

**LAPORAN KEGIATAN
TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)**



**PROGRAM KERJA KKN KELOMPOK 4 DI RT 04/RW 04
KELURAHAN SEPANJANG JAYA**

TIM PENGUSUL

Ketua Pelaksana:

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb. NIDN : 0321097401

Anggota Pelaksana:

Baltasar S S Dedu, S.Kep., M.Sc. NIDN : 0301018806

Maslan, SST., M.Kes. NIDN : 0315047104

Roulita, S.Kep.,Ns., M.Kep. NIDN : 0310087002

Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M. Farm NIDN : 032009940

Ananda Ega Prayoga
Ayuning Dyah Mega
Ayu Lugina Safitri
Diva Pratama Febrianty
Fatmawati Matcik
Firyal Aliya Tasya
Gabriel Galilea
Gita Febriyanti
Ratu Bunga
Ira Rayani
Marco Leonardho
Reynaldi Yusuf W D
Safinatunnajah Arhani
Stefany

Viranti Amara Lestari
Amanda Aurellia Siteru
Apri Giyanti
Arliyanti Cahya Ningrum
Enjel Ajkia Sakinah
Ester Efelyn Siagian
Lisye Lisdayanti
Lola Dwi Kusuma
Michelle
Nabila Salsabila
Nia Riska Daniati
Sunariah
Wulandari

HALAMAN PENGESAHAN

USUL KEGIATAN PENANAMAN POHON TOGA

1. Judul

“Penanaman dan pemanfaatan TOGA (tanaman obat dan keluarga) di RT 04 RW 04
Kelurahan Sepanjang Jaya, Bekasi”

2. Ketua Pelaksana

Nama : Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb
NIDN : 0321097401
Jabatan : Dosen
Program Studi : SI Kebidanan
Nomor Telepon : 081387548181

3. Personalia Anggota

Baltasar S S Dedu, S.Kep., M.Sc.	NIDN 0301018806
Maslan, SST., M.Kes.	NIDN 0315047104
Ns.Roulita, S.Kep., M.Kep	NIDN 0310087002
Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M. Farm	NIDN 032009940
Ananda Ega Prayoga	NPM 191560111040
Ayuning Dyah Mega	NPM 191560411004
Ayu Lugina Safitri	NPM 191560111007
Diva Pratama Febrianty	NPM 191560111047
Fatmawati Matcik	NPM 191560411008
Firyal Aliya Tasya	NPM 191560611007
Gabriel Galilea	NPM 191560111015
Gita Febriyanti	NPM 191560411012
Ratu Bunga	NPM 191560411019
Ira Rayani	NPM 191560111054
Marco Leonardho	NPM 191560111022
Reynaldi Yusuf W D	NPM 191560111061
Safinatunnajah Arhani	NPM 191560111031
Stefany	NPM 191560611016
Viranti Amara Lestari	NPM 191560111070
Amanda Aurellia Sitepu	NPM 201560111004
Apri Giyanti	NPM 201560111048
Arliyanti Cahya Ningrum	NPM 201560111005
Enjel Ajkia Sakinah	NPM 201560111059
Ester Efelyn Siagian	NPM 201560111010
Lisye Lisdayanti	

Lola Dwi Kusuma NPM 201560111066
Michelle NPM 201560111018
Nabila Salsabila NPM 201560111069
Nia Riska Daniati NPM 201560111023
Sunariah NPM 201560111026
Wulandari NPM 201560111037
NPM 201560111082

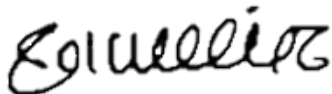
4. **Jangka Waktu Kegiatan** : 1 Hari
5. **Bentuk Kegiatan** : Penanaman toga
6. **Jumlah Panitia** : 14 Orang
7. **Jumlah Peserta** : 10 orang
8. **Biaya Yang Diperlukan** : Rp. 200.000
9. **Sumber Dana** : Internal

Ketua DPL KKN



(Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M. Farm)
NIDN. 032009940

**Mengetahui,
Wakil Ketua I Bidang Akademik**



(Puri Kresnawati, SST., M.KM)
NIDN. 0309049001

Ketua Mahasiswa KKN



(Marco Leonardho)
NPM. 19.156.01.11.022

**Menyetujui,
Kepala LPPM**



(Rotua Suriany S, SKM., M.Kes)
NIDN. 0315018401

KATA PENGHANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan “Kuliah Kerja Nyata mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023”.

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu,S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawaty Sirait,, SST., M.Kes.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Puri Kresnawati, SST., MKM
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Sinda Ompusunggu, S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, SST,M.Kes.
6. Ketua Program Studi S1 Keperawatan Ibu Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
7. Ketua Program Studi S1 Kebidanan Ibu Farida Simajuntak, SST.,M.Kes
8. Ketua Program Studi S1 Farmasi Bapak Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 9 Juli 2023

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisa Situasi	1
B. Masalah Mitra	1
1. Identifikasi Masalah	1
2. Rumusan Masalah	2
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN	3
A. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
B. Situasi Gambaran	4
C. Solusi.....	4
D. Target	4
E. Luasran.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Metode Pendekatan	5
B. Partisipan Mitra	5
BAB IV HASIL KEGIATAN	6
A. Partisipasi Peserta.....	6
B. Ringkasan Hasil Kegiatan	6
1. Evaluasi Stuktur.....	6
2. Manfaat.....	7
3. Evaluasi Proses	10
4. Evaluasi Hasil.....	10
C. Rencana Tindakan Lanjut.....	10
D. Jadwal Kegiatan	11
1. Anggaran Biaya	11
BAB V PENUTUP	12
A. Kesimpulan.....	12
B. Saran	12
Daftar Pustaka	13
Lampiran	14

BAB I

PENDAHULUAN

A. ANALISIS SITUASI

Keberhasilan perencanaan, kesehatan sangat di pengaruhi oleh banyak hal, karena tinggi rendahnya derajat kesehatan penduduk dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor pelayanan kesehatan yang tersedia, faktor lingkungan, dan prilaku penduduk. Hal ini banyak program kesehatan tidak berjalan dengan baik akibat belum dilaksanakannya proses perencanaan yang mendalam dan tepat. Salah satu tahap awal yang perlu pemaksimalan adalah analisis situasi.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 26-28 Juni 2023 di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya di temukan bahwa sebanyak 98% warga membeli obat bebas (warung). Hal ini dapat disimpulkan bahwa masih banyak warga masyarakat tersebut yang belum mengetahui dari tanaman toga bisa digunakan sebagai obat tradisional.

Analisis situasi merupakan tahap awal perencanaan program kesehatan untuk mendefinisikan masalah sesuai realita. Analisis situasi sangat menentukan keberhasilan program, apabila masalah yang ditemukan benar didefinisikan sesuai realita maka tidak susah untuk melakukan perencanaan dan implementasi program nantinya.

Pentingnya ketepatan dan kedalaman sebuah analisis situasi adalah untuk menentukan tahap perencanaan selanjutnya. Ketika analisis situasi sudah tidak tepat, maka perencanaan juga akan tidak sesuai karena masalah yang diambil dalam analisis situasi tidak mampu menangkap realita dan situasi sesungguhnya di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pemahaman mengenai analisis situasi guna menentukan prioritas masalah sebagai langkah awal perencanaan program kesehatan.

B. MASALAH MITRA

1. Identifikasi Masalah

- a. Masyarakat RT 04/RW 04 Masih Kurang Memperhatikan Lahan Kosong Untuk Dimanfaatkan Dengan Baik
- b. Masyarakat RT 04/RW 04 Masih Banyak Yang Terkena Penyakit (Batuk, Pilek, Demam, Pusing)
- c. Hasil data yang didapatkan bahwa 98% Masyarakat RT 04/RW 04 Masih Banyak Yang Pengonsumsi Obat Warung Ketika Sakit
- d. Kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04 Masih Kurangnya Penghijauan

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari program kerja KKN di RT 04/RW 04 adalah bagaimana cara masyarakat meningkatkan derajat kesehatan dengan mengurangi penggunaan obat kimia serta mengganti dengan menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA).

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mahasiswa KKN dapat memahami penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pengabdian masyarakat dalam lingkungan masyarakat Kelurahan Sepanjang Jaya RT 04/RW 04, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.

- a. Mahasiswa KKN dapat menerapkan bidang ilmu teoritis ke dalam penerapan praktis di masyarakat.
- b. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa STIKes Medistra Indonesia untuk melaksanakan program-program pembangunan dan pelayanan publik.
- c. Masyarakat Kelurahan Sepanjang Jaya RT 04/RW 04 dapat memperoleh bantuan pikiran dan motivasi dalam melaksanakan program-program terutama dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki daerah tersebut.
- d. Sumber daya manusia di Kelurahan Sepanjang Jaya RT 04/RW 04 dapat diberdayakan untuk melaksanakan berbagai pembaharuan guna meningkatkan kualitas hidup.
- e. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan bagi masyarakat Kelurahan Sepanjang Jaya RT 04/RW 04.
- f. Sumber daya manusia di Kelurahan Sepanjang Jaya RT 04/RW 04 dapat diberdayakan untuk melaksanakan berbagai latihan fisik dalam meningkatkan kualitas hidup.

2. Tujuan Khusus

- a. Memanfaatkan lahan masyarakat yang tidak di gunakan di kelurahan sepanjang jaya RT 04/ RW 04
- b. Untuk meningkatkan kesehatan warga kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04
- c. Untuk meningkatkan pengetahuan warga untuk tidak mengonsumsi obat warung
- d. Untuk meningkatkan motivasi warga kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04 agar mampu menjaga penghijauan disekitar rumahnya

B. SITUASI GAMBARAN



Sebelum dilakukannya penanaman toga masyarakat di RT 04/RW 04 setiap kali pengobatan hanya bisa mengunjungi mantri dan membeli obat di warung saja hal tersebut karena kurangnya pengetahuan masyarakat RT 04/RW 04 tentang tanaman toga dan ketiadaan taman toga di RT tersebut membuat masyarakat tidak bisa mendapat manfaat dari tanaman toga bagi kesehatan, banyak juga pekarangan rumah warga yang lahannya luas tetapi mereka tidak memanfaatkan lahannya untuk tanaman Toga warga hanya membiarkan pekarangan rumah mereka begitu saja sehingga menjadi terbengkalai penuh rumput liar dan kotor.

C. SOLUSI

Dari hasil survei dan pengkajian yang dilakukan oleh mahasiswa/I STIKes Medistra Indonesia maka didapatkan solusi untuk mempergunakan lahan yang tidak terpakai masyarakat kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04 untuk dilakukannya penanaman *Toga*.

D. TARGET

Seluruh masyarakat kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04

E. LUARAN

1. Tanaman obat herbal di kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04
2. Masyarakat kelurahan sepanjang jaya dapat melakukan pengobatan mandiri dengan memanfaatkan tanaman berkhasiat

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Diskusi dan konsultasi dengan ketua RT 04/RW 04, kader beserta tim.
2. Pendekatan melalui RT 04/RW 04 dan kader Kelurahan Sepanjang Jaya
3. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 08 Juli 2023 dengan mengumpulkan warga RT 04/RW 04 di tanah hidroponik di wilayah RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya tentang

B. Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program KKNM ini yaitu 14 orang Mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia dan masyarakat RT 04/RW 04

BAB IV

HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan Sebagian masyarakat kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04 dapat menyaksikan penanaman *Toga*.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

a. Tanam Toga



Tanaman obat keluarga (*Toga*) merupakan tanaman yang bisa ditanam atau dibudidayakan di pekarangan rumah dan mempunyai manfaat sebagai obat-obatan herbal tradisional. Seiring berjalannya waktu dimana obat-obatan mahal untuk dibeli, masyarakat terdorong kembali menggunakan obat-obat tradisional yang boleh dikatakan bebas dari komponen bahan-bahan kimia yang memungkinkan dapat berakibat fatal bagi kesehatan tubuh. Budidaya tanaman obat untuk keluarga (*Toga*) dapat memacu usaha kecil dan menengah di bidang obat-obatan herbal sekalipun dilakukan secara individual. Setiap keluarga dapat membudidayakan tanaman obat secara mandiri dan memanfaatkannya, sehingga akan terwujud prinsip dalam pengobatan keluarga.

Sebenarnya menanam tanaman obat keluarga (*Toga*) adalah pola hidup yang sederhana, yaitu dengan memanfaatkan tumbuh-tumbuhan yang bisa dijadikan sebagai obat herbal dalam kehidupan sehari-hari karena setiap tumbuhan tersebut mempunyai manfaat tersendiri untuk mengobati penyakit tertentu. Kegiatan ini

merupakan salah satu proker yang dapat kami lakukan di dalam rangkaian proses Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kegiatan ini penting dilakukan agar masyarakat mengetahui dan memanfaatkan tanaman-tanaman obat yang ada disekitar untuk mengobati penyakit-penyakit tertentu sebelum memutuskan untuk melakukan pengobatan medis yang obat-obatan kimia.

Penanaman tanaman obat keluarga (*Toga*) sendiri bertempat di Desa Sepanjang Jaya RT 04//RW 04 yang dilakukan oleh Tim KKN. Kegiatan ini diikuti oleh bapak-bapak yang berjumlah sekitar 10 orang. Hasil yang dicapai yaitu pengenalan apa saja tanaman obat , bagaimana cara pengolahan tanaman obat serta khasiat apa saja dikandung tanaman obat itu sendiri seperti tanaman jahe merah bisa menyembuhkan masalah terkait pencernaan, saga bisa meredakan panas, batuk dan pilek, kumis kucing bisa mengobati luka diabetes (penyakit gula), binahong bisa melancarkan peredaran darah dan sebagainya. Pemberian tanaman obat ini diikuti dengan penempelan papan nama disertai manfaat setiap jenis tanaman obat dan pupuk untuk kesuburan tanaman obat tersebut. Tindak lanjutnya, pelaksanaan kegiatan ini diharapkan bahwa warga di Desa Sepanjang Jaya RT 04 dapat menjadikan tanaman obat keluarga (*Toga*) sebagai obat herbal dalam kehidupan sehari-hari.

Tanaman obat keluarga (*Toga*) merupakan tumbuhan atau tanaman yang sangat dibudidayakan baik di halaman, pekarangan rumah ladang atau kebun sebagai bahan pengobatan penyakit. Tanaman obat keluarga (*Toga*) dimanfaatkan masyarakat sebagai obat. Hal tersebut karena tanaman obat yang dimanfaatkan sebagai obat memiliki kandungan atau zat aktif yang berfungsi dalam mencegah serta mengobati penyakit, baik itu penyakit yang disebabkan oleh perubahan cuaca maupun penyakit lainnya. Tumbuhan atau tanaman tersebut dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk diramu dan di sajikan sebagai obat guna penyembuhan penyakit.

“Berdasarkan kegiatan penanaman dan pemanfaatan TOGA yang telah mahasiswa KKN-PPM lakukan di lingkungan Desa Sepanjang Jaya hasil yang diperoleh dalam program kegiatan ini berjalan dengan baik. Masyarakat sangat antusias dalam melakukan kegiatan penanaman dan pemanfaatan TOGA bagi kesehatan dan lingkungan rumah. Walaupun selama kegiatan terjadi sedikit kendala pada saat menanam TOGA dikarenakan lahan yang kurang. Walaupun demikian para masyarakat sangat semangat melakukan penanaman tumbuhan obat

ini dengan saling bekerjasama dengan mahasiswa dan masyarakat, dan hasil dari proses kegiatan ini berjalan dengan baik. identifikasi masalah didapatkan dan dirumuskan berdasarkan hasil observasi dimana lingkungan di daerah ini masih kurang dalam memperhatikan lahan kosong untuk dimanfaatkan dengan baik dengan presentase , 98% masyarakat di rt 04 yang masih mengkonsumsi obat warung ketika sakit, masih banyak masyarakat di rt 04 untuk melakukan pelestarian penghijauan di sekitar lahan rumah nya.”

b. Manfaat tananam obat keluarga yang

1) Pohon Binahong

Binahong (*Anredera cordifolia*) adalah tanaman yang dimanfaatkan untuk mengobati berbagai jenis penyakit seperti pengobatan pada luka bakar, tifus, pembengkakan hati, pembengkakan jantung, radang usus, meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh.

2) Pohon Kumis kucing

Menurut Hossain (2007) dalam (Surahmaida et al., 2019), tanaman yang termasuk dari suku Lamiaceae ini banyak digunakan untuk mengobati penyakit seperti edema, hepatitis, penyakit kuning, hipertensi, diabetes mellitus, rematik, influenza dan lain-lain.

3) Pohon Saga

Abrus Frutex atau Pohon Saga merupakan perdu dengan pokok batang berukuran kecil, tumbuh merambat dan membelit ke arah kiri pohon Inang titik daun majemuk berbentuk bulat telur, dan berukuran kecil, beratnya sebagai obat amandel, sariawan, batu, dan radang mata.

4) Pohon Sirih Merah dan Sirih Hijau

Di Indonesia, sirih-sirihan merupakan tanaman yang populer untuk obat, antara lain : lada/merica (*Piper nigrum* L.) sebagai antimikroba, antihipertensi, antiasma, antiinflamasi, hepat oprotektif dan antioksidan (Damanhour, 2014), sirih (*Piper betle* L.) sebagai antidiabetes, inhibisi platelet, imunomodulator, antioksidan, dan antikanker (Bhalerao, 2013), cabe Jawa (*Piper longum* L.) sebagai analgesik, antioksidan, antiinflamasi, imunomodulator, antidiabetes, dan antiasma (Dhanalakshmi, 2017) dan kemukus (*Piper cubeba* L.f.) sebagai antioksidan (Nahak, 2011) dalam (Robert & Brown, 2021).

5) Pohon Kelor

Daun kelor (superfood) adalah pangan yang memiliki konsentrasi tinggi terhadap kadar gizi dan phytochemicals yang sangat menguntungkan bagi kesehatan manusia. Manfaat yang dimiliki daun kelor, yaitu : penurunan kadar gula darah, kandungan antioksidan, mereduksi inflamasi, dan memiliki profil kandungan gizi yang tinggi.

6) Pohon Cermai

Cermai atau yang memiliki nama latin *Phyllanthus Acidhos* adalah buah yang memang tidak tumbuh di sembarang tempat. Bentuk dari buah ini seperti bunga yang padat berwarna kuning terang kehijauan dan bagian daging yang berwarna kuning keputihan. Manfaat cermai yang menguntungkan bagi kesehatan yaitu mengobati sembelit, mengatasi asma, meringankan kanker, menyehatkan kulit, sebagai pelangsing, dan menambah kekebalan tubuh.

7) Pohon Lidah buaya

Tanaman lidah buaya ini mengandung berbagai komposisi yang bermanfaat sebagai penjaga kelembaban kulit, penyubur rambut, antiseptik, antibiotik, antioksidan, anti penuaan dan berbagai fungsi lainnya. Lidah buaya dapat berperan sebagai antioksidan alami karena mengandung beberapa vitamin dan mineral, seperti, vitamin C, vitamin E, vitamin A, magnesium, dan senyawa metabolit sekunder, seperti antrakuinon, lignin, tanin, saponin, sterol, flavonoid. Penelitian Miranda dkk (2009) dalam (Sianturi, 2019) menunjukkan bahwa potensi antioksidan utama pada lidah buaya dikatkan terutama dengan keberadaan polisakarida (GAPS-1 dan SAPS-1).

8) Pohon Telang

Bunga telang mengandung bioflavonoid dan anthocyanin, senyawa yang dikenal untuk meningkatkan sirkulasi darah di kepala dan dapat menjaga kesehatan kulit kepala serta mampu mengatasi kerontokan rambut serta mengurangi munculnya uban.

9) Pohon Jahe merah

Tanaman Jahe (*Zingiber officinale* Rosc) telah lama dikenal dan di tumbuh baik di Indonesia jahe terutama rimpangnya merupakan salah satu rempah-rempah penting yang banyak sekali dimanfaatkan, di samping sebagai bumbu dapur, juga sebagai obat herbal, bahan farmasi, dan kosmetik. Manfaat jahe telah lama dikenal secara turun-temurun sebagai obat tradisional yang mampu

mengatasi berbagai penyakit, seperti masuk angin, rematik, menetralkan perut kembung, selesma, anti muntah, penghangat badan, memperbaiki pencernaan, mencegah stamina, batuk berdahak, migrain, dan lain-lain.

10) Pohon Bidara

Tanaman bidara sudah banyak dimanfaatkan oleh kebanyakan masyarakat sebagai obat tradisional. Di sebagian negara India daun bidara laut digunakan sebagai obat diare, kencing manis, demam, dan malaria sedangkan di negara Malaysia rebusan kulit kayunya dimanfaatkan sebagai obat sakit perut. Daun bidara laut mengandung senyawa alkaloid, flavonoid, tannin, saponin, kuercetin, dan terpenoid yang memiliki peran sebagai antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, antifungi dan antikanker (Rohman et al, 2006) dalam (Majid & Malang, 2023).

11) Seledri

Seledri merupakan jenis sayuran yang banyak mengandung potasium dan antioksidan. Zat ini diketahui dapat mencegah penumpukan atau pengendapan mineral di dalam ginjal sehingga mengurangi risiko pembentukan batu ginjal. Selain itu seledri juga banyak mengandung air. Berkat kandungan potasium dan airnya yang tinggi, seledri dapat membuat tubuh membuang lebih banyak limbah dan racun melalui urin. Efek ini membuat seledri cocok untuk proses detoksifikasi sekaligus mencegah batu ginjal (Rusdiana, 2018).

Gangguan ginjal terkait erat dengan hipertensi (hipertensi). Hipertensi yang tidak terkontrol pada akhirnya akan menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di dalam tubuh. Kondisi ini dapat merusak berbagai organ tubuh, termasuk ginjal. Jika fungsi ginjal terganggu atau rusak, fungsi ginjal yang berbeda seperti menyaring darah dari zat beracun, membantu produksi hormon, serta mengatur keseimbangan elektrolit dan garam dalam tubuh akan terganggu. Hal itu untuk mengontrol tekanan darah agar tetap stabil untuk menjaga kesehatan ginjal. Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, mulai dari mengikuti pola makan sehat, membatasi asupan garam dan gula, banyak minum air putih, hingga rutin berolahraga (Arifa et al., 2017) dalam (Siantar et al., 2022).

12) Bunga Rosella

Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) merupakan salah satu tanaman herbal yang bermanfaat untuk mencegah kanker, tekanan darah, dan melancarkan buang air

besar Rosella telah digunakan secara luas di banyak negara sebagai minuman dan sumber obat.

Beberapa obat herbal menggunakan ekstrak tumbuhan ini untuk diuretik, gangguan pencernaan, agen antioksidan, dan hiperkolesterolemia. Bagian bunga rosella ini yang digunakan dan dibunyikan adalah kelopak bunga rosella. (Saparinto & Susiana, 2016).

Bunga Rosella kaya akan fitokimia yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. Anthocyanin adalah pigmen tanaman yang larut dalam air. Antosianin hanya terdapat pada tumbuhan dengan warna terang pada setiap bagiannya, mulai dari bunga, daun, dan buah. Antosianin merupakan salah satu jenis senyawa flavonoid (Kusumastuti, 2014) dalam (Aritonang et al., 2021).

13) Pinang

Buah pinang memberikan efek penurunan kadar estradiol (E2) pada stadium proestrus. Kadar estradiol serum menurun dengan meningkatnya dosis ekstrak buah pinang. Hormon ovarium diproduksi oleh berbagai jenis sel ovarium seperti sel granulosa dari folikel matur dan korpus luteum. Kurangnya ketidakseimbangan hormon menyebabkan ketidak teraturan fungsi ovarium dan durasi siklus estrus (Rina Aritonang et al., 2020).

2. Evaluasi Proses

Pada proses kegiatan penanaman tanaman obat keluarga berjalan dengan baik dan peserta antusias saat menanam tanaman obat keluarga.

3. Evaluasi Hasil

Masyarakat yg hadir dapat mengikuti penanaman *Toga* dan mengerti manfaat dari tanaman yang telah ditanam.

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik lintas sektoral dengan pihak Ketua RT dan Kader di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

D. Jadwal Kegiatan

Kegiatan Tanam Toga ini dilaksanakan pada

No	Nama Kegiatan	Juli			
		6	7	8	9
Persiapan					
1	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi lokasi 				
Pelaksanaan					
2	<ul style="list-style-type: none"> Tanam Toga Poto Bersama 				
Pelaporan					
3	<ul style="list-style-type: none"> Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan 				

1. Anggaran biaya

No	Uraian	Rincian data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Pupuk	1	Rp. 25.000	Rp. 40.000
2.	Poli backl	10	Rp. 1.000	Rp. 10.000
3	Pohon telang	2	Rp. 20.000	Rp 60.000
4	Pohon bidara	2	Rp 20.000	Rp 60.000
5	Jahe merah	1	Rp 26.000	Rp 30.000
Total				Rp. 200.000

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan Tanam Toga ini telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh Dosen Pembimbing dan Anggota Kelompok. Masyarakat RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan Ketua RT dan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan melalui “Tanam Toga” di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Antusias warga dalam proses berjalan nya acara sangat membuat kami sebagai Anggota kelompok yang menyelenggarakan kegiatan Tanam Toga menjadi lebih semangat. Warga sangat aktif dan berantusias mengikuti kegiatan Tanam Toga tersebut di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

B. Saran

Dari hasil kegiatan ini diharapkan kegiatan Tanam Toga ini dapat bermanfaat bagi masyarakat kelurahan sepanjang jaya RT 04/RW 04

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, T. R., Siantar, R. L., Simanjuntak, F. M., & Indonesia, M. (2021). *Efektivitas Penyeduhan Bunga Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Hipertensi Pada Lansia*. 3, 412–419.
- Majid, A. F., & Malang, M. I. (2023). Pohon Bidara (*Ziziphus mauritiana* Lamk) dalam Tafsir Al-Qur'an serta Analisis Manfaatnya sebagai Obat Anti-Kanker Alami. *Journal of Islamic Integration Science and Technology, I No I(I)*, 64–80.
- Rina Aritonang, T., Natzir, R., Wardihan Sinrang, A., Nasrum Massi, M., Hatta, M., & Kamelia. (2020). The Effect of Administration of Extract from Areca Nut Seeds (*Areca Catechu* L) on the Estradiol and Estrus Cycle Balb/C Female Rats. *Journal of Physics: Conference Series, 1477(6)*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1477/6/062026>
- Robert, B., & Brown, E. B. (2021). *Daun Sirih Merah Mnafaat Untuk Kesehatan* (Issue 1).
- Siantar, R. L., Simanjuntak, F. M., Aritonang, T. R., & Indonesia, M. (2022). Efektivitas Seledri (*Apium Graveolens*) Terhadap Hipertension. *Ilmu Kebidanan, 10(4)*, 2359–2364. www.onlinedoctranslator.com
- Sianturi, C. Y. (2019). Manfaat Lidah Buaya Sebagai Anti Penuaan Melalui Aktivitas Antioksidan. *Essence of Scientific Medical Journal, 17(1)*, 34–38.
- Surahmaida, S., Umarudin, U., & Junairiah, J. (2019). Senyawa Bioaktif Daun Kumis Kucing (*Orthosiphon stamineus*). *Jurnal Kimia Riset, 4(1)*, 81. <https://doi.org/10.20473/jkr.v4i1.13176>

LAMPIRAN

1. Dokumentasi Survei Lahan Tanaman Toga



2. Dokumentasi Penanaman Toga





3. Berita Acara



BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – KEBIDANAN (S1) – FARMASI (S1)
STIKes MEDISTRA INDONESIA

Pada hari ini, Sabtu tanggal 8 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan

Kegiatan : Bakti Sosial
Tema Kegiatan : Berguna Untuk Sesama
Bentuk Kegiatan : Penanaman Pohon Toga
Jumlah peserta yang hadir : 10
Jumlah panitia pelaksana : 27

Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

.....
.....

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 8 Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Pelaksana Mahasiswa

Dosen Pendamping

(Dr Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb)

(Gita Febriyanti)

Ketua RT 04

(Dedi Mauladi)

5. Absensi panitia kegiatan tanaman obat keluarga



**PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : Berguna Untuk Sesama
Pelaksanaan : Penanaman Pohon Toga

NO	NAMA	Jabatan	TTD
1	Ayuning Dyah Mega Kartika		
2	Gita Febriyanti		
3	Ratu Bunga		
4	Diva Pratama Febrianty		
5	Ira Rayani		
6	Viranti Amara Lestari		
7	Ayu Lugini Safitri		
8	Safinatunnajah Arhani		
9	Arlivanti Cahyaningrum		
10	Apri Givanti		
11	Nia Riska Daniati		
12	Lola Dwi Kusuma		
13	Amanda Aurellia Sitepu		
14	Nabila Salsabila		

Ketua Mahasiswa KKN

(Gita Febrianty)

Ketua Dosen Pelaksana

(Dr Tetty Rina, SST., M.Keb)