

**PEMBERDAYAAN IBU-IBU PKK (PEMBINAAN KESEJAHTERAAN KELUARGA)  
DALAM UPAYA PENINGKATAN KESEIMBANGAN GIZI SERTA KESEHATAN  
KELUARGA DALAM PEMANFAATAN PEKARANGAN DENGAN TANAMAN OBAT  
KELUARGA (TOGA) DI DESA KESIMAN PETILAN**

*(Empowerment Of Pkk Women (Family Welfare Development) In Efforts To Increase  
Nutrition Balance And Family Health In The Utilization Of The Yard With Family Medicine  
Plants (Toga) In Kesiman Petilan Village)*

**Anak Agung Istri Hiranya Garbhani<sup>1</sup>, I Gusti Agung Tresna Wicaksana<sup>2</sup>, I Kadek  
Nuryanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Instalasi Gizi, RSUD Bali Mandara, Jalan By Pass Ngurah Rai No 548, Denpasar, Bali, Indonesia

<sup>2,3</sup> Fakultas Kesehatan, ITEKES Bali, Jalan Tukad Balian No. 180, Denpasar, Bali

email: gekhira1@gmail.com

**ABSTRAK**

Pemanfaatan pekarangan sebagai sarana budidaya tanaman obat telah lama diketahui dalam konsep Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Pekarangan sebagai salah satu bentuk usaha budidaya tanaman belum mendapatkan perhatian dari masyarakat. Berdasarkan hasil survey di Desa Kesiman Petilan diperoleh data bahwa pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai upaya primer dalam pengobatan penyakit di keluarga masih sangat rendah. Sementara disisi lain keluarga di Desa Kesiman Petilan banyak memiliki pekarangan yang belum dimanfaatkan secara tepat guna. Pemberdayaan PKK di Desa kesiman petilan dalam memberdayakan tanaman obat keluarga akan memberikan dampak yang signifikan dalam peningkatan kesehatan keluarga. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk meningkatkan pemahaman tentang pemanfaatan pekarangan dengan TOGA serta peningkatan pengetahuan gizi seimbang terhadap keluarga. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu PKK dengan melakukan edukasi program peningkatan kesehatan keluarga, mendemonstrasikan cara pembuatan obat tradisional, pemeriksaan tanda-tanda vital untuk kader PKK, konseling TOGA dan gizi seimbang serta menyediakan fasilitas media informasi yaitu leaflet TOGA. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi terhadap masyarakat sebanyak 50% memiliki pengetahuan yang baik terkait TOGA dan gizi seimbang. Ibu-ibu PKK di Desa Kesiman Petilan mampu memahami materi penyuluhan tentang TOGA dan gizi seimbang serta mampu menyebarkan informasi yang telah didapat kepada keluarga dan orang-orang terdekat.

**Kata Kunci :** Kesehatan Keluarga, TOGA, Gizi Seimbang

**ABSTRACT**

*The use of the yard as a means of cultivating medicinal plants has long been known in the concept of Family Medicinal Plants (TOGA). TOGA is a home-grown plant that has medicinal properties. The yard as a form of plant cultivation has not received the attention of the public. Based on the results of a survey in Kesiman Petilan Village, data obtained that the use of family medicinal plants as a primary effort in treating family diseases is still very low. While on the other hand, many families in Kesiman Petilan Village have yards that have not been used properly. Empowerment of PKK women in Kesiman petilan Village in empowering family medicinal plants will have a significant impact on improving family health. The purpose of community service activities is to increase understanding of the use of yards with TOGA and increase knowledge of balanced nutrition for families. This activity was attended by PKK women by conducting*

*education on family health improvement programs, demonstrating how to make traditional medicines, checking vital signs for PKK cadres, TOGA counseling and balanced nutrition as well as providing information media facilities, namely TOGA leaflets. The results of the activity showed an increase in knowledge after educating the community as much as 50% had good knowledge regarding TOGA and balanced nutrition. PKK women in Kesiman Petilan Village are able to understand the counseling materials about TOGA and balanced nutrition and are able to disseminate the information they have obtained to their families and closest people.*

**Keywords:** *Family Health, TOGA, Balanced Nutrition*

## **PENDAHULUAN**

Program Indonesia sehat 2019 melalui pendekatan keluarga sehat merupakan upaya peningkatan kesehatan dimana keluarga sebagai ujung tombak. Upaya pengobatan dengan obat-obat tradisional merupakan salah satu bentuk peran serta keluarga dan sekaligus merupakan teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan nasional. Bangsa Indonesia sudah sejak dulu memanfaatkan hasil alam untuk kelangsungan hidup. Salah satu hasil alam yang telah dikembangkan adalah tumbuh-tumbuhan yang digunakan sebagai obat untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Pemanfaatan pekarangan sebagai sarana budidaya tanaman obat telah lama diketahui dalam konsep Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA adalah tanaman hasil budidaya rumah yang berkhasiat sebagai obat. Kebiasaan menanam tanaman obat di pekarangan rumah dan pemanfaatannya sudah sejak lama dilakukan oleh para ibu rumah tangga. TOGA secara sederhana dapat ditanam dan diramu sendiri tanpa tenaga medis. Oleh sebab itu, pemanfaatan TOGA perlu digalakkan guna meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan yang dialami (Sari *et al.*, 2015).

Berdasarkan data RISKESDAS (2018), proporsi pemanfaatan TOGA di Indonesia sebesar 24.6 %. Sedangkan Provinsi Bali hanya memiliki proporsi pemanfaatan TOGA sebesar 40.3%. Di jaman milenial ini program TOGA dirasa berkurang gaungnya. Salah satu faktor yang menjadi penyebab rendahnya pemanfaatan TOGA dimasyarakat dewasa ini adalah kurangnya pengembangan program dan sosialisasi tentang manfaat TOGA di masyarakat.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Desa Kesiman Petilan diperoleh data bahwa pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai upaya primer dalam pengobatan penyakit di keluarga masih sangat rendah. Sementara disisi lain keluarga di Desa Kesiman Petilan banyak memiliki pekarangan yang belum dimanfaatkan secara tepat guna. Pekarangan sebagai salah satu bentuk usaha budidaya tanaman belum mendapatkan perhatian dari masyarakat, meskipun secara sadar telah dirasakan manfaatnya. Di beberapa daerah terutama di pedesaan pemanfaatan pekarangan diarahkan untuk memenuhi sumber pangan sehari-hari yang sering disebut sebagai dapur hidup. Jika pekarangan ini bisa dimanfaatkan tidak hanya sebagai dapur hidup tetapi juga sebagai apotik hidup, tentunya hal ini akan memberikan dampak yang sangat positif untuk mengobati berbagai macam penyakit serta dapat meningkatkan status kesehatan keluarga dan masyarakatnya (Rahayu, 2011).

## **METODE**

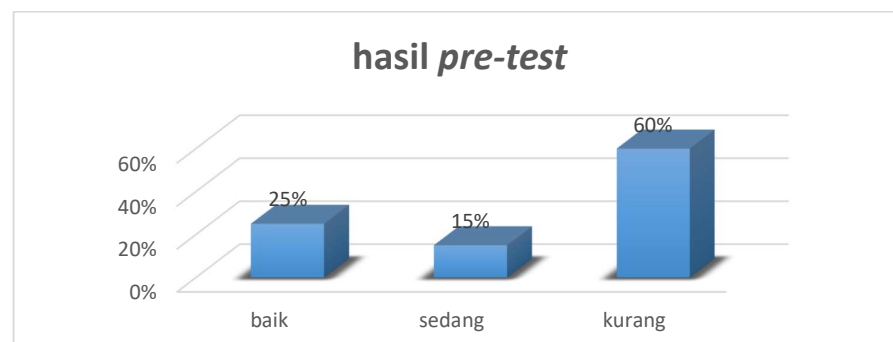
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Desember 2021 di Desa Kesiman Petilan. Masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu PKK di Desa Petilan, Kesiman, Denpasar. Kegiatan diawali dengan memberikan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* terkait TOGA dan gizi seimbang. Kuisioner pengetahuan ibu-ibu PKK Desa Kesiman Petilan tentang manfaat TOGA dan gizi seimbang terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari pengetahuan dan manfaat TOGA dan gizi seimbang. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi masyarakat, berikut alternatif solusi yang ditawarkan:

1. Penyegaran kader PKK Desa Kesiman Petilan.
2. Penyegaran pengetahuan mengenai tanaman obat keluarga (TOGA).
3. Evaluasi terhadap pelaksanaan penyuluhan TOGA.
4. Penyediaan fasilitas yang mendukung edukasi TOGA
5. Pembagian Contoh TOGA kepada ibu-ibu PKK

Kegiatan yang dilaksanakan adalah edukasi program peningkatan kesehatan keluarga melalui pemberdayaan PKK dalam pemanfaatan pekarangan untuk TOGA, mendemonstrasikan cara pembuatan obat tradisional, pemeriksaan TTV untuk kader PKK, konseling TOGA dan gizi seimbang serta menyediakan fasilitas media informasi yaitu leaflet TOGA.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan PKK dalam pemanfaatan pekarangan sebagai taman obat keluarga untuk meningkatkan kesehatan keluarga berlangsung dengan lancar. Ibu-ibu PKK mengikuti pelatihan berjumlah 25 orang. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* kepada ibu-ibu PKK. *Pretest* diberikan untuk mengukur pengetahuan awal ibu-ibu PKK Desa Kesiman Petilan sebelum dilakukan penyuluhan tentang manfaat TOGA dan gizi seimbang. Berdasarkan hasil pre test, tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK Desa Kesiman Petilan tentang manfaat TOGA dan gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1** Tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK Desa Kesiman Petilan tentang manfaat TOGA dan gizi seimbang sebelum diberikan penyuluhan (n=25)

Pada gambar 1 dapat dilihat bahwa dari 25 ibu-ibu PKK, 6 ibu-ibu PKK (25%) memiliki pengetahuan dalam katagori baik, 4 (15%) memiliki pengetahuan yang sedang dan 15 ibu-ibu PKK (60%) memiliki pengetahuan dalam katagori kurang. Gambar tersebut menunjukkan masih adanya pengetahuan ibu-ibu PKK dalam katagori sedang dan kurang tentang manfaat TOGA dan gizi seimbang. Hal ini disebabkan karena ibu-ibu PKK di desa ini belum pernah mendapatkan materi atau penyuluhan mengenai manfaat TOGA dan gizi seimbang sebelumnya. Berdasarkan data RISKESDAS (2018), proporsi pemanfaatan TOGA di Indonesia sebesar 24.6 %. Sedangkan Provinsi Bali hanya memiliki proporsi pemanfaatan TOGA sebesar 40.3%. Di jaman milenial ini program TOGA dirasa berkurang gaungnya. Salah satu faktor yang menjadi penyebab rendahnya pemanfaatan TOGA di masyarakat dewasa ini adalah kurangnya pengembangan program dan sosialisasi tentang manfaat TOGA di masyarakat. Penyuluhan gizi seimbang yang ditujukan kepada para ibu dilakukan agar mereka dapat memahami pentingnya gizi seimbang untuk keluarga mereka masing-masing.

Penyuluhan TOGA dan gizi seimbang dilaksanakan setelah seluruh ibu-ibu PKK mengisi lembar *pre test* yang diberikan. Penyampaian materi dilakukan dengan pemberian gambar-gambar melalui media *power point*, sehingga ibu-ibu PKK menjadi antusias dalam mendengarkan penjelasan yang disampaikan dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2** Penyampaian materi penyuluhan TOGA dan gizi seimbang.

Setelah dipaparkannya materi penyuluhan, selanjutnya ibu-ibu PKK diberikan demonstrasi dan latihan cara pembuatan obat tradisional dengan menggunakan TOGA. Ibu-ibu PKK sangat antusias dalam pelaksanaan kegiatan tersebut yang mana masyarakat turut serta dalam pembuatan obat tradisional menggunakan TOGA. Pelaksana kegiatan mencontohkan dan membimbing ibu-ibu PKK secara langsung dalam pelaksanaan cara pembuatan atau pemanfaatan TOGA sebagai Obat Tradisional.

*Pemberdayaan Ibu-Ibu Pkk (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) Dalam Upaya Peningkatan Keseimbangan Gizi Serta Kesehatan Keluarga Dalam Pemanfaatan Pekarangan Dengan Tanaman Obat keluarga (Toga) Di Desa Kesiman Petilan*  
*Anak Agung Istri Hiranya Garbhani, I Gusti Agung Tresna Wicaksana, I Kadek Nuryanto*



**Gambar 3** Demonstrasi pembuatan obat Hipertensi dengan memanfaatkan TOGA.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan TOGA yang dilakukan di Desa Kesiman Petilan diakhiri dengan pemberian *posttest* kepada ibu-ibu PKK Desa Kesiman Petilan. *Posttest* diberikan untuk mengukur pengetahuan ibu-ibu PKK setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Kuisisioner pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan terkait cara pemanfaatan TOGA dan gizi seimbang. Kuisisioner pengetahuan TOGA dan gizi seimbang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas dengan hasil uji *Cronbach Alpha* 0,839, berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kuisisioner pengetahuan TOGA dan gizi seimbang sangat reliabel. Berdasarkan hasil *post test*, tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK setelah diberikan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 4** Tingkat Pengetahuan ibu-ibu PKK Mengenai manfaat TOGA dan gizi seimbang sesudah Diberikan Penyuluhan (n=25)

Pada gambar 4 dapat dilihat bahwa dari 25 ibu-ibu PKK, 12 ibu-ibu PKK (50%) memiliki pengetahuan dalam katagori baik, 10 (40%) memiliki pengetahuan yang sedang dan 3 ibu-ibu PKK 10%) memiliki pengetahuan dalam katagori kurang. TOGA adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Kebiasaan menanam tanaman obat di pekarangan rumah dan pemanfaatannya sudah sejak lama dilakukan oleh para ibu rumah tangga. TOGA secara sederhana dapat ditanam dan diramu sendiri tanpa tenaga medis. Oleh sebab itu, pemanfaatan TOGA perlu digalakkan guna meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan yang dialami (Sari *et al.*, 2015).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh berarti bahwa jumlah asupan sama dengan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga tidak kurang atau tidak berlebih. Prinsip keangkeagaman pangan penting diperhatikan dalam makanan yang diberikan kepada anak agar anak mendapatkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuhnya di samping itu makanan yang bervariasi akan meningkatkan selera makan anak. Penting pula diperhatikan agar anak mempunyai polah hidup yang aktif sehingga terjadi keseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Selain itu para ibu juga perlu memperhatikan kebersihan dalam pemberian makanan kepada anak untuk menghindari penyakit yang dapat timbul dari makanan yang tidak bersih. Kebersihan mencakup persiapan, pengolahan maupun penyajian makanan. Ibu juga perlu memantau berat badan anak untuk mengetahui status gizinya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan TOGA di Desa Kesiman Petilan maka dapat disimpulkan bahwa sejumlah target luaran yang sudah tercapai diantaranya: Ibu-ibu PKK di Desa Kesiman Petilan mampu memahami materi penyuluhan tentang TOGA dan gizi seimbang serta ibu-ibu PKK mampu menyebarluaskan informasi yang telah didapat kepada keluarga dan orang-orang terdekat.

### **Saran**

Penyuluhan TOGA dan gizi seimbang penting diberikan kepada ibu-ibu PKK sebagai masyarakat awam, sehingga diharapkan penyuluhan ini diadakan secara berkelanjutan dengan materi dan latihan yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aslamiah, S., Afitah, I., & Mariaty, M. (2017). Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Lahan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 111-117.

*Pemberdayaan Ibu-Ibu Pkk (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) Dalam Upaya Peningkatan Keseimbangan Gizi Serta Kesehatan Keluarga Dalam Pemanfaatan Pekarangan Dengan Tanaman Obat keluarga (Toga) Di Desa Kesiman Petilan*  
*Anak Agung Istri Hiranya Garbhani, I Gusti Agung Tresna Wicaksana, I Kadek Nuryanto*

---

- Duaja, M. D., Kartika, E., & Mukhlis, F. (2011). Peningkatan kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan wanita dalam pemanfaatan pekarangan dengan tanaman obat keluarga (toga) di Kecamatan Geragai. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 12(52).
- Karo-Karo, U. (2010). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4(5), 195-202.
- Rahayu, M. (2011). Keanekaragaman tanaman pekarangan dan pemanfaatannya di desa Lampeapi, Pulau Wawoni–Sulawesi Tenggara. *Jurnal Teknologi Lingkungan*, 6(2)
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Sari, I. D., Yuniar, Y., Siahaan, S., Riswati, R., & Syaripuddin, M. (2015). Tradisi masyarakat dalam penanaman dan pemanfaatan tumbuhan obat lekat di pekarangan. *Indonesian Pharmaceutical Journal*, 5(2), 123-132