

# Kegiatan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) guna meningkatkan imunitas tubuh bagi warga Ngabab

**Ekashinta Agustina**

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: ekashinta36@gmail.com

**Kata Kunci:**

obat tradisional; tanaman; imunitas; tubuh; keluarga

**Keywords:**

traditional medicine; plant; immunity; body; family

## ABSTRAK

Obat merupakan hal yang sangat sering kita konsumsi ketika kita sakit. Apalagi penyakit yang biasa menyerang seperti pusing, batuk, demam kita pasti sudah tahu harus membeli obat apa karena memang penyakit musiman yang biasa menyerang. Dan tentunya bisa didapatkan dengan mudah di apotek bahkan bisa didapatkan juga di toko-toko terdekat tanpa resep dokter. Orang-orang pasti sudah tahu apa yang harus diminum. Jika dirasa obatnya tidak dapat menyembuhkan baru mereka memeriksakannya ke dokter. Obat-obatan modern tersebut dibuat di pabrik dan pasti ada bahan yang mungkin memiliki efek samping tersendiri jika dikonsumsi terus-menerus bahkan akan memiliki efek samping yang tidak baik ketika seseorang yang mengonsumsi beranjak ke usia lansia. Maka dari itu jika ada obat yang alami lebih baik kita mengonsumsi yang alami saja dan obat tersebut juga bisa disebut dengan obat herbal yang terbuat dari tanaman herbal. Lebih efektif lagi apabila kita menanam sendiri tanaman herbal tersebut selain menghemat pengeluaran, juga tidak ada efek samping yang akan terjadi di kemudian hari.

## ABSTRACT

Medicine is something that we often consume when we are sick. Moreover, diseases that usually attack such as dizziness, cough, fever, we must already know what medicine to buy because it is a seasonal disease that usually attacks. And of course, it can be easily obtained at pharmacies and can even be obtained at the nearest shops without a doctor's prescription. People must already know what to drink. If they feel that the medicine cannot cure them, they will have it examined by a doctor. These modern medicines are made in factories and there are definitely ingredients that may have their own side effects if consumed continuously and even have side effects that are not good when someone who consumes them moves into old age. Therefore, if there is a natural medicine, it is better for us to take only natural medicine and this drug can also be called herbal medicine made from herbal plants. It is even more effective if we grow these herbs ourselves besides saving expenses, there are also no side effects that will occur in the future.

## Pendahuluan

Pada zaman seperti saat ini, obat-obatan modern sudah marak dikonsumsi sehari-hari ketika sakit. Obatan-obatan seperti itu sudah dijual bebas dan mudah didapatkan di apotek-apotek terdekat dengan harga yang mudah dijangkau. Terakhir ini trend penyembuhan modern kembali menggunakan tumbuhan obat dengan tradisional. Terdapat alasan yang mendasari yaitu tanaman obat keluarga ini sangat dianjurkan dan dapat menyembuhkan penyakit tanpa efek samping. Selain itu, alasan lain yang



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mendasari yaitu obat-obatan tradisional ini sangat efektif guna menjaga kesehatan karena bisa meningkatkan imunitas tubuh.

Indonesia dikenal dengan negara “Megabiodiversity” di dunia. Sebutan dikarenakan banyaknya jenis tumbuhan yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia. Ada sekitar 250.000 spesies tumbuhan tingkat tinggi, dimana lebih dari 60% di antaranya adalah tumbuhan tropis. Diperkirakan terdapat sekitar 30.000 spesies tumbuhan di hutan hujan. Indonesia memiliki kawasan hutan tropis terkaya kedua di dunia setelah Brazil dan menyimpan potensi hayati sebagai sumber pangan dan obat-obatan. Luas wilayahnya 120,35 juta hektar. Indonesia merupakan rumah bagi sekitar 80% spesies tanaman obat (Atun, 2014).

Terdapat sekitar 9.600 jenis tanaman di Indonesia yang sebagian diantaranya mempunyai potensi untuk dikembangkan menjadi tanaman obat, sedangkan hanya sekitar 300 jenis yang dimanfaatkan oleh industri sebagai bahan obat tradisional. Tumbuhan obat adalah tumbuhan (daun, batang atau akar) yang mempunyai khasiat obat dan dimanfaatkan sebagai bahan baku obat, pembuatan obat tradisional (Katili, 2015).

Tanaman Obat Keluarga biasa ditanam di pekarangan rumah, taman, ataupun ladang yang biasa diperuntukan menanam tumbuhan yang bermanfaat menjadi obat guna memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan. Unsur tumbuhan yang biasa digunakan untuk obat yaitu daun, kulit batang, buah, biji, bahkan akar. Jenis tanaman toga merupakan tanaman yang tidak memerlukan perawatan khusus, tidak mudah terserang hama dan penyakit, serta benihnya mudah diperoleh, mudah berkembang dan tidak termasuk jenis tanaman dilarang atau membahayakan dan beracun.

Kekebalan tubuh dapat ditingkatkan dengan menggunakan ramuan tradisional yang biasa disebut 'jamu'. Bangsa Indonesia yang selama ini selalu memanfaatkan bahan-bahan alami untuk kehidupan sehari-hari, namun kini mulai menghilang. Salah satu hasil pemanfaatan tanaman sebagai obat untuk mengobati penyakit dan meningkatkan imunitas tubuh. Olahan jamu yang berpotensi meningkatkan kekebalan tubuh biasanya dibuat dari tanaman obat rumahan atau biasa dikenal dengan TOGA. Masyarakat di Indonesia sudah lama memanfaatkan tanaman obat rumahan di pedesaan dan perkotaan sebagai pengobatan alternatif dibandingkan kemoterapi. Masyarakat, termasuk yang tinggal di sekitar hutan pegunungan, harus memanfaatkan tumbuhan alami sebagai obat.

TOGA tidak hanya dimanfaatkan sebagai tanaman obat tetapi juga sebagai tanaman hias, bunga atau buah tiruan. Tanaman ini digunakan sebagai obat, sebagai obat dalam bentuk cair atau bubuk. Jamu merupakan ramuan unik yang digunakan dalam pengobatan herbal di Indonesia dan digunakan untuk mengobati segala penyakit berdasarkan potensi tanamannya. Tanaman obat dari keluarga ini banyak dimanfaatkan sebagai bahan baku obat tradisional maupun obat herbal, dan apabila dimanfaatkan dapat meningkatkan imunitas tubuh manusia, karena tanaman tersebut mempunyai khasiat yang spesifik sebagai tanaman obat, melalui kandungan metabolit sekunder seperti, kunyit Pencegahan dan Peningkat Jahe dan Santorizo dalam Temulawak memperkuat sistem kekebalan tubuh. Temuan menunjukkan bahwa kognisi dan perilaku

masyarakat terhadap kesehatan TOGA masih rendah. Hal ini dikarenakan banyak masyarakat yang kurang memahami dan meremehkan Tanaman Obat Keluarga.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, jadi dalam penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui apa saja manfaat tanaman obat keluarga guna meningkatkan imunitas tubuh dan mengetahui bagaimana pengetahuan warga sekitar terkait dengan pemanfaatan TOGA untuk kesehatan.

Penelitian ini mengadopsi metode etnografi untuk penelitian kualitatif. Model etnografi merupakan kajian yang menggambarkan kebudayaan-kebudayaan yang ada. Penelitian etnografi merupakan kegiatan pengumpulan informasi atau biasa disebut dengan data tentang gaya hidup dan aktivitas suatu masyarakat. Alat penelitian adalah alat manusia, artinya peneliti merupakan alat utama dan tidak dapat digantikan atau diwakili oleh orang lain. Dalam hal ini peneliti berhubungan langsung dengan penelitian dan berperan sebagai pengumpul data melalui pengumpulan data kepustakaan, observasi dan dokumentasi.

Teknik analisis data dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut: Reduksi data adalah transformasi data yang direkam atau gambar ke dalam bentuk tertulis dan pemilihan data yang perlu dan data yang tidak perlu, dilanjutkan dengan penyajian data, termasuk penyusunan data dari informasi yang dikumpulkan untuk tujuan mengatur data berasal dari informasi yang telah dikumpulkan sehingga terorganisir dengan baik dan bermakna. Setelah data disajikan, langkah selanjutnya adalah proses interpretasi data melalui analisis data. Terakhir, disajikan seluruh hasil analisis data yang mewakili hasil jawaban yang diteliti.

## Pembahasan

Penggunaan obat herbal semakin meningkat di seluruh dunia, begitu pula kesadaran masyarakat umum khususnya masyarakat Ngabab terhadap pemanfaatan tanaman obat rumahan. Obat-obatan yang terbuat dari tumbuhan ini dapat ditemukan di rumah. Tanaman obat keluarga ini banyak ditanam oleh warga. Pemanfaatan tanaman obat rumahan yang lebih alami oleh masyarakat Indonesia telah diwariskan secara turun temurun sebagai warisan budaya nasional.

Penggunaan tanaman obat keluarga banyak diminati karena rendahnya efek samping. Penggunaan tanaman obat keluarga dapat diperoleh dari ditanam sendiri. Sejak pandemi COVID 19, banyak warga menanam TOGA di pekarangan rumahnya, yang digunakan untuk menambah sistem imun untuk tubuh. Sistem imun tubuh merupakan mekanisme yang digunakan tubuh untuk melindungi dan menjaga keutuhan tubuh dari bahaya yang menyerang tubuh.

Ketika ada bahaya, sistem kekebalan tubuh akan merespons. Respons dapat diubah saat mengonsumsi suplemen imunomodulator. Imunomodulator merupakan zat yang dapat mengatur atau mempengaruhi kembalinya sistem kekebalan tubuh manusia ke keadaan normal. Ketua Persatuan Pengembang Obat Tradisional dan Jamu Indonesia (PDPOTJI) ini mengatakan, imunomodulator ada dua jenis, yakni imunostimulan dan imunosupresan. Imunomodulator banyak ditemukan pada bahan herbal.

Beberapa jenis tumbuhan obat yang memiliki aktivitas sebagai imunomodulator dan sering ditemui adalah kencur, jahe, kunyit, dan temulawak. Berikut adalah beberapa toga yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh yang dibudidaya di pekarangan rumah serta manfaatnya.

- 1) Kencur (*Kaempferia galangal*) : Menyembuhkan batuk, karises gigi, diare, kanker, mengurangi kolesterol, infeksi jamur, mengobati flu dan juga masuk angin
- 2) Jahe (*Zingiber Officinale*) : Mengurangi rasa mual, batuk, nyeri sendi, nyeri akibat terapi kanker, dan menambah daya tahan tubuh
- 3) Kunyit (*Cucurma Longa*) : Arthritis, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, mengurangi komplikasi kardiobaskular, mencegah dan mengobati kanker, mengelola sindrom iritasi usus besar, Alzheimer, batu empedu, dan mengelola kondisi hati, diabetes
- 4) Temulawak (*Cucurma Zanthorrhiza*) : Memperlancar proses pencernaan, meningkatkan daya tahan tubuh, sebagai antibakteri dan antijamur, mencegah kanker, mengatasi peradangan, membantu proses metabolisme tubuh, menambah nafsu makan, dan mengatasi radang sendi.

Setelah dilakukan wawancara kepada salah satu warga Ngabab, warga Ngabab menanam tanaman obat keluarga, karena dirasa tanaman ini lebih aman karena bersifat alami dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan obat-obatan buatan. Selain itu manfaat lainnya yaitu mengurangi pengeluaran untuk membeli obat, karena jika toga ini dibuat minuman dan dikonsumsi rutin akan membuat imun kita meningkat atau bisa dikatakan sistem kekebalan tubuh kita berfungsi dengan baik. Jadi kita tidak akan mudah terserang penyakit. Kalaupun kita terserang penyakit, toga ini juga bisa untuk menyembuhkan penyakit

Contoh simpelnya saja penyakit yang pada umumnya biasa menyerang kita yaitu batuk, flu dan masuk angin itu saja dapat di sembuhkan hanya dengan mengunyah kencur yang sudah dibersihkan tanpa tambahan bahan apapun, jika tidak suka rasa aslinya bisa di seduh dengan air hangat di beri gula ataupun madu. Cara tersebut pun dibilang sangat manjur oleh warga Ngabab hanya sekali minum ketika batuknya belum parah pasti langsung sembuh. Bahkan ketika batuknya sudah parah hanya cukup meminum tiga kali juga bisa langsung sembuh. Karena obat modernpun sebagian besar juga memakai bahan tersebut untuk membuat obat tetapi pasti sudah diolah dengan bahan-bahan lainnya yang kita tidak pasti tahu kandungannya apakah ada zat yang membahayakan atau tidak.

Maka dari itu membuat ramuan sendiri jauh lebih aman. Selain dikonsumsi sendiri warga Ngabab juga membuat jamu untuk dijual belikan, karena warga Ngabab menanam tanaman toga ini di lahan tanah yang mereka punya dan cukup luas. Maka dari itu dengan memproduksi jamu dari toga ini warga Ngabab mempunyai penghasilan sampingan, bahkan ada yang membuat pekerjaan ini sebagai mata pencaharian utama, karena cukup menjanjikan. Karena kebanyakan tanaman toga ini tanaman akar atau bisa dikatakan akarnya memiliki banyak sumber khasiat. Jadi perawatannya pun tidak terlalu susah dan sangat minim kerugian saat memproduksi tanaman ini. Selain itu struktur

tanah di area Ngabab ini sangat mendukung karena di area pegunungan. Jadi sangat banyak bukan manfaat yang di ambil warga Ngabab ketika membudidayakan tanaman ini.

## Kesimpulan dan Saran

Dari pengumpulan data yang di peroleh peneliti warga Ngabab menanam tanaman obat keluarga, karena dirasa tanaman ini lebih aman karena bersifat alami dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan obat-obat buatan. Tanaman toga yang ditanam warga ngabab antara lain kencur, jahe, kunyit, dan temulawak. Selain tanaman tersebut di komsumsi mereka dan keluarganya, tanaman ini juga di budidaya dan di buat jamu lalu dijual atau bisa dikatakan salah satu mata pencaharian warga ngabab. Tidak hanya warga Ngabab yang bisa sehat karena tanaman ini, orang luar pun bisa membeli jamu yang di produksi warga Ngabab ini, tanpa perlu repot-repot untuk membuat sendiri.

Jika ada yang tertarik dan jangkauannya jauh untuk pergi membeli, bisa menanam sendiri di rumah masing-masing, karena tanaman ini tidak memerlukan lahan yang banyak, bahkan bisa ditanam di dalam poliback. Dengan itu kita bisa mendapatkan manfaat seperti warga Ngabab menjadi lebih sehat, efektif, meminimalisir pengeluaran, dan juga bisa mendapatkan penghasilan apabila diproduksi dengan baik.

## Daftar Pustaka

- Dipuja, D. A., Nurhidayati, A., Maulana, F., Salsabila, H., Ginting, J. K., Albani, M., ... & Agyudia, T. P. (2021). Sosialisasi pemberdayaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) guna meningkatkan imunitas di kala pandemi. In *Unri Conference Series: Community Engagement* (Vol. 3, pp. 519-523).
- Klandungan. (2020). Laporan par qaryah thayyibah No.Registrasi. 19910419201802010000.
- Oktarlina, R. Z. (2021). Pemberdayaan dan pemanfaatan Toga dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Nusantara Permai. Buguh: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Permatasari, S., Munthe, E. A., Teresa, A., & Aryati, F. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga sebagai Minuman Penguat Imunitas Tubuh di RT 04 Kelurahan Bereng Pulang Pisau: Utilization of Family Medicinal Plants as Body Imunity Strengthening Drink at RT 04 Kelurahan Bereng Pulang Pisau. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(3), 376-382.
- 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.