

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga) di Nagari Sungai Durian Padang Pariaman

Fhayla Anandita Azzahra^{1*}, Indah Triyomel², Muhammad Habib Fitra³, Taufiq Iqbal⁴, Wardhatul Rahmadani⁵, Yulianti Rasyid⁶

^{1, 2, 3, 4, 5} Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: fhayla.anandita16@gmail.com

Article History:

Received: 28 April 2025

Revised: 11 Mei 2025

Accepted: 13 Mei 2025

Keywords: pemberdayaan masyarakat, KKN, TOGA, tanaman obat, Kesehatan

Abstract: Program penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Nagari Sungai Durian dilaksanakan oleh mahasiswa KKN sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengobatan alami dan pemanfaatan pekarangan rumah. Kegiatan ini melibatkan penanaman berbagai jenis tanaman obat seperti jahe, kunyit, lengkuas, dan beberapa bunga yang memiliki manfaat kesehatan. Penanaman dilakukan secara langsung oleh mahasiswa dengan melibatkan masyarakat dalam setiap tahap kegiatan. Hasilnya menunjukkan peningkatan partisipasi masyarakat dalam merawat tanaman obat yang dapat digunakan untuk keperluan kesehatan sehari-hari. Selain memberikan manfaat kesehatan, program ini juga berkontribusi dalam mendukung ketahanan pangan dan meningkatkan kemandirian masyarakat. Keberlanjutan kegiatan diharapkan dapat membentuk pola hidup sehat berbasis pemanfaatan sumber daya local.

PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat adalah salah satu aspek krusial dalam mewujudkan kehidupan yang sehat dan mandiri. Salah satu bentuk pemberdayaan yang dapat dilakukan adalah dengan mendorong masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya yang ada di sekitar mereka, seperti pekarangan rumah, untuk kegiatan yang bermanfaat, salah satunya melalui penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) (Hadiyanti 2008; Pakpahan et al. 2014).

TOGA (Tanaman Obat Keluarga) adalah kumpulan tanaman yang dibudidayakan di sekitar rumah atau pekarangan untuk keperluan pengobatan tradisional. Toga bisa ditanam di halaman rumah, kebun, atau ladang untuk memenuhi kebutuhan obat-obatan keluarga (Jumriana et al. 2021). Tanaman ini biasanya digunakan sebagai obat herbal untuk mengatasi berbagai penyakit ringan atau untuk mendukung kesehatan tubuh. Beberapa contoh tanaman TOGA yang umum digunakan antara lain jahe, kunyit, daun sirih, dan lain-lain. TOGA juga berfungsi sebagai solusi praktis dan alami bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan tanpa harus bergantung sepenuhnya pada obat-obatan kimia (Anggara, Maulana, and Afdaruqqurni 2023; Lasmi, Widhya, and Putra 2025).

Pencegahan penyakit dapat dicapai secara efektif melalui penggunaan ramuan obat keluarga, yang disebut sebagai TOGA. Sayangnya, hal ini tidak diakui oleh masyarakat, terutama

keluarga muda yang sebagian besar tidak terbiasa dengan TOGA. Indonesia memiliki potensi yang signifikan untuk ramuan obat tradisional, dengan lebih dari 940 varietas yang diakui (Martono, Setiawan, and Widodo 2018).

Masih banyak masyarakat yang menggunakan obat tradisional untuk pengobatan penyakit apapun. Namun, semakin banyak orang yang menggunakan zat kimia untuk efek cepat, yang mengandung banyak senyawa kimia yang masih belum diidentifikasi. Jika itu adalah tanaman obat keluarga, terbukti bahwa itu sepenuhnya alami dan dapat digunakan dengan aman (Angela et al. 2023).

Melalui pemanfaatan TOGA, masyarakat tidak hanya dapat menjaga kesehatan secara mandiri dan alami, tetapi juga dapat meningkatkan ketahanan pangan dan keberlanjutan lingkungan. Oleh karena itu, dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Nagari Sungai Durian, mahasiswa turun langsung untuk melaksanakan program penanaman TOGA. Tumbuhan yang ditanam antara lain jahe, kunyit, lengkuas, serai dan beberapa bunga. Melalui kegiatan ini, mahasiswa berperan sebagai fasilitator yang mengedukasi masyarakat mengenai cara menanam, merawat, dan memanfaatkan tanaman obat untuk kesehatan keluarga.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode yang langsung melibatkan mahasiswa KKN dalam proses pembuatan dan penanaman TOGA. Mahasiswa turun langsung ke lapangan untuk bekerja sama dengan masyarakat setempat dalam menyiapkan lahan dan menanam berbagai jenis tanaman obat keluarga yang bermanfaat untuk kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penanaman TOGA di Nagari Sungai Durian yang dilakukan oleh mahasiswa KKN memperoleh sambutan positif dari masyarakat. Kegiatan penanaman toga ini dilakukan di samping Kantor Wali Nagari Sungai Durian. Beberapa jenis tumbuhan yang ditanam antara lain jahe, kunyit, lengkuas, serai dan bunga-bunga. Masyarakat setempat berpartisipasi aktif dalam menanam dan merawat tanaman tersebut di pekarangan rumah mereka.

Pentingnya tanaman obat seperti kunyit yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan, lengkuas yang berguna untuk pencernaan, serta jahe yang dapat meredakan batuk dan pilek, memberikan nilai tambah bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan secara alami. Bunga telang, yang dikenal kaya akan antioksidan, juga banyak digunakan untuk teh herbal.

Inisiatif pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai keuntungan dan aplikasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA), serta untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya budidaya tanaman ini di area tertentu, seperti kebun perumahan. Penelitian oleh Aini, (2017)) menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dirancang untuk mengubah kesadaran, kognisi, dan gaya hidup individu diperlukan.

Kegiatan penanaman TOGA yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN di Nagari Sungai Durian memberikan dampak positif untuk masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengobatan alami. Beberapa jenis tanaman yang ditanam seperti jahe, kunyit, lengkuas serta serai menjadi pilihan utama karena sifatnya yang mudah ditanam, memiliki khasiat yang bermanfaat bagi kesehatan, dan sudah dikenal luas oleh masyarakat.

Kunyit memiliki kandungan kurkumin yang bermanfaat sebagai antiinflamasi dan antioksidan. Masyarakat dapat menggunakan kunyit untuk menaikkan sistem imun tubuh, mengatasi masalah pencernaan, dan sebagai bahan utama dalam pembuatan ramuan jamu tradisional. Tanaman ini sangat dihargai dalam budaya pengobatan tradisional, sehingga penanaman kunyit mendapatkan respon yang baik dari masyarakat setempat.

Kegunaan kunyit banyak untuk ramuan jamu karena memiliki khasiat menyejukkan, membersihkan, mengeringkan, menghilangkan gatal, dan menyembuhkan kesemutan. Bermanfaat juga sebagai anti inflamasi, anti oksidan, anti mikroba, pencegah kanker, anti tumor, dan menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol, serta sebagai pembersih darah (Saktiawan and Atmiasri 2017). Pada umumnya kunyit bisa dijadikan obat dan bumbu masakan Namun dikonsumsi dengan batasannya dan tidak berlebihan. (Pranata. 2013) menjelaskan bahwa kunyit bisa menyebabkan efek pendarahan bila dosisnya berlebih atau overdosis.

Lengkuas dan jahe juga merupakan tanaman yang sangat bermanfaat. Lengkuas dikenal memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu mengatasi infeksi ringan dan masalah pencernaan. Sementara jahe tidak hanya digunakan untuk mengatasi gejala pilek dan batuk, tetapi juga untuk meredakan mual serta memperbaiki sirkulasi darah. Penggunaan jahe dalam kehidupan sehari-hari sangat umum, terutama dalam bentuk minuman herbal seperti wedang jahe yang dipercaya memiliki efek menenangkan (Saras 2023).

Serai (*Cymbopogon citratus*) adalah tanaman lain yang ditanam dalam program TOGA. Serai dikenal dengan aroma khasnya dan sering digunakan sebagai bahan dalam masakan, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang penting. Kandungan minyak atsiri dalam serai bermanfaat untuk meredakan stres, meningkatkan relaksasi, dan membantu mengatasi gangguan tidur. Selain itu, serai juga digunakan sebagai ramuan tradisional untuk mengatasi masalah pencernaan, menurunkan demam, serta sebagai pengusir serangga alami.



Gambar 1. Gotong Royong Membersihkan Tempat Penanaman TOGA





Gambar 2. Mencari Tanaman Untuk TOGA

Selain tanaman rimpang dan serai, beberapa jenis bunga juga ditanam di pekarangan masyarakat. Bunga-bunga ini tidak hanya berfungsi untuk memperindah lingkungan, tetapi juga memiliki khasiat kesehatan. Bunga-bunga tersebut dapat diolah menjadi teh herbal atau ramuan yang bermanfaat untuk menenangkan pikiran, meredakan stres, dan membantu menjaga kesehatan kulit. Tanaman berbunga ini juga memiliki nilai estetika yang dapat mempercantik pekarangan rumah, sekaligus memberikan manfaat kesehatan bagi keluarga



Gambar 3. Penanaman TOGA

Dengan beragamnya jenis tanaman obat yang ditanam, program TOGA di Nagari Sungai Durian tidak hanya memberikan manfaat dari segi kesehatan, tetapi juga memanfaatkan lahan pekarangan yang sebelumnya kurang produktif. Tanaman-tanaman ini memungkinkan masyarakat untuk memelihara dan menggunakan tanaman obat dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia, dan meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan keluarga.



Gambar 4. TOGA

Program ini juga memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan serta kesehatan dengan cara yang lebih alami dan ramah lingkungan. Dengan adanya partisipasi aktif masyarakat, program penanaman TOGA ini berhasil memberikan solusi yang berkelanjutan bagi kesehatan dan ketahanan pangan lokal

KESIMPULAN

Program penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dilakukan sudah berdampak positif bagi masyarakat. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai kegunaan dari tanaman obat, dan juga turut serta dalam menjaga kesehatan secara alami dengan memanfaatkan pekarangan rumah. Keberhasilan program ini menunjukkan akan pentingnya pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam memanfaatkan sumber daya alam yang ada, sekaligus meningkatkan kemandirian dalam pemeliharaan kesehatan keluarga. Dengan adanya partisipasi aktif dan semangat gotong royong, penanaman TOGA menjadi solusi praktis dan berkelanjutan yang dapat memperkuat ketahanan pangan lokal dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan ramah. Diharapkan program serupa dapat terus dilaksanakan dan diperluas di wilayah lain untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh

DAFTAR REFERENSI

- Aini, N. L. 2017. 'Proses Komunikasi Dalam Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) (Analisis Deskriptif Kualitatif Tentang Proses Komunikasi Dalam Sosialisasi Tim Penggerak PKK Desa Ngunut Mengenai Pemanfaatan TOGA Kepada Masyarakat Di Desa Ngunut, Kecamatan Ju'.
- Angela, L., W. M. Putri, U. A. T. Saputri, and ... 2023. 'Pemanfaatan Tanaman Toga Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Keluarga Dan Masyarakat Di Nagari Tigo Sungai Inderapura'. *RANGGUK: Jurnal ...* 03(01):19–22.
- Anggara, Doni, Ikhwan Maulana, and Yoepi Afdaruqqurni. 2023. 'Pengetahuan Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Kelurahan Sungai Beringin Tembilahan'. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tematik* 1(1):20–24.
- Hadiyanti, Puji. 2008. 'Strategi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Keterampilan Produktif Di Pkbn Rawasari, Jakarta Timur'. *Perspektif Ilmu Pendidikan* 17(9):90–99. doi: 10.21009/pip.171.10.
- Jumriana, Riu Werling, Saripa, and Syaiful. 2021. 'Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Batu Persediaan Obat Herbal Keluarga'. *Jurnal Lapa-Lapa Open* 1(3):471–79.
- Lasmi, Ni Wayan, Komang Widhya, and Sedana Putra. 2025. 'Peningkatan Kesadaran Dan Budidaya Tanaman Obat Keluarga Sebagai Solusi Kesehatan Alami'. 05(02):204–9.
- Martono, Y., A. Setiawan, and S. Widodo. 2018. 'Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga (SABDA TOGA) Untuk Daerah Perkotaan Di RT 04 Dan RT 06 RW 07 Kelurahan Tegaltrejo Salatiga'. *BERDIKARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1):1–10.
- Pakpahan, Helena Thatcher, Siti Kurniasih, Yadi Heryadi, Anna Fauziah, Andi Primafira Bumandava Eka, M. Irwan Tahir, Qurnia Andayani, Ahmad Fachri, Eko Sumartono, and I. Ketut Budaraga. 2014. *Konsep Pemberdayaan Masyarakat*. edited by R. Hidayanti. Padang: CV HEI PUBLISHING INDONESIA.
- Pranata. 2013. *Herbal Toga*. Aksara Sukses.

- Saktiawan, R. A., and A. Atmiasri. 2017. 'Pemanfaatan Tanaman Toga Bagi Kesehatan Keluarga Dan Masyarakat.' *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 1(2):57-64.
- Saras, T. 2023. *Lengkuas: Sejarah, Khasiat, Dan Penggunaannya*. Tiram Media.