



AKPER FATMAWATI

**“ Hidup Sehat Bersama
Tanaman Obat Keluarga
(TOGA)”**



**TANAMAN OBAT KELUARGA
(TOGA)**



DISUSUN OLEH:

Ns. Siti Utami Dewi, S.Kep., M.Kes

**AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI
JAKARTA
2021**

TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

PENGERTIAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat, dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan baik dalam preventif, promotif maupun kuratif. Bagian dari tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah bagian daun, kulit batang, buah, biji dan akarnya. (Harjono, Yusmaini & Bahar, 2017).

MANFAAT TOGA

1. Aspek kesehatan
 - a. **Pemeliharaan kesehatan** : Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang berperan sebagai obat tradisional banyak digunakan sebagai upaya pencegahan (preventif).
 - b. **Penanggulangan penyakit Banyak:** Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang sangat bermanfaat menurunkan morbiditas dan mortalitas dari suatu penyakit seperti hipertensi dan diabetes.
 - c. **Perbaikan status gizi** : Ada Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dikenal sebagai tanaman buah-buahan

- e. Tekanan darah tinggi

Parut ½ jari rimpang kunyit, lalu tambahkan 1 sendok makan madu. Aduk campuran tersebut, peras, dan minum 2 – 3 kali sehari.

8. Kemangi



Beberapa bahan kimia yang terkandung pada seluruh bagian kemang di antaranya 1,8 *sineol*, *anethol*, *apigenin*, dan boron. Sementara pada daunnya terkandung *arginine* dan asam aspartate. Daun kemangi dapat digunakan untuk:

- a. Bau badan dan bau keringat
Tumbuk halus daun, biji, dan akar kemangi secukupnya, lalu seduh dengan air panas sebanyak 1 gelas. Saring air seduhan, lalu tambahkan gula aren secukupnya. Minum air seduhan pada pagi dan malam hari.
- b. Bau mulut, badan lesu
Daun kemangi dimakan langsung sebagai lalap.

b. Diare

Iris tipis-tipis 10gr kunyit segar, lalu rebus dalam 200ml air sampai tersisa 70 ml. tambahkan 1 sendok the air kapur sirih, lalu aduk sampai rata. Setelah dingin, saring air rebusan, lalu minum 3 kali sehari sampai sembuh.

c. Dyspepsia (perut kembung, nyeri, mual, tidak nafsu makan)

Rebus 20 gr kunyit segar yang telah dipotong tipis-tipis 5 butir kapulaga, 5 butir cengkih, dan 10 gr jahe dalam 600 ml air sampai tersisa 300 ml. saring air rebusan, lalu minum sekaligus saat masih hangat.

d. Keputihan

Kupas 15 gr kunyit yang cukup tua, lalu parut. Tambahkan 150 ml larutan air asam dan gula jawa, aduk rata. Peras dengan sepotong kain, lalu minum setiap hari

e. Radang amandel

Cuci ½ jari empur kunyit, lalu parut. Tambahkan 2 sendok makan air minum, aduk sampai rata, lalu peras. Tambahkan 1 butir kuning telur ayam dan sedikit air kapur sirih dalam air perasan. Kocok rata adonan, lalu minum 1 – 2 kali sehari.

dan sayuran seperti papaya, pisang, dan daun katuk namun dapat digunakan sebagai obat.

2. Aspek lingkungan

a. **Kelestarian alam:** Saat ini banyak simplisia nabati yang berasal dari tumbuhan liar yang mana nantinya jika tidak dibudidayakan maka tumbuhan tersebut akan punah.

b. **Penghijauan dan estetika:** Dengan menggalakan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA), berarti juga menggalakan penghijauan. Tanaman obat yang tinggi dan tertata baik dapat memberikan keindahan pada lingkungan.

3. Aspek ekonomi

Dengan menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) tersebut masyarakat dapat menggunakan tanaman tersebut sebagai obat dan dapat dijual sehingga menambah penghasilan

4. Aspek sosial budaya

Dengan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan upaya pelestarian budaya leluhur dalam memelihara dan mempertahankan budaya masyarakat.

CARA BUDIDAYA TOGA

1. Hidroponik

Hidroponik adalah metode bercocok tanam dengan menggunakan media tanam selain tanah, seperti batu apung, kerikil, pasir, sabut kelapa potongan kayu atau busa.



2. Akuaponik

Akuaponik merupakan kombinasi sistem akuakultur dan budidaya tanaman tanpa harus menggunakan tanah sebagai media tanaman. Akuaponik merupakan perpaduan usaha budidaya ikan dan bertanam



Mentimun mengandung oksalat, khususnya di bagian bawah lapisan kulit. Oksalat dapat membentuk Kristal kalsium oksalat yang menyumbat saluran kencing. Bagi penderita gangguan ginjal harus menghindari mentimun agar gangguan ginjal yang diderita tidak bertambah parah (Lingga, 2010).

7. Kunyit



Kandungan nutrisi dalam kunyit yang bisa dimanfaatkan sebagai obat:

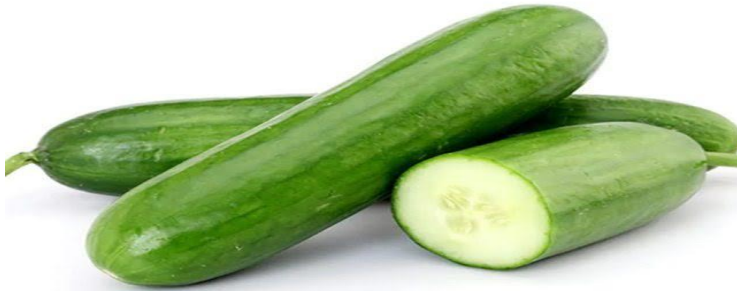
- Kurkumin;
- Desmetoksikumin;
- Bidesmetoksikurkumin, dan
- Zat-zat manfaat lain

Manfaat kunyit antara lain:

- Demam

Cuci 20gr rimpang kunyit segar, lalu parut. Aduk parutan kunyit dengan 100 ml air matang, lalu peras dengan sepotong kain. Minum air perasannya 2 kali sehari.

6. Mentimun



Kandungan:

- Pada buah: saponin; enzim pencernaan; glutathione; protein; asam malonate; lemak; karbohidrat; vitamin A, B, dan C; serta mineral seperti magnesium, kalium, mangan, dan silika.
- Pada daun: kukurbitasin C dan stigmasterol
- Pada biji: minyak lemak dan karoten.

Mentimun dapat bermanfaat untuk mengobati tekanan darah tinggi, sariawan, demam, jerawat, sebagai pelangsing, diare, anti kanker, sakit tenggorokan, dan penyegar mulut. Cara pengolahan mentimun:

- Parut dua buah mentimun segar, peras dan saring. Minum sekaligus, 2-3 kali sehari untuk menurunkan tekanan darah dan demam typhoid.
- Makan buah mentimun setiap hari jika sakit sariawan dan ingin melangsingkan tubuh.

3. Vertikultur

Vertikultur adalah sistem tanam di dalam pot/pralon yang disusun/dirakit secara horizontal maupun vertikal atau bertingkat pada lahan yang terbatas atau halaman rumah (Surtinah, 2018).



CARA BUDIDAYA TOGA

1. Seledri



Seledri mengandung Kalsium, natrium, tembaga, magnesium, besi, seng, dan kalium. Tanaman ini juga mengandung asam lemak dan vitamin termasuk vitamin

A, C, D, E, B6, thiamin, riboflavin, asam folat dan serat.

Manfaat dan cara pengolahan seledri:

a. diuretik

Cara pengolahan: Cara pengolahan: cuci bersih 37 lembar daun seledri, lalu tambahkan 2 gelas air. Rebus bahan hingga airnya tersisa 1 gelas. Dinginkan, lalu saring ramuan. Minum air ramuan sekaligus 1 kali sehari (Hariana, 2008).

b. *Gout* (asam urat)

Cara pengolahan: tambahkan 25 gram biji seledri ke dalam bahan makanan. Makan setiap hari dengan dosis yang sama. Cara lain yaitu 2 sendok makan biji seledri direbus dengan 2 liter air selama 3 jam

c. Tekanan darah tinggi

Cara pengolahan: cuci lalu potong kecil-kecil seledri. Rebus seledri dalam 2 gelas air hingga airnya tersisa $\frac{3}{4}$ gelas. Dinginkan, lalu saring ramuan. Minum ramuan 2 kali sehari masing-masing separuhnya. Cara lain yaitu daunnya dimakan sebagai lalapan

5. Pare



Dibalik rasa pahit pare tersembunyi kandungan albuminoid, karbohidrat dan pigmen yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu, di dalam buah pare terkandung protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B1 dan vitamin C (Savitri, 2016).. Manfaat pare bagi kesehatan menurut Savitri (2016) :

- a. Obat diabetes
- b. Mengatasi asma
- c. Kesehatan ibu hamil
- d. Menurunkan berat badan
- e. Memelihara kecantikan kulit
- f. Anti kanker
- g. Mengendalikan kolesterol
- h. Menekan perkembangan virus HIV

b. Membantu memerangi beberapa jenis kanker

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kadar likopen yang tinggi dalam tomat bekerja untuk mengurangi peluang kanker prostat, kanker kolorektal dan kanker perut. Tomat yang dimasak menghasilkan lebih banyak likopen.

a. Menetralkan radikal bebas

Untuk mendapatkan khasiat ini, tomat sebaiknya dimakan mentah sebab proses pemasakan bisa menghancurkan kandungan vitamin C dalam tomat.

b. Menjaga kesehatan jantung

Mengonsumsi tomat secara efektif mencegah serangan jantung, stroke, serta masalah kesehatan lain yang berkaitan dengan jantung

Kelebihan mengonsumsi tomat dapat menyebabkan badan jadi lemas. Selain itu, penderita yang sensitive terhadap buah tomat dapat berakibat alergi akut pada saluran cerna karena zat yang ada dalam tomat yaitu histamin, saponin, dan solanin (Hariana, 2008)

Biji seledri mengandung minyak atsiri, *flavonoid*, *coumarin*, dan asam linoleate. Dengan demikian, sebaiknya seledri tidak dikonsumsi oleh wanita hamil karena dapat menyebabkan kontraksi pada Rahim (Savitri, 2016).

2. Bayam berduri



Menurut Savitri (2016)) bayam berduri kaya akan karbohidrat, protein, vitamin K, folat, riboflavin, vitamin A, vitamin B6, dan vitamin C. Bayam duri juga dapat mengobati penyakit pencernaan seperti disentri. Manfaat bayam duri bagi kesehatan diantaranya:

a. Menjaga kesehatan pencernaan

Bayam berduri tinggi akan kadar serat makanan sehingga dapat meningkatkan kesehatan pencernaan dan mengurangi sembelit. Bayam berduri juga dapat mengobati penyakit pencernaan seperti disentri.

b. Menurunkan kadar kolesterol jahat

Dengan kandungan serat yang tinggi, sayuran berdaun hijau ini efektif dalam mengurangi kadar LDL dalam darah. Kehadiran tokotrienol (vitamin E) juga membantu dalam aktivitas penurunan kolesterol.

c. Mencegah anemia

Bayam duri banyak mengandung zat besi. Daun tanaman ini membantu meningkatkan koagulasi hemoglobin dan jumlah sel darah merah.

d. Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular

Daun bayam duri merupakan sumber pitosterol yang sangat baik untuk menurunkan tekanan darah, penyakit jantung dan stroke.

e. Melawan kanker

Kadar lisin (asam amino esensial), vitamin E, zat besi, magnesium, fosfor, dan kalium serta vitamin C, membantu menangkal radikal bebas.

f. Mengurangi rambut rontok dan beruban

Jus bayam duri dapat mencegah kerontokan rambut dan munculnya rambut beruban dini.

g. Mencegah penyakit kekurangan kalsium

Kandungan kalsium dalam daun bayam duri dua kali

Seperti beberapa sayuran hijau yang lain, kangkung pun mengandung banyak purin. Kadar purinnya sebanyak 298 mg/ 100 gram kangkung segar. Para penderita penyakit asam urat sebaiknya hanya mengonsumsi sayuran ini dalam porsi kecil (Lingga, 2010)

4. Tomat



Menurut Savitri (2016) tomat merupakan sumber pangan kaya vitamin A, vitamin C dan asam folat. Tomat mengandung antioksidan, likopen, kolin, betakaroten, lutein dan *alpha-lipoic acid* membantu tubuh untuk mengubah glukosa menjadi energi. Manfaat tomat bagi kesehatan diantaranya:

a. Baik untuk kulit dan rambut

Beberapa iris tomat yang ditempelkan pada wajah selama beberapa menit dapat digunakan untuk mendapatkan wajah bersih dan bercahaya. Vitamin A dalam tomat juga menjaga agar rambut kuat

3. Kangkung



Menurut Savitri (2016) kangkung kaya akan vitamin A, vitamin B dan C, zat besi, asam amino, kalsium, dan nutrisi-nutrisi lain yang sangat penting untuk kesehatan tubuh dan kulit. Manfaat kangkung bagi kesehatan diantaranya :

- a. Mengontrol kadar kolesterol
- b. Mencegah anemi
- c. Mencegah kanker
- d. Mengatasi diabetes
- e. Menjaga rambut sehat
- f. Membuat kulit berseri
- g. Mengatasi gangguan tidur
- h. Menjaga kesehatan mata
- i. Mengatasi sembelit dan gangguan pencernaan

Oleh karena itu dapat mengurangi risiko osteoporosis dan penyakit kekurangan kalsium lainnya.

h. Mengatasi masalah keputihan

Minum air rebusan bayam duri dapat mengatasi masalah keputihan dan penyakit infeksi alat kelamin lainnya seperti kencing nanah.

i. Mengobati sakit tenggorokan

Air rebusan daun bayam duri juga dapat mengobati sakit tenggorokan akibat infeksi atau polusi. Mengunyah daun bayam duri beberapa kali dalam sehari dapat mengatasi masalah sakit gigi.

Tanaman bayam berduri mengandung kadar asam oksalat yang tinggi. Dengan demikian bayam berduri sebaiknya tidak dikonsumsi penderita rematik, asam urat, atau penyakit ginjal. Selain itu, bayam duri yang telah diolah sebaiknya tidak dipanaskan ulang, karena kandungan nitrat dalam daun bisa berubah menjadi nitrit yang berbahaya, khususnya bagi anak-anak (Savitri, 2016).

