

Peningkatan Pemeliharaan Kesehatan Ibu Melalui Pembentukan Kelompok Sadar Toga Di Wilayah Dinas Kesehatan Kota Surabaya

Evi Pratami[#], Dina Isfentiani, Ani Media Harumi

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes, Surabaya

Jl. Karang Menjangan No. 12-16, Surabaya, 60245, Indonesia

[#] jihan.evi@gmail.com, isfentiani@gmail.com, amediaharumi@gmail.com,

Abstrak— Flora and fauna as well as minerals with medicinal properties must be developed and disseminated so that they can be maximally utilized in public health efforts. Especially for medicinal plants, the distribution can be done through TOGA (family medicinal plants). For this reason, efforts should be made to improve maternal health care through the formation of toga awareness groups in the Surabaya City Health Office. This activity was carried out in the Surabaya City Health Office area, namely in 2 places: in the Mojo and Mulyorejo Health Center areas. The implementation time starts from February to September 2019. Methods of activity include: counseling in increasing community knowledge about TOGA, forming TOGA awareness groups, planting TOGA, and monitoring evaluation. The targets of this community service activity are residents, especially mothers, whether they have babies or not, teenagers, cadres, community leaders and village officials (Head of Kelurahan, RT, RW), and Head of Puskesmas, as well as 30 midwives. The results of community service activities: an increase in respondents' knowledge about TOGA from an average score of 76 to 89, an increase in knowledge about public knowledge about Family Medicinal Plants (TOGA) which is especially useful for maternal health from an average value of 78 to 90, the formation of 5 groups of SADAR TOGA named the red ginger group, the moringa group, the katuk group, the bidara group, and the observer group, the evaluation of 1 TOGA grew well by 100%, the evaluation of 2 TOGA grew well by 99%. Suggestion; There is a need for continuous monitoring to maintain community awareness, especially cadres about understanding and practice about TOGA which can be useful for preventive, promotive, curative and rehabilitative activities so that maternal health can continue to be maximized.

Keywords—: TOGA; Community Empowerment; Maternal Health

Abstrak—Flora dan fauna serta mineral yang berkhasiat sebagai obat harus dikembangkan dan disebar luaskan agar maksimal mungkin dapat dimanfaatkan dalam upaya-upaya kesehatan masyarakat. Khususnya untuk tanaman obat penyebar luasannya dapat dilakukan melalui TOGA (tanaman Obat keluarga). untuk itu perlu diupayakan Peningkatan Pemeliharaan Kesehatan Ibu Melalui Pembentukan Kelompok Sadar Toga Di Wilayah Dinas Kesehatan Kota Surabaya. Kegiatan ini dilakukan di wilayah Dinas Kesehatan Kota Surabaya yaitu di 2 tempat: di wilayah area Puskesmas Mojo dan Mulyorejo. Waktu pelaksanaan mulai dengan Februari sampai dengan September 2019. Metode kegiatan meliputi: penyuluhan dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang TOGA, pembentukan kelompok sadar TOGA, penanaman TOGA, dan evaluasi monitoring. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga khususnya ibu, baik yang memiliki bayi maupun tidak, remaja, kader, tokoh masyarakat dan aparat desa (Kepala Kelurahan, RT, RW), dan Kepala Puskesmas, serta bidan sejumlah 30 responden. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat: terjadinya peningkatan pengetahuan responden tentang TOGA dari skor rata-rata nilai 76 menjadi 89, terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengetahuan masyarakat tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang bermanfaat khusus untuk kesehatan ibu dari rata-rata nilai 78 menjadi 90, terbentuknya 5 kelompok SADAR TOGA yang bernama kelompok jahe merah, kelompok kelor, kelompok katuk, kelompok bidara, dan kelompok observer, evaluasi 1 TOGA tumbuh dengan baik sebesar 100%, evaluasi 2 TOGA yang tumbuh dengan baik 99%. Saran; perlu adanya monitoring yang berkelanjutan untuk menjada kepedulian masyarakat terutama kader tentang pemahaman dan praktik tentang TOGA yang dapat berguna untuk preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif sehingga kesehatan ibu dapat terus dipotimalkan.

Kata Kunci— TOGA; Pemberdayaan Masyarakat; Kesehatan Ibu

I. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan nasional diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud. Pembangunan kesehatan pada periode 2015-2019 adalah Program Indonesia Sehat dengan sasaran meningkatkan derajat kesehatan dan status

gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Sasaran pokok RPJMN 2015-2019 adalah meningkatnya status kesehatan dan gizi ibu dan anak, meningkatnya pengendalian penyakit, meningkatnya akses dan mutu pelayanan kesehatan dasar dan rujukan terutama di daerah terpencil, tertinggal, dan perbatasan, meningkatnya

cakupan pelayanan kesehatan universal melalui Kartu Indonesia Sehat dan kualitas pengelolaan SJSN Kesehatan, terpenuhinya kebutuhan tenaga kesehatan, obat dan vaksin, meningkatkan responsivitas sistem kesehatan. Kebijakan yang diambil pemerintah adalah meningkatkan akses pelayanan kesehatan yang bermutu bagi setiap orang pada setiap tahapan kehidupan dengan pendekatan satu kesatuan pelayanan (*continuum of care*) melalui intervensi komprehensif (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) secara paripurna. Salah satu kegiatan nyata adalah dengan kampanye dan pemberdayaan masyarakat [1],[2].

Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2013 proporsi rumah tangga yang memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional sebesar 30,4 % dengan jenis pelayanan yang paling banyak digunakan adalah keterampilan tanpa alat sebesar 77,8% dan ramuan sebesar 49%. Kondisi ini menggambarkan bahwa pelayanan kesehatan tradisional mempunyai potensi yang cukup besar dan perlu mendapat perhatian yang serius sebagai bagian dari pembangunan kesehatan nasional [3].

Kementerian Kesehatan RI telah menetapkan suatu langkah maju sejalan dengan upaya reformasi birokrasi yaitu pembentukan Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer melalui Permenkes No. 1144 tahun 2010 tentang Struktur Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan RI. Sebagai unit Eselon II pada Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat [4].

Upaya yang dilakukan oleh Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer dalam mencapai indikator Renstra Kemenkes Tahun 2015-2019 adalah pengembangan integrasi pelayanan kesehatan tradisional kedalam fasilitas pelayanan kesehatan (Puskesmas), melalui peningkatan kemampuan tenaga kesehatan, optimalisasi penapisan, dan pemberdayaan masyarakat melalui asuhan mandiri di bidang kesehatan tradisional.

Upaya pengobatan tradisional dengan obat-obat tradisional merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat dan sekaligus merupakan teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan. Hal ini disebabkan antara lain karena pengobatan tradisional telah sejak dahulu kala dimanfaatkan oleh masyarakat serta bahan-bahannya banyak terdapat di seluruh pelosok tanah air. Dalam rangka peningkatan dan pemerataan pelayanan kesehatan masyarakat, obat tradisional perlu dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Untuk lebih meningkatkan penyelenggaraan pembangunan kesehatan yang semakin luas dan kompleks dengan keputusan Menteri Kesehatan RI No. 99a/Menkes/SK/III/1982 tanggal 2 Maret 1982 telah ditetapkan Sistem Kesehatan Nasional yang merupakan penjabaran pola Pembangunan Nasional dan sebagai petunjuk pelaksanaan pembangunan dibidang kesehatan. Sistem Kesehatan Nasional adalah suatu tatanan yang mencerminkan upaya bangsa Indonesia untuk meningkatkan kemampuan mencapai derajat kesehatan yang optimal sebagai perwujudan kesejahteraan umum. Flora dan fauna serta mineral yang berkhasiat sebagai obat harus dikembangkan dan disebar

luaskan agar maksimal mungkin dapat dimanfaatkan dalam upaya-upaya kesehatan masyarakat [5]. Khususnya untuk tanaman obat penyebar luasannya dapat dilakukan melalui TOGA (tanaman Obat keluarga). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Berperan serta dalam upaya Peningkatan Pemeliharaan Kesehatan Ibu Melalui Pembentukan Kelompok Sadar Toga di Wilayah Dinas Kesehatan Kota Surabaya.

Metode Pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan metode pra pengabdian yang terdiri dari (menjelaskan tujuan, teknik dan prosedur), metode Pelaksanaan yang terdiri dari pra pengabdian masyarakat yaitu berkaitan dengan perizinan, pelaksanaan kegiatan yaitu penyampaian penyuluhan tentang TOGA secara umum dan yang berkaitan dengan kesehata ibu, pembentukan kelompok sadar TOGA serta evaluasi, paska kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu penyusunan laporan.

II. METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi 3 bagian yaitu prapengabdian masyarakat meliputi prosen perizinan, pelaksanaan kegiatan meliputi berkoordinasi dengan kader, penyuluhan, pembagian kelompok, penanaman TOGA, diskusi, evaluasi I dan II, dan paska pengabdian yaitu penyusunan laporan. Kegiatan melibatkan 30 kader TOGA yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan September 2020, di Puskesmas Wilayah Dinas Kesehatan Kota Surabaya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Pada tahap 1 saat dilakukan telusur peningkatan pengetahuan dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Tentang Pengetahuan Masyarakat Tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Penilaian	Jumlah Responden	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata
Pre tes	30	65	78	76
Post tes	30	75	91	89

Dari Tabel 1. diatas didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari responden yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebesar 13 skor. Upaya pengobatan tradisional dengan obat-obat alam merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat dan sekaligus merupakan teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan karena telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat. Oleh karena itu dalam rangka peningkatan dan pemerataan pelayanan kesehatan masyarakat maka pemanfaatan obat tradisional termasuk tanaman obat perlu diupayakan sebaik-baiknya.

Salah satu usaha penyebarluasan tanaman obat sekaligus pelestariannya, dilakukan melalui program Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Pengembangan TOGA ini sangat

bermanfaat sebagai bagian upaya preventif dan kuratif peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Serta diharapkan mampu menjadi solusi bagi masyarakat ekonomi lemah yang tidak mampu membeli obat kimia.

TOGA adalah tumbuhan yang ditanam oleh keluarga di lingkungan rumah yang mempunyai khasiat pengobatan sebagai apotik hidup yang dimanfaatkan oleh keluarga secara sederhana. Setiap jenis TOGA mengandung senyawa kimia alami, yang berpotensi sebagai obat karena mengandung efek farmakologis dan bioaktivitas, baik sebagai anti penyakit infeksi sampai penyakit degeneratif, seperti hepatitis, arthritis, kanker. Namun sangat diperlukan banyak penelitian lanjutan baik secara invitro (laboratorium), invivo (hewan percobaan) dan uji klinis sehingga penggunaan obat herbal, khususnya TOGA menjadi rasional, tepat dosis dan efektif sesuai *evidence based*. Kegiatan pengabdian ini telah mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang TOGA dengan hasil yang baik.

2) Peningkatan Pengetahuan Tentang Pengetahuan Masyarakat Tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Yang Bermanfaat Khusus Untuk Kesehatan Ibu

Perubahan pengetahuan tentang pengetahuan masyarakat tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang bermanfaat khusus untuk kesehatan ibu, adalah seperti berikut:

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Tentang Pengetahuan Masyarakat Tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Yang Bermanfaat Khusus Untuk Kesehatan Ibu

Penilaian	Jumlah Responden	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata
Pre tes	30	67	80	78
Post tes	30	75	95	90

Tabel 2. Menunjukkan perubahan setelah diberikan penyuluhan yang merupakan bagian awal dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dicapai peningkatan pengetahuan responden sebesar 12 skor. Responden menjadi lebih memahami aneka Tanaman Obat Keluarga yang bermanfaat untuk kesehatan ibu terutama masa hamil dan menyusui. Beberapa tanaman tersebut telah tersedia di sekitar namun efek positif ke ibu hamil dan menyusui banyak yang belum memahami.

3) Terbentuknya Kelompok SADAR TOGA

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terbentuk 5 kelompok yang selanjutnya dinamakan kelompok SADAR TOGA yang diharapkan kelompok ini akan mampu menularkan ilmu yang telah diperoleh ke warga sekitarnya. Adapun kelompok yang telah terbentuk yang bernama kelompok jahe merah, kelompok kelor, kelompok katuk, kelompok bidara, dan kelompok observer.

Setelah melakukan proses persalinan para ibu akan memberikan nutrisi kepada bayinya melalui ASI, memberikan ASI tidak hanya memberikan nutrisi bagi bayi namun manfaat memberikan ASI bagi ibu juga dirasakan oleh ibu pemberi ASI. makanan untuk memperbanyak ASI beraneka ragam salah

satunya jahe, jahe yang kita tahu rempah-rempah untuk bumbu masak sehingga tidak sulit menemukan tanaman jahe di Indonesia karena jahe banyak yang membudidayakan dan tumbuh subur walau tanpa sengaja ditanam, bukan hanya sebagai bumbu dapur, diberberapa kawasan ASIA, jahe dapat digunakan sebagai obat herbal untuk penyakit tertentu, selain dua manfaat tersebut ternyata jahe juga bermanfaat untuk ibu menyusui. Manfaat jahe untuk ibu menyusui yaitu **memperbanyak produksi asi**.

Jahe yang memiliki rasa hangat dapat memperbanyak ASI karena stimulus yang diberikan jahe mengakibatkan otot-otot dalam tubuh menjadi rileks sehingga ASI yang dihasilkan menjadi optimal. jahe juga merupakan makanan untuk meperbanyak ASI. Selain itu jahe bermanfaat untuk pencernaan, antibiotik alami, menghangatkan tubuh, mengatasi nyeri otot, mengurangi nyeri kontaksi uterus.

Salah satu sayuran hijau yang dapat dikonsumsi ibu hamil adalah daun kelor. Tanaman yang dikenal dengan nama *Moringa oleifera* ini banyak terdapat di Indonesia sehingga mudah didapatkan dan murah ditaman sendiri di pekarangan rumah. Daun kelor bentuknya kecil dan berwarna hijau tua serta dapat dikonsumsi sebagai sayuran dengan rasa langu yang khas.

Hampir seluruh bagian tanaman kelor kerap diolah menjadi obat herbal, terutama bagian daunnya. Daun kelor terbukti mengandung protein, vitamin A (beta-karoten), zat besi, serta berbagai macam asam amino di mana hal ini jarang sekali ditemui pada sayuran. Bahkan di Senegal, Afrika, daun kelor disebut sebagai tanaman ajaib karena memang dikenal memiliki banyak manfaat untuk kesehatan manusia. Khasiat ini disebut-sebut datang dari kandungan nutrisi pada daun kelor, terutama zat besi yang bisa mencapai 7 mg per 100 mg berat daunnya.

Selain itu, dalam 100 gram daun kelor juga terdapat vitamin C yang setara 7 kali vitamin C yang ada dalam buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, dan 2 kali protein dalam sebutir telur. Kandungan ini membuat daun kelor baik dikonsumsi oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya selama mengandung. Berikut ini manfaat daun kelor untuk rahim berdasarkan penelitian sejauh ini **Mencegah anemia**: Berdasarkan penelitain, ibu hamil yang mengonsumsi suplemen yang mengandung ekstrak daun kelor 1.400 mg per hari dipercaya memiliki kadar hemoglobin yang signifikan dibanding ibu hamil yang tidak melakukan hal yang sama. Hal ini dipercaya dapat membuat ibu hamil memiliki risiko yang lebih kecil untuk terkena anemia. Sementara bila ibu terkena anemia atau kekurangan sel darah merah di dalam tubuh, maka pasokan oksigen dan nutrisi ke janin akan terhambat sehingga bukan tidak mungkin akan mengganggu pertumbuhan janin. **Mencegah kerusakan DNA janin**. Penelitian lain dari Universitas Hasanudin, Makassar, melaporkan bahwa manfaat daun kelor untuk rahim lainnya datang dari kandungan kolin di dalam tanaman tersebut. Konsumsi kolin yang cukup selama hamil terbukti dapat mencegah terjadinya kerusakan DNA *single strand* pada janin sehingga bayi akan lahir dengan kondisi kesehatan yang baik. **Mencegah komplikasi kehamilan** Makan daun kelor selama

hamil juga dapat membantu sang calon ibu memenuhi kebutuhan nutrisinya. Asupan gizi yang baik dan cukup akan meminimalisir kemungkinan terjadinya komplikasi kehamilan, seperti preeklampsia dan keterbatasan pertumbuhan rahim (*intrauterine growth restriction* atau IUGR) yang sama-sama berpotensi membuat janin dilahirkan sebelum waktunya alias prematur. Penelitian mengungkap bayi yang dilahirkan dari ibu yang sering makan daun kelor tidak memiliki perbedaan berat yang signifikan dibanding bayi yang lahir dari ibu yang jarang makan sayur daun kelor. Anda bisa melanjutkan konsumsi rutin daun kelor setelah melahirkan. Pasalnya, daun ini juga memiliki efek galaktogogue seperti daun katuk alias dapat meningkatkan produksi susu ketika dimakan oleh ibu menyusui dalam beberapa hari. Selain kalsium, daun kelor juga kaya akan zat besi yang bermanfaat untuk ibu menyusui. Zat besi sangat berguna bagi ibu menyusui, terutama untuk mengatasi kelelahan. Selama persalinan, wanita juga banyak kehilangan darah. Zat besi dapat membantu produksi darah yang hilang saat ibu melahirkan

Katuk atau *Sauropus androgynus L. Merr* adalah jenis tumbuhan yang banyak terdapat di Asia Tenggara. Termasuk tanaman semak, tanaman ini berukuran kecil dan memiliki daun hijau gelap. Tak heran bila penduduk lokal sering menjadikan daun katuk sebagai bahan makanan serta obat herbal. Pasalnya, kandungan nutrisi di dalamnya tidak bisa diremehkan. Manfaat daun katuk yang paling terkenal adalah dapat melancarkan ASI. Daun katuk juga dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Ini karena daun katuk mengandung banyak nutrisi seperti asam folat, vitamin A, B, dan C yang mampu meningkatkan hormon prolaktin

Sebuah penelitian yang dilakukan di Sleman, Yogyakarta, terhadap ibu-ibu yang baru melahirkan dan menyusui bayinya bertujuan membuktikan khasiat daun katuk terhadap produksi air susu ibu. Ibu-ibu tersebut dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberi suplemen ekstrak daun katuk dan kelompok kedua diberi plasebo. Suplemen daun katuk tersebut diberikan selama 15 hari sejak hari kedua atau ketiga parcamelahirkan, dengan dosis 300 mg sebanyak tiga kali per hari. Hasilnya, kelompok ibu menyusui yang mengonsumsi suplemen daun katuk mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 50,7% lebih banyak dibanding kelompok ibu menyusui yang diberi plasebo. Pemberian suplemen ini juga mengurangi jumlah ibu menyusui yang kurang ASI sebesar 12,5%.

Tumbuhan Bidara (*Ziziphus Mauritiana*) atau dikenal sebagai *Indian plum* merupakan tanaman yang berasal dari India, tumbuhan tersebut dibudidayakan secara komersial sebagai hiasan, pewarna, dan obat tradisional. Daun bidara telah dijadikan andalan wajib bagi masyarakat zaman dulu untuk ibu hamil dan ibu yang sedang menyusui. Ini karena daun bidara memiliki kandungan yang bisa memberi asupan kalsium, nutrisi, kalium dan zat yang dibutuhkan oleh ibu hamil dan ibu menyusui.

4) *Tumbuhnya tanaman TOGA dengan baik dan terawat*

Evaluasi dari TOGA yang telah diberikan dilaksanakan 2 kali yaitu 1 kali dalam 2 minggu pertama dan kemudian dalam 2 minggu selanjutnya. Hasil evaluasi I didapatkan 100% TOGA tumbuh dengan baik, sedangkan evaluasi II didapatkan 98% TOGA tumbuh dengan baik.

IV. KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Puskesmas Mulyorejo dan Mojo periode Agustus sampai dengan Oktober 2019, tercapai simpulan sesuai dengan tujuan yaitu: Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang TOGA yang bermanfaat khusus untuk ibu, Terbentuk kelompok Sadar TOGA, Terlaksananya bimbingan teknik penanaman TOGA, Terlaksananya evaluasi keberhasilan penanaman TOGA.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinkes Kota Surabaya, "Profil kesehatan Dinkes Kota Surabaya," p. 194, 2016, [Online]. Available: http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2016/3578_Jatim_Kota_Surabaya_2016.pdf.
- [2] Dinkes, "PROFIL KESEHATAN PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2016 [East Java Health Profile 2016]," *Provinsi Jawa Timur, Dinkes*, 2016.
- [3] Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, "Riset Kesehatan Dasar," *Ris. Kesehat. Dasar*, 2013.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, "Pedoman Umum Panen dan Pasca Panen Tanaman Obat," pp. 1–62, 2011.
- [5] E. Pratami, "Centella Asiatica Extract Reduces Pain And Enhances Episiotomy Wound Healing," 2016.