



## Edukasi Dan Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Dalam Penyuluhan Kesehatan Keluarga Di Desa Blang Preh Kecamatan Simpang Tiga

Hadi Maulanza \*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [hadimaulanza\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:hadimaulanza_fk@abulyatama.ac.id)

Diterima: 21 Agustus 2023; Disetujui 27 Agustus 2023; Dipublikasi 04 September 2023

**Abstract:** Family health is an essential aspect of improving community well-being, particularly through the role of housewives in managing nutrition, utilizing family medicinal plants (TOGA), and ensuring proper medication use. However, many housewives still lack adequate knowledge regarding these health aspects. Therefore, the education and empowerment program for housewives in family health counseling aims to enhance their knowledge and skills in maintaining family health. This activity was carried out in Blang Preh Village, Simpang Tiga District, using lecture and interactive discussion methods. The materials provided included the utilization of family medicinal plants, healthy eating habits, and proper medication storage. The results of the program showed an increase in participants' understanding of their crucial role in maintaining family health through the application of healthy living habits. With this program, it is expected that housewives will become more active in managing family health and adopting healthy lifestyle practices. Additionally, support from the government and healthcare professionals is needed to ensure the sustainability of family health education and practices within the community.

**Keywords:** Health Education; Housewives Empowerment; Family Health.

**Abstrak:** Kesehatan keluarga merupakan aspek penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, terutama melalui peran ibu rumah tangga dalam mengelola pola makan, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), serta penggunaan obat yang tepat. Namun, masih banyak ibu rumah tangga yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai aspek kesehatan ini. Oleh karena itu, program edukasi dan pemberdayaan ibu rumah tangga dalam penyuluhan kesehatan keluarga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Blang Preh, Kecamatan Simpang Tiga, dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi pemanfaatan tanaman obat keluarga, pola makan sehat, serta penyimpanan obat yang benar. Hasil dari kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan keluarga melalui penerapan pola hidup sehat. Dengan adanya program ini, diharapkan ibu rumah tangga dapat lebih aktif dalam mengelola kesehatan keluarga serta menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dukungan dari pemerintah dan tenaga kesehatan diperlukan untuk memastikan keberlanjutan edukasi dan praktik kesehatan keluarga di masyarakat.

**Kata kunci :** Edukasi Kesehatan; Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga; Kesehatan Keluarga.

Kemajuan di berbagai bidang akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan tantangan besar bagi perempuan untuk senantiasa mampu memanfaatkan dan mengelola lingkungannya. Oleh karena itu diperlukan adanya berbagai program yang dapat dilakukan perempuan dalam rangka peningkatan kesejahteraan keluarga dengan memanfaatkan dan mengelola lingkungan sekitarnya. Tanaman Obat Keluarga atau bisa disingkat dengan TOGA adalah jenis tanaman yang banyak dibudidayakan di pekarangan rumah. Selain karena prosesnya mudah dalam hal penanaman, perawatan dan juga punya banyak khasiat sebagai obat untuk berbagai macam penyakit. Olah toga terutama jahe yang merupakan salah satu diantara banyak cara untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat (Abdusyiam & Himmawan, 2022).

Pemberdayaan ibu rumah tangga dalam aspek kesehatan keluarga menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam mengelola kesehatan keluarga, mulai dari pemilihan makanan yang sehat, menjaga kebersihan lingkungan, hingga memastikan anggota keluarga mendapatkan perawatan yang tepat saat sakit. Dengan meningkatkan pemahaman mereka melalui edukasi dan penyuluhan, diharapkan para ibu rumah tangga dapat menjadi agen perubahan dalam menjaga kesehatan keluarga dan lingkungan sekitar.

Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok yang memungkinkan untuk

diberdayakan dalam meningkatkan kesehatan keluarga hingga pelaksanaan kegiatan usaha kecil dan menengah, karena ada banyak ibu-ibu rumah tangga yang selama ini tidak bekerja. Ibu-ibu rumah tangga yang diberdayakan akan mampu meningkatkan kesehatan keluarga hingga peningkatan ekonomi keluarganya melalui makanan dan minuman yang berkhasiat obat (Ikhsani et al., 2021).

Desa Blang Preh, yang terletak di Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar, merupakan salah satu wilayah yang masih memiliki tingkat kesadaran kesehatan keluarga yang perlu ditingkatkan. Berdasarkan analisis situasi, masih banyak ibu rumah tangga yang belum memahami sepenuhnya konsep kesehatan keluarga, termasuk pemanfaatan TOGA dan penyimpanan obat yang benar. Oleh karena itu, program edukasi dan pemberdayaan ibu rumah tangga dalam penyuluhan kesehatan keluarga sangat diperlukan guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat di desa tersebut.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Pemberdayaan Masyarakat**

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses peningkatan kapasitas individu dan kelompok untuk mengembangkan potensi mereka dalam aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan (Ikhsani et al., 2021). Dalam konteks kesehatan, pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menjaga kesehatan keluarga.

## **2. Pentingnya Peran Ibu Rumah Tangga dalam Kesehatan Keluarga**

Ibu rumah tangga memiliki peran strategis dalam memastikan keluarga tetap sehat melalui pola makan, kebersihan lingkungan, serta edukasi kesehatan dasar kepada anggota keluarga (Ramadhan & Fitria, 2021).

## **3. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan**

TOGA merupakan solusi alami yang dapat digunakan oleh keluarga untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengatasi berbagai penyakit ringan (Abdusyiam & Himmawan, 2022). Jahe, kunyit, dan temulawak menjadi contoh tanaman yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional.

## **4. Penyuluhan Kesehatan sebagai Upaya Preventif**

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Penyuluhan ini dapat dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung (Kurniawan, 2018)

## **5. Penyimpanan Obat yang Benar di Rumah**

Kesalahan dalam penyimpanan obat dapat menyebabkan degradasi obat, berkurangnya efektivitas, hingga potensi bahaya bagi keluarga. Oleh karena itu, ibu rumah tangga perlu diberikan edukasi mengenai cara penyimpanan obat yang tepat (Khaira et al., 2018).

## **6. Metode Efektif dalam Penyuluhan Kesehatan**

Berbagai metode dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan, seperti diskusi kelompok, demonstrasi langsung, dan pendekatan berbasis

komunitas. Studi menunjukkan bahwa metode interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah (Hidayat, 2020).

## **7. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Keluarga**

Kesehatan keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, kebersihan lingkungan, akses terhadap layanan kesehatan, serta tingkat pendidikan ibu dalam hal kesehatan (Sari, 2022).

## **8. Strategi Peningkatan Kesadaran Masyarakat melalui Pengabdian**

Program pengabdian masyarakat dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan keluarga. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat untuk mencapai hasil yang lebih optimal (WHO, 2019).

## **9. Pemberdayaan Ekonomi melalui Tanaman Herbal**

Selain manfaat kesehatan, TOGA juga memiliki potensi ekonomi bagi ibu rumah tangga. Dengan pemanfaatan TOGA secara optimal, ibu rumah tangga dapat memproduksi jamu atau produk herbal yang dapat dijual di pasar lokal (Susilo, 2021).

## **10. Evaluasi Keberhasilan Program Penyuluhan**

Keberhasilan program penyuluhan dapat diukur melalui perubahan perilaku masyarakat, peningkatan pemahaman, serta dampak jangka panjang dalam penerapan pola hidup sehat di tingkat keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

## **11. Peran Edukasi dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga**

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor kunci dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Edukasi yang baik dapat membantu individu memahami pentingnya gaya hidup sehat, pola makan yang baik, serta langkah-langkah pencegahan penyakit. Penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang mendapatkan edukasi kesehatan cenderung lebih mampu menerapkan pola hidup sehat dalam keluarga mereka (Hidayat, 2020).

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

### **1. Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Blang Preh, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penyuluhan Kesehatan Keluarga, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

### **3. Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

### **4. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat dalam mendeteksi tingkat keluarga keluarga dari hasil pembinaan ibu rumah tangga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi dan Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penyuluhan Kesehatan Keluarga di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

#### **1) Pelaksanaan Pengabdian**

#### **2) Pembukaan**

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

#### **3) Penyampaian Materi**

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Edukasi dan Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penyuluhan Kesehatan Keluarga di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

#### 4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Diskusi

#### 5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Blang Preh lebih meningkat pengetahuannya mengenai Edukasi dan Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penyuluhan Kesehatan Keluarga di Desa Blang Preh Kecamatan Simpang Tiga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Edukasi dan Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam

Penyuluhan Kesehatan Keluarga di Desa Blang Preh Kecamatan Simpang Tiga. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dan untuk Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Edukasi dan Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penyuluhan Kesehatan Keluarga di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

### Saran

Penyuluhan kesehatan sebaiknya dilakukan secara berkala dan berkelanjutan agar masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, dapat terus memperbarui wawasan mereka mengenai kesehatan keluarga. Selain metode ceramah dan diskusi, penyuluhan dapat menggunakan pendekatan berbasis praktik langsung, seperti simulasi pembuatan obat herbal dari tanaman TOGA atau cara penyimpanan obat yang benar.

Selain untuk kesehatan, program ini dapat dikembangkan menjadi peluang usaha kecil berbasis TOGA, seperti pembuatan jamu instan atau minyak herbal yang dapat meningkatkan ekonomi keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdusyiam, R., & Himmawan, D. (2022). *Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Dalam Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Desa Rancamulya Kabupaten Indramayu*. Community: Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.61166/community.v1i1.1>
- Ikhsani, H., Yanti, R. N., & Suwarno, E. (2021).

*Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga Melalui Makanan Dan Minuman Yang Berkhasiat Obat.* ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 81–87.

<https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v3i1.626>

Khaira, N., Ulfa, N., Kushiela, & Susanti, A. I. (2018). *Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Melalui Penyuluhan Tentang Cara Penyimpanan Obat Yang Baik Di Rumah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Keluarga.* Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(1), 1–3.

WHO. (2019). *Community Health and Family Well-being Strategies.* Geneva: World Health Organization.

Susilo, H. (2021). *Tanaman Obat Keluarga dan Manfaatnya bagi Kesehatan Masyarakat.* Yogyakarta: Pustaka Medika.

Hidayat, A. (2020). *Edukasi Kesehatan: Konsep dan Implementasi.* Jakarta: Salemba Medika.

Ramadhan, I., & Fitria, S. (2021). *Peran Ibu dalam Menjaga Kesehatan Keluarga.* Bandung: Penerbit Nusantara.

Kurniawan, R. (2018). *Penyuluhan Kesehatan di Masyarakat: Studi Kasus dan Implementasi Program.* Surabaya: Universitas Airlangga Press.

Sari, D. (2022). *Strategi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Keluarga Melalui Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga.* Medan: Penerbit Andalas.