

PEMBUATAN MINUMAN HERBAL JAHE SERBUK DAN NATA LIDAH BUAYA DARI TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DI NAGARI SIKUCUR KECAMATAN V KOTO KAMPUNG DALAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Dira Hefni^{*)}, Netty Suharti, dan Yoneta Srangenge
Fakultas Farmasi Universitas Andalas

^{*)} Email Koresponden: dirahefni@phar.unand.ac.id

ABSTRAK

TOGA (Tanaman Obat Keluarga) merupakan jenis tanaman yang dibudidayakan di sekitar halaman atau pekarangan rumah serta memiliki fungsi sebagai tanaman obat. TOGA dapat dimanfaatkan untuk mengurangi penggunaan obat modern yang cenderung mahal dan memiliki banyak efek samping. Keberadaan TOGA di lingkungan rumah sangat penting. Penggunaan TOGA pada swamedikasi memberikan solusi murah, cepat, dan nyaman dalam mengatasi penyakit ringan. Penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat terkait pemanfaatan tumbuhan TOGA diharapkan akan mendorong masyarakat "*back to nature*", serta dapat mengoptimalkan peranan tumbuhan yang ada di sekitar mereka sebagai TOGA untuk pengobatan mandiri. Masyarakat di Nagari Sikucur Kampung Dalam Padang Pariaman pada umumnya memiliki lahan yang sudah ditanami dengan TOGA namun pemanfaatannya masih belum optimal dikarenakan kurangnya pengetahuan, edukasi, dan sosialisasi pada masyarakat tersebut. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan pada masyarakat mengenai penggunaan, pengolahan, dan pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan secara baik dan benar. Kegiatan ini dilakukan dengan metode pelatihan melalui dua tahapan yaitu 1) Penyuluhan tentang pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai minuman herbal, 2) Demonstrasi pengolahan TOGA menjadi minuman herbal. Hasil dari kegiatan ini adalah ibu-ibu di Nagari Sikucur Kampung Dalam Padang Pariaman mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang manfaat dan pelatihan pengolahan TOGA menjadi minuman herbal dalam bentuk serbuk dari jahe dan minuman segar dari lidah buaya serta dapat membuatnya secara mandiri.

Kata Kunci: *obat tradisional, masyarakat, minuman herbal, tanaman*

Utilization of Family Medicine Plants (TOGA) as Herbal Drink in Nagari Sikucur Kampung Dalam, Padang Pariaman Districts

ABSTRACT

TOGA (Family Medicinal Plant) is a type of plant that is cultivated around the yard or yard of the house and has a function as a medicinal plant. TOGA can be used to reduce the use of modern medicines which tend to be expensive and have many side effects. The existence of TOGA in the home environment is very important. The use of TOGA in self-medication provides a cheap, fast, and convenient solution in overcoming minor ailments. Counseling and education to the public regarding the use of TOGA plants are expected to encourage people to "*back to nature*", as well as optimize the role of plants around them as TOGA in self-medication efforts. Communities in Nagari Sikucur Kampung Dalam Padang Pariaman generally have land that has been planted with TOGA but its utilization is still not optimal due to lack of knowledge, education, and socialization to the community. The purpose of this activity is to provide understanding and knowledge to the public regarding the use, processing, and utilization of TOGA as an herbal drink that is beneficial for health properly and properly. This activity was carried out in two stages, namely 1) Counseling on the use of Family Medicinal Plants (TOGA) as herbal drinks 2) Demonstration of processing TOGA into herbal drinks. The result of this activity is that women in Nagari Sikucur Kampung Dalam Padang Pariaman get information and knowledge about the benefits and processing of TOGA into herbal drinks in the form of powders and fresh drinks.

Keywords: *traditional medicine, community, herbal drink, plant*

PENDAHULUAN

Pemanfaatan tumbuhan sebagai sumber obat sudah berlangsung sejak lama bahkan seumur dengan peradaban manusia. Tumbuhan mengandung sejuta manfaat yang dapat digunakan sebagai obat berbagai penyakit. Pada era perkembangan ini, meskipun keberadaan obat modern sudah mendominasi tetapi masyarakat tetap perlu mengenal, mengetahui dan mampu memanfaatkan secara optimal tumbuhan yang berpotensi sebagai obat. Masyarakat harus memiliki kesadaran dan pengetahuan tentang lingkungan dan alam mereka (Alqamari dkk, 2017). Departemen Kesehatan RI mendefinisikan tanaman obat Indonesia seperti yang tercantum dalam SK Menkes No. 149/SK/Menkes/IV/1978, yaitu: 1). Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan obat tradisional atau jamu. 2). Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan pemula bahan baku obat (precursor). 3). Tanaman atau bagian tanaman yang diekstraksi dan ekstrak tanaman tersebut digunakan sebagai obat.

Indonesia kaya akan tanaman yang berpotensi sebagai obat. Diperkirakan ada 100 sampai dengan 150 famili tumbuh-tumbuhan yang terdapat di Indonesia, dan dari jumlah tersebut sebagian besar mempunyai potensi untuk dimanfaatkan sebagai tanaman industri, tanaman buah-buahan, tanaman rempah-rempah dan tanaman obat-obatan. Di samping itu, hutan tropis Indonesia memiliki 30.000 spesies tumbuhan, sekitar 9.600 spesies diketahui berkhasiat obat, tetapi baru 200 spesies yang telah dimanfaatkan sebagai bahan baku pada industri obat tradisional. Artinya pemanfaatan tanaman yang berpotensi sebagai obat masih sangat belum optimal sehingga peluang pengembangan budidaya tanaman obat-obatan masih sangat terbuka luas sejalan dengan semakin berkembangnya industri jamu, obat herbal, fitofarmaka dan kosmetika tradisional (Alqamari dkk, 2017).

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang jenis tumbuhan sekitar sebagai sumber tanaman obat keluarga (TOGA) dan pengolahannya untuk pengobatan mandiri (swamedikasi) pada beberapa penyakit memberikan pemahaman betapa pentingnya penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat terkait pemanfaatan tumbuhan sekitar sebagai TOGA dengan penggunaan yang rasional. Edukasi dan pengetahuan yang diberikan kepada masyarakat diharapkan akan dapat mendorong masyarakat untuk “*back to nature*”, serta mengoptimalkan peranan tumbuhan yang ada disekitar mereka sebagai TOGA pada upaya pengobatan mandiri (Alang dkk, 2021).

Pemanfaatan TOGA sangat erat kaitannya dengan swamedikasi. Dimana swamedikasi diartikan sebagai perilaku mengkonsumsi obat sendiri berdasarkan diagnosis terhadap gejala sakit yang terjadi. Swamedikasi adalah bagian dari “*self care*” yang merupakan usaha untuk mempertahankan kesehatan atau mencegah dan mengatasi penyakit. Salah satu bentuk swamedikasi adalah penggunaan tanaman obat tradisional yang mempunyai kandungan bahan berkhasiat untuk mengobati diri sendiri (Sa’diah dkk, 2015). Swamedikasi menggunakan TOGA dapat dimanfaatkan untuk mengurangi penggunaan obat modern yang cenderung mahal dan terdapat banyak efek samping (Sahidin dkk, 2019).

TOGA atau tanaman obat keluarga dahulu dikenal sebagai “Apotek Hidup”. TOGA ialah beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di halaman rumah atau lingkungan sekitar rumah. Tanaman obat yang dipilih biasanya tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama pada penyakit ringan seperti demam dan batuk. (Puspitasari dkk, 2021). Jenis tanaman yang dapat dibudidayakan untuk tanaman obat

keluarga (TOGA) adalah jenis- jenis tanaman yang memenuhi kriteria seperti: lazim digunakan sebagai obat di daerah permukiman, tumbuh dan hidup dengan baik di daerah permukiman, dapat dimanfaatkan untuk keperluan lainnya, misalnya: buah-buahan, dan bumbu masak, jenis tanaman yang hampir punah, dan jenis tanaman yang masih liar (Tukiman, 2004).

Contoh tanaman obat yang sering ditanam di pekarangan rumah yaitu: sirih, kunyit, jahe, temulawak, kembang sepatu, daun dewa, sambiloto, beluntas, jambu biji, lidah buaya, belimbing wuluh, bunga kenop, cengkeh, delima, jeruk nipis, kumis kucing, manggis, dan tomat. Pemanfaatan TOGA untuk pengobatan gangguan kesehatan keluarga biasanya menurut gejala-gejala umum seperti demam, panas, batuk, sakit perut, dan gatal-gatal (Ridwan, 2007). Pada saat anggota keluarga ada yang sakit, TOGA dapat dijadikan sebagai alternatif obat tradisional yang paling mudah dicari, murah serta memiliki efek samping yang jauh lebih rendah dibandingkan obat-obatan kimia (Muhlisah, 2000). Dengan memahami manfaat, khasiat dan jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman.

Manfaat lain dari TOGA selain untuk pengobatan adalah: (1) penambah gizi keluarga (pepaya, timun, dan bayam), (2) bumbu atau rempah-rempah masakan (kunyit, kencur, jahe, serai, dan daun salam), dan (3) menambah keindahan (mawar, melati, bunga matahari, kembang sepatu, tapak dara, dan kumis kucing) (Savitri, 2016). Tradisi pengobatan menggunakan tanaman obat ini tidak terlepas dari kaitan budaya setempat. Persepsi mengenai konsep sakit, sehat, dan keragaman jenis tumbuhan yang digunakan sebagai obat tradisional terbentuk melalui proses sosialisasi yang secara turun- temurun dipercaya dan diyakini kebenarannya.

TOGA dapat dibudidayakan dalam pot-pot atau di lahan sekitar rumah dalam skala kecil dan menengah, yang selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat untuk menunjang peningkatan kesehatan masyarakat, dan sekaligus dapat menjadi tambahan pendapatan keluarga karena memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Kondisi alam Indonesia memungkinkan banyak jenis tanaman obat yang berguna bagi kesehatan dapat tumbuh subur di berbagai wilayah Indonesia (Puspitasari dkk, 2021).

Keberadaan TOGA di lingkungan rumah sangat penting. Penggunaan TOGA pada swamedikasi memberikan solusi yang murah, cepat, dan nyaman dalam mengatasi penyakit ringan apabila digunakan secara rasional. Swamedikasi melalui TOGA juga menghemat waktu dan biaya dalam mencari fasilitas kesehatan. Swamedikasi memainkan peran penting dalam sistem pelayanan kesehatan. Perilaku swamedikasi yang tepat sesuai penggunaan obat rasional akan memberikan manfaat. Resiko perilaku swamedikasi akan muncul jika dilakukan dengan tidak tepat atau irasional (Amedeo, 2020).

Nagari Sikur berada di Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat. Berdasarkan observasi, pada umumnya masyarakat memiliki pekarangan yang luas dengan tanaman yang dapat dikategorikan sebagai tanaman obat. Namun pemanfaatannya belum maksimal karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan TOGA dan penggunaan obat secara rasional. Oleh karena itu kegiatan ini mendorong masyarakat untuk dapat memanfaatkan area pekarangan dengan menanam dan mengolah TOGA yang sangat bermanfaat untuk kesehatan melalui kegiatan “Pembuatan Minuman Herbal Jahe Serbuk Dan Nata Lidah Buaya Dari Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Nagari Sikur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”.

Kegiatan ini bertujuan agar ibu-ibu di Nagari Sikucur Padang Pariaman dapat memahami dan mengetahui penggunaan, pengolahan, serta pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) secara tepat dan benar serta masyarakat mendapatkan edukasi mengenai penggunaan obat yang rasional. Tanaman obat keluarga (TOGA) yang dimanfaatkan pada pelatihan kali ini yaitu jahe yang diolah menjadi serbuk jamu herbal dan lidah buaya yang diolah menjadi minuman herbal segar.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 1 Oktober 2022 di Nagari Sikucur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman melalui dua tahapan yaitu : 1) Penyuluhan tentang pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai minuman herbal, 2) Memberikan pelatihan atau demonstrasi pengolahan TOGA dari jahe menjadi minuman herbal berupa serbuk dan lidah buaya menjadi nata untuk minuman segar kepada masyarakat dengan menggunakan metode *active and participatory learning* (Choironi dkk, 2019) dimana tim memberikan pemaparan sekaligus praktek bagaimana cara mengolah TOGA menjadi minuman segar dan serbuk jamu instan yang dapat dijadikan sebagai obat keluarga. Tim juga menjelaskan bahwa obat tradisional pada umumnya lebih aman daripada obat modern karena obat tradisional memiliki efek samping yang relatif sedikit dibandingkan dengan obat modern apabila digunakan secara tepat (Sumayyah & Salsabila, 2017)

Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu di Nagari Sikucur Kecamatan V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober 2022 yang bertempat di halaman SDN 03 V Koto Kampung Dalam Padang Pariaman.

Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan metode yang telah dijelaskan sebelumnya, tahapan metode pelaksanaan kegiatan yaitu:

1. Penyuluhan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai minuman herbal.
Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu berupa penjelasan mengenai apa itu tanaman obat keluarga (TOGA), apa tujuan pemanfaatan TOGA, bagaimana cara memanfaatkan TOGA, apa keuntungan menggunakan TOGA, apa saja yang harus diperhatikan dalam memanfaatkan TOGA sebagai tanaman obat.
2. Demonstrasi pengolahan TOGA menjadi minuman herbal
Metode yang digunakan adalah *Active and Participatory Learning* dimana pemateri mempraktekkan bagaimana cara mengolah TOGA menjadi minuman yang berkhasiat bagi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober 2022 dihadiri oleh Wali Nagari Sikucur Bapak Asrul Khairi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu

demonstrasi bagaimana cara mengolah tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi serbuk jamu herbal dan minuman segar. Dalam penyampaian materi, pemateri menjelaskan apa itu tanaman obat keluarga (TOGA), apa tujuan pemanfaatan TOGA, bagaimana cara memanfaatkan TOGA, apa keuntungan menggunakan TOGA, apa saja yang harus diperhatikan dalam memanfaatkan TOGA sebagai tanaman obat (Gambar 1).



Gambar 1. Pemberian Materi Tentang TOGA

Pemberian materi dan tanya jawab bersama peserta dilakukan bersamaan dengan praktek pengolahan TOGA menjadi serbuk jamu herbal dan minuman segar (Gambar 2) dan peserta memberikan testimoni terhadap minuman yang dibuat (Gambar 3).

Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu-ibu Nagari Sikukur Kampung Dalam Padang Pariaman sehingga dapat menambah pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA dan penggunaan obat yang rasional. Pada kegiatan ini dilakukan pengolahan terhadap tanaman lidah buaya dan jahe. Tanaman lidah buaya (*Aloe vera*) dikenal mengandung vitamin, mineral, antrakuinon, asam amino dan 8 enzim yang bermanfaat bagi kesehatan. Daging pada pelepah lidah buaya ini diolah menjadi minuman segar. Adapun tanaman jahe dikenal memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Tanaman jahe diolah menjadi serbuk jamu herbal sebagai minuman yang bermanfaat untuk kesehatan.

Sejak ribuan tahun yang lalu, tumbuh-tumbuhan telah menjadi sumber penting dalam pengobatan. Bahkan penggunaan tumbuhan untuk penyembuhan ialah bentuk pengobatan tertua di dunia. Obat tradisional merupakan ramuan bahan alam yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral, sediaan galenik atau campuran bahan-bahan tersebut yang secara tradisional telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman. Pemanfaatan obat dari bahan alam atau obat tradisional harus digalakkan demi meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan (Ronald, 2006).



Gambar 2. Pemateri mendemonstrasikan Cara Pengolahan TOGA Menjadi Minuman Herbal



Gambar 3. Testimoni dari Peserta Penyuluhan Mengenai Rasa Minuman Herbal yang Telah Dibuat

Tanaman obat keluarga (TOGA) adalah tanaman obat keluarga yang berasal beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di pekarangan rumah atau lingkungan rumah. TOGA dapat menjadi pertolongan pertama untuk penyakit ringan seperti batuk dan demam. Keberadaan tanaman obat di lingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah ke pelayanan medis seperti klinik, puskesmas ataupun rumah sakit. Kondisi alam Indonesia memungkinkan banyak jenis tanaman obat yang berguna bagi kesehatan dapat tumbuh subur di berbagai wilayah sehingga sangat disayangkan bila tidak termanfaatkan dengan baik (Puspitasari dkk, 2021).

Berdasarkan observasi di lapangan diketahui bahwa beberapa ibu rumah tangga di Nagari Sikucur Kampung Dalam Padang Pariaman telah memiliki TOGA di pekarangan rumahnya. Akan tetapi jenis tanaman dan jumlah TOGA yang ditanam masih terbatas. Sebagian dari mereka telah mengetahui khasiat TOGA dan secara teknis juga telah mampu mengolah TOGA, namun mereka belum memahami khasiat TOGA secara ilmiah. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan tentang khasiat TOGA secara ilmiah. Apabila masyarakat telah memiliki pengetahuan tentang khasiat TOGA dan cara pengolahan serta pemanfaatannya maka akan terwujud prinsip kemandirian dalam pengobatan keluarga di tengah masyarakat. (Supriyanto, 2006).

Faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya pengolahan tanaman obat yang kurang baik oleh masyarakat, antara lain: kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan TOGA, terbatasnya buku atau sumber literatur yang dimiliki masyarakat, serta kurangnya sosialisasi dari pemerintah dan instansi terkait tentang pengolahan tanaman obat beserta manfaatnya. (Puspitasari dkk, 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: 1. Ibu-ibu di Nagari Sikucur Kampung Dalam Padang Pariaman dapat memahami dan mengetahui penggunaan, pengolahan, serta pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) secara tepat dan benar, 2. Ibu-ibu di Nagari Sikucur Kampung Dalam Padang Pariaman dapat mempraktekkan bagaimana cara mengolah tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi serbuk jamu herbal dan minuman segar yang berkhasiat untuk kesehatan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Fakultas Farmasi yang telah membiayai kegiatan ini oleh Dana Pengabdian Masyarakat Pengembangan Dosen Skim IPTEK Dana DIPA Fakultas Farmasi Tahun Anggaran 2022 dengan Nomor Kontrak 41/UN16.10.D/PJ.01./2022

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, H., Hastuti, dan Yusal, M. 2021. Pemanfaatan Tumbuhan Sekitar Sebagai Obat Tradisional Bagi Warga Desa Puundoho Kabupaten Kolaka Utara. *Dedikasi PKM UNPAM*, 2(1), 75-81.
- Alqamari, M., Tarigan, D.M. dan Alridiwersah, 2017. Budidaya Tanaman Obat & Rempah. UMSU Press. Medan.
- Amedeo Sitindaon, L. 2020. Perilaku swamedikasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 787-791.
- Choironi, N. A., Wulandari, M. dan Susilowati, S. S. 2019. Pengaruh edukasi terhadap pemanfaatan dan peningkatan produktivitas tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai minuman herbal instan di Desa Ketenger Baturraden. Kartika: *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 6(1), 1.
- Muhlisah, F. 2000. Taman Obat Keluarga (TOGA). Penebar Swadaya, Jakarta.
- Puspitasari, I., Fadma Sari, G. dan Indrayati, A. 2021. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) sebagai alternatif pengobatan mandiri. *Jurnal Warta LPM*, 24(3), 456-465.
- Ridwan. 2007. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga. Pusat Perbukuan Departemen Pertanian, Jakarta.
- Ronald. 2006. Obat-obatan Ramuan Tradisional. Yrama Widya, Bandung.
- Sahidin, S., Wahyuni, W., Kamaluddin, M. dan Suaib, S. 2019. Tanaman obat keluarga (toga) dan pemanfaatannya sebagai penunjang kesehatan masyarakat di Desa Sindangkasih. *Pharmauho: Jurnal Farmasi, Sains, Dan Kesehatan*, 4(2), 2-4.
- Savitri, A. 2016. Tanaman Ajaib Basmi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Bibit Publisher, Depok.
- Sa'diah, S., Roosita, K. dan Heryanto, R. 2015. Pemberdayaan kelompok ibu-ibu PKK Desa Babakan, Kecamatan Darmaga, Kabupaten Bogor dalam upaya swamedikasi menggunakan tanaman obat. *Agrokreatif Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 62.
- Sumayyah, S. dan Salsabila, N. 2017. Obat tradisional: antara khasiat dan efek sampingnya. *Majalah Farmasetika*, 2(5), 1.
- Supriyanto. 2006. Proses Pengolahan Tanaman Obat. Tim Lentera, Jakarta.

Tukiman. 2004. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Kesehatan Keluarga. Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Digital Library, USU.