

PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA DALAM PENANAMAN DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

Trisnawati, O.R¹⁾, Latifatusaniyah²⁾, Sulastri, H. ³⁾

Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama

¹E-mail : oky.ristya@gmail.com

²E-mail : latifatussaniyah2@gmail.com

³Email : henisulastri12@yahoo.co.id

Abstrak

Pemanfaatan bahan alam yang berpotensi sebagai obat di pekarangan rumah penduduk terdorong oleh adanya pemahaman yang benar mengenai obat herbal atau tanaman obat keluarga (TOGA) yang biasa dikenal dengan sebutan apotek hidup. Akan tetapi, pengetahuan dan wawasan masyarakat Desa Kaliwungu tentang tanaman obat keluarga (TOGA) masih kurang, sehingga masyarakat kurang dapat memanfaatkan lahan pekarangan rumahnya untuk membudidayakan tanaman obat keluarga. Pelaksanaan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) adalah salah satu cara yang efektif dan dapat dilakukan untuk melestarikan budaya untuk membudidayakan dan memanfaatkan tanaman obat keluarga. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk: (1) memberikan pengetahuan tentang jenis-jenis dan khasiat TOGA secara ilmiah pada ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu, (2) memberikan pengetahuan tentang tata cara menanam TOGA pada ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu, dan (3) memberikan pengetahuan untuk mengolah TOGA pada ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu. Kegiatan penelitian di Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen dilakukan selama 2 (dua) hari yaitu pada hari Senin, tanggal 24 Desember 2018 dan hari Minggu, tanggal 23 Desember 2018 dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan penelitian ini dapat diuraikan melalui 3 (tiga) tahapan kegiatan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil nyata yang didapatkan setelah diselenggarakannya program pelatihan penanaman obat keluarga (TOGA) ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Kaliwungu khususnya adalah ibu rumah tangga RT 01 RW 04 dan RT 02 RW 04 tentang jenis, manfaat, cara pengolahan atau pemanfaatan dan cara penanaman TOGA.

Kata Kunci: Desa Kaliwungu, Tanaman Obat Keluarga, Apotek Hidup

A. PENDAHULUAN

Keberadaan bahan baku herbal di Indonesia yang berasal dari alam begitu melimpah. Hal tersebut dapat menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara yang memiliki potensi yang cukup tinggi dan baik dalam mengembangkan dan membudidayakan tanaman obat yang berbasis pada tanaman obat keluarga. Indonesia juga merupakan negara yang kaya akan keanekaragaman tanaman obat yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku obat. Tanaman obat keluarga (TOGA) perlu dikembangkan karena tidak hanya bermanfaat sebagai bahan rempah atau bahan masakan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi tanaman obat keluarga juga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk menjaga dan merawat kesehatan secara alami tanpa adanya efek samping yang akan dirasakan. Beberapa jenis tanaman obat keluarga (TOGA) yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk kesehatan seperti tanaman jahe, kunyit, kencur dan lain-lain. Oleh karena itu, sangatlah disayangkan apabila sumber daya alam Indonesia tidak dimanfaatkan untuk digunakan sebagai obat herbal di masyarakat. Pemanfaatan sumber daya alam yang berpotensi sebagai obat dapat bermula dari pekarangan rumah di lingkungan tempat tinggal mereka. Dengan adanya pemahaman yang benar berkenaan dengan TOGA, masyarakat akan terdorong untuk menanam tanaman obat sebagai pencegahan atau pengobatan pertama bagi keluarga mereka terhadap suatu penyakit lebih banyak sehingga pemanfaatannya pun akan lebih banyak juga.

Sejak jaman dahulu, sebagaian besar masyarakat di Indonesia telah mengenal TOGA. TOGA adalah tanaman obat keluarga, yang dahulu disebut sebagai “Apotik Hidup”. Di pekarangan atau halaman rumah dapat ditanam beberapa tanaman obat yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk menjaga kesehatan, mengatasi penyakit dan untuk kecantikan. Taman obat keluarga pada hakekatnya adalah sebidang tanah, baik di halaman rumah, kebun ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan (Tukiman, 2004). Tanaman obat dapat dibudidayakan dalam skala kecil dan menengah, yang selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat untuk menunjang peningkatan kesehatan masyarakat, dan sekaligus dapat menjadi tambahan pendapatan keluarga. Departemen Kesehatan Republik Indonesia telah berupaya memasyarakatkan TOGA ke seluruh masyarakat (Departemen Kesehatan RI, 1983). Masyarakat yang

memiliki pekarangan luas dianjurkan menanam TOGA untuk kepentingan kesehatan keluarga, sehingga tidak mengherankan jika di daerah pedesaan dimana sebagian besar penduduk memiliki pekarangan luas, maka TOGA cukup memasyarakat. Kondisi alam Indonesia memungkinkan banyak jenis tanaman obat yang berguna bagi kesehatan dapat tumbuh subur di berbagai wilayahnya.

Penanaman dan pembudidayaan tanaman obat keluarga (TOGA) dapat dilakukan di halaman atau pekarangan rumah. Penanaman tanaman obat di pekarangan, selain dimanfaatkan untuk obat juga dapat ditata dengan baik sebagai penghias pekarangan sehingga membuat halaman terlihat lebih asri dan segar. Pekarangan rumah akan menjadi tampak asri dan penghuninya juga dapat memperoleh obat-obatan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan (Muhlisah, 2000). Tanaman obat yang dipilih untuk ditanam di pekarangan biasanya adalah tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk pertolongan pertama atau obat-obat ringan, seperti demam dan batuk. Tanaman obat yang sering ditanam di pekarangan, antara lain: sirih, kunyit, jahe, temulawak, kembang sepatu, daun dewa, sambiloto, beluntas, jambu biji, belimbing wuluh, bunga kenop, cengkeh, delima, jeruk nipis, kumis kucing, manggis, tomat dan lain-lain. Pemanfaatan TOGA umumnya untuk pengobatan gangguan kesehatan keluarga menurut gejala-gejala umum seperti demam panas, batuk, sakit perut, dan gatal-gatal (Ridwan, 2007). Pada saat anggota keluarga ada yang sakit, TOGA dapat dijadikan sebagai alternatif obat tradisional yang paling mudah dicari, tidak menghabiskan uang untuk membeli, dan memiliki efek samping yang jauh lebih rendah tingkat bahayanya daripada obat-obatan kimia (Muhlisah, 2000).

Tanaman obat keluarga (TOGA) dapat diolah menjadi berbagai jenis olahan sehingga dapat dikonsumsi oleh masyarakat sebagai obat alamiah pengganti obat kimia. Hal tersebut menyebabkan masyarakat tidak hanya dituntut untuk mengetahui penanaman dan pemanfaatan tanaman obat saja, tetapi juga harus mengetahui bagaimana cara mengolah tanaman obat yang baik (Supriyanto, 2006). Pengolahan pasca panen terbagi dalam 2 jenis, pengolahannya menjadi simplisia dan pengolahan bahan segar. Pengolahan menjadi bahan kering yaitu melakukan produksi simplisia berbasis CPOTB (Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik). Simplisia dapat diolah dalam bentuk rajangan kering maupun serbuk dan dapat dikembangkan ke arah pengobatan herbal maupun bumbu dapur berkualitas. Bahan segar dapat diolah menjadi produk keripik

sayur yang berpotensi sebagai obat dan menu sehat untuk terapi supportif pada penderita penyakit degeneratif (Depkes RI, 2000).

Beberapa faktor yang memungkinkan terjadinya pengolahan tanaman obat yang kurang baik, antara lain: minimnya pengetahuan masyarakat, terbatasnya buku atau sumber literatur yang dimiliki masyarakat, serta kurangnya sosialisasi dari pemerintah dan instansi terkait tentang pengolahan tanaman obat beserta manfaatnya. Beberapa cara mengolah tanaman obat keluarga (TOGA), antara lain dengan memeras, merebus dan menyeduhnya (Anonim, 2005). Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pengolahan tanaman obat untuk menghindarkan dari hal-hal yang tidak dikehendaki menurut Muhlisah (2000) antara lain: a) bahan tanaman; hendaknya bahan tanaman yang digunakan untuk obat harus dalam keadaan segar. Jika digunakan bahan tanaman yang kering, maka keadaan bahan harus baik. Sebaiknya sebelum digunakan, bahan tanaman dicuci terlebih dahulu dengan air sampai bersih. Persyaratan tersebut tidak berlaku untuk ramuan yang dicampur minyak dan ramuan bercampur bahan kering, seperti serbuk atau pil, b) peralatan yang digunakan; hendaknya peralatan yang akan dipakai, seperti sendok, gelas, panci perebusan, saringan, botol, atau yang lain dibersihkan terlebih dahulu. Begitupula setelah digunakan, alat harus dibersihkan lagi, karena adanya residu pada alat dapat mendatangkan kuman penyakit, c) air; air yang digunakan adalah air masak dan bersih, kecuali jika ramuan obat harus direbus terlebih dahulu maka dapat digunakan air mentah yang bersih, d) jangka waktu pemakaian; mengingat kebanyakan ramuan obat tradisional dibuat dengan cara direbus, diperas, atau dimakan mentah, maka jika ramuan obat dibuat dengan direbus maka hanya boleh disimpan sehari atau 24 jam dan jika ramuan obat dibuat dengan perasan tanpa direbus, hanya boleh disimpan selama 12 jam. Setelah jangka waktu tersebut, sebaiknya ramuan obat dibuang dan dibuat lagi yang baru jika memerlukannya, e) tindakan medis lainnya; meskipun pemakaian obat tradisional dianjurkan sebagai tindakan pengobatan penyakit, maka tidak berarti pengobatan medis atau dokter diabaikan, sehingga jika penderita penyakitnya parah dapat dibawa ke rumahsakit/puskesmas/dokter terdekat.

Desa Kaliwungu merupakan salah satu desa di Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen. Sebagian besar masyarakat desa kaliwungu bekerja sebagai petani. Mayoritas masyarakat di desa Kaliwungu berprofesi sebagai petani. Kelompok tani memiliki peran vital dalam pembangunan masyarakat, tidak hanya dalam kemandirian pangan, namun

bisa diarahkan pada kemandirian kesehatan melalui pengembangan tanaman obat keluarga. Keberadaan kelompok tani tidak hanya sebagai media penyaluran program pemerintah, namun juga sebagai agen penerapan teknologi baru (Nuryanti dan Swastika, 2011). Meskipun mayoritas penduduk desa Kaliwungu berprofesi sebagai petani, namun banyak masyarakat yang belum mengenal tanaman obat keluarga (TOGA). Potensi desa di Kabupaten Kebumen, khususnya Desa Kaliwungu Kecamatan Klirong memberikan peluang yang besar untuk dikembangkan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan bagi masyarakat, yaitu dengan memberikan pengetahuan, dorongan, dan pelatihan untuk membudidayakan tanaman obat keluarga (TOGA) yang bermula di sekitar pekarangan rumah sekitarnya untuk dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat setempat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di lapangan, dapat diketahui bahwa, sebagian besar masyarakat di Desa Kaliwungu memiliki lahan pekarangan yang cukup luas, sehingga pemanfaatan dan pengelolaan lingkungan dengan penanaman TOGA dapat dioptimalkan. Beberapa ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu telah menanam TOGA, namun demikian jumlah TOGA yang ditanam jumlahnya terbatas. Pengetahuan dan wawasan masyarakat desa Kaliwungu tentang beberapa jenis tanaman obat keluarga, manfaat dari masing-masing tanaman obat keluarga bagi kesehatan, bagaimana cara untuk menanam atau membudidayakan serta cara pengolahannya masih kurang. Hal tersebut menyebabkan masyarakat di desa Kaliwungu kurang dapat memanfaatkan lahan pekarangan rumahnya untuk membudidayakan tanaman obat keluarga. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat di Desa Kaliwungu belum memiliki kecenderungan untuk menanam tanaman obat di pekarangan atau halaman rumah.

Pelaksanaan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) adalah salah satu cara yang efektif dan dapat dilakukan. Kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dilakukan untuk meningkatkan sikap positif masyarakat desa dalam penanaman dan pemanfaatan tanaman obat di pekarangan rumah menjadi produk obat herbal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan program sosialisasi dan pelatihan penanaman tanaman obat keluarga untuk melestarikan budaya untuk menanam dan memanfaatkan tanaman obat keluarga di desa Kaliwungu. Dengan adanya pelatihan ini, masyarakat dapat mengetahui beberapa jenis tanaman obat

keluarga yang dapat dibudidayakan di halaman pekarangan rumah. Selain itu, dalam pelatihan ini juga dijelaskan mengenai manfaat atau khasiat dari beberapa tanaman obat keluarga serta akan diajarkan cara menanam maupun menggunakannya tanaman obat tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nugraha dan Agustiningasih tahun 2015, yang berjudul "Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA)" menjelaskan bahwa dengan membudidayakan tanaman obat keluarga (apotek hidup) sama saja dengan melestarikan kearifan yang dimiliki oleh Indonesia. Dengan melestarikan pembudidayaan tanaman obat di Dusun Kajor Dhuwur ini juga dapat membuat pekarangan rumah masyarakat menjadi lebih bermanfaat, masyarakat juga secara tidak langsung melakukan penghematan dalam bidang ekonomi serta dalam menghindari efek jangka panjang pengonsumsi obat-obatan kimia. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdiwaty, Puspita, Kusumaningtyas, Winarko, Tohari, Solikhah dan Faisol tahun 2017 yang berjudul "Pemberdayaan Wanita Melalui Tanaman Toga untuk Membantu Meningkatkan Pendapatan Keluarga" menjelaskan bahwa tanaman TOGA bisa ditanam meskipun dengan lahan yang sangat terbatas, tanaman TOGA ternyata memberikan manfaat bagi ekonomi keluarga, baik sebagai obat yang bisa dijadikan alternatif maupun sebagai salah satu sumber penghasilan keluarga, dan ibu-ibu mampu menambah pendapatan keluarga dengan menanam tanaman TOGA sehingga bisa meningkatkan ekonomi keluarga.

Masyarakat yang telah memiliki pengetahuan tentang khasiat TOGA dan menguasai cara pengolahannya dapat membudidayakan tanaman obat secara individual dan memanfaatkannya sehingga dapat mewujudkan prinsip kemandirian dalam pengobatan keluarga. Selain itu, dapat juga dikembangkan menjadi usaha kecil dan menengah di bidang obat-obatan herbal, yang selanjutnya dapat disalurkan ke masyarakat. Mengingat TOGA sangat bermanfaat untuk kesehatan, maka adanya pemanfaatan sumberdaya perdesaan berupa TOGA dengan melibatkan ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu diharapkan mampu mendukung peningkatan kesehatan dan sekaligus pemberdayaan perempuan dalam upaya meningkatkan pendapatan rumah tangga. Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa perlu adanya suatu penelitian tentang "Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)" yang bertujuan untuk: 1) memberikan pengetahuan tentang jenis-jenis dan khasiat TOGA secara ilmiah pada ibu

rumah tangga di desa Kaliwungu, 2) memberikan pengetahuan tentang tata cara menanam TOGA pada ibu rumah tangga di desa Kaliwungu dan 3) memberikan pengetahuan tentang tata cara untuk mengolah TOGA pada ibu rumah tangga di desa Kaliwungu.

B. METODE PENELITIAN

Pembentukan kelompok dilakukan berdasarkan kedekatan tempat tinggal dimana setiap wilayah masyarakat terbentuk satu kelompok sasaran dan menjadikannya kelompok referensi bagi pengembangan kelompok-kelompok lainnya. Sasaran dari kegiatan penelitian ini adalah ibu-ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu Kecamatan Klirong Kabupaten Kebumen. Target sasaran berjumlah 50 orang.

Metode yang akan digunakan dalam sosialisasi program ini antara lain melalui ceramah, demonstrasi dan diskusi mengenai program pemanfaatan tanaman obat herbal dan peningkatan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai lahan untuk menanam dan membudidayakan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat setempat. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi tentang: a) jenis-jenis TOGA, b) khasiat TOGA, c) penanaman TOGA, dan d) pengolahan TOGA. Penggunaan metode ini dapat memberikan materi relatif banyak secara padat, cepat, dan mudah. Metode demonstrasi digunakan untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga memberikan kemudahan bagi peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Demonstrasi dilakukan untuk menyampaikan atau mempraktekkan cara penanaman dan pembudidayaan TOGA.

Terdapat beberapa langkah kegiatan dalam pelaksanaan program sosialisasi dan pelatihan terkait dengan TOGA. Adapun langkah-langkah kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) ini melalui tahapan sebagai berikut.

a. Tahap persiapan,

Pelaksanaan kegiatan penelitian ini dimulai dengan melakukan survei ke lapangan. Komunikasi terkait dengan perijinan pada Kepala Desa dan tokoh masyarakat di Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen juga dilakukan pada tahap persiapan ini. Selain itu, dalam kegiatan ini juga dilakukan beberapa persiapan lain seperti persiapan tempat, alat dan bahan sekaligus merencanakan materi yang akan

diberikan, pembagian kerja diantara tim pelaksana dan mengadakan kesepakatan waktu kegiatan.

b. Pelaksanaan,

Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang jenis-jenis TOGA, khasiat TOGA, dan tata cara menanam TOGA. Pelaksanaan program dilakukan setelah terbentuknya kelompok sasaran masyarakat. Sosialisasi kegiatan berlangsung di Desa Kaliwungu Kecamatan Klirong Kabupaten Kebumen. Pesertanya adalah masyarakat terutama ibu-ibu rumah tangga. Pelatihan dilakukan dengan penyediaan sarana dan prasarana kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga, meliputi penyampaian materi tentang aneka jenis tanaman obat-obatan dan khasiatnya, tata cara penanaman tanaman obat yang baik, serta tata cara pengolahan tanaman obat menjadi berbagai jenis produk olahan. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong Kabupaten Kebumen yang meliputi:

- 1) Kegiatan program pendidikan berkaitan dengan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbal atau tanaman obat keluarga (TOGA) di pekarangan rumah mereka secara luas. Program ini akan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi,
 - 2) Kegiatan program pelatihan. Program ini bertujuan memberikan ketrampilan kepada masyarakat tentang tata cara penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dengan memanfaatkan media yang ada dan halaman pekarangan rumah. Program ini dilakukan dengan demonstrasi.
 - 3) Kegiatan program pascapelatihan. Pendampingan dilakukan kepada kelompok sasaran kegiatan sehingga kegiatan yang telah disampaikan dapat diterapkan dengan baik oleh kelompok sasaran masyarakat.
- c. Evaluasi, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Hasil evaluasi ini diharapkan akan memberikan masukan untuk perbaikan pada kegiatan berikutnya. Evaluasi juga dilakukan untuk mengetahui tingkat minat atau perhatian peserta pada pelaksanaan kegiatan. Upaya ini dilakukan untuk pengembangan program dan sekaligus membahas tindak lanjut setelah berakhirnya masa program. Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk melihat hasil dari pelaksanaan pelatihan yang dilakukan setelah semua tahap persiapan dan pelaksanaan telah terlaksana yaitu dengan meminta kritik dan saran dari masyarakat. Selain itu, kegiatan evaluasi juga dilakukan untuk melihat perkembangan dan kemajuan program yang dilaksanakan, sekaligus untuk mengetahui kendala dan penyelesaiannya sehingga program ini dapat benar-benar efektif dan maksimal serta berguna bagi masyarakat. Kemudian akan diketahui pula ada tidaknya penambahan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya penanaman, pengembangan dan pemanfaatan TOGA bagi kesehatan. Hasil evaluasi ini diharapkan akan memberikan masukan untuk perbaikan pada kegiatan berikutnya. Kegiatan pendampingan dan survei lapangan dilakukan pada minggu kedua setelah kegiatan dilaksanakan.

Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai berikut.

a. Faktor Pendukung

- 1) Kepala Desa dan Pemerintah Desa Kaliwunguyang mendukung pelaksanaan kegiatan pelatihan.
- 2) Ibu Kepala Desa Kaliwungu yang membantu kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan kegiatan pelatihan.
- 3) Antusiasme ibu-ibu rumah tangga Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen sebagai peserta pelatihan.

b. Faktor Penghambat

Faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah keterbatasan waktu pelaksanaan pelatihan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen. Pentingnya penanaman dan pemanfaatan TOGA selama ini tidak begitu mendapat perhatian dari masyarakat khususnya ibu-ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu. Dalam kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA), ibu-ibu mendapatkan paparan mengenai TOGA. TOGA adalah tanaman obat keluarga seperti jenis tanaman sayur-sayuran, tanaman obat-obatan dan tanaman buah-buahan yang secara langsung bermanfaat bagi kehidupan masyarakat itu sendiri. Tanaman obat adalah salah satu bahan utama produk-produk jamu, obat tradisional

yaitu obat yang berdasarkan pengalaman turun-menurun dibuat dari bahan atau paduan bahan-bahan tanaman.

Pelaksanaan program Pelatihan Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Desa Kaliwungu berjalan dengan lancar. Program pelatihan ini dinilai sangat bermanfaat untuk masyarakat Dusun Kaliwungu dalam memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam tanaman obat keluarga. Selain sebagai tanaman obat, tanaman ini juga dijadikan sebagai penghias pekarangan rumah masyarakat sehingga terlihat lebih asri. Program pelatihan penanaman tanaman obat ini diadakan selama 2 hari yaitu pada hari Senin, tanggal 24 Desember 2018 dan hari Minggu, tanggal 23 Desember 2018. Setelah kegiatan perencanaan dan pelaksanaan program, selanjutnya dilakukan kegiatan evaluasi atau survey pada tanggal 5 Januari 2019 yaitu setelah 2 (dua) minggu dilaksanakannya sosialisasi dan pelatihan tentang penanaman dan pemanfaatan TOGA .

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dapat diuraikan melalui 3 (tiga) tahapan kegiatan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan pertama adalah perencanaan, tahapan kedua adalah memberikan penjelasan atau penyuluhan materi tentang tanaman obat keluarga mulai dari pengertian TOGA, jenis-jenisnya, manfaat atau khasiatnya, cara menanam hingga cara mengolah masing- masing tanaman tersebut dan juga melakukann praktek secara langsung dalam menanam tanaman obat tersebut, tahapan terakhir atau tahapan ketiga adalah evaluasi program.

Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dilakukan beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a. Koordinasi dengan pihak desa lokasi tempat dilakukan atau dilaksanakannya penelitian
Koordinasi dengan pihak desa dilakukan dengan Kepala Desa dan Pemerintah Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen. Pihak desa mendukung kegiatan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian dalam rangka memberdayakan ibu-ibu rumah tangga di Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen.
- b. Penetapan waktu pelatihan
Pelaksanaan pelatihan berdasarkan kesepakatan dengan Kepala Desa, Pemerintah Desa dan beberapa pihak terkait di Desa Kaliwung RT 02 RW 04 dilaksanakan pada hari

Minggu, tanggal 23 Desember 2018 dan di RT 01 RW 04 dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 24 Desember 2018.

c. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

Dari koordinasi dengan Kepala Desa, Pemerintah Desa dan beberapa pihak terkait maka sasaran pelatihan adalah ibu-ibu rumah tangga di RT 01 RW 04, yaitu dengan target peserta pelatihan sebanyak 25 orang dan maka sasaran pelatihan ibu-ibu rumah tangga di RT 02 RW 04, yaitu dengan target peserta pelatihan sebanyak 25 orang.

d. Perencanaan materi pelatihan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan tentang aneka jenis tanaman obat-obatan dan khasiatnya, tata cara penanaman tanaman obat yang baik, serta pengolahan tanaman obat menjadi berbagai macam olahan.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dapat diuraikan bahwa:

- a. Kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 23 Desember 2018 dan Senin tanggal 24 Desember 2018.
- b. Kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dihadiri oleh 58 peserta. Pada hari pertama dihadiri oleh ibu rumah tangga RT 01 RW 04 Desa Kaliwungu dengan jumlah peserta 27 orang, sedangkan penyuluhan hari kedua dihadiri oleh ibu rumah tangga RT 01 RW 04 Desa Kaliwungu dengan jumlah peserta 31 orang.
- c. Peserta penyuluhan terlihat sangat antusias mengikuti acara penyuluhan ini terlihat dari banyaknya peserta yang hadir pada acara penyuluhan tentang penanaman dan pemanfaatan TOGA sebagai upaya pemberdayaan ibu-ibu rumah tangga dan juga untuk menjaga kesehatan serta. Selain itu, antusiasme masyarakat juga dapat terlihat dari kegiatan diskusi yang hangat. Kegiatan penyuluhan terkait budidaya kebun TOGA terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk membudidayakan tanaman TOGA di sekitar rumah tempat tinggalnya (Nugraha dan Agustiningsih, 2015).
- d. Materi pelatihan berupa: (a) pengetahuan tentang aneka jenis tanaman obat-obatan dan khasiatnya, (b) pengetahuan dan praktik tentang tata cara penanaman tanaman obat yang

baik, serta (c) pengetahuan tentang tata cara pengolahan tanaman obat menjadi berbagai macam produk olahan. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu terbatas. Untuk Penanaman TOGA disampaikan beberapa langkah diantaranya:

1) Menyiapkan Media Tanam

Media tanam yang bisa digunakan adalah polybag dan pot, sehingga bisa ditanam oleh warga yang memiliki lahan pekarangan rumah sempit. Hal penting berikutnya adalah tanah, karena komposisi tanah yang pas akan berpengaruh pada kesuburan tanaman. Komposisi tersebut adalah kompos atau humus, arang sekam padi, dan tanah. Secara praktis ketiga bahan tersebut juga sudah tersedia di toko-toko tanaman hias.

2) Memilih Jenis Tanaman yang Cocok

Selain khasiat tanaman yang akan kita tanam, yang perlu kita pikirkan adalah luas lahan yang kita miliki. Apabila lahan sangat sempit, maka jenis tanaman yang cocok adalah tanaman yang tidak banyak memakan tempat, seperti jahe, lengkuas, kencur, kunyit, temulawak dan lain-lain. Beberapa tanaman obat tersebut sangat mudah kita budayakan sendiri dengan menggunakan media *polybag* dan pot. Selain *polybag* dan pot, diberikan beberapa saran kepada peserta sosialisasi agar dapat memanfaatkan barang-barang bekas yang ada di rumah seperti ember bekas, botol bekas, kaleng bekas dan lain-lain sebagai tempat untuk menanam TOGA sehingga tidak terlalu membutuhkan lahan yang luas. Akan tetapi, jika lahan kita lebih luas maka kita bisa memilih tanaman obat yang lebih besar, seperti mengkudu, jeruk nipis, belimbing dan lain-lain. Aplikasi pengembangan kebun TOGA dengan metode penanaman yang tepat terbukti dapat meningkatkan produktivitas dari tanaman yang ditanam (Martono, Yohanes, Setiawan dan Widodo, 2017).

3) Merawat Tanaman Obat

Setelah menanam, tentu saja kita harus merawat tanaman tersebut. Hal yang perlu diperhatikan adalah penuhi kebutuhan air dan cahaya matahari. Selain itu, rajinlah membersihkan rumput liar yang tumbuh di sekitar tanaman obat.

Dalam Pengolahan TOGA kepada ibu-ibu diberikan beberapa macam cara atau metode diantaranya:

1) Memeras

Biasanya bahan yang digunakan berupa bagian tanaman atau tanaman yang masih segar seperti daun, biji, bunga, dan rimpang. Bahan tersebut dihaluskan dengan ditambahkan sedikit air. Bahan yang sudah halus diperas hingga 1/4 cangkir. Jika kurang dari 1/4 cangkir, air matang ditambahkan pada ampas, lalu diperas lagi.

2) Merebus

Tanaman obat direbus agar zat-zat yang berkhasiat di dalam tanaman larut ke dalam larutan air. Api yang digunakan untuk merebus sebaiknya yang volumenya mudah diatur. Pada awal perebusan digunakan api besar hingga mendidih. Jika telah mendidih, bahan di dalam air dibiarkan selama 5 menit. Selanjutnya, api kompor dikecilkan untuk mencegah air rebusan meluap sampai air rebusan tersisa sesuai kebutuhan. Bahan yang berukuran besar dipotong terlebih dahulu. Air yang digunakan dalam perebusan adalah air yang tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, dan bening. Air yang kekuningan, berbau, dan mengandung kotoran sebaiknya tidak digunakan.

3) Menyeduh

Bahan baku yang digunakan dapat berupa bahan yang masih segar atau bahan yang sudah dikeringkan. Sebelum diramu, bahan bahan dipotong kecil-kecil. Setelah siap, bahan diseduh dengan air panas. Setelah didiamkan selama 5 menit, bahan hasil seduhan disaring.

Selain itu untuk menambah wawasan ibu-ibu maka disampaikan juga Cara Pemakaian Tanaman Herbal sebagai berikut:

- 1) Untuk setiap jenis penyakit, cara penanganan obat akan berbeda. Misalnya, untuk penyakit kulit, herbal yang digunakan dengan cara dioles atau diramu untuk mandi. Untuk penyakit pernapasan (asma), obat diberikan dengan cara uapnya diisap, selain obat yang diminum juga. Sementara itu, untuk penyakit hepatitis, demam, dan asam urat, obat herbal diminum.
- 2) Cara mengonsumsi ramuan yang berasal dari tanaman obat berbeda-beda. Umumnya ramuan dikonsumsi satu jam sebelum makan. Tujuannya agar proses penyerapan zat-zat yang berkhasiat optimal dan tidak bercampur dengan makanan lainnya. Bagi yang belum terbiasa mengonsumsi herbal, sebaiknya dosisnya sedikit demi sedikit. Setelah terbiasa, dosis yang dianjurkan diminum sekaligus.

3) Obat herbal biasanya diminum 2-3 kali sehari dengan dosis yang telah ditentukan.

Dosis yang diminum untuk anak umur 10-15 tahun biasanya 1/2 dosis yang dianjurkan untuk orang dewasa. Sementara itu, dosis untuk anak-anak umur 5-9 tahun adalah 1/3 dosis orang dewasa.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa khasiat tanaman obat sangat beragam, harga lebih terjangkau dari obat-obatan kimia yang tentunya memiliki efek samping. Maka, apabila kita jeli dalam memanfaatkan peluang berbagai jenis tanaman tersebut, bisa untuk dijadikan hobi atau bisnis keluarga. Beberapa Tips memulai usaha tanaman obat di sekitar rumah:

- 1) Memanfaatkan lahan sempit di sekitar rumah dengan menanam tanaman obat di polybag atau pot bunga.
- 2) Konsistensi dalam melakukan perawatan, mulai dari menyiram, membersihkan daun dari hama, dan memupuk adalah kegiatan rutin yang harus dilakukan.
- 3) Temukan pola tanam yang tepat agar tumbuhan bisa berkembang dengan normal.
- 4) Hindari menggunakan obat-obatan berbahan kimia, agar tanaman obat steril dari pestisida.
- 5) Jika sudah mulai memahami karakter tanaman yang ditanam, silahkan mulai membuat rencana pengembangan usaha.
- 6) Siapkan lahan dan modal untuk penanaman yang lebih luas.
- 7) Jangan takut untuk gagal.

e. Dalam kegiatan pelatihan diberikan beberapa contoh tanaman obat untuk dibudidayakan di lokasi penelitian untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang dialami masyarakat.

Tahapan pelaksanaan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Perlunya evaluasi untuk melihat hasil dari pelaksanaan pelatihan yang dilakukan setelah semua tahap diatas telah terlaksana yaitu dengan meminta kritik dan saran dari masyarakat. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat minat atau perhatian peserta pada pelaksanaan kegiatan. Selain itu, kegiatan evaluasi juga dilakukan untuk melihat perkembangan dan kemajuan program yang dilaksanakan, sekaligus untuk mengetahui kendala dan penyelesaian sehingga program ini dapat benar-benar efektif dan maksimal serta berguna bagi masyarakat. Kemudian akan diketahui pula

adanya penambahan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya penanaman, pengembangan dan pemanfaatan TOGA bagi kesehatan. Evaluasi juga dilakukan dengan melakukan pendampingan dan survei lapangan di lokasi tempat tinggal warga Desa Kaliwungu khususnya yang telah mengikuti kegiatan sosialisasi mengenai TOGA. Kegiatan pendampingan dan survei lapangan dilakukan dengan cara melakukan kunjungan atau survei ke rumah warga yang menjadi peserta dalam kegiatan sosialisasi. Kegiatan survei lapangan dilakukan pada minggu kedua setelah kegiatan sosialisasi tentang tanaman obat keluarga (TOGA) dilaksanakan. Kegiatan survei lapangan dilakukan pada tanggal 5 Januari 2019 dan didampingi oleh Ibu Kusmiyati selaku pustakawan Desa Kaliwungu. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada minggu ke 1 dan minggu ke 3 setelah sosialisasi maka terlihat beberapa warga sudah melakukan penanaman di halaman rumah. Selain itu, beberapa warga juga sudah memanfaatkan TOGA dengan cara mengolahnya menjadi berbagai produk olahan. Hasil evaluasi ini diharapkan akan memberikan masukan untuk perbaikan pada kegiatan berikutnya.

Secara keseluruhan kegiatan pelatihan “Pemberdayaan Ibu Rumah dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)” dapat dikatakan baik dan berhasil. dilihat besarnya animo peserta untuk mengikuti kegiatan sosialisasi atau pelatihan tentang TOGA yang berjumlah 78 orang melebihi target sasaran dari program yang dilaksanakan. Hasil nyata yang didapatkan dari program pelatihan ini adalah masyarakat Desa Kaliwungu khususnya RT 01 RW 04 dan RT 02 RW 04 mengetahui jenis dan manfaat penggunaan serta cara menanam tanaman obat keluarga dengan baik. Masyarakat juga dapat mengetahui nilai ekonomis dan tingkat keamanan dari tanaman obat keluarga. Selain itu, masyarakat juga dapat mengetahui bagaimana cara memanfaatkan lahan pekarangan rumah sebagai tempat untuk menanam atau membudidayakan tanaman obat keluarga. Masyarakat juga dapat mengurangi kebiasaan untuk mengkonsumsi obat-obatan kimia yang memiliki efek jangka panjang bagi tubuh mereka.

D. Kesimpulan

Secara keseluruhan kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yang dilaksanakan di Desa Kaliwungu, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di Desa Kaliwungu dapat memberikan dan menambah pengetahuan tentang aneka

jenis tanaman obat dan khasiatnya. Kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yang dilaksanakan juga dapat memberikan dan menambah pengetahuan tentang tata cara penanaman tanaman obat yang baik. Selain itu, kegiatan sosialisasi dan pemberian pelatihan pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yang dilakukan dapat memberikan dan menambah pengetahuan tentang tata cara pengolahan tanaman obat menjadi berbagai jenis produk olahan.

REFERENSI

- [1] Anonim. 2005. *Teknik Budidaya Tanaman Obat*. Majene: Satuan Kerja Pembina dan Pengembangan Hortikultura
- [2] Departemen Kesehatan RI. 1983. *Pemanfaatan Tanaman Obat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan.
- [3] DepKes RI. 2000. *Petunjuk Pelaksanaan CPOTB*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Martono, Yohanes, Setiawan, A. & Widodo, S. 2017. SABDA TOGA (Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga) Untuk Daerah Perkotaan di RT 04 dan 06 RW 07 Kelurahan Tegalrejo Kota Salatiga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1 (1), pp. 01-05.
- [5] Muhlisah, F. 2000. *Taman Obat Keluarga (TOGA)*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- [6] Nugraha, S.P. & Agustiningsih, W.R. 2015. Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 4 (1), pp. 58-62.
- [7] Nurdiwaty, D., Puspita, E., Kusumaningtyas, D., Winarko, S.P., Tohari, A., Solikhah, M., Faisol. 2017. Pemberdayaan Wanita melalui Tanaman TOGA untuk Membantu Meningkatkan Pendapatan Keluarga. *Jurnal ABDINUS*, 1 (1), pp. 20-27.
- [8] Nuryanti, S., & Swastika, D.K.S. 2011. Peran Kelompok Tani Dalam Penerapan Teknologi Pertanian. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 29 (2), pp. 115-128.
- [9] Ridwan. 2007. *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pertanian.
- [10] Supriyanto. 2006. *Proses Pengolahan Tanaman Obat*. Jakarta: Tim Lentera.
- [11] Tukiman. 2004. *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Untuk Kesehatan Keluarga*. Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. USU: Digital Library.