

Self-care Education on the Utilisation of Toga for Diabetes Mellitus Treatment in Gampong Serambi Indah, West Langsa District, Langsa City

Edukasi Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga Untuk Pengobatan Diabetes Melitus Di Gampong Serambi Indah Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa

¹ Maria Irwani, ¹ Zakirullah, ¹ Nora Hayani, ² Amelia Sari, ³ Defri Aroni

¹ Prodi D-III Keperawatan Langsa, ² Prodi D-III Farmasi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia
³ Prodi S-1 Administrasi Rumah Sakit, STIKes Muhammadiyah Aceh, Indonesia

e-mail: amelia.sari@poltekkesaceh.ac.id

Abstract - Indonesia is ranked seventh out of ten countries with the largest number of diabetes patients, so Indonesia is on diabetes alert status. With a diabetes prevalence of 6.2 percent, more than 10.8 million people in Indonesia in 2020, suffer from diabetes. On the other hand, promotive-preventive initiative actions are efforts to empower individuals to be able to take care of themselves, maintain health, and overcome minor health problems independently. Through the use of family medicine gardens (TOGA) and skills, individuals in families, groups, or communities have practiced traditional self-health care. This community service activity aims to increase awareness and skills in the field of self-care values by using TOGA to manage diabetes mellitus. The participatory community empowerment model is the approach used to expand this knowledge. Activities are carried out in Gampong Serambi Indah, Langsa Baro District, West Langsa Regency, and Langsa City. For three months in 2024, instructors from the D-III Langsa Nursing Department carried out this activity. The target population was given knowledge about plants that are efficacious in treating diabetes mellitus and the correct processing methods for use as self-care for the treatment of diabetes mellitus.

Keywords: Self-care, TOGA, Diabetes Mellitus

Abstrak - Indonesia berada di peringkat ketujuh dari sepuluh negara dengan jumlah pasien diabetes terbesar, maka Indonesia berada dalam status waspada diabetes. Dengan prevalensi diabetes sebesar 6,2 persen, lebih dari 10,8 juta orang di Indonesia pada tahun 2020, menderita diabetes. Di sisi lain, tindakan inisiatif promotif-preventif adalah upaya memberdayakan individu agar mampu mengurus diri sendiri, menjaga kesehatan, dan mengatasi masalah kesehatan ringan secara mandiri. Melalui pemanfaatan kebun pengobatan keluarga (TOGA) dan keterampilan, individu dalam keluarga, kelompok, atau masyarakat telah mempraktikkan perawatan kesehatan mandiri tradisional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan kecakapan di bidang nilai perawatan diri dengan menggunakan TOGA untuk mengelola diabetes melitus. Model pemberdayaan masyarakat partisipatif adalah pendekatan yang digunakan untuk memperluas pengetahuan tersebut. Kegiatan dilakukan di Gampong Serambi Indah, Kecamatan Langsa Baro, Kabupaten Langsa Barat, dan Kota Langsa. Selama tiga bulan pada tahun 2024, instruktur dari Departemen Keperawatan D-III Langsa melakukan kegiatan ini. Warga sasaran diberikan pengetahuan tentang tanaman yang berkhasiat dalam mengobati diabetes melitus dan cara pengolahan yang tepat untuk digunakan sebagai perawatan mandiri untuk pengobatan diabetes melitus.

Kata Kunci: Asuhan Mandiri, TOGA, Diabetes Melitus

1. PENDAHULUAN

Prevalensi diabetes melitus (DM), penyakit tidak menular, terus meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut statistik dari Riset Kesehatan Dasar 2018, 10,9% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas menderita diabetes melitus [1]. DM tipe 2 yang paling umum terjadi seringkali dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengelolaan secara mandiri [2].

Asuhan mandiri dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu pendekatan berbasis komunitas yang dapat dilakukan untuk mengelola penyakit kronis seperti diabetes. TOGA adalah pemanfaatan tanaman berkhasiat obat yang ditanam dan dirawat oleh keluarga untuk keperluan pengobatan tradisional sehari-hari [3]. Beberapa tanaman seperti daun salam (*Syzygium polyanthum*), pare (*Momordica charantia*), dan sambiloto (*Andrographis paniculata*) telah diteliti

memiliki efek hipoglikemik yang bermanfaat dalam menurunkan kadar gula darah [4,5].

Di Gampong Serambi Indah, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui potensi TOGA dalam pengelolaan DM. Kurangnya edukasi dan keterampilan dalam pengolahan serta pemanfaatan TOGA menjadi kendala dalam penerapan asuhan mandiri yang efektif. Kegiatan pendidikan yang berkaitan dengan perawatan otonom menggunakan TOGA akan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengobati diabetes melitus secara alami dan berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselesaikan di Gampong Serambi, Indah, pada bulan September 2024, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang menderita diabetes melitus atau memiliki risiko tinggi terhadap penyakit ini, serta kader kesehatan dan tokoh masyarakat setempat.

Desain Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan metode partisipatif melalui pendekatan edukatif dan pelatihan praktis. Pelaksanaannya terdiri dari tiga tahap utama:

a. Persiapan

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan perangkat gampong dan puskesmas setempat untuk mengidentifikasi peserta, menentukan lokasi kegiatan, serta menyiapkan materi edukasi dan media sosialisasi. Materi edukasi difokuskan pada pengenalan DM, pentingnya pengelolaan mandiri, serta jenis-jenis tanaman obat keluarga (TOGA) yang memiliki khasiat antidiabetes.

b. Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan

Kegiatan dilakukan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Dilanjutkan dengan pelatihan praktik berupa demonstrasi pembuatan simplisia dan ramuan herbal antidiabetes menggunakan tanaman lokal seperti daun salam, pare, dan sambiloto. Peserta juga diberikan leaflet dan booklet sebagai media edukasi.

c. Evaluasi dan Monitoring

Pretest dan *posttest* digunakan untuk evaluasi peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, dilakukan wawancara singkat dan observasi terhadap keterlibatan peserta dalam praktik langsung. Tim juga menjalin

komunikasi lanjutan dengan kader desa untuk monitoring keberlanjutan program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi perawatan mandiri diikuti sebanyak 35 peserta terdiri dari penderita DM, keluarga penderita, serta kader kesehatan desa. Kegiatan berlangsung selama dua hari, dengan metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung pembuatan ramuan herbal.

Pelaksanaan Program

Penyuluhan dilaksanakan pada bulan September 2024. Kegiatan dimulai dengan *pretest* untuk mengidentifikasi pengetahuan masyarakat terkait asuhan mandiri pemanfaatan TOGA untuk pengobatan diabetes melitus (Gambar 1).



Gambar 1. Pengisian *Pretest*

Kegiatan dilanjutkan dengan proses edukasi (Gambar 2 dan 3). Edukasi dilakukan oleh dosen Jurusan Keperawatan Langsa apt. Maria Irwani, S.Si., MPH dan dibantu oleh Rini Rahayu, AMK yang mempunyai latar belakang sebagai tenaga *Training of Trainer* (TOT) pelayanan akupresur bagi tenaga kesehatan. Menurut Notoadmojo [6] edukasi adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengajar, memberikan pengetahuan, dan menumbuhkan potensi diri. Pendidikan juga dapat dipandang sebagai upaya untuk mengubah sikap dan tindakan individu atau masyarakat. Pendidikan adalah proses beralih dari ketidaktahuan menuju pengetahuan.



Gambar 2. Edukasi Tanaman untuk Pengobatan Diabetes

Melitus



Gambar 3. Edukasi Pengolahan Tanaman untuk Pengobatan Diabetes Melitus

Materi edukasi dibuka dengan definisi perawatan mandiri. Individu, kelompok, dan masyarakat, bisa bekerja secara mandiri untuk mencegah dan mengobati kondisi kesehatan ringan, serta menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Perawatan diri dengan menggunakan pengobatan dan teknik konvensional disebut sebagai perawatan kesehatan mandiri tradisional. Kebun pengobatan keluarga (TOGA) adalah sumber pengobatan dan teknik yang digunakan dalam hal ini. Meskipun berguna, penggunaan TOGA harus tetap dikombinasikan dengan pengobatan medis agar hasilnya lebih efektif dan aman.

Taman obat keluarga adalah kumpulan tanaman yang indah dipandang dan menyehatkan yang ditanam di kebun. Toga masyarakat memiliki akses yang terjangkau, mudah, aman, dan menyenangkan terhadap perawatan kesehatan. Pemanfaatan tanaman herbal rumahan untuk membantu mengatur gula darah cukup dikenal. Beberapa contoh tanaman seperti daun kari, daun salam dan daun kelor dapat membantu menurunkan kadar gula secara alami. Hiperglikemia, atau peningkatan kadar glukosa darah, merupakan ciri khas diabetes melitus (DM), sekelompok penyakit metabolik yang disebabkan oleh kurangnya sintesis atau penggunaan insulin. Hormon insulin dikeluarkan oleh pankreas untuk membantu mengendalikan kadar gula darah.

Pengobatan diabetes secara konvensional umumnya melibatkan pengaturan diet, olahraga, dan penggunaan obat-obatan seperti insulin atau antidiabetik oral. Namun, pemanfaatan TOGA menjadi pendekatan alternatif atau komplementer dalam pengelolaan diabetes dengan dasar adanya bahan alami yang mendukung kontrol glukosa. Beberapa tanaman obat telah terbukti secara empiris maupun melalui penelitian dapat membantu mengontrol kadar gula darah. Tanaman seperti pare dan sambiloto mengandung

senyawa aktif seperti charantin, momordicin, dan andrographolide yang memiliki efek hipoglikemik, terbukti menurunkan kadar glukosa darah pada uji praklinis maupun klinis [7-10].

Selain itu melalui pendekatan holistik, edukasi tentang pemanfaatan TOGA tidak hanya mengajarkan cara menggunakan tanaman, tetapi juga mencakup gaya hidup sehat yang melibatkan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan rutin gula darah. Edukasi ini mendorong pasien diabetes untuk lebih aktif dalam mengelola kesehatan mereka secara mandiri. Edukasi kesehatan berbasis komunitas telah terbukti strategis untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku positif dalam pengelolaan penyakit kronis [10-12].

Selain pemberian materi edukasi dan praktek, juga diajarkan teknik akupresur. Akupresur adalah teknik pengobatan tradisional Tiongkok yang dilakukan dengan cara memijat titik-titik akupunktur pada tubuh tanpa menggunakan jarum. Sakit punggung, sakit kepala, dan nyeri pasca operasi merupakan beberapa jenis nyeri yang dapat diatasi dengan akupresur.

Evaluasi

Penilaian kinerja program pengabdian masyarakat digunakan untuk melakukan penyesuaian yang diperlukan di masa depan. Penilaian dilakukan dengan *posttest*, sekaligus untuk menilai pemahaman masyarakat.

Hasil *pretest* dan *posttest* (Tabel 1) menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Rata-rata skor *pretest* adalah 51,4 dan meningkat menjadi 82,3 pada *posttest*. Aspek yang mengalami peningkatan terbesar adalah pemahaman tentang manfaat tanaman TOGA dalam pengelolaan DM.

Tabel 1. Rata-rata Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Aspek Pengetahuan	<i>Pretest</i> (%)	<i>Posttest</i> (%)
Pemahaman tentang DM	60,2	85,5
Pengetahuan tentang TOGA	51,4	82,1
Praktik penggunaan TOGA	54,3	83,2

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang pengelolaan DM secara mandiri melalui TOGA. Selain itu, pemanfaatan TOGA tidak hanya menawarkan alternatif pengobatan alami tetapi juga meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan, sesuai dengan program

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Kementerian Kesehatan Indonesia [3]. Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan TOGA juga memiliki dampak sosial, seperti meningkatnya rasa memiliki terhadap program kesehatan dan terbentuknya kelompok swadaya yang dapat mengembangkan inovasi lokal. Studi oleh Sari et al. [13] menunjukkan bahwa keberhasilan program TOGA sangat bergantung pada keterlibatan aktif masyarakat dan dukungan lintas sektor. Namun, perlu dicatat bahwa pemanfaatan TOGA sebagai terapi alternatif harus dilakukan dengan pendekatan ilmiah, dosis yang tepat, dan pengawasan tenaga kesehatan. Evaluasi berkala juga penting untuk memastikan program berjalan efektif dan sesuai dengan prinsip keamanan pengobatan tradisional.

Rekomendasi dan Keberlanjutan Program

Diperlukan pendampingan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan pihak akademisi untuk memastikan kelompok TOGA tetap aktif, serta untuk memberikan informasi terbaru terkait pemanfaatan tanaman obat secara ilmiah dan aman. Program edukasi serupa dapat diperluas ke gampong-gampong lain dengan pendekatan kolaboratif lintas sektor, termasuk puskesmas, dinas kesehatan, dan organisasi masyarakat lokal. Perlu didorong dokumentasi dan pengembangan produk turunan TOGA, seperti teh herbal, kapsul simplisia, atau salep tradisional, agar pemanfaatannya lebih luas dan memiliki nilai tambah ekonomi. Edukasi TOGA dapat diintegrasikan ke dalam program nasional seperti Posbindu PTM, GERMAS, dan kegiatan PKK agar memiliki dukungan kebijakan dan pembinaan yang berkelanjutan.

4. PENUTUP

Setelah pelaksanaan edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan perawatan mandiri menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk mengelola diabetes melitus, terbukti meningkat. Kegiatan ini juga berhasil mendorong terbentuknya kelompok swadaya "Kebun TOGA Mandiri" sebagai bentuk keberlanjutan program di tingkat komunitas.

PENGHARGAAN

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Gampong Serambi Indah Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa yang telah memfasilitasi

secara teknis kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan berpartisipasi aktif mengikuti berbagai kegiatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [2]. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care*. 2022;45(Suppl 1):S1–S264.
- [3]. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pemanfaatan TOGA dan Akupresur untuk Asuhan Mandiri Kesehatan Keluarga. Jakarta: Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional; 2017.
- [4]. Widharna RM, Widyastuti Y, Setyowati FM. Efek Ekstrak Daun Salam terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Tikus Diabetik. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*. 2019;6(2):79–83.
- [5]. Syamsudin A, Hidayat J, Pramono S. Aktivitas Hipoglikemik Ekstrak Pare pada Tikus Diabetes. *Majalah Obat Tradisional*. 2020;25(1):1–6.
- [6]. Notoadmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2023.
- [7]. Grover JK, Yadav S, Vats V. Medicinal plants of India with antidiabetic potential. *J Ethnopharmacol*. 2002;81(1):81–100.
- [8]. Zhang XF, Tan BK. Antidiabetic property of ethanolic extract of *Andrographis paniculata* in streptozotocin-diabetic rats. *Acta Pharmacol Sin*. 2000;21(12):1157–64.
- [9]. Arivazhagan L, Velraj M. Role of *Aloe vera* in diabetes mellitus: A review. *Int J Adv Res Biol Sci*. 2015;2(1):53–66.
- [10]. Wulandari W, Tamtomo DG. Community Empowerment melalui Pemanfaatan TOGA untuk Pencegahan Diabetes. *J Promkes*. 2019;7(2):89–95.
- [11]. Sari Y, Ramadhani R, Putri RN. Edukasi TOGA Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat terhadap Tanaman Obat Keluarga. *J ABDIMAS*. 2021;5(1):20–5.
- [12]. Kumar S, Narwal S, Kumar V, Prakash O. α -glucosidase inhibitors from plants: A natural approach to treat diabetes. *Pharmacogn Rev*. 2011;5(9):19–29.
- [13]. Sari DN, Lestari P, Yuliani N. Strategi Pemberdayaan Masyarakat melalui Pengembangan Tanaman Obat Keluarga. *J Pengabdian Kesehatan*. 2020;3(2):112–8.