

Pendampingan Pembuatan Jamu Tradisional dari Tanaman TOGA Di Desa Sentang Serdang Bedagai

**Deswita Sirait, Desi Eka Syafitri, Fanny Rosa Anggraini Hasibuan, Yulidar Utami Lubis
Raded Hidayat, Khairun Nisa, Ahmad Laut Hasibuan, Dalmi Iskantar Sulthani***

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia

*email: iskandar.dalmi@yahoo.com

Abstrak

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan hasil budidaya rumahan yang memiliki kegunaan sebagai obat. TOGA memiliki peran penting sebagai langkah preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Jenis tanaman yang umumnya ditanam adalah jahe, kunyit, kencur, dan temulawak. Fungsi ini sangat relevan di Era New Normal karena membantu menjaga kekebalan tubuh. Penggunaan yang lebih luas dari tanaman TOGA dapat dilaksanakan untuk mencegah serta mengatasi berbagai penyakit. Salah satu cara efektifnya adalah dengan menanam tanaman obat di area kantor desa Sentang dan mengolahnya menjadi Jamu Imun "Kita Sehat" yang mengandung berbagai manfaat bermanfaat. Maksud dari program ini adalah meningkatkan pemahaman warga Desa Sentang mengenai pemanfaatan tanaman TOGA menjadi ramuan yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Pendekatan dan implementasi yang diterapkan dalam program pengabdian ini meliputi pengenalan TOGA, pemanfaatan TOGA, dan transformasi TOGA menjadi Jamu Imun. Sebagai hasilnya, warga Desa Sentang diberi pemahaman tentang manfaat tanaman TOGA dan diberikan Jamu Imun "Kita Sehat" serta bibit tanaman TOGA. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sentang mengenai manfaat tanaman TOGA dan penerapannya sebagai ramuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata kunci: jamu, tradisional, tanaman obat keluarga

Abstract

Family Medicinal Plants (TOGA) are home-grown products that have medicinal uses. TOGA has an important role as a preventive measure (disease prevention), promotive (health improvement), curative (disease healing), and rehabilitative (health recovery). The types of plants commonly planted are ginger, turmeric, kencur, and temulawak. This function is particularly relevant in the New Normal Era as it helps maintain immunity. A wider use of TOGA plants can be implemented to prevent and overcome various diseases. One effective way is to plant medicinal plants in the Sentang village office area and process them into Jamu Immun "Kita Sehat" which contains various beneficial benefits. The purpose of this program is to increase the understanding of Sentang Village residents about the use of TOGA plants into ingredients that play a role in increasing endurance. The approach and implementation applied in this service program include the introduction of TOGA, the utilization of TOGA, and the transformation of TOGA into Immune Herbs. As a result, residents of Sentang Village were given an understanding of the benefits of TOGA plants and given "Kita Sehat" Immune Herbs and TOGA plant seeds. Overall, this activity contributed to increasing the knowledge of the Sentang Village community about the benefits of TOGA plants and their application as herbs to increase endurance.

Keywords: herb, traditional, family medicinal plants

Submit: Juli 2023

Diterima: Juli 2023

Terbit: Agustus 2023



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Definisi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada dasarnya merujuk kepada tanaman yang memiliki sifat berkhasiat dan ditanam di area pekarangan yang dikelola oleh anggota keluarga. Praktik penanaman ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dalam hal penggunaan obat-obatan tradisional yang dapat diolah secara mandiri (Mindarti dan Nurbaeti, 2015). Tanaman obat keluarga (TOGA) dapat diartikan sebagai tanaman yang ditanam di lingkungan rumah tangga dan memiliki manfaat dalam bidang kesehatan. Banyak individu yang masih mengandalkan penggunaan pengobatan tradisional melalui menanam tanaman obat di rumah. Namun, ada juga yang cenderung beralih ke obat kimia karena efeknya yang lebih cepat. Sayangnya, kandungan kimia dalam obat-obatan tersebut seringkali tidak diketahui dengan pasti. Dalam hal ini, tanaman obat keluarga menawarkan solusi alami dan aman, karena semuanya berasal dari sumber alam. Indonesia memiliki beragam jenis tanaman obat yang mudah ditemukan dan cocok untuk dibudidayakan. Beberapa contohnya meliputi *Zingiber officinale* (jahe), *Curcuma longa* (kunyit), *Piper betle* (sirih), *Cymbopogon nardus* (serai), serta banyak jenis lainnya. Tidak hanya sebagai bahan obat, sebagian besar tanaman ini juga berguna sebagai bumbu dapur, menjadikannya aset berharga yang memberi manfaat besar bagi masyarakat.



Gambar 1. Media brosur jamu berbasis TOGA

Metode Pelaksanaan

Metode Tanya jawab dimana penulis menyiapkan beberapa pertanyaan tentang tanaman toga kepada masyarakat Desa Sentang Kecamatan Teluk Mengkudu. Metode Ceramah dimana penulis menjelaskan dan memberikan informasi tentang manfaat dari tanaman toga bagi kehidupan masyarakat Desa Sentang Kecamatan Teluk Mengkudu. Metode Diskusi dimana penulis memberikan kesempatan kepada masyarakat Desa Sentang untuk bertanya mengenai tanaman toga dan manfaat dari tanaman toga yang dapat menyehatkan kesehatan tubuh.

Hasil Dan Pembahasan

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Tanaman TOGA merupakan komponen kunci dalam berbagai produk jamu dan obat tradisional, yang mana merupakan obat yang diracik berdasarkan warisan pengetahuan dari generasi sebelumnya yang terbuat dari bahan atau kombinasi bahan-bahan tumbuhan. Kartasapoetra, dalam kajiannya pada tahun 1992, mengungkapkan definisi tanaman obat sebagai bahan yang berasal dari tumbuhan yang masih sederhana, murni, belum dicampur, atau belum melalui proses pengolahan. Di sisi lain, Soepandi pada tahun 2011 menjelaskan bahwa jenis tanaman obat dapat meliputi:

1. Tanaman atau bagian dari tumbuhan yang digunakan sebagai komponen dalam pembuatan ramuan jamu.
2. Tanaman atau bagian dari tumbuhan yang digunakan sebagai bahan awal atau dasar dalam produksi berbagai barang,
3. Tanaman atau bagian dari tumbuhan yang memiliki nilai tradisional dan diwariskan secara turun-temurun, serta digunakan sebagai obat.

Jenis tanaman yang memiliki manfaat obat, seperti yang diuraikan oleh Kartasapoetra (1992: 33), mencakup beragam jenis, seperti "gandarusa, daun ungu, kembang coklat, pegagan, tapak dara, pepaya, greges otot, peria, cocor bebek, jarak parak, gedung hitam, kayu Aceh, tebu hitam, iler, kumis kucing, kacar, jambu biji, kayu

usin, pandan wangi, lomba, brotoli, serei, ginseng, rimbang, kayu gambir, bangle, rimbang, jerango, temu lawak, kunyit, lempuyang, lengkuas, dan jahe”.

Pada tahap sosialisasi ini, fokus utamanya adalah mengenai jenis tanaman serta manfaatnya sebagai obat pendamping keluarga atau obat keluarga. Khususnya, penekanan diberikan pada tanaman yang mudah ditemukan oleh masyarakat, seringkali ada di halaman atau kebun di sekitar masyarakat Desa Sentang Kecamatan Teluk Mengkudu. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh warga Desa Sentang Kecamatan Teluk Mengkudu, terutama para ibu yang tergabung dalam PKK. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini sangat tinggi, tercermin dari antusiasme peserta yang ikut serta dalam sosialisasi dan penyuluhan. Sebagai pertimbangan, fokus pengabdian pada tahap ini memang diperuntukkan untuk ibu-ibu serta generasi muda dari Desa Sentang Kecamatan Teluk Mengkudu.

Keberadaan tanaman obat keluarga (TOGA) memiliki banyak manfaat yang beragam, di antaranya sebagai berikut:

1. Berperan sebagai pelengkap dalam penggunaan obat-obatan keluarga yang berasal dari tradisi lama.
2. Menambah nilai estetika pada lingkungan sekitar jika diatur dengan rapi dan terampil.
3. Memberikan contoh konkret tentang cara memanfaatkan potensi lingkungan pekarangan secara efektif.
4. Menambahkan nuansa alami serta kesegaran dalam pekarangan rumah.
5. Apabila dikelola dengan cermat dan menghasilkan tanaman obat yang berkualitas, dapat menjadi tambahan sumber penghasilan bagi keluarga.

Pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Dalam proses Pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kepada ibu-ibu, beberapa langkah yang dilakukan meliputi memipis, merebus, dan menyeduh.

1. Memipis merupakan proses yang umumnya melibatkan penggunaan bagian-bagian tanaman atau tanaman yang masih segar seperti daun, biji, bunga, dan rimpang. Proses ini melibatkan penghalusan bahan dengan penambahan sedikit air. Setelah dihaluskan, bahan yang telah mencapai kekentalan yang diinginkan akan diperas hingga mencapai sekitar $\frac{1}{4}$ cangkir. Jika jumlah yang

diperoleh kurang dari $\frac{1}{4}$ cangkir, maka ampasnya akan dicampur dengan air matang, dan proses perasan akan diulang.

2. Merebus, sementara itu, pada metode merebus, tanaman obat akan dimasak dalam air dengan tujuan untuk mengeluarkan zat-zat berkhasiat ke dalam larutan air. Saat merebus, penting untuk mengatur volume api yang digunakan. Pada tahap awal perebusan, api yang besar digunakan hingga air mendidih. Setelah mendidih, bahan yang ada di dalam air dibiarkan selama 5 menit. Selanjutnya, intensitas api dikurangi untuk mencegah air rebusan meluap, sehingga air tetap tersisa sesuai kebutuhan. Biasanya, bahan berukuran besar akan dipotong terlebih dahulu sebelum dimasak. Air yang digunakan sebaiknya bersifat tidak berwarna, bebas dari bau, tidak memiliki rasa, serta memiliki kejernihan. Lebih baik menghindari penggunaan air yang berwarna kuning, berbau, dan mengandung kotoran.
3. Menyeduh, kemudian dalam metode menyeduh, bahan baku yang digunakan bisa berupa bahan yang masih segar atau yang sudah dikeringkan. Sebelum diolah menjadi ramuan, bahan-bahan tersebut diiris kecil-kecil. Setelah persiapan, bahan diseduh dengan air panas. Setelah dibiarkan selama 5 menit, larutan hasil seduhan akan disaring.

Selain itu, guna meningkatkan pengetahuan para ibu, kami juga menginformasikan Cara Penggunaan Tanaman Herbal sebagai berikut:

1. Setiap jenis penyakit memerlukan pendekatan pengobatan yang berbeda. Sebagai contoh, untuk mengatasi masalah kulit, herbal dapat dioleskan atau diolah menjadi ramuan untuk mandi. Untuk penyakit pernapasan seperti asma, obat herbal dapat dihirup melalui uap, dan seringkali diimbangi dengan konsumsi langsung. Sementara itu, pada kasus penyakit hepatitis, demam, dan asam urat, obat herbal dikonsumsi dengan cara diminum.
2. Cara mengonsumsi ramuan herbal memiliki variasi tergantung jenisnya. Umumnya, ramuan dikonsumsi sekitar satu jam sebelum makan. Langkah ini bertujuan untuk memastikan penyerapan zat-zat berkhasiat dari tanaman obat terjadi secara optimal, tanpa adanya campuran makanan lain yang dapat mengganggu. Bagi yang baru pertama kali mengonsumsi herbal, disarankan

untuk memulai dengan dosis yang rendah. Setelah beradaptasi, dosis yang disarankan dapat dikonsumsi dalam sekali minum.

3. Biasanya, obat herbal direkomendasikan diminum sebanyak 2-3 kali sehari sesuai dosis yang telah ditentukan. Pemberian dosis pada anak-anak umur 10-15 tahun biasanya sekitar setengah dari dosis yang dianjurkan untuk dewasa. Sementara itu, dosis anak-anak usia 5-9 tahun adalah sekitar sepertiga dari dosis dewasa. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tanaman obat memiliki banyak manfaat yang beragam, dan harganya lebih terjangkau dibandingkan obat-obatan kimia yang mungkin memiliki efek samping.

Contoh Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

- a. Serai: Mempunyai sifat atau zat terapeutik yang bermanfaat untuk mengurangi stres, memiliki efek antipiretik untuk meredakan demam, dan juga mencegah infeksi tenggorokan. Selain itu, serai juga memiliki kemampuan untuk meredakan nyeri seperti sakit perut, sakit kepala, nyeri pada sendi, otot, kram pada saluran pencernaan, dan kram otot.
- b. Bawang Putih: Mengandung senyawa sulfur bioaktif yang berfungsi dalam mengurangi risiko terkena kanker. Bawang putih juga memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi kadar kolesterol, mencegah jerawat, mengobati sakit gigi, meningkatkan daya tahan tubuh, dan meredakan gejala flu.
- c. Jahe: Bermanfaat untuk mengatasi masalah batuk dan rematik, memperlancar sirkulasi darah, meredakan kembung perut, mengobati migrain, mengurangi perut yang kembung, serta menurunkan tekanan darah.
- d. Lengkuas: Mampu meredakan peradangan, mengandung sifat analgesik dan antipiretik yang membantu menurunkan suhu demam, serta efektif dalam mengobati penyakit saluran pernafasan seperti bronkitis kronis dan batuk. Lengkuas juga efektif dalam mengatasi masalah kulit seperti panu.
- e. Lidah Buaya: Mengandung antioksidan yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, mengurangi risiko infeksi, mengobati luka bakar, meningkatkan nafsu makan, mengatasi sembelit yang berkepanjangan, serta memberikan nutrisi pada kulit dan rambut.

- f. Jeruk Nipis: Memiliki manfaat meredakan batuk, mengatasi masalah asam urat, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah perkembangan kanker, menurunkan tekanan darah tinggi, membantu dalam proses penurunan berat badan, dan meredakan peradangan pada tenggorokan.

Sebagai Minuman Herbal Sejak zaman dahulu, leluhur kita telah menciptakan formulasi minuman herbal sederhana yang terbuat dari bahan-bahan alami. Di Indonesia, tradisi memasak wedang dari campuran rempah-rempah tertentu masih menjadi kebiasaan yang dihormati oleh masyarakat. Bahkan, adat mengonsumsi minuman herbal semakin berkembang untuk mendukung kesehatan tubuh dan daya tahan terhadap penyakit.

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan minuman herbal instan ini terdiri dari empon-empon dan rempah-rempah lokal yang tumbuh di berbagai daerah Indonesia. Selain itu, bahan tambahan seperti air dan gula juga digunakan dalam proses pembuatan. Jahe menjadi salah satu rempah-rempah yang paling sering dimanfaatkan dalam berbagai resep makanan dan minuman. Berdasarkan pengalaman empiris, masyarakat umumnya menggunakan jahe sebagai obat untuk meredakan masuk angin, mengatasi gangguan pencernaan, sebagai analgesik, dan memiliki sifat antipiretik, anti-inflamasi, serta manfaat lainnya.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan pendampingan

Kesimpulan

Hasil dari pelaksanaan pemanfaatan tanaman TOGA sebagai bahan pembuatan jamu peningkat imunitas membantu upaya kesehatan masyarakat Desa Sentang. Dari evaluasi tersebut, dapat dijalankan aktivitas berkelanjutan terkait penggunaan tanaman TOGA guna meningkatkan kesehatan di Desa Sentang, Kecamatan Teluk

Mengkudu, Kabupaten Serdang Bedagai. Pentingnya pendampingan kontinu bagi ibu-ibu PKK di Desa Sentang juga perlu ditekankan, untuk mendorong mereka memiliki produk jamu instan yang dapat dijual di luar wilayah desa. Dengan demikian, Desa Sentang dapat mengalami perkembangan yang lebih signifikan.

Daftar Pustaka

1. Dewi YK, Riyandari BA. Potensi Tanaman Lokal Sebagai Tanaman Obat Dalam Menghambat Penyebaran Covid-19. *J Pharmascience* 2020; 7: 112-128.
2. Mindarti, S., & Nurbaeti, B. (2015). *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Jawa Barat: Balai Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian.
3. Supardi. 2011. *Dasar-dasar Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Ombak.
4. Raimondo S, Cristaldi M, Fontana S, et al. The phospholipase DDHD1 as a new target in colorectal cancer therapy. *J Exp Clin Cancer Res* 2018; 37: 1-12.
5. Suprihatin T, Rahayu S, Rifa'i M, et al. Senyawa pada Serbuk Rimpang Kunyit (*Curcuma longa* L.) yang Berpotensi sebagai Antioksidan. *Bul Anat dan Fisiol* 2020; 5: 35-42.
6. Sukmawati, Merina. 2019. Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *JPKM: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* Vol. 25 No. 4. Hal: 210-2015.
7. Nurdiwayati, dkk. 2017. Pemberdayaan Wanita Melalui Tanaman Toga Untuk Membantu Meningkatkan Pendapatan Keluarga Pemberdayaan Wanita Melalui Tanaman Toga Untuk Membantu Meningkatkan Pendapatan Keluarga. *Jurnal ABDINUS* Vol.1 No. 1. Hal: 20-27. Kediri
8. Sopandi. 2011. *Tanaman Obat Tradisional (Jilid II)*. PT. Sarana Panca Karya Nusa. Bandung
9. Muti'ah, R. (2017). Evidence Based Kurkumin Dari Tanaman Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Terapi Kanker Pada Pengobatan Modern.

Journal of Islamic Pharmacy, 1(1), 28.
<https://doi.org/10.18860/jip.v1i1.4178>

10. Saputri, G. Z., Dania, H., & Putranti, W. (2018). Optimalisasi Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) dan Rosella (*Hibiscus sabdarifa*) Sebagai Minuman Kesehatan Di Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta.