



Buga (Bugar Dengan Toga) untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Keluarga

Dhina Ayu Susanti¹, Sholihatil Hidayati²

^{1,2} Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

dhina.ap@gmail.com

ABSTRAK

Imunitas tubuh sangat penting untuk menanggulangi wabah penyakit. Kita harus mencegah masuknya mikroorganisme penyebab penyakit ke dalam tubuh kita, di antara dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menggunakan masker, *physical distancing*, dan yang paling penting adalah menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh dengan baik sehingga tubuh menjadi lebih kuat dan tidak mudah terserang penyakit. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) menjadi komoditas yang banyak dicari masyarakat pasca-maraknya Covid-19. TOGA dipercaya berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas sebagai penangkal Covid-19. Tujuan pengabdian ini adalah melakukan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk meningkatkan imunitas tubuh menghadapi Pandemi Covid-19 di Perumahan Griya Mangli RT 03/RW 18 Kabupaten Jember yang diikuti oleh sebanyak 15 orang peserta. Metode yang digunakan adalah praktek lapangan. Target yang diharapkan adalah Ibu-ibu di perumahan Griya Mangli memiliki lahan TOGA yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Hasil yang telah dicapai melalui program kegiatan ini sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu praktek penanaman TOGA di lahan kosong milik warga. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bahwa setelah kegiatan PKM ibu-ibu di RT 03 RW 18 Perumahan Griya Mangli semakin peduli terhadap kesehatan dan mampu memanfaatkan TOGA untuk menangkal penyakit dan meningkatkan imunitas tubuh.

Kata Kunci : Penanaman, Penyuluhan, PKM, TOGA

ABSTRACT

The body's immunity is very important to overcome disease outbreaks. We must prevent the entry of disease-causing microorganisms into our bodies, including by washing hands with soap with running water, using masks, physical distancing, and the most important thing is to maintain and enhance the body's immunity properly so that the body becomes stronger and less susceptible to infection. disease. Family Medicinal Plants (TOGA) have become a commodity that is much sought after by the public after the outbreak of Covid-19. TOGA is believed to be efficacious in increasing the body's resistance or immunity as an antidote to Covid-19. The purpose of this service is to plant Family Medicinal Plants (TOGA) to increase body immunity against the Covid-19 Pandemic at Griya Mangli Housing RT 03/RW 18 Jember Regency which was attended by 15 participants. The method used is field practice. The expected target is that mothers in Griya Mangli housing have TOGA land that can be used to improve their health status. The results that have been achieved through this activity program are in accordance with the previously planned targets, namely the practice of planting TOGA on vacant land owned by residents. The conclusion from this community service (PKM) is that after the PKM activities the women in RT 03 RW 18 Griya Mangli Housing are increasingly concerned about health and are able to use TOGA to ward off disease and increase body immunity. The results that have been achieved through this activity program are in accordance with the previously planned targets, namely the practice of planting TOGA on vacant land owned by residents. The conclusion from this community service (PKM) is that after the PKM activities the women in RT 03 RW 18 Griya Mangli Housing are increasingly concerned about health and are able to use TOGA to ward off disease and increase body immunity. The results that have been achieved through this activity program are in accordance with the previously planned targets, namely the practice of planting TOGA on vacant land owned by residents. The conclusion from this community service (PKM) is that after the PKM activities the women in RT 03 RW 18 Griya Mangli Housing are increasingly concerned about health and are able to use TOGA to ward off disease and increase body immunity.

Keywords: Planting, Extension, PKM, TOGA



DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.162>

Pendahuluan

Sistem pertahanan tubuh manusia merupakan pertahanan terhadap masuknya benda-benda asing seperti mikroorganisme (Prof. Drg., Sudiono, Janti, 2014). Ketika sistem pertahanan tubuh melemah, maka mikroorganisme tersebut akan mudah masuk ke dalam tubuh sehingga akan timbul infeksi penyakit. Kita perlu mengupayakan sistem imun tubuh yang kuat untuk menghindari serangan mikroorganisme patogen tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memperkuat sistem tubuh adalah dengan menggunakan imunostimulan. Imunostimulan merupakan suatu senyawa yang bisa meningkatkan dan memperbaiki sistem imun kita (Suparman, 2019)

Sistem kekebalan tubuh manusia terdiri dari kekebalan tubuh yang bersifat spesifik dan non spesifik. Saat benda asing masuk ke dalam tubuh, maka sistem imun non spesifik langsung akan memberikan respon terhadap antigen tersebut, sedangkan sistem imun spesifik masih membutuhkan waktu untuk merespon antigen tersebut (Resmawati, Myrna Budi, 2016).

Agen Imunostimulan yang berasal dari bahan alam saat ini banyak dikembangkan karena aman dikonsumsi dalam jangka waktu panjang serta harganya lebih terjangkau jika dibandingkan dengan yang berasal dari bahan kimia (Petrunov, 2017). Kandungan flavonoid pada tanaman merupakan sumber antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas penyebab berbagai penyakit degeneratif.

Imunitas tubuh sangat penting untuk menanggulangi wabah penyakit. Kita harus mencegah masuknya mikroorganisme penyebab penyakit ke dalam tubuh kita, diantara dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menggunakan masker, *physical distancing*, dan yang paling penting adalah menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh dengan baik sehingga tubuh menjadi lebih kuat dan tidak mudah terserang penyakit.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) menjadi komoditas yang banyak dicari masyarakat pasca-maraknya Covid-19. TOGA dipercaya berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas sebagai penangkal Covid-19. TOGA merupakan tanaman herbal yang dibudidayakan di lingkungan rumah dan dimanfaatkan sebagai obat (Erlindawati, 2015). Trend saat ini banyak warga yang berprinsip *back to nature* sehingga banyak sekali ibu rumah tangga yang memanfaatkan lahan kosong di rumahnya untuk menanam TOGA (Kusumawaty, Y., & Khaswarina, 2018).



Permasalahan saat ini adalah rendahnya keinginan dari warga untuk menanam TOGA di lingkungan rumahnya karena hampir sebagian besar lahan kosong warga ditanami oleh tanaman hias. Selain ditanami tanaman hias, sebenarnya lahan pekarangan dapat ditanami beberapa tanaman yang bermanfaat lainnya seperti TOGA, tanaman berumbi, serta sayuran (Martono, Y., Setiawan A., Widodo, 2018). Oleh karena itu kegiatan ini bertujuan mengajak warga melakukan praktek penanaman TOGA di lingkungan perumahan griya Mangli Indah RT 03/RW 18 guna revitalisasi TOGA serta agar warga setempat dapat menggunakan tanaman obat tersebut untuk meningkatkan sistem imun tubuh serta mengobati beberapa penyakit yang dirasakan oleh warga. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu-ibu anggota PKK dikarenakan seorang ibu merupakan pihak yang biasanya mengatur keuangan keluarga dan harus cermat dalam memilih obat-obatan yang aman dan sesuai bagi seluruh anggota keluarga (Kusumawaty, Y., & Khaswarina, 2018).

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM ini dilakukan selama dua hari dengan sasaran PKM adalah kader PKK di RT 03/RW 18 Perumahan Griya Mangli Jember. Kegiatan PKM ini dilakukan secara luring dengan praktek penanaman TOGA dengan tahapan:

1. Identifikasi kebutuhan masyarakat
Identifikasi dilakukan melalui pengumpulan data dan informasi awal untuk kemudian di analisis masalah dan kebutuhannya.
2. Survei pengetahuan awal masyarakat
Survei dilakukan sebagai data awal tingkat pengetahuan masyarakat mengenai manfaat TOGA. Survey dilakukan melalui tanya jawab dengan beberapa anggota PKK
3. Pelaksanaan PKM dilakukan selama satu hari dengan melakukan praktek penanaman TOGA di salah satu lahan yang dimiliki warga tetapi telah dihibahkan sebagai lahan TOGA dan juga tempat olahraga bersama.
4. Evaluasi kegiatan dengan mengevaluasi keberhasilan penanaman TOGA serta pemeliharaan dan pemanfaatan TOGA kedepannya yang akan dilakukan oleh warga.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dengan dihadiri sebanyak 15 orang warga yang terdiri dari 10 orang perempuan dan 5 orang laki-laki. TOGA yang ditanaman terdiri

dari beberapa jenis, yaitu empon-empon, herba, tanaman perdu, dan jenis tanaman lainnya. Bibit TOGA disiapkan oleh warga setempat dan dipilih berdasarkan tanaman yang sering dibutuhkan dan digunakan oleh warga setempat. Kegiatan penanaman TOGA yang baik dimulai dengan perataan tanah, penanaman, serta proses merawat TOGA agar tumbuh subur (Tri Ana Mulyati, Fery Eko Pujiono, 2021). Indonesia merupakan negara dengan berbagai jenis kekayaan herbal yang dapat dimanfaatkan dengan baik salah satunya sebagai TOGA (Nugraha, 2015).

Bibit TOGA ditanam berdasarkan kebutuhan pertumbuhannya dan berdasarkan jenis tanaman yang serupa. Tanaman yang membutuhkan banyak sinar matahari akan ditempatkan di lahan yang cukup mengakses matahari, sedangkan untuk tanaman jenis empon-empon akan ditempatkan di lahan yang sama agar lebih mudah dalam mengenali jenisnya.

Beberapa tanaman herba di tanam di dalam *polybag* untuk menghemat lahan dan sebagian besar TOGA ditanam langsung ditanah untuk memperoleh nutrisi yang cukup. TOGA yang menjalar seperti daun sirih diberikan tempat rambatan agar bisa rimbun dan bagus pertumbuhannya. Antara tanaman yang satu dengan tanaman lainnya diberi jarak penanaman agar memperoleh tempat untuk berkembang setelah tanaman itu agak besar.



Gambar 1. Dokumentasi Penanaman TOGA di Perumahan Griya Mangli RT 3/RW 18

Setelah penanaman TOGA maka hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah bagaimana merawat kebun TOGA ini dengan baik agar tetap dapat tumbuh subur dan dapat dimanfaatkan oleh warga sekitar. Ketua RT setempat mengatur piket penyiraman dan



pemeliharaan TOGA kepada masing-masing DAMA. Ketua DAMA bersama anggotanya berkoordinasi untuk melakukan piket satu minggu dua kali bergilir dengan DAMA lainnya untuk melakukan penyiraman dan pemupukan di kebun TOGA. Piket ini sangat efektif untuk menjaga keberlangsungan tanaman TOGA. Warga juga diperkenankan untuk menambah tanaman TOGA dengan cara menanamnya di lahan yang masih kosong.

Hasil penanaman TOGA dapat dipanen dan diolah oleh masing-masing warga. Pengolahan TOGA sangat mudah dan sederhana seperti direbus, ditumbuk, dan digerus. Penggunaan TOGA oleh warga biasanya diperoleh dari pengalaman pribadi maupun media sosial. Usia, pendidikan, ekonomi keluarga, serta aspek sosial budaya sangat mempengaruhi terhadap penggunaan TOGA dalam keluarga (Hidayati Karamina *et al*, 2020).

Evaluasi kegiatan dilakukan oleh ketua PKM melalui wawancara dengan warga sekitar dan juga ketua RT terkait pemanfaatan tanaman obat yang ada di lahan warga. Banyak sekali warga yang terbantu dengan adanya kebun TOGA. Minimal mereka bisa memanfaatkan TOGA sebagai bumbu masak. Ketika ada warga yang sakit dan menghendaki pengobatan secara herbal maka mereka akan meminta izin kepada ketua RT setempat untuk mengambil tanaman TOGA di lahan tersebut.

Penanaman TOGA ini direncanakan akan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pemanfaatan TOGA dan juga pemanfaatannya menjadi sebuah produk yang bernilai ekonomis sehingga kegiatan PKM ini akan berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan PKM terlaksana dengan baik ditandai dengan berhasilnya penanaman TOGA di lingkungan Perumahan Griya Mangli Indah RT 03/RW 18 yang diikuti sebanyak 15 orang warga. Warga setempat banyak sekali memanfaatkan TOGA sebagai bumbu masak dan juga untuk mengobati penyakit tertentu.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua RT 03/RW 18 Perumahan Griya Mangli atas terlaksananya kegiatan ini dengan baik.



Daftar Pustaka

- Erlindawati (2015) 'Survei Pengetahuan Masyarakat Tentang Tanaman Obat Keluarga Puskesmas Air Tabit', *Jurnal Photon*, 6(1), pp. 115–118.
- Hidayati Karamina et al (2020) 'Pemanfaatan Dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Menuju Keluarga Sehat Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK)', *JipEmas*, 3(2), pp. 120–127.
- Kusumawaty, Y., & Khaswarina, S. (2018) 'Peningkatan Motivasi Ibu Rumah Tangga Untuk Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (Toga)', *Buletin Udayana Mengabdikan*, 17(1), pp. 7–13.
- Martono, Y., Setiawan A., Widodo, S. (2018) 'Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga (SABDA TOGA) untuk Daerah Perkotaan di RT 04 dan RT 06 RW 07 Kelurahan Tegalrejo Salatiga', *BERDIKARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia.*, 1(1), pp. 1–10.
- Nugraha, S.P. dan W.R.A. (2015) 'Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA)', *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 1.
- Petrunov, B.N. (2017) 'The Role Of Immunostimulants In Immunotherapy And Immunoprophylaxis', *Biotechnology & Biotechnological Equipment*, 4(21).
- Prof. Drg., Sudiono, Janti, Mds. (2014) *Sistem Kekebalan Tubuh*. Jakarta: EGC.
- Resmawati, Myrna Budi, dkk (2016) 'Pemberian Ekstrak Air Panas *Spirulina platensis* melalui Perendaman Terhadap Total leukosit, Indeks fagositosis dan konsentrasi TNF- α Osphronemus gourami', *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 18.
- Suparman, A. dan N.M.S. (2019) 'Formulasi Tablet Immunostimulan Ekstrak Daun Pepaya, Herba Meniran, Dan Rimpang Kunyit', *Farmaka*, 17(2).
- Tri Ana Mulyati, Fery Eko Pujiono, M.L. (2021) 'Pemanfaatan Lahan Sempit Melalui Pembuatan Taman TOGA Teratai', *Journal of Community Engagement and Employment*, 3(2), pp. 80–86.