

Pemanfaatan Toga Dalam Bentuk Serbuk Instan Guna Peningkatan Imunitas Pada Masa Pandemi Di Poncol RT 03 Rw 05 Pekalongan Timur

Siska Rusmalina¹, Arum Ardianingsih², Kharismatul Khasanah^{3*}

¹Program Studi D-III Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Pekalongan, Indonesia

²Program Studi S-1 Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Pekalongan, Indonesia

³Program Studi S-1 Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Pekalongan, Indonesia

*e-mail: khaskharisma@gmail.com

Accepted: 21 September 2021

Revision: 30 September 2021

Published: 31 Oktober 2021

Abstrak

Pada masa pandemik ini masyarakat perlu untuk meningkatkan imunitas guna mencegah penularan COVID-19. Penggunaan obat-obatan kimia seperti vitamin dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan efek samping yang membahayakan. Hal ini memunculkan kekhawatiran di masyarakat terutama mitra PkM yaitu PKK RT 03 RW 05 Poncol Pekalongan Timur. Berdasarkan observasi yang dilakukan, beberapa mitra memiliki TOGA di pekarangan rumahnya, namun belum dimanfaatkan secara maksimal yaitu masih secara sederhana dibuat dalam bentuk sediaan segar siap minum. Sediaan ini memiliki kelemahan daya simpan yang pendek sehingga kurang efektif dalam pemanfaatannya. Oleh karena itu, Solusi yang diberikan kepada mitra yaitu pemanfaatan TOGA dalam Bentuk Serbuk Instan Guna Peningkatan Imunitas pada masa Pandemi di Poncol RT 03 RW 05 Pekalongan Timur. Program PkM ini dilaksanakan pada bulan Juni – September 2021, bertempat di Rumah Warga di RT 03 RW 05 Poncol Pekalongan Timur. Sasaran kegiatan adalah Ibu-Ibu PKK. Metode Pengabdian yang dilaksanakan yaitu Edukasi dan Pelatihan Pemanfaatan TOGA dalam bentuk serbuk instan serta pada akhir kegiatan dilaksanakan monitoring dan evaluasi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sangat memberikan manfaat terutama bagi warga RT.03 RW. 05 Poncol Pekalongan Timur yakni meningkatnya pengetahuan warga terhadap Toga, cara memanfaatkan TOGA guna mengatasi masalah kesehatan, dan pengolahan TOGA menjadi produk bernilai ekonomi.

Kata kunci : TOGA, PPK, pengobatan mandiri, pengolahan

Abstract

During this pandemic, people need to increase their immunity to prevent the spread of COVID-19. The use of chemical drugs such as vitamins in the long term can cause harmful side effects. This gave rise to the community, especially PkM partners, namely PKK RT 03 RW 05 Poncol Pekalongan Timur. Based on observations made, several partners have TOGA in their yard, but it has not been used optimally, namely simply made in fresh ready-to-drink forms. This preparation has a short shelf life, so it is less effective in its utilization. Therefore, the solution given to partners is the use of TOGA in the form of Instant Powder to Increase Immunity during the Pandemic in Poncol RT 03 RW 05 Pekalongan Timur. This PkM program will be held in June – September 2021 at the Residents' House in RT 03 RW 05 Poncol Pekalongan Timur. The target of the activity is PKK women. The service method implemented is Education and Training on the Utilization of TOGA in the form of instant powder and at the end of the

monitoring and evaluation activities. This Community Service activity is very beneficial, especially for the residents of RT.03 RW. 05 Poncol Pekalongan Timur, namely the use of knowledge on Toga, how to use TOGA to solve health problems, and processing TOGA into economically viable products.

Keywords : TOGA, PKK, Self Medication, Processing

1. PENDAHULUAN

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu tanaman pilihan masyarakat untuk ditanam di halaman pekarangan rumah, dengan pertimbangan tanaman dapat dimanfaatkan untuk kesehatan (Aseptianova, 2019). Tanaman obat dapat dijadikan sebagai alternatif obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat (Mindarti & Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian Kementerian Pertanian, 2015). Sejak zaman dahulu, tanaman herbal yang memiliki khasiat untuk pengobatan sudah dimanfaatkan oleh masyarakat salah satunya suku Jawa. Pengobatan tradisional biasanya masih berbentuk ramuan-ramuan dengan bahan dasar dari tumbuh-tumbuhan dan segala sesuatu yang berasal dari alam. Sampai saat ini, herbal masih banyak diminati oleh masyarakat karena tanaman herbal dapat ditemukan dengan mudah di lingkungan sekitar atau biasa dikenal dengan TOGA yang ditanam di pekarangan rumah (Suparni, 2012).

Mitra pada pengabdian ini adalah Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) RT.03 RW. 05 Dukuh Poncol Kelurahan Poncol Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan. Mitra PPK memiliki program kerja pengobatan “back to nature” dengan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai apotek hidup atau lumbung hidup atau bank hidup yang dikembangkan secara intensif, sehingga dapat menghantarkan pada peningkatan status kesehatan dan ekonomi warga. Apotek hidup adalah suatu kegiatan pemanfaatan lahan kosong dengan ditanami tanaman obat yang digunakan untuk keperluan sehari-hari. Umumnya disebut sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dapat digunakan untuk pengobatan bagi anggota keluarga sakit yang bersifat alami dengan efek samping yang rendah. Bagian dari TOGA yang dimanfaatkan sebagai obat adalah daun, kulit batang, buah, biji dan akarnya (Permatasari dkk., 2019).

Pekarangan rumah dapat dimanfaatkan untuk menanam TOGA (Tanaman Obat Keluarga) (Hasan, 2020). Hal tersebut sangat membantu jika ada anggota keluarga yang sakit, kita dapat sewaktu-waktu memanfaatkan TOGA tersebut untuk pengobatan dengan mengolah dan meracik sendiri tanpa mengeluarkan biaya. Realitas yang dihadapi warga sekarang ini harga obat-obatan yang mahal serta adanya kekhawatiran masyarakat untuk mendatangi fasilitas pengobatan untuk berobat di masa pandemik ini, TOGA menjadi alternatif bagi masyarakat untuk meningkatkan imunitas, agar terhindar dari penyakit terutama COVID-19. Hal ini semakin diperkuat dengan adanya edaran dari Kementerian Kesehatan, Sebagai upaya pemeliharaan Kesehatan, pencegahan penyakit dan perawatan Kesehatan pada masa kedaruratan karena adanya pandemi COVID-19 maka masyarakat didorong aktif untuk menggunakan tanaman obat seperti jamu, obat herbal terstandar (OHT) dan fitofarmaka untuk memelihara Kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Penggunaan tanaman obat dan rimpang-rimpangan seperti jahe,

sereh, kunyit dan sejenisnya yang dapat diambil dari pekarangan sendiri, merupakan solusi bijak dalam peningkatan imunitas tubuh, karena efek samping dari tanaman obat sangatlah kecil (Parawandah dkk., 2020). Usaha peningkatan imunitas keluarga yang dilakukan tanpa perlu mengeluarkan biaya, tinggal ambil dari pekarangan rumah.

Keinginan mitra binaan untuk memanfaatkan lahan pekarangan yang tersisa di sekitar rumah mereka untuk ditanami dengan tanaman sangat besar. Namun keterbatasan pengetahuan mitra terkait jenis-jenis TOGA dan pemanfaatan hasil TOGA menjadi produk masih rendah. Hal ini menyebabkan pemanfaatan hasil TOGA belum maksimal. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan PkM ini adalah memberikan Edukasi Pemanfaatan dan Pelatihan Pengolahan TOGA untuk meningkatkan imunitas.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni – September 2021. Adapun sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 15 orang dari Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) RT.03 RW. 05 Dukuh Poncol Kelurahan Poncol Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan. Kegiatan ini meliputi :

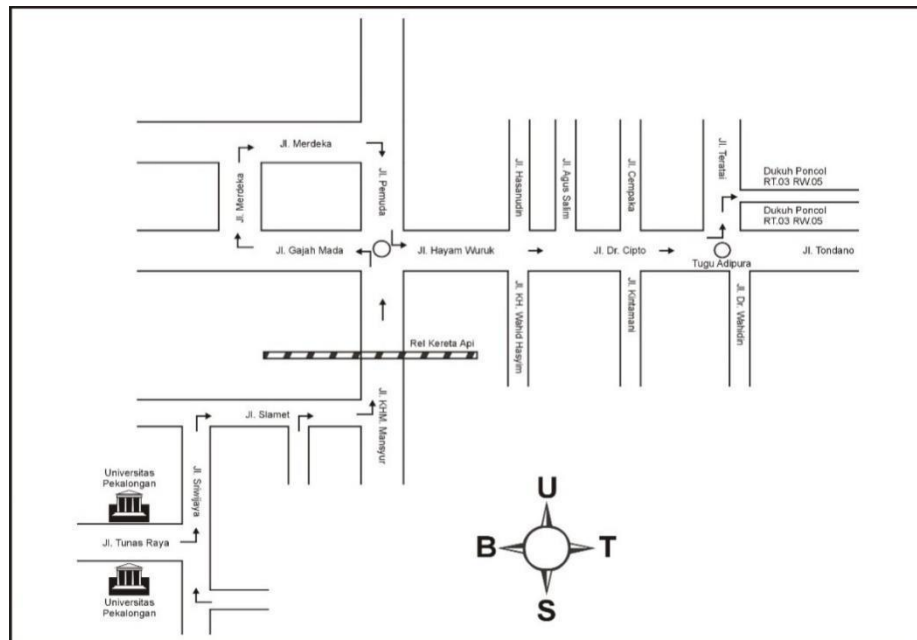
- a. Perijinan dan Observasi
Pengurusan perizinan ke BAPPEDA, KESBANGPOL, Kecamatan Pekalongan Timur, dan Kelurahan Poncol Kota Pekalongan, sehingga pelaksanaan PkM ini mendapatkan izin secara sah dan legal untuk dilaksanakan. Sedangkan Observasi dilakukan dengan meninjau lokasi secara langsung.
- b. Sosialisasi kegiatan kepada mitra
Pada sosialisasi ini dibentuk coordinator kelompok TOGA menggunakan metode FGD (*Forum Group Discussion*)
- c. Penyuluhan manfaat TOGA (Parawandah et al., 2020)
Materi yang disampaikan pada kegiatan ini adalah Definisi, jenis-jenis TOGA dan manfaatnya. Metode penyampaian secara ceramah interaktif dan diskusi.
- d. Pelatihan Pemanfaatan TOGA (Wibowo dkk., 2020) dan (Rukma Toga et al., 2013)
Materi pelatihan yang disampaikan pada kegiatan ini adalah Teknik pengolahan TOGA dengan berbagai cara (Sumiasri, dkk., 2011) :
 - 1) Praktek cara pembuatan jamu gendong (Rebusan)
 - 2) Praktek pembuatan minuman kesehatan berupa minuman serbuk untuk diseduh
 - 3) Praktek cara pengemasan produk yang baik yaitu menggunakan kemasan yang terstandar, sehingga dapat menjamin stabilitas dari produk yang telah dibuat. Kemasan dibuat menarik dengan dilengkapi stiker yang berisi komposisi aturan pakai serta cara penyimpanan.Metode penyampaian materi dalam 2 metode yaitu : Menonton Video tutorial dan Diskusi-Praktek. Metode ini dipilih untuk melatih mitra secara langsung dalam pengolahan TOGA.
- e. Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini dalam bentuk pretest dan posttest untuk menilai sejauh mana tingkat pengetahuan mitra sebelum dan setelah penyampaian materi. Selain itu, evaluasi program juga dilakukan guna mengevaluasi pelaksanaan kegiatan agar dapat menjadi masukan dalam melaksanakan program ini.

3. HASIL

a. Profil Lokasi Mitra

Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) RT.03 RW. 05 Dukuh Poncol Kelurahan Poncol Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan merupakan mitra PKM yang diusulkan. Mitra PkM ini beranggotakan para ibu rumah tangga yang tidak produktif secara ekonomi. Namun berkeinginan kuat untuk dapat produktif dengan memanfaatkan lahan pekarangan yang ada di rumah.

Lokasi mitra berjarak Lokasi mitra berada di Dukuh Poncol RT. 03 RW. 05 Kelurahan Poncol, Kecamatan Pekalongan Timur, Kota Pekalongan. Dukuh Poncol berjarak dari Pemerintahan Kelurahan sekitar 200 m, Pemerintah Kecamatan 0,5 km, Pemerintahan Kota 3,5 km, serta dari perguruan tinggi pengusul (Universitas Pekalongan) 4 km atau sekitar 10 – 15 menit. Denah lokasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Denah Lokasi Kelurahan Poncol RT 03 RW 05

b. Hasil Kegiatan

Kegiatan PkM dengan tema Edukasi dan Pelatihan Pemanfaatan TOGA guna meningkatkan imunitas dilakukan pada PKK di RT 03 RW 05 Kelurahan Poncol Pekalongan Timur Kota Pekalongan, telah dilaksanakan oleh tim pada bulan Juni - September 2021. Adapun tim pelaksana kegiatan ini berjumlah tiga orang dosen dan 2 orang mahasiswa. Adapun laporan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

1) Observasi (Karo-karo, 2010)

Kegiatan dimulai dengan melakukan observasi lokasi. Daerah Poncol RT 03 RW 05 Pekalongan Timur, umumnya masyarakat memiliki pekarangan dengan tanaman yang dapat dikategorikan sebagai tanaman obat. Mitra mengenal tanaman apa saja yang digunakan sebagai obat namun

pemanfaatannya masih belum optimal karena kurangnya pengetahuan terkait cara penggunaan tanaman obat tersebut sebagai obat tradisional secara tepat dan benar serta pengolahannya menjadi produk yang bernilai ekonomi tinggi. Pada masa pandemi seperti saat ini, kepedulian masyarakat akan Kesehatan semakin tinggi sehingga usaha dibidang obat herbal memiliki potensi yang besar.

Hasil FGD observasi yang dilakukan pada tanggal 13 Februari 2021 tim dengan warga memutuskan tema kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah “Pemanfaatan TOGA Guna Peningkatan Imunitas Tubuh di masa Pandemi COVID-19” dengan melakukan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan pengolahan TOGA kepada Warga. Dokumentasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Observasi

2) Tahap - Tahap Persiapan Program

Tahapan dalam melaksanakan program dilakukan beberapa tahap yaitu :

- a. Pembuatan sampel formula Jamu Serbuk Kunyit Asem sebagai sampling saat sosialisasi dan penyuluhan. Dalam pembuatan formula serbuk kunyit asem dilakukan sesuai standar pengolahan obat herbal. Adapun formula terdiri dari rimpang kunyit, Asam jawa, gula pasir dan Air.
- b. Pembuatan materi evaluasi tingkat pemahaman pengetahuan mitra mengenai pemanfaatan TOGA melalui soal pretest dan posttest.
- c. Penyiapan materi Sosialisasi, penyuluhan dan Pelatihan yang akan diberikan kepada sasaran, untuk meningkatkan pengetahuan mitra.

3) Pelaksanaan Program

a. Pembentukan Koordinator Kelompok

Setelah dilakukan observasi tim membentuk koordinator. Hasil rapat pembentukan koordinator disepakati adanya 6 koordinator. Lima Koordinator ini yakni Ibu Dewi Khsunawati, Ibu Nilawati, Ibu Wiyanti, Ibu Yani Maryana, Silvia Karolina dan Ibu Meidatun. Koordinator Tim dapat dilihat pada gambar 3. Terbentuknya koordinator sangat membantu Tim dalam menjalankan program PkM. Untuk menguatkan pembentukan koordinator, maka dibuatkan surat ketetapan dari RT 03 RW 05.



Gambar 3. Koordinator Pemanfaatan TOGA

b. Edukasi manfaat TOGA

Pada kegiatan penyuluhan ini dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan memberikan materi mengenai penggunaan TOGA secara tepat dan benar. Materi yang diberikan tentang jenis-jenis TOGA, cara penggunaan TOGA, dosis atau takaran penggunaan yang tepat, waktu pemakaian dan lama pemakaian. Peningkatan pengetahuan ibu PKK di RT.03 RW. 05 Dukuh Poncol Pekalongan Timur tentang penggunaan TOGA secara tepat dan benar. Materi disampaikan oleh Apt. Kharismatul Khasanah, M. Pharm. Sci (Gambar 4).



Gambar 4. Pemberian Materi Manfaat Tanaman Obat Keluarga

Adapun materi yang diberikan diantaranya adalah pemanfaatan empon-empon seperti kunyit, temulawak, jahe, sereh, daun salam. Kumis kucing, lidah buaya, tapak dara, sirih, alang-alang dan melati. Materi pemanfaatan toga dapat dilihat pada gambar 5.

6. KUNYIT



Klasifikasi dan khasiat dari rimpang kunyit sebagai berikut:

Nama Latin : *Zingiber officinale*

Nama daerah : Kunyit

Famili : Zingiberaceae Bahan Berkhasiat : Rimpang

Khasiat dan Kegunaan : Mengecilkan Pori, Mengubah Bau Tidak Enak, Anti Hama

Resep tradisional :

a. Luka dan kurap :

Rimpang kunyit 1 jari; Daun asam 1 genggam; Air sedikit, Dipipis, Tempelkan pada luka dan diganti setiap 3 jam.

b. Mencret : Rimpang kunyit 1/2 jari; Rasuk angin 1/2 sendok teh; Ketumbar 3 biji; Buah kayu ules 1 biji; daun travas 1 helai, Campuran ditumbuk; ditambah air 115 mL dan dididihkan; kemudian disaring. Diminum pagi dan sore; tiap kali minum 100 mL.

c. Nyeri haid : Rimpang kunyit 1 jari; Ketumbar 7 butir; Cengkih 1 butir; Asam kawak; Biji pala, Campuran ditumbuk; ditambah air 110 mL; dan dididihkan; kemudian disaring. Diminum 1 kali sehari 100 mL.

d. Sakit perut : Kunyit dibakar 1 jari; Kulit batang pulosari 1 jari; Ketumbar 7 biji; Seluruh tanaman patikan cina 1 genggam; Air 1 cangkir, Campuran ditumbuk; ditambah air dan dididihkan sampai diperoleh secangkir; disaring. Bayi umur 5-7 bulan; 1 sendok teh/jam; Anak umur 1-2 tahun; diminum 2 kali sehari; 2 sendok makan; Dewasa; sehari minum 3 kali; 1/2 cangkir

Gambar 5. Manfaat TOGA Kunyit (Baka et al., 2018)

c. Pelatihan Pemanfaatan TOGA menjadi produk bernilai ekonomi

Metode Penyampaian program kegiatan Pemanfaatan TOGA menjadi Produk bernilai ekonomis, dilakukan dengan kunjungan langsung ke kebun salah satu warga poncol RT 03 RW 05 dan dilakukan secara online melalui grup Whatsapp. Adapun media berupa Video dan Pemaparan PPT serta dilengkapi dengan sesi Tanya jawab. Kegiatan ini dipandu oleh Apt. Siska Rusmalina, M. Sc (Gambar 6). Media video berisi mengenai Tahapan dalam pengolahan TOGA menjadi Jamu Serbuk Kunyit Asem dan Pengetahuan mengenai Pemanfaatan TOGA.

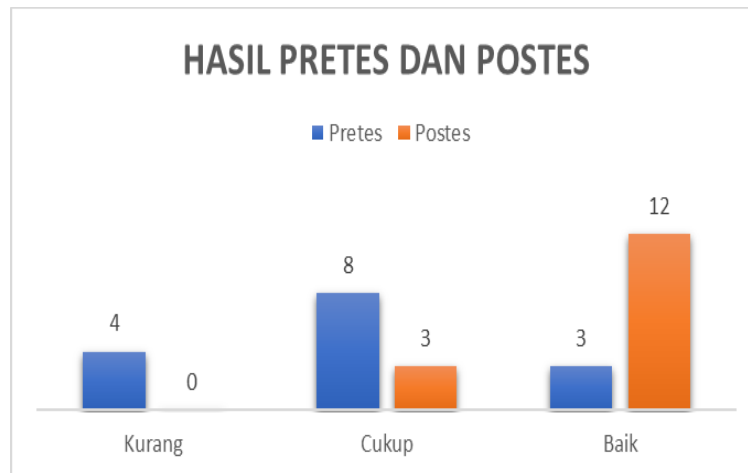


Gambar 6. Penyampaian Pemanfaatan TOGA Menjadi Produk Bernilai Ekonomi.

4) Evaluasi

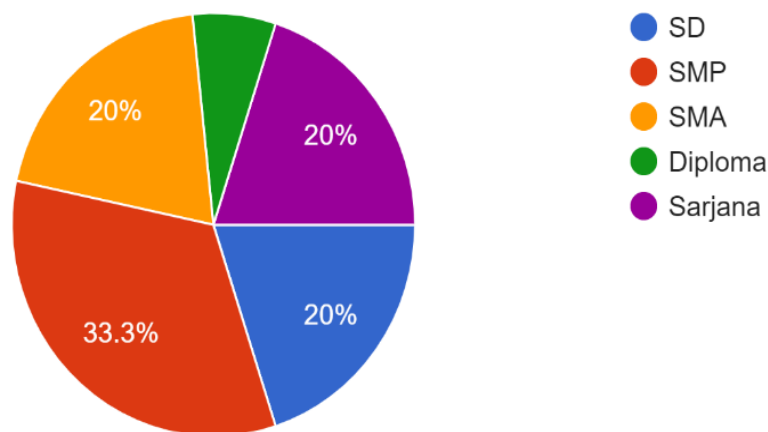
Evaluasi dilakukan pretest sebelum sasaran diberikan edukasi dan postes setelah edukasi disampaikan (Karamina et al., 2020). Pada kegiatan ini juga dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan warga mengenai pemanfaatan TOGA melalui pretest. Pemberian prestes dilakukan dengan mengisi link <https://forms.gle/tSzKjGyHPTFVSKc3A>. Data tingkat pengetahuan sasaran

dapat dilihat pada gambar 7. Hasil pretes dari 15 sasaran menunjukkan bahwa 3 sasaran (20%) yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai TOGA, sedangkan 8 sasaran (53,33%) dan 4 sasaran (26,67%) masing-masing memiliki kemampuan yang cukup dan kurang.



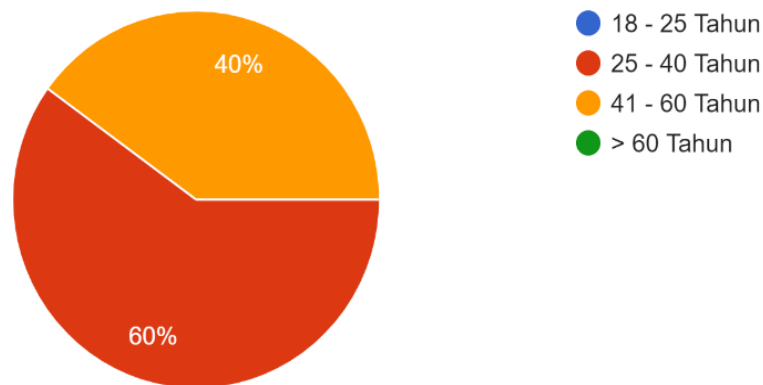
Gambar 7. Hasil Pretes dan Postes

Pada saat pelaksanaan Kegiatan mitra diberikan kuesioner terkait profil dari mitra yang diisi oleh 15 orang yang terdiri dari 6 koordinator, dan 9 warga. Dilihat dari profil Pendidikan warga yang mengikuti yaitu SMP (33,3%), SD/SMA/Sarjana (masing-masing 20%) dan Diploma (6,7%). Diagram disajikan pada gambar 8.



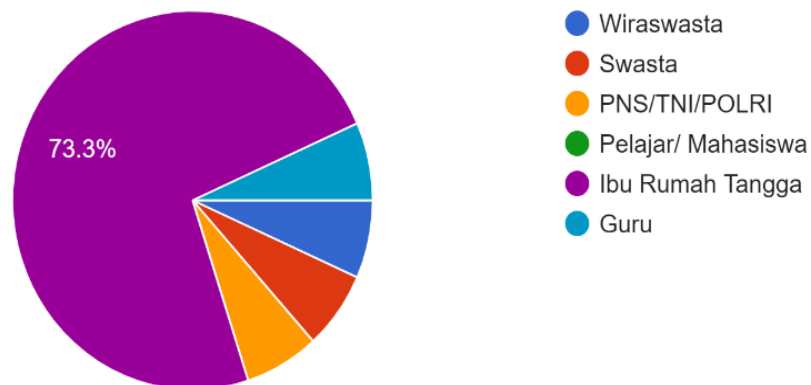
Gambar 8. Grafik Profil Pendidikan anggota Mitra

Profil usia mitra, 60 % adalah usia 25 – 40 tahun sedangkan 40 % usia 41 – 60 tahun. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil usia anggota mitra adalah usia produktif yang dapat diberdayakan menjadi kelompok produktif penguatan kesehatan dan ekonomi keluarga. Bagan profil usia mitra dapat dilihat pada gambar 9.



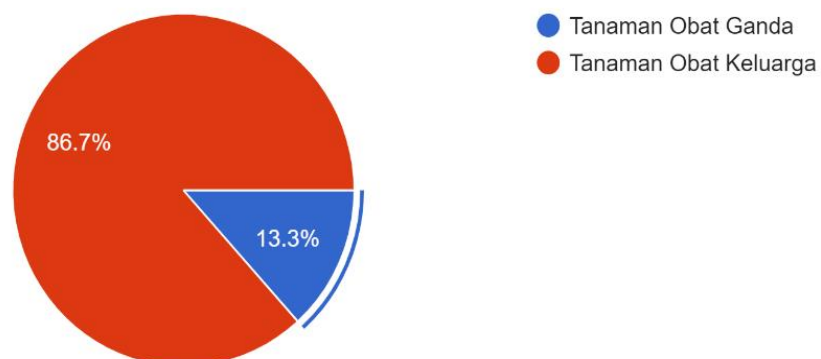
Gambar 9. Grafik Profil Usia anggota Mitra

Pada profil pekerjaan Sebagian besar yaitu sekitar 73,3% ibu rumah tangga, bagan hasil dapat dilihat pada gambar 10.



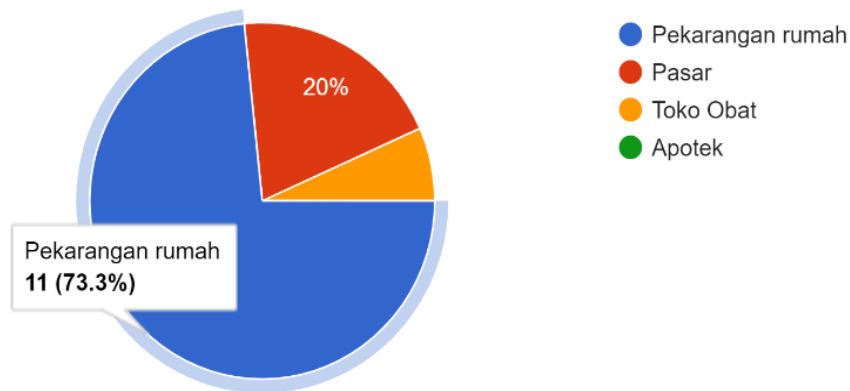
Gambar 10. Grafik Profil Pekerjaan Anggota Mitra

Selanjutnya terkait definisi TOGA sebesar 13,3 % warga masih belum tepat dalam menjawab, bagan hasil dapat dilihat pada gambar 11. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa pengetahuan dari mitra masih kurang terkait TOGA, sehingga dengan adanya kegiatan ini dapat menambah informasi kepada mitra terkait pemanfaatan dan pengolahan TOGA.



Gambar 11. Grafik Profil Pengetahuan Pengertian TOGA dari Anggota Mitra

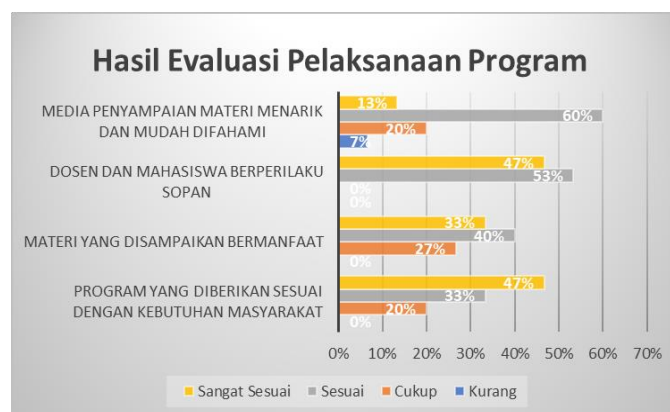
Pertanyaan terakhir terkait cara mendapatkan TOGA sebesar 73,3 % warga mendapatkan TOGA dari pekarangan rumahnya sendiri, Grafik hasil dapat dilihat pada gambar 12.



Grafik 12. Grafik Profil pengetahuan anggota mitra mendapatkan TOGA

Evaluasi dilakukan setelah sasaran melakukan seluruh rangkaian kegiatan yang diberikan mengenai TOGA dengan cara bertanya secara langsung. Pertanyaan yang diberikan berisi mengenai tingkat peran dan kinerja anggota tim dalam melakukan pengabdian masyarakat. Data Hasil pada gambar 13 menunjukkan sebagian sasaran merasa puas dengan program pengabdian masyarakat yang dilakukan. Sedangkan evaluasi dampak dapat dilihat dari hasil nilai postes sasaran yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan atau pemahaman sasaran mengenai TOGA.

Dalam Kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan respon positif dari berbagai pihak, baik dari ketua RT juga sasaran. Hal ini dikarenakan dalam masa pandemi ini TOGA dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imunitas sehingga dapat mencegah penularan COVID-19. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai pemanfaatan dan pengolahan TOGA kepada sasaran secara khusus dan secara umum kepada masyarakat disekitar lingkungan sasaran.



Gambar 13. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Program

Dokumentasi setelah dilaksanakan kegiatan Penyuluhan tentang Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Pemanfaatan TOGA, menjadi produk bernilai ekonomis, dan Posttest (gambar 14).



Gambar 14. Dokumentasi setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan

4. PEMBAHASAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang mudah ditanam dan tidak memerlukan banyak perlakuan. TOGA dapat ditanam di halaman pekarangan rumah, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan untuk Kesehatan. Penggunaan TOGA di masyarakat umumnya sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang membuktikan pengobatan atau alasan dan latar belakang masyarakat memilih menggunakan obat tradisional masih terus berkembang hingga saat ini. Sebagian besar warga Poncol belum memahami manfaat dan fungsi penggunaan TOGA berdasarkan data-data ilmiah yang ada, sehingga tanaman yang ada di pekarangan rumah mereka biasanya hanya untuk keperluan rumah tangga saja. Berdasarkan surat edaran Nomor : HK.02.02/IV.2243/2020 Tentang Pemanfaatan Obat Tradisional untuk pemeliharaan Kesehatan, pencegahan penyakit dan perawatan Kesehatan, Obat tradisional berupa jamu, obat herbal terstandar (OHT) dan fitofarmaka dapat digunakan sebagai upaya untuk pemeliharaan Kesehatan, pencegahan penyakit dan perawatan Kesehatan pada masa Bencana Nasional *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.

Pada masa pandemik, peningkatan imunitas diri sangat penting. Upaya yang dilakukan masyarakat untuk mencegah penularan COVID-19 yaitu dengan mengkonsumsi obat-obat kimia salah satunya yaitu vitamin. Namun, penggunaan vitamin dalam jangka panjang dapat membahayakan tubuh sehingga timbul kekhawatiran oleh masyarakat dalam mengkonsumsinya terutama mitra sendiri yaitu PKK Poncol RT 03 RW 05 Pekalongan Timur. Selain itu, Warga yang memiliki TOGA masih belum memahami pentingnya penggunaan TOGA ini untuk mencegah COVID-19. Biasanya mitra mengolah TOGA secara sederhana dengan direbus atau dibuat dalam sediaan segar yang tidak tahan lama dan kurang praktis. Rendahnya pengetahuan mitra mengenai TOGA ini perlu dilakukan pengatasan dengan melakukan edukasi dan pelatihan tentang manfaat dan penggunaan dari TOGA serta pendampingan penanaman bibit TOGA untuk ditanam di pekarangan rumahnya.

Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yaitu berupa ratusan jenis tumbuhan/tanaman obat. Jenis tanaman TOGA yang sering ditanam di pekarangan rumah menurut Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) dalam buku saku

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yaitu Jahe merah, kencur, kunyit, kemangi, lengkuas, sereh dapur, salam, sambiloto, daun dewa, sambung nyawa, jawer kotok, kemuning, katuk, sirih merah, rosemary, zodia, kumis kucing, sereh wangi dan purwoceng (Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Kaltim, 2014; Sumiasri, dkk., 2011).

Adapun manfaat dari TOGA adalah untuk memenuhi keperluan alam bagi kehidupan, termasuk keperluan mengatasi masalah Kesehatan secara tradisional dan mandiri. Upaya pengatasan Kesehatan dapat berupa: Upaya preventif (pencegahan), upaya promotif (meningkatkan/ menjaga Kesehatan) dan upaya kuratif (penyembuhan penyakit) (Mindarti & Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian Kementerian Pertanian, 2015).

Berdasarkan hasil Analisa dari penulis terkait profil Pendidikan, Usia dan Pekerjaan anggota mitra, menunjukkan bahwa tingkat Pendidikan SMP dengan usia rata-rata 25 – 40 serta profil pekerjaan ibu rumah tangga sangat berpotensi besar untuk dilakukan pemberdayaan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pranaka, Yusro dan Budiastutik pada tahun 2018, bahwa jenis kelamin, umur dan agama merupakan faktor sosial ekonomi yang dapat berpengaruh di kabupaten sambas (Nanda Pranaka dkk., 2018).

Setelah mitra dilakukan edukasi dan pelatihan terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sasaran mengenai pemanfaatan dan pengolahan TOGA dapat dilihat pada nilai postes. Hasil menunjukkan bahwa 12 sasaran (80%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan sisanya 3 sasaran (20%) memiliki pengetahuan yang cukup. Berdasarkan hasil tersebut terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan pelatihan kepada mitra.

Pelatihan TOGA diberikan kepada mitra yaitu mengolah Kunyit menjadi sediaan dalam bentuk Serbuk Instan sehingga praktis dan mudah diseduh serta tahan pada penyimpanan yang lebih lama.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sangat memberikan manfaat terutama bagi warga RT.03 RW. 05 Poncol Pekalongan Timur yakni meningkatnya pengetahuan warga terhadap Toga, cara memanfaatkan TOGA guna mengatasi masalah kesehatan, dan pengolahan TOGA menjadi produk bernilai ekonomi. Hal ini dapat dilihat dari nilai postes sasaran yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan atau pemahaman sasaran mengenai TOGA. Sebagian warga juga merasa puas dengan program yang telah dijalankan.

6. SARAN

Kegiatan PkM ini dapat dilanjutkan dengan program yang mendukung seperti Strategi pemasaran produk TOGA sehingga hasil pengembangan dari mitra yang dapat meningkatkan kesehatan dan ekonomi keluarga.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Pekalongan yang telah memberikan dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Aseptianova. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga untuk Pengobatan Keluarga Di Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Kota Palembang. *BATOBOH Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 1–25. <https://journal.isi-padangpanjang.ac.id/index.php/Batoboh>
- Baka, W. K., Hermina, S., Wardani, A. K., & Samsul. (2018). Pemanfaatan dan Pengembangan Tanaman Obat Keluarga dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Berbasis Kearifan Lokal Di BTN Kendari Permai Kelurahan Padaleu Kecamatan Kambu Kota Kendari. *Prossiding Seminar Nasional PPM UNESA 2018*, 915–927.
- Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Kalimantan Timur. (2015). Balai litbang kaltim. In *BPTP Kalimantan timur* (pp. 1–2).
- Hasan, M. S. (2020). *Pemanfaatan Potensi Tanaman Toga Sebagai Obat Herbal untuk Meningkatkan Derajat Hidup Sehat Desa Aka-Akae Kecamatan Watang Sidenreng Kabupaten Sidrap*.
- Karamina, H., Supriyadi, S., Firman Yasin, D. D., Yusi Kamhar, M., & Kusuma Astuti, F. (2020). Pemanfaatan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Menuju Keluarga Sehat Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). *JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 120–127. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i2.6416>
- Karo-karo, U. (2010). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan. *KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4(5), 196–202.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Surat Edaran Nomor: HK.02.02/IV.2243/2020 tentang Pemanfaatan Obat Tradisional untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan*.
- Mindarti, S., & Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian Kementerian Pertanian, B. (2015). *Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*.
- Nanda Pranaka, R., Yusro, F., & Budiastutik, I. (2018). *MODEL PEMANFAATAN TANAMAN OBAT TRADISIONAL TAHUN 2018 MELALUI KEARIFAN LOKAL DI KALIMANTAN BARAT (Lokus Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sambas)*.
- Parawandah, Esso, A., & 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. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.90>

- Permatasari, P., Fathinah, D., & Hardy, R. (2019). PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN CINERE DALAM PENANAMAN DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA). *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 129–134.
- Rukma Toga, N., Fahma, F., & Budijanto, M. (2013). *Penentuan Harga Pokok Produksi Kunyit dan Produk Olahannya di Klaster Biofarmaka Kabupaten Karanganyar* (Vol. 12, Issue 1).
- Sumiasri, N., Priadi, D., Yani Cahyani Puslit, D., Lipi, B., & Raya Bogor, J. (n.d.). *VARIASI JENIS TANAMAN OBAT DALAM UPAYA PENGGALAKAN "TOGA" DI PEKARANGAN DESA cANGKRING, JEMBER*.
- Suparni. (2012). *Herbal Nusantara : 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia* (A. Prabawati, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Yogyakarta Rapha Publishing.
- Wibowo, D. E., Madusari, B. D., & Ardianingsih, A. (2020). Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pandemi Covid 19 dengan Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Degayu Kecamatan Pekalongan Utara. *Jurnal ABDIMAS*, 1(1), 16–19.