

SOSIALISASI DAN PENANAMAN TANAMAN OBAT KELUARGA DALAM UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Aiman Muhammad Awwaluddin¹, Halimatussadiyah², Winda Siti

Yuwizidianingrum³, Zahra Fajriah⁴, Riyanda Utari⁵

[¹aimanmuhammadawwaluddin@gmail.com](mailto:aimanmuhammadawwaluddin@gmail.com), [²haliim01ah@gmail.com](mailto:haliim01ah@gmail.com), [³windaaccity@gmail.com](mailto:windaaccity@gmail.com),
[⁴zahrafr062@gmail.com](mailto:zahrafr062@gmail.com), [⁵riyandautari@umbandung.ac.id](mailto:riyandautari@umbandung.ac.id)

**Teknik Informatika, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah
Bandung¹**

Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Bandung²

Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Bandung³⁴

**Dosen Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah
Bandung⁵**

ABSTRAK

Desa Jelegong merupakan desa yang dipilih menjadi desa tujuan KKN. Potensi desa yang melimpah menjadi salah satu tujuan utama pelaksanaan KKN guna meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dalam mengolah dan mengembangkan potensi desa khususnya dibidang kesehatan dengan Program TOGA (tanaman obat keluarga). Siswa SD sebagai pemimpin masa depan tentu menjadi sasaran yang tepat untuk mengembangkan potensi dibidang kesehatan ini. Dengan adanya Tanaman Obat keluarga dilingkungan sekolah, dapat meningkatkan upaya pola hidup sehat. Program Tanaman Obat Keluarga dilaksanakan dengan metode Observasi dan Sosialisasi selama 5 hari. Saat sesi sosialisasi para partisipasi juga diberi beberapa penugasan guna menumbuhkan antusiasme dan rasa tanggung jawab. Ada 12 tanaman obat yang dipilih, setiap partisipasi yang telah dibagi menjadi beberapa kelompok diminta untuk membawa satu jenis tanaman yang telah ditentukan kemudian mencari tahu manfaat dari setiap tanaman. Dari program ini, pengetahuan siswa SDN 01 Jelegong kelas 4 & 5 mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga meningkat, selain itu antusiasme mereka juga menunjukkan semangat menjalani pola hidup sehat.

Kata Kunci: Tanaman, Obat, Keluarga.

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk kegiatan yang memberikan pengalaman belajar yang nyata kepada mahasiswa untuk hidup ditengah-tengah masyarakat. Kuliah Kerja Nyata (KKN) dijadikan sebagai program pembelajaran kepada mahasiswa serta pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa dapat secara aktif mengikuti setiap kegiatan di masyarakat sehingga dapat mengidentifikasi dan menangani setiap permasalahan yang ada dalam lingkungan masyarakat. KKN dilaksanakan oleh perguruan tinggi dalam upaya meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa serta memberikan kesempatan kepada mahasiswa mengimplementasikan setiap teori yang didapat selama mengikuti perkuliahan ke dalam setiap kegiatan masyarakat sehingga perguruan tinggi dapat menciptakan sumber daya manusia yang memiliki kesadaran dan daya guna tinggi dalam kehidupan masyarakat (Yanto dkk, 2016:1).

Menurut Cahyari (2014) pemanfaatan tanaman obat secara tradisional banyak digunakan masyarakat dalam upaya pencegahan, penyembuhan, pemulihan penyakit, serta

peningkatan kesehatan. Pengobatan menggunakan tanaman obat di lingkungan sekitar yang diolah secara tradisional oleh masyarakat secara turun-temurun terbukti bermanfaat bagi kesehatan berdasarkan resep nenek moyang, adat istiadat, kepercayaan, kebiasaan setempat, dan pengetahuan tradisional.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 (23) tanaman obat keluarga (TOGA) adalah sekumpulan tanaman berkhasiat obat untuk kesehatan keluarga yang ditata menjadi sebuah taman dan memiliki nilai keindahan, TOGA biasanya ditanam di pekarangan rumah atau di halaman rumah, TOGA merupakan salah satu kearifan lokal yang perlu dilestarikan. Tanaman obat keluarga berkhasiat sebagai obat yang dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan, seperti minuman kebugaran, ramuan gangguan kesehatan ringan berdasarkan gejala, ramuan khusus untuk lansia, memelihara kesehatan ibu, dan meningkatkan gizi anak (Harjono et al.,2017).

METODOLOGI

Program ini dilaksanakan di kawasan Sekolah Dasar 01 Jelegong dengan sasaran siswa SD kelas 4 & 5. Dalam pelaksanaannya, Metode program ini berupa observasi dan Sosialisasi dengan pihak sekolah untuk terkait pelaksanaan pembuatan Tanaman Obat Keluarga. Adapun lokasi yang disepakati adalah rumah tanaman di samping gerbang sekolah.

Lahan yang akan digunakan terlebih dahulu dibersihkan untuk memudahkan dalam penanaman dan menggemburkan tanah. Selanjutnya adalah sosialisasi kepada target sasaran yakni siswa SD kelas 4 & 5 mengenai manfaat dari Tanaman Obat Keluarga kemudian pembagian kelompok dan penugasan bagi tiap-tiap kelompoknya untuk mengambil satu jenis tanaman yang telah ditentukan. Adapun jenis tanaman yang ditanam diantaranya:

1. Kunyit
2. Kencur
3. Temulawak
4. Jahe
5. Lidah Buaya
6. Lengkuas
7. Seledri
8. Daun Kemangi
9. Sereh
10. Jawer Kotok
11. Kumis Kucing
12. Daun Mint

Setelah penugasan, program ini dilanjutkan dengan penanaman bersama tanaman yang sudah ditentukan sebelumnya, setelah itu siswa diberi arahan untuk merawat tanaman yang telah ditanam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi tanaman obat keluarga yang dilakukan di kawasan Sekolah Dasar 01 Jelegong berjalan dengan lancar. Sebelum pelaksanaan di lapangan, pertama-tama dilakukan observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah sebagai mitra dalam rangka sosialisasi tanaman obat. Selanjutnya sosialisasi dilanjutkan kepada siswa siswi kelas 4 &

5, kemudian setiap kelas dibagi kelompok yang totalnya berjumlah 26 kelompok. Setelah pembagian kelompok, setiap kelompok diminta untuk membawa masing-masing satu jenis tanaman. Selain itu, mereka juga diberi tugas untuk mencari manfaat dari setiap tanaman yang mereka bawa.

Program Tanaman Obat Keluarga ini, berlangsung selama beberapa hari, berikut jadwal kegiatan program Tanaman Obat Keluarga:

Waktu	Kegiatan
Senin, 14 Agustus 2023	Observasi dan Sosialisasi kepada Perangkat Sekolah
Senin, 21 Agustus 2023	Sosialisasi dan Penugasan pada Siswa
Rabu, 23 Agustus 2023	Mempersiapkan lahan
Kamis, 24 Agustus 2023	Pengumpulan Tugas dan Penanaman
Rabu, 6 September 2023	<i>Controlling</i> tanaman, dan pembagian reward pada tanaman terbaik

Saat pengumpulan tugas dan penanaman didapati bahwa sebanyak 2 kelompok tidak melaksanakan tugas dengan baik. Sehingga, tanaman yang seharusnya berjumlah 20 menjadi 18 tanamanyang siap ditanam. Sebelum mulai penanaman setiap siswa juga diminta untuk mempresentasikan setiap tanaman yang mereka bawa juga menyampaikan manfaatnya. Berikut manfaat dari tanaman- tanaman yang kami tanam :

1. Kunyit: obat menurunkan tekanan, darah, menurunkan panas demam, menghilangkan bau badan, malaria, diare, dan gatal-gatal yang disebabkan oleh cacar air. Selain itu juga dilaporkan digunakan sebagai pengobatan radang gusi, keputihan, dan telat datang bulan bagi perempuan. Kunyit diketahui mujarab dalam penyembuhan serangan *Helicobacter pylori* pada sistem pencernaan, dan diketahui dapat menghambat kanker saluran pencernaan (Hakim, 2015).
1. 2. Kencur: dapat menyembuhkan batuk, flu, sakit kepala, keseleo, radang lambung, memperlancar haid, radang telinga, membersihkan darah kotor, mata pegal, diare, masuk angin (Hakim, 2015).

2. Temulawak: berkhasiat obat yang mampu mengobati
3. berbagai penyakit kelainan pada hati (lever), kantong empedu dan pankreas. Di samping itu, temulawak juga dapat menambah nafsu makan, menurunkan kadar kolesterol dalam darah, meningkatkan sistem imunitas dalam tubuh, berkhasiat antibakteri, antidiabetes, anti hepatotoksik, anti inflamasi, anti oksidan, anti tumor, diuretika, depresan, dan hipolipidemik (Raharjo dan Rostiana, 2005), dan juga antimikroba, anti hiperlipidemia dan pencegah kolera (HWANG, 2006).
4. Jahe: dapat digunakan untuk berbagai macam pengobatan, antara lain adalah rematik, influenza, asma, masuk angin, dan radang tenggorokan. Gingerol yang terdapat dalam rimpang jahe dapat membantu meningkatkan motilitas intestinal dan diketahui berperan sebagai agen anti-inflammatory, meredakan nyeri (analgesic), anti-piretik dan anti-bacterial (Hakim, 2015).
5. Lidah Buaya: Daun lidah buaya digunakan untuk berbagai macam pengobatan luar, terutama dalam menghilangkan flek hitam pada kulit, menghilangkan dan mengobati jerawat. Selain itu, lidah buaya juga digunakan dalam mengobati luka bakar dan meredakan perih pada kulit. Daun berdaging juga dapat diolah untuk menyembuhkan diabetes, mengobati wasir dan melancarkan pencernaan (Hakim, 2015).
6. Lengkuas: tanaman obat dan digunakan untuk mengobati penyakit kulit (panu, kurap), sakit kepala, dan nyeri dada (Hakim, 2015).
7. Seledri: untuk mengobati batuk, menurunkan kolesterol, dan mencegah rematik. Untuk kecantikan, daun seledri dimanfaatkan untuk mengencangkan kulit, mencegah penuaan dini, dan penyubur rambut (Hakim, 2015).
8. Daun Kemangi: dapat membangkitkan nafsu makan. Kemangi dikonsumsi untuk memperlancar aliran darah, menjaga kesehatan jantung, mengobati sariawan, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Ditanaman di sekitar tempat tinggal sebagai tanaman penyedap masakan (Hakim, 2015).
9. Sereh: mengatasi iritasi, bertindak dan mempunyai sifat sebagai insektisida, anti fungi dan antiseptik (Hakim, 2015).
10. Jawer Kotok: Tanaman ini diketahui memiliki khasiat kesehatan diantaranya sebagai anti kanker karena memiliki aktivitas antioksidan yang baik (Nugraheni et al., 2011). Jawer Kotok juga diketahui memiliki aktivitas tabir surya yang baik (Amrillah et al., 2015). Jawer Kotok telah digunakan sebagai obat sakit kepala dan menyembuhkan luka. Kandungan kimia yang ada di dalam Jawer Kotok diantaranya flavonoid dan diterpens yang memiliki aktivitas anti bakteri ringan (Ragasa et al., 2001).
11. Kumis kucing: digunakan secara luas sebagai herba anti hipertensi, peluruh batu kandung kemih, dan menstabilkan gula darah (Hakim, 2015).
12. Daun Mint: Dapat digunakan untuk menjaga kesehatan organ mulut dan gigi serta merangsang produksi air liur. Selain itu, daun mint mengatasi masalah pernapasan dan peradangan, meningkatkan kerja sistem pencernaan, meringankan rasa mual dan kembung, daun mint juga dapat meningkatkan kelembaban kulit, mengobati jerawat, dan mengangkat sel mati (Puspaningtyas, 2014).

Setelah kegiatan pengumpulan tugas selesai. Masing masing kelompok diminta untuk mendatangi GreenHouse untuk melakukan penanaman. Saat kegiatan ini berlangsung, siswa juga diberi pengetahuan mengenai cara penanaman yang baik, juga cara merawat & menjaga

tanaman. Selain itu, di akhir sesi kegiatan disampaikan pada setiap kelompok bahwa tugas mereka selanjutnya adalah merawat tanaman dengan baik, dimana kelompok yang tanamannya paling baik akan diberi reward.

Setelah sesi penanaman selesai hari-hari selanjutnya diisi dengan kegiatan controlling tanaman setiap sore ba'da ashar. Kegiatannya terdiri dari penyiraman dan pemberian pupuk. Pada puncak program Tanaman Obat Keluarga ini, yakni hari Rabu, tanggal 6 September 2023 pembagian reward bagi setiap kelompok yang berhasil merawat tanamannya dengan baik. Berikut dokumentasi pembagian hadiah tanaman terbaik:



Gambar 1

Selanjutnya, kegiatan berakhir dengan Penyerahan tanaman obat keluarga Greenhouse milik SDN 01 Jelegong yang bertempat di samping gerbang sekolah dan ditutup dengan melakukan sesi foto bersama para siswa, seperti tampak pada dokumentasi.



Gambar 2

Tanaman obat keluarga adalah salah satu kearifan lokal masyarakat di bidang kesehatan. Pengenalan dan pemanfaatan Toga telah dimulai sejak masa masyarakat tradisional dan menjadi sebuah tradisi lisan dan pengetahuan lokal (indigenous knowledge) yang diturunkan dari generasi ke generasi dan sampai ke masyarakat perkotaan. Masyarakat di Kawasan SDN 01 Jelegong telah mengenal Toga. Hal tersebut terlihat dari adanya beberapa jenis Toga yang tumbuh di halaman rumah warga. Sebagian masyarakat yang ada di Kawasan SDN 01 Jelegong masih memanfaatkan Toga dalam mengobati beberapa penyakit yang mereka derita. Pengetahuan tersebut mereka peroleh dari nenek moyang dan masih diwariskan serta digunakan hingga sekarang ini.

Masyarakat percaya bahwa menggunakan obat tradisional seperti jamu dari rimpang jahe, kunyit, temulawak atau kencur dapat meningkatkan imunitas tubuh. Tanaman obat

keluarga merupakan tanaman hasil budidaya keluarga (rumahan) yang mempunyai khasiat sebagai obat. Penanaman Toga dapat dilakukan di pot atau di lahan sekitar rumah, dan jika lahan yang ditanami cukup luas maka sebagian hasil panen dapat dijual dan menambah pendapatan keluarga (Khoerul Anwar, 2021).

Salah satu fungsi dari keberadaan Tanaman Obat Keluarga adalah meningkatkan kesehatan masyarakat Indonesia. Dan ini dapat dimulai dari lingkungan sekolah, terutama sekolah dasar. Harapannya, Pendidikan di sekolah dasar dapat membawa perubahan perilaku siswa dari perilaku kesehatan yang kurang sehat menjadi lebih sehat. Perilaku hidup sehat di tatanan sekolah sendiri biasanya merupakan upaya preventif dan promotif. Dengan program Tanaman Obat Keluarga ini, harapannya dapat menghasilkan perilaku yang baik dan dapat diterapkan oleh siswa SDN 01 Jelegong.

KESIMPULAN

Sebagai salah satu program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Universitas Muhammadiyah Bandung, berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat. Adapun manfaat yang bisa didapat oleh siswa SD kelas 4 & 5 adalah meningkatnya pengetahuan terutama dalam pemanfaatan tanaman sebagai obat. Selain itu, antusiasme dari siswa siswi SD 01 Jelegong juga terlihat cukup tinggi. Dari program ini, siswa siswi SD kelas 4 & 5 juga belajar mengenai kerja sama dalam kelompok, tanggung jawab, dan hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrillah, M.S., R. Rusli, J. Fadraersada. 2015. Aktivitas tabir surya daun miana (*Coleus atropurpureus* L. Benth) secara in vitro. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 1(4): 168-174.
- Hakim, L. (2015). *REMPAH DAN HERBA KEBUN- PEKARANGAN RUMAH MASYARAKAT: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-kebugaran*. Diandra Pustaka Indonesia. Malang.
- Harjono, Y., Yusmaini, H., & Bahar, M. (2017). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Kampung Mekar Bakti 01/01, Desa Mekar Bakti Kabupaten Tangerang. *Jurnal PM Ruwa Jurai*, 3(6),16-22. Diunduh di <https://juke.kedokteran.unil a.ac.id>
- HWANG, J.K. 2006. Xanthorizol; A New Bioactivity Natural Compound. Yonsei : Department of Biotechnology, Yonsei University.
- Khoerul Anwar, M. F. 2021. Pemberdayaan Masyarakat dengan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Pembuatan Jamu Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Bagi Masyarakat Desa Sungai Besar Kabupaten Banjar Sebagai Pencegahan SEJAHTERA nasional Masyarakat), Volume 3.
- Nugraheni, M., U. Santoso, Suparno, H. Wuryastuti. 2011. Potential of *Coleus tuberosus* as an antioxidant and cancer chemoprevention agent. *International Food Research Journal*. 18(4):1471-1480.
- Puspaningtyas, DE. dan Yunita IP., 2014. Variasi Favorit Infused Water Berkhasiat. Fmedia, Jakarta.
- Ragasa, C.Y., V.F. Templora, J.A. Rideout, 2001. Diastereomeric diterpens from *Coleus blumei*. *Chem. Pharm. Bull.* 49(7):927-929.
- ROSITA, S.M.D., M. RAHARDJO dan U. KOSASIH, 2005. Pola pertumbuhan dan serapan hara N, P dan K tanaman bangle (*Zingiber purpureum* Roxb.). Tidak Diterbitkan, 12p.