

---

**BUDI DAYA TANAMAN OBAT KELUARGA MELALUI PEMANFAATAN LAHAN  
PEKARANGAN KELOMPOK KARANG TARUNA DI DESA BORIKAMASE**

Nurjannah Abna<sup>\*)</sup>, Nirwana  
Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

**ABSTRAK**

Desa Borikamase memiliki peluang usaha budidaya tanaman obat keluarga melalui pemanfaatan Pekarangan. untuk dikembangkan secara maksimal. Karang Taruna salah satu organisasi kepemudaan Desa Borikamase telah menanam berbagai jenis tanaman, seperti bunga dan obat tradisional hanya mereka belum optimal dalam pengelolaan lahan pekarangan dengan tanaman obat keluarga, tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang jenis tanaman obat keluarga dan khasiatnya, bagaimana cara menanam dan mengolah tanaman obat keluarga yang dapat dimanfaatkan minimal sebagai pertolongan pertama bagi masyarakat yang sakit serta menambah pendapatan keluarga. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan Pengurus Karang Taruna dalam pemanfaatan pekarangan rumah produktif, meningkatkan pengetahuan tanaman obat keluarga dan khasiatnya tata cara menanam tanaman obat keluarga, keterampilan mengolah tanaman obat keluarga serta menambah keindahan serta kesehatan lingkungan dan income keluarga. Peran Karang Taruna dalam mengelola pekarangan rumah yang berfungsi untuk menciptakan keindahan dan kesejukan, juga dapat menambah income keluarga dianggap program strategis, karena pemuda memiliki jiwa seni, keindahan, telaten dan lebih fokus dalam pemeliharaan tanaman obat keluarga dan ikut membantu pemerintah dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat minimal membantu dalam memberikan pertolongan pertama bagi masyarakat yang sakit.

**Kata kunci:** Karang Taruna, Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

**PENDAHULUAN**

Tanaman obat keluarga amat penting bagi keluarga, meski hanya berada pada sebidang tanah baik di halaman rumah, kebun ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman, namun memiliki manfaat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan dan jika ditata dengan baik, maka berfungsi sebagai penghias pekarangan. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di

---

**Penulis korespondensi:**

<sup>\*)</sup> [nurjannah\\_abna@umi.ac.id](mailto:nurjannah_abna@umi.ac.id)

lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri (BPTP, 2015: 3).

Tanaman Obat Keluarga yang disingkat dengan TOGA dahulunya dikenal dengan Apotek Hidup. TOGA terdiri dari berbagai jenis tanaman yang dibudidayakan baik di halaman, pekarangan rumah, ladang atau di kebun. Jenis tanaman yang dibudidayakan sebagai TOGA adalah tanaman yang tidak memerlukan perawatan khusus, tidak mudah diserang hama penyakit, bibitnya mudah didapat, mudah tumbuh dan tidak termasuk jenis tanaman terlarang (Iga Maya:2015).

Tanaman obat keluarga, selain digunakan sebagai obat, juga memiliki beberapa manfaat lain, antara lain sebagai penambah gizi keluarga, sebagai bumbu atau rempah rempah masakan, menambah keindahan pekarangan dengan tanaman berbagai jenis bunga dan dapat menambah pendapatan keluarga. Tanaman obat yang dipilih untuk ditanam di pekarangan biasanya adalah tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk pertolongan pertama atau obat-obat ringan, seperti demam dan batuk. (Fauziah Muhlisah, 2000:1-2).

Berdasarkan pengamatan penulis, perhatian warga Desa Borikamase terhadap pengembangan berbagai inovasi terkait pemanfaatan lahan pekarangan relatif masih terbatas, sebagian besar belum dimanfaatkan sebagai areal penanaman untuk aneka jenis tanaman obat keluarga (toga). Pemanfaatan tanaman yang ada di pekarangan mereka masih belum seperti yang diharapkan. Ada beberapa tanaman yang sebenarnya sangat potensial dijadikan sebagai tanaman obat, namun oleh masyarakat justru tidak dimanfaatkan. Ada juga yang oleh warga tanaman tersebut malah dibuang, karena warga tidak terlalu suka pada bentuk tanaman tersebut, dan warga tidak tahu khasiat tanaman obat yang ditanam, potensial jika digunakan untuk mengobati penyakit yang mereka derita. Pada saat anggota keluarga ada yang sakit, tanaman obat keluarga dapat dijadikan sebagai alternatif obat tradisional yang paling mudah dicari, tidak menghabiskan uang untuk membeli, dan memiliki efek samping yang jauh lebih rendah tingkat bahayanya daripada obat-obatan kimia

Karang Taruna sebagai organisasi sosial kepemudaan, merupakan wadah pembinaan dan pengembangan serta pemberdayaan dalam upaya mengembangkan kegiatan ekonomis produktif dengan pendayagunaan semua potensi yang tersedia dilingkungan baik sumber daya manusia maupun sumber daya alam yang telah ada. Peran Karang Taruna dalam mengelola pekarangan rumah yang berfungsi untuk menciptakan keindahan dan kesejukan, juga dapat menambah income keluarga dianggap program strategis, karena pemuda memiliki jiwa seni, keindahan, telaten dan lebih focus dalam pemeliharaan tanaman obat keluarga dan ikut membantu pemerintah dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat minimal membantu dalam memberikan pertolongan pertama bagi masyarakat yang sakit.

Pemanfaatan pekarangan dengan menanam berbagai jenis tanaman, seperti bunga dan obat tradisional telah dilaksanakan sebagian anggota Karang Taruna Desa Borikamase, hanya mereka belum optimal diberdayakan dalam pengelolaan lahan pekarangan dengan tanaman obat keluarga, mereka tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang jenis tanaman

obat keluarga dan khasiatnya, bagaimana cara menanam dan mengolah tanaman obat keluarga yang dapat dimanfaatkan minimal sebagai pertolongan pertama bagi masyarakat yang sakit serta menambah pendapatan keluarga

Program pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran program Pengurus Karang Taruna Desa Borikamase bertujuan meningkatkan pengetahuan dalam pemanfaatan pekarangan rumah produktif, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang tanaman obat keluarga dan khasiatnya, dan bagaimana mengolah tanaman obat keluarga sehingga ikut membantu pemerintah dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat minimal membantu dalam memberikan pertolongan pertama bagi masyarakat yang sakit. Out come PkM ini adalah Pengurus Karang Taruna bersama Pemerintah Desa Borikamase memprogramkan setiap dusun di wilayah Desa Borikamase, mengoptimalisasi sumberdaya yang dimiliki, termasuk budidaya tanaman obat keluarga di pekarangan rumah.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pendekatan yang digunakan untuk mendukung program ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada Karang Taruna Desa Borikamase (jumlah anggota masing-masing 15 orang) di Desa Borikamase Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros, melalui :

1. Sosialisasi dengan ketua dan anggota kelompok Mitra dan pemda setempat;
2. Pelatihan Pengenalan Jenis Obat keluarga dan Khasiatnya
3. Pelatihan Tata cara menanam Tanaman Obat keluarga
4. Monitoring dan evaluasi transfer ipteks dilaksanakan dengan cara lomba pekarangan asri dengan tanaman berbagai jenis obat bagi Mitra dengan mengundang aparat pemerintah Desa, kecamatan serta pengurus PKK. Kegiatan ini dijadikan ajang promosi hasil kegiatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian diawali pertemuan dengan Kepala Desa Borikamase dan Ketua Pengurus Karang Taruna Desa Borikamase, dilanjutkan pertemuan sosialisasi program kepada Kepala Desa Borikamase, Pengurus Karang Taruna dan anggota tanggal 19 Agustus 2018 Tim pelaksana kegiatan PkM menyampaikan rencana kegiatan kurang lebih 5 bulan. Peserta kegiatan pengabdian adalah Pengurus dan anggota Karang Taruna berjumlah 15 orang yang terdiri atas lima orang per kelompok dengan lokasi atau tempat pelatihan di Kantor Desa Borikamase Kegiatan pengabdian pertama berupa pendidikan dan pelatihan pengenalan jenis tanaman obat keluarga dan khasiatnya Tanggal 15 September 2018 dilaksanakan Pelatihan Pengenalan jenis tanaman toga dan khasiatnya. Pelatihan tata cara menanam tanaman obat keluarga dan mengolahnya dilaksanakan tanggal 16 September 2018 Pelaksanaan Monev program pada tanggal 9 Desember 2018.



**Gambar 1.** Sosialisasi Program sekaligus Penetapan dan Teknis Pelaksanaan

Pelatihan pengenalan jenis tanaman toga dan khasiatnya narasumber menjelaskan secara sistematis definisi tanaman obat keluarga (Toga), jenis-jenis toga dan khasiatnya. Toga merupakan tumbuhan yang ditanam oleh keluarga di sekitar lingkungan rumah yang mempunyai khasiat penyembuhan sebagai apotek hidup yang dimanfaatkan oleh keluarga secara sederhana.

Menanam toga memiliki tujuan sebagai penanggulangan atau pertolongan pertama pengobatan suatu penyakit, ikut membantu masyarakat dalam peningkatan derajat kesehatan secara sederhana,. Selain itu mudah dijangkau, murah dan aman, karena tidak memiliki unsur kimia dan dapat mempercepat penyembuhan penyakit. Beberapa jenis obat dan khasiatnya yang juga langsung dipraktekkan di tanam dengan membagi per kelompok .

### 1. Bawang Dayak

Manfaat bawang Dayak bagi kesehatan didapatkan dari kandungan zat kimia alami seperti alkaloid, steroid, flavonoid, glikosida, tanin, felonik, dan zat lainnya yang berkhasiat bagi kesehatan.

- a. *Antikanker.* Bawang Dayak mengandung senyawa bernama *naphtokuinones* yang mampu bekerja untuk menurunkan aktivitas dari sel Cyclin-E. Dengan menurunnya aktivitas dari sel tersebut, maka akan dapat memicu hancurnya sel kanker. Terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa khasiat bawang Dayak secara signifikan dapat menurunkan ekspresi Cyclin-E galur sel kanker serviks uteri HeLa. Hal ini membuktikan bahwa bawang Dayak bisa menjadi salah satu obat alternatif untuk kanker serviks.
- b. Mengontrol tekanan darah. Adanya senyawa bernama alisin dalam bawang Dayak. Alisin diklaim memiliki kemampuan untuk menurunkan kekentalan darah serta tekanan darah.
- c. Mengobati batu ginjal. Bawang dayak juga mampu menurunkan pH urine serta menurunkan kadar kalsium, kemampuan ini bisa membantu proses penghancuran dan pengeluaran batu ginjal.
- d. Menurunkan kadar gula darah. Senyawa dalam bawang Dayak yang berperan untuk menurunkan kadar gula darah antara lain adalah flavonoid, glikosida, alkaloid, dan juga saponin.
- e. Mencegah jantung coroner. Kandungan senyawa felonik dalam bawang Dayak adalah yang bisa membantu mencegah penyakit yang satu ini.

- f. Perawatan kulit Kegunaan bawang Dayak untuk kesehatan bisa Anda dapatkan dengan cara dibuat manisan. Dikeringkan, atau dikemas dalam bentuk bubuk. Khasiat bawang Dayak memang sangat banyak dan cukup menggiurkan, tapi jangan konsumsi bawang dayak secara berlebihan. Jika penyakit Anda cukup serius, lebih baik konsultasikan dulu dengan dokter sebelum menggunakan obat herbal yang satu ini.

## 2. Daun Miana

- a. Membantu Mengobati Wasir.

Mengolah daun miana: 1) Siapkan kira-kira 20 lembar daun miana dan juga satu ruas kunyit, 2) Kemudian bersihkan, lalu kemudian rebus bahan-bahan tersebut dengan menggunakan 5 gelas air, 3). Rebus hingga mendidih, lalu kemudian dinginkan airnya setelah mendidih., 4) Cukup minum satu gelas ramuan saja setiap harinya, maka hal ini akan membantu menyembuhkan wasir yang anda alami.

- b. Membantu Mengobati Bisul

Mengolah dengan cara memanaskan daun miana di atas api, namun jangan sampai gosong. Setelah itu tempelkan daun miana pada bagian tubuh yang mengalami bisul, kompres hingga beberapa menit.

- c. Membantu Menyembuhkan Demam dan Menurunkan Panas

Mengolah dengan : 1) Ambil batang dan juga daun miana , 2) Rebus batang dan juga daun miana dengan 3 gelas air, 3) Rebus hingga mendidih dan tersisa 2 gelas air, 4) Minum setengah gelas ramuan tersebut, untuk membantu menyembuhkan demam dan juga menurunkan panas anda.

- d. Menyembuhkan dan Meringankan Gejala Batuk.

Cara pemanfaatannya dengan merebus daun miana, seperti ketika anda membuat amuan daun miana untuk meredakan demam

- e. Baik untuk Mengatasi Gangguan pada Saat Menstruasi

- f. Mengobati Diabetes

Cara mengolahnya dengan merebus batang, daun dan juga bunga dari tanaman daun miana hingga mendidih. Setelah itu cukup meminum rebusan tersebut secara teratur, untuk membantu menurunkan kadar gula darah anda.

- g. Obat Sakit Perut dan Mulas

- h. Sebagai Obat Mata Merah

Cara dengan menempelkan alias mengompres mata anda dengan menggunakan daun miana yang sudah dibasahi dan juga dicacah.

## 3. Daun Sirih Merah

- a. Antiseptik. Manfaat daun sirih merah yang sering digunakan adalah sebagai antiseptik.

- b. Menurunkan kadar gula darah

Air rebusan daun sirih atau daun sirih yang dikeringkan kemudian digerus menjadi bubuk, bisa membantu menurunkan kadar gula darah pada orang yang baru terdiagnosis diabetes tipe 2. Daun sirih merah tidak mempunyai efek samping apapun yang perlu dikhawatirkan. Meski begitu, jangan jadikan sirih merah sebagai satu-satunya pengobatan diabetes. Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum minum rebusan daun sirih merah untuk memastikan tidak ada risiko efek samping atau interaksi yang berlawanan dengan kerja obat.

c. Menjaga kesehatan rongga mulut dan gigi

Caranya, hanya dengan mengunyahnya. Minyak atsiri pada daun sirih merupakan zat yang berdaya antiseptik, antioksidan, antimikroba, dan mempunyai aktivitas terhadap beberapa macam bakteri yang ada didalam mulut. Salah satu bakteri yang menyebabkan gangguan kesehatan gigi jenis ini adalah Streptococcus mutans. Minyak atsiri, flavonoid, alkanoid, dan senyawa fenolik yang terdapat di daun sirih merah dipercaya menghilangkan karies gigi. Sementara itu, batang dan daunnya juga bermanfaat untuk mengobati gangguan pencernaan, sembelit, batuk, dan asma.

d. Menjaga kesehatan saluran pencernaan

e. Penyakit jantung koroner

Penyakit jantung koroner disebabkan oleh radikal bebas yang menyebabkan kerusakan dinding pembuluh darah. Cara membuat ramuan daun sirih merah untuk penyakit jantung, di antaranya: 1) Siapkan 3 lembar daun sirih merah, dan 7 biji kemukus (cabai jawa), 2) 3 bawang merah, dan jinten, 3) Campurkan semua bahan untuk ditumbuk, 4) Setelah benar-benar halus tambahkan air panas, dan diamkan selama 10 menit, 5) Kemudian saring untuk diambil airnya. Ramuan ini dapat diminum dua kali sehari secara teratur,

f. Obat Jerawat

Cara membuat ramuan sirih merah untuk jerawat: 1) Siapkan 10 lembar daun sirih merah, daun sirih giling namun tidak sampai halus, 2) Seduh dengan air panas dan tunggu air hingga dingin. 3) Oleskan ramuan ini pada wajah berjerawat., 4) Lakukan tips ini secara teratur sekali dalam dua hari.

g. Obat kanker payudara

Cara membuat ramuan sirih merah untuk obat kanker payudara: 1) Siapkan 10 lembar daun sirih merah, batang yang diekstrak dari daun sirih merah, 2) Masukkan bahan-bahan tersebut ke dalam wadah untuk direbus, 3) Saring air rebusan dan tunggu hingga dingin, 4) Minum air rebusan ini sebanyak dua kali sehari secara teratur.

h. Mengobati penyakit prostat

i. Mengobati batuk

Cara membuat ramuan cukup menyiapkan lima lembar daun sirih merah, dua daun bidara, dan madu; 1) Rebus tiga gelas air dengan lima lembar daun sirih dicampur dengan dua daun bidara, 2) Saring air rebusan setelah dingin dan tambahkan madu secukupnya, dan 3) Air rebusan ini dapat diminum dua kali sehari secara teratur untuk mengatasi batuk.

j. Melancarkan buang air kecil

Cara membuatnya dengan menyiapkan 5 lembar daun sirih merah, madu dan susu. Kemudian daun sirih merah diblender, lalu tambahkan madu dan susu secukupnya. Jus daun sirih merah bisa dikonsumsi seminggu sekali untuk mendapatkan khasiatnya.

#### 4. Jahe Merah

Manfaat jahe merah yang bisa didapatkan tubuh, antara lain: a. Memiliki efek laksatif atau pencahar yang baik untuk pencernaan, b. Mengurangi gejala demam dan flu, c. Memiliki sifat antiemetik yang kuat, yaitu efektif mengurangi rasa mual, muntah dan mengatasi mabuk perjalanan, d. Mengurangi gejala rematik dan sakit pinggang, e. Mengurangi radang pada tenggorokan dan bisa menjadi pelega tenggorokan, f. Mulai diteliti manfaat jahe merah untuk mendukung optimalisasi fungsi paru-paru, g. Mencegah hipertensi dan penyakit kardiovaskular, h. Mencegah penyakit degeneratif pada saraf dan otak, dan i. Mengatasi pusing yang disertai mual.

Beberapa tips saat akan mengonsumsi jahe merah: a. Mengonsumsi jahe merah muda secara langsung, b. Mengonsumsi jahe merah segar yang dihaluskan untuk bumbu masakan maupun bahan utama minuman rempah alami, c. Memilih jahe merah kering atau bubuk yang telah untuk diseduh atau dibuat campuran minuman, d. Mengonsumsi minyak jahe merah, dengan takaran dan cara penggunaan yang tepat, e. Hindari menambahkan banyak gula atau pemanis buatan pada minuman jahe karena bisa mengganggu penyerapan zat antioksidan yang ada pada jahe, f. Konsumsi secukupnya, batasi konsumsi jahe paling banyak 1-2 ruas ibu jari atau  $\frac{1}{2}$  -1 sendok makan bubuk jahe merah dalam satu hari.

#### 5. Kunyit

- a. Anti inflamasi. Kurkumin bersifat anti inflamasi yang kuat, sehingga dihubungkan dengan pencegahan penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh adanya inflamasi.
- b. Antioksidan. Kurkumin bersifat antioksidan kuat yang dapat menetralkan sifat reaktif radikal bebas. Tetapi tidak hanya itu, selain menyediakan antioksidan, kurkumin juga dapat menstimulasi enzim di tubuh untuk memproduksi antioksidan sendiri.
- c. Kesehatan Sistem Saraf. Kurkumin dapat meningkatkan kadar BDNF dalam otak sehingga efektif dalam mencegah penyakit-penyakit yang berhubungan dengan otak atau penurunan fungsi otak akibat penuaan. Selain itu terdapat kemungkinan

bahwa kurkumin dapat membantu meningkatkan memori karena efeknya terhadap peningkatan BDNF.

d. Mengurangi risiko penyakit jantung

Kurkumin juga berperan dalam meningkatkan kerja endotelium yang melapisi pembuluh darah. Disfungsi kerja endotelial merupakan salah satu penyebab utama penyakit jantung karena mempengaruhi kemampuan endotelium untuk meregulasi tekanan darah, mencegah penggumpalan darah, dan fungsi-fungsi lain yang penting bagi kesehatan jantung. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kurkumin bekerja secara efektif, sama efektifnya dengan berolahraga dan konsumsi obat.

e. Mencegah kanker

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kurkumin dapat mempengaruhi pertumbuhan kanker dengan cara bekerja di level molekuler. Salah satu kanker yang diteliti yaitu kanker usus besar. Suatu studi dilakukan terhadap 44 orang pria yang memiliki lesi di kolon, lesi ini biasanya akan berubah menjadi kanker di kemudian hari. Selama penelitian, subjek diharuskan mengonsumsi 4 gram kurkumin per hari. Setelah 30 hari lesi pada kolon berkurang hingga 40%. Penelitian lain menunjukkan bahwa kurkumin mengurangi angiogenesis (pertumbuhan pembuluh darah baru pada sel tumor), mencegah metastasis (penyebaran kanker), hingga berkontribusi terhadap kematian sel kanker.

## 6. Temulawak

a. Menambah nafsu makan

b. Mengobati gangguan pencernaan

Beberapa jenis penyakit seperti kembung, diare, atau bahkan dispepsia ternyata bisa diobati dengan bahan alami ini. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Clinical Gastroenterology and Hepatology* mengungkapkan, bahwa dengan mengonsumsi jamu temulawak secara teratur, kondisi pasien yang mengalami gangguan pencernaan cenderung semakin semakin membaik.

c. Mengatasi kram perut saat haid. Mengonsumsi temulawak bisa meredakan rasa nyeri yang ditimbulkan saat menstruasi.

d. Mengatasi masuk angin. Pakar kesehatan menyebutkan jika kandungan di dalam temulawak ternyata memiliki kemampuan dalam mengobati masuk angin sekaligus sakit kepala. Dengan meminum dua hingga tiga gelas jamu temulawak, maka sakit kepala dan masuk angin pun akan mereda.

e. Membantu pengobatan kanker

Sebuah jurnal kesehatan *The Prostate* mengungkapkan bahwa, manfaat temulawak ternyata memiliki kandungan aktif yang mampu membantu pengobatan kanker layaknya kanker payudara, kanker prostat, hingga kanker usus. Penelitian lain yang dilakukan oleh *University of Maryland Medical Center* juga menyebutkan

jika nutrisi di dalam temulawak bisa membunuh perkembangan sel kanker dengan efektif.

f. Mengatasi masalah usus besar

Manfaat temulawak lainnya adalah mengatasi gangguan pencernaan seperti sindrom iritasi usus besar (irritable bowel syndrome), penyakit liver dan gangguan kantong empedu.

g. Mengatasi demam

## 7. Tanaman Kucai

a. Mengatasi masalah pencernaan

Kucai diperkaya dengan zat allyl sulfides, yakni suatu senyawa alami yang ampuh meredakan beragam penyakit pencernaan, mulai dari diare, kembung, hingga sembelit. Selain itu, kucai juga memiliki sifat anti bakteri, sehingga dapat menghancurkan virus dan bakteri pemicu penyakit yang menyerang tubuh, serta meningkatkan efisiensi penyerapan nutrisi dalam ususmu.

b. Memelihara kesehatan jantung

Kucai diperkaya dengan allicin, yakni senyawa alami yang terbukti ampuh dapat menurunkan kadar kolesterol jenuh, sekaligus memelihara kesehatan jantung. Selain itu, allicin juga efektif untuk menstabilkan tekanan darah, mengurangi penumpukan plak dalam arteri, sehingga tubuh terlindung dari risiko stroke dan diabetes.

c. Meningkatkan imunitas

Kucai tinggi dengan Vitamin C sehingga ampuh untuk membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara merangsang produksi sel darah putih dan kolagen dalam tubuh. Kandungan vitamin C dalam kucai sangat baik untuk memaksimalkan produktivitas pembuluh darah, sel, jaringan dan struktur otot.

d. Menjaga kesehatan tulang

Vitamin K juga terdapat dalam Kucai. Senyawa ini penting untuk memelihara kepadatan tulang dan gigi, mencegah penyakit tulang seperti osteoporosis dan radang sendi.

e. Mencegah kanker

Kucai juga dikemas dengan senyawa quercetin, sebuah zat yang telah terbukti dapat membantu mencegah beberapa jenis kanker tertentu. Meskipun penelitian masih berlangsung, hasil awal menunjukkan bahwa quercetin secara efektif dapat membunuh dan mencegah penyebaran sel kanker, mulai dari kanker payudara, kanker prostat, kanker usus besar, kanker paru-paru, dan kanker ovarium.

f. Merawat kesehatan mata

Beberapa zat karoten yang ditemukan pada kucai, yaitu lutein dan zeaxanthin, secara langsung berperan aktif untuk mengurangi stres oksidatif pada sistem okular dan mencegah munculnya katarak pada mata. Selain itu, kedua senyawa

tersebut juga dapat membantu menghambat penurunan kualitas penglihatan, sekaligus menjaga mata tetap sehat hingga lanjut usia.

g. Membuang racun tubuh

Kucaai juga memiliki sifat diuretik ringan yang dapat meningkatkan pembuangan racun dan kotoran dalam tubuh lewat air seni. Tak hanya racun dan kotoran, mengonsumsi kucai secara rutin bahkan diklaim dapat membuang garam dan lemak tubuh, menjaga sistem organ, sehingga akan memelihara kesehatan tubuh dan juga memaksimalkan proses penurunan berat badan.

## 8. Sambiloto

a. Menyembuhkan pilek dan flu

Sambiloto dapat digunakan untuk mencegah dan mengobati pilek dan flu. Selain itu, juga dapat mengurangi gejala pilek, seperti demam, hidung tersumbat, dan sakit tenggorokan. Antioksidan yang terkandung dalam sambiloto juga dapat membantu tubuh Anda dalam mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas.

b. Membantu mencegah penyakit jantung

Sambiloto dapat mencegah pembentukan gumpalan darah serta dapat membantu memecah gumpalan darah. Selain itu, sambiloto juga berkhasiat untuk melemaskan otot-otot dinding pembuluh darah, sehingga membantu Anda menurunkan tekanan darah tinggi.

c. Membantu mencegah diabetes

Senyawa andrographolide aktif yang terdapat dalam *A. paniculata* mempunyai efek hipoglikemik dan hipolipidemik. Efek ini mampu mencegah Anda dari diabetes.

d. Membantu menyembuhkan infeksi

Sambiloto dapat membantu menghentikan proses bakteri yang menyebabkan sinusitis menempel pada lapisan sinus Anda. .

e. Membantu menyembuhkan masalah pada sistem pencernaan

Sambiloto dapat digunakan untuk menjaga kesehatan saluran cerna Anda. Tanaman ini mampu membantu Anda mengatasi berbagai masalah pencernaan, seperti diare, sembelit, kolik, gas dalam usus, dan sakit perut. Selain itu, *A. paniculata* juga dapat membantu memperkuat organ hati dan mengatasi masalah hati, seperti pembesaran hati, sakit kuning, dan kerusakan hati





tanam bibit yang sudah di siapkan ke pot yang sudah berisi media tanam dengan posisi di tengah, setelah di tanam bibit tersebut lalu di isi kembali dengan media tanam hingga mencapai garis permukaan pada pot.

Tanaman yang sudah di tanam di dalam pot di simpan di tempat yang ternaungi atau tidak terkena langsung dengan sinar matahari penuh tetapi tetap terkena sinar matahari pagi. Setelah adaptasi tanaman toga di dalam pot sudah bagus baru bisa terkena sinar matahari secara penuh. Dengan interval penyiraman 2 kali sehari, yakni pagi dan sore hari. Akan tetapi tanaman sirih merah berbeda sedikit perlakuannya karena butuh naungan dan tidak tahan dengan air hujan dan kondisi yang terlalu lembab.

### Membuat Bedengan Tanaman Toga

Membuat guludan atau gundukan tanah setinggi kurang lebih 20cm dengan lebar 80cm dan panjang di sesuaikan dengan kondisi kebun tanaman obat dari karang taruna. Setelah bedengan jadi lalu di tanami dengan bibit yang sudah di siapkan dengan dua baris tanaman dalam satu bedengan. Tanaman toga yang ditanam : Miana,,Kunyit, Kencur,Temulawak, Jahe merah, Bawang dayak, Sirih merah, Kucai dan Sambiloto



Gambar 4. Praktek Membuat Bedengan Tanaman Toga.

Diakhir program dilaksanakan monev, tanggal 9 Desember 2018 untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta dan kendala yang dihadapi dalam mengikuti program ini dan juga menerima saran perbaikan program ke depan. Alhamdulillah dari diskusi dengan peserta mereka sangat antusias dan berniat mengembangkan usaha bercocok tanam obat keluarga dan mendapat dukungan Kepala Desa untuk setiap Dusun ada percontohan dan setiap tahun akan diperlombakan.



Gambar 5. Monev program

## KESIMPULAN

Pelatihan dan pendampingan program Budi Daya Tanaman Obat Keluarga melalui pemanfaatan lahan pekarangan pada Kelompok Karang Taruna di Desa Borikamase bertujuan meningkatkan pengetahuan Pengurus Karang Taruna dalam pemanfaatan pekarangan rumah produktif, meningkatkan pengetahuan tanaman obat keluarga dan khasiatnya tata cara menanam tanaman obat keluarga, keterampilan mengolah tanaman obat keluarga serta menambah keindahan serta kesehatan lingkungan dan income keluarga. Peran Karang Taruna dalam mengelola pekarangan rumah yang berfungsi untuk menciptakan keindahan dan kesejukan, juga dapat menambah pendapatan keluarga dianggap program strategis, karena pemuda memiliki jiwa seni, keindahan, telaten dan lebih fokus dalam pemeliharaan tanaman obat keluarga dan ikut membantu pemerintah dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat minimal membantu dalam memberikan pertolongan pertama bagi masyarakat yang sakit.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor UMI dan Ketua Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) UMI atas dukungan anggaran dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anonim. 2005. Teknik Budidaya Tanaman Obat. Kabupaten Majene: Satuan Kerja Pembina dan Pengembangan Hortikultura.
- Baiquni. 2006. Pengelolaan Sumberdaya Perdesaan dan Strategi Penghidupan Rumah Tangga di DIY Masa Krisis (1998-2003).
- Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat. 2015. Buku Saku Tanaman Obat Keluarga. ISBN: 978-979-3595-49-8
- Departemen Kesehatan RI. 1983. Pemanfaatan Tanaman Obat. Edisi III. Jakarta: Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan.
- <https://distan.bulelengkab.go.id/artikel/budidaya-toga-tanaman-obat-keluarga-77>. Maya Iga, 2015. Budidaya Toga (Tanaman obat Keluarga), (diunduh, 7 Juni 2018)
- Fauziah Muhlisah. 2000. Taman Obat Keluarga (TOGA). Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hastuti dan Dyah Respati SS. 2009. Model Pemberdayaan Perempuan Miskin Berbasis Pemanfaatan Sumberdaya Perdesaan Sebagai Upaya Pengentasan Kemiskinan di Perdesaan Lereng Merapi Selatan. Laporan Akhir Hibah Bersaing.
- Philippe Fleury, et. all. 2008. Implementing Sustainable Agriculture and Rural Development in the European Alps. Mountain Research and Development, Aug-Nov 2008, 28, 3/4, Agriculture Journals,
- Ridwan. 2007. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pertanian.
- Suparmoko. 1994. Ekonomi Sumberdaya Alam dan Lingkungan. Yogyakarta: BPFE UGM.