



Optimalisasi Lahan Pekarangan untuk Taman TOGA Menuju Keluarga Sehat

Safira Aprillia Narumi✉, Wiwik Setianingsih, Liliek Desmawati

Universitas Negeri Semarang

Abstrak. Sebagian besar masyarakat di Kelurahan Nongkosawit memiliki lahan pekarangan rumah yang luas, dan diantaranya masih terlihat terbengkalai, tidak terawat, dan tidak dimanfaatkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberi kesadaran kepada masyarakat tentang bagaimana memanfaatkan lahan pekarangan di Kelurahan Nongkosawit untuk TOGA bagi kesehatan keluarga. Metode yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat untuk optimalisasi lahan pekarangan sebagai taman TOGA, dan praktik langsung pembuatan taman TOGA. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Nongkosawit, Kecamatan Gunungpati pada kelompok PKK. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pekarangan rumah di salah satu rumah warga di RT 01, RW 02, Kelurahan Nongkosawit dimanfaatkan menjadi taman TOGA. Terjadi peningkatan kesadaran dari masyarakat Kelurahan Nongkosawit dalam pemanfaatan pekarangan.

Abstract. Most of the villagers in Nongkosawit have a wide-scale of yard, and some of them remain neglected, unmaintained, and not utilized. The purpose of this activity is to give awareness to the community about how to use the yard in Kelurahan Nongkosawit for TOGA to be useful for family health. The methods used are (1) Community empowerment to optimize the yard as a TOGA garden, and the direct practice of making a TOGA garden. This activity is implemented in Kelurahan Nongkosawit, Kecamatan Gunungpati, in the community of PKK. The results of the activity showed that the house yard in one of the houses in RT 01, RW 02, Kelurahan Nongkosawit was used as a TOGA garden. The increased of awareness from the villagers in the Kelurahan Nongkosawit in the use of the yard.

Keywords: TOGA; family corps medicine.

Pendahuluan

Lahan pekarangan adalah taman rumah tradisional yang bersifat pribadi, yang merupakan sistem yang terintegrasi dengan hubungan yang erat antara manusia, tanaman, dan hewan. Lahan pekarangan memiliki fungsi multiguna, karena dari lahan yang relatif sempit ini, bisa menghasilkan bahan pangan seperti umbi-umbian, sayuran, buah-buahan, bahan tanaman rempah dan obat, bahan kerajinan tangan serta bahan pangan hewani yang berasal dari unggas, ternak kecil maupun ikan (Amruddin & Iqbal, 2018). Salah satu pemanfaatan lahan pekarangan adalah dengan menanam TOGA (Duaja et al., 2011). TOGA pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan dan dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat diolah sendiri. TOGA menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan, dengan pertimbangan karena dapat dimanfaatkan untuk kesehatan (Furlan et al., 2016). TOGA dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat (Mindarti, 2015).

Menurut Hamilton (2004) jenis TOGA sangat banyak dan jumlah jenisnya di berbagai wilayah sangat bervariasi. Dengan banyaknya jenis TOGA diperlukan pengidentifikasian manfaat tanaman di sekitar kita apakah dapat menjadi TOGA atau tidak. Saat ini masyarakat lebih percaya untuk menggunakan obat konvensional dibandingkan tanaman obat. Penggunaan tanaman obat dianggap kuno dan tidak banyak memberikan hasil. Baru beberapa tahun belakangan ini ada kecenderungan untuk kembali ke alam atau “back to

nature” membuat masyarakat kembali kepada tanaman obat yang dibuktikan semakin banyaknya obat-obatan yang menggunakan bahan alami. Beberapa ahli yakin bahwa pemanfaatan tanaman obat yang bersifat alami lebih diterima oleh tubuh manusia dibandingkan dengan penggunaan obat konvensional yang bersifat sintetik. Hal itu tidak terlepas dikarenakan obat konvensional memiliki beberapa kelemahan antara lain terdapat efek samping, resistensi obat yang tinggi, terakumulasi di tubuh dan harganya pun cenderung lebih mahal. Selain kecenderungan “*back to nature*”, keadaan krisis ekonomi berkepanjangan yang melanda Indonesia membuat biaya kesehatan semakin mahal. Beberapa obat konvensional sudah menjadi barang mewah bagi sebagian besar masyarakat sehingga berbagai tanaman berkhasiat obat mulai di lirik kembali sebagai pengobatan alternatif.

Kelurahan Nongkosawit merupakan kelurahan yang terletak di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. Kelurahan Nongkosawit merupakan salah satu kampung tematik olahan singkong di Kota Semarang. Kampung tematik merupakan salah satu bentuk inovasi sosial yang berorientasi pada pembentukan gagasan, topik yang khas dan unik (Kloczko-Gajewska, 2014). Dengan adanya kampung tematik, masyarakat di dorong untuk terlibat proaktif dalam menciptakan kampung berciri khas yang berkelanjutan oleh masyarakat (Idziak et al, 2015). Kelurahan Nongkosawit merupakan kelurahan sasaran sekaligus dijadikan mitra sebagai tempat pelaksanaan optimalisasi lahan pekarangan untuk Taman TOGA. Sebagian besar masyarakat di Kelurahan Nongkosawit memiliki lahan pekarangan rumah yang luas, dan diantaranya masih terlihat terbengkalai, tidak terawat, dan tidak dimanfaatkan. Pemanfaatan lahan untuk TOGA masih kurang karena belum mengetahui manfaat dan cara meraciknya. Keadaan ini disebabkan karena kurangnya kesadaran dari masyarakat terhadap kesehatan keluarga masih rendah. Dengan adanya informasi mengenai khasiat yang ditawarkan oleh TOGA diharapkan masyarakat dapat menanamkan memanfaatkan TOGA untuk pengobatan dengan maksimal sehingga dapat menuju masyarakat Indonesia yang sehat.

UNNES sebagai Perguruan Tinggi, memiliki kapasitas dan kapabilitas untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu sumber daya manusia unggul yang dimiliki oleh UNNES adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan generasi muda terdidik yang memperoleh bekal ilmu dan keterampilan yang sifatnya sebagian besar masih teoritis. Mahasiswa memerlukan medium untuk mempraktekkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh di bangku kuliah pada situasi nyata di masyarakat. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah salah satu medium yang tepat untuk melatih mahasiswa menerapkan teori-teori dan bersosialisasi dengan masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberi kesadaran kepada masyarakat tentang bagaimana memanfaatkan lahan pekarangan di Kelurahan Nongkosawit untuk TOGA bagi kesehatan keluarga.

Metode

Kegiatan optimalisasi lahan pekarangan dilaksanakan di Kelurahan Nongkosawit, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. Pelaksanaan program ini melibatkan mahasiswa KKN Alternatif 2B UNNES dan kelompok PKK RT 01 RW 02 Kelurahan Nongkosawit. Adapun metode yang digunakan adalah: (1) Pemberdayaan masyarakat untuk optimalisasi lahan pekarangan sebagai taman TOGA, (2) Praktik langsung pembuatan taman TOGA. Tahapan pelaksanaan kegiatan dapat diuraikan sebagai berikut; (1) Tim melakukan koordinasi pada kelompok PKK RT 01 RW 02 Kelurahan Nongkosawit terkait waktu, tempat, dan tujuan pelaksanaan kegiatan. (2) Pembuatan taman TOGA disalah satu lahan

pekarangan masyarakat di Kelurahan Nongkosawit. (3) Sosialisasi tentang manfaat dari masing-masing tanaman TOGA yang ditanam untuk kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Kondisi pekarangan rumah di Kelurahan Nongkosawit kurang ditata dengan baik, untuk itu agar memiliki daya tarik dan nilai estetika maka mahasiswa berdiskusi dengan kelompok PKK yang bertujuan untuk menentukan lokasi pembuatan taman TOGA percontohan di Kelurahan Nongkosawit yang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Berdiskusi dengan kelompok PKK



Gambar 2. Pekarangan rumah Ibu Sriyatun



Gambar 3. Pengecatan pagar taman TOGA



Gambar 4. Taman TOGA



Gambar 5. Identitas dan manfaat TOGA

Setelah berdiskusi diperoleh hasil bahwa rumah percontohan untuk taman TOGA adalah RT 01 RW 02 di rumah Ibu Sriyatun. Berikut proses pembuatan taman TOGA di pekarangan rumah Ibu Sriyatun sebagaimana pada gambar 2. Mahasiswa membuat

rancangan taman TOGA. Hasil yang kami peroleh dari kegiatan ini adalah terbentuknya taman TOGA disalah satu pekarangan rumah Ibu Sriyatun sebagai percontohan taman TOGA untuk masyarakat di Kelurahan Nongkosawit yang dapat dilihat pada gambar 4. Taman TOGA hasil dari kerjasama antara mahasiswa KKN dengan Kelompok PKK ini ditata sesuai kondisi pekarangan yang ada. Untuk menambah pengetahuan tentang manfaat dan khasiat dari TOGA kepada masyarakat, taman TOGA yang dibuat dilengkapi dengan identitas dan manfaat pada setiap TOGA yang diperoleh dari berbagai sumber baik manfaat yang sudah diuji secara klinis maupun diperoleh dari pengetahuan anggota PKK. Taman TOGA yang telah dibuat memiliki kurang lebih 23 jenis TOGA yang diperoleh dengan cara membeli dan meminta kepada masyarakat sekitar. Jenis dan manfaat tanaman yang tertulis di taman TOGA dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Jenis dan manfaat tanaman obat yang terdapat di Taman TOGA

No	Nama Lokal	Nama Ilmiah	Manfaat
1	Kunyit	<i>Curcuma domestica</i>	Mengobati penyakit rematik, sakit kuning, sakit kulit, sakit maag dan sakit limpa.
2	Jahe	<i>Zigiber officinale</i>	Mengatasi masalah pencernaan, mengurangi mual, mengurangi rasa sakit, membantu proses detoksifikasi, melindungi dari kanker, mencegah peradangan.
3	Lengkuas	<i>Alpinia galanga</i>	Mengobati diare, mencegah penyakit tumor, mencegah penyakit kanker, mengobati luka bakar, mengatasi ketombe dan meringankan penyakit asma.
4	Gingseng	<i>Talinum Panalifulum</i>	Mengurangi stres mental, merangsang sistem kekebalan dan saraf, mengobati diabetes, mencegah perkembangan kanker, menurunkan kadar kolesterol, dan mengurangi kelelahan.
5	Bayam	<i>Amaranthus</i>	Antioksidan, mencegah kanker, memperkuat otot, mengelola diabetes, dan menjaga tekanan darah.
6	Gingseng	<i>Panax</i>	Meningkatkan kemampuan berpikir, mencegah peradangan, mengurangi stres, membantu mengontrol diabetes, mencegah kanker, mencegah penuaan dini.
7	Bunga Kertas	<i>Bougainvillea</i>	Mengobati batuk, menurunkan demam, meningkatkan sistem pernafasan, menyeimbangkan sistem pencernaan, membantu meningkatkan tekanan darah, membantu menyembuhkan tenggorokan, dan membantu mengoptimalkan fungsi liver.
8	Lombok	<i>Capsicum frutescens</i>	Stimulan kuat untuk jantung dan aliran darah, antirematik, menghancurkan bekuan darah, meningkatkan nafsu makan, perangsang kulit, peluruh kentut, peluruh keringat, peluruh liur, dan peluruh kencing.
9	Lidah Buaya	<i>Aloe Vera</i>	Menurunkan kadar gula dalam darah, menstimulasi kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit kanker, serta dapat digunakan sebagai nutrisi pendukung bagi penderita HIV.
10	Jeruk Purut	<i>Cytrus hystrix</i>	Antibakteri, antioksidan, menjaga kesehatan kulit, melindungi jantung dan pembuluh darah, dan menekan pertumbuhan sel kanker.
11	Insulin	<i>Smallanthus Sonchifolius</i>	Mecegah dan mengobati diabetes, antioksidan, mengontrol kolesterol, merawat sistem pencernaan,

			menurunkan tekanan darah, analgesik, dan menurunkan berat badan.
12	Pandan Wangi	<i>Pandanus amaryllifolius</i>	Mengurangi resiko terjadinya penyakit kanker, membantu menurunkan kadar gula darah dalam tubuh, mengatasi penyakit rematik, dan menetralkan racun dalam tubuh.
13	Kangkung	<i>Ipomoea Reptana Poir</i>	Penenang saraf, mengatasi insomnia, mengatasi sakit kepala, mengobati bisul, dan mengobati ambien.
14	Temulawak	<i>Curcuma Zathorrhiza</i>	Mengobati penyakit jerawat, anemia, menambah nafsu makan, sebagai antioksidan, sebagai antimikroba dan mencegah kanker.
15	Daun Kelor	<i>Moringa oleifera</i>	Mengobati luka luar, mengatasi kekurangan vitamin (A, B1, dan B2), menurunkan panas, menjaga metabolisme tubuh, menjaga kesehatan ginjal, dan menurunkan tekanan darah dan kolesterol.
16	Kemuning	<i>Murraya paniculata</i>	Anestesi, penenang, antiradang, antirematik, anti tiroid, penghilang bengkak, pelancar peredaran darah, dan penghalus kulit.
17	Daun Sirih	<i>Piper betle</i>	Menghilangkan bau badan, mengobati mimisan, membersihkan mata yang gatal, mengobati gatal-gatal, mengobati sariawan, menghilangkan bau mulut, mengurangi jerawat, dan menguatkan gigi.
18	Daun Dewa	<i>Gynura Procumbens</i>	Mengobati kanker payudara, mengobati herpes, mengobati hipertensi, mengobai diabetes, dan mengobati stroke.
19	Pule	<i>Alstonia scholaris</i>	Penenang, menurunkan tekanan darah, melancarkan sirkulasi darah, menurunkan panas dalam dan panas lever, simpatolitik, serta berefek langsung pada hipotalamus dan saraf simpatis periver.
20	Pegagan	<i>Centella asiatica</i>	Mempercepat penyembuhan luka, melancarkan aliran darah, meningkatkan fungsi kognitif otak, membantu mngobati Alzheimer, dan meredakan stres.
21	Dewandaru	<i>Eugenia Uniflora</i>	Menghambat radikal bebas, mencegah kanker, antibakteri, mengatasi rasa sakit atau nyeri, mengontrol tekanan darah, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah penuaan dini, mencegah sariawan.
22	Daun Bawang	<i>Allium fistulosum</i>	Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengobati cacangan, mengobati infeksi, antioksidan, mencegah anemia.
23	Daun Salam	<i>Syzygium polyanthum</i>	Menurunkan gula darah dan kolesterol, mengobati batu ginjal, mencegah kanker.

(Sumber : Data sekunder, 2019)

Tanaman obat yang dapat dibudidayakan di pekarangan bervariasi jenisnya, namun jenis yang dapat ditanam disesuaikan dengan kebutuhan pemilik pekarangan tersebut, jenis lahan, dan luas pekarangan. TOGA percontohan yang dibuat disalah satu pekarangan rumah diharapkan dapat ditiru oleh masyarakat di Kelurahan Nongkosawit sebagai salah satu upaya optimalisasi lahan pekarangan dan pelestarian alam (Putri et al., (2016). Dengan dikembangkannya TOGA ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pekarangan. Meskipun demikian, penduduk lebih suka menanam pekarangannya dengan tanaman yang bernilai ekonomi karena anggapan bahwa lebih menguntungkan untuk dijual.

Simpulan

Adanya TOGA di setiap rumah, secara langsung akan dapat memenuhi penyediaan obat alam bagi keluarga tersebut. Selain itu, TOGA juga bermanfaat dalam menunjang upaya kesehatan masyarakat, membantu menciptakan tata kota yang indah dengan banyaknya taman-taman obat yang estetik, membantu memaksimalkan flora Indonesia dalam hal pengobatan, membantu kemampuan hidup setiap penduduk untuk mewujudkan derajat kesejahteraan yang optimal, mengenal tanaman rempah dan obat. Diharapkan dengan adanya percontohan taman TOGA yang telah dibuat, masyarakat khususnya kelompok PKK dapat mengadakan upaya yang dapat menggerakkan masyarakat di kelurahan untuk membuat taman TOGA di pekarangan masing-masing. Selain itu, perlu adanya sosialisasi lebih lanjut tentang bagaimana cara mengolah hasil dari TOGA agar lebih bermanfaat bagi masyarakat.

Referensi

- Amruddin, A. & Iqbal, M. (2018). Pemanfaatan Lahan Pekarangan Sebagai Upaya Pemenuhan Kebutuhan Keluarga di Desa Kanjilo Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa. *Ziraa'ah*, 43(1), 70-76.
- Furlan, V., Kujawska, M., Hilgert, N. I. & Pochettino, A. L. (2016). To what extent are medicinal plants shared between country home gardens and urban ones? A case study from Misiones, Argentina. *Pharmaceutical Biology*, 54(9), 1628-1640.
- Duaja, M. D., Kartika, E. & Mukhlis, F. (2011). Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan wanita dalam pemanfaatan pekarangan dengan tanaman obat keluarga (TOGA) di Kecamatan Geragai. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 52, 74-79.
- Hamilton, A. C. (2004). Medical plants, conservation and livelihoods. *Biodiversity and Conservation* 13, 1477-1517.
- Idziak, W., Majewski, J. & Zmyslony, P. (2015). Community participation in sustainable rural tourism experience creation: A long-term appraisal and lessons from a thematic villages project in Poland. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(8-9), 1341-1362.
- Kloczko-Gajewska, A. (2014). Can we treat thematic villages as social innovations? *Journal of Central European Green Innovation*, 2(3), 49-59.
- Mindarti, S. (2015). *Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Bandung: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat.
- Putri, W. K., Hakim, L. & Batoro, J. (2016). Ethnobotanical Survey of Home Gardens in Pandansari and Sumberejo to Support Ecotourism Program in Bromo Tengger Semeru National Park, Indonesia. *International Journal Research Studies in Agricultural Sciences (IJRSAS)*, 2(1), 6-12.