

Pengenalan Tanaman Toga Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan

Tati Hariyati *1, Marlan Usmani Putra², Rina Lesmana³

^{1,2,3}Universitas Kaltara

^{1,2,3}Jurusan Agroteknologi, Fakultas Pertanian

*e-mail: thariyati8@gmail.com

Abstrak

Pasca pandemi covid-19 yang telah terjadi beberapa tahun lalu memberikan pengalaman bagi kita pentingnya menjaga kesehatan, TOGA merupakan salah satu tanaman obat yang kaya akan manfaat bagi kesehatan kita. Selain itu mudah didapat, harga murah dan memiliki khasiat yang sangat penting bagi tubuh, hal ini karena dapat membantu memberikan pengobatan alternative, dimana oleh masyarakat lokal sudah sejak dulu menggunakan obat alami sebagai obat tradisional secara turun temurun. namun kurangnya informasi manfaat dan khasiatnya belum banyak yang tahu, sehingga diperlukan adanya edukasi melalui sosialisasi pemanfaatan TOGA yang tujuannya agar masyarakat memiliki pengetahuan terkait manfaat tanaman TOGA bagi tubuh manusia, dan memberikan edukasi cara bertanam TOGA. Metode pengabdian pada masyarakat yang dilakukan dengan memberikan edukasi, penyuluhan dan praktik bertanam tanaman TOGA dengan mengoptimalkan lahan pekarangan yang ada agar lebih bermanfaat. Hasil dari kegiatan yaitu masyarakat lebih memahami manfaat dan khasiat tanaman TOGA dan cara budidaya TOGA untuk dijadikan obat alternative bagi masyarakat.

Kata Kunci: Sosialisasi, Budidaya, TOGA, khasiat,

Abstract

After the Covid-19 pandemic that occurred several years ago, it gave us experience of the importance of maintaining health. TOGA is a medicinal plant that is rich in benefits for our health. In addition, it is easy to obtain, cheap and has very important properties for the body, this is because it can help provide alternative medicine, where local people have long used natural medicines as traditional medicines for generations. However, not many people know about the benefits and efficacy information, so education is needed through socialization on the use of TOGA, the aim of which is for the public to have knowledge regarding the benefits of the TOGA plant for the human body, and provide education on how to plant TOGA. The community service method is carried out by providing education, counseling and the practice of planting TOGA plants by optimizing existing yards to make them more useful. The results of the activity are that the community understands more about the benefits and efficacy of the TOGA plant and how to cultivate TOGA to be used as an alternative medicine for the community.

Keywords: Socialization, Cultivation, TOGA, Efficacy

1. PENDAHULUAN

Pasca pandemic covid-19 yang telah terjadi memberikan kita untuk lebih berhati-hati dan selalu menjaga kesehatan, dimana kesehatan merupakan faktor utama agar kita dapat dapat menjalankan segala aktivitas dan rutinitas yang dilakukan oleh setiap manusia. Oleh sebab itu pentingnya hidup sehat dengan menjaga pola makan yang sehat hingga berolahraga. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa faktor alam juga dapat memberikan dampak negative bagi kehidupan kita seperti menimbulkan penyakit Flu, batuk dan demam. Selain itu dampak dari perekonomian masyarakat pada saat ini sangatlah sulit untuk dapat dikendalikan, harga melambung tinggi sehingga biaya hidup pun semakin tinggi pula, apalagi ditambah dengan berobat kedokter. Dengan demikian sebagai alternative yaitu dengan memanfaatkan tanaman yang ada disekitar kita dapat dimanfaatkan obat tradisional sejak dari zaman dulu.

Hariyati, dkk

<http://journal.unikaltar.ac.id/index.php/JB>

Volume 2 No 1 Januari Tahun 2023

Lahan pekarangan rumah biasanya hanya digunakan untuk bertanam tanaman hias atau tanaman buah agar rumah terlihat asri, sejuk dan indah, namun berbagai obat tradisional dapat digunakan dalam mengobati luka atau untuk menjaga kesehatan keluarga melalui tanaman toga. Selain itu tanaman toga juga dapat digunakan sebagai penghias rumah maupun sebagai obat yang dimanfaatkan berdasarkan khasiatnya misalnya untuk penyembuhan batuk dan demam. Apalagi apabila keluarga atau masyarakat yang jauh dari lokasi pelayanan medis seperti klinik, puskesmas atau rumah sakit, oleh sebab itu tanaman TOGA yang ada disekitar rumah sangatlah penting [1]. Pentingnya edukasi terkait manfaat dan khasiat tanaman TOGA, menjadi obat alternative yang aman, mudah dan murah untuk digunakan sebagai obat keluarga segala macam penyakit maupun juga sebagai hiasan rumah [2][3]. TOGA selain dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, minuman jamu, juga dimanfaatkan untuk mengobati berbagai penyakit, menjaga stamina atau daya tahan tubuh [4].

TOGA atau Tanaman Obat Keluarga lebih dikenal dengan apotek hidup, TOGA merupakan tanaman atau tumbuhan yang tumbuh liar dan mulai dikembangkan dan dibudidaya oleh masyarakat dimana tanaman tersebut memiliki khasiat dan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Tanaman obat ini merupakan salah satu obat alternatif yang dapat dimanfaatkan sebagai pertolongan pertama bagi masyarakat yang sedang sakit yang notabennya memiliki akses jauh dari tempat pengobatan seperti demam, batuk, flu dn sakit gigi dan lain sebagainya. Hal ini tanaman obat ini tidak memiliki dampak signifikan terhadap tubuh manusia \ secara langsung, berbeda dengan penggunaan obat kimia apabila mengkonsumsi dalam jumlah besar atau melebihi dosis yang dianjurkan akan menimbulkan keracunan.

Keberadaan tanaman obat dilingkungan sekitar kita sangatlah penting untuk kita ketahui dan perlu dilakukan budidaya TOGA, terutama bagi keluarga yang jauh dari kota yang sulit terjangkau medis apabila diperlukan. TOGA dapat ditanam pada pot atau dilahan, terutama bagi masyarakat yang telah memahami manfaat dan khasiatnya bagi kesehatan serta lebih aman untuk dikonsumsi terutama bagi tubuh, beberapa jenis tanaman antaralain binahong, pecah piring, patah tulang, jeruk nipis, jahe, kunyit seperti pada gambar 1. dibawah ini



Gambar 1. Jenis Tanaman Obat yang dibudidayakan Masyarakat

TOGA yang dibudidayakan oleh masyarakat belum sepenuhnya diketahui manfaatnya maupun khasiatnya, oleh sebab itu diperlukan sosialisasi kepada masyarakat pada masyarakat setempat agar masyarakat lebih memahami dan mengetahui manfaat tanaman TOGA bagi

esehatan tubuh kita, walaupun manfaat TOGA tersebut sudah dikenal sejak lama namun penggunaannya sebatas ramuan yang diracik sebagai obat keluarga secara turun temurun. Akan tetapi untuk khasiatnya atau kandungan tanaman TOGA belum banyak yang tahu, oleh sebab itu dengan adanya sosialisasi tersebut dapat membantu masyarakat lebih mengenal tanaman TOGA dan manfaatnya bagi tubuh kita untuk menjaga kesehatan. jenis-jenis TOGA yang biasa dimanfaatkan oleh masyarakat lokal yang sering dimanfaatkan sebagai tanaman obat maupun minuman seperti jahe, kunyit, mengkudu, kencur, kumis kucing, pecah beling, serai, lidah buaya, dan sebagainya. TOGA berperan penting bagi tubuh kita dalam menjaga kesehatan dan untuk menjaga stamina agar kita selalu tetap fit [5].

2. METODE

Kegiatan pengabdian di lakukan di desa Selimau lakukan di desa dengan jumlah peserta 15 orang dari tokoh masyarakat, ketua RT dan beberapa Guru Sekolah Dasar, pada bulan Oktober 2022. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi manfaat tanaman obat dan khasiatnya bagi kesehatan. Sebelumnya dilakukan studi pendahuluan yaitu identifikasi dan observasi lapangan meliputi survey dan perizinan serta penyiapan sarana dan prasarana. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi ceramah, diskusi dan demonstrasi praktik secara langsung dengan memanfaatkan lahan pekarangan untuk dilakukan menanam TOGA di Desa Seliamau Tanjung Selor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pasca pandemi covid-19, dengan adanya covid-19 memberikan kepada kita pentingnya menjaga kesehatan. kegiatan ini dihadiri sekitar 15 orang yang merupakan warga selimau Kecamatan Tanjung Palas. Sebelum sebelumnya kami pernah menyampaikan materi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan cara pengolahan tanaman TOGA sebagai ramuan jamu instans maupun obat herbal untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh maupun meningkatkan nilai ekonomi keluarga [5], pada gambar 2. Merupakan kondisi suasana sosialisasi edukasi terkait tanaman TOGA.



Gambar 2.Sosialisasi Manfaat Tanaman TOGA

Materi edukasi di sampaikan melalui ceramah yang selanjutnya diskusi tentang materi yang telah disampaikan melalui media slide power point, warga sangat antusias dan berperan aktif sebagai peserta dan memberikan beberapa pertanyaan terkait materi tersebut, dengan

adanya informasi pemanfaatan TOGA bagi kesehatan dalam mengobati atau pertolongan pertama yang sangat aman, mudah terjangkau, dan relative lebih murah. Peserta juga ditanyakan terlebih dahulu tentang apakah sudah pernah mendapat penyuluhan mengenai TOGA, apakah para peserta sudah mengetahui dan memanfaatkan jenis TOGA yang telah melalui uji klinis, apakah sudah menanam dan memanfaatkan tanaman seperti kunyit jahe putih, jahe merah, seledri, binahong, patah tulang, lidah buaya, Jambu biji, bawang putih, dan daun salam. Gambar 3. Manfaat tanaman TOGA



Gambar 3. Manfaat Tanaman TOGA

Dengan adanya sosialisasi ini, masyarakat lebih memahami tanaman dan khasiat tanaman TOGA bagi kesehatan, dan cara menggunakan TOGA agar dapat dikonsumsi dan apa saja bagian tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk digunakan dalam penyembuhan penyakit secara alami. Interpretasi hasil kegiatan sosialisasi dapat diketahui dengan peningkatan minat peserta dalam hal pemanfaatan untuk pengobatan alternative melalui penggunaan obat tradisional, hal ini disebabkan oleh para peserta yang hadir merasakan bahwa pengobatan herbal secara alami yang relatif lebih murah, mudah dan kaya akan manfaat untuk tubuh.



Gambar 4. Foto bersama Warga Selimau

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian ini disimpulkan bahwa sosialisasi pemanfaatan TOGA dapat meningkatkan imun tubuh dan tubuh menjadi lebih kuat /tahan, selain itu masyarakat lebih memahami pentingnya TOGA dan manfaatnya bagi kesehatan manusia, dan merupakan obat alternative yang dapat dimanfaatkan dalam pengobatan masyarakat desa yang jauh dari kota.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rahmawati, A. Fatmawati dan Nurhidayat, 2020. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) sebagai Pengobatan Herbal Bagi Masyarakat Dusun Pimpinga Desa Batu rappe kecamatan Biring Bulu Kabupaten Gowa. Lontara Abdimas Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Vol 2 (1) : ISSN : 2721-2742.<http://jurnal.poltekkesmu.online/abdimas>.
- [2] Savitri,A., 2016. Tanaman Ajaib Basmi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Mengenali Ragam dan Khasiat TOGA Meramu Jamu Tradisional/ Herbal dengan TOGA, Bibit Publisher, Depok.
- [3] Herbie, T., 2015, Kitab Tanamann Berkhasiat Obat 226 Tumbuhan Obat untuk Penyembuhan Penyakit dan Kebugaran Tubuh, OCTOPUS Publishing House, Yogyakarta.
- [4] Mindarti, Susi, dan Nurbaeti, B., 2015, Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Balai PengkajianTeknologi Pertanian Jawa Barat, Bandung
- [5] T. Hariyati dan R. Lesmana, 2022. Sosialisasi Dan Pelatihan Pengolahan Produk Olahan Toga Dalam Upaya Meningkatkan Ekonomi Keluarga.Diandra Jurnal Pengabdian Kepamasyarakat Vol. 01 No.1 (2022): 26-31.
- [6] Nursiyah, 2013. Studi Deskriptif Tanaman Obat Tradisional yang Digunakan Orang Tua untuk Kesehatan Anak Usia Dini di Gugus Melati Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo, Skripsi, UNNES, Semarang