



PENYULUHAN DAN PEMBUATAN SUPLEMEN MAKANAN DARI TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK MENURUNKAN STUNTING DI DESA SINDANG MEKAR WANARAJA

Mamay¹, Nurul², Titi Purwitasari³, Raihan Nur Aulia⁴

¹Prodi D3 Analis Kesehatan, STIKes Karsa Husada Garut

^{2,4}Prodi D3 Farmasi, STIKes Karsa Husada Garut

³Prodi D3 Kebidanan, STIKes Karsa Husada Garut

Email: mamay@stikeskhg.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan utama di Kabupaten Garut, khususnya Kecamatan Wanaraja, Desa Sindang Mekar. Mengatasi stunting membutuhkan pendekatan multi-sektoral yang mencakup peningkatan akses ke makanan bergizi dan mempromosikan praktik pemberian makan yang lebih baik. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu pencegahan dalam upaya penanganan stunting, salah satunya pembuatan suplemen makanan. Tujuan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam penanganan stunting pada balita, selain itu untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam menggunakan tanaman obat keluarga dalam meningkatkan kualitas kesehatan. Tahapan pelaksanaan pengabdian dimulai dari survei persiapan, implementasi sampai evaluasi. Pengabdian dilakukan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan suplemen makanan berbahan tanaman obat keluarga seperti kunyit, temulawak dan serai. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga anak stunting dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA).

Kata Kunci: Suplemen Makanan, Tanaman Obat Keluarga, Stunting

Abstract

Stunting is still a major problem in Garut Regency, especially Wanaraja District, Sindang Mekar Village. Tackling stunting requires a multi-sectoral approach that includes increasing access to nutritious food and offering better feeding practices. The use of family medicinal plants (TOGA) is one of the prevention efforts to overcome stunting, one of which is the manufacture of food supplements. The purpose of this service is to increase community knowledge and understanding regarding the use of family medicinal plants (TOGA) in treating stunting in toddlers, in addition to increasing community skills in using family medicinal plants to improve skin health. The stages of implementing community service start from preparation for supervision, implementation to evaluation. The service provided counseling and demonstrations on the manufacture of food supplements made from family medicinal plants such as turmeric, temulawak and lemon grass. After the community service activities were carried out, an increase in the knowledge and skills of families of stunted children in the use of family medicinal plants (TOGA) was obtained.

Keywords: Dietary Supplements, Family Medicinal Plants, Stunting

LATAR BELAKANG PENGABDIAN

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM), salah satunya adalah tingginya jumlah anak balita pendek (stunting). Stunting merupakan kondisi dimana tumbuh kembang anak terganggu akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari kritis pertama kehidupannya. Menurut data terbaru yang tersedia dari Kementerian Kesehatan RI, prevalensi stunting di Indonesia adalah 24,4% pada tahun 2021, yang berarti hampir seperempat anak balita terkena kondisi ini. Prevalensi stunting di Indonesia turun menjadi 21,6% di 2022.

Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi stunting sebesar 24,5% pada tahun 2021, sedikit lebih rendah dari rata-rata nasional. Artinya, hampir seperempat Balita di Tanah Pasundan tinggi badannya di bawah standar seusianya. Hasil Study Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi balita stunting di Jawa Barat mencapai 20,2% pada 2022. Angka tersebut pun menurun 4,3 poin dari tahun sebelumnya.

Saat ini, stunting masih menjadi permasalahan kesehatan utama di Kabupaten Garut. Pada tahun 2021, Kabupaten Garut memiliki prevalensi stunting yang lebih tinggi dibandingkan kabupaten lain di Jawa Barat, dengan prevalensi sebesar 35,3%. Dengan demikian 1 dari 3 Balita di kabupaten ini tinggi badannya di bawah standar seusianya. Pada tahun 2022 Kab Garut berhasil menurunkan prevalensi stunting menjadi 23,6%.

Prevalensi stunting bervariasi menurut kecamatan dan desa di Kabupaten Garut. Di Kecamatan Wanaraja tercatat kasus stunting tinggi, di mana desa Sindang Mekar berada. Sebagian besar warga Desa Sindang Mekar bermata pencaharian sebagai petani dan buruh. Dari hasil penimbangan diperoleh jika 51 balita stunting, 13 wasting dan 22 underweigh. (Laporan Puskesmas Wanaraja, 2022). Beberapa upaya pencegahan dan penanganan stunting di wilayah kerja Puskesmas Wanaraja dengan upaya intervensi kesehatan berbasis komunitas seperti survailans kasus stunting dan gizi buruk, pemberian makanan tambahan (PMT), kelas ibu hamil, kelas balita, pemberian imunisasi, promosi cuci tangan pakai sabun (CTPS) di Sekolah, penyuluhan 1000 hari pertama kelahiran (HPK) pada ibu-ibu usia produktif dan pada ibu hamil-ibu menyusui.

Mengatasi stunting membutuhkan pendekatan multi-sektoral yang mencakup peningkatan akses ke makanan bergizi dan mempromosikan praktik pemberian makan yang lebih baik. Pemanfaatan lahan pekarangan menjadi lahan sumber gizi merupakan salah satu pencegahan dalam upaya mengatasi kekurangan gizi keluarga (Ayuningtyas dan Jatmika, 2020). Selain itu pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dapat digunakan dalam pembuatan suplemen makanan. Tujuan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam penanganan stunting pada balita, selain itu untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam menggunakan tanaman obat keluarga dalam meningkatkan kualitas kesehatan

METODE PENGABDIAN

Dengan memperhatikan hasil analisis situasi, maka ditetapkan metode dalam kegiatan pengabdian untuk penanganan stunting di Desa Sindang Mekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut pada sasaran keluarga dengan anak balita dengan stunting, dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Survei awal dan persiapan pada tahap ini dilakukan pendataan tentang jenis tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai yang dijadikan sebagai suplemen pendamping makanan tambahan. Selain itu, pendataan jumlah anak dengan stunting.
2. Implementasi, pada tahap ini diberikan materi-materi tentang pengetahuan TOGA dan demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan keluarga membuat suplemen yang dapat diberikan ke balita untuk penanganan stunting
3. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner terkait dengan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

HASIL DAN PEMBAHASAN PENGABDIAN

Pada tahap awal dan persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait. Pertama berkoordinasi dengan pihak desa dan untuk melakukan survey awal terhadap kejadian kasus stunting di Desa Sindang Mekar, berdiskusi dengan kader untuk waktu pelaksanaan. Tahap survey awal dilakukan secara menyeluruh di wilayah Seda Sindag Mekar dimulai pada tanggal 2-6 Januari 2023. Dari awal survei diperoleh dua puluh balita terukur stunting. Hal ini mengalami penurunan dari data tahun sebelumnya.

Tahap Pelaksanaan dilakukan penyuluhan awal tentang materi penggunaan TOGA dalam penanganan stunting dan demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan keluarga membuat suplemen yang dapat diberikan ke balita untuk penanganan stunting. Pelaksanaan dilaksanakan pada hari Kamis, 12 Januari 2023. Pelaksanaan di aula Desa Sindang Mekar. Dalam kegiatan penyuluhan dilakukan kegiatan evaluasi pretest dan postes untuk mengetahui tingkat pengetahuan keluarga tentang tanaman obat keluarga (TOGA) yang dimanfaatkan dalam penanganan stunting dengan cara memberikan pertanyaan pilihan sederhana yang harus mereka jawab. Tabel pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan materi pengetahuan tentang TOGA tercantum dalam Tabel 1.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pemanfaatan TOGA di desa Sindang Mekar
Tabel 1. Nilai Pengetahuan keluarga mengenai TOGA untuk penanganan stunting

Peserta	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
20	Tinggi	15 (75 %)	20 (100%)
	Rendah	5 (25 %)	0 (0%)

Dari keluarga dengan anak stunting diperoleh bahwa pengetahuan sebelum penyuluhan pada kategori pengetahuan tinggi sebanyak 75%, dan setelah penyuluhan pada kategori pengetahuan tinggi sebanyak 100%. Hal tersebut menunjukkan dengan kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga dengan anak stunting terhadap materi stunting pada anak.

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada kesehatan masyarakat sebagai upaya yang antara lain upaya preventif atau pencegahan, upaya promotif dalam meningkatkan atau menjaga kesehatan dan upaya kuratif atau penyembuhan penyakit (Mindarti dan Nurbaiti, 2015). TOGA yang dapat ditanam dan dirawat di pekarangan rumah untuk dimanfaatkan dalam menjaga kesehatan sangatlah beragam, beberapa yang cukup dikenal dari jenis rimpang dan dapat dimanfaatkan untuk kesehatan sehari-hari antara lain adalah jahe merah (*Zingiber officinale L*), kunyit (*Curcuma domestica*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*) (Suparni & Wulandari, 2012). Tanaman ini tidak memerlukan tempat yang luas, dapat ditanam di pot-pot di pekarangan rumah dengan perawatannya yang cukup mudah.

Demonstrasi praktek pembuatan suplemen makanan tambahan berbahan dasar tanaman obat keluarga (TOGA) dilaksanakan langsung setelah penyuluhan. Hal ini diberikan untuk meningkatkan keterampilan keluarga dengan anak stunting dalam membuat makanan olahan berbahan baku tanaman obat keluarga (TOGA) Hasil pembuatan suplemen dibagikan ke seluruh peserta untuk dikonsumsi oleh anak dengan stunting. Resep pembuatan minuman suplemen ini dibuat dengan komposisi kunyit 4 ruas jari kelingking, temulawak 5 ruas jari kelingking, gula merah 30 gram, serai 1 batang, kayu manis 2 potongan kecil, asam jawa 5 gram dan air 600 ml. Fungsi dari gula merah dan asam jawa sebagai pemberi rasa. Minuman suplemen ini diharapkan meningkatkan nafsu makan anak sehingga mengurangi angka kejadian stunting. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang memperlihatkan minuman jamu yang dibuat dari kunyit dan temulawak berhasil menaikkan berat badan (Marni & Ambarwati, 2015)

Kandungan kimia yang penting dari rimpang kunyit adalah kurkumin, minyak atsiri, resin, desmetoksikurkumin, oleoresin, dan bidesmetoksikurkumin, damar, gom, lemak, protein, kalsium, fosfor dan besi. Kurkumin memiliki aktivitas sebagai antioksidan, anti bakteri, antivirus, antifungi, anti malaria. Kurkumin mempunyai aktivitas protektif terhadap perlukaan lambung yang diinduksi oleh histamin (Shan dan Iskandar, 2014). Temulawak memiliki aktivitas antioksidan, antibakterial, antifungal, antiserangga, antiinflamasi, antikanker, antidiabetes, dan antipenuaan serta penggunaan temulawak (Mukti dan Hermady, 2020). Temulawak juga sebagai pencegah hipertensi, mengurangi kadar insulin, glukosa, asam lemak bebas (FFA) (Kholilah dan Bayu, 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga dengan anak stunting tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Dengan demonstrasi, keterampilan keluarga dengan anak stunting dalam mengolah TOGA untuk untuk suplemen bahan makanan semakin meningkat.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan di Desa Sindang Mekar, perlu ada keberlanjutan program seperti pemantauan pengukuran berat badan dan tinggi badan balita secara berkala. Sehingga dampak penyuluhan dan penggunaan minuman suplemen berbahan tanaman obat keluarga dapat terasa manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, Jatmika, Y. 020. Peningkatan Gizi Keluarga melalui Kebun Sayur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* Volume 5 No.1
- Kholilah MP, Bayu I R. 2019. Aktivitas Farmakologis Zingiber Officinale Rosc., Curcuma Longa L., dan Curcuma xanthorrhiza Roxb. : Review. *Farmaka* Volume 17 Nomor 2
- Marni, Ambarwati, R. 2015. Khasiat Jamu Cekok Terhadap Peningkatan Berat Badan pada Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 11 (1): 102-111
- Mindarti S, Nurbaeti B. 2015. *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Pertanian BNBPT, Hal JB, editors.. p. 3–4
- Mukti LS, Hermady, U. 2020. Pharmacological Activities Of *Curcuma xanthorrhiza*. *Jurnal Info Kesehatan* Vol. 10, No. 1
- Shan, CY dan Iskandar Y. 2018. Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa L.*). *Farmaka* Volume 16 Nomor 2
- Suparni & Wulandari. 2012. *Herbal Nusantara, 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia*. Yogyakarta : Rapha Publishing