

PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI SOLUSI LOKAL UNTUK PENCEGAHAN *STUNTING* DI DESA SUNGAI BADAK KABUPATEN MESUJI

Oleh:

M. Nuzulul Ulum¹

Amri Saputra²

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Alamat: JL. Letnan Kolonel H Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota

Bandar Lampung, Lampung (35131).

Korespondensi Penulis: mnuzulululum@gmail.com,

amrisaputra2111010194@gmail.com.

Abstract. *Stunting remains a chronic nutritional problem and a major public health challenge in Indonesia, especially in rural areas with limited access to nutritious food and healthcare services. This study aims to identify and implement the use of Family Medicinal Plants (TOGA) as a local solution for stunting prevention in Sungai Badak Village, Mesuji Regency. The method employed a participatory approach through preliminary surveys, semi-structured interviews, field observations, TOGA cultivation training, and continuous technical assistance. The results show that the utilization of TOGA significantly improved community knowledge and skills regarding nutrition and health, and encouraged healthier dietary behaviors. TOGA serves not only as a source of supplementary nutrients but also as a natural first-aid remedy for minor health issues. Plants such as katuk leaves, turmeric, and ginger are proven to contain essential nutrients and bioactive compounds that support children's growth and immunity. Additionally, the program enhanced family food security, promoted environmental conservation, and fostered a self-reliant and health-conscious community character. Thus, TOGA can serve as an effective, sustainable, and contextually appropriate community-based intervention model in efforts to combat stunting in rural areas..*

PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI SOLUSI LOKAL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SUNGAI BADAK KABUPATEN MESUJI

Keywords: *Community Empowerment, Medicinal Plants, Nutrition, Stunting, TOGA.*

Abstrak. *Stunting* merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan dengan akses terbatas terhadap pangan bergizi dan layanan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengimplementasikan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai solusi lokal dalam upaya pencegahan *stunting* di Desa Sungai Badak, Kabupaten Mesuji. Metode yang digunakan mencakup pendekatan partisipatif melalui survei awal, wawancara semiterstruktur, observasi lapangan, pelatihan budidaya TOGA, serta pendampingan teknis secara berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan TOGA secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait gizi dan kesehatan, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat. TOGA berperan tidak hanya sebagai sumber nutrisi tambahan tetapi juga sebagai pengobatan awal alami untuk gangguan kesehatan ringan. Tanaman seperti daun katuk, kunyit, dan jahe terbukti memiliki kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif yang mendukung pertumbuhan anak dan imunitas tubuh. Selain itu, program ini juga memperkuat ketahanan pangan keluarga, mendorong pelestarian lingkungan, dan membentuk karakter masyarakat yang mandiri serta peduli terhadap kesehatan. Dengan demikian, TOGA dapat menjadi model intervensi berbasis komunitas yang efektif, berkelanjutan, dan sesuai konteks lokal dalam upaya penanggulangan *stunting* di wilayah pedesaan.

Kata Kunci: Gizi, Pemberdayaan Masyarakat, Tanaman Obat, *Stunting*, TOGA.

LATAR BELAKANG

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dari standar usianya. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama. *Stunting* tidak hanya meningkatkan risiko kematian pada anak, tetapi juga mencerminkan ketimpangan dalam pembangunan manusia (Macam dkk., t.t.). Anak yang mengalami *stunting* cenderung tidak mencapai potensi optimalnya, baik dari aspek fisik maupun kognitif.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi *stunting* di Indonesia masih tergolong tinggi, menunjukkan bahwa masalah gizi kronis

masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan kesehatan masyarakat (Marni dkk., 2023). Dampaknya meliputi hambatan pertumbuhan fisik serta gangguan perkembangan otak anak, yang pada gilirannya berpengaruh terhadap produktivitas dan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Salah satu pendekatan potensial dalam upaya pencegahan *stunting* adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA merupakan jenis tanaman yang memiliki khasiat obat dan umumnya dapat dibudidayakan secara mandiri di lingkungan rumah tangga. Selain memiliki fungsi terapeutik, beberapa jenis TOGA juga mengandung zat gizi dan senyawa aktif yang bermanfaat dalam menunjang kesehatan dan pertumbuhan anak (Amanda dkk., t.t.). Contohnya, daun katuk diketahui kaya akan zat besi dan vitamin C, sedangkan jahe dan kunyit memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang dapat mendukung sistem imun dan metabolisme tubuh.

Desa Sungai Badak, sebagai wilayah pedesaan, menghadapi berbagai tantangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi, terutama karena keterbatasan akses terhadap pangan bergizi dan layanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan strategi berbasis pemberdayaan masyarakat yang mampu meningkatkan ketahanan pangan dan gizi secara mandiri. Pemanfaatan TOGA sebagai bagian dari strategi pencegahan *stunting* merupakan pendekatan yang relevan dan berkelanjutan (Macam dkk., t.t.).

Implementasi program ini dapat dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat mengenai teknik budidaya TOGA serta pemanfaatannya dalam pola konsumsi harian. Integrasi TOGA ke dalam menu keluarga dapat meningkatkan asupan zat gizi penting yang dibutuhkan anak dalam masa pertumbuhan. Selain itu, program ini juga dapat membangun kesadaran kolektif masyarakat akan pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting* dari hulu (Nur Diana dkk., t.t.).

Dengan pendekatan yang partisipatif dan berbasis potensi lokal, diharapkan pemanfaatan TOGA di Desa Sungai Badak tidak hanya menjadi solusi jangka pendek, tetapi juga mampu menciptakan ketahanan gizi yang berkelanjutan serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Untuk mencapai tujuan pengabdian dalam mencegah *stunting* dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA),

PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI SOLUSI LOKAL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SUNGAI BADAK KABUPATEN MESUJI

kegiatan dilaksanakan secara sistematis dan partisipatif. Tahap awal berupa survei pendahuluan menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan kader kesehatan dan observasi langsung terhadap kondisi lingkungan serta akses masyarakat terhadap pangan bergizi dan layanan kesehatan, metode ini terbukti efektif dalam mengidentifikasi kebutuhan lokal dan perencanaan intervensi kontekstual (Fahimah dkk., 2024). Selanjutnya, dilakukan penentuan lokasi strategis berdasarkan aksesibilitas, kesuburan lahan, dan ketersediaan infrastruktur, yang kemudian digunakan sebagai pusat penanaman dan pelatihan TOGA. (Nur Annisa dkk., 2024) Pelatihan teknis mencakup penanaman, pemeliharaan, pengendalian hama secara organik, serta pengolahan sederhana menjadi produk seperti jamu herbal dan teh rempah, dilakukan dengan metode sosialisasi dan demonstrasi langsung (*workshop*), yang terbukti meningkatkan kapasitas masyarakat dalam praktik budidaya TOGA. Setelah itu, distribusi sarana seperti bibit adaptif, alat berkebun, dan pupuk organik memungkinkan penanaman swadaya di pekarangan rumah. Pendampingan berkelanjutan melalui monitoring teknis dan konsultasi berkala memperkuat komitmen masyarakat, memenuhi syarat keberlanjutan program, sekaligus meningkatkan ketahanan gizi keluarga dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan *stunting* berbasis potensi lokal (Nur Annisa dkk., 2024)..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi pencegahan *stunting* melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Sungai Badak menunjukkan hasil yang signifikan, ditandai dengan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan kesehatan, keberhasilan implementasi budidaya TOGA, serta perbaikan status kesehatan anak. Penerapan TOGA tidak hanya berkontribusi pada peningkatan asupan nutrisi, tetapi juga memperkuat kapasitas masyarakat dalam mengelola masalah *stunting* secara mandiri dan berkelanjutan. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis komunitas memiliki potensi yang besar sebagai strategi efektif dalam upaya pencegahan *stunting* sekaligus peningkatan kesehatan masyarakat secara holistik.



(a)



(b)

Gambar a dan b. Kegiatan penyuluhan dan penanaman TOGA

Hasil implementasi program TOGA di Desa Sungai Badak menunjukkan bahwa pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat menjadi strategi yang efektif dalam upaya pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi dan keterampilan dalam budidaya TOGA telah mendorong perubahan pola makan yang lebih sehat dan berbasis pada potensi lokal. Selain berfungsi sebagai sumber asupan nutrisi, TOGA juga memiliki manfaat farmakologis sebagai pengobatan awal untuk gangguan kesehatan ringan seperti demam, batuk, dan gangguan pencernaan (Mayang Sari dkk., 2019). Tanaman-tanaman ini dapat dimanfaatkan bagian daunnya, kulit batang, buah, biji, maupun akarnya (Novia Safitri dkk., 2024). Pemanfaatan TOGA tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga memberikan nilai edukatif melalui proses pembelajaran berbasis alam yang menanamkan nilai-nilai kemandirian, pelestarian lingkungan, dan budaya pengobatan tradisional (Senja dkk., 2023). Dengan demikian, edukasi tentang TOGA dapat dijadikan media pembelajaran yang integratif dalam membentuk karakter dan mendukung ketahanan keluarga dalam menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

Jenis tanaman yang dibudidayakan sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebaiknya memenuhi sejumlah kriteria, antara lain: (a) tercantum dalam referensi ilmiah atau buku panduan pemanfaatan tanaman obat; (b) umum digunakan sebagai obat

PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI SOLUSI LOKAL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SUNGAI BADAK KABUPATEN MESUJI

tradisional oleh masyarakat setempat; (c) mampu tumbuh dan berkembang dengan baik di lingkungan pemukiman; (d) memiliki nilai guna tambahan seperti sebagai sumber buah atau bumbu dapur; serta (e) termasuk jenis tanaman langka yang perlu dilestarikan. Beberapa tanaman TOGA seperti daun katuk (*Sauropus androgynus*), kunyit (*Curcuma longa*), dan jahe (*Zingiber officinale*) diketahui memiliki kandungan gizi tinggi dan senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Daun katuk, misalnya, mengandung vitamin A dan C yang penting untuk sistem imun dan pertumbuhan sel, sementara kunyit dan jahe memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang mendukung metabolisme dan daya tahan tubuh (Kiwandono dkk., 2023).

Konsumsi rutin tanaman ini dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga dan mencegah kekurangan zat gizi yang sering menjadi penyebab stunting. Selain sebagai bahan makanan dan obat ringan, TOGA juga berperan sebagai penghijauan pekarangan, berkontribusi terhadap pelestarian lingkungan dan keseimbangan ekosistem lokal. Estetika lingkungan pun meningkat dengan adanya tanaman hijau di sekitar rumah. Secara keseluruhan, budidaya dan pemanfaatan TOGA berkontribusi dalam peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan alami dan mendorong kemandirian dalam menjaga kesejahteraan keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai strategi pencegahan *stunting* di Desa Sungai Badak memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga. Hasil implementasi menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya mendorong perbaikan pola konsumsi gizi melalui pemanfaatan tanaman lokal yang bernilai nutrisi tinggi seperti daun katuk, jahe, dan kunyit, tetapi juga memperkuat ketahanan keluarga dalam mengatasi masalah kesehatan ringan secara mandiri. Selain itu, kegiatan budidaya TOGA turut mendorong pelestarian lingkungan dan memperkuat peran serta masyarakat dalam pembangunan kesehatan berbasis potensi lokal. Dengan demikian, program TOGA dapat dijadikan sebagai model intervensi berbasis komunitas yang efektif, berkelanjutan, dan relevan dalam upaya penanggulangan *stunting* di wilayah pedesaan.

Untuk memaksimalkan efektivitas strategi pencegahan *stunting* melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Sungai Badak, diperlukan intervensi berkelanjutan yang mencakup pelatihan intensif kepada masyarakat mengenai teknik budidaya, pemanfaatan, serta pengolahan TOGA yang sesuai dengan konteks lokal. Selain itu, penyuluhan gizi yang menekankan pentingnya diversifikasi konsumsi pangan harus secara aktif disosialisasikan guna mendukung peningkatan kualitas asupan nutrisi rumah tangga. Keterlibatan tokoh masyarakat dan pembentukan kelompok pemanfaat TOGA berbasis komunitas juga direkomendasikan sebagai strategi penguatan kapasitas lokal dan keberlanjutan program. Di samping itu, pelaksanaan monitoring dan evaluasi secara berkala sangat krusial untuk mengukur capaian program, mengidentifikasi tantangan, serta melakukan penyesuaian strategi berdasarkan dinamika kebutuhan masyarakat setempat.

DAFTAR REFERENSI

- Amanda, N., Rahmadani, A., Sabrina, L., Indah Hajiji, R., Akbar, R., Fajar, Ma., Fajri, M., Hesvi Safitri, R., & Ari Pradana, D. (t.t.). IMPLEMENTASI SOSIALISASI CEGAH *STUNTING* PADA ANAK MELALUI PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA DI DESA PULAU BUSUK JAYA. Dalam *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS* (Vol. 1).
- Fahimah, atul, Suhadi, A., Nasirudin, M., Zul Kirom, A., Miftachur Rochmah, D., Zaim Dzulkarnain, M., Wahab Hasbullah, K. A., A Wahab Hasbullah, U. K., Pertanian dan Biosistem, R., & Agama Islam, P. (2024). *Cegah stunting di Desa Kepuhdoko dengan (BUAS) Budidaya Asman Toga* (Vol. 5, Nomor 1).
- Kiwandono, A. A., Rinawati, R., Suharso, S., Sembiring, Z., Nurhasanah, N., Anisa, D. N., Afriyani, H., & Aini, F. N. (2023). Pendampingan Dan Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Desa Rejomulyo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) TABIKPUN*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.23960/jpkmt.v4i1.112>
- Macam, G., Gunung, K., Lombok, S. K., Tahun, B., Ifada, S., Muliani, S., Sulastien, H., Pujiningsih, E., Radiah, ¹nur, Zulfa, E., Oktaviani, ¹nur, Hakim, A., Rahayu, W. S., Zahara, E. L., Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, I. (t.t.). *Pemanfaatan*

**PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)
SEBAGAI SOLUSI LOKAL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI
DESA SUNGAI BADAK KABUPATEN MESUJI**

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Upaya Pencegahan stunting di Dusun Barat Kokoq Desa.

- Marni, Insanul Firdaus, Muhammad Langlang Tahta Raharja, Dessy Nourma Siska Savitri, Wahyuningsih, Jihan Abrori, & Arifatul Khoirunissak. (2023). Pelatihan Deteksi Dini *stunting* dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dengan Inovasi Jamu Cekok Untuk Mencegah *stunting* Pada Masyarakat di Sukoharjo. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.32585/educate.v3i2.4732>
- Mayang Sari, S., Ennimay, & Abdur Rasyid, T. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1–7.
- Novia Safitri, Fatiah Rahmah, Milawati Valantia, Santi Santi, Yuni Amalia, Solehudin Solehudin, & Try Adhi Bangsawan. (2024). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Pencegahan Stunting: Pendekatan Edukatif dan Manajemen Hidup Sehat. *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 1(4), 56–66. <https://doi.org/10.62383/harmoni.v1i4.521>
- Nur Annisa, T., Marethin, N., Putri, D., Febrianah, N., Aprillia, R., Studi, P., Farmasi, S.-1, Tinggi, S., Farmasi, I., Palembang, B. P., Ibnu, R. D. H., Baturaja, S., Nur, T., Program, A., & Farmasi, S. S.-1. (2024). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada Masyarakat Utilization of Family Medicinal Plants (TOGA) in the Community. Dalam *BNPMI* (Vol. 36, Nomor 2). <https://ejournal.sciencecentergroup.com/index.php/>
- Nur Diana, S., Octavia, P., Amelina Azizah, V., Firmani, U., Rahmad Rahim, A., & Muhammadiyah Gresik, U. (t.t.). *Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pencegahan Stunting*.
- Senja, R. Y., Kusnendar, M., Wahyuni, P. S., Anindya, N., Nurindah, N. D., Salsabila, T., Difanti, R. A., Auliya, H. N., Hermawan, B., Fajri, E. E., Latifah, L., & Kuswanto, A. M. (2023). Utilization of family medicinal plants as an effort to prevent *stunting* in Kalibaru Village, Cirebon Regency. *Community Empowerment*, 8(9), 1441–1448. <https://doi.org/10.31603/ce.10324>