

**PEMBERDAYAAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK
MENGATASI HIPERTENSI DAN KOLESTEROL
DI DESA GUDANG HIRANG RT 07**

Melviani^{1*}, Syafira Nabillah², Aisyah Inayati³, Siti Nurintan Fakhriah⁴

Universitas Sari Mulia Banjarmasin^{1,2,3,4}

Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Email¹: melviani.apt87@gmail.com

ABSTRAK

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang sangat berkhasiat terutama di bidang kesehatan. Berdasarkan pendataan keluhan penyakit yang dialami masyarakat di Desa Gudang Hirang RT 07 sebesar 50% menyatakan menderita hipertensi dan 33% menderita kolesterol. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat Desa Gudang Hirang RT 07 tentang jenis tanaman obat keluarga yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi dan kolesterol. Dilakukan pengkaderan penanaman TOGA ke masyarakat dengan menggunakan tanaman Jahe dan seledri. Tanaman jahe memiliki banyak khasiat terutama mengatasi hipertensi serta memperkuat sistem imun tubuh manusia. Sedangkan seledri dapat berkhasiat sebagai pengobatan kolesterol karena dapat menurunkan kadar kolesterol total pada hiperkolesterol. Metode yang dilakukan yaitu Metode pelatihan secara langsung dimana sasaran nya yaitu perwakilan masyarakat Desa Gudang Hirang RT 07. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme kader yang sangat tinggi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pengobatan hipertensi dan kolesterol menggunakan tanaman obat jahe dan seledri. Dengan demikian diharapkan edukasi yang diberikan dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: hipertensi, kolestrol, toga.

ABSTRACT

Family Medicinal Plants (TOGA) are plants that are very efficacious, especially in the health sector. Based on data collection on disease complaints experienced by the community in Gudang Hirang Village Rt 07, 50% stated that they had hypertension and 33% suffered from cholesterol. The purpose of this activity is to increase knowledge to the people of Gudang Hirang Village Rt 07 about the types of family medicinal plants that can be used to control hypertension and cholesterol. The cadre of TOGA planting was carried out to the community by using ginger and celery plants. Ginger plants have many benefits, especially overcoming hypertension and strengthening the human immune system. While celery can be efficacious as a cholesterol treatment because it can reduce total

cholesterol levels in hypercholesterolemia. The method used is a direct training method where the target is community representatives of Gudang Hirang Village Rt 07. The results of the activity show very high enthusiasm of cadres in increasing knowledge about the treatment of hypertension and cholesterol using medicinal plants ginger and celery. Thus, it is hoped that the education provided can be applied as an alternative to overcome public health problems.

Keywords: *hypertension, cholesterol, toga*

PENDAHULUAN

Desa Gudang Hirang RT 07 merupakan salah satu desa yang terletak di Kelurahan Sungai Lulut, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Kondisi lingkungan RT 07 memiliki lingkungan terbuka dan berada di sekitar sawah sehingga sebagian masyarakat bekerja sebagai petani. Secara umum, lahan sudah dimanfaatkan untuk pertanian, namun belum optimal. Pemanfaatan TOGA masih kurang karena masyarakat belum mengetahui manfaat dan cara meraciknya. Situasi ini disebabkan karena pendidikan masyarakat yang rendah sehingga pengetahuan untuk meningkatkan kesehatan keluarga masih rendah.

Pencegahan penyakit dapat diatasi dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA). Sayangnya, hal ini tidak disadari masyarakat umum di Indonesia, padahal Indonesia memiliki potensi yang sangat besar

untuk memanfaatkan tanaman obat tradisional dimana menurut Martono et al., (2018) terdapat sekitar 940 jenis yang dikenal sebagai tanaman obat tradisional⁴. TOGA atau tanaman obat keluarga merupakan program pemanfaatan sebidang tanah baik di halaman rumah, kebun, maupun lading untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat⁶.

Menurut Martono et al., (2018) dalam bukunya menyatakan bahwa pemanfaatan obat untuk pencegahan dan pengobatan penyakit degeneratif bahwa mengubah kesadaran, pola pikir dan gaya hidup masyarakat memerlukan adanya sosialisasi⁴. Sehingga kami melakukan sosialisasi TOGA dan memotivasi ke masyarakat agar dapat menanam tanaman obat-obatan. Dengan adanya sosialisasi ini akan sangat baik bagi masyarakat desa Gudang Hirang RT 07 terutama untuk masyarakat agar bisa menjaga pola hidup sehat maupun berolahraga².

Penyediaan tanaman obat keluarga yang berfungsi sebagai obat-obatan untuk berbagai penyakit. Tanaman obat keluarga dapat diperoleh, diramu dan ditanam sendiri tanpa bantuan tenaga medis. Selain itu, tanaman obat keluarga juga bisa mengatasi permasalahan seperti minimnya tersedia apotik maupun rumah sakit terdekat di desa tersebut. Selain itu juga bisa sebagai salah satu alternative untuk mengatasi dari melambungny harga obat-obatan yang membuat masyarakat tidak mampu untuk membelinya dengan cara kembali ke alam, dan yang terakhir dapat menjadi sumber pendapatan masyarakat¹.

Berdasarkan hasil observasi yang telah kami lakukan ada beberapa hal yang menjadi permasalahan di Desa Gudang Hiran RT 07, diantaranya adalah minimnya pemanfaatan tanaman sekitar untuk dijadikan sebagai obat seperti jahe, seledri, dan lain-lain. Masih banyak pekarangan rumah warga yang kosong di Desa Gudang Hiran RT 07, sehingga hal ini bisa dimanfaatkan sebagai lahan penanaman obat keluarga (TOGA). Selain itu pemerintah desa juga fokus kepada

masalah hipertensi dan kolesterol, dimana mengingat bahwa dari hasil observasi yang kami dapatkan untuk masyarakat penderita hipertensi yaitu sebanyak 60 orang (50%) dan penderita kolesterol sebanyak 39 orang (33%).

Potensi jahe dan seledri yang terdapat di desa Gudang Hiran RT 07 memiliki manfaat untuk berbagai penyakit. Jahe dapat berkhasiat sebagai pengobatan hipertensi, vertigo, mual-mual serta memperkuat sistem imun tubuh manusia⁵. Seledri dapat berkhasiat sebagai pengobatan kolesterol karena dapat menurunkan kadar kolesterol total pada hiperkolesterol³. Hal ini diperkuat dengan mahalny harga obat di apotek yang menyebabkan masyarakat tidak mampu untuk membelinya. Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Gudang Hiran RT 07 tentang jenis tanaman obat keluarga yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi dan kolesterol.

Berdasarkan uraian diatas maka dari itu kami tertarik untuk mengadakan pengabdian masyarakat di wilayah Desa Gudang Hiran RT 07

dengan tema Pemberdayaan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk mengatasi hipertensi dan kolesterol di desa Gudang Hiran RT 07.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan tanaman obat keluarga (toga) untuk mengatasi hipertensi dan kolesterol di desa gudang hirang RT 07 yang dilaksanakan selama 7 hari yaitu 30 November sampai 5 Desember 2021 di salah satu rumah warga Desa Gudang Hiran RT 07 Kecamatan Sungai Tabuk Kota Banjarmasin. Kegiatan ini diikuti oleh 10 peserta yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga. Metode yang digunakan yaitu edukasi masyarakat melalui metode pelatihan langsung artinya para mahasiswa langsung bertatap muka dengan masyarakat.

Adapun metode kegiatan yang dilakukan antara lain :

- a. Memberikan edukasi kepada masyarakat melalui metode penyuluhan terkait penjelasan tentang penyakit hipertensi dan kolesterol.
- b. Melakukan pengkaderan program tanaman obat keluarga untuk hipertensi dan kolesterol.

- c. Melakukan pelatihan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dan membuat “Pojok Herbal” untuk mengatasi hipertensi dan kolesterol.

- d. Melakukan sosialisasi edukasi kepada kader di Desa Gudang Hiran RT 07 mengenai manfaat cara meracik tanaman obat keluarga tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal yang dilakukan oleh kami adalah peninjauan lapangan. Pertama-tama yaitu melakukan sosialisasi mengenai pengelolaan obat “DAGUSIBU”. Kami juga melakukan pendataan mengenai keluhan penyakit yang sering dirasakan oleh masyarakat. Setelah itu kami mengkaji data dimana hasil yang telah kami lakukan ke masyarakat didapatkan bahwa sebanyak 60 orang (50%) menderita hipertensi dan 39 orang (33%) menderita kolesterol maka tema yang akan kami laksanakan yaitu “Pelatihan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk mengatasi hipertensi dan kolesterol di desa Gudang Hiran RT 07”. Sehingga kami memilih jahe dan seledri untuk di promosikan sebagai tanaman obat yang bermanfaat pada penyakit tersebut.

Dengan adanya tema tersebut harapannya masyarakat Desa Gudang Hirang RT 07 bisa lebih mandiri serta bisa memanfaatkan tanaman di sekitar untuk dijadikan sebagai obat-obatan keluarga.



Gambar 1. Foto kegiatan sosialisasi terkait penyakit

Persiapan dilakukan dengan melihat keadaan lapangan yang akan digunakan sebagai tempat untuk penanaman tanaman obat keluarga tersebut. Setelah menemukan tempat yang pas dan aman ketika terjadi banjir selanjutnya yaitu mengunjungi rumah pak RT untuk meminta izin dan selanjutnya adalah melakukan penyesuaian jadwal untuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan pengembangan TOGA dan pemanfaatan dilakukan dengan

melibatkan 15 orang kader Desa Gudang Hirang RT 07. Diharapkan dari kader yang hadir dalam kegiatan ini bisa memberikan informasi kepada masyarakat lainnya.

Pada hari yang sudah disepakati dilakukanlah penanaman tumbuh-tumbuhan obat seperti jahe dan seledri setelah itu dilakukan edukasi. Edukasi yang telah diberikan kepada kader yaitu mengenai cara pengolahan tanaman obat seledri dan jahe untuk dikonsumsi serta khasiatnya bagi tubuh. Kader sangat antusias menerima materi pengolahan tanaman obat. Hal ini dapat dilihat dari aktifnya bertanya jawab pada saat bersosialisasi. Setelah selesai semua kegiatan pengkaderan akan tetap kami lakukan pemantauan. Dari hasil evaluasi penanaman pada tanaman obat keluarga yang ada di Desa gudang Hirang RT 07 pada seledri masih tumbuh kecil dikarenakan cuaca yang sering hujan sehingga membuat biji tanamannya terendam sedangkan jahe tetap tumbuh dengan baik. Adanya TOGA ini diharapkan bisa mengatasi penyakit kolesterol maupun hipertensi dan dapat meningkatkan perekonomian warga Desa Gudang Hirang RT 07.



Gambar 2. Foto Kegiatan Proses Penanaman TOGA

KESIMPULAN

Pengembangan TOGA dan edukasi cara pembuatan dari TOGA yang telah diberikan kepada warga Desa Gudang Hirang RT 07 dalam memberikan dampak positif bagi Desa Gudang Hirang RT 07 dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya tanaman TOGA sebagai obat-obatan. Selain itu dengan adanya tanaman TOGA ini diharapkan dapat dimanfaatkan baik digunakan sebagai obat tradisional yang sifatnya mencegah atau mengobati berbagai macam penyakit akut hingga kronis sekalipun, bisa juga sebagai bumbu pelengkap masakan maupun meningkatkan perekonomian warga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada, Ketua RT Desa Gudang Hirang RT 07 beserta masyarakat,

serta civitas akademik Prodi Sarjana Farmasi Universitas Sari Mulia Banjarmasin yang terlibat dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Aslamiah, S., Afifah, I., & Mariaty, M. Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Lahan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2017;2(2):111–117. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v2i2.63>
- 2) Atmojo, M., & Darumurti, A. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021; 4(1):100–109. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v4i1.8660>
- 3) Dwinanda, A., Afriani, N., & Hardisman, H. Pengaruh Jus Seledri (*Apium graveolens* L.) terhadap Gambaran Mikroskopis Hepar Tikus (*Rattus norvegicus*) yang Diinduksi Diet Hiperkolesterol. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019;8(1):68. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.972>
- 4) Martono, Y., Setiawan, A., & Widodo, S. Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga (SABDA TOGA) untuk Daerah Perkotaan di RT 04 dan RT 06 RW 07 Kelurahan Tegalorejo Salatiga. *Berdikari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*. 2018;1(1):1–10. <https://doi.org/10.11594/bjpmi.01.01.01>

- 5) Nadia, E. A. Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Utama*. 2020;02(01): 343–348
- 6) Wirasisya, D. G., Juliantoni, Y., & Alqadri, B. Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Penggunaan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Di Desa Tembobor. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2019;4(1):64–71. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v4i1.1047>