

Pemanfaatan Toga Sebagai Minuman Anti Covid-19 Di Desa Jatikalang, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo

Indah Nurhayati¹, Sugito², Muhammad Al Kholif³

^{1,2,3}Teknik Lingkungan, Fakultas Teknik, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email :indahnurhayati@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Pencegahan penularan Covid-19 antara lain dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan 3M yakni: menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan menggunakan sabun atau *handsanitizer*. Untuk menghindari Covid-19 salah satunya adalah dengan menjaga imun tubuh dengan mengkonsumsi Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Tanaman obat keluarga antara lain kunyit, jahe, temulawak, meniran, jambu biji, dan kencur. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan masyarakat dapat membuat minuman beras kencur, memanfaatkan TOGA sebagai bahan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, dan penghasilan keluarga. Metode pelaksanaan PPM adalah survey lokasi, penyuluhan, pelatihan, dan monitoring serta evaluasi. Hasil dari kegiatan ini yaitu masyarakat memperoleh pengetahuan tentang manfaat TOGA dan keterampilan membuat minuman beras kencur. Minuman beras kencur dibuat dengan cara yang sederhana dan dapat menjadi salah satu peluang usaha sampingan untuk menambah penghasilan keluarga.

Kata kunci: Covid-19, TOGA, Minuman Beras Kencur

ABSTRACT

Prevention of COVID-19 transmission is carried out, among others, by implementing the 3M health protocol, namely: using masks, maintaining distance, washing hands using soap or hand sanitizer. To avoid COVID-19 of them is to maintain the body's immunity by consuming Family Medicinal Plants (TOGA). Family medicinal plants include turmeric, ginger, curcuma, meniran, guava, and sand ginger. PPM implementation methods are site surveys, counseling, training, and monitoring and evaluation. The result of this activity is that the community gains knowledge about the benefits of TOGA and the skills to make sand ginger rice drink. Rice sand ginger drink is made simple and can be a side business opportunity to increase family income.

Keywords: Covid-19, TOGA, Rice Sand Ginger Drink

PENDAHULUAN

Pada bulan Maret 2020 sampai saat ini Indonesia terserang virus pandemi Covid-19. Salah satu upaya mencegah penularan Covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan 3M yakni: menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan menggunakan sabun atau *handsanitizer* (Ode et al., 2020) dan menjaga anti bodi agar imun tubuh mampu melawan COVID-19. Menjaga imun tubuh dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan bergizi yang seimbang, istirahat yang cukup, olah raga, dan mengkonsumsi obat herbal/Tanaman Obat keluarga (TOGA). Tumbuhan kunyit, jahe, temulawak, meniran, jambu biji, sambiloto banyak dijumpai sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang berfungsi untuk meningkatkan imun tubuh (Ode et al., 2020).

Pembangunan kesehatan yang berkelanjutan akan tercapai dengan optimal jika masyarakat berperan aktif dalam pengelolaan pengobatan tradisional (Karamina et al., 2020). Salah satu upaya preventif untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan masyarakat adalah dengan mengonsumsi olahan dari TOGA.

TOGA adalah tumbuhan yang di tanam di sekitar rumah, berfungsi sebagai apotik hidup dan dapat digunakan sebagai obat keluarga (Harfiani et al., 2014). TOGA dapat ditanam di pekarangan, pot atau polybag. Obat dengan bahan baku herbal dapat dijumpai disekitar kita (Susanto, 2017). TOGA mengandung beberapa senyawa antara lain flavonoid, tanin, alkaloid, terpenoid yang berfungsi sebagai senyawa aktif dalam obat (Harfiani et al., 2014). Kandungan senyawa kimia alami dalam TOGA mempunyai efek farmakologis dan bioaktivitas, baik sebagai anti penyakit infeksi sampai penyakit degeneratif, seperti hepatitis, arthritis, kanker sehingga dapat digunakan sebagai obat (Harfiani et al., 2014). TOGA jenis rimpang, seperti jahe merah, temulawak, kunyit, kencur dapat digunakan untuk menjaga kesehatan pencernaan, menjaga daya tahan tubuh, merawat organ lambung dan hati, penambah nafsu makan dan mengurangi keluhan rematik (Harfiani et al., 2014). Pemakaian obat herbal dari TOGA diperlukan penelitian secara invitro (laboratorium), invivo (hewan percobaan) dan uji klinis sehingga pemanfaatan TOGA menjadi rasional, dosisnya sesuai dan efektif (Harfiani et al., 2014).

TOGA yang berfungsi sebagai obat keluarga antara lain daun sirih dapat membantu pengobatan diabetes, mimisan. Tanaman daun ungu/handeleum yang dapat membantu mengobati hemorroid/wasir, minuman kesehatan kunyit asem untuk mengurangi nyeri haid (Harfiani et al., 2014). Minuman jahe berfungsi sebagai obat batuk, penghangat tubuh, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Temulawak dan kunyit berperan dalam menjaga kesehatan hati atau pengobatan penyakit hati, dan meningkatkan sistem imun (Ode et al., 2020).

Desa Jaticalang mempunyai luas wilayah sekitar 1.550.000 m², jumlah penduduk sekitar 5.314 jiwa yang terdiri laki-laki 2.655 jiwa dan perempuan 2.659 jiwa. Masyarakat sebagian besar bekerja sebagai petani. Ibu-ibu rumah tangga mayoritas belum mempunyai usaha sampingan sebagai tambahan penghasilan keluarga.

Masyarakat yang menanam TOGA disekitar rumah masih sangat sedikit. Pemerintah Desa Jaticalang menyediakan lahan desa untuk dijadikan kebun bibit TOGA. Diharapkan lahan tersebut dapat menghasilkan TOGA, sehingga Desa Jaticalang mempunyai produk unggulan desa. Tetapi keinginan desa untuk menghasilkan produk unggulan belum tercapai, karena kebun bibit TOGA kurang terawat sehingga belum mendapatkan hasil yang optimal.

Masyarakat belum termotivasi untuk memaksimalkan kebun bibit dan pekarangan sekitar rumah sebagai penghasil TOGA. Masyarakat juga belum optimal memanfaatkan TOGA sebagai obat keluarga, minuman kesehatan, pemenuhan gizi keluarga dan sebagai peluang usaha menambah penghasilan keluarga. Masyarakat hanya berlomba-lomba menanam TOGA pada momen tertentu, misalnya pada saat ada lomba memperingati hari Kemerdekaan RI.

Untuk meningkatkan imun dan kesehatan, agar terhindar dari virus COVID-19 diharapkan masyarakat memanfaatkan TOGA sebagai obat tradisional. Minimnya fasilitas dan informasi bagi masyarakat terutama golongan masyarakat menengah ke bawah menyebabkan pemanfaatan toga masih kurang dirasakan (Misfadhila et al., 2018).

Permasalahan yang dihadapi masyarakat Desa Jaticalang terutama ibu-ibu adalah belum memanfaatkan pekarangan di sekitar rumah untuk menanam TOGA, belum memiliki keterampilan dalam memanfaatkan TOGA untuk kegiatan wirausaha yang dapat

meningkatkan penghasilan keluarga dan kesehatan masyarakat. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PPM) berupa pelatihan pembuatan minuman beras kencur. Kegiatan PPM berupa pelatihan menanam dan mengolah TOGA merupakan salah satu cara untuk melestarikan kearifan budaya TOGA di Indonesia (Nugraha, 2015). Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat terampil membuat minuman beras kencur, kesehatan masyarakat dan penghasilan keluarga meningkat. Dari permasalahan yang telah dijelaskan tersebut maka tema dalam program PPM kali ini adalah pemanfaatan TOGA sebagai minuman anti Covid-19 di Desa Jatikalang, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PPM) dilakukan di Desa Jatikalang Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan ini adalah kegiatan partisipatif masyarakat sehingga serangkaian kegiatan mulai dari kegiatan survey lokasi, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi selalu melibatkan masyarakat. Kelompok sasaran dari kegiatan PPM adalah ibu-ibu PKK.

Langkah-langkah kegiatan PPM yang dilakukan adalah sebagai berikut :

Survey Lokasi

Survei lokasi dilakukan oleh tim PPM. Survey lokasi mendapatkan hasil masyarakat belum termotivasi untuk memaksimalkan kebun bibit di balai desa dan pekarangan sekitar rumah sebagai penghasil TOGA. Masyarakat belum optimal memanfaatkan TOGA sebagai obat keluarga, minuman untuk meningkatkan kesehatan, pemenuhan gizi keluarga dan sebagai salah satu peluang usaha untuk menambah penghasilan keluarga.

Koordinasi dengan Pemerintah Desa

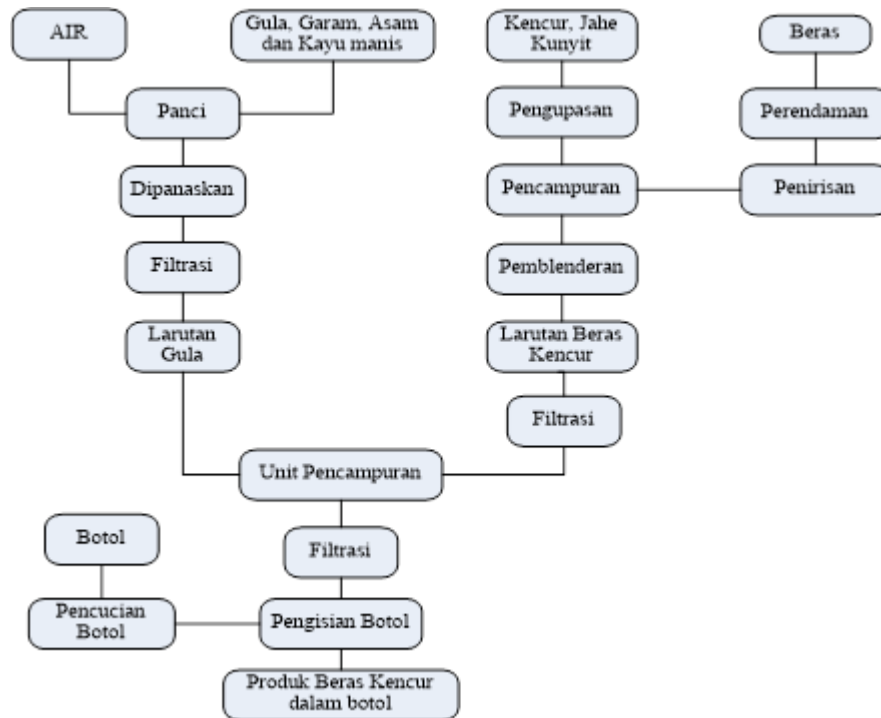
Koordinasi dengan pemerintahan desa bertujuan agar kegiatan PPM mendapatkan dukungan dari pemerintah desa dan untuk menentukan jadwal kegiatan PPM. Kegiatan PPM dilaksanakan di Balai Desa Jatikalang. Peserta kegiatan PPM adalah ibu-ibu anggota PKK.

Pengadaan Alat dan Bahan

Pengadaan alat dan bahan dilakukan oleh TIM PPM dengan dibantu oleh tenaga kependidikan dan mahasiswa. Peralatan dan bahan untuk membuat minuman beras kencur adalah blender, panci, saringan, kencur, jahe, kunyit, beras, gula, garam, asam jawa, kayu manis, dan air matang. Peralatan yang digunakan pada kegiatan PPM disumbangkan ke PKK Desa Jatikalang.

Penyuluhan dan Demonstrasi Pembuatan Minuman Beras Kencur

Penyuluhan dan pelatihan membuat minuman beras kencur dilakukan di Balai Desa Jatikalang. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan ketrampilan kepada warga tentang cara membuat minuman beras kencur yang higienis, dan enak rasanya dengan takaran yang pas. Warga juga diharapkan memahami pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari Covid-19 salah satunya dengan memanfaatkan TOGA. Gambaran proses membuat minuman beras kencur disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Proses Pembuatan Minuman Beras Kencur

Pemantauan dan Evaluasi Keberhasilan PPM

Pemantauan dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan PPM. Evaluasi dilakukan menggunakan metode angket. Angket diberikan dalam bentuk pre tes dan post tes kepada peserta PPM. Pre tes diberikan pada saat sebelum kegiatan PPM, sedangkan post tes diberikan setelah pelaksanaan kegiatan PPM. Pre tes dan post tes bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman warga masyarakat terhadap manfaat tanaman TOGA dan cara membuat minuman beras kencur sebelum dan sesudah kegiatan PPM .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal

Ibu – ibu Desa Jaticalang mayoritas sudah mempunyai pengetahuan tentang manfaat tanaman TOGA tetapi belum optimal memanfaatkannya. Belum semua warga memiliki keterampilan memanfaatkan TOGA sebagai salah satu usaha yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dan penghasilan keluarga. Belum pernah diadakan pelatihan cara membuat minuman beras kencur yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan dapat dijadikan usaha sampingan untuk menambah penghasilan keluarga. TIM dosen Teknik Lingkungan UNIPA Surabaya termotivasi untuk memberikan penyuluhan tentang manfaat tanaman TOGA dan cara membuat minuman beras kencur. Hasil ini diperoleh dari hasil isian angket yang diberikan sebelum kegiatan PPM. Program PPM ini diharapkan dapat memberikan bekal keterampilan yang dapat dimanfaatkan untuk menambah pendapatan keluarga, diversifikasi sebagai usaha baru yaitu minuman tradisional dari TOGA, mengangkat Desa Kalijaten sebagai desa unggulan produk TOGA.

Penyuluhan dan Pelatihan Membuat Minuman Beras Kencur

Pelaksanaan kegiatan PPM dilakukan dalam masa pandemi Covid 19, sehingga pada saat pelaksanaan menerapkan protokoler kesehatan secara ketat. Warga yang diundang hanya 25% dari kapasitas ruang Balai Desa Jaticalang, sehingga dapat menjaga *fisikal distancing*. Ruang balai desa yang digunakan untuk penyuluhan dan pelatihan merupakan joglo dengan semua sisinya terbuka sehingga sirkulasi udara sangat bagus. Tamu undangan dan TIM PPM harus menggunakan masker dan sebelum masuk ruangan, tangan disterilkan menggunakan *handsanitaizer*.

Kegiatan PPM diawali dengan sambutan dari Ketua Program Studi Teknik Lingkungan UNIPA Surabaya dan Kepala Desa Jaticalang. Penyuluhan tentang manfaat tanaman TOGA untuk obat herbal dan menjaga imun tubuh terutama pada saat pandemi Covid 19 bertujuan untuk memberikan pemahaman manfaat tanaman TOGA untuk kesehatan. Diharapkan masyarakat tidak hanya menanam, tetapi tanaman TOGA tersebut benar-benar dimanfaatkan untuk kesehatan dan menambah pendapatan keluarga. Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan cara membuat minuman beras kencur. Peserta PPM juga dibekali cara menjaga higienitas minuman, pewadahan dan labelisasi botol minuman beras kencur sehingga layak untuk dijual. Foto kegiatan PPM dapat dilihat pada Gambar 2.

Langkah akhir dari kegiatan PPM adalah mengukur keberhasilan program yaitu dengan menggunakan post tes.



a. Sambutan Kepala Desa



b. Peserta PPM



c. Demonstrasi Membuat Minuman Beras Kencur



d. Kemasan Minuman Beras Kencur

Gambar 2. Kegiatan PPM di Desa Jaticalang

Kondisi Setelah Penyuluhan dan Pelatihan

Secara garis besar hasil pengisian angket menunjukkan bahwa kondisi akhir Ibu-ibu PKK Desa Jaticalang mempunyai pengetahuan manfaat tanaman TOGA sebagai obat keluarga, dan keterampilan cara membuat minuman beras kencur. Masyarakat tertarik

untuk membuat minuman beras kencur yang sehat menggunakan gula asli dan berkeinginan untuk dijadikan salah satu peluang usaha.

DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN PPM

Kondisi Awal

Data kondisi awal masyarakat diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh warga sebelum pelatihan. Data angket menunjukkan bahwa 6% masyarakat memilih menggunakan pemanis buatan sebagai pengganti gula pasir dan 89% memilih hasil saringan beras kencur digodog terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam botol, 7% warga tidak tertarik membuat minuman beras kencur. 7% masyarakat belum mengetahui manfaat kunyit untuk meningkatkan imunitas dan 28 % masyarakat belum mengetahui manfaat kencur untuk kecantikan kulit wajah.

Dari data angket dan wawancara didapatkan hasil bahwa Ibu ibu PKK Desa Jatikalang sudah memahami manfaat tanaman TOGA tetapi belum memanfaatkan dengan optimal. Mayoritas ibu-ibu memanfaatkan TOGA sebagai bumbu dapur dalam masakan. Ada ibu yang sudah mencoba membuat minuman beras kencur tetapi rasanya belum enak. Belum ada warga masyarakat desa Jatikalang yang memiliki usaha memanfaatkan TOGA sebagai minuman yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dan penghasilan keluarga. Masyarakat belum semua memahami cara membuat minuman beras kencur yang enak, sehat dan higienis.

Kondisi Akhir

Setelah dilakukan penyuluhan manfaat TOGA dan cara membuat minuman beras kencur masyarakat memberikan testimoni bahwa minuman beras kencurnya enak dan tertarik untuk membuat untuk dijadikan usaha. Hal ini didukung oleh hasil angket yang menyatakan 100% mengatakan minuman beras kencur enak dan tertarik untuk membuat minuman beras kencur. Pengetahuan tentang manfaat TOGA juga bertambah, 100% warga memilih kencur dapat menjaga kecantikan kulit dan kunyit dapat meningkatkan imunitas tubuh. Masyarakat juga bertambah pengetahuannya bahwa minuman tidak boleh ditambah pemanis buatan, untuk menjaga higienis minuman dilakukan mulai dari kebersihan alat yang digunakan, pemilihan bahan, persiapan dan pembuatan minuman.

Minuman beras kencur merupakan minuman yang dibuat dari TOGA yaitu kencur, jahe, kunyit, beras, gula, garam, asam jawa, kayu manis, dan air minum. Bahan yang digunakan untuk membuat minuman beras kencur bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rimpang yang sudah biasa digunakan sebagai bumbu dalam masakan. Selain itu jahe juga banyak digunakan sebagai minuman dan obat luar (Aryanta, 2019). Zat aktif dalam jahe antara lain gingerol, zingeron dan shogaol. Jahe banyak digunakan untuk mencegah dan mengobati batuk, masuk angin, pusing kepala mabuk perjalanan (Aryanta, 2019).

Asam jawa (*Tamarindus indica*) merupakan buah banyak digunakan sebagai obat tradisional karena bermanfaat bagi kesehatan, antara lain untuk menurunkan demam, pelangsing tubuh, penyembuh asma, mengurangi mual pada ibu hamil (Putri, 2017). Buah asam jawa juga digunakan sebagai bumbu dalam berbagai masakan.

Kunyit (*Curcuma longa*) merupakan rimpang yang mempunyai multi fungsi. Kunyit dapat digunakan sebagai bahan dasar lulur yang berfungsi mengangkat kulit mati, sehingga kulit menjadi bersih. Kesehatan kulit luar dan dalam dapat dilakukan dengan minum air kunyit dan melakukan lulur secara teratur. Kurkumin dalam kunyit berfungsi mengurangi jerawat pada kulit. Minuman kunyit asem mempunyai efek memperlancar

peredaran darah sehingga tubuh menjadi segar. Penyembuhan infeksi kulit eksim juga dapat digunakan bahan dari kunyit (Asnia et al., 2019).

Kencur (*Kaempferia galaga*) merupakan empon empon yang banyak digunakan sebagai bumbu dapur dalam masakan Indonesia dan jamu tradisional. Minuman jamu yang terkenal salah satunya adalah beras kencur yang berkhasiat menambah nafsu makan. Kencur juga bermanfaat untuk mengurangi batuk, asma, maag, anti kanker dan meningkatkan stamina (Silalahi, 2019).

Bau kayu manis sangat khas sehingga banyak digunakan sebagai penyedap rasa dalam minuman dan kue. Kayu manis juga berfungsi memberikan rasa hangat pada tubuh karena rasanya agak pedas. Senyawa utama dalam kayu manis adalah sinamaldehyd dan eugenol. Kayu manis mempunyai potensi mengatasi *diabetes mellitus* (DM) tipe 2 (Emilda, 2018).

SIMPULAN

Kegiatan PPM dengan tema pemanfaatan toga sebagai minuman anti Covid-19 di Desa Jatikalang, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo terlaksana dengan lancar. Kegiatan PPM memberikan hasil yaitu masyarakat memperoleh pengetahuan tentang manfaat TOGA dan keterampilan membuat minuman beras kencur. Minuman beras kencur dibuat dengan cara yang sederhana dan dapat menjadi salah satu peluang usaha sampingan untuk menambah penghasilan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada LPPM UNIPA Surabaya yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan PPM, pemerintahan Desa Jatikalang yang telah memberikan izin untuk kegiatan ini dan warga Desa Jatikalang yang aktif mengikuti kegiatan PPM sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Asnia, M., Ambarwati, N. S. S., & Siregar, J. S. (2019). PEMANFAATAN RIMPANG KUNYIT (*Curcuma domestica* Val.) SEBAGAI PERAWATAN KECANTIKAN KULIT. *Proceeding SENDI_U, 2019: SEMINAR NASIONAL MULTI DISIPLIN ILMU DAN CALL FOR PAPERS*, 697–703. <https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/sendu/article/view/7315>
- Emilda, E. (2018). EFEK SENYAWA BIOAKTIF KAYU MANIS *Cinnamomum burmannii* NEES EX.BL.) TERHADAP DIABETES MELITUS: KAJIAN PUSTAKA. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 5(1), 246–252. <https://doi.org/10.33096/jffi.v5i1.316>
- Harfiani, E., Anisah, & Agneta, I. (2014). Pemberdayaan masyarakat rw 03 depok jaya dalam memanfaatkan toga di lahan pekarangan rumah sebagai minuman kesehatan. *Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.
- Karamina, H., Supriyadi, S., Firman Yasin, D. D., Yusi Kamhar, M., & Kusuma Astuti, F. (2020). Pemanfaatan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Menuju Keluarga Sehat Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). *JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i2.6416>
- Misfadhila, S., Azizah, Z., Rusdi, & Chaniago, Cynthia Diane P. (2018). Pengaplikasian

- Cangkang Telur Dan Karbon Aktif Sebagai Adsorben Logam Timbal. *Farmasi Higea*, 10(2), 1–8.
- Nugraha, S. P. (2015). Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga). *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 4(Vol 4, No 01 (2015): January 2015), 58–62.
- Ode, L., Fitrawan, M., Pascayantri, A., Nafisah, A., & Adjeng, T. (2020). *Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat Dalam Menghadapi Masa Pandemi COVID-19 di Kota Kendari Socialization and Education Of Effective Medicine Plants In Facing COVID-19 Pandemic in Kendari City COVID-19 Berkhasiat Obat Sulawesi Tenggara*. 1(2).
- Putri, C. R. H. (2017). The Potency and Use of Tamarindus indica on Various Therapies. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 3(2), 40. <https://doi.org/10.30742/jikw.v3i2.22>
- Silalahi, M. (2019). KENCUR (Kaempferia galanga) DAN BIOAKTIVITASNYA. *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.31571/saintek.v8i1.1178>
- Susanto, A. (2017). Komunikasi dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Margadana. *Jurnal Para Pemikir*, 6(1), 111–117. https://www.researchgate.net/publication/329265370_Komunikasi_Dalam_Sosialisasi_Tanaman_Obat_Keluarga_Toga_Di_Kecamatan_Margadana