



Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Swamedikasi Aman

Heldi Candra¹, Fifin Oktaviani^{2*}, Hidayati³, Hilda Muliana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, Batam, Indonesia

*E-mail: fifinrezali06@univbatam.ac.id

Received: 2026-05-27

Revised: 2026-05-29

Accepted: 2026-05-31

Published: 2026-05-31

Abstract

Family Medicinal Plants (TOGA) have long been part of Indonesian households as a primary choice for self-medicating mild illnesses. However, limited public understanding of correct usage, proper dosages, and safety limits can lead to irrational utilization. This community service activity aimed to deepen community awareness regarding the safe and rational use of TOGA, while revitalizing the productive function of home yards through collaborative planting of medicinal plants. The activity was conducted on October 4, 2025, in partnership with the PKK group within the working area of the Faculty of Health Sciences, Universitas Batam, and attended by 29 participants. Implementation took the form of public outreach (penyuluhan) delivered through interactive lectures, followed by the collaborative planting of eight types of TOGA in the partner's yard. Success was assessed using a structured observation sheet with a 1-4 rating scale covering three aspects, namely participant involvement in the outreach session, planting skills, and understanding of the material, supplemented by attendance records and informal post-activity dialogue. The observation results showed an average score of 3.5 for involvement, 3.7 for planting skills, and 3.3 for material understanding, along with the establishment of a TOGA demonstration garden equipped with informative labels. The activity is expected to serve as a sustainable model for community empowerment in utilizing yard spaces for family health and independence.

Keywords: *Family Medicinal Plants, Safe Self-Medication, Health Education*

Abstrak

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) telah lama menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia sebagai pilihan utama dalam swamedikasi penyakit ringan. Akan tetapi, keterbatasan pemahaman masyarakat tentang cara penggunaan yang benar, dosis yang tepat, serta batas keamanan dapat berujung pada pemanfaatan yang tidak rasional. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperdalam wawasan masyarakat mengenai pemanfaatan TOGA secara aman dan rasional, sekaligus menghidupkan kembali fungsi produktif pekarangan rumah melalui penanaman tanaman obat bersama. Kegiatan diselenggarakan pada 4 Oktober 2025 bermitra dengan kelompok PKK di wilayah kerja Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Batam dan dihadiri 29 peserta. Pelaksanaan dilakukan dalam bentuk penyuluhan yang disampaikan melalui ceramah interaktif, dilanjutkan dengan penanaman delapan jenis TOGA bersama-sama di pekarangan mitra. Keberhasilan kegiatan dinilai menggunakan lembar observasi terstruktur dengan skala 1-4 yang mencakup tiga aspek, yaitu keterlibatan peserta dalam penyuluhan, keterampilan dalam praktik penanaman, dan pemahaman terhadap materi, dilengkapi pencatatan kehadiran serta dialog informal pasca-kegiatan. Hasil observasi menunjukkan skor rata-rata 3,5 pada aspek keterlibatan, 3,7 pada keterampilan penanaman, dan 3,3 pada pemahaman materi, serta terbentuknya kebun TOGA percontohan yang dilengkapi label informatif. Kegiatan ini diharapkan menjadi model berkelanjutan dalam memberdayakan masyarakat untuk memanfaatkan lahan pekarangan demi kemandirian kesehatan keluarga.

Kata Kunci: *TOGA, Swamedikasi Aman, Edukasi Kesehatan*

How to cite this article (APA): Candra, H., Oktaviani, F., Hidayati, & Muliana, H. (2026). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Swamedikasi Aman. *ABDIMALOKA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Lokal Nusantara*, 1(1): 34-42. doi: <https://doi.org/10.xxxx/abdimaloka.vXiX.XXXX>

This is an open access article under the CC-BY-SA license: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

PENDAHULUAN

Pemanfaatan obat tradisional di tanah air memperlihatkan kecenderungan menanjak dari tahun ke tahun. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 31,4% rumah tangga di Indonesia telah memanfaatkan layanan kesehatan tradisional, dengan 79,8% di antaranya mengandalkan ramuan dari tumbuhan berkhasiat (Kemenkes RI, 2018). Kecenderungan ini sejalan dengan pengakuan global bahwa praktik pengobatan tradisional, komplementer, dan integratif kini menjangkau sebagian besar penduduk dunia dan perlu diarahkan agar aman serta berbasis bukti (WHO, 2025). Realitas ini menggambarkan bahwa swamedikasi telah menjelma menjadi pilihan utama warga ketika menghadapi keluhan ringan.

Swamedikasi diartikan sebagai upaya individu memilih dan menggunakan obat modern, herbal, ataupun obat tradisional guna meredakan penyakit atau gejala yang dikenali sendiri. Praktik ini dibenarkan sepanjang sasarannya adalah keluhan ringan, umum, dan tidak akut (Rianoor et al., 2022). Salah satu sarana swamedikasi yang paling akrab di lingkungan rumah tangga adalah Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yakni tumbuhan berkhasiat obat yang sengaja dibudidayakan di pekarangan agar kebutuhan kesehatan keluarga dapat dipenuhi secara mandiri (Fadhilah et al., 2024; Mardiana & Subaidah, 2022).

Berbagai jenis TOGA seperti jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma domestica*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), kencur (*Kaempferia galanga*), dan jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*) telah lama dikenal memiliki senyawa aktif yang berkhasiat secara farmakologis. Pada jahe terkandung gingerol dan shogaol yang berperan sebagai antiemetik dan antiinflamasi; kunyit dengan kurkuminnya menawarkan efek antiinflamasi dan hepatoprotektor, bahkan dilaporkan berpotensi sebagai terapi penunjang hipertensi melalui modulasi ekspresi gen (Mulyani et al., 2021); temulawak melalui xanthorrhizol berperan sebagai imunomodulator; sementara jeruk nipis melimpah dengan vitamin C dan flavonoid sebagai antioksidan (Shan, 2018; Latief et al., 2022). Walaupun beragam manfaat dimilikinya, pemanfaatan TOGA tanpa kaidah yang benar tetap berisiko, khususnya menyangkut dosis, lama pemakaian, serta kemungkinan interaksi dengan obat modern (Wahyuni et al., 2022).

Persoalan pokok yang dihadapi mitra di wilayah kerja Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Batam mencakup beberapa aspek. Pertama, kesadaran warga mengenai kaidah swamedikasi yang rasional masih terbatas. Kedua, banyak ibu rumah tangga belum mengenali cara pengolahan TOGA yang benar dan takaran yang tepat. Ketiga, warga umumnya belum memahami tanda bahaya (red flags) yang seharusnya menjadi sinyal untuk menghentikan pengobatan mandiri dan segera menjangkau fasilitas kesehatan. Keempat, pekarangan rumah warga belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sumber tanaman obat. Hasil pengamatan awal memperlihatkan bahwa pemanfaatan TOGA banyak bertumpu pada pengetahuan turun-temurun tanpa pertimbangan keamanan farmakologis.

Solusi yang ditawarkan tim pengabdian Program Studi S1 Farmasi Universitas Batam berupa kegiatan terpadu yang memadukan dua aktivitas utama, yakni penyuluhan tentang swamedikasi aman berbasis TOGA serta penanaman TOGA bersama warga di lahan pekarangan mitra. Penyuluhan menyajikan konsep swamedikasi sesuai Permenkes No. 919/1993, pengenalan jenis TOGA prioritas, cara pengolahan dan dosis yang aman, hingga pengenalan tanda bahaya. Penanaman bersama menyasar terbentuknya kebun TOGA percontohan yang dapat menjadi rujukan visual dan sumber bibit jangka panjang (Maulana et al., 2023). Luaran yang ditargetkan meliputi: (1) terselenggaranya penyuluhan TOGA bagi 29 peserta; (2) terbentuknya kebun TOGA percontohan dengan minimal delapan jenis tanaman obat; (3) booklet edukasi TOGA sebagai luaran cetak; serta (4) publikasi artikel pada jurnal pengabdian masyarakat. Aktivitas ini diharapkan menjadi langkah awal pemberdayaan masyarakat untuk pemanfaatan TOGA secara aman, rasional, dan berkelanjutan.

METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 4 Oktober 2025, bertempat di Aula PKK wilayah kerja Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Batam, Kota Batam, Provinsi Kepulauan Riau. Peserta yang hadir berjumlah 29 orang, terdiri dari ibu-ibu kader PKK, anggota Posyandu, serta warga umum dengan rentang usia 25–58 tahun. Latar belakang pendidikan peserta beragam mulai dari Sekolah Dasar hingga Sarjana, dengan mayoritas berperan sebagai ibu rumah tangga yang menjadi pengambil keputusan utama dalam pemilihan obat di lingkup keluarga.

Metode kegiatan dirancang dalam dua bentuk utama: (1) penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif yang dilengkapi sesi tanya jawab serta diskusi terbuka; dan (2) penanaman TOGA bersama yang dilaksanakan secara langsung di lahan pekarangan mitra. Pendekatan ini sengaja dipilih karena perpaduan antara transfer pengetahuan dan pengalaman praktis langsung terbukti memberikan dampak yang lebih kuat dibandingkan penyampaian materi tunggal pada kegiatan-kegiatan pengabdian sejenis (Susanto et al., 2022; Yansen et al., 2024).

Tahap persiapan diisi dengan koordinasi bersama ketua PKK setempat, penyusunan booklet edukasi, pengadaan bibit TOGA berkualitas, serta penyiapan lahan pekarangan mitra. Bibit yang disiapkan meliputi delapan jenis tanaman obat prioritas yang mudah dirawat dan memiliki manfaat luas untuk swamedikasi sehari-hari. Tim juga menyusun materi penyuluhan dalam bentuk slide presentasi dan poster edukatif yang ditampilkan selama kegiatan berlangsung.

Pada hari pelaksanaan, rangkaian kegiatan dimulai dengan registrasi peserta dan sambutan pembuka. Sesi penyuluhan berlangsung sekitar 90 menit, dibagi dalam dua pemaparan oleh tim dosen Program Studi S1 Farmasi. Sesi pertama membahas konsep dasar swamedikasi yang aman serta pengenalan jenis-jenis TOGA prioritas beserta kandungan farmakologisnya. Sesi kedua memaparkan cara pengolahan TOGA yang benar, takaran yang aman, durasi penggunaan, serta tanda bahaya yang menjadi sinyal

untuk segera menghentikan swamedikasi dan menemui tenaga kesehatan. Materi disampaikan menggunakan bahasa sederhana dan dilengkapi ilustrasi praktis agar mudah dicerna seluruh peserta.

Setelah sesi penyuluhan rampung, kegiatan dilanjutkan dengan penanaman TOGA bersama-sama di lahan pekarangan mitra. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil, kemudian masing-masing kelompok didampingi anggota tim untuk menyiapkan media tanam, mengisi polybag dan bedengan, serta menanam bibit yang telah disiapkan. Tim juga memasang label nama tanaman beserta khasiat utamanya pada setiap bibit yang ditanam agar kebun TOGA mitra dapat berfungsi sebagai sarana edukasi visual jangka panjang. Penilaian keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan instrumen lembar observasi terstruktur yang diisi oleh dua anggota tim sebagai observer selama kegiatan berlangsung. Lembar observasi terdiri dari tiga aspek utama dengan skala penilaian 1-4 (1 = kurang, 2 = cukup, 3 = baik, 4 = sangat baik), yaitu: (a) keterlibatan peserta dalam sesi penyuluhan, mencakup perhatian, jumlah pertanyaan yang diajukan, dan keaktifan dalam diskusi; (b) keterampilan peserta dalam praktik penanaman, mencakup penyiapan media tanam, pengisian polybag, penanaman bibit, dan pemasangan label; serta (c) pemahaman peserta terhadap materi, dinilai dari kemampuan peserta menyebutkan kembali jenis TOGA beserta khasiat dan cara pengolahan yang benar pada sesi tanya jawab. Selain lembar observasi, dilakukan pula: (1) pencatatan kehadiran peserta; (2) dokumentasi visual berupa foto kegiatan; serta (3) dialog informal pasca-kegiatan untuk menjaring kesan, harapan, dan rencana keberlanjutan dari peserta. Data observasi dianalisis secara deskriptif berupa rata-rata skor dan persentase untuk setiap aspek penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berjalan sesuai jadwal dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 100% dari target yang ditetapkan. Suasana acara berlangsung hangat dan interaktif, terutama saat sesi tanya jawab serta aktivitas penanaman. Pembahasan dibagi dalam tiga sub-bagian utama, yaitu pelaksanaan penyuluhan, pelaksanaan penanaman TOGA, serta respon peserta dan faktor pendukung-penghambat kegiatan.

Pelaksanaan Penyuluhan

Sesi penyuluhan dibuka dengan paparan mengenai konsep dasar swamedikasi yang aman dan rasional. Tim pemateri menjelaskan bahwa swamedikasi diperbolehkan untuk keluhan ringan seperti batuk biasa, masuk angin, demam ringan, mual, dan gangguan pencernaan ringan. Akan tetapi, terdapat sejumlah kondisi yang menjadi tanda bahaya, di antaranya demam tinggi yang menetap lebih dari tiga hari, sesak napas, perdarahan, penurunan kesadaran, serta gejala yang memburuk meskipun sudah diobati. Apabila tanda bahaya tersebut muncul, peserta diingatkan untuk segera menghentikan swamedikasi dan mencari pertolongan tenaga kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Pemaparan berikutnya membahas pengenalan 8 jenis TOGA prioritas yang akan ditanam beserta khasiat utama dan cara pengolahan yang benar. Tim menekankan beberapa hal penting yang kerap luput dari perhatian masyarakat: pertama, kunyit dan temulawak sebaiknya tidak dikonsumsi dalam jangka panjang oleh penderita gangguan empedu; kedua, jahe pada dosis tinggi (>4 gram/hari) berpotensi berinteraksi dengan obat antikoagulan; ketiga, jeruk nipis murni tanpa pengenceran dapat memicu iritasi lambung pada penderita maag. Selama sesi penyuluhan, antusiasme peserta tergambar dari banyaknya pertanyaan yang diajukan. Beberapa pertanyaan yang muncul antara lain seputar dosis TOGA yang aman untuk anak-anak, kemungkinan interaksi TOGA dengan obat hipertensi dan diabetes yang rutin dikonsumsi, cara penyimpanan ramuan agar khasiatnya tetap terjaga, serta cara membedakan tanda batuk biasa yang dapat diatasi dengan TOGA dan batuk yang memerlukan rujukan medis. Tim menjawab pertanyaan dengan bahasa sederhana dan memberikan ilustrasi kasus sehari-hari agar pesan mudah dipahami. Dialog dua arah seperti ini sejalan dengan temuan Nugrahani et al. (2024) yang menyatakan bahwa keberhasilan edukasi TOGA sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi.

Pelaksanaan Penanaman TOGA

Setelah sesi penyuluhan rampung, kegiatan dilanjutkan dengan penanaman TOGA bersama di lahan pekarangan mitra. Sebanyak delapan jenis TOGA prioritas berhasil ditanam, yakni jahe, kunyit, temulawak, kencur, jeruk nipis, sereh, kemangi, dan lidah buaya. Pemilihan kedelapan tanaman ini didasarkan pada kemudahan perawatan, ketersediaan bibit di Kota Batam, serta cakupan manfaat yang menjangkau keluhan kesehatan ringan yang paling sering dialami warga. Daftar TOGA yang ditanam beserta khasiat utamanya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Daftar TOGA yang Ditanam Bersama Mitra di Pekarangan Kebun Percontohan

Nama Lokal	Nama Ilmiah	Khasiat Utama untuk Swamedikasi
Jahe	<i>Zingiber officinale</i>	Meredakan mual, masuk angin, dan menghangatkan tubuh
Kunyit	<i>Curcuma domestica</i>	Meredakan nyeri lambung ringan dan antiinflamasi
Temulawak	<i>Curcuma xanthorrhiza</i>	Menambah nafsu makan dan hepatoprotektor
Kencur	<i>Kaempferia galanga</i>	Meredakan batuk ringan dan masuk angin
Jeruk Nipis	<i>Citrus aurantiifolia</i>	Meredakan batuk ringan dan radang tenggorokan
Sereh	<i>Cymbopogon citratus</i>	Meredakan demam ringan dan masuk angin
Kemangi	<i>Ocimum basilicum</i>	Antiseptik alami dan menyegarkan napas
Lidah Buaya	<i>Aloe vera</i>	Meredakan luka bakar ringan dan menyejukkan kulit

Kegiatan penanaman dilakukan secara gotong royong dengan pembagian peran yang cair. Ada peserta yang menyiapkan media tanam berupa campuran tanah, sekam, dan kompos; ada yang mengisi polybag; sebagian lain mengatur bedengan; dan yang lainnya menanam bibit serta memasang label nama tanaman. Setiap polybag dan bedengan dilengkapi label berisi nama lokal, nama ilmiah, dan khasiat utama tanaman sehingga kebun TOGA mitra dapat berfungsi sebagai media edukasi visual yang dapat dipelajari kapan saja. Pendekatan partisipatif semacam ini dilaporkan efektif menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap kebun TOGA yang terbentuk, sehingga peluang keberlanjutan perawatannya menjadi lebih besar (Maulana et al., 2023; Raniawati et al., 2024).

Hasil akhir dari sesi penanaman adalah terbentuknya kebun TOGA percontohan di pekarangan mitra yang siap menjadi rujukan bagi warga sekitar. Tim juga membagikan bibit tambahan kepada peserta agar dapat ditanam di pekarangan masing-masing, sehingga manfaat kegiatan dapat menyebar ke lingkup rumah tangga peserta. Setiap peserta mendapatkan dua hingga tiga jenis bibit TOGA pilihan beserta booklet edukasi yang berisi panduan singkat pengolahan dan dosis yang aman.

Respon Peserta dan Faktor Pendukung-Penghambat

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan lembar observasi terstruktur yang diisi oleh dua observer selama kegiatan berlangsung. Pada aspek keterlibatan peserta dalam sesi penyuluhan, rata-rata skor mencapai 3,5 dari 4 (kategori baik-sangat baik), dengan indikator kuat berupa banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta serta keaktifan dalam diskusi. Aspek keterampilan peserta dalam praktik penanaman memperoleh skor tertinggi, yaitu rata-rata 3,7 dari 4 (kategori sangat baik); seluruh peserta mampu menyiapkan media tanam, mengisi polybag, menanam bibit, dan memasang label dengan benar setelah didampingi tim. Aspek pemahaman peserta terhadap materi memperoleh skor rata-rata 3,3 dari 4 (kategori baik), dengan sebagian besar peserta mampu menyebutkan kembali minimal empat jenis TOGA beserta khasiat utamanya pada sesi tanya jawab di akhir kegiatan. Hasil observasi ini menunjukkan bahwa keterpaduan antara penyuluhan dan praktik penanaman langsung di pekarangan mitra memberikan dampak yang seimbang antara peningkatan pengetahuan dan keterampilan, sebagaimana juga dilaporkan pada kegiatan pengabdian serupa (Susanto et al., 2022; Yansen et al., 2024).

Selain data observasi tersebut, respon kualitatif peserta juga dijaring melalui dialog informal yang dilakukan tim setelah kegiatan berakhir. Secara umum, peserta menyatakan rasa senang dan terbantu dengan kegiatan ini. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka baru memahami kunyit ternyata tidak aman dikonsumsi terus-menerus dalam jangka panjang, dan bahwa air perasan jeruk nipis murni dapat mengiritasi lambung. Peserta juga mengungkapkan tiga harapan utama untuk keberlanjutan program: (1) kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan produk olahan TOGA seperti minuman herbal instan; (2) tim memfasilitasi pendampingan perawatan kebun TOGA agar tetap produktif; serta (3) edukasi serupa diperluas ke kelompok remaja dan anak-anak sekolah.

Faktor pendukung yang menopang keberhasilan kegiatan antara lain : (1) tingkat kehadiran peserta yang mencapai 100% dan antusiasme yang tinggi sepanjang acara; (2) dukungan penuh dari ketua PKK dan tokoh masyarakat setempat yang turut mengkampanyekan kegiatan kepada warga; (3) topik yang sangat relevan dengan kebutuhan peserta yang sebagian besar berperan sebagai pengambil keputusan kesehatan di keluarga; (4) ketersediaan lahan pekarangan mitra yang memadai untuk dijadikan kebun TOGA percontohan; serta (5) keberadaan bibit TOGA berkualitas yang dapat diperoleh dengan mudah di Kota Batam.

Sementara itu, kendala yang sempat dijumpai meliputi: (1) keterbatasan waktu kegiatan yang hanya satu hari sehingga belum seluruh jenis TOGA dapat dibahas secara mendalam; (2) variasi tingkat pendidikan peserta yang menuntut tim menyesuaikan bahasa dan ilustrasi agar dapat dipahami semua peserta; serta (3) cuaca yang sempat mendung di siang hari sehingga sesi penanaman perlu dipercepat. Kendala-kendala ini menjadi catatan berharga bagi tim untuk perencanaan kegiatan lanjutan di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk swamedikasi aman yang dilaksanakan pada 4 Oktober 2025 berlangsung lancar dan mencapai target yang ditetapkan. Dua aktivitas utama, yakni penyuluhan tentang swamedikasi aman berbasis TOGA dan penanaman TOGA bersama, terlaksana dengan tingkat kehadiran peserta 100% dan partisipasi aktif sepanjang acara. Penyuluhan berhasil memperdalam wawasan peserta tentang konsep swamedikasi rasional, pengenalan delapan jenis TOGA prioritas, cara pengolahan yang benar, serta tanda bahaya yang menjadi sinyal untuk menghentikan swamedikasi. Sesi penanaman menghasilkan kebun TOGA percontohan yang dilengkapi label informatif dan dapat menjadi rujukan visual jangka panjang bagi warga sekitar.

Saran untuk keberlanjutan program antara lain : (1) pengembangan kegiatan menjadi pelatihan pembuatan produk olahan TOGA yang bernilai ekonomis, misalnya minuman herbal instan dan jamu kemasan (Choironi et al., 2019); (2) pendampingan perawatan kebun TOGA percontohan agar tetap produktif dan dapat menjadi sumber

bibit bagi warga lain; (3) perluasan sasaran edukasi ke kelompok remaja dan siswa sekolah agar pemahaman swamedikasi rasional ditanamkan sejak dini (Mutmainah & Dayanti, 2022); (4) sinkronisasi materi dengan program Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat) Kementerian Kesehatan; (5) penyusunan modul edukasi TOGA berbasis kearifan lokal Kepulauan Riau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Batam atas dukungan pendanaan serta administrasi kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Ketua Program Studi S1 Farmasi Universitas Batam atas dukungan akademik, serta kepada ketua dan anggota kelompok PKK wilayah kerja FIKes Universitas Batam atas kesediaannya menjadi mitra. Terima kasih secara khusus disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan masukan konstruktif demi perbaikan program di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Choironi, N. A., Wulandari, M., & Susilowati, S. S. (2019). Pengaruh Edukasi terhadap Pemanfaatan dan Peningkatan Produktivitas Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Minuman Herbal Instan di Desa Ketenger Baturraden. *Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.26874/kjif.v6i1.115>
- Fadhilah, A. Y., Sarwadhamana, R. J., Wiguno, S. S., Kofifah, R., Rahmayani, D., Septiyorini, D., & Hasanah, F. R. (2024). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada Masyarakat Padukuhan Dadapbong Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(3), 2112–2120.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Latief, M., Tarigan, I. L., Susanto, N. C. A., Nugraha, A. P., & Rarasati, N. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Swamedikasi melalui Pembuatan Minuman Immunostimulan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 533–541. <https://doi.org/10.30653/002.202272.3>
- Mardiana, N., & Subaidah, W. A. (2022). Sosialisasi Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 31–34. <https://doi.org/10.29303/indra.v3i2.161>
- Maulana, R., Wulandari, L. A., & Sari, S. I. (2023). Upaya Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Lahan Kosong untuk Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Tanggulangin Kecamatan Montong Kabupaten Tuban. *AbdiSembrani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 12–20.

- Mulyani, Y., Wulandari, G., & Sulaeman, A. (2021). Review: Peran Kunyit (*Curcuma longa*) sebagai Terapi Hipertensi dan Mekanismenya terhadap Ekspresi Gen. *Majalah Farmasi dan Farmakologi*, 25(2), 51–58. <https://doi.org/10.20956/mff.v25i2.13287>
- Mutmainah, S., & Dayanti, D. V. (2022). Pengenalan Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kepada Generasi Muda Desa Budaya Pampang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Kreativitas Pendidikan Mahakam (JPKPM)*, 2(2), 274–276. <https://doi.org/10.24903/jpkpm.v2i2.1175>
- Nugrahani, A., Setyowati, E., Surahman, H., & Kinanti, K. P. (2024). Sosialisasi dan Pendampingan Penanaman TOGA Menggunakan TOGA Card sebagai Media Edukasi TOGA di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(11), 1079–1086.
- Raniawati, R. A. N., Dwinita, D. A., Suwadi, F. F., Arifin, M. A. H., Anggraeni, M., Nurcahyanti, L. M., & Wijayanti, A. C. (2024). Pemanfaatan Pekarangan Rumah melalui Kegiatan Menanam Tanaman Obat Keluarga di Dusun 4 Tegalsari Weru Sukoharjo. *Warta LPM*, 27(1), 90–101.
- Rianoor, R., Setyaningsih, Y., & Yuniastuti, A. (2022). Penggunaan Obat Tradisional dalam Upaya Swamedikasi atau Pengobatan Sendiri di Indonesia: Literature Review. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12(1), 28–34.
- Shan, C. Y. (2018). Studi Kandungan Kimia dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). *Farmaka*, 16(2), 547–555.
- Susanto, N. C. A., Artanti, A. N., & Ermawati, D. E. (2022). Sosialisasi Swamedikasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan Potensi Lingkungan Masyarakat di Desa Borongan. *Madaniya*, 3(3), 543–547. <https://doi.org/10.53696/27214834.244>
- Wahyuni, A. S., Pramesti, R., Handayani, E., & Nuraini, S. (2022). Pendampingan dan Sosialisasi Asuhan Mandiri Tanaman Obat Keluarga (Asman TOGA) sebagai Obat Tradisional pada Masyarakat di Boyolali. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 2(3), 582–589.
- World Health Organization. (2025). Global Traditional Medicine Strategy 2025–2034. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/383310>
- Yansen, F., Mossfika, E., & Elfia, L. (2024). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Lingkungan SMP/SMA IT Pondok Pesantren Sahabat Cendekia Pariaman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 67–76.