

Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Pekon Blitarejo

Vovi Meidasetia¹, Tri Mulyati², Annisa Tri Wahyuni³, Methia Kurniafi Aziza⁴,
Dwi Nila Sari⁵, Devia Wasundari⁶, Sisca⁷, Muhammad Raihan⁸, Salsa Embun
Purbasari⁹, Meli Puspita Dewi¹⁰, Dwi Putri Handayani¹¹, Widia Putri
Handayani¹², Okta Maria¹³, Agnes Valentina¹⁴, Evita Anggraini¹⁵

Program Studi S1 Keperawatan¹, Program Studi S1 Farmasi^{2,3,4,5,6,7,8}, Program Studi S1
Kebidanan^{9,10,11,12,13}, Program Studi S1 Gizi^{14,15}
Universitas Aisyah Pringsewu
e-mail: siscaadjha@gmail.com

Abstrak

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan masyarakat masih tergolong rendah, khususnya di wilayah pedesaan yang memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, dan kondisi ini diperparah oleh tingginya paparan asap rokok di lingkungan rumah tangga yang berisiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, terutama pada sistem pernapasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan TOGA sebagai alternatif pendukung kesehatan keluarga, yang dilaksanakan di Dusun 02 Pekon Blitarejo, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu dengan sasaran remaja dan masyarakat umum. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan masyarakat, dimana penyuluhan dilakukan secara interaktif menggunakan media leaflet dan poster, pelatihan melalui demonstrasi penanaman dan pengolahan tanaman herbal, serta pendampingan untuk memastikan keberlanjutan praktik di lingkungan masyarakat. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari 70% menjadi 85% dengan peningkatan sebesar 15%, serta meningkatnya partisipasi aktif masyarakat dalam penanaman dan pemanfaatan tanaman TOGA seperti jahe, kunyit, jeruk nipis, daun sirih, kemangi, dan lidah buaya.

Kata Kunci: TOGA, Pemberdayaan Masyarakat, Kesehatan Promotif, Tanaman Herbal.

Abstract

The use of Family Medicinal Plants (TOGA) as a promotive and preventive effort in maintaining public health is still relatively low, especially in rural areas that have abundant natural resource potential, and this condition is exacerbated by high exposure to cigarette smoke in the household environment which risks causing various health problems, especially in the respiratory system. This community service activity aims to improve the knowledge, attitudes, and skills of the community in utilizing TOGA as an alternative to support family health, which was carried out in Dusun 02 Pekon Blitarejo, Gading Rejo District, Pringsewu Regency targeting teenagers and the general public. The methods used include counseling, training, and community mentoring, where counseling is carried out interactively using leaflets and posters, training through

demonstrations of planting and processing herbal plants, and mentoring to ensure the sustainability of practices in the community environment. The results showed an increase in knowledge from 70% to 85% with an increase of 15%, as well as increased active community participation in planting and utilizing TOGA plants such as ginger, turmeric, lime, betel leaf, basil, and aloe vera.

Kata Kunci: *TOGA, Community Empowerment, Health Promotion, Herbal Plants.*

PENDAHULUAN

Upaya promotif dan preventif merupakan komponen penting dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat, terutama di wilayah pedesaan yang masih memiliki keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan formal. Salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai bagian dari pengobatan tradisional berbasis kearifan lokal. TOGA memiliki keunggulan karena mudah dibudidayakan, biaya relatif rendah, serta memiliki efek samping yang minimal apabila digunakan secara tepat (World Health Organization, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Pemanfaatan tanaman obat juga telah didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa tanaman herbal mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, alkaloid, dan polifenol yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba. Senyawa tersebut terbukti mampu membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta mencegah berbagai penyakit degeneratif (Yulianti & Pramono, 2020; Ginoga et al., 2025). Selain itu, tanaman seperti jahe dan kunyit diketahui memiliki aktivitas farmakologis yang signifikan dalam menghambat proses inflamasi dan stres oksidatif (Ihsani et al., 2019).

Di sisi lain, paparan asap rokok di lingkungan rumah tangga masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi. Asap rokok mengandung berbagai zat toksik dan radikal bebas yang dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, kardiovaskular, serta meningkatkan risiko penyakit kronis lainnya (Floriberta et al., 2024). Paparan ini tidak hanya berdampak pada perokok aktif, tetapi juga pada perokok pasif, termasuk anak-anak dan anggota keluarga lainnya.

Namun demikian, pemanfaatan TOGA di masyarakat masih belum optimal. Rendahnya tingkat pengetahuan, keterampilan, serta kurangnya edukasi menjadi faktor utama yang menghambat pemanfaatan tanaman obat secara maksimal (Rahmad et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukasi, pelatihan, dan pendampingan yang terstruktur agar masyarakat mampu memanfaatkan TOGA secara mandiri dan berkelanjutan.

Pemberdayaan masyarakat berbasis TOGA tidak hanya berkontribusi dalam peningkatan kesehatan, tetapi juga dapat meningkatkan kemandirian keluarga dalam pengelolaan kesehatan serta pemanfaatan sumber daya lokal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan

perubahan perilaku kesehatan masyarakat (Candradewi et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan TOGA sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di Dusun 02 Pekon Blitarejo, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu. Sasaran kegiatan adalah remaja dan masyarakat umum yang berdomisili di wilayah tersebut. Pemilihan lokasi didasarkan pada rendahnya pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) serta potensi lahan pekarangan yang belum dimanfaatkan secara optimal.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap persiapan diawali dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan masyarakat, dilanjutkan dengan koordinasi bersama aparat desa dan tokoh masyarakat. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai TOGA dan bahaya asap rokok, serta persiapan media edukasi berupa leaflet dan poster, termasuk pengadaan bibit tanaman TOGA untuk kegiatan praktik.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Penyuluhan dilakukan secara interaktif untuk memberikan pemahaman mengenai pengertian, jenis, dan manfaat TOGA bagi kesehatan. Pelatihan dilakukan melalui demonstrasi langsung terkait penanaman, perawatan, serta pengolahan tanaman herbal menjadi minuman kesehatan sederhana. Selanjutnya, dilakukan pendampingan kepada masyarakat dalam praktik penanaman TOGA di lingkungan sekitar.

Tahap evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta observasi langsung terhadap partisipasi dan respons masyarakat selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan dari 70% menjadi 85%, dengan selisih peningkatan sebesar 15%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat dan cara pemanfaatan TOGA.



Gambar 1. Edukasi TOGA dan Taman Toga di Blitarejo

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak hanya terlihat dari hasil evaluasi kuantitatif, tetapi juga dari perubahan sikap dan partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung. Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan serta aktif dalam kegiatan praktik penanaman dan pengolahan tanaman TOGA. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor utama yang memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan seseorang.

Selain itu, metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif. Pendekatan kombinasi antara penyuluhan dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan metode ceramah saja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Candradewi et al. (2021) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran aktif mampu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta secara signifikan.

Jenis tanaman TOGA yang diperkenalkan dan dimanfaatkan dalam kegiatan ini antara lain jahe, kunyit, jeruk nipis, daun sirih, kemangi, dan lidah buaya. Tanaman-tanaman tersebut memiliki berbagai kandungan senyawa bioaktif seperti flavonoid dan polifenol yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba. Senyawa tersebut diketahui mampu membantu tubuh dalam menangkal radikal bebas, termasuk yang berasal dari paparan asap rokok (Ihsani et al., 2019; Ginoga et al., 2025).

Paparan asap rokok merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat menurunkan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada sistem pernapasan. Asap rokok mengandung berbagai zat toksik yang dapat memicu stres oksidatif dalam tubuh (Floriberta et al., 2024). Dalam konteks ini, pemanfaatan TOGA menjadi salah satu alternatif upaya preventif yang dapat dilakukan masyarakat untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh secara alami.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat berbasis TOGA dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga. Masyarakat tidak hanya memperoleh

pengetahuan, tetapi juga keterampilan dalam menanam dan memanfaatkan tanaman obat secara mandiri di lingkungan rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmad et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan mampu meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan kemandirian masyarakat dalam pemanfaatan sumber daya lokal. Pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti menjadi strategi yang efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan berbasis masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun 02 Pekon Blitarejo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga. Intervensi yang dilakukan melalui metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 15%, yang mengindikasikan keberhasilan program dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait manfaat dan pemanfaatan TOGA. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong perubahan perilaku masyarakat menjadi lebih aktif dalam memanfaatkan tanaman obat sebagai upaya promotif dan preventif, khususnya dalam menghadapi risiko paparan asap rokok di lingkungan rumah tangga. Dengan demikian, pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung dapat menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kemandirian masyarakat dalam pengelolaan kesehatan berbasis sumber daya lokal serta layak dikembangkan lebih luas dengan dukungan berbagai pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Candradewi, S. F., Wulandari, A., & Prasetyo, A. (2021). Effects of active learning and focus group discussion education methods on the DAGUSIBU knowledge of students. *Journal of Community Empowerment for Health*, 4(1), 21-28.
- Floriberta, D., Santoso, H., & Maulana, R. (2024). Dampak paparan asap rokok terhadap stres oksidatif dan kesehatan paru. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 16(1), 45-52.
- Ginoga, S., Putri, R. A., & Hidayat, T. (2025). Aktivitas antioksidan tanaman herbal sebagai pelindung terhadap radikal bebas. *Indonesian Journal of Herbal Medicine*, 7(1), 1-10.
- Ihsani, A., Lestari, R., & Nuraini, S. (2019). Potensi jahe dan kunyit sebagai antiinflamasi dan antioksidan alami. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 14(3), 189-197.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka

Cipta.

Rahmad, R., Fitriani, N., & Suryani, D. (2023). Edukasi pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(2), 67-74.

World Health Organization. (2019). *WHO global report on traditional and complementary medicine*.

Yulianti, E., & Pramono, S. (2020). Pemanfaatan tanaman obat sebagai alternatif terapi tradisional di Indonesia. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*.