



Peningkatan Kesadaran dan Budidaya Tanaman Obat Keluarga sebagai Solusi Kesehatan Alami

Ni Wayan Lasmi¹, Komang Widhya Sedana Putra P¹

¹*Department Economy and Bussiness, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia*

Correspondence author: Ni Wayan Lasmi

Email: wayanlasmi@undiknas.ac.id

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085794610828

Submitted: 3 April 2025, Revised: 8 April 2025, Accepted: 13 April 2025, Published: 20 April 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.492



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

Abstract

Introduction: TOGA medicinal plants have been utilized for a long time as a traditional remedy for health in traditional communities. Their utilization has declined due to ignorance and expertise in cultivation. In South Denpasar, the majority of residents are unaware of the benefits and proper method of cultivation of TOGA. This community program seeks to introduce and promote the cultivation of TOGA as part of life.

Objective: The objective of this program is to enhance community education and competency in cultivating and harvesting TOGA and, thereby, encourage greater participation in preserving traditional medicinal plants.

Method: This activity was done by practice and socialization. The activities included an educational class on TOGA benefits and agricultural practice, followed by planting demonstration by facilitators and mass planting by participants. The activity lasted one day with involvement of local people, farmer associations, and academic facilitators.

Result: The results showed an improvement in knowledge and ability among participants to cultivate and use TOGA. Initially, families were not familiar with TOGA and did not possess medicinal plants within their homes. After the program, the majority of participants initiated cultivating TOGA in their households and were also more responsive to its health benefits. The project also contributed towards environmental sustainability due to the initiation of green patches.

Conclusion

This community outreach program was able to enhance public knowledge and expertise in TOGA cultivation and use as a natural health option

Keywords: Family medicinal plants, natural health, plant cultivation, community engagement

Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Maulana & Avrillina, 2024). Salah satu upaya menjaga kesehatan adalah dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan alami. TOGA telah dikenal dan digunakan sejak lama dalam pengobatan tradisional di berbagai daerah di Indonesia (Puspitasari et al., 2021). Keunggulan TOGA terletak pada kemudahan budidayanya, ketersediaannya di lingkungan rumah tangga, serta manfaatnya yang beragam dalam menunjang kesehatan masyarakat (Listyaningrum et al., 2024). Masyarakat Indonesia memiliki kearifan lokal dalam penggunaan TOGA yang diwariskan secara turun-temurun. Berbagai jenis tanaman seperti jahe, kunyit, temulawak, daun sirih, dan lidah buaya telah terbukti memiliki khasiat dalam mengatasi berbagai penyakit ringan hingga membantu menjaga daya tahan tubuh (Sasmi et al., 2017). Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup, pemanfaatan TOGA mulai terpinggirkan oleh obat-obatan kimia yang lebih praktis tetapi sering kali memiliki efek samping jangka panjang.

Kurangnya kesadaran masyarakat akan manfaat TOGA menjadi salah satu tantangan utama dalam upaya pelestariannya. Banyak rumah tangga yang tidak lagi menanam tanaman obat karena keterbatasan lahan atau minimnya pengetahuan tentang cara budidaya dan pemanfaatannya. Padahal, di tengah meningkatnya harga obat-obatan dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan di beberapa daerah, TOGA dapat menjadi solusi yang efektif dan ekonomis bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga mereka. Selain manfaat kesehatan, penanaman TOGA juga memiliki dampak positif bagi lingkungan. Tanaman obat yang ditanam di pekarangan rumah dapat berfungsi sebagai peneduh, penyaring udara, serta mempercantik estetika lingkungan (GH et al., 2023). Keanekaragaman tanaman obat juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan ekosistem lokal. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat mengenai cara menanam dan merawat tanaman obat agar kebermanfaatannya dapat dirasakan secara berkelanjutan (Shofiah et al., 2024).

Dalam konteks keberlanjutan ekonomi, pemanfaatan TOGA juga dapat menjadi peluang usaha bagi masyarakat. Banyak produk herbal berbasis tanaman obat yang memiliki nilai jual tinggi di pasar, baik dalam bentuk segar, kering, maupun olahan seperti minyak esensial, jamu, dan teh herbal (Muflihunna & Sukmawati, 2022). Jika dikelola dengan baik, TOGA tidak hanya memberikan manfaat kesehatan tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga. Program penanaman TOGA perlu didukung oleh berbagai pihak, termasuk pemerintah, akademisi, dan komunitas masyarakat. Melalui program pelatihan dan pendampingan, masyarakat dapat diberikan pemahaman tentang manfaat, teknik budidaya, serta cara pengolahan tanaman obat agar lebih bernilai tambah. Dengan adanya dukungan ini, diharapkan TOGA kembali menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia.

Di era modern ini, penggunaan bahan alami semakin mendapat perhatian sebagai alternatif yang lebih aman dan ramah lingkungan. TOGA menjadi bagian dari tren *back to nature* yang mendorong masyarakat untuk kembali ke pengobatan berbasis bahan alami yang minim efek samping. Kesadaran akan pentingnya kesehatan preventif juga semakin meningkat, sehingga TOGA dapat berperan sebagai upaya pencegahan penyakit yang lebih mudah diterapkan di tingkat keluarga. Namun, tantangan dalam pengembangan TOGA tidak bisa diabaikan. Kurangnya regulasi dan standarisasi dalam pemanfaatan tanaman obat menjadi salah satu hambatan dalam meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap khasiatnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dan dukungan dari lembaga kesehatan agar manfaat TOGA dapat diakui secara ilmiah dan diterima secara luas.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bidang TOGA bertujuan untuk memberikan edukasi serta pendampingan kepada masyarakat agar mereka mampu menanam dan memanfaatkan tanaman obat secara mandiri. Dengan adanya kesadaran yang lebih tinggi, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan sintesis dan beralih ke pengobatan alami yang lebih ramah lingkungan serta mudah diakses (Suhariyanti et al., 2021). Oleh karena itu, program penanaman TOGA di tingkat rumah tangga merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dengan sinergi antara berbagai pihak, diharapkan TOGA dapat kembali menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan dan berkontribusi dalam ketahanan kesehatan masyarakat secara luas.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Denpasar Selatan dengan fokus pada penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai langkah meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap manfaat tanaman herbal dalam kehidupan sehari-hari. Program ini dilaksanakan dalam satu hari dengan melibatkan warga setempat, kelompok tani, serta akademisi yang bertindak sebagai fasilitator. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman praktis mengenai manfaat TOGA, teknik budidayanya, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan komunitas masyarakat guna memastikan kesiapan lokasi dan peserta. Selain itu, dilakukan pula pengadaan bibit tanaman obat seperti jahe, kunyit, temulawak, daun sirih, dan lidah buaya yang nantinya akan ditanam bersama peserta. Materi edukasi terkait manfaat dan teknik budidaya TOGA juga disiapkan untuk mendukung proses pembelajaran bagi peserta.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pembukaan oleh perwakilan desa atau panitia untuk memberikan gambaran umum tentang tujuan dan manfaat program ini. Selanjutnya, dilakukan sesi sosialisasi oleh narasumber dari kalangan akademisi atau praktisi pertanian yang menjelaskan pentingnya TOGA sebagai solusi kesehatan alami serta teknik budidaya yang baik. Setelah sesi edukasi, dilakukan demonstrasi penanaman oleh tim pengabdian untuk memberikan contoh langsung kepada peserta. Setelah itu, peserta diberikan kesempatan untuk menanam TOGA secara mandiri di area yang telah disediakan, dengan bimbingan dari tim pendamping.

Setelah kegiatan penanaman selesai, dilakukan dokumentasi berupa pengambilan foto dan wawancara singkat dengan peserta untuk mengetahui tanggapan serta kendala yang mungkin mereka hadapi dalam budidaya TOGA. Pada sesi akhir, diadakan diskusi dan evaluasi guna menampung masukan dari peserta terkait program yang telah dilaksanakan. Sebagai bentuk dukungan berkelanjutan, bibit tanaman tambahan diberikan kepada peserta untuk ditanam di rumah masing-masing. Kegiatan ditutup dengan refleksi bersama dan sesi foto untuk dokumentasi akhir. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat Denpasar Selatan dapat mengadopsi kebiasaan menanam dan memanfaatkan TOGA secara berkelanjutan. Selain memberikan manfaat kesehatan, penanaman TOGA juga dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga serta melestarikan kearifan lokal dalam pemanfaatan tanaman herbal. Program ini juga dapat menjadi inspirasi bagi komunitas lain dalam mengembangkan kebun TOGA di lingkungan mereka masing-masing.

Tahapan	Kegiatan
Persiapan	Koordinasi dengan desa, pengadaan bibit, penyusunan materi edukasi
Pelaksanaan	Pembukaan, sosialisasi manfaat TOGA, demonstrasi penanaman, praktik penanaman bersama
Evaluasi & Penutupan	Dokumentasi, diskusi dan tanya jawab, penyerahan bibit tambahan, foto bersama

Tabel 1. Tahapan Kegiatan PKM

Hasil

Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengenai penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di Denpasar Selatan telah berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat TOGA dan teknik budidayanya. Selain itu, para peserta juga mendapatkan pengalaman langsung dalam menanam dan merawat tanaman obat yang dapat digunakan sebagai solusi kesehatan alami di rumah tangga. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya TOGA masih tergolong rendah. Banyak warga yang belum mengetahui manfaat spesifik dari tanaman obat serta cara menanamnya dengan benar. Selain itu, beberapa kendala utama yang dihadapi masyarakat adalah keterbatasan lahan, kurangnya informasi mengenai metode budidaya yang tepat, serta minimnya kebiasaan memanfaatkan TOGA sebagai bagian dari pengobatan sehari-hari.



Gambar 1. Pelaksanaan Penanaman TOGA

Setelah kegiatan PKM ini selesai, terjadi peningkatan kesadaran dan keterampilan dalam menanam serta merawat TOGA. Peserta yang awalnya tidak memiliki kebun TOGA di pekarangan rumah mulai mengembangkan area kecil untuk menanam berbagai jenis tanaman obat seperti jahe, kunyit, temulawak, daun sirih, dan lidah buaya. Selain itu, masyarakat juga lebih memahami

teknik dasar pemeliharaan tanaman agar dapat tumbuh dengan optimal dan menghasilkan manfaat kesehatan yang maksimal. Kegiatan ini juga memiliki dampak positif terhadap lingkungan sekitar. Dengan adanya kebun TOGA, kawasan permukiman menjadi lebih hijau dan asri. Beberapa peserta bahkan menginisiasi pengembangan kebun TOGA secara kolektif di lahan kosong yang sebelumnya tidak dimanfaatkan. Hal ini menunjukkan bahwa program pengabdian ini tidak hanya berdampak secara individual tetapi juga mendorong partisipasi komunitas dalam menjaga keberlanjutan lingkungan.

Untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan PKM, dilakukan observasi serta wawancara singkat dengan peserta. Berikut adalah perbandingan kondisi sebelum dan sesudah program dalam bentuk tabel:

Aspek	Sebelum PKM	Sesudah PKM
Kesadaran tentang TOGA	Rendah, sebagian besar masyarakat tidak mengetahui manfaat tanaman obat	Meningkat, masyarakat memahami manfaat dan cara budidaya TOGA
Kepemilikan tanaman TOGA	Hanya sedikit warga yang memiliki tanaman obat di rumah	Sebagian besar peserta mulai menanam TOGA di pekarangan
Pengetahuan budidaya	Minim, banyak warga tidak tahu cara menanam dan merawat TOGA	Meningkat, warga memahami teknik penanaman dan perawatan TOGA
Penggunaan tanaman obat	Jarang digunakan sebagai alternatif pengobatan alami	Mulai dimanfaatkan sebagai obat herbal di rumah tangga
Partisipasi komunitas	Rendah, belum ada inisiatif bersama dalam budidaya TOGA	Meningkat, beberapa warga mulai membangun kebun TOGA bersama

Tabel 2. Perbandingan Sebelum dan Sesudah PKM

Melalui hasil ini, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian ini telah memberikan dampak yang signifikan bagi masyarakat Denpasar Selatan. Ke depannya, diharapkan ada tindak lanjut berupa pendampingan dan edukasi lanjutan agar praktik budidaya TOGA dapat terus berkelanjutan dan menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat.

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat mengenai penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di Denpasar Selatan telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam membudidayakan serta memanfaatkan tanaman obat sebagai

solusi kesehatan alami. Sebelum kegiatan ini, pemahaman dan kebiasaan menanam TOGA masih rendah, namun setelah pelaksanaan program, masyarakat mulai aktif menanam, merawat, dan menggunakan TOGA dalam kehidupan sehari-hari. Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga berkontribusi pada penghijauan lingkungan dan membangun partisipasi komunitas dalam menjaga keberlanjutan sumber daya herbal. Dengan adanya edukasi dan praktik langsung, program ini berhasil mendorong perubahan perilaku yang mendukung gaya hidup sehat berbasis kearifan lokal, serta diharapkan dapat berkelanjutan dengan dukungan dan inisiatif masyarakat.

Daftar Pustaka

- GH, M., Pratiwi, A. C., Muis, A., Azis, A. A., Patongai, D. D. U. S., & Sahribulan, S. (2023). Optimalisasi Pemanfaatan Pekarangan Rumahdalam Menanam Toga (Tanaman Obat Keluarga) Bagi Masyarakat Di Desa Tritiro Kec. Bontotiro Kab. Bulukumba. *Jurnal Abdi Negeriku*, 2(1), 31. <https://doi.org/10.35580/jan.v2i1.46442>
- Listyaningrum, T. H., Urbubiyah, S. M., Astuti, W., Fadhlila, F., Ayyubi, R. Al, Abdulah, N. H., Febiola, D., Sari, O., Azizah, N., Hamdani, S., Luthfi, F., & Muarif, P. (2024). *Pemanfaatan tanaman Padukuhan Pelemadu obat keluarga (TOGA) pada masyarakat*. 2(September), 1724–1730.
- Maulana, M. A., & Avrillina, J. P. (2024). Kesehatan sebagai Hak Asasi: Perspektif Filosofis tentang Hukum Kesehatan. *Journal of Contemporary Law Studies*, 2(1), 42–54. <https://doi.org/10.47134/lawstudies.v2i1.2075>
- Muflihunna, A., & Sukmawati. (2022). Produksi Teh Herbal Terstandarisasi Dan Sehat Di Desa Borisallo, Kec. Parangloe, Gowa. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2022 LP2M UST Jogja*, 110–119.
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Warta LPM*, 24(3), 456–465. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i3.11111>
- Sasmi, J., Mahdi, N., & Kamal, S. (2017). Jenis Tanaman Yang Digunakan Untuk Obat Tradisional Di Kecamatan Kluet Selatan. *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi Dan Kependidikan*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.22373/biotik.v5i1.2974>
- Shofiah, W., Musyarrofah, W., Laili, N., Anisah, S., & Khotijah, S. (2024). *PENINGKATAN KESADARAN LINGKUNGAN MELALUI PROGRAM PENGENALAN DAN PENANAMAN TANAMAN OBAT*. 02(03), 67–77.
- Suhariyanti, E., Amalia, R., & Aliva, M. (2021). Improving Community Health Through Socialization Of The Use Of Medicinal Plants In The Family (Toga) In Lingkungan Bandung. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 02(1), 31–36. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS->