

OPTIMALISASI TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DALAM MENINGKATKAN PEREKONOMIAN KELUARGA DAN KESADARAN HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI

Trisnian Ifianti, Enis Fitriani, Endang Setiyo Astuti

IKIP Budi Utomo, Malang, Indonesia

Abstrak: Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat hidup sehat pasca pandemi, pemanfaatan pekarangan rumah warga di daerah dusun Bugis kecamatan Saptorenggo untuk menanam TOGA mulai diperhatikan kembali. Kegiatan menanam dan memanfaatkan TOGA atau empon-empon seperti kunyit, sereh, jahe, kencur, temulawak, dll., sebagai alternatif pengobatan untuk penyakit ringan serta diyakini pula untuk menjaga stamina tubuh, telah biasa dilakukan warga dusun Bugis sejak sebelum masa pandemi. Namun, selama masa pandemi, keterbatasan akses ke luar rumah memberi dampak tidak hanya pada perekonomian keluarga namun juga kondisi TOGA yang mengalami banyak kerusakan karena kurangnya perawatan. Hal inilah yang kemudian menjadi perhatian tim pengabdian, sehingga tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu juga mengoptimalkan TOGA sebagai salah satu upaya meningkatkan perekonomian keluarga. Metode kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah pendampingan dan pelatihan. Pendampingan dilakukan dalam kegiatan perawatan dan penanaman kembali TOGA di pekarangan rumah warga. Tim pengabdian juga memberikan pengetahuan dan keterampilan mengolah hasil TOGA untuk *hand sanitizer* dan permen jahe dalam bentuk pelatihan serta pendampingan.

Abstract:

Kata Kunci: TOGA, perekonomian keluarga, kesadaran hidup sehat

Pendahuluan

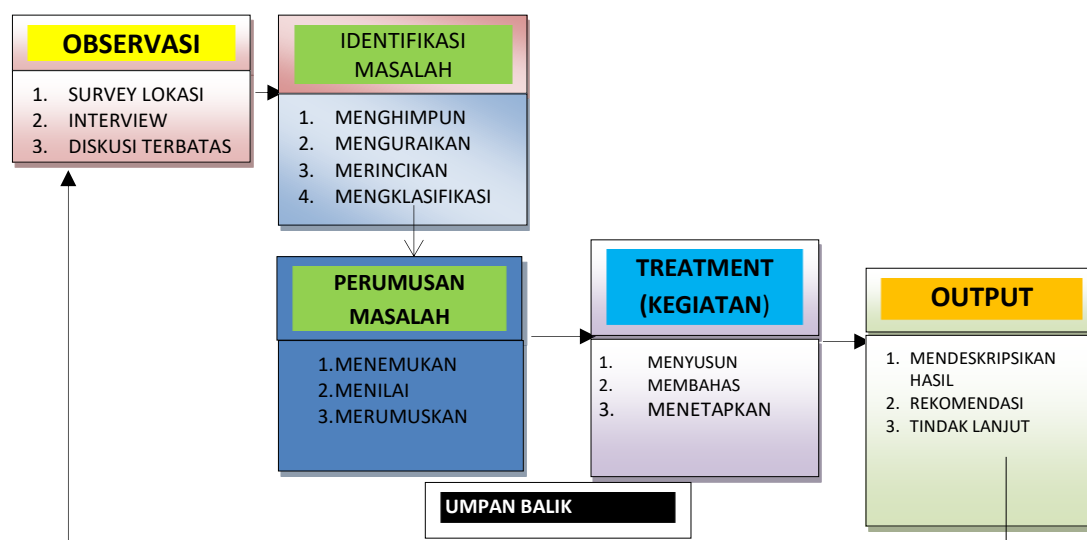
Dusun Bugis Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis merupakan salah satu desa yang berada di kabupaten Malang dimana banyak tanah pekarangan milik penduduk masih luas dan dimanfaatkan sebagai taman TOGA. Namun, selama dua tahun masa pandemi, keterbatasan akses melakukan kegiatan di luar rumah berdampak pada kondisi taman TOGA yang sebelumnya aktif dirawat oleh warga. Sebagian besar TOGA mati dan tidak menghasilkan produk yang maksimal. Tanaman *empon-empon* seperti kunyit, sereh, jahe, kencur, temulawak, yang banyak dimanfaatkan warga sebagai bumbu dapur tidak dapat lagi dihasilkan dari pekarangan rumah karena kurang air dan pupuk.

Pentingnya TOGA sebagai alternatif atau pengganti obat-obatan kimia, terutama untuk masalah kesehatan ringan, seperti batuk, pilek, sakit perut dll., dapat diatasi dengan beberapa jenis tanaman empon-empon yang mudah didapat di sekitar pekarangan rumah. Nurjanah, dkk, (2019) menjelaskan bahwa tersedianya jenis tanaman yang berfungsi sebagai obat di halaman rumah dapat menjadi alternatif mengatasi kurangnya tempat layanan kesehatan seperti apotik, klinik, puskesmas, dan lain-lain. Kembali ke alam merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat dalam mengatasi rendahnya daya beli obat-obatan modern yang harganya mahal. Puspitasari dkk, (2021) menambahkan bahwa TOGA merupakan alternatif pertolongan pertama keluarga bagi kasus penyakit ringan yang mudah diolah dan dikonsumsi, serta jarang sekali menimbulkan efek samping. Ramuan TOGA juga berfungsi menjaga stamina tubuh.

Wilayah RT 007 RW 003 dusun Bugis, desa Saptorenggo, kecamatan Pakis, kabupaten Malang merupakan wilayah yang padat penduduk. Meskipun sebagian warga meyakini bahwa TOGA merupakan jamu yang berfungsi untuk meningkatkan stamina tubuh, berdasarkan survei yang dilakukan oleh tim pengabdi, mereka belum memahami khasiat TOGA secara ilmiah. Oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan tentang khasiat TOGA secara ilmiah. Masyarakat yang telah memiliki pengetahuan tentang khasiat TOGA dan menguasai cara pengolahannya dapat membudidayakan tanaman obat secara individual dan memanfaatkannya sehingga akan terwujud prinsip kemandirian dalam pengobatan keluarga. Selain itu juga dapat dikembangkan menjadi usaha kecil dan menengah di bidang obat-obatan herbal, yang selanjutnya dapat disalurkan ke masyarakat. Mengingat TOGA sangat bermanfaat untuk kesehatan, maka adanya pemanfaatan sumberdaya pedesaan berupa TOGA dengan melibatkan ibu rumah tangga di lingkungan RT 007 RW 003 Dusun Bugis Desa Saptorenggo diharapkan mampu mendukung peningkatan kesehatan masyarakat dan sekaligus pemberdayaan ibu rumah tangga dalam upaya kesehatan dan peningkatan perekonomian keluarga.

Setelah dua tahun masa pandemi, kesadaran masyarakat akan hidup sehat semakin perlu ditingkatkan. Kebiasaan hidup sehat yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh dapat dilakukan dengan selalu menjaga kebersihan lingkungan sekitar serta yang paling penting adalah menjaga asupan nutrisi bagi tubuh. Makanan dan minuman yang mengandung vitamin, mineral, dan antioksidan sangat dibutuhkan untuk tubuh, ditambah suplemen kesehatan yang dapat dihasilkan dari ramuan herbal/ tradisional (Sari & Mukti, 2021, BPOM, 2020). Hal ini juga dianggap sebagai upaya pencegahan Covid-19 oleh masyarakat karena beberapa tanaman local, seperti jahe merah, kunyit, temulawak, teh hijau, meniran, salam, jambu biji, cengkih, dan bawang putih (Dewi & Riyandari, 2020) secara ilmiah mengandung antiviral yang berfungsi menghambat virus. Hal inilah yang menjadi perhatian bagi tim pengabdi untuk mulai memperhatikan kondisi taman TOGA tersebut dengan cara merawat dan menanam kembali TOGA agar lebih bermanfaat bagi masyarakat desa Bugis.

Metode



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan dan pendampingan. Diawali komunikasi langsung dengan ibu-ibu ketua Dasawisma warga RT 007 RW 003 untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi warga serta survei ke lokasi pekarangan di lingkungan rumah warga RT 007 RW 003 dapat diketahui bahwa kondisi TOGA memang perlu penanganan khusus. Selanjutnya, komunikasi secara intens dilakukan melalui media sosial Whatsapp (WA) antara tim pengabdian masyarakat dengan ibu-ibu pengurus PKK terkait hal-hal berikut yaitu memberikan informasi terkait kondisi lingkungan serta kondisi TOGA di lingkungan warga RT 007 RW 003, mendiskusikan program yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi warga RT 007 RW 003 bersama dengan tim pengabdian kepada masyarakat, menyampaikan informasi yang diperoleh dari tim pengabdian kepada masyarakat kepada warga RT 007 RW 003, dan menggerakkan dan mendukung warga RT 007 RW 003 untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang telah dirancang oleh tim pengabdian kepada masyarakat.

Dari komunikasi tersebut dapat ditentukan pelaksanaan kegiatan pendampingan dan pelatihan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan dengan memperhatikan potensi dan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat antara lain adalah: (1) Melakukan penanaman kembali dan perawatan tanaman obat keluarga yang berada wilayah RT 007 Dusun Bugis Desa Saptorenggo; (2) Melakukan pendampingan kepada masyarakat untuk pemeliharaan TOGA yang telah ditanam di pekarangan rumah warga; (3) Melakukan pelatihan pembuatan permen jahe dan hand sanitizer dengan memanfaatkan hasil TOGA.

Hasil dan Pembahasan

Dari tahapan atau metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini diperoleh hasil sebagai berikut.

1. Hasil survei yang dilakukan tim pengabdian kepada masyarakat di lingkungan RT 07 RW 03 Dusun Bugis Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis Kab. Malang, serta informasi warga terkait kondisi taman TOGA, ditemukan banyak sekali tanaman yang rusak, kering, tidak terawat, dan mati. Warga juga menjelaskan bahwa keterbatasan ke luar rumah selama masa pandemic menjadi salah faktor yang menyebabkan taman TOGA di pekarangan rumah warga tidak diperhatikan.
2. Komunikasi dengan ketua RT dan pengurus PKK menghasilkan solusi yang ditawarkan tim pengabdian kepada masyarakat kepada warga RT 07 RW 03 Dusun Bugis Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis, yaitu sosialisasi tentang manfaat TOGA sebagai salah satu alternatif pencegahan virus Covid-19 karena kandungan vitamin, mineral, dan antioksidan yang ada dalam beberapa jenis TOGA. Sosialisasi tentang manfaat menanam TOGA kembali disajikan dalam bentuk presentasi di pertemuan PKK warga RT 07 RW 03. Tim pengabdian menyediakan materi sosialisasi di antaranya adalah tentang jenis, manfaat,

dan cara penanaman TOGA. Tanaman yang paling banyak tumbuh dan dimanfaatkan warga di antaranya disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Jenis Tanaman	Manfaat
Jahe	Mengatasi masalah pencernaan, mual
Lempuyang	Meningkatkan nafsu makan, mengobati diare dan disentri
Serai	Mengurangi kolesterol , mengatasi insomnia
Temu Ireng	Menambah nafsu makan, mengobati cacangan
Jeruk nipis	Mengobati batuk, menurunkan berat badan
Sambiloto	Meredahkan demam, peradangan, dan tekanan darah
Daun Pepaya	Mengatasi nyeri menstruasi, menurunkan kolesterol
Temu Kunci	Mengatasi gangguan lambung
Katu	Meningkatkan produksi ASI

Tabel 1. Jenis TOGA di lingkungan dusun Bugis

Jenis tanaman dalam tabel di atas diyakini warga setempat dapat menyembuhkan berbagai macam gangguan kesehatan dan menjaga imun tubuh, sehingga dalam kasus pencegahan virus Covid-19, kondisi tubuh yang sehat dapat terhindar dari serangan virus ini.

- Untuk mengatasi keadaan di atas, tim pengabdian melakukan pendampingan dalam perawatan dan penanaman kembali TOGA di pekarangan rumah warga. Selama kurang lebih empat minggu, tiap hari Minggu pagi warga bekerja bakti membersihkan rumput, memilih dan memilah tanaman yang masih bisa dirawat. Kemudian secara rutin kegiatan memupuk dan menyirami tanaman dilakukan warga secara mandiri. Beberapa jenis tanaman yang sudah mati diganti bibit baru dan ditanam kembali seperti jahe, serai, kunyit, dll. Untuk mempermudah dan mengenalkan jenis-jenis TOGA kepada warga, setiap tanaman dipasang papan kertas yang dilaminating berisi informasi tentang nama tanaman dan manfaatnya. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat bekerja sama dengan warga yang diketuai langsung oleh ibu ketua RT 07 RW 03 dengan koordinator ketua dasawisma.
- Masih perlunya masyarakat waspada terhadap penyebaran Covid-19, maka tim pengabdian kepada masyarakat juga menawarkan solusi terkait pemanfaatan hasil TOGA. Pelatihan kepada warga tentang pembuatan *hand sanitizer* juga diberikan. *Hand sanitizer* dihasilkan dari bahan-bahan alami, seperti daun mangga, serai, dan jeruk nipis. Dalam proses pelatihan pembuatan *hand sanitizer* ini, serai dipilih dan dipilah dari pekarangan warga yang bisa dimanfaatkan. Tim pengabdian memberikan pengetahuan dan resep pembuatan *hand sanitizer* untuk dipraktikkan bersama ibu-ibu warga RT 07 RW 03

Dusun Bugis Desa Saptorenggo Kecamatan Pakis. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memberdayakan warga dalam upaya mengatasi perekonomian keluarga, mengingat harga *hand sanitizer* produksi pabrik cukup mahal. Dengan memanfaatkan bahan yang sudah tersedia di lingkungan sekitar, kebutuhan akan *hand sanitizer* di pasca pandemic dapat dipenuhi.



Langkah-langkah pembuatan hand sanitizer

- Selain itu, dalam upaya meningkatkan perekonomian keluarga pasca pandemi, tim pengabdian juga menawarkan solusi memanfaatkan hasil TOGA untuk pembuatan permen jahe. Jahe merupakan salah satu TOGA yang paling banyak ditanam warga karena mudah perawatannya dan sering digunakan sebagai bumbu masak. Jahe mengandung banyak nutrisi dan baik untuk mengatasi masalah kesehatan, seperti masalah pencernaan, mengatasi masalah mual, dll. Pemanfaatan jahe sebagai permen yang dapat dijual atau dipasarkan di luar lingkungan RT 07 RW 03 Dusun Bugis Desa Saptorenggo diharapkan dapat menambah pendapatan warga. Proses kegiatan ini juga memanfaatkan tanaman jahe yang diambil dari pekarangan warga setelah dipilih dan dipilah.



Resep pembuatan permen jahe

Foto Kegiatan



Gambar 1. Hasil pembuatan handsanitizer dan permen jahe



Gambar 2. Penanaman kembali dan perawatan TOGA

Kesimpulan (Cambria, 11 pt, Bold)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan untuk optimalisasi tanaman obat keluarga (TOGA) dalam meningkatkan perekonomian keluarga dan kesadaran hidup sehat pasca pandemi dapat dilaksanakan dengan baik. Hal ini diketahui dari pertemuan akhir pendampingan. Para warga dan ibu-ibu Dasa wisma khususnya yang telah banyak berperan aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengaku bahwa kegiatan ini sangat membantu mereka dalam mendapatkan pengetahuan baru dan pengalaman baru, bagaimana menanam, merawat dan memanfaatkan TOGA sebagai upaya kesehatan dan juga peningkatan ekonomi keluarga di pasca pandemic COVID-19. Beberapa menyatakan bahwa selama ini mereka sudah mengetahui namun pada kegiatan ini mitra mendapatkan pengetahuan dan bisa berpraktik langsung dengan mudah, dan tidak monoton, sehingga dapat mudah diterima dan dipahami oleh warga.

Mitra berharap bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema optimalisasi tanaman obat keluarga (toga) dalam meningkatkan perekonomian keluarga dan kesadaran hidup sehat pasca pandemi di Lingkungan RT 007 RW 003 Bugis Krajan Saptorenggo Pakis Malang atau kegiatan dengan tema lain dapat diselenggarakan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat lagi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih tim pengabdian sampaikan kepada P2M IKIP Budi Utomo yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Mitra pengabdian yang telah menerima dan mendukung pelaksanaan pengabdian. Semua pihak yang secara aktif mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya, semoga kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat setempat.

Referensi

- Anonymous. 2019. 10 Jenis, Manfaat, dan Cara Menanam Tanaman Obat Keluarga di Rumah. <https://www.tokopedia.com/blog/menanam-tanaman-obat-keluarga/>
- BPOM. (2020). Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia. In Jakarta: BPOM RI (Pertama).
- Dewi, Y. K., & Riyandari, B. A. (2020). Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19. *Jurnal Pharmascience*, 7(2),
- Nohe, Danrah, dkk. 2021. Edukasi Pembuatan Hand Sanitizer Berbasis Daun Mangga Gadung (*Mangifera Indica*) Dan Serai (*Cymbopogon*) Pada Masyarakat Desa BatuBatu. https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/19317/Pengabdian%20KAR_Batu2%20Darnah.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nurjanah, S. R., dkk. (2019). Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Lahan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun Semawung. *Community Empowerment*, 4(1).
- Pengelola Web Direktorat SMP. 2021. Memanfaatkan Waktu Luang untuk Budidaya Tanaman Obat Keluarga. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/memanfaatkan-waktu-luanguntuk-budidaya-tanaman-obat-keluarga/>
- Puspitasari I, dkk (2021) Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Warta LPM* 24(3)
- Tani, Pak. 2021. Pembuatan Permen Jahe Tradisional Dengan Mudah. <https://paktanidigital.com/artikel/pembuatan-permen-jahe-tradisonal-denganmudah/#.Yv8TwXZBxn>
- Widaryanti, R, dkk (2021) Pemanfaatan Tanaman Herbal untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti* Vol. 4, No. 2,