

**LAMPIRAN: TEMPLATE LAPORAN AKHIR NON REGULER**

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA NON REGULER**

1. Judul : Pelatihan Pemanfaatan Toga Dalam Kehidupan Sehari-Hari Dan Peluang Bisnisnya Di Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul, Yogyakarta
2. Bidang Ilmu : Kesehatan
3. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Vera Yuli Erviana, M.Pd.
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIDN : 0525079001 NIY/NIP: 60150829
  - d. Disiplin Ilmu : Pendidikan Dasar
  - e. Pangkat, Golongan : Penata Tk. I, III/d Jabatan Fungsional: Lektor
  - f. Fak./Program Studi : FKIP/PGSD
  - g. Perguruan Tinggi : Universitas Ahmad Dahlan
  - h. Alamat Kantor : Jalan Ki Ageng Pemanahan No 19 Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta
  - i. Telepon/Faksimile : 0274-563515, 0274-511830
  - j. Alamat Rumah : Secang RT 28 RW 15 Sendangsari Pengasih Kulon Progo
  - k. Telepon/HP : 085643187637
  - l. E-mail : vera.erviana@pgsd.uad.ac.id
4. Mahasiswa yang Terlibat :
  - a. Nama Mahasiswa : Anjasmoro Tri Chorisa NIM: 1900018328
  - b. Nama Mahasiswa : Bassanti Santika Dewi Fitriani NIM: 1900031113
  - c. Nama Mahasiswa : Lailatur Rokhimah NIM: 1900026294
6. Mitra Kegiatan : Ibu-Ibu di Padukuhan Malangan
7. Lokasi Kegiatan : Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul, Yogyakarta
8. Pelaksanaan Kegiatan : tanggal 9 dan 12 Februari 2023
9. Biaya Dikeluarkan :
  - a. UAD : Rp 1.500.000,-
  - b. Luar UAD : -Total : Rp 1.500.000,-

Mengetahui,  
Kepala LPPM



Anton Yudhana, M.T., Ph.D  
NIY 60010383

Yogyakarta, 7 Maret 2023  
Pelaksana,

Vera Yuli Erviana, M.Pd.  
NIY. 60150829

## LAPORAN AKHIR PENGABDIAN NON REGULER

Ringkasan proposal pengabdian dibuat 3 alenia tidak lebih dari 500 kata yang berisi: (a) alenia pertama memuat permasalahan dan tujuan pengabdian, (b) alenia kedua memuat solusi, metode pelaksanaan, rencana kegiatan, dengan menyertakan bentuk keterlibatan dan peran serta AUM dan (c) alenia ketiga memuat target luaran yang telah dicapai sesuai dengan skema PkM dan mengintegrasikan nilai AIK. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat kegiatan yang telah dilaksanakan, ditulis dengan jarak satu spasi.

### RINGKASAN

Perkembangan saat ini tanaman yang memiliki khasiat obat telah mengalami kemajuan dimana penemuan obat maupun teknologi baru yang canggih menjadi alternatif solusi dalam kemajuan dunia farmasi. Pemanfaatan pekarangan yang umumnya tidak dimanfaatkan dengan baik mempunyai banyak keuntungan terutama dalam hal peningkatan pendapatan keluarga misalnya sebagai lumbung hidup dan apotek hidup, sehingga perlu dikembangkan secara intensif. Teknologi sederhana yang harus yang dapat diimplementasikan agar mendatangkan beberapa manfaat yang luas untuk masyarakat tidak hanya dalam proses kemandirian pangan namun juga dapat diarahkan menuju kemandirian kesehatan melalui beberapa pengembangan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA identik dengan jamu dimana bahan baku pembuatan jamu yang didominasi dengan rasa pahit, tidak memiliki nilai estetika dan jarang sekali dikonsumsi oleh masyarakat. Hal ini menyebabkan sulitnya pengembangan nilai dari tanaman obat keluarga. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami latar belakang masyarakat dalam memahami latar belakang dari TOGA, bagaimana cara menanam tanaman TOGA, serta pemanfaatannya guna revitalisasi program TOGA khususnya di Padukuhan Malangan

Metode kegiatan pengabdian ini selanjutnya dilakukan kegiatan penyuluhan tentang manfaat tanaman obat, bagaimana cara penanaman tanaman TOGA yang baik dan benar serta pemberian beberapa tanaman obat keluarga yang akan ditanam di pekarangan pos TOGA Desa. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa minimnya pengetahuan masyarakat dalam mengetahui jenis-jenis tanaman TOGA serta khasiat dari macam-macam tanaman TOGA serta minimnya pemanfaatan lahan terbatas yang dimiliki oleh warga.

Luaran yang dihasilkan berupa: 1) Terciptanya Video Pelatihan Pemanfaatan Toga Dalam Kehidupan Sehari-Hari dan Peluang Bisnisnya Di Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul, Yogyakarta yang telah bersertifikat HKI, dan 2) peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman TOGA sebesar 75%. Kegiatan PkM ini memberikan dampak positif terbukti lingkungan menjadi bersih dan masyarakat telah merevitalisasi program TOGA di Padukuhan Malangan.

**Kata kunci** maksimal 5 kata kunci. Gunakan tanda baca titik koma (;) sebagai pemisah dan ditulis sesuai urutan abjad.

Pemanfaatan Toga; Peluang Bisnisnya; Padukuhan Malangan

Bagian Pendahuluan pengabdian maksimum 2000 kata yang berisi: uraian analisis situasi dan permasalahan mitra, permasalahan yang disepakati untuk diselesaikan minimal 1 bidang ilmu. Analisis situasi fokus pada kondisi terkini mitra yang mencakup (a) untuk Mitra ekonomi produktif menampilkan profil mitra dilengkapi data dan foto situasi mitra, uraikan segi produksi dan manajemen usaha mitra, dan persoalan yang dihadapi mitra. (b) untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif tampilkan profil mitra disertai data mitra dan foto situasi mitra, jelaskan peluang usaha mitra, dan jelaskan persoalan kondisi sumber daya yang dihadapi mitra. (c) untuk Mitra tidak produktif secara ekonomi uraikan lokasi mitra dan permasalahan yang terjadi/pernah terjadi dilengkapi data dan foto, sampaikan seluruh persoalan yang dihadapi saat ini. Pada bagian ini perlu dijelaskan permasalahan mitra yang mengacu pada butir Analisis Situasi dengan menguraikan permasalahan prioritas mitra dan tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program pengabdian minimal **1 bidang masalah**. (d) Tujuan dalam melaksanakan PkM

## PENDAHULUAN

Pengelolaan pengobatan dengan obat tradisional merupakan salah satu bentuk peran dari masyarakat dan sekaligus merupakan beberapa teknologi yang tepat guna sehingga berpotensi untuk menunjang sebuah pembangunan kesehatan yang berkelanjutan [1] [2]. Bangsa Indonesia yang sejak dahulu selalu memanfaatkan hasil alam untuk keberlangsungan hidup sehari-hari saat ini mulai berangsur-angsur menghilang. Salah satu hasil yang digunakan adalah tanaman yang digunakan sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit. Ramuan yang dibuat inilah yang kemudian dikenal dengan “JAMU”. Jamu berkhasiat untuk menjaga kesehatan untuk menjaga imunitas tubuh [3][4]. Seiring dengan perkembangan waktu masyarakat perlahan-lahan melupakan tradisi untuk meminum jamu. Hal ini disebabkan dengan perubahan pola pikir dengan masuknya kebudayaan barat yang mampu mempengaruhi gaya hidup masyarakat dan hadirnya produk kesehatan baru yang lebih praktis [5] [6].

Pemanfaatan lahan pekarangan warga adalah salah satu upaya untuk melestarikan kearifan lokal serta mampu memenuhi kebutuhan bumbu dasar dapur sehari-hari dalam skala rumah tangga. Tanaman obat keluarga (disingkat TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat [7]. 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 keperluan keluarga akan obat-obatan [8][9]. Kebiasaan yang dilakukan oleh para ibu rumah tangga di Jawa saat ini adalah memanfaatkan lahan minim di rumah masing-masing dengan menanam tanaman obat keluarga [10][11]. Faktor yang mempengaruhi penggunaan TOGA oleh ibu rumah tangga yaitu berdasarkan pengalaman pribadi, usia, skala pendidikan, informasi dari luar baik dari televisi, radio, internet bahkan sosial media, pendapatan per kapita serta aspek sosial dan budaya [12]. Dalam hal ini kenapa sasaran kami adalah ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga yang didominasi dengan ibu rumah tangga dimana hal ini mempengaruhi perilaku konsumsi dari tanaman obat keluarga misalnya tentang aspek pengaturan keuangan saat memilih dan mengkonsumsi obat-obatan [10].

Pemilihan menggunakan obat tradisional yang didapatkan di kebun toga masing-masing ataupun menggunakan obat modern yang cenderung menggunakan bahan-bahan kimia Berdasarkan beberapa pantauan dari analisis yang dilakukan oleh [12] persentase dari ibu rumah tangga yang menggunakan produk jamu buatan sendiri hanya 0,53% dari total 66,672 rumah tangga.

Bahan baku yang sering digunakan yaitu adalah jahe, kencur, kunyit serta temulawak. Penggunaan jamu buatan sendiri lebih cenderung didominasi oleh kelompok usia lanjut (54 tahun keatas), perempuan menikah, pendidikan tidak tamat./tamam SD, petani serta nelayan dan dengan skala ekonomi menengah kebawah dan tinggal di desa yang jauh dari peradaban kota. **Permasalahan** saat ini dari program TOGA yang dimiliki oleh ibu pemberdayaan kesejahteraan di Padukuhan Malangan yaitu kendala yang dihadapi adalah rendahnya pemanfaatan tanaman obat keluarga dimana kurangnya pengembangan program sosialisasi serta pemahaman manfaat TOGA di kalangan masyarakat khususnya pada ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga. Adapun pengabdian ini dilakukan Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul dimana sasaran untuk disosialisasikannya materi TOGA yaitu kepada ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga. **Tujuan dari pengabdian** ini untuk mengetahui dan memahami latar belakang masyarakat dalam memahami latar belakang dari TOGA, bagaimana cara menanam tanaman TOGA, serta pemanfaatannya guna revitalisasi program TOGA khususnya di Padukuhan Malangan.

Solusi permasalahan pengabdian tidak lebih dari 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan mengacu pada *road map* prodi/fakultas/LPPM (tampilkan dalam bentuk gambar atau kutipan) untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan prioritas permasalahan.

**Permasalahan** saat ini dari program TOGA yang dimiliki oleh ibu pemberdayaan kesejahteraan di Padukuhan Malangan yaitu 1) rendahnya pemanfaatan tanaman obat keluarga, 2) kurangnya pengembangan program sosialisasi tanaman TOGA, 2) pemahaman manfaat TOGA di kalangan masyarakat khususnya pada ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga rendah.

**Tabel 1.**

**Penyelesaian Permasalahan dan Cara Pemberdayaan Masyarakat Secara Berkelanjutan**

<b>Masalah yang dihadapi</b>	<b>Metode yang digunakan</b>	<b>Cara pemberdayaan masyarakat</b>
Rendahnya pemanfaatan tanaman obat keluarga	Soliasisasi dan Penyuluhan terkait pemanfaatan tanaman TOGA	Ibu-ibu mengerti fungsi dan manfaat dari tanaman TOGA yang sudah disampaikan melalui sosialisasi dan penyuluhan.
Kurangnya pengembangan program sosialisasi tanaman TOGA	Sosialisasi bersama puskesmas setempat terkait pengembangan TOGA	Masyarakat lebih memahami semua jenis TOGA dan memanfaatkan untuk kesehatan dalam keluarganya
Pemahaman manfaat TOGA di kalangan masyarakat khususnya pada ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga rendah.	Mengajak Ibu-Ibu untuk menanam TOGA di halaman rumah menggunakan pot	Memastikan semua TOGA hidup dengan subur

Metode pelaksanaan pengabdian maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra sasaaran. Dalam metode pelaksanaan ini: (a) Uraikan kepakaran dan keterlibatan mahasiswa, (b) Uraikan bagaimana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program, (c) Uraikan bagaimana evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program dilapangan setelah kegiatan PkM selesai dilaksanakan. Pelaksanaan pengabdian meliputi 1 (satu) semester, minimal 1 tanggal pelaksanaan (per hari 400 menit)

Pengabdian ini merupakan pengabdian secara kualitatif eksploratif yang dilakukan di Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul, Yogyakarta yang memiliki pertimbangan keterjangkauan lokasi. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 9 dan 12 Februari 2023 selama dua hari. Pemberian arahan pretest dan posttest saat sesi penyuluhan berlangsung. Pemberian materi penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan menggunakan media slide power point yang berisi penjelasan mengenai tanaman obat keluarga secara umum dan sembilan jenis tanaman obat keluarga yang sudah mengalami uji klinik dan dipublikasikan secara ilmiah pada jurnal, terdiri dari khasiatnya secara ilmiah, penanaman dan pemeliharaan, serta materi pengolahannya secara sederhana.

Penyuluhan dilaksanakan di Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul, Yogyakarta dengan peserta warga masyarakat di wilayah tersebut, terutama ibu-ibu. Wawancara mendalam juga dilakukan dengan pihak pengurus TOGA (1 orang), serta aparat desa seperti kepala padukuhan beserta jajaran padukuhan yang tinggal di lokasi sejumlah 5 orang dan mengetahui informasi terkait penanam dan pemanfaatan TOGA. Serta ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga yang menjadi participatif berjumlah 40 orang. Observasi partisipatif (ibu PKK) yaitu dengan melakukan kunjungan langsung ke lokasi rumah warga yang memiliki tanaman TOGA disertai dengan beberapa dokumentasi. Rumah yang diobservasi adalah rumah peserta dari ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga yang diambil sample 2 rumah. Hasil yang ditulis disini hanya hasil deskriptif berupa hasil wawancara serta diskusi dari sesi ceramah dengan ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga, setelah itu dilakukan verifikasi dan tahap lebih lanjut dituangkan dalam bentuk narasi untuk membantu pembaca memasuki situasi dan pemikiran dari responden secara langsung dan mengkaitkan dari hasil pengabdian itu sendiri.

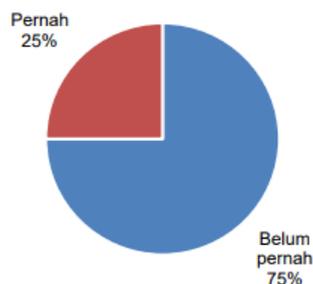
Hasil yang telah didapat kemudian juga dikaitkan dengan teori atau hasil pengabdian yang terdahulu yang dapat mendukung (Moleong, 2017). Adapun runtutan kegiatan yang dilakukan saat pengabdian sebagai berikut:

- a. Sosialisasi terkait dengan materi TOGA
- b. Pemberian sample tanaman obat keluarga seperti tanaman serai, jahe, kunyit, seledri, temulawak, sambiloto dan daun salam untuk ditanam dalam pot.
- c. Metode selanjutnya adalah mengajak peserta untuk menanam TOGA di halaman rumahnya dengan menggunakan pot (untuk jenis tanaman yang dapat ditanam dalam polybag).
- d. Diskusi dan Tanya Jawab
- e. Evaluasi: Kunjungan kedua ke rumah warga untuk meninjau kegiatan warga yang telah melaksanakan penanaman tanaman toga selama ini.

Hasil dapat berupa foto kegiatan (bukan foto narsis). Pembahasan dikaitkan dengan teori dan kajian-kajian terdahulu yang relevan. Dampak berupa peningkatan pengetahuan atau keterampilan yang terukur dari mitra setelah PKM. Pada bagian ini, pelaksana menjelaskan manfaat hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan pada mitra (kondisi sebelum dan sesudah mendapatkan pengabdian disertai dengan data, tabel, dan foto kegiatan, dampak ekonomi dan sosial (jika ada)), kontribusi Mitra terhadap pelaksanaan, faktor yang menghambat/kendala, faktor yang mendukung, dan tindak lanjut. Keberdayaan mitra wajib dilaporkan sesuai dengan ketercapaian jenis keberdayaan yang telah dijanjikan

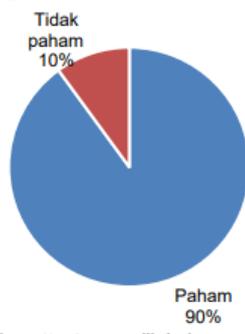
## HASIL, PEMBAHASAN, DAN MANFAAT

Kegiatan sosialisasi penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan dan keterampilan dalam menanam tanaman obat keluarga (TOGA). Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang TOGA guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan bagi diri sendiri dan anggota keluarga lain yang ternyata bisa didapatkan dari TOGA yang ditanam di pekarangan sendiri. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 peserta yang merupakan ibu-ibu anggota PKK di Padukuhan Malangan dan beberapa perangkat desa serta masyarakat sekitar. Hasil pretest sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan hasil bahwa sebagian besar peserta yang hadir menyatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait manfaat dan cara menanam TOGA yaitu sebesar 75% (30 peserta), Sebagian kecil peserta juga belum mengetahui manfaat TOGA dan sebagian kecil peserta yang menanam TOGA di lingkungan rumahnya sebesar 25% (10 peserta).



Gambar 1. Hasil pretest yang dilakukan sebelum penyuluhan

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari antusiasme peserta yang hadir, jumlah peserta yang hadir adalah 40 peserta dari target peserta 40 peserta, materi dapat disampaikan dengan baik dan tepat waktu. Hasil posttest menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat dan cara menanam TOGA yaitu sebesar 90% (36 peserta).



Gambar 2. Hasil posttest yang dilakukan setelah penyuluhan

Kegiatan dari hasil evaluasi kunjungan ke perwakilan dua rumah didapati hasil bahwa kebanyakan warga hanya menanam tanaman toga secara tidak layak yang artinya masih hanya asal menanam saja. Tidak ada implementasi kegiatan budidaya yang selayaknya budidaya tanaman toga sehingga hasil yang dihasilkan dari tanaman toga tersebut banyak yang berpenyakit dan busuk. Diharapkan dengan kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan dan keterampilan dalam menanam tanaman obat keluarga (TOGA) efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk menanam dan memanfaatkan TOGA untuk kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Penanaman TOGA dapat dilakukan di lahan sempit dan dapat dilakukan di media tanam lain seperti polybag. Hasil penanaman dapat dipanen dan diolah secara sederhana oleh individu, pengolahan TOGA cenderung mudah dan gampang seperti digerus, direbus, ditumbuk, diseduh dan sebagainya.

 <p><b>PEMANFAATAN TOGA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI DAN PELUANG BISNISNYA DI PADUKUHAN MALANGAN, SANDEN, BANTUL, YOGYAKARTA</b></p>   	 <p><b>APAKAH TOGA ITU?</b></p> 
 <p><b>I. PENGERTIAN TOGA</b></p> <p>Tanaman obat keluarga (Toga) adalah tumbuhan yang ditanam oleh keluarga di sekitar lingkungan rumah yang mempunyai khasiat penyembuhan yang dimanfaatkan oleh keluarga secara sederhana</p> 	 <p><b>II. TUJUAN TOGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebagai tanaman obat keluarga</li> <li>• Sebagai penanggulangan pertama pengobatan suatu penyakit</li> <li>• Sebagai sistem pengobatan yang murah dan aman</li> <li>• Peningkatan status gizi</li> <li>• Melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa</li> </ul>
<p><b>III. MENGAPA TOGA PERLU DIMANFAATKAN?</b></p>   	<p><b>Karena .....</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada umumnya, relatif lebih murah.</li> <li>• Efek samping yang ditimbulkan oleh obat tradisional sangat kecil dibandingkan dengan obat sintetik.</li> <li>• Kandungan unsur kimia yang terkandung di dalam obat tradisional sebenarnya menjadi dasar pengobatan kedokteran modern.</li> </ul> 

## TOGA



## TOGA



## IV. TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

### SYARAT BAHAN YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM PEMBUATAN OBAT HERBAL

1. Bahan dan buah segar, tidak keriput
2. Kulit batang tidak retak
3. Daun, bunga, umbi berwarna cerah
4. Masih dalam keadaan utuh
5. Tidak rusak oleh hama dan penyakit tanaman lainnya
6. Dicuci dengan air bersih yang mengalir
7. Pembuatan ramuan harus menggunakan air bersih



### PETUNJUK UMUM MERAMU:

Peralatan yang digunakan:

1. Periuk/kuali dari tanah liat, atau panci dari bahan kaca/gelas, stainless steel
2. Pisau, spatula/pengaduk dari bahan kayu
3. Saringan dari bahan kain, plastik, atau nilon



## LANSIA

Mengatasi Mual Muntah

Mengatasi Hipertensi

Mengatasi Nyeri Pinggang

Mengatasi Sulit Tidur

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Meningkatkan nafsu makan

## KEKHAWATIRAN



## Seledri

Pembuatan :  
250 gram seledri segar, 110 cc air



Cara pemakaian :

•Diminum sehari 1 gelas

•Telah dilakukan penelitian oleh mahasiswa jurusan farmasi MIFA UNHAS memberikan hasil yang cukup baik

## Bawang putih

Cara Pembuatan :  
2 buah bawang putih  
75 gram daun seledri  
Air secukupnya



Cara pemakaian :  
•Diminum sehari 2 x masing2 ¼ gelas  
•Telah diuji oleh mahasiswa FMIPA UI : hasil memberikan efek yang sangat baik

## MENGATASI MUAL MUNTAH

Bahan ramuan:  
Jahe 2 ibu jari  
Gula Merah secukupnya  
Air



Didihkan air, masukkan jahe yang telah dikupas dan dimemarkan. Tambahkan gula merah, aduk. Tutup panci dan matikan kompor. Minum hangat-hangat.

Minum 2x sehari sampai mual hilang



## KENCUR



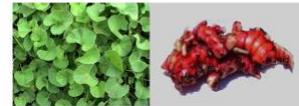
Bahan yang diperlukan:  
2 rimpang kencur sebesar ibu jari

Cara meracik:  
Rimpang kencur dikuliti sampai bersih dan dikunyah

Cara pemakaian:  
Setelah dikunyah, ditelan airnya, dan ampasnya dibuang, kemudian minum 1 gelas air putih, dan diulangi sampai sembuh

## MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Bahan ramuan:  
Jahe merah 1 ibu jari  
Pegagan 1 juput  
Temulawak 1 iris  
Gula merah secukupnya  
Air 1 ½ gelas



2x sehari, 1 gelas

Jahe dan temulawak dimemarkan. Pegagan dan gula merah dipotong kecil-kecil. Semua bahan dicampur dan direbus di dalam air mendidih selama 10-15 menit dalam api kecil.

## MENGATASI SULIT TIDUR

Bahan Ramuan:  
Biji Pala 1/5 bagian  
Madu 1 sendok makan  
Air panas 1 cangkir



Diminum 1-2 kali sehari dalam keadaan hangat

Cara pembuatan:  
1/5 bagian biji pala ditumbuk halus. Seduh dengan 1 cangkir air hangat dan madu 1 sendok makan.

## MENGATASI NYERI PINGGANG

Bahan ramuan:  
Jahe merah 1 jempol  
Sereh 2 batang  
Gula merah 1 sendok makan  
Garam seujung sendok the  
Air 2 gelas



Minum 2x sehari

Jahe dibakar dan memarkan, masukkan bersama sereh dalam air mendidih. Tunggu 10 menit, tambah gula merah dan garam. Aduk dan dinginkan

## MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Ketumbar 1 sendok teh  
Madu secukupnya  
Air 1 cangkir



Minum 1x sehari, selama seminggu

Ketumbar ditumbuk halus, seduh dengan air, setelah hangat tambahkan madu. Aduk rata.

## Mengatasi Sembelit

2 Buah Mengkudu masak  
Garam secukupnya



Diminum 2x sehari

Buah mengkudu diparut, diberi sedikit garam, diperas, kemudian disaring.

**Tabel 1. Keberdayaan Mitra Kegiatan PkM**

No	Jenis Mitra	Jenis Keberdayaan	Cek List
1	Mitra Non Produktif Ekonomi	Pengetahuannya meningkat	√
		Keterampilannya meningkat	√
		Kesehatannya meningkat	√
		Pendapatannya meningkat	
		Pelayanannya meningkat	
2	Mitra Produktif Ekonomi	Pengetahuannya meningkat	
		Keterampilannya meningkat	
		Kualitas produknya meningkat	
		Jumlah produknya meningkat	
		Jenis produknya meningkat	
		Kapasitas produksi meningkat	
		Jumlah aset meningkat	
		Jumlah omsetnya meningkat	
		Kemampuan manajemennya	
		Keuntungannya meningkat	
		Produk tersertifikasi	
		Produk terstandarisasi	
		Unit usaha berbadan hukum	
Jumlah wirausaha baru mandiri meningkat			

Pada bagian ini, pelaksana wajib mengisi deskripsi luaran wajib dan tambahan (bila ada), tahun capaian, dan status pencapaiannya.

**LUARAN PENGABDIAN**

Luaran dari PkM ini antara lain:

1. Terbitnya HKI



**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Anjasmoro Tri Choriza	Pagutan Rt 006 Rw 003, Jogoyutan, Wonorebo
2	Vera Yuli Erviana	Secang Rt 28 Rw 15, Sendangpuri, Pengasih
3	Sahri Rizky Mubarak	Jln. Gajah Mada Rt 016 Rw 005, Monggono, Mpandu
4	Kavita Istiana Tri Buana Putri	Turi Rt 006 Rw 000, Sidomulyo, Bambanglipuro
5	Renni Rerita Haman	Dusun Air Gilas Jl.Patine Nawawi No.11 Rt 003 Rw 001, Batamarta II, Lubukreja
6	Lailatur Rokhmah	Pagutan Rt 005 Rw 001, Sidogede, Grabag
7	M. Sudid Mirfar	Lendang Cacak Rt 003 Rw 003, Pagutan, Batakaling
8	Firia Nur Anilya	Banjar Dinas Pasok Rt 000 Rw 000, Kubutambahan, Kubutambahan
9	Nurul Ngatzah	Tukan Rt 001 Rw 00, Sidomono, Bakoposaritan
10	Basanti Santika Dewi Fitriani	Jln. Bahai Dewa Rt 002 Rw 001, Klampayan, Purwasari



2. Video Kegiatan dengan judul “Pemanfaatan Toga Dalam Kehidupan Sehari-Hari Dan Peluang Bisnisnya Di Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul”

Cek berkala status hak cipta di PDKI-Kemenkumham RI melalui tautan berikut:

<https://pdki-indonesia.dgip.go.id/search?type=copyright&keyword=EC00202317904&page=1>

Unduh sertifikat melalui tautan berikut atau attachment di bawah:

[https://drive.google.com/open?id=12B9ZzIw7QJdRqJhYLUMyrgW\\_Wfd32lo](https://drive.google.com/open?id=12B9ZzIw7QJdRqJhYLUMyrgW_Wfd32lo)

Simpulan dan saran merupakan jawaban dari tujuan kegiatan pengabdian

## SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, hal ini terbukti dari antusias peserta dan jumlah peserta yang hadir sesuai dengan target. Dari evaluasi kunjungan lapang pun kerumah 2 warga yang didapati bahwa warga hanya menanam saja tanpa memperhatikan prosedur penanaman budidaya juga dijumpai di lapangan. Harapannya setelah diberikan penyuluhan tentang pemanfaatan dan keterampilan dalam menanam tanaman obat keluarga (TOGA) akan terjadi perubahan dalam mengelola tanaman TOGA di masing-masing rumah warga. Untuk hasil dari diskusi penyuluhan ini hampir seluruh peserta memahami manfaat dan cara menanam TOGA hal ini terbukti dengan pernyataan peserta yang bersedia menanam, membudidayakan dan memanfaatkan TOGA secara jangka panjang untuk kesehatan diri sendiri dan anggota keluarga masing-masing.

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan **sistem nomor** sesuai dengan urutan pengutipan. **Hanya pustaka yang disitasi** pada proposal PKM yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka. Sebaliknya, setiap pustaka yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka harus disitasi. Daftar pustaka yang dirujuk maksimal 5 tahun terakhir. Jumlah daftar pustaka minimal 5

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Pratiwi, F. A. Saputri, and R. F. Nuwarda, “Tingkat Pengetahuan Dan Penggunaan Obat Tradisional Di Masyarakat: Studi Pendahuluan Pada Masyarakat Di Desa Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang,” *Dharmakarya*, vol. 7, no. 2, pp. 97–100, 2018, doi: 10.24198/dharmakarya.v7i2.19295.
- [2] Andriati and R. M. . Wahjudi, “Society’s Acceptance Level of Herb as Alternative to Modern Medicine for Lower, Middle, and Upper Class Group,” *Masyarakat, Kebud. dan Polit.*, vol. 29, no. 3, p. 133, 2016, [Online]. Available: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://e-journal.unair.ac.id/MKP/article/download/2547/1900&ved=2ahUKEwjSzsKk6NfxAhWGtYsKHcFjDQQQFjACegQIHhAC&usg=AOvVaw3-AGQECfTmYbL25wQumb7n&cshid=1625896579727>.

- [3] V. Viena, I. Yunita, I. Irhamni, S. Saudah, and E. Ernilasari, "Biodiversitas Tumbuhan Obat oleh Masyarakat Gampong Pulo Seunong Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie," *Elkawnie*, vol. 4, no. 1, pp. 89–100, 2018, doi: 10.22373/ekw.v4i1.3027.
- [4] A. Supriani, "Peranan Minuman Dari Ekstrak Jahechang Untuk," *J. Sain Heal.*, vol. 3, no. 1, pp. 30–39, 2019.
- [5] E. Satriyati, "Pola Tradisi Minum Jamu: Upaya Pemertahanan Pengobatan Lokal Sebagai Identitas Masyarakat Bangkalan Madura," *J. Dimens.*, vol. 9, no. 2, pp. 115–122, 2016.
- [6] Y. A. Martino, E. Sulistiowati, and Y. Purnomo, "Model Pemberdayaan Santri Ponpes Al-Hidayah Batu Alang Sebagai Kader Kesehatan Berbasis Terapi Herbal," *JIPEMAS J. Inov. Has. Pengabdi. Masy.*, vol. 1, no. 2, p. 86, 2018, doi: 10.33474/jipemas.v1i2.1514.
- [7] E. M., "Survei Pengetahuan Masyarakat Tentang Tanaman Obat Keluarga Puskesmas Air Tabit," *Phot. J. Sain dan Kesehat.*, vol. 6, no. 01, pp. 115–118, 2015, doi: 10.37859/jp.v6i01.490.
- [8] F. Z. Muttaqin, W. Aligita, S. Muhsinin, D. Juanda, and A. Asnawi, "Desa Mitra dalam Budidaya Tanaman Obat Keluarga Menuju Desa Cibiru Wetan sebagai Sentra Herbal," *J. Pengabdi. Pada Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 159–164, 2018, doi: 10.30653/002.201832.59.
- [9] S. R. Fitriatien, N. E. J. Rachmawati, N. Rahmah, D. A. Safitri, M. R. Pahlevi, and N. M. W. Natsir, "Kegiatan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Salah Satu Usaha Pemberdayaan Siswa Sdn Dermo Guna Dalam Menumbuhkan Kepedulian Kesehatan Keluarga," *J. Abadimas Adi Buana*, vol. 1, no. 2, pp. 21–28, 2017, doi: 10.36456/abadimas.v1.i2.a949.
- [10] Y. Kusumawaty and S. Khaswarina, "Peningkatan Motivasi Ibu Rumah Tangga Untuk Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (Toga)," *Bul. Udayana Mengabdi*, vol. 17, no. 1, p. 7, 2018, doi: 10.24843/bum.2018.v17.i01.p02.
- [11] I. Diana Sari, Y. Yuniar, S. Siahaan, and E. Al, "Community Tradition in Planting and Using Medicinal Plant in Surround Home Yard," *Indones. Pharm. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 123–132, 2015, [Online]. Available: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=378944&val=4889&title=Tradisi Masyarakat dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Lekat di Pekarangan>.
- [12] S. Supardi and M. J. Herman, "YANG MEMILIH PENGobatan RUMAH TANGGA DI INDONESIA ( Analisis Data Riskesdas 2007 )," pp. 163–168, 2007.

Gambaran ipteks berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran ipteks yang akan diimplementasikan di mitra sasaran.

## GAMBARAN IPTEKS

Ilmu Pengetahuan dan teknologi yang akan ditransfer kepada mitra telah diuraikan pada bagian di bawah ini. Perlu diketahui bahwa seluruh materi akan disampaikan dalam bentuk pelatihan dan pembinaan pengelolaan tanaman TOGA.

- a. Sosialisasi terkait dengan materi TOGA
- b. Pemberian sample tanaman obat keluarga seperti tanaman serai, jahe, kunyit, seledri, temulawak, sambiloto dan daun salam untuk ditanam dalam pot.
- c. Metode selanjutnya adalah mengajak peserta untuk menanam TOGA di halaman rumahnya dengan menggunakan pot (untuk jenis tanaman yang dapat ditanam dalam polybag).
- d. Evaluasi: Kunjungan kedua ke rumah warga untuk meninjau kegiatan warga yang telah melaksanakan penanaman tanaman toga selama ini.

**BORANG CAPAIAN LUARAN PENGABDIAN  
DANA INTERNAL UAD TAHUN AKADEMIK 2022/2023  
SKEMA NON REGULER**

**I. IDENTITAS PENGABDI**

Judul pengabdian : Pelatihan Pemanfaatan Toga Dalam Kehidupan Sehari-Hari Dan Peluang Bisnisnya Di Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul, Yogyakarta

Ketua Pengabdian : Vera Yuli Erviana, M.Pd.

NIDN / e-mail : 0525079001/vera.erviana@pgsd.uad.ac.id

Prodi/Fakultas : PGSD/FKIP

Nama Mahasiswa : Anjasmoro Tri Chorisa NIM: 1900018328

Nama Mahasiswa : Bassanti Santika Dewi Fitriani NIM: 1900031113

Nama Mahasiswa : Lailatur Rokhimah NIM: 1900026294

Jumlah mahasiswa terlibat : 3 orang

**II. CAPAIAN LUARAN PENGABDIAN**

**A. Artikel Publikasi pada Jurnal Ilmiah**

Nama jurnal	Judul artikel	Keterangan

**B. Artikel Publikasi pada Prosiding (seminar) Ilmiah**

Nama Seminar/ Conference	Judul artikel *	Penyelenggara dan tanggal kegiatan	Keterangan **
1. Internasional			
2. Nasional			
3. Lokal/regional			

\* Jika lebih dari satu artikel, tuliskan urutan nomornya ke bawah

\*\* Submit/accepted/terbit dan alamat URL artikel jika sudah terbit

**C. Buku ber ISBN / Modul / Book Chapter**

Jenis Buku/Modul	Judul Buku / Modul dan Tim Penyusun*	Keterangan **
1. Buku Ajar/Teks		
2. Buku Umum/Ilmiah Populer		
3. Modul		
4. Book Chapter		

\* Jika lebih dari satu artikel, tuliskan urutan nomornya ke bawah

\*\* keterangan status: draft/masuk penerbit/sudah cetak dan ISBN; serta matakuliah terkait

**D. Media Massa**

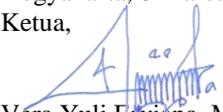
Jenis Media	Judul Artikel	Keterangan
1. Cetak		
2. Online		

**E. Video**

Jenis Video	Judul Video	Keterangan
1.	“Pemanfaatan Toga Dalam Kehidupan Sehari-Hari Dan Peluang Bisnisnya Di Padukuhan Malangan, Sanden, Bantul”	Granted HKI
2.		

Yogyakarta, 8 Maret 2023

Ketua,

  
Vera Yuli Erviana, M.Pd.