

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT RW 03 DEPOK JAYA DALAM MEMANFAATKAN TOGA DI LAHAN PEKARANGAN RUMAH SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN

Erna Harfiani¹, Anisah², dan Agneta Irmarahayu³
Departemen Farmakologi FK UPN Veteran Jakarta
MEU FK UPN Veteran Jakarta
MEU FK UPN Veteran Jakarta

erna.hf@gmail.com, anisah_bw@yahoo.com, dr_neta@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kesehatan merupakan hal yang sangat berharga dan harus senantiasa dijaga. Menjaga kesehatan lebih mudah daripada mengobati. Untuk menjaga kesehatan masyarakat dapat memanfaatkan lahan pekarangan rumah untuk menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Peningkatan pengetahuan tentang TOGA dan pemanfaatannya dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya menanam TOGA di pekarangan rumah. Pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan TOGA di RW03 Depok Jaya Pancoran Mas Depok ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang TOGA melalui penyuluhan dan pemanfaatannya, serta pelatihan untuk membuat minuman kesehatan dari tanaman yang ditanam di pekarangan rumah dengan bahan dasar jahe merah (*Zingiber officinale L*), dan kunyit (*Curcuma domestica*). Materi penyuluhan yang diberikan berupa pengertian, pemanfaatan dan pembagian serta macam-macam contoh TOGA, terutama yang berasal dari rimpang yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan. Selanjutnya diberikan pelatihan cara membuat minuman kesehatan dari TOGA berupa minuman segar kunyit asam dan serbuk wedang jahe. Peserta diberikan *leaflet* dan buku saku yang berisi informasi tentang TOGA dan pemanfaatannya sehingga pengetahuan tersebut dapat disebarluaskan kepada masyarakat lainnya. Dan untuk mengetahui tingkat pemahaman, peserta penyuluhan dilakukan *pretest* dan *posttest*. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat di RW03 Depok Jaya tentang TOGA dan pentingnya menanam TOGA di pekarangan rumah serta pemanfaatannya sebagai minuman kesehatan.

Keyword : TOGA, pekarangan rumah, minuman kesehatan

I. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan daerah yang beriklim subtropis sehingga tanaman yang dapat tumbuh sangat melimpah, bahkan menjadi negara kedua dengan kekayaan keanekaragaman hayati setelah Brazil (Anonim, 2006). Hal ini memungkinkan masyarakat Indonesia dapat menanam bermacam-macam tanaman baik di pekarangan rumah maupun di sekitar rumah. Di daerah Kota Depok dengan luas wilayah 200,29 km², mempunyai temperatur 24,3-33⁰C, kelembaban udara 25 %, penyinaran matahari rata-rata 49,8 % dan jumlah curah hujan 222 hari/tahun merupakan iklim yang cukup baik bagi tumbuh suburnya berbagai tanaman (Anonim, 2013). Di setiap rumah biasanya terdapat tanaman yang berfungsi sebagai tanaman hias, penghijauan atau fungsi lainnya. Lahan pekarangan rumah dapat pula ditanam tanaman obat keluarga (TOGA), yang dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan masyarakat sehari-hari (Winarto, 2007; Suparni, 2012). Diharapkan masyarakat secara luas dapat memanfaatkan TOGA dari lahan pekarangan rumah sehingga membantu meningkatkan kesehatan masyarakat. Namun sayangnya saat ini penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) belum dilakukan secara maksimal.

TOGA dapat berhasiat menjadi tanaman obat karena mengandung senyawa aktif yang memberikan efek sebagai obat seperti flavonoid, tanin, alkaloid, terpenoid dan metabolit sekunder lainnya (Supriatna dkk, 2012). TOGA yang dapat ditanam dan dirawat di pekarangan rumah untuk dimanfaatkan dalam menjaga kesehatan sangatlah beragam, beberapa yang cukup dikenal dari jenis rimpang dan dapat dimanfaatkan untuk kesehatan sehari-hari antara lain adalah jahe merah (*Zingiber officinale L*), kunyit (*Curcuma domestica*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*) (Suparni, 2012; Anonim, 2014). Tanaman ini tidak memerlukan tempat yang luas, dan dapat ditanam di pot-pot di pekarangan rumah dengan perawatannya pun cukup mudah. TOGA jenis rimpang ini cukup bermanfaat dalam memelihara kesehatan, seperti menjaga kesehatan pencernaan, menjaga vitalitas daya tahan tubuh, merawat kesehatan organ lambung dan hati, mengurangi keluhan rematik dan nyeri otot, dapat membantu menambah nafsu

makan untuk anak-anak, sebagai antibiotika alami, dan manfaat lainnya (Anonim, 2004; Winarto, 2007; Mun'im, 2011). Diharapkan kesehatan masyarakat dapat lebih terjaga dan lebih melakukan upaya preventif untuk mencegah penyakit daripada mengobati penyakit.

Diperlukan pengetahuan yang cukup untuk memahami tentang TOGA, penanaman TOGA di pekarangan rumah dan manfaatnya. Oleh karena itu diperlukan upaya penyuluhan kepada masyarakat untuk melakukan penanaman TOGA di pekarangan rumah khususnya di Depok yang tentunya lebih bermanfaat dalam upaya penghijauan dan tentunya untuk menjaga kesehatan sehari-hari.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Indonesia merupakan negara yang beriklim subtropis yang menyebabkan tanahnya subur dan hampir semua tanaman dapat hidup. Indonesia memiliki lebih dari 30.000 macam spesies tanaman tinggi. Tercatat sekitar 7000 spesies tanaman telah diketahui khasiatnya terhadap kesehatan manusia, namun baru kurang dari 300 tanaman yang telah digunakan sebagai bahan baku dalam industri farmasi secara regular. Menurut WHO (2008) sebanyak 65 % penduduk dunia masih menggantungkan kesehatannya pada sistem pengobatan tradisional, dan lebih dari 80 % penduduk dunia menggunakan obat herbal (berasal dari alam) untuk mendukung kesehatan mereka (Anonim, 2004). Obat herbal yang ditanam dan dimanfaatkan pada skala keluarga atau rumah tangga disebut TOGA.

TOGA adalah tumbuhan yang ditanam oleh keluarga di lingkungan rumah yang mempunyai khasiat pengobatan sebagai apotik hidup yang dimanfaatkan oleh keluarga secara sederhana. Setiap jenis TOGA mengandung senyawa kimia alami, yang berpotensi sebagai obat karena mengandung efek farmakologis dan bioaktivitas, baik sebagai anti penyakit infeksi sampai penyakit degeneratif, seperti hepatitis, arthritis, kanker. Namun sangat diperlukan banyak penelitian lanjutan baik secara invitro (laboratorium), invivo (hewan percobaan) dan uji klinis sehingga penggunaan obat herbal, khususnya TOGA menjadi rasional, tepat dosis dan efektif sesuai *evidence based*.

Adapun tujuan penanaman TOGA adalah :

1. Sebagai tanaman obat keluarga, seperti tanaman sirih yang dapat membantu pengobatan diabetes, dan tanaman daun ungu/handleum yang dapat membantu mengobati hemorroid / wasir.
2. Sebagai penanggulangan pertama pengobatan suatu penyakit, seperti penggunaan daun sirih untuk masalah mimisan
3. Membantu masyarakat dalam peningkatan derajat kesehatan secara sederhana, seperti penggunaan minuman kesehatan kunyit asem untuk mengurangi nyeri haid
4. Sebagai sistem pengobatan yang murah dan aman, seperti penggunaan minuman jahe sebagai obat batuk, penghangat tubuh, dan meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Juga untuk mempercepat penyembuhan penyakit, misalnya penggunaan temulawak dan kunyit yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan hati atau pengobatan penyakit hati.

Beberapa keuntungan dari TOGA sehingga perlu untuk dimanfaatkan oleh masyarakat, karena pada umumnya relatif lebih murah (karena berada di sekitar kita misalnya di pekarangan rumah), obat herbal berupa TOGA juga mengandung kandungan kimia berkhasiat yang sebenarnya menjadi dasar pengobatan di kedokteran modern, hanya diperlukan penelitian lebih lanjut agar aman dikonsumsi sesuai data klinis yang didapat (*evidence based*), dan efek samping yang ditimbulkan oleh obat herbal berupa TOGA relatif lebih kecil dibandingkan dengan obat sintetik.

Penggolongan obat herbal (bahan alam) berdasarkan keputusan KBPOM No. HK.00.05.4.2411 tahun 2004 tentang Ketentuan pokok pengelompokan obat bahan alam Indonesia / herbal adalah sebagai berikut :

- 1). Jamu; yang merupakan minuman kesehatan yang dimanfaatkan secara turun temurun dengan keamanan dan khasiat yang dibuktikan secara empiris dengan tanaman yang digunakan sangat beragam, seperti : bandotan, bawang putih, belimbing wuluh, brotowali, cengkeh daun ungu, jeruk nipis, kayu manis, rosela, saga, sirih merah, jarak dan lain lain.
- 2). Obat herbal terstandar; yang awalnya berasal dari jamu namun keamanan dan khasiatnya telah dibuktikan secara ilmiah melalui uji pra klinik (untuk toksisitas dan farmakodinamika), menggunakan bahan baku yang terstandar, dan menghasilkan produk yang standar. Yang termasuk

dalam kategori obat ini terdapat sekitar 41 produk, dengan menggunakan tanaman seperti mengkudu, salam, jati belanda, jahe merah dan sambiloto.

- 3). Fitofarmaka; yang merupakan penggolongan obat herbal tertinggi karena keamanan dan khasiatnya telah dibuktikan secara ilmiah melalui uji klinik setelah sebelumnya melewati fase uji pra klinik, menggunakan bahan baku yang terstandar, dan menghasilkan produk yang standar. Yang termasuk dalam kategori obat ini terdapat sekitar 8 produk, dengan menggunakan tanaman seperti : meniran, temulawak, kunyit, seledri, kumis kucing, cabe jawa dan jambu biji.

Sedangkan penggolongan TOGA lainnya dapat dibedakan berdasarkan bagian tubuh tanaman, yang terbagi menjadi :

1. Akar /*radix* (akar wangi, ginseng),
2. Batang/*cauli* (brotowali)–kulit kayu/*cortex* (kayu manis),
3. Daun/*folia* (daun ungu, daun sirih),
4. Bunga/*flos* (kembang teleng, ki tolot),
5. Buah/ *fructus* (belimbing wuluh, jeruk nipis),
6. Rimpang/*rhizome* (kunyit, jahe, temulawak), dan
7. Herba/seluruh tanaman (meniran, bandotan).

Dari penggolongan TOGA berdasarkan bagian tubuhnya diatas, diambil 3 (tiga) contoh TOGA bentuk rimpang yang akan dibahas lebih lanjut karena cukup dikenal dan mudah dimanfaatkan menjadi minuman kesehatan, yaitu jahe merah, kunyit dan temulawak (Gambar 1).

1. Jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*)

Nama lain : Jahe, Jahe sunti (Jawa), Red ginger (Inggris), Chiang (China).

Tanaman ini telah dibuktikan secara ilmiah dapat digunakan untuk : meredakan radang tenggorokan, anti mual dan kembung, menghangatkan badan, melegakan pernafasan (asma), menambah nafsu makan, mengatasi nyeri otot, dapat membantu mengobati rematik dan keseleo.

2. Kunyit (*Curcuma domestica*)

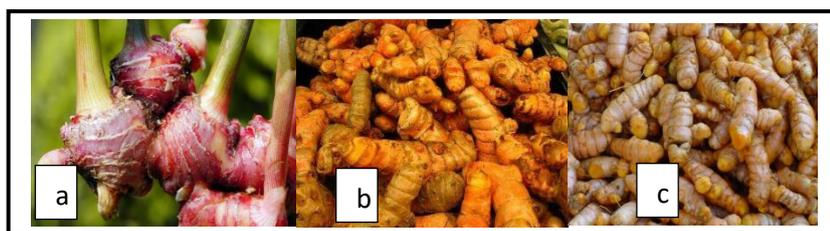
Nama lain : Kunyit, Kunir (Jawa), Koneng (Sunda). Turmeric, Curcumin, Indian safron, Yellow ginger (Inggris).

Tanaman ini telah dibuktikan secara ilmiah dapat digunakan untuk : menjaga kesehatan organ hati / hepatoprotektor, meredakan batuk, anti inflamasi, memperbaiki gangguan pencernaan, anti kembung, sebagai obat cacangan, menambah nafsu makan dan sebagai anti bakteri.

3. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)

Nama lain : Temulawak (Jawa), Tamu lobak (Madura), Koneng gede (Sunda), Java turmeric (Inggris), Curcum (Arab), Temu lawas (Malaysia).

Tanaman ini telah dibuktikan secara ilmiah dapat digunakan untuk : menjaga kesehatan organ hati / hepatoprotektor, membantu pengobatan hepatitis, membantu pengobatan stroke, membantu mengatasi gangguan kolesterol tinggi, anti bakteri dan anti jamur, anti inflamasi, dan menambah nafsu makan.



Gambar 1. Keterangan : a) Jahe merah ; b) Kunyit ; c) Temulawak

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode, yaitu sebagai berikut :

1. Metode Ceramah / Penyuluhan

Untuk meningkatkan pemahaman tentang TOGA dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat termotivasi untuk memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam TOGA. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat terutama ibu-ibu yang tergabung dalam PKK RW 03 Depok Jaya Pancoran Mas Depok yang tersebar di beberapa RT. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan pentingnya menanam TOGA, khususnya jenis rimpang seperti tanaman jahe merah, kunyit

dan temulawak yang mempunyai banyak manfaat untuk menjaga kesehatan dan mengurangi keluhan berbagai penyakit dalam kehidupan sehari-hari. Awalnya ibu-ibu di wilayah RW 03 Depok Jaya Depok akan diberikan *pretest* yang berisi pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan secara umum tentang TOGA. *Pretest* dilakukan untuk menguji sejauhmana tingkat pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Setelah itu dilakukan penyuluhan tentang TOGA dan ditutup dengan pengisian *posttest* kembali. *Posttest* diberikan sebagai evaluasi akhir peserta akan pemahaman akan materi yang telah disampaikan, dengan harapan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta. Peserta juga diberikan *leaflet* dan buku saku tentang TOGA yang berisi informasi penting dan bermanfaat berkenaan dengan TOGA.

2. Metode Demontrasi dan Praktek langsung

Selanjutnya dilakukan pelatihan pembuatan minuman kesehatan yang bertujuan untuk mengajarkan masyarakat membuat minuman kesehatan dari bahan tanaman TOGA berupa rimpang khususnya tanaman jahe merah dan kunyit. Minuman kesehatan yang dibuat adalah minuman segar kunyit asam dan serbuk minuman jahe merah. Di akhir kegiatan semua peserta mendapatkan bibit tanaman jahe merah dan kunyit yang diharapkan dapat ditanam di pekarangan masing-masing untuk nantinya dapat dimanfaatkan hasilnya untuk membuat minuman kesehatan secara mandiri.

IV. HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

Masyarakat belum sepenuhnya mengetahui bahwa penanaman TOGA pada lahan yang terbatas dapat dilakukan pada pot-pot yang dapat diletakkan di halaman atau sekitar rumah dengan perawatan yang mudah dan sederhana. Demikian pula masyarakat belum banyak yang mengetahui tentang TOGA dan pemanfaatan TOGA dalam menjaga kesehatan tubuh sehari-hari. Diperlukan pengetahuan dan motivasi yang cukup kuat untuk menumbuhkan keinginan menanam dan memanfaatkan TOGA, oleh karena itu maka diadakan kegiatan pengabdian masyarakat di daerah RW 03 Depok Jaya kelurahan Pancoran Mas yang terbagi dalam 2 macam kegiatan yaitu sebagai berikut:

1. Penyuluhan

Penyuluhan dengan pemaparan materi menggunakan LCD di aula RW 03 pada masyarakat di daerah RW 03 Depok Jaya kelurahan Pancoran Mas, yang tergabung dalam PKK ibu-ibu RW 03 Depok Jaya yang mempunyai 11 RT didalamnya. Materi penyuluhan TOGA yang diberikan berupa pengertian, pemanfaatan dan pembagian serta macam-macam contoh TOGA, terutama yang berasal dari rimpang yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan.

Dari kegiatan berupa penyuluhan tentang manfaat TOGA dapat terlihat antusiasme masyarakat yang hadir sangat besar, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh ibu-ibu warga RW yang hadir pada kegiatan tersebut. Umumnya masyarakat telah memiliki pengetahuan tentang TOGA, dan dengan adanya penyuluhan pengetahuan masyarakat terhadap TOGA mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* yaitu 64,0 mengalami peningkatan nilai pada *posttest* menjadi 73,2.



Gambar 2. Antusias peserta mengikuti penyuluhan TOGA

2. Pelatihan praktek pembuatan minuman kesehatan

Masyarakat akan termotivasi untuk menambah pengetahuan tentang TOGA dan menanamnya di pekarangan rumah apabila dapat merasakan secara langsung produk yang dapat dihasilkan dari TOGA. Pelatihan dilakukan setelah penyuluhan dan sesi tanya jawab. Semua bahan yang diperlukan dalam pelatihan sudah disiapkan oleh team pengabdian masyarakat, dan masyarakat membantu menyiapkan kompor gas yang diperlukan untuk memasak.

Dari kegiatan pembuatan minuman kunyit asam dan serbuk jahe merah, masyarakat terlibat langsung dalam proses pembuatan, langkah demi langkah, mulai dari persiapan bahan-bahan yang digunakan termasuk ukuran jumlah masing-masing bahan, sampai proses pematangan minuman. Minuman yang telah selesai dibuat kemudian dibagikan kepada masyarakat agar mereka dapat merasakan minuman tersebut sehingga diharapkan dapat lebih termotivasi untuk dapat membuat sendiri di rumah, dan pada akhirnya diharapkan masyarakat juga termotivasi untuk membudidayakan TOGA dipekarangan rumahnya masing-masing. Hasil dari kegiatan pelatihan ini adalah masyarakat mampu membuat minuman kesehatan secara mandiri berupa minuman segar kunyit asem dan serbuk jahe merah.



Gambar 3. Peserta sedang membuat minuman kesehatan bersama

V. PEMBAHASAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Depok merupakan daerah yang subur dengan temperatur, kelembaban udara, penyinaran matahari dan jumlah curah hujan yang cukup membuat hampir semua tanaman dapat tumbuh dengan baik. Namun saat ini sebagian besar pekarangan rumah di daerah RW 03 Depok Jaya kelurahan Pancoran Mas masih belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat disana, walaupun sebenarnya sudah ada kesadaran dari pengurus RW 03 untuk mengembangkan budidaya TOGA karena budidaya TOGA telah menjadi salah satu program RW 03, namun saat ini belum berjalan dengan baik. Sehingga perlu dilakukan penyuluhan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya menanam TOGA disekitar rumah masyarakat. Masyarakat belum sepenuhnya mengetahui bahwa penanaman TOGA pada lahan yang terbatas dapat dilakukan pada pot-pot yang dapat diletakkan di halaman atau sekitar rumah dengan perawatan yang mudah dan sederhana. Dan masyarakat belum banyak yang mengetahui tentang TOGA dan pemanfaatan TOGA dalam menjaga kesehatan tubuh sehari-hari. Diperlukan pengetahuan dan motivasi yang cukup kuat untuk menumbuhkan keinginan menanam dan memanfaatkan TOGA.

Pencapaian tujuan dari kegiatan penyuluhan ini dapat dikatakan baik yaitu dengan dilihat dari hasil akhir *posttest*, adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai TOGA. Dengan pemberian materi penyuluhan TOGA berupa pengertian, pemanfaatan dan pembagian serta macam-macam TOGA beserta contohnya, terutama yang berasal dari rimpang yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan membuat masyarakat semakin mengerti akan manfaat dan pentingnya TOGA sebagai tanaman obat keluarga yang dapat ditanam sendiri dilingkungan rumah masing-masing yang mempunyai khasiat untuk pengobatan atau sebagai apotik hidup.

Pelatihan pembuatan minuman kesehatan dari TOGA terutama dari jenis rimpang dilakukan untuk mengajarkan masyarakat secara langsung dalam membuat minuman kesehatan dari hasil TOGA berupa kunyit asem dan serbuk jahe merah dengan bimbingan langsung dari team kemitraan masyarakat dan juga panduan yang diberikan berupa buku saku dan leaflet mengenai TOGA.

Pada proses pembuatan minuman kesehatan, bahan yang diperlukan untuk membuat minuman segar dari kunyit asam adalah : kunyit biang dan rimpangnya, asem jawa, sereh, jahe, gula aren dan air (1). Cara membuatnya setelah semua bahan rimpang dibersihkan (2-3) dan diblender (4) , lalu hasilnya disaring dan direbus bersama gula aren sampai mendidih selama sekitar 15-30 menit dengan api sedang dan panci tertutup (5). Khasiat dari kunyit asam ini dapat mengurangi rasa sakit saat haid, berguna sebagai anti oksidan (kandungan vitamin C yang cukup tinggi), dan sebagai antibiotika. Hasil minuman kesehatan hangat ini dapat langsung dikonsumsi oleh peserta (6). Gambar 4 berikut menjelaskan tentang proses pembuatan minuman kesehatan kunyit asam



Gambar 4. Proses pembuatan minuman kesehatan kunyit asam.

Selanjutnya untuk pembuatan minuman kesehatan jahe merah bentuk serbuk, diperlukan bahan-bahan sebagai berikut : jahe merah, cengkeh, kayu manis, cabe jawa, kapulaga, gula pasir dan air (1;ungu). Cara membuatnya setelah rimpang jahe merah dibersihkan dan diblender (2-4;ungu), hasilnya disaring (5;ungu) dan direbus sampai mendidih bersama ditambah cengkeh, kayu manis, cabe jawa, kapulaga lalu dimasukkan gula pasir, dan terus diaduk sampai kental (1-3;biru) dan akhirnya menjadi serbuk (setelah diblender kembali dan disaring(3-4;biru)). Khasiat dari minuman ini adalah untuk menghangatkan badan, melegakan batuk dan masuk angin, menambah nafsu makan, mencegah penggumpalan darah dan menurunkan kolesterol dan sebagai antibiotik dan anti oksidan alami. Minuman ini dibuat dalam bentuk serbuk agar bisa bertahan lebih lama dan dapat bernilai ekonomis yang lebih tinggi, terutam setelah dipacking yang menarik. Gambar 5 berikut menjelaskan tentang proses pembuatan minuman kesehatan bentuk serbuk dari jahe merah.



Gambar 5. Proses pembuatan minuman kesehatan serbuk jahe merah.

Antusiasme masyarakat tampak terlihat selama proses pembuatan minuman kesehatan dari awal pemilahan bahan-bahan sampai memasaknya hingga menjadi minuman kesehatan. Diharapkan dengan keterampilan yang sudah dimiliki akan menambah nilai ekonomis/daya jual produk minuman kesehatan yang dihasilkan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat itu sendiri.

VI. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang TOGA dan pemanfaatan TOGA di pekarangan rumah dirasakan bermanfaat bagi masyarakat sekitar RW 03 Depok Jaya Pancoran Mas Depok tentang TOGA. Hal ini dapat terlihat dari jawaban hasil kuisioner postes yang lebih baik dari pretes yang dilakukan oleh peserta. Terlebih dengan adanya pelatihan pembuatan minuman kesehatan, masyarakat dapat merasakan secara langsung manfaat TOGA dalam kehidupan sehari-hari dan diharapkan hasilnya dapat berdaya jual sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat dilingkungan RW 03 Depok Jaya Pancoran Mas Depok

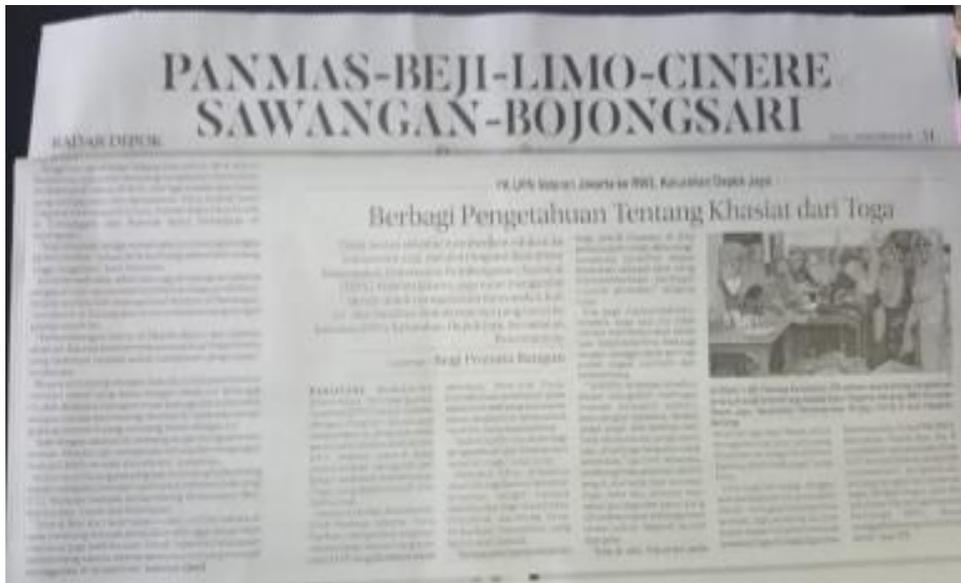
DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.(2014),**Pedoman Rasionalisasi Komposisi Obat Tradisional**, Departemen Kesehatan RI, Badan POM, Direktorat Obat Asli Indonesia, Volume 1. ISBN 978-602-7899-25-4
- Anonim.(2013),**Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2013**, Dinkes.depok.go.id., Diakses 19 April 2018, pukul 16.38
- Anonim. (2006),**Acuan Sediaan Herbal**,Departemen Kesehatan RI, Badan POM, Direktorat Obat Asli Indonesia, Volume kedua Edisi Pertama.
- Anonim. (2004),**Informasi Temulawak Indonesia**, Departemen Kesehatan RI, Badan POM, Direktorat Obat Asli Indonesia.
- Anonim. (2014),**Serial Teknologi Obat Asli Indonesia Gel Rimpang Jahe Merah**.Departemen Kesehatan RI, Badan POM, Direktorat Obat Asli Indonesia, ISBN 978-602-7899-22-3
- Dalimartha, S. (2000),**Atlas Tumbuhan Obat Indonesia jilid 2**, Penerbit Trubus Agriwidya, Jakarta.
- Hastuti, Sriadi Setyawati,dan Nurul Khotimah. (2014),**Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Di Desa Purwobinangun Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Dalam Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga)**,Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan RI,(2011),**100 Top Tanaman Obat Indonesia**, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional.
- Kementerian Kesehatan RI, (2011),**Pedoman Pengolaan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)**, Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional Alternatif dan Komplementer DIRJEN Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012),**Pedoman Penilaian Pengelolaan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)**,Jakarta.
- Mun'im A & Hanani E. (2011),**Fitoterapi Dasar**, Jakarta : Penerbit Dian Rakyat
- Suharmiati & Handayani L. (2007),**Tanaman Obat & Ramuan Tradisional Untuk Mengatasi Demam Berdarah Dengue**, PT Agro Media Pustaka Jakarta.
- Suparni & Wulandari.(2012), **Herbal Nusantara, 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia**,Yogyakarta : Rapha Publishing
- Supriatna, Febriyanti M, Dewanto, Wijaya I. (2012),**Fitoterapi Sistem Organ Pandangan Dunia Barat Terhadap Obat Herbal Global**, Bandung : UNPAD Press
- Sutrisno B. (1998),**Taksonomi Tumbuhan untuk Farmasi**, Fakultas Farmasi Universitas Pancasila Jakarta, Edisi 1, ISBN 979-8441-02-8
- Tuloli,Teti sutriyanti, Adam Mustapa. (2016), **Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Desa Suka Makmur Kecamatan Tolangohula Kabupaten Gorontalo Dalam Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga)**,Universitas Negeri Gorontalo.
- Winarto. (2007),**Tanaman Obat Indonesia Untuk Pengobat Herbal**,Jakarta : Karyasari Herba Media
- Anonim, (2008),**Herbal Indonesia Berkhasiat. Bukti Ilmiah dan RacikanVol 08**. Trubus Info Kit. PT Trubus Swadaya. ISBN. 979-688-236-6

LAMPIRAN

Luaran kegiatan berupa berita di media massa cetak dan online

(Radar Depok dan www.jamudigital.com)



Home » Satelit Depok » FK UPN Veteran Jakarta ke RW3, Kelurahan Depok Jaya, Berbagi Pengetahuan Tentang Cara dan Khasiat dari Toga

FK UPN Veteran Jakarta ke RW3, Kelurahan Depok Jaya, Berbagi Pengetahuan Tentang Cara dan Khasiat dari Toga

IN SATELIT DEPOK, WILAYAH DEPOK

Edukasi dan Berdayakan Masyarakat untuk Hidup Sehat dengan Herbal

Tanggal Posting : Sabtu, 13 Oktober 2018 | 20:08
Liputan : Redaksi - Dibaca : 5 Kali

Dr. Erna Harfiani, M.Si. pada kegiatan TOGA untuk edukasi masyarakat hidup sehat dengan Herbal di Depok.

JamuDigital.Com Edukasi dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat dengan menggunakan herbal yang mudah dibudidayakan di sekitar rumah adalah salah satu langkah yang seharusnya digabungkan sebagai tindakan preventif.

Keaneka-ragaman hayati Indonesia, harus dioptimalkan pemanfaatannya untuk kesehatan bangsa. Maka, setiap gerakan yang ingin memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat dengan tanaman herbal perlu diapresiasi oleh banyak pihak.

Seperti kegiatan kerja sama antara Fakultas Kedokteran-LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) UPN Veteran Jakarta dengan Masyarakat RW 03 Depok Jaya, Perumnas Pancoran Mas, Depok, Jawa Barat untuk dapat menggunakan TOGA sebagai kegiatan hidup sehat dengan herbal pada Sabtu, 13 Oktober 2018.