

OPTIMALISASI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM BENTUK PEMANFAATAN TOGA UNTUK Mendukung Perawatan dan Kesehatan Ibu Nifas

Ariu Dewi Yanti*, Hanifa Husnul Khotimah, Farida Hapsari Putri

¹ Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Mojokerto, Indonesia

Corresponding author*: ariu914@gmail.com

Keyword	ABSTRAK
<i>Tanaman Obat Keluarga (TOGA), terapi komplementer, ibu nifas, edukasi, pengetahuan</i>	Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai terapi komplementer dapat mendukung perawatan dan kesehatan ibu selama masa nifas, namun pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatannya masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pemanfaatan TOGA sebagai terapi komplementer untuk mendukung perawatan dan kesehatan selama masa nifas. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, edukasi, pelatihan, dan demonstrasi kepada 28 ibu nifas di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 20 orang (72%), cukup 6 orang (21%), dan baik 2 orang (7%). Setelah edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 24 orang (86%), cukup 3 orang (11%), dan kurang 1 orang (3%). Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatan TOGA sebagai terapi komplementer sehingga dapat mendukung perawatan dan kesehatan selama masa nifas.

PENDAHULUAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan salah satu bentuk kearifan lokal yang telah lama dimanfaatkan masyarakat Indonesia sebagai upaya pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, serta pengobatan sederhana. Namun, pemanfaatan TOGA di masyarakat masih belum optimal karena rendahnya pengetahuan mengenai jenis, manfaat, serta cara pengolahan tanaman obat yang benar dan aman. Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pemanfaatan TOGA terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan (Anwar et al., 2024). Selain itu, pendekatan kesehatan berbasis herbal tradisional memiliki tingkat penerimaan yang baik di masyarakat dan berpotensi diterapkan dalam program kesehatan berbasis komunitas (Putri et al., 2023).

Pemerintah Indonesia telah mendukung pemanfaatan TOGA melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Keterampilan (KemenKes RI, 2016). TOGA merupakan sekumpulan tanaman berkhasiat obat yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah penyakit, serta mengatasi keluhan kesehatan ringan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif kesehatan (Puspitasari et al., 2021). Meskipun demikian, masyarakat di wilayah mitra belum memanfaatkan potensi tersebut secara optimal, meskipun berbagai tanaman obat seperti jahe, kunyit, daun sirih, daun katuk, dan kelor mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

Pada masa nifas, ibu sering mengalami berbagai permasalahan, seperti ketidaklancaran produksi ASI, kelelahan, kecemasan, gangguan tidur, dan nyeri pascapersalinan yang dapat memengaruhi proses pemulihan kesehatan (Yanti et al., 2025). Kondisi psikologis ibu juga berpengaruh terhadap proses laktasi karena kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu (Khusniyati, 2025). Edukasi kesehatan yang tepat terbukti dapat meningkatkan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan masa nifas, termasuk melalui pemanfaatan terapi komplementer berbasis bahan alami (Dwi et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatan TOGA sebagai terapi komplementer melalui kegiatan sosialisasi, edukasi, pelatihan, dan demonstrasi sehingga dapat mendukung perawatan dan kesehatan selama masa nifas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi sosialisasi, edukasi, pelatihan, dan demonstrasi mengenai jenis, manfaat, budidaya, serta pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai terapi komplementer untuk mendukung perawatan dan kesehatan ibu nifas. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang dengan sasaran sebanyak 28 ibu nifas. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Metode kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahap dilakukan secara terencana agar kegiatan berjalan efektif dan mencapai tujuan.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk menyiapkan kebutuhan teknis dan administratif kegiatan. Kegiatan meliputi:

1. Mengkaji dan menganalisis kondisi serta kebutuhan mitra terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam perawatan masa nifas.
2. Mengidentifikasi permasalahan dan menentukan topic pengabdian yang sesuai dengan kondisi yang ditemukan di masyarakat.
3. Menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat dan melakukan pengurusan perizinan serta administrasi kegiatan.
4. Melaksanakan koordinasi dengan mitra pengabdian yang melibatkan bidan desa selaku pelaksana program, kader kesehatan, serta perwakilan masyarakat (Ibu nifas dan ibu-ibu PKK)
5. Menyiapkan materi edukasi, media penyuluhan, serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan melibatkan peserta secara langsung melalui edukasi dan praktik. Kegiatan meliputi:

1. Melaksanakan sosialisasi
2. Memberikan Edukasi mengenai perawatan masa nifas dan pemanfaatan TOGA sebagai pendukung kesehatan ibu.
3. Keberlanjutan program

3. Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan dilakukan sebagai pertanggungjawaban akhir kegiatan. Kegiatan meliputi:

1. Merumuskan dan mendeskripsikan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.
2. Mengumpulkan dokumentasi kegiatan dan data pendukung pelaksanaan pengabdian masyarakat.
3. Melakukan analisis terhadap hasil pelaksanaan kegiatan dan tingkat partisipasi mitra.
4. Menyusun laporan tertulis kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
5. Menyusun artikel ilmiah pengabdian masyarakat berdasarkan hasil kegiatan
6. Melakukan publikasi artikel pada jurnal pengabdian ber-ISSN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi terapi komplementer melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam mendukung perawatan dan kesehatan ibu nifas dilaksanakan di Desa Blimbing, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang pada April 2026. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat partisipasi yang baik dari 28 ibu nifas sebagai peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatan TOGA sebagai terapi komplementer dalam mendukung perawatan dan kesehatan selama masa nifas.

Sebelum pelaksanaan edukasi, tim pengabdian memberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan TOGA. Selanjutnya, peserta memperoleh sosialisasi, edukasi, pelatihan, dan demonstrasi mengenai jenis, manfaat, budidaya, serta pengolahan TOGA yang tepat dan aman sebagai terapi komplementer bagi ibu nifas. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, tim pengabdian melakukan post-test sebagai evaluasi tingkat pengetahuan peserta.

HASIL DATA

Tabel Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelompok Usia dan Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, Paritas, Masa Nifas di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang.

Karakteristik Responden	Distribusi	
	Frekuensi (N)	Presentase(%)
Usia		
- < 20 tahun	1	3,7%
- 20 – 30 tahun	17	60,6%
- > 35 tahun	10	35,7%
Total	28	100
Pendidikan Terakhir		
- SD	0	0%
- SMP	2	7,1%
- SMA	21	75%
- Perguruan Tinggi	5	17,9%
Total	28	100
Pekerjaan		
- Tidak Bekerja (IRT)	13	46,4%
- Bekerja	15	53,6%
Total	28	100
Paritas		
- Primipara	22	78,5%
- Multipara	6	21,5%
Total	28	100
Masa Nifas		
- Nifas hari ke 1-4	7	25%
- Nifas > hari ke 4	21	75%
Total	28	100

Sumber : Data Primer 2026

Tabel Tingkat Pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi dan demonstrasi mengenai terapi komplementer (Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender)

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Baik	2	%	24	%
Cukup	6	%	3	%
Kurang	20	%	1	%
Total	28	100%	28	100%

Data Primer : Tahun 2026

Berdasarkan tabel pengetahuan di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai terapi komplementer sebelum diberikan edukasi sebagian besar berada dalam kategori kurang sebanyak 20 orang (72%), kategori cukup sebanyak 6 orang (21%), dan kategori baik sebanyak 2 orang (7%). Setelah diberikan edukasi mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar responden berada dalam kategori baik sebanyak 24 orang (86%), kategori cukup sebanyak 3 orang (11%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (3%).

PEMBAHASAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan salah satu bentuk pemanfaatan tanaman berkhasiat obat yang dapat dibudidayakan di lingkungan rumah sebagai upaya promotif, preventif, dan terapi komplementer dalam menjaga kesehatan keluarga. Pemanfaatan TOGA telah didukung melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Keterampilan (KemenKes RI, 2016). Selain mudah diperoleh, TOGA memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan apabila dimanfaatkan secara tepat sesuai jenis dan cara pengolahannya (Puspitasari et al., 2021).

Program pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai terapi komplementer dalam mendukung perawatan dan kesehatan ibu nifas dilaksanakan oleh tim Program Studi Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto bekerja sama dengan bidan desa di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang pada April 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 28 ibu nifas dan bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai jenis, manfaat, budidaya, serta pengolahan TOGA yang dapat dimanfaatkan selama masa nifas.

Sebelum edukasi diberikan, sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pemanfaatan TOGA sebagai terapi komplementer. Kondisi tersebut terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan mayoritas peserta berada pada kategori

pengetahuan kurang. Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai pemanfaatan TOGA bagi ibu nifas masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan edukasi yang terstruktur.

Pelaksanaan edukasi dilakukan melalui sosialisasi, penyampaian materi, pelatihan, dan demonstrasi mengenai jenis, manfaat, budidaya, serta pengolahan TOGA yang tepat dan aman. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti setiap rangkaian kegiatan dengan antusias, aktif berdiskusi, serta berpartisipasi dalam demonstrasi. Penyampaian materi yang dipadukan dengan praktik secara langsung memudahkan peserta memahami cara pemanfaatan TOGA sehingga informasi yang diberikan lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan Anwar et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan TOGA mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat. Selain itu, Putri et al. (2023) juga menjelaskan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan berbasis TOGA dapat meningkatkan pemanfaatan tanaman obat sebagai upaya promotif dan preventif.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, dilakukan post-test sebagai evaluasi tingkat pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai pemanfaatan TOGA sebagai terapi komplementer dibandingkan sebelum diberikan edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi, edukasi, pelatihan, dan demonstrasi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai pemanfaatan TOGA. Diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan secara mandiri sehingga TOGA dapat dimanfaatkan sebagai salah satu terapi komplementer untuk mendukung perawatan dan kesehatan selama masa nifas serta meningkatkan kemandirian keluarga dalam memanfaatkan sumber daya lokal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang pada April 2026, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi, edukasi, pelatihan, dan demonstrasi mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai terapi komplementer mampu meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mendukung perawatan dan kesehatan selama masa nifas. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik, yaitu dari 2 orang (7%) sebelum edukasi menjadi 24 orang (86%) setelah edukasi. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong ibu nifas dan keluarga untuk memanfaatkan TOGA sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendukung perawatan dan kesehatan selama masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, L. O. M., , Embriana Dinar Pramestyani, Cicih Paulina Tamba, Nur Aisah Nasution, N., Hikmah, Pipit Romadhona, Riezky Wachyu Ardyanto, Risky Istiqomah, Serly Yuni Antasari, S. N., & Utami, Y. P. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kampung Sempuh, Desa Pasir Gombang, Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*.

- Dwi, R., Dinengsih, S., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Metode Ceramah Dengan Metode Booklet Terhadap Tingkat Kemandirian Ibu Pada Masa Nifas. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v9i1.1664>
- Indonesia, K. K. R. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga dan Keterampilan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Care, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir*.
- Khusniyati, E. (2025a). *Pemberdayaan Ibu Menyusui melalui Edukasi Akupressure untuk Peningkatan Produksi ASI (Edu Aksi) di TPMB Rindra D, SST., M.KM., Desa Kalen Kabupaten Mojokerto*. 3(2), 2059–2067.
- Khusniyati, E. (2025b). Pembinaan Ibu Menyusui sebagai Upaya Peningkatan Breastfeeding Self Efficacy (BSE) melalui Edukasi ASI Eksklusif di Desa Plososari Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto. *Ezra Science Bulletin*, 3(33), 604–613.
- Khusniyati, E. (2025c). Pengaruh Breastfeeding Self Efficacy (BSE) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Teta Irayanti , Amd . Keb Desa Plososari Kecamatan Puri. *Journal Of Social Science Research Volume*, 5, 1682–1692.
- Khusniyati, E., & Purwati, H. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1).
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Jurnal Warta LPM*, 24(3), 456–465.
- Putri, S., Yanti, A. D., & Frilasari, H. (2023). The Effect of Bomb Method (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 7(3), 360–365. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2023/vol7/iss3/511>
- Riyanti, E., Dewi, T., Firdausi, R., Rahmawati, A., & Yanti, A. D. (2024). *Breastfeeding self-efficacy dan intervensi holistik untuk keberhasilan ASI eksklusif*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Yanti, A. D. (2022). Analysis of Postpartum and Breastfeeding Mother ' s Participation in The Covid-19 Vaccination Program. *Jombang Nursing and Midwifery Journal*, 1(1), 1–8.
- Yanti, A. D. (2025). Pemanfaatan Terapi Komplementer (Pijat Oksitosin Menggunakan Minyak Essensial Lavender) Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada

Ibu Nifas. *Asthadarma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 1–8.

- Yanti, A. D., Khotimah, H. H., & Putri, F. H. (2025). Edukasi tentang manfaat hyprola (hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender) terhadap kelancaran produksi asi pada ibu nifas. *Jurnal Taman Ilmu Dan Inovasi Abdimas Bina Sehat*, 1, 145–152.
- Yanti, A. D., Laily, S. I., I, F. M., & R, E. F. (2023). Edukasi Tentang Manfaat Terapi Komplementer Pada Ibu Nifas. *Asthadarma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 55–63.
<https://doi.org/10.55173/asthadarmajurnalpengabdiankepadamasyarakat.v4i2.34>