



Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Minuman Herbal Peningkat Daya Imun Tubuh

Ernie Halimatushadyah¹, Agnes Yuliana¹

¹Program Studi Farmasi, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Correspondence author: Ernie Halimatushadyah

Email: ernie@binawan.ac.id

Address : Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kramat jati, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia, 085719808055

Submitted: 10 Januari 2023, Revised: 17 Januari 2023, Accepted: 30 Januari 2023, Published: 2 Februari 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.184



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

Abstract

Introduction: Transmission of infectious diseases cannot be separated from the interaction between the causative agent of the disease host and the environment. Efforts to increase the host's immune system to survive infectious attacks are also important things to do, including the use of Family Medicinal Plants (TOGA). Family Medicinal Plants (TOGA) are nutritious plants planted in the house's yard and managed by the family

Objective: The problem faced today is the availability of herbal plants in the yard that has not been utilized.

Method: This community service was carried out with residents of RW 07 Cawang, with 28 people participating in the activity. Community service is carried out using presentation methods, providing information through flayers, workshops for making herbal drinks, and question-and-answer discussions.

Result: The questionnaire results showed that 28 participants (100%) had ever drunk traditional drinks but 11 participants (39.30%) did not know how to make traditional products.

Conclusion: The results obtained are that the service participants have the ability of herbal plants to become beverage products that can increase endurance.

Keywords: *community service, family medicinal plants, traditional drinks*

Pendahuluan

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang ditanam di pekarangan rumah yang memiliki khasiat sebagai obat. TOGA sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dapat berupa preventif (pencegahan), promotif (promosi kesehatan) dan kuratif (penyembuhan penyakit) (Bebet & Mindarti, 2015). Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang TOGA guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan bagi diri sendiri dan anggota keluarga lain yang ternyata bisa didapatkan dari TOGA yang ditanam di pekarangan sendiri (Karamina et al., 2020)

Bagi keluarga yang sulit memiliki akses ke pelayanan medis seperti klinik, puskesmas dan rumah sakit dapat memanfaatkan keberadaan TOGA. Meskipun di kota besar tersedia fasilitas kesehatan yang memadai, obat tradisional masih digunakan sebagai alternatif karena mahalnya atau tidak tersedianya obat modern dan terdapat kepercayaan bahwa obat tradisional lebih aman dan terjangkau (Widaryanti et al., 2021).

Imunitas dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi ramuan tradisional yang sering dikenal sebagai jamu. Olahan jamu didapatkan dari tanaman obat keluarga atau (TOGA). Keberadaan TOGA tidak hanya sebagai peningkatan kesehatan tetapi juga dapat sebagai tanaman hias, bunga atau buah-buahan. Tanaman ini nantinya dapat diolah menjadi jamu (Pertiwi et al., 2020).

Jamu merupakan obat tradisional yang berasal dari Indonesia yang sudah ada selama berabad-abad yang dipercaya untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun obat modern sudah mudah didapat, jamu masih digunakan dipedesaan maupun perkotaan (Elfahmi et al., 2014). Tanaman yang dipercaya immune booster antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe. Bahan tambahan seperti kayu manis, serai dan gula aren juga dapat digunakan sebagai penambah rasa dan penambah aroma (Widaryanti et al., 2021).

Selain sebagai bumbu masak, kunyit juga dapat dipakai sebagai bahan pembuatan minuman herbal seperti kunyit asam. Kunyit asam adalah minuman bahan baku utamanya adalah sari dari rimpang kunyit (*Curcuma domestica*), daging buah asam jawa (*Tamarindus indica*) dan gula. Kunyit asam dapat dikategorikan sebagai minuman herbal atau jamu yang memiliki manfaat bagi kesehatan (Ridawati & Alsihendra, 2019).

Kunyit (*Curcuma longa*) memiliki kandungan biologis utama yaitu kurkumin. Berbagai penelitian telah menyebutkan bahwa kurkumin berguna sebagai antioksidan kuat, penyembuhan luka, dan sifat anti-inflamasi, yang mungkin terbukti menjadi terapi terhadap jerawat. Kunyit dalam makanan dan pengambilan secara oral dan topikal dalam bentuk obat dianggap aman dalam jumlah tertentu (Rosyidi & Cahyati, 2019).

Pengolahan kunyit cukup mudah. Salah satunya adalah dengan perebusan. Perebusan adalah teknik ekstraksi yang dihantarkan oleh panas sehingga zat-zat yang terkandung dapat diambil. Hasil perebusan tersebut berupa air yang dapat dikonsumsi. Perebusan merupakan cara mengekstraksi bahan paling sederhana karena memanfaatkan air yang dipanaskan (Dewi Anggraini et al., 2020).

Kunyit dipercaya memiliki kandungan senyawa fenolik yang berfungsi sebagai antioksidan, sebagai analgesik, antiinflamasi, antimikroba dan pembersih darah (Fatmawati et al., 2020). Berdasarkan uraian di atas, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi dan pengetahuan secara sederhana terkait pemanfaatan TOGA sebagai peningkatan imun.

Tujuan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan para ibu rumah tangga di RW 07, Cawang, Jakarta Timur agar mampu membuat minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pendidikan masyarakat, yaitu cara memberikan penyuluhan dengan tujuan memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait TOGA serta cara pemanfaatannya yang dilakukan pada tanggal 30 Juni 2022 dengan SK Nomor No. 239/SK/UBN.REK/VI/2022 dan dihadiri oleh 28 peserta. Kegiatan ini memiliki instrumen pengukuran standar diantaranya warga mampu mengolah TOGA sebagai minuman sehat yang berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh setelah program ini dilaksanakan.



Gambar 1. Flyer Kegiatan

Metode pelaksanaan program ini antara lain:

1. Survei – sosialisasi lanjutan
Diakukan survei guna mengidentifikasi kebutuhan serta mendeskripsikan program yang direncanakan dan dijalankan bersama masyarakat sasaran.
2. Konsolidasi Program Bersama
Dilakukan koordinasi serta musyawarah bersama masyarakat setempat dalam menyusun serta melaksanakan program.
3. Pelaksanaan program
Pelatihan atau workshop digunakan sebagai contoh atau demonstrasi terkait pembuatan tanaman obat sebagai TOGA dengan cara sederhana yaitu perebusan sehingga menghasilkan minuman herbal sebagai peningkat sistem imun.
4. Evaluasi dan monitoring
Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran hal-hal yang telah tercapai dan harus diperbaiki kedepannya terkait dengan program.

Hasil

Pada kegiatan kali ini sebanyak 28 peserta RW 07 hadir sebagai partisipan. Kegiatan dilaksanakan dengan baik dengan kuisisioner dan sesi tanya jawab sebagai *feedback* kegiatan.



Gambar 2. Pemberian Informasi TOGA

Sebanyak 28 orang menjawab pernah meminum minuman tradisional dan 19 orang mengetahui isi kandungan produk tradisional yang diminum, 17 orang mengetahui cara pembuatan produk tradisional, 23 orang mengetahui aturan pakai produk tradisional dan 25 orang mengetahui manfaat lain dari produk tradisional yang digunakan. Secara keseluruhan, warga RW 07 pernah meminum minuman tradisional akan tetapi masih ada yang belum mengetahui cara pengolahan dan manfaat dari produk tradisional.

Tabel 1. Hasil kuisioner

Pertanyaan	Ya	Tidak
Pernah meminum minuman tradisional	28 (100%)	-
Mengetahui kandungan/komposisi produk tradisional	19 (67,9%)	9 (32,1%)
Mengetahui cara pembuatan produk tradisional	17 (60,7%)	11 (39,3%)
Mengetahui aturan pakai produk tradisional	23 (82,1%)	5 (17,9%)
Mengetahui manfaat lain produk tradisional yang digunakan	25 (89,3%)	3 (10,7%)

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Sepriani, 2018), disebutkan bahwa pengetahuan dasar ibu-ibu PKK terkait pengetahuan TOGA sudah cukup baik. Sedangkan untuk pengetahuan mendalam seperti khasiat serta pemanfaatan TOGA masih perlu dipahami lebih lanjut untuk manfaat yang optimal.



Gambar 3. Workshop Pembuatan Minuman Herbal

Kegiatan demonstrasi pengolahan minuman herbal yaitu kunyit dilakukan setelah diberikan pengetahuan tentang TOGA. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi tentang pengolahan TOGA terutama kunyit secara sederhana yaitu dengan teknik perebusan. Penyampaian materi dilakukan dengan flyer dan didemonstrasikan dengan menggunakan alat seperti kompor dan bahan lainnya seperti asam, gula merah dan air.

Hal ini dilakukan untuk memberikan pengalaman secara langsung serta memberi pemahaman bahwa pengolahan TOGA tidak membutuhkan alat yang rumit. Hasil disajikan dapat berbentuk narasi, diagram, maupun tabel terbuka. Dapat pula berupa foto kegiatan yang mendapat persetujuan.

Pembahasan

RW 07, Cawang, Jakarta Timur merupakan wilayah pemukiman yang lokasinya berdampingan dengan kali dengan cemaran sampah plastik. Sampah mikroplastik dapat

mencemari lingkungan dan mampu mengganggu imun tubuh masyarakat sekitar. Rendahnya kepercayaan masyarakat terhadap pengobatan medis menjadi salah satu penyebab rendahnya imunitas masyarakat setempat. Kurangnya informasi terkait upaya meningkatkan imunitas tubuh menjadi alasan dilakukannya penyuluhan pengabdian masyarakat.

Penyuluhan merupakan kegiatan informal yang mampu mengubah pola pikir masyarakat menuju keadaan yang lebih baik. Penyuluhan tentang minuman herbal guna meningkatkan daya tahan tubuh dilakukan dengan tujuan sebagai wadah bagi masyarakat untuk lebih memahami manfaat TOGA untuk peningkat imun tubuh yang dibutuhkan. TOGA dinilai memiliki khasiat sebagai obat dan mampu menjadi salah satu upaya masyarakat dalam melakukan pencegahan, penyembuhan, dan promosi kesehatan. Melihat dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, obat tradisional digunakan karena memiliki harga yang relatif lebih murah dibanding obat sintesis, selain itu masyarakat memiliki anggapan bahwa obat tradisional lebih aman dan tidak memiliki efek samping seperti obat sintesis kimia.

Terjadinya peningkatan penderita Covid-19 dan lokasi wilayah pemukiman yang berdekatan dengan kali sehingga kebersihan air pada masyarakat RW 07 kurang terjaga menjadi perhatian guna pemanfaatan TOGA sebagai peningkat daya imun tubuh. Berdasarkan penelitian yang dikembangkan oleh (Widaryanti et al., 2021) disebutkan bahwa imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi rebusan tanaman obat kunyit, temulawak, dan jahe. Menurut (Kadir et al., 2022) kombinasi kunyit dan jahe dapat memperkuat sistem imun tubuh dari berbagai penyakit karena memiliki sifat antioksidan yang kuat. Kandungan gingerol pada jahe berguna dalam peningkatan imun tubuh. Efek peningkatan imun tubuh dari sifat antiradang jahe dan kunyit sama dengan efek yang diberikan saat mengkonsumsi vitamin C dan vitamin A untuk menangkal penyakit.

Selain TOGA jahe dan juga kunyit, lengkuas dan jeruk nipis juga dapat digunakan sebagai minuman yang sangat bermanfaat dalam menjaga imun tubuh. Lengkuas mengandung glikosida kuersetin yang berperan antioksidan. Senyawa tersebut mampu menangkal radikal bebas sebagai penyebab penyakit. Senyawa kuersetin dalam lengkuas mampu meningkatkan antibodi dan memiliki efek antioksidan sehingga dapat mengikat radikal bebas agar tidak menimbulkan sakit (Ermawati et al., 2022). Jeruk nipis merupakan buah yang memiliki kandungan vitamin C dan bersifat sangat baik dalam mempertahankan imun tubuh juga memiliki potensi sebagai antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas dalam tubuh. Selain kandungan vitamin C, jeruk nipis juga mengandung apigenin, rutin, quercetin, kaempferol dan nobiletin yang berguna sebagai antioksidan dan antiinflamasi (Pantur et al., 2022)

Kegiatan pelatihan pembuatan minuman herbal dilakukan untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kesehatan masyarakat, dimana kegiatan diawali dengan pembukaan yang dilanjutkan dengan pengisian kuesioner dan penyampaian materi seputar pelatihan membuat minuman herbal peningkat imunitas tubuh. Hasil kajian dari pengabdian kepada masyarakat sejalan dengan temuan (Karamina et al., 2020) yang juga menyatakan bahwa perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang TOGA guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Kegiatan pengabdian ini juga dapat dijadikan sebagai seruan bagi masyarakat agar menjaga kesehatan dengan rajin dalam mengkonsumsi obat herbal agar daya tahan tubuh anak selalu terjaga. Kegiatan pelatihan minuman herbal yang telah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat dengan mengkonsumsi hasil dari olahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang mereka tanam. Melihat antusias masyarakat dan tingginya kebutuhan minuman herbal sebagai upaya dalam meningkatkan imun maka diperlukan pelatihan yang berkelanjutan sehingga masyarakat dapat mahir dan mampu membentuk UMKM minuman herbal dan membantu perekonomian masyarakat setempat.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membantu menambah wawasan dan pengetahuan khususnya untuk warga RW 07, Cawang, Jakarta Timur tentang TOGA dan pemanfaatannya khususnya untuk meningkatkan system imun. Hasil pengetahuan yang baik kurang seimbang dengan pengetahuan terkait isi kandungan dan cara pembuatan produk tradisional. Hal ini disebabkan pengetahuan warga yang sekedar mengetahui nama serta kurangnya kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan terkait pengolahan tanaman tradisional sebagai produk jadi .

Daftar Pustaka

1. Bebet, N., & Mindarti, S. (2015). Tanaman obat keluarga (TOGA). In *Isbn: 978-979-3595-49-8* (Vols. 1–24, Issue 09).
2. Dewi Anggraini, I. A. K., Trisna Darmayanti, L. P., & Sugitha, I. M. (2020). Pengaruh Lama Perebusan Pada Pembuatan Minuman Herbal Daun Sawo (*Manilkara Zapota*) Terhadap Karakteristik Dan Daya Hambat Pertumbuhan *Escherichia coli*. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan (ITEPA)*, 9(3), 272. <https://doi.org/10.24843/itepa.2020.v09.i03.p03>
3. Elfahmi, J, W. H., & Kayser, O. (2014). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. *Journal of Herbal Medicine*.
4. Ermawati, N., Oktaviani, N., & Abab, M. U. (2022). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Dalam Rangka Self Medication Di Masa Pandemi Covid-19. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 148–156. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1797>
5. Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit Asam (*Curcuma Doemstica Val*) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10–17.
6. Karamina, H., Supriyadi, S., Firman Yasin, D. D., Yusi Kamhar, M., & Kusuma Astuti, F. (2020). Pemanfaatan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Menuju Keluarga Sehat Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). *JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i2.6416>
7. Pantur, F., Kopon, A. M., Tukan, M. B., Boy Baunsele, A., Komisia, F., Aloisia, M., Leba, U., Lawung, Y., & Boelan, G. (2022). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Masyarakat Kelurahan Liliba. 5(2), 153–159. <http://dx.doi.org/10.36257/aps.vxixpp153-159>
8. Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 110–118. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12665>
9. Ridawati, & Alsihendra. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Serbuk Kunyit Asam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 71–85.
10. Rosyidi, N. W., & Cahyati, S. (2019). Manfaat Kunyit (*Curcuma longa*) dalam Farmasi. *Universitas Sebelas Maret*.
11. Sepriani, R. (2018). Pengetahuan Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Kelurahan Bandar Buat Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 1(2), 283.
12. Widaryanti, R., Muflih, & Hiswati, M. E. (2021). Pemanfaatan Tanaman Herbal untuk Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Pengabdian “Dharma Bakti”*, 4(2), 86. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v14i2.147>