

**PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI
MINUMAN HERBAL PENUNJANG IMUN PADA MASYARAKAT DI DESA
SIBIRUANG, KECAMATAN KOTO KAMPAR HULU, KABUPATEN KAMPAR,
PROVINSI RIAU**

*The Utilization of Family Medicine Plants (TOGA) as Immune Supporting Herbal Beverages
in The Community in Sibiruang Village, Koto Kampar Hulu District, Kampar Regency, Riau
Province*

**Muhammad Dea Anugrah¹, Tahany Nur Fadhilah Jupri¹, Alya¹, Rahma Eka Putri¹,
Jupparoh Caisar Van Dame¹, Gita Purnama Sari¹, Agung A. Maulana¹, Chici Nabila¹,
Azzahra Kholida¹, Nadhifah Asilah Putriani¹, Efriyeldi^{2*}**

¹Mahasiswa Kukerta Universitas Riau

²Fakultas Perikanan dan Kelautan, Universitas Riau

Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Bina Widya, Kota Pekanbaru, Riau 28293

*efriyeldiedi@gmail.com

Diterima: 17 November 2022; Disetujui: 04 Maret 2023

Abstrak

Imunitas atau kekebalan adalah sistem pertahanan alami tubuh terhadap infeksi dari “benda asing” yang dapat mengancam kesehatan, seperti virus, kuman, dan bakteri. Daya tahan tubuh yang baik sangat penting agar tidak mudah sakit. Untuk menjaga imunitas atau kekebalan tubuh kita dapat memanfaatkan tanaman herbal yang ada di sekitar kita. Namun, belum banyak masyarakat yang mengetahui mengenai khasiat dari tanaman herbal ini. Untuk masyarakat perlu mengetahui dan meningkatkan kesadaran akan fungsi tanaman TOGA, terutama sebagai minuman herbal yang dapat menjaga imunitas. Salah satu kegiatan sederhana dapat dilakukan masyarakat untuk diterapkan agar bermanfaat bagi keluarga tidak hanya dalam proses kemandirian pangan saja namun juga dapat diarahkan menuju kemandirian kesehatan, melalui beberapa pengembangan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA yang identik dengan jamu atau minuman herbal ini dapat dimanfaatkan untuk menjaga kekebalan imunitas tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal dan dapat dibudidayakan dan bermanfaat bagi masyarakat. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan cara secara langsung kepada masyarakat tentang pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal penunjang imun tubuh. Hasil penyuluhan menunjukkan bawa tanaman ini terbukti memiliki khasiat untuk menjaga imunitas dan meredakan masuk angin.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pemanfaatan TOGA, Imunitas Tubuh

Abstract

Immunity or immunity is the body's natural defense system against infection from "foreign objects" that can threaten health, such as viruses, germs, and bacteria. Good immune system is very important so you don't get sick easily. To maintain immunity or immunity, we can take advantage of herbal plants that are around us. However, not many people know about the efficacy of this herbal plant. The public needs to know and increase awareness of the function of the TOGA plant, especially as a herbal drink that can maintain immunity. One of the simple activities that can be carried out by the community to be implemented so that it is beneficial for the family is not only in the process of food self-sufficiency but can also be directed towards health independence, through several developments of Family Medicinal Plants (TOGA). TOGA, which is synonymous with herbs or herbal drinks, can be used to maintain the body's immunity. The purpose of this activity is to increase public awareness of the use of TOGA as an herbal drink that can be cultivated and beneficial to the community. This counseling activity is carried out directly to the public regarding the use of TOGA as a herbal drink that

supports the body's immune system. The results of the counseling show that this plant is proven to have properties to maintain immunity and relieve colds.

Keyword: *Counseling, Utilization of TOGA, Body Immunity*

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara agraris yang cocok untuk berbagai macam tumbuhan termasuk tumbuhan berkhasiat untuk obat-obatan. Kelimpahan tumbuhan di Indonesia ini sering disebut dengan negara yang memiliki biodiversitas tinggi atau megabiodiversitas. Lingkungan sekitar kita sebenarnya telah melindungi kita dari berbagai macam penyakit dengan menyediakan tanaman berkhasiat sebagai obat-obatan.

Sejak zaman dahulu, tanaman obat telah digunakan sebagai bahan alami untuk pengobatan penyakit dan menjadikan tanaman ini termasuk dalam keluarga tanaman obat. Hal ini dibuktikan dengan berbagai penemuan, salah satunya adalah buku lontar berisi berbagai ilmu kedokteran yang dibuat oleh para leluhur.

Khusus di Indonesia, tanaman obat rumahan (TOGA) juga dikenal sebagai tanaman obat hidup yang ditanam di area sekitar rumah, pekarangan, di dalam pot atau di kebun-kebun kecil. Hal ini dilakukan oleh pemilik usaha untuk memenuhi kebutuhan jamu keluarga. Tentunya keberadaan apotek hidup yang tinggal tidak jauh dari kita akan sangat bermanfaat, baik itu digunakan sebagai obat tradisional untuk mencegah atau menyembuhkan penyakit dari akut hingga kronis, sebagai obat keluarga, penyedap rasa pelengkap masakan atau penambah rasa dan memberikan nilai estetika tersendiri jika ditata dengan baik dan indah.

Desa Sibiruang merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Koto Kampar Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau dimana Desa Sibiruang merupakan desa yang masih menyemarakkan kegiatan penanaman dan pemanfaatan toga di setiap dusun yang berada di desa tersebut. Salah satu bentuk pemanfaatan TOGA yaitu dengan membuat minuman herbal sebagai penunjang imun dari beberapa jenis tanaman yang berada di toga tersebut. Minuman herbal terdiri dari jahe, kunyit, sereh, lengkuas, dan jeruk nipis serta gula merah ini memiliki segudang manfaat bagi

kesehatan tubuh. Selain meningkatkan ketahanan imunitas tubuh kandungan dari bahan tersebut juga berfungsi sebagai sumber antioksidan, memperbaiki kolesterol, menyeimbangkan asam urat, menguatkan jantung, melancarkan pencernaan, menguatkan tulang, melawan sel kanker, memperlambat penuaan, menjadi sumber enzim dan mineral, mencerdaskan otak, mengikat logam berat, menguatkan pembuluh darah dan manfaat lainnya.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal dan dapat dibudidayakan dan bermanfaat bagi masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkenalkan budaya meminum yang baik bagi kesehatan berbahan dasar dari alam. Oleh karena manfaat dan khasiat TOGA sangat luas, diharapkan bahwa masyarakat akan melestarikan TOGA dan secara berkelanjutan melakukan pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal yang dapat menjaga imunitas.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan pembagian minuman herbal kepada masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta informasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman TOGA untuk penunjang imunitas tubuh. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada Bulan Agustus tahun 2022 di Desa Sibiruang, Kecamatan Koto Kampar Hulu, Kabupaten Kampar tepatnya di Bumi Perkemahan Seimindu. Sosialisasi ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Pramuka yaitu peringatan hari jadi pramuka. Kegiatan Sosialisasi ini diikuti 190 orang yang mengikuti rangkaian acara kegiatan sampai selesai. Selain itu, tim Kukerta UNRI juga melakukan gerakan pembagian minuman herbal kepada masyarakat.

Untuk mendapatkan gambaran tentang minuman herbal terhadap peserta dilakukan

penyebaran angket atau kuesioner. Kuesioner adalah alat penelitian atau survei terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang telah ditulis sebelumnya. Melalui kuisisioner ini akan diperoleh jawaban dari responden. Responden merupakan individu atau kelompok terpilih yang melengkapi jawaban kuesioner. Kuesioner dapat dianggap sebagai wawancara tertulis. Tim Kukerta UNRI bekerjasama dengan Ibu PKK Desa Sibiruang. Rangkaian kegiatan yang dilakukan antara lain pemaparan materi terkait langkah-langkah pembuatan minuman dan manfaat dari minuman herbal tersebut. Minuman herbal ini berbahan dasar jahe, kunyit, sereh, lengkuas, dan jeruk nipis. Melalui kegiatan ini, dapat dipaparkan tentang khasiat dari masing-masing bahan dasar minuman herbal tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam program kegiatan ini Penulis melakukan sosialisasi mengenai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA adalah tanaman berkhasiat ditanam di pekarangan yang dikelola keluarga. Tanaman ini dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan obat tradisional keluarga TOGA adalah tanaman herbal keluarga memiliki khasiat penyembuhan. Masih belum banyak orang yang menggunakan obat tradisional untuk menyembuhkan beberapa penyakit dengan menanam tanaman obat tradisional ini. Dibandingkan menggunakan obat herbal, masyarakat lebih banyak menggunakan obat kimia karena efeknya cepat. Padahal, banyak sekali bahan kimia yang tidak kita ketahui, kita tidak tahu bahaya dibalik penggunaan obat kimia tersebut. Tidak seperti tanaman TOGA, jelas bahwa mereka benar-benar alami dan dapat dikonsumsi dengan aman.

Di Indonesia, mudah untuk menemukan dan menanam berbagai tanaman obat. Seperti *orthosiphon aristatus* (kumis kucing), *zingiber officinale* (jahe), *curcuma longa* (kunyit), *piper betle* (sirih), *cymbopogon nardus* (lemongrass) dan masih banyak lainnya. Selain untuk pengobatan, banyak tanaman juga dapat digunakan sebagai bumbu. Maka tak heran jika pohon menjadi bahan yang sangat bermanfaat bagi masyarakat (Sari *et al.*, 2019). Dalam Pengolahan TOGA terdapat beberapa macam langkah diantaranya: memipis, merebus, dan menyeduh.

Memipis. Bahan yang digunakan berupa tanaman masih segar atau bagian tanaman seperti daun, biji, bunga dan rimpang. Bahan baku dihancurkan dan ditambahkan sedikit air. Kemudian di peras hingga mendapatkan $\frac{1}{4}$ cangkir. Jika kurang dari $\frac{1}{4}$ gelas, ditambahkan air matang dan diperas lagi.

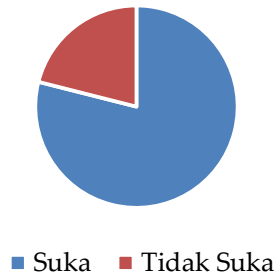
Merebus. Tanaman obat direbus agar nutrisi tanaman larut dalam larutan air. Api yang digunakan untuk merebus harus memiliki volume yang mudah diatur. Saat mulai mendidih, gunakan api besar untuk merebusnya. Jika sudah mendidih, bahan-bahan tersebut didiamkan dalam air selama 5 menit. Kemudian kecilkan api kompor agar air rebusan tidak keluar hingga hanya tersisa air rebusan saat dibutuhkan. Bahan besar sudah dipotong-potong, kuah rebus tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan airnya jernih. Jangan gunakan air yang berwarna agak kuning, berbau amis, atau mengandung kotoran.

Menyeduh. Bahan yang digunakan bisa dalam bentuk segar ataupun kering. Sebelum dicampur, bahan dipotong kecil-kecil. Kemudian bahan-bahan tersebut diseduh dengan air panas. Setelah didiamkan selama 5 menit, bahan-bahan tersebut meregang secara merata.

Melalui kegiatan yang telah dilakukan pada Agustus 2022 di Desa Sibiruang, Kecamatan Koto Kampar Hulu, Kabupaten Kampar tepatnya di Bumi Perkemahan Seimindu, terdapat respon positif dan negatif terkait dengan minuman ini. Sebagian besar masyarakat yang menjadi subjek program menyukai minuman herbal ini, sementara yang lainnya tidak. Data berikut merupakan hasil kuesioner tanggapan atas minuman herbal tersebut.

Berdasarkan data kuesioner yang telah disebarkan diperoleh hasil bahwa 150 orang termasuk dalam subjek program menyukai minuman herbal ini, sementara 40 orang lainnya tidak (Gambar 1). 150 orang tersebut menyatakan bahwa minuman ini cocok dinikmati pada cuaca dingin terutama di malam hari. Hal ini karena minuman herbal ini memberikan efek hangat di pernafasan dan pencernaan sehingga membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Tak hanya orang dewasa, beberapa anak-anak juga menyukai minuman

herbal ini. Selain itu, melalui penuturan salah satu subjek, Penulis juga mengetahui bahwa minuman herbal ini ternyata mampu meredakan penyakit masuk angin. Salah satu subjek yang menyukai minuman ini mengatakan bahwa minuman ini telah mengobati gejala-gejala masuk angin kala itu tengah dialaminya. Gejala-gejala tersebut antara lain adalah sakit kepala, mual, dan perut kembung.



Gambar 1. Respon masyarakat terhadap minuman herbal tanaman TOGA

Sementara itu, 40 orang subjek penelitian menyatakan tidak menyukai minuman herbal ini. Umumnya, orang-orang tidak menyukai dikarenakan tidak terbiasa dalam mengonsumsi minuman herbal. Mereka mengaku bahwa minuman ini kurang sesuai dengan lidah mereka. Di samping itu, wewangian pekat yang ditimbulkan oleh minuman sedikit mengganggu mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada dasarnya adalah tanaman kaya nutrisi yang ditanam di pekarangan yang dikelola keluarga. Dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan obat tradisional keluarga bisa melakukannya sendiri. TOGA adalah tanaman herbal keluarga yang memiliki khasiat penyembuhan. Dalam Pengolahan TOGA terdapat beberapa macam langkah diantaranya: memipis, merebus, dan menyeduh. Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner yang disebar, diketahui bahwa sebagian besar subjek program

menyukai dan dapat membuktikan sendiri khasiat minuman herbal yang berasal dari tanaman TOGA. Sebanyak 140 orang dari 190 subjek program yang dilibatkan menyatakan bahwa mereka menyukai minuman herbal ini. Sementara 40 orang lainnya tidak. Umumnya, mereka yang tidak menyukai minuman herbal berbahan dasar tanaman TOGA ini menuturkan bahwa tidak terbiasa meminum minuman herbal sehingga rasanya kurang cocok di lidah mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Karamina, H., Supriyadi, S., Yasin, F.D.D., Kamhar, Y.M., & Kusuma A.F. (2020). Pemanfaatan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Menuju Keluarga Sehat Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). *JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i2.6416>
- Pamungkas, S. J., Alamsyah, muhammad R. N., Nikhayatul, A., & Hanik, D. S. U. (2021). Sosialisasi Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat di Kelurahan Wates. *Abdipraja*, 2(1), 71–76.
- Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 110–118. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12665>
- Sari, S.K., Ennimay, & Tengku, A.R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada Masyarakat. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>