

# MANFAAT BERKEBUN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK KESEHATAN MENTAL & JIWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Rini Eka Sari<sup>1</sup>, Frumensia Alexandra Sekar A.<sup>2</sup>, Alda Rintan Martin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: <sup>1</sup>rini.sari@ustjogja.ac.id, <sup>2</sup>alexansekar@gmail.com,

<sup>3</sup>aldamartin74@gmail.com

**Abstrak:** Di masa pandemic Covid-19 ini banyak masyarakat yang mengalami kecemasan dan juga kekhawatiran tentang ancaman dari virus covid yang semakin hari semakin massif penyebarannya. Melihat fenomena ini maka untuk membantu peningkatan kesejahteraan keluarga dengan memanfaatkan dan mengelola lingkungan sekitarnya kami mengadakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa kegiatan webinar tentang manfaat berkebun tanaman obat keluarga bagi kesehatan mental dan jiwa dimasa pandemi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktik atau demonstrasi. Sehingga masyarakat dapat mempraktikkan secara langsung dan menerapkan dalam rumah tangga. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi dan juga pemberdayaan masyarakat agar mempunyai kegiatan positif dengan berkebun tanaman obat keluarga di rumah, sasaran edukasi ini adalah para pemuda dan pemudi di dusun Klisat, Srihardono, Pundong, Kab. Bantul.

**Kata Kunci:** Tanaman Obat Keluarga, Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19

## PENDAHULUAN

### Kesehatan Mental di masa Pandemi Covid-19

Wabah infeksi virus Corona atau COVID-19 semakin meluas dan telah menjangkit lebih dari 190 negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, jumlah pasien positif COVID-19 bertambah dengan cepat. Pandemi virus corona (Covid-19) yang berlangsung sejak awal Maret tahun 2020, telah membuat banyak perubahan dalam semua aspek kehidupan masyarakat di Indonesia.

Perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara sosial, ekonomi dan juga kebiasaan terhadap Protokol Kesehatan yang di galakkan oleh pemerintah hal ini berdampak kepada masyarakat, dan tidak semua individu siap dan dapat beradaptasi dengan situasi ini. Hal itu, tentu saja mempengaruhi mental ataupun kejiwaan seseorang. Untuk itu, menjaga kesehatan jiwa juga sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik di masa pandemi ini. Bahkan organisasi kesehatan dunia (WHO) menyebut konsep sehat bukan hanya terbebas dari penyakit secara fisik, tapi juga meliputi kondisi sehat mental dan sosial. Pandemi covid-19 ini memberikan perubahan sosial serta tekanan psikologi sehingga terjadilah stress. Banyak faktor yang menyebabkan stress selain karena adanya ketidak pastian kapan ini semua akan berakhir, kemudian juga perasaan cemas dan takut apakah akan tertular virus atau tidak, timbul perasaan was-was dan juga mengkhawatirkan keluarga kita misalnya orang tua yang lebih rentan atau mungkin keluarga lain memiliki riwayat penyakit jadi ada rasa takut. Selain itu juga kita setiap harinya melihat dan membaca berita yang banyak banget tentang Covid, lama-lama otak kita kan menyerap itu dan akhirnya menimbulkan reaksi. Nah reaksi itu bisa berupa takut dan cemas (Sarah, 2020)

Hal tersebut tentu dapat menimbulkan rasa takut dan panik. Apalagi anjuran untuk diam di rumah serta kebijakan *social distancing*, yang kini disebut *physical distancing*, sedikit banyak menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, rekan kerja, teman, atau umat persekutuan di tempat ibadah yang dapat saling memberi dukungan. Bagisebagian orang, hal ini bisa dirasakan sebagai suatu tekanan atau beban yang sangat besar. Bila tidak dikendalikan, tekanan tersebut akan berdampak negatif pada kesehatan mental.

Sehat mental diartikan sebagai kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya (WHO, 2015) lebih lanjut WHO menjelaskan Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur. Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental.

Beberapa kelompok yang rentan mengalami stres psikologis selama pandemi virus Corona adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa: a) Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat; b) Perubahan pola tidur dan pola makan; c) Bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada anak-anak; d) Sulit berkonsentrasi; e) Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan; f) Memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi; g) Munculnya gangguan psikosomatis.

Menurut WHO (2019), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 dapat berupa: 1) Ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi; 2) Perubahan pola tidur dan/atau pola makan; 3) Sulit tidur dan konsentrasi; 4) Memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis, 5) Menggunakan obat-obatan (drugs).

### **Tanaman Obat Keluarga (TOGA)**

TOGA adalah singkatan dari Taman Obat Keluarga berfungsi sebagai penyedia obat sekaligus berupa taman berestetika yang memenuhi kriteria keindahan perkarangan. TOGA dapat mengurus kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit) dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Selain itu TOGA juga berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga antara lain sebagai sarana untuk (1) memperbaiki status gizi keluarga, (2) menambah tahap keluarga, (3) meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, (4) melestarikan tanaman obat dan budayabangsa.

Disamping itu, keberadaan TOGA juga berfungsi sebagai upaya pelestarian tanaman obat dari proses pelangkaan. TOGA pernah dikembangkan diberbagai daerah mulai dari pedesaan sampai di perkotaan dengan membudidayakan berbagai jenis tanaman obat yang tumbuh sesuai spesifikasi daerah masing-masing. Namun demikian keberadaan TOGA di daerah masih mempunyai permasalahan dan hambatan, yang belum berjalan secara optimal. Oleh karena itu revitalisasi TOGA perlu dilakukan, agar TOGA dapat berkembang secara optimal dan dimanfaatkan seluas-luasnya oleh masyarakat sebagai bahan ramuan yang berkhasiat dalam upaya menjaga, meningkatkan dan menanggulangi kesehatan.

TOGA memiliki beberapa fungsi diantaranya, yaitu: 1) Sebagai sarana mendekatkan tanaman obat kepada masyarakat untuk upaya kesehatan mandiri. 2) Sebagai pendayagunaan tanaman obat yang dapat diarahkan untuk peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif). 3) Melestarikan budaya pengobatan tradisional sebagai warisan leluhur dengan memanfaatkan tanaman yang berkhasiat. Adapun manfaat TOGA, yaitu: 1) TOGA mempunyai manfaat sebagai upaya kesehatan preventif kesehatan (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitatif (pemulihan penyakit). 2) TOGA mempunyai manfaat sebagai mendukung penciptaan kesehatan dan kesejahteraan

keluarga antara lain sebagai sarana untuk (a) memperbaiki status gizi keluarga, (b) menambah tahap keluarga, (c) meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, (d) melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa.

Sasaran dari TOGA dapat berupa perorangan, keluarga, dan kelompok masyarakat, contohnya: lingkungansekolah, pramuka, karang taruna, asosiasi pengobat tradisional, TP-PKK, desa siaga. Sedangkan lokasi TOGA, Sesuai namanya dapat dimulai dari halaman rumah kebun, ladang, selain itu dapat dilakukan di halaman sarana umum seperti: sekolah, puskesmas /rumah sakit, gedung balai desa / kantor kelurahan, gedung pertemuan dan lahan lain yang dapat digunakan. Untuk daerah perkotaan, dimana sulit untuk memiliki rumah dengan halaman atau pekarangan yang memadai, TOGA dapat dibuat dengan menggunakan panci, tas poli, ember dan bahan lain yang cocok untuk pot.

### **Manfaat Berkebun Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk KesehatanMental & Jiwa Di Masa Pandemi Covid-19**

Tim Lang, PhD, seorang professor kebijakan pangan di City University London, mengatakan bahwa melakukan kontak langsung secara rutin dengan tanaman, hewan, dan lingkungan alam dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental seseorang. Itu sebabnya, baik anak-anak dan orang dewasa, berkebun bisa jadi salah satu alternatif untuk menangani masalah kesehatan fisik atau mental yang mungkin sedang mereka alami.

Manfaat berkebun bagi Kesehatan merangkum beberapa pendapat para ahli adalah sebagai berikut: 1) Belajar untuk menerima, 2) Membangun pola pikir yang sehat, 3) Memahami bahwa tidak ada segala sesuatu yang sempurna, 4) Melatih Kesehatan fisik, 5) Mengurangi stress.

Sebuah studi berjudul “Allotment Gardening and Health: A Comparative Survey Among Allotment Gardeners and Their Neighbors Without an Allotment”, yang dilakukan oleh Agnes E van den Berg, dkk berkesimpulan bahwa berkebun memiliki efek positif bagi kebahagiaan, kepuasan hidup, serta rasa kesepian. Dalam penelitian tersebut, Berg, dkk melakukan survei terhadap 121 orang yang berkebun, dan 63 responden yang tak memiliki kebun. Pada survei itu, mereka menggunakan 4 variabel untuk mengukur tingkat kebahagiaan, seperti stres, kepuasan hidup, kesepian, dan kontak sosial dengan lingkungan.

Dalam penelitian tersebut menurut Berg, dkk (2010) di peroleh data bahwa 84% merasa lebih sehat setelah mengunjungi kebun, 91% merasa lebih bahagia, dan 86% merasa berkurang stresnya. Selain Berg, dkk, Masashi Soga dan dua orang koleganya juga pernah melakukan penelitian berjudul “Gardening is Beneficial for Health: a Meta-Analysis” terhadap 22 studi kasus yang membandingkan antara orang yang berkebun dan tidak berkebun. Hasilnya, orang yang aktif berkebun memiliki pengaruh positif pada kesehatan. Hubungan positif berkebun dapat diamati untuk berbagai hasil kesehatan, seperti berkurangnya depresi dan gangguan kecemasan, stres, gangguan suasana hati, peningkatan massa tubuh, serta meningkatnya kualitas hidup (Soga, dkk, 2017).

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Persiapan**

1. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Dusun Klisat, Srihardono, Pundong, Kab. Bantul.
2. Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada LP3M Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta
3. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
4. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi

### **Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu

1. Hari pertama Sabtu 30 Januari 2021 dilaksanakan webinar dengan materi “Manfaat Berkebun Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Kesehatan Mental & Jiwa Di Masa Pandemi Covid-19” yang dilakukan secara online dengan menggunakan Google Meet

- dengan rangkaian: pembukaan oleh moderator, presentasi materi dan edukasi, dilanjutkan diskusi dan tanya jawab, penutup
2. Hari kedua minggu 31 Januari 2021, Pemberian Tanaman Obat kepada Masyarakat dan juga penanaman Bersama secara simbolis yang dilakukan oleh tim mahasiswa bersama masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan abdimas dengan tema Manfaat Berkebun Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Kesehatan Mental & Jiwa Di Masa Pandemi Covid-19 ini kami laksanakan atas kerja sama dengan mahasiswa KKN dan juga masyarakat di Dusun Klisat, Srihardono, Pundong, Kab. Bantul. Pelaksanaan abdimas berjalan dengan lancar dengan 2 agenda acara yaitu hari pertama adalah webinar (pemberian informasi mengenai Kesehatan mental dan manfaat berkebun) dan hari kedua pemberian tanaman obat kepada warga yg mengikuti webinar pada hari pertama.

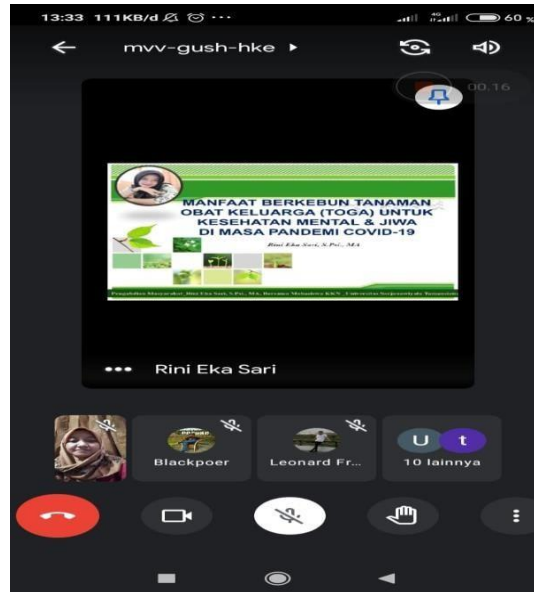
Kegiatan abdimas dengan tema tersebut adalah berdasarkan survey yang sudah dilakukan di lapangan dengan melihat kondisi warga yang ada di Dusun Klisat, Srihardono, Pundong, Kab. Bantul, selama masa pandemic ini membutuhkan pendekatan secara psikologis karena di masa pandemic ini banyak warga mengalami kecemasan dan bingung dengan kondisi pandemic yang belum tau kapan akan berakhir. Kami akhirnya memilih tema Manfaat Berkebun Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Kesehatan Mental & Jiwa Di Masa Pandemi Covid-19, dengan harapan agar warga masyarakat tetap bisa menjaga Kesehatan mental dan juga fisiknya selama masa pandemic ini dengan memberikan webinar dan juga tanaman obat agar warga secara mandiri bisa melewati pandemic ini dengan lebih baik.

Dalam acara webinar hari pertama (Sabtu, 30 Januari 2021) jumlah peserta yang mengikuti ada 20 orang warga, ini dilakukan secara online melalui media Google Meet. peserta sangat antusias dengan tema yang diberikan dan total ada 7 orang yang bertanya dan berdiskusi.



Gambar 1. Flyer Webinar





Gambar 2. Webinar Manfaat Berkebun TOGA

Selanjutnya pada hari kedua (minggu 31 Januari 2021) adalah acara penyerahan tanaman obat (toga) kepada masyarakat yang di wakikan oleh mahasiswa KKN. Selain penyerahan tanaman obat juga di dampingi cara menanam nya, agar warga masyarakat dapat memanfaatkan lahan kosong di pekarangan rumahnya masing-masing.



Gambar 3. Penyerahan Tanaman Toga dan Pendampingan Menanam

Dengan demikian kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan oleh Tim KKN-PPM telah sesuai dengan kebutuhan masyarakat Dusun Klisat, srihardono, pundong, Kab. Bantul. Dimana saat ini kebutuhan akan hidup sehat baik fisik dan mental sangat menjadi prioritas warga masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19.

Meskipun melaksanakan pengabdian ini terbilang cukup singkat akan tetapi dalam hal ini hasil yang di diharapkan adalah dapat memunculkan aspek pemberdayaan masyarakat dan meningkatkan motivasi masyarakat, dengan berkebun tanaman obat keluarga. Dimana kegiatan pengabdian dapat mendorong kemandirian masyarakat sehingga bisa memanfaatkan pekarangan di rumahnya ataupun lahan kosong yang ada dengan membudidayakan tanaman obat keluarga (TOGA). Apabila hal ini terus dikembangkan Tanaman Obat ini bisa di jadikan sesuatu yang menjadi daya Tarik dari Dusun Klisat, srihardono, pundong, Kab. Bantul, sebagai

desa budidaya TOGA untuk meningkatkan ekonomi keluarga warga desa bisa membuat minuman tradisional (Produk minuman Imunostimulant) yang di kemas dalam botol dan dipasarkan secara online maupun offline dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) yang sudah ditanam dan di budidayakan tersebut.

### KESIMPULAN

1. Kegiatan abdimas ini terlaksana dengan baik dan masyarakat menyambut dengan baik, karena tema yang di usung sangat berkaitan dengan kondisi yang saat ini dialami oleh masyarakat
2. Masyarakat berterimakasih dengan diadakannya kegiatan ini dan berharap kegiatan KKN tematik ini dapat berkelanjutan khususnya terkait tema psikologis dan kesehatan selama pandemi Covid-19
3. Masyarakat sangat membutuhkan pendekatan dan bantuan dalam mengatasi kecemasan dan kekhawatiran selama pandemi covid-19 ini, karena banyaknya berita yang simpang siur mengenai virus ini, karena terbatasnya waktu dan kegiatan webinar secara daring sehingga kurang leluasa dalam diskusi khususnya terkait tema2 psikologis yang memang sangat dibutuhkan oleh sebagian masyarakat.
4. Diperlukan pendampingan yang berkelanjutan agar manfaat dari tanaman obat keluarga (TOGA) ini menjadi sesuatu yang bisa dikembangkan masyarakat dalam menunjang perekonomian dengan membuat Produk minuman Imunostimulant.

### REKOMENDASI

1. Berdasarkan kesimpulan dan juga kegiatan abdimas yang sudah dilakukan ada beberapa kelemahan dalam kegiatan abdimas ini yaitu kegiatan dilakukan secara daring, dimana masyarakat merasa lebih menginginkan kegiatan bisa dilakukan secara langsung atau luring sehingga proses diskusi bisa lebih mendalam.
2. Kegiatan ini akan lebih bermanfaat apabila berkelanjutan dan Kerjasama dengan pihak2 terkait yang lebih memahami bagaimana memanfaatkan tanaman obat (TOGA) ini menjadi Produk minuman *Imunostimulant* sehingga bisa membantu perekonomian warga masyarakat.
3. Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin dan bertahap agar setiap tahunnya baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan psikologi dan Kesehatan mental selama masa pandemic covid-19.

### DAFTAR PUSTAKA

- Berg, V, dkk, 2010: Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. *Kesehatan lingkungan* volume 9 , Nomor artikel: 74
- Dewi, Kartika Sari. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. UPT UNDIP Press : Semarang.
- Organization, W. H. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020: World Health Organization. Google Scholar
- Soga, M. dkk. 2017. Berkebun bermanfaat bagi Kesehatan: Sebuah meta Analisis. *Preventive Medicine reports*. Vol 5. 92-99.
- Swari, R,C., 2017. Manfaat berkebun untuk Kesehatan Mental. Diunduh pada tanggal 15 januari 2021 di laman <https://helohehat.com/mental/stres/manfaat-berkebun-untuk-kesehatan-mental/#gref>
- Widyaningrum, G, L., 2020. Baik Untuk Kesehatan Fisik dan Mental. di unduh pada tanggal 15 januari 2021 dari laman <https://nationalgeographic.grid.id/read/132146560/baik-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental-berikut-empat-manfaat-berkebun?page=all>