



EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN TOGA SEBAGAI MINUMAN HERBAL PADA KOMUNITAS PKK MEDOKAN AYU

Riwayat artikel:

Diterima: Oktober 2025

Disetujui: November 2025

Tersedia secara daring: November 2025

Nurul Widji Triana¹, Suprihatin¹, Nindia Noor Indah¹,
Amani Salsabil Husodo^{1*}

¹⁾ Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik dan Sains,
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur,
Surabaya 60294, Indonesia.

*Penulis korespondensi

Surel:

amani_salsabil.tk@upnjatim.ac.id

Abstrak

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai minuman herbal merupakan praktik kesehatan berbasis alam yang berpotensi meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama pada tingkat rumah tangga. Namun, pengetahuan mengenai cara pengolahan yang benar dan higienis masih terbatas. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan ibu-ibu PKK Medokan Ayu melalui pelatihan pembuatan minuman herbal berbasis TOGA. Kegiatan terdiri atas dua tahap, yaitu penyuluhan mengenai manfaat bioaktif tanaman TOGA dan diskusi dengan peserta. Tanaman TOGA yang digunakan meliputi jahe, kunyit, temulawak, serai, dan kemangi. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kandungan fungsional tanaman herbal dan mampu menerapkan teknik pengolahan dengan baik. Program ini berhasil meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan alami menjadi minuman kesehatan yang aman, serta membuka potensi pemanfaatan TOGA sebagai produk olahan bernilai ekonomi bagi rumah tangga.

Kata kunci: edukasi masyarakat, kesehatan berbasis alam, minuman herbal, tanaman obat keluarga (TOGA) .

Abstract

The use of family medicinal plants (TOGA) as herbal drinks is a nature-based health practice that has the potential to improve the quality of life of the community, especially at the household level. However, knowledge regarding proper and hygienic processing methods remains limited. This community service program aims to improve the health literacy of women in the Medokan Ayu Family Welfare Movement (PKK) through training in making TOGA-based herbal drinks. The activity consisted of three stages: counseling on the bioactive benefits of TOGA plants and discussions by participants. The TOGA plants used included ginger, turmeric, Javanese ginger, lemongrass, and basil. The implementation results showed that participants gained a more comprehensive understanding of the functional content of herbal plants and were able to apply processing techniques effectively. This program successfully improved the community's skills in processing natural ingredients into safe health drinks and unlocked the potential for TOGA to be used as a processed product with economic value for households.

Keywords: people education, nature-based health, herbal drinks, family medicinal plants (TOGA).

© 2025 Penerbit Program Studi Teknik Kimia, UPN "Veteran" Jawa Timur

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan hayati yang melimpah, termasuk tanaman obat keluarga (TOGA) yang sejak lama dimanfaatkan sebagai

bagian dari pengobatan tradisional (Tikirik et al., 2022). Masyarakat telah mengenal berbagai tanaman seperti jahe, kunyit, temulawak, serai, daun pandan, dan rempah lainnya sebagai bahan

alami yang mampu menjaga stamina, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meredakan berbagai keluhan ringan (Azkiyah and Pamujiati, 2023.). Saat ini, minuman herbal berbasis TOGA semakin mendapat perhatian karena dianggap lebih alami, aman dikonsumsi, dan sesuai dengan kecenderungan masyarakat yang mulai kembali pada gaya hidup sehat. Penelitian menunjukkan bahwa tanaman herbal kaya akan senyawa bioaktif seperti gingerol pada jahe, kurkumin pada kunyit, dan xanthorrhizol pada temulawak yang memiliki aktivitas antioksidan, antimikroba, dan antiinflamasi sehingga berpotensi mendukung kesehatan secara menyeluruh (Sisri Novrita et al., 2024).

Meskipun demikian, tidak semua masyarakat memiliki keterampilan dan pengetahuan yang memadai untuk mengolah TOGA menjadi minuman herbal yang efektif dan aman. Banyak keluarga yang hanya memanfaatkan TOGA secara terbatas atau bahkan tidak mengetahui potensi pengolahannya menjadi minuman fungsional. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan literasi kesehatan, terutama pada kelompok ibu-ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam penyediaan pangan keluarga. Kelompok PKK di tingkat kelurahan merupakan sasaran strategis untuk edukasi kesehatan karena memiliki struktur organisasi yang aktif dan dekat dengan masyarakat. Pelatihan pengolahan minuman herbal berbasis TOGA diharapkan dapat menjadi solusi nyata untuk meningkatkan pemanfaatan tanaman lokal serta membentuk kebiasaan hidup sehat di tingkat keluarga dan komunitas.

Selain sebagai sumber kesehatan keluarga, TOGA memiliki potensi ekonomi melalui pengolahan menjadi produk minuman herbal yang dapat dijual dalam bentuk minuman siap saji, seduhan kering, atau konsentrat (Siswanto et al., 2021). Beberapa daerah telah membuktikan bahwa pemanfaatan TOGA dapat mendorong ekonomi mikro dan meningkatkan kemandirian masyarakat (Rohmani & Puspitasari, 2022). Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian ini, ibu-ibu PKK tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis mengenai manfaat TOGA, tetapi juga keterampilan praktis untuk mengolahnya menjadi minuman herbal yang bernilai tambah. Pelatihan ini menjadi langkah penting dalam

mewujudkan pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal.

2. METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan yang dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif dan memastikan peserta mampu mempraktikkan keterampilan secara mandiri.

a. Penyuluhan teori

Tahap pertama berupa penyuluhan yang disampaikan melalui ceramah interaktif dengan materi mengenai konsep dasar TOGA, manfaat bioaktif dari masing-masing tanaman, karakteristik yang mempengaruhi kualitas minuman herbal, dan pentingnya menjaga higienitas pengolahan. Penyuluhan juga menekankan perbedaan antara tanaman herbal segar dan olahan, serta pemahaman mengenai teknik pemanasan yang tepat agar senyawa bioaktif tidak rusak. Pada tahap ini, peserta diarahkan untuk memahami bahwa minuman herbal bukan sekadar rebusan rempah, tetapi produk fungsional yang dihasilkan melalui proses yang benar.

b. Diskusi

Tahap kedua adalah diskusi kelompok terarah (FGD), di mana peserta berbagi pengalaman pribadi dalam menanam, merawat, atau mengolah tanaman toga. Peserta juga mendiskusikan variasi resep minuman herbal yang biasa digunakan keluarga, kendala yang dihadapi, serta pertimbangan keamanan dan kebersihan pangan. Tahap ketiga adalah sesi refleksi, yang bertujuan merangkum pemahaman peserta dan mengidentifikasi potensi pengembangan produk minuman herbal sederhana di lingkungan rumah tangga.

3. PEMBAHASAN DAN MANFAAT

3.1 Uraian Karya (Minumam Herbal TOGA)

Minuman herbal yang dikembangkan dalam kegiatan ini merupakan racikan berbasis tanaman obat keluarga (toga) yang mudah ditemukan di lingkungan rumah tangga, yaitu kunyit, sereh, jahe, gula batu, dan biji selasih. Kombinasi bahan ini dipilih karena masing-

masing memiliki khasiat kesehatan yang telah banyak dilaporkan dalam literatur, sekaligus memberikan cita rasa yang harmonis dan dapat diterima oleh berbagai kelompok usia. Kunyit yang kaya kurkumin berfungsi sebagai antiinflamasi dan antioksidan alami (Ahadin et al., 2024; Widiyanto, 2021). Jahe memberikan efek menghangatkan tubuh, meredakan mual, dan mendukung kesehatan pencernaan melalui kandungan gingerol. Sereh berperan sebagai penambah aroma sekaligus memiliki sifat antimikroba dan relaksasi.

Gula batu digunakan sebagai pemanis alami yang memberikan rasa lembut tanpa meninggalkan aftertaste kuat, sehingga cocok untuk minuman herbal tradisional (Pudjastuti et al., 2024). Penambahan biji selasih memberikan sensasi tekstur yang menyegarkan serta berkontribusi pada hidrasi tubuh karena kemampuannya menyerap air. Perpaduan seluruh bahan ini menghasilkan minuman herbal yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga memiliki nilai estetika dan kenyamanan konsumsi.



Gambar 1. Produk minuman herbal

Produk ini mudah dibuat, aman dikonsumsi, dan dapat dijadikan alternatif minuman fungsional sehari-hari bagi keluarga. Keunggulannya terletak pada kesederhanaan bahan, proses pembuatan yang praktis, serta manfaat kesehatan yang relevan bagi

masyarakat. Jika ingin, aku bisa buat deskripsi kemasan, slogan produk, atau klaim manfaat yang aman secara regulasi

3.2 Manfaat Kesehatan

Pemanfaatan minuman herbal dari TOGA memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan keluarga. Kandungan gingerol, shogaol, kurkumin, dan cineol berperan dalam meningkatkan imunitas, memperbaiki metabolisme, dan meredakan peradangan ringan (Ischak et al., 2022; Setyawati et al., 2022). Selain itu, minuman herbal dapat menjadi alternatif pengganti minuman kemasan yang tinggi gula, sehingga berpotensi menurunkan risiko penyakit degeneratif. Dengan meningkatnya literasi kesehatan, masyarakat menjadi lebih mampu menentukan pilihan pangan sehat dan mengurangi ketergantungan pada produk olahan industri



Gambar 2. Diskusi dan penyuluhan produk minuman herbal

3.3 Manfaat sosial dan pemberdayaan

Kegiatan ini memberikan manfaat sosial yang luas. Pelatihan mendorong terbentuknya budaya hidup sehat di tingkat keluarga, memperkuat peran perempuan dalam menjaga kesehatan rumah tangga, dan membuka peluang usaha kecil berbasis olahan herbal. Peserta memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan tidak hanya untuk kepentingan rumah tangga tetapi juga dikembangkan sebagai produk yang memiliki nilai ekonomi, seperti minuman herbal siap saji atau bahan seduhan kemasan. Selain itu, kegiatan ini memperkuat solidaritas dan kerja sama antaranggota PKK, yang berperan penting dalam keberlanjutan program pemberdayaan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan minuman herbal berbasis tanaman TOGA bagi ibu-ibu PKK Medokan Ayu berhasil mencapai tujuan utama kegiatan, yaitu meningkatkan literasi kesehatan dan keterampilan teknis pengolahan bahan herbal. Peserta mampu memahami manfaat bioaktif tanaman obat bagi Kesehatan. Kegiatan ini tidak hanya memberi dampak pada peningkatan kesehatan keluarga, tetapi juga membuka peluang pemanfaatan TOGA sebagai produk bernilai ekonomi. Dengan demikian, program pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat kemandirian masyarakat dan mendorong pemanfaatan potensi lokal secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu-ibu PKK Medokan Ayu RW 02 atas partisipasi pada kegiatan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadin, A.I., Suwanto, T., Maulana, B., Dewi, P.R., Khusna, I., and Fitraningtyas, Y., 2024. "OPTIMALISASI PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) MELALUI PRODUK MINUMAN HERBAL DI DESA SOCO." *Jurnal Abdimas Indonesia* 6, 65–73.
- Azkiyah, L., and Pamujiati, A.D., n.d. "Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Bahan Minuman Instan Penambah Imunitas."
- Ischak, N.I., Kilo, A.L., Musa, W.A., Maspeke, A.K., and Ambarwati, 2022. "Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Fungsional pada Ibu-Ibu PKK Desa Tiohu Kecamatan Asparaga Kabupaten Gorontalo." *Damhil: Jurnal Pengabdian ke pada Masyarakat* 1, 30–26.
- Pudjastuti, C., Amalya, R., Meriba, T.M., Lumbaraja, V.M., Suprihatin, Sari, N.K., Dewati, R., and Susilowati, 2024. "POTENSI UBI JALAR KUNING DAN PEMANFAATANNYA SEBAGAI BAHAN MINUMAN KEKINIAN BOBA ." *JATEKK: Jurnal Abdimas Teknik Kimia* 4, 11–15.
- Setyawati, H., Seran, A.A., Amarullah, A., Alvina, D., Ziedy, D.R., Rahmawati, S., and Dei, A.M., 2022. "Pengolahan Toga dari Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Robx), Jahe (*Zingiber officinale*), dan Jahe Merah (*Zingiber officinale* Var Rubrum) Menjadi Minuman Instan Fungsional," in: *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung*. pp. 223–229.
- Sisri Novrita, Ratna Kurniati, Liza Tri Putri, Tiara Rahmadani Siregar, Fahira Dwi Anjani, Rara Eka Putri, M Arif Febrianta, and Ramadhani Arifah, 2024. "Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Infusa Herbal dari Tanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) pada Siswa/I SMK Taruna Mandiri Pekanbaru." *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan* 2, 33–42. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i3.110>
- Siswanto, Saputro, E.A., and Widodo, L.R., 2021. "PENYULUHAN PROSES PEMBUATAN MINUMAN JAHE MERAH INSTAN DI MEDAYU UTARA SURABAYA ." *JATEKK: Jurnal Abdimas Teknik Kimia* 2, 20–24.
- Tikirik, W.O., Turuallo, J., Mardiana, and Maulani, N., 2022. "Back to Nature - Toga Menjadi Produk Olahan Herbal yang Bernilai Ekonomis." *Abdikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi* 33–39.
- Widiyanto, Y., 2021. "Pemanfaatan TOGA sebagai minuman peningkat imunitas." *JATEKK*.