



## **Sosialisasi Pemanfaatan dan Pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Pasca Pandemi Covid-19 di Desa Rancailat, Kabupaten Tangerang, Banten**

**Evi Mulyah**

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

[evimulyah@uinjkt.ac.id](mailto:evimulyah@uinjkt.ac.id)

### **Abstrak:**

Tanaman obat keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat dan dimanfaatkan sebagai obat. Di Desa Rancailat, masih banyak warga yang menanam tanaman obat keluarga (TOGA), namun belum memiliki pengetahuan mengenai pemanfaatan serta pengolahan TOGA tersebut. Salah satu tanaman obat yang banyak dimiliki oleh warga desa Rancailat adalah jahe. Rimpang jahe memiliki banyak manfaat, salah satunya sebagai imunomodulator. Mengonsumsi minuman herbal yang diketahui memiliki manfaat sebagai imunomodulator sangat penting dilakukan agar imunitas tetap terjaga dan tidak mudah terserang virus di masa pasca pandemi Covid-19 ini. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga kepada warga desa yang diwakili oleh ibu-ibu PKK agar memiliki pengetahuan yang baik tentang pemanfaatan dan pengolahan tanaman obat keluarga. Metode yang dilakukan terdiri atas 2 tahap, yaitu tahap pra-sosialisasi dan sosialisasi. Hasil dari kegiatan pra-sosialisasi menunjukkan bahwa terdapat 10 tanaman obat terbanyak yang dimiliki oleh warga. Hasil kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa peserta sosialisasi terdorong untuk memanfaatkan dan mengolah tanaman obat keluarga untuk menjaga imunitas tubuh pada masa pasca pandemi Covid-19

***Kata kunci:** Imunomodulator, Jahe, Minuman herbal, Tanaman obat*

### **Pendahuluan**

#### **Latar Belakang**

Tanaman obat keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat dan dimanfaatkan sebagai obat. TOGA dapat ditanam di halaman

rumah, pekarangan, ladang, atau kebun (Harefa 2020). Tanaman obat keluarga memiliki berbagai macam manfaat, diantaranya sebagai upaya preventif pencegahan suatu penyakit, upaya promotif untuk meningkatkan status kesehatan, upaya kuratif untuk menyembuhkan penyakit, dan sebagai sarana untuk melestarikan alam. Tanaman obat memiliki banyak manfaat karena mengandung senyawa atau bahan aktif seperti alkaloid, fenol, flavonoid, dan terpenoid yang dapat mencegah maupun mengobati suatu penyakit.

Setelah 2 tahun pandemi Covid-19 melanda, akhirnya pandemi mulai mereda. Keadaan kini telah memasuki pasca pandemi atau new normal. Sangat penting untuk tiap keluarga memiliki TOGA di pekarangan rumah sebagai upaya preventif dan mengobati berbagai macam penyakit yang terjadi di masa pasca pandemi sebelum akhirnya memutuskan untuk mengobati penyakit tersebut di rumah sakit. Penanaman rimpang-rimpangan atau Zingiberaceae terutama jahe perlu dilakukan karena mampu meningkatkan imunitas tubuh.

Setiap desa memiliki kelompok pemberdayaan dan kesejahteraan Keluarga (PKK) yang biasanya beranggotakan perempuan yang biasa disebut ibu-ibu PKK agar dapat menjadi pribadi yang mandiri serta dapat membina keluarga dengan optimal. Peran ibu PKK sangatlah penting dalam masyarakat. Anggota PKK dapat menjadi motor penggerak sekaligus motivator, dinamisator, dan fasilitator kegiatan (Stiawati dan Indriyany 2022). Ibu-ibu PKK aktif melakukan pembinaan dan penyuluhan pada masyarakat.

Kegiatan sosialisasi TOGA banyak diberikan kepada ibu-ibu PKK. Pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pemanfaatan TOGA yang dilakukan oleh Krisna (2020), diberikan kepada ibu-ibu PKK Desa Ringinputih Kabupaten Ponorogo. Selain itu, kegiatan sosialisasi serupa juga telah diberikan kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Jelitik (Kuncoro, et al. 2022), di Desa Borongan (Susanto, et al. 2022), dan Desa Bringinan (Pelu, et al. 2022). Kegiatan sosialisasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK terhadap pemanfaatan tanaman obat keluarga. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kelompok KKN inspire 126 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengajak ibu-ibu PKK di Desa Rancailat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi ini. Tujuan kegiatan sosialisasi yang dilakukan adalah untuk memberikan pengetahuan yang menyeluruh kepada ibu-ibu PKK mengenai pemanfaatan dan pengolahan tanaman obat keluarga sebagai upaya menjaga imunitas di masa pasca pandemi.

### **Metode Penelitian**

Sosialisasi tanaman obat keluarga diberikan kepada ibu-ibu PKK desa Rancailat. Metode pelaksanaan sosialisasi terdiri atas 2 tahapan, yaitu tahap pra-sosialisasi dan sosialisasi. Tahap pra-sosialisasi dilakukan dengan melakukan survey tanaman obat yang dimiliki oleh warga Rancailat. Data yang dikumpulkan

berupa jenis tumbuhan obat. Setelah itu, diambil 10 tumbuhan obat yang paling sering dimiliki oleh warga untuk dijadikan materi penjelasan kegiatan sosialisasi.

Kegiatan sosialisasi dibagi atas 2 sesi. Sesi pertama merupakan pemaparan materi, sesi 2 dilanjutkan dengan praktik pembuatan minuman herbal penguat imun. Sesi pertama diawali dengan pemaparan materi mengenai pengertian tanaman obat keluarga (TOGA), kegunaan, cara penanaman, dan contoh-contoh tanaman obat yang ada di sekitar (Gambar 1). Sesi 2 dilakukan dengan praktik pembuatan minuman herbal penguat imun. Kegiatan tersebut diawali dengan penyiapan bahan berupa rimpang jahe, kunyit, serai, jeruk nipis, dan madu. Setelah itu dilakukan pemotongan dan pencampuran bahan tersebut di dalam gelas kemudian mencampurnya dengan air hangat. Setelah campuran mencapai suhu hangat kuku, minuman herbal tersebut diberi perasan jeruk nipis dan madu.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara luring di Balai desa Rancailat, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten, yang merupakan tempat kuliah kerja nyata (KKN) kelompok 126 Inspire. Pada kegiatan pemaparan materi, peserta sangat antusias menjawab feedback yang disampaikan oleh narasumber. Secara umum peserta telah banyak mengetahui jenis tumbuh-tumbuhan obat yang ada di sekitar pekarangan ataupun rumah, namun belum banyak mengetahui manfaat dan pengolahannya. Oleh karena itu, peserta masih belum memanfaatkan tanaman obat keluarga dalam kehidupan sehari-hari.

Ada 10 jenis tumbuhan yang dikenalkan berikut fungsinya, yaitu tanaman serai (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf), jahe (*Zingiber officinale* Roscoe), binahong (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis), sirih (*Piper betle* L.), lidah buaya (*Aloe vera* (L.) Burm.f.), bunga telang (*Clitoria ternatea* L.), daun sirsak (*Annona muricata* L.), daun kelor (*Moringa oleifera* Lam.), daun jambu biji (*Psidium guajava* L.), dan kumis kucing (*Orthosiphon aristatus* (Blume) Miq.). Berdasarkan hasil observasi anggota KKN 126, tanaman tersebut merupakan tanaman yang banyak dimiliki warga desa Rancailat.



Gambar 1. Pemaparan materi mengenai tanaman obat keluarga

Salah satu tanaman obat yang dapat dimanfaatkan sebagai penguat imun adalah jahe (*Zingiber officinalis*). Jahe merupakan tanaman herbal yang tersebar di seluruh dunia, selain itu jahe banyak dimanfaatkan sebagai bumbu dan perasa (Wakchaure dan Ganguly 2018). Jahe memiliki rimpang yang dapat diolah sebagai minuman herbal atau jamu (Gambar 2). Rimpang jahe mengandung karbohidrat, minyak esensial, lipid, terpen, dan fenol berupa gingerol (Syafitri, et al. 2018). Rimpang jahe juga kaya akan senyawa antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh (roudsari, et al.2021). Rimpang jahe juga bermanfaat sebagai anti-virus, anti-inflamasi, anti-diabetes, anti-mikroba, dan anti-kanker (Dissanayake, et al. 2020; Wakchaure dan Ganguly 2018).

Pada kegiatan sosialisasi ini, dilakukan pembuatan minuman herbal yang merupakan campuran antara rimpang jahe, kunyit, dan serai. Rimpang jahe banyak digunakan sebagai campuran pembuatan minuman herbal lainnya, diantaranya campuran antara jahe, daun serai, dan stevia (Suhesti, et al. 2021). Rimpang jahe juga dapat dicampurkan dengan bunga rosela untuk membantu meningkatkan daya imun di masa masa pandemi Covid 19 (Kusnadi, et al. 2021). Rimpang jahe merupakan bahan campuran dari minuman wedang uwuh. Selain jahe, bahan-bahan yang digunakan untuk membuat wedang uwuh adalah kayu secang, kayu manis, cengkeh, kapulaga, pala, dan gula batu. Wedang uwuh bermanfaat untuk mengurangi badan letih, menghilangkan masuk angin dan pegal-pegal, serta meringankan batuk (Palupi, et al. 2022).



Gambar 2 Rimpang jahe sebagai tanaman obat keluarga penguat sistem imun

Sesi kedua setelah pemaparan materi adalah kegiatan membuat minuman herbal penguat imun (Gambar 3 dan 4). Minuman herbal penguat imun yang dibuat terdiri atas campuran jahe, serai, dan kunyit yang dipotong kecil kecil lalu dituang dengan air hangat kemudian ditambah dengan perasan jeruk nipis serta madu sebagai pemanis. Tanaman serai mengandung flavonoid, alkaloid, steroid/triterpenoid, dan saponin (Notriawan, et al. 2021). Tanaman serai memiliki kemampuan sebagai imunomodulator untuk meningkatkan sistem imun pada dosis 150 mg/kg berat tubuh (Setiyowati, et al. 2021). Kunyit yang digunakan sebagai

bahan campuran minuman herbal ini juga memiliki manfaat sebagai imunomodulator karena mengandung senyawa quersetin (Maulina, et al. 2022).



Gambar 3. Pengolahan minuman herbal penguat imun



Gambar 4. Minuman herbal penguat imun

Peserta sosialisasi TOGA ini sangat antusias dalam mengikuti proses pengolahan minuman herbal jahe. Setelah minuman herbal tersebut jadi, peserta terlihat sangat menikmati minuman tersebut karena rasanya manis dan menyegarkan, serta memiliki aroma jahe yang menenangkan. Acara sosialisasi ditutup dengan penyerahan souvenir berupa tanaman jahe yang dapat ditanam kembali di halaman rumah (Gambar 5). Proses penanaman tanaman jahe tergolong sederhana. Bibit jahe yang ada dalam polybag dipindahkan ke media tanam berupa campuran tanah, kompos, dan pupuk kandang. Proses penyiraman dilakukan setiap hari agar tanaman tidak layu. Rimpang jahe dapat dipanen pada umur 8 bulan setelah tanam (Rahardjo 2011).



Gambar 5 Pembagian souvenir tanaman jahe

## Penutup

Kegiatan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang telah dilakukan di Desa Rancailat memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu PKK mengenai jenis, pemanfaatan, serta pengolahan tanaman obat keluarga. Minuman herbal yang diolah pada kegiatan sosialisasi ini berbahan utama jahe dengan campuran kunyit, serai, jeruk nipis, dan madu yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas di masa pasca pandemi Covid-19.

## Daftar Pustaka

- [1] Dissanayake, Kankanam Gamage Chithramala, Waliwita Angoda Liyanage Chandrasiri Waliwita, dan Ruwan Priyantha Liyanage. 2020. "A Review on Medicinal Uses of *Zingiber officinale* (Ginger)." *International Journal of Health Sciences and Research* 10 (6): 142-148.
- [2] Ernis, Gustria, Doni Notriawan, Dyah Fitriani, Elvira Yunita, dan Inta Cantika. 2021. "Uji In Vitro Aktivitas Imunomodulator Minyak Atsiri Serai Dapur (*Cymbopogon citratus*) terhadap Proliferasi Sel Limfosit Mencit." *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains* 4 (2): 129-135.
- [3] Harefa, Darmawan. 2020. "Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA)." *Madani : Indonesian Journal Of Civil Society* 2 (2): 28-36.
- [4] Krisna, Galing. 2020. "Sosialisasi Pemanfaatan TOGA untuk Ibu-Ibu PKK Desa Ringinputih Kabupaten Ponorogo." *Jurnal Karinov* 3 (2): 69-73.
- [5] Kuncoro, Spto, Afna Ditha, Ari Amanda, Dheti Efrilia, Dinda Adelia, Febrino Putra, Novia Ramdini, dan Sang Putra Fajar. 2022. "Peningkatan

- kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan ibu-ibu PKK dengan sosialisasi dan penanaman TOGA (tanaman obat keluarga) di Kelurahan Jelitik." *Jurnal Buguh* 2 (1):78-83.
- [6] Kusnadi, Rosaria Ika Pratiwi, dan Ahmad Aniq Barlian. 2021. "Pemanfaatan Rosella dan Jahe dalam Pembuatan Produk Minuman Herbal (Roseja) untuk Meningkatkan Daya Imun di SMK Karya Bhaktipada Massa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 89-95.
- [7] Mauliana, Lely, Ahmad Shobrun Jamil, dan Siti Rofida. 2022. "Curcuma longa as a Natural Immunomodulator for Preventing infection from COVID 19 With an In Silico Approach." *Jurnal Biologi Tropis* 22 (2): 345–352.
- [8] Rahardjo, Mono. 2011. "Pengaruh perlakuan benih dan aplikasi pestisida sintetik dan nabati terhadap produksi rimpang benih jahe." *Bul. Littro.* 22 (2):157-165.
- [9] Pelu, Musa, Dias Pani Pradita, Dika Yusuf Afandi, Mohamad Ridho Afani, dan Salsabila Yumna Muhella. 2022. "Sosialisasi tumbuhan apotek hidup sebagai upaya edukasi imunitas selama isolasi mandiri pandemi covid-19 di Desa Bringinan." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat "Pemberdayaan Masyarakat Guna Mendukung Produktivitas Pasca Pandemi"*. Surakarta.
- [10] Roudsari, Nazanin Momeni, Naser-Aldin Lashgari, Saeideh Momtaz, Basil Roufogalis, Amir Hossein Abdolghaffari, dan Amirhossein Sahebkar. 2021. "A. Ginger: A complementary approach for management of cardiovascular diseases." *BioFactors* 47: 933– 951.
- [11] Setiyowati, Putri Ayu Ika, Rofiatun Solekha, Sri Bintang Sahara, and Reny Rosalina. 2021. "SARS-CoV-2, Immunomodulator Effect of Lemongrass Extract (*Cymbopogon nardus* L.) to Increase Immune Cells as a Precaution Against." *Biomolecular And Health Science Journal* 4 (2): 73-77.
- [12] Stiawati, Titi, dan Ika Arinia Indriyany. 2022. "Penyuluhan Optimalisasi Peran Organisasi Wanita Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam Pemberdayaan Perempuan di Tengah Era Globalisasi di Kelurahan Kalitimbang Kecamatan Cibeber, Kota Cilegon." *Komunitas* 2 (1): 30-37.
- [13] Suhesti, Iin, Henny Kustini, dan Ester Dwi Antari. 2022. "Penggunaan teh serai jahe sebagai penambah daya tahan tubuh menggunakan daun stevia sebagai pemanis alami." *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2 (2): 325-330.

- [14] Susanto, Nindita Clourisa Amaris, Anif Nur Artanti, dan Dian Eka Ermawati. 2022. "Sosialisasi Swamedikasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan Potensi Lingkungan Masyarakat di Desa Borongan." *Madaniya* 3 (3): 543-547.
- [15] Syafitri, Dina Mulyana, Jutti Levita, Mutakin Mutakin, dan Ajeng Diantini. 2018. "A Review: Is Ginger (*Zingiber officinale* var. Roscoe) Potential for Future Phytomedicine?" *I J A S* 8 (1): 1-6.
- [16] Wakchaure, Rajesh, dan Subha Ganguly . 2018. "Phytochemistry and Pharmacological Properties of Ginger (*Zingiber officinale*)." In *Molecular Biology and Pharmacognosy and Beneficial Plants*, by Abbas Ali Mahdi, Murtaza Abid, M.M. Abid Ali Khan, M.I. Ansair and Raaz K. Maheshwari. Delhi: Lenin Media Private Limited