

Upaya Menggalakkan Tanaman Toga Dalam Upaya Pemenuhan Gizi Ibu Nifas

Nur Mufidah Alfi^{1*}

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

Email: ^{1*}nurmufida7@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak – Kesehatan masyarakat merupakan aspek penting untuk pembangunan sebuah negara. Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui program-program kesehatan menjadi salah satu prioritas utama dalam berbagai kebijakan nasional. Tanaman Obat Keluarga adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Peningkatan kesadaran, motivasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat akan mempercepat pencapaian status kesehatan yang optimal. Dengan demikian, peningkatan kapasitas masyarakat dalam perawatan kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan TOGA sebagai upaya pertolongan pertama pada diri sendiri dan keluarga. Keberadaan TOGA tidak hanya berfungsi sebagai sumber obat tradisional, tetapi juga sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan asupan gizi masyarakat, TOGA juga berfungsi menambah penghasilan keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, Melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa. Peran Keluarga dalam masyarakat penting untuk mendukung upaya pemenuhan gizi ibu nifas. kegiatan ini berguna untuk memenuhi kebutuhan pangan keluarga. Kami mengajak masyarakat didesa Kandangjati Kulon untuk memanfaatkan pekarangan dengan menanam aneka tanaman termasuk TOGA atau Tanaman obat ini bertujuan untuk meningkatkan ketersediaan, akses dan pemanfaatan pangan bagi keluarga terutama obat-obatan yang ditanam di rumah masing masing penduduk. Adapun materi yang disampaikan berupa cara pemanfaatan dan pengolahan tanaman TOGA. Tahap Pelaksanaan yaitu dengan memberikan daftar hadir yang telah disediakan oleh tim program kemitraan masyarakat kepada peserta, memberikan penjelasan tentang proses kegiatan, menggalakkan tanaman TOGA dalam upaya pemenuhan gizi ibu nifas.

Kata Kunci: TOGA, Ibu Nifas, Gizi Ibu Nifas

Abstract – Public health is an important aspect of a country's development. Efforts to improve the quality of life of the community through health programs are one of the main priorities in various national policies. Family Medicinal Plants (TOGA) are home-cultivated plants that have medicinal properties. Increasing public awareness, motivation, and capacity to live a healthy life will accelerate the achievement of optimal health status. Therefore, enhancing community capacity for independent health care through the utilization of TOGA serves as a form of first aid for individuals and families. The existence of TOGA functions not only as a source of traditional medicine but also as an alternative to improve community nutritional intake. In addition, TOGA can contribute to increasing family income, improving the health of the residential environment, and preserving medicinal plants and national cultural heritage. The role of the family in the community is important in supporting efforts to fulfill the nutritional needs of postpartum mothers. This activity is useful for meeting family food needs. We invite the community of Kandangjati Kulon Village to utilize their home yards by planting various plants, including TOGA or medicinal plants. This initiative aims to increase the availability, access, and utilization of food for families, especially medicinal plants grown in each household. The materials delivered include methods for utilizing and processing TOGA plants. The implementation stage involves distributing attendance lists prepared by the community partnership program team to participants, providing explanations of the activity process, and promoting the cultivation of TOGA as an effort to fulfill the nutritional needs of postpartum mothers. .

Keywords: Family Medicinal Plants, Postpartum, Postpartum Maternal Nutrition

1. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan aspek penting untuk pembangunan sebuah negara. Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui program-program kesehatan menjadi salah satu prioritas utama dalam berbagai kebijakan nasional. Persoalan yang sering dihadapi oleh negara berkembang, termasuk Indonesia, adalah rendahnya kesadaran terhadap pemenuhan gizi ibu nifas (Safitri et al., 2024).

Tanaman Obat Keluarga adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Penanaman toga dapat di POT, polybag atau dilahan sekitar rumah, dan jika lahan yang

ditanami cukup luas maka sebagian hasil panen dapat dijual dan dapat meningkatkan ekonomi keluarga (Adi & Wangiyana, 2018). Pelayanan kesehatan tradisional merupakan bagian dari upaya kesehatan secara menyeluruh. Keterpaduan seluruh pelaku upaya kesehatan memastikan tercapainya tujuan pembangunan tersebut. Peningkatan kesadaran, motivasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat akan mempercepat pencapaian status kesehatan yang optimal. Dengan demikian, peningkatan kapasitas masyarakat dalam perawatan kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan TOGA sebagai upaya pertolongan pertama pada diri sendiri dan keluarga (Nur Farida Kusumawati et al., 2023).

Keberadaan TOGA tidak hanya berfungsi sebagai sumber obat tradisional, tetapi juga sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan asupan gizi masyarakat, TOGA juga berfungsi menambah penghasilan keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, Melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa (Rukmini et al., 2020). Disamping itu, keberadaan TOGA juga berfungsi sebagai upaya pelestarian tanaman obat dari proses pelangkaan. TOGA pernah dikembangkan diberbagai daerah mulai dari pedesaan sampai di perkotaan dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman obat yang tumbuh sesuai spesifikasi daerah masing-masing. Namun demikian keberadaan TOGA di daerah masih mempunyai permasalahan dan hambatan, diantaranya pengelolaan dan pemanfaatan TOGA belum berjalan secara optimal (Sambou et al., 2020). Berbagai gejolak sosial dan politik dapat juga terjadi jika ketahanan pangan terganggu. Kondisi kritis ini bahkan dapat membahayakan stabilisasi nasional yang dapat meruntuhkan Pemerintah yang sedang berkuasa. Oleh karena itu revitalisasi TOGA perlu dilakukan, agar TOGA dapat berkembang secara optimal dan dimanfaatkan seluas-luasnya oleh masyarakat.

Peran Keluarga dalam masyarakat penting untuk mendukung upaya pemenuhan gizi ibu nifas. kegiatan ini berguna untuk memenuhi kebutuhan pangan keluarga. Kami mengajak masyarakat didesa Kandangjati Kulon untuk memanfaatkan pekarangan dengan menanam aneka tanaman termasuk TOGA atau Tanaman obat ini bertujuan untuk meningkatkan ketersediaan, akses dan pemanfaatan pangan bagi keluarga terutama obat-obatan yang ditanam dirumah masing masing penduduk (Nur Farida Kusumawati et al., 2023).

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Kandangjati Kulon ini bermaksud meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan TOGA sebagai upaya pemenuhan gizi ibu nifas. Program ini dirancang dengan pendekatan edukatif yang melibatkan berbagai pihak, seperti bidan desa, kader posyandu, dan mahasiswa, yang bekerja sama dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat (Ifadah et al., 2022). Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat dalam hal penggunaan tanaman obat tradisional sebagai bagian dari upaya pemenuhan gizi ibu nifas.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat telah dilakukan pada tanggal 15 Mei 2025 dengan diikuti sejumlah 30 ibu nifas di Kelurahan Kandangjati Kulon Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo. Pengabdian ini dilakukan dengan metode promotif dan preventif, yaitu berupa penyuluhan terkait tanaman obat keluarga. Kegiatan ini dilakukan melalui upaya pemberdayaan masyarakat. Tim dalam pengabdian masyarakat ini adalah dosen program studi S1 Kebidanan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, dan beberapa mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan. Tahap awal sebelum dilakukan penyuluhan TIM mendata identitas pasien terkait nama, usia dan tingkat pendidikan, kemudian dilakukan pendidikan kesehatan tentang pengertian TOGA, gizi ibu nifas, cara pemanfaatan TOGA untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu nifas. Kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Adapun hasil kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tentang “Pemanfaatan TOGA untuk Pemenuhan Gizi Ibu Nifas”, peserta yang hadir sebanyak 30 ibu nifas. Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini juga dihadiri oleh Kepala Desa yang membantu terlaksananya

kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik dan lancar. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan empat orang mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan yang membantu terlaksananya kegiatan dengan baik.

Dalam pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat diawali dengan penyampaian materi tentang pemanfaatan tanaman TOGA serta mahasiswi membagikan leaflet kepada ibu nifas. Para ibu nifas antusias menyimak materi yang disampaikan oleh tim Program Kemitraan Masyarakat.

Pada akhir kegiatan pemberian materi, ketua pelaksana kegiatan Program Kemitraan Masyarakat melakukan evaluasi kegiatan. Bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar diberikan doorprize oleh panitia pelaksana kegiatan.

3.2 Pembahasan

Konseling adalah proses pemberian informasi objektif dan lengkap, dengan panduan keterampilan interpersonal, bertujuan untuk membantu seseorang mengenali kondisinya saat ini, masalah yang sedang dihadapi dan menentukan jalan keluar atau upaya untuk mengatasi masalah tersebut (Yulizawati et al, 2019). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatan tanaman TOGA, mengatasi masalah klien dan meningkatkan pemenuhan gizi ibu nifas, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Wardani, Irawati dan Wayanti, 2019) bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling dengan tingkat pengetahuan. Kegiatan Pengabdian masyarakat khususnya pelaksanaan konseling menggunakan metode dan media yang sudah dikondisikan dengan baik dimana, memperhatikan tempat, waktu pelaksanaan serta materi yang dipersiapkan sebab kegiatan ini menjaga kualitas dari pelaksanaan konseling supaya tujuan dari kegiatan ini dapat tercapai secara maksimal. Langkah-langkah dalam memberikan konseling dengan menerapkan metode SATU TUJU. Kata Kunci SATU TUJU adalah Sapa dan Salam kepada klien secara terbuka dan sopan, Tanyakan pada klien informasi tentang dirinya, uraikan kepada klien mengenai pemanfaatan tanaman TOGA, termasuk cara mengolah tanaman TOGA, Jelaskan secara lengkap bagaimana cara mengolah tanaman TOGA, dan Perlunya dilakukan kunjungan Ulang (Mardiah dan Al, 2019).

Sebelum dilaksanakan penyuluhan peserta tersebut belum mengetahui dan memahami bagaimana cara memanfaatkan serta mengolah tanaman TOGA. Selanjutnya setelah dilakukan penyuluhan peserta mengetahui dan memahami serta dapat mengantisipasi apa saja yang sekiranya berdampak negative bagi kesehatan. Pengetahuan dan pemahaman peserta lebih meningkat setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi.

Hal ini sesuai dengan hasil evaluasi kegiatan bahwa tingkat pengetahuan peserta semakin meningkat setelah mendapatkan informasi tentang upaya pemanfaatan tanaman TOGA, serta mampu mempraktikkan pembuatannya dengan baik. Menurut Wied Hary A (1996) dalam Hendra (2008), informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah, tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik, maka ia dapat meningkatkan pengetahuan individu tersebut termasuk keterampilan yang dimilikinya.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi keberhasilan konseling adalah Faktor individual terdiri dari bahasa, sudut pandang, kondisi sosial ekonomi, pendidikan sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan fisik dan tempat wawancara berlangsung, penataan ruangan, serta kerapian pakaian konselor (Yulizawati et al, 2019).

Respon dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat baik dengan dapat dilihat dari antusiasnya ibu nifas untuk ikut serta dalam memanfaatkan dan mengolah tanaman TOGA. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul “Upaya Pemanfaatan Tanaman TOGA dalam Upaya Pemenuhan Gizi Ibu Nifas” telah terlaksana dengan baik dan mendapat sambutan positif dari masyarakat, khususnya para suami di Desa Karanggeger. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang manfaat tanaman TOGA serta cara mengolahnya dengan baik dan benar. Peningkatan skor post-test menunjukkan keberhasilan

pendekatan edukatif yang digunakan. Diskusi dan interaksi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta tertarik terhadap manfaat tanaman TOGA.

REFERENCES

- Adi, I. G., & Wangiyana, S. (2018). *TENGAH*. 1–6.
- Ifadah, A. S., Muliani, S., Pujiningsih, E., Radiah, N., Zulfah, E., Oktaviani, N., Hakim, M. A., Rahayu, W. S., & Zahara, E. L. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Dusun Barat Kokoq Desa Guntur Macam Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat Tahun 2022. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(04), 202–205. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i04.136>
- Nur Farida Kusumawati, Budi Utomo, Yuni Rosita Dewi, Dimas Ganda, & Fajar Purwanto. (2023). Edukasi Pengolahan Tanaman Toga Dalam Upaya Peningkatan Ketahanan Pangan Keluarga. *JINGLER : Jurnal Teknik Pengolahan Pertanian*, 1(2), 01–08. <https://doi.org/10.59061/jingler.v1i2.512>
- Rukmini, R., Fatmawati, E., Trisnanto, Y., & Fitrianti, Y. (2020). Strategi Intervensi Program dan Pemanfaatan Potensi Lokal dalam Upaya Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Balangan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(3). <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i3.2743>
- Safitri, N., Rahmah, F., Valantia, M., Bangsa, U. B., Jl, A., Serang, R., No, K. M., Jaya, K. C., & Serang, K. (2024). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Pencegahan Stunting : Pendekatan Edukatif dan Manajemen Hidup Sehat The Utilization of Family Medicinal Plants (TOGA) in Stunting Prevention : An Educational Approach and Healthy Living Management* kesadar . 4.
- Sambou, C. N., Maarisit, W., Pareta, D. N., & Kanter, J. W. (2020). *Pengabdian Kepada Masyarakat : Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara*. 1(2), 48–51.