

PEMBUATAN TOGA UNTUK MASYARAKAT DESA PUASANA**MAKING TOGA FOR THE PEOPLE OF PUASANA VILLAGE**

Adelia Agustin^{1*}, Agil Reski², Alzagita Trisazena. W. ³, Nani Yuniar⁴, Devi Savitri Effendy ⁵, Harleli⁶, Hariati Lestari⁷, Hartati Bahar⁸, Fikki Prasetya⁹
¹²³⁴⁵⁶⁷⁸⁹ Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Indonesia
adeliaagustin3027@gmail.com

Abstrak: Tanaman Obat Keluarga (TOGA) telah lama digunakan sebagai obat alami. Tanaman herbal seperti tanaman obat keluarga (TOGA) juga mudah ditemukan. Masyarakat yang tinggal jauh dari fasilitas kesehatan sangat merasakan manfaat dari hasil TOGA. TOGA merupakan praktik penggunaan obat-obatan alami dari tumbuhan yang dapat ditanam di pekarangan sendiri atau di lingkungan sekitar. Jahe, kunyit, jahe, daun sirih, dan lidah buaya merupakan beberapa contoh tanaman herbal yang banyak digunakan di Indonesia. Pemanfaatan TOGA tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan seseorang tetapi juga berkontribusi terhadap kelestarian lingkungan dan perekonomian rumah tangga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi jenis tanaman obat yang terkenal, fokus pada strategi pengembangan yang efektif, dan memahami manfaat medis yang dapat diperoleh dari setiap tanaman. Temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya TOGA sebagai alternatif pengobatan tradisional yang mendidik, lugas, ramah lingkungan, dan mencakup semua yang mendukung kesehatan keluarga secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Tanaman Obat Keluarga, Lingkungan, Kesehatan

Abstract: For a very long time, Family Medicinal Plants (TOGA) have been widely used as natural medicines. Herbal plants like family medicinal plants (TOGA) are also easy to find. People who live far from health facilities greatly benefit from the results of TOGA. TOGA is the practice of using natural medicines from plants that can be grown in one's own yard or in the surrounding environment. Ginger, turmeric, ginger, betel leaves and aloe vera are a few examples of therapeutic plants that are widely used in Indonesia. Utilizing TOGA not only benefits a person's health but also contributes to the preservation of the environment and the household economy. The point of this exploration is to distinguish well known kinds of restorative plants, concentrate on powerful development strategies, and understand the medical advantages that can be obtained from each plant. It is hoped that the findings of the study will raise public awareness of the significance of TOGA as an educational, straightforward, environmentally friendly, and all-encompassing alternative to traditional medicine that supports family health independently and sustainably.

Keywords: Family Medicinal Plants, Environment, Health

Received	Revised	Published
21 Juli 2024	10 September 2024	15 September 2024

Pendahuluan

Karena keanekaragaman hayatinya yang tinggi, Indonesia merupakan rumah bagi beragam tanaman obat yang dapat dibudidayakan dan dimanfaatkan secara optimal. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman sehat yang dibudidayakan di lahan dan pekarangan yang dikelola keluarga, menurut Wirasisya (2020). Keinginan keluarga terhadap obat tradisional buatan sendiri dipenuhi oleh jenis tanaman yang ditanam. Seringkali, ramuan obat tertentu dapat digunakan sebagai pertolongan pertama atau sebagai

obat ringan untuk batuk dan demam. Kehadiran tanaman bermanfaat di lingkungan sekitar sangatlah penting, terutama bagi masyarakat yang tidak memiliki akses mudah ke klinik, pusat kesehatan atau pusat kesehatan lainnya.. (Sari & Andjasmara , 2023).

Banyak orang mengira tanaman obat bisa menyembuhkan banyak penyakit. Tanaman obat juga diketahui menghasilkan sedikit efek samping. Menurut Kariman (2014), masyarakat banyak memanfaatkan tanaman obat karena banyak manfaatnya. Pertama, obat tradisional memiliki efek samping yang lebih sedikit jika diminum dengan benar dan tepat, termasuk pemilihan dosis, waktu, dan cara pemberian yang tepat, serta obat dan bahan yang tepat. Kedua, bahan obat mungkin memiliki efek sinergis atau saling melengkapi. Seringkali, pengobatan tradisional terdiri dari berbagai tanaman obat yang bekerja sama untuk mendukung satu sama lain dan memberikan pengobatan yang efektif. Ketiga, pengobatan konvensional lebih cocok untuk infeksi metabolik dan degeneratif (Harefa, 2020)

Selain untuk mengobati kondisi tertentu, TOGA memiliki manfaat sebagai berikut: (1) meningkatkan gizi keluarga (pepaya, mentimun, dan bayam); (2) meningkatkan kecantikan (mawar, melati, bunga matahari, kembang sepatu, periwinkle, lidah buaya, dan kumis kucing); dan (3) meningkatkan cita rasa makanan (kunyit, lengkuas, jahe, serai, dan daun salam) (Savitri, 2016). Ikatan sosial terhadap lingkungan tidak lepas dari praktik pengobatan dengan tanaman restoratif. Persepsi terhadap penyakit, kesehatan, dan berbagai macam tumbuhan yang digunakan dalam pengobatan tradisional dibentuk oleh proses sosialisasi yang dipercaya dan diyakini kebenarannya secara turun-temurun. (Faridah et al., 2023).

Berikut beberapa faktor penyebab buruknya pengolahan tanaman obat, antara lain kurangnya kesadaran masyarakat, kurangnya literatur yang dimiliki masyarakat, serta kurangnya kesadaran pemerintah dan instansi terkait mengenai pengolahan dan manfaat tanaman obat. Pengepresan dan penggunaan bahan segar merupakan dua cara yang digunakan untuk mengolah tanaman obat. (2) perebusan : Tanaman obat direbus agar unsur hara pada tanaman larut dalam air (air bersih) bila jumlahnya tidak mencukupi. Bahan-bahan tersebut digiling dengan menambahkan sedikit air lalu diperas hingga diperoleh seperempat gelas. Udara matang ditambahkan ke sisanya dan diperas sekali lagi jika tidak mencukupi. (3) Penyeduhan: Sebelum disaring, bahan-bahan direndam dalam air panas dan direbus selama kurang lebih lima menit. Gunakan api besar hingga mendidih jika mulai mendidih. Selain menggelegak, kurangi intensitasnya dan diamkan selama sekitar 5 menit. (Faridah et al., 2023).

Dalam pengelolaan tanaman TOGA pertimbangan berikut harus dilakukan ketika mengolah tanaman TOGA: (1) bahan tanaman; bahan tanaman yang digunakan untuk perawatan harus segar. Bahan tanaman yang digunakan harus dalam keadaan baik jika dalam keadaan kering. Air digunakan untuk membersihkan bahan tanaman sebelum digunakan. Persyaratan ini tidak berlaku untuk rempah-rempah yang mengandung minyak atau bahan kering seperti bubuk atau pil. (2) Peralatan: Bersihkan barang-barang yang akan digunakan seperti sendok, gelas, panci rebusan, saringan, botol, dan sebagainya, sebelum menggunakan peralatan apapun. Begitu pula setelah digunakan, peralatan harus dibersihkan kembali karena jika tidak dibersihkan kembali dapat menarik mikroba penyakit. (3) Air: Digunakan air bubble dan air bersih, namun campuran obat harus dibuihkan terlebih dahulu sebelum menggunakan air baku yang bersih. (4) Waktu Alokasi; Mengingat sebagian besar tanaman obat dibuat dengan cara dibengkok, ditumbuk, atau dimakan mentah, dengan asumsi tanaman obat dibuat dengan udara, maka perasa tersebut harus dibersihkan sekali lagi. cara digelembungkan, boleh saja didiamkan sehari atau 24 jam dan dengan asumsi

bumbu restoratif dibuat dengan cara diperas tanpa digelembungkan. , mereka mungkin hanya disimpan selama 12 jam. Setelah jangka waktu ini, yang ideal adalah membuang kombinasi restoratif dan membuat kombinasi lain jika penting, dan (5) operasi lainnya; Meskipun penggunaan pengobatan konvensional memang diprioritaskan sebagai pengobatan penyakit, namun bukan berarti pelayanan klinis atau dokter spesialis diabaikan. Dengan begitu, jika korban menderita penyakit serius, bisa berobat ke puskesmas terdekat. fokus/spesialis kesejahteraan.(Faridah et al.,2023)

Metode

Berikut beberapa tahapan atau cara yang dilakukan tim KKN dalam melaksanakan pelatihan kepada masyarakat terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Puasana:

1. Observasi untuk mengetahui lebih jauh kebutuhan masyarakat khususnya yang berkaitan dengan untuk pemanfaatan tanaman obat keluarga.
2. Lahan di Dusun 4 digunakan untuk penanaman ini. Penanaman tanaman obat keluarga ini melibatkan masyarakat Desa Puasana khususnya kader PKK. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2024. Perancangan kebun tanaman restoratif keluarga juga menitikberatkan pada kemudahan dalam penataan dan pemeliharannya, sehingga tanaman dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya budidaya Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di lokasi tertentu seperti halaman rumah, serta meningkatkan pemahaman masyarakat akan manfaat tanaman tersebut dan cara pemanfaatannya. .

Pada pengabdian ini, dilakukan kegiatan yaitu budidaya Tanaman Obat Keluarga(TOGA) di lahan Dusun 4. Tanaman yang akan ditanam dipilih berdasarkan mana yang paling banyak dimanfaatkan masyarakat sebagai bahan obat atau obat pendamping, serta tanaman yang sudah ada di kawasan tersebut namun belum dimanfaatkan dengan baik. Pada akhirnya terpilihlah lima variasi tanaman seperti serai merah, lengkuas, kunyit putih, kumis kucing, dan lidah buaya..

Sereh merah memiliki sifat antioksidan, antibakteri, dan anti-inflamasi yang kuat. Tanaman ini juga mengandung berbagai nutrisi penting, seperti vitamin C, kalium, dan magnesium (Ratu et al., 2020). TBC, maag, penyakit kuning, dan susah buang air kecil semuanya bisa diobati dengan kumis kucing. Tanaman ini diketahui mengandung beberapa zat dinamis, khususnya polifenol, saponin, dan terpenoid yang memberikan perbedaan nefroprotektif. (Waras Nurcholis et al., 2022). Karena rempah ini diketahui mengandung berbagai senyawa penting yang bermanfaat bagi kesehatan, antara lain galangin, asam felonic, polifenol, dan flavonoid, maka manfaat lengkuas dalam mencegah kerusakan ginjal sebagai obat tradisional tidak perlu diragukan lagi. (Mardhiyyah et al., 2021). Manfaat kunyit putih yaitu untuk mengatasi keracunan makanan dan batuk darah (Zamriyetti et al., 2021). Gel lidah buaya bermanfaat karena dapat menjaga kelembapan kulit dan mencegah kulit kering. Hal ini dapat dikaitkan dengan kemampuan gel dalam lidah buaya untuk meresap ke kulit dan dengan demikian mencegah kehilangan cairan yang berlebihan. Gel lidah buaya

(Aloe vera) mempunyai khasiat sebagai antibakteri, antijamur, memperlancar aliran darah ke daerah yang rusak dan untuk kesehatan kulit. (Ningsih & Ambarwati, 2021).



Gambar 1. Penanaman lidah buaya



Gambar 2. Penggalian tanah



Gambar 3. Penanaman Tanaman (TOGA)

Masyarakat berperan penting dalam kegiatan ini, khususnya dalam penanaman. Meski demikian, kebun tanaman obat keluarga tetap perlu dirawat sebagai langkah terakhir masyarakat. Dengan penuh pertimbangan, tanaman yang ditanam juga akan tumbuh dengan baik sehingga membantu masyarakat Desa Puasana pada khususnya dan masyarakat secara keseluruhan. Kegiatan ini juga didukung oleh pemerintah desa yang menyediakan lahan di Dusun 4. Masyarakat Desa Puasana akan lebih fokus dalam mencapai tujuan keluarga dengan adanya kegiatan ini.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah kami lakukan kegiatan TOGA ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Puasana dan pemerintah Desa berdasarkan manfaat bantuan yang telah diberikan. Dengan memanfaatkan tanaman restoratif sebagai bahan obat, daerah dan

pemerintah dapat memperoleh manfaat berupa perluasan pengetahuan dan pemahaman terhadap daerah tersebut, khususnya ibu-ibu PKK Keder. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai praktik penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada lahan atau pekarangan kosong. Selain itu, hal ini juga membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penanaman TOGA memberikan dampak positif bagi kesehatan, khususnya pada tanaman yang belum ada di Desa Puasana.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada:

1. Ibu Selaku Dosen Pembimbing Lapangan, yang telah memberikan masukan dan arahan selama proses KKN
2. Kepala Desa puasana yang telah yang memberikan perizinan bagi kami melaksanakan KKN
3. Kader PKK yang telah ikut andil dalam kegiatan penanaman obat keluarga sehingga kegiatan kami dapat terlaksanakan dengan baik.
4. Rekan KKN yang telah bekerja sama dalam menyukkseskan seluruh kegiatan di Desa Puasana

Referensi

- Angela, L., Putri, W. M., Saputri, U. A. T., & Ramadani, R. (2023). Pemanfaatan Tanaman Toga Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Keluarga dan Masyarakat di Nagari Tigo Sungai Inderapura. *RANGGUK: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 19-22.
- Anugrah, M. D., Jupri, T. N. F., Alya, A., Putri, R. E., Van Dame, J. C., Sari, G. P., ... & Efriyeldi, E. (2023). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Minuman Herbal Penunjang Imun pada Masyarakat di Desa Sibiruang, Kecamatan Koto Kampar Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*, 4(2), 43-46.
- Aryani, N., Zahroh, S., Fitriyah, R., Khafifah, N. I., Hidayat, A. N., Putri, R. A., ... & Uyun, S. Q. (2024). Pemanfaatan Lahan Kosong Menjadi Area Hijau Tanaman Obat Keluarga: Langkah Menuju Kesehatan Berkelanjutan. *Nusantara Community Empowerment Review*, 2(2), 56-62.
- Azwar, Y., Yanti, N., Hendra, D., Santi, E., Noviyanti, N., & Maisi, I. (2022). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga). *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 11-16
- Fatmasari, F. H. F. F. H., Trismarwati, D., Putri, F. M., Fadhillah, M. A., & Zufrida, A. (2022). PENYULUHAN BUDIDAYA TANAMAN TOGA DI DESA KEPATIHAN TULANGAN SIDOARJO: budidaya tanaman toga. *Jurnal Penamas Adi Buana*, 6(01), 45-52.
- Faridah, F., Junaidi, A. S., & Hadi, P. (2023). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri Nyeri Sendi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 611. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.607>
- Harefa, D. (2020). Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani: Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2), 28-36.
- Hariyati, T., Putra, M. U., & Lesmana, R. (2023). Pengenalan Tanaman Toga Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Jurnal Benuanta*, 2(1), 16-20.

- Mardhiyyah, K., Yunita Intan Ryandini, & Yopi Hermawan. (2021). Red and White Galangal Puree Antioxidant Activity and Phytochemistry Screening. *Jurnal Jamu Indonesia*, 6(1), 23–31. <https://doi.org/10.29244/jji.v6i1.174>
- Nauli, F. A., Rahmadani, A. N., Jakoswa, F. L., Putri, I. H., Anugrah, N., Chilika, N., ... & Fauziah, N. N. (2023). Penanaman dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Karya Bhakti Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(1), 6-10.
- 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.
- Ratu, L. H. S., Lestari, G. . A. Y., & Nenobais, M. (2020). Pengaruh Pemberian Tepung Sereh Merah Sebagai Antibiotik Alamiah Terhadap Konsumsi Dan Kecernaan Nutrisi Kambing Kacang Betina. *Jurnal Nukleus Peternakan*, 7(2), 95–102.
- 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>
- Waras Nurcholis, Fachrur Rizal Mahendra, Milanda Fiorella Gultom, Safira Khoirunnisa, Mayang Anggita Cahya Kurnia, & Hamdan Hafizh Harahap. (2022). Phytochemical, Antioxidant and Antibacterial Screening of Orthosiphon stamineus Leaf Extract Two Phenotypes. *Jurnal Jamu Indonesia*, 7(3), 121–129. <https://doi.org/10.29244/jji.v7i3.280>
- Zamriyetti, Z., Refnizuida, R., Siregar, M., & Lubis, A. R. (2021). Pemanfaatan Kunyit Putih (Curcuma Alba) Sebagai Tanaman Obat Keluarga Di Desa Kelambir V Kebun. *Jurnal Pemberdayaan Sosial Dan Teknologi masyarakat*.