

Sosialisasi Kelompok Asuhan Mandiri Delima 5 Dan Manfaat Tanaman Toga dan Akupresur

Renika Pramesti¹, Sudevi Mudifah², Ilona Vicenovie Oisina Situmeang³,
Meisyanti⁴

Universitas Persada Indonesia YAI^{1,2,3,4}

E-mail: renika.pramesti01@gmail.com¹, sudevimfdh2@gmail.com²
ilona@upi-yai.ac.id³, meisyanti@upi-yai.ac.id⁴

ABSTRAK

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Persada Indonesia YAI beserta dengan mahasiswa MBKM bekerjasama dengan kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5 Malaka Sari. Sosialisasi ini dilakukan karena terdapat permasalahan yaitu kurangnya sumber daya manusia pada Kelompok ASMAN Delima 5, minimnya pengetahuan anggota tentang manfaat setiap jenis tanaman obat keluarga dan masih sulitnya melakukan praktik terapi akupresur. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini adalah masyarakat dapat memahami dan mengetahui pentingnya tanaman obat keluarga, membuat masyarakat menjadi lebih paham terkait penggunaan teknik akupresur, dan kegiatan sosialisasi ini juga membantu Kelompok ASMAN Delima 5 dalam memperkenalkan kelompok serta kegiatan dari ASMAN Delima 5 ini, dan diketahui bahwa terdapat masyarakat yang tertarik untuk bergabung dengan ASMAN Delima 5.

Kata Kunci : Sosialisasi, Kelompok ASMAN, Delima 5, Tanaman Obat Keluarga, Akupresur

ABSTRACT

This socialization activity was carried out by the University of Persada Indonesia YAI Community Service Team along with MBKM students in collaboration with the ASMAN Delima 5 Malaka Sari group. This socialization was carried out because there were problems, namely the lack of human resources in the ASMAN Delima 5 Group, the members' lack of knowledge about the benefits of each type of family medicinal plant, and the difficulty of practicing acupressure therapy. The results of this socialization activity are that people can understand and know the importance of family medicinal plants and become more aware of the use of acupressure techniques. This socialization activity also helps the ASMAN Delima 5 Group introduce groups and activities from ASMAN Delima 5, and it is known that there are people who are interested in joining ASMAN Delima 5.

Keywords: Socialization, ASMAN Group, Delima 5, Family Medicinal Plants, Acupressure

1. PENDAHULUAN

Sejak zaman dahulu manusia telah memanfaatkan kekayaan alam salah satunya tanaman yang melimpah untuk memenuhi kebutuhan hidup. Terutama untuk kesehatan. Dengan memanfaatkan tanaman, manusia bisa memelihara kesehatan dan sembuh dari berbagai macam penyakit yang dikenal dengan tanaman obat. Indonesia merupakan salah

satu negara pengguna tumbuhan obat terbesar di dunia. Peningkatan imunitas dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai ramuan tradisional. Potensi peningkatan imunitas dari olahan jamu dapat diperoleh dari tanaman obat keluarga yang dikenal dengan istilah TOGA (Pertiwi et al., 2020).

Obat-obatan yang berasal dari tanaman ini memang sudah banyak sekali dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, hal ini dikarenakan harganya relatif lebih murah serta sangat mudah didapatkan dilingkungan sekitar (Atmojo & Darumurti, 2021).

Selain memanfaatkan tanaman obat keluarga untuk menjaga kesehatan tubuh, mengedukasi masyarakat dengan praktik akupresur merupakan seni penyembuhan dengan melakukan pemijitan di bagian tertentu dalam tubuh. Akupresur merupakan metode paling populer ketiga untuk mengobati rasa sakit dan penyakit di dunia.

Akupresur suatu bentuk terapi sentuhan yang memanfaatkan prinsip-prinsip akupunktur dan pengobatan Cina. Dalam akupresur, titik-titik yang sama pada tubuh diperbolehkan seperti pada akupunktur, tetapi distimulasi dengan tekanan jari, bukan dengan menusukkan jarum. Akupresur digunakan untuk meredakan berbagai gejala dan rasa sakit (Hidayat, 2020). Terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, mengurangi ketegangan pada otot, memperbaiki sirkulasi dan meningkatkan kondisi relaksasi yang dalam

Tidak heran bila *World Health Organization* (WHO) sejak 1979 telah membenarkan kemampuan terapi akupresur bahkan menerbitkan daftar penyakit yang dapat diobati dengan akupresur (Widyaningrum, 2013).

Dalam kehidupan modern seperti sekarang ini, banyak orang mulai menyadari pentingnya hidup sehat. Agar dapat hidup sehat, banyak orang mencoba untuk mengonsumsi makanan dan obat-obatan yang tidak banyak mengandung bahan kimia. Di tengah canggihnya arus teknologi informasi, kembali ke alam merupakan gagasan yang semakin bergaung di masyarakat modern (Susilowati, 2013).

Obat-obatan yang diolah dengan cara tradisional mulai banyak diminati dan digandrungi oleh masyarakat modern.

Jenis-jenis tumbuhan yang digunakan sebagai bahan obat herbal banyak ditemukan di Indonesia seperti jahe, temulawak, bunga telang, sereh, daun kelor dan lainnya.

Tanaman obat herbal memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Tanaman obat ini menjadai alternatif obat keluarga yang aman karena tidak menimbulkan efek samping, mudah diolah dan dikonsumsi. Tanaman obat ini dapat berfungsi untuk pertolongan pertama penyakit ringan, seperti demam, batuk, flu atau membantu menjaga stamina (Puspitasari et al., 2021). Keberadaan tanaman obat ini juga sangat mudah untuk didapatkan

Berlimpahnya jenis tanaman obat keluarga yang tumbuh di Indonesia dan ramainya minat terhadap terapi akupresur membuat hal ini ditekuni oleh banyak orang. Salah satu kelompok yang melakukan hal tersebut adalah Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5 yang terbentuk sejak 2019, diketuai oleh Haryati dan memiliki 11 anggota aktif yang terdiri dari wanita yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Kelompok ASMAN ini berada di bawah naungan Puskesmas Kecamatan Duren Sawit.

Kelompok ASMAN Delima 5 berlokasi di Jalan Delima 5, Gg 4. No 59 RT. 009 RW.005 Kelurahan Malaka Sari, Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur. Kelompok Asuhan Mandiri Delima 5 memiliki lahan hijau di lingkungan Malaka Sari tepatnya di Jalan Delima VI Gg. 7 Nomor 74 RT. 03 RW. 05 Malaka Sari Kecamatan Duren Sawit Kota Jakarta Timur seluas 400meter yang digunakan sebagai tempat budidaya tanaman obat keluarga.

Kelompok ASMAN Delima 5 menghadapi permasalahan mendasar yakni pada kurangnya sumber daya manusia yang berpartisipasi dan minimnya pengetahuan anggota kelompok tentang manfaat jenis tanaman obat keluarga dan masih sulitnya

melakukan praktik terapi akupresur. Permasalahan yang dihadapi Kelompok ASMAN Delima 5, diatasi dengan kegiatan Sosialisasi dan manfaat Tanaman toga serta akupresur.

Maka dari itu, Tim PKM yang terdiri dari dosen Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta bersama dengan mahasiswa MBKM dan Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5 melakukan sosialisasi tentang manfaat tanaman toga dan akupresur kepada Kelompok ASMAN Delima 5.

2. PERMASALAHAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada Kelompok ASMAN Delima 5 ditemukan bahwa permasalahan yang dialami adalah kurangnya sumber daya manusia pada Kelompok ASMAN Delima 5, minimnya pengetahuan anggota tentang manfaat setiap jenis tanaman obat keluarga dan masih sulitnya melakukan praktik terapi akupresur.

3. METODOLOGI

Metode yang dilakukan pada pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah:

a. Observasi dan Wawancara



Gambar 1. Observasi dan Wawancara dengan Perwakilan Kelompok ASMAN Delima 5

Observasi dilakukan oleh Tim PKM dengan mengunjungi lokasi Kelompok

ASMAN Delima 5, yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan pengamatan terutama pada permasalahan yang terjadi pada Kelompok ASMAN Delima 5. Tim PKM juga melakukan wawancara kepada Ibu Haryati selaku ketua dan juga kepada anggota Kelompok ASMAN Delima 5, untuk mengetahui kegiatan yang akan dilakukan.

b. Sosialisasi dan Pelatihan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) menghadirkan narasumber yang kredibel sehingga dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi anggota Kelompok ASMAN Delima 5. Tim PKM dan Mahasiswa MBKM mendampingi peserta sosialisasi dan anggota Kelompok ASMAN Delima 5 saat kegiatan sosialisasi berlangsung, agar kegiatan sosialisasi dapat berjalan dengan maksimal. Selain itu juga dilakukan pelatihan akupresur dari narasumber yang sudah dihadirkan oleh Tim PKM



Gambar 2. Alur Pemecahan Permasalahan Pada Kelompok ASMAN Delima 5

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa, 25 Juli 2023, pukul 09.00 - 12.00 WIB, berlokasi di RPTRA Duren Sawit. Adapun kegiatan ini diikuti oleh anggota Kelompok ASMAN Delima 5 dan masyarakat RW.005 Kelurahan Malaka Sari, Kecamatan Duren Sawit.

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan antara lain untuk mengedukasi masyarakat akan manfaat tanaman dan jenis-jenis tanaman obat yang berkhasiat bagi tubuh manusia. dengan pemberian materi Ns. Tuti Rosmawati, S.Kep Selaku Koordinator Yankestrad.



Gambar 3. Pemberian Materi Oleh Narasumber 1

Di dalam pemberian materi tersebut dijelaskan apa saja manfaat yang terdapat pada berbagai macam jenis tanaman obat keluarga. Di mana setiap jenis memiliki manfaat yang berbeda bagi tubuh seperti meningkatkan imun tubuh, mengatasi peradangan, meningkatkan kesehatan sistem pencernaan hingga menghambat pertumbuhan sel kanker dan tumor. Selain itu juga dijelaskan mengenai pembentukan Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN), serta manfaat dan hambatan saja yang dialami dalam memberdayakan masyarakat untuk turut serta dalam Kelompok ASMAN ataupun dalam menanam tanaman obat keluarga.

Pembahasan selanjutnya adalah tentang praktik akupresur yang sangat mudah dilakukan pada saat badan mengalami sakit dan pegal-pegal. Praktik ini juga disampaikan oleh Ns. Tuti

Rosmawati, S.Kep Selaku Koordinator Yankestrad dan diikuti oleh seluruh peserta sosialisasi. Peserta dijelaskan mengenai titik-titik bagian tubuh mana yang perlu ditekan atau dipijit agar bisa menghilangkan rasa sakit tersebut.



Gambar 4. Pelatihan Praktik Akupresur Oleh Narasumber 1 dan Peserta

Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi mengenai Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5. Materi yang dibawakan berupa penjelasan mengenai kegiatan yang rutin dilakukan anggota Kelompok ASMAN Delima 5 yang diharapkan dengan adanya sosialisasi ini masyarakat tertarik untuk menjadi anggota dan tertarik untuk mendaftarkan diri menjadi anggota Kelompok ASMAN Delima 5. Kegiatan ini disampaikan oleh Dr. Ilona Vicenovie Oisina Situmeang, M.Si, selaku ketua Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).



Gambar 5. Pemberian Materi Oleh Narasumber 2

Diharapkan dengan adanya kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini yang dilakukan kepada masyarakat RW.005 Kelurahan Malaka Sari, Kecamatan Duren Sawit dapat menambah

pengetahuan tentang pentingnya menanam tanaman obat keluarga karena tanaman tersebut tidak hanya untuk menciptakan lingkungan yang asri namun juga memberikan manfaat untuk kesehatan jika dikonsumsi secara rutin. Begitupun dengan praktik akupresur agar masyarakat bisa langsung mempraktikkan pada diri sendiri dan anggota keluarga. Kegiatan ini juga sekaligus diharapkan dapat mempersuasi ibu-ibu yang hadir untuk bergabung menjadi anggota Kelompok ASMAN Delima 5 dan tertarik untuk mengikuti kegiatan rutin kelompok ASMAN Delima 5, sehingga mendapatkan pengetahuan dari berbagai kegiatan yang dilakukan.



Gambar 6. Foto Bersama Peserta Kegiatan Sosialisasi

Setelah kegiatan berlangsung Tim PKM melakukan evaluasi kegiatan melalui penyebaran kuesioner kepada peserta sosialisasi. Terdapat 8 pernyataan yang diberikan kepada peserta sosialisasi seperti, presentasi yang dilakukan narasumber dalam menyampaikan materi, kemenarikan terhadap materi yang disampaikan, dan lainnya.

Hasil yang diperoleh untuk pernyataan terkait dengan peserta memahami materi yang telah disampaikan oleh para narasumber adalah sebagai berikut sebesar 75% peserta menjawab sangat baik, sebesar 15% menjawab baik dan sebesar 10% yang menjawab cukup baik.



Gambar 7. Hasil Kuesioner Peserta Memahami Materi yang Telah Disampaikan Oleh Para Narasumber

Sedangkan hasil yang diperoleh untuk pernyataan terkait materi presentasi yang disampaikan menarik adalah sebagai berikut sebesar 60% peserta menjawab sangat baik, sebesar 35% menjawab baik dan sebesar 5% yang menjawab cukup baik.



Gambar 8. Hasil Kuesioner Materi Presentasi yang Disampaikan Menarik



Gambar 9. Hasil Kuesioner Ketertarikan Peserta Sosialisasi untuk Bergabung Dengan Kelompok ASMAN Delima 5



Gambar 10. Hasil Kuesioner Ketertarikan Peserta Sosialisasi untuk Mengikuti Kegiatan Kelompok ASMAN Delima 5

Gambar 9 dan 10 adalah hasil kuesioner di mana Tim PKM juga menanyakan mengenai ketertarikan peserta sosialisasi untuk ikut bergabung dalam Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5 dan ketertarikan peserta sosialisasi untuk mengikuti kegiatan Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5. Dari penyebaran kuesioner tersebut didapatkan hasil 75% peserta sosialisasi tertarik untuk ikut bergabung dalam Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5 dan peserta sosialisasi tertarik untuk mengikuti kegiatan Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5.

Peserta sosialisasi juga berharap ada kegiatan lanjutan yang dilakukan oleh Tim PKM untuk memberikan pelatihan dan pendampingan kepada anggota Kelompok ASMAN Delima 5 agar kegiatan ASMAN Delima 5 dapat berjalan dengan efektif dan bisa membuat masyarakat RW.005 Kelurahan Malaka Sari, Kecamatan Duren Sawit secara khusus tertarik untuk bergabung dengan Kelompok ASMAN Delima 5.

5. KESIMPULAN

Sosialisasi kelompok Asuhan Mandiri Delima 5 dan manfaat tanaman obat keluarga serta akupresur membantu masyarakat dalam memahami dan mengetahui pentingnya tanaman obat keluarga, sehingga tertarik untuk melakukan budidaya tanaman obat

keluarga. Selain itu juga dengan adanya praktik teknik akupresur secara langsung membuat masyarakat menjadi lebih paham terkait penggunaan akupresur tersebut. Kegiatan sosialisasi ini juga membantu Kelompok ASMAN Delima 5 dalam memperkenalkan kelompok dan kegiatan dari ASMAN Delima 5 ini, dan diketahui bahwa terdapat masyarakat yang merasa tertarik setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Kegiatan sosialisasi mengenai Kelompok Asuhan Mandiri (ASMAN) Delima 5 ini perlu tetap dilakukan agar semakin banyak masyarakat yang mengetahui dan mempraktikkan langsung penanaman tanaman obat keluarga dan teknik akupresur.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi atas dana hibah PKM tahun 2023. Serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Persada Indonesia, Y.A.I yang telah mendukung PKM ini dari penerimaan hibah hingga akhir laporan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, M., & Darumurti, A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 100–109. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v4i1.8660>
- Hidayat, A. A. (2020). *Acupressure (Terapi Akupresur)*. Penerbit Nuansa Cendekia.
- Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan*

- Penerapan IPTEKS*, 18(2), 110–118.
<https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12665>
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Warta LPM*, 24(3), 456–465.
<https://doi.org/10.23917/warta.v24i3.1111>
- Susilowati, E. (2013). *TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. LOKA AKSARA.
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat Refleksi dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*. Media Pressindo.