



Sosialisasi Budaya Hidup Sehat dengan Herbal di Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya

Maryani^{1✉}, Nursiah², Asri Pudjirahaju³, Mohamad Rozik⁴

Fakultas Pertanian, Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia^{1,2,3,4}

E-mail : maryani@fish.upr.ac.id¹, nursiah@fish.upr.ac.id², asri.pudjirahaju@pet.upr.ac.id³,
rozi_raha@yahoo.com⁴

Abstrak

Program pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan manfaat berbagai jenis tanaman obat, dan pendampingan serta praktek pemanfaatan bahan alam untuk kesehatan. Melalui program ini diharapkan warga desa memahami manfaat herbal yang mudah tumbuh di lingkungan tempat tinggal mereka untuk mengobati penyakit, mencegah penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh untuk meningkatkan kesehatan. Melalui program ini peserta kegiatan dapat mempraktekkan metode pemanfaatan herbal bagi anggota keluarga sebagai cara yang sederhana dan sudah terbukti efektivitasnya untuk meningkatkan kesehatan. Metode yang dilakukan dengan menggunakan cara penyuluhan bahan tanaman yang ada disekitar rumah yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat. Penyuluhan meliputi pengenalan tanaman obat, manfaat serta kegunaan tanaman obat, cara pembuatan obat herbal berdasarkan literatur yang ada. Selain itu pada penyuluhan ini juga diberikan materi mengenai herbal (tanaman obat) khas Kalimantan Tengah. Hasil kegiatan menunjukkan dari hasil pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan dari ibu-ibu peserta penyuluhan.

Kata kunci : herbal, penyakit, penyuluhan

Abstract

Community devotion activities carried out through counseling on the benefits of various types of medicinal plants, and mentoring and practicing the use of natural materials for health. Through this program, it is hoped that the villagers will understand the benefits of herbs that are easy to grow in their environment to treat disease, prevent disease, increase body resistance to improve health. Through this program, activity participants can practice the method of using herbs for family members as a simple and proven effective way to improve health. The method is carried out by using the extension of plant materials around the house that can be used as medicinal plants. Counseling includes the introduction of medicinal plants, the benefits and uses of medicinal plants, how to make herbal medicines based on the existing literature. In addition, this counseling also provided material on herbs (medicinal plants) typical of Central Kalimantan. The results of the activity showed that from the results of the pretest and posttest there was an increase in the knowledge of the mothers participating in the counseling.

Keywords: herbs, disease, counseling

Copyright (c) 2022 Maryani, Nursiah, Asri Pudjirahaju, Mohamad Rozik

✉ Corresponding author

Address : Universitas Palangka Raya

Email : maryani@fish.upr.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.534>

ISSN 2721-9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Kelurahan Pahandut Seberang merupakan salah satu kelurahan yang berada di wilayah Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah (Kalteng). Kelurahan ini memiliki hamparan lahan seluas 725 hektare (sekira 0,725 kilometer-persegi). Kelurahan Pahandut Seberang berada di pinggiran Sungai Kahayan, yang merupakan salah satu sungai terpanjang di Kalteng, dengan topografi tanah datar dan rawa, dikelilingi sungai (Badan Pusat Statistik, 2019).

Kondisi lahan di Kelurahan Pahandut Seberang mengikuti keadaan alam (sungai) yang kerap mengalami pasang surut, sehingga lahan kadang tergenangi dan kadang pula mengalami kekeringan. Keunikan kawasan ini adalah pola hidup masyarakat yang menggantungkan kehidupannya pada potensi sungai, walau berada di daerah perkotaan. Pada wilayah ini Program Taman Obat Keluarga (TOGA) Pemerintah Indonesia untuk menanam tanaman obat di pekarangan rumah keluarga, tidak terlihat realisasinya. Keadaan itu kemungkinan menjadikan alasan ketidakpahaman warga desa akan pemanfaatan tanaman obat untuk kesehatan. Hal ini tidak sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang memberikan penekanan pemanfaatan bahan alam untuk mencapai keadaan sehat. Ini terlihat melalui fenomena back to nature yang mendapatkan respons positif dari penduduk dunia, antara lain melalui kemunculan berbagai program makanan sehat berbasis bahan alam.

Pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat sebagian besar masih sebatas turun temurun dengan memanfaatkan keunggulan tanaman obat untuk mengobati penyakit degeneratif. Beberapa jenis tanaman herbal yang dimanfaatkan antara lain kunyit, temulawak, jahe, kencur, sirih, serai, daun salam, sambiloto, binahong, jambu biji, kumis kucing. Tanaman obat mengandung senyawa kimia alami, memiliki efek farmakologis dan bioaktivitas yang penting terhadap penyakit infeksi sampai degenerative, cara pemanfaatannya beragam ada yang direbus (jamu godog), dibuat teh, atau di jus (Agil, Wahyuni, Studiawan, & Rakhmawati, 2018).

Melalui pertimbangan utama manfaat herbal untuk meningkatkan dan mempertahankan keadaan sehat, program kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pemanfaatan herbal untuk kesehatan keluarga dan lingkungan tempat tinggal bagi masyarakat di Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya. Program dilaksanakan melalui penyuluhan manfaat berbagai jenis tanaman obat, dan pendampingan serta praktek pemanfaatan bahan alam untuk kesehatan. Melalui program ini diharapkan warga desa memahami manfaat herbal yang mudah tumbuh di lingkungan tempat tinggal mereka untuk mengobati penyakit, mencegah penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh untuk meningkatkan kesehatan. Melalui program ini mereka dapat mempraktekkan metode pemanfaatan herbal bagi anggota keluarga sebagai cara yang sederhana dan sudah terbukti efektivitasnya untuk meningkatkan kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Pahandut Seberang Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya pada tanggal 26 September 2021. Sosialisasi dilakukan dengan melakukan permohonan izin kepada pihak Kelurahan Pahandut Seberang terlebih dahulu sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan.

Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen pengabdian kepada masyarakat Fakultas Pertanian Universitas Palangka Raya. Teknik yang digunakan yaitu penyuluhan bahan tanaman yang ada disekitar rumah yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat. Penyuluhan bertempat di rumah salah seorang warga yang ada di Kelurahan Pahandut Seberang.

Penyuluhan ini bertujuan untuk membantu masyarakat melakukan swamedikasi obat herbal agar masyarakat bisa memanfaatkan tanaman disekitarnya untuk menjadi tanaman obat, seperti jahe, kunyit, daun salam, kayu manis, bawang putih, temulawak dan lengkuas. Tanaman yang disebutkan diatas dimaksudkan untuk penanggulangan penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes dan kolesterol. Selain itu pada penyuluhan ini juga diberikan materi mengenai herbal (tanaman obat) khas Kalimantan Tengah seperti bajakah, daun sangkareho, saluang belum dan akar kuning.

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi lima tahapan yaitu :

1. Mengundang peserta

Peserta yang mengikuti penyuluhan pemanfaatan herbal dan tanaman obat (herbal) khas Kalimantan Tengah adalah warga di

Kelurahan Pahandut seberang Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya.

2. Pre test

Peserta diwajibkan untuk melakukan *pre test* sebelum kegiatan penyuluhan, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah peserta peserta memahami dan mengetahui akan kegunaan tanaman obat keluarga yang dapat digunakan sebagai obat herbal sertam mengetahui tanaman obat khas Kalimantan Tengah.

3. Pelaksanaan penyuluhan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada hari Minggu, tanggal 26 September 2021 pukul 09.00 WIB. Penyuluhan sesi pertama diisi dengan materi tentang penjelasan mengenai penyakit degernatif yang biasanya menyerang penduduk di Indonesia. Penyuluhan sesi kedua berupa pengenalan tanaman obat di lingkungan sekitar yakni peserta dikenalkan dengan berbagai macam tanaman obat, mengenal ciri morfologi tanaman, dan bagian-bagian tanaman yang berkhasiat sebagai obat, serta mengenal tanaman obat dan khasiatnya. Sedangkan Pada penyuluhan sesi ketiga berupa pengenalan tanaman obat khas Kalimantan Tengah yang dapat digunakan untuk penanggulang penyakit degenerative. Untuk menarik minat peserta penyuluhan, selama kegiatan peserta diajak dalam permainan bentuk *game* dan kuis.

4. Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE)

Komunikasi informasi edukasi (KIE) adalah suatu cara pemberian informasi atau pesan terkait

masalah tertentu oleh komunikator kepada masyarakat. Kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku keluarga dan masyarakat untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas (Sari, Ennimay, & Rasyid, 2019). Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat.

5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dari program penyuluhan ini dilakukan dengan diadakan serangkaian *post test*. *Post test* digunakan untuk mengetahui tolak ukur keberhasilan dari penyuluhan ini. Program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil apabila respon dari peserta kegiatan penyuluhan mendapatkan hasil *post test* yang poinnya lebih baik dibandingkan dari hasil *pre test* yang dikerjakan oleh peserta sebelum diadakan kegiatan penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya berupa penyuluhan berbagai jenis tanaman obat keluarga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, dan pemanfaatan tanaman obat dan tanaman obat khas Kalimantan Tengah yang digunakan untuk penanggulangan penyakit degenerative, diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan mengenai tanaman obat tersebut dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Penggunaan produk herbal untuk jamu perawatan kesehatan maupun kecantikan telah diakui oleh masyarakat sejak beberapa abad yang lalu. Konsep penggunaan herbal ini sebenarnya diambil dari hubungan harmoni antara manusia dan lingkungan alam sekitarnya sehingga menghasilkan konsep-konsep yang unik dalam kaitannya dengan pemeliharaan kesehatan dan kecantikan selaras dengan siklus hidup perkembangan manusia (Ani, Wijayanti, Harwijayanti, & Kuswanto, 2020). Prospek pengembangan tanaman obat sangat cerah, karena ada beberapa faktor pendukung, ialah (1) tersedianya sumber kekayaan alam Indonesia dengan keanekaragaman hayati terbesar ketiga di dunia, (2) sejarah pengobatan tradisional yang telah dikenal lama oleh nenek moyang dan diamalkan secara turun menurun sehingga menjadi warisan budaya bangsa, (3) isu global "back to nature" berakibat meningkatkan pasar produk herbal termasuk Indonesia, (4) krisis moneter menyebabkan pengobatan tradisional menjadi pilihan utama bagi sebagian besar masyarakat dan (5) kebijakan pemerintah berupa peraturan perundangan menunjukkan perhatian yang serius bagi pengembangan tumbuhan obat (Susilawati, Herdiani, & Novayanti, 2021). Banyak kalangan mulai melirik untuk mengembangkan tanaman obat, baik untuk kebutuhan sendiri maupun untuk bisnis. Apalagi sejak masyarakat mulai sadar tentang manfaat tanaman obat untuk menjaga dan memelihara kesehatan dan dengan makin menjamurnya industri-industri obat tradisional di dalam maupun luar negeri (Herniwanti, Dewi, Yunita, & Rahayu, 2020). Hal ini juga ditunjang

dengan meningkatnya pandangan tentang segi positif mengkonsumsi bahan-bahan alam (natural) dibandingkan bahan kimia atau sintesis. Masyarakat pada umumnya lebih tertarik menggunakan pengobatan herbal dibandingkan dengan obat kimia. Hal ini dikarenakan dengan penggunaan obat herbal efek samping yang terjadi lebih sedikit dibandingkan dengan obat kimia, mudah cara memperolehnya (Suryani, Nurdjanah, Yogatama, & Jumadil, 2018). Dengan latar belakang tersebut maka beberapa pendapat mengatakan bahwa tanaman obat Indonesia patut dan layak dikembangkan.



Gambar 1. Penyuluhan Tanaman Obat oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Gambar 1 menjelaskan tentang proses penyuluhan yang dilakukan di Kelurahan Pahandut Seberang Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya berjalan lancar dan peserta terlihat sangat antusias dalam proses penyuluhan tersebut. Hal ini terbukti dengan munculnya banyak pertanyaan

dari peserta penyuluhan yang bertanya tentang materi yang dijelaskan oleh nara sumber.

Penggalian informasi mengenai pengetahuan warga desa tentang tanaman apa saja yang dapat digunakan untuk pengobatan penyakit degenerative serta tanaman khas Kalimantan Tengah yang digunakan sebagai tanaman obat. Informasi yang diperoleh dapat digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan dengan membandingkan antara wawasan mitra sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Penggalian informasi wawasan mitra dilakukan dengan membagikan kuisioner sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan. Kuisioner tersebut berisi pertanyaan seputar tanaman obat yang digunakan untuk pengobatan penyakit degenerative. Hasil penggalian pengetahuan mitra tentang tanaman obat yang digunakan untuk pengobatan penyakit degenerative dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Awal Mitra Tentang Tanaman Obat Yang Digunakan Untuk Pengobatan Penyakit Degenerative

Materi Penyuluhan	Pengetahuan Mitra			
	Sebelum Kegiatan Penyuluhan		Setelah Kegiatan Penyuluhan	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak tahu
Jenis Tanaman Obat	80%	20%	100%	0%
Manfaat Tanaman Obat	10%	80%	100%	0%
Pengolahan/Pembuatan Bahan Obat	10%	90%	100%	0%
Jenis Tanaman Obat Khas Kalimantan Tengah	10%	90%	100%	0%

Dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan ini dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta penyuluhan (80%) sudah mengetahui jenis tanaman obat namun belum pernah mendapatkan penyuluhan khususnya

mengenai penggunaan bahan obat dalam penanggulangan penyakit degenerative dan pengolahan/pembuatan bahan obat menjadi sediaan obat, hanya sebagian kecil dari peserta (20%) yang sudah menanam tanaman obat di rumah atau lingkungannya, dan sudah pernah memanfaatkan tanaman obat.

Dari kegiatan ini juga terlihat bahwa hampir semua peserta penyuluhan (90%) belum mengetahui tanaman obat yang merupakan tanaman khas Kalimantan Tengah yang dapat digunakan sebagai obat penyakit degenerative.

Keberhasilan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari ketercapaian target jumlah peserta, ketercapaian tujuan dan ketercapaian target materi. Ketercapaian tujuan dapat dikatakan baik, dari hasil pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan dari ibu-ibu peserta penyuluhan (100%). Ketercapaian target materi dapat dikatakan baik (80%) dilihat dari semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan waktu yang terbatas .

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan ini berjalan baik dan lancar. Upaya peningkatan hidup sehat dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat tentang hidup bersih dan sehat melalui budaya

hidup sehat dengan herbal dapat dilakukan dengan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agil, M., Wahyuni, T. S., Studiawan, H., & Rakhmawati. (2018). Optimalisasi Pemanfaatan Herbal Untuk Kesehatan Masyarakat Desa Wajik Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Volume 24 No. 4, Oktober - Desember 2018, Hal 883-889, Doi: <https://doi.org/10.24114/Jpkm.V24i4.12515>.
- Ani, M., Wijayanti, K., Harwijayanti, B. P., & Kuswanto. (2020). Membudayakan Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Desa Jepangrejo, Blora. *Jurnal Abdimas Madani*, Vol 2 No 2, Juli 2020 (Hal 25-32) Issn (P): 2656-9471, Issn (E): 2716-2958.
- Badan Pusat Statistik. (2019). Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya, Pahandut Dalam Angka 2019.
- Herniwanti, Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (Phbs) Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Kepada Lanjut Usia (Lansia) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 Dan New Normal Dengan Metode 3m. *Jurnal Abdidas* , Volume 1 Nomor 5 Tahun 2020 Halaman 363 - 372 Doi : <https://doi.org/10.31004/Abdidas.V1i5.82> .
- Sari, S. M., Ennimay, & Rasyid, T. A. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Pada Masyarakat. *Dinamisia Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, Special Issue Juni 2019, Hal. 1-7, P-Issn 2614-7424 | E-Issn 2614-8927.
- Setianto, R, Dewi, B.A, & Rosita, F. (2021). Penyuluhan Swamedikasi Obat Herbal Di Pkk Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Stikes Cendekia Utama Kudus*, 85-93.
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, & Jumadil, M. (2018). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii,

- 133 *Sosialisasi Budaya Hidup Sehat Dengan Herbal Di Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya - Maryani, Nursiah, Asri Pudjirahaju, Mohamad Rozik*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.534>

Jambu Dan Jarakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, April 2018, Hal. 65-74.

- Susilawati, S., Herdiani, I., & Novayanti, N. (2021). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Pada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Cibeureum. *Jurnal Abdimas Phb*, Vol.4 No.1 Januari P-Issn:2598-9030 E-Issn:2614-056x.