JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia), Volume 7, Nomor 2, Agustus 2022, e-ISSN 2548-3463

Pendampingan Lansia Menuju Sehat Dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Nelyta Oktavianisya[1*], Sugesti Aliftitah[2], Hosnu Inayati[3]
[1,2,3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja
e-mail: [1]nelyta@wiraraja.ac.id [*](*coressponding author*)

Abstrak

Usia lanjut adalah masa perkembangan yang ditandai dengan menurunnya sistem dalam tubuh yaitu kondisi fisik, mental dan sosial yang akan mempengaruhu kualitas hidupnya. Program yang dapat meningkatkam kesehatan lansia adalah memberikan aktifitas lansia agar selalu berbahagia, bersosialisasi dan berkarya atau produktif. Masalah yang ada di Desa Kebundadap Timur adalah kegiatan lansia di Desa Kebundadap Timur yang terlalu monoton sehingga mengganggu kesehatan lansia salah satunya dapat menimbulkan stress, dan dampaknya bisa menurunkan kualitas hidup lansia. Di Desa Kebundadap Timur sebanyak 75% lansia mengalami stress sedang, alasan stress disebabkan oleh kegiatan yang monoton sebanyak 80%. Solusi terhadap masalah itu adalah dilakukannya pemberdayaan lansia dalam sehat lansia dengan tanaman obat keluaraga (TOGA). Metode pada PKM ini yaitu sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan tahap selanjutnya dilakukan pendampingan dalam menanam TOGA tersebut. Lansia juga diberikan modul untuk membantu mereka mengetahui manfaat TOGA yang mereka tanam. Kegiatan PKM dilakukan di Desa Kebundadap Timur pada bulan Februari-Agustus 2022. Hasil kegiatan pemberdayaan lansia ini berdampak baik yaitu terdapat 90% lansia yang tingkat stresnya ringan karena melakukan kegiatan menanam TOGA.

Kata kunci: lansia; sehat; TOGA

Abstract

Old age is a period of development marked by a decline in the system in the body, namely physical, mental and social conditions that will affect the quality of life. Programs that can improve the health of the elderly are to provide activities for the elderly to always be happy, socialize and work or be productive. The problem in East Kebundadap Village is that the activities of the elderly in East Kebundadap Village are too monotonous so that it interferes with the health of the elderly, one of which can cause stress, and the impact can reduce the quality of life of the elderly. In the village of Kebundadap Timur as many as 75% of the elderly experience moderate stress, the reason for stress is caused by monotonous activities as much as 80%. The solution to this problem is to empower the elderly in healthy elderly with family medicinal plants (TOGA). The method in this PKM is socialization to increase the knowledge of the elderly and the next stage is assistance in planting the TOGA. The elderly were also given a module to help them know the benefits of the TOGA they planted. The PKM activity was carried out in Kebundadap Timur Village in February-August 2022. The results of this elderly empowerment activity had a good impact, namely there were 90% of the elderly who had mild stress levels because of doing TOGA planting activities.

Keywords: elderly; health; TOGA

I. PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah masa perkembangan yang ditandai dengan menurunnya sistem dalam tubuh yaitu kondisi fisik, mental dan sosial. Menurunya sistem tersebut dapat pula menurunkan kualitas hidup lanjut usia. Dilihat dari sudut pandang kesehatan orang lanjut usia, terjadi penurunan kualitas produktivitas yang disebabkan oleh proses menua (*aging*). Hal ini berarti sistem organ sebagian besar terjadi penurunan setiap tahunnya. Sehingga muncul banyak masalah kesehatan pada lansia, kondisi ini yang merupakan penyebab menurunnya aktifitas mereka. Selain itu, masalah konsep diri yang dialami oleh lanjut usia biasanya diakibatkan oleh penurunan kondisi fisik, salah satunya kurang beraktivitas fisik dalam hal ini kegiatan olahraga dan keterbatasan dukungan sosial khususnya dari pihak keluarga yang kadang menelantarkan [1].

Secara umum jumlah lanjut usia di dunia akan terus terjadi peningkatan. Proporsi penduduk lansia di dunia pada Tahun 2019 mencapai 13,4%, Tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3% dan pada Tahun 2010 diperkirakan menjadi 35,1% dari total penduduk [2]. Seperti halnya yang terjadi di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk Tahun 2019, jumlah lansia indonesia meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada Tahun 2045 [3]. Hasil menunjukan terdapat 8 provinsi yang telah memasuki fase struktur penduduk tua karena persentase penduduk lansia yang sudah di atas 10 persen. Delapan provinsi tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (15,52 persen), Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12,74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi Selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen), dan Jawa Barat (10,18 persen) [4].

Sekjen Kemenkes, drg. Oscar Primadi, MPH menyatakan bahwa semua elemen masyarakat harus mulai memberikan perhatian khusus untuk kebutuhan lansia tersebut. Hal ini bertujuan agar lansia dapat dapat tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Program dapat dilakukan dalam peningkatan kesehatan lansia yaitu dengan memberikan aktifitas lansia agar selalu berbahagia, bersosialisasi dan berkarya atau produktif. Sebagaimana wawancara yang dilakukan pada sebagian pre lansia dan lansia di Desa Kebundadap Timur, biasanya jam 9 pagi sudah bersantai dan berbincang di rumah tetangga atau hanya berdiam diri di rumah. Kebiasaan ini dapat berakibat buruk bagi lansia karena akan dapat mengalami kejenuhan, kebosanan yang berdampak pada stress, jiwa tertekan sehingga kesehatan jasmani dan rohaninya dapa terganggu serta kualitas hidupnya menjadi turun. Kegiatan yang bermafaat diperlukan untuk mengisi waktu luang para lansia. Aktifitas yang bermanfaat untuk lansia misalnya bertanam. Masyarakat masih banyak memiliki halaman rumah meskipun ada yang halamannya terbatas. Bertanam di Desa Kebundadap Timur sangat mudah dilaksanakan karena tanah masih cukup banyak, pupuk dari daun-daun yang kering juga masih banyak. Adapun jenis tanaman yang bermanfaat dan tidak membutuhkan perawatan yang berat serta berguna untuk kesehatan adalah kelompok tanaman obat keluarga (TOGA).

Beberapa tahun belakangan ini, ada kecenderungan dunia untuk kembali ke alam atau "*back to nature*" membuat masyarakat kembali kepada tanaman obat. Hal itu tidak terlepas dikarenakan beberapa kelemahan obat kimia antara lain terdapat efek samping, resistensi obat yang tinggi, terakumulasi di tubuh dan harganya pun mahal. Selain kecenderungan "*back to nature*", keadaan krisis ekonomi berkepanjangan yang melanda Indonesia membuat biaya kesehatan semakin mahal. Obat kimia sudah menjadi barang mewah bagi sebagian besar masyarakat sehingga berbagai tanaman berkhasiat obat mulai di lirik kembali sebagai pengobatan alternatif yang bisa diperoleh dari berbagai tanaman di sekeliling [5].

Selama ini, masyarakat hanya tahu menanam, namun tidak tahu menggunakannnya, selain itu kalau ada keluarga atau kerabat yang sakit lebih memilih

kerumah sakit dan menggunakan obat-obat kimia, padahal disekiling terdapat berbagai jenis tanaman obat yang dapat dimanfaatkan. Halaman rumah tampak menghijau disesaki berbagai jenis tanaman hias dan obat-obatan yang tertata rapi [6].

Permasalahan yang ditemukan adalah kegiatan lansia di Desa Kebundadap Timur yang terlalu monoton sehingga mengganggu kesehatan lansia, dan dampaknya dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Di Desa Kebundadap Timur dari 20 lansia sebanyak 75% lansia mengalami stress sedang. Ditemukan sebanyak 80% mempunyai alasan stress disebabkan oleh kegiatan yang monoton. Hal ini membuktikan bahwa lansia membutuhkan variasi kegiatan yang tidak menguras tenaga tetapi bisa mengisi waktu senggang mereka. Oleh karena itu, lansia diajak untuk menanam TOGA (tanaman obat keluarga) sebagai variasi kegiatan untuk lansia.

II. SUMBER INSPIRASI

Bertambahnya jumlah lansia adalah salah satu penilaian berhasilnya pembangunan. Namun demikian, adanya proses menua akan mengakibatkan penurunan baik fungsi fisik, psikososial, spiritual, status fungsional maupun fungsi kognitif yang akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, yang mana nantinya akan menentukan pada kualitas hidup. Kualitas hidup adalah persepsi individu sebagai laki-laki atau wanita dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem dimana mereka tinggal, dan berhubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian mereka. Banyak faktor yang memengaruhi kualitas hidup pada lansia diantaranya, usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, hubungan dengan orang lain. Selain faktor tersebut ternyata pekerjaan dan penghasilan juga mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia [7].

Lansia atau lanjut usia produktif memiliki kegiatan yang lebih bermanfaat dalam mengisi waktu luang sehingga lebih bahagia. Pandangan selama ini bahwa para lansia merupakan kelompok rentan yang menjadi beban keluarga, masyarakat, dan negara harus diubah. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di satu sisi menggembirakan karena dalam diri mereka terdapat potensi yang masih mungkin untuk didayagunakan. Lanjut usia yang mengalami penurunan kualitas fisik ditandai dengan tidak mempunyai dan atau tidak melakukan kegiatan aktivitas fisik yang terlalu berat, karena kekuatan otot dan tulangnya mulai melemah, dan juga ditandai oleh kulit yang menjadi kering dan keriput, rambut beruban dan rontok, berkurangnya kemampuan penglihatan dan pendengaran, menjadi kelompok non potensial [8]. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan lansia tentang pemanfaatan tanaman TOGA dan lansia bisa mempunyai aktivitas yang tidak monoton. Sehingga dapat mengurangi masalah kesehatan pada lansia tersebut dan meningkatkan kualitas hidupnya.

III. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode pelaksanaan kegiatan yaitu pertama, sosialisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tujuan kegiatan ini adalah menambah pemahamanan lansia tentang cara menanam dan pemanfaatan tanaman TOGA. Serta melihat kesiapan lokasi serta sasaran sebagai potret awal daerah kegiatan. *Power point* dan *leaflet* dibuat untuk membantu penyampaian materi pada kegiatan sosialisasi. Persiapan sarana dan prasarana pada kegiatan meliputi: 1) perlengkapan dan bahan sosialisasi, dan 2) Tata ruang/*lay out* tempat sosialisasi (Tabel 1). Kedua, pembuatan modul TOGA berbahasa madura untuk membantu lansia dalam memanfaatkan tanaman TOGA yang mereka tanam. Selanjutnya ketiga, pemberian bibit TOGA pada lansia dan diberikan pemahaman bagaimana cara menanam dan memanfaatkan TOGA.

IV. KARYA UTAMA

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Kebundadap Timur, adapapun tahapan kegiatan, yaitu:

1. Analisis Situasi

Tim pengabdi melakukan koordinasi dengan perangkat desa Kebundadap Timur, dan Tenaga kesehatan desa tentang perilaku peningkatan kualitas hidup lansia dan pemanfaatan TOGA di masyarakat terutama pada lanjut usia. Selain itu, dilakukan observasi tentang sarana dan prasarana desa yang mendukung peningkatan kualitas hidup pada lansia. Berlandaskan hasil dari identifikasi masalah melalui observasi langsung, kemudian dilakukan analisa data oleh tim pengabdian kepada masyarakat, dan direkap permasalahan yang berhubungan dengan peningkatan kulaitas hidup lansia berkaitan dengan kegiatan di waktu senggang. Permasalahan yang ditemukan adalah kegiatan lansia yang terlalu monoton sehingga mengganggu kesehatan lansia, dan dampaknya bisa menurunkan kualitas hidup para lansia. Di Desa Kebundadap Timur dari 20 lansia sebanyak 75% lansia mengalami stress sedang. Ditemukan sebanyak 80% mempunyai alasan stress disebabkan oleh kegiatan yang monoton. Hal ini membuktikan bahwa lansia membutuhkan variasi kegiatan yang tidak menguras tenaga tetapi bisa mengisi waktu senggang mereka. Oleh karena itu, lansia diajak untuk menanam TOGA (tanaman obat keluarga) sebagai variasi kegiatan untuk lanisa.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Sosialisasi peningkatan kualitas hidup lansia dengan TOGA

Materi yang disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat yaitu Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan TOGA. Audien yang ikut serta dalam kegiatan ini adalah sebanyak 20 orang lansia. Media sosialisasi yang dipakai adalah *leaflet dan power point*. Sosialisasi yang telah dilakukan berjalan lancar, terlihat dari peran aktif peserta dalam kegiatan. Setelah dilakukan sosialisasi tentang Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan TOGA, pengetahuan lansia meningkat menjadi pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 90%.

b. Penanaman TOGA

Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat membagikan tanaman TOGA kepada para lansia. Tim pengabdian kepada masyarakat juga mendampingi beberapa lansia dalam menanam TOGA tersebut. Setiap lansia diberikan modol tanaman obat, agar mereka paham atau mengerti bagaimana manfaat dan cara mengolah TOGA sebagai obat herbal alternatif dalam menangani masalah kesehatan pada keluarga di rumah atau untuk konsumsi sendiri. Dalam melakukan kegiatan ini tim pengabdian kepada masyarakat juga menjelaskan bahwa kegiatan menanam dan merawat tanaman TOGA ini adalah untuk mengisi waktu senggang lansia, sehingga menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi stress pada lansia karena kegiatan yang monoton.

3. Tahap Evaluasi

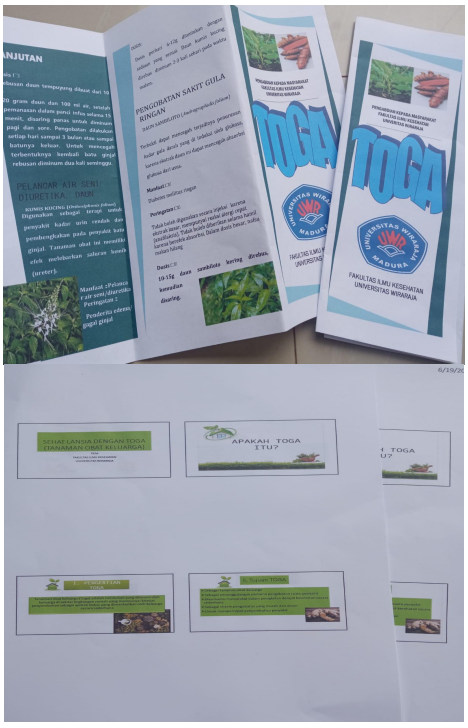
Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pemantauan terhadap perubahan perilaku hidup sehat para lansia dalam meningkatkan kualitas hidup dengan melakukan kegiatan menanam TOGA (tanaman obat keluarga) di pekarangan rumah. Keunggulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu lansia diberikan bekal tanaman TOGA untuk ditanam dipekarangan rumahnya dan juga dibekali dengan modul tanaman obat keluarga, sehingga lansia dapat mengatahui manfaat masing-masing tanaman TOGA. Serta lansia dapat mempunyai kegiatan yang variatif sebagai alternatif dalam mengurangi stress pada lansia yang pada umumnya dialami. Tentu saja tidak hanya kelebihan namun kegiatan ini memeiliki kelemahan dalam kegiatan yang telah dilakukan yaitu tidak dapat menjangkau semua lansia di desa Kebundadap Timur karena terbatasnya waktu dan tenaga.

Tabel 1. Tata Cara Kegiatan Sosialisasi Sehat Lansia dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA

No	Kegiatan Sosialisasi	Respon Peserta	Waktu (menit)
1	Pendahuluan		
	* Memberi salam pembuka	* Menjawab salam	
	* Perkenalan	* Menyimak	10
	* Menyampaikan Tujuan Kagiatan	* Menyimak	
2	Kegiatan inti		
	* Memberikan informasi tentang macam-macam tanaman Obat Keluarga yang mudah ditanam di pekarangan rumah dan cara pemanfaatan tanaman tersebut.	* Menyimak	40
	* Sesi Tanya jawab antara pemateri dan peserta sosialisasi	* Bertanya dan menyimak	
3	Penutup		
	* Menyampaikan kesimpulan materi sosialisasi bersama peserta	* Menyimak	5
	* Memberikan evaluasi secara lisan	* Menyimak	
	* Memberikan salam penutup	* Menjawab	
	Jumlah		**55**

Tabel 2. Kegiatan Sehat Lansia dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

No	Kegiatan	Tujuan
1	Analisis Situasi	Menggali informasi tentang peningkatan kualitas hidup pada lansia, sehingga dapat diketahui masalah-masalah, dan solusi yang bisa dilakukan, terutama tentang pemanfaatan waktu luang lansia. Mengidentifikasi pemanfaatan obat di masyarakat khususnya lansia.
2	Tahap Pelaksanaan	a. Menumbuhkan kesadaran lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. b. Meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara menanam dan pemangaatan TOGA.
3	Evaluasi	Untuk melihat apakah tujuan dari kegiatan PKM sehat lansia dengan TOGA tercapai atau tidak.



Gambar 1. Media Sosialisasi

Gambar 2. Modul TOGA

VI. KESIMPULAN

Kegiatan sehat lansia dengan menanam TOGA dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masayarakat dilakukan dalam 6 bulan. Tim pengabdi berbagi pengetahuan dan mengajak lansia menanam TOGA sebagai solusi untuk mengurangi stress pada lansia sehingga kualitas hidupnya meningkat. Kegiatan yang dilakukakn selama 6 bulan tersebut Tim pengabdi melakukan 3 kegiatan yaitu analisis situasi, sosialisasi, dan evaluasi. Setiap lansia dibekali modul tentang TOGA. Hasil kegiatan menanam TOGA ini berdampak baik yaitu terdapat 90% lansia yang tingkat stressnya ringan.

VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam sehat lansia dengan menanam TOGA di Desa Kebundadap Timur, memiliki dampak dan manfaat, yaitu:

1. Setelah dilakukan sosialisasi tentang Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan TOGA, pengetahuan lansia meningkat menjadi pengetahuan tinggi sebanyak 90%.
2. Lansia yang menanam TOGA di waktu senggangnya memiliki tingkat stress ringan sebanyak 90%.

VIII. DAFTAR PUSTAKA

[1] Indrayogi, Priyono, A., dan Asyisya, P. 2021. Peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat dan aktif. Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE), 3(1):185-191.

[2] World Health Day. 2017. A Global Brief on Hypertension: Silent Killer Global Public Health Crisis. World Health Day 2013. Switzerland. 40 Halaman.

[3] Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta. 120 Halaman.

[4] Badan Pusat Statistik. 2021. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Badan Pusat Statistik. Jakarta.

[5] Pertiwi, R., Notriawan, D., dan Wibowo, R.H. 2020. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan Covid-19. Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS, 18(2):110-118.

[6] Oktarlina, R.Z dan Santi, A.R. 2021. Pemberdayaan dan Pemanfaatan Toga Dalam Meningkatkan Sistem Imun Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Nusantara Permai. Jurnal Pengabdian kepada masyarakat Buguh, 1(1):30-37.

[7] Purnama, A. 2017. Kegiatan Produktif Lanjut Usia Dalam Mewujudkan Hidup Bahagia', Jurnal Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosia, 41(3):295-304.

[8] Ardiani, H., Lismayanti, L., dan Rosnawaty, R. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. Healthcare Nursing Journal, 1(1):42-50.