

Pemanfaatan TOGA Sebagai Minuman Herbal Kekinian Bernilai Ekonomi Bagi Ibu PKK Kelurahan Sidomulyo Timur

Dheby Putri Artiray^{1*}, Dinda Restu Illahi Nst², Dhea Ananda Putri³, Septiriandra Nugraha⁴, Nabilla Yolanda⁵, Dimas Rama Adji Pangestu⁶, Selo Putra Taniran⁷, Ghalluh Nurul Malika⁸, Olifia Damayanti⁹, Rhosie Dhearani Purba¹⁰

¹⁻¹⁰Universitas Riau

*Korespondensi

E-mail: dhebyputriartiray@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 14-09-2022

Direvisi: 21-09-2022

Diterima: 06-10-2022

Abstrak: Di tengah situasi pandemi COVID-19, TOGA menjadi salah satu pilihan terbaik untuk mengatasi masalah kesehatan secara mandiri sekaligus mengurangi penggunaan obat-obatan kimia. TOGA adalah istilah yang digunakan untuk tanaman budidaya yang bersifat alami dan mudah tumbuh di pekarangan rumah. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang peningkatan imunitas tubuh agar terhindar dari infeksi COVID-19 dengan cara pemanfaatan TOGA yang pada hakikatnya kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu PKK di Kelurahan Sidomulyo Timur. Program ini berlangsung dalam beberapa tahapan berupa penanaman TOGA, pertemuan kerjasama dengan mitra kerja, persiapan dan pembuatan minuman herbal kekinian, sosialisasi penanaman TOGA dan minuman herbal kekinian, dan demonstrasi menggunakan video cara pembuatan minuman herbal kekinian. Hasil dari program ini adalah ibu-ibu PKK di Kelurahan Sidomulyo Timur memiliki pengetahuan terkait pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal kekinian yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan memiliki nilai ekonomi sehingga dapat menjadi alternatif penghasilan untuk masyarakat TOGA, Minuman Herbal, COVID-19, Bernilai Ekonomi

Kata Kunci:

Pendahuluan

Penyakit yang disebabkan oleh virus Corona atau dikenal juga dengan sebutan COVID-19 saat ini sedang menarik perhatian dan perhatian masyarakat di seluruh dunia. Sampai saat ini, belum ada obat yang pasti untuk menyembuhkan penyakit ini. Cara terbaik untuk mencegah penyakit ini adalah dengan memutus mata rantai penularan Covid-19 melalui isolasi. Namun, pembatasan aktivitas masyarakat berdampak signifikan terhadap perekonomian masyarakat (PH *et al.*, 2020).

Agar hal ini tidak berlanjut, masyarakat perlu mulai beradaptasi dengan kebiasaan gaya hidup baru atau yang disebut dengan 'new normal life'. Dengan berlakunya *new normal* diberlakukan, masyarakat harus melakukan aktivitas di luar rumah dengan tetap menaati protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah yaitu memakai masker saat bepergian, mencuci tangan sesering mungkin

dengan sabun, menjaga jarak dan menghindari keramaian untuk menghindari penularan virus *Corona* (Etlidawati *et al.*, 2017) Upaya memutus mata rantai covid-19 di era *new normal* ini membutuhkan pemahaman dan pengetahuan yang baik dari semua faktor, termasuk masyarakat (Putra & Manalu, 2020).

Di masa pandemi, berbagai alternatif telah diadaptasi, salah satunya adalah penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) yang secara mandiri dapat mengatasi masalah kesehatan di rumah tanpa memerlukan fasilitas kesehatan dan sekaligus untuk mengurangi penggunaan obat kimia (Sepriani *et al.*, 2021).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut tanaman budidaya atau peliharaan alami dan mudah tumbuh di pekarangan serta tersedia di mana saja (Riastuti *et al.*, 2021). Tumbuh dan berkembang untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat tradisional yang dapat diolah sendiri. Menanam tanaman TOGA dapat dilakukan dengan menggunakan tanah di sekitar rumah atau di pot atau *polybag*, dan jika lahan cukup luas, sebagian hasil panen dapat dijual sebagian dan meningkatkan pendapatan keluarga (Tuloli & Taupik, 2020).

Bagian tumbuhan yang dapat digunakan sebagai obat adalah bagian daun, kulit batang, buah, biji dan akar. Khasiat TOGA selain sebagai obat, memiliki sejumlah manfaat antara lain sebagai penambah gizi, bumbu masakan dan dapat menambah keindahan pekarangan rumah (Parawansah *et al.*, 2020).

Tanaman TOGA yang biasa ditanam di sekitar rumah antara lain jahe, kunyit, tomat, kencur, serai, jeruk nipis, lidah buaya dan masih banyak lainnya. Semua jenis tanaman TOGA ini mengandung antioksidan yang tinggi (Muzakkar *et al.*, 2021). Antioksidan merupakan zat yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kekebalan tubuh manusia karena mampu mengalahkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh kita. Radikal bebas dalam tubuh berpotensi merusak sel dan jaringan dalam tubuh yang memicu terjadinya kanker (Dewi & Riyandari, 2020).

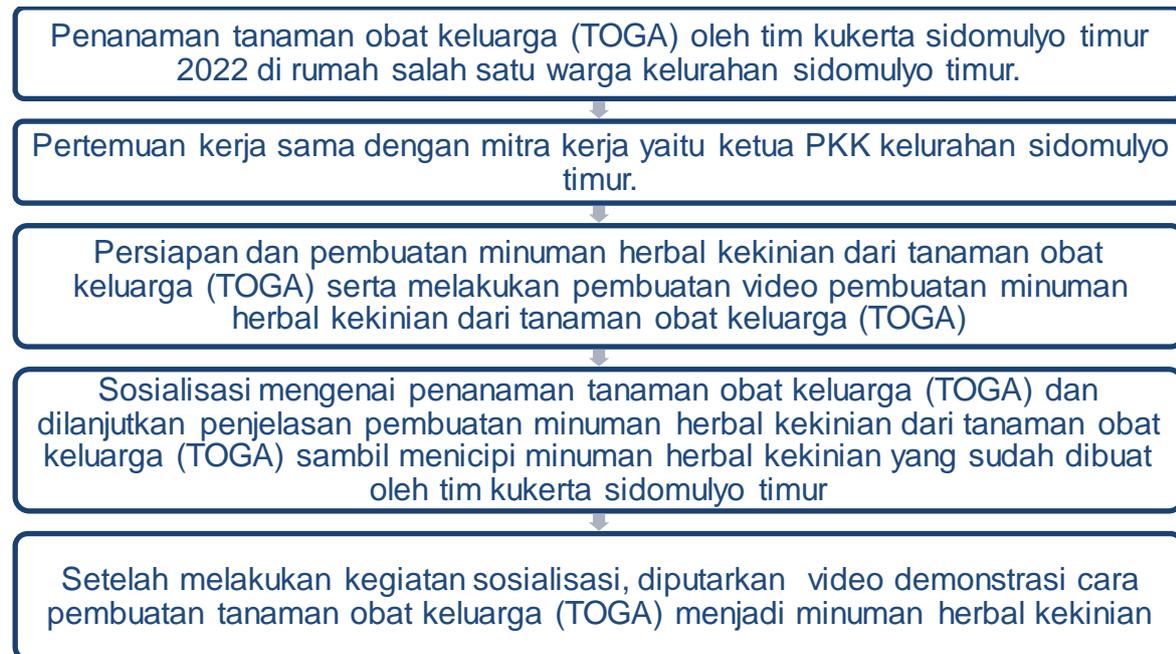
Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan bagaimana cara meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari infeksi COVID-19 dengan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kepada ibu-ibu PKK di Kelurahan Sidomulyo Timur. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK di Kelurahan Sidomulyo Timur dalam pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk mengurangi konsumsi obat-obatan berbahan kimia.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Sidomulyo Timur, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk mensosialisasikan Pemanfaatan TOGA Sebagai Minuman Herbal Kekinian kepada Ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) di Kelurahan Sidomulyo Timur,

Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2022 dimulai pada pukul 14.00 s/d selesai berlangsung di aula Kantor Lurah Sidomulyo Timur.

Metode kegiatan sosialisasi yang dilakukan meliputi kegiatan penyuluhan dan edukasi bagi masyarakat Kelurahan Sidomulyo Timur melalui beberapa tahapan sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Penyuluhan dan Edukasi

Pada kegiatan pembuatan minuman herbal kekinian, Tim Kukerta Sidomulyo Timur melakukan pembuatan berbagai minuman yang berbahan dasar jahe, kunyit, asam, serai, jeruk nipis, dan bunga telang. Berikut adalah bahan dan cara pengolahan dari berbagai minuman herbal kekinian yang dibuat oleh Tim Kukerta Sidomulyo Timur.

1. Wedang Jahe *Latte* (*Ginger Latte*)

Bahan :

- Jahe 200 gr
- Serai 3 batang
- Daun pandan 1 lembar
- Air 2 L
- Gula merah 250 gr
- *Fiber cream* 100 gr

Cara pembuatan :

- Parut jahe dan serai, kemudian masukkan ke dalam 2 liter air. Lalu tambahkan daun pandan.
- Masak hingga mendidih, lalu tambahkan gula merah, aduk hingga larut.
- Kemudian saring air rebusan
- Tambahkan *fiber cream* ke air rebusan yang sudah disaring.
- Rebus Kembali air rebusan yang sudah diberikan *fiber cream*, lalu tunggu hingga mendidih dan tercampur rata.
- Matikan api dan wedang jahe *latte* siap disajikan.

2. Jamu Kunyit Asam (*Turmeric Tamarind Juice*)

Bahan :

- Kunyit 200 gr
- Asam jawa 5 bungkus
- Gula merah 300 gr
- Air 2,5 liter

Cara pembuatan :

- Panaskan 2,5 liter air. Kemudian masukkan kunyit yang telah diparut, gula merah dan asam jawa
- Masak dengan api sedang, biarkan mendidih 10-15 menit
- Setelah 10-15 menit, matikan api dan biarkan dingin
- Kemudian disaring dan siap disajikan

3. Minuman Seruni (Serai Jeruk Nipis)

Bahan :

- Serai 1/2 kg
- Jeruk nipis 20 buah
- Air 3 liter
- Gula pasir 300 gr
- Selasih (opsional)

Cara pembuatan :

- Panaskan 3 liter air
- Kemudian masukkan serai yang sudah digeprek. Masak hingga mendidih
- Masukkan gula pasir dan aduk hingga larut

- Tunggu hingga serai berwarna kecokelatan, kemudian masukkan air perasan jeruk nipis. Masak sebentar
- Matikan api, dan masukkan garam.
- Setelah hangat kuku, saring
- Bisa disajikan hangat atau dingin dan ditambahkan selasih (opsional)

4. Teh Bunga Telang (*Butterfly Pea Tea*)

Bahan :

- Bunga Telang
- Air Panas
- Madu/Gula
- Air lemon (opsional)
- Selasih (opsional)

Cara pembuatan :

- Seduh 3-5 bunga telang dengan air panas ke dalam gelas
- Aduk hingga air berubah menjadi biru
- Tambahkan madu/gula untuk tambahan rasa manis

Tambahkan perasan lemon sesuai selera

Hasil

Ibu-ibu PKK di Kelurahan Sidomulyo Timur mayoritas sudah memiliki pengetahuan tentang manfaat tanaman TOGA tetapi dalam pemanfaatannya belum optimal. Belum semua warga memiliki keterampilan dalam memanfaatkan TOGA menjadi minuman herbal yang bernilai ekonomi dan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat. Selain itu, belum pernah diadakan pelatihan ataupun sosialisasi bagaimana cara memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi minuman herbal yang bernilai ekonomi. Hal ini yang membuat mahasiswa Kukerta Balek Kampung Sidomulyo Timur termotivasi untuk memberikan sosialisasi tentang manfaat tanaman TOGA serta mengolahnya menjadi minuman herbal yang membantu menjaga stamina tubuh di era *new normal* dan menjadi salah satu usaha untuk meningkatkan penghasilan.

Program kerja ini diawali dengan dilakukannya penanaman tanaman TOGA di salah satu pekarangan rumah warga oleh mahasiswa Kukerta Balek Kampung Sidomulyo Timur. Selanjutnya mahasiswa Kukerta melakukan pertemuan dengan Ketua PKK Kelurahan Sidomulyo Timur untuk mempersiapkan sosialisasi yang akan dilakukan. Setelah mendapat persetujuan dan gambaran, mahasiswa Kukerta mulai

mempersiapkan minuman herbal yang nantinya akan disosialisasikan. Sosialisasi diadakan ketika dilaksanakannya PKK Kelurahan di aula Kelurahan Sidomulyo Timur. Kegiatan ini diawali dengan kata sambutan oleh ketua PKK Kelurahan. Selanjutnya mahasiswa Kukerta melakukan sosialisasi terkait jenis-jenis tanaman TOGA dan manfaatnya, dilanjutkan dengan penjelasan minuman herbal kekinian dari tanaman TOGA serta manfaatnya. Setelah itu, dilakukan demonstrasi dengan memutar video cara pembuatan minuman herbal kekinian dari tanaman TOGA.

Setelah dilakukannya sosialisasi pemanfaatan tanaman TOGA menjadi minuman herbal kekinian, mahasiswa Kukerta juga menampilkan produk minuman herbal yang merupakan hasil inovasi sehingga dapat bernilai ekonomi dan dapat membantu perekonomian masyarakat di era *new normal*.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman TOGA kepada Ibu PKK Kelurahan Sidomulyo Timur

Setelah dilakukannya sosialisasi pada Ibu PKK Kelurahan Sidomulyo Timur, ibu-ibu tertarik untuk membuat minuman herbal kekinian lainnya yang dinilai mampu untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Selain itu, ibu-ibu juga tertarik untuk mengembangkan minuman herbal kekinian menjadi minuman yang memiliki ekonomi tinggi sehingga dapat diperjualbelikan secara luas dan menjadi lapangan pekerjaan bagi masyarakat.

Diskusi

TOGA atau Taman Obat Keluarga merupakan tanaman yang mempunyai khasiat sebagai obat sekaligus tanaman yang memberikan keindahan. TOGA berperan penting dalam mendukung terciptanya kesehatan dan kesejahteraan keluarga. Adapun peran penting TOGA antara lain sebagai sarana untuk (1) memenuhi kebutuhan gizi keluarga, (2) memberikan tambahan penghasilan bagi keluarga, (3) meningkatkan kesehatan lingkungan tempat tinggal terutama daerah padat penduduk, (4) melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa. Beberapa tanaman TOGA yang banyak ditanam dan dimanfaatkan antara lain jahe, kunyit, jeruk nipis, serai, dan bunga telang (Dinas Kesehatan, 2017).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu rempah-rempah dengan aroma dan rasa yang khas, sehingga banyak dimanfaatkan oleh masyarakat baik sebagai bumbu masakan maupun sebagai ramuan herbal. Jahe mengandung sekitar 2% minyak atsiri yang efektif untuk mengobati berbagai penyakit seperti masuk angin, sakit kepala, rematik, kanker, antibakteri, serta mengandung shogaol dan gingerol yang dapat meningkatkan stamina (Wijaya *et al.*, 2021).

Kunyit (*Curcuma longa* L.) banyak dimanfaatkan oleh masyarakat untuk bumbu masakan, jamu, obat-obatan herbal, maupun untuk kecantikan. Kunyit mengandung kurkumin yang bermanfaat bagi tubuh karena bersifat antioksidan, anti radang, anti tumor, antibakteri, mencegah kanker, menurunkan kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh (Wijaya *et al.*, 2021).

Jeruk nipis banyak digunakan oleh masyarakat sebagai bumbu masakan dan obat (Razak *et al.*, 2013). Mursito dan Haryanto (dalam Prastiwi & Ferdiansyah, 2017) jeruk nipis banyak digunakan dalam bidang kesehatan. Jeruk nipis digunakan sebagai penambah nafsu makan, antidiare, antipiretik, anti radang, antibakteri dan diet.

Serai atau *Citronella* (*Cymbopogon serratus*) merupakan tanaman herbal yang biasa digunakan sebagai penambah rasa untuk masakan dan maupun ramuan herbal. Bagian tanaman yang biasa digunakan adalah batang dan akarnya. Supriani (2019) menyatakan bahwa serai memiliki berbagai manfaat antara lainnya seperti mencegah kanker, detoksifikasi, menurunkan tekanan darah, menghaluskan kulit dan menjaga kesehatan wanita.

Bunga telang atau kembang telang (*Clitoria ternatea*) merupakan jenis tanaman merambat yang mudah tumbuh di pekarangan rumah. Tanaman yang berasal dari wilayah Amerika Selatan ini banyak dimanfaatkan sebagai pewarna alami untuk makanan dan minuman (Anto, 2021). Bunga telang dapat dijadikan sebagai bahan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Metliza *et al* (2021) menyatakan bahwa senyawa flavonoid antosianin dan senyawa fenolik pada bunga telang bersifat antioksidan dan anti radang sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal kekinian ini bertujuan Tempat dan lokasi pengabdian kepada masyarakat adalah Kelurahan Sidomulyo Timur, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. untuk memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat tidak hanya sebagai minuman kesehatan melainkan juga sebagai produk yang bernilai jual. Hasil dari eksperimen yang menggunakan jahe, kunyit, jeruk nipis, sereh dan bunga telang menghasilkan produk seperti wedang jahe *latte*, seruni (sereh jeruk nipis), kunyit asam dan teh bunga telang.

Dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada masyarakat dan mahasiswa dalam menciptakan peluang usaha yang ekonomis dan kreatif. Sehingga masyarakat dapat memanfaatkan memberdayakan sumber daya alam semaksimal dan seramah mungkin serta bermanfaat seluas mungkin menghadapi tantangan di era *New Normal*.

Sasaran pengabdian ini adalah ibu-ibu PKK Kelurahan Sidomulyo Timur. Sosialisasi dan praktik secara langsung pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menampilkan presentasi terkait toga baik itu manfaatnya dan cara mengolahnya menjadi produk minuman yang bernilai jual

Kesimpulan

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi minuman herbal kekinian menjadi sebuah produk yang memiliki banyak keuntungan. Minuman herbal kekinian ini dapat meningkatkan imun tubuh karena memiliki kandungan senyawa antioksidan dan anti inflamasi. Produk ini dapat diproduksi oleh industri rumah tangga dengan modal yang kecil. Selain modal kecil, bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat produk ini mudah didapatkan di lingkungan sekitar. Produk minuman herbal yang dikreasikan dengan kemasan dan *branding* kekinian menjadikan produk ini semakin diminati oleh konsumen. Sehingga selain produk ini dapat meningkatkan imun tubuh, produk ini juga dapat meningkatkan ekonomi masyarakat di *era new normal*

Pengakuan/Acknowledgements

Tim Kukerta Balek Kampung Sidomulyo Timur mengucapkan terima kasih kepada pihak LPPM Universitas Riau yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian. Tim Kukerta juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh perangkat PKK Kelurahan Sidomulyo Timur dan Ibu-ibu PKK yang telah bersedia menjadi mitra kerja sekaligus telah bersedia mengikuti sosialisasi ini

Daftar Referensi

- Anto, A. (2021). Mengenal Bunga Telang, Si Biru Dengan Beragam Manfaat. Retrieved September 7, 2022, from BPTP Kalimantan Tengah website: <http://kalteng.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/publikasi-mainmenu-47-47/artikel/1402-mengenal-bunga-telang-si-biru-dengan-beragam-manfaat>
- Dewi, Y. K., & Riyandari, B. A. (2020). Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 112–128. <https://doi.org/10.20527/jps.v7i2.8793>
- Etlidawati, Yulistika, D., & Elsanti, D. (2017). Penyuluhan Prilaku Hidup Bersih Sehat Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Lansia Menghadapi Covid-19. *Community Services and Social Work Bulletin*, 1, 1–9.
- Melizsa, Sayyidah, Nadya Rizki Imansari, A., Maulana Satria, B., Meitania Utami, S., Mahmudah, N., ... Zahira Amalia, T. (2021). The Preparation Of Herbal Drink From Telang Flower To Increase Immunity During Pandemic In The In Kopad Complex, Bogor Regency. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 28–35.
- Mursito, B. (2006). *Ramuan Tradisional untuk Pelangsing Tubuh*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Muzakkar, M. Z., Thamrin Azis, Muh. Nurdin, Maulidiyah, Muh. Natsir, & Sitti Ratna. (2021). Sosialisasi Produk Olahan Makanan Dan Minuman Alami Sebagai Upaya Peningkatan Imun Di Tengah Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Kelurahan Petoaha Kecamatan Abeli Kota Kendari Sultra. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 18(01), 50–60. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.181.5>
- Parawansah, Amirudin, E., & Saida. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi di Kota Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 325–328.
- Permata Wijaya, D., Untari, B., & Agustiarini, V. (2021). Sosialisasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Minuman Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pulau Semambu Inderalaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 9(1), 1192–1197. Retrieved from <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jpsriwijaya/article/view/13155>
- Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 110–118. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12665>

PH, L., Suwoso, R. H., Febrianto, T., Kushindarto, D., & Aziz, F. (2020). DAMPAK PANDEMI COVID-19 BAGI PEREKONOMIAN MASYARAKAT DESA. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37–48.

Putra, Y. I. W., & Manalu, N. V. (2020). Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Warga Dalam Menjalankan Protokol Kesehatan Di Masa New Normal Pandemi Corona. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 366–373. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p04>

Razak, A., Djamal, A., & Revilla, G. (2013). Uji Daya Hambat Air Perasan Buah Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia* s.) Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus Aureus* Secara In Vitro. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(1), 05. <https://doi.org/10.25077/jka.v2i1.54>

Riastuti, R. D., Isbandiyah, & Sustianingsih, I. M. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Rempah Toga Sebagai Upaya Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *Bakti Nusantara Linggau: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 41–46. Retrieved from <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/bnl/article/view/78/47>

Sepriani, R., Syampurma, H., Asnaldi, A., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2021). Pemanfaatan TOGA di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Berkarya : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50–57.

Supriani, A. (2019). Peranan Minuman Dari Ekstrak Jahecang Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.370.30-39>

Tuloli, T. S., & Taupik, M. (2020). Pemberdayaan Dan Pemanfaatan Tanaman Toga untuk Produk Minuman Immunostimulan di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 9(2), 138–150. <https://doi.org/10.37905/sibermas.v9i2.7984>