

Pengenalan Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Kesehatan

Desty Endrawati Subroto*¹, Uli Wildan Nuryanto², Isma Yati³, Thipal Halimatussadiyah⁴,
Puspita⁵, Maya silva⁶, Rastia Ningsih⁷, Marista Fiana⁸, Ade Komariah⁹, Riki Ukhtul Fitri¹⁰

¹⁻¹⁰Universitas Bina Bangsa, Indonesia

desty2.subroto@gmail.com ^{1*}

Dikirim: 05 September 2024

Diterima: 21 September 2024

Dipublikasikan: 30 September 2024

Abstrak

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan keluarga secara tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk menginventarisasi jenis-jenis TOGA yang dikenal dan dimanfaatkan oleh masyarakat, serta mengkaji potensi pengembangannya. Penelitian dilakukan di lingkungan nagka bugang kelurahan pasuluhan dengan metode survei, observasi, dan wawancara mendalam. Masyarakat memanfaatkan TOGA untuk mengobati penyakit ringan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit. Pengetahuan pemanfaatan TOGA umumnya diperoleh secara turun-temurun, namun terdapat penurunan minat pada generasi muda. TOGA memiliki potensi yang besar untuk dikembangkan, baik dari segi pemanfaatan maupun konservasi. Upaya-upaya yang dapat dilakukan antara lain peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, pengembangan budidaya TOGA, Pengembangan TOGA secara optimal dan berkelanjutan dapat memberikan kontribusi pada kesehatan masyarakat, ekonomi, dan lingkungan.

Kata kunci: Tanaman obat keluarga, Pengenalan, Pemanfaatan

PENDAHULUAN

Tanaman obat keluarga yang disebut juga TOGA merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan ringan, strategi pencegahan penyakit, dan pemeliharaan Kesehatan. Jenis-jenis tanaman obat ini mudah kita temukan dipekarangan rumah atau dilingkungan sekitar. Pemanfaatan TOGA sudah lama menjadi bagian dari budaya masyarakat di Indonesia. Menurut (Sari & Andjasmara, 2023) Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan maupun ladang dan dikelola oleh keluarga. Tanaman obat keluarga (TOGA) sangat umum di Indonesia dan mudah dibudidayakan. Hal ini didukung oleh fakta bahwa Indonesia dikenal sebagai negara agraris, dengan rata-rata penduduknya memilikinya tingginya tingkat kesuburan tanah. Masyarakat Indonesia biasanya mewariskan pengetahuan TOGA dari generasi ke generasi, namun seiring berjalannya waktu, kebijaksanaan konvensional ini mulai memudar. Tanaman obat keluarga juga disebut biofarma, adalah jenis tanaman yang sebagian atau keseluruhan bagian tanaman dan eksudatnya dapat digunakan sebagai obat, bahan, atau ramuan obat.

Tanaman Obat Keluarga atau lebih sering disebut TOGA disebut juga apotek hidup adalah tanaman atau tanaman liar yang mulai ditanam dan dibudidayakan oleh masyarakat karena

kualitas dan potensi manfaatnya bagi kesehatan. Tanaman obat tradisional/ herbal efek sampingnya sangat kecil, semakin lama semakin tidak mendapat tempat di masyarakat umum. Mereka lebih percaya terhadap obat-obatan modern dengan segala macam efek sampingnya. Oleh karena itu, pengetahuan tentang tanaman obat keluarga (TOGA) perlu dikembangkan sehingga akan terus terjadi proses penciptaan pengetahuan diantara kelompok masyarakat yang mengembangkannya (E saefudin, A Rusman, 2014)

Tanaman obat ini merupakan salah satu pengobatan alternatif yang dapat digunakan sebagai pertolongan pertama pada penyakit seperti demam, batuk, flu, sakit gigi, dan lain sebagainya yang dapat diobati oleh orang yang sedang sakit namun tidak memiliki akses yang mudah terhadap terapi. Berbeda dengan obat kimia, tanaman obat ini tidak berdampak besar secara langsung pada tubuh manusia. Keracunan dapat terjadi karena mengonsumsinya dalam jumlah berlebihan atau melebihi dosis yang diperbolehkan. Informasi tentang Pemanfaatan TOGA diperlukan untuk menghindari kesalahan mengenai kandungan, khasiat dan cara pengolahannya, oleh karena itu, pengenalan dan informasi mengenai tanaman obat keluarga diberikan dalam kegiatan pengabdian ini. Toga berfungsi sebagai cara mendekatkan tanaman obat dengan upaya kesehatan-kesehatan masyarakat, seperti pencegahan, meningkatkan kesehatan, dan penyembuhan penyakit.

Selain itu, khasiat tanaman toga antara lain untuk mengobati demam dan batuk, dapat dimanfaatkan sebagai penghias rumah. Tanaman TOGA di sekitar rumah sangatlah penting, terutama jika keluarga atau masyarakat berada jauh dari fasilitas pelayanan kesehatan seperti klinik, puskesmas, atau rumah sakit. Pemanfaatan TOGA di masyarakat Indonesia sebenarnya sudah lama dikenal dan menjadi bagian dari budaya pengobatan tradisional. Nenek moyang kita telah mewariskan pengetahuan tentang khasiat dan cara pemanfaatan tanaman-tanaman tersebut untuk menjaga kesehatan. Namun, Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi di bidang Kesehatan, penggunaan obat-obatan modern cenderung lebih diminati. Padahal, TOGA memiliki banyak kelebihan, seperti aman untuk dikonsumsi, mudah diperoleh, dan dapat ditanam sendiri di pekarangan rumah.

Seiring dengan perkembangan waktu masyarakat perlahan-lahan melupakan tradisi untuk meminum jamu. Hal ini disebabkan dengan perubahan pola pikir dengan masuknya kebudayaan barat yang mampu mempengaruhi gaya hidup masyarakat dan hadirnya produk kesehatan baru yang lebih praktis (Satriyati, 2016) (Martino et al., 2018). Generasi muda saat ini kurang mengenal dan memanfaatkan TOGA untuk kesehatan keluarga. Banyak faktor, termasuk perubahan gaya hidup, yang menjadi penyebabnya., minimnya sosialisasi, dan kurangnya penelitian mengenai potensi toga. Adapun pemanfaatan toga yang diambil karena adanya zaman yang Semakin modern, masih terdapat kekurangan dalam kesadaran Masyarakat terhadap toga. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk memperkenalkan kembali TOGA kepada masyarakat, dengan fokus kepada generasi muda pada khususnya.



Mengingat banyaknya tanaman yang dapat dijadikan bahan baku obat, penting untuk kita melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman toga sebagai obat tradisional. Bertujuan agar masyarakat dapat memperoleh pengetahuan yang cukup untuk menggunakan tanaman yang ada disekitarnya dalam pencegahan dan pengobatan penyakit. Oleh karena itu, sosialisasi perlu dirancang sebagai suatu susunan organisasi yang mengintegrasikan pengetahuan dan pengembangan ilmu, dengan melakukan pendekatan pendidikan orang yang dewasa dan komunikasi yang sesuai dengan structural sosial, ekonomi, budaya serta lingkungan fisik masyarakat.

Pengenalan dan pemanfaatan TOGA tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga dapat mendukung kemandirian masyarakat dalam memenuhi kebutuhan obat-obatan sederhana. Lebih jauh lagi, pengembangan TOGA dapat memberikan kontribusi pada pelestarian keanekaragaman hayati dan perekonomian masyarakat. Selain memiliki manfaat sebagai pengobatan, penanaman TOGA juga dapat menjadi usaha industri rumahan di bidang obat-obatan herbal, yang dapat didistribusikan ke masyarakat. Karena TOGA sangat bermanfaat bagi kesehatan, pemanfaatan sumber daya perdesaan berupa TOGA dengan melibatkan masyarakat diharapkan dapat membantu perekonomian warga setempat. Pemanfaatan tanaman obat keluarga disimpulkan dapat memberdayakan potensi yang dimiliki bagi masyarakat, mengembangkan keterampilan warga khususnya tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga berguna bagi kesehatan, dapat menambah penghasilan keluarga, membentuk organisasi ekonomi dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi warga, dan dapat mengembangkan pengetahuan warga untuk mengembangkan potensi-potensi yang selama ini belum diketahui. (Sri widayati & lili marliyah).

Jurnal ini bertujuan untuk mengkaji dan menginformasikan tentang potensi TOGA, baik dari segi pengenalan jenis-jenisnya maupun pemanfaatannya untuk kesehatan keluarga. Diharapkan, Temuan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, terutama generasi muda, mengenai TOGA serta mendorong pemanfaatannya secara optimal.

METODE PELAKSANAAN

Berikut tahapan atau pendekatan yang dilakukan mahasiswa KKM UNIBA dalam melaksanakan pengabdian masyarakat di Kecamatan Pasuluhan terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai berikut:

- 1) Identifikasi dan observasi lapangan, meliputi survey dan perizinan untuk penanaman
- 2) Sosialisasi pengenalan dan manfaat tanaman obat keluarga dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2024. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk mengedukasi masyarakat Kecamatan Pasuluhan khususnya ibu-ibu PKK tentang pemanfaatan praktis dari tanaman yang ada saat ini. Selain itu, sosialisasi ini juga bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pengetahuan tentang manfaat tanaman dalam mencegah penyakit.
- 3) Menanam tanaman obat dalam keluarga. Penanaman ini dilakukan pada lahan yang sebelumnya telah dibersihkan oleh tim KKM, di halaman belakang sebuah rumah di

belakang kelurahan. Ada beberapa warga Kelurahan Pasuluhan yang hadir dalam pelaksanaan penanaman tanaman obat keluarga tersebut, khususnya kader PKK, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat umum terhadap pengenalan dan penerapan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Selain itu, ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menumbuhkan TOGA dalam konteks tertentu, misalnya taman halaman belakang (pekarangan rumah). Ada Dua tujuan pengabdian ini adalah sosialisasi dan budidaya tanaman obat keluarga di ruang belakang balai desa. Tujuan dari program sosialisasi ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat kelurahan Pasuluhan tentang macam-macam tanaman obat, serta manfaat dan kegunaannya. Manusia memanfaatkan TOGA untuk berbagai tujuan yang berhubungan dengan kesehatan.

TOGA digunakan untuk mengobati penyakit ringan, seperti batuk, demam, dan sakit perut. Sebagai contoh, jahe dan kunyit dimanfaatkan untuk mengobati batuk dan flu, sedangkan lidah buaya digunakan untuk mengobati luka atau kulit iritasi. Selain itu, masyarakat juga memanfaatkan TOGA untuk pemeliharaan kesehatan, seperti meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini dilakukan dengan mengonsumsi rutin jamu atau ramuan tradisional dari TOGA, seperti wedang uwuh yang terdiri dari campuran serai, jahe, dan kayu manis. TOGA juga dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit, seperti diabetes dan hipertensi. Contohnya, daun salam digunakan untuk mengontrol kadar gula darah, sedangkan daun serai dan daun beluntas dimanfaatkan untuk menurunkan tekanan darah.

Masyarakat memanfaatkan TOGA dalam bentuk ekstrak, rebusan, atau ramuan tradisional. Pengetahuan pemanfaatan TOGA umumnya biasanya orang tua atau pendahulu mewariskan pengetahuan penggunaan TOGA dari generasi kegenerasi. Namun, terdapat kecenderungan penurunan pengetahuan dan minat, terutama pada generasi muda. Tahap peralihan sosial lebih banyak berfokus terutama berkaitan dengan jenis tanaman dan manfaatnya untuk membantu keluarga, terutama tanaman yang tersedia bagi masyarakat dan sering terlihat di kebun atau pekarangan. Ibu-ibu khususnya, di wilayah Kelurahan Pasuluhan, turut serta dalam proses sosialisasi ini.



pada gambar 1. sosialisasi terkait tanaman TOGA.

Di hari berikutnya setelah sosialisasi, Tanaman Obat Keluarga ditanam di lahan yang ada di rumah salah satu warga yang berada di belakang balai kelurahan. Masyarakat lebih banyak memanfaatkan tumbuhan tertentu dibandingkan tumbuhan lain sebagai unsur pendamping atau terapi, dan tumbuhan yang sudah ada namun kurang dimanfaatkan menjadi pertimbangan dalam memilih tumbuhan mana yang akan dibudidayakan. Jenis tumbuhan yang ditanam antara lain sirih, lengkuas, jahe merah, kencur putih, kunyit, serai, kumis kucing, lidah buaya, dan kencur.



Gambar 2. tanaman obat keluarga (TOGA) ditanam di halaman belakang rumah warga belakang balai desa

1. Manfaat-manfaat tanaman toga sebagai berikut:

- a. Manfaat dari Jahe yaitu sebagai tanaman herbal, jahe sering ditambahkan ke dalam resep makanan. Pengobatan tradisional menggunakan jahe sebagai ramuan untuk menyembuhkan rematik, mencegah mual, mengobati iritasi akibat gigitan serangga, mengobati sakit tenggorokan, batuk, dan sakit kepala.*

- b. Serai sering disebut sare lahia, telah dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional. Selain itu juga Serai mempunyai manfaat umum yang digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit, seperti pilek, demam, batuk-batuk, keseleo, patah tulang, dan pembekuan darah akibat pukulan benda keras (Nofamataro Zebua & Ester Novi Kurnia Zebua 2023).
- c. Manfaat dari Kumis kucing Salah satu obat herbal yang umum digunakan dalam pengobatan tradisional (*Orthosiphon aristatus*) yang digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit, seperti menurunkan tekanan darah, mengatasi infeksi saluran kemih, mengurangi pembengkakan, mengatasi masalah pencernaan dan menjaga kesehatan ginjal.
- d. Lidah buaya dimanfaatkan untuk menyuburkan rambut dan mengobati kulit yang kemerahan karena panasnya terik matahari.
- e. Manfaat dari Lengkuas yaitu dapat mengobati sakit rheumatic, sakit limpa, nafsu makan, dan panu.
- f. Kencur bermanfaat sebagai obat sakit tenggorokan, batuk, dan dapat dijadikan bahan penambah nafsu makan, selain itu juga kencur digunakan untuk menyembuhkan benjolan yang diakibatkan oleh benturan terhadap sesuatu benda yang keras.

Berdasarkan hasil studi ini menunjukkan bahwa TOGA memiliki banyak ruang untuk berkembang dalam hal konservasi dan pemanfaatan. Beberapa potensi pengembangan TOGA antara lain peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, pengembangan budidaya TOGA secara lebih intensif, standardisasi dan pengujian khasiat serta keamanan TOGA secara ilmiah, pengembangan produk olahan TOGA, serta konservasi TOGA untuk melestarikan keanekaragaman hayati dan pengetahuan tradisional. Upaya-upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan TOGA secara optimal dan berkelanjutan, sehingga memberikan kontribusi pada kesehatan masyarakat, ekonomi, dan lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengabdian ini menunjukkan betapa bermanfaatnya kegiatan ini baik bagi pemerintah desa maupun masyarakat Desa Pasuluhan. Masyarakat dan pemerintah dapat merasakan pentingnya meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai obat, khususnya di kalangan ibu-ibu kader PKK. Tujuan dari adanya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai manfaat pemanfaatan pekarangan atau lahan kosong untuk penanaman

Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yang akan berdampak positif pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai penulis, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam penelitian ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Rektor dan Ketua LPPM Universitas Bina Bangsa atas bantuannya, dan kami mohon maaf jika ada kesalahan yang terjadi selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri Modding dan Suriyanti,(2023), *pengelolaan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk peningkatan kesehatan di desa Borisallo kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa*, jurnal pengabdian kepada masyarakat, Vol. 2, No. 1.
- Chaula Lutfia Saragih, Dkk,(2024) *Sosialisasi Tanaman obat keluarga Desa Ajibuhara Kabupaten Karo*, Jurnal pengabdian masyarakat bangsa, Vol. 1, No. 11
- Edy Nurcahyo, Dkk, (2022) *PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI BUDIDAYA TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DI KELURAHAN SARAGI, KABUPATEN BUTON*, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1, No. 2.
- Fathra Annis Nauli, Dkk,(2023) *Penanaman dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Karya Bhakti Kabupaten Kampar*, Jurnal Pengabdian Multidisiplin Volume 3 Nomor 1, <https://doi.org/10.51214/japamul.v3i1.364>
- Ghina Zhaheera, Dkk,(2023) *pengetahuan masyarakat terhadap tanaman obat keluarga (TOGA) di kelurahan pemurus luar*, *journal of pharmaceutical care and sciences*, Vol. 3 No. 1.
- Hesty Nuur Hanifah, Dkk, (2022), *pemanfaatan TOGA (tanaman obat keluarga) dalam meningkatkan kualitas kesehatan serta sanitasi & hiegene masyarakat kampung sukaratu*, Jurnal Pkm Babakti, Vol. 1, No. 2
- Nofamataro Zebua dan Ester Novi Kurnia Zebua (2023). *Ragam dan jenis dan pemanfaatan tanaman obat keluarga pada masyarakat Desa Fadoro sitoluhili . Jurnal Teknik, Komputer, Agroteknologi dan sains*, Vol. 2, No. 1, halaman 71–73, <https://doi.org/10.56248/marostek.v2i1.86>
- Novita Sari dan Thomas Calvin Andjasmara (2023) *penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) untuk mewujudkan masyarakat sehat*. Jurnal Pembangunan Desa Volume 5 No.1
- Rafidatu Nafis,Dkk,(2023), *PENGOLAHAN LENGKUAS MENJADI LENGKUAS BUBUK UNTUK MENGOPTIMALKAN PEMANFAATAN LENGKUAS DI DESA*

PENIMBUNG, KEC. GUNUNG SARI, LOMBOK BARAT, Jurnal Wicara
Desa, Volume 1 Nomor 2

Rafilah Intiyani, Dkk,(2024) *Penyuluhan pemanfaatan TOGA dan cara memilih Obat tradisional yang baik dan benar*, Jurnal Abdi MOESTOPO, Vol. 07, No. 01,
https://diisi_oleh_pengelola_jurnal/

Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128.
<https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41484>

Sri widayati dan Lili Marliyah, (2023), sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga bagi masyarakat, Jurnal pengabdian dan pemberdayaan masyarakat, Vol. 3, No. 1,
<https://doi.org/10.31331/manggali.v3i1.2411>

Suryati dan D.V.P. Anggraeni (2022). *Pengaruh pemanfaatan aktivasi “ pojok Toga” terhadap peningkatan hasil belajar dan peduli lingkungan siswa kelas IV SDN Benowo 1 surabaya* . JP-GSD, 08(01), 69-78.

Syifa Azkia Azharia, dan Tri Cahyanto,(2023). *Kajian Etnobotani Tanaman Kencur (Kaempferia galanga) di Desa Majakerta, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Bandung*, Jurnal Teknologi Pangan dan Ilmu Pertanian Vol.1, No.4.
<https://doi.org/10.59581/jtpip-widyakarya.v1i4.2276>

Tati Haryati dkk.,(2023) *Pengenalan Tanaman Toga dan manfaatnya Bagi Kesehatan*, Jurnal Benuanta, Vol. 2, No. 1