

Counseling of the Importance of Family Medicine Plants (TOGA) as an Effort to Improve Healthy Lifestyle at the SDN Centong, Gondang District, Mojokerto Regency

Puguh Satya Hasmara¹, Ilmu Ma'arif²

^{1,2} STKIP PGRI Jombang

Email: ¹puguhsatyahasmara.stkipjb@gmail.com, ²ma87arif@gmail.com

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i1.1790>

Abstract: *Educational institutions are seen as a strategic place to promote health. Schools are also effective institutions for realizing health education, where students can be taught about the meaning of healthy behavior and back to nature. In addition, school age is a golden age to instill back to nature values and has the potential as an agent of change to promote back to nature both in the school, family, and community environment. School teachers as the target of promotion of back to nature, especially the basic education level (SD and SMP). This is because the teacher can transmit it to students, because this age group of students is easy to accept new innovations and has a strong desire to convey the knowledge and information they receive to others. School children are a group of children whose age is balanced. Some examples of the implementation of back to nature in schools can be conveyed, for example counseling on the importance of TOGA. SDN Centong, Gondang Subdistrict, Mojokerto Regency has a fairly large yard, which holds a lot of potential for the use of natural resources, one of which is the use of the yard to plant TOGA. TOGA is still something that is not yet known by students. Therefore, there is a need for counseling on the importance of planting TOGA in this school. This community service program aims to provide teachers with an understanding of the importance of TOGA so that it can be conveyed to students. The implementation method is (1) pretest, (2) counseling, (3) discussion and question and answer, (4) posttest. This activity involved the entire Board of Teachers and Employees of SDN Centong. The total value increased by 116 from 1000 to 1116, the average also increased by 9 from 71 to 80. Then the highest value increased by 8 from 84 to 92, and the lowest value also increased by 12 from 60 to 72. There was an increase in all scores from the pretest and posttest, this indicates that this outreach activity was running effectively because it could significantly increase the understanding of the teachers and employees of SDN Centong.*

Keyword: *Counseling, TOGA, Community Based Research*

Pendahuluan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan Sekolah Dasar Negeri Centong Kec. Gondang Kab. Mojokerto. Tanaman obat sudah banyak sekali digunakan oleh manusia sejak zaman dahulu. Bahkan dipercaya mempunyai khasiat yang lebih ampuh daripada obat-obat dokter. Namun, karena perkembangan jaman dan semakin meningkatnya pengetahuan manusia tentang farmakologi dan ilmu kedokteran, banyak masyarakat yang beralih ke obat-obatan dokter karena lebih mempercayai obat-obatan kimia yang telah teruji khasiatnya secara laboratorium, dibandingkan dengan obat

tradisional yang banyak belum bisa dibuktikan secara laboratorium. Seiring berjalannya waktu, kehidupan berubah. Dengan adanya krisis moneter, masyarakat terdorong kembali menggunakan obat-obat tradisional yang boleh dikatakan bebas dari komponen impor, terutama bebas dari bahan-bahan kimia yang kemungkinan dapat berakibat fatal bagi kesehatan tubuh.

Karena dengan perkembangan teknologi pula, semakin banyak tanaman obat tradisional yang telah bisa dibuktikan khasiatnya secara laboratorium dan dijamin aman untuk dikonsumsi dan bisa menyembuhkan penyakit tanpa menimbulkan efek samping. Banyak bagian tumbuhan yang bisa digunakan sebagai obat, diantaranya adalah bagian buah, batang, daun, dan akar atau umbi. Oleh karena pentingnya tanaman-tanaman obat tersebut maka perlu kita mempelajarinya dengan baik sehingga dapat berdaya guna bagi kita.

Penggunaan tanaman sebagai obat-obatan telah berlangsung ribuan tahun yang lalu. Bangsa Mesir kuno pada 2500 tahun sebelum masehi para ahli kesehatan telah menggunakan tanaman obat-obatan. Bangsa Yunani kuno menyimpan catatan mengenai penggunaan tanaman obat yaitu Hyppocrates (466 tahun sebelum masehi), Theophrastus (372 tahun sebelum masehi) dan Pedanios Dioscorides (100 tahun sebelum masehi) membuat himpunan keterangan terinci mengenai ribuan tanaman obat dalam *De Materia Medica* (Gunawan dan Mulyani, 2004).

Di Indonesia telah mengenal dan memanfaatkan tumbuhan berkhasiat obat sebagai salah satu upaya untuk menanggulangi masalah kesehatan, jauh sebelum pelayanan kesehatan formal dengan obat-obatan modernnya dikenal masyarakat. Pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman obat tersebut merupakan warisan budaya bangsa berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang diwariskan secara turun-temurun hingga ke generasi sekarang, sehingga tercipta berbagai ramuan tumbuhan obat yang merupakan ciri khas pengobatan tradisional Indonesia. Oleh karena itu, tidaklah bijaksana apabila pengobatan penyakit dan pemeliharaan kesehatan dengan pemanfaatan tumbuhan obat tidak diupayakan untuk dikembangkan bagi kepentingan masyarakat dan bangsa (Soraya, 2011).

Badan kesehatan Dunia (WHO) telah mencanangkan program hidup sehat melalui *back to nature* atau kembali ke alam. Ketika menyambut Hari Kesehatan Nasional ke-34 tahun 1998, pemerintah mulai serius mengembangkan tanaman obat keluarga (TOGA) sesuai anjuran WHO. Terkait anjuran itu, diharapkan penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalkan, sementara bagi orang yang sakit dapat cepat disembuhkan (Purwadaksi, 2007). Terdapat 1.000 jenis tanaman dinyatakan dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat, dimana baru 350 spesies telah banyak digunakan masyarakat maupun industri sebagai bahan baku obat. Terdapat 20 jenis TOGA yang dianjurkan Departemen Kesehatan RI yang dibudayakan dipekarangan rumahan, diantaranya : jeruk nipis, bawah merah, laos, serai, belimbing

wuluh, cabai, pepaya, kunyit, temulawak, kencur, pisang, sirih, jambu biji, delima, daun inggu, turi, asam jawa, jahe, temuhitam, dan bangle (DepKes RI, 2001).

Walaupun begitu, ternyata masih ada beberapa masyarakat Indonesia yang mengonsumsi TOGA secara bebas tanpa konsultasi dengan dokter atau pakarnya. Fenomena tersebut terjadi, karena mereka beranggapan bahwa obat yang terbuat dari bahan alami, seperti tanaman obat keluarga pasti aman untuk dikonsumsi secara bebas. Padahal, menurut penelitian ditemukan bahwa terdapat 63% jenis toga akan cukup berbahaya bila tidak dikonsumsi sesuai dengan dosis/anjuran pemakaian, dan akan sangat berbahaya bila dikonsumsi tidak sesuai dengan masalah kesehatan yang diderita (Sanda, 2009). Penggunaan bahan-bahan alami secara serampangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan lainnya. Gangguan kesehatan bisa berupa pusing, diare, pingsan, muntah darah sampai kerusakan ginjal (Wisnus, 2011). Tanaman obat yang masih diproses secara tradisional atau rumahan belum dapat dipastikan jumlahnya secara tepat, sehingga bisa menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan jika penggunaannya tidak tepat. Untuk mencegah hal tersebut, maka diharapkan konsumsi tanaman obat sesuai daftar TOGA yang aman menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) (Harian Kompas 30 Maret 2013).

Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan. Sekolah juga merupakan institusi yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, dimana peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku sehat dan *back to nature*. Selain itu, usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai *back to nature* dan berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan *back to nature* baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Guru sebagai sasaran promosi *back to nature* terutama tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP). Hal ini dikarenakan guru dapat mengajarkan ke siswa terkait pentingnya TOGA. Siswa dengan kelompok umur ini mudah menerima inovasi baru dan punya keinginan kuat untuk menyampaikan pengetahuan dan informasi yang diterimanya kepada orang lain. Anak sekolah merupakan kelompok anak yang usianya seimbang. Beberapa contoh pelaksanaan *back to nature* di sekolah dapat disampaikan misalnya Penyuluhan pentingnya TOGA.

SDN Centong Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto memiliki halaman yang cukup luas, yang menyimpan banyak potensi untuk pemanfaatan sumber daya alam, yang salah satunya pemanfaatan halaman itu untuk menanam TOGA. TOGA masih menjadi sesuatu yang belum dikenal oleh guru maupun siswa. Oleh karena itu diperlukan adanya Penyuluhan pentingnya TOGA di sekolah ini.

Metode

Strategi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah CBR (Community Based Research) atau kegiatan berbasis komunitas yang dalam hal ini komunitasnya adalah Guru di SDN Centong. Metode atau langkah kerja yang digunakan pada kegiatan di SDN Centong Kec. Gondang Kab. Mojokerto ini adalah:

1. Melakukan *pretest* sebelum pemberian materi untuk mengetahui perubahan pengetahuan guru tentang tanaman obat secara umum. Selain diberikan *pretest*, guru juga ditanyakan terlebih dahulu apakah sudah pernah mendapat penyuluhan mengenai TOGA, apakah sudah mengetahui jenis TOGA yang telah melalui uji klinis, apakah sudah menanam dan memanfaatkan tanaman seperti cabe jawa, temulawak, kunyit, jahe, sambiloto, jambu biji, jati belanda, mengkudu dan daun salam.
2. Pemberian materi penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan menggunakan media slide power point yang berisi penjelasan mengenai tanaman obat keluarga secara umum dan contoh tanaman TOGA beserta khasiatnya secara ilmiah, dilaksanakan di SDN Centong Kec. Gondang Kab. Mojokerto dengan peserta Seluruh Dewan Guru dan Karyawan SDN Centong yang berjumlah 14 orang.
3. Diskusi dan Tanya Jawab
4. Melakukan *posttest* sekaligus melihat perkembangan pengetahuan tentang TOGA.
5. Evaluasi Kegiatan.

Materi Penyuluhan berisi tentang:

1. Tanaman Obat Keluarga
2. Tujuan Pemanfaatan Tanaman Obat
3. Mengapa TOGA perlu dimanfaatkan
4. Contoh TOGA

Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah seluruh dewan guru SDN Centong Kec. Gondang Kab. Mojokerto, dengan bentuk keterlibatan adalah mereka sebagai sasaran program kegiatan penyuluhan ini. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Centong Kec. Gondang Kab. Mojokerto dengan durasi waktu 6 (enam) bulan yaitu bulan Juli, Agustus, September, Oktober, dan Desember 2021 dengan jadwal kegiatan seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 1: Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

No	Kegiatan	Bulan					
		7	8	9	10	11	12
1	Penyusunan proposal	■					
2	Permohonan ijin kepada kepala sekolah		■				
3	Pretest		■				
4	Pelaksanaan penyuluhan		■	■			
7	Posttest				■		
8	Evaluasi kegiatan					■	
9	Penyusunan laporan hasil kegiatan						■

Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi yang diharapkan, misalnya: PAR (*Participatory Action Research*); ABCD (*Asset Based Community Development*); CBR (*Community-Based Research*); *Service learning*; *Community development*, atau metode pengabdian yang lainnya, pihak yang terlibat dan bentuk keterlibatan (*partnership*), tempat dan waktu kegiatan (*lama proses pendampingan*).

Hasil dan Diskusi

Secara umum sesuai dengan metode pelaksanaan, terdapat empat kegiatan inti dalam penyuluhan ini, diantaranya 1) Pretest; 2) Penyuluhan; 3) Posttest; 4) Evaluasi. Pada kegiatan pertama yaitu pretest yang diikuti oleh seluruh Guru dan Karyawan SDN Centong yang berjumlah 14 orang, didapatkan hasil seperti pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2: Hasil Pretest

No	Kode Nama	Nilai
1	A	76
2	B	72
3	C	80
4	D	76
5	E	64
6	F	72
7	G	72
8	H	84

9	I	64
10	J	60
11	K	80
12	L	60
13	M	76
14	N	64
Jumlah		1000
Rata-Rata		71
Nilai Tertinggi		84
Nilai Terendah		60

Dari hasil pretest tersebut dapat diketahui bahwa dari 14 orang mendapatkan total nilai 1000 dengan rata-rata nilai 71, kemudian nilai tertinggi adalah 84 dan nilai terendah adalah 60. Dari 14 orang terdapat 9 orang yang memiliki nilai diatas rata-rata dan 5 orang memiliki nilai dibawah rata-rata.

Kemudian kegiatan yang kedua adalah penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan ini dipaparkan materi melalui power point tentang pentingnya TOGA dalam lingkungan sekolah kurang lebih 2 jam. Penyampaian materi berjalan dengan lancar yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terjadi proses yang sangat interaktif karena Guru dan Karyawan memiliki antusiasme yang tinggi terkait dengan materi TOGA ini. Diskusi dan tanya jawab berjalan kurang lebih 3 jam, sehingga total penyuluhan ini mencapai 5 jam.

Setelah kegiatan penyuluhan ini selesai, dilanjutkan dengan kegiatan yang ketiga yaitu posttest. Hasil dari posttest yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3: Hasil Posttest

No	Kode Nama	Nilai
1	A	84
2	B	76
3	C	88
4	D	84
5	E	76
6	F	76

7	G	80
8	H	84
9	I	72
10	J	76
11	K	92
12	L	72
13	M	80
14	N	76
Jumlah		1116
Rata-Rata		80
Nilai Tertinggi		92
Nilai Terendah		72

Dari hasil pretest tersebut dapat diketahui bahwa dari 14 orang mendapatkan total nilai 1116 dengan rata-rata nilai 80, kemudian nilai tertinggi adalah 92 dan nilai terendah adalah 72. Dari 14 orang terdapat 7 orang yang memiliki nilai diatas rata-rata dan 7 orang memiliki nilai dibawah rata-rata.

Setelah kegiatan posstest dilakukan, masih ada kegiatan terakhir atau kegiatan keempat yaitu evaluasi. Dalam kegiatan evaluasi ini, hal utama yang di evaluasi adalah efektifitas kegiatan penyuluhan itu sendiri. Efektifitas penyuluhan dapat diukur melalui tingkat pemahaman Guru dan Karyawan SDN Centong terkait dengan TOGA. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pretest dan posttest seperti pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4: Perbandingan Pretest dan Posttest

No	Kode Nama	Nilai		Selisih
		Pretest	Posttest	
1	A	76	84	8
2	B	72	76	4
3	C	80	88	8
4	D	76	84	8
5	E	64	76	12
6	F	72	76	4
7	G	72	80	8
8	H	84	84	0
9	I	64	72	8
10	J	60	76	16
11	K	80	92	12
12	L	60	72	12
13	M	76	80	4
14	N	64	76	12
Jumlah		1000	1116	116
Rata-Rata		71	80	9
Nilai Tertinggi		84	92	8
Nilai Terendah		60	72	12

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai yang diperoleh Guru dan Karyawan SDN Centong. Pada total nilai terjadi peningkatan sebesar 116 dari 1000 ke 1116, rata-rata juga mengalami peningkatan yaitu sebesar 9 dari 71 ke 80. Kemudian pada nilai tertinggi naik sebesar 8 dari 84 ke 92, dan nilai terendah juga mengalami kenaikan sebesar 12 dari 60 menjadi 72. Pada semua nilai mengalami kenaikan dari pretest dan posttest, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan efektif karena dapat meningkatkan pemahaman Guru dan Karyawan SDN Centong secara signifikan.

Dibalik efektifnya kegiatan ini, terdapat beberapa kendala diantaranya pandemi Covid-19 yang menyebabkan tertundanya berbagai tahapan yang dilalui dalam kegiatan ini. Selain itu, penyuluhan yang

rencananya juga diberikan kepada siswa akhirnya tidak jadi untuk dilaksanakan karena pandemi Covid-19 ini. Selain itu, dari total 14 orang, hanya ada 5 orang yang mampu mengoperasikan *video conference* secara online, sehingga kegiatan penyuluhan harus tetap dilakukan secara tatap muka dengan menyesuaikan protokol kesehatan penanganan Covid-19.

Saran berdasarkan kegiatan hasil kegiatan ini adalah Guru dan Karyawan dapat menyampaikan pentingnya TOGA kepada siswa, sehingga siswa mampu menyampaikannya kepada orang tua mereka bahkan kalau bisa ke lingkungan sekitar mereka juga. Selanjutnya, harapannya program ini dapat dilanjutkan pada penanaman TOGA di lingkungan sekolah sehingga sekolah memiliki taman TOGA yang kedepannya dapat dimanfaatkan bagi seluruh warga SDN Centong bahkan kalau bisa masyarakatpun dapat memanfaatkannya.

Hasil pengabdian menjelaskan tentang dinamika proses pendampingan meliputi: ragam kegiatan yang dilaksanakan, bentuk-bentuk aksi yang bersifat teknis atau aksi program untuk memecahkan masalah komunitas. Sedangkan diskusi hasil pengabdian meliputi diskusi teoritik yang relevan dengan temuan hasil pendampingan.

Kesimpulan

Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan. Sekolah juga merupakan institusi yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, dimana peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku sehat dan *back to nature*. Selain itu, usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai *back to nature* dan berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan *back to nature* baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Guru sekolah sebagai sasaran promosi *back to nature* terutama tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP). Hal ini dikarenakan Guru dapat menularkan ke siswa, karena kelompok umur siswa ini mudah menerima inovasi baru dan punya keinginan kuat untuk menyampaikan pengetahuan dan informasi yang diterimanya kepada orang lain. Anak sekolah merupakan kelompok anak yang usianya seimbang. Beberapa contoh pelaksanaan *back to nature* di sekolah dapat disampaikan misalnya penyuluhan pentingnya TOGA. SDN Centong Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto memiliki halaman yang cukup luas, yang menyimpan banyak potensi untuk pemanfaatan sumber daya alam, yang salah satunya pemanfaatan halaman itu untuk menanam TOGA. TOGA masih menjadi sesuatu yang belum dikenal oleh siswa. Oleh karena itu diperlukan adanya Penyuluhan pentingnya penanaman TOGA di sekolah ini. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman Guru terkait dengan pentingnya TOGA sehingga dapat disampaikan kepada siswa. Metode pelaksanaan adalah

dengan (1) *Pretest*, (2) penyuluhan, (3) diskusi dan tanya jawab, (4) *posttest*. Kegiatan ini melibatkan seluruh Dewan Guru dan Karyawan SDN Centong. Pada total nilai terjadi peningkatan sebesar 116 dari 1000 ke 1116, rata-rata juga mengalami peningkatan yaitu sebesar 9 dari 71 ke 80. Kemudian pada nilai tertinggi naik sebesar 8 dari 84 ke 92, dan nilai terendah juga mengalami kenaikan sebesar 12 dari 60 menjadi 72. Pada semua nilai mengalami kenaikan dari pretest dan posttest, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan efektif karena dapat meningkatkan pemahaman Guru dan Karyawan SDN Centong secara signifikan.

Daftar Referensi

- Anonim. (2011). *Mereka Semua Terabaikan, dalam 100 Plus Herbal Indonesia. Bukti Ilmiah dan Racikan*. Trubus Info Kit. PT Trubus Swadaya. 2014(11).
- Anonim. (2011). *Sembilan Tanaman Obat Alam Indonesia yang Telah Uji Klinis*. Jakarta: Herbatek.
- Astuti, D. S. (2016). Tanaman Obat Keluarga Untuk Masyarakat Kelurahan Pesurungan Kidul Kota Tegal. *Parapemikir: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(2).
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2005). *Hal-Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Penggunaan Obat Bahan Alam*. Jakarta: InfoPOM.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Uji Klinik Obat Herbal*. Jakarta: BPOM.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2017). *Obat Bahan Alam Indonesia. Program dan Kegiatan Penelitian Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta:BP POM.
- Dalimartha, S. (2000). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Trubus Agriwidya.
- Hastuti, S. S., & Khotimah, N. (2014). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Di Desa Purwobinangun Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Dalam Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga). *Universitas Negeri Yogyakarta*.Kementerian Kesehatan RI. 2011. *100 Top Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Pedoman Penilaian Pengelolaan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahendra, B. (2005). *Panduan Meracik Herbal*. Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya.