

OPTIMALISASI PERAN KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MELALUI PEMANFAATAN APOTEK HIDUP

Emil Herdiana^{1*}, Tanto Heryanto², Sidik Permana³

¹Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Putra Indonesia, Cianjur, Indonesia

²Program Studi Manajemen, Fakultas Teknik, Universitas Putra Indonesia, Cianjur, Indonesia

*Penulis Korespondensi: emher1969@gmail.com

Abstrak

Kesehatan menjadi hal sangat penting dalam kehidupan, dengan berbadan sehat seseorang dapat beraktifitas melakukan apa pun dalam kehidupannya, kebiasaan hidup sehat menjadi kepribadian pada kehidupan sehari-hari dimana kebiasaan tersebut diawali dari lingkungan terdekatnya yaitu lingkungan keluarga. Keluarga sebagai pendorong pertama dalam menjaga kebiasaan hidup sehat. Pada pengabdian ini dilakukan penyuluhan optimalisasi peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan dengan memanfaatkan apotek hidup dilingkungan pekarangan tempat keluarga tinggal, materi penyuluhan peran keluarga, keluarga sehat dan pengembangan apotek hidup sebagai penanganan pertama bagi kesehatan. Penyuluhan dilakukan dengan metode pre dan pos tes untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang dilakukan, penyuluhan dilakukan selama sehari dan diteruskan dengan penanaman beberapa contoh tanaman obat yang bisa digunakan sebagai obat tindakan pendahuluan. Hasilnya setelah pelatihan masyarakat memiliki komitmen dalam rencana menjaga kesehatan dengan obat-obatan dari apotik hidup yang ditanam dilingkungan pekarangan rumah.

Kata kunci: Kesehatan, Keluarga, Apotek, Penyuluhan, Rumah.

Abstract

Health is a very important aspect of life. When a person is healthy, they can carry out various activities in their daily life. A healthy lifestyle becomes part of one's daily habits, which often begins in the closest environment—namely, the family. The family serves as the first motivator in maintaining healthy habits. In this community service activity, counseling was conducted on optimizing the role of the family in improving health by utilizing a "living pharmacy" in the home yard. The counseling materials included the role of the family, the concept of a healthy family, and the development of a living pharmacy as a first aid measure for health. The counseling used a pre-test and post-test method to measure its effectiveness. It was conducted over one day and followed by the planting of several medicinal plants that can be used as preliminary treatment. As a result of the training, the community expressed a commitment to maintaining their health by using medicinal plants from the living pharmacy planted in their home yards.

Keywords: Health, Family, Pharmacy, Counseling, Home.

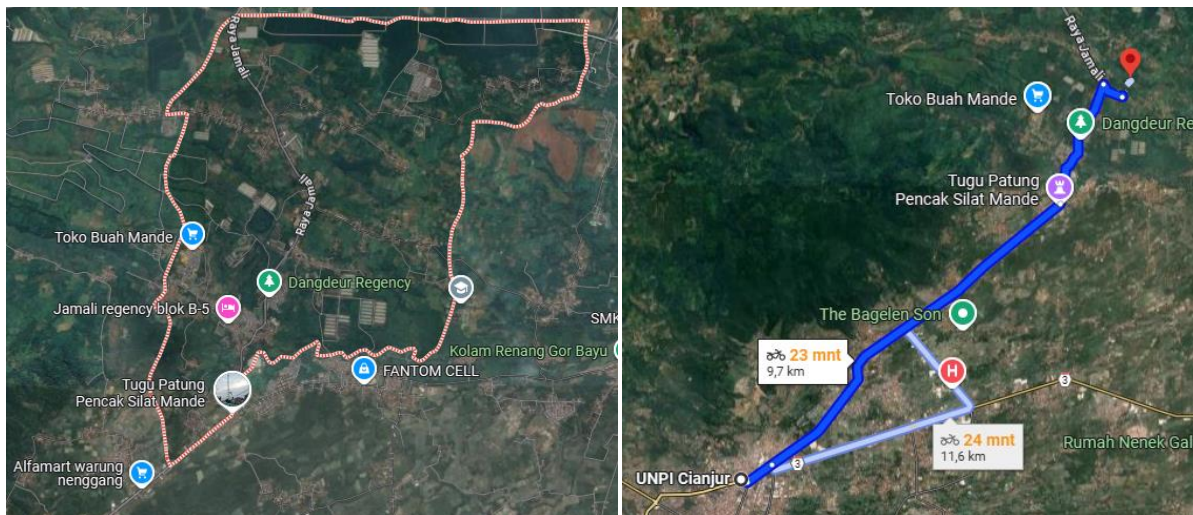
1. PENDAHULUAN

Pada Negara-negara berkembang menuju menjadi Negara maju seperti Indonesia, masih terkadang memiliki kekurangan dalam pemenuhan ekonomi, pendidikan, kesehatan dan sebagainya, misalnya dalam bidang kesehatan masyarakatnya memerlukan pendidikan khusus dalam memahami pentingnya kesehatan atau menjaga kesehatan [1]. Sehingga pada pengabdian ini civitas akademika anggota tim pengabdian UNPI mengusulkan optimalisasi peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan dengan memanfaatkan apotek hidup, munculnya tema pengabdian ini berasal dari hasil observasi peserta pengabdian melalui program KKN angkatan IV tahun 2024, berdasarkan hasil observasi ini ditemukan berbagai permasalahan yang perlu penanganan melalui program jangka panjang dan berkesinambungan.

Optimalisasi peran keluarga dalam peningkatan kesehatan melalui pemanfaatan apotek hidup, tema ini muncul atas kesadaran warga yang memiliki pemahaman kurang atas kesehatan, kemampuan ekonomi sehingga tidak bisa mengakses fasilitas kesehatan yang jauh, selain itu memang fasilitas kesehatan di Desa Sindangjaya belum maksimal dalam pelayanan kepada warganya [2][3]. Sehingga berdasarkan hal ini civitas akademika UNPI peserta pengabdian, Pemerintah Desa Sindangjaya dan Warga Desa bersepakat menyelenggarakan kegiatan yang membuat Warga Desa Sindangjaya memiliki kemampuan mencukupi segala kebutuhannya sendiri, optimalisasi peran keluarga dalam kesehatan dengan apotek hidup ini merupakan salah satu program kegiatannya.

Optimalisasi peran keluarga dalam kesehatan dengan memaksimalkan peran apotek hidup ini, dilaksanakan penyuluhan kesehatan dengan memanfaatkan apotek hidup yang paling mungkin dilakukan oleh warga Desa Sindangjaya [4], sehingga tidak tergantung kepada fasilitas yang disediakan Pemerintah yang jumlahnya terbatas, penyuluhan dilakukan selama 1 (satu) hari merupakan salah satu bagian dari program pengabdian tahun 2024, penyuluhan dilakukan di Balai Desa Sindangjaya Kecamatan Cipanas Cianjur, karena warga membutuhkan pelayanan kesehatan yang tidak bisa dipenuhi secara menyeluruh oleh pemerintah, sementara kebutuhan itu sangat di perlukan sehingga pemerintah Desa dan Civitas UNPI melalui kegiatan pengabdian membantu pemahaman bahwa mencukupi kebutuhan tidak hanya mengandalkan pemerintah tetapi juga dapat dilakukan sendiri dengan memanfaatkan segala tanaman yang ada disekitar dijadikan sebagai penjaga kesehatan masyarakat sehingga selanjutnya muncul apotek hidup [5].

Dimana berdasarkan pengalaman dari beberapa daerah yang sudah lebih dulu berhasil mengembangkan apotek hidup ini [6][7], dan berhasil meningkatkan imunitas kesehatan masyarakat, sehingga berdasarkan kebutuhan masyarakat Desa Sindangjaya dan pemahaman para pengabdian tentang apotek hidup maka terjadilah penyuluhan optimalisasi peran keluarga dalam peningkatan kesehatan keluarga dengan memanfaatkan apotek hidup yang bisa dibuat oleh masyarakat sendiri, penyuluhan dilakukan menggunakan metode pre dan pos tes untuk mengetahui keberhasilan pengabdian.



a. Desa Jamali
b. Jarak ke lokasi
Gambar 1. Kegiatan PkM, a. Lokasi Desa Jamali, b. Jarak dari UNPI ke Desa Jamali [8]

Gambar 1, merupakan dimana kegiatan pengabdian (PkM) dilaksanakan oleh tim pengabdian dari Universitas Putra Indonesia (UNPI) Cianjur, kegiatan PkM di pusatkan di Balai Desa Sindangjaya tetapi target kegiatannya adalah seluruh masyarakat Desa Sindangjaya yang bakal menerima manfaat dari kegiatan PkM itu sendiri, kegiatan ini sebenarnya dilakukan untuk masyarakat secara umum tetapi karena keterbatasan sehingga LPPM sebagai pengelola kegiatan membuat prioritas untuk daerah-daerah tertentu yang paling mungkin untuk dilaksanakan pengabdian dan tahun 2024 ini dilaksanakan di Desa Sindangjaya.

2. BAHAN DAN METODE

Pada pengabdian (PkM) dilakukan perencanaan yang baik dalam pelaksanaannya, pada pelaksanaan ini panitia yang di organisir oleh koordinator tim pelaksana kegiatan, mengumpulkan berbagai bahan dan metode melaksanakan kegiatan PkM, semua urutan kegiatan dilakukan dengan melibatkan dan semua pihak, yaitu: Pemerintah Desa, Para Narasumber, warga Desa Sindangjaya dan tentu atas sepengetahuan dari LPPM UNPI Cianjur, maka berdasarkan observasi berikut hal yang diperlukan.

A. Bahan

Pada kegiatan pengabdian (PkM) ini, memerlukan berbagai bahan-bahan yang dapat digunakan dalam kegiatan, karena penyuluhan ini disertai dengan contoh/ atau pemberitahuan cara implementasi atau penggunaan bahan apotek hidup menjadi contoh obat pada dampak kesehatan ringan pada keseharian [9], bahan yang dimaksud antara lain [10]:

1. Modul penyuluhan
Modul menjadi penting dibuat, agar setelah kegiatan penyuluhan dilakukan warga Desa Sindangjaya dapat melihat kembali materi yang diberikan.
2. Bibit tanaman obat.
Selain dengan Modul acuan pembelajaran pada penyuluhan juga dilakukan dengan memberikan contoh dan contoh penggunaan tanaman untuk dijadikan obat, sehingga pada saat kegiatan dilaksanakan perlu contoh nyata dari tanaman obat.
3. Media tanam (*polybag* dan tanah subur)
Pada kegiatan juga diberikan contoh-contoh *polybag* yang cocok, diberikan informasi cara menyusunnya yang baik sehingga tidak menjadi sarang nyamuk, disampaikan juga cara membuat pupuk *organic* agar tanah menjadi subur bahkan disampaikan cara membuatnya.
4. Alat pertanian sederhana,
Selain itu berdasarkan swadaya para pengabdian disumbangkan juga alat-alat pertanian sederhana untuk mengolah lahan pekarangan menjadi apotek hidup.
5. Lembar evaluasi/kuesioner.
Penyuluhan diharapkan merubah masyarakat menjadi memiliki pola hidup sehat dan mandiri, mampu melakukan tindakan pendahuluan sebelum ditangani fasilitas kesehatan konprehensif, dengan menggunakan tanaman yang tersedia di apotek hidupnya.

B. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sindangjaya Cipanas, yang merupakan wilayah dengan potensi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) namun masih belum optimal dalam pemanfaatannya untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Sasaran kegiatan adalah keluarga-keluarga di wilayah tersebut yang memiliki lahan pekarangan dan berminat untuk mengembangkan apotek hidup [11]. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi [12]:

a. Identifikasi dan Survei Awal

Tim pelaksana melakukan observasi dan survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang apotek hidup, jenis tanaman obat yang sudah dimanfaatkan, serta kendala yang dihadapi dalam pengelolaannya.

b. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan

Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kepada warga mengenai pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesehatan secara alami melalui pemanfaatan apotek hidup. Materi meliputi jenis-jenis tanaman obat, manfaatnya bagi kesehatan, serta cara penanaman dan pemeliharaan yang sederhana di pekarangan rumah.

c. Pelatihan dan Demonstrasi Penanaman

Diberikan pelatihan praktis tentang teknik penanaman, perawatan, dan pemanenan tanaman obat, seperti jahe, kunyit, serai, temulawak, dan daun sirih. Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan melibatkan partisipasi warga.

d. Pendampingan dan Monitoring

Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan secara berkala selama beberapa minggu untuk memastikan keberlanjutan kegiatan dan memberikan konsultasi teknis bila diperlukan. Monitoring dilakukan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan implementasi apotek hidup oleh masyarakat.

e. **Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan melakukan wawancara kepada peserta untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku keluarga dalam memanfaatkan apotek hidup untuk mendukung kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian (PkM) ini, dilaksanakan dengan perencanaan dan metode yang telah dipersiapkan oleh Koordinator kegiatan, dimana pada pelaksanaannya adalah sesuai dengan metode pelaksanaan sebagai berikut:

A. Identifikasi dan Survei Awal

Pengabdian (PkM) yang dilakukan civitas akademika UNPI, merupakan kegiatan rutin yang dilakukan tiap tahun, sementara pengabdian sendiri bagi dosen UNPI wajib melakukan 2 (dua) kali dalam 1 (satu) tahun dan minimal 1 (satu) kali selama masa studi bagi mahasiswa UNPI, maka berdasarkan kewajiban ini melalui LPPM sebagai pengelola pelaksanaan pengabdian di UNPI, melaksanakan kegiatan penyuluhan optimalisasi peran keluarga dalam kesehatan dengan apotek hidup sebagai rangkaian kegiatan PkM (KKN) civitas akademika UNPI, dimana kegiatan diawali dengan kegiatan identifikasi dan survey yang dilakukan di Desa Jamali, yang disambut baik oleh Pemerintah dan Warga Desa. Dimana rincian kegiatan penyuluhan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan PkM Penyuluhan

No	Kegiatan
1	Pendahuluan
2	Pre tes
3	Pelaksanaan kegiatan
	a. Penyuluhan kesehatan
	b. Peran keluarga dalam menjaga kesehatan
	c. Pengenalan jenis tanaman obat-obatan
	d. Pembuatan pupuk organik
	e. Demontrasi penanaman tanaman obat
	f. Pendampingan & monitoring
4	Pos tes
5	Penutup

Berdasarkan rincian tabel 1 tentang kegiatan PkM penyuluhan, yang dilakukan di Desa Sindangjaya Cipanas ini, program kegiatan penyuluhan dirancang untuk meningkatkan tarap pemahaman warga desa tentang hidup mandi, mencukupi kebutuhan sendiri sehingga menjadi mapan dengan sendirinya.

B. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Desa Sindangjaya, pelaksanaannya didahului dengan kegiatan survey tentang kebutuhan masyarakat Desa, dari observasi maka ditetapkan program penyuluhan sebagai salah satu kegiatan yang akan dilaksanakan, yang mana pada pelaksanaannya sesuai dengan tabel 1 diatas, sehingga pada pelaksanaan penyuluhannya sebagai berikut:

Tabel 2. Pelaksanaan PkM Penyuluhan

No	Kegiatan	Jam	Pelaksana
1	Registrasi kegiatan	07.00-07.30	Panitia
2	Pendahuluan	07.30-08.00	Moderator
3	Pre tes	08.00-08.20	Panitia

4	Pelaksanaan kegiatan		
a.	Penyuluhan kesehatan	08.20-09.00	Puskes Cipanas
b.	Peran keluarga dalam menjaga kesehatan	09.00-09.40	Dinkes
c.	Pengenalan jenis tanaman obat-obatan	09.40-10.20	Dinkes & pertanian
d.	Pembuatan pupuk organik	10.20-11.00	Dinas pertanian
e.	Demonstrasi penanaman tanaman obat	11.00-11.40	Dinas pertanian
f.	Pendampingan & monitoring	11.40-12.00	Panitia
5	Pos tes	12.00-12.20	Panitia
6	Penutup	12.00-ss	Moderator

Berdasarkan tabel 2, kegiatan penyuluhan pada pengabdian di Desa Sindangjaya dilakukan dengan metode dan perencanaan yang baik, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik, dan menjadikan kegiatan ini mampu memberikan pemahaman yang baik pada masyarakat, sehingga berdasarkan tabel 2 ini, kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Pre tes

Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Desa Sindangjaya didahului dengan pre tes yang dilakukan pada seluruh peserta penyuluhan, kegiatan pre tes dilakukan untuk mengetahui kemampuan peserta penyuluhan yang dilakukan, hasilnya:

Tabel 3. Hasil pre tes

No	Nama kegiatan	Pemahaman
Kesehatan keluarga		
1	Apakah tahu pentingnya menjaga pola makan sehat anggota keluarga?	10%
2	Apakah tahu pentingnya mencuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet?	20%
3	Apakah tahu olahraga rutin bisa membantu menjaga daya tahan tubuh keluarga?	35%
4	Apakah tahu tanda-tanda awal penyakit umum seperti demam, batuk, dan diare?	5%
5	Apakah tahu pentingnya menjaga kebersihan rumah untuk mencegah penyakit?	30%
6	Apakah tahu manfaat imunisasi bagi anak-anak dalam keluarga?	20%
7	Apakah tahu bahwa stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental?	10%
Pertolongan pertama & Obat alami		
1	Apakah tahu cara memberi pertolongan pertama saat luka ringan di rumah?	20%
2	Apakah tahu tanaman obat untuk mengatasi penyakit ringan (misalnya jahe untuk masuk angin)?	15%
3	Apakah tahu bahwa tanaman seperti kunyit, temulawak, dan daun sirih bisa digunakan sebagai obat alami?	15%
Apotek hidup		
1	Apakah mengetahui apa itu apotek hidup?	15%
2	Apakah mengetahui manfaat dari tanaman obat untuk kesehatan keluarga?	15%
3	Sebutkan beberapa contoh tanaman obat yang diketahui?	10%
4	Apakah tahu cara menanam & merawat tanaman obat di pekarangan rumah?	25%

Berdasarkan tabel 3 ini maka disimpulkan pentingnya pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada kegiatan pengabdian ini.

2. Penyuluhan kesehatan

Menjaga Kesehatan Keluarga Melalui Gaya Hidup Sehat dan Pemanfaatan Apotek Hidup, Berikut adalah materi penyuluhan kesehatan keluarga yang bisa digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, khususnya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan keluarga secara mandiri dan alami melalui gaya hidup sehat serta pemanfaatan apotek hidup.

a. Pengertian Kesehatan Keluarga

- Kesehatan keluarga adalah kondisi di mana seluruh anggota keluarga berada dalam keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial.
- Keluarga adalah unit terkecil masyarakat yang memiliki peran penting dalam menjaga dan mendukung gaya hidup sehat.

b. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS adalah upaya untuk memberdayakan keluarga agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup sehat [13]. Contoh PHBS di rumah tangga:

- Mencuci tangan dengan sabun.
- Mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang.
- Menggunakan air bersih dan jamban sehat.
- Melakukan aktivitas fisik secara rutin.
- Tidak merokok di dalam rumah.
- Memberikan ASI eksklusif untuk bayi sampai usia 6 bulan.
- Menimbang berat badan balita setiap bulan.

c. Peran Keluarga dalam Menjaga Kesehatan

- Memberikan contoh perilaku sehat (role model).
- Mengelola stres dalam keluarga dengan komunikasi yang baik.
- Mengawasi tumbuh kembang anak dan kebersihan lingkungan.
- Memastikan anggota keluarga mendapatkan imunisasi dan pemeriksaan rutin.
- Mengajarkan pertolongan pertama pada kecelakaan ringan di rumah.

d. Pemanfaatan Apotek Hidup***Apa itu Apotek Hidup?***

Apotek hidup adalah pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam tanaman obat keluarga (TOGA) yang bisa digunakan untuk menjaga dan mengobati kesehatan secara alami.

Manfaat Apotek Hidup:

- Mengurangi ketergantungan pada obat kimia.
- Mudah ditanam dan dirawat.
- Hemat biaya pengobatan ringan.
- Membantu menjaga lingkungan tetap hijau dan sejuk.

Contoh Tanaman Obat dan Manfaatnya:

Tabel 4. Contoh obat dan manfaatnya

No	Tanaman	Khasiat Tanaman
1	Jahe	Menghangatkan tubuh, mengatasi masuk angin
2	Kunyit	Menjaga pencernaan, antiinflamasi
3	Temulawak	Meningkatkan nafsu makan
4	Daun sirih	Obat antiseptik alami, mengobati luka ringan
5	Sereh	Obat flu, pelega pernapasan

e. Cara Menanam Tanaman Obat di Rumah

- Pilih tanaman obat yang mudah tumbuh.
- Gunakan polybag atau pot jika tidak ada lahan.
- Tanam di tempat yang terkena sinar matahari.
- Siram secara rutin, pagi dan sore.
- Gunakan kompos atau pupuk organik.

f. Kesimpulan dan Aksi Nyata

- Kesehatan keluarga dimulai dari rumah, dimulai dari kebiasaan kecil.
- Perilaku hidup bersih dan sehat + pemanfaatan apotek hidup = keluarga sehat.
- Mari wujudkan rumah sebagai tempat yang sehat, mandiri, dan produktif.

3. Penyuluhan peran keluarga dalam kesehatan

Materi ini dapat digunakan untuk kegiatan penyuluhan di masyarakat, sekolah, posyandu, atau dalam kegiatan pengabdian berbasis keluarga dan lingkungan. Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan:

a. Pendahuluan

- Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat.
- Perilaku anggota keluarga sangat mempengaruhi status kesehatan bersama.
- Dalam keluarga yang peduli, penyakit dapat dicegah sejak dini.

b. Tujuan Penyuluhan

- Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesehatan.
- Mendorong praktik hidup sehat dimulai dari lingkungan rumah tangga.
- Memberikan pengetahuan tentang tindakan pencegahan penyakit secara mandiri.

c. Peran Strategis Keluarga dalam Kesehatan**1. Memberi Teladan Perilaku Sehat**

- Orang tua sebagai contoh: mencuci tangan, makan bergizi, tidak merokok, berolahraga.
- Anak-anak belajar dari kebiasaan orang tua.

2. Menjaga Kebersihan Rumah dan Lingkungan

- Lingkungan bersih = mengurangi risiko penyakit menular.
- Pengelolaan sampah rumah tangga dan sanitasi sangat berpengaruh.

3. Mengatur Pola Makan dan Gizi

- Menyediakan makanan bergizi seimbang.
- Membiasakan sarapan pagi dan konsumsi buah/sayur.
- Membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak.

4. Memantau Kesehatan Keluarga

- Memeriksa kesehatan secara berkala.
- Imunisasi anak, timbang berat badan balita.
- Mendorong anggota keluarga berobat jika sakit.

5. Membangun Komunikasi dan Dukungan Emosional

- Kesehatan mental juga penting.
- Lingkungan keluarga yang hangat membantu menurunkan stres dan tekanan emosional.

d. Upaya Nyata yang Bisa Dilakukan Keluarga

Tabel 5. Pencegahan penyakit sementara

No	Kegiatan	Manfaat
1	Cuci tangan pakai sabun	Cegah penyakit diare, flu, cacingan
2	Menanam apotek hidup	Obat alami di rumah
3	Olahraga bersama keluarga	Jaga kebugaran fisik dan keharmonisan
4	Makan malam bersama	Wadah komunikasi dan pemantauan gizi
5	Membersihkan rumah rutin	Lingkungan sehat, mencegah penyakit

e. Tantangan dan Solusi

Tabel 6. Tantangan dan solusi

No	Tantangan	Solusi
1	Kurangnya waktu orang tua	Buat jadwal kegiatan keluarga sehat
2	Kurangnya pengetahuan	Ikuti penyuluhan dan edukasi kesehatan
3	Lingkungan tidak mendukung	Ajak tetangga dan RT berpartisipasi

4. Pengenalan jenis tanaman obat

Memanfaatkan Tanaman Obat untuk Kesehatan Keluarga

a. Pendahuluan

- Indonesia dikenal sebagai negara megabiodiversitas dengan ribuan jenis tanaman berkhasiat obat.
- Tanaman obat keluarga (TOGA) adalah tanaman yang ditanam di pekarangan dan dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional.
- Tujuannya adalah mendukung upaya preventif dan promotif kesehatan secara alami, murah, dan mudah dilakukan oleh masyarakat.

b. Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

- Mengobati keluhan ringan (flu, batuk, masuk angin, diare, luka)
- Mengurangi ketergantungan pada obat kimia
- Menambah kemandirian dan pengetahuan keluarga dalam bidang kesehatan
- Menghijaukan lingkungan rumah

c. Contoh Tanaman Obat dan Manfaatnya

Tabel 7. Tanaman obat

No	Tanaman	Khasiat/Manfaat	Cara Penggunaan Sederhana
1	Jahe	Menghangatkan tubuh, atasi masuk angin	Direbus, dibuat teh jahe
2	Kunyit	Anti-inflamasi, atasi gangguan pencernaan	Parut atau rebus air kunyit
3	Temulawak	Menambah nafsu makan	Rebus rimpang, diminum airnya
4	Daun Sirih	Antiseptik alami, atasi bau mulut	Direbus untuk kumur atau cuci luka
5	Sambiloto	Penurun demam, antiinfeksi	Direbus (rasanya pahit)
6	Serai	Atasi flu, sakit kepala	Direbus, digunakan sebagai aromaterapi atau minuman
7	Lidah Buaya	Menyuburkan rambut, obat luka bakar	Gel dioleskan langsung
8	Beluntas	Mengurangi bau badan	Daun muda dimakan sebagai lalapan

d. Cara Menanam dan Merawat TOGA

- Gunakan *polybag*, pot, atau lahan kecil di pekarangan.
- Tanaman membutuhkan matahari, air, dan tanah yang gembur.
- Gunakan pupuk organik atau kompos rumah tangga.
- Siram secara teratur (pagi dan sore).
- Pangkas bagian tanaman yang sudah tua agar tetap tumbuh subur.

e. Tips Pemanfaatan Aman Tanaman Obat

- Gunakan bagian tanaman yang tepat (akar, daun, batang, bunga, atau rimpang)
- Bersihkan sebelum digunakan
- Konsumsi dalam jumlah wajar
- Jika gejala tidak membaik, tetap konsultasikan ke tenaga kesehatan

f. Penutup

- Tanaman obat bisa menjadi dokter keluarga di rumah jika dimanfaatkan dengan benar.
- Mari hidup sehat dengan memanfaatkan kekayaan alam lokal, mudah, murah, dan bermanfaat!

5. Penyuluhan pupuk organik**Mengelola Sampah Rumah Tangga Menjadi Pupuk untuk Tanaman Obat dan Sayur Keluarga****a. Pendahuluan**

- Pupuk organik adalah pupuk yang berasal dari bahan alami seperti sisa tanaman, hewan, atau limbah rumah tangga organik.
- Penggunaan pupuk organik membantu memperbaiki struktur tanah, meningkatkan kesuburan, dan aman untuk tanaman konsumsi serta lingkungan.

- Kegiatan ini mendukung konsep pertanian rumah tangga yang berkelanjutan, hemat biaya, dan ramah lingkungan.
- b. Manfaat Pupuk Organik**
- Memperbaiki struktur dan kesuburan tanah
 - Menyediakan unsur hara makro dan mikro bagi tanaman
 - Meningkatkan hasil panen tanaman obat dan sayur
 - Mengurangi ketergantungan pada pupuk kimia
 - Mendaur ulang sampah rumah tangga organik
- c. Jenis-Jenis Pupuk Organik**

Tabel 8. Jenis pupuk organik

Jenis Pupuk	Bahan Baku	Keterangan
Kompos	Sampah dapur, daun kering, sisa makanan	Dibuat melalui proses pengomposan
Pupuk kandang	Kotoran hewan ternak (sapi, ayam, kambing)	Butuh fermentasi agar tidak “panas”
Pupuk cair (POC)	Air cucian beras, air gula, EM4, sisa buah	Mudah diserap akar, cocok untuk siram
Bokashi	Sisa organik + dedak + aktivator EM4	Fermentasi tertutup, cepat jadi

- d. Cara Membuat Kompos Sederhana (dari Sampah Rumah Tangga)**
Bahan: Sampah organik (kulit sayur, sisa buah, daun kering), Tanah gembur, Air secukupnya, Ember/baskom besar atau karung dan EM4 (opsional, untuk mempercepat fermentasi)
Langkah:
- Siapkan wadah/komposter sederhana (ember bekas bisa digunakan).
 - Masukkan lapisan tanah, lalu sampah organik secara bergantian.
 - Siram sedikit air agar lembap (tidak terlalu basah).
 - Tutup rapat, biarkan selama 2–4 minggu.
 - Aduk seminggu sekali agar teroksigenasi.
 - Kompos siap digunakan saat berwarna hitam, tidak berbau busuk.
- e. Cara Membuat Pupuk Cair Organik (POC)**
Bahan: Sisa buah/sayur, Gula merah cair, Air, Botol plastic dan EM4 (opsional)
Langkah:
- Campurkan semua bahan dalam botol dan tutup rapat.
 - Buka sedikit setiap hari untuk membuang gas fermentasi.
 - Setelah 10–14 hari, pupuk cair siap digunakan.
 - Encerkan dengan air (1:10) sebelum digunakan untuk menyiram tanaman.
- f. Tips Penggunaan Pupuk Organik**
- Gunakan kompos sebagai media tanam atau pupuk dasar.
 - Gunakan POC seminggu sekali untuk menyiram tanaman.
 - Campurkan pupuk kandang dengan tanah sebelum tanam.
 - Jangan gunakan pupuk yang masih mentah atau berbau menyengat.
- 6. Tip dan trik menanam obat di pekarangan**
Tips dan Trik Menanam Tanaman Obat di Pekarangan Rumah
- a. Pendahuluan**
- Pekarangan rumah adalah lahan potensial untuk menanam tanaman obat keluarga (TOGA).
 - Menanam tanaman obat tidak hanya bermanfaat untuk pengobatan ringan, tapi juga menjadikan rumah lebih asri dan sehat.
 - Kegiatan ini sangat cocok untuk mendukung kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan secara alami.

- b. Keuntungan Menanam Tanaman Obat di Pekarangan
- Mudah dirawat dan hemat biaya
 - Bisa dimanfaatkan langsung untuk pengobatan ringan
 - Mengurangi belanja obat-obatan ringan
 - Menghijaukan dan mempercantik lingkungan rumah
 - Meningkatkan aktivitas positif dan edukatif di rumah
- c. Tanaman Obat yang Cocok Ditanam di Pekarangan

Tabel 9. Tanaman yang cocok ditanam di Pekarangan

No	Tanaman obat	Manfaat
1	Jahe	Masuk angin, mual
2	Kunyit	Masalah pencernaan, luka ringan
3	Sereh	Anti nyamuk, flu ringan
4	Daun Sirih	Antiseptik, bau mulut
5	Temulawak	Nafsu makan, pencernaan
6	Lidah Buaya	Luka bakar, rambut, pencernaan
7	Kumis Kucing	Obat batu ginjal, peluruh kencing
8	Sambiloto	Penurun demam, imun tubuh

- d. Tips Menanam Tanaman Obat di Pekarangan
- Pilih tanaman yang sesuai dengan iklim dan kebutuhan keluarga
 - Gunakan media tanam yang subur (campuran tanah, kompos, sekam)
 - Gunakan *polybag*, pot bekas, botol plastik, atau langsung di tanah
 - Siram secara teratur, pagi dan sore
 - Letakkan tanaman di tempat yang mendapat sinar matahari cukup
 - Pupuk dengan kompos rumah tangga atau pupuk organik cair (POC)
 - Bersihkan gulma (rumput liar) agar pertumbuhan optimal
- e. Trik Perawatan Agar Tanaman Subur dan Tahan Lama
- Rotasi tanaman – Ganti posisi atau jenis tanaman setelah beberapa bulan
 - Pemangkasan – Potong daun/ranting tua agar tanaman tumbuh segar
 - Pemupukan rutin – Beri kompos atau pupuk organik 2–3 minggu sekali
 - Pengendalian hama alami – Gunakan larutan bawang putih atau daun mimba
 - Tandai tanaman – Gunakan label nama agar anggota keluarga bisa mengenali fungsi tanaman.
- f. Ajak Keluarga Terlibat
- Libatkan anak-anak untuk menyiram dan memberi pupuk
 - Buat lomba kecil antar keluarga: siapa yang merawat tanaman paling subur
 - Jadikan kegiatan berkebun sebagai sarana rekreasi dan edukasi keluarga

C. Evaluasi Kegiatan

Berikut merupakan hasil pos tes untuk mengetahui hasil dari penyuluhan yang dilakukan, hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan pemahaman peserta penyuluhan mengenai materi yang disampaikan.

Tabel 10. Pos tes penyuluhan

No	Nama kegiatan	Pemahaman
Kesehatan keluarga		
1	Apakah tahu pentingnya menjaga pola makan sehat anggota keluarga?	
2	Apakah tahu pentingnya mencuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet?	
3	Apakah tahu olahraga rutin bisa membantu menjaga daya tahan tubuh keluarga?	
4	Apakah tahu tanda-tanda awal penyakit umum seperti demam, batuk, dan diare?	

5 Apakah tahu pentingnya menjaga kebersihan rumah untuk mencegah penyakit?

6 Apakah tahu manfaat imunisasi bagi anak-anak dalam keluarga?

7 Apakah tahu bahwa stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental?

Pertolongan pertama & Obat alami

1 Apakah tahu cara memberi pertolongan pertama saat luka ringan di rumah?

2 Apakah tahu tanaman obat untuk mengatasi penyakit ringan (misalnya jahe untuk masuk angin)?

3 Apakah tahu bahwa tanaman seperti kunyit, temulawak, dan daun sirih bisa digunakan sebagai obat alami?

Apotek hidup

1 Apakah mengetahui apa itu apotek hidup?

2 Apakah mengetahui manfaat dari tanaman obat untuk kesehatan keluarga?

3 Sebutkan beberapa contoh tanaman obat yang diketahui?

4 Apakah tahu cara menanam & merawat tanaman obat di pekarangan rumah?

Tambahan Penyuluhan

1 Apakah pemahaman tentang apotek hidup meningkat?

2 Seberapa penting pemanfaatan apotek hidup meningkatkan kesehatan keluarga?

3 Apakah tertarik untuk menanam tanaman obat di rumah setelah penyuluhan ini?

4 Apakah berencana mempraktikkan apa yang telah dipelajari dalam penyuluhan?

5 Hambatan apa yang Anda hadapi dalam memanfaatkan apotek hidup?

6 Saran dan masukan Anda untuk kegiatan ini:



Gambar 2. Pendampingan pembuatan Apotek Hidup [14]

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pemanfaatan apotek hidup di lingkungan keluarga merupakan langkah strategis dalam upaya meningkatkan kesadaran dan kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan secara alami dan berkelanjutan. Melalui penyuluhan, pelatihan, serta praktik langsung penanaman dan perawatan tanaman obat, keluarga memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar tentang jenis tanaman berkhasiat obat serta cara pengolahannya untuk pengobatan ringan sehari-hari. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif keluarga dalam menanam dan memelihara apotek hidup dapat mendorong pola hidup sehat, mengurangi ketergantungan terhadap obat kimia, serta menciptakan lingkungan rumah yang lebih asri dan sehat. Dengan demikian, optimalisasi peran keluarga melalui pemanfaatan apotek hidup dapat menjadi solusi praktis, murah, dan berdaya guna dalam meningkatkan derajat kesehatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Taufiqurokhman dkk (2018) teori dan perkembangan manajemen pelayanan public. Cetakan Pertama. UMJ PRESS 2018 Jln. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Tangerang Selatan Telp.: 021-7492862, 7401894.

- [2] Purnomo, N., Ritonga, F. H., Nasution, R. M., Harahap, S. H., & Daulay, R. C. (2025). Optimalisasi Peran Apotek Hidup Dan Tanaman Obat Keluarga Dalam Mendukung Kesehatan Di Desa Manggis. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 2567–2570. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i2.44724>.
- [3] Purnomo, N dkk (2025) Optimalisasi Peran Apotek Hidup Dan Tanaman Obat Keluarga Dalam Mendukung Kesehatan Di Desa Manggis. *Communnity Development Journal* Vol.6 No. 2 Tahun 2025, Hal. 2567-2570. P-ISSN 2721-4990| E-ISSN 2721-500.
- [4] Dewi, NR dkk (2024) Sosialisasi Pemanfaatan Apotek Hidup Kepada Siswa SDN Legundi Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Masyarakat Merdeka (JMM)* Vol. 7 (2), November, 2024 DOI : 10.51213/jmm.v7i2.161.
- [5] Darmin, D., Ma'arij, A. ., Noris, M. N., Fathurrahman, F., Yunus, M. Y., Azis, A. ., Nu'tiha, S. ., Nasrullah, N., Gufran, G., & Adnan, A. (2024). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Apotek Hidup: Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Kesehatan dan Konservasi Keanekaragaman Hayati . *Jurnal PkM Nusantara*, 5(4), 5151-5158. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i4.4370>
- [6] Aly, AH dkk (2020) “Apotek Hidup” Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat* Vol. 1, No. 4, Oktober 2020, Hal. 286 – 293.
- [7] Sukma dkk (2019) PERAN KADER DALAM PEMANFAATAN APOTEK HIDUP DI DESA KARRANG KECAMATAN CENDANAKABUPATEN ENREKANG. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. Vol. 2, No. 2 Mei 2019 pISSN 2614-5073, eISSN 2614-3151. Online Jurnal: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>.
- [8] <https://maps.app.goo.gl/b83aZcL3NRpVD6vY9>
- [9] Wahyu, A dkk (2023) Pembuatan Apotek Hidup Sebagai Sarana Penyedia Beragam Jenis Tanaman Obat Dan Sayur Pada Pekarangan Rumah Warga Di Perumahan Btn Meurandeh Teungoh. *JPM Bakti Parahita*. Volume 04, Nomor 02, halaman 96-108.
- [10] Ashadi, dkk (2022) Penyuluhan dan Pendampingan Pengelolaan Apotek Hidup Di Lingkungan RW 15 dan RW 18 Perum Duta Mekar Asri Desa Cileungsi Kidul, Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* E-ISSN: 2714-6286 Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.
- [11] Listyaningrum, TH dkk (2024) Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) pada masyarakat Padukuhan Pelemadu. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* Vol 2: 28 September 2024.
- [12] Fakri, F., Muhni, A., Asyifa, C. N., Safira, M., & Ashsiddiqi, F. (2025). Pemanfaatan pekarangan rumah untuk budidaya TOGA sebagai upaya meningkatkan kesehatan keluarga. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(2), 349–362. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.22874>.
- [13] RSUD Salatiga (2020) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. <https://rsud.salatiga.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-rumah-tangga/>.
- [14] Laporan KKN Angkatan IV Tahun Akademik 2024/2025