

***CREATING A HEALTHY FAMILY THROUGH THE USE OF FAMILY MEDICINAL  
PLANTS (TOGA) IN TRISNOMAJU VILLAGE***

**MENCIPTAKAN KELUARGA SEHAT MELALUI PEMANFAATAN TANAMAN OBAT  
KELUARGA (TOGA) DI DESA TRISNOMAJU**

**Wahidianti**

[wahidianti02@gmail.com](mailto:wahidianti02@gmail.com)

Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam / IAIN Metro

**Faridatul Yusri'ah**

[faridatulyusriah2525@gmail.com](mailto:faridatulyusriah2525@gmail.com)

Prodi Pendidikan Agama Islam / IAIN Metro

**Lukman Hakim**

[luukmaan179@gmail.com](mailto:luukmaan179@gmail.com)

Prodi Tadris Bahasa Inggris / IAIN Metro

**Putri Arisma**

[putriarisma821@gmail.com](mailto:putriarisma821@gmail.com)

Prodi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial / IAIN Metro

**Riya Asmita Dewi**

[asmitaria3@gmail.com](mailto:asmitaria3@gmail.com)

Prodi Tadris Matematika / IAIN Metro

**Amelia Apriliani**

[ameliaapriliani41@gmail.com](mailto:ameliaapriliani41@gmail.com)

Prodi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial / IAIN Metro

***Abstract***

*Family Medicinal Plants (TOGA) not only includes bitter natural herbal medicines, but kitchen spices and vegetables that are delicious to consume are part of TOGA and have many health benefits. Planting Family Medicinal Plants (TOGA) is also very easy, such as using empty house land with polybag planting media. Lack of understanding of this means that some people only plant plants but do not care for them and use them properly to improve their family's health. Community service activities aim to provide outreach to the Trisnomaju Village community who are unfamiliar with knowledge about TOGA, as well as how to use it to improve family health. Service activities are carried out through stages, namely: preparation stage, implementation stage, and evaluation stage. In this service, participants were also distributed books containing various types of TOGA and how to use them. After this service is held, it is hoped that public understanding will increase regarding the care and use of Family Medicinal Plants. The public can apply the information in the book. So that the people of Trisnomaju Village, Negeri Katon District, Pesawaran Regency, especially Posyandu and PKK Cadre mothers, can get the benefits and properties of Family Medicinal Plants (TOGA) so that they can have a healthy family.*

**Keywords:** *Healthy Family, Toga Cultivation, Trisnomaju Village*

### **Abstrak**

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) tidak hanya meliputi obatan herbal alami yang pahit, akan tetapi bumbu-bumbu dapur beserta sayur-sayuran yang enak dikonsumsi merupakan bagian dari TOGA dan manfaatnya sangat banyak untuk kesehatan. Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ini juga sangat mudah, seperti memanfaatkan lahan rumah yang kosong dengan media tanam Polybag. Kurangnya pemahaman akan hal tersebut, membuat sebagian masyarakat hanya menanam saja tetapi tidak dirawat dan dimanfaatkan dengan baik untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat Desa Trisnomaju yang awam akan pengetahuan tentang TOGA, serta cara memanfaatkannya untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Kegiatan Pengabdian dilakukan melalui tahap yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Dalam pengabdian ini juga peserta dibagikan buku yang berisi tentang berbagai macam TOGA beserta cara pemanfaatannya. Setelah diadakan pengabdian ini diharapkan pemahaman masyarakat meningkat tentang perawatan dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga. Masyarakat dapat mengaplikasikan informasi yang ada pada buku tersebut. Sehingga masyarakat Desa Trisnomaju, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran khususnya ibu-ibu Kader Posyandu dan PKK mendapatkan manfaat dan khasiat dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sehingga menjadi keluarga sehat.

**Kata Kunci :** *Budidaya Toga, Desa Trisnomaju, Keluarga Sehat*

### **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan Negara yang menyimpan keanekaragaman hayati yang bermacam-macam. Banyak jenis tanaman yang mampu hidup di berbagai wilayah Indonesia yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan sebagai penyembuhan segala penyakit oleh leluhur kita pada zaman dahulu. Tumbuh-tumbuhan tersebut bisa ditemukan dalam bentuk obat tradisional. Sedikitnya penduduk yang hidup di daerah pedesaan membuat penyamaan hasil-hasil infrastruktur misalnya lembaga Pendidikan dan Kesehatan sulit dilakukan. Sehingga penggunaan lahan sekitar yang masih luas dapat digunakan untuk menanam tumbuhan sebagai pemasok keperluan kesehatan obat-obatan tradisional sangat tinggi. Sebab tanaman lingkungan merupakan gudangnya bahan pokok makanan dan banyak mengandung manfaat, termasuk misalnya obat untuk macam penyakit (Wahyuni, 2016)

Karakteristik keluarga sehat dapat kita lihat dari bagaimana pola hidup keluarga. Karena keluarga sehat merupakan keluarga yang saling menguatkan, mendukung, menghormati dengan sesama anggota. Keluarga yang sehat harus mampu mengendalikan

stres, emosi, dan permasalahan yang terjadi di keluarga. Sesama anggota keluarga harus saling tolong menolong serta terbuka terhadap anggota keluarga. Sejatinya keluarga merupakan teman yang akan menemani kehidupan kita. Keluarga yang sehat harus bisa mengutamakan kepentingan keluarga atau prioritas utama keluarga. Keluarga yang sehat akan menjadi keluarga yang harmonis serta keluarga sehat akan mudah memahami satu sama lain. Kesehatan keluarga juga tergantung pada orang yang ada didalamnya karena mereka akan membiasakan pola hidup sehat. Tidak hanya dengan pola sehat keluarga yang sehat juga dikendalikan dengan makanan yang dimakan karena perbaikan gizi penting. Seperti makanan dan minuman 4 sehat 5 sempurna yang mencukupi kebutuhan (Harwijayanti, 2022)

Desa Trisnomaju ialah salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran. Wilayah Desa Trisnomaju masyarakatnya bekerja sebagai petani. Sehingga secara tidak langsung masyarakat Desa Trisnomaju telah mengerti bagaimana cara mengelola tanaman. Sehingga dengan kegiatan pengabdian masyarakat tentang TOGA mampu berfungsi sebagai sarana meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat di Desa Trisnomaju. Ramuan tradisional pada dasarnya mempunyai fungsi yang penting kaitannya untuk melayani kesehatan warga sekitar. Penggunaan tanaman obat herbal yaitu sebagai obat tradisional warga pedesaan di Indonesia. Maka tidak heran jika Indonesia dijajah oleh negara penjajah karena diambil rempah-rempahnya yang begitu melimpah. Tumbuhan obat tradisional diperuntukkan warga sekitar dalam menambah daya tahan tubuh dan pengobatan penyakit secara herbal. Penggunaan tumbuhan tradisional akan semakin diminati karena efek samping yang kecil. Dengan demikian, obat tradisional dapat diolah, diramu dan ditanam sendiri tanpa bantuan medis. Sehingga, penggunaan tumbuhan obat tradisional perlu dipertegas untuk melindungi masyarakat dan mengatasi masalah kesehatan.

Tanaman obat keluarga (TOGA) dapat dibudidayakan secara mandiri oleh keluarga. Budidaya TOGA dapat berupa bumbu-bumbu pelengkap dapur yang sering dijumpai. Bumbu-bumbu dapur selain digunakan sebagai bahan masakan bisa dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk segala bentuk penyakit. Apalagi dengan kemajuan teknologi yang sekarang semakin berkembang pesat memudahkan untuk mencari sumber informasi. Kita dapat mencari obat herbal yang dapat menyembuhkan

penyakit yang dialami dengan tanaman herbal atau tanaman obat keluarga. Budidaya tanaman obat keluarga dapat meminimalisir masyarakat untuk membeli obat-obatan kimia. Memang obat kimia bisa menyembuhkan tetapi obat tersebut juga memiliki efek samping. Sehingga adanya tanaman budidaya TOGA dapat membantu penyembuhan penyakit. Untuk membudidayakan TOGA tidaklah memerlukan lahan yang luas bahkan bisa menggunakan media tanam (Nauli dkk., 2023).

Tanaman obat keluarga dimanfaatkan untuk memperoleh obat tradisional yang bermutu, aman, asli dari alam, terbukti secara ilmiah, yang khasiatnya banyak digunakan baik untuk pemakaian pereorangan maupun dalam pelayanan kesehatan resmi. Penelitian tentang pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ini sebelumnya dilaksanakan oleh tim KKN UNNES GIAT 3 Universitas Negeri Semarang di Desa Wadas dengan judul "Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat". Berdasarkan hasil penelitiannya, adanya Tanaman Obat Keluarga di sekitar tempat tinggal sangatlah penting, khususnya untuk keluarga yang tidak mempunyai akses mudah terhadap layanan medis seperti Klinik, Puskesmas atau Rumah Sakit. Mengetahui manfaat, khasiat dan jenis tanaman tertentu menjadikan Tanaman Obat Keluarga sebagai pilihan utama dalam memilih pengobatan alami yang aman untuk keluarga (Sari & Andjasmara, 2023).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada tujuannya, yaitu pengabdian ini dilaksanakan guna menambah wawasan dan pemahaman tentang Tanaman Obat Keluarga terhadap masyarakat Trisnomaju dengan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga yang sudah ditanam dan sudah ada di Desa sebagai bahan obat tradisional. Kegiatan sosialisasi ini diikuti masyarakat Desa Trisnomaju yang diwakili oleh ibu-ibu khususnya kader PKK. Berdasarkan hasil sosialisasi tanaman obat keluarga (TOGA) dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) masih belum lengkap, namun sebagian masyarakat mengetahui manfaat tanaman yang berbeda-beda. Melalui sosialisasi dan budidaya tanaman keluarga ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kegunaan obat tradisional dari tanaman yang ada disekitarnya. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi, sasaran, dan waktu pelaksanaan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam Program Kerja ini adalah memberikan edukasi dan informasi kepada warga Desa Trisnomaju, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran khususnya ibu-ibu Kader Posyandu dan PKK yang menjadi peserta sosialisasi, tentang berbagai khasiat dan manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) guna meningkatkan daya tahan tubuh. Adapun langkah-langkah kegiatan sosialisasi ini adalah sebagai berikut (Halik dkk., 2023):

#### **A. Tahap Persiapan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dimulai dengan melakukan survey langsung ke Lapangan. Kemudian mengurus perizinan dengan Kepala Desa Trisnomaju dan tokoh masyarakatnya. Selanjutnya ada beberapa persiapan yang harus dilakukan yaitu persiapan tempat sosialisasi, alat, bahan, dan materi apa saja yang akan disampaikan.

#### **B. Tahap Pelaksanaan**

Salah satu tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu Kader Posyandu dan PKK yang menjadi peserta sosialisasi untuk bisa diinformasikan kepada masyarakat lainnya akan manfaat TOGA. Sebelum pelaksanaan pemaparan materi sosialisasi berlangsung para peserta dibagikan buku panduan yang berisi informasi-informasi dari manfaat TOGA bagi tubuh manusia. Kemudian setelah penyampaian materi selesai dilaksanakan, tahap selanjutnya adalah sesi diskusi berupa tanya jawab. Kegiatan pengabdian ini diselenggarakan pada tanggal 7 Agustus 2023 di Aula Balai Desa Trisnomaju.

#### **C. Tahap Evaluasi**

Tahap Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan kegiatan sosialisasi yang sudah dilaksanakan. Hasil evaluasi ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan sumber daya selanjutnya. Setelah seluruh tahapan persiapan dan pelaksanaan selesai, langkah selanjutnya adalah meminta kritik dan saran dari peserta. Selain itu, evaluasi dilakukan untuk melihat perkembangan dan kemajuan program yang dilaksanakan serta mengidentifikasi hambatan dan solusinya agar program ini benar-benar efektif dan maksimal serta bermanfaat bagi masyarakat. Evaluasi yang dilakukan yaitu berupa pengecekan terhadap tanaman obat yang ditanam masyarakat dalam jangka waktu satu minggu sekali. Dari hasil evaluasi yang dilakukan dapat diketahui bahwa masyarakat

telah mengaplikasikan penanaman obat keluarga yang baik dan perawatan yang tepat. Kemudian akan diketahui juga apakah terjadi peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya menanam, mengembangkan dan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bagi kesehatan tubuh manusia.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Trisnomaju Kabupaten Pesawaran disambut dengan baik oleh Kepala Desa dan Perangkat Desa serta masyarakat. Program ini dinilai sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Trisnomaju untuk memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam tanaman obat keluarga. Selain sebagai obat, tanaman ini juga digunakan sebagai penghias taman rumah masyarakat supaya terlihat lebih indah. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh ibu-ibu kader posyandu Desa Trisnomaju yang terdiri dari 40 orang. Sosialisasi pengabdian ini dilaksanakan di Aula Balai Desa Trisnomaju pukul 14:00 sampai pukul 16:00 WIB. Kegiatan ini juga terbagi menjadi beberapa sesi. Sesi pertama mencakup penjelasan mengenai pengenalan berbagai jenis TOGA, manfaatnya, dan cara pengolahannya. Sesi kedua merupakan tahap diskusi mengenai manfaat dari tanaman obat keluarga. Terakhir dilakukan pembagian buku TOGA yang berisi jenis-jenis toga, manfaat toga dan cara penggunaannya. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang ada di sekitar kita dan bahkan bisa ditanam sendiri di pekarangan rumah.



Gambar 1 Pemaparan materi tentang pengertian, manfaat, jenis, dan cara pengolahan TOGA

Pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat mengenai jenis-jenis dan manfaat tumbuhan obat keluarga telah menjadi bagian dari warisan pengetahuan yang secara turun-temurun diteruskan dari generasi orangtua di masa lalu hingga saat ini, masyarakat telah menggunakan Tanaman Obat Keluarga karena mereka percaya bahwa tumbuhan ini mempunyai kemampuan yang luar biasa dalam menyembuhkan penyakit. Namun tidak disadari bahwa tumbuhan mengandung berbagai zat dan senyawa kimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti flavonoid, tanin, saponin, kurkumin, alkaloid, polifenol, dan lain-lain. Misalnya catnip mengandung komponen seperti tanin, glikosida ortosifon, minyak atsiri, saponin, dan mionsitol. Sedangkan kunyit mengandung sekitar 3-5% minyak atsiri yang mengandung senyawa seperti ihanpen dan monoterpen, kurkumin, bisdesmetoksikurkumin, desmetoksikurkumin, minyak atsiri seperti ar-turmeron (31,1%), curlon (10,6%), arkurkumin (63%), dan turmeron . (10%), pati, resin, selulosa dan beberapa mineral penting (Harefa, 2020). Dengan demikian, seperti halnya dengan banyak obat lainnya, penggunaan tanaman obat juga harus memperhatikan dosis, waktu penggunaan, dan takarannya. Sebagai contoh kunyit, yang umumnya digunakan untuk bumbu masakan dan obat, sebaiknya jangan dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Jadi, saat mengkonsumsi tanaman obat harus memperhatikan ketepatan dan dosis yang dibutuhkan.

Hasil yang telah diperoleh dari pengabdian ini yaitu kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan perhatian positif dari peserta. Dimana peserta sangat antusias, terlihat dari keingintahuan peserta akan materi yang disampaikan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada pemateri. Selain antusiasme dari peserta dengan adanya sosialisasi ini mereka juga menyadari tentang manfaat keberadaan TOGA untuk kesehatan keluarga dan memiliki inisiatif untuk melakukan budidaya TOGA.

#### A. Jenis-Jenis Tanaman Obat Keluarga

Dalam melaksanakan pengabdian ini, terdapat beberapa uraian kegiatan pengabdian yang tersusun sebagai rencana kegiatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa warga yang ada di Desa Trisnomaju Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran diperoleh informasi 15 spesies tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan, dapat terlihat seperti pada tabel 1 berikut:



**Tabel 1** Jenis-Jenis Tanaman Obat Keluarga

| NO. | Jenis-Jenis Tanaman Obat Keluarga             |                |
|-----|-----------------------------------------------|----------------|
|     | Nama Latin                                    | Nama Indonesia |
| 1.  | <i>Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma</i> | Jahe Merah     |
| 2.  | <i>Kaempferia Galanga</i>                     | Kencur         |
| 3.  | <i>Curcuma Longa</i>                          | Kunyit         |
| 4.  | <i>Ocimum BasiliCum</i>                       | Kemangi        |
| 5.  | <i>Alpinia Galanga</i>                        | Lengkuas       |
| 6.  | <i>Piper Ornatum</i>                          | Sirih Merah    |
| 7.  | <i>Syzygium Polyanthum</i>                    | Daun Salam     |
| 8.  | <i>Cymbopogon Citratus</i>                    | Sereh Dapur    |
| 9.  | <i>Sauropus Androgynus</i>                    | Daun Katuk     |
| 10. | <i>Orthosiphon Aristatus</i>                  | Kumis Kucing   |
| 11. | <i>Rosmarinus Officinalis</i>                 | Rosemary       |
| 12. | <i>Cymbopogon Nardus</i>                      | Serai Wangi    |
| 13. | <i>Centella Asiatica</i>                      | Pegagan        |
| 14. | <i>Kalanchoe Pinnata</i>                      | Cocor Bebek    |
| 15. | <i>Tinospora Cordifolia</i>                   | Brotowali      |

#### B. Cara Pengolahan/Meracik Tanaman Obat Keluarga

Pengolahan tanaman obat sebagai bahan pengobatan sangat bervariasi tergantung jenis tanamannya dan jenis penyakitnya. Biasanya tanaman obat ini digunakan dengan beberapa campuran, bisa dicampur dengan tanaman obat lainya dan bisa juga dicampur dengan madu, garam, gula dan lemon. Berikut ini manfaat dan cara meracik tanaman obat (Harefa, 2020).

**Tabel 2** Manfaat dan Cara Meracik/Mengolah Tanaman Obat Keluarga

| NO. | Nama Tanaman                                                    | Manfaat dan Cara Meracik / Mengolah                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Jahe Merah<br>( <i>Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma</i> ) | <b>Perut mulas:</b> 3 rimpang jahe merah dicuci, diparut dan diperas air perasan kasih garam sedikit diminum 3 kali sehari 1 sendok teh.<br><b>Urut syaraf lemah:</b> Air jahe, kuning telur, madu, air jeruk nipis dicampur lalu minum.      |
| 2.  | Jahe Merah<br>( <i>Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma</i> ) | <b>Batuk:</b> Mengunyah rimpang kencur dengan garam.<br><b>Radang lambung:</b> Kencur, kapulaga, bawang merah, beras ditumbuk kemudian direbus saring airnya minum.<br><b>Muntah-muntah:</b> Air perasan kencur ditambah garam sedikit minum. |
| 3.  | Kunyit<br>( <i>Curcuma Longa</i> )                              | <b>Batuk, flu, dan sakit perut.</b> Diambil 3 buah rimpang kunyit, ditumbuk atau diparut, kemudian disaring, ditambahkan satu buah kuning telur dan sedikit gula, lalu diminum.                                                               |



|     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.  | Kemangi<br>( <i>Ocimum Basilicum</i> )           | <b>Pengharum (aromatika) dan perangsang (stimulan).</b> Dibuak teh sebagai pereda batuk.                                                                                                                                               |
| 5.  | Lengkuas<br>( <i>Alpinia Galanga</i> )           | <b>Perdangan, flu, memperbaiki el-sel yang rusak ditubuh.</b> Memarkan lengkuas dan rebus di air mendidih selama 20-30 menit, tambahkan madu dan jeruk nipis.                                                                          |
| 6.  | Sirih Merah<br>( <i>Piper Ornatum</i> )          | <b>Batu ginjal, asam urat, dan kolesterol.</b> Daun sirih diris kecil-kecil lalu rebus dengan air mendidih dan saring.                                                                                                                 |
| 7.  | Daun Salam<br>( <i>Syzygium Polyanthu</i> )      | <b>Rematik, maag, dan sakit perut.</b> Rebus daun salam dan kayu manis selama 20 menit, lalu saring dan tambahkan madu                                                                                                                 |
| 8.  | Serai Dapur<br>( <i>Cymbopogon Citratus</i> )    | <b>Infeksi, dan perut kembung.</b> Rebus serai dan jahe selama 10 menit lalu tambahkan gula merah                                                                                                                                      |
| 9.  | Daun Katuk<br>( <i>Sauropus Androgynus</i> )     | <b>Memperbanyak asi, dan tekanan darah.</b> Rebus daun katuk hingga mendidih lalu tambahkan lemon                                                                                                                                      |
| 10. | Kumis Kucing<br>( <i>Orthosiphon Aristatus</i> ) | <b>Batu ginjal, asam urat, dan jantung.</b> Rebus segelas air dengan 1/4 genggam daun kumis kucing hingga mendidih dan berkurang setengah. Minum setiap 2 kali sehari dalam 1/2 cangkir                                                |
| 11. | Rosemary<br>( <i>Rosmarinus Officinalis</i> )    | <b>Rematik, penyakit tulang, menjaga kesehatan gigi.</b> Bisa diolah menjadi teh, caranya rebus daun dan bunga segar dalam air panas selama beberapa menit                                                                             |
| 12. | Serai Wangi<br>( <i>Cymbopogon Nard</i> )        | <b>Diabetes, anemia, kolesterol.</b> Rebus 3 batang serai hingga mendidih                                                                                                                                                              |
| 13. | Pegagan<br>( <i>Centella Asiatica</i> )          | <b>Sariawan, darah tinggi.</b> Tumbuk daun pegagan lalu tambahkan garam kemudian saring                                                                                                                                                |
| 14. | Cocor Bebek<br>( <i>Kalanchoe Pinnata</i> )      | <b>Menyembuhkan luka gigitan serangga, jerawat.</b> Seduh daun cocor bebek yang sudah dikeringkan seperti teh tambahkan madu, minum setiap pagi sebelum beraktivitas                                                                   |
| 15. | Brotowali<br>( <i>Tinospora Cordifolia</i> )     | <b>Demam, masalah kulit, dan diabetes.</b> Untuk masalah kulit gunakan rebusan daun dan batang brotowali untuk mandi.                                                                                                                  |
| 16. | Mentimun<br>( <i>Cucumis sativus</i> ),          | <b>Darah tinggi.</b> Diambil buah mentimun 1-2 setiap hari                                                                                                                                                                             |
| 17. | Pacar Air<br>( <i>Impatiens balsamina</i> ),     | <b>Obat muntah darah.</b> Gunakan air perasan pucuk daun pacar air yang dicampur dengan 1 kuning telur kemudian diminum.                                                                                                               |
| 18. | Sarang Semut<br>( <i>Myrmecodia pendans</i> )    | <b>Gondok.</b> Gunakan arang atau abu sarang semut kering yang dibakar lalu campurkan dengan minyak dan dioleskan pada bagian gondok.                                                                                                  |
| 19. | Sirih Hijau<br>( <i>Piper betle L.</i> )         | <b>Sakit mata.</b> Gunakan air perasan dari pucuk sirih hijau untuk diteteskan ke mata.<br><b>Radang amandel.</b> Gunakan air perasan daun sirih hijau untuk diminum.<br><b>Bau badan.</b> Gunakan air rebusan daun sirih untuk mandi. |

|     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20. | Sirih Hutan<br>( <i>Piper caducibract eum</i> ) | <b>Malaria dan gatal-gatal.</b> Untuk obat gatal-gatal gunakan air rebusan sirih hutan yang dicampur dengan sedikit garam.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 21. | Sirsak<br>( <i>Annona muricata</i> )            | <b>Darah tinggi.</b> Untuk pengobatan darah tinggi rebuslah daun sirsak kurang lebih 7 sampai 9 lembar lalu minum air rebusanya.                                                                                                                                                                                                                                  |
| 22. | Sosor Bebek<br>( <i>Kalanchoe pinnata</i> )     | <b>Keracunan, panas dalam, batuk dan demam.</b> Ambil 3-9 lembar daun sosor bebek, buang pinggirannya, bersihkan hingga keluar airnya lalu diperas dan saring, campurkan air perasannya dengan 1 buah jeruk nipis, 1 kuning telur, setengah sendok gula pasir, aduk rata lalu diminum. ampas dari daun sosor bebek ditempelkan pada dahi orang yang sedang demam. |
| 23. | Suruhan<br>( <i>Peperomia pellucida</i> )       | <b>Keracunan dan sakit perut.</b> Ambil segenggam daun suruhan lalu ditumbuk kemudian disaring dan diminum airnya                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jenis Tanaman Obat Keluarga di atas selain mudah ditemukan di lingkungan masyarakat sekitar, juga memiliki banyak manfaat. Tidak hanya untuk pencegahan dan pengobatan berbagai macam penyakit saja, tanaman-tanaman tersebut juga dimanfaatkan untuk mengembalikan kebugaran dan menjaga daya tahan tubuh serta meningkatkan kesehatan masyarakat. Oleh sebab itu, Tanaman Obat Keluarga menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk dijadikan ramuan kesehatan penyembuhan penyakit. Dimana seiring berjalannya waktu masyarakat menyadari bahaya yang diakibatkan oleh bahan-bahan kimia, baik yang terkandung di dalam makanan maupun obat-obatan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program Pemanfaatan Budidaya TOGA Menuju Keluarga Sehat dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat melalui program pengabdian masyarakat tentang Pemanfaatan Budidaya Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Menuju Keluarga Sehat di Desa Trisnomaju, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran. Pengabdian Masyarakat TOGA ini meliputi tiga bagian penting yaitu : Pemahaman jenis TOGA, Pemahaman ciri/manfaat Tanaman TOGA dan praktik budidaya TOGA. Langkah-langkah untuk pengolahan tanaman obat keluarga tersebut sudah tertera di dalam buku yang dibagikan kepada peserta. Cara meracik Tanaman Obat Keluarga tersebut sebelum

diolah menjadi obat juga sangat bervariasi, tergantung pada jenis tanaman dan penyakit yang diobati. Dalam pengolahannya ada yang dicampur dengan jenis tanaman lain dan ada pula yang dicampur dengan garam, gula, madu dan lemon.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Halik, A., Karim, H. A., Sintani, M. Y., & Vieara, C. A. (2023). Pelatihan Chromotherapy Sebagai Strategi Alternatif Pencegahan Gangguan Psikologis Siswa. *Madani : Indonesian Journal of Civil Society*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.35970/madani.v5i1.1642>
- Harefa, D. (2020). Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani : Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.35970/madani.v2i2.233>
- Harwijayanti, B. P. (2022). *Keperawatan Keluarga*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Nauli, F. A., Rahmadani, A. N., Jakoswa, F. L., Putri, I. H., Anugrah, N., Chilika, N., Putra, M. I., Pasaribu, L. E. B., Nengsih, Y. G. S., Meinarti, Y., & Fauziah, N. N. (2023). Penanaman dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Karya Bhakti Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.51214/japamul.v3i1.364>
- Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), Article 1.
- Wahyuni, dkk. (2016). *Toga Indonesia*. Surabaya: Airlangga University Press.