

EDUKASIDAN MENANAM TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DI MASA PANDEMI COVID-19

Dinda Hasnatul Salsabila¹, Rizky Andriyanto¹, Zahra Adinda Herdiannisa¹ Sawitri Yuli¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

* zahradinda1007@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu upaya untuk meningkatkan imunitas di tengah kasus pandemi Covid-19 yang semakin meningkat yaitu dengan mengonsumsi minuman herbal yang bisa didapat dari hasil penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) seperti jahe, kunyit dan serai. Mengonsumsi nya dengan cara ketiga bahan tersebut direbus secara bersamaan kemudian diminum airnya. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dari program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dari menanam tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan yang dilakukan ialah pemberian edukasi serta pelatihan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yang bisa ditanam di sekitar pekarangan rumah. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 15 Juli 2021 di Sekolah Dasar 04 Ciangsana dengan sasaran Ibu-Ibu wali murid berjumlah 10 orang.

Kata Kunci : Edukasi, Imunitas, Penanaman TOGA

ABSTRACT

One of the efforts to increase immunity in the midst of the increasing cases of the Covid-19 pandemic is by consuming herbal drinks that can be obtained from the planting of family medicinal plants (TOGA) such as ginger, turmeric and lemongrass. Consume it by boiling the three ingredients together and then drinking the water. This activity is one form of the Real Work Lecture (KKN) program which aims to increase public knowledge about the benefits of growing family medicinal plants (TOGA). The activities carried out are providing education and training on planting family medicinal plants (TOGA) which can be planted around the yard of the house. This activity was carried out on Thursday, July 15, 2021 at Ciangsana 04 Elementary School with the target of 10 students' guardians.

Keywords : Education, Immunity, Planting of Family Medicinal Plants (TOGA)

1. PENDAHULUAN

Di masa pandemi ini, banyak orang yang berusaha menjaga kesehatan dan keselamatan masing-masing untuk terhindar dari paparan virus Covid-19. Salah satunya ialah berusaha meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh mereka agar terlindungi dari berbagai serangan jenis pathogen agar tubuh tetap berada dalam kondisi yang sehat.

Salah satu upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh tersebut ialah dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat mencegah infeksi serta meningkatkan daya tahan tubuh. Tanaman obat keluarga (TOGA) ialah tanaman hasil budidaya atau pemeliharaan yang bersifat alami dan mudah didapatkan maupun mudah ditanam di sekitar

pekarangan rumah. Menanam TOGA ini dapat dilakukan di pot, polybag atau dapat memanfaatkan lahan di sekitar rumah (Parawansah, Ezzo, & Saida, 2020).

Pada TOGA ini, bagian tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal ialah daun, batang, buah biji dan juga akarnya (Harjono, Yusmaini, & Bahar, 2017). Dilihat dari aspek kegunaan, TOGA dapat memberikan banyak manfaat yang dapat dilihat dari segi kesehatan maupun lingkungan.

Contoh TOGA yang dapat digunakan sebagai suatu sediaan yang dapat meningkatkan imun di masa pandemi seperti sekarang ini, yaitu jahe, kunyit, dan juga serai yang dapat dibuat menjadi minuman hangat dengan cara direbus secara bersamaan

kemudia di minum air rebusannya (Meilina, Dewi, & Nadia, 2020).

Jahe mengandung minyak atsiri sekitar 2,58% - 2,72% dan paling banyak digunakan untuk industry obat-obatan di Indonesia. Zat-zat yang terkandung dalam minyak atsiri tersebut memiliki berbagai khasiat diantaranya untuk mengobati penyakit ringan seperti masuk angin, sakit kepala, batuk, dan mual-mual (Redi Aryanta, 2019). Kunyit memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan, salah satunya untuk mengobati demam dengan menggunakan kandungan zat kimia yang ada di dalam rimpang kunyit seperti minyak atsiri, pati, serat dan abu (Azis, 2019). Tanaman serai dapat dikonsumsi sebagai obat untuk mengobati sakit kepala, nyeri lambung serta haid yang tidak teratur. Tanaman serai juga dimanfaatkan dalam bentuk minyak atsiri yang menjadi minyak andalan di Indonesia (Basuki, Puspitasasi, Soendoro, & Anisa, 2020).

Salah satu kasus Covid-19 yang masih terus meningkat jumlahnya, di satu wilayah terdapat Sekolah Dasar yaitu SD 04 Ciangsana yang terletak di kelurahan Ciangsana kabupaten Bogor. Dengan memanfaatkan teknologi yang semakin canggih, dilakukan penyampaian edukasi terkait pelatihan budi daya atau penanaman tanaman herbal/tanaman obat keluarga (TOGA). Luaran yang diharapkan dari kegiatan edukasi ini adalah terlaksananya cara penanaman TOGA dalam rangka salah satu upaya meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah virus Covid-19.



Gambar 1. SDN 04 Ciangsana

2. METODE

Kegiatan ini merupakan salah satu program kerja dari Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2021 di Sekolah Dasar 04 Ciangsana, Kelurahan Ciangsana, Kecamatan Gunungputri, Kabupaten Bogor. Kegiatan edukasi dan

pelatihan penanaman TOGA ini dilakukan secara daring yaitu diksusi melalui Whatsapp Group dan terjun langsung ke lokasi SD tersebut. Sasaran kegiatan kelompok ini adalah perwakilan 10 orang dari Ibu-Ibu wali murid yang rumahnya berada di sekitar SD.

Meskipun pelatihan ini dilakukan secara langsung, namun kami tetap mematuhi protocol kesehatan. Persiapan pelaksanaan program kerja ini dilakukan dengan koordinasi bersama salah satu guru yang mengumpulkan perwakilan 10 Ibu-ibu untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Penentuan sasaran tersebut sesuai dengan masalah yang sedang hangat dan telah disetujui oleh pihak SD maupun dosen pembimbing lapangan (DPL).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan penanaman TOGA di SD 04 Ciangsana yang dihadiri oleh perwakilan Ibu-ibu wali murid ini berjalan dengan lancar dan diterima sangat baik. Ibu-ibu yang mengikuti kegiatan dari mulai pemberian edukasi sampai pelatihan penanaman TOGA sangat antusias dan responsif. Ada 2 program kerja yang kelompok kami lakukan, yaitu pemberian edukasi dengan menyebarkan poster yang berisi cara menanam TOGA dan apa saja manfaat TOGA *via Whatsapp Group* serta terjun langsung bertemu Ibu-ibu untuk melakukan pelatihan penanaman TOGA.

a. Pemberian Edukasi Tanaman Obat Keluarga *via Whatsapp Group*

Bentuk kegiatan ini yaitu membagikan informasi dan edukasi dalam bentuk poster yang berisi cara menanam TOGA dan manfaat-manfaat TOGA seperti jahe, kunyit dan serai. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah perwakilan 10 orang Ibu-ibu wali murid SD 04 Ciangsana yang memang aktif dan produktif ketika ada kegiatan-kegiatan di sekolah. Setelah kelompok kami membagikan poster, terlihat bahwa ibu-ibu sangat antusias dan responsive ketika mendapat edukasi tersebut. Dibawah ini terdapat langkah-langkah untuk menanam TOGA di pekarangan rumah:

1. Siapkan media tanam yang berisi tanah yang gembur.
2. Pindahkan bibit semai yang sudah tumbuh pada media tanam yang berupa pot maupun *polybag*.

3. Pastikan bibit semai beserta akarnya masuk ke dalam media tanah.
4. Atur letak bibit tanaman dengan baik dan benar.
5. Siram tanaman dengan sedikit air setiap sore



Gambar 2. Poster cara menanam TOGA

Setelah kami membagikan poster cara menanam TOGA, selanjutnya kami membagikan poster mengenai manfaat tanaman jahe, kunyit dan serai. Ada banyak manfaat dari TOGA, yaitu meningkatkan gizi dan kesehatan, meningkatkan immunitas tubuh, melawan berbagai bakteri patogen yang menimbulkan penyakit, dan lain-lain.



Gambar 3. Poster Manfaat dari TOGA

- b. Terjun langsung untuk pelatihan penanaman TOGA

Selain pemberian edukasi secara daring melalui *Whatsapp Group*, sasaran Ibu-ibu juga diberikan edukasi secara langsung dan dilakukan dengan perwakilan 10 orang guna mentaati salah satu protocol kesehatan yaitu menghindari kegiatan yang menimbulkan kerumunan. Kegiatan pelatihan penanaman TOGA ini dilaksanakan pada hari Kamis, 15 Juli 2021 bersama Ibu-ibu wali murid SD 04 Ciangsana.

Dibawah ini terdapat beberapa pelaksanaan program kegiatan pelatihan penanaman TOGA yang dilakukan secara daring dan luring.

1. Kegiatan pertama yaitu pemberian edukasi tentang cara menanam TOGA dan manfaat-manfaat TOGA.



Gambar 4. Edukasi TOGA melalui *Whatsapp Group*

2. Menjelaskan secara langsung kepada ibu-ibu mengenai bagaimana cara menanam TOGA yang baik dan benar hingga

bagaimana cara melakukan penyiraman agar bibit semai cepat rimpang dengan menggunakan pot dan *polybag*.



Gambar 5. Edukasi Cara Menanam TOGA

3. Kegiatan ketiga yaitu Ibu-ibu melakukan praktek menanam TOGA yang berupa jahe merah, kunyit dan serai menggunakan media *polybag* seperti yang sudah kelompok kami praktek-kan sebelumnya.



Gambar 6. Praktek Menanam TOGA

4. Kegiatan terakhir yaitu Ibu-ibu melanjutkan menanam TOGA dirumah masing-masing menggunakan bibit yang sudah kami berikan agar di rumah Ibu-ibu tersebut juga terdapat TOGA.



Gambar 7. Melanjutkan praktek penanaman TOGA dirumah masing-masing

4. KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan oleh kelompok kami secara daring dan luring. Pada kegiatan yang dilakukan mulai dari pemberian edukasi secara daring melalui *Whatsapp Group* sampai praktek langsung secara luring dengan sasaran kelompok yaitu Ibu-ibu wali murid yang berjumlah 10 orang, dapat disimpulkan bahwa memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) sangat perlu dilakukan khususnya untuk Ibu Rumah Tangga di tengah pandemi ini agar bisa lebih produktif dan berinovasi. Edukasi dan pelatihan yang sudah diberikan dalam program kerja ini diterima dengan baik karena dapat memberikan pengetahuan dan manfaat kepada masyarakat mengenai mudahnya cara menanam TOGA yang nantinya bisa dimanfaatkan untuk di konsumsi ketika sedang sakit. Program edukasi dan pelatihan ini telah dilakukan dan disesuaikan dengan kondisi masyarakat, tentunya dengan mematuhi protocol kesehatan yang berlaku.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendanai dan memfasilitasi kegiatan KKN tahun 2021, serta kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kelompok 53 yang telah memberikan pengarahan dan dukungan yang positif untuk kegiatan yang kami lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Azis, A. (2019). Kunyit (*Curcuma domestica Val*) Sebagai Obat Antipiretik Abdul Azis Program Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 116–120.

Basuki, A., Puspitasasi, S. W., Soendoro, B. Y., & Anisa, N. N. (2020). Inovasi Pengolahan Tanaman Serai Berbantuan Buku Panduan untuk Meningkatkan Pendapatan Masyarakat Desa Sukorejo Kabupaten Malang. *Jurnal Karinov*, 3(3), 127–132. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jki/article/view/16338>

Harjono, Y., Yusmaini, H., & Bahar, M. (2017). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Kampung Mekar Bakti 01/01, Desa Mekar Bakti Kabupaten Tangerang. *JPM Ruwa Jurai*, 3, 16–21.

Meilina, R., Dewi, R., & Nadia, P. (2020). Sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 2(2), 89–94. Retrieved from <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/1141>

Parawansah, P., Ezzo, A., & Saida, S. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat

Keluarga Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi di Kota Kendari. *Journal of Community Engagement in ...*, 3(2), 2018–2021. Retrieved from <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/90>

Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>