

---

## Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Masyarakat

Merizha Elpha Darnia<sup>1</sup>, Ahmad Apriyalswin<sup>2</sup>, Zahra Hunafa<sup>3</sup>, Difa Zullestri<sup>4</sup>, Mutia Faradila<sup>5</sup>, Novrido Antaseno<sup>6</sup>, Rendi Rikki Prayoga<sup>7</sup>, Dinda Desriyenti<sup>8</sup>, Muhammad Raul Shadiki Tanjung<sup>9</sup>, Tiwi Cahyani<sup>10</sup>, Rani Gustika Sari<sup>11</sup>

Universitas Riau

E-mail: [meriza.elpha@lecturer.unri.ac.id](mailto:meriza.elpha@lecturer.unri.ac.id)

---

### Article History:

Received: 15 Januari 2023

Revised: 20 Januari 2023

Accepted: 21 Januari 2023

**Keywords:** KKN, Toga ,  
Penanaman.

**Abstract:** *Salah satu upaya membangun sistem kesehatan nasional dapat dilakukan secara tradisional dan alami. Upaya ini dapat dilakukan di keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat. Salah satunya dengan memanfaatkan taman obat keluarga (TOGA). Pemanfaat toga dapat dimanfaatkan sebagai upaya promotif dan preventif yang dapat difokuskan untuk peningkatan daya tahan tubuh dan pencegahan penyakit. Diperlukan adanya pendampingan dari pre hingga post program agar masyarakat memahami bagaimana pemanfaatan toga untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kemandirian keluarga. Hasil yang didapatkan dari program pendampingan ini antara lain meningkatnya kesadaran keluarga terkait tanaman toga dan bagaimana pemanfaatannya dalam upaya preventif. Dengan meningkatkan aspek pengetahuan dan kemandirian keluarga ini berdampak pada peningkatan status kesehatan keluarga.*

---

### PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang merupakan pilar utama pembangunan kesehatan di Indonesia. Spradley dan Allender dalam Johnson (2010:4) berpendapat bahwa keluarga adalah satu atau lebih individu yang hidup bersama sehingga memiliki ikatan emosional dan mengembangkan keterkaitan sosial, peran, dan tugas. Lingkungan keluarga merupakan wahana utama bagi anggota keluarga untuk mendapatkan proses pendidikan dan bimbingan. Penanaman nilai-nilai dasar, perilaku, kebiasaan hingga membentuk pola hidup sehat mulai dipupuk dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang (UU) Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan yang menyatakan bahwa keluarga merupakan inti pembangunan kesehatan nasional. Karena besarnya peran keluarga, maka penanaman pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional bagi keluarga menjadi sangat mendasar. Tanaman obat keluarga (Sarwono 2007) merupakan beberapa jenis tanaman obat yang dipilih biasanya yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau obat-obatan ringan seperti demam dan batu

Rukmana 1996 menjelaskan Pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu kegiatan yang sering dilakukan oleh hampir 59,1 persen penduduk Indonesia. Namun tidak semuanya sesuai dengan standar dan mutu yang ditetapkan oleh Undang-Undang (UU) nomor 36

Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Yakni tentang pembinaan dan pengawasan penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional oleh pemerintah. Oleh karena itu, melalui gerakan peduli diri (ASMAN), sistem kesehatan nasional dapat dilaksanakan secara tradisional dan alami. Salah satunya dengan memanfaatkan kebun obat keluarga (TOGA). Tukiman 2004 menjelaskan bahwa toga adalah kumpulan tanaman obat yang ditanam di pekarangan untuk menjaga kesehatan keluarga. Penggunaan TOGA merupakan upaya promotif dan preventif yang berperan besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. “TOGA memang bukan obat untuk segala penyakit, tapi TOGA berperan besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. Rukmana 2004 menjelaskan Toga merupakan bentuk upaya memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mencegah dan mengatasi masalah/gangguan kesehatan ringan secara mandiri oleh individu dalam keluarga, kelompok atau masyarakat.

Menurut (Suriawiria 2000) tugas keluarga adalah mengenali, mengambil keputusan dan memberikan perawatan terhadap masalah kesehatan setiap anggota keluarga. Oleh karena itu, keluarga yang dibekali pengetahuan kesehatan dasar diharapkan mampu mengenali dan memberikan tindakan sesuai dengan kriteria kesehatan dasar keluarga. Mengingat besarnya peran keluarga dalam membangun Indonesia yang sehat, maka pendekatan model Friedman menjadi fokus pengabdian masyarakat dalam kegiatan ini. Diharapkan keluarga menjadi lebih cerdas dengan mengetahui penggunaan TOGA sehingga keluarga menjadi sehat dan mandiri dalam mencegah penyakit yang dialami anggota keluarganya.

## **METODE**

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif, sasaran dalam penelitian ini berfokus pada masyarakat Desa Pebaun Hulu yang mempunyai program Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Prosedur dalam penelitian ini mengkaji Tanaman Obat Keluarga dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat. Kemudian menemukan jenis tumbuhan apa saja yang memiliki khasiat bagi peningkatan daya tahan tubuh masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sasaran dalam kegiatan penanaman toga yaitu masyarakat Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudi, Kabupaten Kuantan Singingi. Kegiatan ini tepatnya diikuti oleh Ibu - Ibu PKK setempat. Berdasarkan kegiatan penanaman TOGA yang telah mahasiswa KKN lakukan di Lingkungan Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten kuantan singingi hasil yang diperoleh dalam program kegiatan ini berjalan dengan baik. pihak Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten kuantan singing sangat antusias dalam melaksanakan kegiatan penanaman TOGA bagi kesehatan dan lingkungan Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten kuantan singingi. Walaupun selama kegiatan terjadi sedikit kendala pada saat menanam TOGA dikarenakan lahan yang kurang. Walaupun demikian para masyarakat dan Ibu – Ibu PKK serta Mahasiswa KKN sangat semangat melakukan penanaman tumbuhan obat ini sehingga hasil dari proses kegiatan ini berjalan dengan baik. identifikasi masalah didapatkan dan dirumuskan berdasarkan hasil observasi dimana lingkungan di daerah ini memiliki curah hujan yang rendah yang menyebabkan tanah menjadi kering. Sehingga menjadikan tumbuhan di daerah ini susah untuk hidup, diperlukan perawatan yang sangat baik untuk menjaga tumbuhan supaya tumbuh dengan baik.

Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain:

- a) Meningkatnya kesehatan masyarakat yaitu dengan adanya penanaman TOGA yang dapat menambah ilmu pengetahuan dan masyarakat dapat memanfaatkan secara optimal TOGA disekitar lingkungan Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten kuantan singingi.
- b) Pelestarian lingkungan hidup yaitu dengan bukti adanya sebuah pusat TOGA di lingkungan Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten kuantan singingi. Selain itu juga adanya tanaman obat keluarga di lingkungan Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten kuantan singingi yang dapat dimanfaatkan secara optimal untuk pengobatan maupun untuk pelestarian lingkungan hidup.

### ***Rangkaian Pelaksanaannya***

- a) Pembersihan Lahan

Masyarakat bersama Mahasiswa KKN melakukan pembersihan lahan, seperti membersihkan rumput, sampah, dan juga membuang ranting – ranting yang ada di lahan TOGA.



**Gambar 1. Melakukan pembersihan lahan TOGA**

- b) Perbaikan Pagar

Mahasiswa KKN melakukan perbaikan pagar dengan mengganti beberapa pagar yang rusak dengan pagar yang, lalu melakukan pengecatan pagar dan melakukan pemasangan pagar di lahan TOGA.



**Gambar 2. Melakukan perbaikan pagar dan pengecatan pagar**

- c) Pengumpulan Bibit

Mahasiswa KKN bersama Ibu – Ibu PKK mengumpulkan bibit untuk dilakukannya penanaman TOGA, adapun beberapa bibit yang telah dikumpulkan yaitu bibit kunyit, jahe, lengkuas, pegagan, cocor bebek, jeruk nipis, keji beling, mahkota dewa, lidah buaya, kumis kucing, kemangi, ruku-ruku, kencur dan lain-lain.

d) Penanaman TOGA

Setelah melewati beberapa rangkain sampailah ke tahap terakhir yaitu penanaman yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN bersama Ibu – Ibu PKK.

Secara umum cara penanaman TOGA sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk penanaman Toga terlebih dahulu.
- 2) Campurkan tanah dan kompos (pupuk) sebagai media tanam toga dengan perbandingan 2:1
- 3) Siapkan polybag atau pot yang digunakan sebagai wadah penanaman toga
- 4) Masukkan sebagian campuran tanah dan kompos ke polybag atau pot
- 5) Setelah itu, taruh tanaman atau bibit obat pada media polybag atau pot
- 6) Kemudian masukkan campuran tanah dan kompos ke polybag atau pot lagi
- 7) Letakkan polybag di tempat yang teduh/tidak terkena cahaya matahari langsung
- 8) Lakukan perawatan dan penyiraman tanaman obat secara rutin

***Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat***

a) Faktor pendukung

- a. Antusiasme masyarakat untuk mendapatkan pengetahuan tentang tanaman obat keluarga yang bermanfaat.
- b. Melimpahnya sumberdaya hayati yang menjadi bahan baku yang dijadikan untuk penanaman TOGA.

b) Faktor penghambat

- a. Kurangnya lahan yang digunakan untuk penanaman TOGA.
- b. Kondisi lingkungan yang memiliki curah hujan yang rendah yang mengakibatkan tanah menjadi kering. Diperlukan perawatan rutin untuk tumbuhan itu hidup, maka dari itu diperlukan kerjasama yang baik antara guru dan siswa untuk menjaga TOGA agar tumbuh dengan baik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan pada dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan kegiatan penanaman dan pemanfaatan TOGA yang telah mahasiswa KKN lakukan di Desa Pebaun Hulu, Kecamatan Kuantan Mudik, Kabupaten kuantan singingi mendapatkan hasil yang baik dan cukup memuaskan. Para masyarakat jadi lebih mengenal apa itu tumbuhan TOGA dan bagaimana cara pemanfaatnya untuk kesehatan. Dari pelaksanaan kegiatan ini masyarakat menjadi aktif dan tertarik dalam mengembangkan pemanfaatan tanaman obat, dengan adanya pusat TOGA dapat memanfaatkan tanaman tersebut untuk meningkatkan kesehatan. Penanaman tanaman obat akan dapat mengurangi pencemaran udara dan pemamasan global yang akhir-akhir ini baru digalakan, drngan adanya pusat tanaman obat dapat melestarikan lingkungan hidup yang ada disekitarnya.

**DAFTAR REFERENSI**

---

Sarwono, B dan Setiadi, R. 2007. Tanaman Obat Keluarga: 200 Resep Herbal untuk 100 Penyakit. Jakarta: PT. Gramedia.

Rukmana, R., dkk., 1996. Kunyit Budidaya dan Pasca Panen. Yogyakarta: Kanisius.

<http://library.usu.ac.id/download>

Tukiman. 2004. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga(TOGA) untuk Kesehatan Keluarga.

By USU digital library. <http://library.usu.ac.id/download/fkm-tukiman.pdf>, diakses tanggal 28 februari 2008.

Rukmana, R. H. 2004. Temu-temuan: Apotik Hidup di Pekarangan. Yogyakarta: Kanisius (Anggota IKAPI)

Suriawiria, H.U. 2000. Obat Mujarab dari Pekarangan Rumah.Jakarta: Papas Sinar Sinanti.