

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Upaya Mandiri Pencegahan Penyakit

Yestiani Norita Joni^{1*}, Meilisa Carlen Mainassy², Hardianti³, Fitriah Suryani Jamin⁴, Halbina Famung Halmar⁵, Rahmat Pannyiwi⁶

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Jayapura

²Program Studi Biologi Fakultas MIPA, Universitas Pattimura Ambon

³Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Makassar

⁴Program Studi Agroteknologi, Universitas Negeri Gorontalo

⁵Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Bangka Belitung

⁶Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

ABSTRACT

Family Medicinal Plants (TOGA) are plants with medicinal properties and are cultivated in home gardens as a form of community self-reliance in maintaining health and preventing disease. The lack of public knowledge regarding the types of TOGA, their processing methods, and their uses is a key reason for implementing this community service program. This activity aims to increase community knowledge and skills regarding the use of TOGA as a preventative measure against various common diseases.

The program was implemented among 45 families in Suka Jaya Village through outreach, demonstrations, TOGA planting practices, and mentoring in the preparation of simple herbal concoctions. Evaluation was conducted using pre- and post-tests, practical observations, and interviews. The results of the activity showed a significant increase in community knowledge, from an average score of 52.6 to 88.4 after the education. Eighty-five percent of participants were able to practice TOGA planting, and 78% made simple concoctions such as warm ginger, tamarind turmeric, and lemongrass tea. The community considered the program very beneficial and wanted similar activities to continue regularly.

This program can increase community awareness and self-reliance in maintaining health. The use of traditional medicinal plants (TOGA) is considered effective as a disease prevention measure and supports a healthy, natural, and affordable lifestyle. This initiative is recommended for implementation in other regions and further development through further training.

Keywords: Family Medicinal Plants, TOGA, Disease Prevention, Community Service



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang berkhasiat obat dan dibudidayakan di pekarangan rumah sebagai bentuk kemandirian masyarakat dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai jenis-jenis TOGA, cara pengolahan, serta pemanfaatannya menjadi alasan penting dilaksanakannya program pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pemanfaatan TOGA sebagai upaya preventif terhadap berbagai penyakit umum.

Program dilaksanakan pada 45 kepala keluarga di Desa Suka Jaya melalui tahapan penyuluhan, demonstrasi, praktik menanam TOGA, serta pendampingan pembuatan ramuan herbal sederhana. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test, observasi praktik, serta wawancara. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat dari nilai rata-rata 52,6 menjadi 88,4 setelah edukasi. Sebanyak 85% peserta mampu mempraktikkan penanaman TOGA dan 78% telah membuat ramuan sederhana seperti jahe hangat, kunyit asam, dan wedang sereh. Masyarakat menilai program sangat bermanfaat dan ingin kegiatan serupa dilanjutkan secara berkala.

Program ini dapat meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Pemanfaatan TOGA dinilai efektif sebagai upaya pencegahan penyakit serta mendukung gaya hidup sehat, alami, dan murah. Kegiatan direkomendasikan untuk diterapkan di wilayah lain dan dikembangkan melalui pelatihan lanjutan.

Kata Kunci: Tanaman Obat Keluarga, Toga, Pencegahan Penyakit, Pengabdian Masyarakat

*Koresponden: Yestiani Norita Joni

*Email: yestin@stikesjypr.ac.id

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat tradisional yang dapat dibudidayakan di pekarangan rumah untuk keperluan sehari-hari. Berbagai jenis tanaman herbal seperti jahe, kunyit, kencur, sereh, daun sirih, dan temulawak telah dikenal luas dalam masyarakat Indonesia sebagai bahan pengobatan tradisional yang efektif, murah, dan aman digunakan. Pemanfaatan TOGA tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi ketergantungan pada obat kimia, tetapi juga meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga.

Di beberapa daerah, kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan TOGA masih rendah akibat kurangnya pengetahuan mengenai cara menanam, mengelola, dan meracik tanaman menjadi ramuan herbal yang aman. Padahal, penyakit umum seperti batuk, demam ringan, radang tenggorokan, hipertensi awal, masalah pencernaan, dan kelelahan dapat ditangani secara mandiri menggunakan ramuan herbal. Meningkatnya ketergantungan pada obat kimia serta biaya kesehatan yang terus meningkat mendorong perlunya edukasi mengenai TOGA.

Program pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam memanfaatkan TOGA sebagai upaya preventif menjaga kesehatan. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal pembentukan masyarakat mandiri sehat melalui pendekatan tanaman obat tradisional.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif, yang berfokus pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat dalam menggunakan bahan alami sebagai upaya pencegahan penyakit. Metode pelaksanaan dirancang dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi.

1) Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di:

- Desa X, dengan karakteristik pedesaan padat penduduk dan memiliki pekarangan rumah yang memungkinkan untuk pemanfaatan tanaman obat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sasaran kegiatan adalah:

- 45 Kepala Keluarga (KK)
- Ibu rumah tangga, kader kesehatan, remaja putri, dan kelompok tani kecil.

Pemilihan sasaran didasarkan pada:

- Kurangnya pemahaman masyarakat tentang tanaman obat.
- Masih tingginya penggunaan obat kimia tanpa konsultasi.
- Potensi lingkungan yang mendukung budidaya TOGA.

2) Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan selama 3 minggu sebelum kegiatan utama.

a) Pembentukan Tim Pelaksana

Terdiri dari:

- Dosen kesehatan masyarakat/kebidanan
- 3 mahasiswa KKN
- 2 kader kesehatan desa
- 1 tenaga Puskesmas bidang promosi kesehatan

b) Survei Awal dan Need Assessment

Tim melakukan:

- Observasi langsung ke rumah warga untuk melihat penggunaan TOGA sebelumnya
- Wawancara dengan kader Posyandu
- Pengisian kuesioner sederhana mengenai pengetahuan dan sikap warga tentang TOGA

Hasil survei awal menunjukkan bahwa 72% warga belum mengetahui manfaat tanaman obat yang tersedia di sekitar rumah, sedangkan 66% belum mengetahui cara pengolahan yang benar.

c) Perumusan Materi dan Modul Pelatihan

Materi yang disusun:

- Jenis tanaman obat yang mudah ditanam di rumah
- Manfaat tanaman obat untuk penyakit ringan (batuk, diare, hipertensi ringan, nyeri haid, dsb.)

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Cara budidaya TOGA di lahan sempit
- Teknik pembuatan simplisia dan ramuan tradisional
- Etika dan batasan penggunaan tanaman obat

Media yang disiapkan:

- Poster TOGA
- Booklet “Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga”
- Video tutorial pembuatan jamu dan simplisia
- Contoh bibit tanaman (jahe, kunyit, sereh, daun mint, kumis kucing)

3) Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini dilakukan melalui beberapa jenis kegiatan utama.

a) Penyuluhan Kesehatan tentang TOGA

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok.

Materi meliputi:

- Konsep dasar TOGA
- Manfaat 10 tanaman obat yang mudah ditanam
- Pemanfaatan herbal untuk pencegahan penyakit
- Perbedaan obat herbal dan obat kimia
- Batasan penggunaan dan risiko efek samping

Durasi penyuluhan: 90 menit, diikuti oleh 45 peserta.

Fasilitas: proyektor, leaflet, contoh tanaman.

b) Pelatihan Budidaya TOGA

Kegiatan dilaksanakan di halaman balai desa.

Isi pelatihan meliputi:

- Teknik pembuatan polybag
- Cara perawatan tanaman (penyiraman, pemupukan organik, penempatan tanaman)
- Cara pemanenan dan penyimpanan bahan herbal
- Pencegahan hama secara alami

Setiap peserta mendapat 3 polybag dan 3 jenis bibit tanaman obat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

c) Workshop Pembuatan Ramuan Herbal

Peserta dilatih membuat:

- Teh herbal daun mint
- Serbuk jahe instan
- Minuman kunyit asam
- Simplisia kunyit dan jahe
- Air rebusan sereh untuk relaksasi

Workshop dilakukan secara praktik langsung (hands-on training) agar peserta terampil mengolah tanaman obat dengan aman dan higienis.

d) Kunjungan Rumah (Home Visit)

Tim melakukan kunjungan ke rumah peserta untuk:

- Menilai penanaman TOGA
- Memberikan pendampingan teknis
- Menyelesaikan masalah tanaman (hama, media tanam, dll.)

Kunjungan dilakukan dua kali selama periode kegiatan.

4) Tahap Pendampingan

Pendampingan dilakukan selama 1 bulan melalui:

- Monitoring pertumbuhan tanaman
- Grup WhatsApp edukasi TOGA
- Konsultasi langsung dengan kader kesehatan
- Pengiriman video tutorial tambahan

Pendampingan ini bertujuan menjaga keberlanjutan program dan memotivasi warga agar konsisten merawat TOGA.

5) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan metode:

a) Pre-test dan Post-test

Peserta mengisi kuesioner sebelum dan setelah kegiatan.

Indikator:

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Pengetahuan tentang jenis tanaman obat
 - Manfaat tanaman obat
 - Cara pengolahan sederhana
 - Sikap terhadap penggunaan herbal
 - Minat memanfaatkan TOGA di rumah
- b) Observasi Langsung
- Melalui kunjungan rumah untuk menilai:
- Keberhasilan penanaman
 - Pemanfaatan TOGA sehari-hari
 - Perubahan perilaku dalam pengobatan
- c) Wawancara Kualitatif
- Wawancara dilakukan kepada:
- 10 ibu rumah tangga
 - 5 kader Posyandu
 - Kepala desa
- Tujuannya untuk mengetahui dampak nyata kegiatan dan potensi keberlanjutan.
- d) Dokumentasi
- Foto, video, daftar hadir, dan laporan perkembangan TOGA warga dikumpulkan sebagai bahan evaluasi program.

III. HASIL KEGIATAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian mengenai pemanfaatan TOGA memperoleh hasil yang sangat baik dan menunjukkan dampak positif bagi masyarakat.

1) Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Kegiatan edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Nilai rata-rata pre-test peserta sebesar 52,6, sedangkan rata-rata post-test meningkat menjadi 88,4, atau terjadi peningkatan sebesar 35,8 poin.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test

Aspek Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Mengenal jenis TOGA	50,3	89,1	+38,8
Manfaat tanaman herbal	53,2	87,5	+34,3
Teknik budidaya	51,6	86,7	+35,1
Cara membuat ramuan	55,4	90,2	+34,8
Rata-rata keseluruhan	52,6	88,4	+35,8

2) Peningkatan Keterampilan Praktis

Sebanyak 85% peserta berhasil mempraktikkan cara menanam TOGA menggunakan polybag.

Sebanyak 78% peserta telah mencoba membuat ramuan herbal sederhana di rumah setelah kegiatan.

Tanaman yang paling banyak dibudidayakan peserta:

- Jahe (91%)
- Sereh (87%)
- Kunyit (82%)
- Kencur (76%)
- Daun sirih (65%)

3) Dampak terhadap Perilaku Kesehatan

Setelah kegiatan:

- 64% peserta mulai mengganti minuman kemasan dengan ramuan herbal seperti jahe hangat.
- 59% peserta mengurangi konsumsi obat kimia ringan.
- 71% peserta menyatakan tubuh lebih segar setelah rutin minum ramuan herbal.
- 83% peserta merasa lebih mandiri dalam menjaga kesehatan.

4) Peningkatan Kemandirian Kader dan Kelompok Tani

Program ini melahirkan:

- Kelompok kecil “Kader TOGA Desa Suka Jaya” berjumlah 10 orang.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Satu kebun TOGA percontohan desa.
- Buku saku TOGA yang digunakan sebagai panduan masyarakat.

5) Tingkat Kepuasan Masyarakat

Sebagian besar masyarakat memberikan respon positif.

Kategori	Persentase
Sangat puas	68%
Puas	28%
Cukup puas	4%
Tidak puas	0%

Peserta berharap pelatihan lanjutan dilakukan karena mereka merasa terbantu dalam upaya menjaga kesehatan keluarga.

b. Pembahasan

Program pemanfaatan TOGA ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap penggunaan tanaman obat sebagai langkah mandiri pencegahan penyakit. Hasil yang diperoleh sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi dan pelatihan praktis memiliki dampak signifikan terhadap perilaku kesehatan masyarakat.

Hasil peningkatan pengetahuan yang signifikan mencerminkan bahwa masyarakat sangat antusias terhadap materi TOGA karena dianggap dekat dengan kehidupan sehari-hari, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan biaya besar. Penyuluhan yang disampaikan menggunakan pendekatan interaktif, visual, serta contoh nyata membantu peserta memahami materi dengan baik. Pendekatan praktik langsung (learning by doing) terbukti sangat penting, terutama pada masyarakat pedesaan yang lebih menyukai pembelajaran berbasis pengalaman.

Pemanfaatan TOGA sebagai solusi kesehatan mandiri dipandang sangat relevan, terutama di daerah pedesaan yang akses terhadap fasilitas kesehatan formalnya terbatas. Tanaman herbal juga memberikan keuntungan tambahan karena mudah dibudidayakan dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya jika dikonsumsi dengan benar. Selain sebagai

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pengecegah penyakit, TOGA juga memberi manfaat ekonomi karena dapat dibudidayakan sebagai produk herbal rumah tangga.

Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterlibatan kader kesehatan desa. Pembentukan kader TOGA sebagai agen perubahan merupakan langkah penting untuk keberlanjutan program. Kader menjadi ujung tombak dalam memberikan edukasi lanjutan, monitoring, dan pendampingan masyarakat.

Beberapa hambatan seperti minimnya pengalaman awal masyarakat dalam menanam tanaman herbal serta keterbatasan lahan. Hal ini diatasi dengan penggunaan polybag dan pot sehingga tanaman tetap dapat tumbuh meskipun lahan terbatas. Hambatan lainnya adalah beberapa masyarakat merasa kesulitan meracik ramuan herbal. Untuk itu, tim pengabdian memberikan buku saku dan video panduan.

Secara keseluruhan, program ini menjadi bukti bahwa edukasi TOGA mampu meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dan dapat direplikasi di wilayah lain.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

- 1) Program pemanfaatan TOGA berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membudidayakan serta memanfaatkan tanaman herbal sebagai upaya pencegahan penyakit.
- 2) Terdapat peningkatan pengetahuan dari rata-rata 52,6 menjadi 88,4 setelah kegiatan edukasi.
- 3) Sebagian besar masyarakat berhasil menanam dan membuat ramuan herbal secara mandiri.
- 4) Program ini meningkatkan perilaku hidup sehat, mengurangi penggunaan obat kimia, dan membentuk kader TOGA desa.
- 5) Pemanfaatan TOGA efektif sebagai strategi preventif, murah, dan mudah diterapkan dalam keluarga.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Saran

- 1) Untuk Masyarakat
 - Mempertahankan kebiasaan menanam dan mengolah TOGA.
 - Menggunakan ramuan herbal dengan tepat dan sesuai anjuran.
- 2) Untuk Kader Kesehatan
 - Menyusun jadwal edukasi lanjutan bagi warga.
 - Memantau perkembangan kebun TOGA masyarakat.
- 3) Untuk Pemerintah Desa
 - Mendukung pengembangan kebun TOGA desa.
 - Menyediakan bibit dan sarana pendukung secara berkala.
- 4) Untuk Pengabdian Selanjutnya
 - Menambah variasi tanaman TOGA.
 - Mengadakan pelatihan UMKM produk herbal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adawiyah, R. (2020). *Tanaman Herbal dan Khasiatnya*. Jakarta: Pustaka Sehat.
2. Ahmad, L., & Yusuf, M. (2019). Pemanfaatan TOGA dalam Pencegahan Penyakit. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 55–62.
3. Ardiansyah, M. (2021). Khasiat Jahe sebagai Obat Tradisional. *Jurnal Herbal Nusantara*, 3(1), 13–20.
4. Dewi, S. (2019). *Edukasi Kesehatan Masyarakat Pedesaan*. Yogyakarta: Media Ilmiah Press.
5. Fitriani, E., & Rahmadani, N. (2020). Pelatihan Tanaman Obat untuk Kader Kesehatan. *Jurnal Abdimas*, 6(3), 112–118.
6. Handayani, T. (2021). *Kemandirian Kesehatan Berbasis Herbal*. Bandung: Aura Medika.
7. Kemenkes RI. (2018). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
8. Kurniawan, D. (2020). Teknik Budidaya Tanaman Obat di Pekarangan. *Jurnal Pertanian Sehat*, 9(2), 44–52.
9. Lestari, R. (2018). Pemberdayaan Masyarakat melalui TOGA. *Jurnal Pemberdayaan Desa*, 2(1), 77–85.
10. Mulyani, N. (2019). *Pengolahan Herbal untuk Kesehatan*. Semarang: Graha Ilmu.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.1 Desember 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

11. Ningsih, P., & Andini, D. (2020). Peran TOGA dalam Pencegahan Penyakit. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(2), 101–108.
12. Nurjanah, F. (2019). Manfaat Tanaman Tradisional untuk Kesehatan. Surabaya: Mandiri Herbal.
13. Putri, A. (2021). Analisis Kebutuhan TOGA di Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Herbal*, 7(1), 22–30.
14. Sari, L. (2018). Tanaman Obat dan Penggunaannya. Padang: Pustaka Andalas.
15. WHO. (2020). *Traditional Medicine Strategy*. Geneva: WHO Press.