



**PELATIHAN DAN PENANAMAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)  
 DI EMBUNG STINGGIL DESA WONOSARI, SADANG, KEBUMEN**

Isnaini Lilis Elviyanti<sup>1\*</sup>, Ahmad Aftah Syukron<sup>2</sup>, Imam Satibi<sup>3</sup>, Siti Nurochmah<sup>4</sup>,  
 Widotun Hasanah<sup>5</sup>, Nur Rokhmah<sup>6</sup>, Sriyati<sup>7</sup>, Ragil Ayatun Nufus<sup>8</sup>, Muhammad Alim Jannah<sup>9</sup>,  
 Diding<sup>10</sup>, Anis Syarifudin<sup>11</sup>, Tri Agung Prasetyo<sup>12</sup>

<sup>1-12</sup>Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

\*Email: isna.elviyanti@umnu.ac.id

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Pengabdian masyarakat Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen tahun 2023 telah dilaksanakan di desa Wonosari, Kecamatan Sadang, Kabupaten Kebumen. Desa Wonosari merupakan desa yang terkenal dengan banyaknya tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai obat keluarga sebagai penolong pertama saat sakit. Namun Masyarakat desa wonosari, kurang memahami tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Oleh sebab itu, pengabdian masyarakat ini membantu mengatasi masalah di desa Wonosari melalui program pelatihan dan penanaman TOGA desa Wonosari. Program tersebut meliputi sosialisasi tentang pemanfaatan tanaman obat disekitar lingkungan desa Wonosari dan Pelatihan menanam budidaya tanaman obat keluarga (TOGA). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman yang ada disekitar lingkungan dan pembudidayaan tanaman obat sebagai penolong pertama saat sakit di desa Wonosari. Hasil dari program tersebut yaitu masyarakat sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi yang telah diselenggarakan. Kemudian, bersama dengan kader posyandu melakukan penanaman TOGA di Embung Stinggil. Sehingga, masyarakat desa Wonosari dapat secara langsung memanfaatkan tanaman yang ada di sekitar lingkungan sebagai obat.</i></p>	<p>Diajukan : 12-08-2023          Diterima : 6-10-2023          Diterbitkan : 25-10-2023</p> <p><b>Kata Kunci :</b>  <i>Tanaman Obat, Embung Stinggil, Wonosari</i></p> <p><b>Keyword :</b>  <i>Medicinal Plants, Embung Stinggil, Wonosari</i></p>
<p><b>Abstract</b></p> <p><i>Community service of Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen in 2023 has been carried out in Wonosari Village, Sadang District, Kebumen Regency. Wonosari Village is a village that is famous for its many herbal plants that can be used as family medicine as first aid when sick. However, the Wonosari village community lacks understanding about Family Medicinal Plants (TOGA). Therefore, this community service helps overcome problems in Wonosari village through training programs and planting TOGA in Wonosari village. The program includes socialization about the use of medicinal plants around the Wonosari village environment and training in planting the cultivation of family medicinal plants (TOGA). This aims to improve public health through the use of plants around the environment and cultivation of medicinal plants as first aid when sick in Wonosari village. The result of the program is that the community is very enthusiastic in participating in the socialization activities that have been held. Then, together with posyandu cadres, they planted TOGA at Embung Stinggil. Thus, the Wonosari village community can directly utilize plants around the environment as medicine.</i></p>	

**Cara mensitasi artikel:**

Elviyanti, I.L., Syukron, A.A., Satibi, I., Nurochmah, S., Hasanah, W., Rokhmah, N., Sriyati, S., Nufus, R.A., Jannah, M.A., Diding, D., Syarifudin, A., & Prasetyo, T.A. (2023). Pelatihan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga) di Embung Stinggil Desa Wonosari, Sadang, Kebumen. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 1(3), 280–285. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD>

**PENDAHULUAN**

Desa Wonosari merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Sadang, Kabupaten Kebumen. Luas desa Wonosari yaitu sekitar 582,4 Ha dengan jumlah penduduk 2585 jiwa. Desa Wonosari merupakan desa terluas peringkat ketiga di wilayah Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen yang terletak dibagian selatan Kecamatan Sadang. Wilayah desa Wonosari sebagian besar berupa pegunungan. Desa Wonosari mempunyai 3 dusun diantaranya: Dusun Kali mengger, Wonosari, dan kedunglegok. Di sepanjang desa Wonosari terdapat aliran sungai Lokulo dan sumber mata air yang dinamakan Kaliori. Sumber mata air tersebut sudah ada dari jaman penjajahan dan sampai sekarang masih di lestarikan dengan baik. Keunikan dari mata air tersebut yaitu tidak pernah kering meskipun kemarau berkepanjangan, warga masyarakat dapat memanfaatkannya sebagai air minum. Serta, mempunyai embung stinggil, dimana sebuah waduk mini buatan yang diperuntukan untuk perairan perkebunan, yang kemudian dimanfaatkan oleh pemerintah desa sebagai destinasi wisata yang ada di Desa Wonosari (Anonim, 2019).

SDM (sumber daya Manusia) di desa Wonosari kebanyakan masyarakatnya memiliki sikap pendiam atau *introvert*, sehingga potensi yang dimiliki desa Wonosari juga belum dapat dimaksimalkan. Selain itu, dilihat dari minimnya PNS (Pegawai Negeri Sipil) di desa, dengan sekolah yang bisa dibilang tidak sedikit, diperlukan pemberdayaan masyarakat yang lebih baik, sehingga pendidikan di Desa Wonosari tidak tertinggal dan dapat mengikuti kelas menyenangkan yang bebas dan merdeka, untuk mewujudkan cita-cita pendidikan Indonesia melalui kurikulum merdeka (Anonim, 2019).

Mayoritas masyarakatnya berprofesi sebagai pekebun atau petani, wirausaha dan minoritasnya merupakan PNS. Sedangkan masyarakat lainnya merupakan pekerja urban di luar kota dan sebagai ibu rumah tangga. Hasil panen yang diperoleh dari kebun beragam seperti, buah durian, kacang, ubi, singkong, jagung sehingga hasil panen menjadi salah satu potensi yang dapat dikembangkan di desa (Anonim, 2019).

Potensi desa Wonosari yaitu banyak tanaman yang dapat tumbuh subur di daerah tersebut dan banyaknya sumber mata air. Tanaman seperti obat keluarga dapat tumbuh secara liar, dimana masyarakat kurang memahami manfaat tanaman tersebut, sehingga pemanfaatan dan pengelolaannya kurang maksimal. Tanaman obat keluarga sering disebut dengan TOGA (tanaman obat keluarga) merupakan tanaman yang ditanam di rumah dan berkhasiat sebagai obat. Selain sebagai obat, TOGA dapat mempunyai manfaat lain seperti sebagai penambah gizi keluarga, bumbu masakan atau yang terkenal dengan empon-empon dan penambah keindahan (Harfiani, 2014). Jenis TOGA yaitu jahe merah, kunyit, kencur sereh, daun salam, lengkuas, kumis kucing dan lain sebagainya. Manfaat TOGA salah satunya sebagai minuman kebugaran, ramuan kesehatan yang memelihara kesehatan serta meningkatkan gizi (Harfiani, 2014; Mardiyah, 2023). TOGA dapat digunakan sebagai upaya pencegahan penyakit serta dapat digunakan sebagai imunomodulator untuk meningkatkan daya tahan tubuh seperti meniran, daun kelor, jintan jintan, dan kayu manis

(Ode et al, 2020). Dapat juga untuk mengurangi gejala seperti batuk dan pilek, serta untuk mengatasi faktor komorbid seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas (Rosalina, 2020). Kemudian, tanaman obat seperti daun teh hijau dan daun kersen dapat dibuat menjadi teh celup sebagai obat diabetes (Sitepu et al, 2022).

Desa Wonosari mempunyai potensi untuk penanaman TOGA karena iklim desa Wonosari berupa daerah pegunungan yang sangat cocok untuk berbagai tanaman. Serta mayoritas penduduk Desa Wonosari merupakan petani, maka menjadi salah satu potensi untuk melestarikan dan memanfaatkan TOGA. Berdasarkan permasalahan di desa Wonosari, pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan kegiatan pelatihan dan penanaman TOGA sebagai upaya untuk menggali potensi desa serta memaksimalkan potensi masyarakat demi terwujudnya kesejahteraan masyarakat.

## **METODE**

Metode pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini yaitu sosialisasi tentang manfaat Toga dan melakukan penanaman TOGA di Embung Stinggil, Desa Wonosari, Sadang. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2023 di Madin Tiryauqul Aghyar Dukuh Kalimengger dengan dihadiri 70 peserta posbindu dan kader posyandu. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pemberian materi tentang pengertian tanaman obat keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Manfaat tanaman obat keluarga secara umum.

Kemudian, kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penanaman TOGA di di Embung Stinggil, Desa Wonosari, Sadang. Kegiatan ini dilakukan oleh kader-kader posyandu. Tanaman TOGA yang ditanam berupa serai, jahe, temu lawak, kunyit, lidah buaya, kumis kucing, kapulaga, daun sirih, ciplukan, bratawali dan sebagainya

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada Masyarakat telah dilakukan di Desa wonosari yaitu pelatihan dan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di Embung Stinggil desa Wonosari, Sadang, Kebumen. Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2023 di Madin Tiryauqul Aghyar Dukuh Kalimengger dengan dihadiri 70 peserta posbindu. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pemberian materi tentang pengertian tanaman obat keluarga (TOGA). Toga adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Manfaat tanaman obat keluarga secara umum sebagai minuman kebugaran, ramuan untuk gangguan kesehatan ringan, dan memelihara kesehatan, serta meningkatkan gizi. Macam-macam tanaman obat keluarga, seperti serai, jahe, temu lawak, kunyit, lidah buaya, kumis kucing, kapulaga, daun sirih, ciplukan, bratawali, dan lain sebagainya.

Adapun Cara Pengolahan dan manfaatnya sebagai berikut :

a. Serai

1) Badan terasa pegal

Siapkanlah 600 g batang serai segar berikut akar. Rebus dengan air. Air rebusan digunakan untuk mandi. Mandilah saat air masih hangat.

2) Obat batuk

Siapkan 600 g serai segar dan keringkan. Setelah itu, rebuslah dengan air secukupnya. Minum air rebusan serai ini

b. Jahe

1) Meredakan Mual

Parut 1,5 sendok teh jahe segar dan Rebus 4 gelas air, tambahkan jahe ke dalam air, lalu biarkan jahe meresap selama sekitar 5-10 menit, aring airnya untuk memisahkan parutan jahe. Air jahe siap diminum.

2) Mengobati Rematik

Kupas jahe lalu diparut, diperas, dan diekstrak menjadi minyak jahe. Kemudian ditambah dengan bahan lain, seperti vasseline, menthol, paper mint, asam stearat, atau minyak zaitun. Bahan tersebut dipanaskan sampai tercampur, lalu tunggu selama 48 jam agar jahe menjadi balsem. Balurkan pada anggota tubuh yang sakit.

c. Kumis Kucing

1) Menurunkan Tekanan Darah

Kandungan sinensetin di dalamnya berperan penting sebagai antioksidan dan memiliki aktivitas diuretik yang kuat. Cara pengolahan kumis kucing ada dua cara. Pertama bisa merebus 4-5 lembar dengan segelas air dan dimasak hingga mendidih. Air rebusan daun kumis kucing bisa diminum 3 kali sehari.

2) Mengobati Asam Urat

Haluskan 50 gram kumis kucing dengan 150 ml air dan menyaring airnya. Tuang di gelas dan minumlah bersama dengan campuran madu.

d. Daun Sirih

1) Menghilangkan Bau Badan

Daun sirih segar 5 lembar direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas, diminum siang hari.

2) Meredakan Mimisan

Daun agak muda diremuk, digulung untuk menyumbat hidung yang berdarah.

e. Kunyit

1) Anti Oksidan

Rebus air matang sebanyak empat gelas. Tambahkan satu atau dua sendok teh kunyit yang sudah berbentuk bubuk atau parut. Biarkan campuran mendidih selama sekitar 10 menit. Saring teh dalam gelas dan biarkan hangat sebelum kamu konsumsi.

2) Meredakan Nyeri haid

Siapkan 600 ml air, 100 gr gula jawa, 20 gr asam jawa, 8 buah kunyit. Cuci kunyit, kupas, dan parut, lalu diperas sarinya. Kemudian rebus air perasan kunyit dan bahan lain sampai mendidih, lalu tunggu sampai dingin dan siap minum.



Gambar 1. Antusias Peserta Dalam Kegiatan Workshop

Antusias para peserta sangat tinggi sehingga peserta memperhatikan pemateri dengan seksama. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan masyarakat dari keberagaman manfaat tanaman obat dan meminimalisir berbagai macam penyakit. Seperti asam urat, rematik, hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes dan lain sebagainya. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengurangi konsumsi obat kimia dan sebagai penolongan pertama.

Kemudian, setelah kegiatan workshop selesai dilanjutkan penanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) secara langsung di Embung Stinggil yang diikuti oleh kader posbindu dan bidan desa Wonosari .

## 2. Penanaman TOGA ( Tanaman Obat Keluarga )

Penanaman budidaya TOGA (Tanaman Obat Keluarga) desa Wonosari, Sadang, Kebumen dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2023 yang bertempat di Embung Stinggil Desa Wonosari, Sadang, Kebumen. Kegiatan ini meliputi praktik penanaman di tempat yang telah disediakan yakni Di Embung Stinggil. Kemudian, semua peserta menanam tanaman obat, dengan menggunakan polibag, media tanah yang telah dicampur dengan kapur dolomit, serta pupuk kotoran kambing. Kemudian para peserta mengikuti cara penanaman tanaman obat sesuai prosedur.



Gambar 2. Intruksi Penanaman TOGA

Kemudian diakhir kegiatan ini, para peserta menempatkan tanaman di tempat yang telah disediakan. Dengan adanya kegiatan tersebut diharapkan warga desa Wonosari, Sadang dapat memanfaatkan tanaman TOGA yang ada di Embung Stinggil sebagai pertolongan pertama saat sakit dan budidaya tanaman obat keluarga dapat dilakukan secara terus menerus.

## KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat Universitas Ma'arif Nadhlatul Ulama Kebumen tahun 2023 dilaksanakan di desa Wonosari, kecamatan Sadang, kabupaten Kebumen. Desa Wonosari merupakan desa yang terkenal dengan banyaknya tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai obat keluarga sebagai penolongan pertama saat sakit. Namun, kurangnya pemahaman tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) atau apotek hidup merupakan jenis tanaman obat pilihan yang dipergunakan untuk pertolongan pertama. Adapun pengabdian ini melaksanakan program-program agar meringankan permasalahan di desa Wonosari. Program yang telah dilaksanakan yaitu pelatihan dan penanaman manfaat tanaman obat keluarga ( TOGA ) yang digunakan sebagai pertolongan pertama saat sakit dan budidaya tanaman obat keluarga. Masyarakat desa Wonosari sangat

berantusias dengan adanya program tersebut. Harapan terlaksannya program tersebut yaitu membantu memberi informasi kepada masyarakat tentang banyaknya manfaat tanaman obat keluarga bagi kesehatan dan budidaya tanaman obat keluarga serta dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat desa Gebangsari agar memanfaatkan tanaman obat di lingkungan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.2019.<https://wonosari.kecsadang.kebumenkab.go.id/index.php/web/artikel/118/32>
- Harfiani, E., Anisah, & Agneta, I. (2014). Pemberdayaan masyarakat rw 03 depok jaya dalam memanfaatkan toga di lahan pekarangan rumah sebagai minuman kesehatan. Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 2.
- Ode, L., Fitrawan, M., Pascayantri, A., Nafisah, A., & Adjeng, T. (2020). Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat Dalam Menghadapi Masa Pandemi COVID-19 di Kota Kendari Socialization and Education Of Effective Medicine Plants In Facing COVID-19 Pandemic in Kendari City COVID-19 Berkhasiat Obat Sulawesi Tenggara. 1(2)
- Mardiyah, S., Riyanto, Y., dan Soedjarwo. 2023. Pemanfaatan Tanaman Toga Sebagai Minuman Kesehatan Tradisional Bagi Perempuan di Desa Dukuhmojo. Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, Vol. 4, No. 1, Juli 2023, Hal. 1 – 10.
- Rosalina, Ina. (2020). Kebijakan Pemanfaatan Obat Tradisional Di Era Pandemi COVID19. Kementerian Kesehatan RI. Disampaikan di Webinar INDOHCF.
- Sitepu, N., Hidayah, N., dan Noviar, I. 2022. Teknik Pembuatan Teh Celup Dari Tanaman Obat Dalam Mencegah Diabetes Mellitus. JURNAL ABDI MASYA, Volume 2 Nomor 1 November 2022