

PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK KESEHATAN KELUARGA

TUKIMAN

Bagian Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

A. Pendahuluan

Pemerintah telah menetapkan kebijaksanaan dalam upaya pelayanan kesehatan yaitu Primary Health Care (PHC) sebagai suatu strategi untuk mencapai kesehatan semua pada tahun 2000. Salah satu unsur penting dalam PHC antara lain penerapan teknologi tepat guna dan peran serta masyarakat.

Upaya pengobatan tradisional dengan obat-obat tradisional merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat dan sekaligus merupakan teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan. Hal ini disebabkan antara lain karena pengobatan tradisional telah sejak dahulu kala dimanfaatkan oleh masyarakat serta bahan-bahannya banyak terdapat di seluruh pelosok tanah air. Dalam rangka peningkatan dan pemerataan pelayanan kesehatan masyarakat, obat tradisional perlu dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Untuk lebih meningkatkan penyelenggaraan pembangunan kesehatan yang semakin luas dan kompleks dengan keputusan Menteri Kesehatan RI No. 99a/Menkes/SK/III/1982 tanggal 2 Maret 1982 telah ditetapkan Sistem Kesehatan Nasional yang merupakan penjabaran pola Pembangunan Nasional dan sebagai petunjuk pelaksanaan pembangunan dibidang kesehatan.

Sistem Kesehatan Nasional adalah suatu tatanan yang mencerminkan upaya bangsa Indonesia untuk meningkatkan kemampuan mencapai derajat kesehatan yang optimal sebagai perwujudan kesejahteraan umum. Flora dan fauna serta mineral yang berkhasiat sebagai chat harus dikembangkan dan disebar luaskan agar maksimal mungkin dapat dimanfaatkan dalam upaya-upaya kesehatan masyarakat. Khususnya untuk tanaman chat penyebar luasannya dapat dilakukan melalui TOGA (tanaman chat keluarga).

Pengertian TOGA

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

Pemanfaatan Tanaman Obat

Berbicara tentang pemanfaatan tanaman obat atau bahan obat alam pada umumnya sebenarnya bukanlah merupakan hal yang baru. Sejak terciptanya manusia di permukaan bumi, telah diciptakan pula alam sekitarnya mulai dari Baru itu pula manusia mulai mencoba memanfaatkan alam sekitarnya untuk memenuhi keperluan alam kehidupannya, termasuk keperluan akan obat-obatan dalam angka mengatasi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan bantuan obat-obatan asal bahan alam tersebut, masyarakat dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya. Hal ini menunjukkan

bahwa chat yang berasal dari sumber bahan alam khususnya tanaman telah memperlihatkan peranannya dalam penyelenggaraan upaya-upaya kesehatan masyarakat. Adapun pemanfaatan TOGA yang digunakan untuk pengobatan gangguan kesehatan keluarga menurut gejala umum adalah:

1. Demam panas
2. Batuk
3. Sakit perut
4. Gatal-gatal

Berbagai macam ramuan yang dapat digunakan untuk penyembuhan berbagai penyakit menurut Depkes (1992) adalah sebagai berikut:

ad.1. Ramuan demam panas biasa

- a. bahan
 - Jeruk nipis 1 buah
 - Bawang merah 3 biji
 - Minyak kelapa 1 sendok makan
 - Garam (sedikit)
- b. Cara pembuatannya
 - Peras jeruk nipis, ambil airnya
 - Parut bawang merah, terlebih dahulu dilapisi dengan daun pisang
 - Campurkan jeruk nipis dan bawang merah tersebut tambahkan garam dengan minyak.
- c. Cara pemakaian
 - Dikompreskan pada ubun-ubun

Demam panas karena malaria

- a. Ciri – ciri penyakit
 - Panas menggigil
 - keringat dingin
 - Nyeri otot
 - Pucat, lesu
 - Sakit kepala
- b. Bahan yang diperlukan
 - Jeruk nipis 1 buah dibelah
 - Daun pepaya 1/2 pelepah
 - Kencur 1 jari dipukul/dimemarkan
 - Air 3 gelas
- c. Cara pembuatan
 - Semua bahan direbus, kalau perlu di tambah dengan gula merah secukupnya sampai airnya tinggal 1 1/2 gelas.
- d. Cara pemakaian
 - Minimal diminum 3 x sehari 1/2 gelas. Diulang lagi setiap hari sampai 1 minggu.

Demam Panas Karena Campak (Babagen)

- a. Ciri-ciri penyakit
 - Panas tinggi
 - Anak rewel, lemah
 - Batuk-batuk

- Mata merah
 - Bintik-bintik merah coklat di kulit
- b. Bahan yang diperlukan
- Daun sambiroto 4 lembar
 - Pule 1 ibu jari
 - Air 1 gelas
- c. Cara pembuatan
- Daun sambiroto, pule dibersihkan, kemudian didihkan sampai menjadi 1/2 gelas
- d. Cara pemakaian
- Diminum 2 x sehari 1/2 gelas pagi dan sore, ulangi tiap hari sampai panasnya mereda.

ad.2. Batuk

- **Ramuan Batuk biasa**

a. Bahan

- Kencur 3 jari
- Garam sedikit

b. Cara pembuatan

- Kupas kencur dan parut
- Tambahkan air 3/4 cangkir
- Peras dengan kain bersih dan Baring.

c. Cara pemakaian

- Diminum 2 x sehari 1 ramuan untuk anak-anak dan dewasa.

- **Batuk Pilek**

a. Ciri-ciri penyakit

- Pilek , keluar lendir/cairan ingus dari hidung.
- Kadang-kadang disertai panas.
- Sakit kepala
- Hidung tersumbat
- Nyeri otot

b. Bahan yang dipergunakan

- Air teh kental 3/4 gelas
- Air jeruk nipis 3 sendok makan
- Gula batu sebesar telur ayam

c. Cara pembuatan

- Campur semua bahan, diaduk sampai larut.

d. Cara pemberian

- Orang dewasa minum 3 kali sehari 1 ramuan
- Anak-anak 3 kali sehari 1/2 cangkir
- * Anak Balita jangan diberi ramuan ini.

- **Batuk asma**

- a. Ciri-ciri penyakit

- Napas berbunyi
- Berkeringat
- Sesak napas

- b. Bahan

- Daun randu (daun kapuk) 7 helai
- Pegagan 1 genggam
- Gula batu saecukupnya.
- Air matang 1 cangkir.

- c. Cara pembuatan

- Cuci daun randu dan pegagan
- Tumbuk dengan sedikit air, setelah halus tambah air matang dan saring
- Beningnya ditambah dengan gula batu dan aduk hingga larut.

- d. Cara pemakaian

- Diminum 1 x sehari 1 ramuan, pagi hari sebelum makan
- Diulang tiap hari sampai sembuh
- Untuk pemeliharaan cukup 1 minggu sekali satu ramuan

ad. 3 Sakit perut

- **Ramuan sakit perut biasa**

- a. Bahan yang diperlukan

- Gula pasir 3/4 sendok makan
- Minyak kayu putih 3 tetes

- b. Cara pembuatan

- Gula pasir ditetesi dengan minyak kayu putih Dicampur

- c. Cara pemakaiannya

- Campuran ini dimakan, disertai minum teh

- **Ramuan sakit perut disertai mencret**

- a. Ciri-ciri penyakit

- Berak encer lebih 3 kali sehari
- Sakit perut saat berak
- Kadang rasa mual dan kembung.

- b. Bahan yang diperlukan

- Daun jambu biji muda satu genggam.
- Adas 5 butir (1/3 sendok teh).
- Pulo sari 2 jari tangan
- Air 2 cangkir

- c. Cara membuatnya

- Bahan setelah dicuci dipotong kecil-kecil kemudian didihkan sampai diperoleh 1 cangkir

- d. Cara pemakaian

- Diminum 2 x sehari 1/2 cangkir.

- **Muntah mencret**

Berikan ramuan mencret di tambah dengan ramuan muntah yaitu:

a. Bahan

- Parutan pala 1 sendok teh
- Garam sedikit

b. Cara pembuatan

- Kedua bahan dicampur

c. Cara pemakaian

- Makanlah ramuan tersebut.
- Sakit maag (sakit ulu hati)

a. Ciri-ciri penyakit

- Sakit terasa perih terutama daerah ulu hati.
- Mual
- Kadang-kadang disertai keringat dingin dan pusing
- Perut kembung.

b. Bahan yang dipergunakan

- Kunyit yang tua 2 jari tangan
- Air matang 1/2 cangkir

c. Cara pembuatan

- Kupas kunyit dan bersihkan
- Parut kunyit tambah air matang
- Peras dengan kain bersih
- Ambil beningnya

d. Cara pemakaiannya

- Minum 2 x sehari satu ramuan, pagi hari sebelum makan dan malam hari sebelum tidur.

ad.4. Gatal

- Ramuan gatal-gatal biasa

a. Bahan yang diperlukan

- Batang Brotowali 2 sampai 3 jari
- Air 6 gelas

b. Cara pembuatan

- Campuran dididihkan selama 1/2 jam

c. Cara pemakaian

- Air brotowali gunakan untuk mencuci kulit yang gatal
- Ramuan Gatal karena Panu

- **Ramuan gatal karena Panu**

a. Ciri-ciri penyakit

- Bercak putih halus, berbatas tegas
- Rasa gatal pada waktu berkeringat.

b. Bahan yang diperlukan

- Lengkuas 1 jari
 - Cuka 1 sendok makan
- c. Cara pembuatan
- Lengkuas dipotong miring
 - Bagian ujungnya dipukul-pukul hingga berserabut seperti kuas.
- d. Cara pemakaian
- Kuas lengkuas yang sudah direndam dalam cuka digosokkan pada kulit yang sakit 2 x sehari.

• **Ramuan Gatal karena kurap**

- a. Ciri-ciri penyakit
- Bercak-bercak bundar di kulit selebar beberapa cm dengan tepi berbatas jelas kemerahan.
 - Bersisik biasanya dibadan, tangan, kaki, lipatan paha, sela jari dan kepala.
- b. Bahan yang diperlukan
- Daun landep 1 genggam.
 - Jeruk nipis 1 buah
- c. Cara pembuatan
- Daun landep dilumatkan
 - Jeruk nipis dipotong dan diperas
 - Campurkan pada daun landep yang telah dilumat.
- d. Cara pemakaiannya.
- Dioleskan pada kulit yang sakit.

• **Ramuan Gatal Karena Kudis**

- a. Ciri-ciri penyakit
- Bintik-bintik bergerombol
 - Rasa amat gatal terutama diantara jari-jari tangan dan kaki.
 - Pergelangan sebelah dalam dan pantat.
- b. Bahan yang diperlukan
- Daun sambiloto segar 1 genggam
 - Belerang sedikit
- c. Cara pembuatannya
- Bahan ditumbuk bersama-sama sampai halus dan rata.
- d. Cara pemakaian
- Dilumurkan pada kulit yang sakit.

D. Jenis-jenis Tanaman Untuk TOGA

Jenis tanaman yang harus dibudidayakan untuk tanaman obat keluarga adalah jenis-jenis tanaman yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Jenis tanaman disebutkan dalam buku pemanfaatan tanaman obat.
- b. Jenis tanaman yang lazim digunakan sebagai obat didaerah pemukiman.
- c. Jenis tanaman yang dapat tumbuh dan hidup dengan baik di daerah pemukiman.

- d. Jenis tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan lain misalnya: buah-buahan dan bumbu masak
- e. Jenis tanaman yang hampir punah
- f. Jenis tanaman yang masih liar

Jenis tanaman obat yang disebutkan dalam buku pemanfaatan tanaman adalah tanaman yang sudah lazim di tanam di pekarangan rumah atau tumbuh di daerah pemukiman.

Daftar tanaman obat tradisional yang dipergunakan dalam buku "Pemanfaatan Tanaman Obat Dep. Kes RI Edisi III. 1983 adalah :

Adas	Foeniculum Vulare Mill
Angsana	Pterocarpus Indica Willd
Anyang-anyang	Elaeocarpus Grandiflora J. Sm
Asam Tamarindus	Indica L.
Bawang merah	Allium Cepa L
Bawang putih	Allium Sativum L
Belimbing waluh	Averrhoa Bilimbi L.
Beluntas Pluchea	Indica (L) Less
Brotowali	Tino Spora Crispa (L)
Cengkeh	Eugenia Aromatika O.K
Dadap Serep	Erythrina Subumbrans Herr
Daun sendok	Plantago Hajor L
Delima Putih	Punica Granatum L
Gambir	Uncaria gambir Roxb
Jagung	Zea Mays L
Jambu Biji	Psidium Guajava L
Jarak	Ricinus Communis L
Jarak Pagar	Jatropha Curcas L
Jaruk Nipis	Citrus Aurantifolia Suningle
Katuk	Sauropus ANDROGYNUS Herr
Kayu Putih	Helaleuca Leuca Dendra L
Kecubung	Datura Hetel
Kelapa	Cocos Nucifera
Kembang Sepatu	Hibicus Rosa-Sinensis
Kemiri	Aleuritis Holuccana (L)
Kencur	Kaempferia Galanga L.
Urang aring	Eclipta Alba (L.)
Ketumbar	Coriandrum Sativum
Kumis Kucing	Orthosiphon Stamineus Benth
Kunyit Curcuma	Demestica Val
Labu merah	Cucurbita Hoschata Duchesne
Lada	Piper Nigrum L
Lengkuas	Languas Galanga (L.)
Lidah buaya	Aloe Vera L
Lobak	Raphanus Sativus L.
Mentimun	Cucumis Sativus L.
Padi	Oryza Sativa L.
Pare	Homordica Charantia L.
Pegagan	Centella Asiatica L.
Pepaya	Carica Papaya L.
Pinang	Areca Catechu L.
Pisang	Musa Paradisaca L.

Pulasari	Alyxia Spec
Sambiloto	Andrographis Paniculata Nees
Sembung	Blumea Balsamifera (L.)
Sirih	Piper Betle L.
Sosor Bebek	Kalanchoe Pinnata Pers
Teh	Thea Sinensis L.
Tembakau	Nicotiana Tabacum L.
Temu giring	Curcuma Heyneana Val & V. Zip
Temu Kunci	Boesenbergia Pandurata
Temu lawak	Curcuma Xanthorrhiza
Ubi jalar	Ipomoea Batatas Poiret

E. Kesimpulan

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 penyakit)

Selain fungsi diatas ada juga fungsi lainnya yaitu:

1. Sarana untuk memperbaiki status gizi masyarakat, sebab banyak tanaman obat yang dikenal sebagai tanaman penghasil 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 pembudidayaannya kembali, maka sumber bahan obat alam itu terutama tumbuh tumbuhan akan mengalami kepunahan.
3. Sarana penyebaran gerakan penghijauan.
Untuk menghijaukan bukit-bukit yang saat ini mengalami penggundulan, dapat dianjurkan penyebarluasan penanaman tanaman obat yang berbentuk pohon-pohon misalnya pohon asam, pohon kedaung, pohon trengguli dan lain-lain.
4. Sarana untuk pemertaan pendapatan
Toga disamping berfungsi sebagai sarana untuk menyediakan bahan obat bagi keluarga dapat pula berfungsi sebagai sumber penghasilan bagi keluarga 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 menghasilkan keindahan diperlukan perawatan terhadap tanaman yang di tanam terutama yang ditanam di pekarangan rumah-

Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan RI. Tanaman Chat Keluarga Edisi III. Jakarta 1983.
- Departemen Kesehatan RI. Pemanfaatan 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.