

Edukasi dan Pendampingan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Swamedikasi Rasional

Education and Community Assistance in Utilizing Family Medicinal Plants (TOGA) to Support Rational Self-Medication

Idlohatud Dilalah^{1*}, Hanita Christiandari¹, Jarot Yogi Hernawan¹, Edy Suprasetya¹, Wahyu Kumil Laila¹

¹Diploma Tiga Farmasi, Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta, Indonesia
dilalah@permataindonesia.ac.id, hanitachristiandari@permataindonesia.ac.id,
jarot.yogi@permataindonesia.ac.id, eddy@permataindonesia.ac.id,
wahyukumillaila@gmail.com

Abstrak

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya swamedikasi rasional masih belum optimal akibat keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Salah satu agen perubahan di masyarakat adalah komunitas Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kemampuan komunitas Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta dalam pemanfaatan TOGA. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi, praktik penanaman, serta pendampingan berkelanjutan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta serta keterampilan dalam menanam dan merawat tanaman obat, ditandai dengan terbentuknya kebun TOGA sederhana. Pembahasan menekankan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku swamedikasi rasional berbasis bahan alam. Kesimpulan kegiatan ini adalah edukasi dan pendampingan mampu meningkatkan kapasitas peserta dalam pemanfaatan TOGA secara tepat dan aman. Disarankan adanya program lanjutan berupa pengolahan tanaman obat menjadi produk sederhana serta evaluasi jangka panjang untuk keberlanjutan program.
Kata Kunci: TOGA, swamedikasi rasional, edukasi, pendampingan, pengabdian masyarakat

Abstract

The utilization of Family Medicinal Plants (TOGA) for rational self-medication remains suboptimal due to limited knowledge and skills. One of the change agent is Pharmacy Student Association of Permata Indonesia Health Polytechnic Yogyakarta. This community service aimed to improve the understanding and skills of the Pharmacy Student Association of Permata Indonesia Health Polytechnic Yogyakarta in utilizing TOGA. The methods included education, demonstrations, hands-on planting practice, and continuous mentoring. The results showed an increase in participants' knowledge and skills in cultivating and maintaining medicinal plants, as evidenced by the establishment of a simple TOGA garden. The discussion highlights that an educational-participatory approach effectively enhances awareness and rational self-medication behavior using natural products. In conclusion, education and mentoring improved participants' capacity to utilize TOGA appropriately and safely. Future programs are recommended to focus on processing medicinal plants into simple products and conducting long-term evaluations to ensure sustainability.
Keywords: TOGA, rational self-medication, education, mentoring, community service

PENDAHULUAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan sumber daya hayati yang memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan masyarakat, khususnya sebagai alternatif terapi komplementer dan swamedikasi. TOGA dikenal mudah dibudidayakan di lingkungan rumah, memiliki biaya rendah, serta relatif aman digunakan untuk penanganan keluhan ringan seperti demam, batuk, dan gangguan pencernaan (Puspitasari *et al.*, 2021). Selain itu, pemanfaatan TOGA juga berperan dalam meningkatkan ketahanan kesehatan keluarga melalui pendekatan preventif dan promotif berbasis bahan alam.

Namun demikian, pemanfaatan TOGA dalam praktik swamedikasi rasional masih belum optimal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat terkait penggunaan obat tradisional masih terbatas, baik dari aspek pemilihan tanaman, dosis, maupun cara pengolahan yang benar (Octavia & Utami, 2024). Hal ini berpotensi menimbulkan penggunaan yang tidak tepat sehingga efektivitas terapi tidak maksimal, bahkan dapat menimbulkan risiko jika tidak digunakan secara rasional.

Upaya peningkatan pemanfaatan TOGA dapat dilakukan melalui edukasi dan pelatihan berbasis komunitas. Kegiatan edukasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat, termasuk dalam pengolahan menjadi produk sederhana seperti minuman herbal (Halimatushadyah & Yuliana, 2023). Selain itu, pendekatan partisipatif melalui pendampingan juga terbukti efektif dalam meningkatkan literasi masyarakat terhadap pemanfaatan simplisia herbal dan mendukung perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan (Purba *et al.*, 2024).

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang terstruktur melalui edukasi dan pendampingan pemanfaatan TOGA sebagai upaya mendukung swamedikasi rasional. Kegiatan ini difokuskan pada komunitas Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta sebagai agen perubahan yang diharapkan mampu mengimplementasikan dan menyebarkan pengetahuan terkait pemanfaatan TOGA secara tepat, aman, dan berkelanjutan di masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2026 dengan sasaran komunitas Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif, yang mengintegrasikan penyampaian materi dengan praktik langsung di lapangan. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi tim pelaksana, penentuan lokasi, serta penyediaan alat dan bahan seperti pot, media tanam (tanah, pupuk kompos), dan bibit tanaman obat keluarga (TOGA).

Tahap pelaksanaan dimulai dengan kegiatan edukasi melalui penyuluhan mengenai konsep TOGA, jenis-jenis tanaman obat, manfaat farmakologis, serta prinsip swamedikasi rasional. Materi disampaikan secara interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta, disertai diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan demonstrasi teknik budidaya tanaman obat, meliputi cara penyiapan media tanam, pemilihan bibit yang baik, serta teknik penanaman yang benar sesuai kaidah sederhana budidaya tanaman.

Kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung oleh peserta, di mana mahasiswa secara aktif melakukan pemindahan bibit ke dalam pot,

penanaman, serta penyusunan media tanam. Peserta juga dilatih dalam teknik perawatan tanaman, seperti penyiraman, penempatan tanaman yang sesuai dengan kebutuhan cahaya, serta pemeliharaan sederhana untuk mendukung pertumbuhan optimal. Pendampingan dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian selama proses praktik untuk memastikan setiap tahapan dilakukan dengan benar.

Tahap akhir berupa evaluasi dan tindak lanjut kegiatan. Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui diskusi reflektif untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, dilakukan monitoring awal terhadap hasil penanaman berupa terbentuknya kebun TOGA sederhana berbasis pot. Sebagai tindak lanjut, direncanakan pendampingan berkelanjutan serta pengembangan pemanfaatan TOGA menjadi produk herbal sederhana guna mendukung keberlanjutan program dan peningkatan keterampilan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 2 Februari 2026 berjalan dengan lancar dan diikuti secara aktif oleh komunitas Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik

Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta. Seluruh peserta hadir dan menunjukkan antusiasme tinggi sejak tahap awal kegiatan, terutama saat sesi edukasi dan praktik langsung. Kegiatan ini berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan kolaboratif.

Pada tahap edukasi, peserta memperoleh pemahaman mengenai konsep Tanaman Obat Keluarga (TOGA), jenis-jenis tanaman obat yang umum digunakan, serta prinsip swamedikasi rasional. Berdasarkan hasil diskusi, sebagian besar peserta sebelumnya hanya mengenal tanaman obat secara umum, namun belum memahami cara penggunaan yang tepat, termasuk dosis dan cara pengolahan yang benar.

Hasil dari tahap demonstrasi menunjukkan bahwa peserta mampu memahami teknik dasar budidaya tanaman obat. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menyiapkan media tanam yang terdiri dari campuran tanah dan pupuk, serta memahami cara pemindahan bibit ke dalam pot tanpa merusak akar tanaman. Demonstrasi yang dilakukan secara langsung memberikan gambaran praktis yang mudah diikuti oleh peserta (Gambar 1).

Pada tahap praktik, seluruh peserta

terlibat aktif dalam kegiatan penanaman tanaman obat ke dalam pot (Gambar 2). Berdasarkan observasi, peserta mampu melakukan tahapan penanaman dengan cukup baik, mulai dari pengisian media tanam, penempatan bibit, hingga proses penyiraman. Selain itu, peserta juga menunjukkan keterampilan dalam mengatur posisi tanaman agar mendapatkan paparan cahaya yang cukup.

Hasil lain yang dicapai adalah terbentuknya kebun TOGA sederhana berbasis pot di lokasi kegiatan. Kebun ini terdiri dari beberapa jenis tanaman obat yang ditanam secara mandiri oleh peserta. Keberadaan kebun TOGA ini diharapkan menjadi media pembelajaran berkelanjutan serta sarana praktik bagi mahasiswa dalam memahami pemanfaatan tanaman obat secara langsung.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali manfaat tanaman obat serta praktik penanaman yang telah dilakukan. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya pemanfaatan TOGA sebagai alternatif dalam swamedikasi rasional.



Gambar 1. Pendekatan edukatif-partisipatif mengintegrasikan penyampaian materi dengan praktik langsung di lapangan



Gambar 2. Seluruh peserta terlibat aktif dalam kegiatan penanaman tanaman obat ke dalam pot

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan pendampingan berbasis praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat

dalam pemanfaatan TOGA untuk swamedikasi rasional (Nurdianti *et al.*, 2024; Octavia & Utami, 2024; Salamah *et al.*, 2024). Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku penggunaan obat yang tepat.

Peningkatan pemahaman peserta terkait swamedikasi rasional juga menunjukkan bahwa intervensi edukatif

sangat diperlukan dalam praktik penggunaan obat tradisional. Penggunaan obat yang tidak rasional sering terjadi akibat keterbatasan pengetahuan masyarakat, sehingga edukasi menjadi faktor kunci dalam mencegah kesalahan penggunaan obat herbal (Octavia & Utami, 2024). Selain itu, literasi masyarakat terhadap tanaman obat terbukti meningkat secara signifikan setelah dilakukan pelatihan berbasis komunitas (Purba *et al.*, 2024).

Keterlibatan aktif peserta dalam praktik penanaman mencerminkan efektivitas metode *experiential learning*. Pembelajaran berbasis pengalaman memungkinkan peserta memahami konsep secara lebih mendalam karena terlibat langsung dalam proses. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kombinasi penyuluhan dan workshop mampu meningkatkan pengetahuan hingga signifikan dibandingkan sebelum intervensi (Purba *et al.*, 2024).

Terbentuknya kebun TOGA sederhana merupakan indikator keberhasilan implementasi program. Keberadaan kebun ini tidak hanya sebagai hasil fisik kegiatan, tetapi juga sebagai sarana edukasi berkelanjutan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keberadaan TOGA di lingkungan rumah dapat meningkatkan kemandirian

keluarga dalam pengobatan serta sebagai alternatif terapi yang relatif aman dan ekonomis (Puspitasari *et al.*, 2021).

Selain aspek kesehatan, pemanfaatan TOGA juga memiliki potensi ekonomi apabila dikembangkan menjadi produk herbal. Studi menunjukkan bahwa pengolahan TOGA menjadi produk seperti minuman herbal celup dapat meningkatkan nilai tambah dan keterampilan masyarakat (Dewi *et al.*, 2023; Zustika *et al.*, 2025). Hal ini membuka peluang pengembangan program pengabdian yang lebih luas, tidak hanya pada aspek kesehatan tetapi juga kewirausahaan berbasis herbal (Elisma *et al.*, 2022).

Namun demikian, keberhasilan kegiatan ini perlu didukung dengan pendampingan berkelanjutan. Tanpa monitoring dan evaluasi jangka panjang, keberlanjutan pemanfaatan TOGA dapat menurun. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan yang mencakup edukasi lanjutan, pengolahan produk, serta penguatan literasi masyarakat. Edukasi yang berkesinambungan terbukti penting dalam meningkatkan perilaku sehat masyarakat dan optimalisasi pemanfaatan tanaman obat (Mashar *et al.*, 2025; Purba *et al.*, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pendampingan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dilaksanakan pada 2 Februari 2026 pada komunitas Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti mampu membentuk pemahaman yang lebih baik mengenai konsep swamedikasi rasional berbasis tanaman obat. Selain itu, terbentuknya kebun TOGA sederhana menjadi indikator keberhasilan implementasi program sekaligus sarana pembelajaran berkelanjutan. Kegiatan ini juga memperkuat peran mahasiswa sebagai agen edukasi kesehatan berbasis komunitas.

SARAN

1. Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar kegiatan ini dilanjutkan dengan program lanjutan yang berfokus pada pengolahan tanaman obat menjadi produk herbal sederhana, seperti simplisia, minuman herbal, atau sediaan tradisional lainnya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan nilai guna TOGA serta memperluas

kompetensi peserta tidak hanya dalam budidaya, tetapi juga dalam pemanfaatan secara aplikatif dan bernilai ekonomi.

2. Perlu dilakukan pendampingan berkelanjutan serta monitoring secara periodik terhadap kebun TOGA yang telah dibentuk. Evaluasi jangka panjang penting dilakukan untuk memastikan keberlanjutan program dan konsistensi pemanfaatan tanaman obat.
3. Kegiatan juga dapat diperluas dengan melibatkan masyarakat umum agar dampak pengabdian menjadi lebih luas dan berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program edukasi dan pendampingan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya swamedikasi rasional pada komunitas Himpunan Mahasiswa Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. L. S., Rahmawati, E., & Dewi, G. K. (2023). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai minuman sehat keluarga (herbal celup). *Jurnal PADI – Pengabdian Masyarakat Dosen Indonesia*, 6(1), 13–20.
- Elisma, E., K, F. S., Syamsurizal, S., & Yuliani, Y. (2022). Inovasi dan kreasi produk herbal berbasis TOGA di RT 02, Kelurahan Mendalo Indah, Kecamatan Jambi Luar Kota. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SNPPM)*, 3.
- Halimatushadyah, E., & Yuliana, A. (2023). Tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai minuman herbal peningkat daya imun tubuh. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.184>
- Mashar, H., Damiti, S. A., Dali, D., Sukrianur, A., & Manuntung, A. (2025). Edukasi pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk peningkatan pengetahuan imunitas pada remaja di MAN Kota Palangka Raya. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(2).
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i2.680>
- Nurdianti, L., Rahayuningsih, N., Wulandari, W. T., Aprillia, A. Y., Idacahyati, K., Indra, I., Wardani, G. A., Setiawan, F., Gustaman, F., Annissya, W. P., & Juyanti, A. R. (2024). Peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan dan pemilihan bahan baku obat tradisional di daerah Cikatomas Kabupaten Tasikmalaya. *Kreativitas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(8).
- Octavia, D. R., & Utami, P. R. (2024). The influence of health education using herbal e-catalog media and conventional education on community knowledge and interest in the use of TOGA as traditional medicine for self-medication. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 12(5), 330–336.
[https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(5\).330-336](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(5).330-336)
- Purba, A. K. R., Sakina, S., Hasanatuludhhiyah, N., Fatimah, N., Paramitha, N., Mukhoirotn, M., & Toyib, M. (2024). Improvement of literacy skills in the utility of herbal simplicia medicine for family health. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*,

9(9), 1672–1679.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i9.6971>

Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan mandiri. *Warta LPM*, 24(3), 456–465. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i3.11111>

Salamah, A. R., Haqqi, S. D., & Rolekta, S. (2024). Pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa tentang tanaman obat keluarga (TOGA). *Scientica: Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, 2(1), 289–295.

Zustika, D. S., Wayanuh, W., Weguna, A. A., Nuraisah, A., & Wulandhari, I. (2025). Inovasi produk herbal lokal teh celup dan pudding sikunja berbasis tanaman obat keluarga (TOGA). *Bakti Tunas Husada Conference Series*, 3(1).