



## PENGOPTIMALAN POTENSI ALAM DESA MELALUI PENATAAN TAMAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DAN PENGOLAHAN WEDANG UWUH

Fitriana Putri Utami<sup>1</sup>, Ratu Matahari<sup>2</sup>, Azis Ikhsanudin<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

<sup>2</sup>Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan

*email korespondensi: [fitriana.utami@ikm.uad.ac.id](mailto:fitriana.utami@ikm.uad.ac.id)*

Naskah diterima; 9 September 2018; revisi 27 September 2018;  
Disetujui; 12 Desember 2018; publikasi online Desember 2018.

### ABSTRAK

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia merupakan cerminan dari peningkatan derajat kesehatan masyarakat akan tetapi jika tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan permasalahan social bagi orang dengan lanjut usia (lansia) akibat rendahnya produktifitas mereka. Salah satu cara peningkatan produktifitas lansia adalah dengan kegiatan pemberdayaan yang melibatkan keluarga lansia. Bentuk pemberdayaan yang mudah dilakukan adalah dengan memanfaatkan potensi alam disekitar tempat tinggal lansia yaitu dalam bentuk tanaman obat keluarga (TOGA) dan pengolahan wedang uwuh yang bahan bakunya dapat diperoleh dari TOGA serta berpeluang untuk meningkatkan perekonomian keluarga lansia. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah aktif partisipatif keluarga lansia dari tiga dusun di Desa Sendangsari didampingi oleh 27 mahasiswa KKNPPM Universitas Ahmad Dahlan. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan peralatan rumah tangga secara swadaya. Hasil yang didapat dari kegiatan ini adalah terbentuknya taman TOGA di Dusun Parakan Wetan, Parakan Kulon dan Plembon Desa Sendangsari serta keberhasilan peserta dalam mengolah bahan baku wedang uwuh menjadi wedang uwuh berbentuk sirup dan bubuk instan. Pengembangan taman TOGA dan olahan wedang uwuh merupakan wujud dari himbauan Kementerian Kesehatan terkait pemanfaatan sumber daya alam Indonesia secara berkelanjutan untuk digunakan sebagai obat tradisional demi peningkatan pelayanan kesehatan dan ekonomi.

**Kata Kunci:** Bina keluarga lansia, Tanaman obat keluarga, Wedang uwuh

### ABSTRACT

*Increased Life Expectancy (UHH) in Indonesia is a reflection of increasing public health but if it is not managed well it will cause social problems for elderly people due to their low productivity. One way to increase the productivity of the elderly is by empowering activities involving the elderly family. The form of empowerment that is easily carried out is by utilizing the natural potential around the elderly's dwellings, namely in the form of family medicinal plants (TOGA) and wedang uwuh processing whose raw materials can be obtained from TOGA and the opportunity to improve the economy of the elderly family. The method carried out in this activity was a participatory active elderly family from three hamlets in Sendangsari Village accompanied by 27 students of Ahmad Dahlan University KKNPPM. Activities are carried out using self-supporting household equipment. The results of this activity were the formation of the TOGA park in Parakan Wetan Hamlet, Parakan*

*Kulon and Sendangsari Village Plembons and the success of the participants in processing wedang uwuh raw materials into wedang uwuh in the form of instant syrup and powder. The development of TOGA parks and processed wedang uwuh is a manifestation of the Ministry of Health's appeal regarding the sustainable use of Indonesia's natural resources to be used as traditional medicine for the improvement of health and economic services.*

**Keywords:** *Development of elderly families, family medicinal plants, Wedang uwuh*

## A. PENDAHULUAN

Indonesia termasuk negara berstruktur tua dengan tren yang terus meningkat dari tahun ke tahun hal ini dapat dilihat dari persentase penduduk lanjut usia (lansia) tahun 2008, 2009 dan 2012 telah mencapai di atas 7 % dari keseluruhan penduduk (Kemenkes, 2013). Provinsi DI Yogyakarta dan secara khusus Kabupaten Sleman merupakan daerah yang berkontribusi pada peningkatan populasi lansia, dapat terlihat dari rata-rata Umur Harapan Hidup (UHH) di Kabupaten Sleman mencapai 75,1 tahun merupakan tertinggi di Indonesia, sementara UHH di tingkat Provinsi DIY adalah 73,2 tahun (Dinkes Yogyakarta, 2014). Kabupaten Sleman memiliki populasi penduduk lansia sebesar 152.278 jiwa sekitar 15% dari total penduduk.

Peningkatan UHH di Indonesia merupakan cerminan dari peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Akan tetapi jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah social seperti masalah jaminan social bagi lansia, pelayanan kesehatan, serta lansia terlantar. Hal ini dikarenakan proses penuaan yang dialami oleh lansia juga diikuti oleh perubahan pada fisik, kejiwaan, dan kehidupan social. Produktifitas ekonomi maupun kehidupan social lansia cenderung mengalami penurunan dan banyak bergantung pada keluarganya. Oleh karena itu dukungan keluarga sangat diperlukan bagi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Salah satu cara untuk meningkatkan produktifitas lansia adalah melalui kegiatan pemberdayaan yang juga melibatkan keluarga lansia. (Widyaningsih, et, al, 2014)

Salah satu jenis kegiatan pemberdayaan yang mudah dilakukan oleh lansia adalah pemanfaatan potensi alam disekitar tempat tinggal mereka. Kegiatan pengoptimalan potensi alam sekitar dapat diwujudkan dengan program penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan pengolahan wedang uwuh yang mana bahan pembuatannya bisa didapatkan dari TOGA yang masyarakat tanam sendiri. Hal ini didukung oleh kontur wilayah Desa Sendangsari yang merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman, Yogyakarta memiliki wilayah sebesar 458 ha yang terdiri dari wilayah pemukiman seluas 1.288.580 m<sup>2</sup>, persawahan dan perkebunan 2.615.710 m<sup>2</sup>, pekarangan 1.288.589 m<sup>2</sup>. Luasnya wilayah pekarangan yang dimiliki oleh desa dapat dimanfaatkan untuk pelaksanaan program TOGA dan pengolahan wedang uwuh.

Tanaman obat keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan dan dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memnuhi keperluan keluarga akan obat-obtan tradisional yang dapat dibuat sendiri. TOGA menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan, dengan pertimbangan karena dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman obat dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat. (Mindarti, 2015).

Tanaman pada TOGA dapat dimanfaatkan untuk pembuatan wedang uwuh yang memiliki banyak khasiat untuk

kesehatan dikarenakan bahan pembuatannya merupakan gabungan dari herbal maka selain berkhasiat untuk kesehatan, minuman ini juga memiliki rasa yang nikmat. Bahan utama wedang uwuh merupakan rempah-rempah yang diperoleh dari lingkungan setempat antara lain jahe, kayu manis, secang, dan ranting cengkeh dan daun pala. Manfaat dari minuman wedang uwuh antara lain menghangatkan tubuh, mengurangi kolestrol, menghilangkan rasa pegal serta melancarkan peredaran darah. (Munawaroh, 2014).

## B. METODE

Peserta pada kegiatan ini merupakan perwakilan dari tiga dusun di Desa Sendangsari yaitu Dusun Parakan Kulon, Parakan Wetan, dan Plembon yang berjumlah 30 orang. Pemilihan peserta dilakukan secara *purposive sampling* dengan ketentuan yaitu ibu rumah tangga yang berusia lansia atau pra-lansia atau keluarga yang memiliki lansia serta anggota Bina Keluarga Lansia (BKL) Desa Sendangsari. Peserta kegiatan dibantu oleh mahasiswa KKNPPM sebanyak 27 mahasiswa. Kegiatan penataan taman TOGA dan pengolahan wedang uwuh ini dilaksanakan pada minggu ke-2 KKNPPM yaitu pada tanggal 8-22 Agustus 2018.

Metode yang dilaksanakan untuk penataan taman TOGA diawali dengan pembekalan materi terkait jenis dan manfaat TOGA serta menampilkan beberapa foto terkait taman TOGA nasional sebagai referensi peserta. Selanjutnya masing-masing dusun diberi 30 tanaman TOGA yang berjenis daun mangkok, suruh hijau, karuk, keci beling, binahong merah, dandang gendhis, sambung nyowo, cempoko mulyo, serta wahyu tumurun. Selain kesembilan jenis tanaman diatas, peserta dipersilahkan untuk menambah jenis tanaman yang lain. Pembuatan taman TOGA dilakukan dengan memanfaatkan lahan pekarangan dan alat-alat disekitar

pedusunan secara swadaya. Evaluasi kegiatan penataan taman TOGA ini dilakukan dengan cara perlombaan antara tiga taman TOGA yang dibuat di masing-masing dusun. Penilaian lomba taman TOGA didasarkan pada kriteria kelengkapan tanaman, kreatifitas, dan kebersihan taman.

Pengolahan wedang uwuh dilakukan dengan membuat wedang uwuh dalam bentuk sirup dan bubuk instan dengan menggunakan peralatan rumah tangga.

Metode dan pembuatan wedang uwuh sirup adalah sebagai berikut:

### *Bahan:*

- 20 lembar Pala kering
- 20 lembar kayu manis kering
- 20 lembar Cengkeh kering
- Jahe
- Serai
- Kayu secang kering
- Gula Pasir ½ kg

### *Cara membuat :*

- Semua bahan dicuci terlebih dahulu
- Kupas jahe, kemudian iris jahe dan dihaluskan menggunakan blender, tambahkan sedikit air
- Masukkan Jahe yang telah dihaluskan ke dalam wajan besi, gula pasir ½ kg, air 200 ml kemudian aduk selama 30 menit
- Setelah 30 menit masukkan bahan lainnya (kayu manis, secang, serai, dan cengkeh)
- Aduk seluruh bahan

Sedangkan metode yang digunakan untuk membuat wedang uwuh dalam bentuk bubuk instan adalah sebagai berikut:

### *Bahan:*

- 20 lembar Pala kering
- 20 lembar kayu manis kering
- 20 lembar Cengkeh kering
- Jahe
- Serai
- Kayu secang kering
- Gula Pasir ½ kg

### *Cara membuat :*

- Semua bahan dicuci terlebih dahulu

- Kupas jahe, kemudian iris jahe dan dihaluskan menggunakan blender, tambahkan sedikit air
- Masukkan Jahe yang telah dihaluskan ke dalam wajan besi, gula pasir ½ kg, air 200 ml kemudian aduk selama 30 menit
- Setelah 30 menit masukkan bahan lainnya (kayu manis, secang, serai, dan cengkeh)
- Aduk seluruh bahan hingga berbentuk kristal (butiran-butiran Kristal)

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Taman TOGA

Taman TOGA dibuat di tiga dusun yaitu Dusun Parakan Wetan, Dusun Parakan Kulon, dan Dusun Plembon. Pembuatan taman TOGA dilakukan bersama antara mahasiswa KKN-PPM dan warga desa khususnya Kelompok Wanita Tani (KWT). Jenis tanaman TOGA yang ditanam tidak hanya menggunakan jenis tanaman yang diberikan oleh tim pengusung KKNPPM akan tetapi warga juga mengumpulkan jenis tanaman lain secara swadaya, tanaman yang banyak ditambahkan oleh warga antara lain lidah buaya dan jahe merah. Hasil taman TOGA yang telah dibuat sebagai berikut:

Pengembangan taman TOGA ini berjalan seiring dengan himbauan Kementerian Kesehatan terkait dengan pengaktifan kembali TOGA yang tertuang pada Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 381/2007 tentang Kebijakan Obat Tradisional Nasional, tepatnya pada poin pertama yaitu mendorong pemanfaatan sumber daya alam Indonesia secara berkelanjutan untuk digunakan sebagai obat tradisional demi peningkatan pelayanan kesehatan dan ekonomi. Pembudidayaan TOGA ini dapat memacu upaya pengembangan jamu dan tanaman obat. Pemanfaatan TOGA juga bermanfaat dalam memperkuat upaya promotif-preventif kesehatan. Contohnya dapat dilihat pada hasil Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa 40 jura penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut muncul gagasan yaitu jika masyarakat menanam seledri dan kumis kucing disekitar rumahnya serta diberi penyuluhan terkait cara meracik dan mempersiapkan jamu hipertensi maka masyarakat penderita hipertensi akan mampu memelihara kesehatannya sendiri (Aditama, 2014).



Gambar 1. Taman TOGA Dusun Parakan Kulon, Parakan Wetan, Dusun

Hasil evaluasi yang berupa perlombaan taman TOGA menunjukkan bahwa taman TOGA terbaik adalah milik Dusun Plembon, selanjutnya Dusun Parakan Kulon, dan terakhir Dusun Parakan Wetan.

Pengembangan TOGA juga dapat diperluas menjadi kegiatan untuk menambah penghasilan keluarga atau *income generating activities* yaitu dengan cara pengolahan tanaman hasil TOGA

menjadi minuman sehat seperti wedang uwuh. Selain wedang uwuh, minuman lain yang dapat dikembangkan dari hasil TOGA antara lain minuman jahe merah, wedang secang, beras kencur, dan teh temulawak. (Aditama, 2014)

## 2. Pengolahan Wedang Uwuh

Wedang uwuh yang diolah dalam kegiatan ini berbentuk sirup dan bubuk instan. Waktu yang diperlukan untuk pengolahan wedang uwuh sirup kurang lebih 2 jam, sedangkan waku yang dibutuhkan untuk mengolah wedang uwuh bubuk instan kurang lebih 3 jam. Kedua jenis wedang uwuh tersebut diolah dengan alat dan bahan rumah tangga yang dilaksanakan oleh ibu-ibu anggota PKK di Dusun Parakan Wetan, Parakan Kulon, dan Plembon serta didampingi oleh mahasiswa KKN-PPM. Hasil dari olahan wedang uwuh dapat dilihat pada Gambar berikut;



membantu menyembuhkan berbagai penyakit seperti diabetes, darah tinggi, hepatitis, maag, kista indung telur, bahkan jantung koroner. Hal ini menjadikan pengolahan wedang uwuh memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai usaha rumah tangga karena bahan baku wedang uwuh yang berkualitas dapat dibudidayakan di pekarang rumah serta didukung dengan tren masyarakat yang mulai megarah pada konsumsi bahan-bahan murni yang berasal dari alam. (Rahmawati, 2011).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kemenritek DIKTI atas dukungan dana yang diberikan pada kegiatan KKN-PPM yang telah penulis lakukan. Penulis juga mengucapkan terimakasih atas kerjasama yang baik dari Pemerintah Desa Sendangsari, Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman, D.I Yogyakarta.



Gambar 2. Hasil Olahan Wedang Uwuh

Wedang uwuh merupakan salah satu minuman khas Indonesia yang potensial karena bahan-bahan berkhasiat yang telah terbukti bermanfaat bagi kesehatan dan saat ini mulai banyak digemari sebagai alternative pemecahan masalah kesehatan. Bahan-bahan dalam wedang uwuh mengandung berbagai sumber senyawa bioaktif yang memiliki fungsi sebagai antioksidan, anti kanker, hipokolestrolemia, osteoporosis, anti diare, dan antimikroba. Beberapa bahan penyusun wedang uwuh ini mempunyai berbagai manfaat untuk

## REFERENSI

- Aditama, Tjandra Yoga. 2014. *Jamu dan Kesehatan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Dinkes, 2014. *Profil Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2015*. Dinkes Kota Yogyakarta: Yogyakarta
- Kemenkes, 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.

Mindarti, Susi; Nurbaeti Bebet. 2015. Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Bandung: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat.

Munawaroh, Siti. 2014. Wedang Uwuh sebagai Ikon Kuliner Khas Imogiri Bantul. Jurnal Sejarah dan Budaya, Vol. 9(1): 69-79.

Rahmawati, Fitri. 2011. Kajian Potensi “Wedang Uwuh” sebagai Minuman Fungsional. Seminar Nasional 2011 “Wonderfull Indonesia”, Universitas Negeri Yogyakarta.

Widyaningsih et.al. 2014. Pelatihan Pemberdayaan Keterampilan Bagi Kader Bina Keluarga Balita (BKB) dan Bina Keluarga Lansia (BKL). Jurnal UNY. Yogyakarta