



Patok Paku: Pengembangan Toga dan Pijat Akupresur untuk Upaya Preventif dan Promotif Kesehatan Keluarga

Rini Hamsidi ^{1)*}, Iif Hanifa Nurrosyidah ¹⁾, Maasyitoh Sari Latifah ¹⁾, Myrna Adianti ¹⁾, Dwi Setiani Sumardiko ¹⁾, Edith Frederika Puruhito ¹⁾, Dwi Indah Puspita ¹⁾, Reza Akni Arifia Zidan¹⁾, Damayanti N.N ¹⁾, Devita Fitri Azzahra ¹⁾

¹Program Studi Pengobatan Tradisional. Universitas Airlangga. Surabaya, Indonesia

Diterima: 05 September 2025

Direvisi: 27 Oktober 2025

Disetujui: 07 November 2025

Abstrak

Masyarakat pedesaan Kabupaten Lamongan khususnya di Desa Randubener masih menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan keluarga secara mandiri dikarenakan oleh pemanfaatan potensi lokal seperti Taman Obat Keluarga (TOGA) dan terapi akupresur yang belum optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan, pelatihan dan pembinaan mengenai TOGA dan akupresur agar dapat meningkatkan potensi yang telah dimiliki dalam mengatasi keluhan kesehatan ringan secara preventif dan promotif, serta mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Program PATOK PAKU hadir untuk mengoptimalkan pemanfaatan TOGA dan akupresur melalui pelatihan dan pendampingan intensif kepada kader PKK, kader TOGA, dan warga Randubener dengan pendekatan partisipatif dan berkelanjutan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membudidayakan TOGA dan menerapkan teknik dasar akupresur, peningkatan pengetahuan masyarakat dalam mengaplikasikan TOGA dan metode menanam tanaman obat di rumah. Dengan demikian, program ini menjadi langkah strategis dalam mendorong kemandirian dan keberlanjutan kesehatan keluarga berbasis kearifan lokal.

Kata kunci: akupresur; herbal; lamongan; pemberdayaan masyarakat; toga.

Patok Paku: Development of Toga and Acupressure Massage for Preventive and Promotive Family Health Efforts

Abstract

Rural communities such as those in Randubener Village, Lamongan Regency, continue to face challenges in maintaining family health independently due to the suboptimal utilization of local potentials such as Family Herbal Gardens (TOGA) and acupressure therapy. In fact, TOGA and acupressure have great potential to address mild health complaints through preventive and promotive approaches, and they are easy to apply in daily life. The PATOK PAKU program was initiated to optimize the use of TOGA and acupressure through intensive training and mentoring for PKK cadres, TOGA cadres, and the residents of Randubener using a participatory and sustainable approach. The results showed an increase in the community's knowledge and skills in cultivating TOGA and applying basic acupressure techniques, as well as improved understanding of how to utilize TOGA and grow medicinal plants at home. Thus, this program serves as a strategic effort to encourage independent and sustainable family health based on local wisdom.

Keywords: *acupressure; herbal; good health and well-being; community empowerment; toga.*

* Korespondensi Penulis. E-mail: rinihamsidi81@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat saat ini menghadapi tantangan besar akibat tingginya beban biaya pengobatan, akses layanan kesehatan yang tidak merata, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat (Prasetyo & Lestari, 2023). Pendekatan promotif dan preventif terbukti lebih efektif dan berkelanjutan dibandingkan pendekatan kuratif, khususnya dalam mengatasi masalah kesehatan ringan (Suryani & Hamid, 2019). Oleh karena itu, penguatan upaya kesehatan berbasis rumah tangga melalui pemanfaatan sumber daya lokal menjadi salah satu strategi penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat, terutama di daerah dengan keterbatasan infrastruktur dan tenaga kesehatan (Gusnedi & Syamsuddin, 2022).

Desa Randubener, yang terletak di Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan, merupakan wilayah dengan kondisi alam yang subur dan lingkungan yang relatif bersih dari polusi perkotaan. Namun, potensi alam yang besar ini belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat setempat. Sebagian besar warga masih berfokus pada kegiatan pertanian konvensional dan belum mengembangkan pemanfaatan sumber daya lokal yang berkelanjutan, seperti budidaya tanaman obat keluarga (TOGA). Selain itu, pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan pengobatan tradisional, termasuk terapi akupresur, masih terbatas.

Keterbatasan ini menyebabkan masyarakat cenderung bergantung pada pengobatan modern meskipun biaya dan aksesnya sering kali menjadi kendala, terutama bagi warga pedesaan. Padahal, dengan kondisi lingkungan yang mendukung, Desa Randubener memiliki peluang besar untuk mengembangkan TOGA dan akupresur sebagai bentuk pengobatan alternatif yang murah, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap manfaat pengobatan tradisional serta belum adanya program berkelanjutan yang mendorong pemanfaatan potensi lokal tersebut (Putra & Dewi, 2021). Minimnya pemahaman serta keterampilan masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK dan warga, dalam membudidayakan tanaman herbal dan melakukan teknik akupresur sederhana menjadi hambatan utama dalam penerapan dua pendekatan tersebut (Fitriyah & Sari, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa TOGA memiliki efektivitas tinggi dalam membantu mengatasi keluhan ringan seperti batuk, demam, dan gangguan pencernaan (Depkes RI, 2018; Kurnia, 2015; Nugroho & Salamah, 2021). Selain itu, terapi akupresur juga terbukti mampu meredakan stres, nyeri otot, dan meningkatkan sirkulasi darah tanpa efek samping (Lan et al., 2019; WHO, 2013; Munandar & Putri, 2020). Kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya oleh mahasiswa pengobat tradisional di Desa Randubener menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif warga dalam kegiatan berbasis pengobatan tradisional, khususnya akupunktur (Farida & Fitriani, 2017). Namun, kegiatan tersebut belum menjangkau pemberdayaan masyarakat secara menyeluruh dalam budidaya TOGA dan teknik akupresur mandiri, serta belum melibatkan ibu-ibu PKK secara strategis sebagai motor penggerak perubahan perilaku hidup sehat (Sari, Utami, & Handayani, 2021).

Solusi yang ditawarkan dalam program ini adalah pelatihan terpadu dan pendampingan berkelanjutan bagi warga dan ibu-ibu PKK dalam budidaya dan pemanfaatan TOGA, serta teknik dasar akupresur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Handayani & Ningsih, 2020). Kegiatan ini juga dilengkapi dengan media edukasi cetak dan digital, pemberian bibit tanaman obat, serta monitoring hasil praktik lapangan (Ramadhani &

Yusuf, 2021). Strategi ini bertujuan menciptakan transformasi perilaku kesehatan berbasis rumah tangga secara nyata dan terukur (Maulana & Hasanah, 2022). Pendekatan pelatihan terpadu dan pendampingan berkelanjutan dalam pengembangan TOGA dan terapi akupresur sejalan dengan teori pemberdayaan masyarakat (*community empowerment theory*) yang menekankan peningkatan kapasitas individu dan kelompok dalam mengelola potensi lokal untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan secara mandiri (Wallerstein, 2006). Melalui proses edukasi partisipatif, masyarakat tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga berperan aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Selain itu, pendekatan ini juga relevan dengan konsep promosi kesehatan berbasis masyarakat (*community based health promotion*) yang menekankan pentingnya perubahan perilaku melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian dalam menjaga kesehatan keluarga (Green & Kreuter, 2005). Dengan demikian, pelatihan dan pendampingan dalam budidaya TOGA serta penerapan akupresur tidak hanya meningkatkan pengetahuan teknis, tetapi juga menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab sosial dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

Kebaruan dari program ini (*state of the art*) terletak pada integrasi antara edukasi TOGA dan akupresur dalam satu paket pelatihan terpadu berbasis rumah tangga dengan melibatkan kelompok strategis desa yaitu ibu-ibu PKK (Rohmah & Sari, 2022). Selama ini, kebanyakan program hanya fokus pada salah satu aspek secara terpisah atau tidak memiliki pendampingan berkelanjutan (Suherman & Aminah, 2023). Dengan melibatkan komunitas perempuan sebagai agen perubahan dan memanfaatkan pekarangan rumah secara produktif, program ini memperkuat ketahanan kesehatan keluarga sekaligus memberdayakan masyarakat secara ekonomi dan sosial (Dewi & Saputra, 2020).

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK, dalam mengelola kebun herbal rumah tangga dan menerapkan akupresur sebagai bagian dari pola hidup sehat (Rahayu & Wulandari, 2020). Selain itu, kegiatan ini bertujuan menciptakan komunitas yang lebih mandiri dalam menjaga kesehatan, menurunkan ketergantungan terhadap obat kimia, serta membentuk kelompok TOGA aktif dan berkelanjutan di tingkat desa (Putra & Dewi, 2021). Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi meningkatnya kapasitas individu dan kelompok dalam mengelola kesehatan secara mandiri, terciptanya lingkungan rumah yang lebih sehat melalui TOGA, serta tumbuhnya kesadaran kolektif masyarakat terhadap pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan keluarga (Fitriyah & Sari, 2021). Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi model pengembangan desa sehat berbasis kearifan lokal yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan kondisi serupa (Sari, Utami, & Handayani, 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif untuk memberdayakan masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga secara mandiri melalui pemanfaatan TOGA dan akupresur. Sasaran utama kegiatan ini adalah masyarakat Desa Randubener, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan, yang mayoritas berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan petani. Kelompok sasaran terdiri dari ibu-ibu PKK, warga umum, dan kader desa yang sebelumnya pernah mengikuti pelatihan namun belum terlibat aktif secara berkelanjutan. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 40 orang, yang terdiri atas 20 warga umum, 15 anggota

PKK, dan 5 kader desa. Tim pengabdian berperan sebagai fasilitator utama dalam penyusunan materi, pelatihan, monitoring, dan evaluasi. Kegiatan berlangsung selama dua bulan, dengan lokasi utama di balai desa dan lingkungan rumah warga Randubener.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama. Pertama, tahap persiapan, yang diawali dengan koordinasi dengan pemerintah desa dan ketua PKK untuk menentukan jadwal dan lokasi kegiatan, disertai sosialisasi kepada calon peserta. Tim pengabdian juga melakukan observasi lapangan dan wawancara informal untuk memetakan kebutuhan mitra. Materi pelatihan dan instrumen evaluasi disusun berdasarkan hasil pemetaan tersebut. Selain itu, tim menyiapkan media ajar seperti *leaflet*, *booklet* TOGA, poster titik akupresur, alat praktik sederhana, dan bibit tanaman obat.

Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang diawali dengan pelatihan akupresur, kemudian dilanjutkan dengan beberapa kegiatan inti: (a) penyuluhan pengenalan titik dan praktek langsung memijat titik akupresur; (b) penyuluhan potensi dan cara pemanfaatan tanaman TOGA; (c) penyuluhan tatacara dan teknik penanaman tanaman TOGA di rumah; dan (d) pembagian peserta ke dalam kelompok kecil untuk belajar menanam tanaman TOGA di halaman balai desa. Seluruh kegiatan dilakukan di balai desa dengan pendekatan yang interaktif dan aplikatif.

Tahap ketiga adalah monitoring dan evaluasi, yang dilakukan untuk menilai efektivitas program. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, observasi langsung saat praktik, dan diskusi kelompok. Teknik analisis yang digunakan mencakup analisis deskriptif terhadap hasil *pre-post test*, checklist observasi keterampilan, dokumentasi visual berupa foto dan video, serta evaluasi kepuasan peserta terhadap metode pelatihan dan peran fasilitator.

Indikator keberhasilan program mencakup peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, keterampilan peserta dalam praktik mandiri, terbentuknya kelompok TOGA aktif, serta dokumentasi kegiatan yang menunjukkan penerapan akupresur dan pemanfaatan TOGA oleh masyarakat secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif untuk memberdayakan masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga secara mandiri melalui pemanfaatan TOGA dan akupresur. Kegiatan pengabdian ini menyasar masyarakat Desa Randubener, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan, yang mayoritas berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan petani. Peserta terdiri dari kelompok ibu-ibu PKK, warga umum, serta kader desa yang sebelumnya pernah mendapatkan pelatihan namun belum aktif berpartisipasi secara berkelanjutan. Total peserta yang terlibat berjumlah 40 orang, dengan rincian 20 warga umum, 15 anggota PKK, dan 5 kader desa. Dalam pelaksanaannya, tim pengabdian berperan sebagai fasilitator utama yang bertanggung jawab atas penyusunan materi, pelaksanaan pelatihan, serta kegiatan monitoring dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua bulan dan berpusat di balai desa serta lingkungan sekitar rumah warga Randubener.



Gambar 1. Dokumentasi Pemberian Materi Akupresure

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama. Pertama, tahap persiapan, yang diawali dengan koordinasi dengan pemerintah desa dan ketua PKK untuk menentukan jadwal dan lokasi kegiatan, disertai sosialisasi kepada calon peserta. Tim pengabdian juga melakukan observasi lapangan dan wawancara informal untuk memetakan kebutuhan mitra. Materi pelatihan dan instrumen evaluasi disusun berdasarkan hasil pemetaan tersebut. Selain itu, tim menyiapkan media ajar seperti *leaflet*, *booklet* TOGA, poster titik akupresur, alat praktik sederhana, dan bibit tanaman obat.

Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang diawali dengan pelatihan akupresur, penyuluhan potensi dan cara pemanfaatan tanaman TOGA, kemudian dilanjutkan dengan beberapa kegiatan inti: Kegiatan penyuluhan dan praktik akupresur diawali dengan sesi pengenalan mengenai konsep dasar terapi akupresur sebagai salah satu metode pengobatan tradisional yang berfokus pada stimulasi titik-titik tertentu di tubuh untuk meningkatkan sirkulasi energi dan menjaga keseimbangan tubuh.



Gambar 2. Kegiatan Praktik Akupresure oleh Warga

Peserta diberikan penjelasan mengenai lokasi titik-titik akupresur penting yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi keluhan umum seperti pusing, pegal, nyeri otot, gangguan tidur, serta meningkatkan relaksasi tubuh. Setelah sesi teori, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktik langsung, di mana peserta diajak untuk mengenali titik-titik akupresur pada tubuh menggunakan panduan gambar anatomi dan alat bantu visual. Selama praktik, peserta berlatih memijat titik-titik tersebut dengan tekanan yang tepat menggunakan jari

tangan, sambil mendapatkan bimbingan langsung dari tim pelatih. Suasana kegiatan berlangsung interaktif, dengan peserta aktif bertanya dan mencoba teknik yang diajarkan satu per satu. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoretis tentang manfaat akupresur, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan keluarga. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan, pelatihan dan pembinaan asuhan mandiri secara akupresur dan dilanjutkan dengan sesi penyuluhan mengenai potensi dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap berbagai jenis tanaman herbal yang dapat digunakan dalam upaya menjaga kesehatan keluarga. Peserta mendapatkan penjelasan mengenai khasiat tanaman seperti jahe, kunyit, kencur, dan daun sirih, serta cara mengolahnya untuk penanganan keluhan ringan secara mandiri di rumah. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai tata cara dan teknik penanaman TOGA di lingkungan rumah, meliputi pemilihan media tanam, penyemaian bibit, hingga perawatan tanaman agar tetap subur dan produktif. Sebagai tindak lanjut, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk melakukan praktik langsung menanam berbagai jenis tanaman obat di halaman balai desa. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengelola dan memanfaatkan tanaman obat secara berkelanjutan di lingkungan rumah tangga. Seluruh kegiatan dilakukan di balai desa dengan pendekatan yang interaktif dan aplikatif.



Gambar 3. Praktek Penanaman Tanaman TOGA

Tahap ketiga adalah monitoring dan evaluasi, yang dilakukan untuk menilai efektivitas program. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, observasi langsung saat praktik, diskusi kelompok, dan kunjungan rumah secara sampling dilakukan untuk menilai keterampilan dan keberlanjutan praktik TOGA dan akupresur. Teknik analisis yang digunakan mencakup analisis deskriptif terhadap hasil *pre-post test*. Indikator keberhasilan program mencakup peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, keterampilan peserta dalam praktik mandiri, terbentuknya kelompok TOGA aktif, serta dokumentasi kegiatan yang menunjukkan penerapan akupresur dan pemanfaatan TOGA oleh masyarakat secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test*, diperoleh data bahwa dari 40 peserta yang mengikuti *pre-test* dan 39 peserta yang menyelesaikan *post-test*, terdapat

peningkatan nilai rata-rata dari 74,25 menjadi 83,08. Persentase peningkatan pengetahuan peserta sebesar 11,89%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi TOGA dan akupresur setelah mengikuti kegiatan pelatihan.

Tabel 1. Hasil Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Peserta Pelatihan TOGA dan Akupresur

No	Data	Rata-rata Skor
1	Pre-Test	74,25
2	Post-Test	83,08

Peningkatan pemahaman peserta didukung pula oleh temuan lapangan yang menunjukkan kemampuan peserta dalam menerapkan teknik akupresur mandiri dan budidaya TOGA di pekarangan rumah masing-masing. Selain itu, hasil observasi menunjukkan adanya antusiasme tinggi peserta selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi visual menunjukkan praktik langsung oleh peserta dalam menyusun media tanam, mengenali titik akupresur, dan menyampaikan testimoni manfaat program.

Temuan ini menunjukkan bahwa model pelatihan terpadu yang menggabungkan edukasi TOGA dan akupresur berbasis rumah tangga dapat secara nyata meningkatkan keterampilan dan kemandirian masyarakat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh (Sari, Utami, & Handayani, 134) yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas dalam bidang kesehatan terbukti mampu mendorong perubahan perilaku dan peningkatan kapasitas lokal secara signifikan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Randubener, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya kelompok ibu-ibu PKK dalam mengembangkan dan memanfaatkan Taman Obat Keluarga (TOGA) serta teknik akupresur sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan keluarga. Pelaksanaan pelatihan berbasis partisipatif ini mendorong terbentuknya perilaku mandiri dalam menjaga kesehatan di tingkat rumah tangga, sekaligus memperkuat ketahanan kesehatan berbasis potensi dan kearifan lokal masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan dana dari Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2025, Skema Program Kemitraan Masyarakat dengan Nomor Kontrak Pengabdian kepada Masyarakat 4453/B/UN3FV/PM.01.01/2025. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Airlangga atas dukungan pendanaan dan fasilitasi yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Randubener, Ketua PKK Desa Randubener, serta seluruh kader kesehatan dan warga masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan pelatihan TOGA dan akupresur. Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., & Saputra, Y. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemanfaatan TOGA. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 18-24.
- Depkes RI. (2018). *Pedoman Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak: Jakarta.
- Farida, N., & Fitriani, H. (2017). Efektivitas Penggunaan Booklet TOGA terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga di Desa Margo Mulyo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 121-128.
- Fitriyah, N., & Sari, H. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan TOGA dan Akupresur. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 45-52. <https://doi.org/10.31227/osf.io/j83nh>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach (4th ed.)*. McGraw-Hill: New York.
- Gusnedi, M., & Syamsuddin, S. (2022). Implementasi Akupresur sebagai Terapi Alternatif Mandiri pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Alternatif*, 4(1), 23-30.
- Handayani, E., & Ningsih, S. (2020). Pelatihan Budidaya TOGA untuk Meningkatkan Kesehatan Keluarga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 99-105.
- Kurnia, D. (2015). Efektivitas Tanaman Obat Keluarga dalam Menanggulangi Penyakit Ringan. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 44-50.
- Lan, S. C., Lin, Y. E., & Chen, S. C., Lin, Y. F., & Wang, Y. J. (2019). Effects of Acupressure on Fatigue and Depression in Hepatocellular Carcinoma Patients Treated with Transcatheter Arterial Chemoembolization. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2015, 1-10.
- Maulana, F., & Hasanah, U. (2022). Pelatihan TOGA dan Akupresur untuk Menunjang Ketahanan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Pengabdian*, 2(1), 50-59.
- Munandar, H., & Putri, R. (2020). Efektivitas Akupresur untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Medika*, 8(1), 33-39.
- Nugroho, D., & Salamah, A. (2021). Pemanfaatan TOGA sebagai Alternatif Pengobatan Ringan di Wilayah Rural. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 210-216.
- Prasetyo, A., & Lestari, M. (2023). Strategi Edukasi Kesehatan Berbasis Keluarga. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 119-126.
- Putra, A., & Dewi, L. (2021). Evaluasi Program TOGA Terintegrasi dalam Peningkatan Ketahanan Kesehatan Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 6(2), 112-118.
- Rahayu, S., & Wulandari, I. (2020). Pelatihan Teknik Akupresur untuk Pengobatan Mandiri pada Warga Lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 1-7.
- Ramadhani, A., & Yusuf, R. (2021). Kajian Kemandirian Kesehatan melalui Edukasi Tanaman Obat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Alternatif*, 4(2), 70-77.
- Rohmah, N., & Sari, P. (2022). Efektivitas Model Pelatihan Akupresur dan TOGA Terpadu. *Jurnal Intervensi Sosial dan Kesehatan*, 3(1), 31-38.

- Sari, D., Utami, W., & Handayani, N. (2021). Pemberdayaan Ibu PKK dalam Pemanfaatan TOGA. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 133-140. <https://doi.org/10.24198/jpm.v4i2.27123>
- Suherman, A., & Aminah, M. (2023). Pemanfaatan Kearifan Lokal dalam Pelayanan Kesehatan Mandiri. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 5(1), 55-63.
- Suryani, T., & Hamid, A. (2019). Akupresur sebagai Alternatif Pengobatan Nyeri Kepala. *Jurnal Kesehatan Komplementer*, 7(1), 18-23.
- Wallerstein, N. (2006). *What is the Evidence on Effectiveness of Empowerment to Improve Health? Health Evidence Network Report*. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen.
- WHO. (2013). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023*. World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/92455>