

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 1	Edition: Desember 2022 – Maret 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh</a>	
Received :18 Desember 2022	Revised: 24 Desember 2022	Accepted: 26 Desember 2022

**PENYULUHAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA  
(TEMU HITAM) YANG MENGANDUNG ANTIOKSIDAN  
UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN  
TUBUH MASYARKAT SIMALINGKAR**

*Education On Toga Plants (Curcuma aeruginosa) That Contain Antioxidants to Increase  
Resistance in Simalingkar Community*

**Rika Puspita<sup>1</sup>, Zola Efa Harnis<sup>2</sup>, Nina Irmayanti Harahap<sup>3</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
e-mail: [rikapuspitatambunan@gmail.com](mailto:rikapuspitatambunan@gmail.com)<sup>1</sup>,

**Abstrak**

Pada zaman sekarang banyak masyarakat yang sudah melupakan khususnya pada tanaman obat keluarga dikarenakan zaman yang semakin modren dan canggih, sehingga tingkat ketertarikan pengobatan menggunakan obat herbal sudah semakin menurun. Beberapa obat untuk meningkatkan daya tahan tubuh sudah banyak beredar dipasaran dengan harga yang lumayan cukup tinggi, sehingga masyarakat dengan ekonomi menengah kebawah hampir tidak mampu untuk menjangkaunya, maka informasi terkait tanama obat keluarga sangat penting untuk disampaikan, salah satunya ialah Temu Hitam (*Curcuma aeruginosa*) yang bisa didapatkan melalui menanam atau maupun dibeli dengan harga yang dapat dijangkau seluruh masyarakat, informasi ini yang diusulkan untuk mengatasi masyarakat pada zaman sekarang yang memiliki sistem pertahanan tubuh yang mulai berkurang dengan cara memberikan wawasan atau ilmu kepada masyarakat terkait tanaman obat keluarga (Toga) dan menjelaskan manfaat medis dari temu hitam melalui: penyuluhan pemanfaatan tanama obat keluarga (Temu Hitam) yang mengandung antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat simalingkar, tindakan ini dilakukan dengan mengumpulkan masyarakat dan melakukan penyuluhan sosialisasi serta dilakukan demonstrasi agar penyampaian berlangsung dengan baik. Baik karena kondisi sosialisasi masyarakat mampu memahami dan mengetahui manfaat temu hitam (*Curcuma aeruginosa*) bagi kesehatan. Penilaian juga dilakukan disaat penyuluhan berlangsung dimana hasil program dilakukannya penyuluhan ini berhasil dengan baik dan masyarkat yang mengikuti kegiatan tersebut sangat antusias dan bersemangat dalam percakapan, bertanya, menjawab dan berkonsentrasi. Tanaman obat keluarga tidak hanya sebagai obat-obatan yang ada disekitar halaman tetapi juga mampu menjadi sumber penghasilan tambahan dan menjaga keindahan lingkungan.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Toga, dan Temu Hitam

**Abstrac**

*Nowadays, many people have forgotten, especially family medicinal plants, due to the increasingly modern and sophisticated era, so that the level of interest in treatment using herbal medicines has decreased. Several drugs to increase immunity have been widely circulated in the market with quite high prices, so that people with a middle to lower economy can barely afford them, so information regarding family medicinal plants is very important to convey, one of which is Temu Hitam (*Curcuma**

*aeruginosa*). which can be obtained through planting or purchased at a price that can be reached by the whole community, this information is proposed to overcome today's people who have a weakened immune system by providing insight or knowledge to the community regarding family medicinal plants (Toga) and explained the medical benefits of black temu through: counseling on the use of family medicinal plants (Temu Hitam) which contain antioxidants to increase the immune system of the Simalingkar community, this action was carried out by gathering the community and conducting socialization counseling and demonstrating ration so that the delivery takes place properly. Good because the socialization conditions of the community are able to understand and know the benefits of black temu (*Curcuma aeruginosa*) for health. The assessment was also carried out when the counseling took place where the results of the counseling program were successful and the people who took part in the activity were very enthusiastic and enthusiastic in conversation, asking questions, answering and concentrating. Medicinal plants for the family are not only medicines that are around the yard but are also able to be a source of additional income and maintain the beauty of the environment.

**Keywords:** Counseling, Toga, and Black Gathering

## 1. PENDAHULUAN

Ada banyak pembicaraan di dunia kesehatan akhir-akhir ini tentang radikal bebas dan antioksidan, karena sebagian besar penyakit dimulai dengan reaksi oksidatif yang berlebihan di dalam tubuh. Reaksi oksidatif terus terjadi di dalam tubuh. Reaksi ini menimbulkan radikal bebas yang sangat aktif yang dapat merusak struktur dan fungsi sel.

Terbentuknya radikal bebas mempengaruhi proses metabolisme sel normal, inflamasi, malnutrisi, dan paparan polusi, sinar UV, tembakau. dapat disebabkan oleh pengaruh luar seperti asap (Sari, 2016).

Antioksidan mencegah reaksi oksidatif dan mencegah kerusakan sel dengan mengikat radikal bebas dan molekul reaktif. Asupan antioksidan yang cukup telah terbukti dapat mengurangi kejadian penyakit degeneratif. Mengonsumsi makanan yang mengandung antioksidan juga diketahui dapat meningkatkan status kekebalan tubuh (Sari, 2016).

Penggunaan herbal untuk penyembuhan telah mendapat tempat dalam kehidupan masyarakat terutama masyarakat pedesaan. Teknologi dan ilmu pengetahuan terus berkembang dengan sangat pesat, namun pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan obat tradisional di masyarakat semakin meningkat dengan perkembangan yang sangat tinggi. Hal ini terutama terlihat pada peningkatan obat tradisional dan jamu yang beredar di masyarakat, serta jamu olahan yang unik (Dipuja, 2021).

*Curcuma aeruginosa* Roxb atau lebih dikenal dengan Temu Hitam dikatakan bersifat sitotoksik karena mengandung essential minyak, kurkuminoid, alkaloid, lemak, tanin, pati, saponin, polifenol, dan senyawa bioaktif, yaitu flavonoid dan kurkuminoid, yang dikenal sebagai agen antikanker. Menurut penelitian dan percobaan sebelumnya, kunyit hitam terbukti meningkatkan nafsu makan, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, membersihkan darah pasca melahirkan, menyehatkan rahim, mengobati kram haid, batuk berdahak, dan mengobati sesak nafas. , pengobatan penyakit kulit, maag, penyembuhan luka, kanker. Mengatasi parasit usus (Suparni, 2012).

Atas dasar tersebut, penyuluhan kepada masyarakat tentang penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Tem Hitam dapat memberikan informasi dan manfaat serta dapat memberdayakan masyarakat untuk memperkuat tanaman obat keluarga di daerah Simalinkal diharapkan. Masyarakat khususnya Temu Hitam dan tanaman obat herbal lainnya sebagai antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

## 2. METODE

Strategi Yang Digunakan Dalam Kegiatan Penyuluhan Adalah Berbentuk Penyampaian Sosialisasi Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Temu Hitam) Yang Mengandung Antioksidan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat Simalingkar ialah:

1. Sebagai Hal yang paling Penting adalah mengumpulkan masyarakat yang berpartisipasi dalam mengikuti penyuluhan kepada masyarakat
2. Sebelum kegiatan penyuluhan panitia yang bersangkutan sudah melakukan bimbingan dengan baik dan dilakukan pelatihan umum sebelum kegiatan dimulai
3. Kemudian diberikan pengarahan kepada panitia penyuluhan, dimulai dari pembuka sampai dengan selesai.
4. Kemudian masyarakat yang mengikuti diberikan materi dengan cara penyampaian secara langsung dan dilakukan demonstrasi agar meningkatkan pemahaman kepada masyarakat.
5. Terakhir masyarakat diberikan hasil demonstrasi untuk meningkatkan rasa kepercayaan bahwa kegiatan penyuluhan memiliki manfaat dan ilmu yang disampaikan.

## 3. HASIL

Hasil yang didapatkan pada penyuluhan masyarakat Simalingkar di Klinik Altara yaitu:

1. Dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat dapat menggunakan tumbuhan Temu Hitam yang mengandung antioksidan.
2. Adanya interaksi aktif antara pemateri dengan masyarakat yang membuktikan bahwa masyarakat paham tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) Temu Hitam yang bisa dijadikan sebagai antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh
3. Adanya informasi baru yang didapatkan oleh masyarakat Simalingkar setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini.

## 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan yang telah ditentukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat sekitar dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga terkhusus temu hitam (*Curcuma aeruginosa Roxb*) yang mengandung antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Maka pada saat itu dilakukan penyuluhan tentang pemanfaatan temu hitam sebagai tanaman obat keluarga yang dapat dengan mudah ditemui atau di budidayakan oleh masyarakat lokal. Temu Hitam (*Curcuma aeruginosa Roxb.*) merupakan salah satu tumbuhan alami yang memiliki banyak manfaat seperti penambah nafsu makan, meredakan nyeri, penghilang bengkak, batuk berdahak, sesak nafas, menyembuhkan luka, sariawan, mengatasi cacingan, antiinflamasi, anti fungi, inhibitor virus HIV, antikanker, dan juga sebagai antioksidan.

Kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar karena adanya peranan aktif masyarakat sekitar dan tidak lupa peranan klinik Altara Simalingkar sebagai perantara yang turut serta secara antusias dalam kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemanfaatan tanaman obat keluarga Temu Hitam dan obat herbal lainnya yang mengandung antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh bagi masyarakat Simalingkar.

## 5. KESIMPULAN

Tanaman Obat Keluarga atau disebut Toga, Tanaman obat keluarga yang dipilih biasanya tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau obat-obatan ringan. Dimana bermanfaat untuk masyarakat adalah menjaga kesehatan, memperbaiki status gizi, menghidupkan lingkungan, meningkatkan pendapatan masyarakat. Temu hitam memiliki manfaat yang kaya akan antioksidan yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Beberapa sediaan di pasaran yang mengandung temu hitam ialah Temufit dan Nastro dimana sediaan ini memiliki banyak manfaat salah satunya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Temu hitam mengandung zat bernama kurkumin, dimana zat kurkumin ini sebagai antibakteri, antioksidan, anti tumor, dan anti kanker. Adapun senyawa yang terdapat dalam tumbuhan ini berperan sebagai imunostimulan / zat yang dapat meningkatkan kekebalan atau daya tahan tubuh adalah alkaloid,

polifenol, terpenoid, dan flavonoid. Flavonoid yang terkandung didalam temu hitam ini berpotensi sebagai antioksidan dan zat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dipuja, Diah Anugrah., Nurhidayati, Atikah., dkk.(2021). Sosialisasi Pemberdayaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Guna Meningkatkan Imunitas Dikala Pandemi. *Unri Conference Series. Comuniti Engagement*. Volume 3. Universitas Riau:519-523.
- Kemendes RI.(2017). Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. Jakarta:68-69.
- Meilina, Rulia., Dewi, Revina., Nadia, Putri. (2020). Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Imun Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*. Vol 2 No.2. Universitas Ubudiyah Indonesia: 79-94.
- Nurcholis, Waras., Bintang, Maria. (2017). Perbandingan Aktivitas Temu Lawak dan Temu Ireng. *Jurnal Jamu Indonesia*. Vol 2 (1). Bogor: 25-29.
- Sari, Alvika meta., Cikta, Erba Vidya. (2016). Ekstraksi Flavonoid dari Temu Ireng (*Curcuma aeruginosa Roxb*) dan Aplikasinya Pada Sabun Transparan. *Konversi Vol 1. No.1.*, Jakarta : 2252 -7311.
- Sari, Ayu Nirmala.(2016). Berbagai Tanaman Rempah Sebagai Sumber Antioksidan Alami. *Journal of Islamic Science and Technology*. Vol 2 No.2. Banda Aceh:203-2012.
- Sudarsana., A.A. Gede Dalem. (2016) Tanaman Obat Pada Taman Rumah. Universitas Udayana: 18-19.
- Zulfiah., Megawati., dkk.(2020). Uji Toksisitas Ekstrak Rimpang Temu Hitam (*Curcuma aeruginosa Roxb*) Terhadap Larva Udang (*Artemia salina Leach*) dengan Metode *Brine Shrimp Lethality Test* (BSLT). *Jurnal Farmasi Sandi Karsa*. Vol 1 No.1. Makassar: 44-49.