

Counseling on the Use and Benefits of Family Medicinal Plants

Yayu Setyani Pradina¹, Elisa Oktaviani², Dhea Ayu Arianti³, Adinda Indira Pratama Putri⁴, Anton Dwi Rakhmawati⁵, Teguh Pribadi⁶

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

pradinayayu2002@gmail.com¹, elisaoktaviani985@gmail.com², arianti2512@gmail.com³,

adindaindra2000@gmail.com⁴, antondragneel12@gmail.com⁵

Abstract

TOGA is an abbreviation for family medicinal plants. Home gardens are one of the people's choices for planting TOGA which can be used for health. It is hoped that the plants will be safe medicines, do not contain chemicals, cheap, and easy to obtain. This article explains how to easily obtain benefits from the toga plant and the ingredients available at home through counseling and distributing TOGA plant seeds so that people can maximize the benefits contained in the medicinal plant.

Keywords: *Toga, herbal plant, family medicine*

Penyuluhan Cara Penggunaan Serta Manfaat dari Tanaman Obat Keluarga

Abstrak

TOGA merupakan singkatan dari tanaman obat keluarga. Perkarangan rumah dijadikan salah satu pilihan masyarakat untuk menanam TOGA yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman yang ditanam diharapkan akan menjadi obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah dan mudah di dapat. Dalam artikel ini menjelaskan cara perolehan manfaat dari tanaman toga yang mudah serta bahan-bahan yang tersedia di rumah melalui penyuluhan serta pembagian bibit tanaman TOGA agar masyarakat dapat memaksimalkan manfaat yang ada didalam tanaman obat.

Kata kunci: Toga, tanaman herbal, obat keluarga

1. Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Tanaman obat keluarga (disingkat TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat (Ulung, 2020). Pada umumnya masyarakat masih belum mengenal khasiat dari tanaman itu sendiri. Sebagian masyarakat cenderung langsung memilih obat sintesis untuk pertolongan pertama ketika mengalami gejala sakit ringan. Oleh karena itu kami melakukan penyuluhan untuk Mengubah kesadaran, pola pikir dan gaya hidup melalui penyuluhan tanaman obat keluarga (TOGA) dan memotivasi masyarakat agar menanam tanaman obat-obatan.

Perkarangan rumah dijadikan salah satu pilihan masyarakat untuk menanam TOGA yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman yang ditanam diharapkan akan menjadi obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah dan mudah di dapat (Bebet & Mindarti, 2015). Setiap keluarga dapat membudidayakan tanaman obat secara mandiri dan memanfaatkannya, sehingga akan terwujud prinsip kemandirian dalam 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.

Tanaman toga yang dimanfaatkan dengan baik dapat menghasilkan berbagai produk yang dapat dijual sehingga meningkatkan pendapatan rumah tangga (Nurdiwaty et al., 2017). Tanaman toga yang dibudidaya dapat menghasilkan jamu, sedangkan limbah dari

pembuatan jamu dapat dibuat sabun rempah dan pupuk organik cair (Lestari et al., 2019). Tanaman tersebut untuk meningkatkan pendapatan keluarga dan menjaga lingkungan sehingga mengurangi pencemaran lingkungan (Al Kholif, 2017).

Sebagian Masyarakat sudah terbiasa menanam tanaman obat di pekarangan rumah mereka, akan tetapi belum memahami bagaimana cara menggunakan tanaman obat tersebut secara maksimal. Oleh karena itu perlu adanya penyuluhan cara penggunaan tanaman obat agar dapat memaksimalkan manfaat dari tanaman obat tersebut. Kegiatan Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan solusi kepada masyarakat dengan memberikan pengetahuan tentang berbagai jenis tanaman TOGA yang dapat di tanam di pekarangan rumah, manfaat tanaman tersebut dan cara pengolahan dan pemakaian yang benar.

2. Metode

Metode yang diterapkan pada kegiatan ini adalah berupa penyuluhan disertai dengan diskusi. Dalam penyuluhan ini diberikan beberapa penyajian materi, serta pembagian bibit tanaman TOGA untuk masyarakat desa Watukumpul yang dipandu langsung oleh mahasiswa yang berpengalaman di bidangnya. Adapun beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi tim pelaksana terkait tempat pelaksanaan penyuluhan dan pembagian bibit TOGA untuk masyarakat desa Watukumpul. Selain itu persiapan operasional dilakukan dengan mengundang para ibu-ibu peserta tahlil rutin untuk menghadiri penyuluhan tersebut.

2. Pelaksanaan Penyuluhan

Tahap ini merupakan tahap penyuluhan tentang cara penggunaan serta manfaat dari tanaman TOGA bagi masyarakat desa Watukumpul kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang meliputi beberapa hal sebagai berikut.

a. Penyajian Materi

Materi yang disampaikan secara jelas terkait penyuluhan cara penggunaan serta manfaat dari tanaman TOGA seperti apa saja jenis tanaman yang termasuk tanaman TOGA, cara pemanfaatan tanaman TOGA serta diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan disajikan dalam bentuk presentasi menggunakan Power Point.

b. Pembagian Bibit Tanaman Toga

Setelah penyajian materi dilanjutkan dengan pembagian bibit tanaman TOGA. Masing-masing warga diberikan 6 jenis bibit yaitu, sereh, daun sirih, kunyit, jahe merah, kencur serta daun kemangi.

Pelaksanaan penyuluhan cara penggunaan serta manfaat dari tanaman TOGA dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2023 di rumah ibu Nur (Ibu Kades Watukumpul) selama 1 hari.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada awal kegiatan KKN di Desa Watukumpul terdapat cukup banyak warga yang sudah menanam tanaman TOGA di pekarangan rumahnya, akan tetapi beberapa warga masih belum mengetahui manfaat serta cara penggunaan untuk memperoleh khasiat yang penuh dari tanaman TOGA tersebut. Oleh karena itu, Pada kegiatan KKN ini telah berupaya menyelenggarakan penyuluhan cara penggunaan serta manfaat dari tanaman TOGA untuk menambah wawasan warga akan pentingnya tanaman TOGA bagi masyarakat desa Watukumpul.

TOGA merupakan singkatan dari tanaman obat keluarga. Tanaman obat keluarga hakekatnya merupakan sebidang tanah yang memiliki kondisi yang baik serta subur baik dihalamann rumah, kebun mauapun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan. Permadi (2008) menyampaikan bahwa perlu penyesuaian antara tanaman yang hendak ditanam dengan penyakit yang hendak diobati serta mudah diolah dengan cara sederhana. Lebih baik memanfaatkan tanaman liar yang umum ditemui serta mudah dibudidayakan. Selain bahan obat, sebaiknya tanaman tersebut juga dapat dikonsumsi sebagai pelengkap sayuran, buah-buahan, dan rempah bumbu masakan. Faktor lingkungan juga mempengaruhi kualitas tanaman obat. Apabila pasokan cahaya kurang maka tanaman

akan kurus atau tidak tumbuh proposional serta tidak menghasilkan bunga atau buah. Penyiraman yang berlebihan dapat menyebabkan tanaman tidak segar, menguning dan mengalami pembusukan pada bagian pucuk. Solusi yang dapat diberikan yaitu, tanamannya tersebut hendaknya dipindahkan ke lokasi yang cukup mendapat cahaya dan mengurangi frekuensi penyiraman.

1. Penyajian Materi

Penyulihan berisi tentang tanaman TOGA dapat dimanfaatkan menjadi obat keluarga yang sederhana serta berkhasiat tanpa menimbulkan efek samping yang bisa ditemukan pada obat sintetis. Adapula resep yang menggunakan tanaman obat yaitu,

1. Teh Jahe Sereh

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 3 batang serai yang sudah di tumbuk kasar
- Jahe seukuran ibu jari yang sudah di tumbuk kasar
- 100g gula aren/gula merah
- 600 ml air.

Cara membuat

1. Masukkan semua bahan-bahan yang tersedia ke dalam panci
2. Masak hingga gula aren mencair dan air tersisa sampai 200 ml
3. Adk hingga mengeluarkan wangi khas tanaman serai.
4. Tuangkan ke dalam gelas atau cangkit teh.

Khasiat yang diberikan dari olahan ini yaitu sereh membantu tubuh mengurangi kelebihan air karena memiliki diuretik alamikemudian jahe dapat mengurangi gas di perut, sehingga kedua campuran bahan ini dapat mengatasi perut kembung.

2. Limun Serai

Bahan-bahan

- 2 batang tanaman serai
- 2 sendok the air lemon
- 1 sendok makan gula
- 2 gelas air
- Sedikit garam

Cara Membuat

1. Potong dan cuci kedua tanaman serai hingga bersih
2. Rebus 1 gelas air di dalam panci
3. 3 masukan serai ke dalam air yang mendidih dan biarkan selama 4 menit
4. Masukkan serai ke dalam air yang mendidih dan biarkan selama 4 menit
5. Tambahkan satu gelas air dingin yang sudah dicampur dengan jus lemon, garam dan gula
6. Campurkan serai yang sudah disaring dengan air lemon ke dalam blender
7. Tambahkan es batu sesuai selera

Minuman ini dapat menjadi minuman yang menyegarkan serta menyehatkan.

3. Teh sereh

Cara Membuat

1. Potong batang serai menjadi 2-5 cm per potongan
2. Tuang air mendidih ke atas potongan batang serai
3. Biarkan batang serai bercampur dengan air selama 5 menit
4. Saring air yang sudah tercampur dengan potongan serai ke dalam gelas atau cangkir teh
5. Tambahkan es batu jika ingin dinikmati dalam keadaan dingin

Minuman ini dapat membantu menenangkan pikiran dari aroma sereh sehingga dapat mengurangi perasaan cemas.

4. Wedang serai jeruk nipis

Bahan-bahan

- 2 batang serai ukuran kecil
- ½ jeruk nipis atau lemon
- 250 ml air
- 2 sendok makan madu

Cara Membuat

1. Potong serai menjadi bagian yang lebih kecil
2. Masukkan air, lalu rebus serai sampai mendidih

3. Tambahkan potongan jeruk nipis di air rebusan serai, tunggu beberapa saat
4. Matikan api, tunggu air rebusan serai hingga sekitar 3 menit
5. Tambahkan madu, aduk rata

Selain lemon, jeruk nipis kaya akan vitamin C yang bersifat antioksidan. Antioksidan berperan penting untuk menangkal radikal bebas hingga membentuk sel darah merah.

5. Sereh Kapulaga

Bahan-bahan

- 3 ruas jahe kupas yang ditumbuk kasar
- 6 serai tumbuk kasar
- 12 butir kapulaga yang ditumbuk kasar
- 3 lembar pandan, ikat
- Madu sesuai selera
- 1 liter air

Cara Membuat

1. Masukkan jahe dan serai ke dalam air, rebus sampai mendidih
2. Beri kapulaga, pandan, dan madu, tunggu sampai madu bercampur rata
3. Matikan api, saring air rebusan serai
4. Minuman sereh kapulaga siap disajikan.

Resep minuman sereh ini menggunakan rempah-rempah kapulaga. Kedua rempah ini memiliki sifat antioksidan dan antiradang. Oleh karena itu, wedang sereh kapulaga bisa dikonsumsi saat nyeri tenggorokan.

2. Pembagian Bibit TOGA

Kegiatan selanjutnya setelah pemberian materi, Ibu-ibu peserta penyuluhan mendapatkan 6 jenis bibit TOGA antara lain adalah , sereh, daun sirih, kunyit, jahe merah, kencur serta daun kemangi.



Gambar 1 Persiapan dan pembagian TOGA



bibit

4. Kesimpulan

Beberapa masyarakat desa Watukumpul sebelumnya hanya menanam sebagian tanaman TOGA tanpa mengetahui manfaat tanaman tersebut lebih jauh. Dari penyuluhan yang diberikan bisa menjadi inlu serta informasi baru yang dapat diterapkan bagi ibu-ibu peserta penyuluha, serta bibit yang dibagikan bisa menjadi pemicu agar masyarakat dapat mengembangkan budidaya tanaman TOGA. Kedepannya kegiatan ini harus di lanjutkan karena tanaman TOGA merupakan obat herbal yang mudah, murah serta dapat diolah secara sederhana.

Referensi

- [1] Saktiawan. R A., Atmiasri. 2017. Manfaat Tanaman TOGA Bagi Kesehatan Keluarga Dan Masyarakat. *Jurnal Abadimas Adi Buana* 02 (2): 57-64
- [2] Ceriana. R., Verawati, R., Mardiana, Lindyawati, S F. Dita, D P. Rejeki. 2022 Pemanfaatan Tanaman Toga di Perkarangan Rumah untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuh. *Jurnal Abdidas* 03 (3): 474-478

- [3] Vera. Y., S. Yanti. 2020. Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Dan Obat Tradisional Indonesia Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Penyakit Hipertensi Di Desa Salam 08 (1): 11-14



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
