

## PROMOSI KESEHATAN KELUARGA MELALUI EDUKASI TOGA DAN PENGOLAHAN MINUMAN UNTUK DAYA TAHAN TUBUH

Riski Dwi Prameswari\*<sup>1</sup>, A. Maya Rupa Anjeli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Gresik

\*e-mail: [riski09prameswari@gmail.com](mailto:riski09prameswari@gmail.com)<sup>1</sup>

### *Abstrak*

Promosi kesehatan keluarga merupakan upaya penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan daya tahan tubuh keluarga. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, edukasi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan inovasi pengolahan minuman berkhasiat menjadi fokus utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat dari TOGA dan minuman berkhasiat dalam mendukung daya tahan tubuh keluarga. Melalui pendekatan edukatif, keluarga diberikan pengetahuan tentang tanaman obat alami dan cara pengolahan minuman sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. TOGA memiliki sifat imunomodulator dan antioksidan yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh keluarga, serta memberikan alternatif pengobatan yang lebih aman dan ramah lingkungan. Pengolahan minuman berkhasiat dari bahan-bahan alami juga berkontribusi dalam menyediakan nutrisi penting dan menjaga keseimbangan nutrisi keluarga. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi TOGA dan pengolahan minuman berkhasiat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran keluarga terhadap gaya hidup sehat, mengurangi penggunaan obat-obatan kimia, serta memperkuat daya tahan tubuh. Diharapkan bahwa dengan mengadopsi pola hidup sehat berbasis TOGA dan minuman berkhasiat, keluarga dapat mencapai tingkat kesehatan yang lebih baik dan mampu menghadapi tantangan kesehatan dengan lebih baik pula.

**Kata kunci:** *Promosi Kesehatan: Edukasi TOGA: Daya Tahan Tubuh*

### *Abstract*

Family health promotion is a crucial effort to enhance the quality of life and the immune system of the family. In order to achieve this goal, education about Family Medicinal Plants (TOGA) and innovative processing of beneficial beverages becomes the primary focus. This research aims to identify the benefits of TOGA and beneficial beverages in supporting the family's immune system. Through an educational approach, families are provided with knowledge about natural medicinal plants and the preparation of healthy beverages to boost their immune system. TOGA exhibits immunomodulatory and antioxidant properties that help enhance the family's immune system, offering a safer and environmentally-friendly alternative for treatment. The processing of beneficial beverages using natural ingredients also contributes to providing essential nutrients and maintaining the family's nutritional balance. The results of this study indicate that education about TOGA and beneficial beverage processing plays a vital role in increasing the family's awareness of a healthy lifestyle, reducing the use of chemical medications, and strengthening their immune system. It is hoped that by adopting a healthy lifestyle based on TOGA and beneficial beverages, families can achieve better health levels and effectively cope with health challenges.

**Keywords:** *Health Promotion: TOGA Education: Immune System*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Tanpa kesehatan yang baik, setiap aktivitas dan pencapaian menjadi sulit dicapai. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat menjadi suatu hal yang mendesak. Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan adalah melalui promosi kesehatan, yang mencakup berbagai kegiatan untuk mendorong masyarakat agar mengadopsi perilaku sehat dan menerapkan kebijakan yang mendukung kesehatan.

Dalam konteks promosi kesehatan, edukasi menjadi pilar utama untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat tentang kesehatan dan cara hidup sehat. Edukasi yang tepat dapat memberdayakan masyarakat untuk membuat keputusan yang cerdas dan berbasis ilmu pengetahuan terkait dengan kesehatan mereka. Salah satu bentuk edukasi yang menarik perhatian adalah Edukasi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA adalah sekelompok tanaman yang telah dikenal sejak zaman dahulu karena khasiatnya dalam membantu merawat kesehatan dan menyembuhkan penyakit.

Pentingnya edukasi TOGA semakin dipahami oleh banyak pihak, baik masyarakat umum maupun tenaga medis. Banyak penelitian dan publikasi ilmiah telah mengungkapkan manfaat serta potensi dari TOGA dalam meningkatkan daya tahan tubuh manusia. Misalnya, penelitian oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes) menunjukkan bahwa TOGA memiliki senyawa-senyawa aktif seperti flavonoid, terpenoid, dan polifenol yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memiliki sifat antioksidan yang membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh (Kemenkes, 2020).

Penggunaan TOGA juga telah menjadi bagian dari tradisi pengobatan di banyak negara, termasuk Indonesia, Tiongkok, India, dan negara-negara Asia lainnya. Bahkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengakui pentingnya pemanfaatan sumber daya alam dalam pengobatan tradisional, termasuk TOGA, dalam meningkatkan akses dan pelayanan kesehatan bagi masyarakat (WHO, 2008).

Selain khasiat pengobatan, TOGA juga dapat diolah menjadi minuman yang menyehatkan dan bermanfaat bagi kesehatan keluarga. Misalnya, teh herbal yang terbuat dari TOGA seperti jahe, kunyit, dan sambiloto telah dikenal luas karena kemampuannya

dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu mengatasi gejala penyakit ringan (Chopra et al., 2014).

Namun, meskipun TOGA memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesehatan keluarga, edukasi tentang manfaat dan cara penggunaan TOGA masih perlu ditingkatkan. Banyak masyarakat yang belum sepenuhnya menyadari khasiat dan potensi dari tanaman obat ini. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang efektif untuk mengenalkan TOGA kepada masyarakat serta memberikan informasi yang akurat dan dapat dipercaya tentang cara penggunaannya.

Dalam konteks inilah, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat dari edukasi TOGA dan pengolahan minuman yang bermanfaat bagi daya tahan tubuh keluarga. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang potensi TOGA dalam meningkatkan kesehatan keluarga dan memberikan dasar untuk mengembangkan program edukasi yang efektif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung upaya promosi kesehatan yang lebih holistik dan berbasis pada sumber daya alam yang ada di sekitar kita.

## **2. METODE**

Kegiatan edukasi TOGA dilaksanakan dalam bentuk lokakarya atau pertemuan di desa Klampok Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik pada tanggal 17 – 18 Mei 2023 dengan komunitas target. Lokakarya melibatkan presentasi materi oleh Tim dosen, demonstrasi cara pengolahan TOGA menjadi minuman berkhasiat, dan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan peserta. Peserta juga akan diberikan kesempatan untuk mencicipi minuman berkhasiat yang telah diolah dari TOGA.

Setelah pelaksanaan kegiatan, evaluasi akan dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi TOGA. Evaluasi ini akan mencakup pengukuran pengetahuan awal peserta sebelum dan sesudah kegiatan, serta pendapat peserta tentang kualitas materi dan presentasi. Selain itu, tim pengabdian juga akan melakukan monitoring untuk melihat perkembangan keluarga dalam menerapkan pengetahuan tentang TOGA dalam kehidupan sehari-hari.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang manfaat TOGA untuk daya tahan tubuh. Berdasarkan survei awal yang dilakukan sebelum edukasi TOGA, mayoritas responden (80%) memiliki

pengetahuan yang terbatas tentang TOGA dan hanya sedikit yang pernah menggunakan atau mengolah tanaman obat alami sebelumnya. Setelah mendapatkan edukasi TOGA, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai jenis-jenis TOGA, manfaat kesehatan dari masing-masing tanaman, dan cara pengolahan yang tepat.

Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta (90%) menyatakan bahwa kegiatan edukasi TOGA sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan kesehatan mereka. Mereka menyadari pentingnya menggali potensi sumber daya alam yang ada di sekitar mereka untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh. Lebih dari 70% peserta menyatakan minat untuk mengadopsi penggunaan TOGA dalam kehidupan sehari-hari dan berencana untuk menanam beberapa tanaman obat di lingkungan mereka sendiri.

Selain itu, terdapat perubahan dalam pola perilaku kesehatan keluarga setelah edukasi TOGA. Mayoritas peserta mulai mengonsumsi minuman berkhasiat dari TOGA secara rutin, terutama pada saat musim flu dan cuaca buruk. Mereka juga lebih cermat dalam memilih bahan-bahan alami dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Evaluasi lanjutan yang dilakukan 1 bulan setelah edukasi menunjukkan bahwa perubahan perilaku ini tetap berlangsung dan bahkan semakin menguat.

#### **Pembahasan:**

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi TOGA dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh keluarga. Berdasarkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang manfaat TOGA, keluarga menjadi lebih mampu untuk mengambil keputusan yang cerdas terkait dengan kesehatan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi memainkan peran penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan (Glanz et al., 2008).

Edukasi TOGA juga berpotensi dalam mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia dan meningkatkan kemandirian dalam merawat kesehatan. Penelitian lain juga telah menunjukkan bahwa pemanfaatan sumber daya alam, termasuk TOGA, dalam pengobatan tradisional dapat mengurangi biaya kesehatan dan meningkatkan akses pelayanan kesehatan di masyarakat (WHO, 2008).

Selain itu, kegiatan edukasi ini memiliki potensi untuk memperkuat ikatan keluarga dan mendorong kolaborasi dalam merawat kesehatan bersama. Keterlibatan

anggota keluarga secara bersama-sama dalam mengenal dan memanfaatkan TOGA membantu membangun komunikasi yang lebih baik dan kesadaran bersama tentang kesehatan keluarga.

Namun, beberapa kendala juga ditemukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Salah satunya adalah keterbatasan sumber daya dan infrastruktur di wilayah target. Kegiatan edukasi yang dilakukan dalam bentuk lokakarya mengharuskan peserta hadir secara fisik, namun beberapa peserta menghadapi kesulitan untuk menghadiri pertemuan karena keterbatasan waktu atau jarak tempuh. Selain itu, perubahan pola cuaca yang tidak menentu juga menjadi tantangan tersendiri dalam mengolah dan mengembangkan kebun TOGA di lingkungan masyarakat.

Pada masa depan, pengembangan kegiatan pengabdian ini dapat melibatkan lebih banyak pihak, termasuk pemerintah daerah, rumah sakit, dan lembaga masyarakat lainnya, untuk mendukung dan memperluas program edukasi TOGA. Selain itu, kolaborasi dengan pihak-pihak terkait juga dapat membantu mengatasi kendala infrastruktur dan sumber daya yang dihadapi oleh peserta.



Gambar 1 . Dokumentasi Persiapan Pembuatan TOGA masyarakat Desa Klampok Kecamatan Benjeng



Gambar 2 . Dokumentasi Pembuatan Minuman Kesehatan

#### 4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh keluarga. Dengan memberikan pengetahuan dan informasi tentang manfaat serta penggunaan TOGA, keluarga menjadi lebih mampu untuk mengambil keputusan yang cerdas dan berbasis ilmu pengetahuan terkait dengan kesehatan mereka.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi TOGA berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang manfaat TOGA dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Peserta mengalami perubahan positif dalam pola perilaku kesehatan, seperti mengonsumsi minuman berkhasiat dari TOGA secara rutin dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Selain itu, mereka juga menunjukkan minat untuk mengadopsi penggunaan TOGA dalam kehidupan sehari-hari dan berencana untuk menanam beberapa tanaman obat di lingkungan mereka.

Edukasi TOGA juga berpotensi dalam mengurangi beban biaya kesehatan keluarga dan meningkatkan akses pelayanan kesehatan di masyarakat. Dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada di sekitar mereka, keluarga dapat mengatasi beberapa masalah kesehatan ringan secara alami dan ekonomis. Melalui pengolahan dan penggunaan TOGA, mereka dapat merawat kesehatan keluarga tanpa perlu tergantung

pada obat-obatan kimia yang mahal.

Selain manfaat kesehatan, kegiatan edukasi TOGA juga memiliki dampak positif dalam memperkuat ikatan keluarga dan membangun kesadaran bersama tentang kesehatan. Keterlibatan anggota keluarga secara bersama-sama dalam mengenal dan memanfaatkan TOGA membantu membangun komunikasi yang lebih baik dan kolaborasi dalam merawat kesehatan bersama. Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam mempengaruhi keputusan kesehatan individu dan meningkatkan efektivitas upaya kesehatan keluarga secara keseluruhan.

Meskipun kegiatan pengabdian ini memberikan hasil positif, terdapat beberapa kendala yang perlu diatasi di masa depan. Keterbatasan sumber daya dan infrastruktur di wilayah target menjadi salah satu tantangan utama. Kolaborasi dengan pihak-pihak terkait, termasuk pemerintah daerah, rumah sakit, dan lembaga masyarakat, diharapkan dapat membantu mengatasi kendala ini dan memperluas program edukasi TOGA ke wilayah yang lebih luas.

Dalam kesimpulannya, edukasi TOGA merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan partisipasi keluarga dalam merawat kesehatan secara alami dan berkelanjutan. Pengembangan kegiatan edukasi TOGA dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan memanfaatkan potensi sumber daya alam yang ada di sekitar mereka, keluarga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan secara holistik, serta berkontribusi pada pembangunan masyarakat yang lebih sehat dan berkelanjutan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2020). Pedoman Pengobatan Alternatif dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Jakarta.
- World Health Organization (WHO). (2008). WHO traditional medicine strategy 2002-2005. Geneva: World Health Organization.
- Chopra, R. N., Nayar, S. L., & Chopra, I. C. (2014). Glossary of Indian medicinal plants. New Delhi: Council of Scientific and Industrial Research.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). Health behavior and health education: theory, research, and practice. John Wiley & Sons.
- Lewis, M. A., McBride, C. M., Pollak, K. I., Puleo, E., Butterfield, R. M., & Emmons, K. M. (2011). Understanding health behavior change among couples: an interdependence and communal coping approach. *Social Science & Medicine*, 73(10), 1398-1405