

OPTIMASI PEMANFAATAN TOGA DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR BERBASIS EDUKASI

Machfudz Eko Arianto¹, Aqilah Nasywa Maulida², Titania Claudia Felicia³, Lara Tesya Aprilia⁴, Tamim Ratna Wijaya⁵, Mexsi Mutia Rissa⁶, Elsa Marsellinda⁷

^{1,2,3,4,5} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

⁶ Program Studi Diploma III Farmasi, Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta, Yogyakarta

⁷ Program Studi Farmasi Klinis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah, Padang

Email: mexsi.pharm@afi.ac.id

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs), particularly hypertension, remain a major public health concern associated with unhealthy lifestyles and limited utilization of local resources such as family medicinal plants (TOGA). This community service activity aimed to improve community knowledge and skills in utilizing TOGA as a preventive strategy against hypertension. The methods included health screening through blood pressure measurement, health education on hypertension and TOGA, and hands-on training in TOGA cultivation. The activity was conducted among women aged 35–55 years in RT 26 Wonocatur. The results showed an improvement in participants' knowledge and understanding, as reflected by their ability to explain the material and perform TOGA planting independently. The screening results also indicated the presence of participants with elevated blood pressure, highlighting the urgency of the intervention. The combination of education and practical training proved effective in enhancing community participation and awareness of NCD prevention. This approach has the potential to be developed as a sustainable community-based promotive and preventive strategy.

Keywords: *Non-Communicable Diseases, Hypertension, TOGA, Health Education, Prevention*

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi, masih menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat yang berkaitan dengan rendahnya perilaku hidup sehat dan pemanfaatan sumber daya lokal seperti tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan TOGA sebagai upaya pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan meliputi skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan terkait hipertensi dan TOGA, serta praktik langsung penanaman TOGA. Kegiatan dilaksanakan pada masyarakat RT 26 Wonocatur dengan sasaran perempuan usia 35–55 tahun. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta, yang ditunjukkan melalui kemampuan menjelaskan kembali materi serta keterampilan dalam praktik penanaman TOGA. Selain itu, hasil skrining menunjukkan adanya peserta dengan tekanan darah di atas normal, yang memperkuat urgensi intervensi. Pendekatan kombinasi edukasi dan praktik terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan PTM. Kegiatan ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Kata kunci: Penyakit Tidak Menular, Hipertensi, TOGA, Edukasi Kesehatan, Pencegahan

I. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dan menjadi penyebab utama kematian di berbagai negara, termasuk Indonesia (Misbah et al., 2023; Kurniasih et al., 2022). PTM umumnya berkembang dalam jangka waktu panjang dan berkaitan erat dengan faktor risiko perilaku serta lingkungan, seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup tidak sehat (Suharsono et al., 2025). Rendahnya konsumsi buah dan sayur diketahui berkontribusi terhadap peningkatan risiko PTM (Kurniati et al., 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, PTM menyumbang lebih dari 10% angka kematian dan berkontribusi sebesar 59,1% terhadap risiko disabilitas, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat.

Salah satu PTM yang paling banyak dijumpai di masyarakat adalah hipertensi, yang sering tidak terdiagnosis karena tidak menimbulkan gejala pada tahap awal sehingga dikenal sebagai *silent killer*. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan sejak dini melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis keluarga dan masyarakat (Kartini et al., 2023). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang dengan angka kematian sebesar 427.218 jiwa, dengan prevalensi yang meningkat seiring bertambahnya usia (Kemenkes RI, 2024).

Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan adalah melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). TOGA merupakan tanaman yang dapat dibudidayakan di pekarangan rumah dan dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit. Pemanfaatan TOGA menjadi alternatif yang mudah, ekonomis, serta mendukung kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan (Heaverly et al., 2025). Beberapa tanaman TOGA diketahui mengandung senyawa aktif seperti antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator yang berperan dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh dan mencegah penyakit (Subchan et al., 2025). Selain itu, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa penggunaan obat tradisional di Indonesia masih cukup tinggi, yang menunjukkan potensi besar dalam pengembangan pemanfaatan TOGA (Ayu et al., 2024).

Meskipun demikian, pemanfaatan TOGA di masyarakat masih belum optimal. Berdasarkan hasil *community diagnosis* di RT 26 Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan,

ditemukan beberapa permasalahan kesehatan utama, yaitu tingginya kasus hipertensi, kondisi overweight, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta rendahnya pemanfaatan TOGA di tingkat rumah tangga. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi sumber daya lokal dengan praktik kesehatan masyarakat, yang salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pemanfaatan TOGA sebagai upaya preventif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, namun perubahan perilaku yang berkelanjutan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif, seperti kombinasi antara edukasi dan praktik langsung. Pendekatan berbasis pengalaman (*experiential learning*) dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan karena melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Oleh karena itu, metode penyelesaian masalah dalam kegiatan ini dilakukan melalui intervensi edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung penanaman TOGA sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat mengenai pemanfaatan TOGA sebagai upaya pencegahan PTM, khususnya hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat serta memperkuat kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RT 26 Dukuh Wonocatur, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, dengan sasaran masyarakat setempat khususnya perempuan usia 35–55 tahun yang merupakan kelompok berisiko terhadap penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari 2026 dalam satu rangkaian kegiatan terpadu.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi skrining kesehatan, edukasi kesehatan, dan praktik langsung penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat, khususnya terkait hipertensi sebagai masalah kesehatan dominan di wilayah tersebut. Hasil skrining kemudian menjadi dasar dalam penentuan materi edukasi yang diberikan kepada peserta.

Tahap selanjutnya adalah edukasi kesehatan yang dilakukan melalui metode ceramah menggunakan media presentasi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan hipertensi, serta pengenalan tanaman obat keluarga (TOGA), jenis-jenis TOGA, dan manfaatnya dalam menjaga kesehatan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan PTM melalui pendekatan berbasis sumber daya lokal.

Tahap berikutnya adalah praktik langsung berupa pelatihan penanaman TOGA yang dilakukan bersama peserta. Praktik ini meliputi persiapan media tanam, pemilihan bibit tanaman, teknik penanaman, serta perawatan tanaman. Kegiatan praktik bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam memanfaatkan TOGA secara mandiri di lingkungan rumah tangga.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tensimeter untuk skrining kesehatan, media presentasi (laptop dan proyektor), leaflet edukasi, pot tanaman, tanah, pupuk, serta bibit tanaman TOGA. Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk menilai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan, serta observasi langsung terhadap partisipasi dan keterampilan peserta dalam praktik penanaman.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa, dengan pembagian tugas meliputi pelaksanaan skrining kesehatan, penyampaian materi edukasi, pendampingan praktik penanaman TOGA, serta dokumentasi kegiatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan TOGA sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 26 Wonocatur berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Hal ini ditunjukkan melalui tingkat kehadiran peserta yang tinggi, partisipasi aktif dalam sesi edukasi, serta keterlibatan langsung dalam praktik penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan dalam bertanya, berdiskusi, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari skrining kesehatan, penyuluhan, hingga praktik langsung..



Gambar 1. penyampaian materi edukasi terkait hipertensi dan pemanfaatan TOGA.



Gambar 2. penanaman TOGA bersama masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terkait jenis, manfaat, serta cara pemanfaatan TOGA. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan setelah sesi edukasi, serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik penanaman TOGA secara mandiri. Selain itu, hasil skrining kesehatan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki tekanan darah di atas normal, yang memperkuat relevansi intervensi edukasi hipertensi sebagai solusi terhadap permasalahan kesehatan yang ditemukan pada tahap *community diagnosis*.

Secara kualitatif, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis berbasis pemanfaatan

tanaman obat keluarga. Secara kuantitatif sederhana (berdasarkan evaluasi lisan dan respons peserta), sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan kemampuan menjelaskan kembali materi edukasi serta menyebutkan manfaat TOGA dalam pencegahan penyakit. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait kesehatan mandiri (Purwadi & Rissa, 2023).

Temuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Pendekatan partisipatif memungkinkan masyarakat terlibat secara aktif sehingga meningkatkan pemahaman dan keberlanjutan perilaku sehat (Mulyati et al., 2023). Hal ini penting mengingat permasalahan utama yang ditemukan di lokasi kegiatan adalah rendahnya pemanfaatan TOGA yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat.

Pemanfaatan TOGA dalam kegiatan ini terbukti menjadi solusi yang relevan dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi. Tanaman obat keluarga diketahui mengandung senyawa bioaktif seperti antioksidan dan antiinflamasi yang berperan dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh (Subchan et al., 2025). Selain itu, pendekatan berbasis sumber daya lokal seperti TOGA memberikan keuntungan berupa kemudahan akses, biaya yang relatif rendah, serta penerimaan yang baik oleh masyarakat.

Lebih lanjut, kegiatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara langsung di lingkungan rumah tangga. Hal ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat dalam kesehatan, di mana masyarakat didorong untuk menjadi subjek aktif dalam menjaga kesehatannya sendiri.

Rendahnya pemanfaatan TOGA sebelum intervensi menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi sumber daya lokal dengan praktik kesehatan masyarakat. Melalui kombinasi edukasi dan praktik langsung, kesenjangan tersebut dapat diminimalkan dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat secara simultan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam perubahan perilaku hidup sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan nilai tambah bagi masyarakat dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran kesehatan. Intervensi yang dilakukan terbukti mampu menjawab permasalahan yang diidentifikasi pada

tahap awal, serta berpotensi untuk dikembangkan sebagai model pemberdayaan masyarakat berbasis pemanfaatan TOGA dalam pencegahan PTM di tingkat komunitas.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan partisipasi masyarakat dalam pemanfaatan TOGA sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan lahan pekarangan sebagai sumber pengobatan mandiri.

Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan berupa durasi pelaksanaan yang singkat serta belum adanya pengukuran kuantitatif untuk menilai peningkatan pengetahuan secara objektif. Oleh karena itu, disarankan adanya pendampingan dan monitoring berkelanjutan serta integrasi dengan program kesehatan masyarakat lainnya untuk menghasilkan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, P., Maharani, D., Rafil, M., Karisma, M. S. N., Jufri, M., & Rismawati, N. (2024). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya pencegahan hipertensi dan gastritis di Desa Matolele. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1615–1621.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Gunarsih, V., Sari, S. W., Arista, N. I. D., et al. (2025). Tanaman obat keluarga dalam pencegahan penyakit tidak menular. *Journal of Community Engagement*, 4(4), 566–576.
- Heaverly, B. A., Yustisio, R. P., Mawarni, G. R., et al. (2025). Optimalisasi apotek hidup berbasis herbal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(1), 150–157.
- Kartini, K., Amalia, L., & Irma. (2023). Epidemiologi penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120–130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniati, A. M., Tamzil, N. S., Dalilah, D., et al. (2022). Konsumsi buah dan sayur dalam pencegahan PTM. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanit Med*, 3(2), 105–115.
- Kurniasih, H., Purnanti, K. D., Atmajaya, R., et al. (2022). Sistem informasi penyakit tidak menular. *Jurnal Teknoinfo*, 16(1), 60–66.

- Minanga, A., Natalia, N., & Kristamuliana, K. (2022). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan PTM melalui TOGA. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 276–281.
- Mulyati, S., Fatmayanti, H., & Rasyid, R. (2023). Pencegahan PTM melalui pemanfaatan TOGA. *Jurnal LINK*, 21(1), 3–6.
- Purwadi, F. A., & Rissa, M. M. (2023). Efektivitas metode edukasi terhadap pengetahuan swamedikasi. *Jurnal Farmasi Sains dan Terapan*, 10(2), 85–92.
- Rissa, M. M., et al. (2023). Analysis of knowledge and compliance on medication use in community. *Jurnal Farmasi Klinik dan Sains*, 8(1), 45–52.
- Rohman, M. N. (2024). Kandungan kunyit sebagai obat dalam perspektif kesehatan. *Es-Syajar Journal*, 2(1), 178–186.
- Shufyani, F., Barus, B. R., Maretha, D. E., et al. (2024). Herbal medicine: Pemanfaatan tanaman obat. *Jurnal Herbal Indonesia*, 5(1), 1–10.
- Subchan, D., Hasan, S. M., Mangemba, D., et al. (2025). Optimalisasi TOGA dalam pencegahan PTM. *Jurnal Lentora*, 4(2), 54–63.
- Wijayanti, T., Hindun, N., & Prasmala, E. R. (2023). Edukasi pemanfaatan TOGA di masyarakat. *Jurnal PKMI*, 3(3), 131–141.
- World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>