PEMANFAATAN HERBAL UNTUK KESEHATAN BALITA

UTILIZATION OF HERBAL FOR TOddlers' HEALTH

Lenna Maydianasari[1*], Ester Ratnaningsih[2], Aan Ika Sughatot[3], Nita Ivana Benggu[4]

[1,2,4]Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta
[3]Program Studi Gizi Program Sarjana
[1*]lenna@respati.ac.id, [2]esteratna@respati.ac.id, [3]aanikasugathot@respati.ac.id, [4]nitabenggu77@gmail.com
***penulis korespondensi**

Abstrak

Dusun Sentikan memiliki potensi lahan pertanian yang subur dan banyak tanaman obat yang ditanam di sepanjang jalan masuk ke dusun. Namun belum pernah dimanfaatkan untuk kesehatan balita hal tersebut dibuktikan dengan survey awal dimana 87,5% ibu tidak pernah memberikan herbal untuk balita. Padahal herbal mengandung bahan pendukung seperti vitamin dan mineral disamping bahan aktifnya yang dapat menyembuhkan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Balita merupakan salah satu kelompok rentan terkena penyakit, sehingga herbal sebagai potensi dusun perlu dimaanfaatkan untuk menurunkan angka kesakitan balita di Dusun Sentikan sehingga mendukung tumbuh kembang optimal. Tujuan dari pengabdian ini memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu yang memiliki balita di Dusun Sentikan tentang pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita. Kegiatan dilaksanakan dengan metode pelatihan pengolahan herbal secara aman dan berkhasiat untuk kesehatan balita kepada ibu-ibu yang memiliki anak umur 12-59 bulan. Setelah mendapatkan pelatihan, ibu-ibu balita mendapatkan pendampingan untuk pengolahan dan pemberian herbal untuk balita. Pelatihan pengolahan herbal kepada ibu-ibu yang memiliki balita di Dusun Sentikan dapat meningkatkan pengetahun yang dibuktikan dengan skor pre test meningkat 21,87 pada *post test*. Observasi pendampingan untuk mengolah dan memberikan herbal untuk balita dapat meningkatkan keterampilan ibu-ibu balita di Dusun Sentikan.

Kata kunci : pemanfaatan; herbal; kesehatan; balita

Abstract

Sentikan sub village has the potential of fertile farmland and many medicinal plants are grown along the entrance to the hamlet. But it has never been used for the health of toddlers this is evidenced by an initial survey where 87.5% of mothers never give herbs to toddlers. Though herbs contain supporting ingredients such as vitamins and minerals in addition to their active ingredients that can heal and increase endurance. Toddlers are one of the vulnerable groups affected by disease, so herbs as a potential hamlet need to be utilized to reduce the number of toddler pain in Sentikan sub villlage so as to support optimal growth and development. Provide knowledge and skills to mothers who have toddlers in Sentikan sub village about the utilization of herbs for toddler health. Activities are carried out by herbal processing training methods safely and efficaciously for the health of toddlers to mothers who have children aged 12-59 months. After getting training, toddler mothers get assistance for processing and giving herbs to toddlers. Herbal processing training to mothers who have toddlers in Sentikan sub village can increase year-to-year as evidenced by a pre-test score increase of 21.87 on the post test. Observation assistance to process and provide herbs for toddlers can improve the skills of toddler mothers in Sentikan Hamlet.

Keywords: utilization; herbs; health; toddler

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa balita sangat penting karena menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak periode selanjutnya. Namun demikian, balita

merupakan salah satu kelompok rentan terkena penyakit. Hal ini disebabkan karena daya tahan tubuh masih lemah sehingga kemungkinan tertular penyakit dan berbagai gangguan kesehatan sangat besar (Azizah dan Kurniawati, 2020). Oleh karena itu, balita membutuhkan pertahanan tubuh yang tinggi dan gizi yang memadai sebagai pendukung pertumbuhan dan perkembangan (Mitayani, 2010). Namun bila balita sakit, maka harus diupayakan pengobatan dengan efek samping seminimal mungkin yang tidak mengganggu tumbuh kembangnya.

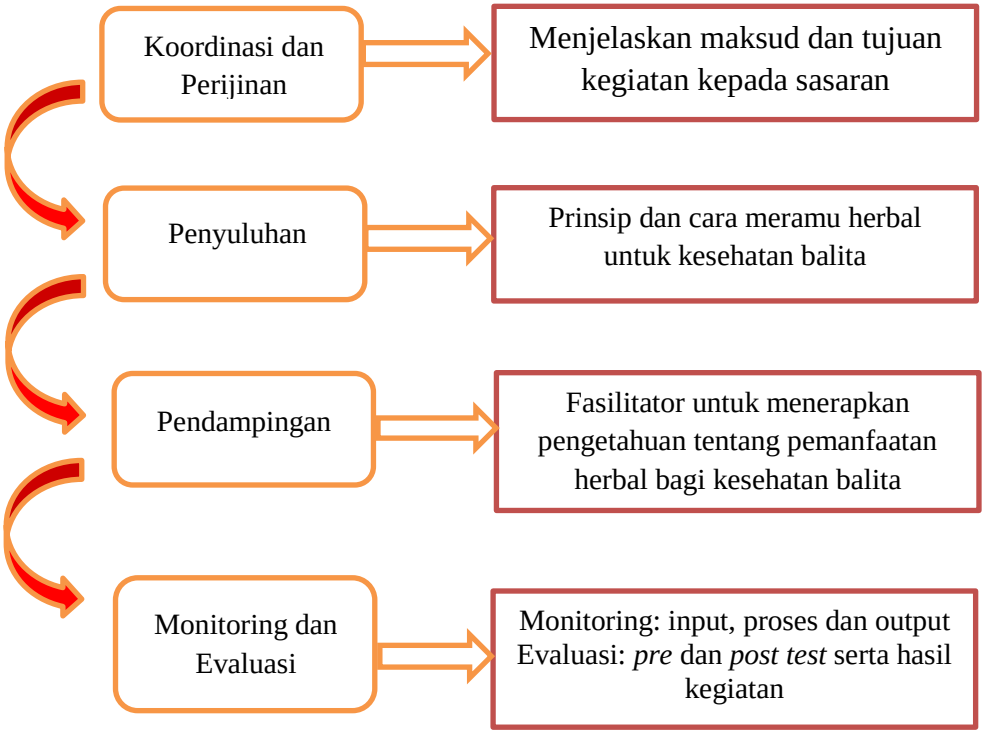
Penggunaan obat tradisional di Indonesia termasuk herbal telah digunakan sejak lama oleh nenek moyang untuk mengatasi gangguan kesehatan atau penyakit pada balita seperti batuk pilek, demam, diare maupun meningkatkan daya tahan tubuh. Herbal telah direkomendasikan oleh *World Health Organization (WHO)* untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan dan pengobatan penyakit. WHO juga mendukung upaya-upaya dalam peningkatan keamanan dan khasiat dari herbal (Agustina, 2016). Herbal telah digunakan secara luas di hampir seluruh negara di dunia sebagai pelengkap terapi (*complementary therapy*). Terapi komplementer dapat meminimalkan penggunaan obat-obatan pada kasus balita dengan gangguan kesehatan yang masih ringan, sehingga mengurangi efek samping obat dan meningkatkan kemandirian masyarakat untuk menolong dirinya sendiri.

Herbal asli Indonesia adalah tanaman obat yang tumbuh dan dibudidayakan di Indonesia dan digunakan secara turun temurun untuk tujuan kesehatan (Kemenkes RI, 2016). Indonesia memiliki tidak kurang dari 30.000 spesies tumbuhan herbal. Namun faktanya, sekitar 9.600 spesies yang diketahui memiliki khasiat obat belum dimanfaatkan secara optimal sebagai obat herbal (Gatra, 2020). Demikian halnya di Dusun Sentikan yang memiliki potensi lahan pertanian yang subur dan di sepanjang jalan masuk dusun juga banyak ditemui tanaman obat. Walaupun demikian, potensi tersebut belum dimanfaatkan masyarakat untuk kesehatan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil survey kepada ibu yang memiliki balita di Dusun Sentikan, sebanyak 87,5% tidak pernah memberikan herbal untuk pengobatan ketika balita sakit dan hanya 12,5% yang memiliki pengetahuan tentang pengolahan herbal untuk kesehatan balita.

Pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita dapat diawali dari herbal yang ada di pekarangan rumah atau di lingkungan tempat tinggal di Dusun Sentikan. Dengan pengetahuan yang benar tentang pemanfaatan herbal bagi kesehatan balita akan mendorong peningkatan potensi alam Dusun Sentikan untuk pengobatan balita yang sakit maupun mencegah sakit dengan meningkatkan daya tahan tubuh balita. Hal ini disebabkan karena keunggulan pengobatan herbal adalah bahan dasarnya yang bersifat alami sehingga efek sampingnya dapat ditekan seminimal mungkin. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk memanfaatkan herbal untuk kesehatan balita penting dilakukan.

2. MATERIAL DAN METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Sentikan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan tentang pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita. Metode yang digunakan adalah *participatory learning action (PLA).* PLA merupakan salah satu pendekatan proses belajar dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Pendekatan ini menggabungkan berbagai metode partisipatif untuk memfasilitasi kolektifitas dan proses pembelajaran di lingkungan masyarakat (Darmawan dkk, 2020). Pada pelaksanaan PLA ini, pengabdi memberikan penyuluhan melalui: ceramah, brainstorming, demonstrasi dan diskusi. PLA memiliki keunggulan secara mendasar serta memiliki nilai untuk melakukan tindakan, dimana prosesnya mengedepankan pembelajaran bersama. Tahapan kegiatan terdiri dari koordinasi dan perijinan, penyuluhan tentang pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita, pendampingan serta monitoring dan evaluasi disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Koordinasi dan perijinan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2021 kepada Kepala Padukuhan Karangnongko, selanjutnya pada tanggal 20 Juni 2021 pengabdi berkoordinasi dengan Ketua RW dan RT di Dusun Sentikan. Koordinasi dan perijinan kegiatan ini dilakukan untuk menyamakan persepsi tentang maksud dan tujuan kegiatan, sehingga kegiatan ini mendapatkan ijin dan dukungan dari semua pemangku kepentingan tersebut. Mengingat situasi pandemi covid-19, maka disarankan untuk pelaksanaan kegiatan tetap mematuhi protokol pencegahan covid-19, sedangkan waktu serta lokasi kegiatan dapat dikoordinasikan dengan ketua RW dan RT di Dusun Sentikan.

Penyuluhan tentang pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2021 di posyandu balita Dusun Sentikan. Kegiatan yang diikuti oleh kader posyandu dan ibu-ibu yang memiliki balita sebanyak 12 orang. Materi penyuluhan yang disampaikan adalah prinsip meramu herbal serta cara meramu herbal untuk berbagai penyakit atau gangguan kesehatan pada balita. Prinsip meramu herbal yang aman dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut: 1) Jenis tanaman obat dan manfaatnya; 2) Jumlah atau dosis yang dikonsumsi dan 3) Jadwal atau waktu mengkonsumsi herbal. Sedangkan cara menggunakan, apakah diperas, direbus, ditumbuk dan selanjutnya apakah diminum, dikompres, ditetes atau lainnya juga perlu diperhatikan agar jangan sampai terbalik karena hal ini mempengaruhi khasiat herbal. Hal tersebut didukung oleh Utami dan Puspaningtyas (2013) yang menyebutkan bahwa penggunaan herbal sebagai obat harus sesuai dengan takaran dan dosis, cara minum dan jangka waktu pengkonsumsian sehingga khasiat herbal menjadi optimal. Karena tidak jarang penggunaan herbal sebagai obat justru menimbulkan efek negatif karena penggunaan yang tidak sesuai aturan.

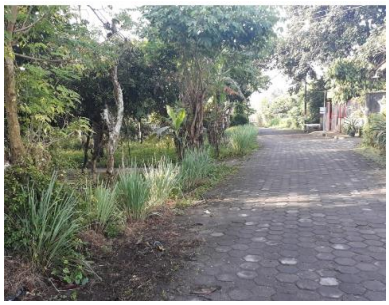
Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah, brainstorming, demonstrasi dan diskusi. Sedangkan media yang digunakan adalah leaflet dan alat serta bahan yang digunakan adalah kompor dan tabung gas, pisau, panci tanah liat, saringan teh, sendok teh, parutan, gelas,

madu dan bahan-bahan herbal dan air. Efektifitas penyuluhan dievaluasi lengkuas dengan *pre* dan *post test.* Hasil *pre test* didapatkan skor rata-rata sebesar 69,0 dan *post test* sebesar 90,9 artinya ada peningkatan sebesar 21,9. Hasil evaluasi tersebut menunjukkan adanya peningkatan peserta penyuluhan tentang pemanfaatan balita.

Gambar 1. Penyuluhan pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita

Cara meramu herbal menggunakan jenis herbal yang banyak ditemui di Dusun Sentikan antara lain kencur, ketumbar, sereh, lengkuas, daun kelor, daun salam, daun jambu biji. Selain mudah didapatkan di Dusun Sentikan, herbal tersebut terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan balita baik secara empiris maupun ilmiah. Azizah dan Kurniati (2020) menyebutkan bahwa kencur (*Kaemprefia galanga L*.) dapat dimanfaatkan untuk menyembuhkan batuk, peluruh dahak atau pembersih tenggorokan, menghilangkan lender yang menyumbat hidung, dan menghangatkan badan. Kencur berkhasiat juga untuk mneghilangkan gas dari perut dan menangkal radikal bebas (Hidayat, 2015).

Demikian halnya dengan ketumbar juga bermanfaat bagi kesehatan balita. Sebayang (2020) menunjukkan bahwa ketumbar yang dikombinasikan dengan madu dapat meningkatkan nafsu makan balita, sehingga dapat meningkatkan asupan makan yang mendukung pencapaian status gizi yang baik. Sereh paling mudah didapatkan di Dusun Sentikan. Banyak manfaat dari sereh untuk kesehatan, salah satunya karena minyak atsiri yang terkandung pada sereh berkhasiat sebagai antiradang dan menghilangkan rasa sakit. Sereh yang dibuat minyak juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah. Manfaat lainnya yaitu untuk mengobati nyeri sendi, terkilir, batuk, gusi bengkak maupun sakit gigi (Samsiah, 2011).



Gambar 2. Tanaman Sereh di Jalan Masuk Dusun Sentikan

Demikian halnya tanaman kelor yang mudah ditemui di pekarangan rumah warga Dusun Sentikan bermanfaat untuk kesehatan balita. Kelor mengandung banyak nutrisi sehingga bisa membantu memenuhi kebutuhan nutrisi balita. Hal tersebut didukung oleh Wahyuningsih dan Darni (2021) yang memberikan edukasi kepada ibu balita untuk memanfaatkan daun kelor sebagai

pencegahan *stunting*. Diperkuat oleh Yuliani dkk (2021) yang memanfaatkan ekstrak daun kelor dalam meningkatkan berat badan balita.

Setelah mendapatkan pengetahuan melalui penyuluhan tentang pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita. Kader dan ibu-ibu yang memiliki balita di Dusun Sentikan mempraktikkan cara meramu herbal yang aman dan berkhasiat. Pengabdi menjadi fasilitator dalam praktik tersebut dan melakukan observasi saat ibu meramu herbal dilanjutkan memberikan umpan balik dari hasil observasi tersebut. Pendampingan dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2021 di posyandu balita Dusun Sentikan.

Monitoring kegiatan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan proses berjalan sesuai dengan perencanaan atau tidak. Hasil monitoring *input* pada kegiatan penyuluhan belum sesuai dengan target dimana peserta yang ditargetkan yaitu 17 orang terdiri dari 5 orang kader dan 12 ibu balita, namun yang mengikuti kegiatan hanya 12 orang terdiri dari 3 orang kader dan 9 ibu balita. Sedangkan hasil monitoring kegiatan pendampingan berjalan sesuai target yaitu semua peserta penyuluhan. Monitoring Proses didapatkan hasil sesuai rencana dimana materi penyuluhan telah tersampaikan dengan baik. Namun pada pendampingan, tidak semua peserta mau mempraktikan meramu herbal untuk balita, hanya 50% yang dapat diobservasi dan mendapatkan umpan balik. *Output* kegiatan yang diperoleh adalah peningkatan pengetahuan serta keterampilan untuk memanfaatkan herbal bagi kesehatan balita.

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui hasil atau capaian akhir dari kegiatan. Pada kegiatan ini didapatkan evaluasi hasil dapat mencapai tujuan yang direncanakan yaitu sasaran kegiatan sesuai, namun belum mencapai target 100%. Selain itu capaian akhir dari kegiatan sebesar 50% dimana penerapan pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan hanya sebagian yang telah mempraktikan pada pendampingan. Dengan demikian, hasil evaluasi ini dapat dimanfaatkan untuk rencana tindak lanjut program yang sama di waktu dan lokasi yang berbeda.

4. KESIMPULAN

Hasil akhir kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan peserta tentang pemanfaatan herbal untuk kesehatan balita setelah mendapatkan penyuluhan (beda skor rata-rata *pre* dan *post* test sebesar 21,9). Sebagian peserta telah mempraktikan cara meramu herbal untuk kesehatan balita pada kegiatan pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Azizah, AN., Kurniati, CH. 2020. Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek pada Balita. Jurnal Kebidanan Indonesia, Vol 11 No 2. Juli 2020 (29-36). https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index

[2] Mitayani. 2010. Buku Saku Ilmu Gizi. Jakarta: Agro Media Pustaka.

[3] Agustina Setiawati. 2016. "The inhibition of Typhonium flagelliforme Lodd. Blume leaf extract on COX-2 expression of WiDr colon cancer cells" 6, 3, February Elsevier Nomor: 2221-1691, DOI: 10.1016/j.apjtb.2015.12.012. Asian Pasific Journal of Tropical Biomedicine.

[4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

[5] Lukito, PK. 2020. Indonesia Miliki Banyak Tanaman Obat Herbal. https://www.gatra.com/detail/news/ 469815. Diakses tanggal 13 Desember 2020.

[6] Darmawan, D., Alamsyah, TP., Rosmilawati, I. 2020. *Participatory Learning and Action* untuk Menumbuhkan *Quality of Life* pada Kelompok Keluarga Harapan Di Kota Serang. Journal of Nonformal Education and Community Empowerment Volume 4 (2): 160-169, Desember 2021 http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jnfc.

[7] Utami, P dan Puspaningtyas, DE. 2013. The Miracle Of Herbs. Jakarta: Agromedia Pustaka.

[8] Hidayat, R.S., Napitupulu, R.M. 2015. Kitab Tumbuhan Obat. Jakarta: AgriFlo.

[9] Sebayang, I. D. B. (2020). Pengantar Keperawatan Keluarga. https://doi.org/10.31219/osf.io/fqk7s

[10] Samsiah, S. 2011. Manfaat Sereh. https://www.ibudanbalita.com/forum/diskusi/ manfaat sereh. Diakses tanggal 4 Mei 2021.

[11] Wahyuningsih, D dan Darni, J. 2021. Edukasi pada Ibu Balita tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Kudapan untuk Pencegahan *Stunting.* Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo volume 2 nomor 2 (2021). http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/article/view/687.

[12] Yuliani, DA., Purwati., Rofiqoch, I. 2021. Pemanfaatan Daun Kelor sebagai MP – ASI dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. Jurnal ABDIMAS-HIP volume 2 nomor 2 (2021). LPPM Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan. https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol2.iss2.151