

Masyarakat Maju

Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kepada Masyarakat

Jurnal Pengabdian Masyarakat dalam Kesehatan or also known as JPPKM is a peer-reviewed open access scientific journal published by Institute Kesehatan Mitra Bunda and has obtained

Volume. 2, No. 2. Hal. 1-9, Juli 2022

Pemanfaatan Toga Sebagai Obat Dispepsia Pada Masyarakat Sekitar Puskesmas Botania Batam

Author

Sri Hainil

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

email: srihainil72@yahoo.co.id

Coresponden Author

Hesti Marliza

Institut Kesehata Mitra Bunda, Batam, Indonesia

Email: hesti79id@gmail.com

Sri Tati Rukiyani

Suci Santana

Article History

Accepted: 31 Mei 2020

Approved: 22 Juni 2020

Abstrak

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan salah satu pengobatan alternatif yang telah lama dilakukan oleh masyarakat Indonesia secara tradisional. Keberhasilan pemanfaatan TOGA ini sangat dipengaruhi oleh pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dari setiap jenis tanaman yang berkhasiat. Salah satu tanaman obat keluarga yang bisa di budidayakan di pekarangan halaman rumah adalah kunyit. Kunyit memberikan banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh. Seperti adanya kandungan kurkumin, sesmetoksikumin, bisdesmetoksikurkumin, resim, pati, karbohidrat, protein, selulosa dan lemak. kunyit juga diketahui kaya akan vitamin C, antioksidan, zat pahit, zat besi, fosfor, kalsium, hingga minyak atsiri sehingga kunyit dipercaya dapat mengatasi penyakit dispepsia. Jumlah kasus yang tercatat dari hasil pencatatan pada pasien yang berkunjung di Puskesmas Botania pada tahun 2020 sangat bervariasi. Dari sekian banyak kasus yang ditemukan di Puskesmas Botania adalah penyakit dyspepsia, dimana perempuan merupakan pasien terbanyak dibandingkan laki-laki. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang

pemanfaatan toga sebagai obat dispepsia pada saluran pencernaan . Adapun tanaman yang digunakan adalah kunyit yang ditanam di perkarangan rumah warga dekat puskesmas Botania . kunyit yang di gunakan akan di buat dalam bentuk sediaan jamu.

Keywords

Toga, kunyit, dyspepsia, Puskesmas Botania

PENDAHULUAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan salah satu pengobatan alternatif yang telah lama dilakukan oleh masyarakat Indonesia secara tradisional. Keberhasilan pemanfaatan TOGA ini sangat dipengaruhi oleh pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dari setiap jenis tanaman yang berkhasiat. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat, dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan baik dalam upaya preventif, promotif, maupun kuratif. (Siska Mayang Sari et al., 2019)(Suhery et al., 2020)

Salahsatu tanaman obat keluarga yang bisa di budidayakan di pekarangan halaman rumah adalah kunyit. Kunyit memberikan banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh. Seperti adanya kandungan kurkumin, sesmetoksikumin, bisdesmetoksikurkumin, resim, pati, karbohidrat, protein, selulosa dan lemak. kunyit juga diketahui kaya akan vitamin C, antioksidan, zat pahit, zat besi, fosfor, kalsium, hingga minyak atsiri.(Arisonya et al., 2014)

Puskesmas Botania terletak di Kecamatan Batam Kota, dan diresmikan tanggal 11 Juni 2011 dan merupakan perluasan dari Puskesmas Baloi Permai. Jumlah kasus yang tercatat dari hasil pencatatan pada pasien yang berkunjung di Puskesmas Botania pada tahun 2020 sangat bervariasi. Dari sekian banyak kasus yang ditemukan di Puskesmas Botania adalah penyakit dyspepsia, dimana perempuan merupakan pasien terbanyak dibandingkan laki-laki.

Dispepsia merupakan istilah yang umum dipakai untuk suatu sindroma atau kumpulan gejala/keluhan berupa nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas. Keluhan pada saluran pencernaan merupakan penyakit yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari (Haag, S., et.al, 2008). Gaya hidup modern seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman beralkohol, kurang asupan serat adalah beberapa faktor yang dikaitkan dengan terganggunya fungsi organ pencernaan. Gangguan pada organ pencernaan berkaitan dengan faktor psikis. Stres berlebihan atau berkepanjangan diduga menyebabkan meningkatnya sekresi asam lambung yang diketahui merupakan salah satu penyebab dispepsia (Ambarwati, 2005).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan toga sebagai obat dispepsia pada saluran pencernaan . Adapun tanaman yang digunakan adalah kunyit yang ditanam di perkarangan rumah warga dekat puskesmas Botania . kunyit yang di gunakan akan di buat dalam bentuk sediaan jamu.

METODE

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah melakukan *breafing* untuk diadakannya kegiatan pengambilan data, yaitu berupa data 10 penyakit teratas yang terdapat di Puskesmas Botania, Kota Batam. setelah mengetahui data penyakit terbanyak yang di derita oleh masyarakat sekitar puskesmas botania, maka

dilakukan penanaman kunyit di perkarangan halaman rumah warga. dengan mengajak warga bergotong royong menanam kunyit baik di halaman rumah warga maupun di halaman perkarangan puskesmas botania. Tahap selanjutnya mengajak warga setempat membuat jamu dari tanaman kunyit tersebut

Selain warga yang ikut membuat toga, kami juga melibatkan mahasiswa pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini juga di dokumentasi baik dalam bentuk foto maupun video pembuatan jamu

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan membuat video cara pembuatan jamu terdiri dari :

1. Menyiapkan semua bahan untuk video pembuatan jamu
2. Melakukan diskusi materi pada malam hari sebelum melakukan pembuatan video
3. Pengeditan video cara pembuatan jamu
4. Pengupload video cara pembuatan jamu

Tahap Pelaksanaan

Pada hari Kamis, tanggal 18 Maret 2021 mahasiswa/i mempersiapkan bahan untuk video pembuatan jamu dan melakukan diskusi materi pada malam hari sebelum melakukan pembuatan video, dan melakukan pengeditan video cara pembuatan jamu lalu pengupload video cara pembuatan jamu.

HASIL

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di perumahan warga dekat puskesmas Botania dan di perkarangan halaman puskesmas Botania, maka

1. Kasus yang ditemukan di Puskesmas Botania adalah penyakit dyspepsia, dimana perempuan merupakan pasien terbanyak dibandingkan laki-laki.
2. di peroleh penanaman beberapa tanaman obat keluarga, salahsatunya adalah kunyit. selain warga setempat membuat toga tapi juga di ajarkan cara membuat jamu dari kunyit dengan mencampurnya madu.
3. pembuatan video yang di sebarkan ke media sosial



Gambar 1 . video Pembuatan jamu



Gambar 2. Foto membuat TOGA

PEMBAHASAN

Dyspepsia merupakan kumpulan gejala berupa rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang berpusat di perut bagian atas. Rasa tidak nyaman secara spesifik meliputi rasa cepat kenyang, rasa penuh, rasa terbakar, kembung di perut bagian atas dan mual. Gejala tersebut bersifat umum dan merupakan 30% sampai 40% dari semua keluhan lambung yang disampaikan kepada dokter ahli Gastroenterologi (Fithriyana, 2018). Gejala-gejala yang timbul disebabkan berbagai faktor seperti gaya hidup merokok, alkohol, berat badan berlebih, stres, kecemasan, dan depresi yang relevan dengan terjadinya dyspepsia (M Abdullah, 2012).

Kunyit dikenal sebagai bumbu dapur. Meski begitu, manfaat kunyit tak hanya untuk melezatkan masakan, tetapi juga baik untuk kesehatan, seperti mencegah kanker dan menurunkan risiko terkena penyakit jantung. Selain itu, masih ada banyak manfaat kunyit untuk kesehatan. (Arisonya et al., 2014)

Selain sebagai bahan masakan, kunyit juga telah digunakan sejak lama dalam pengobatan tradisional. Hal ini karena kandungan kurkumin yang terdapat pada rimpang kunyit. Selain memberi warna pada kunyit, kurkumin juga diduga memiliki khasiat yang baik untuk kesehatan tubuh.

Di dalam 100 gram kunyit, terkandung beragam nutrisi berikut ini:

- 10 gram protein
- 168 miligram kalsium
- 208 miligram magnesium
- 299 miligram fosfor
- 2 gram kalium
- 1 miligram vitamin C
- 55 miligram zat besi

Selain beberapa nutrisi di atas, kunyit juga mengandung senyawa yang bersifat antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Berkat kandungan nutrisi yang telah disebutkan di atas, kunyit memiliki beragam manfaat yang baik untuk kesehatan, seperti: (Azis, 2019)

1. Mengurangi nyeri pada penderita osteoarthritis

Osteoarthritis adalah penyakit yang menyebabkan sendi menjadi nyeri, kaku, dan kehilangan kelenturannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi ekstrak kunyit dapat mengurangi rasa nyeri, karena kunyit memiliki efek yang sebanding dengan ibuprofen dalam mengatasi osteoarthritis.

2. Mencegah penyakit jantung

Penyakit jantung merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Kunyit diketahui dapat mencegah penyakit jantung karena mengandung kurkumin yang mampu meningkatkan fungsi endotelium atau lapisan pembuluh darah.

Selain itu, kunyit juga memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi yang berperan penting dalam mencegah penyakit jantung. Namun, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitas kunyit dalam menurunkan risiko penyakit jantung.

3. Meredakan rasa gatal pada kulit

Studi menunjukkan bahwa kunyit dapat meredakan gatal pada kulit yang disebabkan oleh penyakit ginjal kronis.

mengonsumsi kunyit 3 kali sehari selama 8 minggu, dengan mengombinasikan produk yang mengandung kurkumin dan ekstrak lada hitam guna meredakan rasa gatal ini.

4. Meringankan gangguan menstruasi

Studi menunjukkan bahwa suplemen yang mengandung kurkumin dapat meringankan gejala sindrom pramenstruasi (PMS). Tak hanya itu, kunyit juga diketahui dapat meredakan kram yang umum dialami wanita selama menstruasi. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan efektivitasnya.

5. Mengatasi gangguan saluran pencernaan

Kurkumin yang terkandung di dalam kunyit terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan saluran pencernaan, seperti irritable bowel syndrome (IBS), dispepsia, tukak lambung, dan pankreatitis.

6. Mencegah kanker

Kurkumin memiliki sifat antiinflamasi yang diketahui dapat menghambat pertumbuhan, perkembangan, dan penyebaran sel kanker. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan efektivitas kunyit dalam mencegah penyakit kanker.

7. Mengurangi depresi

Studi menunjukkan bahwa konsumsi kunyit mampu mengurangi gejala depresi. Hal ini dikarenakan, kurkumin dalam kunyit dapat membantu antidepresan bekerja lebih baik.

8. Mengatasi masalah kulit

Berkat sifat antiinflamasi, antimikroba, dan antioksidan yang terkandung di dalamnya, kunyit dapat digunakan untuk mengatasi berbagai macam gangguan kulit, seperti jerawat, eksim, penuaan dini, dan psoriasis.

Efek Samping Mengonsumsi Kunyit

Sampai saat ini, belum ditemukan adanya efek samping dari penggunaan kunyit pada dosis rendah. Penelitian juga mencatat bahwa tidak terjadi efek samping pada orang yang mengonsumsi kunyit 490 mg per hari selama seminggu.

Walau demikian, konsumsi kunyit yang berlebihan juga tidak baik bagi tubuh. Ada beberapa efek samping yang dapat timbul bila kunyit dikonsumsi secara berlebihan, seperti:

- Gangguan pencernaan, seperti perut kembung, penyakit asam lambung, dan diare
- Sakit kepala
- Mual
- Ruam pada kulit
- Risiko terkena kanker usus dan kanker hati

KESIMPULAN

1. di dapatkan data penyakit terbanyak di puskesmas botania adalah dyspepsia
2. melakukan Bersama-sama menanam tumbuhan obat keluarga
3. melakukan pembuatan jamu dengan bahan dasar kunyit

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala dan CI puskesmas Botania Batam Kota dan Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. (2005). Gambaran trait kepribadian, kecemasan dan stres, serta strategi coping pada penderita dispensia fungsional. In *Universitas Indonesia*.
- Arisonya, S., Wibisono, G., & Aditya, G. (2014). Efektifitas Ekstrak Kunyit (*Curcuma domestica*) Terhadap Jumlah Sel Makrofag dan Diameter Lesi Ulkus Traumatikus. *Jurnal B-Dent*, 1(2), 118–125. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/bdent/article/view/16>
- Azis, A. (2019). Kunyit (*Curcuma domestica* Val) Sebagai Obat Antipiretik Abdul Azis Program Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 116–120.
- Fithriyana, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 2018. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/79>
- Haag, S., Senf,W., Hauser,W., Tagay,S., Grandt, D., Heufts, G., Gerken,G., Talley, N.J., Holtmann, G. (2008). Impairment of Health-related Quality of Life in FunctionalDispepsia and Chronic Liver Disease: the Influence of Depressionand Anxiety. *Aliment Pharmacol Ther*, 27, 561–571.
- M Abdullah, J. G. (2012). . Dispepsia.Divisi Gastroenterologi, Bagian Ilmu Penyakit Dalam. *Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia. CDK-197*, 39(1).
- Siska Mayang Sari, Ennimay, & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>
- Suhery, Putra, T., & Jasmalinda. (2020). Tanaman Obat Keluarga Dalam Perspektif Masyarakat Transisi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 1–4.

