PEMANFAATAN LAHAN RUMAH UNTUK TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA), SEBAGAI BENTUK UPAYA PROMOSI KESEHATAN MASYARAKAT PADA LEVEL KELUARGA

Rr. Vita Nur Latif
Staf Pengajar Prodi Kesehatan Masyarakat Fak. Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan.
Jl. Sriwijaya No: 3 Pekalongan

ABSTRAK

Upaya promosi kesehatan masyarakat pada lini keluarga, dapat diwujudkan dengan pemanfaatan lahan rumah untuk tanaman obat keluarga (TOGA). Hal ini dapat diaplikasikan melalui pemanfaatan lahan rumah atau lahan sisa di sekitar rumah untuk ditanami dengan beraneka ragam tanaman tradisional yang sangat berguna bagi kesehatan masyarakat, selain pertimbangan harga, keterjangkauan dan aksesibilitas layanan kesehatan yang menyebabkan upaya kuratif/pengobatan yang dilakukan masyarakat seringkali dilakukan melalui upaya pengobatan sendiri (self treatment). Hal ini akan lebih menarik apabila dapat dibina dan diarahkan melalui program promosi kesehatan pada level keluarga, yang dapat ditempuh dalam kegiatan pemberdayaan keluarga dari, oleh dan untuk peningkatan derajat kesehatan keluarga.

Kata kunci : Tanaman obat keluarga, TOGA, promosi kesehatan

PENDAHULUAN

Upaya pengobatan yang dilakukan oleh masyarakat luas, untuk saat ini belum dapat dilayani oleh unit pelayanan kesehatan secara paripurna, banyak hal yang menye-babkan demikian, aksesibilitas, ke-terjangkauan, mahalnya harga, me-nyebabkan masyarakat akan mela-kukan upaya *self treatment* (yaitu upaya penyembuhan sendiri) dengan lebih mempercayai obat dan perubatan yang berbau alternative, malangnya seringkali obat dan peru-batan alternative tersebut sering belum teruji secara klinik manfaat, efek yang ditimbulkan dan prosedur pengelolaannya yang masih belum memenuhi prosedur yang layak bagi kesehatan.

Fenomena ini mendorong para ahli di bidang promosi kesehat-an untuk menawarkan solusi baru, yang minim biaya, memenuhi asas aksesibilitas, keterjangkauan dengan jalan pemanfaatan lahan rumah dalam hal ini dapat dilakukan meskipun hanya lahan sisa yang akan dimanfaatkan secara optimal

melalui penanaman lahan dengan tanaman obat keluarga sebagai aplikasi upaya *preventif* (pencegahan) dan *kuratif* (pengobatan) sederhana sebagai per-tolongan pertama dan promosi kese-hatan di lini keluarga.

Lahan rumah atau lahan sisa di sekitar rumah yang tidak diman-faatkan, akan lebih memiliki daya guna yang sangat besar apabila dapat dimanfaatkan menjadi apotek hidup dengan jalan memanfaatkan lahan sisa tersebut dengan menanam tana-man obat keluarga (TOGA).

Ruang lingkup promosi kesehatan berdasarkan tatanan pelaksanaan, dibagi menjadi lima lini/tingkatan, diantaranya adalah promosi kesehatan pada tatanan keluarga (rumah tangga), promosi kesehatan pada tatanan sekolah, promosi kesehatan di tempat kerja, promosi kesehatan di tempat-tempat umum, diantaranya pasar, terminal bus, Bandar udara, tempat-tempat atau pusat perbelanjaan, tempat-tempat olah raga, taman-taman kota, dan yang terakhir pada fasilitas pelayanan kesehatan (Notoatmodjo, 2005).

Artikel Pemanfaatan lahan rumah untuk tanaman obat keluarga (TOGA), sebagai bentuk upaya promosi kesehatan masyarakat pada level keluarga akan membahas mengenai pengertian tanaman obat keluarga (TOGA), jenis tanaman obat keluarga, manfaat tanaman obat keluarga, nilai lebih promosi kesehatan masyarakat pada level keluarga melalui pemanfaatan lahan sisa dengan TOGA.

A. Pengertian tanaman obat keluarga (TOGA)

TOGA adalah singkatan dari tanaman obat keluarga. Taman obat keluarga pada hakekatnya adalah sebidang tanah baik di halaman rumah, kebun ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi kebu-tuhan keluarga akan obat-obatan. Kebun tanaman obat atau bahan obat dan selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat, khususnya obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (Tukiman, 2004).

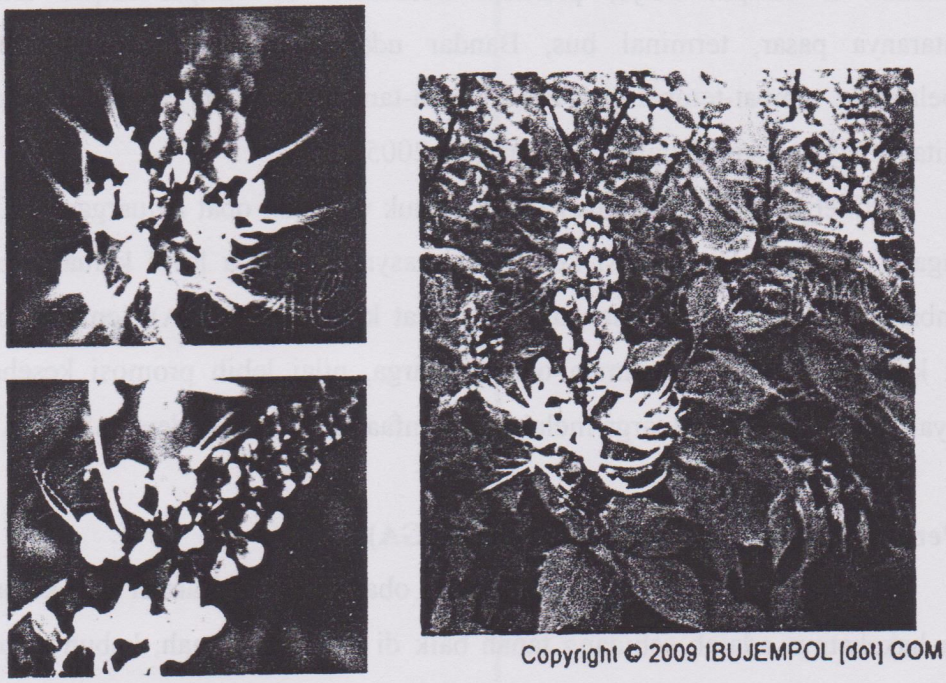
Beragam jenis tanaman obat yang akan mengisi lahan sisa di rumah kita akan menjadi apotek hidup yang sangat besar manfaat dan peruntukannya untuk pemenuhan upaya preventive (pencegahan), promotif (peningkatan derajat kese-

hatan) dan kuratif (pengobatan). Apotek hidup adalah memanfaatkan sebagian tanah untuk ditanami tana-man obat-obatan tradisional yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit (http://kumpul-an.info/sehat).

B. Jenis dan manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Beragam jenis tanaman obat menambah jajaran variasi tanaman obat keluarga yang dapat dimanfaat-kan, diantaranya yang lazim dikenal oleh masyarakat secara luas dan mudah ditemukan, diantaranya adalah :

1. Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*).



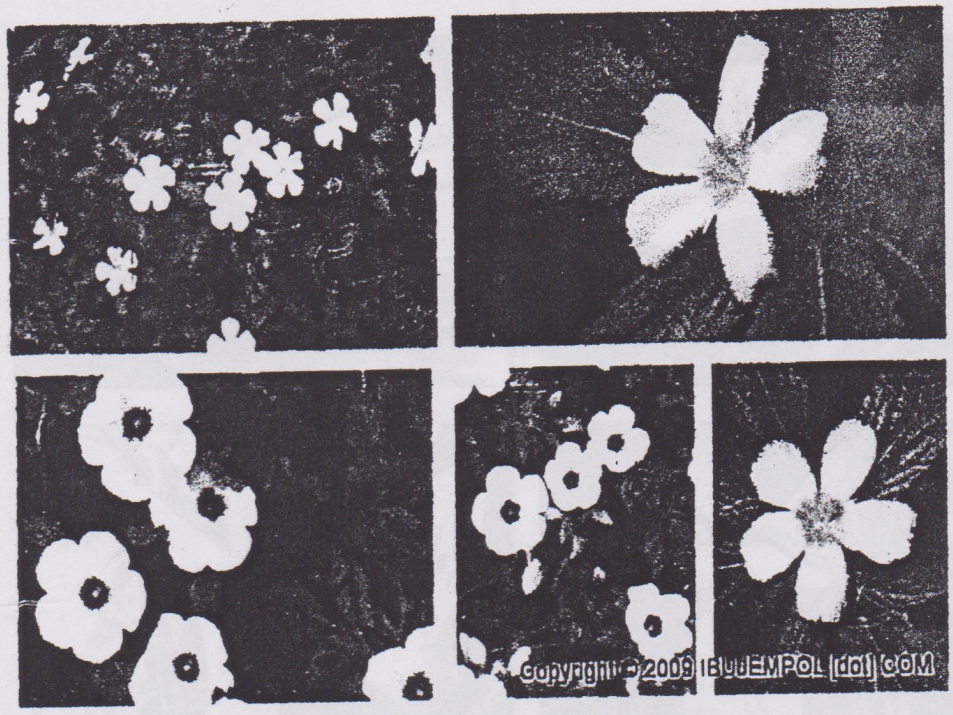
Memiliki nama local : Mamang besar (Indonesia), kutun, mamam, bunga laba-laba (jawa), Mao Xu Cao (china), dapat digunakan untuk mengobati penyakit : infek-si ginjal, infeksi kandung kemih, kencing batu, encok, peluruh air seni (diuretic), menghilangkan panas dan lembab. Adapun bagian yang dipakai adalah seluruh tum-buhan, basah atau kering (di-anginkan dahulu, lalu dijemur dipanas matahari), cara pemakai-an : 30-60 gr (kering) atau 90-120 gr (basah) direbus,atau yang ke-ring atau basah diseduh sebagai teh.

2. Sambiloto (*Andrographis paniculata Ness)*



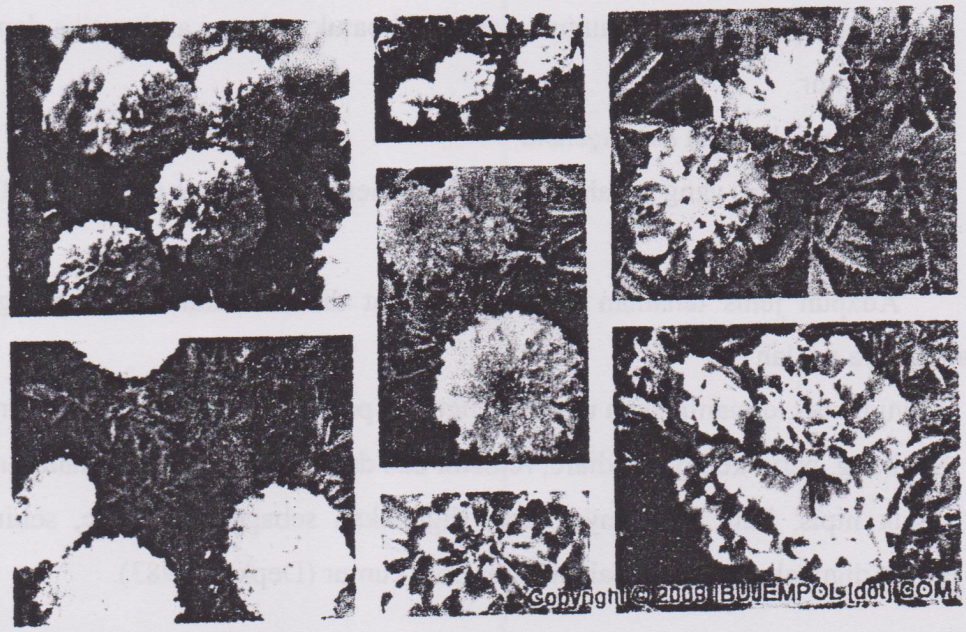
Memiliki nama local : ki oray, ki peurat, takilo (sunda), bidara, sadilata, takila (jawa), pepaitan (Sumatra), chuan xin lian, yi jian xi, lan he lian (china), xuyen tam lien, cong cong (Vietnam), kirata, mahatitka (india), creat, green chiretta, halviva, kariyat (inggris), dapat digunakan untuk mengobati penyakit hepatitis, infeksi saluran empedu, disentri basiler, tifoid, diare, influenza, amandel (tonsil-litis), abses paru, malaria, pneumonia, bronchitis, OMA, radang usus buntu, DM, Gonore, dll. Adapun khasiat dan cara pemakaian adalah sebagai berikut : Herba kering sebanyak 10-20 gr direbus atau herba kering digiling halus menjadi bubuk lalu diseduh, minum 2-3 kali sehari, 4-6 tablet, untuk pengobatan kanker, diguna-kan cairan infus atau injeksi atau tablet, untuk pemakaian luar herba segar direbus lalu airnya digunakan untuk cuci atau digiling halus dan dibubuhkan ke tempat yang sakit seperti digigit ular berbisa, gatal-gatal atau bisul.

3. Bunga pukul delapan



Memiliki nama local : bunga pukul delapan, lidah kucing (ja-wa), nama asing : w. Indian holly, sage rose, holly rose. Bunga pukul delapan memiliki khasiat pada bagian tanaman yang digunakan sebagai obat adalah daun dan akarnya, daun dan akar digunakan untuk mengatasi gangguan pen-cernaan, seperti perut kembung dan tidak nafsu makan, rematik sendi yang disertai bengkak, bengkak karena memar, dan lemah setelah sembuh dari sakit berat. Cara pemakaian untuk obat yang diminum rebus daun atau akar segarnya (15 gr), setelah dinginsaring dan minum airnya. Untuk obat luar, tumbuk daun segar secukupnya, tambahkan kapur sirih secukupnya lalu aduk rata, tempelkan pada bisul atau bagian tubuh yang bengkak dan memar lalu balut.

4. Bunga Tahi kotok



Memiliki nama latin : *Tagetes Erecta L*, dengan nama local : bunga tahi kotok, bunga tahi ayam, penyakit yang dpaat diobati infeksi saluran nafas bagian atas, conjunctivitis, batuk, bronchitis, sariawan, radang tenggorokan, sakit gigi, kejang pada anak-anak, bagian yang dipakai adalah bunga dan akar kering, cara pema-kaiannya adalah 5-15 gr bunga kering direbus , untuk pemakaian luar bunga direbus untuk dicuci dapat digunakan untuk gondongan (parotitis) dan juga pembeng-kakan payudara (http: tanaman obatkeluarga/ibujempol).

Berbagai jenis tanaman obat yang lainnya masih banyak, contoh diatas adalah sebagian kecil dari banyaknya varian tanaman obat yang dapat dimanfaatkan sebagai pengisi lahan sisa dirumah kita.

Ada banyak jenis tanaman obat yang lainnya yang dapat diman-faatkan daunya, diantaranya adalah :

a. Seledri, dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi).
b. Belimbing, selain buahnya dapat dikonsumsi, daunnya juga dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.
c. Daun kelor dapat dimanfa-atkan untuk mengobati demam atau panas dalam.

d. Daun bayam duri, dapat dimanfaatkan untuk mengo-bati anemia.
e. Kangkung dapat dimanfaat-kan untuk mengobati insom-nia.
f. Sirih, dapat dimanfaatkan untuk mengobati batuk, sebagai antiseptika dan dan obat kumur.
g. Daun salam, bersifat *astringensia*.
h. Daun jambu biji, yang sudah dikenal dapat mengurangi diare (depkes, 1983).

Adapun jenis tanaman obat yang dapat dimanfaatkan kulit batangnya, diantaranya adalah :

a. Kayu manis, dimanfaatkan untuk mengobati penyakit batuk, sesak nafas, nyeri lambung, perut kembung, diare, rematik dan dapat menghangatkan lambung.
b. Jeruk nipis, kulit batangnya dapat digunakan sebagai antiseptic, sehingga dapat digunakan sebagai bahan dasar obat kumur (Depkes, 1983).

C. Fungsi tanaman obat keluarga

Salah satu fungsi Toga adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat yang antara lain meliputi:

1. Upaya preventif (pencegahan)
2. Upaya promotif (meningkatkan derajat kesehatan)
3. Upaya kuratif (penyembuhan sakit)

Selain fungsi diatas ada juga fungsi lainnya yaitu:

1. Sarana untuk memperbaiki status gizi masyarakat,

   Banyak tanaman obat yang dikenal sebagai tanaman peng-hasil buah-buahan atau sayur-sayuran misalnya lobak, saledri, pepaya dan lain-lain.
2. Sarana untuk pelestarian alam

   Apabila pembuatan tanaman obat alam tidak diikuti dengan upaya-upaya pembudidayaan-nya kembali, maka sumber bahan obat alam itu terutama tumbuh tumbuhan akan menga-lami kepunahan.
3. Sarana penyebaran gerakan penghijauan.

   Untuk menghijaukan bukit-bu kit yang saat ini mengalami penggundulan, dapat dianjur-kan penyebarluasan penanaman tanaman obat yang berbentuk

pohon-pohon misalnya pohon asam, pohon kedaung, pohon trengguli dan lain-lain.

4. Sarana untuk pemerataan pendapatan

Toga disamping berfungsi se-bagai sarana untuk menye-diakan bahan obat bagi keluar-ga,dapat pula berfungsi sebagai sumber penghasilan bagi ke-luarga tersebut.

5. Sarana keindahan

Dengan adanya Toga dan bila di tata dengan baik maka hal ini akan menghasilkan keindahan bagi orang/masyarakat yang ada di sekitarnya. Untuk meng-hasilkan keindahan diperlukan perawatan terhadap tanaman yang di tanam terutama yang ditanam di pekarangan rumah (Depkes, 1992)

D. Nilai lebih promosi kesehatan masyarakat pada level keluarga melalui pemanfaatan lahan sisa dengan TOGA.

Pemanfaatan lahan sisa dirumah dengan berbagai jenis tana-man obat selain sangat mudah dilakukan, murah, tinggi manfaat juga memiliki unsure aksesibilitas tinggi (keterjangkauan) yang dapat dilakukan oleh masyarakat di semua kalangan, sehingga disinilah nilai lebih promosi kesehatan masyarakat pada level keluarga melalui peman-faatan lahan sisa dengan TOGA, yang tidak lain harapannya adalah masyarakat menjadi tahu, mau dan akhirnya mampu untuk menjaga kesehatannya sendiri secara mandiri, sehingga derajat kesehatan keluarga dan individu akan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

Notoatmodjo, Soekidjo.2005. ***Pro-mosi Kesehatan Teori dan Aplikasi***. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Tukiman. 2004. ***Pemanfaatan Obat Keluarga (TOGA) untuk Kesehatan Keluarga***. Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.

http://kumpulan.info/sehat/artikel-*kesehatan*/48-artikel-kesehatan/185-apotek-hidup-tanaman-obat-sehat-cantik.html

Tanaman obat keluarga ***seri 2.*** Ibu ***jempol***.com di akses tanggal 18 oktober 2010.

Departemen Kesehatan RI. ***Tana-man Obat Keluarga Edisi III***. Jakarta 1983.

Departemen Kesehatan RI. ***Peman-faatan Tanaman obat Edisi III,*** Jakarta. 1983.

Departemen Kesehatan RI. ***Misteri Modika Indonesia Jilid I dan II.*** Jakarta 1983.

Departemen Kesehatan RI. ***Pemanfaatan Tanaman Obat***. Jakarta 1992.