

## **Pelatihan “NARTO” (Nanam Bareng Tanaman Obat Keluarga)**

**Syifaur Rohmah\*, Ahmad Fuad Masduqi, Mohamad Noufal Hafidh, Muhammad Bagus Ar Ridwan, Frenna Putri Ramadhani, Gita Cahyaningrum, Joya Radhea Shindyamanda, Karisma Putri Salsabila, Liliana Indrapraja, Lisa Nurafifah, Najwa Triliana Nurhidayah, Nanda Baity Syafirah Abillah, Naqa' Nailal Muna, Natasya Ratna Tersiani**

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi, Yayasan Pharmasi Semarang

Jl. Letjend Sarwo Edi Wibowo Km. 1 Plamongan Sari, Kecamatan Pedurungan, Semarang 50192

\*e-mail: syifaur15@gmail.com

### **Abstrak**

Dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan, perlu adanya pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Tanaman TOGA merupakan tanaman hasil budidaya rumahan yang dapat dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional. Pemahaman mengenai tanaman TOGA, manfaat TOGA, serta cara menanam dan merawat tanaman TOGA perlu dilakukan sejak dini. Sebagian besar anak-anak belum mengetahui jenis, manfaat serta cara menanam dan merawat tanaman TOGA. Pelatihan ini bertujuan untuk melakukan gerakan memanfaatkan dan menanam TOGA di lingkungan SD. Pelatihan “NARTO” disampaikan kepada seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri Plamongansari 01 dengan rentang usia 7-12 tahun. Pelatihan “NARTO” ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang tanaman TOGA, pemanfaatan tanaman TOGA, serta pelatihan mengenai cara menanam dan merawat tanaman TOGA. Hasil pelatihan ini seluruh siswa memperoleh pemahaman tentang tanaman TOGA, manfaat tanaman TOGA serta cara menanam dan merawat tanaman TOGA. Melalui pelatihan “NARTO” ini menjadi salah satu sarana pembelajaran yang tepat untuk memperkenalkan tanaman TOGA. Selain itu pengenalan tanaman TOGA di lingkungan sekolah sangat penting untuk menunjang program kesehatan di sekolah.

**Kata kunci**— manfaat TOGA, pengenalan tanaman TOGA, dan pelatihan NARTO

### **Abstract**

*To increase awareness of the importance of health, it is necessary to utilize family medicinal plants (TOGA). TOGA plants are cultivated at home that can be used in traditional medicine. Understanding TOGA plants, the benefits of TOGA, and how to plant and care for TOGA plants needs to be done from an early age. Most children do not know the types, benefits and how to plant and care for TOGA plants. This training aims to carry out a movement to utilize and plant TOGA in the elementary school environment. The "NARTO" training was delivered to all students of Plamongansari 01 Elementary School with an age range of 7-12 years. This "NARTO" training was carried out by providing education about TOGA plants, the use of TOGA plants, and training on how to plant and care for TOGA plants. The results of this training were that all students gained an understanding of TOGA plants, the benefits of TOGA plants and how to plant and care for TOGA plants. This "NARTO" training, it is one of the right learning media to introduce TOGA plants. In addition, introducing TOGA plants in the school environment is very important to support schools health programs.*

**Keywords**— benefits of TOGA, introduction to TOGA plants, and NARTO training

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan tingkat keanekaragaman hayati yang tinggi [1]. Keanekaragaman hayati dan tradisi bangsa Indonesia telah menempatkan berbagai tanaman yang berkhasiat sebagai obat tradisional yang secara turun-temurun telah digunakan [2]. Adapun jenis tumbuhan di Indonesia yang berpotensi sebagai tanaman obat diantaranya temulawak, kunyit, sambiloto, jati belanda, bawang putih, daun salam, lidah buaya, jahe dan kencur [3].

Kencur dikenal dengan nama latin *Kaempferia galanga*. Kencur sering digunakan sebagai rempah atau bahan tambahan dalam masakan. Kencur memiliki banyak manfaat dan dapat dijadikan sebagai TOGA [4]. Kencur digunakan secara tradisional sebagai obat radang lambung, masuk angin, sakit kepala, batuk, diare, memperlancar haid, penyakit kulit, dan rematik [5]. Kencur memiliki kandungan senyawa fitokimia minyak atsiri tidak kurang dari 2,4% dengan kandungan senyawa terbesarnya adalah *ethyl-para-methoxycinnamate* [6]. Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) bermanfaat sebagai analgesik, antibakteri, antiinflamasi antioksidan, dan antivirus. Jahe memiliki kandungan senyawa fitokimia diantaranya alkaloid, flavonoid, fenolik, triterpenoid, dan saponin [7]. Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) digunakan secara tradisional sebagai obat penyembuh luka, antibakteri, penghilang bau badan, penurun demam, mengurangi motilitas usus, obat diare, obat sesak napas, dan lain sebagainya [8]. Kunyit memiliki kandungan senyawa fitokimia minyak atsiri tidak kurang dari 1,85% atau kandungan kurkumin tidak kurang dari 3,82% [6].

Dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan, masyarakat dapat melakukan perawatan kesehatan secara mandiri dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga

(TOGA) [9]. TOGA berfungsi sebagai upaya preventif (pencegahan), upaya promotif (meningkatkan/ menjaga kesehatan) dan upaya kuratif (penyembuhan penyakit) [3]. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional di Indonesia sebesar 31,4%, sedangkan pemanfaatan TOGA sebesar 24,6% [10]. Angka tersebut masih dapat ditingkatkan dengan memperkenalkan TOGA sejak dini kepada generasi mendatang.

Pemanfaatan secara optimal obat tradisional dapat dilakukan dengan menanam TOGA [2]. TOGA dapat ditanam di sebidang tanah, pekarangan sekolah, kebun, atau di sebidang tanah sempit maupun *polybag* [11]. Namun, pengetahuan masyarakat terhadap khasiat dan cara penggunaan TOGA masih kurang memadai [12]. Selain itu pemahaman masyarakat mengenai jenis TOGA yang dapat dibudidayakan secara mandiri masih kurang dipahami. Pemahaman mengenai jenis, manfaat, dan cara menanam serta merawat TOGA perlu dilakukan sejak dini [13].

Sebagian anak-anak tidak mengenal obat tradisional dan sebagian anak-anak tidak mengenal TOGA. Hal ini disebabkan Informasi mengenai tanaman obat yang kurang mengakibatkan anak-anak tidak mengenalnya [2]. Pelatihan menanam TOGA menjadi semakin relevan, terutama di kalangan siswa sekolah dasar (SD). Pelatihan menanam TOGA memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar mengenal berbagai jenis tanaman obat, dan memahami cara merawat serta menggunakan tanaman-tanaman tersebut secara aman dan efektif. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan pengenalan terhadap tanaman TOGA, jenis – jenis tanaman TOGA, serta manfaatnya, dan sangat penting untuk melakukan gerakan penanaman TOGA di lingkungan sekitar bukan hanya di rumah, misalnya dilingkungan SD.

Sebagai wujud eksistensi diperlukan rancangan pengabdian masyarakat yang mampu mewujudkan visi dan misi sekolah serta sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan tidak mengabaikan landasan semangat cinta lingkungan. Oleh karena itu, dilakukannya Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di lingkungan SD. Kegiatan penanaman tanaman TOGA kali ini difokuskan pada tanaman rimpang yaitu tanaman rimpang jahe, kencur, dan kunyit.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan tanaman TOGA ditujukan kepada peserta didik SD Negeri Plamongsari 01 Semarang yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 31 Mei 2024. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 125 siswa yang berasal dari kelas I sampai kelas VI. Kegiatan tersebut merupakan salah satu rangkaian kegiatan dalam program pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa S1 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang Tahun Akademik 2023/2024. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan tanaman TOGA diharapkan agar siswa-siswi mengenal tanaman TOGA, mengetahui tanaman TOGA untuk pengobatan, dan mengetahui cara menanam dan merawat tanaman TOGA.

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan tanaman TOGA menggunakan pendekatan deskriptif dimana kegiatan dilakukan dengan pemaparan materi secara langsung berupa presentasi dan kuis seputar TOGA, demonstrasi berupa pengenalan tanaman TOGA dan penyeduhan jamu. Peningkatan keterampilan pemanfaatan TOGA dilakukan dengan menanam TOGA pada media tanam yang telah disediakan. Evaluasi kegiatan ini dilakukan secara observatif dimana dilakukan pengamatan secara langsung terhadap semua kegiatan.

Kerangka pemecahan masalah dari kegiatan ini dirumuskan sebagai berikut: tahap persiapan dimulai dari diskusi kelompok, melakukan survei lokasi dan menentukan lokasi tempat pengabdian, serta pengurusan administrasi dan perizinan kepada kepala sekolah SD Negeri Plamongsari 01 Semarang. Tahap selanjutnya, tim pengabdian menentukan jenis TOGA yang akan ditanam, membuat materi, media peraga serta menyiapkan media tanam. Tahap terakhir adalah pelaksanaan, yaitu pemaparan materi berupa presentasi dan kuis seputar TOGA, demonstrasi berupa pengenalan tanaman TOGA dan penyeduhan jamu, serta pelatihan NARTO berupa menanam TOGA pada media tanam yang telah disediakan. Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan ini diantaranya peserta mengenal dan mengetahui manfaat tanaman TOGA yang dilihat dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan pada saat sesi kuis. Selain itu peserta mampu menanam dan merawat tanaman TOGA sesuai petunjuk dan arahan yang telah diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan tanaman TOGA mengangkat tema “Pelatihan NARTO (Nanam Bareng Tanaman Obat Keluarga)” yaitu kegiatan untuk memberi pelatihan dan memberi edukasi tentang cara menanam dan merawat tanaman TOGA. Acara pembukaan dimulai dari sambutan oleh ketua pelaksana pengabdian masyarakat dilanjutkan sambutan oleh dosen pembimbing pengabdian masyarakat serta sambutan dari kepala sekolah SD Negeri Plamongsari 01 Semarang.

Acara dilanjutkan dengan penyampaian materi tanaman TOGA dan kuis kepada siswa dan siswi kelas 1 hingga 5 SD Negeri Plamongsari 01 Semarang.. Penyampaian materi dilakukan oleh seluruh panitia pengabdian masyarakat.

Dilanjutkan dengan pengenalan produk jamu dari tanaman TOGA dan mempraktikkan cara penyeduhannya. Kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan sesi penanaman tanaman TOGA bersama, untuk peserta yang mengikuti yaitu siswa dan siswi kelas VI SD Negeri Plamongsari 01 Semarang. Adapun tanaman TOGA yang akan ditanam yaitu ada 3 jenis tanaman rimpang, kencur, jahe, dan kunyit.



Gambar 1. Penyampaian materi dan Kuis

Gambar 1 menunjukkan penyampaian materi secara langsung berupa presentasi dan kuis seputar TOGA. Materi yang disampaikan meliputi pengertian TOGA, beberapa jenis tanaman TOGA, manfaat dan khasiat TOGA dan cara penggunaan TOGA. Selain itu dilakukan penyampaian video terkait penggunaan TOGA dan pemanfaatan TOGA. Antusias peserta dapat dilihat dengan banyaknya peserta yang maju menjawab kuis.



Gambar 2. Demonstrasi penyeduhan jamu

Gambar 2 menunjukkan demonstrasi penyeduhan jamu. Sebagian peserta

diberikan kesempatan untuk melakukan penyeduhan jamu secara langsung serta dapat meminum jamu hasil seduhan yang telah dibuat. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa rasa jamu yang telah diseduh enak dan dapat diterima kalangan anak-anak. Peserta diharapkan dapat memahami cara pemanfaatan TOGA dengan membuat minuman seduhan jamu serta menyukai produk olahan TOGA



Gambar 3. Kegiatan menanam TOGA

Gambar 3 menunjukkan kegiatan menanam TOGA secara langsung dengan media tanam kombinasi tanah dengan pupuk organik. Selain itu peserta diajarkan bagaimana cara merawat TOGA dengan baik. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk memudahkan pemberian pengarahan. Setiap 2 kelompok didampingi oleh 1 mahasiswa pengabdian. Setiap kelompok mendapatkan tanaman TOGA, polybag, media tanam serta sarung tangan plastik. Setiap kelompok mencoba secara langsung menanam TOGA. Peserta memahami cara menanam dan merawat TOGA dengan baik dibuktikan dengan melakukan penanaman, penyiraman dan penempatan tanaman sesuai arahan tim pengabdian.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan tertib dan lancar. Adapun faktor pendukung seperti antusias peserta untuk mendapatkan pengetahuan tentang TOGA, cara menanam serta merawat TOGA. Adapun

faktor penghambat seperti kondisi lingkungan di Semarang yang memiliki curah hujan relatif rendah dan tingginya polusi udara sehingga perlu dilakukan pemantauan secara rutin agar tanaman TOGA tetap tumbuh dengan baik.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat terkait pengenalan tanaman TOGA, jenis tanaman TOGA, pemanfaatan TOGA, serta cara menanam dan merawat TOGA. Perlu dilakukan kegiatan serupa dengan menambahkan materi terkait pembuatan produk olahan TOGA serta pemasarannya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga SD Negeri Plamongsari 01 Semarang atas waktu dan tempat yang telah disediakan sehingga kegiatan ini dapat berjalan baik dan lancar. Terimakasih kepada Prodi S1 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Setiawan, "Keanekaragaman Hayati Indonesia: Masalah dan Upaya Kpnservasi," *Indones. J. Conserv.*, vol. 11, no. 1, pp. 13–21, 2022.
- [2] L. Ariani, N. Miftahurrohman, and W. Winarti, "Peningkatan Pengetahuan tentang Tanaman Obat Keluarga kepada Siswa Sekolah Dasar melalui Konseling, Flash Card, dan Berkebun Bersama," *J. Pengabd. Kpd. Masy. (Indonesian J. Community Engag.)*, vol. 6, no. 1, pp. 63–67, Mar. 2020, doi: 10.22146/jpkm.52576.
- [3] N. L. P. E. Sudiwati, "Upaya Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat Melalui Pelatihan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga pada Ibu Rumah Tangga dan Kader," *J. Idaman*, vol. 3, no. 1, pp. 45–50, 2019.
- [4] M. Silalahi, "Kencur (*Kaempferia galanga*) dan Bioaktivitasnya," *J. Pendidik. Inform. dan Sains*, vol. 8, no. 1, pp. 127–142, Jun. 2019, doi: 10.31571/saintek.v8i1.1178.
- [5] Subaryanti, Triadiati, Y. C. Sulistyaningsih, and D. Iswanti Pradono, "Karakteristik Aksesori Kencur (*Kaempferia galanga* L.) Berdasarkan Komponen Minyak Atsiri pada Dua Lokasi yang Berbeda," *J. Tumbuh. Obat Indones.*, vol. 16, no. 1, pp. 19–29, 2023.
- [6] Kementerian Kesehatan RI, *FARMAKOPE HERBAL INDONESIA EDISI II 2017*, Edisi II. Jakarta: kementerian Kesehatan RI, 2017.
- [7] D. Sari and A. Nasuha, "Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review," *Trop. Biosci. J. Biol. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 11–18, 2021.
- [8] D. Cahya and H. Prabowo, "Standardisasi Spesifik dan Non-Spesifik Simplisia dan Ekstrak Etanol 96% Rimpang Kunyit (*Curcuma domestica* Val.)," *J. Farm. Udayana*, vol. 8, no. 1, pp. 29–35, Jul. 2019, doi: 10.24843/jfu.2019.v08.i01.p05.
- [9] Menteri Kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016." 2016.
- [10] Kementerian Kesehatan RI, "Laporan Nasional Riskesdas 2018," 2018.
- [11] N. Kurnia, S. Dan, and M. Suswandari, "Efektivitas Program Apoteker Kecil (Apcil) Terhadap Pengetahuan Tanaman Obat Tradisional Keluarga Di Sekolah

- Dasar Negeri 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016,” *J. Pendidik.*, vol. 25, no. 1, pp. 35–40, 2016.
- [12] S. Mayang Sari, T. Abdur Rasyid, P. Studi Keperawatan, S. Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru Jl Mustafa Sari no, and T. Selatan Pekanbaru, “Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada Masyarakat,” *Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. special Issue Juni, pp. 1–7, 2019.
- [13] S. R. Fitriatien, N. E. J. Rachmawati, N. Rahmah, D. A. Safitri, M. R. Pahlevi, and N. M. W. Natsir, “Kegiatan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Salah Satu Usaha Pemberdayaan Siswa SDN Dermo Guna dalam Menumbuhkan Kepedulian Kesehatan Keluarga,” *ABADIMAS ADI BUANA*, vol. 02, no. 2, 2017.