

# Teman TOGA (Terapi Mandiri Tanaman Obat Keluarga) Community: Mengenal Kearifan Pengobatan Tradisional Indonesia dan Terampil Meracik Tanaman Obat

*Teman TOGA (Terapi Mandiri Tanaman Obat Keluarga) Community: Get to Know the Wisdom of Indonesia Traditional Medicine and Be Skilled in Making Medicinal Plants*

Herda Ariyani <sup>1</sup>

Mustika Muthaharah <sup>1</sup>

Tyas Setia Nugraha <sup>1</sup>

Zahra Saad <sup>2</sup>

Luthfia Raisah Ahyati <sup>3</sup>

Sindy Maulida <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Pharmacist Professional Education, Muhammadiyah University of Banjarmasin, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Nursing and Midwifery, MAHSA University, Selangor, Malaysia

<sup>3</sup>Department of Pharmacy, Muhammadiyah University of Banjarmasin, Indonesia

email: [herdaariyani@umbjm.ac.id](mailto:herdaariyani@umbjm.ac.id)

## Kata Kunci

Edukasi  
Meracik  
Remaja  
TOGA

## Keywords:

Education  
Formulating  
Adolescents  
TOGA

**Received:** August 2025

**Accepted:** August 2025

**Published:** September 2025

## Abstrak

Remaja perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat produk kesehatan berbasis tanaman obat lokal. Saat ini, generasi muda remaja Indonesia khususnya yang berada diluar negeri cenderung minim dalam pemahaman terhadap tanaman obat asli Indonesia padahal Indonesia memiliki kekayaan hayati yang melimpah dan potensial. Pengembangan ini edukasi untuk remaja tentang pemanfaatan obat tradisional, mempraktikkan cara pembuatan agar terampil dalam meracik TOGA (tanaman obat keluarga). Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini mencakup sosialisasi dan demonstrasi pembuatan minuman jahe instan dan sabun sirih *antiseptic* secara *online* dengan peserta berjumlah 23. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan nilai *pre-test* rata-rata peserta adalah 5,30 meningkat signifikan menjadi 8,35 pada *post-test*. Uji *paired sample T-test* menghasilkan  $p = 0,000 (<0,05)$ , menandakan perbedaan yang sangat bermakna setelah intervensi. Nilai korelasir 0,612 menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara intervensi dan peningkatan skor, mempertegas relevansi edukasi ini dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

## Abstract

Adolescents must be equipped with knowledge and skills to create health products based on local medicinal plants. Currently, Indonesian youth – especially those living abroad – tend to have a limited understanding of Indonesia's native medicinal plants, despite the country's rich and abundant biodiversity. This educational initiative aims to inform teenagers about traditional medicine and provide hands-on experience preparing and formulating TOGA (Family Medicinal Plants). The community service program employed methods such as online socialization and demonstrations on making instant ginger drinks and antiseptic betel leaf soap, with 23 participants. The results showed a significant improvement in knowledge, with the average pre-test score of 5.30 increasing to 8.35 in the post-test. A paired sample t-test yielded a  $p$ -value of 0.000 ( $<0.05$ ), indicating a significant difference after the intervention. The correlation value of 0.612 suggests a moderately strong relationship between the intervention and the increase in scores, reinforcing the relevance of this educational effort in enhancing students' knowledge.



© 2025 Herda Ariyani, Mustika Muthaharah, Tyas Setia Nugraha, Zahra Saad, Luthfia Raisah Ahyati, Sindy Maulida. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i9.10494>

## PENDAHULUAN

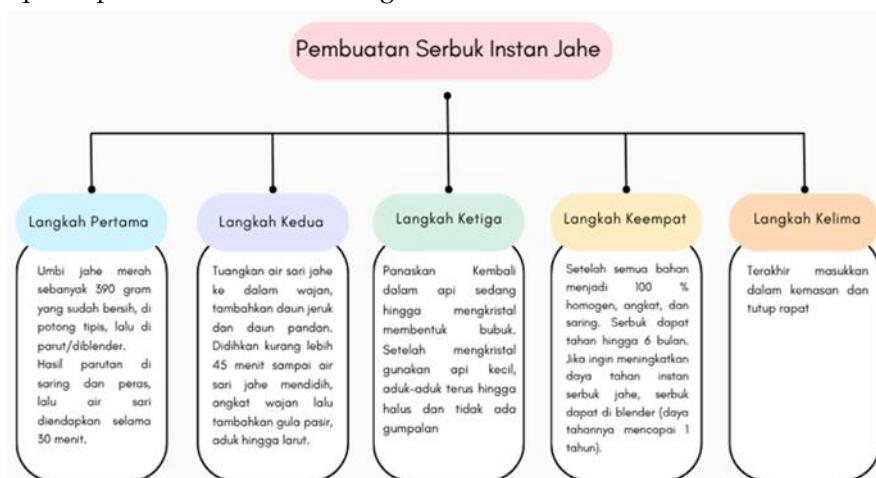
Indonesia terkenal memiliki kekayaan alam yang beragam meliputi flora dan faunanya. Secara turun-temurun keanekaragaman hayati tersebut sudah sedari dulu digunakan untuk dimanfaatkan khasiatnya dalam mengobati berbagai penyakit. Sebelum obat dari bahan kimia banyak dikenal, masyarakat zaman dulu melakukan pengobatan dengan cara

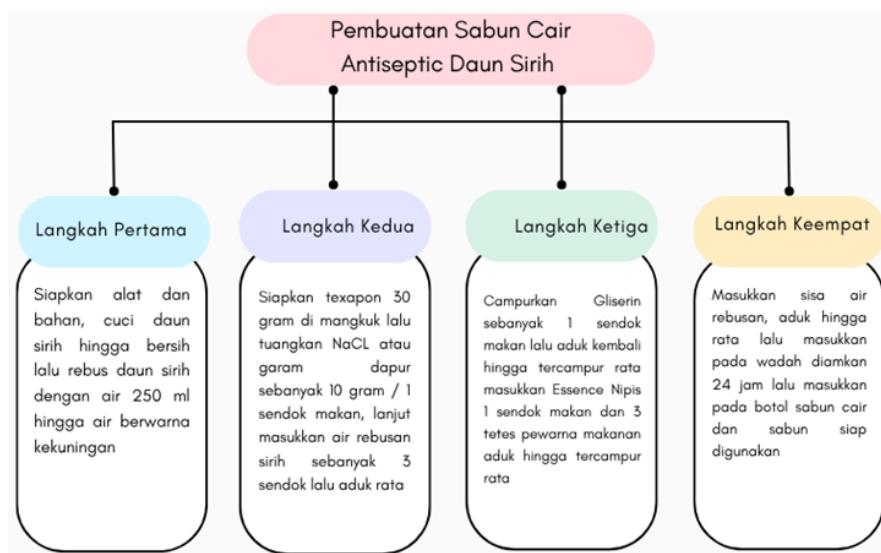
**How to cite:** Ariyani, H., Muthaharah, M., Nugraha, T. S., Saad, Z., Ahyati, L. R., Maulida, S. (2025). Teman TOGA (Terapi Mandiri Tanaman Obat Keluarga) Community: Mengenal Kearifan Pengobatan Tradisional Indonesia dan Terampil Meracik Tanaman Obat. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(9), 2073-2077. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i9.10494>

tradisional. Banyak orang berfikir bahwa obat-obatan tradisional jarang menyebabkan terjadi efek samping yang berat dibandingkan obat dari bahan kimia (Kurnia *et al.*, 2016). Pentingnya pembekalan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat produk kesehatan berbasis tanaman obat lokal bagi remaja Indonesia terkhusus bagi yang berada di luar negeri sangat ditekankan mengingat kecenderungan minimnya pemahaman anak-anak zaman sekarang terhadap keunggulan tanaman obat khas Indonesia, sementara Indonesia merupakan Negara yang kaya akan keanekaragaman alamnya. Tanaman obat keluarga, juga dikenal sebagai TOGA, sebelumnya dikenal sebagai apotek hidup. Beberapa jenis tanaman obat pilihan, termasuk tanaman obat keluarga, dapat ditanam di pekarangan atau lingkungan rumah Anda. Tanaman yang dipilih sebagai obat biasanya tanaman yang dapat digunakan untuk pertolongan pertama atau untuk penyakit ringan seperti demam dan batuk. Tanaman obat di dalam rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah ke klinik, puskesmas, atau rumah sakit. Tanaman obat-obatan dapat ditanam di lahan di sekitar rumah atau dalam pot. Tanaman obat menjadi pilihan keluarga untuk obat alami yang aman dengan memahami manfaat dan khasiat tanaman tertentu. Menurut Savitri A. (2016). Obat tradisional telah lama digunakan oleh masyarakat Indonesia untuk mengobati berbagai penyakit. Jahe (*Zingiber officinale var officinarum*) adalah salah satu tanaman yang umum digunakan. Jahe banyak digunakan di seluruh dunia sebagai bahan makanan dan obat (Kaban *et al.*, 2016). Imunostimulan adalah zat, seperti obat atau nutrisi, yang dapat meningkatkan bagian sistem imun untuk memerangi infeksi (Larenas-Linnemann *et al.*, 2020). Tanaman herbal seperti jahe jahe (*Zingiber officinale*) berfungsi sebagai antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, antikanker, imunomodulator, dan antivirus, menurut penelitian (Balitbang Pertanian, 2020). Tanaman yang mengandung flavonoid, fenol, steroid, triterpenoid, dan kurkuminoid memiliki kemampuan untuk menunjukkan aktivitas antioksidan. Antioksidan memiliki kemampuan untuk menangkap radikal bebas dan membantu sel darah putih menjaga sistem kekebalan, meningkatkan daya tahan tubuh (Artini *et al.*, 2021). Daun sirih, atau *piper betle*, adalah tanaman obat yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sangat umum di Indonesia, tanaman ini tidak membutuhkan perawatan khusus untuk dibudidayakan. Masyarakat umum mengetahui daun sirih (*Piper betle*) sebagai obat tradisional. Daun sirih memiliki sifat antibakteri, seperti antibiotika. Menurut (Maulida *et al.*, 2020), kemampuan ini dihasilkan dari berbagai zat yang terkandung di dalamnya.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini melibatkan sosialisasi dan demonstrasi pembuatan minuman jahe instan dan sabun sirih antiseptik melalui internet dengan peserta berjumlah 23. Kegiatan ini ditujukan kepada siswa dan siswi dari Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. Sebagai hasil dari kegiatan ini, terbentuk komunitas TOGA yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah tanaman obat keluarga sebagai obat tradisional, seperti serbuk jahe dan sabun antiseptik daun sirih. Tahapan proses pembuatan ini adalah sebagai berikut:





## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Persiapan dan pelaksanaan program*

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan secara daring, dan pesertanya adalah siswa sekolah menengah atas di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. Tujuan program adalah untuk memperkenalkan TOGA sebagai pengobatan alami alternatif dan meningkatkan kesadaran akan pelestarian tanaman obat di lingkungan tempat tinggal dan sekolah. Universitas Muhammadiyah Banjarmasin bekerja sama dengan Mahsa University melakukan kegiatan ini sebagai bentuk pengabdian internasional. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang manfaat tanaman obat keluarga dan pemanfaatan lingkungan secara berkelanjutan. Persiapan dimulai dengan koordinasi antara tim pelaksana dan pihak Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. Setelah mendapatkan izin dan jadwal dari sekolah, materi pelajaran dibuat untuk usia dan latar belakang peserta. Materi yang dibahas adalah jenis TOGA yang umum dan biasa digunakan, seperti temulawak, jahe, kunyit, dan daun sirih, serta manfaatnya bagi kesehatan. Selain itu, alat peraga, materi demonstrasi, dan media pendidikan dalam bentuk video singkat dibeli. Selain itu, tim juga merencanakan cerita yang akan disampaikan secara interaktif. Kegiatan dilakukan secara *online* melalui ceramah interaktif, demonstrasi TOGA, dan sesi tanya jawab. Pelaksanaan program terbagi menjadi dua tahapan utama, yaitu penyuluhan dan praktik langsung. Penyuluhan berfokus pada pemaparan manfaat TOGA dan cara penggunaannya, sedangkan praktik langsung melibatkan siswa untuk mencoba membuat ramuan sederhana seperti serbuk instan jahe dan sabun cair *antiseptic* daun sirih. Respons siswa sangat antusias, ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan dan keikutsertaan aktif dalam praktik. Program ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi siswa mengenai pentingnya pemanfaatan tanaman obat, serta menjadi langkah awal dalam membangun gaya hidup sehat berbasis alam di kalangan pelajar Indonesia yang berada di luar negeri.

### *Evaluasi dan Hasil Capaian Program*

Evaluasi program dilakukan dengan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait tanaman obat keluarga (TOGA) yang berfungsi meningkatkan sistem imun. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan nilai rata-rata pengetahuan siswa dari 5,30 pada *pre-test* menjadi 8,35 pada *post-test*. Uji statistik menggunakan *paired sample T-test* menghasilkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan perbedaan yang sangat bermakna setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui penyuluhan TOGA memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman siswa. Nilai korelasi yang diperoleh adalah  $r = 0,612$ , menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara intervensi dan peringkatan skor pengetahuan siswa. Hal ini mempertegas bahwa edukasi yang diberikan memiliki relevansi tinggi dan konsisten dalam meningkatkan pemahaman peserta. Efek besar dari program ini juga tercermin pada analisis ukuran efek dengan hasil : Cohen's  $d = -1,671$

Hedges'  $g = -1,643$

Nilai-nilai tersebut tergolong efek besar karena  $> 0,8$ , yang menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap perubahan skor pengetahuan siswa. Dengan demikian, kegiatan edukasi TOGA yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan praktik sederhana terbukti sangat efektif dan berdampak nyata dalam meningkatkan literasi siswa mengenai penggunaan tanaman obat keluarga sebagai bagian dari upaya imunostimulasi. Simpulan dan Saran: Program pengabdian internasional ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa Sekolah Indonesia Kuala Lumpur terhadap manfaat dan penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Penyampaian materi melalui metode interaktif dan praktik langsung terbukti efektif dalam menarik minat dan meningkatkan pengetahuan peserta. Salah satu keberhasilan utama dari kegiatan ini adalah tumbuhnya kesadaran siswa terhadap pentingnya pengobatan alami berbasis lingkungan sekitar. Program ini juga membuka peluang bagi sekolah untuk melanjutkan kegiatan serupa secara mandiri maupun bekerja sama dengan institusi pendidikan lain dalam pengembangan kebun TOGA sekolah. Saran yang dapat diberikan adalah perlunya pelaksanaan lanjutan yang lebih berkelanjutan, seperti pelatihan pengolahan TOGA menjadi produk sederhana (contohnya teh herbal atau salep alami), serta penyediaan fasilitas mini kebun TOGA di area sekolah sebagai sarana edukasi jangka panjang.

## KESIMPULAN

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa siswa Sekolah Indonesia Kuala Lumpur telah memperoleh pengetahuan dan kesadaran tentang pemanfaatan tanaman obat sebagai upaya menjaga kesehatan, khususnya untuk meningkatkan sistem imun, melalui pelatihan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) melalui metode *online* interaktif dan praktik langsung. Materi yang disampaikan memiliki efek positif dan relevan, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai pengetahuan yang *signifikan* setelah intervensi. Program ini juga menunjukkan betapa pentingnya mempertahankan pengetahuan lokal dan menerapkannya pada generasi muda, terutama pelajar Indonesia yang tinggal di luar negeri. Untuk alasan ini, disarankan untuk melakukan kegiatan serupa secara berkelanjutan. Ini termasuk mengembangkan materi lanjutan, memberikan instruksi tentang cara membuat produk herbal sederhana, dan menyediakan kebun TOGA di sekolah sebagai sarana pembelajaran yang konsisten dan praktis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin karena telah mendukung penuh kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Dia juga berterima kasih kepada Universitas Mahsa di Malaysia karena kerja sama internasional yang baik. Sebagai bagian dari skema Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2025, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dapat mendukung upaya ini. Kami juga berterima kasih kepada Sekolah Indonesia Kuala Lumpur karena telah memberikan izin dan fasilitas, serta kepada guru dan karyawan yang telah membantu dalam koordinasi teknis dan non-teknis selama kegiatan berlangsung. Kami juga berterima kasih kepada narasumber, tim fasilitator, dan semua siswa yang telah berpartisipasi aktif dan antusias.

## REFERENSI

- Anindita, R., Nathalia, D. D., Beandrade, M. U., Putri, I. K., Perwitasari, M., & Harahap, N. R. A. (2024). Simulasi pembuatan sabun cair ekstrak daun kemangi dan balsam eucalyptus oil bagi siswa/i SMA/K di Kota Bekasi. *Jurnal Abdi Insani*, 11(1), 865–875. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i1.1439>
- Artini, K. S., & Veranita, W. (2021). Tanaman herbal untuk meningkatkan sistem imun tubuh: Literature review. *Jurnal Farmasetis*, 10(1), 15–20. <https://doi.org/10.32583/farmasetis.v10i1.1383>

- Astuti, E. J., Rafikayanti, A., Muchlisin, M. A., Rohmaturrizqi, A., Prastyo, M. H., & Nisa, V. I. C. (2024). IlbM pembuatan sabun cuci tangan untuk mencegah penularan virus COVID-19 pada masa pandemi. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(7), 2562–2569. <https://doi.org/10.31604/jpm.v7i7.2562-2569>
- Chandra, P., Athaillah, A., Pangondian, A., Husein, S., Silalahi, A. A., & Rambe, R. (2024). Sosialisasi pembuatan sabun cuci tangan sebagai sarana peningkatan kesehatan di lingkungan SMP Pahlawan Medan. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 327–331. <https://doi.org/10.56910/wrd.v5i2.643>
- Kaban, A. N., Daniel, & AL Saleh, C. (2016). Uji fitokimia, toksisitas dan aktivitas antioksidan fraksi n-heksan dan etil asetat terhadap ekstrak jahe merah (*Zingiber officinale* var. *amarum*). *Jurnal Kimia Muliawarman*, 14(1), 24–28. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i2.4703>
- Kurnia, N., Suswandari, M., Sari, N. K., & Suswandari, M. (2016). Effektivitas program Apoteker Kecil (Apcil) terhadap pengetahuan tanaman obat tradisional keluarga di Sekolah Dasar Negeri 2 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016. March. <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/reswara/article/view/2370>
- Larenas-Linnemann, D., Rodriguez-Perez, N., Arias-Cruz, A., Blandon-Vijil, M. V., Del Rio-Navarro, B. E., Estrada-Cardona, A., & Rojo-Gutierrez, M. I. (2020). Enhancing innate immunity against virus in times of COVID-19: *Trying to untangle facts from fictions*. *World Allergy Organization Journal*, 13(11), 100476. <https://doi.org/10.1016/j.waojou.2020.100476>
- Maulida, R. S., & Suseno, D. N. (2020). Potensi serbuk daun sirih (*Piper betle* L.) sebagai imunostimulan pada benih ikan nila (*Oreochromis niloticus*). *Jurnal Chanos Chanos*, 18(2), 63–71. <http://dx.doi.org/10.15578/chanos.v18i2.9547>
- Savitri, A. (2016). Tanaman ajaib basmi penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga): Mengenali ragam dan khasiat TOGA meramu jamu tradisional/herbal dengan TOGA. Depok: Bikit Publisher. mrulloh, H., Mahmudah, M. 2020. Pembelajaran IPA SD/MI yang Menyenangkan. Malang: Pustaka Learning Center. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK24897/tanaman-ajaib-basmi-penyakit-dengan-toga-tanaman-obat-keluarga>