

Peningkatan Kualitas Hidup dan Persiapan Potensi Pandemi Dengan “Markimja” di Kelurahan Sumurpanggang

Heru Nurcahyo^{*1}, Sari Prabandari², Joko Santoso³, Aldi Budi Riyanta⁴

^{1,2,3,4}Prodi D3 Farmasi, Politeknik Harapan Bersama, Indonesia

e-mail: ^{*1}herunurcahyo7770@gmail.com, ²sariprabandari.sp@gmail.com,
³j23sm@gmail.com, ⁴aldikimor@gmail.com

Abstrak

Pembangunan kesehatan Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam menggunakan herbal yang komprehensif secara etnomedicine agar mampu berkontribusi dalam meningkatkan usia harapan hidup yang dikemas dalam markimja “mari kita minum jamu”. Pelaksanaan kegiatan bagi 50 peserta ibu-ibu PKK kelurahan Sumur Panggang yang dihadiri ketua penggerak PKK Kecamatan margadana, koramil dan babinsa sehingga membentuk sinergi yang positif dalam rangka bina lingkungan. Kegiatan pengabdian berupa pemberian materi, edukasi dan diskusi menarik terkait obat herbal dimana hasil kegiatan diakhiri dengan kegiatan posttest yang memberikan dampak signifikan peningkatan pengetahuannya dari peserta yang rata-rata pretest mendapatkan nilai 50 meningkat menjadi 85 dari 50 peserta yang hadir.

Kata kunci: Herbal, Markimja, PKK, Sumurpanggang

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data BPS Jawa Tengah terkait angka harapan hidup berada pada angka 74,57 tahun pada tahun 2022, sedangkan untuk kota tegal 74,64 tahun, kabupaten tegal 71,85 tahun dan kabupaten brebes 69,74 tahun, dimana angka harapan hidup tersebut tidak jauh dengan standar nasional, ada pun Indonesia sendiri memiliki harapan hidup antara 71,85 tahun. Berdasarkan data dari *United Nation Development Programme* (UNDP) pada tahun 2020, Angka Harapan Hidup (AHH) peringkat tertinggi untuk negara ASEAN diraih oleh negara Singapura dengan nilai 83,6 tahun dan menargetkan di 2040 pada angka 85,41 tahun [1].

Selama ini pembangunan kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan sakit, yang lebih mengutamakan upaya penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan. Karena pendekatan ini tidak memberikan manfaat bagi sebagian besar masyarakat dan tidak sesuai dengan perkembangan yang ada, maka pendekatan pembangunan kesehatan berubah kearah pendekatan yang berorientasi sehat, yang lebih mengutamakan upaya pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit tanpa mengesampingkan upaya penyembuhan dan rehabilitasi [2]. Salah satu faktor yang menentukan kondisi kesehatan masyarakat adalah perilaku kesehatan masyarakat itu sendiri. Dimana proses terbentuknya perilaku ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor sosial budaya, bila faktor tersebut telah tertanam dan terinternalisasi dalam kehidupan dan kegiatan masyarakat ada kecenderungan untuk merubah perilaku yang telah terbentuk tersebut sulit untuk dilakukan [3].

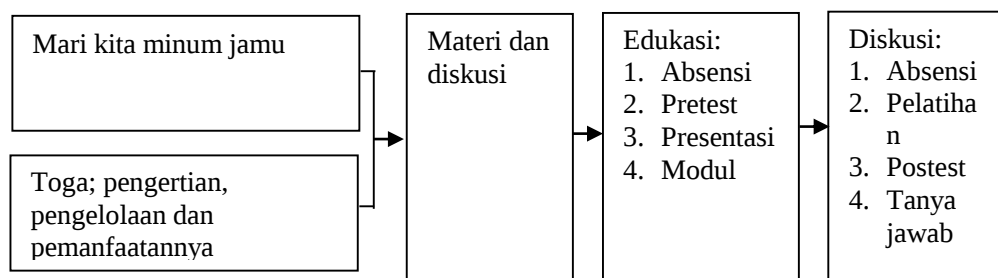
World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa presentase penggunaan obat tradisional di negara maju sekitar 60%, sedangkan presentase penggunaan obat tradisional di negara berkembang sekitar 80% penduduk. Hal tersebut dilatar belakangi dengan semakin berkembangnya penyakit degeneratif dan semakin banyaknya laporan mengenai efek samping

obat modern sehingga membuat trend “*Back to Nature*” dalam hal pengobatan [4], menginventarisasi tumbuhan obat dan bagian yang digunakan untuk ramuan dan menginventarisasi ramuan tumbuhan obat serta cara penggunaannya yakni studi etnomedisin untuk meningkatkan umur harapan hidup [5].

Kota Tegal merupakan salah satu kota yang memiliki posisi strategis di Pulau Jawa karena dilewati jalur utama Pantura yang menghubungkan kota-kota besar dari sepanjang Jawa Barat sampai Jawa Timur. Semakin berjalannya waktu dari tahun ke tahun, penduduk Kota Tegal semakin meningkat jumlahnya. Seiring meningkatnya pertumbuhan penduduk di Kota Tegal berdampak pada permasalahan kesehatan, pemilihan tempat pengabdian ini yang bekerja sama pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kelurahan Sumurpanggang Kota Tegal, yang terletak di jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 72 Sumurpanggang Kecamatan Margadana Kota Tegal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memfokuskan pada peningkatan kesehatan masyarakat dengan minum jamu.

2. METODE

Kegiatan ini berbentuk sosialisasi dan pelatihan Markimjam atau mari kita minum jamu. Kegiatan dilakukan dengan diawali dengan kegiatan pengenalan dari narasumber kemudian dilanjutkan dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal tentang materi yang disampaikan. Selanjutnya diberikan materi edukasi dan pelatihan tentang pembuatan jamu. Kegiatan ini melibatkan sejumlah mahasiswa dan ibu PKK dalam diskusi dan tanya jawab seputar jamu dan toga serta pemanfaatannya. Setelah pelatihan selesai peserta pelatihan kemudian diberikan posttest untuk melihat kemajuan dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Adapun bentuk tahapannya dijelaskan pada Gambar 1, sebagai berikut:



Gambar 1 Roadmap kegiatan pengabdian masyarakat

Tahap awal yaitu persiapan pelaksanaan. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan kunjungan ke kelurahan sumurpanggang Kota Tegal untuk mendapatkan jadwal kegiatan. Hal yang dipersiapkan yaitu perijinan untuk melaksanakan kegiatan PKM dan hal ini disambut baik dan dipersilahkan untuk dilaksanakan. Adapun kegiatan ini menyepakati waktu pelaksanaan PKM, Materi dan model pelatihan yang akan dilaksanakan kepada Ibu PKK.

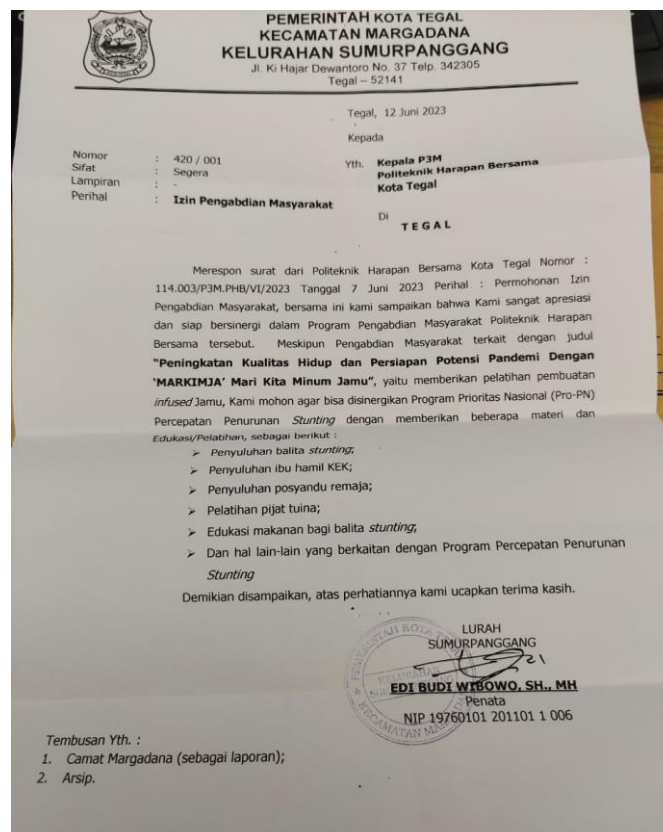
Tahap kedua, yaitu presentasi terkait markimjam dan toga, menjelaskan terkait pengertian, manfaat, tujuan dan pengelolaannya agar dapat dimanfaatkan secara baik untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Tahap ketiga, tahapan ini meliputi diskusi terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam mengaplikasikan terhadap penyembuhan penyakit maupun untuk menjaga kesehatan.

Tahap keempat, tahap pelaksanaan tahap akhir kegiatan. Mahasiswa yang terlibat juga ikut memandu kegiatan ini seperti membantu pengisian daftar hadir, *pretest* peserta dan *posttest*. Setelah kegiatan pelatihan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian *doorprize* bagi peserta yang bertanya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini terlaksana berkat komunikasi dan upaya dalam rangka pencegahan meingkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam menyiapkan adanya potensi pandemi kedepannya dan peningkatan angka harapan hidup dengan mengkonsumsi jamu atau toga [6]. Pelaksanaan kegiatan bagi ibu-ibu PKK kelurahan Sumur Panggang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 14 juni 2023, dimana jumlah peserta yang tercatat dalam absensi sejumlah 50 peserta. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di aula kelurahan sumur panggang yang dihadiri dari penggerak PKK Kecamatan margadana, koramil dan babinsa sehingga membentuk sinergi yang positif dalam rangka bina lingkungan. Ibu-ibu peserta PKK merupakan salah satu sasaran pengabdian. Ibu-Ibu PKK bertindak juga sebagai agen rumah tangga yang biasanya bertanggung jawab dalam manajemen gizi rumah tangga. Kebutuhan gizi keluarga diatur oleh seorang Ibu, sehingga objek pengabdian kepada Ibu PKK merupakan hal yang tepat [7] [8]. Tahap pertama yaitu persiapan pelaksanaan. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan kunjungan ke kelurahan sumur panggang Kota Tegal untuk mendapatkan jadwal kegiatan. Hal yang dipersiapkan yaitu perijinan untuk melaksanakan kegiatan PKM dan hal ini disambut baik dan dipersilahkan untuk dilaksanakan. Adapun kegiatan ini menyepakati waktu pelaksanaan PKM, Materi dan model pelatihan yang akan dilaksanakan kepada Ibu PKK. Kegiatan ini bertujuan untuk mengawali komunikasi antara pelaksana pengabdian dengan pihak kelurahan. Kegiatan ini disambut baik, mengingat permasalahan di Kota tegal yaitu salah satunya yaitu stunting dan pengetahuan terkait tanaman berkhasiat. Selain itu, budaya minum jamu di Kota Tegal yang mulai luntur lantaran adanya obat-obatan sintestis yang semakin menjamur [9] [10], Berkas surat izin kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Surat izin pelaksanaan kegiatan dari Kelurahan

Tahap kedua, yaitu Koordinasi persiapan kegiatan dan pembagian tugas dengan tim pengabdian agar pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan koordinasi merupakan salah satu kegiatan yang menunjang kelancaran kegiatan. Kegiatan ini memberikan gambaran

rencana kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu kegiatan ini juga diiringi dengan pembagian tugas dan simulasi tugas dari masing-masing anggota pengabdian [11]. Hasil rapat koordinasi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Diskusi dengan tim pengabdian untuk menyiapkan kegiatan

Tahap Ketiga, presentasi terkait “markimjam” dan toga, menjelaskan terkait pengertian, manfaat, tujuan dan pengelolaannya agar dapat dimanfaatkan secara baik untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Kegiatan mari kita minum jamu merupakan kegiatan yang ingin diberikan kepada masyarakat supaya budaya minum jamu kembali dilakukan. Budaya ini secara turun temurun ada dan perlu dilestarikan [12]. Persiapan dan presentasi kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 4 dan Gambar 5.



Gambar 4 Persiapan pelaksanaan kegiatan



Gambar 5 Penyampaian Materi oleh pembicara 1

Tahap keempat, tahapan ini meliputi diskusi terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam mengaplikasikan terhadap penyembuhan penyakit maupun untuk menjaga kesehatan. Tanaman obat keluarga merupakan tanaman-tanaman yang berkhasiat obat dan dapat ditanam di rumah-rumah warga. TOGA (Tanaman obat keluarga) yang bisa dimanfaatkan diantara jahe yang bisa digunakan sebagai obat masuk angin, menjaga imun dan mengobati penyakit lainnya [13]. Selain itu ada tanaman hias yang ternyata memiliki khasiat seperti lidah buaya yang dapat mengobati sembelit dan gangguan pencernaan [14]. Selain presentasi juga membuka waktu untuk diskusi yang dapat dilihat pada Gambar 6.



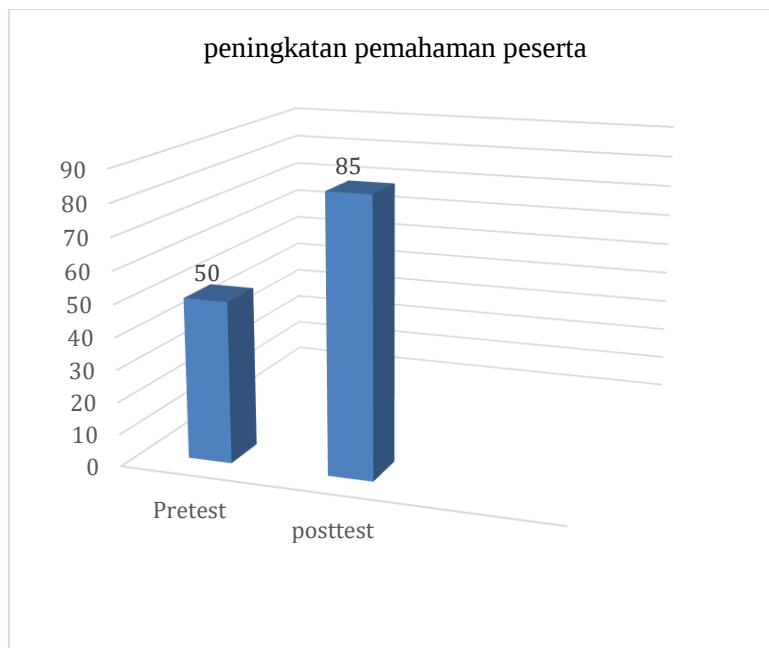
Gambar 6 Diskusi dan penjelasan tema markimja

Tahap kelima, tahap pelaksanaan tahap akhir kegiatan. Mahasiswa yang terlibat juga ikut memandu kegiatan ini seperti membantu pengisian daftar hadir, pretest peserta. Setelah kegiatan pelatihan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian *door prize* bagi peserta yang bertanya, dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7 Pemberian kenang-kenangan dan doorprize

Kegiatan diakhiri dengan kegiatan *posttest* yang memberikan dampak signifikan peningkatan pengetahuannya dari peserta yang rata-rata pretest mendapatkan nilai 50 meningkat menjadi 85 dari 50 peserta yang hadir, dapat dilihat pada Gambar 8.



Gambar 8 Grafik pemahaman peserta

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan mencapai 70% bagi peserta. Hal ini memberikan citra positif bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kelurahan Sumur Panggang memberikan manfaat dan perlu dilakukan kegiatan serupa dikemudian hari dengan tema yang lebih berkembang.

5. SARAN

Kegiatan pengabdian ini sangat menunjang kebutuhan masyarakat terutama pengetahuan akan bahan alam yang berkhasiat. Untuk itu perlu dilakukan kegiatan sejenis untuk menyebarkan pengetahuan akan melestarikan budaya orang Indonesia melalui kegiatan minum jamu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Harapan Bersama melalui SK. Direktur No.118.05/PHB/VI/2023 yang telah memberi dukungan **financial** terhadap kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Fattouh and L. El-Katiri, "Energy Subsidies in the Arab World," pp. 1–58, 2012.
- [2] D. R. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, *Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*, 1st ed., no. 1. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- [3] N. Nurchayati, H. A. ari, and I. Qiram, "Upaya Edukasi Pengetahuan Tanaman Obat Tradisional Menggunakan Aplikasi 'Sijamudigital' Pada Masyarakat Dusun Umbulrejo," *Pros. SNasPPM*, vol. 6, no. 1, pp. 229–234, 2021, [Online]. Available: <https://sipd.unirow.ac.id/prosiding/index.php/SNasPPM/article/view/558>
- [4] H. Kasmawati, S. Ihsan, and R. Suprianti, "Kajian Etnomedisin Tumbuhan Obat Tradisional Suku Muna Desa Oe Nsuli Kecamatan Kabangka Kabupaten Muna Sulawesi Tenggara," *PharmauhoJurnal Farm. Sains, dan Kesehat.*, vol. 5, no. 1, pp. 21–24, 2019, doi: 10.33772/pharmauho.v5i1.8997.
- [5] A. R. Oktaviani *et al.*, "Pengetahuan Dan Pemilihan Obat Tradisional Oleh Ibu-Ibu Di Surabaya," *J. Farm. Komunitas*, vol. 8, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.20473/jfk.v8i1.21912.
- [6] A. R. Imanikusuma, *Pelaksanaan Program Penanggulangan Stunting Dalam Penurunan Agka Kejadian Stunting (Studi di Desa Randusari Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten)*, vol. 5, no. 9. 2022.
- [7] I. Maesaroh, A. A. Diputra, and C. Suhartini, "Pemanfaatan Limbah Minyak Jelantah Sebagai Bahan Pembuatan Lilin Aromaterapi," *J. Abdimas PHB*, vol. 7, no. 2, pp. 361–367, 2024.
- [8] H. Budiantoro, I. Sari, L. D. Hukama, E. Zain, and Z. Z. Simon, "Pelatihan Pengelolaan Keuangan Bagi Ibu-Ibu Rumah Tangga Dan Kader Pkk Rt 16 Rw 04 Kelurahan Cempaka Putih Timur," *SELAPARANG J. Pengabdi. Masy. Berkemajuan*, vol. 2, no. 2, p. 24, 2019, doi: 10.31764/jpmb.v2i2.882.
- [9] D. Adhityasmara, M. Syukur, and D. Ramonah, "Pembuatan Sirup Maklanjaku (Madu Klanceng , Jahe , Kurma) Sebagai Antioksidan Alami Pada Peternak Madu Klenceng," *J. Abdimas PHB*, vol. 7, no. 2, pp. 428–434, 2024.
- [10] S. E. Walsiati, "Faktor yang Menentukan Omzet Penjualan Jamu," *Phys. Rev. E*, vol. 2, no. 2, p. 24, 2011.

- [11] C. I. Kirana, “Laporan Individu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Lokasi SMP Negeri 4 Yogyakarta,” 2015.
- [12] E. Pujiastuti, D. A. Palupi, and ..., “Apoteker Kecil Dan Budaya Minum Jamu,” *J. ...*, vol. 4, no. 1, pp. 71–77, 2021.
- [13] M. Andriani *et al.*, “PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA JAHE (*Zingiber Officinale*) SEBAGAI PENGANTI OBAT KIMIA DI DUSUN TANJUNG ALE DESA KEMENGKING DALAM KECAMATAN TAMAN RAJO,” *Martabe J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 1, p. 14, 2021, doi: 10.31604/jpm.v4i1.14-19.
- [14] A. R. Efendi, “Efektivitas Lidah Buaya (*Aloe Vera*) untuk Meredakan Asam Lambung,” Jepara, 2021.