



## **Pemanfaatan Bahan Alam untuk Pemeliharaan Kesehatan di Desa Seleman Kecamatan Danau Kerinci**

**Rizky Yulion P.**, **Gusnia Anggraini, M. Sa'id Ridha, Nadia Fitri, Nurfaizila, Nelly Kholilawati, Rahmadina<sup>1</sup>, Wanti Puspita Sari**

Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Jambi, Indonesia

Email korespondensi: [rizkyulionputra10@gmail.com](mailto:rizkyulionputra10@gmail.com)



### **Article history:**

Received: 15-03-2023

Accepted: 31-07-2023

Published: 30-09-2023

### **Kata kunci:**

tanaman tradisional; Desa Seleman; pemeliharaan kesehatan; apocil; dagusibu

### **Keywords:**

traditional plants; Seleman Village; health maintenance; apocil; dagusibu.

### **ABSTRAK**

Masalah kesehatan masih menjadi permasalahan utama di Desa Seleman, diantaranya hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, asam urat, dan mialgia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan warga dalam menggunakan obat dengan benar dan dapat memanfaatkan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan yang juga dapat digunakan sebagai peluang bisnis. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan demonstrasi serta pemberian leaflet/brosur. Kegiatan ini dilakukan di wilayah Desa Seleman. Adapun sasaran yang dilakukannya penyuluhan yaitu warga Desa Seleman dengan jumlah 161 warga. Dari hasil pre-test didapatkan hasil 49,3% yang mengetahui tentang hipertensi, 40,42% yang mengetahui tentang kolesterol, 56,78% yang mengetahui tentang diabetes, dan 51,87% yang mengetahui tentang asam urat. Setelah dilakukan kegiatan edukasi mengenai penyakit didapatkan hasil 95,34% yang mengetahui hipertensi, 97,34% mengetahui tentang kolesterol, 96,55% mengetahui tentang diabetes, dan 96,44% yang mengetahui tentang asam urat. Dapat disimpulkan bahwa dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap cara penggunaan obat dan pemanfaatan secara mandiri tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan yang berasal dari alam atau dikenal dengan "back to nature".

### **ABSTRACT**

*Health problems are still the main problems in Seleman Village, including diabetes, hyperlipidemia, gout, myalgia, and hypertension. This community service aims to improve the health and knowledge of residents in using medicine correctly and can utilize herbal plants as alternative treatments that can also be used as business opportunities. The methods used are counseling and demonstration as well as giving leaflets/brochures. This activity was carried out in the Seleman Village area. The target of counseling is the residents of Seleman Village with a total of 161 residents. From the pre-test results, 49.3% knew about hypertension, 40.42% knew about cholesterol, 56.78% knew about diabetes, and 51.87% knew about gout. After conducting educational activities about the disease, 95.34% knew about hypertension, 97.34% knew about cholesterol, 96.55% knew about diabetes, and 96.44% knew about gout. It can be concluded that from the community service carried out there is an increase in public knowledge on how to use medicine and independent use of herbal plants as alternative treatments derived from nature or known as "back to nature".*



## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan masyarakat adalah kesenjangan yang sampai saat ini masih menjadi permasalahan utama dan berkaitan dengan masalah lain di luar ruang lingkup kesehatan (Andika et al., 2022). Kurangnya pengetahuan dan sikap masyarakat dalam kesehatan, terutama pengetahuan mengenai obat-obatan dalam mengobati suatu penyakit merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi tercapainya keberhasilan pengobatan (Notoadmojo, 2007). Sekarang ini, masyarakat mempunyai kebiasaan tidak sehat yang dapat menimbulkan suatu penyakit. Obat-obatan yang berasal dari alam atau dikenal "*Back To Nature*" masih dipercaya oleh masyarakat untuk digunakan dalam pengobatan (Hardianti, 2021). Hal ini dikarenakan obat herbal mempunyai efek samping yang lebih sedikit dibanding obat sintetik, karena terbuat dari bahan-bahan alami yang mempunyai cukup potensi dalam menyembuhkan penyakit (Wulandari et al., 2017).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dahulu dikenal sebagai "Apotek Hidup" adalah tanaman yang dapat ditanam di sekitar rumah, dimana tanaman yang digunakan adalah tanaman yang dapat berguna untuk pertolongan pertama. Tanaman ini biasanya dibudidayakan dalam pot-pot dan lahan di sekitar rumah, yang dapat diolah menjadi obat sebagai penunjang untuk meningkatkan kesehatan masyarakat (Puspitasari et al., 2021). Selain sebagai pengobatan, manfaat TOGA lainnya adalah dapat digunakan untuk menambah gizi keluarga (bayam, pepaya, dan timun), sebagai rempah-rempah untuk masak (kunyit, jahe, kencur, serai, dan daun salam), dan tentunya untuk estetika (kembang sepatu, tapak dara, kumis kucing, melati, dan mawar) (Savitri, 2016). Adanya tanaman dipekarangan atau lingkungan rumah masyarakat di Desa Seleman yang dapat digunakan sebagai obat herbal membuktikan bahwa masyarakat masih menggunakan bahan-bahan alami dalam pengobatan. Tetapi kemampuan masyarakat dalam membuat dan mengolah tanaman keluarga menjadi salah satu bahan yang dapat digunakan dalam pengobatan masih kurang.

Permasalahan terkait pemahaman masyarakat dalam penggunaan dan penanganan obat yang benar masih sangatlah kurang terutama masyarakat di Desa Seleman. Penyuluhan DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan dan Buang) merupakan salah satu program kesehatan yang dilaksanakan oleh Apoteker di Indonesia. Tujuannya untuk mengedukasi masyarakat terkait pentingnya mengetahui cara menggunakan obat yang baik dan benar guna mengurangi kesalahan dalam penggunaan obat-obatan (Yulion et al., 2022). Selain itu, dilakukan juga pemberian edukasi tentang metode "Tanya 5 O" kepada masyarakat supaya dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pengobatan yang diperoleh dan secara mandiri bisa menerapkan bagaimana cara swamedikasi dengan benar sehingga dapat menentukan penggunaan obat, meliputi jenis dan jumlah obat (Ariyani & Rahayu, 2017).

Permasalahan kesehatan selalu menjadi topik penting di masyarakat khususnya masyarakat Desa Seleman. Berdasarkan survei yang dilakukan dan data yang disampaikan oleh pihak puskesmas, diketahui bahwa riwayat beberapa penyakit terbanyak adalah hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, asam urat, dan mialgia. Namun, kami tidak mempunyai akses untuk mengetahui data kuantitatif penyakit tersebut. Untuk mengurangi dan mencegah permasalahan ini, langkah awal yang dilakukan adalah dilakukan cek kesehatan, dan mengedukasi penggunaan obat yang benar. Tanaman herbal digunakan untuk mengobati penyakit yang terjadi. Tanaman herbal yang digunakan merupakan tanaman yang terdapat di lingkungan masyarakat. Tanaman herbal yang dapat digunakan diantaranya kulit kayu manis, kopi, serai, kulit buah jeruk nipis, biji alpukat, kencur, beras, dan kunyit.

Tanaman yang dapat digunakan sebagai obat hipertensi dan tingginya kadar asam urat adalah kulit kayu manis. Kulit kayu manis mengandung flavonoid, fitosterol, dan minyak atsiri yang diketahui dapat menurunkan tekanan darah (Handayani & Paneo, 2014). Kulit kayu manis juga mengandung sinamaldehyd yang dapat menghambat lipoxigenase sehingga proses inflamasi akan berkurang (Rianti, 2020). Tanaman herbal yang dapat menurunkan gula darah dan kadar kolesterol di dalam tubuh adalah biji alpukat (Hapsari *et al.*, 2018; Suhendra *et al.*, 2016). Tanaman yang digunakan untuk kesehatan kulit diantaranya biji kopi sebagai antioksidan (Wulandari *et al.*, 2019), campuran kencur, beras, dan kunyit yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan kulit (Prabandari, 2019; Rumasoreng *et al.*, 2021; Yanuarti *et al.*, 2022).

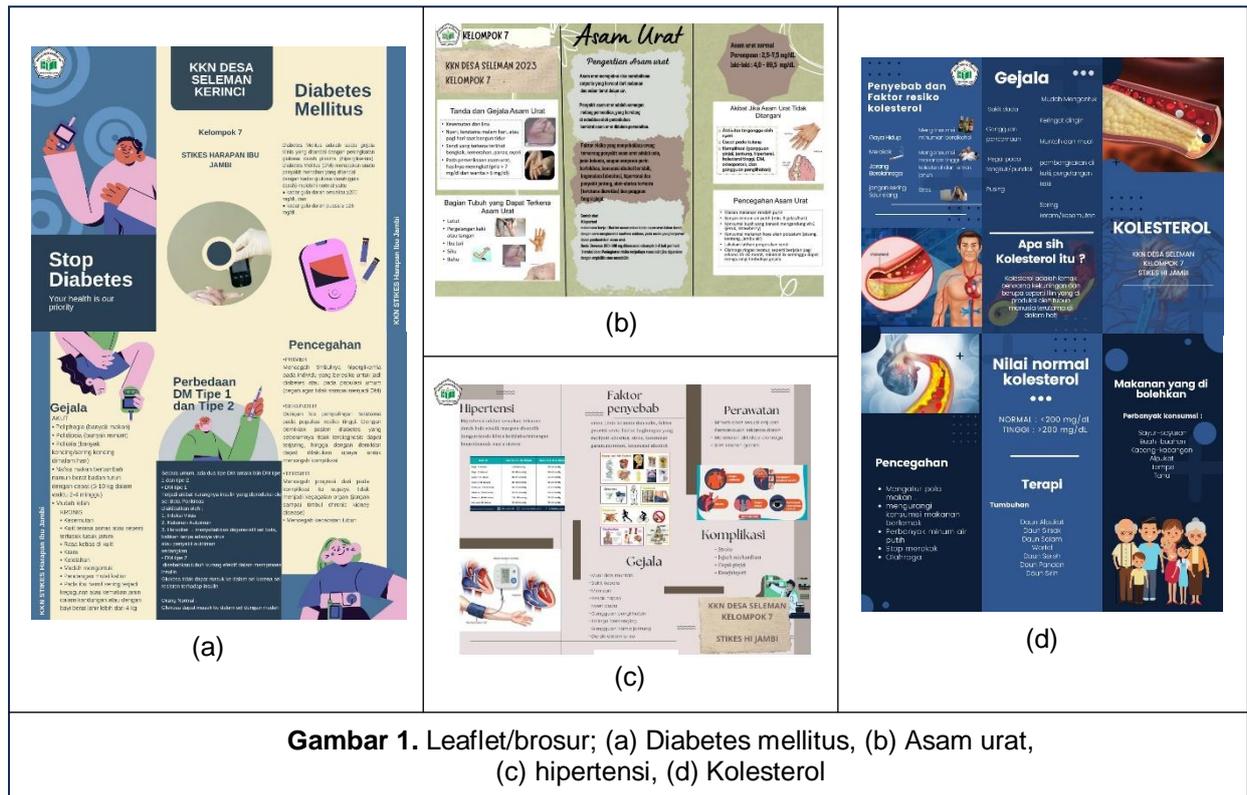
Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Pemeliharaan Kesehatan di Kecamatan Danau Kerinci” yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan masyarakat dalam menggunakan obat dengan benar dan dapat memanfaatkan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan yang juga dapat digunakan sebagai peluang bisnis.

## METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan mulai dari tanggal 28 Januari sampai 28 Februari 2023 di RT 1, RT 2, dan RT 3 Desa Seleman Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci. Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi (Erika *et al.*, 2022) serta pemberian leaflet/brosur. Sasaran yang terlibat dalam kegiatan ini adalah masyarakat Desa Seleman. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu:

1. Tahap persiapan yaitu melakukan survei penyakit yang diperoleh dari data puskesmas. Selanjutnya dilakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama kepala desa untuk menentukan waktu, tempat, dan program kerja yang akan dilakukan.
2. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan.
  - a. Apoteker Cilik (ApoCil). Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri No. 204/III Seleman pada hari Kamis, 09 Februari 2023 dengan peserta sebanyak 39 orang yang merupakan siswa SD Negeri No. 204/III Seleman. Pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan tentang apa itu apoteker, cara mendapatkan dan menyimpan obat yang benar, golongan obat, dan cara melipat perkamen.
  - b. Cek kesehatan, cek golongan darah dan edukasi hipertensi, diabetes, kolesterol, dan asam urat. Kegiatan dilaksanakan pada saat posyandu lansia yaitu 10 Februari 2023, posyandu balita 14 Februari 2023 dan posko 15 Februari 2023. Banyak peserta saat posyandu lansia yaitu 52 orang, posyandu balita 30 orang, dan di posko 18 orang yang merupakan warga desa Seleman.
  - c. Senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Laman Ujo Desa Seleman pada hari Minggu, 12 Februari 2023 dengan jumlah peserta 32 orang yang merupakan masyarakat Desa Seleman.
  - d. Penyuluhan DAGUSIBU (Dapatkan, gunakan, simpan, dan buang) dan tanya 5 O. Kegiatan dilaksanakan secara *door to door* pada hari Rabu, 15 Februari 2023 dengan peserta sebanyak 18 orang yang merupakan masyarakat Desa Seleman.
  - e. Penyuluhan Jamu imunitas. Kegiatan dilaksanakan di posko 4 pada hari Rabu, 15 Februari 2023 dengan jumlah peserta 18 orang yang merupakan masyarakat Desa Seleman.

- f. Penyuluhan mialgia dan pemberian vitamin. Kegiatan dilaksanakan saat pengajian pada hari Jumat, 17 Februari 2023 dengan peserta sebanyak 80 orang yang merupakan masyarakat Desa Seleman. Pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan tentang cara mencegah mialgia dan pengobatan dengan memanfaatkan tanaman herbal. Pemberian vitamin berguna untuk membantu meningkatkan kesehatan tulang, memenuhi kebutuhan tubuh akan vitamin dan mineral.
- g. Tumbuhan Obat Keluarga (TOGA). Kegiatan dilaksanakan di rumah Kepala Desa Seleman pada hari Kamis, 23 Februari 2023 dengan peserta sebanyak 20 orang.



Gambar 1. Leaflet/brosur; (a) Diabetes mellitus, (b) Asam urat, (c) hipertensi, (d) Kolesterol



Gambar 2. Leaflet/brosur DAGUSIBU



Gambar 3. Leaflet/brosur tanya 50



Gambar 4. Leaflet/brosur jamu imunitas

3. Tahap terakhir yang dilakukan adalah monitoring dan evaluasi program kerja yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini, setiap program kerja dilakukan diskusi dan tanya jawab serta pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat. Kegiatan pretest dan posttest ini dilakukan dalam kurun waktu yang sama. Adapun jumlah soal untuk pretest dan posttest diabetes melitus dan asam urat berjumlah 10 soal. Sementara untuk soal pengetahuan DAGUSIBU berjumlah tujuh soal.

**PRE TEST & POST TEST PENGETAHUAN DIABETES MELITUS**

Nama :  
 Usia :  
 Alamat :

- Apakah yang anda ketahui tentang penyakit diabetes melitus (kencing manis)?
  - Gula darah tinggi
  - Tekanan darah tinggi
  - Penyakit infeksi memular
- Manakah yang BUKAN gejala diabetes melitus?
  - Sering buang air kecil malam hari
  - Cepat merasa lapar dan haus
  - Nyeri ulu hati
- Manakah yang BUKAN faktor resiko diabetes melitus adalah?
  - Keturunan diabetes melitus
  - Pola makan
  - Perilaku hidup bersih sehat
- Apa bahaya dari diabetes melitus?
  - Kaki diabetes
  - Cacar air
  - Diare
- Manakah yang BUKAN diet sehat diabetes?
  - Jenis makanan
  - Jumlah makanan
  - Jarak makan
- Makanan apa yang harus dikurangi pada pasien diabetes?
  - Makanan asam
  - Makanan manis
  - Makanan pedas
- Berapa kali olahraga dalam seminggu yang disarankan untuk penderita diabetes?
  - 1x seminggu
  - 5x seminggu
  - 2-3x seminggu
- Berapa kadar gula darah sewaktu yang normal?
  - < 100 mg/dL
  - < 150 mg/dL
  - < 200 mg/dL
- Pemeriksaan gula darah sebaiknya dilakukan berapa kali?
  - 6 bulan sekali
  - 1 bulan sekali
  - 1 tahun sekali
- Kapan harus minum obat diabetes?
  - Tenar dan sesuai anjuran dari dokter
  - Ketika dirasakan ada keluhan
  - Satu bulan sekali

**Gambar 5.** Soal pretest-posttest diabetes mellitus

Isilah pertanyaan dibawah ini tanda centang (v) pada kolom Benar/ Salah

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Asam urat adalah penyakit yang disebabkan karena mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak		
2.	Gejala asam urat antara lain linu dan nyeri persendian		
3.	Sendi yang terkena asam urat terlihat bengkak, kemerahan, panas dan nyeri luar biasa pada malam dan pagi		
4.	Sayuran seperti daun bayam, kangkung, daun singkong, asparagus, kembang kol, buncis boleh dikonsumsi oleh penderita asam urat		
5.	Buah-buahan seperti durian, alpukat, nanas, air kelapa tidak boleh dikonsumsi oleh penderita asam urat		
6.	Komplikasi dari penyakit asam urat dapat menyebabkan batu ginjal		
7.	Tidak perlu memantang makanan yang dikonsumsi		
8.	Kadar normalnya adalah 2.4 hingga 6 untuk wanita dan 3.0 hingga 7 untuk pria.		
9.	Penyakit asam urat boleh dipijat pada waktu penyakit asam urat menyerang		
10.	Penderita asam urat harus banyak minum air putih 8 gelas sehari		

**Gambar 6.** Soal pretest-posttest asam urat

**KOESIONER PRETEST**

Jawaban : YA / TIDAK

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda sudah mengetahui "DAGUSIBU"		
2	Apakah anda mengetahui singkatan "DAGUSIBU"		
3	Apakah anda mengetahui cara mendapatkan obat yang benar ?		
4	Apakah anda mengetahui penggunaan obat sesudah dan sebelum makan?		
5	Apakah anda mengetahui penggunaan obat ketika berpuasa ?		
6	Apakah anda mengetahui penyimpanan obat yang benar ?		
7	Apakah anda mengetahui cara membuang obat yang benar ?		

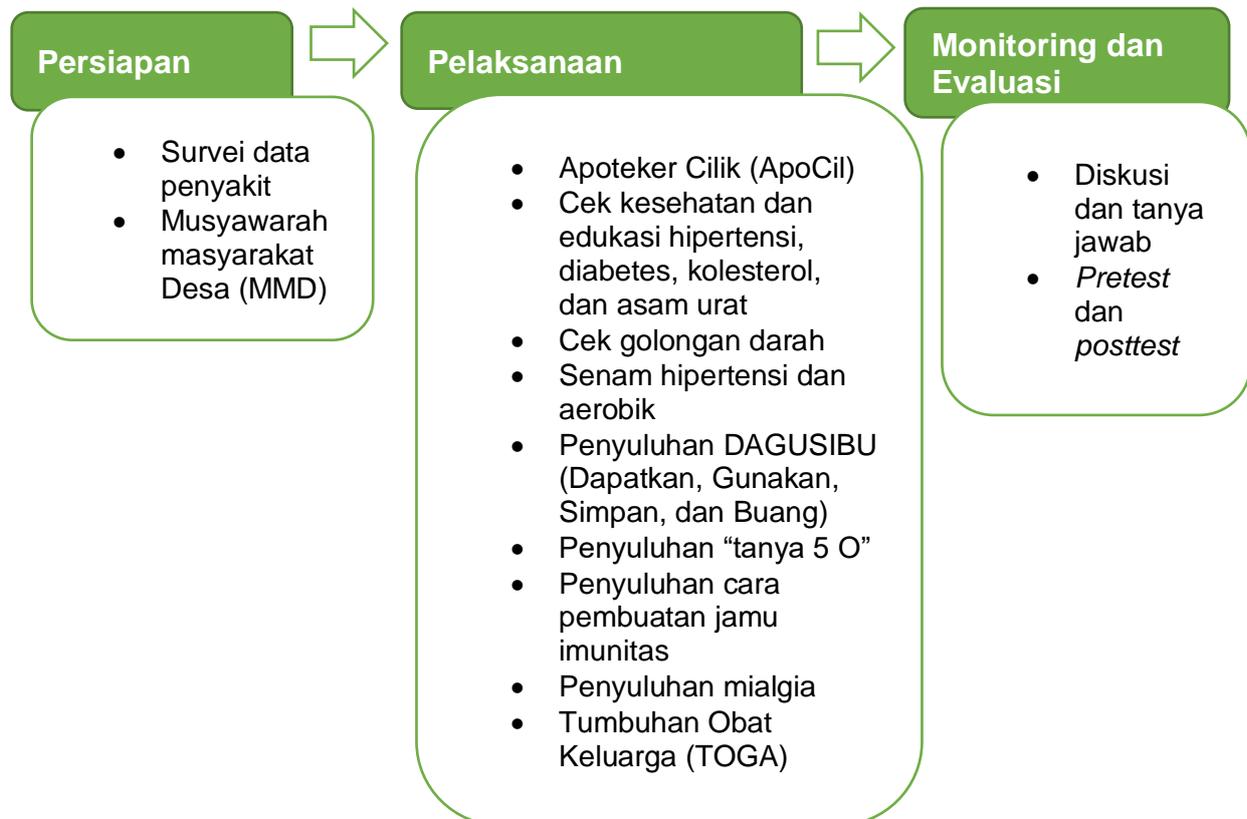
**KOESIONER POSTEST**

Jawaban : YA / TIDAK

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda sudah mengetahui "DAGUSIBU"		
2	Apakah anda mengetahui singkatan "DAGUSIBU"		
3	Apakah anda mengetahui cara mendapatkan obat yang benar ?		
4	Apakah anda mengetahui penggunaan obat sesudah dan sebelum makan?		
5	Apakah anda mengetahui penggunaan obat ketika berpuasa ?		
6	Apakah anda mengetahui penyimpanan obat yang benar ?		
7	Apakah anda mengetahui cara membuang obat yang benar ?		

**Gambar 7.** Soal pretest-posttest DAGUSIBU

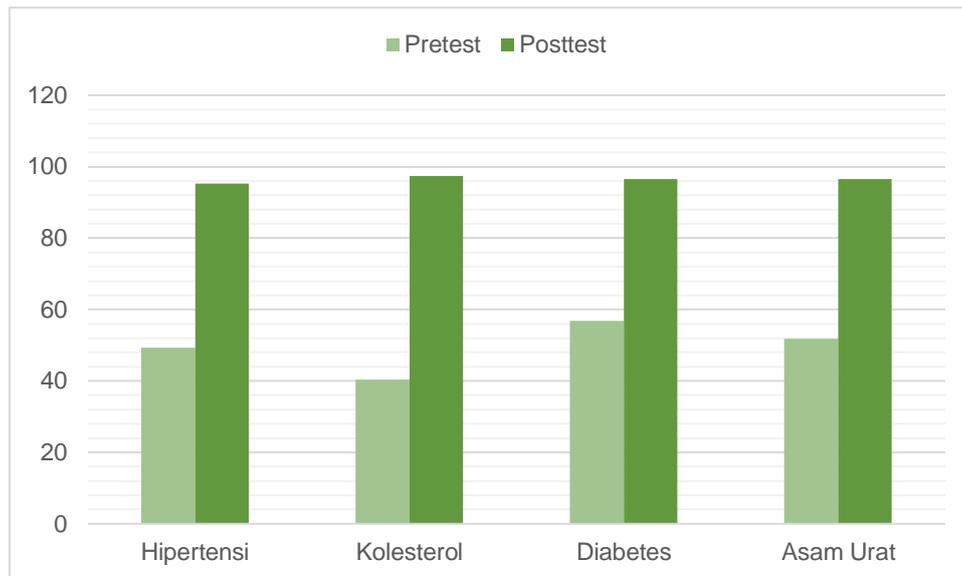
Adapun alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :



Gambar 8. Bagan alir kegiatan pengabdian masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan dengan cara penyuluhan maupun pemeriksaan kesehatan. Peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan tes kesehatan secara rutin guna mendeteksi ada atau tidaknya penyakit sejak dini merupakan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat (Sukmana et al., 2020). Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mengedukasi dan memberikan informasi terkait pemanfaatan bahan alam untuk pemeliharaan kesehatan. Penyuluhan dan edukasi yang dilakukan memberi pemahaman tentang penyakit hipertensi, kolesterol, diabetes, dan asam urat, berupa penyebab, gejala, komplikasi cara pencegahan dan pengobatan tentang penyakit tersebut. Pada saat edukasi penyakit hipertensi, kolesterol, diabetes, dan asam urat dilakukan juga *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil *pre-test* di dapatkan 49,3% yang mengetahui tentang hipertensi, 40,42% yang mengetahui tentang kolesterol, 56,78% yang mengetahui tentang diabetes, dan 51,87% yang mengetahui tentang asam urat. Setelah dilakukan kegiatan edukasi mengenai penyakit didapatkan hasil *post-test* dimana hipertensi yaitu 95,34%, kolesterol 97,34%, diabetes 96,55%, asam urat 96,44%. Setelah dilaksanakan edukasi mengenai beberapa penyakit, masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan terkait penyakit hipertensi, kolesterol, diabetes, dan asam urat.



**Gambar 9.** Persentase hasil *pre-test post-test* terkait pengetahuan hipertensi, kolesterol, diabetes dan asam urat



**Gambar 10.** Pembukaan KKN



**Gambar 11.** Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Selanjutnya kegiatan cek golongan darah, darah adalah salah satu komponen utama didalam tubuh, yang mana darah berfungsi sebagai alat transportasi (Hardani et al., 2018). Penggolongan darah yang utama di dalam tubuh adalah penggolongan A-B-O dan Rhesus. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui golongan darah dalam tubuh (Hasanuddin et al., 2022). Kegiatan pengabdian ini di hadiri oleh masyarakat desa selemam sebanyak 52 orang, sebelum dilakukan pengecekan kami memberikan pre-test dan pos-test kepada masyarakat, di dapatkan hasil bahwa banyak sekali masyarakat selemam yang belum mengetahui golongan darahnya sendiri. Namun dari kegiatan ini masyarakat dapat mengetahui golongan dan perbedaan golongan darahnya. Adapun hasil pemeriksaan darah pada peserta menunjukkan bahwa ditemukan 4 jenis golongan darah yaitu A, B, AB, dan O.

Kegiatan selanjutnya yaitu kami menyediakan program senam, yang terdiri dari senam hipertensi, aerobik, dan kreasi. Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah secara abnormal. Adapun kegiatan yang berguna dalam mencegah hipertensi adalah olahraga yang teratur. Olahraga yang dapat dilakukan adalah senam hipertensi. Senam hipertensi berguna dalam meningkatkan aliran darah

dan oksigen ke dalam otot tubuh dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung yang dapat menyebabkan menurunnya tekanan darah (Oktaviani et al., 2022) sehingga dapat memelihara kehidupan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan harapan (Giriwoyo & Sidik, 2012). Senam aerobik adalah senam yang dapat mencegah suatu penyakit, meningkatkan kebugaran, serta dapat mengurangi ketegangan pada tubuh (M. Syukur Zulbandi Sitepu et al., 2020). Kegiatan ini diikuti oleh 32 peserta, yang terdiri dari anak-anak, dewasa hingga lansia. Kegiatan ini dilaksanakan setiap 1 kali dalam seminggu. Kegiatan ini dilaksanakan guna untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Senam merupakan olahraga yang dapat memperbaiki metabolisme tubuh dan peredaran darah, menjaga berat badan dan kesehatan tubuh, mengurangi hormone endofrin yang berperan untuk rasa bahagia dan rileks (Puspitasari, Hannan & Chindy, 2018).



Gambar 12. Cek Golongan Darah



Gambar 13. Senam Hipertensi, aerobik, dan kreasi



Gambar 14. Apoteker Cilik



Gambar 15. sosialisasi DAGUSIBU dan tanya "5 O"

Kegiatan yang dilakukan selanjutnya yaitu pengenalan dunia kefarmasian dan apoteker kepada siswa di SD Negeri No. 204/III Selem. Kegiatan Apoteker Cilik merupakan kegiatan yang searah dengan kampanye yang dilaksanakan oleh WHO guna menegaskan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan di sekolah-sekolah dasar (Astutiningsih et al., 2021). Kegiatan ini dilakukan sehingga siswa/i mengenali apa itu farmasi dan apoteker, siswa/i mengetahui logo-logo obat dan cara pembuangan obat, dan siswa/i dapat mengetahui cara membungkus obat menggunakan perkamen. Pemberian pengetahuan terkait obat-obatan terhadap anak-anak menjadi poin utama dalam meminimalisir penyalahgunaan obat. Dari kegiatan tersebut, maka dapat diketahui bahwa obat menjadi peran penting dalam kehidupan anak-anak dan dewasa hingga tua. Setelah dilakukannya edukasi dipilih 2 apoteker cilik yang memiliki nilai tertinggi.

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara penggunaan dan pengelolaan obat, sehingga kami melakukan sosialisasi DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang) dan sosialisasi tanya 5 O, adalah 5 (lima) pertanyaan yang harus terjawab sebelum mengkonsumsi obat, yaitu terdiri dari (1) obat ini apa nama dan kandungannya?, (2) obat ini apa khasiat/ indikasinya?, (3) obat ini berapa dosisnya?(4) obat ini bagaimana cara menggunakannya?, (5) obat ini apa efek sampingnya? (Mashar et al., 2021). Diharapkan dari program ini masyarakat menjadi lebih tertarik dalam mencari informasi tentang obat dan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menggunakan dan mengelola obat yang rasional sehingga dapat digunakan sebagai obat secara mandiri (Fauzi et al., 2022). DAGUSIBU dan Tanya 5 O adalah sebuah program dari ikatan apoteker Indonesia (IAI). Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu masyarakat menjadi paham bagaimana cara mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan cara membuang obat, serta masyarakat dapat lebih cerdas dalam membeli obat.

*Myalgia* atau nyeri otot sering sekali dirasakan oleh masyarakat Desa Seleman, karena mata pencariannya yaitu petani dan nelayan. Masyarakat sering menganggap bahwa penyakit *myalgia* atau nyeri otot sebagai gejala ringan akibat aktivitas fisik yang dilakukan (Elysia, 2017). Sehingga kami memberikan sosialisasi terhadap masyarakat terkait nyeri otot (*Myalgia*) dan sosialisasi cara membuat jamu imunitas agar masyarakat dapat mengobati rasa nyeri pada otot setelah beraktifitas. Jamu imunitas yang dapat diminum oleh masyarakat untuk mengatasi nyeri otot adalah olahan jahe. Jahe mengandung zat aktif berupa zingiberin, kamfena, lamonin, borneol, shogaol, sineol, felladren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. Kandungan yang ada pada jahe tersebut dapat mengobati penyakit nyeri otot, batuk, pegal-pegal, rematik, sakit pinggang, mauk angin, dan nyeri lambung (Redi Aryanta, 2019). Dari kegiatan ini diketahui dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait upaya dalam melakukan pencegahan, mengobati suatu penyakit, dan mengolah tanaman menjadi obat herbal.



Gambar 16. Penyuluhan *myalgia*



Gambar 17. Sosialisasi cara membuat jamu imunitas

Kegiatan selanjutnya yaitu membuat TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Kegiatan ini dilaksanakan karena masih minimnya pengetahuan masyarakat terkait jenis tanaman dan khasiatnya bagi kesehatan. TOGA merupakan wujud nyata masyarakat yang berperan membangun kesehatan dengan cara menanamkan tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di perkarangan rumah (Siska Mayang Sari et al., 2019). Kegiatan ini dilaksanakan di halaman rumah kepala desa dengan mengumpulkan masyarakat. Setelah itu kami membagikan booklet yang berisi nama tanaman, manfaat, serta cara mengolah tanaman tersebut menjadi obat. Setelah

dilakukan kegiatan TOGA tersebut diperoleh hasil bahwa masyarakat dapat mengetahui tentang TOGA dan cara pemanfaatannya.

### SIMPULAN DAN SARAN

Adapun intervensi yang kami laksanakan adalah pelayanan cek kesehatan gratis kepada warga, cek golongan darah, edukasi penyakit, pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), pemberian vitamin, Apoteker Cilik (APOCIL), penyuluhan Dapatkan Gunakan Simpan Buang Obat (DAGUSIBU), penyuluhan tanya lima O (tanya nama, kandungan, khasiat, dosis, cara menggunakan dan efek samping obat), senam bersama dan lain sebagainya.

Kegiatan pemanfaatan bahan alam untuk pemeliharaan kesehatan ini juga melibatkan perangkat desa dan pemuda Desa Seleman, sehingga diharapkan bertambahnya tanaman obat keluarga dan booklet sehingga akan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang banyaknya bahan alam yang dapat digunakan untuk pemeliharaan kesehatan dengan mudah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andika, F., Afriza, N., Husna, A., Rahmi, N., & Safitri, F. (2022). Edukasi Tentang Isu Permasalahan Kesehatan Di Indonesia Bersama Calon Tenaga Kesehatan Masyarakat Provinsi Aceh Education About Health Issues In Indonesia With Candidate For Public Health Aceh Province. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(1), 39–44. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/download/2070/1130>
- Ariyani, H., & Rahayu, S. (2017). Gerakan Bucer “Ibu Cerdas” Melalui Metode Cara Belajar Insan Aktif (Cbia) Sebagai Sarana Mewujudkan Pemilihan Dan Penggunaan Obat Yang Rasional Di Kelurahan Sungai Andai Banjarmasin, Kalimantan Selatan. *Unes Journal Of Community Service*. <https://ojs.ekasakti.org/index.php/UJCS/article/view/31>
- Astutiningsih, C., Tjahjani, N. P., & Listyani, L. (2021). Pengenalan Profesi Apoteker Dan Mengenali Obat Sejak Usia Dini. *Jurnal Abdidas*, 2(3), 713–719. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i3.344>
- Elysia, M. (2017). Hubungan Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Penggunaan Obat Analgesik Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Myalgia Di Puskesmas Tenggilis Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(1), 456–469. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/3338/2479/>
- Erika, E., Asni Arti, N., & Fridayana Fitri, R. (2022). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Melalui Program Penyuluhan Sokratik-Demonstrasi. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 80–89. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i1.248>
- Fauzi, A., Eka Puspitasari, C., & Arianita Turisia, N. (2022). Penyuluhan Dagusibu Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Sukadana Lombok Tengah Terkait Penggunaan Dan Pengelolaan Obat Yang Rasional Menggunakan Metode Cbia. *Indra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 24–27. <https://doi.org/10.29303/indra.v3i1.150>
- Giriwoyo, S., & Sidik. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS4644.slims-53059/Preview>
- Handayani, F., & Paneo, I. (2014). Pengaruh Kayu Manis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Talaga Jaya. *Jurnal Zaitun*, 2(2), 1–6. <http://dx.doi.org/10.31314/zijk.v2i2.1270>
- Hapsari, Ayu, R. S., Citerawati, Y. W., Konoralma, & Marisa, G. (2018). Pengaruh Air Rebusan Biji Alpukat Dan Daun Pandan Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Dm Tipe Ii Di Puskesmas Panarung Dan Bukit Hindu. *Jurnal Forum Kesehatan*, 8(1), 48–54. <https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/44/23>

- Hardani, H., Mustariani, B. A. A., Suhada, A., & Aini, A. (2018). Pemeriksaan Golongan Darah Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Kebutuhan Dan Kebermanfaatan Darah. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.31764/jmm.v2i1.1330>
- Hardianti. (2021). *Pemanfaatan Tumbuhan Sebagai Obat Tradisional Oleh Masyarakat Di Desa Sumillan Kecamatan Alla'kabupaten Enrekang*. Universitas Muhammadiyah Makassar. [https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/22348-Full\\_Text.pdf](https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/22348-Full_Text.pdf)
- Hasanuddin, A., Hamson, Z., & Syarif, J. (2022). Pemeriksaan Golongan Darah Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Masyarakat Tentang Kebermanfaatan Darah. *Baktimas: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32672/btm.v4i2.4765>
- M. Syukur Zulbandi Sitepu, James Tangkudung, & Wahyuningtyas Puspitorini. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1008>
- Mashar, H. M., Normila, N., Ramadhani, J., Dali, D., & Ismail, I. (2021). Memasyarakatkan Tanya 5o Dan Efek Interaksi Obat Pada Siswa Mtsn 2 Kota Palangka Raya. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v2i1.27>
- Notoadmojo, S. (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=75182>
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186–194. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/jwc/article/view/335/196>
- Prabandari, R. (2019). Formulasi Sediaan Lulur Pencerah Dan Penghalus Kulit Dari Kunyit (Curcuma Longa Linn). *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 59–67. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i2.436>
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Warta Lpm*, 24(3), 456–465. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i3.11111>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Rianti, M. S. (2020). *Manfaat Konsumsi Kayu Manis Pada Pasien Gout Arthritis Benefits Of Cinnamon Consumption In Patients With Gout Arthritis*. 19(2), 63–68. <https://www.jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/download/35/29>
- Rumasoreng, I. R., Ridwan, & Tang, M. (2021). Uji Antioksidan Masker Wajah Berbahan Dasar Kulit Semangka Dengan Bengkoang Dan Tepung Beras Pada Pembuatan Masker Wajah. *Saintis*, 2(2), 47–51. <https://ejournalfakultasteknikunibos.id/index.php/saintis/article/view/216>
- Savitri, A. (2016). *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit Dengan Toga (Tanaman Obat Keluarga)*. Jakarta: Bibit Publisher. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=989966>
- Siska Mayang Sari, Ennimay, & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Pada Masyarakat. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>
- Suhendra, A. T., Awaloei, H., & Wuisan, J. (2016). Uji Efek Ekstrak Biji Alpukat ( Persea Americana Mill .) Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Tikus Wistar (Rattus norvegicus). *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*, 4(1), 0–6. <https://doi.org/10.35790/ebm.v4i1.11376>
- Sukmana, D. J., Hardani, H., & Irawansyah, I. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Indonesian Journal Of Community Services*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.19-26>

- Wulandari, A., Rustiani, E., Noorlaela, E., & Agustina, P. (2019). Formulasi Ekstrak Dan Biji Kopi Robusta Dalam Sediaan Masker Gel Peel-Off Untuk Meningkatkan Kelembaban Dan Kehalusan Kulit. *Fitofarmaka Jurnal Ilmiah Farmasi*, 9(2), 77–85. <https://doi.org/10.33751/jf.v9i2.1607>
- Wulandari, Z., Ugiarto, M., & Hairah, U. (2017). Sistem Informasi Obat-Obatan Herbal Berbasis Web. *Prosiding Seminar Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi*, 2(1), 227–234. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/sakti/article/view/263/pdf>
- Yanuarti, R., Septiana, D. C., Nurfitriyana, N., Pratama, G., Haryati, S., Kurniawan, I. D., & Putri, D. K. (2022). Aktivitas Antioksidan Dan Stabilitas Fisik Sediaan Body Scrub Bubur Rumput Laut *Turbinaria Decurrens* Dan Kencur (*Kaempferia Galanga*). *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 25(3), 364–372. <https://doi.org/10.17844/jphpi.v25i3.41669>
- Yulion, R., Manik, F., & Ulandri, K. R. (2022). Edukasi Penggunaan Obat Konvensional Dan Obat Tradisional Berbasis Kearifan Lokal Di Desa Terusan Kecamatan Maro Sebo Ilir Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 217–224. <https://doi.org/10.54082/jippm.55>