

Improving Health Independence with a Family-Based Complementary Therapy Approach

Peningkatan Kemandirian Kesehatan dengan Pendekatan Terapi Komplementer Berbasis Keluarga

Rahayu Widaryanti^{*1}, Muflih², Dian Rhesa Rahmayanti³

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

³Fakultas Sosial & Ekonomi, Universitas Respati Yogyakarta

*E-mail: rwidaryanti@respati.ac.id¹, muflih@respati.ac.id², dianrhesa@gmail.com³

Abstract

The application of complementary therapies at the individual and family levels is an effective and efficient approach to increasing holistic health independence. Even though it has many advantages, the use of complementary therapies has not been used optimally due to the lack of knowledge and skills possessed by the community. This activity aims to increase abilities and skills in using complementary therapies at the family level. This community service activity was carried out in June-July 2023 and was attended by 32 participants. The methods used are health screening and health education followed by practical herbal use sessions. The results of the health screening showed that 3 toddlers had deviations, 15 people had blood pressure above normal, 10 people had blood sugar levels above normal, and 8 people had uric acid levels above normal. There was an increase in knowledge regarding the use of complementary therapies at the family level before and after the activity by 20.45 points.

Keywords: health independence, complementary therapy, family-based

Abstrak

Penerapan terapi komplementer pada level individu dan keluarga merupakan pendekatan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kemandirian kesehatan secara holistik. Meskipun mempunyai banyak keuntungan namun pemanfaatan terapi komplementer belum digunakan secara maksimal dikarenakan minimnya pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki oleh masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan dan keterampilan penggunaan terapi komplementer pada tingkat keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023 yang diikuti oleh 32 peserta. Metode yang digunakan adalah skrining kesehatan dan pendidikan kesehatan yang diikuti dengan sesi pemanfaatan herbal secara praktik. Hasil skrining kesehatan terdapat 3 balita yang terdapat penyimpangan, 15 orang yang mempunyai tekanan darah diatas normal, 10 orang yang mempunya kadar gula darah diatas normal, 8 orang yang mempunyai kadar asam urat diatas normal. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai penggunaan terapi komplementer pada tingkat keluarga sebelum dan setelah kegiatan sebanyak 20,45 point.

Kata kunci: Kemandirian kesehatan, terapi komplementer, berbasis keluarga,

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi secara tiba-tiba menjadi pelajaran yang berharga bagi Indonesia akan pentingnya kemandirian kesehatan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kemandirian kesehatan yaitu penyusunan rencana strategis yang tertuang dalam peraturan menteri kesehatan nomor 13 tahun 2022 dimana salah satunya yaitu mendorong peningkatan kapasitas produksi herbal yang berorientasi eksport hingga tahun 2024. Indonesia mempunyai peluang yang besar untuk mengembangkan obat tradisional mengingat Indonesia termasuk dalam lima besar mega *biodiversity* dunia. Tantangan yang dihadapi dalam penggunaan produk obat tradisional maupun herbal yaitu standarisasi keamanan, mutu dan efikasi (Raut et al., 2022). Selain itu untuk meningkatkan kemandirian kesehatan juga dapat melalui penerapan terapi komplementer di lingkungan rumah tangga. Selain mempunyai efek samping yang minimal terapi komplementer juga mudah di aplikasikan (Widaryanti et al., 2022). Penerapan terapi komplementer untuk meningkatkan kemandirian kesehatan pada lingkup keluarga mempunyai

berbagai manfaat, diantaranya dapat mengurangi ketergantungan penggunaan obat kimia saat anggota keluarga mengalami masalah kesehatan (Achjar et al., 2023).

Desa Purwomartani merupakan salah satu Desa di Kapanewon Kalasan yang mempunyai potensi alam yang cukup baik. Sebagian masyarakat bermata pencaharian sebagai petani, dan mempunyai pekarangan yang luas (BPS Sleman, 2021). Pekarangan banyak dimanfaatkan untuk menanam tanaman hias maupun tanaman herbal. Pemanfaatan tanaman herbal baru sebatas bumbu masak atau di jual mentah ke pasar dengan harga yang murah. Tanaman herbal yang sering di tanam antara lain kunyit, jahe, serai, bunga telang, maupun daun sirih (Widaryanti et al., 2021).

Masyarakat Purwomartani juga mempunyai kearifan lokal dalam upaya peningkatan gizi dan imunitas pada anak antara lain pemberian jamu cekok yang dilakukan oleh dukun bayi bertujuan untuk meningkatkan nafsu makan pada balita. Secara ilmiah jamu cekok dapat meningkatkan nafsu makan pada anak karena terdapat kandungan zat carpaine atau alkanoid yang dapat meningkatkan nafsu makan (Hidayati et al., 2021)(Putri & Putri, 2023). Namun praktik pemberian cekok yang saat ini ada dilakukan dengan paksaan yang mengakibatkan anak menjadi trauma. Alat yang digunakan untuk memeras jamu yaitu berupa kain yang dipakai berulang untuk beberapa bayi sehingga tidak hygienis dan berisiko menularkan penyakit. Selain itu terdapat praktik pijat bayi yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh pada balita. Namun sayangnya pijat bayi dilakukan oleh dukun bayi yang belum terlatih, keterampilan teknik pemijatan diperoleh secara turun temurun dan belum berdasarkan evidence based, sehingga dapat meningkatkan risiko trauma dan cidera. Upaya menjaga imunitas dan pencegahan penyakit pada orang dewasa maupun remaja salah satunya konsumsi jamu maupun obat herbal. Beberapa penelitian melaporkan penggunaan ramuan herbal atau jamu pada remaja masih belum optimal (Rizqiya et al., 2022) (Kushargina et al., 2021).

Masalah yang sering dialami oleh remaja putri adalah disminorea ataupun nyeri haid, untuk menangani masalah tersebut sebagian besar remaja menggunakan antinyeri sebanyak 51,9% dan hanya 14,1% remaja putri yang menggunakan obat herbal untuk menangani nyeri saat haid (Zaman et al., 2023). Pemanfaatan tanaman herbal juga dapat diterapkan untuk lansia, masalah yang sering dialami oleh lansia yaitu hipertensi, diabetes, asam urat maupun nyeri sendi (Septianingrum et al., 2020). Beberapa penyakit tersebut dapat di minimalisir menggunakan terapi komplementer seperti herbal maupun akupresure. Beberapa literature menyebutkan bahwa penggunaan herbal dapat menurunkan hipertensi (Aumeeruddy & Mahomedally, 2020). Masalah lain yang sering dihadapi oleh lansia yaitu penyakit diabetes dan asam urat, hal ini banyak disebabkan oleh praktik pola makan yang kurang ideal. Masalah lain yang dihadapi lansia yaitu nyeri sendi, hal ini erat kaitannya dengan kadar asam urat dalam darah(Muchlis & Ernawati, 2021). Oleh karena itu perlu adanya pendidikan kesehatan bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Sofiana, 2020).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2023, di Posyandu Sambiroto, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 32 peserta yang terdiri dari 8 balita, dan 24 lansia. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan berupa partisipasi masyarakat yaitu skrining kesehatan, pendidikan kesehatan dan pemanfaatan herbal, adapun rincian kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Kegiatan Pelaksanaan Program

No	Metode	Kegiatan
1	Skrining Kesehatan	Melakukan skrining kesehatan tumbuh kembang pada balita, dan pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan gula darah pada lansia
2	Pendidikan Kesehatan	Memberikan pengetahuan tentang cara optimalisasi tumbuh kembang pada balita serta edukasi perilaku hidup besih dan sehat pada lansia
3	Pemanfaatan Herbal	Pemanfaatan herbal untuk meningkatkan nafsu makan pada balita dan penggunaan herbal untuk menjaga kesehatan pada lansia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan koordinasi pemangku kebijakan yaitu ketua lembaga kemasyarakatan kelurahan posyandu (LKK Posyandu) pada bulan Juni 2023. Kegiatan skrining kesehatan dilakukan pada 25 Juni 2023 dengan pemeriksaan tumbuh kembang pada balita, pemeriksaan kesehatan pada lansia yang meliputi tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan gula darah. Berikut hasil skrining kesehatan pada balita dan lansia.

Tabel 2. Hasil Skrining Kesehatan Balita dan Lansia

Keterangan	n (%)
Peserta	
Balita	8 (25)
Lansia	24 (75)
Skrining Tumbuh Kembang Bayi dan balita	
Normal	5 (62,5)
Terdapat penyimpangan	3 (37,5)
Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia	
Normal	9 (37,5%)
Hipertensi	15 (62,5)
Pemeriksaan Gula Darah Lansia	
Normal	14 (58,33)
Tinggi	10 (41,67)
Pemeriksaan Asam Urat Lansia	
Normal	16 (66,67)
Tinggi	8 (33,33)

Dari hasil pemeriksaan pengabdi memberikan konsultasi secara individu. Selain itu juga dilakukan penggalian informasi mengenai terapi komplementer yang telah peserta pahami sebelumnya. Kegiatan ini menjadi dasar untuk menentukan herbal yang akan digunakan saat praktik di pertemuan berikutnya.

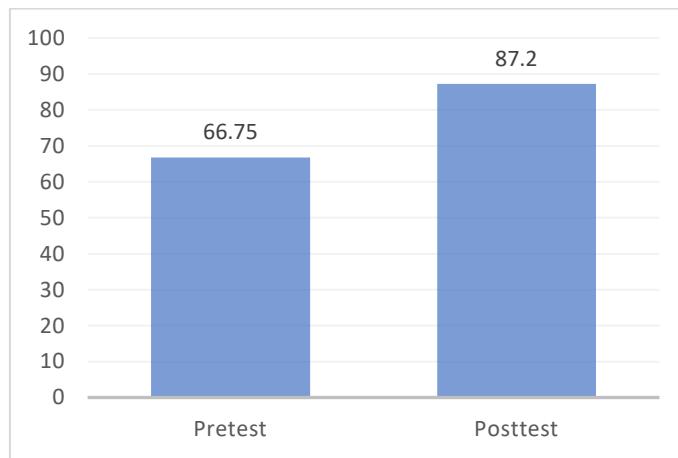


Gambar 1. Kegiatan Skrining Kesehatan Balita dan lansia



Gambar 2. Konsultasi Hasil Skrining Kesehatan Balita dan Lansia

Setelah pemeriksaan masyarakat mendapatkan edukasi mengenai penggunaan terapi komplementer untuk optimalisasi tumbuh kembang balita sedangkan pada lansia diberikan edukasi mengenai praktik perilaku hidup bersih dan sehat serta pemanfaatan herbal untuk meningkatkan kualitas hidup seperti penggunaan herbal untuk mencegah hipertensi, diabetes serta asam urat. Sebelum diberikan edukasi peserta mengisi lembar pretest yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Kegiatan edukasi dilaksanakan selama 3 jam menggunakan metode ceramah menggunakan media power point dan pemberian leaflet. Setelah diberikan edukasi maka pengabdi melakukan evaluasi menggunakan lembar post test. Berikut adalah hasil analisis tingkat pengetahuan sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan:



Gambar 3. Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan Peserta tentang penerapan terapi Komplementer Berbasis Keluarga

Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan memiliki rata-rata 66,75, setelah mengikuti kegiatan peserta memiliki tingkat pengetahuan dengan nilai rata-rata 87,20 dan mengalami peningkatan 20,45 point. Kegiatan tidak hanya terhenti pada kegiatan pemberian pendidikan kesehatan namun berlanjut pada kegiatan praktik pemanfaatan herbal. Kegiatan praktik meliputi penggunaan herbal untuk meningkatkan nafsu makan balita serta menjaga kesehatan pada lansia, kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu 30 Juli 2023. Penggunaan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh sudah dikenal sejak jaman dahulu, namun sempat di tinggalkan karena banyak remaja yang beranggapan bahwa penggunaan herbal merupakan hal yang ketinggalan jaman dan tidak praktis (Mufligh et al., 2022). Pada saat pandemi Covid-19 penggunaan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh kembali meningkat (BPOM, 2020).

Pada lansia yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat mengkonsumsi herbal seperti penggunaan daun salam, daun pegagan serta aroma terapi bunga levender dan bunga kenanga (Aumeeruddy & Mahomoodally, 2020). Sedangkan penggunaan herbal untuk lansia yang mengalami diabetes antara lain daun stevia, lidah buaya, pare, jahe, serta kayumanis, (Pang et al., 2019). Kegiatan edukasi pemanfaatan terapi komplementer pada penderita diabetes militus juga dilakukan oleh Wijaksono pada tahun 2023 dengan memanfaatkan perpaduan jamu jahe dengan madu (Wijaksono et al., 2023). Penggunaan herbal untuk lansia yang mengalami asam urat tinggi dapat menggunakan daun sambiloto, daun sirsak, daun salam, daun seledri dan masih banyak lagi (Sievenpiper et al., 2018). Kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar terhindar dari keluhan asam urat juga dilakukan oleh Aryani (2022) dengan memnafaatkan daun salam sebagai terapi komplementer (Aryani & Herawati, 2022).



Gambar 4. Pemanfaatan Herbal Untuk Kemandirian Kesehatan

Banyak anak usia 1-3 tahun yang mengalami gangguan nafsu makan, dimana anak menjadi sulit makan dan sering memilih-milih makanan sesuai seleranya. Kondisi pilih-pilih makanan yang berkelanjutan dan tidak ditangani dengan baik akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak tersebut (Sunarmi & Suhendriyo, 2023). Oleh sebab itu perlu adanya edukasi penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi masalah penurunan nafsu makan pada balita. Herbal yang sering digunakan untuk meningkatkan nafsu makan antara lain jahe, kencur, temulawak, kunyit, kayu manis, lengkuas (Muflih & Widaryanti, 2023). Berbagai literatur menyebutkan bahwa penggunaan herbal dapat membantu meningkatkan nafsu makan (Putri & Putri, 2023).

Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer pada lingkup keluarga mempunya banyak keuntungan antara lain dapat menjadi langkah pencegahan agar tidak sakit. Kebiasaan yang mendukung kesehatan dimulai dari keluarga, sehingga penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penerapan terapi komplementer.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 32 peserta, yang terdiri dari 8 ibu yang memiliki balita dan 24 lansia. Terdapat 3 balita yang mengalami penyimpangan gangguan tumbuh kembang. Dari 24 lansia terdapat 15 peserta yang mempunyai tekanan darah tinggi (hipertensi), 10 lansia mempunyai gula darah yang tinggi dan 8 lansia yang mempunyai kadar asam urat tinggi. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai penerapan terapi komplementer berbasis keluarga sebanyak 20,45 point.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang telah memberikan dukungan finansial melalui dana Hibah Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat. Selain itu kegiatan ini juga di dukung oleh Universitas Respati Yogyakarta dan Lembaga Kemasyarakatan Kelurahan Posyandu serta masyarakat Desa Purwomartani, Kalasan Sleman.

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H., Ketut Gama, I., & Sudiantara, K. (2023). Pemberdayaan Kader dan Keluarga Dalam Pengelolaan DM Pada Lansia di Rumah. *Jpmi.Journals.Id*, 3(Agustus), 515–523. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1332>
- Aryani, A., & Herawati, V. D. (2022). Peningkatan kualitas hidup lansia dengan pemeriksaan asam urat dan edukasi terapi komplementer herbal di Panti Lanjut Usia Ais'yah Surakarta. *Bhakti Sabha Nusantara*, 1(2), 33–38.
- Aumeeruddy, M. Z., & Mahomoodally, M. F. (2020). Traditional herbal therapies for hypertension: A systematic review of global ethnobotanical field studies. *South African Journal of Botany*, 135, 451–464. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sajb.2020.09.008](https://doi.org/10.1016/j.sajb.2020.09.008)
- BPOM. (2020). Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia. In *Jakarta: BPOM RI* (Pertama).
- BPS Sleman. (2021). *Kecamatan Kalasan Dalam Angka 2021*. BPS Kabupaten Sleman.
- Hidayati, S., Nurainy, F., Koesoemawardani, D., & Safriadi, M. (2021). Pembuatan Permen Jamu Cekok dan Karakteristik yang Hihasilkan. *Jurnal Teknik Pertanian Lampung*, 10(1), 57–63.
- Kushargina, R., Yunieswati, W., & Rizqiya, F. (2021). Youth's drink consumption habits for the body immunity. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 115–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.166>
- Muchlis, M. R., & Ernawati, E. (2021). Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda*, 2(3), 165–173.
- Mufliah, M., Widaryanti, R., Indrawati, F. L., & Trisagita, N. G. (2022). Optimalisasi Pengelolaan Toga Sebagai Sumber Bahan Minuman Herbal Imunitas. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*, 2(1), 136–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.33086/snpm.v2i1.955>
- Mufliah, & Widaryanti, R. (2023). *Picky eater dan penanganan dengan strategi kesehatan komplementer dan alternatif* (1st ed.). Deepublish.
- Pang, G.-M., Li, F.-X., Yan, Y., Zhang, Y., Kong, L.-L., Zhu, P., Wang, K.-F., Zhang, F., Liu, B., & Lu, C. (2019). Herbal medicine in the treatment of patients with type 2 diabetes mellitus. *Chinese Medical Journal*, 132(01), 78–85.
- Putri, M. E., & Putri, D. P. (2023). The Influence Of Czech Herbal Medicine In Increasing Appetite On Toddlers. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 3(3), 550–554.
- Raut, N., Lawal, T. O., & Mahady, G. B. (2022). Good quality and clinical practices for the future development of herbal medicines. In *Evidence-Based Validation of Herbal Medicine* (pp. 337–348). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85542-6.00036-6>
- Rizqiya, F., Kushargina, R., & Yunieswati, W. (2022). Remaja Sehat dan Aktif dengan Konsumsi Jamu Setiap Hari untuk Jaga Imunitas Tubuh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 3304–3310. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9596>
- Septianingrum, N. M. A. N., Nurpalupi, N. R., Astuti, N. D., Hanafi, M. T., & Setiawan, S. A. (2020). Pemanfaatan Terapi Herbal dan Pijat Akupresur Sebagai Pilihan Terapi Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia. *Community Empowerment*, 5(3), 129–137. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/ce/article/view/4351>
- Sievenpiper, J. L., Chan, C. B., Dworatzek, P. D., Freeze, C., & Williams, S. L. (2018). Nutrition therapy. *Canadian Journal of Diabetes*, 42, S64–S79. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2017.10.009>
- Sofiana, L. (2020). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504–508. <https://doi.org/https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3867>
- Sunarmi, S., & Suhendriyo, S. (2023). Demonstrasi Pembuatan Jamu Cekok dan Makanan Fungsional Berbahan Kelor Untuk Pencegahan Stunting. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 833–837. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i1.11319>

- Widaryanti, R., Muflih, M., & Hiswati, M. E. (2021). Pemanfaatan Tanaman Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 14(2), 85–92.
- Widaryanti, R., Muflih, M., & Hiswati, M. E. (2022). Inovasi Kampung Komplementer Berbasis Tehnologi Sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Keluarga pada Masa Pandemi Covid-19. *LINK*, 18(2), 133–140. [https://doi.org/https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9119](https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9119)
- Wijaksono, M. A., Rahmayani, D., Irawan, A., Friscila, I., & Tasalim, R. (2023). E Edukasi Terapi Komplementer JAMU (Jahe dan Madu) Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 2(1), 126–130.
- Zaman, A. Y., Alameen, A. M., Alreefi, M. M., Kashkari, S. T., Alnajdi, S. A., Shararah, A. A., Alzolaibani, S. M., & Mahrous, F. A. (2023). Comparison of herbal medicines and pain relief medications in the treatment of primary dysmenorrhoea among female medical students at Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 18(3), 455–460. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2022.10.015>