

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI PENGGUNAAN TANAMAN OBAT DI BULAN PUASA

Nur Rahmah Hidayati<sup>1</sup>, Tutik Wuryandari<sup>2</sup>, Ikrima Khaerun Nisa<sup>3</sup>, Nur Yuliasih<sup>4</sup>,  
Siska Mukharomah<sup>5</sup>, Nur Uswatun Khasanah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi S1 Farmasi, STIKES Muhammadiyah Tegal  
email: nur.rahmah.hidayati@gmail.com

### Abstrak

Pengetahuan kesehatan dapat ditingkatkan melalui kegiatan penyuluhan kepada warga terutama di bulan puasa. Pada bulan puasa, tubuh beradaptasi dengan kebiasaan baru yang jika tidak diperhatikan dapat menghambat kelancaran ibadah puasa. Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tanaman hasil budidaya rumahan yang memiliki berbagai macam khasiat. Kurangnya edukasi, informasi dan pelatihan mengenai pemanfaatan tanaman obat ini sering kali membuat masyarakat keliru dalam mengolah dan penggunaannya sehingga menyebabkan terjadinya keracunan maupun menurunnya efektivitas tanaman obat itu sendiri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan tanaman obat untuk menjaga kesehatan di bulan ramadhan secara tepat. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahapan persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap Evaluasi dan pelaporan. Peserta kegiatan edukasi ini adalah anggota Nasyiatul Aisyiyah se Kabupaten Tegal. Edukasi disampaikan oleh narasumber dengan materi tentang tanaman obat untuk meningkatkan kesehatan di bulan puasa. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

**Kata kunci:** Tanaman Obat; Bulan Puasa; Kesehatan; Masyarakat

### Abstract

Health knowledge can be increased through outreach activities to residents, especially during the fasting month. During the month of fasting, the body adapts to new habits which, if not paid attention to, can hinder the smooth running of the fast. Family medicinal plants (TOGA) are home-grown plants that have various benefits. The lack of education, information and training regarding the use of medicinal plants often makes people make mistakes in processing and using them, causing poisoning and decreasing the effectiveness of the medicinal plants themselves. The aim of this community service is to increase knowledge regarding the proper use of medicinal plants to maintain health in the month of Ramadan. The implementation of Community Service consists of 3 stages, namely the preparation stage, implementation stage, and evaluation and reporting stage. Participants in this educational activity were members of Nasyiatul Aisyiyah throughout Tegal Regency. Education was delivered by resource persons with material about medicinal plants to improve health during the fasting month. The results of this community service show an increase in participants' knowledge after being given education.

**Keywords:** Medicinal Herbal; Fasting month; Health; Public

### PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan dambaan setiap insan dan merupakan sesuatu yang dapat diupayakan dengan cara menerapkan pola hidup sehat. Perilaku tersebut tentunya dilakukan dalam kehidupan sehari-hari termasuk saat memasuki bulan suci Ramadhan. Setiap umat islam dituntut untuk menahan lapar dan dahaga dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Dengan demikian, menjaga kesehatan adalah hal yang perlu diperhatikan saat menjalani puasa.

Pengetahuan kesehatan dapat ditingkatkan melalui kegiatan penyuluhan kepada warga terutama di bulan puasa karena pada bulan puasa tubuh beradaptasi dengan kebiasaan baru yang jika tidak diperhatikan dapat menghambat kelancaran ibadah puasa. Penyuluhan kesehatan dapat berupa cara pola makan sehat selama bulan puasa dan menjaga imunitas tubuh menggunakan tanaman obat yang ada di lingkungan sekitar. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan pada saat menjalani ibadah puasa adalah dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Maka dari itu untuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat khususnya di bulan Ramadhan perlu adanya kegiatan penyuluhan kesehatan.

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tanaman hasil budidaya rumahan yang memiliki berbagai macam khasiat. TOGA menjadi salah satu opsi warga untuk ditanam di lahan

pekarangan, dengan pertimbangan dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman obat serta obat tradisional semenjak era dulu memainkan peranan berarti dalam melindungi kesehatan, mempertahankan energi serta menyembuhkan penyakit. Kepercayaan masyarakat mengenai manfaat tanaman obat perlu adanya informasi yang benar terkait pemanfaatan tanaman obat secara mandiri. Kurangnya edukasi, informasi dan pelatihan mengenai pemanfaatan tanaman obat ini sering kali membuat masyarakat keliru dalam mengolah dan penggunaannya sehingga menyebabkan terjadinya keracunan maupun menurunnya efektivitas obat herbal itu sendiri (Ermawati dkk, 2022).

Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada anggota Nasyyiatul Aisyiyah Kabupaten Tegal untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan tanaman obat untuk menjaga kesehatan di bulan ramadhan secara tepat.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman oabt di bulan puasa, serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk bisa menerapkan cara pemanfaatan tanaman obat di bulan puasa.

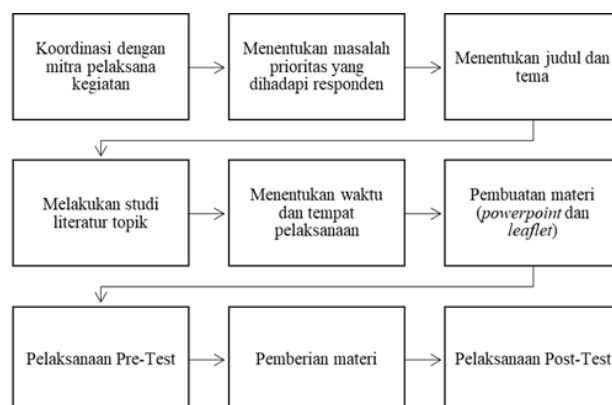
## METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan bulan April 2023 bertempat di Pimpinan Daerah Muhammadiyah (PDM) Kabupaten Tegal. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Nasyyiatul Aisyiah se-Kabupaten Tegal sebanyak 200 orang dari usia 20-30 tahun. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah secara tatap muka.

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 4 tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan. Tahap persiapan kegiatan meliputi koordinasi dengan Ketua Nasyyiatul Aisyiah Kabupaten Tegal terkait rencana kegiatan pengabdian masyarakat. Sebelum dilakukan kegiatan, dilakukan koordinasi terlebih dahulu untuk mengetahui permasalahan yang ada. Dari hasil diskusi dengan Ketua Nasyyiatul Aisyiyah, didapatkan bahwa belum memahami cara penggunaan tanaman obat hernal secara tepat di bulan puasa, sehingga perlu adanya edukasi terkait cara penggunaan tanaman obat, Selanjutnya dilakukan pembuatan materi terkait penyuluhan kesehatan yang akan dilakukan. Alat peraga bantu penyampaian menggunakan media power point dan leaflet.

Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Pimpinan Daerah Muhammadiyah (PDM) Kabupaten Tegal berupa penyuluhan kesehatan di bulan puasa. Warga yang datang akan diberikan soal pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah adanya penyuluhan.

Pada tahap evaluasi dan pelaporan, dilakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Pengolahan data pretest dan posttest juga dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan. Pembuatan laporan akhir dan pelaporan bukti luaran pengabdian masyarakat juga dilakukan sebagai bukti dari kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun tahap-tahap kegiatan dapat dilihat pada gambar 1:



Gambar 1. Tahap Kegiatan Edukasi Penggunaan Tanaman Obat di Bulan Puasa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan tanaman obat dalam penyembuhan berbagai penyakit memang sudah turun temurun dilakukan. Hal ini terjadi karena memang kebudayaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan tentang tanaman obat (Sitanggung, 2022). Edukasi pemanfaatan tanaman

obat kepada masyarakat sangat penting karena manfaat tanaman obat dapat dirasakan apabila pengolahannya dilakukan dengan baik seperti halnya suhu dan lama penyimpanan dapat mempengaruhi karakter dari tanaman obat itu sendiri. Edukasi juga bermanfaat untuk mengetahui bagian tanaman yang dimanfaatkan untuk membantu menjaga kesehatan. Edukasi juga memberikan pengetahuan mengenai mekanisme aksi tanaman obat karena masing-masing memiliki mekanisme yang berbeda dalam mencegah dan mengobati penyakit. Contohnya tanaman obat sambiloto memiliki efek imunostimulant dengan cara meningkatkan jumlah limfosit, sel T, sel T helper CD4+, dan cytokines. Tanaman obat juga telah digunakan untuk self medication di masa pandemi untuk mencegah dan meningkatkan imunitas (Ermawati dkk, 2022).

Edukasi berlanjar lancar dari pukul 15.00-17.00 WIB. Pemaparan materi disampaikan oleh dua narasumber dengan materi tentang tanaman obat untuk meningkatkan kesehatan di bulan puasa. Selama sesi diskusi dan tanya jawab para peserta antusias untuk menanyakan terkait efek penggunaan tanaman obat dalam jangka panjang, waktu yang tepat untuk mengkonsumsi tanaman obat, dan cara perawatan tanaman obat di pekarangan rumah. Kebanyakan dari peserta meski kondisinya tidak sehat, namun dengan pertimbangan keutamaan berpuasa, peserta tetap ingin melaksanakan ibadah puasa. Maka dari itu, perlu adanya pengaturan pola penggunaan obat.



Gambar 2. Tahap Kegiatan Edukasi Penggunaan Tanaman Obat di Bulan Puasa

Peserta kegiatan yaitu anggota Nasyyiatul Aisyiyah se Kabupaten Tegal dengan usia rata-rata 20-30 tahun. Berdasarkan penelitian Sari dkk (2018) generasi muda merasa sangat perlu untuk melestarikan tanaman obat untuk dapat dimanfaatkan sewaktu-waktu. Peserta kegiatan seminar diberikan soal pretest dan posttest untuk mengukur perbedaan tingkat pengetahuan mengenai pemanfaatan tanaman. Sejumlah 93 peserta mengerjakan soal pretest dan posttest. Kategori pengetahuan peserta dibagi menjadi 3, yaitu pengetahuan kurang, cukup, dan baik. Tabel 1. menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan cukup (n=45) sebelum dilakukan edukasi dan setelah peserta mengerjakan soal post test, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan baik (n=79). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kategori pengetahuan peserta dari pengetahuan cukup ke baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta

Variabel	Kategori Pengetahuan					
	Kurang		Cukup		Baik	
	n	%	n	%	n	%
Pretest	11	11,83	45	48,39	37	39,78
Postest	3	3,23	11	11,83	79	84,95

Hasil analisis perbedaan nilai pretest dan posttest pengetahuan peserta seminar menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi. Rerata nilai posttest yang lebih tinggi (79,03) dibandingkan dengan rerata nilai pretest (59,14) memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai cara pemanfaatan tanaman obat untuk menjaga kesehatan di bulan puasa (Tabel 2.). Hasil ini sesuai dengan penelitian A'yuni dkk (2023) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah edukasi pemanfaatan tanaman obat.

Tabel 2. Hasil Perbandingan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Variabel	Mean	Median	Standar deviasi	P value
Nilai Pretest	59,14	60	16,89	0,000
Nilai posttest	79,03	80	16,27	

Selain penggunaan tanaman obat, pemilihan makanan yang bergizi sangat penting untuk menjaga kesehatan di bulan puasa. Konsumsi gula sederhana yang berlebih ketika berbuka puasa justru tidak baik bagi tubuh, apalagi bagi penderita diabetes. Pada saat puasa dianjurkan untuk sahur dengan menu yang sehat dan baik, seperti karbohidrat kompleks yang membutuhkan waktu untuk diubah menjadi energi (Haryati dkk, 2021).

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Nasyyiatul Aisyiyah se-Kabupaten Tegal telah terlaksana dengan baik dengan metode tatap muka, sehingga mendapat antusiasme yang tinggi dari para peserta. Setelah mendapatkan edukasi, peserta memiliki pemahaman yang baik tentang penggunaan tanaman obat selama bulan Puasa sebagai upaya peningkatan kesehatan, ditunjukkan dengan adanya perbedaan hasil test antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

## SARAN

Sebaiknya kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara berkelanjutan dan diberikan untuk masyarakat desa lain di kabupaten Tegal supaya semakin banyak masyarakat yang lebih memahami penggunaan tanaman obat selama Bulan Puasa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Muhammadiyah Tegal yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan PkM ini, serta keterlibatan semua pihak dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yuni Q, Khairunnisa F, Haq KU, Raharjo Y, Tanjung M, Pudjiastuti P, Purkan, Prasetyo AB, Hadi S, Haula H, Merna D, ArRASyid E. 2023. Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol 5. No. 1: 53-62
- Ermawati N, Oktaviani N, Abab MU. 2022. Edukasi pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional dalam rangka Self Medication di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Abdi Moestopo. Vol 05. No. 02: 148-156
- Ghani, Fatimah. 2013. Most Muslims say they fast during Ramadan. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2013/07/09/global-median-of-93-of-muslims-say-they-fast-during-ramadan/>
- Grindrod K, Alsabbagh W. 2017. Managing medications during Ramadan fasting. CPJ/RPC, No.03, Vol. 150, halaman 146-149.
- Haryati, Purba A, Putra T. 2021. Penyuluhan Gizi Seimbang saat Puasa di SMK Al Maksum Langkat. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat LPPM STKIP AL Maksum Langkat. Vol 2. No. 2: 23-29.
- Khalife T, Pettit JM, Weiss BD. Caring for Muslim patients who fast during Ramadan. Am Fam Physician 2015;91(9):641-42.
- Patel NR, Kennedy A, Blickem C, et al. Having diabetes and having to fast: a qualitative study of British Muslims with diabetes. Health Expect 2015;18(5):1698-708.
- Sari H, Hayati A, Rahayu, T. 2018. Eksplorasi Pengetahuan tentang Tumbuhan Obat di Kalangan Generasi Muda Pulau Mandangin Kecamatan Sampang Kabupaten Sampang Madura. E-Jurnal Ilmiah Sains Alami (Known Nature). Vol 1. No. 1.: 46-56
- Sitanggang AR. 2022. Siagai Laggek: Pengetahuan Tumbuhan Obat oleh Penyembuh Sebagai Obat Tradisional di Kepulauan Mentawai. Balale' Jurnal Antropologi. Vol.3 Edisi 2: 91-114