

## PELATIHAN PENANAMAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

Sumedi P Nugraha<sup>1</sup>; Wanda Rusma Agustiningsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

<sup>2</sup>Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Islam Indonesia

### ABSTRACT

Dusun Kajor Dhuwur is a one of Dusun that located in Lencoh Village, District Selo, Boyolali, Central Java Province. Mostly the residents in Dusun Kajor Dhuwur are a farmers. Although the majority are worked as a farmer, but the residents of Dusun Kajor Dhuwur still don't know about medicinal plants or also known as a living pharmacy. A living pharmacy need to be developed because it is not only useful for cooking ingredients or for spices, but it is also useful for the alternative to protect and to nurse the healthy in natural ways without the negative effects such as ginger, turmeric, kencur, sirih, brotowali etc.

Therefore, giving the training about planting the medicinal plants is one of way to preserve the cultural wisdom of medicinal plants in Indonesia, especially in the Dusun Kajor Dhuwur. The benefits or the efficacy of some medicinal planes will be explained and also will be taught how to grow and use the medicinal plants. This training aims to Kajor duwur residents to able to recognise and understand the benefits of traditional medicinal plants to protect and care the health in nature ways without the negative effects, decrease the family expenses with decrease the consumption in medichal drugs.

The results of this training are the residents of Dusun Kajor Dhuwur know the benefits of using medicinal plants. Beside that, the residents also know the economic value and the ssafe level of the medicinal plants. The residents also can reduce the consumptions of chemical drugs that have long term effects for their body.

### ABSTRAK

Dusun Kajor Dhuwur adalah salah satu dusun yang terdapat di Desa Lencoh, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa tengah. Sebagian besar masyarakat Dusun Kajor Dhuwur berprofesi sebagai petani. Walaupun mayoritas penduduk Dusun Kajor Dhuwur berprofesi sebagai petani, namun banyak masyarakat yang belum mengenal tanaman obat keluarga atau disebut apotek hidup. Apotek hidup perlu dikembangkan karena tidak hanya bermanfaat sebagai bahan rempah atau masakan tetapi tanaman obat keluarga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk menjaga dan merawat kesehatan secara alami tanpa adanya efek samping seperti tanaman jahe, kunyit, kencur, sirih, brotowali, dan lain-lain.

Oleh karena itu, mengadakan pelatihan penanamanf tanaman obat keluarga adalah salah satu cara untuk melestarikan kearifan budaya tanaman obat keluarga di Indonesia khususnya di Dusun Kajor Dhuwur ini. Dengan adanya pelatihan ini, akan dijelaskan manfaat atau khasiat dari beberapa tanaman obat keluarga serta akan diajarkan cara menanam maupun menggunakannya tanaman obat tersebut. Pelatihan ini bertujuan agar masyarakat Dusun Kajor Dhuwur mampu mengenal dan mengetahui manfaat tanaman obat tradisional untuk menjaga dan merawat kesehatan secara alami dengan tanpa adanya efek samping, mengurangi pengeluaran atau perekonomian keluarga dengan tidak menggunakan obat-obatan kimia.

Hasil nyata yang didapatkan dari program pelatihan penanaman obat keluarga ini adalah masyarakat Dusun Kajor Dhuwur mengetahui manfaat penggunaan tanaman obat keluarga. Selain itu, masyarakat Dusun Kajor Dhuwur juga mengetahui nilai ekonomis

dan tingkat aman dari tanaman obat keluarga. Masyarakat juga dapat mengurangi pengkonsumsian obat kimia yang memiliki efek jangka panjang bagi tubuh mereka.

Kata Kunci: Dusun Kajor Dhuwur, Tanaman Obat Keluarga, Apotek Hidup

## **1. PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara agraris. Banyak macam tanaman yang dapat tumbuh di Indonesia. Tanaman tidak hanya bermanfaat sebagai bahan makanan ataupun sebagai hiasan. Tanaman juga banyak bermanfaat untuk penyembuhan dan pengobatan. Kemampuan menyembuhkan dan efek positif dari beberapa tanaman sebagai obat telah lama diketahui jauh sebelum para ilmuwan menemukan berbagai obat-obatan dengan bahan kimia. Tanaman obat ini juga dapat dibudidayakan sendiri di rumah atau biasa disebut dengan apotek hidup. Tanaman obat keluarga (TOGA) atau biasa disebut dengan apotek hidup adalah kegiatan budidaya tanaman obat di halaman rumah atau pekarangan sebagai antisipasi pencegahan maupun mengobati secara mandiri menggunakan tanaman obat yang ada. Sedangkan tanaman obat sendiri adalah tanaman yang sebagian atau seluruh tanamannya dimanfaatkan sebagai obat, bahan atau ramuan obat.

Dalam bidang tanaman obat, Indonesia dikenal sebagai salah satu negara yang memiliki keanekaragaman hayati terbesar kedua setelah Brazil, sehingga sangat potensial dalam mengembangkan tanaman obat yang berbasis pada tanaman obat kita sendiri. Indonesia kaya akan aneka ragam tanaman obat. Lebih dari 1000 spesies tumbuhan dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku obat, oleh karena itu budidaya tanaman obat di Indonesia memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan.

Dusun Kajor Dhuwur adalah salah satu dusun yang terdapat di Desa Lencoh, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa tengah. Sebagian besar masyarakat Dusun Kajor Dhuwur berprofesi sebagai petani. Walaupun mayoritas penduduk Dusun Kajor Dhuwur berprofesi sebagai petani, namun banyak masyarakat yang belum mengenal tanaman obat keluarga atau disebut apotek hidup. Padahal apotek hidup perlu dikembangkan karena tidak hanya sebagai bahan rempah atau masakan tetapi tanaman obat keluarga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk menjaga dan merawat kesehatan kita secara alami tanpa adanya efek samping seperti tanaman jahe, kunyit, kencur, sirih, brotowali, dan lain-lain.

Oleh karena itu, mengadakan pelatihan penanaman tanaman obat keluarga adalah salah satu cara untuk melestarikan kearifan budaya tanaman obat keluarga di Indonesia khususnya di Dusun Kajor Dhuwur ini. Dengan adanya pelatihan ini, akan dijelaskan manfaat atau khasiat dari beberapa tanaman obat keluarga serta akan diajarkan cara menanam maupun menggunakannya tanaman obat tersebut. Pelatihan ini bertujuan agar masyarakat Dusun Kajor Dhuwur mampu mengenal dan mengetahui manfaat tanaman obat tradisional untuk menjaga dan merawat kesehatan secara alami dengan tanpa adanya efek samping, mengurangi pengeluaran atau perekonomian keluarga dengan tidak menggunakan obat-obatan kimia.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program pelatihan penanaman tanaman obat ini dibagi menjadi tiga tahapan. Tahapan pertama adalah memberikan penyuluhan materi tentang tanaman obat keluarga mulai dari pengertian hingga manfaat dari masing-

masing tanaman tersebut, tahapan kedua alah memberikan penjelasan atau pelatihan menanam tanaman obat keluarga dan tahapan terakhir atau tahapan ketiga adalah melakukann praktek secara langsung dalam menanam tanaman obat tersebut.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Dusun Kajor Dhuwur berjalan dengan lancar. Program pelatihan ini dinilai sangat bermanfaat untuk masyarakat Dusun Kajor Dhuwur dalam memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam tanaman obat ini. Selain sebagai tanaman obat, tanaman ini juga dijadikan sebagai penghias pekarangan rumah masyarakat sehingga terlihat lebih asri. Program pelatihan penenaman tanaman obat ini diadakan selama 10 hari. Adapun rincian pelaksanaan program pelatihan adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1** Rincian Pelaksanaan Program Pelatihan

No	Uraian Kegiatan	Lokasi
1.	Penyuluhan apotek hidup (bapak-bapak)	Kajor Dhuwur
2.	Penyuluhan apotek hidup (ibu-ibu)	Kajor Dhuwur
3.	Menanam tanaman obat (jahe, kunyit, kencur, lengkuas)	Rumah Bu Lasih dan Bu Suti
4.	Menanam tanaman obat (jahe, kunyit, kencur, lengkuas)	Rumah Bu Martini dan Bu Yanto
5.	Menanam tanaman obat (jahe, kunyit, kencur, lengkuas)	Rumah Bu Sisur dan Bu Marni
6.	Menanam tanaman obat (jahe, kunyit, kencur, lengkuas)	Rumah Bu Warti
7.	Menanam tanaman obat (jahe, kunyit, kencur, lengkuas)	Rumah Pak Wiji
8.	Menanam tanaman obat (jahe, kunyit, kencur, lengkuas)	Rumah Pak Parnu



**Gambar 3.1** Penyuluhan Tanaman Obat Keluarga (Apotek Hidup) Kepada Masyarakat

Tahapan pertama yaitu pemberian materi tentang pengertian tanaman obat keluarga hingga manfaat dari tanaman tersebut dilakukan selama dua hari. Penyuluhan hari pertama dihadiri oleh masyarakat laki-laki (bapak-bapak) Dusun Kajor Dhuwur, sedangkan penyuluhan hari kedua dihadiri oleh masyarakat wanita (ibu-ibu) Dusun Kajor Dhuwur. Sasaran dari program ini adalah para orang tua di Dusun Kajor Dhuwur agar program ini berjalan dengan efektif.



**Gambar 3.2** Penjelasan Cara-cara Menanam Tanaman Obat Keluarga (Apotek Hidup)

Tahapan kedua adalah menjelaskan cara-cara yang efektif untuk menanam tanaman obat ini, mulai dari memanfaatkan pekarangan rumah masyarakat hingga menggunakan sarana *polybag* untuk masyarakat yang tidak memiliki pekarangan yang cukup luas. Tahapan kedua program ini dihadiri banyak masyarakat dusun mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa.



**Gambar 3.3** Praktek Langsung Dalam Menanam Tanaman Obat Keluarga (Apotek Hidup)

Pada tahapan terakhir program ini, dilakukan praktek secara langsung dalam menanam tanaman obat ini. Praktek langsung ini diadakan di salah satu rumah masyarakat yang memiliki pekarangan yang tidak cukup luas. Sehingga dilakukan praktek menanam tanaman obat ini di dalam sarana *polybag*.

Hasil nyata yang didapatkan dari program pelatihan penanaman obat keluarga ini adalah masyarakat Dusun Kajor Dhuwur mengetahui manfaat penggunaan tanaman obat keluarga. Selain itu, masyarakat Dusun Kajor Dhuwur juga mengetahui nilai ekonomis dan tingkat aman dari tanaman obat keluarga. Masyarakat juga dapat mengurangi pengkonsumsian obat kimia yang memiliki efek jangka panjang bagi tubuh mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Tanaman obat keluarga (apotek hidup) sangat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia khususnya Dusun Kajor Dhuwur ini. Mengingat Indonesia adalah salah satu negara agraris, dengan membudidayakan tanaman obat keluarga (apotek hidup) sama saja dengan melestarikan kearifan yang dimiliki oleh Indonesia. Dengan melestarikan pembudidayaan tanaman obat di Dusun Kajor Dhuwur ini juga dapat membuat pekarangan rumah masyarakat menjadi lebih bermanfaat, masyarakat juga secara tidak langsung melakukan penghematan dalam bidang ekonomi serta dalam menghindari efek jangka panjang pengkonsumsian obat-obatan kimia.

#### 5. REFERENSI

- Anonim. 2011. *Pengertian Apotek Hidup*.  
<http://apotekfudin.blogspot.co.id/2011/01/pengertian-apotek-hidup.html>
- Anonim. 2014. *Budidaya Tanaman Obat Keluarga (Toga) Atau Apotek Hidup*.  
<https://eltelu.blogspot.co.id/2014/01/prakarya-budidaya-tanaman-obat-keluarga.html>
- Efendi, Engz. 2015. *Tanaman Obat Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan*.  
<http://manfaat.co/tanaman-obat-keluarga.html>
- Khoir, Muhammad. 2015. *Kumpulan Jenis Tanaman Obat Keluarga Atau Apotek Hidup*.  
<https://www.bersosial.com/threads/kumpulan-jenis-tanaman-obat-keluarga-atau-apotek-hidup.18971/>