

**SOSIALISASI DAN WORKSHOP PENINGKATAN SWAMEDIKASI  
KESEHATAN MELALUI BUDIDAYA TOGA DI KELURAHAN BELA  
RAKYAT LANGKAT PADA TAHUN 2022**

Ovalina Sylvia Br. Ginting<sup>1\*</sup>, Riezky Chairunnisa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

E-mail Author: [ovalinasylviabr.ginting@gmail.com](mailto:ovalinasylviabr.ginting@gmail.com)

*\*corresponding author*

**ABSTRAK**

Pelaksanaan Sosialisai dan Workshop ini dilakukan di Kelurahan Bela Rakyat, Kecamatan Kuala Langkat. Jika dilihat berdasarkan letak geografis Kelurahan Bela Rakyat Kecamatan Kuala Langkat yang berada diwilayah mayoritas masyarakatnya bertani. Selain itu Kelurahan Bela Rakyat ini mempunyai potensi untuk dikembangkan, salah satunya jumlah tanaman yang dapat digunakan sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Metode yang dilakukan pada pelaksanaan ini meliputi sosialisasi dan workshop, simulasi pembuatan produk dan pendampingan kepada masyarakat. Hasilnya adalah tersedianya lahan atau perkebunan tanaman obat keluarga yang dapat dikelola dan dimanfaatkan oleh masyarakat. Selain itu, dapat meningkatkan pemahaman masyarakat di Kelurahan Bela Rakyat tentang manfaat tanaman TOGA di lingkungan sekitar rumah mereka sebagai swamedikasi serta dapat membantu meningkatkan perekonomian keluarga melalui pengembangan berbagai produk olahan hasil budidaya TOGA.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Swamedikasi, Tanaman Obat Keluarga

**ABSTRACT**

*The implementation of this socialization and workshop was carried out in the Bela Rakyat Village, Kuala Langkat District. If seen based on the geographical location of the Bela Rakyat Village, Kuala Langkat District, which is in the area where the majority of the people are farming. In addition, the Bela Rakyat Village has the potential to be developed, one of which is the number of plants that can be used as Family Medicinal Plants (TOGA). The methods used in this implementation include socialization and workshops, product manufacturing simulations and assistance to the community. The result is the availability of land or family medicinal plant plantations that can be managed and utilized by the community. In addition, it can increase the understanding of the community in Bela Rakyat Village about the benefits of the TOGA plant in the environment around their homes as self-medication and can help improve the family economy through the development of various processed products from TOGA cultivation.*

**Keywords:** Socialization, Self-medication, Family Medicinal Plants

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kaya dengan keanekaragaman hayati (*A Mega Biodiversity Country*) dimana terdapat lebih kurang 30.000 jenis tanaman yang tersebar diseluruh tanah air, sekitar 9.600 spesies berkhasiat obat yang kurang lebih 300 spesies digunakan sebagai bahan pengobatan tradisional oleh industri obat tradisional. Oleh karena itu keanekaragaman hayati yang ada di Indonesia merupakan aset dan sumber daya yang harus dipelihara dan dikelola untuk dapat menjadi warisan leluhur dan bermanfaat bagi masyarakat untuk pemeliharaan kesehatan (Nur, A. S, 2021).

Tanaman dapat tumbuh dimana saja, baik di kebun, taman maupun pekarangan rumah. Pada dasarnya, tanaman dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan, sandang, dan juga sebagai obat. Dalam kehidupan masyarakat tanaman dimanfaatkan sebagai obat untuk pengobatan segala jenis penyakit. Berbagai tanaman sejak lama sudah digunakan oleh masyarakat untuk membantu mengobati berbagai penyakit yang beredar dalam bentuk produk obat tradisional di tengah-tengah masyarakat, yang biasa disebut herbal (Atmojo, et al., 2021).

Herbal merupakan jenis tanaman obat tradisional dengan memanfaatkan seluruh atau sebagian dari bagian tubuh tumbuhan. Herbal dalam kehidupan sehari-hari sering kita kenal sebagai rempah-rempah. Tanaman herbal dapat membantu dalam meringankan berbagai jenis penyakit bahkan yang sulit untuk disembuhkan. Hal tersebut karena pengobatan secara herbal lebih alami sehingga lebih mudah untuk beradaptasi dengan kondisi tubuh pasien (Mindarti, et al., 2015).

Tanaman obat keluarga atau TOGA dapat berfungsi sebagai preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit) dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Selain itu tanaman TOGA juga berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga antara lain sarana untuk memperbaiki status gizi keluarga, menambah penghasilan keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman dan melestarikan tanaman dan budaya bangsa. Batang kayu bermanfaat untuk aneka penyakit, diantaranya adalah untuk mengobati batuk, sesak nafas, perut kembung, dan diare. Ada juga batang brotowali yang ampuh mengatasi sakit kuning, diabetes, dan demam (Rahayu, et al., 2019).

Tidak semua bagian tanaman TOGA dapat dimanfaatkan sebagai obat. Ada beberapa tanaman obat yang hanya bermanfaat pada bagian-bagian tertentu saja, seperti pada akarnya. Misalnya akar pohon pepaya sebagai obat cacing, akar pohon aren sebagai obat diuretika, akar pule pandak sebagai obat ytekanan darah tinggi, dan akar alang-alang sebagai pelancar buang air kecil. Di Indonesia, bagian tanaman TOGA yang paling sering dimanfaatkan adalah daunnya. Ada banyak sekali tanaman TOGA yang daunnya dapat dimanfaatkan sebagai obat. Namun, yang paling populer diantaranya adalah daun kumis kucing sebagai obat kencing manis, daun belimbing sebagai obat tekanan darah tinggi, daun kelor untuk mengobati demam dan memperlancar ASI, serta daun sirih sebagai obat batuk. Ada juga daun pepaya dan jambu biji untuk mengobati diare. Tanaman yang dimanfaatkan bagian buah contohnya Buah mengkudu yang ampuh melawan aneka penyakit. Diantaranya adalah radang usus, susah buang air kecil, batuk, amandel, lever, dan tekanan darah tinggi. Selanjutnya ada buah jeruk nipis yang diperas untuk mengobati demam, batuk, dan menghilangkan bau badan. Cabai merah yang bisa dipakai sebagai bahan masakan pun diolah sebagai obat gosok untuk ematik dan masuk angin. Dan ada juga belimbing wuluh untuk mengobati batuk dan melegakan pernafasan (Aryanta, WR. 2019; Harefa, D., 2020).

Kelurahan Bela Rakyat Kecamatan Kuala Langkat merupakan salah satu desa yang mempunyai potensi bidang pertanian yang cukup luas, serta mayoritas mata pencaharian masyarakat adalah bertani. Hal ini juga didukung dengan adanya kesuburan tanah di Kecamatan Kuala Langkat, dengan adanya kesuburan tanah tersebut maka sangat cocok untuk dijadikan sebagai wahana bertani.

Selain memiliki tanah yang subur, Kelurahan Bela Rakyat juga memiliki letak geografis yang strategis serta topografi lingkungan yang mendukung bagi masyarakat yang ingin memanfaatkan pekarangan rumah mereka sebagai lahan untuk budidaya tanaman obat keluarga (TOGA) diantaranya tanaman jahe dan serai.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan *Workshop* PKMS (Program Kemitraan Masyarakat Stimulus) yang dilakukan di Kelurahan Bela Rakyat, kecamatan Kuala, Langkat harapannya akan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Mekanisme dari itu demi tercapainya hasil yang maksimal dalam pelaksanaan kegiatan *workshop* PKMS ini ada beberapa tahapan atau metode kajian yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Observasi, merupakan salah satu kegiatan yang paling pokok dalam melaksanakan kegiatan *workshop* PKMS, dimana kegiatan ini dilakukan sebelum penetapan tempat, sehingga tim *workshop* PKMS melakukan pemetaan permasalahan di kelurahan bela rakyat kecamatan kuala langkat, sehingga dengan adanya data pemetaan permasalahan tersebut bisa disimpulkan tema yang akan di ambil dalam pelaksanaan *workshop* PKMS.
2. Sosialisasi tentang metode budidaya TOGA serta pendampingan kepada masyarakat dalam pengelolaan dan pengolahan hasilnya. Adapun sasaran dari *workshop* PKMS adalah masyarakat kelurahan bela rakyat kecamatan kuala langkat, maksud dan tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi masyarakat dalam memanfaatkan tanaman yang ada. Selain itu sosialisasi ini juga memberi pengetahuan bagi masyarakat terutama dalam hal kandungan dan manfaat tanaman terhadap jenis penyakit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan *workshop* PKMS merupakan salah satu bentuk tri dharma perguruan tinggi yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Dengan adanya kegiatan ini akan banyak sekali manfaatnya bagi masyarakat maupun mahasiswa, terutama dalam hal transfer *knowledge* maupun *sharing* mengenai kehidupan sehari-hari dalam bermasyarakat. Selain itu mahasiswa juga bisa melakukan implementasi teori yang didapatkan dari bangku perkuliahan kepada masyarakat.

Pada pelaksanaan kegiatan *workshop* PKMS ini tema yang diambil adalah Peningkatan Swamedikasi Kesehatan dan Peningkatan Perekonomian Keluarga melalui Pengembangan Produk Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Bela Rakyat Kecamatan Kuala Langkat. Mengingat hal ini merupakan salah satu komponen terpenting dalam kehidupan sehari-hari terutama bagi masyarakat. Begitu juga dengan masyarakat di Kelurahan Bela Rakyat Kecamatan Kuala Langkat, dengan keadaan di daerah yang sangat tepat sekali jika ada pemberdayaan masyarakat melalui tanaman obat keluarga. Yang menjadikan hal penting untuk

dilakukan di kelurahan Bela Rakyat Kecamatan Kuala Langkat adalah banyaknya tanaman obat-obatan keluarga akan tetapi banyak sekali masyarakat di desa tersebut yang belum memanfaatkan dengan baik dan maksimal sehingga pelaksanaan *workshop* PKMS ini sangat penting untuk dilaksanakan, diantaranya adalah sebagai berikut:

### 1. Observasi

Salah satu kelurahan yang mempunyai potensi tanaman untuk dijadikan obat-obatan adalah Kelurahan Bela Rakyat Kecamatan Kualan Langkat, dimana berdasarkan hasil observasi yang telah kami lakukan banyak sekali tanaman yang tumbuh di sekitar kebun masyarakat. Adapun tanaman yang mayoritas tumbuh adalah tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat-obatan sehari-hari. Selain itu tanaman yang tumbuh disekitar kebun masyarakat tidak diolah melainkan hanya dibiarkan tumbuh saja tanpa dimanfaatkan. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan di Kelurahan Bakti Rakyat melalui pemanfaatan tanaman disekitar untuk dijadikan sebagai obat-obatan.

Berdasarkan hasil pendataan yang kami lakukan dialokasi ada beberapa tanaman yang bisa dijadikan sebagai tanaman obat keluarga, diantaranya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Jenis Tanaman Obat Keluarga yang Dibudidayakan di Kelurahan Bela Rakyat

Jenis Tanaman	Manfaat
Temulawak	Mengatasi masalah sistem pencernaan
Jeruk nipis	Memerangi infeksi, merejamkan kulit dan menurunkan gula darah
kencur	Menurunkan kcolesterol dalam darah, meningkatkan nafsu makan
Jambu batu	Mencegah
pepaya	Melancarkan pencernaan, menjaga kesehatan jantung, mencegah kanker
Daun jambu batu	Mengatasi diare, mengontrol diabetes, mengurangi gejala sakit gigi dan gusi
Rimpang jahe	Mengobati vertigo, mual-mual, mabuk perjalanan, demam, batuk, gangguan Saat menstruasi, dan penyakit jantung
Serai	Membantu mengurangi gejala kembung, mual dan muntah akibat masuk angin.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa berbagai tanaman obat keluarga yang dibudidayakan oleh masyarakat di Kelurahan Bela Rakyat, Kuala memiliki nilai potensial yang sangat berkhasiat dalam membantu meningkatkan taraf kesehatan dan perekonomian masyarakat setempat. Pemanfaatan TOGA tersebut belum terlalu maksimal didukung oleh pemerintah setempat. Sehingga butuh sosialisasi dan pendampingan kepada masyarakat agar lebih maksimal dalam memanfaatkan hasil budidaya TOGA.

Jenis tanaman yang ada di Keluraha Bela Rakyat merupakan tanaman yang masuk kategori tanaman obat keluarga, sehingga sangat bermanfaat sekali bagi masyarakat jika dimanfaatkan untuk obat pendamping keluarga. Hal ini dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat dikarenakan masih minimnya pengetahuan mengenai manfaat dari jenis tanaman tersebut, sehingga masih sangat jarang masyarakat yang menggunakan tanaman tersebut sebagai alternative obat-obatan keluarga. Dengan adanya pendampingan *workshop* ini serta sosialisasi yang akan dilakukan kepada masyarakat Kelurahan Bela Rakyat harapannya bisa memanfaatkan tanaman tersebut sebagai obat pendamping keluarga (*swamedikasi*).



**Gambar 1.** Budidaya tanaman serai



**Gambar 2.** Budidaya tanaman jahe

## 2. Sosialisasi dan *Workshop* PKMS

Berdasarkan hasil observasi yang telah kami lakukan maka tema yang akan di ambil dalam pelaksanaan workshop PKMS ini adalah tentang “*Peningkatan Swamedikasi Kesehatan Melalui Budidaya Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*”. Dengan adanya tema tersebut harapannya masyarakat Kelurahan Bela Rakyat bisa lebih mandiri serta bisa memanfaatkan tanaman disekitar untuk dijadikan sebagai obat-obatan keluarga. Hal ini karena secara geografis Kelurahan Bela Rakyat yang berada didaerah pesisir dan jauh dari ibu kota Kabupaten. Maka dari itu perlunya pendampingan pengolahan tanaman sekitar untuk dijadikan sebagai obat keluarga.

Pada pelaksanaan ini memang dilakukan beberapa metode tahapan, salah satunya adalah sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan guna memberi pengetahuan kepada masyarakat Kelurahan Bela Rakyat mengenai pemanfaatan tanaman yang dijadikan sebagai obat-obatan. Karena desa tersebut mempunyai banyak potensi tanaman yang bisa dijadikan obat-obatan keluarga. Oleh karena itu, kami selaku pelaksana workshop melakukan kegiatan sosialisasi

kepada masyarakat tentang manfaat tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat-obatan.

Pada tahap sosialisasi ini lebih banyak difokuskan kepada jenis tanaman, maupun manfaat tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat pendamping keluarga atau obat keluarga. Terutama mengenai tanaman yang mudah didapatkan oleh masyarakat karena banyak dijumpai sekitar halaman atau kebun masyarakat Kelurahan Bela Rakyat. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini diikuti masyarakat, dimana masyarakat tersebut mengikuti kegiatan dengan sangat antusias, hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir 32 orang pada kegiatan workshop PKMS. Mengingat untuk kegiatan ini memang lebih difokuskan kepada ibu-ibu serta generasi muda dari Kelurahan Bela Rakyat.



Gambar 3. Foto Kegiatan Sosialisasi dan *Workshop*



Gambar 4. Kata Sambutan dan Apresiasi dari Bapak Camat Kuala



Gambar 5. Foto bersama masyarakat setempat

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan workshop PKMS yang telah dilakukan, maka kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Kelurahan Bela Rakyat maupun pemerintah desa. Adapun manfaat yang bisa didapat oleh masyarakat maupun pemerintah adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman sekitar obat pendamping keluarga. Selain itu Kelurahan Bela Rakyat juga merupakan salah satu desa yang baru pertama kali mendapatkan workshop maupun penyuluhan mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga. Sehingga hal ini bisa dirasakan manfaatnya oleh Kelurahan Bela Rakyat. Adapun kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan ini adalah observasi, sosialisasi dan penyuluhan manfaat tanaman obat keluarga. Untuk kegiatan pertama, observasi dilakukan guna mendapatkan keinginan masyarakat terutama dalam hal pemanfaatan tanaman obat keluarga serta mendata jenis tanaman yang bisa dijadikan obat-obatan. Kedua, kegiatan workshop dan penyuluhan manfaat tanaman obat keluarga kegiatan ini dilakukan guna meningkatkan pengetahuan. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat Kelurahan Bela Rakyat bisa mengetahui manfaat tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat-obatan pendamping keluarga maupun lebih mandiri dari segi kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan maka dapat diberikan rekomendasi, salah satunya adalah meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya tanaman sekitar untuk dijadikan sebagai obat pendamping keluarga. Selain itu mensosialisasikan kepada masyarakat untuk tetap melakukan pola hidup sehat dan bersih.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmojo, ME, Darumurti. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga. *Jurnal Abdimas BSI. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Vol. 4 No. 1* Hal. 100-109.
- Aryanta, WR. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Prodi Kesehatan Ayurveda, Fak. Kesehatan Universitas Hindu Indonesia. Vol. 1, No. 2.*
- Ginting, O.S dan Chandra, P. 2022. Sosialisasi Penggunaan Masker Dan Multivitamin Dalam Langkah Memerangi Pandemi COVID-19 Tahun 2021. *Jukeshum, Vol. 2 No. 2, Juli 2022*, halaman 209-213.
- Harefa, D. Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga. (2020). *Madani Indonesia Journal Of Civil Society. Vol 2, No. 2, Agustus*, pp. 28-36. P-ISSN: 2686-2301, e-ISSN: 2686-035X, DOL: 10.35970/madani. V1i1.233.
- Karo-Karo, U. (2010). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional.*
- Mindarti S., Nurbaeti B. (2015). *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga*. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jawa Barat.
- Nur, A. S. (2021). *Tanaman Obat Keluarga*. TPKBM Indonesia.
- Rahayu, Nurazizah, N. N., Septiana, F., & Shalikhah, N. D. (2019). *Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Lahan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun Semawung*. Community Empowernment.