

---

## SOSIALISASI MANFAAT DAN PEMBUATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK KESEHATAN MASYARAKAT DESA KOTA RANTANG

Elfi Lailan Syamita Lubis<sup>1)</sup>, Aisah<sup>2)</sup>, Khairina<sup>3)</sup>, Chindy Ananda Putri Tule<sup>4)</sup>  
STKIP Al Maksum Langkat, Stabat, Indonesia  
[elfilailan@gmail.com](mailto:elfilailan@gmail.com)

### ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait Tanaman Obat Keluarga (Toga) kepada masyarakat di desa Kota Rantang. Kesehatan keluarga masyarakat merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan. Untuk menjaga kesehatan keluarga masyarakat maka tanaman obat adalah salah satu alternatif pertama dalam menjaga kesehatan maupun sebagai pengobatan. Kegiatan sosialisasi ini melibatkan mahasiswa KKN yang mengabdikan di Desa Kota Rantang. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan dilakukan dengan mempersiapkan bibit dari tanaman obat keluarga (Toga) yang ada di sekitar rumah warga kemudian disiapkan untuk ditanam kembali pada tempat yang telah disediakan. Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan pembuatan dan penanaman tanaman obat keluarga (Toga) serta memberikan informasi kepada masyarakat terkait manfaat dan khasiat tanaman obat keluarga (Toga). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu membantu masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (Toga) untuk meningkatkan imunitas tubuh.

**Kata Kunci:** Tanaman obat keluarga (Toga), Kesehatan Masyarakat, Imunitas

### ABSTRACT

This Community Service activity aims to socialize and increase knowledge and understanding related to Family Medicinal Plants (Toga) to the community in Rantang City village. Community family health is one important aspect that must be considered. To maintain the health of the community's family, medicinal plants are one of the first alternatives in maintaining health and as a treatment. This socialization activity involved KKN students who served in Rantang City Village. This activity is carried out through several stages, namely the preparation stage and the implementation stage. The preparation stage is carried out by preparing seeds from family medicinal plants (Toga) around residents' homes and then prepared for replanting in the place provided. The implementation stage is carried out by making and planting family medicinal plants (Toga) and providing information to the public regarding the benefits and efficacy of family medicinal plants (Toga). This community service activity is expected to be able to help the community in utilizing family medicinal plants (Toga) to increase body immunity.

**Keywords:** Family medicinal plants (Toga), Public Health, Immunity

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara terbesar kedua yang memiliki keanekaragaman hayati sehingga memiliki banyak tanaman obat-obatan. Meskipun banyak tanaman yang dapat digunakan sebagai bahan obat tetapi belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat Indonesia (Dewantari, Rinika dkk, 2018). Tanaman bermanfaat untuk penyembuhan dan pengobatan. Kemampuan menyembuhkan dan efek positif dari beberapa tanaman obat telah lama dikenal jauh sebelum para ilmuwan menemukan berbagai obat-obatan dengan bahan kimia. Saat ini, ada sebagian orang yang memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk menanam dan menggunakan tanaman obat sebagaiantisipasi pencegahan maupun mengobati secara mandiri menggunakan tanaman obat yang ada.

Tanaman obat atau dikenal dengan nama *biofarmaka* adalah jenis tanaman yang semua bagian dari tubuhnya, mulai dari daun, batang, buah, akar, atau bijinya bisa dimanfaatkan sebagai ramuan herbal. Sarno (2019: 73) menyatakan bahwa tanaman obat juga merupakan jenis-jenis tanaman yang memiliki fungsi dan berkhasiat sebagai obat dan dipergunakan untuk penyembuhan ataupun mencegah berbagai penyakit dan cara menggunakannya bisa dengan di minum, ditempel, serta dihirup sehingga kegunaannya dapat memenuhi konsep kerja reseptor sel dalam menerima senyawa kimia atau rangsangan tanaman obat (*biofarmaka*) yang dapat digunakan sebagai obat. Tumbuhan tersebut digunakan oleh masyarakat untuk diracik dan disajikan sebagai obat guna penyembuhan penyakit.

Tumbuhan obat merupakan salah satu ramuan paling utama produk-produk obat herbal. Menurut WHO, obat herbal merupakan tanaman yang dimanfaatkan dengan tujuan pengobatan serta merupakan bahan alami dalam pembuatan obat herbal sehingga efek samping yang timbul lebih rendah jika dibandingkan dengan obat kimia. Hal ini sejalan dengan pernyataan Kumontoy, Grenvilco D. dkk, (2023) yang menyatakan bahwa obat herbal adalah obat dari hasil ekstrak tanaman yang di dasari apa yang dialami masyarakat tentang penggunaan tanaman tersebut telah berhasil mengurangi atau menyembuhkan penyakit ataupun sudah dilakukan penelitian oleh ahli tentang apa zat yang terkandung di dalamnya serta khasiat dari zat-zat tersebut.

Sumedi P Nugraha, dkk (2015: 59) menyatakan bahwa tanaman obat keluarga (toga) adalah kegiatan budidaya tanaman yang di kelola oleh keluarga dan berkhasiat untuk obat secara tradisional dan dipercaya memiliki berbagai kandungan vitamin dan mineral untuk membantu mengatasi berbagai keluhan kesehatan. Banyak obat-obatan tradisional yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit yang lebih aman karena bersifat alami dan memiliki efek samping yang lebih sedikit. Tanaman obat yang dipilih biasanya adalah tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau obat-obatan ringan. Keberadaan tanaman dilingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah ke pelayanan medis.

Tanaman obat keluarga (toga) berfungsi sebagai penyedia obat sekaligus berupa tanaman berestetika yang memenuhi kriteria keindahan perkarangan. Toga dapat memenuhi kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit) dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Selain itu, juga berfungsi untuk sarana (a) memperbaiki status gizi masyarakat, (b) pelestarian alam, (c) penyebaran gerakan penghijauan, (d) pemerataan pendapatan, (e) keindahan (Tukiman, 2014).

Tanaman obat keluarga (toga) pernah dikembangkan diberbagai daerah mulai dari pedesaan sampai di perkotaan dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman obat yang

tumbuh sesuai spesifikasi daerah masing-masing. Namun, keberadaan tanaman obat keluarga (toga) masih mempunyai permasalahan dan hambatan, diantaranya pengelolaan dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) belum berjalan dengan optimal. Oleh karena itu, revitalisasi tanaman obat keluarga (toga) perlu dilakukan, agar dapat berkembang secara optimal dan dimanfaatkan seluas-luasnya oleh masyarakat sebagai bahan ramuan yang berkhasiat dalam upaya menjaga, meningkatkan dan menanggulangi kesehatan.

Salah satu desa yang menjadi tujuan untuk membudidayakan tanaman obat keluarga (toga) adalah desa kota rantang. Hal ini dikarenakan penduduk desa kota rantang masih memiliki pekarangan yang cukup luas sehingga bisa dimanfaatkan untuk menanam berbagai jenis tanaman obat yang dapat dikonsumsi maupun digunakan sebagai sumber tanaman obat keluarga (toga). Selain itu, pelayanan kesehatan juga menjadi tolak ukur utama sehingga obat tradisional dapat digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif yang sangat penting khususnya untuk penanganan/pelayanan kesehatan primer (PKP). Pengobatan tradisional dengan menggunakan tanaman obat keluarga (toga) tidaklah asing bagi masyarakat.

Salah satu tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan dan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman terkait tanaman obat keluarga (toga) pada masyarakat desa kota rantang sehingga tanaman yang akan ditanam dan telah ada di sekitar masyarakat dapat bermanfaat bagi masyarakat desa sebagai bahan obat. Selain itu, manfaat lain dari kegiatan ini adalah peningkatan daya saing masyarakat dalam hal pemberdayaan sehingga masyarakat desa kota rantang bisa lebih mandiri terutama dalam hal obat pendamping keluarga karena bisa memanfaatkan tanaman di sekitar dan apotek hidup yang telah dibuat. Dengan adanya sosialisasi dan pembuatan tanaman obat keluarga (toga) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman di sekitar untuk dijadikan obat tradisional untuk kesehatan masyarakat.

## METODE

Sosialisasi ini dilaksanakan di desa kotarantang. Metode yang digunakan berupa sosialisasi dengan melibatkan partisipasi mahasiswa KKN dan Masyarakat Desa Kota Rantang dalam penanaman tanaman obat keluarga (Toga) di lingkungan desa. Tim pengabdian terdiri dari 2 (dua) orang dosen dari Prodi pendidikan guru sekolah dasar dan mahasiswa KKN STKIP Al Maksu. Tahapan dalam kegiatan ini terdiri tahap persiapan dan tahap pelaksanaan yang dikembangkan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Rancangan Kegiatan Pengabdian**

No	Metode Pengabdian	Kegiatan	Tanggal/ Waktu
1	Sosialisasi manfaat tanaman obat keluarga (Toga) dan langkah-langkah dalam penanaman tanaman obat di lingkungan desa kotarantang	Menyelenggarakan sosialisasi mengenai manfaat yang bisa di dapatkan dari pengelolaan tanaman obat serta menunjukkan alat peraga/ccontoh tanaman obat keluarga (toga) guna menunjang materi yang disampaikan. Selain itu, juga menjelaskan langkah-	11 November 2023 08.00-13.00 WIB

		langkah pembuatan serta penanaman tanaman obat keluarga (toga) kepada masyarakat.	
2	Pembuatan tempat tanaman obat keluarga (Toga)	Menyiapkan berbagai alat yang dibutuhkan untuk membuat tempat penanaman tanaman obat keluarga (toga)	12 November 2023 08-00 - 15.00 WIB
3	Penanaman tanaman obat keluarga (Toga)	Melakukan penanaman tanaman obat keluarga (toga)	13 November 2023 09-00 - 11.00 WIB

## HASIL DAN PEMBAHASAN

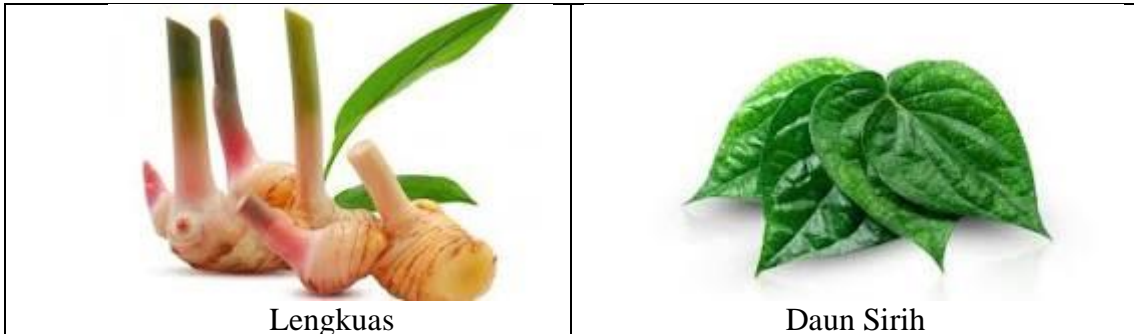
Kegiatan pengabdian ini dilakukan tiga kegiatan yaitu sosialisasi, pembuatan tempat tanaman obat keluarga serta penanaman tanaman obat keluarga di posko KKN Mahasiswa STKIP Al Maksum. Tahapan yang harus dilakukan adalah dengan dua tahapan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan dilakukan dengan mempersiapkan bibit dari tanaman obat keluarga (Toga) yang ada di sekitar rumah warga kemudian disiapkan untuk ditanam kembali pada tempat yang telah disediakan.

Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan pembuatan dan penanaman tanaman obat keluarga (Toga) serta memberikan informasi awal dengan sosialisasi yang bertujuan untuk memberikan informasi atau pengetahuan kepada masyarakat desa kotarantang mengenai jenis tanaman obat, manfaat dan pemanfaatan tanaman yang dijadikan sebagai obat-obatan. Tahap sosialisasi lebih banyak berfokus kepada jenis tanaman yang akan ditanam seperti temulawak, jahe, serai, lengkuas dan daun sirih karena banyak dijumpai di halaman ataupun kebun masyarakat desakotarantang. Adapun manfaat dari tanaman tersebut adalah:

1. Temulawak bermanfaat untuk sakit ginjal, pusing dan sulit buang air besar, dan membantu menambah nafsu makan.
2. Jahe bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada otot, membantu meredakan gejala osteoarthritis, dan menurunkan kadar gula dalam darah.
3. Serai bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan mengurangi kolesterol dalam darah.
4. Lengkuas bermanfaat untuk menyembuhkan panu di kulit, membantu melawan peradangan di tenggorokan, meningkatkan imunitas tubuh, mencegah terjadinya kanker, dapat mencegah diabetes, dan membantu meredakan asma.
5. Daun sirih bermanfaat untuk menghambat peredaran darah luar, sebagai obat meredakan batuk dan membantu masalah pencernaan.

**Tabel 2. Jenis Tanaman yang di Budidayakan**

 <p>Temulawak</p>	 <p>Jahe</p>	 <p>Serai</p>
--	--	--



Berdasarkan hasil observasi tentang tanaman obat keluarga (toga) ditemukan bahwa hanya beberapa dari masyarakat yang memahami tentang manfaat dari tanaman tersebut kebanyakan dari masyarakat terlebih ibu-ibu lebih mengetahui manfaat tanaman tersebut untuk bumbu dapur. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian ini, diharapkan masyarakat desa kotarantang bisa lebih meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai jenis tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat pendamping keluarga.

Kegiatan pembuatan serta penanaman yang dilaksanakan juga di ikuti oleh masyarakat kotarantang secara langsung. Masyarakat juga mengetahui alat dan bahan yang digunakan serta langkah-langkah dalam pemberdayaan atau penanaman dari tanaman obat keluarga (toga). masyarakat juga memberi tahu mahasiswa dimana tempat untuk mencari peralatan yang diperlukan dalam pembuatan tempat tanaman obat keluarga (toga) tersebut.

Tanaman obat keluarga (toga) ini menjadi langkah awal bagi masyarakat kotarantang untuk nantinya dapat melanjutkan menanam lebih banyak lagi jenis tanaman obat keluarga (toga) untuk menjadi sarana untuk menjaga kesehatan atau imunitas tubuh dengan mengolah tanaman obat tersebut.





Penanaman salah satu jenis tanaman obat keluarga (toga)



Tanaman obat keluarga (toga)

*Sumber: Dokumen Pribadi*

Pada kegiatan ini, dosen, mahasiswa dan masyarakat memiliki andil yang besar terutama dalam pembuatan tempat dan penanaman. Meskipun begitu, tahapan akhir yang harus dilakukan adalah perawatan tanaman obat keluarga (toga) yang akan dilakukan oleh masyarakat. Perawatan yang baik akan memberikan hasil yang bermanfaat bagi masyarakat desakota rantang.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan sosialisasi manfaat dan pembuatan tanaman obat keluarga (toga) dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi ini sangat penting karena dapat membantu masyarakat desa kotarantang untuk segera mencegah penyakit dengan memanfaatkan tanaman obat tradisional tersebut.

### **SARAN**

Diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat untuk memanfaatkan lahan yang ada untuk menanam tanaman obat keluarga (toga) dan mampu membantu masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (Toga) untuk meningkatkan imunitas tubuh.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewantari, Rinika, dkk. 2018. Jenis Tumbuhan yang digunakan sebagai Obat Tradisional di Daerah Eks-Karesidenan Surakarta. *Bioedukasi*. 11(2): 118-123.
- Kumontoy, Grenvildo D. 2023. Pemanfaatan Tanaman Herbal sebagai Obat Tradisional untuk Kesehatan Masyarakat di Desa Guaan Kecamatan Mooat Kabupaten Bolaang



Mongondow Timur. *Jurnal Holistik*. 16(3): 1-16.

Listyorini., Dyah. 2021. Sosialisasi Pasal II Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan. *Journal of Training and Community Service Adpertisi (JTCSA)*. 2(1): 38-44.

Lubis, E. L. S. (2017). Penggunaan media garis bilangan untuk meningkatkan kemampuan berhitung bilangan bulat pada siswa kelas IV MIS Nurul Hasanah Lubuk Pakam tahun pelajaran 2016/2017.

Lubis, E. L. S. (2023). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN CONTEXTUAL TEACHING AND LEARNING (CTL) DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KEMAMPUAN KOSAKATA BAHASA INGGRIS SISWA KELAS V SDN 050662 STABAT. *Jurnal Binagogik*, 10(2), 352-361.

Nugraha, Sumedi p. 2015. Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 4 (1): 58-62.

Sarno. 2019. Pemanfaatan Tanaman Obat (Biofarmaka) sebagai Produk Unggulan Masyarakat Desa Depok Banjarnegara. *Abdimas Unwahas*. 4(2): 73-78.

Tukiman. 2014. *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) untuk Kesehatan Keluarga*. Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara.