

## **SOSIALISASI TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)**

### **BERSAMA KELOMPOK WANITA TANI (KWT) KELOMPOK 10 SANTAN**

Pada Minggu, 3 Juli 2022 pukul 13.30 WIB, Mahasiswa/i KKN-T kelompok 10 Periode 03 Tahun 2022 dari Universitas Alma Ata di Padukuhan Santan, Guwosari berpartisipasi dalam acara Kelompok Wanita Tani (KWT) untuk mengisi di akhir acara yaitu sosialisasi tentang TOGA di rumah salah satu ibu-ibu KWT.



Sesampainya di rumah ibu-ibu KWT kami di persilahkan untuk mengikuti acara dan disuguhkan minuman dan snack. pada acara ini ada 3 sesi, sesi pertama dan kedua tentang uang KWT yaitu uang kas dan uang arisan sedangkan sesi ke-3 yaitu sosialisasi TOGA.



Pada sesi sosialisasi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kami menyampaikan TOGA apa saja yang di tanam dan akan dilestarikan di padukuhan santan dan menanyakan tentang lokasi lahan kosong yang tersedia di padukuhan santan. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberi pemahaman dan menambah pengetahuan ibu-ibu KWT tentang Tanaman Obat Keluarga yang di tanam.

Indonesia merupakan negara yang kaya akan keanekaragaman hayati (*A Mega Biodiversity Country*), dengan sekitar 30.000 jenis tumbuhan tersebar di seluruh negeri, sekitar

9.600 jenis tumbuhan berkhasiat obat, dan sekitar 300 jenis tumbuhan yang dimanfaatkan oleh industri obat tradisional sebagai bahan baku pembuatan obat. obat tradisional. Dengan demikian, keanekaragaman hayati Indonesia merupakan aset dan sumber daya yang harus dijaga dan dikelola agar tetap menjadi warisan leluhur dan bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan masyarakat.

TOGA adalah kependekan dari Taman Obat Keluarga. TOGA dapat melakukan upaya pencegahan (pencegahan penyakit), promosi (promosi kesehatan), pengobatan (penyembuhan penyakit) dan rehabilitasi (pemulihan kesehatan). Selain itu, TOGA juga memiliki fungsi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga, antara lain (1) meningkatkan status gizi keluarga, (2) meningkatkan pendapatan keluarga, (3) meningkatkan kesehatan lingkungan hidup, dan (4) memelihara tanaman obat dan budaya bangsa.

Tanaman Obat Keluarga yang ditanam di padukuhan santan ada 4 macam yaitu temulawak, bunga telang, saga dan daun dewa, masing-masing tanaman berjumlah 3 sehingga total tanaman yang di tanam sebanyak 12 tanaman. Kami juga menyampaikan tentang definisi, ciri, klasifikasi, kandungan senyawa, khasiat, cara pengelolaan dan efek samping dari tiap macam tanaman yang di tanam.

#### 1. Daun Saga



- a. Daun saga : merupakan pohon yang buahnya mirip petai dengan berbiji kecil warnanya merah. Tanaman ini asalnya dari asia selatan, tetapi saat ini sudah menyebar di pantropis. Dan umumnya tanaman ini digunakan sebagai pohon peneduh di sekitar pinggir-pinggir jalan. Tanaman ini juga mudah ditemukan disekitar pantai.
- b. Ciri-ciri daun saga: Daunnya majemuk, berbentuk bulat telur serta berukuran kecil-kecil. Daun Saga bersirip ganjil dan memiliki rasa agak manis. Saga mempunyai buah polong berisi biji-biji yang berwarna merah dengan titik hitam mengkilat dan licin. Bunganya berwarna ungu muda dengan bentuk menyerupai kupu-kupu, dalam tandan bunga.
- c. Toksonomi / Klasifikasi :

Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub divisi	: <i>Angiospermae</i>
Kelas	: <i>Dicotyledoneae</i>
Ordo	: <i>Fabales</i>
Famili	: <i>Fabaceae</i>
Genus	: <i>Abrus Spesies, Abrus precatorius Linn</i>
- d. Kandungan senyawa daun saga : Senyawa flavonoid (antioksidan), Protein, Vitamin A, B1, B6, C, Saponin dan Tannin.
- e. Bagian dari daun saga yang berkhasiat ada di bagian daun, biji, dan bunga.

f. Khasiat dari daun saga:

- Mencegah diabetes dan kanker
- Mengatasi malaria
- Membantu mengatasi flu
- Meringankan batuk
- Menyembuhkan diare
- Meningkatkan nafsu makan

g. Efek samping :

- Diare
- Mual
- Muntah
- Detak jantung meningkat

h. Cara pengelolaan:

- Batuk

Pertama mencuci daun kemudian menumbuknya sampai halus, setelah itu memeras sarinya. Kemudian minum sarinya yang telah di peras, untuk anjuran minum sehari 2 kali atau 3 sampai gejala tersebut mereda, apabila tidak ada perubahan segera konsultasi pada dokter. Daun saga juga bias diminum air rebusannya.

- Obat kumur

Rebus 10gr daun saga dengan ½ liter air sampai mendidih. saring menggunakan air rebusan 2-3 kali sehari untuk berkumur. fungsinya agar dapat membunuh bakteri dan mencegah infeksi penyakit.

## 2. Daun Dewa



- a. Daun Dewa mempunyai nama latin, orang China menyebutnya Samsit. Tinggi tanaman ini sekitar 30-40 cm, merupakan tumbuhan tegak, batang daun pendek lunak berbentuk segi lima, dengan penampang berbentuk lonjong dan berambut pada sisi luas. Di Indonesia sendiri daun dewa seringkali dikelirukan dengan sambung nyawa (*Gynura procumbens*).

b. Toksonomi / Klasifikasi :

Kingdom : *Plantae*

Divisi : *Magnoliophyte*

Kelas : *Magnoliopsida*

Sub kelas : *Asteridae*  
Ordo : *Asterales*  
Famili : *Asteraceae*  
Genus : *Gynura*  
Spesies : *Gynura segetum (lour)*

- c. Kandungan daun dewa : flavonoid, polifenol, vitamin K, asam hidrolik, saponin, minyak atsiri, dan masih banyak lagi yang ampuh untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit ringan dan kronis
- d. Bagian yang berkhasiat dari daun dewa: diyakini ampuh melancarkan peredaran darah, mengatasi luka memar, peradangan dan pembengkakan yang terjadi, menghentikan pendarahan, menurunkan panas, antinyeri, menurunkan kolesterol jahat.
- e. Cara konsumsi daun dewa : Ambil 5 lembar daun dewa, rebus daun dewa dengan 3 gelas air pada panci yang bukan berbahan stainless. Biarkan beberapa saat hingga air rebusan sedikit menyusut. Kemudian, tuangkan ke dalam gelas, air rebusan daun dewa siap untuk diminum.

### 3. Bunga Telang



- a. Bunga telang dalam bahasa Inggris disebut sebagai *Butterfly pea*, karena bentuknya yang menyerupai kupu-kupu memiliki nama Latin *Clitoria ternatea*. Bunga telang merupakan tanaman perdu yang dapat tumbuh dan hidup bertahun-tahun (perennial) tingginya dapat mencapai 5 meter, berambut halus, dan bagian pangkal berkayu. Daunnya majemuk menyirip trifoliate (seperti daun kacang-kacangan pada umumnya), bunganya tunggal seperti kupu-kupu yang keluar dari ketiak daun, warna bunganya biru terang dengan warna putih kekuningan di bagian tengah, tetapi ada juga bunga yang berwarna putih.
- b. Taksonomi / Klasifikasi bunga telang:
  - Kingdom : *Plantae*
  - Divisi : *Tracheophyta*
  - Infra divisi : *Angiospermae*
  - Kelas : *Magnoliopsida*
  - Ordo : *Fabales*
  - Familia : *Fabaceae*
  - Genus : *Clitoria* L
  - Spesies : *Clitoria ternatea*

- c. Kandungan senyawa bunga telang : Tanin, Flobatanin, Karbohidrat, Saponin, Triterpenoid, Polifenol, Flavanol glikosida, Protein, Alkaloid, Antrakuinon, Antosianin, Stigmasit 4-ena-3, 6 dion, Minyak volatile dan Steroid.
- d. Bunga telang memiliki banyak potensi farmakologis antara lain : sebagai antioksidan, antibakteri, antiparasit, antisida, antidiabetes, dan anti-kanker.
- e. Cara pengelolaan bunga telang ; Di beberapa tempat di Indonesia bunga telang digunakan sebagai pewarna alami untuk nasi, kue, es lilin, cendol dan pewarna minuman. Cara pembuatan Teh telang:
  - Berikut adalah bahan-bahan yang diperlukan:
    - 1) 200 mL air panas
    - 2) 1 genggam bunga telang segar atau 10 kelopak bunga telang yang telah dikeringkan
  - Berikut cara membuatnya:
    - 1) Tuang air panas ke dalam gelas atau cangkir.
    - 2) Masukkan bunga telang, lalu biarkan selama 15 menit. Warna biru pada bunga telang lama-kelamaan akan luntur sehingga air panas berubah warna menjadi kebiruan.
    - 3) Setelah bunga telang tidak lagi mengeluarkan warnanya, saring air dari kelopak bunga yang tersisa. Teh bunga telang siap disajikan.

#### 4. Temulawak



- a. Temulawak yang mempunyai nama ilmiah *Curcuma xanthorrhiza* Roxb adalah tanaman obat-obatan yang tergolong dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*). Temulawak banyak ditemukan di hutan-hutan daerah tropis. Temulawak juga berkembang biak di tanah tegalan sekitar pemukiman, terutama pada tanah yang gembur, sehingga buah rimpangnya mudah berkembang menjadi besar.
- b. Toksonomi / Klasifikasi :
 

Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub divisi	: <i>Angiospermae</i>
Kelas	: <i>Monocotyledonae</i>
Ordo	: <i>Zingiberales</i>
Keluarga	: <i>Zingiberaceae</i>
Genus	: <i>Curcuma</i>
Spesies	: <i>Curcuma xanthorrhiza</i> Roxb
- c. Kandungan senyawa Rimpang temulawak : mengandung antioksidan. Antioksidan dapat mencegah terjadinya kerusakan sel pada mukosa lambung akibat radikal bebas sebagai bahan sampingan fagositosis contohnya pada pemakaian aspirin yang berkepanjangan.

d. Khasiat Temulawak :

- 1) Memperkuat imunitas tubuh.
- 2) Mencegah dan mengatasi infeksi.
- 3) Mengatasi gangguan pencernaan.
- 4) Menjaga kesehatan dan fungsi hati.
- 5) Mengendalikan kadar gula darah.
- 6) Menurunkan risiko terkena penyakit kanker.

e. Cara pengolahan

Temulawak Kunyit Asam

- Bahan :
  - 1) 10 gr temulawak, kupas dan bersihkan
  - 2) 25 gr kunyit, kupas dan bersihkan
  - 3) 15 gr asam jawa
  - 4) 30 gr gula merah
  - 5) 500 ml air
- Cara pembuatan :
  - 1) Haluskan temulawak dan kunyit dengan 200 ml air
  - 2) Masukkan seluruh bahan ke dalam panci
  - 3) Tambahkan sisa air sebanyak 300 ml kemudian didihkan hingga gula larut. Angkat dan dinginkan
  - 4) Saring air rebusan ke dalam gelas
  - 5) Sajikan hangat atau bisa disajikan dalam keadaan dingin.

f. Efek samping temulawak :

- Memicu iritasi lambung.
- Masalah pencernaan.
- Detak jantung lebih cepat.
- Mual serta muntah.
- Memperparah gangguan liver.
- Memperparah kerusakan ginjal.
- Meningkatkan risiko infeksi kandung kemih.
- Obesitas.

Manfaat dari sosialisasi TOGA ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat desa santan terkait dengan apa itu TOGA, khasiat dari masing-masing tanaman, cara pengolahan dan efek sampingnya. Sehingga nantinya TOGA yang di tanam di desa santan dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan bagi kalangan masyarakat desa santan.