

Optimalisasi Pengelolaan TOGA menjadi Minuman Kesehatan Kekinian Bagi Ibu-Ibu PKK Desa Ploso dalam Upaya Peningkatan Penghasilan Rumah Tangga

Winda Widyastuti, Asti Nur Afifah*, Suhariyanto

Universitas Muria Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

*Penulis korespondensi: asti.afifah@umk.ac.id

Dikirim : 26 Februari 2025

Direvisi : 12 Mei 2025

Diterima : 13 Mei 2025

Abstrak: Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang ditanam di pekarangan rumah oleh masyarakat saat ini masih kurang optimal karena kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap pemanfaatan TOGA yang dapat bernilai ekonomi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan membantu masyarakat untuk mengoptimalkan penggunaan TOGA dengan pengolahan minuman kesehatan kekinian agar dapat meningkatkan penghasilan rumah tangga bagi ibu-ibu PKK Desa Ploso. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) yang dimulai dari tahapan perencanaan untuk menyusun kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian masyarakat di Desa Ploso, observasi, kemudian diskusi dengan peserta. Tahapan utama yakni pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman kesehatan kekinian yang berasal dari TOGA yang banyak ditanam warga seperti jahe, kunyit, bunga telang maupun tanaman rempah lainnya. Hasil kegiatan yang diukur melalui kuesioner menunjukkan bahwa sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam mengolah TOGA menjadi minuman herbal kekinian. Dengan meningkatnya minat peserta dalam mengembangkan minuman herbal sebagai produk bernilai jual, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal bagi pemberdayaan ekonomi masyarakat Desa Ploso melalui pemanfaatan TOGA secara optimal.

Kata kunci: minuman kesehatan kekinian, pengabdian masyarakat, tanaman obat keluarga

Abstract: The utilization of family medicinal plants (TOGA) grown in home gardens remains suboptimal among communities due to limited public knowledge regarding their potential economic value. This community service activity aimed to support residents in optimizing the use of TOGA by processing them into contemporary health beverages, thereby increasing household income, particularly for members of the Family Welfare Empowerment Group (PKK) in Ploso Village. The method employed was Participatory Action Research (PAR), beginning with planning sessions to design the community engagement activities, followed by observation and participant discussions. The core phase involved outreach and training sessions on producing modern herbal drinks using widely cultivated TOGA plants such as ginger, turmeric, butterfly pea flower, and other spices. The results, measured through questionnaires, indicated that the outreach and training activities successfully enhanced participants' knowledge and skills in processing TOGA into marketable herbal beverages. With the growing interest among participants to develop these products commercially, this initiative is expected to serve as a foundation for economic empowerment in Ploso Village through the optimal use of local medicinal plants.

Keywords: community service, contemporary health drinks, family medicinal plants

1. Pendahuluan

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah istilah yang merujuk pada tanaman yang dibudidayakan atau dipelihara secara alami, mudah tumbuh di pekarangan, dan tersedia di berbagai tempat (Riastuti dkk., 2021). Tanaman ini berkembang untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat tradisional yang dapat diolah secara mandiri. Penanaman TOGA dapat dilakukan di tanah sekitar rumah, pot, atau *polybag*. Jika memiliki lahan yang cukup luas, sebagian hasil panennya dapat dijual untuk menambah pendapatan keluarga (Tuloli & Taupik, 2020).

Saat ini, budaya masyarakat yang lebih bergantung pada pengobatan medis masih menjadi fenomena umum (Marwati & Amidi, 2019). Masyarakat cenderung mengonsumsi obat resep dokter daripada menggunakan jamu atau produk herbal berbahan alami yang mudah ditemukan di sekitar mereka (Maturahmah dkk., 2022). Selain itu, pengaruh globalisasi menyebabkan perubahan pola konsumsi masyarakat, yang lebih memilih makanan instan dibandingkan dengan makanan tradisional yang lebih sehat (Kundera dkk., 2022). Hal ini juga terjadi di Desa Ploso, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus, di mana keterbatasan akses serta harga produk herbal yang relatif tinggi menjadi kendala dalam pemanfaatan TOGA. Kurangnya pemahaman masyarakat, terutama para ibu, dalam memanfaatkan bahan alami sebagai alternatif pengobatan dan makanan sehat semakin memperburuk kondisi ini.

Di beberapa kota besar di Indonesia, kafe jamu mulai berkembang sebagai bisnis minuman berbasis tanaman obat dengan konsep modern (Oktavia dkk., 2023). Pemanfaatan TOGA dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan serta mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Namun, untuk mewujudkan hal tersebut, dibutuhkan sosialisasi dan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah TOGA menjadi produk kesehatan yang lebih menarik dan bernilai ekonomis.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada pemberian edukasi kepada ibu-ibu PKK di Desa Ploso mengenai manfaat TOGA dalam meningkatkan daya tahan tubuh, serta pelatihan dalam mengolah tanaman tersebut menjadi minuman kesehatan kekinian. Melalui pendekatan sosialisasi, pendampingan, dan pelatihan, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya pola hidup sehat berbasis bahan alami serta memiliki keterampilan dalam mengolah TOGA secara mandiri. Dengan demikian, kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap obat-obatan kimia, sekaligus mendorong pemanfaatan sumber daya alam lokal secara lebih optimal.

Kondisi saat ini menunjukkan rendahnya pemanfaatan TOGA di Desa Ploso akibat kurangnya pengetahuan serta akses terhadap produk kesehatan. Setelah kegiatan pengabdian ini, diharapkan masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK, dapat mengadopsi kebiasaan hidup sehat dengan memanfaatkan TOGA sebagai alternatif pengobatan alami dan minuman kesehatan sehari-hari. Selain itu, keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan ini dapat menjadi peluang usaha baru bagi masyarakat setempat, sehingga tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga kesejahteraan ekonomi mereka.

2. Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang diterapkan menggunakan pendekatan kaji tindak *Participatory Action Research* (PAR) (Falih Akbar dkk., 2022). Pendekatan ini mencakup beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahap ini, tim pengabdian menyusun rencana kegiatan dengan menetapkan tujuan yang jelas dalam pelaksanaan PkM. Sasaran utama program ini adalah Ibu-ibu PKK Desa Ploso, sehingga tim melakukan identifikasi kebutuhan mereka, menyusun jadwal kegiatan, serta menentukan lokasi pelaksanaan. Perencanaan yang matang bertujuan agar kegiatan dapat berjalan secara efektif dan mencapai hasil yang optimal sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

2. Observasi

Sebelum memasuki tahap pelaksanaan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan observasi langsung terhadap Ibu-ibu PKK Desa Ploso. Observasi ini dilakukan melalui wawancara dengan ketua dan anggota PKK untuk memperoleh pemahaman mengenai jenis tanaman obat yang banyak dibudidayakan oleh masyarakat setempat. Selain itu, tim juga menggali informasi mengenai tingkat pemahaman dan keterampilan mereka dalam mengolah tanaman obat, termasuk cara distribusi hasil olahan tersebut. Hasil observasi ini menjadi dasar dalam merancang pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan sasaran.

3. Diskusi dengan Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat

Setelah melakukan observasi, tim pengabdian mengadakan diskusi partisipatif bersama Ibu-ibu PKK Desa Ploso guna menentukan jenis pelatihan yang paling dibutuhkan. Diskusi ini bertujuan untuk menyesuaikan materi dengan kebutuhan dan minat peserta, sehingga pelatihan yang diberikan dapat memberikan manfaat secara optimal.

4. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan sesuai dengan hasil diskusi sebelumnya. Kegiatan ini berlangsung pada Sabtu, 15 Februari 2025, bertempat di Balai Desa Ploso, mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Pada tahap ini, peserta diberikan materi melalui metode ceramah, sebelum melanjutkan ke sesi praktik. Materi yang disampaikan mencakup racikan minuman kesehatan kekinian serta strategi pemasaran melalui media sosial. Peserta juga berkesempatan untuk mempraktikkan pembuatan minuman jamu kekinian dengan bimbingan langsung dari tim pengabdian.

5. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan berdasarkan hasil kuesioner kepuasan yang diisi oleh peserta di akhir sesi. Selain itu, dilakukan wawancara singkat dengan beberapa peserta untuk mendapatkan umpan balik mengenai efektivitas materi dan praktik yang diberikan. Hasil evaluasi ini menjadi dasar bagi tim pengabdian dalam menyusun rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

3. Hasil dan Diskusi

Sebagian besar Ibu PKK di Desa Ploso telah memahami manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA), tetapi pemanfaatannya masih belum maksimal. Tidak semua warga memiliki keterampilan dalam mengolah TOGA menjadi minuman kesehatan yang bernilai ekonomi dan bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, hingga saat ini belum pernah dilakukan pelatihan atau sosialisasi terkait pengolahan TOGA menjadi produk yang bernilai jual. Oleh karena itu, tim PkM berinisiatif mengadakan sosialisasi dan pelatihan bagi Ibu PKK guna meningkatkan keterampilan mereka dalam mengolah TOGA menjadi minuman kesehatan kekinian.

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan koordinasi bersama Ketua PKK Desa Ploso untuk membahas persiapan sosialisasi. Setelah memperoleh persetujuan, tim PKM menyiapkan berbagai jenis minuman kesehatan yang akan diperkenalkan dalam kegiatan tersebut. Acara sosialisasi berlangsung di Balai Desa Ploso dan diawali dengan sambutan dari Ketua PKK. Dalam sesi pertama, tim PKM memberikan pemaparan mengenai berbagai jenis TOGA beserta manfaatnya. Selanjutnya, peserta diperkenalkan pada inovasi minuman kesehatan kekinian berbahan dasar TOGA yang memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai produk bernilai ekonomi.

Peserta menerima materi yang disampaikan secara teori untuk memahami langkah-langkah dalam meracik minuman kesehatan kekinian serta teknik pemasaran produk melalui

media sosial. Pada sesi peracikan minuman, dijelaskan mengenai manfaat berbagai tumbuhan yang digunakan sebagai bahan utama serta metode pengolahan yang tepat agar khasiatnya tetap terjaga. Proses penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 1. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan memahami setiap tahapan yang diperlukan dalam pembuatan minuman tersebut. Sementara itu, dalam sesi pemasaran melalui media sosial, peserta mempelajari strategi pemasaran yang efektif serta berbagai jenis platform media sosial yang dapat digunakan untuk mempromosikan produk.



(a)



(b)

Gambar 1. (a) Sesi paparan materi minuman kesehatan kekinian; (b) Teknik pemasaran melalui sosial media

Antusiasme peserta terlihat dalam sesi praktik, di mana mereka mulai mencoba meracik minuman kesehatan kekinian. Racikan minuman ini menggunakan bahan utama seperti bunga telang, jahe, kunyit, serai, dan rempah lainnya. Minuman yang dihasilkan tidak hanya menyehatkan tetapi juga memiliki tampilan menarik, seperti warna biru keunguan dari bunga telang yang dikombinasikan dengan madu. Bunga telang dikenal memiliki kandungan fenol tinggi yang berperan sebagai antioksidan dan berpotensi sebagai antidiabetes serta hepatoprotektor (Zingare et al., 2013). Sementara itu, kunyit yang mengandung kurkumin memiliki sifat antiinflamasi, antibakteri, dan antivirus (Shan & Iskandar, 2018). Jahe memiliki sifat antiinflamasi nonsteroid, yang mampu menekan sintesis prostaglandin-1 dan enzim siklooksigenase-2. Oleh karena itu, saat digunakan sebagai kompres, sensasi pedas dari jahe dapat membantu mengurangi peradangan serta meredakan nyeri akibat asam urat (Putri dkk., 2021). Sementara itu, serai memiliki sifat antibakteri yang berperan dalam melawan infeksi, serta bersifat analgesik, antiinflamasi, antioksidan, dan antidepresan. Rempah-rempah ini

memiliki beragam manfaat kesehatan dan tersedia dalam jumlah yang melimpah, sehingga potensinya perlu dimaksimalkan dan diolah menjadi minuman yang menyehatkan. Gambar 2 mendokumentasikan kegiatan pada sesi praktik ramuan minuman kesehatan kekinian.



Gambar 2. Sesi praktik ramuan minuman kesehatan kekinian

Selain praktik pembuatan minuman herbal, peserta juga dibekali dengan strategi pemasaran melalui media sosial. Pelatihan ini bertujuan agar peserta dapat memanfaatkan platform digital untuk mempromosikan produk mereka secara lebih luas. Berdasarkan penelitian, media sosial terbukti dapat memengaruhi minat beli konsumen hingga 15% (Setiawan dkk., 2019), sehingga pemasaran digital menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan volume penjualan (Pradiani, 2018).

Untuk menilai efektivitas pelatihan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* guna mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap pemanfaatan TOGA sebagai minuman herbal kekinian dan hasilnya disajikan dalam Tabel 1. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebelum pelatihan, hanya 36,67% peserta yang memiliki pengetahuan tentang herbal, namun setelah pelatihan angka ini meningkat menjadi 90%. Selain itu, pemahaman mengenai proses pembuatan minuman herbal meningkat dari 16,67% menjadi 100%, dan kesadaran akan manfaat kesehatan minuman herbal juga meningkat dari 36,67% menjadi 100%. Lebih lanjut, setelah mengikuti pelatihan, 90% peserta menyadari bahwa minuman herbal dapat meningkatkan stamina dan imunitas, serta 100% peserta memahami bahwa pengolahan minuman herbal yang dikelola dengan serius dapat meningkatkan pendapatan.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Pertanyaan	Persentase <i>pre-test</i> (%)		Persentase <i>post-test</i> (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah Anda pernah mendengar atau memiliki pengetahuan tentang herbal?	36,67	63,33	90	10
2.	Apakah Anda mengetahui bagaimana proses pembuatan minuman herbal?	16,67	83,33	100	0
3.	Apakah Anda menyadari bahwa minuman herbal memiliki manfaat bagi kesehatan?	36,67	63,33	100	0
4.	Minuman herbal secara umum dapat meningkatkan stamina dan imunitas	70	30	90	10
5.	Jika dikelola dengan serius, pengolahan minuman herbal dapat meningkatkan pendapatan.	36,67	63,33	100	0

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam mengolah TOGA menjadi minuman herbal kekinian. Dengan meningkatnya minat peserta dalam mengembangkan minuman herbal sebagai produk bernilai jual, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal bagi pemberdayaan ekonomi masyarakat Desa Ploso melalui pemanfaatan TOGA secara optimal.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai minuman kesehatan kekinian telah meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta, khususnya Ibu PKK di Desa Ploso. Sosialisasi dan pelatihan yang diberikan tidak hanya mengenalkan berbagai jenis TOGA beserta manfaatnya, tetapi juga membimbing peserta dalam proses pembuatan minuman kesehatan yang bernilai ekonomi. Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai manfaat TOGA serta teknik pengolahannya. Selain itu, minat peserta untuk mengembangkan minuman kesehatan sebagai peluang usaha juga meningkat setelah mengikuti pelatihan.

Program ini berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan pendampingan yang berkelanjutan, terutama dalam aspek pemasaran digital dan pengelolaan usaha berbasis produk

kesehatan. Selain itu, dukungan dalam hal legalitas produk seperti izin edar dan sertifikasi halal akan meningkatkan daya saing produk di pasar yang lebih luas. Dengan pemanfaatan TOGA yang lebih maksimal, diharapkan masyarakat dapat memperoleh manfaat kesehatan sekaligus peluang ekonomi yang berkelanjutan dari produk minuman kesehatan kekinian.

Ucapan Terima Kasih

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muria Kudus atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh perangkat PKK Desa Ploso serta Ibu-ibu PKK yang telah bersedia menjadi mitra kerja, berpartisipasi aktif dalam sosialisasi, dan berkontribusi dalam keberhasilan program. Dukungan dan antusiasme dari berbagai pihak menjadi faktor penting dalam terselenggaranya kegiatan ini dengan baik.

Daftar Referensi

- Falih Akbar, M., Ayu Fitriana, D., Hary Amatullah, L., Nur Jannah, S., & Purwantisari, S. (2022). Pembuatan Masker Kopi Sebagai Produk Unggulan Dusun Indrokilo, Desa Lerep, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. *Tri Dharma Mandiri*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.jtridharma.2022.002.01.1>
- Kundera, I. N., Rede, A., & Rauf, A. (2022). Inovasi pembuatan Cassava Crackers berbahan Ubi Kayu pada kelompok home industri kue di desa Toaya Vunta Kecamatan Sindue. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.29408/ab.v3i1.4825>
- Marwati, M., & Amidi, A. (2019). Pengaruh Budaya, Persepsi, Dan Kepercayaan Terhadap Keputusan Pembelian Obat Herbal. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 7(2), 168-180. <https://doi.org/10.32502/jimn.v7i2.1567>
- Maturahmah, E., Revisika, & Baharuddin, W. (2022). Pelatihan Pembuatan Ramuan Obat Tradisional Dengan Memanfaatkan Kunyit Dan Daun Ketapang Pada Masyarakat Kampung Cabang 2 Kelurahan Amban. *Cemerlang: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 207-217.
- Oktavia, A.I., Wuryandari, W., Safah, L. & Fidyasari, A. (2023). Pelatihan Formulasi Minuman Kekinian Berbahan Tanaman Obat pada Kelompok Asuhan Mandiri Tanaman Obat Kota Malang. *Jurnal TRI DHARMA MANDIRI*, 3(1), 22-30.
- Pradiani, T. (2018). Pengaruh Sistem Pemasaran Digital Marketing Terhadap Peningkatan Volume Penjualan Hasil Industri Rumahan. *Jurnal Ilmiah Bisnis Dan Ekonomi Asia*, 11(2), 46–53. <https://doi.org/10.32812/jibeka.v11i2.45>

- Putri, S.Q.D., Rahmayanti, D., & Diani, N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Gout Artitis Pada Lansia di PSTW Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. *Dunia Keperawatan: Jurnal keperawatan dan kesehatan*, 5(2), 90-95.
- Riastuti, R. D., Isbandiyah, & Sustianingsih, I. M. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Rempah Toga Sebagai Upaya Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *Bakti Nusantara Linggau: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 41–46. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/bnl/article/view/78/47>
- Setiawan, I. M. D., Sukanteri, N. P., Suryana, I. M., & Suparyana, P. K. (2019). Pengaruh Promosi Berbasis Sosial Media Terhadap Penjualan Produksi Kelompok Wanita Tani (KWT) Ayu Tangkas Di Desa Megati. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 227-234. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v8i2.22375>
- Shan, C.Y., & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). *Farmaka*, 16(2), 547–555.
- Tuloli, T. S., & Taupik, M. (2020). Pemberdayaan Dan Pemanfaatan Tanaman Toga untuk Produk Minuman Immunostimulan di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 9(2), 138–150. <https://doi.org/10.37905/sibermas.v9i2.7984>
- Zingare, M. L., Zingare, P. L., Dubey, A.K., & Ansari, A. (2013). A Review of The Antioxidant Antidiabetic and Hepatoprotective Potentials. *International Journal of Pharmacy and Biological Sciences*, 3(1), 203–213.