

Sehat Mandiri : Edukasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kelurahan Sorek Satu, Pelalawan, Riau

Raja Fitriana Lastari^{1*}, M. Khoidir², Nuraini Mapuji³, Riska Aulia Septiana⁴, Arini Dalilah⁵, NurAzizah⁶, Nurur Rohman⁷, Alamsah⁸

¹⁻⁷Program Studi Keperawatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

⁸Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Jl. Mustafa Sari No.5, Tengkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, 28288, Riau, Indonesia

*Email Korespondensi: rajafitrianaestari@htp.ac.id

Abstract

The Family Medicinal Plants (TOGA) Program aims to improve community health independence through the cultivation and utilization of herbal plants. This community service activity was carried out in Sorek Satu Village, Pelalawan Regency, in August 2025. The activity stages included an initial survey, coordination with village officials, the creation of a TOGA garden with several types of medicinal plants, community education through counseling and freezing, and monitoring for infectious diseases. The results showed that the TOGA garden pilot was successfully realized with the active participation of residents. The community gained knowledge about the benefits of various plants such as turmeric, aloe vera, ginger, lemongrass, and others, and taught them how to make simple herbal concoctions. The participatory approach was seen through community involvement in every stage of the activity, based on observations during the implementation of TOGA planting activities, from land preparation to TOGA plant care. This activity increased community awareness and independence in health management, not only related to hypertension, but also promoted overall health.

Keywords: community independence, health education, herbs, TOGA

Abstrak

Program Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bertujuan meningkatkan kemandirian kesehatan masyarakat melalui budidaya dan pemanfaatan tanaman herbal. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Sorek Satu, Kabupaten Pelalawan, pada bulan Agustus 2025. Tahapan kegiatan meliputi survei awal, koordinasi dengan perangkat desa, pembuatan taman TOGA dengan beberapa jenis tanaman obat, edukasi masyarakat melalui penyuluhan dan demonstrasi, serta monitoring untuk keberlanjutan. Hasil menunjukkan bahwa taman TOGA percontohan berhasil diwujudkan dengan partisipasi aktif warga. Masyarakat memperoleh pengetahuan tentang manfaat berbagai tanaman seperti kunyit, lidah buaya, jahe, sereh, dan lain-lain, serta mempraktikkannya dalam pembuatan ramuan herbal sederhana. Pendekatan partisipatif terlihat melalui keterlibatan masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan, hal ini berdasarkan hasil observasi dalam terselenggaranya kegiatan penanaman TOGA, mulai dari penyiapan lahan hingga perawatan tanaman TOGA. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam pengelolaan kesehatan, tidak hanya terkait hipertensi, tetapi juga promosi kesehatan secara menyeluruh.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, herbal, kemandirian masyarakat, TOGA

PENDAHULUAN

Tanaman Herbal Keluarga (TOGA) adalah tanaman yang ditanam di rumah yang memiliki khasiat penyembuhan dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan, termasuk untuk pencegahan, peningkatan, dan pengobatan. Berbagai bagian tanaman dapat digunakan sebagai obat, seperti daun, kulit kayu, buah, biji, dan akar. TOGA sering digunakan sebagai minuman kesehatan, untuk kondisi kesehatan ringan, pengobatan khusus lansia, pemeliharaan kesehatan ibu, dan peningkatan gizi anak¹.

Pemerintah juga telah menerbitkan beberapa peraturan tentang pemanfaatan Tanaman Herbal Keluarga (TOGA) untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016 tentang upaya peningkatan kesehatan melalui pemanfaatan tanaman herbal secara mandiri dan oleh rumah tangga. Berbagai tanaman herbal dalam keluarga dapat membantu pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat². Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 65 Tahun 2013 tentang pedoman pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia (PP RI) Nomor 103 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan tradisional, kesehatan dapat diselenggarakan secara mandiri melalui program TOGA. Ini mencakup keterampilan seperti pengobatan alternatif di masyarakat, di mana setiap keluarga harus memiliki obat keluarga atau TOGA, dan masyarakat juga dapat menggunakan TOGA sebagai pengobatan alternatif sebelum pergi ke rumah sakit.

Tanaman Herbal Keluarga (TOGA) juga dikenal sebagai apotek hidup dan merupakan tanaman yang disukai untuk ditanam di pusat kesehatan atau di rumah. Pengobatan rumahan biasanya mencakup pertolongan pertama atau perawatan untuk kondisi ringan seperti demam dan batuk. Kehadiran Tanaman Herbal Keluarga di rumah sangat penting bagi keluarga dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Memahami manfaat, efek, dan jenis tanaman tertentu dapat menjadi jawaban yang menjadikan TOGA pilihan utama keluarga dalam pengobatan alami dan aman³.

Di Kelurahan Sorek Satu, Kabupaten Pelalawan, masih banyak warga yang menggunakan ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan, namun pemahaman tentang manfaat spesifik tiap tanaman dan cara pengolahannya belum merata. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dibangun taman TOGA percontohan yang berfungsi sebagai sarana edukasi sekaligus pusat pembelajaran bagi masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan, sejalan dengan semangat “Sehat Mandiri”.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di Kelurahan Sorek Satu, Kecamatan Pangkalan Kuras, Kabupaten Pelalawan. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Survei awal untuk mengidentifikasi masalah kesehatan, kebiasaan pengobatan tradisional, dan potensi tanaman yang tersedia di lingkungan masyarakat.
2. Koordinasi dengan pihak RW dan masyarakat Kampung Melati untuk menentukan lokasi taman TOGA, yang disepakati berada di sebelah pos kamling sebagai lokasi strategis dan mudah diakses.
3. Pembuatan taman TOGA (15–19 Agustus 2025): persiapan lahan, penanaman beberapa jenis tanaman obat (kunyit, cabe, lidah buaya, lengkuas, kencur, jahe, terong ungu, kemangi, daun pepaya, terong asam, sereh, kumis kucing, dan pandan), pemasangan label nama tanaman dan manfaatnya, serta papan informasi tentang pemanfaatan TOGA.

4. Edukasi masyarakat (22 Agustus 2025): penyuluhan mengenai manfaat tanaman obat, cara pengolahan ramuan sederhana, serta pentingnya gaya hidup sehat. Demonstrasi diberikan dalam bentuk praktik pembuatan minuman herbal dari tanaman yang ada.
5. Monitoring dan evaluasi dilakukan bersama masyarakat hingga akhir masa KKN melalui pengamatan selama pelaksanaan kegiatan. Fokus kegiatan diarahkan pada keberlangsungan pelaksanaan program, meliputi perawatan tanaman TOGA dan keterlibatan warga dalam aktivitas yang telah disepakati. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin melalui kunjungan ke lokasi taman TOGA serta komunikasi langsung dengan warga yang terlibat. Evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rencana dan taman TOGA tetap dapat dimanfaatkan setelah kegiatan berakhir.

Metode pelaksanaan ini mengacu pada model penyuluhan partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat sehingga pengetahuan dapat lebih mudah diterima⁴. Pendekatan praktik langsung (*learning by doing*) juga terbukti efektif dalam program pemberdayaan kesehatan berbasis masyarakat⁵.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa taman TOGA percontohan berhasil diwujudkan dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Jenis tanaman yang memiliki manfaat beragam⁶.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa taman TOGA percontohan yang dibangun di Kelurahan Sorek Satu terdiri atas berbagai jenis tanaman obat yang memiliki manfaat kesehatan beragam dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Tanaman kunyit dimanfaatkan sebagai sumber antioksidan alami yang berperan dalam menjaga kesehatan hati serta membantu mengurangi proses peradangan. Lidah buaya dikenal oleh masyarakat sebagai tanaman yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan pencernaan dan mendukung sistem imunitas tubuh, sehingga sering digunakan dalam pengolahan ramuan sederhana⁶.

Tanaman lengkuas dan kencur juga banyak diminati karena khasiatnya dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu mengurangi rasa lelah. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan minuman herbal yang memberikan efek hangat, relaksasi, serta berpotensi membantu menurunkan kadar kolesterol. Selain itu, kemangi digunakan sebagai tanaman herbal yang berkontribusi terhadap relaksasi tubuh dan menjaga kesehatan pembuluh darah⁶.

Daun pepaya dimanfaatkan oleh masyarakat untuk membantu melancarkan pencernaan dan meningkatkan kekebalan tubuh, terutama melalui pengolahan sederhana sebagai rebusan. Sereh dan kumis kucing digunakan sebagai tanaman obat yang berperan dalam membantu mengontrol tekanan darah serta menjaga kesehatan ginjal. Sementara itu, pandan dimanfaatkan sebagai bahan herbal yang memberikan efek menenangkan dan membantu meningkatkan kualitas tidur⁶.

Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti edukasi. Warga menyatakan pemahaman baru terkait manfaat tanaman herbal yang sering mereka jumpai sehari-hari. Edukasi tidak hanya berfokus pada hipertensi, tetapi juga pada manfaat lain seperti peningkatan imunitas, kesehatan pencernaan, pengelolaan stres, hingga perawatan kesehatan kulit.

Partisipasi aktif warga Kampung Melati dalam proses penanaman hingga perawatan menunjukkan adanya rasa kepemilikan bersama. Warga menyepakati bahwa taman TOGA akan dijaga secara bergantian, sehingga keberlanjutannya tetap terjamin. Hal ini memperlihatkan keberhasilan pendekatan partisipatif dalam membangun kemandirian masyarakat.

Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional telah menjadi bagian dari budaya Indonesia sejak lama dan kini kembali populer sebagai alternatif pengobatan modern yang dianggap mahal, terutama saat krisis ekonomi⁷. Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat dulunya dianggap kuno dan kurang efektif.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terdapat tren yang meningkat untuk kembali ke alam atau "*back to nature*", yang menyebabkan orang kembali menggunakan tanaman untuk penyembuhan⁸. Pergeseran ini didukung oleh penelitian di Kecamatan Margadana yang menunjukkan telah adanya strategi komunikasi tim PKK untuk menggalakkan penanaman dan pemanfaatan tanaman tradisional yang sejalan dengan kondisi sosial masyarakat di Mahragadana⁹. Tren ini sejalan dengan pesatnya pertumbuhan industri herbal dan semakin diterimanya pengobatan alternatif oleh masyarakat. Tanaman Herbal Keluarga (TOGA) adalah tanaman yang tumbuh atau dibudidayakan secara alami dan mudah ditemukan atau ditanam di sekitar rumah⁸.

Umumnya dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan, obat untuk masalah kesehatan ringan berdasarkan gejala, obat khusus untuk orang lanjut usia, menjaga kesehatan ibu, dan meningkatkan gizi anak¹¹. Menggabungkan berbagai herbal memberikan manfaat kesehatan yang lebih komprehensif daripada hanya menggunakan satu jenis herbal¹². Penggunaan TOGA juga didorong oleh keinginan untuk mendapatkan obat tradisional yang berkualitas tinggi, aman, dan efektif. Padahal, jika dimanfaatkan dengan baik, tanaman ini dapat menghasilkan beragam produk untuk dijual, yang dapat meningkatkan pendapatan rumah tangga¹³.

Namun, pengetahuan masyarakat tentang TOGA, termasuk cara menanam dan memanfaatkannya, masih terbatas. Langkah pertama adalah memperkenalkan TOGA di sekolah sebagai sumber belajar¹⁴. Beberapa faktor yang menyebabkan penanganan tanaman herbal kurang baik antara lain kurangnya kesadaran masyarakat, terbatasnya akses informasi, serta belum cukupnya pemahaman pemerintah dan instansi terkait mengenai pengolahan dan manfaat tanaman tersebut¹⁵.



Gambar 1. Proses Pembuatan TOGA



Gambar 2. Kegiatan Penanaman TOGA



Gambar 3 . Label Tanaman dan Papan
Informasi TOGA



Gambar 4. Edukasi Kesehatan TOGA

KESIMPULAN

Program edukasi TOGA di Kelurahan Sorek Satu berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman obat untuk promosi kesehatan. Kegiatan ini menghasilkan taman TOGA percontohan yang bermanfaat sebagai sarana edukasi, pusat pembelajaran herbal, dan simbol kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Program ini tidak hanya berfokus pada hipertensi, tetapi juga memberikan pengetahuan menyeluruh tentang pemanfaatan TOGA untuk kesehatan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Dosen Pembimbing Lapangan Ns. Raja Fitrina Lastari, M.Kep, serta masyarakat Kelurahan Sorek Satu yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Lurah Sorek Satu, Sekretaris Lurah, Kepala Lingkungan, Ketua RT/RW, serta Bhabinkamtibmas yang telah mendukung penuh pelaksanaan kegiatan edukasi TOGA ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kuncoro M.A.R. Kesiapan tenaga kesehatan Dinas Kesehatan Kab. Ngawi dalam budidaya tanaman obat keluarga (TOGA) di lingkungan perkantoran UPT Puskesmas Kab. Ngawi. Prosiding Seminar Nasional 9–15 (2021).
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 9 Tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga dan Keterampilan. (Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2016).
3. Dipuja D.A., Nurhidayati A., Maulana F., Salsabila H., Ginting J.K., Albani M., Abdurrahman M., Dika R., Aulia R., Rahmadani S., Agyudia T.P. Sosialisasi pemberdayaan tanaman obat keluarga (TOGA) guna meningkatkan imunitas di kala pandemi. Unri Conference Series: Community Engagement 3, 519–523 (2022).
4. Sari D., Utami R. Efektivitas metode penyuluhan partisipatif dalam pemberdayaan kesehatan masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat 4(2), 55–62 (2020).
5. Putri A., Handayani S., Nugroho P. Model edukasi kesehatan dengan pendekatan learning by doing pada masyarakat. Jurnal Ilmiah Kesehatan 9(1), 44–51 (2021).
6. Megawati, Mutiara Khaerun Nisa, Muhammad ArsyadM.K.N.M.A. Aneka Tanaman

- Berkhasiat Obat. (GUEPEDIA).
7. Gonibala, A. P., Mappa, M. R. ., & Kuna, M. R. (2022). Edukasi Pengolahan Bahan Alam Sebagai Alternatif Pengobatan Tradisional Di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*,3(3), 228–234. <https://doi.org/10.37385/ceej.v3i3.1059>
 8. azarlu, O., Iranshahi, M., Kashani, H., Reshadat, S., Habtemariam, S., Iranshahy, M., & Hasanzpour, M. (2021). Perspective on the application of medicinal plants and natural products in wound healing: A mechanistic review.. *Pharmacological research*, 105841 . <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2021.105841>.
 9. Putri, E., Fitriyah, N., Putra, M., Fakhriyah, I., & Prasetya, M. (2025). Revitalisasi Tanaman Obat Keluarga sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat Desa. *Kajian Pemberdayaan Masyarakat Nusantara* . <https://doi.org/10.55732/ncer.v3i1.1537>
 10. Ria Dini, A. Y. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penanaman Toga Sebagai Upaya Sehat Dengan Herbal Asli Indonesia. *Health Care : Journal of Community Service*, 2, 45-49. doi:10.62354/healthcare.v1i2.11
 11. Oh, C., Keats, E., & Bhutta, Z. (2020). Suplementasi Vitamin dan Mineral Selama Kehamilan terhadap Kesehatan Ibu, Kelahiran, Anak, dan Hasil Perkembangan di Negara-negara Berpenghasilan Rendah dan Menengah: Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis. *Nutrients* , 12. <https://doi.org/10.3390/nu12020491> .
 12. Wang, X., Xu, X., Tao, W., Li, Y., Wang, Y., & Yang, L. (2012). A Systems Biology Approach to Uncovering Pharmacological Synergy in Herbal Medicines with Applications to Cardiovascular Disease. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/519031>.
 13. Ceriana, R. e. (2022). Pemanfaatan Tanaman Toga di Perkarangan Rumah untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuh. *Jurnal Abdidas*, 3(3), 474-478. doi:10.31004/abdidas.v3i3.570Angraeni, D. F. (2020).
 14. Pengaruh Pemanfaatan Aktifasi “Pojok Toga” Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Dan Peduli Lingkungan Siswa Kelas IV SDN Benowo 08, 69-78. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/33519>
 15. Hamid, A. W. (2024). Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat) Volume 2 , Nomor 3 , Mei 2024 ISSN : 2986-7819 TRAINING ON MAKING WORK PLANS. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(3), 629-636.