



Jurnal Pengabdian Farmasi dan Sains (JPFS)  
Vol. 01 No.01 (Oktober 2022)  
e-ISSN :  
<https://bestjournal.untad.ac.id/index.php/JPFS>



## PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA

Agustinus Widodo<sup>1\*</sup>, Syariful Anam<sup>1</sup>, Nurlina Ibrahim<sup>1</sup>, Amalia Purnamasari Zainal<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Tadulako, Palu

\*E-mail: [widodoagustinus.untad@gmail.com](mailto:widodoagustinus.untad@gmail.com)

### ABSTRACT

Riwayat Artikel:  
Dikirim : 31/10/2022  
Direvisi :  
Diterima :

Sitasi:  
Widodo *et al*, 2022,  
Peningkatan Kesehatan  
Masyarakat Melalui  
Sosialisasi Pola Hidup  
Sehat dan Pemanfaatan  
Tanaman Obat Keluarga.  
*Jurnal Pengabdian  
Farmasi dan Sains*.  
Volume 01, Nomor 01,  
Oktober 2022.

Tosale Village, South Banawa District, Donggala Regency, Central Sulawesi, is a village that is quite far from the district capital, so it is necessary to educate on healthy lifestyles and Family Medicinal Plants. The purpose of this activity is to increase public understanding and awareness about the importance of a healthy lifestyle and the importance of knowing Family Medicinal Plants are planted in their yards. The method of implementing the socialization of a healthy lifestyle uses the lecture method and discussion. Determination of ideal body weight by calculating Body Mass Index and Waist-to-Hip Ratio using lecture methods, distribution of brochures, and simulation practices. Family Medicinal Plants uses lecture and discussion methods. As a result of this activity, the participants increased their knowledge and insight related to a healthy lifestyle through balanced nutrition and physical activity, could find out the ideal body condition independently through the determination of Body Mass Index and Waist-to-Hip Ratio, and could utilize natural resources, especially plants through Family Medicinal Plants to maintain a healthy body. The service activities went well thanks to the participation and enthusiasm of the participants in participating in all series of activities and providing positive benefits for the residents of Tosale Village.

**Keywords:** *Tosale Village; healthy lifestyle; Family Medicinal Plants*

### ABSTRAK

Desa Tosale, Kecamatan Banawa Selatan, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah, merupakan desa yang tergolong cukup jauh dengan ibu kota kabupaten, sehingga perlu dilakukan edukasi pola hidup sehat dan Tanaman Obat Keluarga. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pentingnya mengetahui Tanaman Obat Keluarga menanamnya di lahan pekarangan. Metode pelaksanaan sosialisasi pola hidup sehat menggunakan metode ceramah, diskusi. Penentuan berat badan ideal dengan menghitung *Body Mass Index* dan *Waist-to-Hip Ratio* menggunakan metode ceramah, pembagian brosur, dan praktik simulasi. Tanaman Obat Keluarga menggunakan metode ceramah dan diskusi. Hasil kegiatan ini para peserta bertambah pengetahuan dan wawasannya terkait pola hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik, dapat mengetahui kondisi tubuh ideal secara mandiri melalui penentuan *Body Mass Index* dan *Waist-to-Hip Ratio*, dan dapat memanfaatkan sumber daya alam khususnya tumbuhan melalui Tanaman Obat Keluarga untuk menjaga

kesehatan tubuh. Kegiatan pengabdian berlangsung dengan baik berkat partisipasi dan antusias para peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan memberi manfaat positif bagi warga Desa Tosale.

**Kata kunci:** Desa Tosale; pola hidup sehat; TOGA

## PENDAHULUAN

Bangsa yang maju memiliki salah satu ciri yaitu memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi sumber daya manusianya. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal tersebut disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi yang akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang (<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang>). Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis, stunting dan kematian dini (<https://indonesiabaik.id/infografis/hidup-sehat-dengan-gizi-seimbang>).

Masalah kesehatan selain masalah gizi yang menjadi tantangan besar Indonesia saat ini adalah *Triple Burden*, yaitu penyakit infeksi, Penyakit Tidak Menular (PTM), dan penyakit yang harusnya sudah pernah teratasi namun muncul kembali (<https://nasional.kompas.com/read/2021/03/24/11373431/wapres-indonesia-sedang-hadapi-triple-burden-of-disease>). Perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contoh: menghabiskan waktu dengan menonton TV atau smartphone), serta konsumsi buah dan sayur yang rendah (contoh: lebih suka dan banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, merokok, dan konsumsi alkohol berlebih). Hal-hal tersebut menyebabkan Risiko PTM menjadi semakin tinggi. PTM disebabkan faktor perilaku, seperti pola hidup sedentari (tidak banyak melakukan aktivitas fisik) dan konsumsi makanan tidak sehat. Perilaku ini akan meningkatkan risiko 2 kali lebih besar terkena penyakit diabetes, kardiovaskuler, kanker, obesitas, dan lain-lain. Bila tidak menjadi perhatian, hal ini akan berdampak pada meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, serta dapat menurunkan produktivitas masyarakat dan pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat (<https://indonesiabaik.id/infografis/ayo-gerakan-masyarakat-hidup-sehat>; <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>).

Upaya menjaga kondisi kesehatan masyarakat yang meliputi preventif (pencegahan), promotif (meningkatkan/menjaga kesehatan), dan kuratif (penyembuhan penyakit) dapat dilakukan secara mandiri salah satunya dengan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. TOGA menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan, dengan pertimbangan karena dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman obat dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat. Gaya hidup kembali ke alam, saat ini semakin meningkat, seiring dengan kesadaran masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh bahan-bahan kimia, baik yang terkandung dalam makanan ataupun obat-obatan. Dampak dari itu semua, saat ini penggunaan obat-obat tradisional sudah kembali membudaya di Indonesia (Mindarti, S. dan Nurbaeti, B., 2015).

Desa Tosale, Kecamatan Banawa Selatan, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah, merupakan desa yang tergolong cukup jauh dengan ibu kota kabupaten. Masyarakat Desa Tosale sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dan tukang bangunan. Lahan yang ada di Desa Tosale cukup luas dan belum dimanfaatkan dengan maksimal, sehingga perlu dilakukan sosialisasi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Kegiatan ini bertujuan untuk memberi edukasi kepada masyarakat terkait manfaat mengelola lahan pekarangan dengan menanam TOGA. Selain edukasi terkait TOGA, dilakukan pula edukasi tentang pola hidup sehat melalui asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dan menjaga imunitas tubuh, khususnya di masa pandemi COVID-19.

## METODE PELAKSANAAN

### Sasaran, tempat dan waktu PKM

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan kesehatan masyarakat melalui

sosialisasi pola hidup sehat dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Jurusan Farmasi FMIPA Universitas Tadulako pada Hari Sabtu, 8 Oktober 2022 di Desa Tosale, Kecamatan Banawa Selatan, Kabupaten Donggala.

### Metode PKM yang digunakan

Kegiatan yang dilakukan terbagi menjadi 2 bentuk kegiatan yaitu (1) sosialisasi tentang asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang menunjang pola hidup sehat, serta praktik simulasi menentukan berat badan ideal dengan menghitung *Body Mass Index* dan *Waist-to-Hip Ratio*; (2) sosialisasi terkait manfaat dan teknik penanaman TOGA. Media untuk sarana sosialisasi menggunakan proyektor, laptop, slide presentasi, dan brosur.

### Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan program pengabdian peningkatan kesehatan masyarakat melalui sosialisasi pola hidup sehat dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga:

1. Observasi, tujuannya untuk melakukan pemetaan permasalahan di Desa Tosale, sehingga sosialisasi dan materi dapat lebih tepat sasaran dan menyesuaikan dengan realita yang ada di lokasi pengabdian.
2. Sosialisasi tentang asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang menunjang pola hidup sehat, serta praktik simulasi menentukan berat badan ideal dengan menghitung *Body Mass Index* dan *Waist-to-Hip Ratio*. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi masyarakat terkait pola hidup sehat yang meliputi gizi seimbang dan aktivitas fisik. Selain itu dilakukan juga penentuan berat badan ideal dengan cara sederhana, agar para peserta dapat melakukan pengukuran secara mandiri.
3. Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga, tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi masyarakat dalam memanfaatkan tanaman dan lahan pekarangan yang ada. Sosialisasi ini juga memberi pengetahuan dalam hal kandungan kimia dan khasiat dari tiap jenis tanaman terhadap kesehatan tubuh.

### Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan dari kegiatan ini dilihat dari jumlah target jumlah peserta yaitu 25 orang, dengan 100% hadir. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sampai selesai, dan sangat antusias saat sesi diskusi terkait pola hidup sehat, aktif dan antusias saat pengukuran berat badan ideal secara mandiri, dan sangat antusias ingin menanam Tanaman Obat Keluarga.

### HASIL

Sosialisasi pola hidup sehat tentang asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik menggunakan metode ceramah dan diskusi (Gambar 1), sedangkan menentukan berat badan ideal dengan menghitung *Body Mass Index* dan *Waist-to-Hip Ratio* menggunakan metode ceramah, pembagian brosur, dan praktik simulasi (Gambar 2-3).



Gambar 1. Sosialisasi Pola Hidup Sehat



Gambar 2. Simulasi Cara Mengukur Berat Badan Ideal



Gambar 3. Pembagian Brosur dan *Pocket Ruler*

Sosialisasi tentang Tanaman Obat Keluarga terkait manfaat dan teknik penanaman menggunakan metode ceramah dan diskusi (Gambar 4), serta dilakukan pemberian bibit tumbuhan obat kepada masyarakat Desa Tosale (Gambar 5).



Gambar 4. Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga





Gambar 5. Pemberian Bibit Tumbuhan Obat

## PEMBAHASAN

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat telah melaksanakan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Desa Tosale, Kecamatan Banawa Selatan, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang warga, yang sebagian besar adalah orang tua dan sebagiannya lagi adalah remaja. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk memberi edukasi kepada masyarakat tentang pola hidup sehat melalui asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik, serta edukasi terkait TOGA tentang manfaatnya dan bagaimana memanfaatkan lahan pekarangan dengan menanam tumbuhan obat. Sosialisasi mengandung nilai belajar-mengajar yang akan membuat seseorang bisa mengetahui, memahami sekaligus menjalankan hal-hal positif yang telah diperoleh (<https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-sosialisasi/>). Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan warga yang ikut dalam kegiatan dapat menjadi agen perubahan yang dapat memberi informasi terkait pola hidup sehat dan menggalakkan TOGA baik di lingkungan keluarga masing-masing, maupun ke komunitas warga lain di sekitarnya.

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau penyakit degeneratif menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global. Penyakit ini merupakan jenis penyakit yang tak bisa ditularkan oleh penderita ke orang lain, namun jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Risiko PTM menjadi semakin tinggi karena disebabkan faktor perilaku, seperti pola hidup minim aktivitas fisik dan konsumsi makanan tidak sehat. Perilaku tersebut akan meningkatkan risiko terkena penyakit diabetes, kardiovaskuler, kanker, obesitas, dan penyakit lainnya ([https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm)). PTM pada akhirnya akan menurunkan kualitas hidup dan produktivitas penderita, serta berpotensi mempengaruhi kondisi sosial ekonomi keluarga. Oleh karena itu dilakukan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat tentang asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik. Sosialisasi pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui pola dan porsi makan yang tepat, yaitu porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Selain gizi seimbang, perlu minum air putih yang cukup, aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan mengukur tinggi dan berat badan yang sesuai untuk mengetahui kondisi tubuh (<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>). Terkait mengetahui kondisi tubuh, pada pengabdian ini dilakukan simulasi menentukan berat badan ideal dengan menghitung *Body Mass Index* (berdasarkan data tinggi dan berat badan) dan *Waist-to-Hip Ratio* (berdasarkan rasio lingkaran pinggang dan pinggul).

Tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan, dengan pertimbangan karena dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Pengetahuan tentang tanaman berkhasiat obat berdasar pada pengalaman dan ketrampilan yang secara turun temurun telah diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Penggunaan bahan alam sebagai obat tradisional di Indonesia telah dilakukan oleh nenek moyang kita sejak berabad-abad yang lalu dan beberapa telah terbukti khasiatnya secara ilmiah (Pertanian K., 2019). Oleh karena itu dengan adanya TOGA di lahan pekarangan rumah, masyarakat mendapat alternatif obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat.

Berdasarkan hasil sosialisasi tentang TOGA terkait manfaat dan teknik penanaman dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman masyarakat terkait tumbuhan obat dan kesadaran untuk memanfaatkan lahan pekarangan masih kurang, hanya sedikit warga yang mengetahui manfaat beberapa tumbuhan obat yang

umum dan yang ada di sekitarnya. Setelah dilakukan sosialisasi terkait manfaat beberapa tumbuhan obat dan teknik penanaman, pemahaman dan kesadaran masyarakat di Desa Tosale meningkat, hal ini diketahui dari keaktifan para warga saat sesi pertanyaan, dan antusias ingin memanfaatkan lahan pekarangan dengan menanam TOGA. Beberapa tumbuhan obat yang menarik perhatian warga adalah 6 jenis tumbuhan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, yang juga banyak tumbuh di Desa Tosale. Berdasarkan Buku Saku Obat Tradisional untuk Daya Tahan Tubuh (BPOM RI, 2020), 6 jenis tumbuhan tersebut adalah herba sambiloto, herba meniran, rimpang jahe, jambu biji, rimpang kunyit, dan rimpang temulawak. Di akhir kegiatan dilakukan pemberian bibit tumbuhan obat kepada warga, dengan tujuan memotivasi untuk dapat segera mempraktekkan teknik penanaman TOGA di lahan pekarangan masing-masing.

#### **KESIMPULAN**

Masyarakat Desa Tosale, Kecamatan Banawa Selatan, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah bertambah pengetahuan dan wawasannya terkait pola hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik, dapat mengetahui kondisi tubuh ideal secara mandiri melalui penentuan *Body Mass Index* dan *Waist-to-Hip Ratio*, dan dapat memanfaatkan sumber daya alam khususnya tumbuhan melalui TOGA untuk menjaga kesehatan tubuh.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Tadulako atas dukungan finansial dalam kegiatan pengabdian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- BPOM, R. (2020). Buku Saku: Obat Tradisional untuk Daya Tahan Tubuh. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Jakarta.
- <https://indonesiabaik.id/infografis/ayo-gerakan-masyarakat-hidup-sehat>, diakses: 25 Oktober 2022
- <https://indonesiabaik.id/infografis/hidup-sehat-dengan-gizi-seimbang>, diakses: 25 Oktober 2022
- <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>, diakses: 28 Oktober 2022
- <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>, diakses: 25 Oktober 2022
- <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang>, diakses: 25 Oktober 2022
- <https://nasional.kompas.com/read/2021/03/24/11373431/wapres-indonesia-sedang-hadapi-triple-burden-of-disease>, diakses: 25 Oktober 2022
- <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-sosialisasi/>, diakses: 28 Oktober 2022
- [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm), diakses: 28 Oktober 2022
- Mindarti, S. & Nurbaeti, B. (2015). Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jawa Barat. Lembang.
- Pertanian, K. (2019). Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara Untuk Kesejahteraan Rakyat. Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat. Bogor.