

Sosialisasi Penggunaan Obat dengan “Tanya 5 O” dan Toga : Harmoni untuk Masyarakat Sehat dan Produktif di Kelurahan Gunungpati Semarang

Ade Dian Ayu Marsela¹, Eka Lilin Rahmawati¹, Kristiana Devi Tri Anggraeni¹, Nabila Sasta Aisya Putri¹, Syahrul Mahendra², Apsarini Veda Prayudi¹, Salsalia Finanda Audia Taricha¹, Aisyah Aura Cahyani¹, Krisna Feriawan², Rita Dwi Ratnani³, Imam Syafa'at²

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Wahid Hasyim

² Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Wahid Hasyim

³ Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Wahid Hasyim

*Email: adedianayumarsela48@gmail.com. ritadwiratnani@unwahas.ac.id

Abstrak. Kegiatan sosialisasi Tanya 5 O dan TOGA ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian, kesadaran, pemahaman, dan keterampilan masyarakat dalam penggunaan obat secara tepat dan benar. Serta pengolahan dan manfaat obat herbal dari tanaman TOGA (Tanaman Obat keluarga) untuk mengatasi berbagai macam penyakit. kegiatan ini diikuti oleh 53 peserta, termasuk kelompok ibu-ibu PKK, perwakilan RT/RW, ibu Lurah Kelurahan Gunungpati, dan anggota KKN Universitas PGRI Semarang, kegiatan ini memberikan edukasi terkait kesalahan yang umumnya terjadi dalam penggunaan obat di lingkungan masyarakat, sehingga diharapkan masyarakat dapat menggunakan obat dengan rasional dan sesuai dengan indikasinya. Pengetahuan yang didapatkan dari kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat dipraktekkan dan dibagikan kepada anggota keluarga masing - masing demi meminimalisasi kesalahan terkait obat. Metode yang digunakan meliputi presentasi materi, pamflet, dan praktek langsung yang dirancang untuk memfasilitasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peserta antusias untuk konsultasi terkait penggunaan obat, lebih aktif mencari informasi tentang obat baik kepada apoteker atau tenaga kesehatan lain khususnya kefarmasian terkait 5 (lima) pertanyaan minimal yang harus diketahui oleh masyarakat sebelum menggunakan obat. Serta masyarakat antusias dalam melaksanakan penanaman TOGA yang diadakan bertepatan dengan acara Urban Farming Champion di kelurahan Gunungpati.

Kata kunci: Tanya 5 O, TOGA, dan Obat

PENDAHULUAN

Obat merupakan bahan yang mudah kita temukan di sekitar kita. Pengetahuan masyarakat mengenai dunia kesehatan, terutama obat masih sangat terbatas padahal obat berperan sangat penting dalam pelayanan kesehatan. Penanganan dan pencegahan berbagai penyakit tidak dapat dijelaskan dari tindakan terapi dengan obat atau farmakoterapi. Berbagai pilihan obat saat ini tersedia, sehingga diperlukan pertimbangan-pertimbangan yang cermat dalam memilih obat untuk suatu penyakit. Obat harus selalu digunakan secara benar agar memberikan manfaat klinik yang optimal (Nurbaety et al., 2022). "Tanya Lima O" merupakan 5 (lima) pertanyaan minimal yang harus terjawab sebelum seseorang mengonsumsi obat merujuk pada kata “obat”, yaitu: obat ini apa nama dan kandungannya, obat ini apa khasiat/indikasinya, obat ini berapa dosisnya, obat ini bagaimana cara menggunakannya, dan obat ini apa efek sampingnya (Monica et al., 2019).

Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang sangat tinggi sehingga kaya akan berbagai tanaman obat yang sangat berpotensi untuk dikembangkan dan dimanfaatkan secara optimal (Listyaningrum et al., 2024). Salah satunya yaitu tanaman obat keluarga. Pemanfaatan tanaman obat keluarga ditujukan agar diperoleh obat tradisional yang bermutu tinggi, aman, memiliki khasiat nyata yang teruji secara ilmiah, dan dimanfaatkan secara luas, baik digunakan sendiri maupun dalam pelayanan kesehatan formal. Selain sebagai obat, TOGA dapat

mempunyai manfaat lain seperti sebagai penambah gizi keluarga, bumbu masakan atau yang terkenal dengan empon-empon dan penambah keindahan (Jaluri et al., 2018). Obat yang berasal dari bahan alam memiliki efek samping yang lebih rendah dibandingkan obat-obatan kimia karena efek obat herbal bersifat alamiah (Dirhamsyah, 2021). Obat-obatan yang berasal dari tanaman ini memang sudah banyak sekali dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Hal ini dikarenakan harganya relatif lebih murah serta sangat mudah didapatkan di lingkungan sekitar (Pane et al., 2021).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait dunia kesehatan terutama obat herbal. Pemanfaatan tanaman obat keluarga pada masyarakat Kelurahan Gunungpati terhadap tanaman yang telah ditanam dan telah ada di sekitar masyarakat dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai bahan obat.

METODE

Metode yang digunakan dalam sosialisasi Tanya Lima O ini adalah dengan metode demonstrasi dan tanya jawab yang berkaitan tentang pengenalan logo-logo obat, tentang Tanya Lima O (apa nama dan kandungannya, apa indikasinya, berapa dosisnya, bagaimana cara menggunakannya, dan apa efek sampingnya). Penanaman tanaman obat keluarga dilakukan di lahan yang ada di kelurahan yang sebelumnya telah dibersihkan oleh tim KKN Kelompok dari UNWAHAS di tahun 2025 yang bertempat di Kelurahan Gunungpati. Pelaksanaan sosialisasi Tanya Lima O dan penanaman tanaman obat keluarga ini diikuti oleh kader PKK Kelurahan Gunungpati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi 5 O dan TOGA yang diselenggarakan oleh Mahasiswa KKN Universitas Wahid Hasyim Semarang pada hari Rabu, 5 Februari 2025 di Kelurahan Gunungpati sebagaimana dalam Gambar 1. Tema “TOGA dan Obat Medis : Harmoni untuk Masyarakat Sehat dan Produktif”. Kegiatan ini mengedukasi pentingnya tanya 5 O terkait penggunaan obat. Kemenkes telah mempromosikan tagline “TANYA 5 O” melalui tagline ini diharap masyarakat dapat lebih aktif lagi mencari informasi tentang obat, baik melalui apoteker ataupun tenaga kesehatan lainnya khususnya farmasi maupun dari sumber informasi yang valid dan terpercaya seperti kemasan obat/sumber informasi yang resmi (Fernanda & Kusumo, 2023). Tanya 5 O merupakan pertanyaan - pertanyaan yang wajib ditanyakan pasien ketika menerima obat yang meliputi:

1. Obat ini apa nama dan kandungannya?
Masyarakat harus mengetahui dan mengenali jenis obat apa yang akan dikonsumsi, termasuk obat generik berlogo atau obat generik bermerek. Apabila obat menggunakan nama dagang, diharapkan masyarakat memahami bahwa beberapa nama dagang yang berbeda dapat memiliki kandungan zat aktif yang sama, sehingga khasiat obat ditentukan oleh zat berkhasiat yang dikandungnya bukan oleh merek dagangnya (Nuryati, 2017). Salah satu hal yang ditekankan kepada masyarakat bahwa kualitas obat generik dan obat paten sama saja, yang penting untuk dilihat adalah komposisi zat aktifnya. Kesalahan yang umumnya terjadi pada masyarakat yaitu cenderung tidak membaca brosur obat dalam kemasan yang berisikan informasi mengenai obat tersebut.
2. Obat ini apa khasiatnya?
Indikasi merupakan kondisi ketika obat tersebut harus diberikan. Pasien harus memastikan bahwa obat yang dikonsumsi sesuai dengan gejala/kondisi yang dialaminya, sehingga didapatkan efek terapi setelah pengobatan (Sumayyah & Salsabila, 2017). Kesalahan yang umumnya terjadi dalam masyarakat yaitu mengonsumsi antibiotik untuk segala keluhan. Selain itu, untuk penggunaan obat-obatan antibiotik harus dihabiskan walaupun pasien sudah merasa sembuh. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk pencegahan terjadinya resistensi antibiotik karena kejadian resistensi antibiotik makin meningkat dari tahun ke tahun. Resistensi antibiotik terjadi ketika bakteri kebal terhadap obat yang akan diberikan, sehingga tidak akan memberikan efek terapeutik.
3. Obat ini berapa dosisnya?
Ketidaktepatan dosis dapat menyebabkan kegagalan terapi. Jika dosis terlalu rendah (*underdose*),

kehasiatan obat akan berkurang atau tidak tercapai efek terapi. Jika dosis terlalu tinggi (*overdose*), efek toksik akan muncul. Sehingga masyarakat diharapkan agar mengkonsumsi obat sesuai dosis yang dianjurkan. Kesalahan yang umumnya terjadi pada masyarakat dalam penggunaan sediaan sirup menggunakan sendok makan di rumah sebagai takaran obat, seharusnya menggunakan sendok takar obat yang tersedia dalam kemasan, mengurangi atau menambah dosis yang disarankan (Kemenkes RI, 2020).

4. Obat ini bagaimana cara menggunakannya?

Masyarakat harus mengetahui cara penggunaan obat termasuk waktu penggunaan obat, agar efek pengobatan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Petunjuk penggunaan obat 3x sehari artinya tidak hanya sekadar obat tersebut boleh dikonsumsi jam berapa pun asalkan dalam sehari meminum obat 3x (pagi, siang, malam) pada jam yang berbeda. Obat yang diminum 3x sehari, maka interval meminum obat tersebut selama 8 jam. Misalnya pasien meminum obat pertama pada jam 06.00, berarti dosis selanjutnya diminum pukul 14.00, dosis ketiga pukul 22.00 WIB. Hal ini bertujuan untuk memastikan obat tersedia dalam darah dengan kadar yang merata dalam satu hari, sehingga khasiatnya juga selalu terjaga. Kesalahan lain yang umumnya terjadi dalam masyarakat yaitu konsumsi obat dengan teh ataupun susu tidak dianjurkan paling netral dengan air putih (Eden et al., 2022).

5. Obat ini apa efek sampingnya?

Masyarakat diharapkan mengetahui efek samping obat apa yang mungkin timbul selama menggunakan obat ini. Efek samping yang sifatnya ringan ada juga yang berat dan berpotensi mengancam nyawa, seperti syok anafilaktik. Contohnya pada efek samping mengantuk masyarakat seharusnya menghindari untuk berkendara, obat rifampisin memiliki efek samping urin berwarna merah pada sebagian orang awam tidak mengetahui hal ini dan akan menimbulkan kepanikan (Kemenkes RI, 2017) (Listyaningrum et al., 2024).



Gambar 1. Sosialisasi Penggunaan Obat dengan “Tanya 5 O”

Selain itu dibahas juga penandaan kemasan pada obat untuk dapat membedakan golongan obat. Berdasarkan aksesibilitasnya, obat dibedakan menjadi obat bebas (logo lingkaran hijau), obat bebas terbatas (logo lingkaran biru), obat keras (logo huruf K berwarna hitam dengan background merah) dan obat psikotropika serta narkotika (logo tanda plus merah dengan background putih) (Kemenkes RI, 2015). Tujuan penggolongan obat-obatan tersebut untuk mempermudah konsumen atau pasien dalam membedakan obat yang didapatkan dengan bebas

dan obat yang hanya boleh didapatkan di apotek dengan resep dokter.

Hal yang penting juga mengecek tanggal kadaluarsa (expired date) dan masa pakai obat (beyond used date). Masa pakai obat merupakan lama waktu ketika obat sudah tidak dapat digunakan lagi setelah dibuka segelnya. Contohnya obat tetes mata tidak boleh digunakan 30 hari setelah segelnya dibuka walaupun masa kadaluarsanya masing panjang. Jika obat digunakan setelah melewati tanggal ED maupun BUD, maka efektivitas obat tersebut akan berkurang yang menyebabkan fungsi dari obat tersebut menurun, sehingga efek terapeutiknya gagal tercapai (Syaputri et al., 2024).

Tanaman obat keluarga, juga dikenal sebagai TOGA, sebelumnya dikenal sebagai apotek hidup. Beberapa jenis tanaman obat pilihan, termasuk tanaman obat keluarga, dapat ditanam di pekarangan atau lingkungan rumah. Tanaman yang dipilih sebagai obat biasanya tanaman yang dapat digunakan untuk pertolongan pertama atau untuk penyakit ringan seperti demam dan batuk (Sari & Andjasmara, 2023). Sebagian masyarakat masih belum mengetahui tentang manfaat tanaman yang ada disekitarnya. Banyak masyarakat hanya menanam tanaman sebagai hiasan disekitar halaman rumah, padahal beberapa dari tanaman tersebut memiliki khasiat sebagai obat. Sehingga melalui kegiatan ini, kami berusaha memberikan pengetahuan dengan cara melakukan penanaman langsung tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat.

Kegiatan ini dilaksanakan bersama – sama dengan warga sekitar selama 5 hari. Tujuan dari pengetahuan dan pemahaman tentang penggunaan tanaman obat keluarga oleh masyarakat adalah agar masyarakat mampu mengedukasi diri sendiri dan keluarga di sekitarnya dengan menggunakan metode pengobatan mandiri (membuat jamu sederhana dari tanaman obat keluarga) apabila salah satu anggota keluarga sedang sakit ringan atau menunjukkan gejala penyakit ringan seperti flu, batuk, atau demam. Dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga, masyarakat mampu mengedukasi diri sendiri dan keluarga di sekitarnya (Al-Zasiah et al., 2023).

Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Gunungpati terdiri atas Jahe, Kencur, Kunyit, Serai, Daun mint, Kucai, Tomat, bawang merah, Selada, Kacang panjang, Temulawak, dan Temuireng. Penanaman TOGA diawali dengan pencangkulan lokasi penanaman di tanah, kemudian dilakukan penyuburan tanah, kemudian penanaman sesuai jenis tanaman setelah itu disiram dengan air dipaparkan pada Gambar 2. Selanjutnya diberi papan nama agar mengetahui jenis - jenis tanaman. Penanaman TOGA diiringi dengan memberikan informasi singkat bagaimana cara merawat dan manfaat dari masing - masing tanaman (Rahmawati et al., 2025).



Gambar 2. Penanaman TOGA

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa KKN 33 Gunungpati telah dilaksanakan sesuai dengan harapan mengenai penanaman TOGA di Kelurahan Gunungpati dan dapat memberikan pemahaman serta keterampilan kepada masyarakat dalam penggunaan obat secara tepat dan benar. Sehingga didapatkan pengobatan yang rasional. Penanaman TOGA bermanfaat bagi masyarakat sekitar karena tanaman dapat dimanfaatkan

sebagai jamu dan mengobati penyakit serta dapat digunakan sebagai terapi supportif untuk penyakit tertentu.

SARAN

- Penulis menyarankan agar masyarakat lebih aktif lagi mencari informasi tentang obat baik kepada apoteker maupun tenaga kesehatan lainnya khususnya farmasi dengan “Tanya 5 O” sebelum menggunakan obat agar tercapai pengobatan yang rasional dan sesuai dengan indikasinya
- Masyarakat dapat menggunakan obat herbal dari tanaman TOGA sebagai terapi supportif untuk mengatasi penyakit tertentu.
- Perlu dilakukan pemantauan dan perawatan terhadap taman TOGA jangka panjang agar tetap hidup dan dapat digunakan sebagai obat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lurah Gunungpati dan seluruh masyarakat Gunungpati khususnya ibu-ibu PKK karena telah membantu menyukkseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zasiah, Pranadewi, A., Pasaribu, S. N., Rosada, A., Junianto, R., & Asmawati. (2023). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Communnity Development Journal*, 4(3), 6421–6426.
- Dirhamsyah, T. (2021). Buku Saku Tanaman Obat. In *Pusat penelitian dan Pengembangan Perkebunan*.
- Eden, W. T., W.K., S. B., Savitri, A. A., & Ni'ma, N. S. (2022). Dampak Penyuluhan Pengelolaan dan Penggunaan Obat secara Bijak terhadap Pengetahuan Obat-Obatan pada Ibu-Ibu PKK di Kelurahan Kalisegoro, Kota Semarang. *Dampak Penyuluhan Pengelolaan Dan Penggunaan Obat Secara Bijak Terhadap Pengetahuan Obat-Obatan Pada Ibu-Ibu PKK Di Kelurahan Kalisegoro, Kota Semarang*, 2(1), 2808–2133.
- Fernanda, M. A. H. F., & Kusumo, G. G. (2023). Penyuluhan Peningkatan Pemahaman Masyarakat terhadap Beyond Use Date Sediaan Obat pada Swamedikasi Secara Daring. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 7(4), 317–323.
- Jaluri, P. D. C., Wibawa, M. A., & Chabib, R. N. (2018). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga Di Perumahan Beringin Rindang Kabupaten Kotawaringin Barat. *Jurnal Borneo Cendekia*, 2(2), 212–216.
<https://doi.org/10.54411/jbc.v2i2.126>
- Kemenkes RI. (2015). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02 / MENKES / 523 / 2015 tentang Formularium Nasional*.
- Kemenkes RI. (2017). *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat*.
- Kemenkes RI. (2020). *Farmakope Indonesia Edisi V*.
- Listyaningrum, T. H., Urbubiyah, S. M., Astuti, W., Putri, F. F., Ayyubi, R. Al, Abdulah, N. H., Sari, D. F. O., Ramdani, A., Hamdani, N. A. S., & Muarif, F. L. P. (2024). Pemanfaatan tanaman Padukuhan Pelemadu obat keluarga (TOGA) pada masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1724–1730.
- Monica, B., Mulyanto, F., & Rahmi, A. (2019). Penggunaan Obat Sejak Dini (Tanya Lima O) Kepada Siswa/I Sma Negeri 1 Sukamara. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(1), 67–70.
- Nurbaety, B., Rahmawati, C., Lenysia, B., Anjani, P., Hati, M. P., Furqani, N., Wahid, A. R., Fitriana, Y., Ittiqo, D. H., & Akbar, S. I. I. (2022). Edukasi tentang Beyond use Date Obat kepada Imakes Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1239–1243.
- Nuryati, N. (2017). *Bahan Ajar Rekam medis dan Informasi Kesehatan*.
- Pane, M. H., Rahman, A. O., & Ayudia, E. I. (2021). Gambaran Penggunaan Obat Herbal pada

- Masyarakat Indonesia dan Interaksinya terhadap Obat Konvensional. *Journal of Medical Studies*, 1(1), 40–62.
- Rahmawati, R., Safitri, P. P., Zihan, N. R., Aafanisa, F., Pamungkas, A. R. P., & Aulia, G. (2025). Pengenalan Tanaman Obat yang Ada di Desa Gunungsari Kecamatan Cikatomas Kabupaten Tasikmalaya sebagai Solusi Pengobatan Alternatif. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(1), 303–314.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.16557>
- Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128.
- Sumayyah, S., & Salsabila, N. (2017). Obat Tradisional Antara Khasiat dan Efek Sampingnya Program Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Padjadran. *Farmasetika.Com (Online)*, 2(5), 1.
- Syaputri, K. H., Sari, O. M., Riduan, A., & Setiawan, D. (2024). Pemberian Informasi Terkait BUD (Beyond Use Date) Sediaan Farmasi di Apotek Kimia Farma Banjarbaru. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(3), 111–117.