PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA SEBAGAI ALTERNATIF PENGOBATAN TRADISIONAL DI KECAMATAN PONDOK TINGGI

Titik Ivoriantika

IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Kerinci
E-mail : titikivoriantika@iainkerinci.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan obat tradisional berbasis bahan alam tetap bertahan sebagai bagian penting dalam pemeliharaan kesehatan mandiri masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keanekaragaman jenis Tanaman Obat Keluarga (TOGA), mendeskripsikan teknik pengolahan tradisionalnya, serta menganalisis peran kearifan lokal masyarakat Kecamatan Pondok Tinggi, Kota Sungai Penuh, sebagai alternatif pengobatan mandiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui observasi lapangan pekarangan warga dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan masyarakat masih aktif membudidayakan TOGA yang didominasi famili Zingiberaceae (kunyit, jahe merah, temulawak, kencur), Piperaceae (daun sirih), Poaceae (serai dapur), dan Lamiaceae (kumis kucing). Pengolahan dilakukan secara tradisional meliputi penggunaan dalam (perebusan, penyeduhan, perasan) serta penggunaan luar (balur, kompres). TOGA terbukti berfungsi efektif sebagai first line defense kesehatan keluarga secara praktis dan ekonomis. Namun, praktik ini menghadapi tantangan erosi pengetahuan antar generasi serta belum tersedianya standardisasi dosis dan higienitas pengolahan yang baku. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan, digitalisasi etnobotani, dan pemberdayaan ekonomi berbasis produk herbal untuk menjaga kelestarian kearifan lokal ini secara berkelanjutan.

Kata Kunci : *Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Pengobatan Tradisional, Kearifan Lokal, Etnobotani, Pondok Tinggi.*

ABSTRACT

The use of natural-based traditional medicine remains an essential component of self-healthcare among Indonesian communities. This study aims to identify the diversity of Family Medicinal Plants (TOGA), describe traditional processing techniques, and analyze local wisdom in Pondok Tinggi District, Sungai Penuh City, as an alternative self-treatment. This descriptive qualitative study collected data through field observations of household gardens and in-depth interviews. Results show that the community actively cultivates TOGA, dominated by Zingiberaceae (turmeric, red ginger, java ginger, aromatic ginger), Piperaceae (betel leaf), Poaceae (lemongrass), and Lamiaceae (cat's whiskers). Processing techniques are traditionally categorized into internal use (decoction, infusion, extraction) and external application (poultice, compress). TOGA effectively serves as a practical and economical first line of defense for household healthcare. However, challenges include knowledge erosion across generations and a lack of standardized dosage and hygiene practices. Therefore, health education, digital ethnobotanical documentation, and economic empowerment are essential to preserve this local wisdom sustainably.

Keywords : *Family Medicinal Plants (TOGA), Traditional Medicine, Local Wisdom, Ethnobotany, Pondok Tinggi*

PENDAHULUAN

Penggunaan obat tradisional berbasis bahan alam telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kebudayaan masyarakat Indonesia selama berabad-abad (Erviana et al., 2023). Di tengah pesatnya perkembangan ilmu kedokteran dan farmasi modern, kearifan lokal dalam memanfaatkan kekayaan hayati tetap bertahan sebagai bagian penting dari sistem perawatan kesehatan Masyarakat (Mulyani et al., 2020). Salah satu wujud nyata dari pemeliharaan tradisi ini adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yaitu budidaya tanaman berkhasiat obat di pekarangan rumah yang berfungsi sebagai sarana pertolongan pertama serta upaya preventif dalam menjaga kebugaran tubuh secara mandiri(Puspita et al., 2021).

Kecamatan Pondok Tinggi, yang terletak di Kota Sungai Penuh, memiliki potensi alam yang sangat mendukung pengembangan TOGA. Berada di kawasan Lembah Kerinci yang subur dan beriklim sejuk, wilayah ini kaya akan aneka ragam flora berkhasiat herbal seperti kunyit, jahe, temulawak, hingga daun sirih. Bagi masyarakat lokal, penanaman TOGA bukan sekadar pemanfaatan lahan pekarangan yang kosong, melainkan bentuk warisan budaya leluhur yang diturunkan secara temurun untuk memenuhi kebutuhan pengobatan yang praktis, ekonomis, dan minim efek samping(Yusmita, 2023).

Meskipun demikian, arus modernisasi dan perubahan pola hidup masyarakat berpotensi mengikis pengetahuan lokal mengenai identifikasi serta pengolahan tanaman obat tersebut, khususnya di kalangan generasi muda. Oleh karena itu, penggalian dan dokumentasi mengenai pemanfaatan TOGA di Kecamatan Pondok Tinggi menjadi sangat krusial. Selain untuk melestarikan pengetahuan tradisional yang bernilai tinggi, optimalisasi TOGA juga berperan strategis dalam mendukung kemandirian kesehatan masyarakat, memperkuat ekonomi keluarga melalui kegiatan pemberdayaan, serta menjadi alternatif solusi kesehatan yang berkelanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keanekaragaman jenis Tanaman Obat Keluarga (TOGA), mendeskripsikan teknik pengolahan tradisionalnya, serta menganalisis peran kearifan lokal masyarakat Kecamatan Pondok Tinggi dalam memanfaatkan TOGA sebagai alternatif pengobatan mandiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif (Moleong, 2021). Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam bagaimana masyarakat Kecamatan Pondok Tinggi memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan tradisional.

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Pondok Tinggi, Kota Sungai Penuh. Pemilihan lokasi dilakukan secara *purposive* (disengaja) dengan pertimbangan bahwa wilayah ini masih memiliki kearifan lokal yang kuat dalam pemanfaatan lahan pekarangan untuk tanaman herbal (Sugiyono, 2020).

Teknik pengumpulan data berupa observasi lapangan**:** Pengamatan langsung terhadap keberadaan pekarangan TOGA warga, jenis tanaman yang ditanam, serta proses pengolahannya. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview***):** Wawancara terstruktur dan semi-terstruktur

menggunakan pedoman wawancara untuk menggali jenis tanaman, bagian yang digunakan, cara pemrosesan, dan khasiat yang dirasakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum dan Keanekaragaman Jenis TOGA di Kecamatan Pondok Tinggi

Kecamatan Pondok Tinggi yang berada di wilayah geografis Kota Sungai Penuh memiliki karakteristik tanah vulkanis yang subur dan iklim tropis sejuk, sangat mendukung pertumbuhannya berbagai jenis tanaman obat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam dengan masyarakat lokal, pemanfaatan pekarangan rumah untuk budidaya Tanaman Obat Keluarga (TOGA) masih terjaga dengan baik.

Masyarakat membudidayakan beragam famili tanaman, terutama dari famili *Zingiberaceae* (rimpang-rimpangan), *Piperaceae*, dan *Lamiaceae*. Berikut adalah pemetaan detail jenis tanaman obat yang dominan ditemukan di pekarangan warga Kecamatan Pondok Tinggi:

Tabel 1. Jenis Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Yang Dominan Dibudidayakan Di Pekarangan Rumah Warga Kecamatan Pondok Tinggi

Nama Lokal	Nama Latin dan Famili	Bagian yang digunakan	Cara Pengolahan	Indikasi dan Khasiat Kesehatan
Kunyit	*Curcuma longa* L.(Zingiberaceae)	Rimpang	Perasaan, rebusan atau diparut	Mengatasi gangguan pencernaan (maag), pelancar haid, antiseptik, dan perawatan pasca melahirkan.
Jahe Merah/Gajah	*Zingiber officinale* Rosc. (Zingiberaceae)	Rimpang	Seduhan air panas / rebusan	Meringankan gejala masuk angin, batuk, peningkat imunitas, dan pereda nyeri sendi.
Temulawak	*Curcuma zanthorrhiza* Roxb.(Zingiberaceae)	Rimpang	Rebusan rimpang iris	Menjaga fungsi hati (hepatoprotektor), penambah nafsu makan, dan mengatasi rasa lelah.
Daun Sirih	*Piper betle* L. (Piperaceae)	Daun	Rebusan daun atau pilisan (tumbukan)	Antiseptik alami, obat mimisan, keputihan, serta pembersih luka luar.
Kencur	*Kaempferia galanga* L.(Zingiberaceae)	Rimpang	Dikunyah langsung / campuran seduhan	Meredakan batuk berdahak, pegal linu, serta menghangatkan tenggorokan.

Serai Dapur	*Cymbopogon citratus* (Poaceae)	Batang dan Daun	Rebusan bersama rimpang lain	Meringankan nyeri otot, peluruh angin (flatulensi), dan penenang alami.
Kumis kucing	*Orthosiphon aristatus*(Lamiaceae)	Daun	Rebusan daun kering/segar	Peluruh air seni (diuretik) dan membantu meredakan keluhan infeksi saluran kemih ringan.

Dominasi famili *Zingiberaceae* di kawasan ini dipengaruhi oleh daya tahan tanaman yang tinggi terhadap perubahan cuaca lokal serta kemudahan teknik budidaya di area pekarangan terbatas (Dipuja et al., 2022).

Teknik Pengolahan dan Ragam Formulasi Tradisional

Masyarakat Kecamatan Pondok Tinggi mengolah bahan TOGA menggunakan metode sederhana yang diwariskan secara lisan dari generasi ke generasi. Berdasarkan hasil penggalian data wawancara, teknik pengolahan yang diterapkan dikelompokkan menjadi dua kategori utama:

a. Penggunaan Dalam (*Internal Administration*) yaitu Perebusan (*Decoction*): Metode paling dominan. Bahan segar dicuci bersih, diiris nipis, lalu direbus dalam air mendidih selama 10–15 menit. Contohnya pada pembuatan rebusan daun sirih untuk batuk atau ramuan kunyit-asam untuk masalah pencernaan. Penumbukan dan Perasan **(***Extraction*): Rimpang diparut atau ditumbuk halus, kemudian diperas untuk diambil ekstrak murninya, sering kali ditambahkan sedikit madu atau garam dapur untuk mengurangi rasa pahit/sepat. Penyeduhan (*Infusion*): Digunakan untuk bagian tanaman yang bertekstur lebih lunak atau rimpang geprek (seperti jahe dan serai) yang disiram langsung dengan air mendidih.

b. Penggunaan Luar (*External Application*) yaitu Balur/Pilis: Bahan seperti kencur atau daun sirih ditumbuk hingga halus lalu dioleskan langsung pada bagian tubuh yang terkilir, pegal, atau memar. Kompres: Air rebusan warm-hot digunakan untuk membasuh area kulit yang mengalami gatal-gatal atau peradangan ringan. Kemudahan dalam proses peracikan tanpa memerlukan peralatan khusus menjadi alasan utama masyarakat tetap memilih ramuan herbal ini sebagai tindakan pertolongan pertama pada kesehatan keluarga (Erviana et al., 2023).

Pemanfaatan TOGA sebagai Formulasi Kearifan Lokal dan Mandiri Kesehatan

Pemanfaatan TOGA di Kecamatan Pondok Tinggi membuktikan bahwa kearifan lokal (*indigenous knowledge*) masih menjadi pilar penting dalam sistem perawatan kesehatan mandiri (*self-care*). Posisi TOGA berfungsi sebagai *first line of defense* (lini pertahanan pertama) sebelum masyarakat memutuskan untuk berobat ke fasilitas kesehatan formal (Atmojo & Darumurti, 2021). Keberadaan pekarangan herbal ini tidak hanya bernilai medis, tetapi juga memberikan dampak positif dari aspek ekonomi rumah tangga, yaitu menekan pengeluaran belanja obat-obatan sintesis untuk penyakit ringan (Mukhtar et al., 2023).

Pergeseran Pengetahuan Etnobotani antar Generasi

Meskipun pemanfaatan TOGA masih berlangsung, ditemukan adanya kurang pengetahuan (*knowledge gap*) antar generasi. Masyarakat kategori usia tua (di atas 45 tahun) memiliki pemahaman yang komprehensif terkait identifikasi visual flora herbal, waktu panen yang tepat,

hingga variasi formulasi ramuan. Sebaliknya, generasi muda di Kecamatan Pondok Tinggi cenderung kurang mengenali jenis tanaman obat di luar bahan bumbu dapur umum dan lebih memilih obat-obatan kimiawi yang dinilai praktis (Azwar et al., 2022; Manurung, 2023). Hal ini menunjukkan adanya ancaman erosi pengetahuan etnobotani lokal akibat efisiensi ganda dari modernisasi dan perubahan gaya hidup.

Tantangan Standarisasi Dosis, Higienitas, dan Solusi Keberlanjutan

Kelemahan utama dari praktik pengobatan tradisional masyarakat setempat berada pada aspek **standardisasi takaran (dosis)** dan **higienitas pengolahan** (Puspitasari et al., 2021). Penakaran bahan yang masih mengandalkan perkiraan (seperti "seibu jari" atau "sekelompok daun") berpotensi menimbulkan ketidakstabilan efek terapi.

Untuk menjaga kelestarian kearifan lokal ini agar tetap relevan dan aman, diperlukan beberapa langkah strategis:

1. **Edukasi dan Pelatihan Asuhan Mandiri TOGA:** Puskesmas dan dinas kesehatan setempat perlu memberikan pembinaan berkala mengenai takaran baku dan pengolahan yang higienis (Sari & Thomas, 2023).
2. **Digitalisasi dan Dokumentasi Etnobotani:** Mengemas pengetahuan tradisional Suku Kerinci tentang TOGA ke dalam media digital yang menarik agar lebih mudah diakses dan dipelajari oleh generasi muda (Fransiska, 2022).
3. **Pemberdayaan Ekonomi Berbasis Komunitas:** Mendorong pengolahan TOGA menjadi produk bernilai tambah seperti minuman herbal instan siap minum untuk meningkatkan pendapatan keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Pondok Tinggi, dapat disimpulkan bahwa Keanekaragaman Jenis TOGA masyarakat Kecamatan Pondok Tinggi masih aktif membudidayakan berbagai jenis tanaman obat di pekarangan rumah. Jenis tanaman yang dominan berasal dari famili *Zingiberaceae* (rimpang-rimpangan seperti kunyit, jahe merah, temulawak, kencur), *Piperaceae* (daun sirih), *Poaceae* (serai dapur), dan *Lamiaceae* (kumis kucing).

Teknik pengolahan tradisional berupa pengolahan ramuan obat dilakukan menggunakan metode tradisional yang terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu penggunaan dalam melalui perebusan (*decoction*), penyeduhan (*infusion*), serta penumbukan/perasan; dan penggunaan luar melalui metode balur/pilis dan kompres.

Peran kearifan lokal dan tantangannya adalah pemanfaatan TOGA berfungsi efektif sebagai *first line defense* (pertolongan pertama) dalam menjaga kesehatan mandiri serta memberikan efisiensi ekonomi bagi keluarga. Kendati demikian, praktik ini menghadapi tantangan erosi pengetahuan akibat adanya jurang pemahaman (*knowledge gap*) antara generasi tua dan generasi muda, serta belum tersedianya standardisasi dosis dan aspek higienitas yang baku

DAFTAR PUSTAKA

Atmojo, M. E., & Darumurti, A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal ABDIMAS BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 100–109.

Azwar, Y., Yanti, N., Hendra, D., Santi, E., Noviyanti, N., & Maisi, I. (2022). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal ABDIMAS-HIP: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 11–16.

Dipuja, A. A., Nur, R., & Arman. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri Masyarakat. *Jurnal Promotif Preventif*, 5(2), 112–119.

Erviana, E., Rahma, R., & Syarif, S. (2023). Pengetahuan Keluarga tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Pengobatan Tradisional. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 777–785.

Fransiska, Z. (2022). Kajian Etnobotani Tumbuhan Obat Masyarakat Desa Tamiai Kecamatan Batang Merangin Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Journal of Global Forest and Environmental Science*, 2(1), 45–52.

Manurung, D. (2023). *Etnobotani Tumbuhan Obat dan Tumbuhan Keperluan Ritual pada Masyarakat Desa Sungai Jernih Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi* (Disertasi/Skripsi, Universitas Jambi).

Moleong, L. J. (2021). Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja

Mulyani, Y., Hasimun, P., & Sumarna, R. (2020). Kajian Etnofarmakologi Pemanfaatan Tanaman Obat oleh Masyarakat. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)*, 6(1), 37–54.

Puspitasari, I., Ghani, N. F. S., & Ana, I. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Jurnal Warta LPM*, 24(3), 456–465.

Rosdakarya. Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sari, N., & Thomas, C. A. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128.

Yusmita, S. (2023). *Etnobotani Tumbuhan Ritual Adat dan Obat Masyarakat Desa Seleman Kecamatan Danau Kerinci* (Disertasi/Skripsi, Universitas Jambi).