

## Pemanfaatan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga untuk Mendukung Kesehatan Warga di Lingkungan Rumah

Widia Eka Hariyanto<sup>1</sup>, Sonhaji Arif<sup>2\*</sup>, Nafisatul Amiro Auliasari<sup>3</sup>, Alifiana Rahmawati<sup>1</sup>, Alfiatus Sholichah<sup>3</sup>, Siti Munawaroh<sup>4</sup>, Achmad Dzul Fikri Auluddin<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Akuntansi, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

<sup>2</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

<sup>4</sup>Program Studi Manajemen, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

<sup>5</sup>Program Studi Teknik Industri, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia.

### Abstrak

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan beberapa jenis tanaman hasil budidaya yang memiliki banyak manfaat, terutama untuk kesehatan yang dapat ditanam di sekitar pekarangan rumah. Sebelumnya, RT 16 Dusun Semaji Desa Kemasan ini sudah melakukan penanaman beberapa TOGA, tetapi perawatan dan pemanfaatannya belum optimal. Padahal tanah di daerah RT 16 subur dan cocok ditanami TOGA. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dari program pengabdian masyarakat yang ditujukan kepada warga RT 16. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu warga RT 16 menghidupkan kembali tanaman TOGA yang terbengkalai. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberi tahu semua warga RT 16 tentang pentingnya Toga bagi kesehatan dan memberi mereka pemahaman tentang cara menanam dan menjaga tanaman TOGA dengan baik.

### Kata kunci

Penanaman; Pemanfaatan; Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

### Abstract

*Family medicinal plants (TOGA) are several types of cultivated plants that have many benefits, especially for health, that can be planted around the yard. Previously, RT 16 Dusun Semaji, Kemasan Village, had planted several TOGA, but their care and utilization were not optimal. Even though the land in the RT 16 area is fertile and suitable for planting TOGA. This activity is one form of community service program aimed at residents of RT 16. The purpose of this activity is to help residents of RT 16 revive abandoned TOGA plants. In addition, this activity aims to inform all residents of RT 16 about the importance of Toga for health and provide them with an understanding of how to plant and care for TOGA plants properly.*

### Keywords

*Planting; Utilisation; Family Medicinal Plants (TOGA)*

Korespondensi  
Sonhaji Arif  
sonhaji.arif.dkv@unusida.ac.id

## Pendahuluan

Saat ini, banyak obat kimia yang mudah ditemukan dan beredar di masyarakat. Namun, orang sering tidak menyadari efek negatif dari obat-obatan ini jika dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka panjang (Jannah, Mufidah and Cahyaningrat, 2023). Padahal obat-obatan herbal ini sebenarnya dapat ditemukan dalam keluarga. Setiap keluarga pasti bisa menanam tanaman obat disekitar pekarangan rumahnya. Tanaman obat keluarga, juga dikenal sebagai TOGA, sebelumnya dikenal sebagai apotek hidup (Fadhilah *et al.*, 2023). Tanaman obat keluarga adalah beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di lahan kosong sekitar rumah dan berkhasiat sebagai obat untuk memenuhi kebutuhan obat keluarga. Obat tanaman terutama berasal dari tumbuh-tumbuhan. Contoh Tanaman Obat keluarGA yang bisa digunakan untuk meningkatkan kekebalan diantaranya yakni jahe, kunyit, lengkuas dan juga kencur yang dapat direbus secara bersamaan dan kemudian diminum dengan air rebusannya.

Permasalahan yang terjadi di RT 16 desa Kemas yang berdasarakan hasil observasi bahwa sebelumnya warga RT 16 telah menanam TOGA, Namun dalam jumlah yang terbatas dan kurang diperhatikan akhirnya banyak tanaman TOGA yang mati. Tanaman Obat keluarGA (TOGA) merupakan tanaman berupa rempah dan sayur yang dibudidayakan rumahan serta hasilnya berkhasiat sebagai obat, jadi masyarakat bisa memanfaatkan khasiat tanaman tersebut jika sakit. Hal itu dapat meminimalisir dalam biaya berobat yang relatif mahal. Masyarakat yang telah memahami khasiat dalam TOGA dan mempunyai skill cara pengolahannya, dapat membudidayakan pada tanaman obat ini sendiri dan memanfaatkannya sehingga dapat terwujud prinsip kemandirian pengobatan keluarga. Pelaksanaan penanaman Tanaman Obat keluarga (TOGA) ini pun bisa didalam lahan sekitar rumah atau pot.

Setiap seminggu sekali dihari Minggu kami mengadakan kerja bakti dan diselingi pengecekan dan juga menambah tanaman TOGA yang dihadiri oleh tim pengabdian dan seluruh warga RT 16. Di sekitar lingkungan RT 16 memiliki banyak tanaman TOGA, termasuk seledri, timun, tomat, kemangi, terong, cabai, dan pepaya. Selain itu, warga menerima benih dan bibit TOGA untuk ditanam di pekarangan rumah mereka. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran publik tentang manfaat TOGA untuk mencegah hipertensi. Diharapkan penanaman TOGA di Taman TOGA dan di pekarangan rumah warga akan membantu masyarakat mendapatkan lebih banyak tanaman obat dan mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup yang sehat.

Pengabdian masyarakat di Sidoarjo berupa penyaringan air (Anugrah *et al.*, 2023) dan peningkatan kewirausahaan (Chodija *et al.*, 2023) telah dilaksanakan. Namun, pengabdian masyarakat terkait pemanfaatan dan penanaman tanaman obat keluarga belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan toga dengan mengadakan kegiatan tentang cara pemanfaatan dan penanaman tanaman obat untuk keluarga yang nanti akan dijelaskan mengenai manfaat atau keuntungan dari beberapa tanaman obat keluarga serta bagaimana mengembangkan dan menggunakan tanaman obat tersebut. Kegiatan ini dirancang untuk warga RT 16 agar dapat memahami manfaat dari tanaman obat, untuk mempertahankan, merawat kesehatan secara alami tanpa adanya dampak samping, menghemat uang atau meningkatkan keuangan keluarga dengan tidak menggunakan bahan kimia (Faridda, Nugraha and Agustiningasih, 2021).

## Metode

### Tahap Persiapan Kegiatan

Pada tahap persiapan untuk kegiatan, dilakukan kunjungan langsung ke lokasi yaitu RT 16 desa Kemas, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo. Kunjungan dilakukan untuk bertukar informasi dengan perangkat RT 16 mengenai lokasi, waktu, sarana dan prasana yang digunakan untuk kegiatan penanaman Toga. Persiapan kegiatan juga mencakup menyiapkan izin penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kepada Ketua RW 04 dan RT 16. Tim pengabdian juga dibantu warga RT 16 menyiapkan peralatan dan bahan yang nantinya akan dipergunakan selama kegiatan, seperti ember, cangkul, linggis, sabit, serta menyiapkan bibit tanaman seperti: kencur, broto wali, laos, kelor, jahe merah, jahe putih, sirih putih, dan sirih merah.

## Tahap Pelaksanaan

Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) diadakan di lahan kosong sekitar Pos Mewah RT 16. Mengingat bahwa lahan kosong sekitar pos mewah adalah salah satu akses tempat yang sering dikunjungi oleh warga RT 16. Selain itu, kemudahan dalam mengawasi serta merawatnya, sehingga masyarakat dapat menggunakan tanaman yang telah ditanam. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari yaitu pada tanggal 4,8,11 Agustus 2024. Pelaksanaan kegiatan tersebut dimulai dengan persiapan pembelian bibit tanaman dan pembuatan papan nama Toga, kemudian membersihkan lahan kosong untuk penanaman TOGA, selanjutnya melakukan penanaman TOGA. Kegiatan dilakukan dimulai sekitar pukul 06.00-10.00 sekalian kerja bakti di sekitar lingkungan RT 16. Kegiatan ini di ikuti oleh seluruh warga RT 16 dan tim pengabdian.

## Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap dimana dilakukan diskusi evaluasi tim pengabdian bersama warga RT 16. Diharapkan dibentuk jadwal piket untuk penyiraman TOGA. Program yang telah dilaksanakan ini guna menilai kemajuan dan hasil. Kegiatan evaluasi ini dilakukan untuk memberikan masukan dan pertimbangan program berikutnya.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah salah satu kegiatan yang ditujukan kepada warga RT 16 desa Kemasan yaitu penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Menanam TOGA ini juga dapat dilakukan di pot, polybag, atau di taman rumah. Sebagian besar warga RT 16 memiliki lahan yang luas, tetapi tidak digunakan dengan baik. Oleh karena itu, kegiatan ini juga membahas cara memanfaatkan lahan untuk penanaman TOGA. Kegiatan ini pelaksanaannya selama 3 hari yakni tanggal 4,8,11 Agustus 2024. Pelaksanaan kegiatan tersebut dimulai dengan persiapan pembelian bibit tanaman dan pembuatan papan nama Toga seperti yang ditunjukkan pada gambar 1. Pada tanggal 4 Agustus 2024, kemudian di tanggal 8 Agustus kami bergotong royong membersihkan lahan kosong untuk penanaman TOGA seperti yang divisualisasikan pada gambar 2. Selanjutnya pada tanggal 11 Agustus 2024 sebelum dilakukannya penanaman TOGA tim pengabdian memberikan sedikit penjelasan mengenai TOGA seperti yang terlihat pada gambar 3. Berdasarkan hasil yang kami peroleh dari kegiatan penanaman TOGA di RT 16 Desa Kemasan dalam program kegiatan ini berjalan lancar. Orang-orang di RT 16 sangat antusias untuk kegiatan menanam Toga dan memanfaatkannya untuk kesehatan warga RT 16.



Gambar 1. Pembuatan Papan Nama TOGA



Gambar 2. Pembersihan Lahan Kosong



Gambar 3. Penanaman Tanaman TOGA

### Pembahasan

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ialah tanaman yang ditanam di rumah yang punya manfaat medis. Tanaman obat, seperti tanaman buah, tananam pagar, atau tanaman sayur, rempah-rempah atau bumbu dapur, dapat ditanam dipekarangan. Tanaman ini dapat digunakan untuk berbagai hal selain sebagai obat untuk orang sakit. Terdapat lahan kosong di sekitar pos RT 16 Desa Kemasari yang dapat ditanami beberapa jenis tanaman TOGA, seperti:

1. Kencur (*Kaempferia galanga* L.)

Bermanfaat dalam mengobati macam-macam penyakit, yakni sakit radang lambung, influenza pada bayi, masuk angin, batuk, sakit kepala, bisa memperlancar haid, mengobati diare, menghilangkan keseleo, pegal, dan kelelahan. Kencur juga dapat digunakan untuk mengobati memar yang disebabkan oleh benturan. Untuk melakukannya, rendamlah sesendok makan beras, tambahkan kencur, juga tambahkan garam sedikit.

2. Brotowali (*Tinospora Cordifolia*)

Brotowali (*Tinospora crista* L.) adalah tanaman obat yang dipergunakan dalam mengobati berbagai penyakit, termasuk diabetes. Daunnya digunakan sebagai obat untuk rematik. Batang brotowali berguna meningkatkan

sekresi empedu, diuretik, penyakit kulit, diabetes, antipiretik, antimalaria, diare, memperbaiki sistem pencernaan, meningkatkan nafsu makan, batuk, demam, dan cacingan. Penawar racun terdiri dari batang dan akarnya. Kulit batangnya berfungsi sebagai antialergi, antispamodik, serta antilepra. Dalam air rebusan daunnya sering digunakan mencuci pada luka kulit atau gatal-gatal. Di sisi lain, rebusan daun dan batangnya digu mengurangi kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus (Pujiyanto *et al.*, 2019).

3. Lengkuas/laos (*Alpinia Galanga*)

Varietas rerumputan ini, yang disebut Lengkuas di daerah Melayu, memiliki akar tinggal putih yang digunakan sebagai rempah di dapur Indonesia, dan varietas lain memiliki akar tinggal merah yang berfungsi sebagai obat. Terutama dikenal sebagai Laos Merah, akar lengkuas merah membantu ternak yang menderita limpa dan mencuci luka mereka untuk mencegah pembusukan.

4. Kelor (*Moringa Oleivera*)

Kelor biasanya sebagai obat untuk darah tinggi, kolesterol, asam urat, kanker, penyakit lambung, jerawat, diabetes, radang, dan masker. Kelor biasanya digunakan dalam makanan olahan, yakni sayur, lalapan, teh kelor, keripik daun kelor, tepung kelor, minyak kelor, mie, coklat, dan sebagainya (Susanti and Nurman, 2022).

5. Jahe merah (*Zingiber officinale*)

Jahe merah yang paling kecil disebut Sunti ataupun cukup Sunti. Rimpangnya itu sangat kecil, warnanya merah hingga jingga muda, memiliki rasa tajam, berserat kasar, serta kandungan pada minyak atsirinya berkisar antara 2,58 hingga 2,72% berdasarkan berat kering.

6. Jahe putih (*Zingiber Officinale Var. Amarum*)

Jahe putih biasa disebut dengan jahe emprit (*Zingiber officinale var. amarum*) (Rodhiyah, Ambarwati and Marsha, 2024). Ciri-ciri jahe putih bentuk sedikit pipih, adanya potongan yang melintang warnanya putih kekuningan, aromanya agak tajam, rasa pedas, dan berserat lembut (Susanti and Nurman, 2022). Diketahui jahe putih ini punya aktivitas biologis jadi antikanker, antioksidan, antimikroba, dan antiinflamasi. Kandungan pada antidepresan, antialergi, antirematik, anti penggumpalan darah, serta antioksidan dalam jahe tersebut yang menjadikan jahe putih selalu digunakan untuk bahannya obat-obatan tradisional.

7. Sirih hijau (*Piper Batle Linn*)

Tanaman sirih hijau memiliki ciri seperti akar tunggang berbentuk bulat lonjong dan tumbuh secara merambat, batang berwarna hijau kecoklatan, dan daun berbentuk jantung. Daun sirih hijau (*Piper Betle L*) ini tanaman yang dapat dimanfaatkan masyarakat sebagai obat (Hulu, Fau and Sarumaha, 2022). Sirih hijau selalu dimanfaatkan mengobati bau badan serta mulut, sariawan, koreng, gatal-gatal, keputihan wanita.

8. Sirih merah (*Piper crocatum*).

Sirih merah yakni suatu tanaman obat yang ada potensial serta telah dibuktikan secara empiris itu adanya potensi dalam penyembuhan berbagai penyakit, juga memiliki nilai spiritual yang tinggi. Setiap upacara adat, terutama di Yogyakarta, harus memiliki sirih merah.

TOGA dapat digunakan sebagai alternatif untuk pengobatan gangguan kesehatan dengan gejala ringan di pekarangan rumah. Tanaman obat keluarga sirih merah itu dapat berguna dalam menurunkan kolesterol, mengurangi bau mulut, menurunkan kadar gula darah, mengurangi tekanan darah pada penyakit hipertensi, batuk, antibakteri, antikanker dan lain-lain. Bagian tanaman yang berguna sebagai obat yakni daun, buah, kulit batang, akarnya, hingga biji. TOGA ini tidak perlu perawatan khusus, mendapatkan bibitnya mudah, tidak mudah hama penyakit menyerang, bibitnya mudah didapat, dan mudah tumbuh. Mereka juga tidak termasuk tanaman yang dilarang, berbahaya, atau beracun.

## Limitasi

Kajian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh penulis. Yang pertama yaitu mudahnya terkena hama pertanian, dikarenakan letak penanaman toga dekat dengan pertanian padi. Jadi hal itu dapat mempengaruhi tanaman toga dengan lebih cepat. Yang kedua, yaitu perubahan cuaca yang tidak kita ketahui. Hal itu dapat juga mempengaruhi proses pertumbuhan tanaman toga yang menyebabkan kerusakan pada tanaman.

## Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian ini adalah warga RT 16 akan merasakan manfaat besar dari pemanfaatan lahan kosong, penanaman dan pemeliharaan tanaman ini cukup mudah, dan kondisi lahan desa sangat cocok untuk penanaman TOGA. Tanaman obat memiliki berbagai keunggulan yang menjadikannya pilihan utama untuk menjaga kesehatan secara alami. Pertama, tanaman obat seringkali lebih aman karena berasal dari bahan alami yang minim efek samping. Penggunaan tanaman obat sudah dikenal dan digunakan secara turun temurun, sehingga keamanannya sudah teruji oleh waktu. Kedua, tanaman obat dapat digunakan untuk mengatasi berbagai macam penyakit dari gangguan pencernaan hingga peradangan, berkat kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, dan minyak atsiri. Misalnya, kunyit dikenal sebagai anti-inflamasi alami, sementara jahe efektif untuk meredakan mual, daun tanaman sirih guna mengurangi bau mulut dan menurunkan kadar di gula darah, kelor untuk obat kolestrol, kencur manfaatnya untuk emper lancar haid, brotowali untuk mengobati diabetes, lengkuas sebagai obat. Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan lahan perkebunan dan pertanian warga dapat dikembangkan serta dimanfaatkan sepenuhnya.

## Konflik Kepentingan

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang relevan dengan artikel ini.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala RW 04, RT 16, warga RT 16 desa Kemas di Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo, dan Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo atas kerjasama dan dukungan sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

## Daftar Pustaka

Anugrah, M.R. *et al.* (2023) 'Pengabdian Masyarakat Penyaringan Air Menggunakan Alat Sederhana untuk Meningkatkan Kejernihan Air di Desa Kedungpeluk Sidoarjo', *Nusantara Community Empowerment Review*, 1(1). Available at: <https://doi.org/10.55732/ncer.v1i1.754>.

Chodija, M. *et al.* (2023) 'Optimalisasi Peran Mahasiswa dalam Peningkatan Kewirausahaan Santriwati Melalui Kegiatan Bazar Berkah', *Nusantara Community Empowerment Review*, 1(1). Available at: <https://doi.org/10.55732/ncer.v1i1.753>.

Fadhilah, D.N. *et al.* (2023) 'Sosialisai Tentang Pentingnya Penanaman Tanaman Obat Untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat', *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat.*, 1(4), pp. 26–32. Available at: <https://doi.org/10.61132/natural.v1i4.248>.

Faridda, R., Nugraha, S.P. and Agustiniingsih, W.R. (2021) 'Ekstraksi Antosianin Dari Limbah Kulit Buah Manggis (*Garcinia Mangostana* L.) Metode Microwave Assisted Extraction (Kajian Lama Ekstraksi Dan Rasio Bahan: Pelarut)', *Inovasi dan Kewirausahaan*, 4(1), pp. 58–62.

Hulu, L.C., Fau, A. and Sarumaha, M. (2022) 'Pemanfaatan Daun Sirih Hijau (*Piper Betle* L) sebagai Obat Tradisional di Kecamatan Lahusa', *TUNAS: Jurnal Pendidikan Biologi*, 3(1), pp. 46–57. Available at: <https://doi.org/10.57094/tunas.v3i1.480>.

Jannah, L.U., Mufidah, H. and Cahyaningrat, C. (2023) 'Penanaman dan Pemanfaatan Lahan Kosong Untuk Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Bagi Warga Desa Watangpanjang', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), pp. 7050–7054.

Pujiyanto, S. *et al.* (2019) 'Aktivitas Inhibitor  $\alpha$ -Amilase Ekstrak Etanol Tanaman Brotowali (*Tinospora crispa* L.)', *Bioma: Berkala Ilmiah Biologi*, 21(2), pp. 91–99. Available at: <https://doi.org/10.14710/bioma.21.2.91-99>.

Rodhiyah, Ambarwati and Marsha (2024) 'Pengaruh Variasi Lama Fermentasi Kombucha Rimpang Jahe Putih dengan Pemanis Stevia Terhadap Kuantitas Kandungan Vitamin C dan Kadar Antioksidan', *Bioedusains: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*, 1(1), pp. 149–159.

Susanti, A. and Nurman, M. (2022) 'Manfaat Kelor (*Moringa Oleifera*) Bagi Kesehatan', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), pp. 509–513. Available at: <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.7287>.