

PENGEMBANGAN TANAMAN OBAT KELUARGA DI PANTI ASUHAN RAHMATAN LIL ALAMIN SAWAHAN KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG

Elidahanum Husni^{*)}, Dira Hefni, Dachriyanus, Netty Suhatri, dan Meri Susanti
Fakultas Farmasi Universitas Andalas

^{*)} Email Koresponden: Elidahanumhusni@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara kaya dengan keanekaragaman hayati yang terdiri atas ribuan spesies tanaman berkhasiat obat dan kurang lebih 300 spesies digunakan sebagai bahan pengobatan tradisional oleh industri obat tradisional. Oleh karena itu, keanekaragaman hayati yang ada di Indonesia merupakan aset dan sumber daya yang harus dipelihara dan dikelola untuk dapat menjadi warisan leluhur dan bermanfaat bagi masyarakat untuk pemeliharaan kesehatan. TOGA (Tanaman Obat Keluarga) merupakan jenis tanaman pilihan yang berkhasiat sebagai obat dengan perawatan yang mudah dan biaya relatif murah. TOGA menjadi alternatif obat keluarga yang aman karena jarang menimbulkan efek samping, mudah diolah, dan dikonsumsi untuk pertolongan pertama pada kasus penyakit ringan seperti demam, batuk, atau membantu menjaga stamina. Keberadaan TOGA di lingkungan rumah menjadi sangat penting karena selain menjadi alternatif pengobatan juga dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga. Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah penghuni Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin mengetahui manfaat, cara penggunaan, dan cara pembuatan sediaan tradisional dari TOGA. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan, pelatihan, pemberian bibit TOGA, dan alat yang dapat digunakan untuk membuat sediaan tanaman obat tradisional. Pada kegiatan penyuluhan juga diberikan lembar *pretest* dan *post test*. Hasil kegiatan ini menunjukkan nilai *pretest* rata-rata peserta adalah 85 dan meningkat pada *post test* menjadi 94. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias sehingga terjadi peningkatan pengetahuan mereka mengenai Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Kata Kunci : *TOGA, tanaman, obat*

Development of Family Medicine Plants at Rahmatan Lil Alamin Orphanage Sawahan, East Padang, Padang City

ABSTRACT

Indonesia is a rich country with biodiversity consisting of thousands of medicinal plant species and approximately 300 species are used as traditional medicine by the traditional medicine industry. Therefore, the existing biodiversity in Indonesia is an asset and resource that must be maintained and managed so that it can become an ancestral heritage and benefit the community for maintaining health. FMP (Family Medicinal Plants) is a type of plant of choice that is efficacious as medicine with easy maintenance and relatively low cost. FMP is a safe alternative for family medicine because it rarely causes side effects, is easy to process, and is consumed for first aid in cases of minor illnesses such as fever, cough, or to help maintain stamina. The existence of FMP in the home environment is very important because apart from being an alternative treatment it can also improve family welfare. The purpose of carrying out this community service activity is that the residents of the Rahmatan Lil Alamin Orphanage know the benefits, how to use, and how to make traditional dosage form from FMP. The method used in this activity is providing counseling, training, giving FMP seeds, and tools that can be used to make products of traditional medicinal plants. In counseling activities, pretest and posttest sheets were also given. The results of the service showed that the average pretest score of the participants was 85 and increased in the post test to 94. It can be concluded that the participants took part in the activity enthusiastically so that their knowledge of the Family Medicinal Plants (FMP) increased.

Keywords : *FMP, plant, medicine*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kaya dengan keanekaragaman hayati (*Mega Biodiversity Country*) dimana terdapat lebih kurang 30.000 jenis tanaman yang tersebar di seluruh tanah air, sekitar 9.600 spesies berkhasiat obat dan kurang lebih 300 spesies digunakan sebagai bahan pengobatan tradisional oleh industri obat tradisional. Oleh karena itu, keanekaragaman hayati yang ada di Indonesia merupakan aset dan sumber daya yang harus dipelihara dan dikelola untuk dapat menjadi warisan leluhur dan bermanfaat bagi masyarakat untuk pemeliharaan kesehatan (Dinkes Kediri, 2019).

TOGA adalah singkatan dari Taman Obat Keluarga berfungsi sebagai penyedia obat sekaligus berupa taman berestetika yang memenuhi kriteria keindahan pekarangan. TOGA dapat memenuhi upaya kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Selain itu TOGA juga berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga antara lain sebagai sarana untuk memperbaiki status gizi keluarga, menambah penghasilan keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa (Amalia, Suhariyanti, dan Aliva, 2021)

Fungsi dari adanya TOGA yaitu sebagai upaya pelestarian tanaman obat dari proses pelangkaan. TOGA pernah dikembangkan di berbagai daerah mulai dari pedesaan sampai di perkotaan dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman obat yang tumbuh sesuai spesifikasi daerah masing-masing. Namun demikian keberadaan TOGA di daerah masih mempunyai permasalahan dan hambatan, diantaranya pengelolaan dan pemanfaatan TOGA belum berjalan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan adanya pelatihan dan pengembangan TOGA sehingga adanya TOGA diharapkan dapat menunjang kesehatan, kesejahteraan, keindahan lingkungan, pelestarian tanaman dan budaya, mengurangi kebutuhan rumah tangga sehari-hari, dan dapat juga sebagai sumber penyedia bahan baku obat tradisional (Dinkes Kediri, 2019).

Keberadaan TOGA bahkan mendapat perhatian khusus dari pemerintah Republik Indonesia sebagaimana tertulis dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga dan Keterampilan yang isinya mengharapkan agar masyarakat mampu melakukan perawatan kesehatan secara mandiri dan benar dengan memanfaatkan Taman Obat Keluarga (TOGA). Apabila masyarakat sudah mampu melakukan asuhan mandiri berarti kita telah berupaya mengubah paradigma pengobatan kuratif menjadi promotif dan preventif, yang bermanfaat untuk efisiensi dan efektivitas bagi keluarga dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Tanaman obat keluarga atau biasa disebut TOGA sebelumnya dikenal dengan nama apotek hidup merupakan beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di pekarangan rumah atau lingkungan rumah. Tanaman obat yang dipilih biasanya tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau penyakit-penyakit ringan seperti demam dan batuk. Keberadaan tanaman obat di lingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah ke pelayanan medis seperti klinik, puskesmas ataupun rumah sakit. Tanaman obat dapat ditanam dalam pot-pot atau di lahan sekitar rumah. Memahami manfaat, khasiat, dan jenis tanaman tertentu dapat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Savitri, 2006).

TOGA dapat memenuhi upaya kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit) dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan) (Bebet dan Mindarti, 2015). Selain itu TOGA juga berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga antara lain sebagai sarana untuk memperbaiki status gizi keluarga, menambah penghasilan keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, melestarikan tanaman obat, dan budaya bangsa. Jenis tanaman yang sering ditanam di kebun dan halaman seperti temulawak, kunyit, sirih, kembang sepatu, sambiloto dan sebagainya. Tumbuhan obat tradisional juga tidak hanya sengaja ditanam masyarakat namun juga sering kali hanya tumbuh liar di sekitar rumah ataupun jalanan. Salah satu olahan tanaman obat yang sering digunakan masyarakat dalam madalah jamu (Aseptianova, 2019).

Obat adalah benda atau zat yang dapat digunakan untuk melawan atau mengobati penyakit, membebaskan gejala, dan mengubah proses kimia dalam tubuh. Obat merupakan suatu bahan atau paduan bahan-bahan yang dimaksudkan untuk digunakan dalam menetapkan diagnosis, mencegah, mengurangi, menghilangkan, menyembuhkan penyakit atau gejala penyakit, luka atau kelainan badaniah dan rohaniah pada manusia atau hewan dan untuk memperelok juga memperindah badan juga bagian badan atau hewan dan untuk memperelok atau memperindah badan atau bagian badan manusia (Aseptianova, 2019).

Tanaman obat keluarga sangat berbeda dengan obat kimia yang khususnya untuk mengobati satu jenis penyakit tertentu, tanaman obat memiliki khasiat yang beragam. Misalnya jeruk nipis dapat digunakan untuk pengobatan demam, batuk kronis, flu ringan, kurang darah, menghentikan kebiasaan merokok, bau ketiak yang tidak sedap dan juga mampu melancarkan keluarnya air seni. Setiap jenis tanaman obat keluarga memiliki ciri fisik tanaman, tempat tumbuh tanaman, cara penanaman, khasiat tanaman dan cara meramu tanaman menjadi obat (Aseptianova, 2019).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat mengobati suatu penyakit secara umum seperti gejala demam, batuk, gatal, dan sakit perut. Tanaman obat dapat diolah secara tradisional dan cukup sederhana seperti ditumbuk atau direbus. Selain sebagai pemenuhan kebutuhan obat-obatan bagi keluarga ternyata tanaman obat juga memiliki fungsi dan manfaat bagi halaman rumah keluarga. Penanaman tanaman obat keluarga ini bertujuan untuk membudidayakan jenis tanaman obat yang sudah ditemukan atau langka. Manfaat lain dari penanaman ini sebagai salah satu penghijauan di sekitar area rumah agar terlihat lebih asri (Aseptianova, 2019).

Sasaran kegiatan ini adalah perorangan, keluarga, dan kelompok masyarakat, contohnya: lingkungan sekolah, pramuka, karang taruna, asosiasi pengobatan tradisional, TP-PKK, desa siaga. Lokasi, sesuai namanya TOGA dapat dimulai dari halaman rumah kebun, ladang, selain itu dapat dilakukan di halaman sarana umum seperti: sekolah, puskesmas / rumah sakit, gedung balai desa / kantor kelurahan, gedung pertemuan dan lahan lain yang dapat dimanfaatkan. Pada daerah perkotaan, dimana sulit untuk memiliki rumah dengan halaman atau pekarangan yang memadai, TOGA dapat dibudidayakan dalam pot-pot atau di lahan sekitar rumah dalam skala kecil dan menengah, yang selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat untuk menunjang peningkatan kesehatan masyarakat, dan sekaligus dapat menjadi tambahan pendapatan keluarga. Kondisi alam Indonesia memungkinkan banyak jenis tanaman obat yang berguna bagi kesehatan dapat tumbuh subur di berbagai wilayahnya (Puspitasari, Sari, dan Indrayati, 2021). Alasan pemilihan Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin sebagai

lokasi kegiatan ini adalah karena memiliki pekarangan yang memadai serta penghuni yang banyak sehingga saling bahu-membahu dalam melakukan penanaman TOGA (Dinkes Kediri, 2019).

Jenis tanaman yang dapat dibudidayakan sebagai tanaman obat keluarga adalah jenis-jenis tanaman yang memenuhi kriteria seperti yang disebutkan dalam buku pemanfaatan tanaman obat yaitu lazim digunakan sebagai obat di daerah permukiman, tumbuh dan hidup dengan baik di daerah permukiman, dapat dimanfaatkan untuk keperluan lain misalnya buah-buahan, dan bumbu masak, jenis tanaman yang hampir punah, dan jenis tanaman yang masih liar (Tukiman, 2004). Beberapa jenis tanaman obat yang sering dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia antara lain kunyit (*Curcuma domestica*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), kencur (*Kaempferia galanga* L.), jahe (*Zingerber officinale*), lengkuas (*Alpina galanga*), salam (*Syzygium polyanthum*), pace, pyanghong, kumis kucing (*Orthinosipon aristatus*), asoka (*Saraca indica*), belimbing (*Averrhoa carambola*), sirih (*Piper betle*), meniran (*Phyllanthus urinaria*), kecubung (*Datura metel*), kemlanding, kangkung lumut (*Ipomea reptana*), kunir putih, kayu manis, pegagan, alang-alang dan tapak dara putih (*Catharanthus reyseus*) (Hidayat dan Kuswandi, 2012).

Pertelaan tanaman obat adalah menerangkan atau menyebutkan ciri-ciri morfologi bagian tanaman seperti batang, daun, bunga, buah dan biji dari setiap jenis tanaman obat. Hal ini penting untuk diketahui, karena dengan menyebutkan ciri-ciri tersebut sehingga antara bagian tanaman yang satu terhadap bagian tanaman dari jenis tanaman obat lainnya tidak tertukar. Contoh berdasarkan penampang batang yaitu bulat dan pipih. Berdasarkan bentuk daun, dibedakan berbentuk bulat, berbangun perisai, lonjong, jorong, dan lanset. Bentuk pangkal daun yang berlekuk (berbentuk jantung, ginjal) dan tidak berlekuk (bulat telur, segi tiga, belah ketupat). Berdasarkan tulang daun, menyirip, menjari, melengkung, dan lurus / sejajar (Dinkes Kediri, 2019).

Berdasarkan letak bunga dibedakan menjadi bunga terminal bila letaknya diujung cabang atau ujung batang; dan bunga aksiler apabila bunga terletak di ketiak daun. Bentuk dasar bunga yang biasa dijumpai adalah bentuk rata, kerucut, cawan, dan mangkuk. Buah dibedakan buah semu dan buah asli, berbuah buni dan batu. Biji mempunyai bentuk yang bermacam-macam, misalnya menyudut, ginjal, bulat, memanjang, bulat telur dan lain-lain. Tanaman obat berumah satu dan berumah dua. Tanaman obat mempunyai biji monokotil dan dikotil, tanaman obat berakar serabut dan tunggang. Tanaman obat penghasil umbi, rimpang, akar (radix), daun, kulit batang, bunga, buah, dan biji (Dinkes Kediri, 2019).

Kandungan tanaman obat berkhasiat obat diharapkan dapat sebagai pedoman pemanfaatan dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Kandungan bahan kimia di dalam tanaman obat adalah banyak macamnya. Tumbuhan yang berkhasiat obat sebagian besar memiliki aroma khas dikarenakan adanya kandungan minyak atsiri, sedangkan adanya alkaloid yang tinggi dan kandungan senyawa tanin menjadikan tumbuhan yang mengandung senyawa ini memiliki rasa yang sepat dan pahit. Selain itu, pada akar tumbuhan mengandung banyak air dan serat (Utami dan Asmaliyah, 2010).

Pengembangan TOGA perlu diperhatikan penataan dari berbagai tanaman yang akan ditanam, sehingga terlihat serasi, indah dan bernilai estetika sebagai taman. Penataan dalam penanaman tanaman obat dapat didasarkan pada: Fisik tanaman (tanaman yang tumbuh tinggi, sedang dan rendah), Warna daun (hijau, ungu, kuning, merah), Bentuk daun (besar, kecil, bulat, dan panjang), Khasiatnya (sebagai obat batuk,

obat pilek, obat diare dan sebagainya). Kegunaan lainnya (sebagai bumbu masak, sayuran dan lalapan) (Dinkes Kediri, 2019).

Penataan TOGA dapat dipadukan dengan tanaman buah-buahan, sayuran, tanaman hias bahkan tanaman perkebunan yang mempunyai fungsi sebagai obat. Peningkatan kesadaran, motivasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat akan mempercepat pencapaian status kesehatan yang optimal. Dengan demikian peningkatan kapasitas masyarakat dalam perawatan kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan TOGA, sebagai upaya pertolongan pertama pada diri sendiri dan keluarga perlu difasilitasi penyedia layanan kesehatan di tingkat pelayanan kesehatan primer dan didukung oleh kader. Diharapkan petugas kesehatan dan masyarakat dapat secara intensif bekerjasama dalam mewujudkan masyarakat sehat mandiri sekaligus melestarikan warisan budaya bangsa dalam pengobatan tradisional Indonesia (Dinkes Kediri, 2019).

Tujuan dari diadakannya kegiatan ini adalah agar masyarakat mengetahui tentang tumbuhan obat keluarga (TOGA), cara menggunakannya untuk meningkatkan kesehatan, dan mampu membuat sediaan obat tradisional dengan baik dan benar serta dapat disimpan dalam waktu yang lama.

METODOLOGI

Kegiatan ini tentang Pelatihan dan Pengembangan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dilaksanakan oleh tim kegiatan dari Fakultas Farmasi Universitas Andalas, Padang berlangsung sebanyak 2 kali pertemuan yaitu di Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin Sawahan, Padang Timur, Padang. Kegiatan ini terbagi menjadi dua bentuk yaitu penyuluhan tanaman obat dan pelatihan pembuatan sediaan tanaman obat tradisional. Sasaran dari kegiatan ini adalah penghuni Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin yang terdiri atas siswa/i SD hingga SMA atau sederajat dan beberapa orang dewasa.

Kegiatan pertama dilakukan dengan cara penyuluhan melalui presentasi mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bagi kesehatan serta pembagian beberapa bibit TOGA kepada penghuni Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin. Presentasi kesehatan ini menggunakan metode ceramah dengan diskusi dan membawa alat peraga/ contoh TOGA guna menunjang materi yang disampaikan. Selain itu juga dilakukan pemberian dan penanaman TOGA kepada para penghuni panti. Metode analisis yang digunakan yaitu membandingkan nilai *pre* dan *post test* yang berisikan pertanyaan-pertanyaan mengenai pemanfaatan TOGA bagi kesehatan. Kemudian pada kegiatan berikutnya pelatihan tentang pembuatan sediaan tumbuhan tradisional, cara pemakaian obat yang baik, dosis tanaman yang digunakan, frekuensi dan lama waktu pemakaian tanaman obat serta memberikan bantuan berupa alat untuk pembuatan sediaan tanaman obat tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat khususnya penghuni Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin mengetahui tanaman apa saja yang memiliki khasiat bagi

kesehatan kemudian mampu mengolah tanaman obat menjadi sediaan tumbuhan tradisional yang dapat dikonsumsi secara baik dan benar serta dapat disimpan dalam waktu yang lama. Keberadaan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dimaksudkan agar masyarakat dapat memperoleh pelayanan kesehatan yang murah, mudah, aman, dan nyaman. Selain itu, TOGA diharapkan mampu menciptakan keindahan lingkungan rumah tangga serta mengurangi pengeluaran kebutuhan rumah tangga sehari-hari. Oleh karena itu, TOGA diharapkan dapat menunjang kesehatan, kesejahteraan, keindahan lingkungan, pelestarian tanaman dan budaya, mengurangi kebutuhan rumah tangga sehari-hari, dan dapat juga sebagai sumber penyedia bahan baku obat tradisional.

Kegiatan hari pertama dilakukan pada Hari Selasa, 5 Juli 2022 di Panti Asuhan Rahman Lil Alamin yang beralamat di Jalan Sawahan Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Kegiatan ini dihadiri oleh dosen, pimpinan panti asuhan, anak asuh, dan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Andalas yang dilaksanakan pukul 15.00 – 17.00 WIB. Kegiatan yang dilaksanakan diantaranya pemberian kuisisioner *pretest* dan post test, pemberian materi penyuluhan mengenai tanaman obat tradisional, dan penyerahan bibit tanaman obat seperti jahe, kunyit, dan lengkuas kepada pihak Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin.

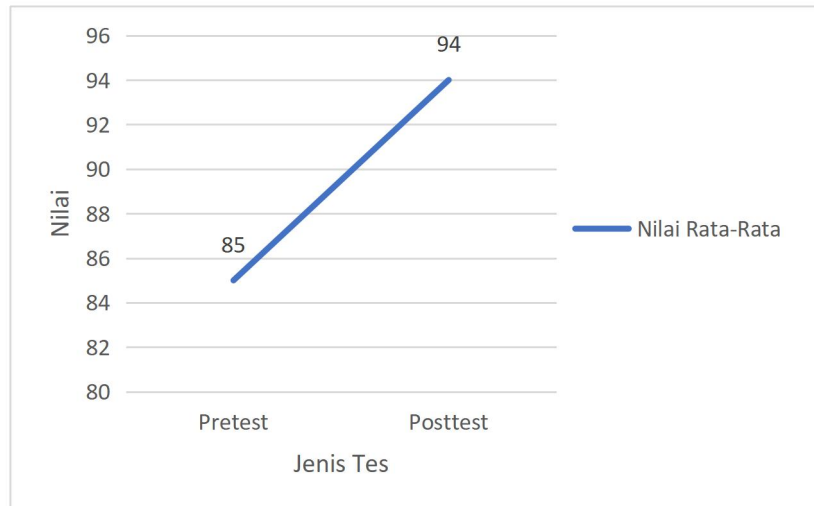


Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Manfaat TOGA

Evaluasi menggunakan lembar kuisisioner *pretest* dan post test dilakukan untuk menilai apakah terdapat peningkatan pengetahuan partisipan tentang pemanfaatan Tanaman Obat keluarga (TOGA) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Nilai *pretest* rata-rata peserta adalah 85 dan meningkat menjadi 94 pada post test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan serius dan antusias sehingga terjadi peningkatan pengetahuan mereka mengenai Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Kegiatan hari kedua dilaksanakan pada Hari Jumat, 4 November 2022 di lokasi yang sama. Kegiatan ini juga turut dihadiri oleh dosen, pimpinan panti asuhan, anak asuh, dan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Andalas yang dilaksanakan pukul 15.00 – 17.00 WIB. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyampaian materi mengenai sediaan tanaman obat tradisional seperti ekstrak, teh, infusa, tingtur, dan dekok beserta simulasi pembuatan sediaan tersebut. Diakhiri dengan pemberian bantuan berupa blender kepada pihak panti asuhan. Hal ini diharapkan agar penghuni panti asuhan ke depannya mampu membudidayakan TOGA di lingkungan Panti Asuhan

Rahmatan Lil Alamin dan juga mampu mengolahnya menjadi sediaan tanaman obat tradisional yang berkhasiat serta aman untuk dikonsumsi.



Gambar 2. Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan Partisipan Tentang Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA)



Gambar 3. Kegiatan Pelatihan Pembuatan Sediaan Tradisional dari TOGA

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukannya kegiatan pelatihan dan pengembangan tanaman obat keluarga (TOGA) dapat disimpulkan bahwa partisipan telah mengalami peningkatan pengetahuan tentang TOGA dan cara pemanfaatannya. Kemudian pihak panti asuhan juga telah diberikan beberapa jenis bibit TOGA dan alat untuk membuat sediaan obat

tradisional serta pelatihan agar mampu mengolah TOGA menjadi sediaan tanaman obat tradisional yang berkhasiat bagi kesehatan dan aman untuk dikonsumsi serta dapat disimpan dalam waktu yang lama.

Pada kegiatan berikutnya Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin diharapkan menjadi kader yang mampu menggalakkan pengembangan dan pemanfaatan TOGA bagi lingkungan sekitarnya. Selain itu, juga diharapkan adanya koordinasi dengan fasilitas kesehatan milik pemerintah terdekat dalam upaya pengembangan dan pemanfaatan TOGA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Farmasi Universitas Andalas yang telah memberikan dukungan secara finansial sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Terima kasih juga kepada Panti Asuhan Rahmatan Lil Alamin Sawahan, Kota Padang atas kesediaannya menjadi lokasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Rizka, Enik Suhariyanti, dan Muta Aliva. 2021. Peningkatan kesehatan masyarakat melalui sosialisasi penggunaan tanaman obat keluarga (toga) di lingkungan Bandung. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat* 2 (1): 31. <https://doi.org/10.24853/assyifa.2.1.31-36>.
- Aseptianova. 2019. Pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk pengobatan keluarga di kelurahan kebun bunga Kecamatan Sukarami-Kota Palembang. *Batoboh* 3 (1): 1. <https://doi.org/10.26887/bt.v3i1.680>.
- Bebet, Nurbaeti, dan Susi Mindarti. 2015. Tanaman Obat Keluarga (TOGA). ISBN: 978-979-3595-49-8. Vol. 1–24.
- Hidayat, Moch Amrun, dan Bambang Kuswandi. 2012. Obat Sintetik dan Obat Herbal. *Kimia Farmasi*, 1–44.
- Kediri, Dinkes Kabupaten. 2019. “Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri Dharmasraya.” 3 *Februari 2021*, 1–19.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. “Permenkes No 9 tahun 2016 Tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Keterampilan,” no. 879: 2004–6.
- Puspitasari, Ismi, Ghani Nurfiana Fadma Sari, dan Ana Indrayati. 2021. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Warta LPM* 24 (3): 456–65. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i3.11111>.

- Savitri, A. 2006. Tanaman Ajaib Basmi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Mengenal Ragam dan Khasiat TOGA Meramu Jamu Tradisional/Herbal dengan TOGA. Bibit Publisher, Depok.
- Tukiman. 2004. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Kesehatan Keluarga. Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. USU Digital Library, Medan.
- Utami, Sri, dan Asmaliah. 2010. Potensi Pemanfaatan Tumbuhan Obat Di Kabupaten Lampung Barat Dan Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. *Balaik Penelitian kehutanan Palembang*, 1–29. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.