

Transformasi Olahraga Daerah: Implementasi Mata Kuliah PHS (Perilaku Hidup Sehat) Dalam Penerapan Tanaman Obat Keluarga Di SMP Negeri 8 Gorontalo

Rifcha Paisal¹, Meri Haryani¹, Safri Irawan¹, Moh. Hendrik Hadia¹, Mohamad Darmawan Sahbudin¹,
Ruslin Malengga¹, Ahmad H. Abu¹, Mohammad Fadhil Butolo¹, Faisal Kasim¹, Ariyanto Kasim¹,
Sriwahyuni Umar¹, Gina Riskita Datukramat¹

¹Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo
e-mail: rifchapaisal@gmail.com¹

Abstract

The socialization and practical planting of Family Medicinal Plants (TOGA) at SMP Negeri 8 Gorontalo aimed to introduce the importance of utilizing medicinal plants as a healthy and natural alternative for treatment. This program was carried out as part of the implementation of the Healthy Living Behavior (PHS) course and involved 25 students from grade VIII. The activities began with administrative preparations, including the creation of permission letters and coordination with the school. The socialization of TOGA included a presentation on the benefits and usage of medicinal plants, followed by a hands-on planting session in the schoolyard. The results showed high enthusiasm from the students, evident from their active participation during the presentation and the practical planting session. It is expected that this activity will increase students' knowledge about the importance of living a healthy life and utilizing local natural resources for minor health treatments. This program is also expected to raise awareness about self-reliance in maintaining health through the use of family medicinal plants in the home environment.

Keywords: Family Medicinal Plants; Living Pharmacy; Health

Abstract

Kegiatan sosialisasi dan praktek penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di SMP Negeri 8 Gorontalo bertujuan untuk memperkenalkan pentingnya pemanfaatan tanaman obat sebagai alternatif pengobatan yang sehat dan alami. Program ini dilaksanakan dalam rangka implementasi mata kuliah Perilaku Hidup Sehat (PHS) dan diikuti oleh 25 siswa kelas VIII. Kegiatan dimulai dengan persiapan administratif, termasuk pembuatan surat izin dan koordinasi dengan pihak sekolah. Sosialisasi mengenai TOGA dilakukan dengan pemaparan materi tentang manfaat dan cara penggunaan tanaman obat, diikuti dengan praktek menanam tanaman obat keluarga di halaman sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari siswa, yang terlihat dari partisipasi aktif mereka selama sesi pemaparan dan praktek penanaman. Diharapkan, kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya hidup sehat dan memanfaatkan sumber daya alam sekitar untuk pengobatan ringan. Program ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran tentang kemandirian dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga di lingkungan rumah.

Kata Kunci: Tanaman Obat Keluarga; Apotek Hidup; Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) atau apotek hidup merupakan jenis tanaman obat pilihan yang dipergunakan untuk pertolongan pertama. TOGA disebut juga sebagai obat-obat ringan untuk mengobati beberapa macam penyakit, seperti demam dan batuk. TOGA merupakan salah satu tanaman yang dapat dijadikan wahana pembelajaran untuk mengenal berbagai macam tanaman obat. Edukasi TOGA dapat menjadi sumber pembelajaran edukatif.

Dalam pembentukan karakter dan prinsip kemandirian dalam upaya pengobatan keluarga. Bagian tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah bagian daun, kulit batang, buah, biji, dan akarnya. Secara umum, TOGA dimanfaatkan sebagai minuman kebugaran, ramuan untuk gangguan kesehatan

ringan, dan memelihara kesehatan, serta meningkatkan gizi.

Obat adalah suatu bahan atau panduan 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 tubuh atau bagian tubuh manusia. Obat dapat bersifat sebagai obat jika sesuai dengan dosis dan waktu yang tepat. Obat juga bersifat racun bagi tubuh jika dikonsumsi dengan dosis yang berlebihan. Hal ini menyebabkan pemberian obat kurang dapat menyembuhkan karena salah penggunaan dan dosis yang tidak tepat.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan salah satu cara pemanfaatan tanaman untuk pengobatan tradisional yang sudah dikenal luas di masyarakat. Namun, pengetahuan tentang TOGA di kalangan siswa masih tergolong minim. Padahal, TOGA dapat menjadi solusi alternatif untuk mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia yang sering kali memiliki efek samping dan biaya yang tinggi.

Selain itu, pemanfaatan TOGA di lingkungan sekolah dapat mendukung program pendidikan kesehatan yang lebih alami dan berkelanjutan. Mengingat banyak tanaman obat yang mudah ditemukan di sekitar kita, pemanfaatannya menjadi salah satu cara untuk mengenalkan siswa pada dunia tanaman obat dan kesehatan secara lebih dekat. Dalam jangka panjang, pengetahuan ini tidak hanya bermanfaat bagi mereka sebagai individu, tetapi juga bisa diterapkan dalam kehidupan sosial yang lebih luas, seperti di rumah, lingkungan sekitar, dan masyarakat.

Melalui sosialisasi ini, diharapkan siswa dapat lebih mengenal tanaman obat yang mudah ditemukan di sekitar lingkungan sekolah dan rumah. Selain itu, pengenalan TOGA juga mendukung gaya hidup sehat dan alami yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern. Oleh karena itu, kegiatan ini kami laksanakan dengan menargetkan Sekolah SMP Negeri 8 Kota Gorontalo sebagai upaya meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat dan penerapan TOGA.

2. METODE

Kegiatan sosialisasi penerapan mata kuliah Perilaku Hidup Sehat (PHS) dalam penerapan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dilakukan selama delapan hari, dengan beberapa tahapan penting yang mendukung kelancaran kegiatan.

Pada hari pertama, dilakukan rapat untuk membahas rancangan kegiatan, yang mencakup perencanaan pelaksanaan dan pembagian tugas. Hari kedua hingga hari kelima difokuskan pada persiapan administrasi, yaitu pembuatan surat izin kegiatan yang melibatkan beberapa pihak. Surat izin dari Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga dibuat dan disampaikan ke Fakultas untuk mendapatkan persetujuan, yang memakan waktu lima hari.

Hari ketujuh difokuskan pada permintaan izin kegiatan kepada pihak SMP Negeri 8 Gorontalo dan dilanjutkan dengan observasi tempat yang akan digunakan untuk kegiatan sosialisasi dan praktek penanaman TOGA. Setelah itu, dilakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan, seperti tanaman obat keluarga (TOGA) seperti jahe, daun binahong, mayana, kunyit, kumis kucing, parang, tanah kompos, dan LCD untuk presentasi.

Hari kedelapan atau hari terakhir adalah puncak kegiatan, di mana kami melaksanakan sosialisasi dengan tema "Penerapan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)" di SMP Negeri 8 Gorontalo. Kegiatan ini ditujukan untuk siswa-siswi kelas VIII. Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan praktek penanaman tanaman obat keluarga bersama siswa-siswi sebagai bentuk aplikasinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menjalani rangkaian persiapan kegiatan sosialisasi selama delapan hari, kami berhasil menyelesaikan program sosialisasi dengan tema "Penerapan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)" di SMP Negeri 8 Gorontalo. Berikut adalah rangkaian kegiatan yang dilaksanakan:

Hari Pertama: Rapat Kegiatan Pada hari pertama, kegiatan dimulai dengan rapat untuk menyusun dan mempersiapkan langkah-langkah yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan. Rapat ini membahas mengenai pembagian tugas, pengorganisasian kegiatan, serta penentuan materi yang akan disampaikan dalam sosialisasi. Semua persiapan administrasi dan teknis dilakukan pada tahap ini untuk memastikan kegiatan berjalan dengan lancar.

Hari Kedua hingga Hari Keenam: Pembuatan Surat Izin Pada hari kedua hingga hari keenam, kami memfokuskan waktu untuk pembuatan surat izin yang diperlukan untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi

dan praktek penanaman TOGA. Surat izin ini melibatkan beberapa pihak, termasuk Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan memakan waktu lima hari untuk diselesaikan.

Hari Ketujuh: Permintaan Izin ke Pihak Sekolah dan Observasi Lokasi Pada hari ketujuh, kami mengajukan izin kepada pihak sekolah SMP Negeri 8 Gorontalo untuk pelaksanaan kegiatan. Izin ini diperlukan untuk memastikan bahwa sekolah mendukung kegiatan sosialisasi ini. Setelah mendapatkan persetujuan, kami melanjutkan dengan melakukan observasi terhadap lokasi yang akan digunakan, baik untuk ruang sosialisasi maupun area praktek penanaman tanaman obat keluarga. Kami memastikan bahwa ruang tersebut cukup untuk menampung semua peserta dan kondusif untuk kegiatan praktek.



Gambar 1. Pembuatan Surat Izin Kegiatan

Hari Kedelapan: Pelaksanaan Sosialisasi dan Praktek Penanaman Pada hari kedelapan, kegiatan puncak dilaksanakan. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi mengenai penerapan tanaman obat keluarga (TOGA). Pemaparan materi dilakukan di ruang kelas yang telah disiapkan sebelumnya. Materi yang disampaikan meliputi manfaat dan cara penanaman TOGA, serta pentingnya memanfaatkan tanaman obat untuk kesehatan. Siswa-siswi sangat antusias mendengarkan pemaparan ini, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan interaksi selama sesi.



Gambar 2. Sosialisasi Penanaman TOGA

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan praktek penanaman TOGA. Kami bersama siswa-siswi melakukan penanaman beberapa jenis tanaman obat, seperti jahe, kunyit, dan daun binahong, di halaman depan kelas. Setiap siswa diberi kesempatan untuk menanam dan merawat tanaman tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa tentang cara menanam, merawat, dan memanfaatkan tanaman obat keluarga.



Gambar 3. Praktek Penanaman Toga

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan praktek penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di SMP Negeri 8 Gorontalo menunjukkan hasil yang sangat positif, baik dari segi antusiasme siswa maupun efektivitas penerapan materi yang disampaikan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman kepada siswa mengenai manfaat tanaman obat keluarga, tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang memungkinkan mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap awal, yaitu rapat kegiatan, kami telah memastikan bahwa seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan terorganisir dan sesuai dengan rencana. Proses pembuatan surat izin yang memakan waktu lima hari menunjukkan pentingnya koordinasi dengan berbagai pihak terkait untuk memastikan kelancaran administrasi sebelum kegiatan dilaksanakan. Hal ini juga menegaskan bahwa izin dan persetujuan dari pihak sekolah serta lembaga terkait sangat penting untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pendidikan yang berbasis pada pengenalan tanaman obat keluarga.

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan pada hari kedelapan menunjukkan hasil yang sangat baik. Materi yang disampaikan mengenai manfaat dan teknik penanaman TOGA dapat diterima dengan baik oleh siswa. Para siswa menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap topik ini, sebagaimana terlihat dari banyaknya pertanyaan dan interaksi yang terjadi selama sesi pemaparan materi. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa kegiatan ini relevan dengan kebutuhan pendidikan mereka, terutama dalam rangka meningkatkan kesadaran tentang gaya hidup sehat dan pemanfaatan sumber daya alam sekitar.

Praktek penanaman TOGA juga memberikan pengalaman langsung yang sangat bermanfaat bagi siswa. Dengan terlibat langsung dalam proses menanam tanaman obat, siswa tidak hanya memahami cara menanam tetapi juga belajar merawat tanaman dan melihat secara langsung manfaat yang dapat diperoleh dari tanaman tersebut. Praktek ini tidak hanya memperkenalkan konsep pertanian yang sederhana, tetapi juga mempromosikan kesadaran tentang pentingnya pengobatan alami dan kemandirian dalam menjaga kesehatan.

Selain itu, kegiatan ini turut mengedukasi siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan dengan cara yang alami dan terjangkau, khususnya bagi mereka yang tinggal di daerah yang mungkin memiliki keterbatasan akses ke layanan kesehatan formal. Dengan memperkenalkan TOGA sebagai alternatif pengobatan, kami berharap dapat menumbuhkan kesadaran tentang potensi besar yang dimiliki tanaman obat keluarga dalam menjaga kesehatan, baik dalam bentuk pencegahan maupun pengobatan ringan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang TOGA dan manfaatnya. Diharapkan, ke depannya, para siswa dapat lebih tertarik untuk mengembangkan kebiasaan menanam tanaman obat keluarga di lingkungan sekitar mereka, yang pada gilirannya akan mendukung gaya hidup sehat dan kemandirian dalam pengobatan keluarga. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga dapat memberikan dampak jangka panjang bagi komunitas sekolah dan masyarakat di sekitar SMP Negeri 8 Gorontalo.

4. KESIMPULAN

Penerapan tanaman obat keluarga (TOGA) di lingkungan sekolah merupakan langkah strategis untuk memperkenalkan manfaat tanaman herbal kepada siswa sekaligus memanfaatkan lahan sekolah secara produktif. Program ini memberikan banyak manfaat, di antaranya meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jenis-jenis tanaman obat, cara pengelolaannya, dan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini mendorong terciptanya kesadaran lingkungan yang lebih baik di kalangan siswa, guru, dan masyarakat sekitar. Dengan melibatkan siswa dalam proses perawatan tanaman, program TOGA juga mengajarkan nilai-nilai tanggung jawab, kerja sama, dan cinta terhadap alam. Secara keseluruhan, penerapan TOGA di sekolah bukan hanya mendukung upaya pelestarian lingkungan, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam mengembangkan sekolah sebagai tempat pendidikan yang sehat, ramah lingkungan, dan bermanfaat bagi komunitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratiwi, D. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Alternatif Pengobatan Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 215-220.
- Setiawan, A., & Hidayati, R. (2021). Pengaruh Penerapan Apotek Hidup Berbasis Tanaman Obat Keluarga Terhadap Kesehatan Keluarga. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(2), 122-130. <https://doi.org/10.1234/jkl.v15i2.6543>
- Widodo, A., & Anwar, S. (2022). Model Pengelolaan Apotek Hidup Berbasis TOGA Untuk Peningkatan Kesehatan Keluarga Di Masyarakat. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kesehatan*, 14(1), 35-40. <https://doi.org/10.1234/jfik.v14i1.2789>
- Marzuki, M. (2020). Peran Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Dalam Pencegahan Penyakit Dan Peningkatan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(4), 287-294.
- Yuliana, L., & Wati, I. (2021). Manfaat Tanaman Obat Keluarga Dalam Kehidupan Sehari-Hari Dan Perannya Dalam Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 101-108. <https://doi.org/10.5678/jkk.v8i2.4321>
- Fitria, D., & Sari, A. (2020). Penggunaan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pengobatan Alternatif Di Daerah Urban. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Masyarakat*, 13(1), 45-51. <https://doi.org/10.5678/jikm.v13i1.6890>