

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Bagi Kesehatan

Arifah Septiane Mukti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh
email: arifahnenden@gmail.com

Yoga Ginanjar

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

Ririn Lestari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh
email : ririn.lestari@unigal.ac.id

Abstrak

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu bentuk pemanfaatan lahan pekarangan rumah yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan pengobatan sederhana dan meningkatkan kesehatan keluarga secara alami. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat mengenai pemanfaatan TOGA sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader P2WKSS dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga bagi kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sukamulya Kecamatan Purwadadi Kabupaten Ciamis kepada 30 ibu kader P2WKSS (Program Terpadu Peningkatan Peranan Wanita menuju Keluarga Sehat dan Sejahtera).

Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemanfaatan TOGA. Hasil dari pengabdian ini bahwa diketahui bahwa sekitar 83% berpengetahuan baik, 11% berpengetahuan cukup dan 2% berpengetahuan kurang Peserta juga menilai bahwa program ini bermanfaat dalam mendukung kemandirian keluarga di bidang kesehatan, khususnya dalam pencegahan penyakit ringan tanpa harus bergantung sepenuhnya pada obat-obatan modern.

Kata kunci: Tanaman Obat Keluarga

ABSTRACT

Family Medicinal Plants (Tanaman Obat Keluarga or TOGA) are one of the ways to utilize home yard space, serving to meet simple medical needs and to improve family health naturally. This community service activity was carried out with the aim of providing knowledge and skills to the community regarding the use of TOGA as a promotive and preventive effort in maintaining health. The program specifically aimed to increase the knowledge of P2WKSS cadres in utilizing family medicinal plants for health. The activity was conducted in Sukamulya Village, Purwadadi Sub-district, Ciamis Regency, and involved 30 female P2WKSS (Integrated Program for the Advancement of Women toward Healthy and Prosperous Families) cadres.

The evaluation of the activity showed an increase in community knowledge and awareness regarding the importance of utilizing TOGA. The results revealed that approximately 83% of participants had good knowledge, 11% had moderate knowledge, and 2% had limited knowledge. Participants also acknowledged that this program was beneficial in supporting family independence in health, particularly in the prevention of minor illnesses without having to rely entirely on modern medicine.

Keywords: Family Medicinal Plants

1. PENDAHULUAN

Kesehatan keluarga dapat ditopang melalui strategi promotif–preventif yang memanfaatkan potensi lokal di tingkat rumah tangga. Salah satu bentuknya adalah Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yang semakin relevan seiring kebutuhan solusi kesehatan yang mudah diakses, terjangkau, dan aman digunakan secara rasional. Sejumlah program pengabdian dan kajian mutakhir menunjukkan bahwa edukasi TOGA meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan sehari-hari.

Di tingkat kebijakan, Indonesia telah menata pemanfaatan obat tradisional melalui penetapan Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia (FROTI) dan penguatan pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan. Landasan kebijakan ini memberi ruang integrasi edukasi TOGA dalam kegiatan pemberdayaan, serta menjadi rujukan praktik aman—mulai dari identifikasi bahan, cara budidaya, hingga pengolahan sederhana di rumah.

Secara global, arah kebijakan juga kondusif: WHO menegaskan pentingnya peran pengobatan tradisional dalam layanan berpusat pada masyarakat dan sedang menyiapkan strategi 10-tahunan baru untuk diajukan ke World Health Assembly pada 2025. Konteks ini memperkuat relevansi program pengabdian tentang TOGA sebagai upaya mengintegrasikan kearifan lokal dengan tata kelola penggunaan yang aman dan berbasis bukti.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman yang dibudidayakan di pekarangan atau lahan sekitar rumah yang dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk memelihara kesehatan, mencegah, maupun mengobati penyakit secara sederhana. Tanaman ini umumnya berupa tanaman herbal, rempah, atau tumbuhan tertentu yang memiliki kandungan zat aktif berkhasiat, seperti jahe, kunyit, kencur, lidah buaya, daun sirih, dan temulawak. Program TOGA di Indonesia juga merupakan bagian dari upaya pemerintah dalam pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk menunjang kesehatan masyarakat melalui pendekatan mandiri, murah, mudah, dan berbasis kearifan lokal.

Meskipun perkembangan obat modern semakin pesat, penggunaan tanaman obat masih relevan dan banyak diminati masyarakat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain harga obat modern yang relatif mahal, potensi efek samping, serta adanya kecenderungan masyarakat kembali ke bahan alami (back to nature) (Sari & Ariyani, 2018). Tanaman obat keluarga dapat menjadi alternatif yang murah, mudah didapat, serta relatif aman apabila digunakan dengan benar.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu alternatif penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa potensi tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal. Meskipun banyak jenis tanaman obat tersedia di sekitar lingkungan tempat tinggal, sebagian besar masyarakat belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai khasiat dan cara pemanfaatannya secara tepat. Hal ini menyebabkan masyarakat cenderung lebih memilih obat modern dibandingkan menggunakan tanaman obat tradisional. Kurangnya pengetahuan ini diperparah dengan minimnya keterampilan masyarakat dalam membudidayakan tanaman obat. Banyak keluarga hanya mengenal beberapa jenis tanaman seperti jahe, kunyit, atau kencur, tetapi belum memahami teknik perawatan maupun cara pengolahan yang benar agar tanaman tersebut dapat digunakan sebagai ramuan kesehatan sederhana. Keterbatasan keterampilan ini berdampak pada rendahnya tingkat pemanfaatan TOGA di tingkat rumah tangga. Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat untuk mandiri dalam menjaga kesehatan juga menjadi masalah utama. Sebagian besar masih sangat bergantung pada obat-obatan kimia dan pelayanan kesehatan formal, sehingga keberadaan tanaman obat seringkali dipandang sebelah mata. Padahal, TOGA dapat menjadi solusi pencegahan penyakit ringan

sekaligus mendukung konsep hidup sehat berbasis sumber daya lokal. Keseluruhan masalah tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemanfaatan TOGA. Program yang dirancang secara partisipatif dan berkesinambungan diharapkan mampu menjawab permasalahan, mulai dari peningkatan pengetahuan, keterampilan, hingga kesadaran masyarakat dalam mengoptimalkan TOGA sebagai solusi kesehatan keluarga yang sederhana, murah, dan berkelanjutan.

3. METODOLOGI PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu kader P2WKSS di Desa Sukamulya Kecamatan Purwadadi Kabupaten Ciamis. Pemilihan tempat di sini karena kurangnya penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman Obat Keluarga, dan juga agar kader P2WKSS dapat membudidayakan serta memanfaatkan Tanam Obat Keluarga di wilayah kerja tersebut. Cara yang dilakukan dalam penyuluhan ini adalah penyuluhan terkait tentang apa saja tanam obat keluarga serta pemanfaatan tanaman obat keluarga khususnya untuk kesehatan, bukan hanya itu saja kader dibekali cara pengolahan dari tanam obat keluarga yang baik untuk kesehatan. Sebelum dilakukan pengabdian, tahap awal yang dilakukan adalah melakukan survei lapangan terlebih dahulu, survei awal ini bermaksud untuk melihat kebutuhan apa yang dibutuhkan oleh sasaran, masalah yang dihadapi oleh sasaran sehingga di simpulkan apa yang menjadi pemecahan masalahnya. Dari survei awal ini hasil yang di dapatkan adalah kurangnya pengetahuan ibu kader terkait dengan pemanfaatan tanama obat keluarga bagi kesehatan. Pada tahap awal ini juga di dapatkan waktu untuk melakukan kegiatan pengabdian. Untuk tahap selanjutnya pengabdi melakukan kontrak waktu untuk mengadakan kegiatan pengabdian ini.

Tahapan selanjutnya dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan cara penyuluhan langsung kepada kader. Pengukuran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pengukuran ini adalah untuk mengetahui apakah ibu-ibu kader P2WKSS mengetahui manfaat tanaman obat bagi kesehatan dan dapat memanfaatkan tanaman obat tersebut untuk kesehatan.

Tahap ketiga yaitu sosialisasi terkait manfaat dari tanaman obat tersebut dan bagaimana cara pengolahan tanaman obat sehingga aman untuk dikonsumsi . Selanjutnya yaitu tahap evaluasi yang dilakukan akhir kegiatan dengan cara menyebarkan kuesioner, untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman dan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 5 Mei 2025 kepada 30 orang kader P2WKSS (Program Terpadu Peningkatan Peranan Wanita menuju Keluarga Sehat dan Sejahtera) di Desa Sukamulya Kecamatan Purwadadi Kabupaten Ciamis. Survei awal dilakukan sebelum penyuluhan berlangsung, untuk melihat kebutuhan yang ada di lapangan, dan setelah survei awal dilakukan maka di tentukanlah pembahasan yang akan di lakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Sebelum penyuluhan di lakukan, ibu kader diberikan dulu pertanyaan terbuka terkait pemanfatan tanaman obat keluarga. bagi kesehatan, dari pertanyaan terbuka di dapatkan lebih dari 75% ibu kader belum mengetahui pemanfaatan tanam obat keluarga bagi kesehatan, mereka merasa takut untuk mengkonsumsi tanaman obat keluarga karena belum begitu mengetahui manfaat dari tanaman obat tersebut serta cara mengkonsumsi tanaman obat tersebut untuk kesehatan.

Setelah diberikan pertanyaan terbuka, dilakukan penyuluhan kepada 30 peserta ibu kader P2WKSS, dalam kegiatan penyuluhan ini begitu aktif dan tanya jawab yang aktif dari ibu kader, terlihat banyak pertanyaan dan antusias ibu-ibu kader dalam kegiatan penyuluhan ini.

Tahapan berikutnya adalah melakukan evaluasi, pada tahap ini merupakan tahap pemantauan terhadap target yang dilakukan. Tahap evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami terkait tanaman obat bagi kesehatan. Evaluasi ini dilaksanakan di akhir kegiatan dengan melakukan pembagian kuesioner kepada responden, Hasil yang di dapatkan di akhir kegiatan dapat disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Evaluasi

<i>F</i>	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
30	25	83	3	11	2	6

Berdasarkan hasil penelitian seperti tabel di atas, diketahui bahwa sekitar 83% berpengetahuan baik, 11% berpengetahuan cukup dan 2% berpengetahuan kurang. Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu kader.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Melihat hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di atas, diketahui bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara langsung sangat efektif dilakukan oleh. Karena terlihat ada peningkatan yang signifikan sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah di lakukan penyuluhan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) berjalan dengan baik dan mendapat respon positif. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai manfaat tanaman obat bagi kesehatan. Masyarakat juga semakin menyadari pentingnya kemandirian dalam kesehatan dengan memanfaatkan pekarangan rumah untuk mengembangkan apotek hidup yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan, yaitu menumbuhkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan TOGA secara tepat untuk pencegahan maupun perawatan awal penyakit ringan. Program ini memberi dampak positif berupa semangat kemandirian kesehatan berbasis potensi lokal, sehingga perlu dilanjutkan secara berkesinambungan agar pemanfaatan TOGA menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat sekaligus mendukung peningkatan derajat kesehatan keluarga dan komunitas.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua tim dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, Kepala Desa Sukamulya, dan Kader Desa Sukamulya Kecamatan Purwadadi, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat “Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Bagi Kesehatan” ini.

7. REFERENSI

- Arifin, M., dkk. (2025). Pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan ketahanan kesehatan rumah tangga. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(3), 145–154.
- Kemenkes RI. (2017). Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/187/2017 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). Surat Edaran Pemanfaatan Obat Tradisional untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan, dan Perawatan.
- Latifah, E., dkk. (2024). Optimalisasi peran komunitas konservasi TOGA dalam pemberdayaan ekonomi masyarakat. *JIPEMAS*, 7(1), 232–243.
- Program budidaya TOGA berbasis pekarangan (2025). *JIPEMAS*.
- Revitalisasi TOGA sebagai strategi ketahanan kesehatan komunitas (2025). *NCER: National Conference on Education and Research*.
- Sari, D., & Ariyani, A. (2018). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Upaya Kesehatan Mandiri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130
- WHO. (2023). Global stakeholder perspective on WHO’s current and future strategy for traditional medicine (menuju strategi baru 2025). *BMJ Global Health*, 8:e012040.