



SEKOLAH LANSIA “SEGAR” BERBASIS PEMANFAATAN TOGA DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF

Woro Supadmi*, Haafizah Dania, Akrom, Ginanjar Zukhruf Saputri Syarifatul Mufidah, Syarifatul Mufidah, Prita Anggraini Kartika Sari

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta 55164,
Indonesia

**woro.supadmi@pharm.uad.ac.id*

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan hipercolesterolemia, yang memerlukan pengelolaan jangka panjang. Di Kelurahan Wirobrajan, Yogyakarta, prevalensi penyakit ini cukup tinggi, sementara pemahaman dan keterampilan lansia dalam pengelolaan kesehatan secara mandiri masih rendah. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) secara tepat guna sebagai langkah preventif dan pengendalian penyakit degeneratif. Kegiatan dilaksanakan melalui program Sekolah Lansia Segar (Sehat dan Bugar) dalam tiga sesi edukatif yang bersifat partisipatif, diikuti oleh 63 lansia anggota Majelis Tabligh Aisyiyah Ketanggungan. Hasil evaluasi menunjukkan pengetahuan peserta mengenai penyakit degeneratif, penggunaan obat dan pemanfaatan TOGA. Seluruh peserta memahami bahwa TOGA memiliki khasiat sebagai obat, namun konsistensi dalam penggunaannya masih perlu ditingkatkan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam memberdayakan lansia untuk mengelola kesehatannya secara mandiri.

Kata kunci: edukasi; lansia; penyakit degeneratif; tanaman obat keluarga

ELDERLY SCHOOL “SEGAR” BASED ON TOGA UTILIZATION IN PREVENTING DEGENERATIF DISEASES IN WIROBRAJAN VILLAGE

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable group to degeneratif diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and hypercholesterolemia, which require long-term management. In Wirobrajan Village, Yogyakarta, the prevalence of these conditions is relatively high, yet elderly individuals have limited knowledge and skills in independent health management. This community service program aimed to enhance elderly knowledge and practical skills in utilizing Family Medicinal Plants (TOGA) as a preventive and controlling effort for degeneratif diseases. Activities were conducted through the "Healthy Elderly School" program in three participatory educational sessions involving 63 elderly women from the Aisyiyah Ketanggungan Assembly. Evaluation results showed significant improvement in participants' knowledge about degeneratif diseases, medication use and TOGA utilization. All participants recognized TOGA as medicinal plants, though consistent usage remains a challenge. This program proved effective in empowering elderly individuals toward self-reliant health management.

Keywords: degeneratif diseases; education; elderly; family medicinal plants

PENDAHULUAN

Kelurahan Wirobrajan merupakan salah satu wilayah di Kota Yogyakarta yang memiliki karakteristik demografis dengan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) yang cukup tinggi. Terdiri atas 12 Rukun Warga (RW), Kelurahan ini menunjukkan adanya kebutuhan khusus dalam hal pelayanan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup bagi para lansia. Berdasarkan data lapangan dan hasil observasi, prevalensi penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia cukup tinggi di kalangan lansia Wirobrajan. Penyakit-penyakit tersebut, yang bersifat kronis dan progresif, memerlukan pengelolaan jangka panjang yang baik dan konsisten agar tidak menurunkan kualitas hidup para penderitanya. Salah satu pendekatan alternatif yang potensial dalam pengelolaan penyakit degeneratif adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) (Dwisyatydini, 2017). TOGA merupakan warisan budaya lokal yang mengedepankan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui tanaman herbal yang ditanam dan diolah sendiri (Hanafi et al., 2024). Namun, tantangan utama dalam pengembangan TOGA di lingkungan perkotaan seperti Wirobrajan adalah keterbatasan lahan serta minimnya inovasi dalam pengolahan tanaman menjadi produk pangan atau obat siap konsumsi. Selain itu, tingkat pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengenali manfaat dan cara pengolahan TOGA masih tergolong rendah.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya strategis dalam bentuk edukasi dan pendampingan berkelanjutan. Program Sekolah Lansia Segar hadir sebagai solusi inovatif untuk membekali para lansia dengan pengetahuan kesehatan dan keterampilan praktis dalam pemanfaatan TOGA. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam memanfaatkan TOGA secara tepat guna sebagai upaya preventif dan pengendalian penyakit degeneratif. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, dilakukan pendampingan secara intensif kepada kelompok lansia agar mampu mengelola TOGA secara mandiri dan aplikatif, baik untuk pencegahan maupun pengendalian penyakit degeneratif. Program ini sekaligus menjadi upaya menuju terwujudnya Kelurahan Wirobrajan sebagai kawasan ramah lansia yang sehat, bugar, mandiri, dan berdaya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendampingan bertahap kepada kelompok lansia yang tergabung dalam Majelis Tabligh Pimpinan Ranting Aisyiyah Ketanggungan, Wirobrajan, Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan lansia dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit degeneratif melalui pendekatan edukatif berbasis pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga sesi utama. Tahapan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah tahap persiapan dengan melakukan survey kondisi wilayah mitra, proses perijinan dan melakukan koordinasi dengan perwakilan mitra terkait waktu, metode pelaksanaan, perlengkapan dan kesiapan peserta. Tahap pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga sesi dengan pendekatan partisipatif dan interaktif selama penyampaian materi, pendampingan pemanfaatan TOGA. Tahap evaluasi dilakukan dalam bentuk kegiatan cerdas cermat, lomba olahan TOGA dan pengisian kuisioner pengetahuan tentang penyakit degeneratif, pengobatan penyakit degeneratif dan pemanfaatan toga dan dengan pengisian kuisioner oleh peserta. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2025.

Lokasi dan Peserta

Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di Masjid Al Barokah Warohmah, Jalan Kresno No. 15, Wirobrajan, Yogyakarta. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu lansia anggota Majelis Tabligh Aisyiyah Ketanggungan dengan jumlah peserta 63 orang.

Desain Kegiatan

Kegiatan menggunakan metode pendekatan edukatif dan partisipatif dalam tiga tahapan:

Kegiatan I – Edukasi dan Identifikasi Masalah Kesehatan Lansia

- 1) Tanggal: Sabtu, 6 Maret 2025
- 2) Fokus utama kegiatan adalah identifikasi riwayat penyakit dan kebiasaan penggunaan obat maupun TOGA pada masyarakat lansia, serta pemaparan materi penyakit degeneratif.
- 3) Kegiatan diawali dengan pemeriksaan berat badan dan tekanan darah oleh tim PkM.
- 4) Dilanjutkan dengan wawancara terstruktur untuk menggali informasi riwayat penyakit, riwayat penggunaan obat sintetik, serta pemanfaatan TOGA.
- 5) Ditutup dengan penyampaian materi edukatif mengenai penyakit degeneratif oleh narasumber.

Kegiatan II – Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi Lansia

- 1) Tanggal: Kamis, 1 Mei 2025
- 2) Fokus kegiatan ini adalah menyegarkan kembali pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif dan meningkatkan semangat pengelolaan mandiri.
- 3) Peserta mengikuti lomba cerdas cermat tentang penyakit degeneratif dan TOGA.
- 4) Ditutup dengan penyampaian materi tentang reflektif dan motivasional mengenai makna kehidupan lansia yang sehat dan bermakna.

Kegiatan III – Kreasi dan Apresiasi Pemanfaatan TOGA

- 1) Tanggal: Kamis, 15 Mei 2025
- 2) Fokus pada penguatan kemampuan praktis lansia dalam mengolah TOGA menjadi produk yang bermanfaat.
- 3) Dilakukan pembagian kuesioner untuk evaluasi pengetahuan mengenai penyakit degeneratif, obat sintetik, dan TOGA.
- 4) Diadakan lomba olahan produk TOGA sebagai bentuk stimulasi kreativitas sekaligus pemberian apresiasi atas hasil karya peserta.
- 5) Ditutup dengan penyampaian materi ilmiah terkait manfaat spesifik tanaman obat keluarga dalam pengelolaan penyakit degeneratif.

EVALUASI

Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung, dokumentasi foto, serta analisis deskriptif terhadap kuesioner yang diberikan kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan 63 peserta dari kalangan lansia yang tergabung dalam Majelis Tabligh Pimpinan Ranting ‘Aisyiyah Ketangungan, Wirobrajan, Yogyakarta.

Edukasi dan Identifikasi Masalah Kesehatan Lansia

Edukasi tentang penyakit degeneratif disampaikan untuk memberikan pemahaman kepada peserta. Hal ini diharapkan peserta dari kelompok lansia mempunyai kesadaran dalam mengelola penyakit yang dialami. Pada kegiatan ini dihadiri oleh 63 peserta lansia. Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan berat badan dan tekanan darah kepada peserta. Gambaran hasil pemeriksaan berat badan dan tekanan darah. seperti pada tabel I.

Tabel 1.
Hasil Pemeriksaan Berat Badan dan Tekanan Darah Peserta Lansia

	Hasil Pemeriksaan	f	%
Berat Badan			
40-50 KgBB		18	28,6
51-60 KgBB		29	46
> 61 KgBB		16	25,4
Tekanan Darah			
<120/80 mmHg		11	17,5
120/90 mmHg		15	23,8
140/100 mmHg		29	46
>160/100mmHg		8	12,7



Gambar 1. Pemeriksaan BB dan TD serta Edukasi tentang Penyakit Degeneratif

Hasil pemeriksaan berupa skrining berat badan paling banyak berada di rentang 51-60 kg dan tekanan darah menunjukkan mayoritas pada rentang 140/90-159/100 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pada peserta mengalami tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil asesmen wawancara secara kualitatif kepada peserta menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan gorengan. Kegiatan pemberian edukasi tentang penyakit degeneratif sangat penting, sebagai Upaya meningkatkan kesadaran peserta dalam mengelola penyakit yang sedang dialami melalui perilaku sehat serta memanfaatkan TOGA. Pemanfaatan TOGA diharapkan dapat mengurangi keluhan serta mengontrol penyakitnya dengan mudah, relative murah, dan benar.

Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi Lansia

Kegiatan peningkatan pengetahuan melalui penyegaran pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif dan TOGA memberikan motivasi kepada lansia untuk belajar. Kegiatan cerdas cermat diikuti oleh 6 kelompok masing masing 13 orang. Cerdas cermat dengan 3 sesi yaitu pertanyaan untuk tiap kelompok, lempar pertanyaan dan kecepatan menjawab pertanyaan. Penilaian terhadap pengetahuan lansia mengenai penyakit degenarif, obat-obatan dan TOGA menunjukkan hasil yang cukup baik namun masih perlu ditingkatkan.



Gambar 2. Lomba Cerdas Cermat dan Motivasi Kehidupan Lansia yang Sehat dan Bermakna

Motivasi kepada lansia untuk tetap beraktivitas, melakukan perawatan diri serta pengelolaan terhadap keluhan atau penyakit yang sedang dialami. Masalah kesejahteraan yang belum merata, dorongan para lansia untuk tetap beraktivitas menjadi tanggungjawab bersama. Hubungan keluarga yang kian menipis, para lansia biasanya beranggapan bahwa bekerja merupakan rutinitas yang tidak akan mereka tinggalkan selama mereka masih mampu untuk melakukannya, dan beranggapan jika berdiam diri dirumah dapat mengakibatkan kesehatan mereka menurun. Lansia yang hidup dalam kesepian biasanya akan mengalami kemunduran atau penurunan fisik jauh lebih cepat. Terdapat korelasi antara kesehatan dengan kesepian, yakni semakin baik tingkat kesehatan seseorang merupakan implikasi dari rendahnya kesepian yang dirasakan seseorang. Hal tersebut dikarenakan karena saat seseorang merasakan kesepian, maka perasaan sepi dapat mengarahkan seseorang ke gaya hidup tidak sehat, atau bahkan penyakit psikosomatik.

Kreasi dan Apresiasi Pemanfaatan TOGA

Upaya pemanfaatan tumbuhan sebagai obat dilakukan oleh masyarakat umum sangat membantu pemerintah dalam pencegahan atau penanganan penyakit. Peningkatan pengetahuan lansia terkait tanaman obat keluarga (TOGA) sangat dibutuhkan. Upaya mengenalkan pemanfaatan dan pengelolaan TOGA dapat meningkatkan kesadaran untuk memanfaatkan pengobatan tradisional. Penatalaksanaan pengobatan tradisional yang dilakukan oleh lansia dengan pemanfaatan TOGA diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang tumbuhan-tumbuhan obat yang ada disekitar rumahnya, karena sangat kurang pengetahuan masyarakat untuk mengenal dan memanfaatkan tumbuhan obat.



Gambar 3. Kreasi Apresiasi dan Edukasi Pemanfaatan TOGA

Pada pertemuan ini lansia sangat kooperatif dan kreatif dalam menyiapkan olahan TOGA. Terdapat 6 kelompok masing masing kelompok terdiri dari 13 peserta. Olahan TOGA dinilai oleh 4 juri dari Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk memotivasi dan memberikan apresiasi kepada para peserta. Penyuluhan tentang obat tradisional berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan pengetahuan kader-kader Desa Marga Agung (Triyandi R . et al.2022). .Hasil penilaian terdapat 6 urutan pemenang lomba olahan. Peningkatan pengetahuan melalui kegiatan lomba akan meningkatkan kreatifitas, kemauan pengalaman serta kesadaran peserta. Aplikasi metode pembelajaran berbasis pengalaman dalam kegiatan ini adalah penggunaan penggunaan *flash card* dan kegiatan berkebun bersama (Ariani L et al. 2020). Proses pembelajaran perlu memperhatikan prinsip-prinsip yang meliputi berpusat pada peserta didik, mengembangkan aktivitas dan kreatifitas peserta didik, menciptakan situasi dan kondisi yang menyenangkan dan menantang dan menyediakan pengalaman belajar yang dapat mengembangkan kemampuan (Ridwan, 2019). .Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi berupa penyuluhan jenis tanaman, manfaat serta cara pengolahan TOGA yang benar. Cara pengolahan yang benar untuk menjaga konsentrasi zat berkhasiat dari TOGA. Peserta mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak diketahui atau tidak dimengerti. Peserta sangat kooperatif dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

Evaluasi Riwayat Penyakit dan Pengetahuan Peserta

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga dibagikan kuesioner untuk evaluasi pengetahuan peserta mengenai penyakit degeneratif, obat sintetik dan TOGA. Kuesioner meliputi karakteristik demografi peserta terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit, serta kebiasaan konsumsi obat dan tanaman obat keluarga (TOGA), pengetahuan tentang penyakit dan manfaat TOGA.

Karakteristik dan Riwayat Peserta

Pada kegiatan ini diperoleh 24 peserta yang bersedia mengisi kuesioner. Hasil kuesioner terkait karakteristik peserta, seperti pada tabel II.

Tabel 2.

Karakteristik Peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Karakteristik	f	%
Usia		
60–69	21	87.5
70–79	2	8.3
80–89	1	4.2
Pendidikan		
SD	5	20.8
SMP	7	29.2
SMA/SMK	6	25
Diploma	2	8.3
S1/S2/S3	4	16.7
Pekerjaan		
Tidak bekerja	16	66,8
Pegawai (Negeri/Swasta)	1	4,1
Wirausaha	6	25,0
Lainnya	1	4,1
Riwayat penyakit		
Hipertensi	7	8,3
Diabetes	3	12,5
Hiperkolesterol	2	8,3

Karakteristik	f	%
Alergi/gatal-gatal	1	4.2
Maag/nyeri perut	2	12.5
Lainnya	9	37.5
Fasilitas kesehatan yang sering dikunjungi		
Rumah sakit	3	12.5
Puskesmas	13	54.2
Apotek	5	20.8
Praktek dokter mandiri	3	12.5
Frekuensi kunjungan ke fasilitas kesehatan		
1-2 kali	19	79.2
3-5 kali	5	20.8
Apakah saat ini mengkonsumsi obat?		
Ya	14	58.3
Tidak	10	41.7
Jenis obat yang dikonsumsi?		
Obat batuk	3	12.5
Obat antihipertensi	2	8.3
Obat kolesterol	1	4.2
Obat hiper asam urat	2	8.3
Vitamin dan suplemen nutrisi	1	4.2
Obat antialergi	4	16.7
Obat antidiabetes	1	4.2
Pereda nyeri	2	8.3
Obat gangguan lambung	8	41.7
Apakah saat ini sedang mengkonsumsi TOGA		
Ya	15	62.5
Tidak	9	37.5
Tujuan mengkonsumsi TOGA		
Menyembuhkan sakit hipertensi	1	4.2
Menyembuhkan sakit diabetes	4	16.7
Menyembuhkan sakit kolesterol	2	8.3
Menyembuhkan nyeri	4	16.7
Meningkatkan kesehatan	7	29.2
Menambahkan stamina	1	4.2
Lainnya	5	29.2
Jenis TOGA yang dikonsumsi		
Kunyit	10	41.7
Daun kelor	3	12.5
Sambiloto	2	8.3
Lainnya	9	45.8

Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 60–69 tahun (87,5%). Pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMP (29,2%), mayoritas tidak memiliki pekerjaan (66,7%). Peserta memiliki riwayat penyakit degeneratif seperti diabetes (12,5%), hiperkolesterol (8,3%), dan hipertensi (8,3%). Keluhan lain yang dialami mencakup maag/nyeri perut (12,5%), alergi/gatal-gatal (4,2%), serta penyakit lain yang tidak disebutkan secara spesifik (37,5%). Fasilitas kesehatan yang paling sering dikunjungi responden adalah puskesmas (54,2%), sebagian besar responden mengakses layanan kesehatan sebanyak 1–2 kali per bulan (79,2%). Sebanyak 58,3% responden menyatakan sedang mengonsumsi obat, dengan jenis obat yang paling banyak dikonsumsi adalah obat antidiabetes (16,7%), antihipertensi (12,5%), obat kolesterol dan suplemen nutrisi (masing-masing 8,3%), serta obat lain seperti pereda nyeri dan gangguan lambung (masing-masing 4,2%). Sebanyak 41,7% responden tidak sedang mengonsumsi obat. Konsumsi TOGA sebanyak 62,5% responden menyatakan mengonsumsinya, dengan tujuan meningkatkan kesehatan (29,2%),

menyembuhkan sakit (diabetes, kolesterol, nyeri masing-masing 16,7%), serta alasan lain (29,2%). Jenis TOGA yang paling sering dikonsumsi adalah kunyit (41,7%) dan tanaman lain seperti jahe, serai, atau temulawak (45,8%). Jenis lain yang disebutkan termasuk daun kelor (12,5%) dan sambiloto (8,3%).

Pengetahuan Peserta tentang Penyakit dan Pengobatan Penyakit Degeneratif

Pada kegiatan ini diperoleh informasi tentang pengetahuan peserta terhadap penyakit dan pengobatan penyakit degeneratif, seperti pada Tabel III. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) memahami bahwa nama lain dari tekanan darah tinggi adalah hipertensi. Sebanyak 91,7% responden mengetahui bahwa faktor penyebab hipertensi antara lain merokok, stres, pola hidup sehat, dan faktor lingkungan. Sebanyak 95,8% responden mengetahui bahwa diabetes melitus merupakan gangguan metabolisme akibat kekurangan kadar insulin dalam tubuh.

Tabel 3.

Dimensi	Pertanyaan	Distribusi Jawaban Peserta (n=24)			
		Benar	Persentase (%)	Salah	Persentase (%)
Penyakit Degeneratif	Nama lain dari tekanan darah adalah hipertensi	24	100	0	0
	Faktor penyebab hipertensi yaitu merokok, stress, pola hidup sehat dan faktor lingkungan	22	91.7	2	8.3
	Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme karena kurangnya kadar insulin dalam tubuh	23	95.8	1	4.2
	Hipercolesterol adalah penyakit tidak menular dan dapat disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat	22	91.7	2	8.3
	Hiperuricemia adalah terjadinya peningkatan kadar asam diatas nilai normal	18	75	6	25
Pengobatan Penyakit Degeneratif	Penderita hipertensi harus minum obat secara rutin	22	91.7	2	8.3
	Amlodipine, captopril dan valsartan merupakan contoh obat hipertensi	21	87.5	3	12.5
	Obat diabetes	21	87.5	3	12.5

Dimensi	Pertanyaan	Distribusi Jawaban Peserta (n=24)			
		Benar	Percentase (%)	Salah	Percentase (%)
	membantu				2
	mengontrol ladar				.
	gula darah tetap				5
	dalam batas normal				
	Obat kolesterol	10	41.7	14	5
	harus diminum				8
	rutin walaupun				.
	sudah sembuh				3
	Allopurinol adalah	17	70.8	7	2
	obat untuk				9
	menurunkan asam				.
	urat				2

Para peserta menunjukkan pemahaman yang tinggi mengenai definisi hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia, serta penyebab dan cara pengelolaannya. Namun, pemahaman mengenai hiperurisemia masih tergolong rendah, dengan hanya 75% peserta yang menjawab benar, menunjukkan perlunya penekanan edukatif yang lebih mendalam pada topik tersebut. Edukasi ini didukung oleh penelitian (Hidayah *et al.*, 2022) bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang penyakit degeneratif 81%. Secara keseluruhan pengetahuan obat peserta tentang pengobatan penyakit degeneratif sudah benar. Namun, pemahaman tentang pengobatan kolesterol masih rendah, hanya 41,7% peserta yang menjawab benar bahwa obat kolesterol harus diminum rutin meskipun gejala sudah tidak dirasakan. Ini menunjukkan masih adanya miskonsepsi umum bahwa obat cukup diminum saat gejala muncul. Selain itu, 70,8% peserta memahami bahwa allopurinol digunakan untuk menurunkan kadar asam urat, tetapi masih terdapat 29,2% yang belum mengetahui hal tersebut.

Pengetahuan Peserta tentang Pemanfaatan TOGA

Kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam memanfaatkan TOGA. Upaya untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta maka dibagikan kuisioner tentang pengetahuan TOGA. Pemanfaatan TOGA sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit degeneratif sangat diperlukan untuk menghemat biaya pengobatan. Hasil kuisioner pengetahuan peserta tentang TOGA seperti pada Tabel III.

Tabel 3.
 Pengetahuan Peserta tentang TOGA

Pertanyaan	Benar	Percentase (%)	Salah	Percentase (%)
TOGA merupakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat	24	100	0	0
Pare, daun salam, daun kersen dan daun sirsak merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan diabetes	21	87.5	3	12.5
Daun seledri merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan hipertensi	24	100	0	0
Sereh dan daun kumis kucing dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan asam urat	19	79.2	5	20.8
Tanaman obat keluarga dikonsumsi secara rutin	15	62.5	9	37.5

Pemahaman terhadap TOGA sebagai bentuk pengobatan tradisional sudah baik. Seluruh peserta (100%) mengenal TOGA sebagai tanaman yang berkhasiat obat, dan sebagian besar juga memahami fungsi spesifik dari beberapa tanaman seperti pare, daun salam, dan daun seledri. Masih terdapat kekurangan pada pengetahuan seputar tanaman untuk pengobatan asam urat dan kebiasaan konsumsi TOGA secara rutin. Hanya 79,2% peserta yang mengetahui bahwa serai dan daun kumis kucing bisa digunakan untuk mengatasi asam urat. Masih terdapat 62,5% peserta yang menyatakan TOGA perlu dikonsumsi secara rutin, yang menunjukkan masih perlunya penguatan edukasi mengenai konsistensi penggunaan TOGA sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Penelitian Titik Wijayanti (2023) kegiatan pengabdian kepada masyarakat, memberikan manfaat nyata bagi masyarakat (Wijayanti *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil kegiatan ini mencerminkan bahwa kegiatan edukasi sudah cukup berhasil dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang jenis dan manfaat TOGA, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan khususnya dalam hal praktik pemanfaatan secara konsisten di kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan modern menunjukkan potensi besar dalam peningkatan kesehatan lansia. Tanaman obat yang dimanfaatkan sebagai pengobatan memiliki kandungan metabolit sekunder yang berperan dalam aktivitas farmakologis (Harefa D, 2020). Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan peserta mengenai TOGA, didapatkan bahwa mayoritas responden telah memahami fungsi tanaman TOGA sebagai obat tradisional. Kegiatan penyuluhan memberikan peningkatan pengetahuan masyarakat desa Lajut tentang penggunaan TOGA sebagai alternatif pengobatan mandiri (Hadi *et al.*, 2022).

Peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit, pengobatan penyakit degeneratif dan penggunaan TOGA karena adanya proses edukasi. Diharapkan pengetahuan yang baik akan terimplementasi dalam perilaku sehari-hari. Lansia sangat antusias dalam proses menyimak materi yang disampaikan dan proses diskusi sehingga setelah mendapatkan materi penyuluhan lansia menjadi bertambah pengetahuannya. Pemberian penyuluhan atau informasi mengenai penyakit degeneratif ditemukan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai penyakit tersebut (Nobel Bistara & Ainiyah, 2018; Nofita & Sari, 2019; Sari & Priyantari, 2018). Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian melalui Sekolah Lansia Segar berbasis pemanfaatan TOGA telah menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Namun, masih dibutuhkan kegiatan berkelanjutan yang fokus pada praktik penggunaan TOGA, edukasi intensif tentang obat-obatan degeneratif, serta peningkatan motivasi lansia agar tetap konsisten dalam menjalankan pola hidup sehat berbasis pengobatan tradisional yang rasional.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Sekolah Lansia Segar berbasis pemanfaatan TOGA dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Meski demikian, masih ditemukan kekurangan dalam aspek konsistensi konsumsi TOGA dan pemahaman tentang pentingnya kepatuhan minum obat secara rutin dalam waktu jangka panjang. Sebagai rencana tindak lanjut (RTL) disarankan agar kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan dalam bentuk pendampingan intensif dan praktik rutin pengolahan TOGA. Kolaborasi dengan puskesmas atau tenaga kesehatan setempat juga perlu ditingkatkan untuk memperkuat jejaring layanan kesehatan berbasis komunitas yang ramah lansia. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi model bagi wilayah lain dalam upaya mewujudkan masyarakat lansia yang sehat, bugar, mandiri, dan

produkif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani L, Miftahurrohmah N, Winarti W (2020).Peningkatan Pengetahuan tentang Tanaman Obat Keluarga kepada Siswa Sekolah Dasar melalui Konseling, Flash Card, dan Berkebun Bersama. Indonesian Journal of Community Engagement. Indonesia Vol. 6, No. 1, Maret 2020, Hal. 63 – 67.
- Dwisyadini, M. (2017). Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Degeneratif. Optimalisasi Peran Sains Dan Teknologi Untuk Mewujudkan Smart City, 2(1), 237–270.
- Hadi LA, Meiyani FE, Sunan M, Rohyani IS. (2022). Penyuluhan Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Pengobatan di Desa Lajut. Jurnal Abdi Insani, Vo. 9, No 1. 278-287.
- Hanafi, S., Aziz, F. N., Prawati, E. D., Ariani, C., & Tamjisi, L. (2024). Bunga Rampai Kisah Dibalik Pengabdian Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang di Kelurahan Sukorejo. Langgam Pustaka.
- Harefa D. (2020).Pemanfaatan Hasil Tanaman sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Madani: Indonesian Journal of Civil Society. Vol 2, No 2. E-ISSN: 2686-035X, 28-36.
- Hidayah, N., Widiani, E., Palupi, L. M., & Rahmawati, I. (2022). Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyakit Degenartif pada Lanjut Usia. Jurnal Idaman (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan), 6(1), 33–38. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/2952>
- Nobel Bistara, D., & Ainiyah, N. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia Cempaka Kelurahan Tembok Dukuh Kecamatan Bubutan Surabaya. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v11i1.117>
- Nofita, N., & Sari, R. N. (2019). Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Kadar Kolesterol Pada Lanjut Usia (Lansia) di Posyandu Pekon Yogyakarta Gading Rejo Pringsewu. Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM), 2(1). <https://doi.org/10.33024/jpfm.v2i1.1884>
- Ridwan, IM. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep dan Keterampilan Proses Sains Siswa. Diffraction .Journal for physics education and applied physics. 1(1): 11-21.
- Sari, Y. R., & Priyantari, W. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia dalam Mencegah Hipertensi di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 9(2), 125–134.
- Triyandi, R. et al. (2022) ‘Penyuluhan Tanaman Obat Tradisional Berbasis Kearifan Lokal di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan’, Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai, 6(1), pp. 72–76.
- Wijayanti, T., Hindun, N., & Prasmala, E. R. (2023). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Pekarangan Taman Dasawisma RT 37 Perumahan Green View Regency Malang. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI), 3(3), 131–

141. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v3i3.2430>.