

Pembuatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Kelompok Wanita Tani (KWT)

Habibie Deswilyaz Ghiffari¹, Tommy Julianto², Sri Budiasih³, Ayu Amelia⁴, Desy Maniarti Gusmali⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Farmasi, Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Habibie Deswilyaz Ghiffari

E-mail: habibiedeswilyaz@gmail.com

Abstrak

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. Pembuatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Pulau Panjang oleh kelompok wanita tani (KWT) dengan tujuan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman obat. Masalah yang dihadapi adalah akses terbatas terhadap layanan kesehatan di daerah pedesaan, yang mendorong masyarakat untuk beralih ke pengobatan tradisional. Metode yang digunakan meliputi pemilihan tanaman obat yang sesuai, persiapan lahan, penanaman, dan pemeliharaan tanaman, dengan fokus pada tanaman rimpang seperti jahe, kunyit, dan kencur yang dikenal memiliki khasiat dalam mengatasi masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penggunaan tanaman obat serta pemanfaatan lahan kosong untuk tujuan kesehatan melalui tanaman obat keluarga ini.

Kata kunci - Tanaman Obat Keluarga, Pengobatan Tradisional, Kesehatan Masyarakat

Abstract

Family Medicinal Plants (TOGA) are essentially nutritious plants planted in the yard managed by the family. Planted to meet the family's need for traditional medicines that can be made by yourself. Making Family Medicinal Plants (TOGA) on Panjang Island by a group of women farmers (KWT) with the aim of improving community health through the use of medicinal plants. The problem faced is limited access to health services in rural areas, which encourages people to turn to traditional medicine. The methods used include selecting appropriate medicinal plants, land preparation, planting, and plant maintenance, with a focus on rhizome plants such as ginger, turmeric, and galangal which are known to have properties in treating health problems, including hypertension. The results of this activity show an increase in public knowledge about the use of medicinal plants and the use of empty land for health purposes through this family of medicinal plants.

Keywords - Family Medicinal Plants, Traditional Medicine, Public Health

PENDAHULUAN

Tanaman obat sudah banyak sekali digunakan oleh manusia sejak zaman dahulu. Perkembangan zaman juga semakin meningkatnya pengetahuan manusia tentang farmakologi dan ilmu kedokteran masyarakat banyak beralih ke obat-obatan kimia yang telah teruji khasiatnya secara laboratorium. Seiring dengan berjalannya waktu dengan adanya perkembangan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh bahan kimia yang terkandung dalam obat-obatan masyarakat terdorong kembali menggunakan obat-obatan tradisional dengan perkembangan teknologi pula semakin banyak tanaman yang telah dibuktikan khasiatnya secara laboratorium dan dijamin aman untuk dikonsumsi serta menyembuhkan penyakit tanpa menimbulkan efek samping (Basuki, 2019).

Kelompok masyarakat yang mengandalkan pengobatan tradisional dalam lingkup keluarga biasanya tinggal di daerah pedesaan dengan fasilitas yang terbatas. Meskipun di wilayah Pulau Panjang sudah ada Posyandu, tenaga medis, peralatan, dan obat-obatan yang tersedia masih terbatas. Selain itu, kondisi ekonomi masyarakat di Pulau Panjang cenderung rendah, sehingga pengobatan tradisional menjadi alternatif untuk memenuhi kebutuhan kesehatan. Pada kelompok masyarakat ini, pemerintah telah memperkenalkan dan menggalakkan program TOGA (Tanaman Obat Keluarga).

Menurut (Choironi, Wulandari, and Susilowati 2019) menyatakan bahwa salah satu langkah yang dapat dilakukan oleh masyarakat desa untuk mengisi lahan/pekarangan yang kosong dengan cara memfungsikannya sebagai apotek hidup dengan koleksi berbagai jenis tanaman obat yang dapat memberikan manfaat bagi keluarga untuk pengobatan berbagai penyakit sekaligus fungsi penghijauan bagi lingkungan sekitarnya. Tanaman obat banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional dan jamu serta teh, yang apabila dikonsumsi dapat meningkatkan kekebalan tubuh (immune system). (Oktarlina, Rasmi Zakiah 2021).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri (Bebet & Mindarti, 2015).

Untuk memenuhi keperluan alam bagi kehidupan, termasuk keperluan mengatasi masalah kesehatan secara tradisional (Obat). Pada dasarnya bahwa obat yang berasal dari sumber bahan alami khususnya tanaman telah memperlihatkan perannya dalam penyelenggaraan upaya kesehatan masyarakat. Salah satu fungsi Toga adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat yang antara lain meliputi (Bebet. 2015):

1. Upaya preventif (pencegahan).
2. Upaya promotif (meningkatkan/ menjaga kesehatan) yakni sebagai sarana untuk memperbaiki status gizi masyarakat karena banyak dari jenis tanaman obat yang dikenal sebagai tanaman penghasil buah-buahan atau sayur-sayuran misalnya lobak, seledri, pepaya dan lain-lain.
3. Upaya kuratif (penyembuhan penyakit).

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pembuatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) oleh tim Pengabdian Masyarakat IKMB 2024 di Pulau Panjang ini dilakukan melalui beberapa tahapan atau metode sebagai berikut:

1. Melakukan pemilihan tanaman obat. Menentukan jenis tanaman obat yang sesuai dengan kondisi iklim dan tanah setempat serta yang memiliki manfaat kesehatan yang dibutuhkan oleh masyarakat.
2. Melakukan persiapan lahan, Mengolah lahan atau pekarangan yang akan digunakan untuk menanam TOGA, termasuk membersihkan gulma dan menyiapkan media tanam yang sesuai.
3. Penanaman tanaman obat. Melaksanakan penanaman tanaman obat yang dipilih ke lahan yang sudah disiapkan.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

4. Pemeliharaan dan Perawatan. Mengawasi pertumbuhan tanaman dan memberikan perawatan yang diperlukan, seperti penyiraman, pemupukan, dan pengendalian hama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan jenis tanaman obat pilihan yang dipergunakan untuk pertolongan pertama. TOGA merupakan salah satu tanaman yang dapat dijadikan wahana pembelajaran untuk mengenal berbagai macam tanaman obat. Edukasi TOGA dapat menjadi sumber pembelajaran edukatif dalam pembentukan karakter dan prinsip, pemandirian dalam upaya pengobatan keluarga. Bagian tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah bagian daun, kulit batang, buah, biji, dan akarnya. Secara umum, TOGA dimanfaatkan sebagai minuman kebugaran, ramuan untuk gangguan kesehatan ringan dan memelihara kesehatan, serta meningkatkan gizi.

Di Pulau Panjang, tenaga medis, peralatan dan obat-obatan yang tersedia masih terbatas. Kondisi ekonomi Masyarakat umumnya masih rendah sehingga pengobatan tradisional menjadi alternatif dalam pemenuhan kesehatan Masyarakat. TOGA sesuai untuk kelompok Masyarakat yang menggunakan tumbuhan obat dalam skala keluarga yang bertujuan untuk penanggulangan penyakit. Kegiatan pertama yang dilakukan pada pengabdian ini adalah melakukan pemilihan tanaman obat dengan melihat kondisi tanah dan iklim yang ada di Pulau Panjang, tanaman yang dipilih adalah jenis rimpang atau *rhizome* yaitu, Jahe, Kunyit dan Kencur.

Alasan pemilihan menanam tanaman rimpang akar karena memiliki berbagai khasiat obat, tanaman rimpang cenderung mudah dibudidayakan karena dapat tumbuh di berbagai jenis tanah dan kondisi iklim termasuk di lahan pekarangan yang tidak terlalu luas atau subur, tanaman rimpang lebih tahan terhadap hama dan penyakit sehingga memudahkan perawatan dan mengurangi kebutuhan akan pestisida sehingga lebih aman dan ramah lingkungan.

Diketahui Jahe memiliki kandungan yaitu senyawa flavonoid, Saponin, dan fenol non flavonoid. Flavonoid memiliki efek inhibisi terhadap aktivitas *Angiotensin - Converting Enzyme (ACE)* yang menyebabkan pembentukan Angiotensin II dari Angiotensin I berkurang sehingga terjadi vasodilatasi, kemudian penurunan curah jantung dan akhirnya tekanan darah menurun (Elisabet, A. N., 2020).

Tanaman Kunyit memiliki senyawa aktif utama, yaitu kurkuminoid. Kurkuminoid terdiri dari tiga penyusun, yaitu kurkumin, demethoxycurcumin dan bidemethoxycurcumin. Kurkumin dapat menekan peningkatan tekanan darah, menurunkan resistensi pembuluh darah dan memulihkan respons pembuluh darah pada hipertensi. Selain itu, kurkumin dan metabolitnya menunjukkan tindakan antihipertensi dengan menghambat peradangan pembuluh darah dan stress oksidatif (Li, Y., Wang, et al, 2022).

Tanaman Kencur secara tradisional untuk mengobati hipertensi. Trans-etil sinamat, menunjukkan aktivitas vasodilatasi, yang sejalan dengan penggunaan tradisionalnya untuk tekanan darah tinggi. Senyawa ini dapat secara tergantung dosis menghambat kontraksi tonik yang disebabkan oleh konsentrasi tinggi kalium dan fenilefrin, dan aktivitas vasorelaksasinya dikaitkan dengan penghambatan masuknya kalsium ke dalam sel pembuluh darah dan pelepasan prostasiklin dan oksida nitrat dari sel endotel (Wang S-Y, et al, 2021).

Setelah melakukan pemilihan tanaman obat, kegiatan selanjutnya adalah persiapan lahan yang akan digunakan untuk penanaman TOGA. Langkah ini penting untuk memastikan tanaman dapat tumbuh optimal dan menghasilkan hasil yang diharapkan. Dimulai dari membersihkan lahan dari gulma dan tanaman pengganggu lainnya yang harus dicabut ke akar untuk mencegah tumbuh kembali dan bersaing dengan tanaman obat untuk nutrisi dan air. Tanah perlu digemburkan dengan cangkul atau alat pertanian lainnya hingga kedalaman 20-30 cm untuk memastikan tanah menjadi subur dan aerasi tanah cukup baik. Pengolahan tanah ini membantu akar tanaman tumbuh lebih mudah dan memperbaiki struktur tanah sehingga lebih baik untuk menahan air dan nutrisi.



Gambar 1.
Melakukan Persiapan Lahan

Kegiatan penanaman tanaman obat memerlukan penerapan teknik dan prosedur yang tepat untuk memastikan pertumbuhan tanaman yang optimal dan memaksimalkan manfaat yang dapat diperoleh dari setiap tanaman obat. Pilih rimpang yang sehat dan bebas dari penyakit atau hama. Rimpang yang baik biasanya berwarna cerah, tidak keriput, dan memiliki tunas atau mata tunas yang jelas. Buat lubang tanam dengan kedalaman sekitar 5-10 cm di bedengan. Tempatkan potongan rimpang secara horizontal di dalam lubang dengan mata tunas menghadap ke atas. Setelah menanam, siram tanah secara merata untuk memastikan rimpang mendapatkan kelembaban yang cukup untuk memulai proses pertumbuhan.



Gambar 2.
Penanaman Tanaman Obat

Pemeliharaan dan perawatan yang baik adalah kunci keberhasilan dalam menanam tanaman obat jenis rimpang seperti jahe, kunyit, lengkuas, dan kencur. Tanaman rimpang memerlukan pengawasan yang rutin untuk memastikan pertumbuhannya optimal dan bebas dari gangguan. Tanaman rimpang memerlukan penyiraman yang cukup, terutama pada fase awal pertumbuhan untuk memastikan tanah tetap lembab namun tidak tergenang. Penyiraman berlebihan bisa menyebabkan pembusukan rimpang.



Gambar 3.
Pemeliharaan Tanaman Obat

Tentunya semua kegiatan yang dilakukan dalam Pengabdian Masyarakat oleh Institut Kesehatan Mitra Bunda 2024 di Pulau Panjang dibantu oleh ibu-ibu Kelompok Wanita Tani yang ikut serta dalam pelaksanaan dan pemantauannya serta memberi ilmu baru bagi kami tentang bagaimana cara menanam tanaman yang baik sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan lancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, kegiatan ini memberikan manfaat signifikan bagi masyarakat Pulau Panjang. Manfaat yang dirasakan oleh masyarakat dan pemerintah meliputi peningkatan pengetahuan dan pemahaman, khususnya di kalangan Ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT), tentang penggunaan tanaman obat sebagai bahan obat-obatan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan lahan kosong atau pekarangan untuk menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yang pada dasarnya dapat mendukung peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, penanaman TOGA juga penting untuk memperkenalkan tanaman obat yang belum ada di Pulau Panjang, sehingga dapat memberikan informasi tambahan bagi masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, K. (2019). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Pemanfaatan Tanaman Obat di Wilayah Gamol RW 5 Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga. ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356- 0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id.
- Bebet, N., & Mindarti, S. (2015). Buku Sakut Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Isbn: 978-979- 3595-49-8, 1–24(09), 52–54.
- Choironi, Nur Amalia, Masita Wulandari, and Sri Sutji Susilowati. 2019. "Pengaruh Edukasi Terhadap Pemanfaatan Dan Peningkatan Produktivitas Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Minuman Herbal Instan Di Desa Ketenger Baturraden." Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi, 6(1): 1-5.
- Elisabet Alva Nadia. 2020. Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Paisein Hipertensi. Jurnal Medika Utama, Vol. 02, No. 01.

- Li, Y., Wang, Y., Machuki, J., Li, Y., Wu, Y., Niu, Y., Yu, Y., Lu, Q.-B., & Sun, H.-J. (2022). Curcumin in Hypertensive Vascular Remodeling. *Frontiers in Physiology*, 13, 848867. doi:[10.3389/fphys.2022.848867](https://doi.org/10.3389/fphys.2022.848867).
- Oktarlina, Rasmi Zakiah, Afra Rahmani Santi. 2021. "Pemberdayaan Dan Pemanfaatan Toga Dalam Meningkatkan Sistem Imun Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Nusantara Permai." *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1): 30–37.
- Wang S-Y, Zhao H, Xu H-T, Han X-D, Wu Y-S, Xu F-F, Yang X-B, Göransson U and Liu B (2021) *Kaempferia galanga* L.: Progresses in Phytochemistry, Pharmacology, Toxicology and Ethnomedicinal Uses. *Front. Pharmacol.* 12:675350. doi: 10.3389/fphar.2021.675350.