

PELATIHAN PENANAMAN TANAMAN APOTEK HIDUP DI LAHAN PEKARANGAN RUMAH WARGA DESA NGANDUL SUMBERLAWANG SRAGEN

Hanifah Hikmawati¹, Sulastri²

^{1,2}Institut Agama Islam Ngawi

Email: hanifah@iaingawi.ac.id, astry.atmadja99@gmail.com

ABSTRAK

Apotek hidup berfokus pada pemanfaatan tanaman obat dan rempah-rempah yang dapat ditanam di rumah atau di lingkungan sekitar untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Tanaman obat telah lama digunakan sebagai obat tradisional di berbagai budaya di seluruh dunia. Apotek hidup muncul sebagai pilihan yang menarik dengan meningkatnya minat terhadap kesehatan holistik dan keberlanjutan. Banyak tanaman obat mengandung senyawa bioaktif yang memiliki manfaat medis seperti antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba. Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Penilaian kebutuhan melalui observasi dan wawancara dengan masyarakat setempat, (2) Pelaksanaan pelatihan dan workshop mengenai teknik budidaya tanaman obat dan manfaat kesehatan tanaman, (3) Pembuatan apotek hidup dengan penanaman berbagai tanaman obat di beberapa lahan pekarangan rumah, kebun, taman, dan (4) Pemantauan serta evaluasi dampak pelatihan dan implementasi apotek hidup. Partisipasi menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai manfaat tanaman obat dan kemampuan dalam budidaya serta pemanfaatan tanaman tersebut. Masyarakat mulai memanfaatkan tanaman obat untuk kebutuhan kesehatan sehari-hari mereka.

Kata Kunci: Apotek Hidup, Tanaman Obat, Lahan Pekarangan, Desa Ngandul

ABSTRACT

Living pharmacies focus on the use of medicinal plants and spices that can be grown at home or in the surrounding environment to support the health and welfare of the community. Medicinal plants have long been used as traditional medicine in various cultures around the world. Living pharmacies are emerging as an attractive option with increasing interest in holistic health and sustainability. Many medicinal plants contain bioactive compounds that have medical benefits such as anti-inflammatory, antioxidant and antimicrobial. This research uses a participatory approach with the following steps: (1) Needs assessment through observations and interviews with local communities, (2) Implementation of training and workshops regarding medicinal plant cultivation techniques and the health benefits of plants, (3) Making living pharmacies by planting various medicinal plants in several home yards, gardens, parks, and (4) Monitoring and evaluating the impact of training and implementation of living pharmacies. Participants showed increased knowledge regarding the benefits of medicinal plants and the ability to cultivate and utilize these plants. People are starting to use medicinal plants for their daily health needs.

Keywords: Living Pharmacy, Medicinal Plants, Yard, Ngandul Village

PENDAHULUAN

Apotek hidup adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang mengacu pada konsep kebun atau taman yang ditanami berbagai tanaman obat dan herbal. Konsep ini sering digunakan dalam konteks pengobatan tradisional dan pengelolaan kesehatan berbasis tanaman. Di apotek hidup, tanaman-tanaman tersebut tidak hanya berfungsi sebagai hiasan, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan dan khasiat yang dikelola oleh keluarga, dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan sendiri (Fachriansyah et al., 2022). Tanaman-tanaman ini bisa digunakan untuk membuat ramuan herbal, teh, atau obat-obatan tradisional. Selain itu, apotek hidup sering kali digunakan sebagai sumber pendidikan tentang pengobatan herbal dan pemanfaatan tanaman. Beberapa contoh tanaman yang sering ditemukan di apotek hidup bisa ditemui seperti halnya kunyit, digunakan dalam pengobatan tradisional untuk anti-inflamasi dan kesehatan pencernaan. Lalu jahe, memiliki khasiat untuk meredakan mual dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sambiloto, dikenal karena sifat anti-inflamasinya dan sering digunakan untuk gangguan pencernaan. Lidah buaya, dikenal untuk kesehatan kulit dan penyembuhan luka. Lengkuas, sebagai penyedap rasa sekaligus sebagai pelindung infeksi. Kencur, sebagai penurun demam, mengobati sakit perut. Serai, bermanfaat untuk mengurangi kolesterol dalam darah. Dan masih banyak tanaman obat lainnya.

Menanam dan merawat apotek hidup dapat menjadi cara yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan secara alami serta memperdalam pengetahuan tentang penggunaan tanaman obat. Salah satu ide yang merangkum gerakan pengabdian ini adalah "apotek hidup" yang merujuk pada praktik memanfaatkan tanaman obat sebagai sumber utama untuk pengobatan dan perawatan kesehatan, mengintegrasikan prinsip-prinsip kesehatan masyarakat, botani, dan ekologi. Apotek hidup lebih dari sekadar penanaman tanaman obat, upaya ini adalah pendekatan holistik yang menggabungkan pertanian, pengelolaan ekosistem, dan penggunaan tanaman untuk kesehatan. Dari dulu, manusia telah menggunakan tanaman obat sebagai sumber pengobatan. Pengetahuan tentang manfaat tanaman untuk kesehatan telah diwariskan dari generasi ke generasi di seluruh dunia. Namun, dengan kemajuan teknologi medis dan pengembangan farmasi kontemporer, penggunaan tanaman obat seringkali terabaikan. Dengan menggabungkan ilmu pengetahuan tradisional dan modern, apotek hidup berusaha menjembatani perbedaan ini.

Aksesibilitas dan keberlanjutan adalah dua keuntungan utama dari apotek hidup. Dengan menanam tanaman obat di pekarangan rumah, warga atau masyarakat dapat memperoleh akses langsung ke pengobatan alami tanpa bergantung pada produk farmasi yang mahal dan sulit diakses. Penanaman tanaman obat lokal juga mengurangi ketergantungan pada rantai pasokan internasional, mengurangi jejak karbon, dan mendukung keberlanjutan lingkungan. Pilihan untuk memanfaatkan lahan pekarangan yang kosong sebagai lahan apotek hidup merupakan langkah yang tepat untuk dilakukan di desa Ngandul kecamatan Sumberlawang kabupaten Sragen. Hal ini dikarenakan lahan dan pekarangan warga di desa ini rata-rata luas dan lebar. Sangat disayangkan jika tidak

ditanami tumbuhan atau tanaman, dan akan menjadikan tanah kering dan cuaca panas. Lahan pekarangan, taman ataupun kebun cocok untuk ditanami tanaman-tanaman apotek hidup selain sebagai hiasan, juga sebagai stok obat yang dapat digunakan sewaktu-waktu. Untuk mewujudkan upaya ini, diperlukan langkah efektif yang dimulai dari Pembangunan kesadaran, pola pikir, dan aksi nyata. Tanaman obat dapat dimanfaatkan sebagai dekorasi halaman maupun bahan ramuan alami untuk mengobati berbagai penyakit (Hidayatulloh et al., 2018).

Apotek hidup juga membantu pelestarian keanekaragaman hayati dalam konteks keberlanjutan. Memelihara berbagai jenis tanaman obat dapat membantu melestarikan alam, metode pertanian organik yang sering digunakan dalam apotek hidup membantu tanah tetap sehat dan mengurangi efek buruk pestisida dan bahan kimia sintetis. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mempelajari konsep apotek hidup secara menyeluruh, mulai dari manfaatnya bagi kesehatan hingga bagaimana hal itu berdampak pada lingkungan dan masyarakat, khususnya desa Ngandul kecamatan Sumberlawang kabupaten Sragen. Dengan memahami lebih banyak tentang apotek hidup, harapannya pengabdian ini memberi dampak nyata kepada masyarakat untuk hidup lebih sehat, masyarakat dapat menerapkan metode ini dalam kehidupan sehari-hari dan membantu membangun masa depan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

MATERI DAN METODE

Pelaksanaan apotek hidup melibatkan beberapa langkah dan metode yang dirancang untuk memanfaatkan tanaman obat secara efektif dalam mendukung kesehatan dan keberlanjutan lingkungan. Berikut adalah metode pelaksanaan apotek hidup yang dapat diterapkan di desa Ngandul kecamatan Sumberlawang.

Penetapan dan Tujuan Pengabdian

1. Identifikasi Masalah, yaitu menentukan masalah spesifik yang dihadapi oleh masyarakat terkait dengan tanaman obat. Misalnya, kurangnya pengetahuan tentang manfaat tanaman obat atau kurangnya akses terhadap tanaman obat.
2. Tujuan, yaitu menetapkan tujuan penelitian, seperti meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tanaman obat, memperkenalkan teknik budidaya yang efektif, atau mengembangkan produk berbasis tanaman obat.

Studi Literatur

1. Kajian Teoritis, yaitu mengkaji literatur terkait tanaman obat yang relevan dengan tujuan penelitian. Ini bisa meliputi manfaat kesehatan tanaman, teknik budidaya, dan aplikasi praktis di masyarakat.
2. Referensi, yaitu mengumpulkan data dari sumber-sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan penelitian sebelumnya.

Desain Pengabdian

Pengabdian ini dilakukan dengan metode tindakan (action research) yang mana pengumpulan datanya berupa observasi yaitu mengamati kondisi tanaman obat yang ada di desa, serta praktik yang dilakukan oleh masyarakat. Selanjutnya wawancara, yaitu melakukan wawancara dengan petani, tokoh masyarakat, dan ahli tanaman obat untuk

mendapatkan informasi mendalam. Survei dengan membagikan kuesioner untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan dan praktik masyarakat terkait tanaman obat. Dan selanjutnya yaitu analisis data yang merupakan Teknik mengolah data yang telah dikumpulkan untuk menemukan pola atau masalah yang ada.

Lokasi Pelaksanaan Kegiatan

Lokasi pelaksanaan pengabdian ini berada di Dusun Pacingkerep, Desa Ngandul Kecamatan Sumberlawang Kabupaten Sragen.

Peserta Kegiatan

Peserta yang berpartisipasi terhadap pengabdian ini adalah ibu-ibu warga Dusun Pacingkerep Desa Ngandul Kec Sumberlawang Kab Sragen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hampir seluruh daerah di Indonesia ini memiliki tanaman obat yang telah dibuktikan kemanjurannya secara empiris. Oleh karena itu, obat herbal juga dikenal sebagai jamu, yang sering digunakan sebagai pilihan alternatif. Obat herbal ini dapat disediakan dari tanaman obat yang cukup mudah diperoleh di pedesaan, tetapi pada kenyataannya, masih banyak masyarakat yang belum tahu, mungkin wujudnya, manfaatnya, dan metode penggunaannya (Pudjiati Syarif, Bambang Suryotomo, 2024). Salah satu keuntungan dari menanam apotek hidup di pekarangan adalah pertama, menyediakan obat alami yang murah, mudah, dan cepat tanpa harus membeli di luar rumah. Kedua, menyegarkan udara di sekitar rumah. Ketiga, mendukung program pemerintah tentang penghijauan dan pelestarian lingkungan sekitar yang sehat. Keempat, sebagai sumber penghasilan keluarga. Penanaman apotek organik di pekarangan rumah juga dapat berdampak positif pada ekonomi karena meningkatkan minat masyarakat untuk berwirausaha, terutama dalam bidang obat-obatan herbal (Feni et al., 2022).

Menjaga asupan gizi yang cukup, terutama yang mengandung vitamin, mineral, dan antioksidan, adalah salah satu cara untuk membangun kekebalan tubuh (sistem imun) (Dewi & Riyandari, 2020). Kandungan yang baik tersebut, salah satunya dapat ditemukan melalui tanaman obat yang ditanam di pekarangan rumah. Melalui tanaman apotek hidup, masyarakat akan bisa memberdayakan tubuh yang sehat jasmani dan rohani. Apalagi, tanaman obat ini bukan menjadi sesuatu yang baru. Sejak nenek moyang, penggunaan tanaman obat telah ada. Sayangnya, kekayaan pengetahuan tradisional tersebut menjadi hilang, sejalan dengan terkikisnya budaya tradisional. Erosi pengetahuan tradisional terjadi karena kurangnya kesadaran akan pentingnya asset karya intelektual, sehingga kebanyakan informasi pengetahuan tradisional belum terdokumentasi dengan baik (Murti, 2010). Untuk itu, perlu adanya realisasi kegiatan agar pengetahuan tradisional tentang apotek hidup atau tanaman obat keluarga (toga) ini bisa tetap eksis dan lestari. Upaya pengabdian melalui pelatihan penanaman tanaman hidup ini berfokus pada warga desa Ngandul dengan berbagai langkah sebagai berikut.

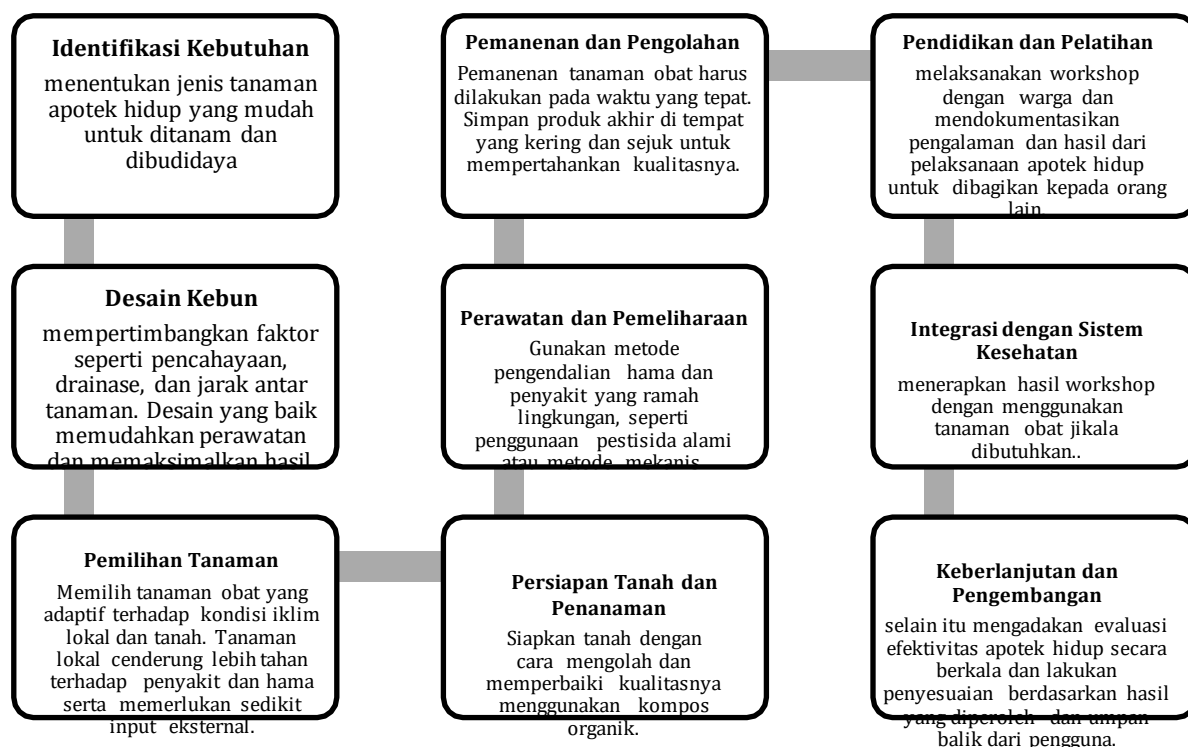
Implementasi Program Pengabdian

- Pelatihan dan Penyuluhan; Mengadakan sesi pelatihan tentang budidaya tanaman obat, manfaat kesehatan, dan cara pengolahan produk berbasis tanaman obat.
- Penyuluhan; Memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara menanam, merawat, dan menggunakan tanaman obat dengan benar.

Evaluasi

- Penilaian Dampak;** Mengukur efektivitas dari program pengabdian yang telah dilaksanakan. Ini bisa dilakukan melalui survei lanjutan atau wawancara untuk mengetahui perubahan dalam pengetahuan dan praktik masyarakat.
- Umpan Balik;** Mengumpulkan umpan balik dari masyarakat untuk mengevaluasi kepuasan dan keberhasilan program.
- Sustainable Practices;** Menyusun rencana untuk memastikan keberlanjutan program, seperti pembentukan kelompok petani tanaman obat atau kerja sama dengan lembaga lain.

Dengan menggunakan metode ini, penelitian pengabdian masyarakat di Desa Ngandul dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang tanaman obat serta memberikan manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 1. Diagram Alur Penanaman Tanaman Obat Di Desa Ngandul

Apotek hidup meningkatkan aksesibilitas pengobatan alami dengan menyediakan tanaman obat secara lokal. Ini memungkinkan individu dan komunitas memperoleh bahan obat yang berkualitas tanpa harus bergantung pada produk farmasi yang mahal atau sulit diakses. Dengan memiliki sumber pengobatan alami di lingkungan sekitar,

ketergantungan pada obat-obatan kimia dapat dikurangi, mendukung pendekatan kesehatan yang lebih alami dan holistik. Integrasi pengetahuan tradisional dan ilmiah dalam apotek hidup menunjukkan bahwa tanaman obat dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Berbagai penelitian dan pengalaman lapangan menunjukkan bahwa ramuan dari tanaman obat dapat mendukung pengelolaan berbagai kondisi kesehatan seperti gangguan pencernaan, stres, dan infeksi ringan.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Pelatihan Penanaman Tanaman Apotek Hidup Di Desa Ngandul Kecamatan Sumberlawang Kabupaten Sragen

Edukasi tentang penggunaan tanaman obat telah meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan dan pencegahan penyakit. Program pelatihan dan workshop berhasil meningkatkan pengetahuan praktis tentang cara menanam, merawat, dan memanfaatkan tanaman obat. Penanaman tanaman obat di apotek hidup berkontribusi pada pelestarian keanekaragaman hayati dan menjaga keseimbangan ekosistem. Tanaman obat yang ditanam secara lokal membantu melestarikan spesies yang mungkin terancam punah dan mendukung kesehatan tanah. Penggunaan metode pertanian organik dalam apotek hidup mengurangi dampak negatif dari penggunaan pestisida dan bahan kimia sintesis. Praktik ini juga mendukung kesehatan tanah dan mengurangi pencemaran lingkungan.



Gambar 3. Sosialisasi Dan Pendampingan Pelatihan



Gambar 4. Praktik Penanaman Tanaman Apotek Hidup Melalui Polibag

Apotek hidup telah memberdayakan komunitas dengan memberikan mereka kontrol lebih besar atas sumber pengobatan mereka. Partisipasi aktif dalam penanaman dan pemeliharaan tanaman obat memperkuat keterlibatan komunitas dalam pengelolaan kesehatan mereka sendiri. Kegiatan apotek hidup menunjukkan bahwa dengan perencanaan dan manajemen yang baik, proyek ini dapat menjadi berkelanjutan. Proyek yang dirancang dengan baik dan didukung oleh komunitas lokal menunjukkan potensi jangka panjang untuk sukses. Penggunaan apotek hidup telah menunjukkan dampak positif pada kesehatan masyarakat dengan menyediakan alternatif alami untuk perawatan kesehatan. Program pendidikan yang terkait dengan apotek hidup berkontribusi pada peningkatan pengetahuan kesehatan di masyarakat, yang pada gilirannya mendorong praktik kesehatan yang lebih baik dan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat tanaman obat.

Hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa apotek hidup memiliki potensi besar dalam meningkatkan aksesibilitas pengobatan alami, mendukung keberlanjutan lingkungan, dan memberdayakan komunitas. Meskipun ada beberapa tantangan, pendekatan yang terencana dan berbasis pengetahuan dapat mengatasi hambatan tersebut dan memaksimalkan manfaat apotek hidup untuk kesehatan dan keberlanjutan jangka panjang. Hal ini semakin diperkuat dengan sistem penanaman tanaman obat yang tidak membutuhkan pestisida sebagaimana tanaman lainnya. Pada beberapa tanaman, pestisida digunakan sebagai penangkal hama dan penyubur tanaman. Meskipun demikian, penggunaan pestisida tidak boleh berlebihan dan tetap memperhatikan kondisi lingkungan dengan memahami organisme pengganggu tumbuhan (OPT) dan tidak boleh membahayakan keselamatan manusia (Hikmawati, 2021). Maka dari itu, penanaman tanaman obat cenderung mudah dilakukan, cukup dengan menggunakan pupuk kompos atau organik, tanaman ini bisa tumbuh dengan baik. Selain kompos, mulsa juga membantu pertumbuhan tanaman obat menjadi subur. Menambahkan mulsa organik seperti jerami atau daun kering untuk mengurangi pertumbuhan gulma dan menjaga kelembaban tanah. Tanaman obat yang ditanam tanpa pestisida kimia lebih aman untuk dikonsumsi dan digunakan.

No	Tanaman Obat	Kegunaan	Cara Penggunaan
01	Jahe (Zingiber)	Sebagai Obat Batuk	Cuci bersih tiga rimpang jahe sebesar ibu jari, lalu rebus di dalam dua gelas air. Didihkan air hingga kurang dari satu gelas. Air rebusan jahe dapat diminum dua kali sehari, pagi dan sore hari
02	Kunyit (Curcuma Longa)	Sebagai obat sakit tifus	Dua rimpang kunyit, satu bongkol serai, satu lembar daun sambiloto, semua bahan di tumbuk halus dan tambahkan satu gelas air masak hangat kemudian saring dan minum.. Lakukan selama satu minggu berturut-turut
03	Lengkuas (Alpania galangal swarzt)	Sebagai obat rematik	Tiga rimpang lengkuas sebesar ibu jari, setengah sendok bubuk merica, satu potong gula merah dan dua gelas air santan kelapa. Semua bahan tersebut di rebus ber sama-sama hingga airnya tinggal satu gelas, kemudian di minum selagi hangat.
04	Kencur (Kaempferia galagal L)	Sebagai obat keseleo	Caranya siapkan satu rimpang kencur di cuci bersih, setelah itu rendam segemgam beras dan campur bersama kencur, tumbuk kedua bahan tersebut hingga halus, kemudian balurkan pada bagian yang keseleo.
05	Serai (Cymbopogon citratus)	Rematik, Pegel linu dan perut kembung	Tumbuklah dua puluh lembar daun serai dan lima lembar daun pandan segar hingga halus, lalu beri minyak kayu putih satu sendok makan dan minyak gandapura satu sendok makan, kemudian semua bahan di aduk sambil di remas sampai merata, gunakan untuk menggosok dan mengurut bagian tubuh yang sakit

Tabel 1. Jenis Tanaman Obat Dan Khasiatnya

1). Jahe (Zingiber)

Jahe (Zingiber) adalah salah satu tanaman herbal yang telah lama digunakan dalam berbagai budaya untuk tujuan kuliner dan medis. Manfaat jahe sangat luas, meliputi efek kesehatan, nutrisi, dan aplikasi lainnya, Secara keseluruhan, jahe adalah bahan alami yang multifungsi dengan berbagai manfaat kesehatan. Namun, seperti semua suplemen dan pengobatan, penting untuk mengonsumsinya dengan bijak dan mempertimbangkan potensi interaksi dengan obat lain atau kondisi kesehatan tertentu. Selalu konsultasikan dengan profesional kesehatan sebelum memulai penggunaan jahe sebagai bagian dari regimen kesehatan Anda.

2. Kunyit (*Curcuma Longa*)

Kunyit (*Curcuma longa*) adalah rempah-rempah yang populer dan memiliki berbagai manfaat kesehatan, baik dalam pengobatan tradisional maupun modern. Kunyit terkenal dengan warna kuning cerahnya yang disebabkan oleh senyawa aktifnya, kurkumin. Kunyit adalah bahan yang sangat bermanfaat dengan berbagai aplikasi dalam kesehatan dan perawatan kulit. Dengan penggunaannya yang bijaksana dan sesuai dosis, kunyit dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.

3. Lengkuas (*Alpinia galangal swarzt*)

Lengkuas, atau dikenal juga dengan nama laos, adalah sejenis rempah-rempah yang sering digunakan dalam masakan Asia Tenggara, terutama di Indonesia, Thailand, dan Malaysia. Lengkuas memiliki tampilan yang mirip dengan jahe tetapi dengan kulit yang lebih keras dan daging yang lebih berserat. Rasa lengkuas sedikit pedas, dengan aroma yang khas dan segar, sering digambarkan sebagai campuran antara jahe dan serai. Lengkuas digunakan dalam berbagai hidangan, termasuk rendang, soto, dan tom yum, untuk memberikan aroma dan rasa yang khas. Selain itu, lengkuas juga memiliki beberapa manfaat kesehatan, seperti sifat anti-inflamasi dan antioksidan, serta sering digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengobati berbagai keluhan seperti gangguan pencernaan dan nyeri.

4. Kencur (*Kaempferia galanga*)

Kencur (*Kaempferia galanga*) adalah tanaman obat tradisional yang termasuk dalam keluarga jahe-ginger (*Zingiberaceae*). Tanaman ini terkenal di Asia Tenggara, terutama di Indonesia, Malaysia, dan Thailand, dan sering digunakan dalam berbagai bentuk pengobatan tradisional. Secara keseluruhan, kencur adalah tanaman obat yang memiliki berbagai manfaat kesehatan, dan penggunaannya dalam pengobatan tradisional menunjukkan efektivitasnya dalam berbagai kondisi. Seperti halnya dengan semua suplemen dan pengobatan herbal, penting untuk menggunakannya dengan bijak dan mempertimbangkan potensi interaksi atau efek samping.

5. Serai (*Cymbopogon citratus*)

Serai, atau dikenal juga sebagai sereh, adalah tanaman herbal yang banyak digunakan dalam masakan dan pengobatan tradisional, terutama di wilayah Asia Tenggara. Tanaman ini memiliki batang panjang, ramping, dan berwarna hijau yang mirip dengan rumput, dengan aroma yang segar dan khas yang mengingatkan pada lemon. Serai tidak hanya memberikan cita rasa yang unik dalam masakan, tetapi juga menawarkan berbagai manfaat kesehatan yang bermanfaat.

Aneka tanaman obat ini diciptakan oleh Tuhan YME untuk keberlangsungan kehidupan manusia. Penyediaan tanaman yang berfungsi sebagai obat-obatan ini juga bisa mengatasi permasalahan minimnya infrastruktur penunjang seperti apotek kimia,

puskesmas, klinik atau rumah sakit terdekat (Atmojo & Darumurti, 2021). Tanaman Obat Rumahan (TOGA) atau biasa disebut Farmasi hidup adalah kegiatan menanam tanaman obat di taman atau halaman belakang rumah. Sebagai pencegahan aktif atau pengobatan unik dengan tanaman obat-obatan yang ada. Tanaman obat sendiri saat ini sebagian atau Semua tanaman digunakan sebagai obat, bahan obat, atau sediaan (Sumedi P Nugraha & Winda Rusma Agustiningih, 2015). Manfaat lain dari penanaman tanaman apotek hidup ini yaitu efek sampingnya lebih kecil bilamana digunakan secara tepat dan benar (takaran, waktu penggunaan, ketepatan pemilihan bahan). Obat tradisional juga lebih sesuai untuk penyakit metabolic dan degeneratif (Harefa, 2020).

KESIMPULAN

Apotek hidup adalah konsep menanam tanaman obat di pekarangan rumah atau kebun sebagai sumber alami untuk kesehatan dan pengobatan. Tanaman-tanaman ini memiliki khasiat medis dan dapat digunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan konvensional. Dengan memiliki apotek hidup, seseorang dapat dengan mudah mengakses bahan-bahan alami untuk menangani berbagai masalah kesehatan ringan, seperti batuk, flu, atau masalah pencernaan, sambil juga berkontribusi pada lingkungan yang lebih hijau dan sehat. Selain itu, ini juga merupakan langkah mandiri dalam menjaga kesehatan dengan memanfaatkan kearifan lokal dan pengetahuan tradisional tentang tanaman obat.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, M., & Darumurti, A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 100–109. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v4i1.8660>
- Dewi, Y. K., & Riyandari, B. A. (2020). Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 112. <https://doi.org/10.20527/jps.v7i2.8793>
- Fachriansyah, A., Pratama, A. W., Prasandi, M., Pranata, E. P., Rahayu, E., Pradita, R. N., Silalahi, I. R., Wahyuni, S., Kencana, A. T. R., Herliza, M., & Zahara, N. (2022). Pemanfaatan Lahan Pekarangan Rumah Sebagai Apotek Hidup. *Tribute: Journal of Community Services*, 3(2), 83–87. <https://doi.org/10.33369/tribute.v3i2.23684>
- Feni, R., Marwan, E., & Kusumawati, N. (2022). Tanaman Apotek Hidup Untuk Pemanfaatan Lahan Pekarangan di Kecamatan Kepahiang Kabupaten Kepahiang. *SINAR SANG SURYA: Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 168. <https://doi.org/10.24127/sss.v6i1.1887>
- Harefa, D. (2020). Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani : Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2), 28–36. <https://doi.org/10.35970/madani.v2i2.233>
- Hidayatulloh, A., Mahandika, D., Yuniatoro, Y., & Mudzakir, M. D. (2018). Pembudidayaan Tanaman Apotek Hidup Guna Meningkatkan Perekonomian Masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 341–346. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i2.457>

- Hikmawati, H. (2021). Agricultural Land, Pesticides and Habitus of Muslim Farmers in Ngawi Regency. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 4(02), 219–236. <https://doi.org/10.37680/muharrrik.v4i02.975>
- Murti, S. F. (2010). Fransiska.pdf. In *Media Litbang Kesehatan Volume: Vol. XX* (pp. 104–112).
- Pudjiati Syarif, Bambang Suryotomo, H. S. (2024). Diskripsi Dan Manfaat Tanaman Obat Di Pedesaan Sebagai Upaya Pemberdayaan Apotek Hidup (Studi Kasus Di Kelurahan Ijobalit). *Biocelebes*, 17(2), 81–85. <https://doi.org/10.22487/bioceb.v17i2.16406>
- Sumedi P Nugraha, & Winda Rusma Agustiningsih. (2015). Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga). *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 4(1), 58–62.