

## Pemberdayaan Kesehatan Berbasis Lingkungan: Pendampingan dan Edukasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Nur Ali Yasin<sup>1)</sup>, A'isah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Islam Ibrahimy Banyuwangi, Indonesia

<sup>2)</sup>PAUD KB Al-Amin Segobang Banyuwangi, Indonesia

E-mail: <sup>1)</sup>[nuraliyasin17@gmail.com](mailto:nuraliyasin17@gmail.com), <sup>2)</sup>[aisahhalim@gmail.com](mailto:aisahhalim@gmail.com)

---

### Info Artikel

#### Kata kunci :

Tanaman Obat Keluarga (TOGA)  
jamu tradisional  
kearifan lokal  
kesehatan mandiri  
pemberdayaan masyarakat

#### Penulis Koresponden :

Nur Ali Yasin  
E-mail : [nuraliyasin17@gmail.com](mailto:nuraliyasin17@gmail.com)

### ABSTRAK

*Kegiatan pendampingan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun Krajan Barat, Desa Segobang, dilatarbelakangi oleh kebutuhan masyarakat akan alternatif pengobatan yang alami, ekonomis, dan berbasis kearifan lokal, terutama pascapandemi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi serta pelatihan langsung kepada masyarakat dalam mengenal, menanam, dan memanfaatkan tanaman obat secara mandiri. Metode yang digunakan meliputi empat tahap: persiapan, penyuluhan materi, pelatihan/praktik langsung, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan warga terkait TOGA, baik dari segi manfaat kesehatan maupun potensi nilai ekonomisnya. Tanaman-tanaman seperti jahe, kunyit, temulawak, dan kencur mulai dimanfaatkan sebagai obat alami serta penghias pekarangan rumah. Program ini diharapkan menjadi langkah awal menuju kemandirian kesehatan keluarga serta pelestarian pengetahuan tradisional di tengah masyarakat.*

---

## PENDAHULUAN

Krisis pascapandemi yang melanda dunia beberapa tahun lalu menjadi momentum refleksi besar bagi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan. Krisis kesehatan global tersebut menyadarkan banyak keluarga akan perlunya alternatif pengobatan yang mudah diakses, alami, dan berbasis kearifan lokal. Dalam konteks inilah, Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kembali mendapat perhatian sebagai solusi kesehatan berbasis rumah tangga yang ramah lingkungan, ekonomis, dan kaya manfaat.

TOGA atau tanaman obat keluarga merupakan beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di pekarangan rumah atau lingkungan rumah. Tanaman obat yang dipilih biasanya tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pertolongan pertama dalam mengatasi penyakit ringan seperti demam dan batuk (Puspitasari et al., 2021).

Di lingkungan rumah, TOGA dapat ditanam menggunakan media tanam *polybag*. Atau tanaman TOGA juga dapat ditanam dalam bentuk lain, diantaranya berbentuk rak bersusun, dimana

tanaman TOGA ditanam di dalam pot, hidroponik yang dibuat dari botol atau paralon/pipa PVC (Ni'amillah et al., 2023).

TOGA bukan hanya sekadar tanaman, tetapi juga bagian dari warisan budaya yang telah digunakan secara turun-temurun oleh masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan keluarga. Berbagai jenis tanaman herbal dapat dihasilkan dari suburnya tanah dan alam Indonesia, membuat industri obat herbal kini banyak bermunculan (Tarigan, 2020). Pemanfaatan TOGA mencerminkan hubungan harmonis antara manusia dan alam, sekaligus menjadi bentuk pelestarian pengetahuan tradisional. Sayangnya, di tengah arus modernisasi dan ketergantungan pada obat-obatan kimia/sintetik, karena dianggap dapat menjadi pilihan untuk menyembuhkan penyakit dalam waktu yang cukup cepat dan murah (Jufri et al., 2024). Sehingga keberadaan TOGA kian terpinggirkan.

Padahal tanaman-tanaman berkhasiat obat seperti TOGA menurut Maheswari dalam (Sari & Andjasmara, 2023) telah dipelajari dan diteliti secara ilmiah, terlihat bahwa tanaman-tanaman tersebut mengandung zat-zat atau senyawa aktif yang terbukti bermanfaat bagi kesehatan.

Melalui kegiatan pendampingan penanaman TOGA, masyarakat Desa Segobang khususnya Dusun Krajan Barat diajak untuk menghidupkan kembali tradisi tersebut dengan cara yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Dusun Krajan Barat adalah salah satu dusun yang terdapat di Desa Segobang, Kecamatan Licin, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur. Sebagian besar masyarakat Dusun Krajan berprofesi sebagai petani.

Apotek hidup perlu dikembangkan karena tidak hanya bermanfaat sebagai bahan rempah atau masakan tetapi tanaman obat keluarga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk menjaga dan merawat kesehatan secara alami tanpa adanya efek samping seperti tanaman jahe, kunyit, kencur, sirih, brotowali, dan lain-lain. Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, di mana tanaman obat dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan dan telah mengakar kuat, khususnya di kalangan masyarakat pedesaan (Harefa, 2020). Oleh karena itu, mengadakan pendampingan penanaman tanaman obat keluarga adalah salah satu cara untuk melestarikan kearifan budaya tanaman obat keluarga di Indonesia khususnya di Dusun Krajan Barat ini.

Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat Dusun Krajan Barat Desa Segobang mampu mengenal dan mengetahui manfaat tanaman obat tradisional untuk menjaga dan merawat kesehatan secara alami dengan tanpa adanya efek samping, mengurangi pengeluaran atau perekonomian keluarga dengan tidak bergantung pada obat-obatan kimia. Dengan demikian, penanaman TOGA menjadi salah satu bentuk adaptasipasca pandemi yang relevan, sekaligus langkah nyata dalam membangun masyarakat yang sehat, mandiri, dan berbudaya.

## METODE PENGABDIAN

Secara umum, metode pelaksanaan yang dapat dilakukan untuk melakukan pendampingan terhadap warga Segobang antara lain dengan empat tahapan meliputi: persiapan, penyuluhan materi, pelatihan dan praktek secara langsung, dan evaluasi. Melalui pendampingan ini, masyarakat akan dijelaskan manfaat atau khasiat dari beberapa tanaman obat keluarga serta akan diajarkan cara menanam maupun menggunakannya tanaman obat tersebut.

### 1. Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan pendataan untuk menentukan lokasi yang akan digunakan sebagai tempat untuk menanam TOGA. Menjamin kualitas tempat guna tumbuhnya tanaman tersebut.

### 2. Penyuluhan Materi

Warga diberikan pemahaman tentang berbagai jenis tanaman obat keluarga (TOGA), khasiatnya, serta potensi manfaat ekonominya melalui pendekatan yang komunikatif dan partisipatif.

### 3. Pelatihan dan Praktik Langsung

Masyarakat dilatih secara langsung untuk menanam, merawat, dan memanfaatkan tanaman obat di lahan percontohan atau pekarangan rumah, dengan pendampingan aktif dari tim pelaksana.

### 4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk melihat tingkat keberhasilan program kegiatan mulai dari awal, proses hingga capaian hasil kegiatan, menentukan solusi, mengumpulkan informasi sesuai perencanaan dan kesepakatan yang harus dicapai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pendampingan penanaman tanaman obat keluarga di Dusun Krajan Barat, Desa Segobang, berlangsung sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Kegiatan tersebut memberikan kontribusi bagi masyarakat setempat dalam melakukan pengobatan mandiri, meningkatkan ekonomi warga serta pemanfaatan lahan pada pekarangan rumah dengan ditanami berbagai tanaman obat. Selain sebagai tanaman obat, tanaman ini juga dijadikan sebagai penghias pekarangan rumah masyarakat sehingga terlihat lebih hijau, segar dan estetik.

Tanaman obat juga berfungsi sebagai daya tahan tubuh sebagai immunomodulator atau peningkat sistem imun dan memiliki efikasi lainnya seperti antiinflamasi dan antioksidan (Muhammad et al., 2022). Oleh karena itu, pemanfaatan toga seperti kunyit, temulawak atau jahe sebagai jamu, obat herbal tersandarkan atau suplemen minuman adalah aman. Bagian tanaman yang dapat digunakan sebagai bahan obat diantaranya buah, daun, kulit batang, rimpang, dan bunga (Sutiswa et al., 2023). Tanaman yang akan digunakan untuk pengobatan harus dalam keadaan segar.

Jika digunakan kering, keadaan bahan harus baik. Hindarkan pemakaian bahan yang terkena kotoran, lembap, berjamur, dimakan serangga, atau tergeletak di tempat yang kotor (Fauzi, 2017).

Pada dasarnya tanaman obat tersebut dapat diolah menjadi jamu dan dapat dikatakan aman karena telah digunakan secara turun menurun, menggunakan bahan tumbuhan obat dan tidak ditambahkan bahan kimia. Jamu harus memenuhi syarat mutu artinya diolah sesuai dengan kaidah cara pembuatan jamu segar yang baik (Nashrullah et al., 2022).

Adapun beberapa rincian kegiatan yang sudah dilakukan dalam mengadakan pelatihan penanaman tanaman obat keluarga tersebut, antara lain:

#### 1. Sosialisasi pelatihan penanaman tanaman obat keluarga

Tahapan pertama berupa pemberian materi mengenai pengertian tanaman obat keluarga (TOGA) dan manfaatnya, dilaksanakan selama lima hari berturut-turut. Kegiatan ini diikuti oleh 10 peserta yang terdiri dari para orangtua dan warga Dusun Krajan Barat, Desa Segobang. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil.



Gambar 1. Sosialisasi Tanaman TOGA

#### 2. Langkah Efektif pelatihan tanaman obat keluarga

Tahapan kedua adalah menjelaskan cara-cara yang efektif untuk menanam tanaman obat ini, mulai dari memanfaatkan pekarangan rumahmasyarakat hingga menggunakan sarana *polybag* untuk masyarakat yang tidak memiliki pekarangan yang cukupluas.

#### 3. Implementasi pelatihan tanaman obat keluarga

Pada tahapan terakhir program ini, dilakukan praktek secara langsung dalam menanam tanaman obat tersebut. Praktek langsung ini diadakan di rumah salah satu warga Segobang yang memiliki pekarangan yang cukup luas. Sehingga dilakukan praktek menanam tanaman obat ini di dalam *polybag*.

Hasil akhir dari program pelatihan penanaman tanaman obat keluarga ini adalah masyarakat Dusun Krajan Barat Desa Segobang mengetahui manfaat dan cara penanaman, penggunaan tanaman obat keluarga. Selain itu, masyarakat Desa Segobang juga mengetahui nilai ekonomis dan

tingkat aman dari tanaman obat keluarga. Masyarakat juga dapat mengurangi pengonsumsi obat kimia yang memiliki efek jangka panjang bagi tubuh mereka.



Gambar 2. Pendampingan menanam dengan media *polybag*

Hal tersebut didasarkan atas pernyataan salah satu warga Dusun Krajan Barat (inisial N): *“Dulu saya tidak tahu kalau tanaman seperti kunyit dan temulawak bisa ditanam sendiri dan digunakan untuk menjaga kesehatan keluarga. Setelah ikut pelatihan ini, saya jadi paham cara menanam dan mengolahnya. Sekarang, saya lebih sering membuat jamu sendiri di rumah, dan tidak bergantung lagi pada obat kimia”*.

Dengan terselenggaranya program pelatihan dan pendampingan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di Dusun Krajan Barat Desa Segobang, terlihat bahwa masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis dalam membudidayakan dan memanfaatkan tanaman obat secara mandiri. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan berbasis kearifan lokal, memaksimalkan pemanfaatan pekarangan rumah, serta membuka peluang ekonomi melalui budidaya tanaman herbal. Diharapkan, inisiatif ini menjadi langkah awal dalam membangun budaya sehat dan mandiri di tengah masyarakat serta dapat dikembangkan secara berkelanjutan oleh warga setempat maupun mitra yang terkait. Selain itu, warga yang telah mengikuti pembinaan akan didorong menjadi kader lokal yang bertugas memberikan edukasi lanjutan kepada masyarakat sekitar, khususnya generasi muda.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Program pendampingan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di Dusun Krajan Barat Desa Segobang telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Kegiatan ini mampu membangkitkan kembali kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan secara alami dan mandiri, terutama pascapandemi. Melalui pendekatan yang partisipatif dan berkelanjutan, masyarakat tidak hanya mengenal berbagai jenis tanaman obat dan manfaatnya, tetapi juga memperoleh keterampilan menanam dan mengelolanya secara langsung.

**Efada : Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
STAI ALI BIN ABI THALIB SURABAYA

Pemanfaatan TOGA terbukti dapat menjadi solusi yang ekonomis, ramah lingkungan, dan aman sebagai alternatif pengobatan keluarga. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong optimalisasi pekarangan rumah serta membuka potensi nilai ekonomis dari tanaman obat. Oleh karena itu, program ini penting untuk terus dilanjutkan dan direplikasi di wilayah lain sebagai upaya pelestarian kearifan lokal dan peningkatan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

Oleh karena itu, masyarakat perlu terus didukung melalui program pendidikan dan pengembangan kapasitas yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam membudidayakan dan memanfaatkan tanaman obat. Pembentukan kelompok TOGA berbasis masyarakat, kerja sama dengan pemerintah daerah dan lembaga kesehatan, serta pengembangan produk herbal bernilai tambah dapat memperkuat keberlanjutan inisiatif ini. Selain itu, mengintegrasikan kegiatan terkait TOGA ke dalam kurikulum sekolah dan mempromosikan penggunaan platform digital untuk pendidikan dan pemasaran akan memastikan partisipasi yang lebih luas, terutama di kalangan generasi muda, dan berkontribusi pada masyarakat yang lebih sehat dan mandiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, A. (2017). *Aneka Tanaman Obat dan Khasiatnya*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Harefa, D. (2020). Pemanfaatan hasil tanaman sebagai tanaman obat keluarga (TOGA). *Madani: Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2), 28–36.
- Jufri, A. F., Anugrahwati, D. R., Putri, D. N., Azhari, A. P., & Yulandasari, V. (2024). Sosialisasi dan Pendampingan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Desa Keru, Lombok Barat. *Jurnal SIAR ILMUWAN TANI*, 5(1), 103–107.
- Muhammad, M., Lubis, M. F., Chintya, H., & Satria, D. (2022). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga sebagai Immunomodulator. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 4(1), 9–12.
- Nashrullah, M., Anisah, S. U., Agustin, S. L., Sudjaya, B. N., Fathoni, M. N., Asmoro, F. H., Angkasa, L., Prameswari, E. S., Syahbana, M. A., & Dyfianti, S. (2022). Identifikasi pengetahuan masyarakat usia produktif mengenai obat tradisional sebagai imunomodulator di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 9(1), 1–9.
- Ni'amillah, M., Laili, M., Romadhona, N. Q., Rosid, A., & Setiawan, A. (2023). Pengembangan Buku Resep Olahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Kelompok PKK Desa Kalidawir

Berbasis Adobe Illustrator. *Nusantara Community Empowerment Review*, 1(2), 74–80.

Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan mandiri. *Jurnal Warta LPM*, 24(3), 456–465.

Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128.

Sutiswa, S. I., Aji, N., & Handayani, N. (2023). *Buku Saku Tanaman Obat Anti Inflamasi*.

Tarigan, D. (2020). *Tanaman Obat dan Rempah*. Medan: UMSU Press.