

## OPTIMALISASI LAHAN RUMAH UNTUK KESEHATAN: PENGEMBANGAN TAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

Dessy Abdullah<sup>1\*</sup>, Riki Nova<sup>2</sup>, Anta Dramayanti<sup>3</sup>, Mutiara anissa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> faculty of Medicinice Baiturrahmah University, Indonesia

<sup>1</sup>[dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id](mailto:dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id), <sup>2</sup>[rikinova@fk.unbrah.ac.id](mailto:rikinova@fk.unbrah.ac.id),

<sup>3</sup>[anitadarmayanti@fk.unbrah.ac.id](mailto:anitadarmayanti@fk.unbrah.ac.id)

<sup>4</sup>[mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id](mailto:mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id)

Received: 05-05- 2025

Revised: 18-05-2023

Approved: 28-05-2025

### ABSTRAK

*Menggunakan halaman rumah sebagai sumber obat herbal keluarga (TOGA) adalah salah satu langkah menuju kemandirian dalam menjaga kesehatan masyarakat. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, terutama ibu rumah tangga dan kelompok lingkungan setempat, dalam menanam tanaman herbal di sekitar rumah mereka. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, pelatihan, dan demonstrasi langsung penanaman serta perawatan tanaman obat seperti jahe, kunyit, daun sirih, kumis kucing, dan lidah buaya. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat dan teknik budidaya tanaman obat serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya pemanfaatan pengobatan alami untuk kesehatan keluarga. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap efisiensi ekonomi rumah tangga serta keberlanjutan lingkungan. Pengembangan TOGA terbukti menjadi solusi strategis dalam menciptakan apotek hidup yang mandiri, ekonomis, dan berkelanjutan.*

**Kata kunci:** Tanaman Obat Keluarga, TOGA, Pengobatan Alami, Pemberdayaan Masyarakat, Pekarangan Rumah

### PENDAHULUAN

Penggunaan tanaman obat dalam kebun rumah, atau yang biasa dikenal sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA), telah lama menjadi bagian dari tradisi pengobatan alami di masyarakat. Memanfaatkan tanaman sebagai sumber manfaat kesehatan adalah cara yang ekonomis dan efektif dalam menjaga kesehatan keluarga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama para ibu rumah tangga dan komunitas lingkungan, agar dapat memanfaatkan halaman rumah sebagai lahan budidaya obat-obatan alami. Berbagai tanaman yang memiliki khasiat seperti jahe, kunyit, daun sirih, kumis kucing, dan lidah buaya dibudidayakan dengan tujuan menciptakan apotek hidup di pekarangan rumah (Alodokter, 2023; Hellosehat.com, 2023; RSUD Nunukan, 2023). Penelitian oleh Yazid et al. (2023) menunjukkan bahwa pengenalan TOGA berbasis digital dengan metode barcode mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan terhadap jenis dan manfaat tanaman obat. Selain itu, kegiatan serupa yang dilakukan oleh (Atmojo and Darumurti, 2021) menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan budidaya TOGA tidak hanya memperkaya keterampilan masyarakat, tetapi juga memperkuat ketahanan keluarga dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Budidaya tanaman obat juga berkontribusi terhadap kemandirian pengobatan berbasis herbal, serta menumbuhkan kesadaran ekologis dan keberlanjutan lingkungan ((muchlis yafandi, 2024) (Abeli and Ihsan, 2021). Oleh karena itu, pengembangan TOGA di tingkat rumah tangga menjadi strategi yang relevan dalam membangun kesehatan preventif dan promotif secara berkelanjutan.

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama satu bulan, bertempat di lingkungan RT 03 RW 013 Kelurahan Gunung pangilun, Kota Padang. Tahapan kegiatan dimulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan ketua RT dan kader kesehatan setempat untuk menentukan waktu dan lokasi pelatihan, serta mendata peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan remaja karang taruna.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai pentingnya TOGA bagi kesehatan keluarga. Narasumber dari tim pengabdian memberikan pemaparan mengenai berbagai jenis tanaman obat yang mudah tumbuh di lingkungan rumah serta khasiat farmakologisnya. Peserta sangat antusias dalam sesi diskusi, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai pengolahan dan pemanfaatan tanaman seperti jahe, kunyit, dan daun sirih sebagai ramuan herbal (Deherba.com, 2023).

Setelah sesi sosialisasi, dilakukan pelatihan praktik penanaman tanaman obat menggunakan media pot dan pekarangan terbuka. Tanah yang digunakan dicampur dengan pupuk kompos dan sekam bakar untuk meningkatkan aerasi, struktur tanah, dan daya serap air. Teknik ini penting untuk mendukung pertumbuhan akar yang sehat serta mencegah genangan air yang dapat menyebabkan pembusukan. Setiap peserta mendapat bibit tanaman jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), dan lidah buaya (*Aloe vera*) yang disediakan oleh tim pengabdian. Ketiga jenis tanaman ini dipilih karena relatif mudah dibudidayakan, tahan terhadap berbagai kondisi iklim tropis, serta memiliki khasiat farmakologis yang telah terbukti secara ilmiah (Adiyasa, 2021)

Peserta sebanyak 23 orang juga dilatih melakukan penyemaian rimpang dengan teknik pemotongan dan pengeringan terlebih dahulu untuk mencegah serangan jamur, serta diberikan pengetahuan mengenai pola rotasi tanam dan pengendalian hama alami. Teknik pengairan yang diajarkan menggunakan metode tetes (*drip irrigation*) sederhana agar suplai air terkontrol dan tidak menyebabkan kelembapan berlebih pada akar, yang merupakan penyebab utama pembusukan (Selvana dan Runtuwene, 2021; Panda.id, 2023). Selain itu, peserta diberikan edukasi mengenai manfaat penggunaan pestisida nabati dari ekstrak bawang putih dan daun mimba sebagai pengganti bahan kimia (Dian Eka Kusumawati, S.P. and Istiqomah, S.P., 2022). Melalui pelatihan ini, peserta tidak hanya dibekali dengan keterampilan teknis budidaya, tetapi juga diberikan pemahaman tentang prinsip pertanian ramah lingkungan yang dapat diterapkan dalam skala rumah tangga.

Untuk mendukung keberlanjutan, tim pengabdian juga membentuk kelompok TOGA warga yang bertugas melakukan monitoring perkembangan tanaman setiap minggu. Kegiatan monitoring ini didokumentasikan dalam buku log sederhana yang mencatat pertumbuhan tanaman, kendala yang dihadapi, serta solusi yang dilakukan, seperti pengendalian hama menggunakan insektisida nabati. Selain itu, disediakan booklet panduan TOGA yang memuat informasi teknis tentang budidaya, pengolahan sederhana, dan resep herbal untuk masalah kesehatan umum seperti batuk, flu, dan nyeri otot (MargasariDesa, 2023).

Pentingnya TOGA dapat dipermudah dengan pendekatan digital seperti penggunaan barcode telah diterapkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang tanaman obat (Yazid *et al.*, 2023). Terbukti dari penelitian meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang TOGA dalam membudidayakan dan memanfaatkan

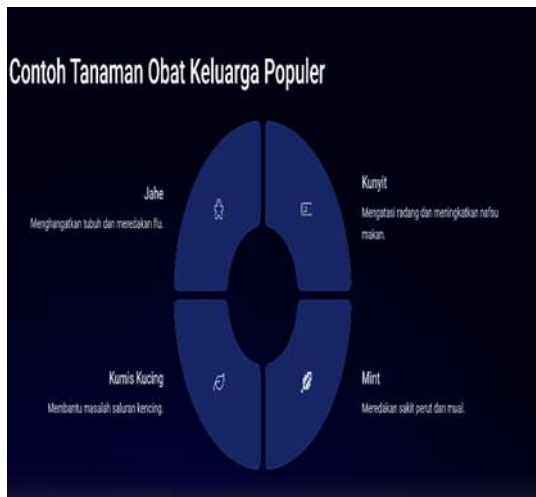
tanaman obat

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengelola pekarangan rumah sebagai sumber obat alami. Banyak peserta yang awalnya hanya mengetahui secara umum tentang khasiat tanaman obat kini dapat mempraktikkan penanaman dan perawatan dengan baik. Di antara hasil yang dicapai, tercatat peningkatan pengetahuan mengenai manfaat jahe dalam meredakan gejala mual dan nyeri sendi, pemahaman akan peran kunyit dalam pengobatan peradangan, serta pengenalan manfaat daun sirih yang efektif untuk menjaga kesehatan mulut dan tenggorokan (Alodokter, 2023).

Tidak hanya itu, penggunaan tanaman obat di pekarangan rumah terbukti memberikan dampak positif pada kesehatan keluarga. Peserta melaporkan bahwa dengan adanya tanaman obat di halaman rumah, mereka merasa lebih mandiri dalam mengatasi masalah kesehatan ringan tanpa selalu harus bergantung pada obat kimia yang relatif lebih mahal (Supu, 2022); (Agustina *et al.*, 2023). Peningkatan keterampilan berkebun juga dirasakan sebagai aset berharga yang dapat diwariskan kepada generasi selanjutnya (Cipatujah, 2023).

Kegiatan pengabdian ini juga mengungkapkan bahwa penanaman tanaman obat tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga mendorong efisiensi ekonomi keluarga. (Herlambang *et al.*, 2022). Dengan mengurangi pengeluaran untuk obat-obatan kimia, keluarga dapat mengalokasikan sumber daya ke kebutuhan lain yang lebih mendesak. Hal tersebut mempertegas bahwa dengan pengetahuan dan perawatan yang tepat, pekarangan rumah dapat diubah menjadi sumber pengobatan alami yang berkelanjutan (Raniawati *et al.*, 2024)





**Gambar 1; Materi sosialisasi pemanfaatan TOGA**

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamu *et al.*, 2021), yang menunjukkan bahwa pelatihan budidaya tanaman obat di pekarangan rumah meningkatkan kesadaran dan kemampuan teknis ibu-ibu PKK dalam memanfaatkan sumber daya lokal untuk kebutuhan kesehatan keluarga. Budidaya TOGA secara aktif juga memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat pada tingkat rumah tangga (Deherba.com, 2023). Tanaman obat dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Abeli and Ihsan, 2021)

Pentingnya keterlibatan komunitas dalam pelaksanaan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) menjadi sorotan utama dalam kegiatan ini. Partisipasi aktif warga dalam diskusi, pelatihan, dan monitoring mencerminkan pendekatan bottom-up yang efektif dalam membangun kemandirian masyarakat dalam pengelolaan kesehatan berbasis sumber daya lokal. Ketika masyarakat dilibatkan secara langsung, bukan hanya hasil yang diperoleh menjadi lebih berkelanjutan, tetapi juga tercipta rasa memiliki yang mendorong kontinuitas program (Latifah *et al.*, 2024). Keterlibatan ini juga memperkuat jejaring sosial antarwarga, menciptakan ruang kolaboratif di mana pengetahuan tradisional dan praktik modern saling melengkapi. Selain aspek teknis, kegiatan ini turut membentuk budaya baru dalam memandang kesehatan secara holistik dan preventif. Masyarakat mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan tidak hanya dengan pengobatan, tetapi juga melalui pencegahan dan perawatan mandiri menggunakan sumber daya yang ada di sekitar rumah (Nenobais and Stella, 2025). Konsep ini sejalan dengan paradigma promotif-preventif yang saat ini menjadi fokus dalam pembangunan kesehatan nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Sejalan dengan pandangan WHO tentang penguatan pengobatan tradisional sebagai bagian dari sistem kesehatan nasional, pengembangan TOGA di tingkat rumah tangga dapat menjadi contoh praktik baik dalam integrasi pengobatan tradisional dan modern secara harmonis. (Yani, 2023)(Alif, Nasucha and Harmita, 2024) Penggunaan tanaman herbal dalam skala rumah tangga tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga memperkuat koneksi sosial di dalam masyarakat yang berbagi pengetahuan dan pengalaman (Susilo, 2017)(Hellosehat.com, 2023; Alodokter, 2023). Penanaman TOGA berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengobatan tradisional (Purba *et al.*, 2024)(Buawangpong *et al.*, 2022)

## **KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat mengenai pemanfaatan tumbuhan obat di halaman rumah berhasil menunjukkan manfaat yang luar biasa dari pendekatan pengobatan alami. Kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi tentang cara membudidayakan tanaman obat, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keberlanjutan dan kemandirian dalam pengelolaan kesehatan keluarga secara alami.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga dan komunitas lingkungan, dapat mulai menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk menciptakan tanaman obat halaman rumah yang dapat memberikan manfaat kesehatan secara optimal. Setiap langkah perawatan, mulai dari persiapan lahan hingga perawatan rutin, memberikan dampak positif yang jauh lebih luas apabila dilakukan secara konsisten.

Mari kita bergerak bersama untuk mewujudkan lingkungan yang sehat dan mandiri melalui pemanfaatan pengobatan alami. Ayo, tanam minimal satu jenis tumbuhan obat di halaman rumah Anda dan jadilah bagian dari perubahan positif dalam menjaga kesehatan keluarga

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abeli, M. H. and Ihsan, S. (2021) 'Edukasi Imunomodulator Alami Berbasis Tanaman Obat Keluarga Education of Natural Immunomodulator Based on TOGA in Abeli District , Kendari City', 2(2).
- Adiyasa, M. R. (2021) 'Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia : distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh', 4(3), pp. 130–138. doi: 10.18051/JBiomedKes.2021.v4.130-138.
- Agustina, L. *et al.* (2023) 'Penanaman Tanaman Obat Keluarga ( TOGA ) Sebagai Salah Satu Usaha Pemberdayaan Siswa Dalam Menumbuhkan Kepedulian Kesehatan Keluarga The Implementation of Family Medicinal Plant ( TOGA ) Cultivation to Promote Students ' Engagement in Promoting Family Health Awareness', 20, pp. 126–131.
- Alif, M., Nasucha, Z. and Harmita, R. P. (2024) 'Jurnal Bina Desa Gerakan Tanaman Obat Keluarga ( TOGA ) sebagai Upaya Pemberdayaan Pekarangan Rumah Pendahuluan', 6(2), pp. 205–209.
- Buawangpong, N. *et al.* (2022) 'Health Information Sources Influencing Health Literacy in Different Social Contexts across Age Groups in Northern Thailand Citizens'.
- Dian Eka Kusumawati, S.P., M. P. and Istiqomah, S.P., M. P. (2022) *Pestisida Nabati sebagai Pengendali OPT*.
- Herlambang, H. *et al.* (2022) 'Pemanfaatan Lahan Non Produktif untuk Tanaman Obat Keluarga', 1(2), pp. 6–11.
- Kamu, V. S. *et al.* (2021) 'Penggunaan dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat di Pekarangan Rumah bagi Ibu-ibu PKK Desa Winebetan Kecamatan Langowan Selatan Kabupaten Minahasa , Provinsi Sulawesi Utara The Utilization of Medicinal Plants in Home Yards by PKK Women in Winebetan Village , South Langowan District ', 6(1), pp. 21–24.
- Latifah, E. *et al.* (2024) 'Optimalisasi peran komunitas konservasi tanaman obat keluarga ( TOGA ) dalam pemberdayaan ekonomi masyarakat', 7(204), pp. 232–243. doi: 10.33474/jipemas.v7i1.20853.
- Nenobais, D. I. and Stella, M. (2025) 'Kajian Promosi Kesehatan di Lingkungan Rumah Sakit', 3.

- Purba, D. W. *et al.* (2024) 'Penanaman Tanaman Obat Keluarga ( Toga ) Untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat Desa Hessa Air', 5(4), pp. 6562–6566.
- Raniawati, A. N. *et al.* (2024) 'Pemanfaatan Pekarangan Rumah dengan Kegiatan Menanam Tanaman Obat Keluarga di Desa Tegalsari Sukoharjo', 27(1), pp. 90–101.
- Supu, R. D. (2022) 'Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Dalam Kesehatan Pada Masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Atonggola', pp. 1–7.
- Susilo (2017) 'Penggunaan Tanaman Herbal Untuk Kesehatan', pp. 1–7.
- Yani, F. A. (2023) 'Kearifan Lokal Dalam Pemberdayaan Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga ( Toga ) Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat ( Studi Literatur )', 1(2).
- Yazid, M. *et al.* (2023) 'Pengenalan Tanaman Obat Keluarga ( TOGA ) Berbasis Digital dengan Metode Scan Barcode di Kelurahan Muara Fajar Timur', 3(2), pp. 9–15.