

# Peningkatan Literasi Kesehatan Masyarakat melalui Edukasi dan Pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Lamoare

Fatmaniar<sup>1</sup>, Amelia<sup>2</sup>, Aas Ariska<sup>3</sup>, Ilmiana<sup>4</sup>, Andi Ulfianti<sup>5</sup>, Yusmita Loli<sup>6</sup>, Nursuhaela<sup>7</sup>, Muhammad Reno<sup>8</sup>, Nurtani<sup>9</sup>, Elmoris Darmoputra<sup>10</sup>, Roby Wijaya<sup>11</sup>, Putu Agus Merta Yasa<sup>12</sup>, Kartomo<sup>13</sup> Surianto Ilham<sup>14</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14\*</sup> Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Kolaka, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Penulis Korespondensi:

**Surianto Ilham**

[antosaliwu@gmail.com](mailto:antosaliwu@gmail.com)

## Abstrak:

Desa Lamoera memiliki berbagai tanaman obat yang digunakan dari generasi ke generasi, tetapi cara penggunaannya masih mengandalkan pengalaman dari orang tua ke anak cucu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan dengan memberikan edukasi dan memperkenalkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, diskusi interaktif, serta pengenalan langsung terhadap tanaman obat. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan bahwa masyarakat semakin memahami manfaat, cara mengolah, serta cara menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA) dengan aman sebagai pendukung kesehatan keluarga.

**Kata Kunci:** *Literasi kesehatan, TOGA, Edukasi, Tanaman Obat, Desa Lamoare*

## Pendahuluan

Literasi kesehatan merupakan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan dalam mengambil keputusan yang tepat guna menjaga dan meningkatkan kualitas hidup. Tingkat literasi kesehatan yang baik berperan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat, meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mencegah penyakit, serta mendorong pemanfaatan layanan kesehatan secara tepat (peraturan menteri kesehatan, 2016). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan adalah melalui edukasi berbasis potensi lokal, termasuk pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Pemerintah Indonesia juga mendorong pemanfaatan TOGA sebagai salah satu bentuk asuhan mandiri kesehatan melalui pendekatan promotif dan preventif (Peraturan menteri kesehatan, 2016).

Desa Lamoare merupakan salah satu desa yang memiliki keanekaragaman tanaman obat yang dimanfaatkan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa tanaman yang banyak dijumpai dan digunakan oleh masyarakat antara lain bunga telang (*Clitoria ternatea*), daun sirih cina (*Peperomia pellucida*), kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*),

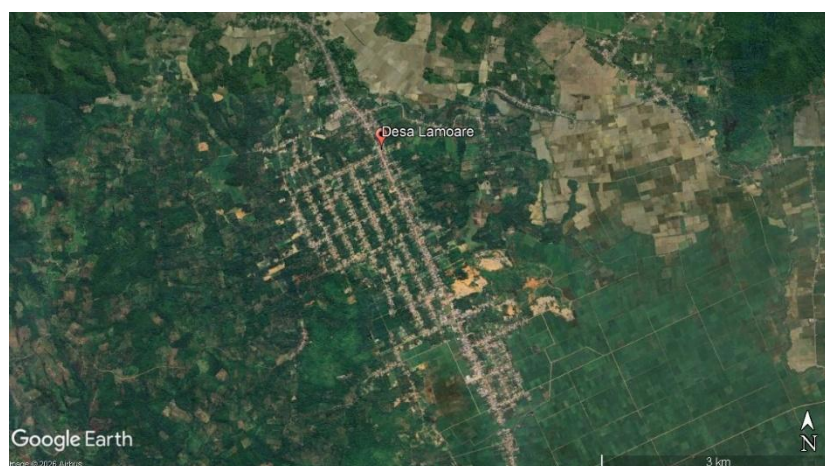
temulawak hitam (*Curcuma aeruginosa*), dan kunyit putih (*Curcuma zedoaria*). Pemanfaatan tanaman tersebut masih didasarkan pada pengalaman empiris yang diwariskan dari generasi ke generasi, misalnya bunga telang dan kumis kucing digunakan untuk membantu mengatasi kolesterol, daun sirih cina untuk sakit gigi dan asam urat, temulawak hitam untuk meredakan sakit kepala, serta kunyit putih untuk membantu mengatasi gangguan lambung.

Meskipun pemanfaatan tanaman obat telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, pengetahuan mengenai kandungan senyawa aktif, manfaat yang telah didukung oleh penelitian ilmiah, cara pengolahan yang benar, dosis penggunaan, serta aspek keamanan masih terbatas. Penggunaan tanaman obat yang kurang tepat dapat mengurangi efektivitas bahkan berpotensi menimbulkan efek yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan masyarakat mengenai pemanfaatan TOGA yang aman, tepat, dan rasional (Nuircahyo dkk., 2020; Paramita dkk., 2023).

Melalui kegiatan edukasi dan pengenalan TOGA di Desa Lamoera, masyarakat diharapkan mampu memahami manfaat berbagai tanaman obat lokal berdasarkan informasi ilmiah tanpa menghilangkan nilai kearifan lokal yang telah berkembang. Selain meningkatkan pengetahuan masyarakat, kegiatan ini juga bertujuan mendorong pemanfaatan pekarangan rumah sebagai sumber tanaman obat keluarga, sehingga dapat mendukung upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan secara mandiri serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat desa.

## Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dilaksanakan di Desa Lamoare, Kecamatan Loea, Kabupaten Kolaka Timur, Sulawesi Tenggara, pada bulan Juli 2026. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Lamoare, khususnya ibu rumah tangga serta warga yang memiliki ketertarikan terhadap pemanfaatan tanaman obat keluarga. Metode pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan, diskusi interaktif, dan pengenalan langsung tanaman obat yang terdapat di lingkungan masyarakat.



Gambar 1. Peta Lokasi Desa Lamoare

Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai manfaat, kandungan senyawa aktif, cara pengolahan, serta keamanan penggunaan tanaman obat. Tanaman yang

diperkenalkan meliputi bunga telang (*Clitoria ternatea*), daun sirih cina (*Peperomia pellucida*), kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*), temulawak hitam (*Curcuma aeruginosa*), dan kunyit putih (*Curcuma zedoaria*). Kegiatan dilaksanakan secara interaktif melalui penyampaian materi dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan TOGA secara aman dan rasional.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti penyuluhan, mengajukan pertanyaan, serta berdiskusi mengenai cara pengolahan dan penggunaan tanaman obat yang benar. Sebagian besar peserta sebelumnya telah mengenal beberapa tanaman tersebut sebagai obat tradisional, namun pengetahuan mengenai kandungan senyawa aktif, mekanisme kerja, dosis penggunaan, serta keamanan penggunaannya masih terbatas.



Gambar 2. Edukasi Pengenalan Obat Keluarga pada Warga Desa Lamoare

Kegiatan edukasi dan pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Lamoare berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat yang tumbuh di lingkungan sekitar sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan keluarga. Melalui penyampaian informasi berbasis bukti ilmiah, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat, kandungan senyawa aktif, cara pengolahan, serta keamanan penggunaan bunga telang, daun sirih cina, kumis kucing, temulawak hitam, dan kunyit putih. Meskipun pemanfaatan tanaman obat telah dilakukan secara turun-temurun, pengetahuan masyarakat umumnya masih didasarkan pada pengalaman empiris. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan melalui edukasi mengenai TOGA menjadi langkah penting untuk mendorong penggunaan tanaman obat yang aman, rasional, dan bertanggung jawab serta meminimalkan risiko kesalahan penggunaan maupun interaksi dengan obat konvensional (Oktaviani dkk., 2020).



Gambar 3. Edukasi cara Penggunaan Tanaman Obat Keluarga

Pemanfaatan TOGA secara optimal memerlukan literasi masyarakat yang memadai agar penggunaan tanaman obat dilakukan secara rasional, aman, dan berdasarkan informasi yang benar. Literasi mengenai tanaman obat dapat diperoleh melalui berbagai media, seperti buku ilmiah, artikel penelitian, situs web terpercaya, media sosial, maupun kegiatan penyuluhan kesehatan. Peningkatan literasi kesehatan memungkinkan masyarakat memahami manfaat, cara penggunaan, dosis, serta potensi efek samping tanaman obat sehingga dapat mendukung pengambilan keputusan kesehatan yang tepat (Widayanti dkk., 2020). Dalam kegiatan edukasi ini, tanaman TOGA yang diperkenalkan meliputi:

1. Bunga telang (*Clitoria ternatea*), diketahui kaya akan senyawa antosianin, flavonoid, dan senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan. Berbagai penelitian melaporkan bahwa bunga telang memiliki aktivitas antiinflamasi, antidiabetes, neuroprotektif, serta berpotensi membantu menurunkan kadar kolesterol melalui mekanisme penghambatan stres oksidatif dan perbaikan metabolisme lipid (Ahmad dkk., 2023).



Gambar 4. Bunga Telang (*Clitoria ternatea*)

2. Daun sirih cina (*peperomia pellucida*) merupakan tanaman herbal yang mengandung flavonoid, alkaloid, saponin, dan tanin dengan aktivitas farmakologis yang cukup luas. Secara ilmiah, tanaman ini telah dilaporkan memiliki efek antiinflamasi, analgesik, antihiperurisemia, antimikroba, dan antioksidan. Oleh karena itu, daun sirih cina banyak dimanfaatkan sebagai terapi pendukung pada keluhan asam urat, nyeri sendi, luka ringan, serta infeksi ringan (Ahmad dkk., 2023).



Gambar 5. Daun sirih cina (*peperomia pellucida*)

3. Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*) merupakan salah satu tanaman obat yang banyak digunakan sebagai diuretik alami. Kandungan sinensetin, eupatorin, dan asam rosmarinat di dalamnya diketahui memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, antihipertensi, antihiperlipidemia, serta nefroprotektif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ekstrak kumis kucing berpotensi membantu memperbaiki profil lipid, menurunkan kadar kolesterol, serta mendukung kesehatan ginjal melalui peningkatan ekskresi urin (Ahmad dkk., 2023).



Gambar 6. Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*)

4. Temulawak hitam (*Curcuma aeruginosa*) mengandung berbagai metabolit sekunder seperti kurkuminoid, minyak atsiri, flavonoid, dan seskuiterpen yang berkontribusi terhadap aktivitas farmakologinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanaman ini memiliki efek antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, hepatoprotektif, dan analgesik. Oleh karena itu, temulawak hitam berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu menjaga fungsi hati (Syamsudir dkk., 2019).



Gambar 7, Temulawak hitam (*Curcuma aeruginosa*)

5. Kunyit putih merupakan tanaman dari genus *Curcuma* yang mengandung kurkuminoid, flavonoid, minyak atsiri, dan berbagai senyawa bioaktif lainnya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kunyit putih memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, antikanker, antimikroba, dan gastroprotektif. Selain berpotensi membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan, tanaman ini juga dilaporkan mampu menghambat pertumbuhan beberapa jenis sel kanker melalui mekanisme induksi apoptosis dan penghambatan proliferasi sel (Fuloria dkk., 2022).



Gambar 8. Kunyit putih (*Curcuma zedoaria*)

Literasi kesehatan tradisional merupakan kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi kesehatan untuk mendukung pengambilan keputusan yang tepat terkait penggunaan obat tradisional (Liu dkk., 2020). Tingkat literasi yang baik berperan penting dalam meningkatkan kemampuan masyarakat memilih sumber informasi yang kredibel, memahami manfaat dan risiko penggunaan tanaman obat, serta mencegah penyebaran informasi yang tidak berdasar atau hoaks mengenai pengobatan tradisional. Kemampuan literasi kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, tingkat pendidikan, bahasa, pekerjaan, akses terhadap informasi, serta lingkungan sosial (Chu-Ko dkk., 2021).

## Simpulan

Kegiatan edukasi dan pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Lamoare berhasil meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat secara rasional. Melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pengenalan langsung terhadap bunga telang (*Clitoria ternatea*), daun sirih cina (*Peperomia pellucida*), kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*), temulawak hitam (*Curcuma aeruginosa*), dan kunyit putih (*Curcuma zedoaria*), masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kandungan senyawa aktif, manfaat yang telah didukung oleh bukti ilmiah, cara pengolahan yang tepat, serta aspek keamanan penggunaannya.

Peningkatan literasi kesehatan diharapkan mampu mendorong masyarakat untuk memanfaatkan TOGA sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan keluarga secara aman, efektif, dan bertanggung jawab. Ke depan, diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan serta pendampingan kepada masyarakat agar pemanfaatan tanaman obat dapat dilakukan secara optimal berdasarkan bukti ilmiah dan tidak menggantikan pengobatan medis yang telah direkomendasikan oleh tenaga kesehatan.

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Lamoare beserta seluruh perangkat desa, masyarakat Desa Lamoare, serta pihak Universitas Sembilanbelas November Kolaka yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan edukasi dan pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan dan pemanfaatan TOGA secara aman dan bertanggung jawab bagi masyarakat Desa Lamoare.

## Referensi

- Ahmad,I., Hikmawan, B. D., Sulistarini, R., Muin'im, A. 2023. *Peperomia pellucida* (L.) Kunth herbs: A comprehensive review on phytochemical, pharmacological, extraction engineering development, and economic promising perspectives. *Journal of Applied Pharmaceutcal Science*, 13(1), 1–9.
- Chu-Ko, F., Chong, M.-L., Chung, C.-J., Chang, C.-C., Liu, H.-Y., & Huang, L.-C. 2021. Exploring the factors related to adolescent health literacy, health-promoting lifestyle profile, and health status. *BMC Public Health*, 21(1), 2196. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12239-w>
- Darnia, M. E., Prasetya, B. G., Anggraini, S., Defia, I., Silvi, Y., Yurrahma, A., Sirait, N. S., Saragi, O., Apriani, N., Purba, M., Andriani, A. S. 2022. Pemanfaatan TOGA Dalam Pembuatan Jamu “Kita Sehat” di Desa Pinang Sebatang Pada Era New Normal. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 22–27. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i4.43>
- Fikayuniar, L., Kuswanti, A., Rahmawati, erna sri, Immelia, richa putri, Ismayanti, S. 2023. Literatur Review Artikel: Identifikasi Parameter Non Spesifik Ekstrak Etanol Bunga Telang (*Clitoria Ternatea* L.). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(16), 502–508.
- Fuloria, S., Mehta, J., Chandel, A., Sekar, M., Rani, N. N. I. M., Begum, M. Y., Subramaniyan, V., Chidambaram, K., Thangavelu, L., Nordin, R., Wu, Y. S., Sathasivam, K. V., Lum, P. T., Meenakshi, D. U., Kumarasamy, V., Azad, A. K., Fuloria, N. K. 2022. A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of *Curcuma longa* Linn. In Liu, C., Wang, D., Liu, C., Jiang, J., Wang, X., Chen, H., Ju, X., Zhang, X. 2020. What is the meaning of health literacy? A systematic review and qualitative synthesis. *Family Medicine and Community Health*, 8(2). <https://doi.org/10.1136/fmch-2020-000351>
- Nurchahyo, Ei., Azhara, W., Keken, Pangibi, abdull aziz, Goy, A. 2020. SWARNA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat [ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna](http://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna). SWARNA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(8), 120–125.
- Oktaviani, A. R., Takwiman, A., Santoso, D. A. T., Hanaratri, E. O., Damayanti, E., Maghfiroh, L., Putri, M. M., Maharani, N.A., Maulida, R., Oktadela, V. A., Yuda, A. 2020. Pengetahuan dan pemilihan obat tradisional oleh ibu-ibu di Surabaya. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jfk.v8i1.21912>
- Paramita, S., Priambodo, R., Agustina, N. F., 2023. Pemberdayaan masyarakat desa pakiskembar dalam pengembangan potensi TOGA di bidang kewirausahaan. *JDIMAS (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 1–7. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jdimas/article/view/9358%0Ahttps://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jdimas/article/download/9358/4190>
- peraturan menteri kesehatan, R. N. . T. 2016. Berita negara RI. (450).

- Syamsudin, R. A. M. R., Perdana, F., Mutiaz, firly suci, Galuh, V., Rina, aprilani putri ayu, Cahyani, novia dwi, Aprilya, S., Yanti, R., Khendri, F. 2019. TEMULAWAK PLANT (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) as a TRADITIONAL MEDICINE. *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari*, 10, 51–65.
- Tampuibolon, S. A. R., Suiwitono, M. R., Suilastri, T. 2024. Deiveilopmeint of Conveintional Tableits from Heirbal Eixtracts of Jati Beilanda, Kuimis Kuicing, Meiniran, Sirih, and Tuirmeiric for Body Weiight Reiduiction. *Juurnal Biologi Tropis*, 24(4), 1034–1039. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i4.8020>
- Widayanti, A. W., Green, J. A., Heydon, S., Norris, P. 2020. Health-Seeking Behavior of People in Indonesia: A Narrative Review. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 10(1), 6–15. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200102.001>