

## SEHAT BERSAMA TOGA DI ERA PANDEMI COVID-19

**Risdiana Chandra Dhewy**

Pendidikan Matematika, STKIP PGRI Sidoarjo  
[chandra.statistika.its@gmail.com](mailto:chandra.statistika.its@gmail.com)

**Dewi Sukriyah**

Pendidikan Matematika, STKIP PGRI Sidoarjo  
[ryaitusukriyah@gmail.com](mailto:ryaitusukriyah@gmail.com)

### Abstrak

Sebagian besar orang menginginkan lahan pekarangan rumahnya ditanami tumbuhan agar suasananya menjadi asri dan alami. Namun mengisi lahan pekarangan dengan tanaman yang berkhasiat terkadang masih jarang dilakukan. Disisi lain tanaman berkhasiat sebagai obat sangat bermanfaat dan mudah untuk ditanam di pekarangan rumah. Oleh karena itu dosen dan mahasiswa STKIP PGRI SIDOARJO mengadakan Budidaya TOGA sebagai upaya menuju keluarga sehat di Desa Jiken, Tulangan. Dengan diadakannya kegiatan ini, warga desa turut berpartisipasi dan sangat antusias mengingat banyaknya manfaat dari TOGA apalagi pada saat pandemi seperti sekarang ini. Minimal manfaat TOGA dapat meningkatkan imunitas tubuh. Tidak hanya sebagai obat, TOGA juga dapat digunakan untuk pelengkap masakan.

**Kata Kunci:** Budidaya TOGA, Desa Jiken.

### Abstract

Most people want their yard to be planted with plants so that the atmosphere becomes beautiful and natural. However, filling the yard with nutritious plants is sometimes still rarely done. On the other hand, medicinal plants are very useful and easy to plant in the yard. Therefore, lecturers and students of STKIP PGRI SIDOARJO held TOGA Cultivation as an effort towards healthy families in Jiken Village, Tulangan. By holding this activity, villagers participated and were very enthusiastic considering the many benefits of TOGA, especially during a pandemic like now. At least the benefits of TOGA can increase the body's immunity. Not only as a medicine, TOGA can also be used to complement dishes.

**Keywords:** TOGA Cultivation, Jiken Village.

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keanekaragaman jenis tumbuhan yang ada. Jumlah tumbuhan di Indonesia diperkirakan antara 100 - 150 famili tumbuhan yang terdiri dari tanaman untuk buah-buahan, rempah, tanaman obat (TOGA), dan bahan baku industri (Nasution, 1992). TOGA (tanaman obat keluarga) sudah sering di sebut di kalangan masyarakat. Namun keanekaragaman TOGA itu sendiri masih sangat minim diketahui oleh masyarakat karena keterbatasan pengetahuan tentang jenis-jenisnya, cara pengolahan tanaman, keamanan (toksisitas) dan khasiatnya, bahkan cara perawatan dan pengolahan pasca panen. Selain itu masih terdapat masyarakat yang belum mengetahui bahwa ada jenis tanaman hias atau bunga dan tanaman liar tertentu yang dapat dimanfaatkan sebagai obat. Padahal faktanya kebutuhan akan obat berbahan herbal terus meningkat, yang seharusnya bisa didapatkan di lingkungan sekitar kita dengan mudah.

Pekarangan adalah tanah kosong yang ada disekitar rumah (bagian kanan, kiri, depan, belakang) yang mempunyai status kepemilikan yang jelas. Pekarangan dapat digunakan sebagai lahan untuk menanam banyak jenis tanaman yang hasilnya dapat dimanfaatkan oleh keluarga, di antaranya tanaman pangan yang bergizi seperti sayur,

buah dan tanaman obat (Tim Agromedia Pustaka, 2006). Di Desa Jiken lahan pekarangan rumah warga pada umumnya dihiasi tanaman hias daun, bunga berwarna warni, namun masih sangat minim yang menanam TOGA.

TOGA dapat dijadikan usaha di bidang pertanian yang memanfaatkan kebun keluarga untuk dijadikan tempat pelestarian tanaman berkhasiat obat guna memenuhi kebutuhan obat untuk pribadi dan keluarga, maupun sebagai penuplai bahan baku obat dalam bentuk usaha *agromedicine* berskala komersial. Beberapa manfaat dari TOGA tidak hanya sebagai tanaman obat untuk kebutuhan obat keluarga, namun juga dapat dijadikan sebagai penghijauan di lingkungan rumah, menjaga kesuburan tanah, mempertahankan keanekaragaman tanaman obat yang mulai langka, sehingga dapat meningkatkan kesehatan masyarakat melalui TOGA.

Dengan adanya TOGA, warga Jiken diharapkan memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk menanam tanaman tersebut. Sehingga lahan pekarangan rumah tidak hanya terisi oleh bunga dan tanaman hias, namun juga terisi oleh tanaman obat keluarga agar manfaat dari pekarangan rumah lebih optimal dengan tetap memperhatikan kelestarian lingkungan.

Desain TOGA di pekarangan rumah haruslah ditempatkan di ruang *outdoor* yang menggunakan seluruh elemen tanaman dengan tanaman yang berkhasiat obat. Untuk memudahkan dalam menata TOGA, terlebih dahulu didaftar nama-nama tanaman obat yang dapat tumbuh di wilayah beriklim tropis, khususnya di Indonesia. Terdapat 1000 jenis tanaman yang teridentifikasi sebagai tanaman yang berkhasiat obat. Dari sekian daftar tanaman yang ada, dipilih tanaman yang tidak hanya berkhasiat sebagai obat tetapi juga tanaman yang memiliki keindahan bunga dan daun sehingga nilai estetika dari sebuah taman rumah juga tetap bias diperoleh dari TOGA (Hariana, 2013).

Tahun 2020, Indonesia dihadapkan pada masa pandemi Covid 19. Masa ini memaksa kita untuk hidup berdampingan dengan virus sehingga pelayanan kesehatan menjadi satu hal yang sangat krusial. Gaya hidup harus di ubah menjadi gaya hidup yang lebih bersih dan sehat sehingga kita mampu bertahan. Pemanfaatan TOGA yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia secara turun menurun sebagai warisan adat dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk bertahan hidup sehat di era pandemi. Tanaman obat keluarga dapat digunakan oleh masyarakat untuk meningkatkan sistem imun dan kesehatan. Sebagai contoh temulawak yang dipercaya dapat meningkatkan kekebalan tubuh dengan cara meminum air rebusan temulawak. Selain itu, penggunaan TOGA sebagai alternatif obat ataupun vitamin tubuh memiliki efek samping yang rendah bagi penggunaannya. Sehingga pemanfaatan TOGA perlu di kampanyekan guna meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan. Selain manfaat estetis dan produktif dari TOGA, penanaman TOGA dapat menciptakan pola hidup hijau dan menciptakan lingkungan yang asri.

Dengan adanya gerakan menanam TOGA dan pemahaman yang benar tentang TOGA diharapkan masyarakat termotivasi untuk menanamnya lebih beragam sehingga pemanfaatannya pun lebih optimal. Potensi desa di Kabupaten Sidoarjo, khususnya Desa Jiken memiliki peluang besar untuk dikembangkan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat dan potensi TOGA yang bermula di sekitar halaman rumah dalam upaya peningkatan kesehatan di era pandemi.

Adapun tujuan kegiatan oleh Dosen dan mahasiswa STKIP PGRI Sidoarjo ini adalah untuk memberdayakan masyarakat Desa Jiken dalam upaya peningkatan nilai tambah tanaman obat herbal di pekarangan rumah guna bermanfaat dalam peningkatan imunitas tubuh di era pandemi covid-19. Selain itu, agar masyarakat Jiken memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai perawatan TOGA.

## **METODE**

### **Lokasi kegiatan**

Kegiatan pengabdian budidaya TOGA di lingkungan RT 01 RW 03 Desa Jiken Kec. Tulangan.

### **Sasaran kegiatan**

Sasaran kegiatan terutama diperuntukkan kepada warga RT 01 RW 03 Desa Jiken dan masyarakat setempat.

### **Metode pelaksanaan**

Dalam pelaksanaan kegiatan budidaya TOGA ini telah disetujui oleh kepala Desa Jiken beserta warga setempat. Pengabdian dalam kegiatan ini adalah bentuk kontribusi dalam memanfaatkan lahan pekarangan yang belum maksimal untuk dibudidayakan sebagai sarana TOGA warga setempat. Dimana nantinya dapat dimanfaatkan untuk warga Desa Jiken, terutama RT 01 RW 03. Tidak semua masyarakat mengetahui akan manfaat dari setiap tanaman, terutama TOGA bahkan sebagian besar hanya untuk menanam di lahan pekarangan rumahnya agar rumahnya tidak terlihat gersang karena tidak ada tanamannya. Maka dari itu kami menginformasikan terutama kepada ibu-ibu bahwa tanaman sebenarnya mempunyai banyak manfaat terutama

berkhasiat untuk mengobati penyakit agar masyarakat di Desa Jiken tidak cenderung mengkonsumsi obat-obatan dari dokter yang mengandung bahan kimia. Tanaman yang dapat digunakan sebagai obat juga dapat diolah sendiri untuk menyembuhkan penyakit sesuai dengan khasiat tanaman tersebut

## HASIL DAN PEMBAHASAN

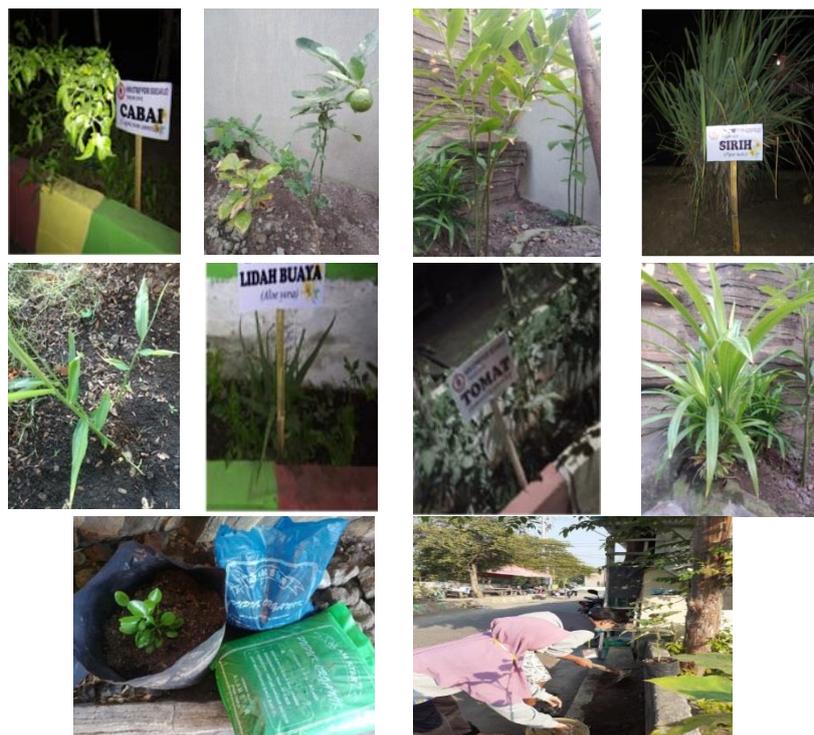
TOGA merupakan hasil budidaya tanaman yang memiliki banyak manfaat sebagai obat-obatan keluarga. Tujuan penanaman TOGA ini sebagai pertolongan pertama jikalau ada keluarga yang sakit sebelum dibawa ke dokter. Pada zaman dahulu, masyarakat lebih cenderung memanfaatkan langsung tanaman yang ada di lingkungan sekitar kita untuk mengobati berbagai macam penyakit. Tapi seiring dengan kemajuan teknologi, pemanfaatan tanaman sekitar kita sudah dapat dioleh secara hebal menjadi obat herbal yang dapat berupa kapsul maupun cair. Apalagi di saat pandemi seperti ini, setiap orang harus memiliki daya tahan tubuh yang bagus guna mencegah masuknya virus dalam tubuh. Untuk meningkatkan imun contohnya mengkonsumsi minuman dari jahe, kunyit, dll. Kegiatan penanaman ini dilakukan di pekarangan depan rumah warga RT 01 RW 03, beberapa tanaman yang ditanam yaitu jeruk purut, cabe, tomat, jahe, sirih, pandan, lidah buaya, dan sebagainya.

**Tabel 1. Nama Ilmiah Tanaman**

Nama Tanaman	Nama Ilmiah	Manfaat
Sirih	<i>Piper betle</i>	Menurunkan gula darah, kolesterol, menjaga kesehatan mulut dan gigi
Tomat	<i>Solanum lycopersicum</i>	Menurunkan kadar kolesterol, mencegah stroke, mencegah penyakit diabetes
Temulawak	<i>Curcuma xanthorrhiza</i>	Meningkatkan fungsi pencernaan
Lidah buaya	<i>Aloe vera</i>	Mempercepat penyembuhan luka, efektif melembapkan kulit
Jahe	<i>Zingiber officinale</i>	Memperkuat sistem imun, meredakan sakit otot, anti penuaan dan kanker
Jeruk nipis	<i>Citrus aurantiifolia</i>	Mengobati sariawan, mengobati influenza
Pandan	<i>Pandanus amaryllifolius</i>	Mengobati diare, menghilangkan ketombe, mengobati radang sendi
Jeruk purut	<i>Citrus hystrix</i>	Menyehatkan rambut, meredakan peradangan, mengusir nyamuk
Kencur	<i>Kaempferia galanga</i>	Mengobati batuk, mengobati diare
Cabai rawit	<i>Capsicum frutescens</i>	Memperlancar pernapasan, menurunkan resiko kanker, mengurangi resiko penyakit jantung

Sumber: Hembing (1996), <https://klikhijau.com/read/kenali-151-tumbuhan-obat-beserta-nama-latinnya/>.

Dari Tabel 1, terdapat sebagian daftar tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai obat yang akan ditanam di lingkungan halaman RT 01 RW 03 dan pekarangan depan rumah warga. Penanaman TOGA dimulai dengan menyiapkan lahan, pengadaan bibit atau tumbuhan yang sudah siap tanam, pupuk organik, yang selanjutnya dilakukan penanaman tumbuhan tersebut. Kemudian beberapa tanaman diberi label nama. Berikut pada gambar 1. TOGA dan proses penanamannya, pada kegiatan ini dosen, mahasiswa serta warga desa dapat bersosialisasi mengenai tanaman-tanaman yang bisa dengan mudah ditanam dan ditemui dimana saja tapi juga mempunyai banyak manfaat. Dengan tujuan agar masyarakat Desa Jiken dapat membudidayakan tanaman obat keluarga.



**Gambar 1. TOGA dan Proses Penanaman**

Masyarakat Desa Jiken juga menjadi antusias dalam merawat tanaman-tanaman tersebut, karena mengetahui bahwa tanaman-tanaman tersebut mempunyai manfaat yang banyak terutama bisa mengobati penyakit secara alami, di mana masyarakat Desa Jiken sebelumnya belum mengetahui bahwa tanaman tersebut mempunyai banyak manfaat dan khasiatnya. Sehingga masyarakat Desa Jiken dapat membudidayakan tanaman obat keluarga (TOGA) dengan menanam aneka macam tanaman lainnya yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh siapa saja..

## **PENUTUP**

Kegiatan Budidaya Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Jiken memiliki banyak manfaat, salah satunya memberikan wawasan kepada masyarakat tentang manfaat dan khasiatnya yang juga digunakan sebagai obat keluarga. Selain sebagai obat, TOGA juga dapat digunakan sebagai bumbu masakan, mempercantik halaman rumah yang masih kosong. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat Desa Jiken jadi lebih antusias untuk mengembangkan budidaya TOGA baik di lingkungan umum maupun di halaman rumahnya. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan program kerja budidaya TOGA berjalan dengan baik. Pada budidaya TOGA ini tidak memerlukan waktu yang lama dan prosesnya pun cukup mudah. Kegiatan tersebut terlihat dari partisipasi dan antusiasme warga RT 01 RW 03 serta keterlibatan perangkat desa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anonymous. (2020). <https://klikhijau.com/read/kenali-151-tumbuhan-obat-beserta-nama-latinnya/>.
- Hariana, A. (2013). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Heming, W., dkk. (1996). *Tanaman Berkhasiat Obat Indonesia*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Nasution, R.E. (1992). *Prosiding Seminar dan Loka Karya Nasional Etnobotani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI-LIPI. Perpustakaan Nasional RI.
- Tim Agromedia Pustaka. (2006). *Memanfaatkan Rumah dan Pekarangan Menanam Sayuran di Pekarangan Rumah*. Jakarta: Agromedia Pustaka.