



PEMANFAATAN TOGA SEBAGAI MINUMAN SEHAT KELUARGA (HERBAL CELUP)

Anggra Lita Sandra Dewi, S.Pd., M.Pd

Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP PGRI Sidoarjo, akusandradewi1989@gmail.com

Ery Rahmawati, S.Pd., M.Pd

Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP PGRI Sidoarjo, eryrahmawati521@gmail.com

Galuh Kartika Dewi, S.Pd., M.Pd

Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP PGRI Sidoarjo, galuhkartika86@gmail.com

Abstrak

Indonesia telah mengenal dan memanfaatkan informasi tentang tanaman obat berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang telah diwariskan secara turun-temurun yang merupakan ciri khas pengobatan tradisional Indonesia mulai dari generasi ke generasi. TOGA (Tanaman Obat Keluarga) pada dasarnya adalah sejenis tanaman pekarangan, kebun dan juga ladang. Adapun TOGA yang ditanam warga antara lain kunyit, kunyit putih, asam jawa, dan lain-lain. Warga desa Siwalan Panji juga banyak menanam temulawak bermanfaat untuk memperkuat imunitas tubuh, mencegah dan mengobati infeksi, mengatasi gangguan pencernaan, menjaga kesehatan dan fungsi hati, mengendalikan kadar gula darah, dan mengurangi resiko terkena penyakit kanker. Melihat adanya potensi dan masalah yang ada di Desa Siwalan Panji, Dosen STKIP PGRI Sidoarjo mengadakan program Pengabdian Kepada Masyarakat melalui kegiatan pemanfaatan TOGA sebagai minuman sehat keluarga (HERBAL CELUP). Tujuan mengadakan kegiatan ini adalah agar warga memperoleh keterampilan dalam mengelola TOGA menjadi minuman herbal instan (Herbal Celup) dan produk ini nantinya dapat menambah nilai ekonomis bagi warga desa Siwalan Panji. Lokasi yang dijadikan tempat pengabdian masyarakat ini adalah di Desa Siwalan Panji Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo dengan sasaran pengabdian diberikan kepada ibu – ibu PKK Desa Siwalan Panji Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo. Metode pelaksanaan menggunakan dua tahapan yaitu persiapan dan pelaksanaan. Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat enam prosedur yang dimulai dari sortasi, peracikan, pembuatan, penyajian, pengemasan dan pemasaran. Kegiatan pembuatan herbalup sangatlah mudah hanya dengan cara mengeringkan bahan bahan herbal seperti jahe, temulawak, kunyit, asam, dan kayu manis lalu dikemas menggunakan kantung teh. KUNJARE menjadi salah satu kegiatan dari usaha tanaman toga desa Siwalanpanji saat ini.

Kata Kunci : Pemanfaatan TOGA, Minuman Sehat Keluarga

Abstract

Indonesia has known and used information about medicinal plants based on knowledge and experience that has been passed down from generation to generation which is the hallmark of Indonesian traditional medicine from generation to generation. TOGA (Family Medicinal Plants) is basically a type of garden plant, garden and fields. The TOGA planted by residents includes turmeric, white turmeric, tamarind, and others. Residents of Siwalan Panji village

also plant a lot of temulawak which is useful for strengthening the body's immunity, preventing and treating infections, overcoming digestive disorders, maintaining health and liver function, controlling blood sugar levels, and reducing the risk of getting cancer. Seeing the potential and problems that exist in Siwalan Panji Village, Lecturers at STKIP PGRI Sidoarjo held a Community Service program through the use of TOGA as a healthy family drink (HERBAL CELUP). The purpose of this activity is for residents to gain skills in managing TOGA to become an instant herbal drink (Herbal Dip) and this product can later add economic value to the residents of Siwalan Panji village. The location that was used as a place for community service was in Siwalan Panji Village, Buduran District, Sidoarjo Regency with the aim of the service being given to PKK mothers in Siwalan Panji Village, Buduran District, Sidoarjo Regency. The implementation method uses two stages, namely preparation and implementation. In carrying out the activities there are six procedures starting from sorting, production, manufacture, packaging, packaging and marketing. The activity of making herbalup is very easy, only by drying herbal ingredients such as ginger, ginger, turmeric, tamarind, and cinnamon and then packing them using tea bags. KUNJARE is one of the activities of the Siwalanpanji village toga plant business at this time.

Keywords: Use of TOGA, Family Healthy Drinks

PENDAHULUAN

Di Indonesia mengenal serta menggunakan tanaman obat untuk mengatasi gangguan kesehatan. Pengetahuan tentang tanaman obat merupakan warisan bangsa berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Hasilnya beragam bahan tanaman obat yang menjadi ciri khas pengobatan tradisional Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberikan himbauan untuk hidup sehat kembali ke alam. Ketika pemerintah menyambut Hari Kesehatan Nasional ke-34 tahun 1998, pemerintah mulai serius mengembangkan Tanaman Obat Untuk Keluarga (TOGA) sesuai dengan rekomendasi WHO. (Purwadaksi, 2007).

Tanaman Obat Keluarga (disingkat TOGA) adalah tanaman dalam ruangan yang dapat digunakan sebagai obat. TOGA adalah salah satu jenis tanaman di pekarangan, kebun dan ladang dimana tanaman obat ditanam untuk kebutuhan pengobatan keluarga. Kemenkes RI merekomendasikan 20 jenis TOGA untuk penanaman pekarangan, antara lain: Jeruk Nipis, Tanah Merah, Lengkuas, Serai, Belimbing Wuluh, Cabai, Pepaya, Kunyit, Kunyit, Kencur, Pisang, Sirih, Jambu Biji, Delima, Daun Inggu, Turi, Asam Jawa, Jahe, Kunyit Hitam dan Bangle. (DepKes RI, 2001).

Berdasarkan hasil observasi di Desa Siwala Panji, Sidoarjo banyak dijumpai tanaman obat keluarga (TOGA) yang dibudidayakan oleh warga. Adapun TOGA yang ditanam oleh warga antara lain kunyit, kunyit putih, asam jawa dan kunyit. Kunyit memiliki banyak khasiat diantaranya (1) meredakan nyeri osteoarthritis, (2) mencegah resiko terjadinya penyakit jantung, (3) mengurangi gatal-gatal pada kulit, (4) meredakan gangguan menstruasi, 4) mencegah kanker, 5) mengurangi depresi; dan (6) mengatasi gangguan pencernaan; dan (7) mengatasi masalah kulit. (CNN Indonesia, 2019)

Kunyit putih juga banyak dijumpai ditanam di pekarangan rumah warga, manfaat dari kunyit putih menurut Fadil, Rizal (2023) antara lain (1) mengatasi masalah pencernaan, (2) membantu mencegah kanker, (3) mengobati peradangan, (4) meredakan sakit saat menstruasi, (5) mencegah diabetes, (6) membunuh bakteri, (7) membantu depresi, (8) mengurangi asma, (9) mengatasi masalah kulit, dan (10) melawan radikal bebas.

Selain kunyit dan kunyit putih, asam jawa juga banyak ditanam warga. Menurut Upahita Damari (2023), asam jawa bermanfaat untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan, mengontrol gula darah, melindungi hati dan mengatasi masalah berat badan serta memelihara jantung agar tetap sehat. Warga Desa Siwalan Panji juga banyak menanam temulawak yang bermanfaat untuk meningkatkan imun dalam tubuh, mengobati infeksi, mengobati masalah pada pencernaan, menjaga memelihara fungsi hati, mengontrol gula darah dan mengurangi resiko kanker.

TOGA yang banyak ditanam warga mempunyai banyak manfaat untuk obat tradisional dan menjaga kesehatan. Cara mengolah TOGA bermacam-macam bisa dengan mengolahnya menjadi minuman, bisa

dengan menumbuk bahan-bahan menjadi serbuk. Namun sebagian warga belum mengenal mengolah tanaman TOGA tersebut agar menjadi minuman tradisional instan dan awet.

Melihat adanya potensi dan masalah yang ada di Desa Siwalan Panji, dosen STKIP PGRI Sidoarjo mengadakan program pengabdian masyarakat melalui kegiatan pemanfaatan tanaman obat keluarga menjadi minuman sehat keluarga dalam kemasan HERBAL CELUP. Herbal celup merupakan sebuah inovasi dalam penyajian minuman herbal tanpa repot, cukup dengan menyeduh atau merebus bahan herbal yang sudah dikemas secara praktis, minuman herbal sehat dan menyegarkan siap dikonsumsi. Tujuan mengadakan kegiatan ini adalah agar warga memperoleh keterampilan dalam mengelola TOGA menjadi minuman herbal instan (Herbal Celup) dan produk ini nantinya dapat menambah nilai ekonomis bagi warga desa Siwalan Panji.

METODE

Lokasi Kegiatan

Lokasi yang dijadikan tempat pengabdian masyarakat ini adalah di Desa Siwalan Panji Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo.

Sasaran Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bagi ibu-ibu PKK Desa Siwalan Panji Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan tahapan:

1) Persiapan

Tahap persiapan ini meliputi survey awal, menganalisis kebutuhan, menetapkan mitra dan penyusunan rencana program.

2) Pelaksanaan

Memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu PKK desa Siwalan Panji tentang cara mengolah TOGA menjadi herbal celup dan cara mengemas herbal celup. Pelaksanaan pengabdian masyarakat antara lain melalui tahapan berikut:

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Program Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Nara Sumber
1	Sosialisasi Budidaya dan Khasiat TOGA	16 Maret 2023	Anggra Lita Sandra Dewi, S.Pd.,M.Pd Tim Pelaksana
2	Membuat TOGA menjadi Produk Herbal Celup	23 Maret 2023	Ery Rahmawati, S.Pd.,M.Pd Tim Pelaksana
3	Pengemasan dan Branding Produk Herbal Celup	6 April 2023	Galuh Kartika Dewi, S.Pd.,M.Pd Tim Pelaksana

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nenek moyang kita menciptakan resep minuman herbal sederhana dari bahan-bahan yang terdapat di alam. Di Indonesia, khususnya di Jawa, minuman herbal tertentu yang terbuat dari empon masih tertanam di benak masyarakat. Bahkan, semakin banyak budaya yang mengonsumsi minuman herbal untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat minuman herbal instan. Ini adalah rempah "Empon Empon" yang tumbuh liar di Indonesia. Kunyit merupakan jenis empon-empon yang paling banyak digunakan dalam berbagai resep makanan dan minuman. Pengalaman menunjukkan bahwa kunyit banyak digunakan oleh masyarakat sebagai obat gangguan pencernaan, analgesik, antipiretik dan antiradang.

Tanaman obat rumahan (TOGA) pada dasarnya adalah tanaman obat yang ditanam di pekarangan rumah. Tanaman ini juga konon ditanam untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan dan minuman tradisional yang dapat disajikan di rumah untuk memperindah lingkungan rumah (Mindarti dan Nurbaeti, 2015). Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman yang tumbuh sendiri dengan khasiat obat. Banyak masyarakat yang membudidayakan tanaman obat keluarga ini dan menggunakan obat tradisional untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Namun, meskipun bahan kimia mengandung banyak

bahan kimia yang tidak kita ketahui, semakin banyak orang yang menggunakannya untuk hasil langsung. Semua tanaman obat dalam keluarga ini alami dan jelas aman untuk dikonsumsi.

Berbagai jenis tanaman obat mudah ditemukan dan dibudidayakan di Indonesia, antara lain: *B. Orthosiphon aristatus* (kumis kucing), *Zingiber officinale* (jahe), *Curcuma longa* (kunyit), *Piper betle* (pinang), *Cymbopogon nardus* (sereh) dan masih banyak lagi. Banyak tanaman yang digunakan tidak hanya sebagai obat, tetapi juga sebagai bumbu dapur. Oleh karena itu tidak heran jika tumbuhan merupakan zat yang sangat bermanfaat bagi masyarakat. Adapun prosedur pada pembuatannya dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar1. Prosedur Pelaksanaan

a. Sortasi

Langkah pertama adalah memilih bahan herbal utama (kunyit, kunyit putih, temulawak) yang membuat empon segar dan enak. Komponen herbal tersebut kemudian dikupas dengan pisau dan dicuci atau dicuci bersih.

b. Peracikan

Bahan herbal yang sudah di cuci lalu di iris tipis dan di timbang. Kemudian di jemur hingga kering. Setelah kering, cincang bahan-bahan herbal yang sudah kering ke ukuran yang lebih kecil

c. Pembuatan

Selanjutnya filtrat bahan herbal lakukan sterilisasi dengan proses pengovenan, Panaskan oven dengan api sedang selama 5 menit. Ratakan bahan ramuan hingga setebal 1/4 inci dan masukkan ke dalam oven selama 5 menit dengan api kecil dan 5 menit dengan api besar. biarkan pada suhu ruang Pindahkan bahan herbal yang sudah dingin kedalam toples. Oven juga Asam Jawa yang sudah diambil bijinya.



Gambar 2 : Proses Pembuatan Herbal Celup

d. Penyajian (Uji coba)

Uji coba Penyajian untuk menentukan pengemasan

1. Uji coba 1

- Takaran kunyit 2 gram dan 1 gram Asam Jawa serta air mendidih 200ml menghasilkan minuman dengan warna kuning pucat dan rasa terlalu asam
- Takaran kunyit putih 1 gram dan temulawak 1 gram serta air mendidih 200ml menghasilkan warna yang pucat dan aroma herbal kurang dan terasa pahit dari kunyit putih

2. Uji Coba 2

- a) Takaran kunyit 3 gram dan 1 gram Asam Jawa serta air mendidih 200ml menghasilkan minuman dengan warna kuning yang pas berpadu dengan rasa asam yang sesuai.
 - b) Takaran kunyit putih 2 gram dan temulawak 2 gram serta air mendidih 200ml menghasilkan warna yang kuning yang pas dan aroma herbal pas dan terasa pahit dari kunyit putih dominan
3. Uji Coba 3
- a) Takaran kunyit 3 gram dan 1 gram Asam Jawa serta perebusan dengan air 200ml selama 5 menit menghasilkan minuman dengan warna kuning yang lebih pekat berpadu dengan rasa asam yang sesuai.
 - b) Takaran kunyit putih 1 gram dan temulawak 2 gram serta perebusan dengan air 200ml selama 5 menit menghasilkan warna yang kuning yang lebih pekat dan aroma herbal pas dan terasa pahit dari kunyit putih dominan
4. Uji Coba 4
- a) Takaran kunyit 3 gram dan 1 gram Asam Jawa serta perebusan dengan air 200ml selama 5 menit, dengan menambahkan gula 1 sdm rasa sudah pas dan segar menghasilkan minuman dengan warna kuning yang lebih pekat berpadu dengan rasa asam yang sesuai.
 - b) Takaran kunyit putih 1 gram dan temulawak 2 gram serta perebusan dengan air 200ml selama 5 menit, dengan menambahkan gula 1 sdm masih terasa getir. Kemudian ditambahkan perasan jeruk nipis rasa yang dihasilkan sudah pas dan sesuai menghasilkan warna yang kuning yang lebih pekat dan aroma herbal pas dan terasa pahit dari kunyit putih dominan



Gambar 3 :Tata cara menakar untuk penentuan kemasan

Cara Penyajian Kunyit Asam :

1. Taruh satu kantong herbal celup Temulawak & Kunyit Putih ke dalam cangkir/gelas,
2. Masak sebanyak 200ml air hingga mendidih, tuangkan ke dalam cangkir/gelas, (direbus lebih baik)
3. Tambahkan gula/madu sesuai selera
4. Tunggu hingga suhu ruang,
5. Herbal celup siap dinikmati

Cara Penyajian Temulawak Kunyit Putih :

1. Taruh satu kantong herbal celup Temulawak & Kunyit Putih ke dalam cangkir/gelas,
2. Masak sebanyak 200ml air hingga mendidih, tuangkan ke dalam cangkir/gelas, (direbus lebih baik)
3. Tambahkan gula/madu, dan Perasan Jeruk Nipis/Lemon sesuai selera
4. Tunggu hingga suhu ruang,
5. Herbal celup siap dinikmati



Gambar 4 :Penyajian kemasan herbal celup yang siap di sajikan dan di minum

e. Pengemasan

Setelah serbuk herbal terbentuk sebelum dikemas, dilakukan pengujian sederhana terhadap parameter yang diamati seperti aroma, rasa, tekstur, warna dan daya terima secara umum. Setelah hasil tes positif, celup herbal kami dikemas dalam kemasan yang menarik dan nyaman, sehingga memudahkan dan nyaman untuk menikmati rasa dan manfaat celup herbal.

f. Pemasaran

Proses pemasaran pewarna herbal ini dapat dilakukan secara langsung maupun online. Pemasaran langsung berarti berkomunikasi langsung dengan pelanggan Anda. Dalam hal ini, biasanya lebih mungkin untuk mendapatkan kepercayaan pembeli melalui diskusi pribadi, menghasilkan tanggapan penjual yang tepat waktu dan hubungan pelanggan yang langgeng. Bahan baku TOGA dapat dijual secara langsung maupun online. Jualan online menjadi alternatif yang cocok untuk memasarkan tanaman TOGA Anda di saat media sosial memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pembuatan herbalup yang mudah dengan cara pembuatannya hanya dengan mengeringkan bahan bahan herbal seperti jahe, temulawak, kunyit, asam, dan kayu manis lalu dikemas menggunakan kantung teh, kegiatan ini untuk ibu-ibu rumah tangga dengan memanfaatkan TOGA di lingkungan masing-masing berjalan dengan baik dan para ibu-ibu PKK desa Siwalanpanji sangat mengapresiasi kegiatan ini dan senang sekali untuk mencoba. Pembuatan herbal celup merupakan salah satu kegiatan dari usaha tanaman toga desa siwalanpanji yang bernama KUNJARE. Herbal celup juga merupakan cara cepat untuk menikmati minuman herbal. Merebranding usaha KUNJARE menjadi lebih simpel, dengan cara menjadikannya seperti teh celup.

Tim pelaksana pengabdian dari PGSD STKIP PGRI Sidoarjo mengharapkan kegiatan di rumah yang dilaksanakan ibu-ibu rumah tangga membuat minuman herbal yang sehat untuk keluarga dapat memberikan manfaat serta bisa diterapkan sehingga keluarga tetap selalu dan bahagia saat di rumah.

PENUTUP

Indonesia telah mengenal dan memanfaatkan tumbuhan berkhasiat obat sebagai salah satu upaya untuk menanggulangi masalah kesehatan. ciri khas pengobatan tradisional Indonesia. TOGA (Tanaman Obat Keluarga) pada dasarnya merupakan jenis tanaman di pekarangan, kebun dan juga ladang. Kunyit, kunyit putih, asam jawa, dan lain-lain merupakan tanaman TOGA yang kini banyak ditanam di hampir setiap rumah di desa Siwalan Panji. Warga desa Siwalan Panji juga banyak menanam temulawak yang bermanfaat sebagai memperkuat imunitas tubuh, mencegah dan mengatasi infeksi, mengatasi gangguan pencernaan, menjaga kesehatan dan fungsi hati, mengendalikan kadar gula darah, dan menurunkan risiko terkena penyakit kanker. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen STKIP PGRI Sidoarjo bersama Ibu ibu PKK dengan cara pemanfaatan TOGA sebagai minuman sehat keluarga (HERBAL CELUP) produk ini nantinya dapat menambah nilai ekonomis bagi warga desa Siwalan Panji Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA (dengan menggunakan APA Style)

CNN Indonesia. 2019. *Manfaat Kunyit untuk Kesehatan dan Obat berbagai penyakit.* <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190830135405-255-426148/manfaat-kunyit-untuk-kesehatan-dan-obat-berbagai-penyakit>.

- Departemen Kesehatan RI. 2001. *Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan rumah Sakit*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Fadil, Rizal. 2023. *Manfaat Kunyit Putih untuk Kesehatan Tubuh*. <https://www.halodoc.com/artikel/12-manfaat-kunyit-putih-untuk-kesehatan-tubuh>
- Mindarti Susi, BebetNurbaeti, 2015. *Tanaman Obat Keluarga (Toga)*, Balai PengkajianTeknologiPertanian(BPTN), JawaBarat.
- Purwadaksi R. 2007. *Memfaatkan Pekarangan Untuk Tanaman Obat Keluarga*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Upahita, Damar. 2023. *8 Manfaat Asam Jawa Bagi Kesehatan Tubuh*. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-asam-jawa-untuk-kesehatan/>

