



Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga pada Wanita Tani di Kabupaten Jember sebagai Pencegahan Anemia

Rifzi Devi Nurvitasari^{*1}, Descha Giatry Cahyaningrum², Gallyndra Fatkhul Dinata³

¹STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{2,3}Politeknik Negeri Jember

¹Program Studi D3 Kebidanan

²Program Studi D3 Produksi Tanaman Perkebunan Jurusan Produksi Pertanian

³Program Studi D3 Produksi Tanaman Hortikultura Jurusan Produksi Pertanian

*e-mail: rifzidevin@gmail.com ¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi tinggi pada wanita usia subur dan ibu hamil, termasuk pada kelompok wanita tani yang rentan mengalami kekurangan gizi. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (Toga) merupakan salah satu strategi potensial dalam pencegahan anemia karena ketersediaannya yang mudah, murah, dan memiliki kandungan gizi serta fitokimia yang bermanfaat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap wanita tani di Kabupaten Jember dalam memanfaatkan Toga untuk pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah sosialisasi, pelatihan partisipatif, dan praktik langsung dengan populasi sasaran 40 orang wanita tani yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen pengukuran berupa kuesioner pre-test dan post-test, lembar observasi, serta wawancara singkat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan dari 58,5 menjadi 82,3 ($p < 0,001$), dengan 85% peserta mampu mempraktikkan pengolahan Toga secara benar dan 70% menyatakan kesediaannya untuk membudidayakan Toga di pekarangan rumah. Kegiatan ini memberikan dampak positif baik dari aspek kesehatan maupun sosial-ekonomi, serta membuka peluang pengembangan usaha berbasis Toga. Kesimpulannya, sosialisasi Toga efektif meningkatkan kesadaran dan pemberdayaan wanita tani sebagai upaya preventif anemia dan penguatan ketahanan pangan berbasis lokal.

Kata kunci: Toga, anemia, wanita tani, sosialisasi, pemberdayaan

Abstract

Anemia remains a public health problem with a high prevalence among women of childbearing age and pregnant women, including among women farmers who are vulnerable to malnutrition. Utilization of family medicinal plants (Toga) is a potential strategy in preventing anemia due to their easy availability, low cost, and beneficial nutritional and phytochemical content. This community service activity aims to improve the knowledge, skills, and attitudes of women farmers in Jember Regency in utilizing Toga for anemia prevention. The methods used were socialization, participatory training, and direct practice with a target population of 40 women farmers selected by purposive sampling. Measurement instruments included pre-test and post-test questionnaires, observation sheets, and short interviews. The results of the activity showed a significant increase in the average knowledge score from 58.5 to 82.3 ($p < 0.001$), with 85% of participants able to practice Toga processing correctly and 70% expressing their willingness to cultivate Toga in their yards. This activity has a positive impact on both health and socio-economic aspects, as well as opening up opportunities for developing Toga-based businesses. In conclusion, the Toga socialization is effective in increasing awareness and empowering women farmers as an effort to prevent anemia and strengthen local-based food security.

Keywords: Toga, anemia, women farmers, socialization, empowerment

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan anemia masih menjadi salah satu isu global yang banyak ditemukan, terutama pada kelompok perempuan usia subur dan ibu hamil. Menurut data World Health Organization (WHO), sekitar 32,8% wanita usia reproduksi di dunia mengalami anemia pada

tahun 2021, dengan prevalensi tertinggi di negara berkembang [1]. Kondisi ini tidak hanya menurunkan produktivitas kerja, tetapi juga berdampak pada kesehatan maternal dan perinatal. Anemia dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan prematur, hingga mortalitas ibu dan bayi [2]. Fakta ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu perhatian serius, termasuk di Indonesia.

Anemia hingga kini merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dengan angka kejadian yang cukup signifikan. Berdasarkan Riskesdas 2021, prevalensi anemia pada wanita usia subur mencapai 30,8%, sedangkan pada ibu hamil mencapai 48,9% [3]. Kondisi ini berimplikasi langsung terhadap capaian program kesehatan nasional, khususnya Zero Stunting 2025. Kabupaten Jember sebagai salah satu sentra pertanian di Jawa Timur memiliki jumlah wanita tani yang tinggi, di mana kelompok ini memiliki risiko gizi kurang akibat pola makan yang kurang beragam dan tingkat pengetahuan kesehatan yang masih terbatas [4]. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif berbasis sumber daya lokal sangat dibutuhkan.

Penggunaan tanaman Toga merupakan salah satu strategi yang potensial untuk menekan angka kejadian anemia, terutama di wilayah pedesaan. Toga tidak hanya mudah diperoleh, tetapi juga memiliki kandungan zat gizi dan fitokimia yang terbukti berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Tanaman seperti daun kelor (*Moringa oleifera*), biji kecipir (*Psophocarpus tetragonolobus*), bayam merah (*Amaranthus tricolor*), dan kunyit (*Curcuma longa*) terbukti mengandung zat besi, vitamin C, serta antioksidan yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi [5], [6]. Dengan demikian, sosialisasi pemanfaatan Toga kepada wanita tani dapat menjadi langkah strategis dalam pencegahan anemia berbasis potensi lokal.

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas tanaman lokal dalam memperbaiki status hematologi. Sebuah studi oleh Wibowo et al. (2021) menemukan bahwa ekstrak daun kelor mampu memperbaiki nilai hemoglobin pada tikus model anemia [7]. Penelitian lain menunjukkan konsumsi bayam merah secara rutin dapat memperbaiki status feritin serum dan mempercepat perbaikan anemia defisiensi besi pada wanita usia subur [8]. Temuan-temuan ini memperkuat dasar teoritis bahwa Toga dapat dijadikan alternatif preventif dalam mengatasi anemia.

Meskipun demikian, penelitian dan program intervensi yang memanfaatkan Toga di tingkat komunitas, khususnya pada kelompok wanita tani, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada uji laboratorium atau intervensi skala kecil tanpa melibatkan aspek pemberdayaan masyarakat [9]. Padahal, keterlibatan masyarakat sangat penting untuk menjamin keberlanjutan program, terutama melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang aplikatif.

Selain itu, masih terdapat kesenjangan pengetahuan pada masyarakat tani terkait pengolahan dan pemanfaatan Toga untuk kesehatan. Sebagian besar wanita tani hanya memanfaatkan Toga untuk kebutuhan dapur, sementara potensi farmakologisnya kurang diketahui [10]. Hal ini menunjukkan perlunya kegiatan sosialisasi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif melalui pelatihan pengolahan tanaman Toga menjadi produk olahan yang dapat dikonsumsi secara rutin.

Dalam konteks pembangunan kesehatan masyarakat, pemberdayaan wanita tani melalui pemanfaatan Toga memiliki nilai strategis. Wanita tani berperan penting dalam menyediakan pangan keluarga, sehingga peningkatan pengetahuan mereka mengenai tanaman fungsional dapat berdampak luas terhadap perbaikan status gizi keluarga. Intervensi berbasis komunitas semacam ini sesuai dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya pilar ke-3 (Good Health and Well-Being) dan pilar ke-2 (Zero Hunger) [11]. Lebih jauh, intervensi ini juga memiliki nilai keberlanjutan. Toga dapat dibudidayakan di pekarangan rumah dengan biaya rendah dan teknologi sederhana, sehingga masyarakat mudah mengaksesnya. Dengan demikian, intervensi berbasis Toga tidak hanya meningkatkan status kesehatan, tetapi juga mendukung kemandirian pangan dan gizi keluarga di pedesaan [12].

Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada sosialisasi penggunaan tanaman Toga pada wanita tani di Kabupaten Jember sebagai pencegahan anemia. Sosialisasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran wanita tani dalam memanfaatkan potensi lokal sebagai alternatif pencegahan anemia. Selain itu,

kegiatan ini juga menjadi upaya untuk mengisi kesenjangan penelitian terdahulu yang masih terbatas dalam mengkaji pemanfaatan Toga pada kelompok masyarakat tani secara terintegrasi.

Dengan demikian, tujuan utama dari kegiatan ini adalah: (1) memberikan pemahaman mengenai pentingnya pencegahan anemia pada wanita tani, (2) mengenalkan jenis-jenis Toga yang efektif dalam mencegah anemia, serta (3) melatih cara pengolahan Toga yang sederhana dan aplikatif untuk konsumsi harian. Pertanyaan utama yang menjadi fokus kajian adalah sejauh mana sosialisasi pemanfaatan Toga dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik pencegahan anemia pada wanita tani di Kabupaten Jember.

2. METODE

Kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan community-based education dengan metode sosialisasi, pelatihan partisipatif, dan pendampingan praktik langsung pemanfaatan Toga untuk pencegahan anemia. Populasi sasaran adalah wanita tani di Kabupaten Jember dengan sampel sebanyak 40 orang yang ditentukan menggunakan purposive sampling berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan pertanian serta belum pernah mendapatkan pelatihan serupa. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan, lembar observasi untuk menilai keterampilan praktik pengolahan Toga, serta panduan wawancara terstruktur untuk menggali perubahan sikap, sosial-budaya, dan potensi dampak ekonomi.

Pengolahan data dilakukan secara kuantitatif melalui perbandingan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test, serta secara kualitatif melalui analisis tematik dari hasil wawancara dan observasi. Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan: (1) peningkatan pengetahuan minimal 20% setelah sosialisasi, (2) perubahan sikap positif berupa kesediaan memanfaatkan Toga sebagai konsumsi harian, (3) indikator sosial-budaya melalui keterlibatan anggota keluarga dalam budidaya dan konsumsi Toga, serta (4) potensi dampak ekonomi dengan adanya minat peserta untuk mengembangkan produk olahan Toga sebagai peluang usaha rumah tangga. Dengan pendekatan ini, kegiatan pengabdian diharapkan mampu menghasilkan perubahan nyata baik dari sisi kesehatan maupun kesejahteraan sosial-ekonomi masyarakat sasaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi pemanfaatan Toga untuk pencegahan anemia pada wanita tani di Kabupaten Jember berhasil dilaksanakan dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari sesi pre-test, pemberian materi sosialisasi, praktik pengolahan Toga, hingga sesi post-test. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan peserta sebesar 58,5 (SD = 8,4), sedangkan hasil post-test meningkat menjadi 82,3 (SD = 6,7). Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$), sehingga hipotesis bahwa sosialisasi meningkatkan pengetahuan peserta tentang pemanfaatan Toga dalam pencegahan anemia dapat diterima.

Tabel 1. Perbandingan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah sosialisasi

Variabel	Rata-rata $\pm$ SD	p-value
Pre-test	58,5 $\pm$ 8,4	<0,001*
Post-test	82,3 $\pm$ 6,7	

Keterangan: * $p < 0,05$ signifikan.

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, sesuai dengan teori *Health Belief Model* yang menekankan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan [13]. Peningkatan skor post-test sebesar 23,8 poin membuktikan bahwa metode sosialisasi berbasis partisipatif

dapat diterapkan secara efektif di kalangan wanita tani. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2022) yang melaporkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif wanita usia subur dalam mengatasi anemia [8]. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis sumber daya lokal lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan intervensi berbasis produk sintetis.

Peningkatan keterampilan peserta dalam praktik pengolahan Toga memperkuat temuan Wibowo et al. (2021) yang membuktikan bahwa daun kelor memiliki potensi besar dalam meningkatkan kadar hemoglobin [7]. Dengan adanya praktik langsung, peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga memperoleh pengalaman nyata dalam memanfaatkan Toga sebagai alternatif pencegahan anemia. Adanya perubahan sikap peserta yang ditunjukkan dengan kesediaan menanam dan mengonsumsi Toga secara rutin menunjukkan potensi keberlanjutan program. Hal ini didukung oleh studi Kusuma et al. (2022) yang menekankan pentingnya keterlibatan komunitas dalam pemanfaatan tanaman obat untuk keberlanjutan kesehatan masyarakat [9].

Dari perspektif sosial-budaya, kegiatan ini mengubah paradigma wanita tani bahwa Toga bukan hanya sekadar pelengkap dapur, melainkan juga memiliki nilai kesehatan dan ekonomi. Temuan ini berbeda dengan studi Putri et al. (2021) yang melaporkan masih rendahnya pemanfaatan herbal di masyarakat pedesaan akibat keterbatasan pengetahuan [10]. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh pendekatan yang lebih aplikatif dalam kegiatan pengabdian ini.

Sisi ekonomi, minat peserta untuk mengembangkan produk olahan Toga menunjukkan peluang wirausaha baru. Hal ini sejalan dengan Nugroho et al. (2022) yang menekankan bahwa intervensi berbasis pekarangan dapat meningkatkan ketahanan pangan sekaligus membuka peluang usaha rumah tangga [12]. Keberhasilan kegiatan ini juga memiliki implikasi terhadap kebijakan kesehatan daerah. Program sosialisasi berbasis Toga dapat dijadikan strategi alternatif dalam mendukung pencapaian target *Zero Stunting 2025* di Kabupaten Jember melalui perbaikan status gizi dan pencegahan anemia.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi mengenai Pemanfaatan Toga sebagai Pencegahan Anemia

Kontribusi kegiatan ini terletak pada integrasi aspek kesehatan, sosial-budaya, dan ekonomi dalam pemanfaatan Toga. Pendekatan holistik ini memperkaya kajian terdahulu yang lebih banyak berfokus pada aspek farmakologis atau uji laboratorium semata. Meskipun hasilnya positif, kegiatan ini memiliki keterbatasan yaitu waktu pendampingan yang relatif singkat sehingga evaluasi keberlanjutan praktik Toga di rumah belum dapat dipantau secara optimal. Selain itu, jumlah sampel terbatas pada satu kelompok wanita tani, sehingga generalisasi hasil masih terbatas.

Untuk selanjutnya disarankan dilakukan pendampingan jangka panjang dengan melibatkan lebih banyak kelompok tani di berbagai wilayah, serta menambahkan indikator kesehatan objektif seperti kadar hemoglobin peserta. Selain itu, perlu ada pelatihan kewirausahaan agar produk olahan Toga tidak hanya dikonsumsi keluarga, tetapi juga dapat dikomersialisasikan sebagai produk bernilai ekonomi.

4. KESIMPULAN

Sosialisasi pemanfaatan Toga pada wanita tani di Kabupaten Jember terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta dalam pencegahan anemia. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan, yang menegaskan efektivitas metode sosialisasi berbasis partisipatif. Selain itu, praktik langsung pengolahan Toga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam memanfaatkan sumber daya lokal, serta menumbuhkan kesadaran untuk menanam dan mengonsumsi Toga secara rutin.

Keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatan yang aplikatif, mudah dipahami, serta sesuai dengan kondisi sosial-budaya masyarakat pedesaan, sehingga memberikan dampak langsung baik pada aspek kesehatan maupun peluang pengembangan ekonomi keluarga. Namun, keterbatasan kegiatan ini adalah waktu pendampingan yang singkat dan jumlah peserta yang terbatas, sehingga pemantauan keberlanjutan praktik Toga di tingkat rumah tangga belum dapat dilakukan secara optimal. Ke depan, kegiatan ini berpotensi dikembangkan melalui pendampingan jangka panjang, penguatan kewirausahaan berbasis produk olahan Toga, serta perluasan cakupan sasaran ke kelompok masyarakat lain, sehingga manfaatnya dapat berkontribusi lebih luas dalam peningkatan kualitas hidup dan ketahanan pangan masyarakat pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Anaemia in women and children," WHO, 2021. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia-in-women-and-children>
- [2] J. Stevens, et al., "Global epidemiology of anaemia in women of reproductive age," *The Lancet Haematology*, vol. 9, no. 7, pp. e522–e531, 2022. doi: 10.1016/S2352-3026(22)00123-9
- [3] Kementerian Kesehatan RI, "Laporan Riskesdas 2021," Badan Litbangkes, 2022.
- [4] A. Sari, et al., "Nutritional status and anemia among female farmers in rural Indonesia," *Public Health Nutrition*, vol. 25, no. 3, pp. 543–551, 2022. doi: 10.1017/S1368980021003583
- [5] E. Rahman, et al., "Moringa oleifera leaves extract improves iron status in anaemic models," *Journal of Herbal Medicine*, vol. 30, pp. 100552, 2022. doi: 10.1016/j.hermed.2022.100552
- [6] M. N. Hassan, et al., "Nutritional and health-promoting aspects of Amaranthus species," *Food Chemistry*, vol. 374, pp. 131707, 2022. doi: 10.1016/j.foodchem.2021.131707
- [7] A. Wibowo, et al., "Effect of Moringa oleifera on hematological parameters in anemic rats," *Pharmacognosy Journal*, vol. 13, no. 5, pp. 1102–1107, 2021. doi: 10.5530/pj.2021.13.138
- [8] P. Dewi, et al., "Effect of red spinach consumption on iron status in reproductive women," *Nutrition and Health*, vol. 28, no. 2, pp. 167–176, 2022. doi: 10.1177/02601060211054963
- [9] S. Kusuma, et al., "Community-based utilization of medicinal plants for health promotion in rural Indonesia," *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 293, pp. 115350, 2022. doi: 10.1016/j.jep.2022.115350
- [10] H. Putri, et al., "Knowledge and practice of herbal medicine use among rural women in Indonesia," *BMC Complementary Medicine and Therapies*, vol. 21, no. 1, pp. 307, 2021. doi: 10.1186/s12906-021-03465-7
- [11] United Nations, "Sustainable Development Goals," UNDP, 2020. [Online]. Available: <https://sdgs.un.org/goals>
- [12] R. Nugroho, et al., "Home garden intervention to improve food security and nutrition in rural households," *Food Security*, vol. 14, no. 5, pp. 1181–1193, 2022. doi: 10.1007/s12571-022-01294-5
- [13] I. Rosenstock, et al., "The health belief model and health behavior," *Health Education & Behavior*, vol. 47, no. 1, pp. 1–8, 2020. doi: 10.1177/1090198120939838