

PENYULUHAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK MENJAGA KEBUGARAN TUBUH DAN MENCEGAH PENYAKIT PADA PASIEN DAN KELUARGA PASIEN PSIKIATRI DI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT JIWA PROVINSI LAMPUNG

Dwi Aulia Ramdini^{1*}, Ervina Damayanti¹, Citra Yuliyanda Pardilawati¹, Nurma Suri^{1,3}, Suryadi Islami², Muhammad Maulana², Shela Sandra Kirana¹, Zifa Aisha Vanadis¹, Farrasyifa Ramadhina¹, Rizki Nisfi Ramdhini³

¹Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Lampung

²Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Lampung

³Program Studi D3 Farmasi Cendekia Farma Husada, Lampung

³Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung, Lampung

ABSTRAK

Menjaga kesehatan tubuh merupakan kewajiban bagi setiap orang termasuk pasien dan keluarga pasien. Memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit seperti penyakit kronik dan penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, gagal Jantung. Pemanfaatan tanaman obat keluarga merupakan solusi pencegahan penyakit yang murah, praktis dan efektif. Kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan pasien psikiatri dan keluarga pasien tentang pemanfaatan TOGA dalam menjaga kebugaran tubuh dan upaya pencegahan penyakit. Informasi tentang ini disampaikan langsung kepada peserta yakni pasien dan keluarga pasien di rawat jalan Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung. Penyampaian Informasi juga akan disertai Buku Saku tentang pemanfaatan TOGA dalam menjaga kebugaran dan pencegahan penyakit. Sebanyak 27 peserta mengikuti kegiatan penyuluhan ini, yang terdiri atas pasien dan keluarga pasien. Lebih dari 50% peserta penyuluhan memiliki kesadaran yang tinggi tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh, dan mayoritas peserta juga sudah memanfaatkan TOGA sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan tubuh. Diharapkan kedepan akan semakin banyak tenaga kesehatan seperti dokter, apoteker, dan perawat dalam menyediakan informasi tentang upaya pencegahan penyakit khususnya melalui aktivitas menjaga kebugaran tubuh dan juga pemanfaatan TOGA.

Kata kunci: Kebugaran, Pencegahan penyakit, Pasien psikiatri, Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

***Korespondensi:**

Dwi Aulia Ramdini

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-8579-9500-086 | Email: dwi.aulia@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia tidak terkecuali di negara kita Indonesia.¹ Pasien gangguan kesehatan jiwa sama halnya dengan pasien dengan gangguan kesehatan lainnya yang juga perlu menjaga tubuh.² Sebagian besar stigma masyarakat pada pasien dengan gangguan kesehatan jiwa seolah-olah pasien ini menjadi kurang mendapat perhatian di sosial bermasyarakat termasuk dalam kesehatan secara umum. Tidak sedikit pasien dengan gangguan kesehatan jiwa mengalami sakit karena penyakit lain seperti hipertensi, diabetes, atau bahkan infeksi bakteri dan masih banyak masalah kesehatan lainnya.³ Pasien gangguan kesehatan jiwa atau pasien psikiatri memerlukan sistem dukungan

baik dari keluarga dan lingkungan masyarakat. Pendampingan dan dukungan keluarga terhadap pasien akan mendorong tercapainya keberhasilan terapi.⁴ Gejala penyakit terkontrol dan dapat kembali berfungsinya fungsi sosial pasien merupakan indikator keberhasilan terapi.⁵ Menjaga kebugaran atau kesehatan tubuh bagi seorang individu sangat penting. Pasien dengan gangguan jiwa bukan berarti tidak mungkin mengalami permasalahan kesehatan lain, ditambah kondisi pasien yang terkadang memiliki tilikan yang buruk. Hal ini akan berdampak pada kondisi kesehatan pasien secara umum. Kemudian keluarga pasien atau keluarga yang merawat pasien juga perlu menz nya sebagai *care giver* dan *support system* bagi pasien.⁶

Berbagai upaya pencegahan penyakit dapat dilakukan dari mulai menerapkan pola hidup bersih dan sehat, serta memanfaatkan tanaman obat yang ada di sekitar kita. Sudah dikenal secara turun menurun bahwa Indonesia kaya akan ilmu pengetahuan tentang manfaat tanaman untuk obat.⁷ Indonesia dengan budaya minum jamu menjadi salah satu upaya promosi kesehatan bagi seluruh masyarakat baik seseorang yang menderita sakit dan yang tidak. Tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi salah satu solusi sehat untuk keluarga, dimana setiap keluarga dihimbau untuk memiliki tanaman-tanaman obat untuk dapat dimanfaatkan sebagai pencegahan penyakit. TOGA seperti jahe, kunyit, temulawak, kencur dan lain nya diketahui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.⁸ Kandungan antioksidan dan zat-zat bioaktif yang terkandung memiliki manfaat yang baik bagi tubuh. Jahe diketahui memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran dan mampu menurunkan kadar lemak jahat dalam darah. Jahe dan kunyit juga diketahui memiliki aktivitas sebagai anti inflamasi atau peradangan, sehingga tanaman ini sering digunakan untuk pencegahan nyeri atau peradangan pasca adanya trauma pada otot tubuh sesuai aktivitas.⁹

Kunyit *Curcuma longa* L memiliki aktivitas farmakologi sebagai antiinflamasi, sitotoksik, antibakteri. Beberapa tanaman anggota familia Zingiberaceae yaitu jahe merah (*Zingiber officinale Roscoe*), kunyit (*Curcuma domestica Val.*) dan kencur (*Kaempferia galanga L.*).^{9,10} Dari ketiganya, terdapat kesamaan manfaat namun dengan mekanisme dan komponen zat aktif yang berbeda, antiinflamasi, antioksidan, hepatoprotektif, antikarsinogenik, antidiabetes, antimikroba, proteksi kardiovaskular dan membantu pemulihan neurodegeneratif. Pemanfaatan tanaman obat keluarga merupakan solusi pencegahan penyakit yang murah, praktis dan efektif.¹¹

Pasien dengan gangguan kesehatan di RSJ berasal dari berbagai daerah baik kota maupun pedesaan yang jauh dari akses fasilitas kesehatan. Berdasarkan informasi yang dihimpun, pemberian informasi mengenai pemanfaatan tanaman obat tradisional belum pernah diberikan kepada pasien dan keluarga pasien khususnya di Poli Rawat Jalan RSJ Provinsi Lampung. Disamping itu belum pernah ada pemberian informasi tentang pemilihan dan penggunaan produk jamu/herbal yang dijual dipasaran yang aman dan tepat. Tujuan Memberikan informasi dan edukasi tentang informasi tentang manfaat TOGA dalam menjaga kebugaran pada pasien dan keluarga pasien di Rawat Jalan pasien Skizofrenia.¹² Pemberian informasi tentang penggunaan produk Jamu/herbal yang aman dan tepat kepada pasien dan keluarga pasien di Rawat Jalan pasien Skizofrenia. Oleh karena itu pemanfaatan tanaman obat keluarga dapat menjadi strategis pencegahan penyakit yang dapat dilakukan oleh masyarakat khususnya pada pasien dan keluarga pasien di RSJ Provinsi Lampung.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan melakukan beberapa tahap. Langkah awal yang dilakukan adalah menjalin komunikasi dan memperoleh izin dari pihak-pihak yang berwenang dan terkait yaitu pada instansi pemerintahan setempat. Selanjutnya tim pelaksana melakukan kunjungan langsung ke lapangan untuk meninjau dan memilih lokasi yang tepat sebagai tempat kegiatan penyuluhan. Penyusunan materi disesuaikan dengan kebutuhan informasi pada target penyuluhan yang relevan. Materi ini meliputi seperti materi tentang TOGA, manfaat dan cara pengolahan TOGA. Media pendukung seperti buku saku untuk memudahkan pemahaman peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan bingkisan sebagai bentuk apresiasi kepada peserta serta menyusun materi presentasi untuk mendukung proses edukasi.

Pelaksanaan penyuluhan di lakukan di Ruang Tunggu pelayanan Farmasi Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung. Metode yang digunakan adalah diskusi interaktif dengan melibatkan peserta untuk membaca buku saku yang dibagikan dan memberikan pertanyaan atau pengalaman seputar kebugaran tubuh dan dalam memanfaatkan TOGA. Sebagai bentuk evaluasi kegiatan, dilakukan pemberian formulir *feedback* kepada seluruh peserta. *Feedback* ini akan memberikan gambaran pengalaman peserta terkait menjaga kebugaran dan juga pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai pencegahan penyakit.

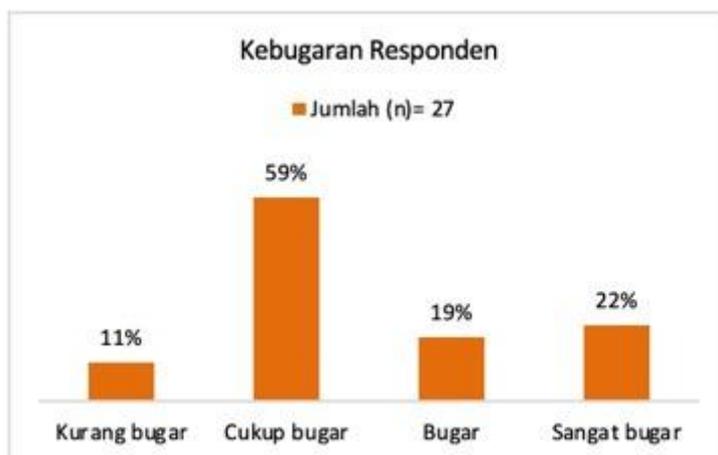
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di inisiasi oleh pentingnya menyampaikan tentang upaya menjaga kebugaran tubuh dan pencegahan penyakit pada pasien psikiatri. Kegiatan ini dilaksanakan pada 30 Oktober 2024 pada pukul 08.30 WIB hingga pukul 11.00 WIB di Ruang Pelayanan Farmasi Rawat Jalan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung. Sebanyak 27 peserta penyuluhan mengikuti rangkaian acara dari awal hingga akhir. Peserta merupakan pasien dan keluarga pasien yang sedang berada di ruang tunggu Pelayanan Farmasi Rumah Sakit.



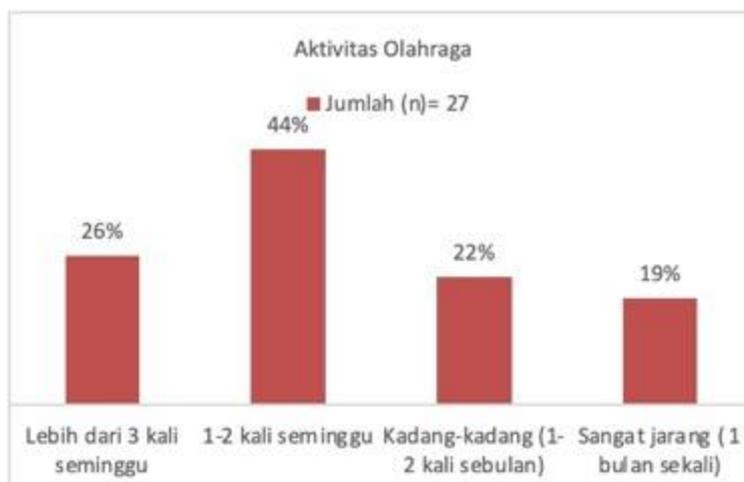
Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Tim PkM

Sebagai media informasi peserta diberikan Buku Saku yang dapat dibawa pulang kerumah. Sekitar 30-45 menit penyampaian materi berlangsung, dan dilanjutkan sesi tanya jawab oleh peserta, dengan jumlah 6 pertanyaan seputar penggunaan TOGA dan juga kebugaran tubuh. Pada penyuluhan ini dilakukan pemberian kuesioner kepada pasien untuk memperoleh beberapa pengalaman pasien dalam kebugaran dan pemanfaatan TOGA.



Gambar 2. Pengalaman Kebugaran Responden

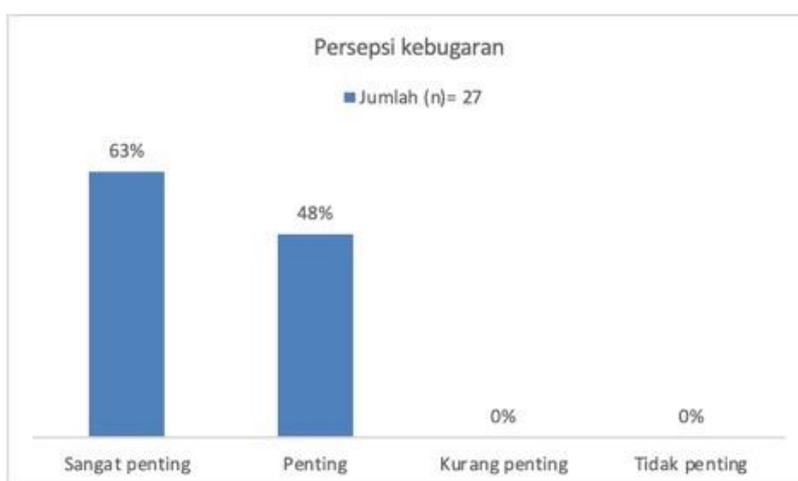
Sesi penyampaian materi diselingi dengan pengisian survei singkat terkait pengalaman kebugaran peserta dan penggunaan TOGA untuk kesehatan tubuh. Gambar 2 merupakan informasi kebugaran yang dirasakan oleh peserta, sebanyak 59% merasakan bugar dengan intensitas cukup, sementara yang lainnya 22% sangat bugar, 19% Bugar dan 11% kurang bugar. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas peserta penyuluhan merasa cukup bugar, dan ini mengindikasikan hal yang positif untuk perasaan mereka tentang kebugaran tubuh yang mereka rasakan.



Gambar 3. Aktivitas Olahraga

Selain perasaan bug ar, peserta juga diminta untuk memberi keterangan kebiasaan atau frekuensi dalam melakukan olahraga. Mayoritas peserta menyatakan 1-2 kali seminggu (44%), diikuti oleh lebih dari 3 kali seminggu (26%), kadang-kadang atau 1-2 kali dalam sebulan (22%) dan sangat jarang atau 1 bulan sekali (19 %). Idealnya olahraga dilakukan 150 menit per minggu atau sekitar 4-5 kali dengan durasi 30-45 menit, meskipun demikian informasi ini menggambarkan bahwa para pasien dan keluarga pasien berupaya melakukan olahraga. Diharapkan melalui informasi penyuluhan ini mereka menjadi lebih sadar dan mau berupaya lebih aktif dan disiplin melakukan aktivitas olahraga.

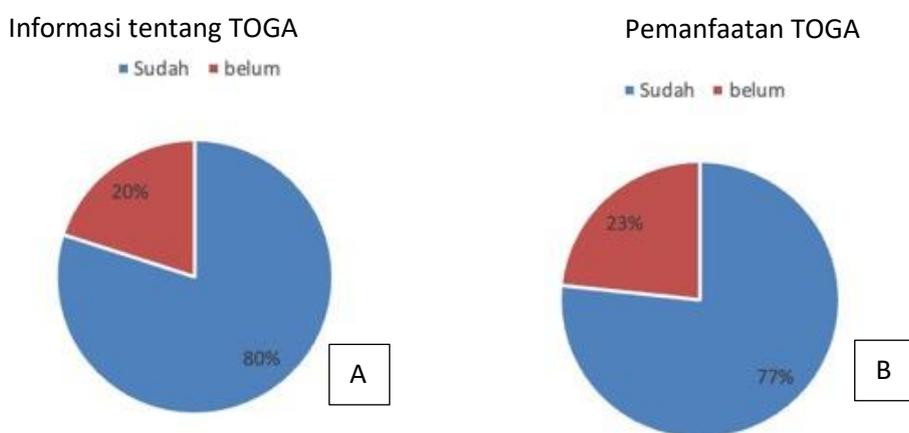
Aktivitas olahraga memiliki manfaat yang sangat besar, meliputi manfaat secara fisik dan secara mental. Banyak para ahli dan studi yang melaporkan bahwa olahraga dapat membantu kestabilan psikologis seseorang dengan menjaga keseimbangan fungsi fisiologis tubuh, seperti di produksi sejumlah hormon alami tubuh yang memberikan manfaat positif. Diantaranya seperti meningkatkan mood atau suasana hati, lebih merasa berenergi dan perasaan bahagia.^{13,14} Sebuah studi *systematic review* yang menganalisis efektivitas berbagai modalitas latihan dalam mengobati gangguan depresi mayor.



Gambar 4. Persepsi Responden terhadap Pentingnya Kebugaran

Analisis tersebut mencakup 218 penelitian dengan lebih dari 14.000 partisipan, yang mengungkapkan bahwa latihan secara signifikan mengurangi gejala depresi, terutama jika intensitasnya dipertimbangkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa jenis latihan tertentu, seperti berjalan, jogging, yoga, dan latihan kekuatan, sangat bermanfaat.¹⁵ Gambar 4 menerangkan bagaimana pandangan responden terhadap pentingnya kebugaran. Sebanyak 63% responden menganggap sangat penting, dan 48 % menganggap penting. Hasil ini menggambarkan bahwa responden menyetujui bahwa kebugaran tubuh sangat penting, dengan demikian maka diharapkan akan berdampak positif juga terhadap perilaku responden dengan mempraktikkan upaya-upaya menjaga kebugaran dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga, memperhatikan asupan makanan dan nutrisi serta cairan, dan waktu istirahat.

Berkaitan tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA), mayoritas peserta yakni sebanyak 80% pernah mendapatkan informasi tentang TOGA, namun masih ada 20% peserta yang belum mendapatkan informasi ini. Sementara itu, 77% peserta juga sudah memanfaatkan TOGA untuk kesehatan mereka, dan 23% lainnya menyatakan belum. Hal ini menjadi gambaran bahwa masyarakat khususnya pasien atau keluarga pasien di Rumah Sakit Jiwa provinsi Lampung telah mengenal TOGA dan memanfaatkannya untuk menjaga kesehatan. TOGA menjadi salah satu upaya pencegahan penyakit yang dapat dilakukan oleh masyarakat dengan mudah. Kekayaan sumber daya alam tanaman obat Indonesia menjadikan masyarakat Indonesia memiliki ketahanan dalam menjaga kesehatan.¹⁶ TOGA menjadi bagian dari Jamu atau obat tradisional yang menjadi iconic bangsa Indonesia. Warisan turun temurun dengan pendekatan empiris, yang saat ini juga banyak ditunjang dengan data-data ilmiah menjadikan semakin yakin dengan khasiat dan manfaat Jamu atau obat tradisional untuk kesehatan.



Gambar 5. Pengalaman paparan informasi tentang TOGA (a) dan pengalaman pemanfaatan TOGA (b)

Kemajuan teknologi, tidak lantas membuat jamu dengan pendekatan holistik ditinggalkan oleh masyarakat Indonesia. Faktanya hingga saat ini penggunaan jamu masih terus meningkat, bahkan tidak sedikit yang mengemasnya menjadi suatu produk yang bernilai jual tinggi seperti jamu yang disajikan dengan racikan dan sajian menarik.¹⁷ Pelestarian konsumsi TOGA menjadi jamu sebagai upaya pencegahan penyakit sangat penting dilakukan. Informasi yang diberikan tidak cukup hanya satu kali, namun perlu adanya pengulangan dan pembinaan agar masyarakat tidak lupa dan tidak meninggalkan jamu.¹⁸ Beberapa alasan utama mengkonsumsi jamu oleh masyarakat ialah mulai dari mencegah penyakit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, hingga membantu mengobati masalah medis tertentu seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan kadar gula darah dan masih banyak lainnya.^{19,20} Penggunaan Jamu tetap harus mengikuti aturan pakai, sebab meskipun sering dianggap aman akan tetap berisiko jika tidak digunakan sesuai aturan. Beberapa kondisi tertentu memerlukan perhatian khusus seperti orang yang sedang mengkonsumsi obat dari dokter, ibu hamil dan menyusui dan kondisi lain. Tentunya masyarakat tetap harus melakukan konsultasi terlebih dahulu ketika hendak mengkonsumsi Jamu terutama memiliki kondisi khusus.²¹

Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya langsung terkait pemanfaatan TOGA untuk kesehatan. Beberapa peserta menanyakan terkait penggunaan TOGA ini, dari mulai “apakah TOGA aman dikonsumsi terus menerus”, “apakah boleh mengonsumsi TOGA bersama dengan obat dari dokter?” dan “bagaimana menyikapi obat herbal yang saat ini dijual di pasaran” dan pertanyaan lainnya seputaran manfaat TOGA untuk kesehatan. Pertanyaan-pertanyaan ini mengindikasikan bahwa masyarakat masih memerlukan informasi yang akurat dan jelas untuk membantu mereka dalam membuat keputusan ketika mengonsumsi TOGA sebagai Jamu. Penyuluhan berhasil menarik perhatian peserta, ditandai dengan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab serta antusiasme terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, kegiatan dapat diperluas dengan menyoal kelompok pasien psikiatri yang sedang dalam masa rawat inap atau komunitas pasien di luar rumah sakit. Melalui kegiatan pemberian informasi oleh para tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memperkuat peran promotif dan preventif melalui upaya menjaga kebugaran tubuh dan pemanfaatan TOGA.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya kebugaran tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sangat dibutuhkan dan oleh pasien psikiatri dan keluarga pasien. Pengabdian selanjutnya disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dan lebih interaktif dengan melibatkan kegiatan fisik sederhana seperti praktik penggunaan TOGA secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Marbun TPK, Santoso I. Pentingnya motivasi keluarga dalam menangani Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*. 2021;9(3).
2. Kurnia DD. Sistem Pakar untuk Mendiagnosa Gangguan Kesehatan Mental Menggunakan Algoritma Genetika. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi)*. 2021;8(3).
3. PH L, Sujarwo S, Musyarofah S, Indrayati N. Gambaran Penyakit Penyerta Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;5(2).
4. Nasriati R. Stigma dan Dukungan Keluarga dalam Merawat Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *jurnal Ilmiah Ilmu - Ilmu Kesehatan*. 2017;XV(1).
5. Oktaviana M, Ratnawati R. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pengobatan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2022;11(02).
6. Suzanna. Merawat Pasien Skizofrenia Di Rs Ernaldi Bahar Palembang. *Jurnal Penelitian IKesT Muhammadiyah Palembang*. 2018;6(2).
7. Apriyanti E, Alang H, Hartini. Edukasi Tanaman Obat pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Booklet TOGA. *Malebbi Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2023;1(1).
8. Oktarlina RZ, Oktarlina ARS. Pemberdayaan dan Pemanfaatan Toga dalam Meningkatkan Sistem Imun pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Nusantara Permai. *BUGUH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*. 2021;1(1).
9. Zhou X, Afzal S, Wohlmuth H, et al. Synergistic Anti-Inflammatory Activity of Ginger and Turmeric Extracts in Inhibiting Lipopolysaccharide and Interferon- γ -Induced Proinflammatory Mediators. *Molecules*. 2022;27(12).

10. Iweala EJ, Uche ME, Dike ED, et al. Curcuma longa (Turmeric): Ethnomedicinal uses, phytochemistry, pharmacological activities and toxicity profiles—A review. *Pharmacological Research - Modern Chinese Medicine*. 2023;6.
11. Sandy PM, Susilawati Y. Manfaat Empiris dan Aktivitas Farmakologi Jahe Merah (*Zingiber officinale* Roscoe), Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) dan Kencur (*Kaempferia galanga* L.). *Farmaka*. 2021;19(2).
12. Lestari N. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) pada masyarakat Desa Jirak Kabupaten Sambas. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*. 2022;3(1).
13. Girdler SJ, Confino JE, Woesner ME. Exercise as a Treatment for Schizophrenia: A Review. *Psychopharmacol Bull*. 2019;49(1):56.
14. Huang X, Wang Y, Zhang H. Effects of physical exercise intervention on depressive and anxious moods of college students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023;3(3).
15. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. Published online 2024.
16. Muhamad Mustaqim, Nala Puspita Murti, Erika Cindiana Pramudia Putri, et al. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Dalam Pengembangan Umkm Obat Herbal Di Kampung Bugis Desa Lenggang. *semnas-pkm*. 2023;1(1).
17. Yulina IK. Back to Nature: Kemajuan atau Kemunduran. *Mangifera Edu*. 2017;2(1).
18. Kesehatan P, Desa E, Yadhurani B, Amritha D, Luh N, Candrawengi PI. Penanaman TOGA dan Produksi Jamu untuk Peningkatan Kesehatan dan Ekonomi Desa Buah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*. 2024;7(3):649-655.
19. Meilina R, Dewi R, Nadia P. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Imun Tubuh di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*. 2020;2(2).
20. Artini KS, Veranita W. Tamanam Herbal untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh: Literature Review. *Jurnal Farmasetis*. 2021;10(1).
21. Sukohar A, Aulia Ramdini D, Yuliyanda CP, Triyandi R, Iqbal M. Penyuluhan Waspada Bahan Kimia Obat (BKO) Dalam Obat Tradisional Pada Masyarakat Agromedicine Di Desa Cipadang Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*. 2022;7(2):9-15.