




## Sosialisasi tanaman obat keluarga (TOGA) untuk menjaga daya tahan tubuh di Kecamatan Pontianak Utara

Nurdianti Awaliyah✉, Mahwar Qurbaniah

Universitas Muhammadiyah Pontianak, Pontianak, Indonesia

✉ [nurdianti.awaliyah@unmuhpnk.ac.id](mailto:nurdianti.awaliyah@unmuhpnk.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.4504>

### Abstrak

Di masa pandemi *Covid-19* ini, masyarakat disarankan untuk mengonsumsi makanan yang dapat menjaga ataupun meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan ini bertujuan mensosialisasikan tanaman obat yang dapat dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh selama pandemi *Covid-19*. Lebih baik lagi jika tanaman obat tersebut merupakan tanaman yang mudah tumbuh di pekarangan rumah sehingga dapat dikonsumsi kapanpun yang biasa kita kenal dengan istilah Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Sosialisasi ini dilaksanakan di RT 003 RW 034 Jalan Selat Panjang, Kelurahan Siantan Hulu, Kecamatan Pontianak Utara. Metode yang digunakan pada kegiatan sosialisasi ini adalah "door to door" menggunakan media pamflet. Kegiatan sosialisasi ini juga dirangkai dengan pemberian 3 jenis bibit TOGA seperti jahe merah, kencur dan kelor yang dapat langsung ditanam oleh masyarakat di daerah tersebut.

**Kata Kunci:** *Covid-19*; TOGA; Daya tahan tubuh

## *Socialization of family medicinal plants (TOGA) to maintain body resistance in North Pontianak District*

### Abstract

*During this Covid-19 pandemic, people are advised to eat foods that can maintain the endurance. This activity aims to socialize medicinal plants that can be consumed to maintain body endurance during the Covid-19 pandemic. It would be even better if the medicinal plant is a plant that is easy to grow in the yard and can be consumed at any time, which well known as Family Medicinal Plants (TOGA). This socialization was carried out in RT 003 RW 034 Jalan Selat Panjang, Siantan Hulu Village, North Pontianak District. The method used in this outreach activity is "door to door" using pamphlet media. This socialization activity was also coupled with the provision of 3 types of TOGA seeds such as red ginger, kencur and Moringa which can be directly planted by the community.*

**Keywords:** *Covid-19*; Family medicinal plants; Body endurance

## 1. Pendahuluan

Dimasa pandemi *Covid-19* ini, masih banyak kita temui minimnya kesadaran masyarakat menggunakan masker, masih ramainya pusat perbelanjaan dan tempat nongkrong hingga malam sebagaimana ditunjukkan pada [Gambar 1](#). Hal ini dapat dinetralisir dengan mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari virus.



Gambar 1. Ilustrasi razia penggunaan masker

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman-tanaman yang berkhasiat sebagai pertolongan pertama untuk menanggulangi penyakit terhadap keluarga. Tanaman obat keluarga ini dapat dikonsumsi sebagai makanan atau minuman yang dapat menjaga daya tahan tubuh. Maka perlu diketahui lebih jauh, tanaman apa saja yang pada masa pandemi ini dapat digunakan untuk menjaga atau meningkatkan daya tahan tubuh. Perlunya sosialisasi lebih lanjut tentang makanan atau minuman apa saja yang dapat untuk menjaga daya tahan tubuh, Lebih baik lagi jika makanan atau minuman yang dapat menjaga daya tahan tubuh dari bahan-bahan yang mudah ditemukan seperti Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang ada di pekarangan rumah. Selain sosialisasi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk menjaga daya tahan tubuh, kegiatan ini juga akan diisi dengan pemberian bibit tanaman yang mudah ditanam di pekarangan rumah dan berkhasiat untuk menjaga daya tahan tubuh keluarga.

## 2. Metode

Kegiatan Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk menjaga daya tahan tubuh ini menggunakan metode “door to door” dikarenakan metode ini diharapkan dapat menghindari kerumunan dibandingkan metode sosialisasi yang harus mengumpulkan warga dalam sebuah pertemuan. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di RT 03 RW 34 Jalan Selat Panjang, Gang Karya Mandiri dan Gang Karya Bhakti III, Kelurahan Siantan Hulu, Kecamatan Pontianak Utara pada tanggal 19 Oktober 2020. Media sosialisasi menggunakan pamflet yang dibuat oleh tim pengabdian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Pontianak. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah koordinasi, persiapan instrumen sosialisasi, persiapan bibit tanaman, pelaksanaan sosialisasi yang juga dirangkai dengan pemberian bibit Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Bibit-bibit tanaman yang diberikan tersebut merupakan bibit yang dapat digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh, mudah tumbuh dan mudah ditanam masyarakat. Kegiatan terakhir adalah evaluasi dari seluruh rangkaian kegiatan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Tahapan yang dilakukan pada kegiatan sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk menjaga daya tahan tubuh ini adalah :

### 3.1. Koordinasi

Tahap pertama yang dilakukan adalah koordinasi dengan Ketua RT 03 Pak Saekan Jalan Selat Panjang, Kelurahan Siantan Hulu, Kecamatan Pontianak Utara agar Ketua RT dapat memberitahukan kepada warganya jika akan didatangi oleh tim pengabdian sebagaimana ditunjukkan oleh Gambar 2. Pak Saekan selaku Ketua RT 003 bertempat tinggal di Jalan Selat Panjang Gang Karya Bhakti III Siantan Hulu Pontianak Utara.



Gambar 2. Koordinasi dengan Pak RT

### 3.2. Persiapan instrumen sosialisasi

Instrumen sosialisasi yang diperlukan yaitu pamflet yang berisi beberapa contoh tanaman yang daya digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh. Sebelum membuat instrument tersebut, tim pengabdian harus mencari beberapa literatur terlebih dahulu tentang tanaman obat yang dapat menjaga daya tahan tubuh, baik dari buku ataupun artikel penelitian. Beberapa tanaman yang dapat menjaga daya tahan tubuh tersebut adalah Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) merujuk pada (Putri, 2016), Kencur (*Kaempferia galangal* L), Kelor (*Moringa oleifera* Lamk), Pegagan (*Centella Asiatica*) merujuk dari (Sutardi, 2016), Meniran (*Phyllanthus niruri* L) merujuk pada (Kardian & Kusuma, 2004), Kunyit (*Curcuma domestica* Val), Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb), Jintan hitam (*Nigella sativa* L) dan buah Jeruk (*Citrus nobilis* Var *Microcarpa*) serta Jambu biji (*Psidium guajava* L) sebagaimana dapat dilihat pada Gambar 3 dan 4.



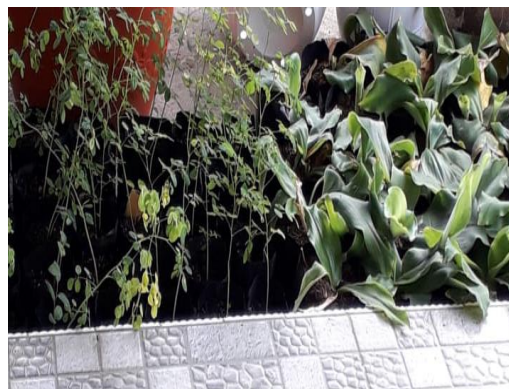
Gambar 3. Pamflet tampak depan



Gambar 4. Pamflet tampak belakang

### 3.3. Persiapan bibit tanaman

Bibit-bibit tanaman yang diberikan merupakan bibit tanaman yang dapat menjaga daya tahan tubuh dan juga merupakan tanaman yang mudah tumbuh serta dipelihara agar masyarakat tidak kesulitan menanamnya. Tim pengabdian menyiapkan 3 jenis bibit tanaman yaitu kelor, jahe merah dan kencur. Bibit yang diberikan merupakan bibit yang sudah siap tanam sebagaimana terlihat pada Gambar 5 dan Gambar 6.



Gambar 5. Bibit tanaman yang telah disiapkan



Gambar 6. Bibit kelor, jahe merah dan kencur (Kiri ke kanan)

### 3.4. Pelaksanaan sosialisasi

Sosialisasi dilaksanakan pada hari Senin tanggal 19 Oktober 2020 ke 30 rumah di RT 003 yang berada di Gang Karya Mandiri dan Gang Karya Bhakti III. Tim pengabdian yang terdiri dari 2 orang dosen dan 3 orang mahasiswa melakukan sosialisasi “door to door” ke rumah masyarakat untuk menjelaskan tanaman-tanaman yang dapat menjaga daya tahan tubuh selama pandemi *Covid-19* sambil menyerahkan pamflet. Tim pengabdian juga menjelaskan bagaimana cara mengkonsumsinya dan cara menanam serta merawatnya. Bersamaan dengan sosialisasi ini, tim pengabdian juga memberikan bibit tanaman obat sebagaimana yang terlihat pada [Gambar 7](#) dan [Gambar 8](#).



Gambar 7. Tim pengabdian memberikan pamflet dan bibit tanaman



Gambar 8. Tim pengabdian menjelaskan isi pamflet

### 3.5. Evaluasi kegiatan

Selanjutnya tim pengabdian bersama Ketua RT mengevaluasi kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan agar kedepan dapat kembali terjalin kerjasama yang baik. Ketua RT sangat mengapresiasi kegiatan pengabdian ini dan senang dengan kepedulian pihak universitas untuk mendukung pencegahan *Covid-19*.

## 4. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi tanaman obat yang dapat menjaga daya tahan tubuh merupakan kegiatan yang bermanfaat kepada masyarakat. Masyarakat menjadi tahu tanaman apa saja yang dapat menjaga daya tahan tubuh dan dapat ditanam di pekarangan rumah serta cara menanam dan merawatnya.

## Acknowledgement

---

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan masyarakat RT 003 RW 034 Jalan Selat Panjang, Kelurahan Siantan Hulu, Kecamatan Pontianak Utara.

## Daftar Pustaka

---

- Kardinan, A., & Kusuma, F. R. (2004). *Meniran: Penambah Daya Tahan Tubuh Alami*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Putri, M. (2016). *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah*. Semarang: Sindur Press.
- Sutardi. (2016). Kandungan Bahan Aktif Tanaman Pegagan dan Khasiatnya untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh. *Jurnal Litbang Pertanian*, 35(3), 121-130. <https://doi.org/10.21082/jp3.v35n3.2016.p121-130>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---