



## **IBM PEMANFAATAN TOGA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA DI SOKARAJA KULON**

**Khamidah Achyar<sup>1</sup>, Isnaeni Rofiqoch<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Email: [khamidahachyar30@gmail.com](mailto:khamidahachyar30@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penyakit degenerative semakin meningkat kejadiannya seiring dengan bertambahnya usia. Berdasarkan hasil Riskesdas Riskesdas 2018 penyakit artritis semakin tua semakin meningkat persentasenya, usia 45-54 tahun kejadiannya 11,1%, usia 55-64 tahun 15,5%. Perbandingan laki-laki dan perempuan kejadiannya lebih tinggi perempuan dan jika dibandingkan berdasarkan wilayah, pedesaan lebih tinggi daripada perkotaan.

Pemanfaatan obat alamiah yang tersedia sebagai Toga belum dimanfaatkan secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan masyarakat terhadap obat herbal rendah sementara kepercayaan masyarakat terhadap pengobatan herbal sebanyak 45%.

IbM ini bertujuan untuk mengetahui dan mengenal tanda dan gejala penyakit degenerative dan bahan-bahan tanaman obat keluarga (TOGA) yang bermanfaat untuk pencegahannya.

Hasil kegiatan IbM yaitu kegiatan IbM dilaksanakan pada tanggal 8-2-2020 yang dihadiri oleh Lansia sebanyak 33 orang. Tempat pelaksanaan penyuluhan di balai PKD Desa Sokaraja Kulon. Pengetahuan tentang penyakit degenerative pada peserta Posyandu Lansia Desa Sokaraja Kulon mengalami peningkatan sebesar 35% dan pemanfaatan TOGA untuk penyakit degenerative sebesar 30%.

Kesimpulan: penyuluhan pemanfaatan Toga untuk pencegahan penyakit degeneratif dapat meningkatkan pengetahuan peserta Posyandu Lansia Desa Sokaraja Kulon.

Kata Kunci: Lansia, Penyakit Degeneratif, Tanaman Obat Keluarga

### **ABSTRACT**

*Degenerative diseases increase in incidence with age. Based on the results of the Riskesdas 2018 Riskesdas, the percentage of arthritis is getting older, the percentage is 45-54 years old, the incidence is 11.1%, aged 55-64 years 15.5%. The proportion of men and women is higher for women and when compared by region, rural is higher than urban. The use of natural medicine available as Toga has not been used optimally. Based on the research results, the public's knowledge of herbal medicine is low, while the public's trust in herbal medicine is as much as 45%. This IbM aims to know and recognize the signs and symptoms of degenerative diseases and ingredients of medicinal plants in the family (TOGA) which are useful for prevention. The results of IbM activities are IbM activities carried out on 8-2-2020 which was attended by 33 elderly people. The place for the outreach is to be held at the PKD center in Sokaraja Kulon Village. Knowledge of degenerative diseases in the Elderly Posyandu in Sokaraja Kulon Village has increased by 35% and the use of TOGA for degenerative diseases is 30%. Conclusion: counseling on the use of Toga for the prevention of degenerative diseases can increase the knowledge of the Elderly Posyandu participants in Sokaraja Kulon.*

*Key Words: Degenerative Diseases, Elderly, Family Medicinal Plants*

### **PENDAHULUAN**

Posyandu Lansia Desa Sokaraja Kulon beranggotakan wanita dengan usia paling banyak diatas 40 tahun. Berdasarkan keluhan masyarakat, penyakit yang sering dialami yaitu nyeri sendi, kaku pada jari-jari tangan, dan tekanan darah tinggi. Berdasarkan penggolongan penyakit terdapat 2 kategori yaitu penyakit menular dan tidak menular. Penyakit degenerative tergolong penyakit tidak menular. Penyakit degenerative yang sering terjadi pada wanita usila yaitu penyakit jantung, hipertensi, osteoporosis, diabetes tipe 2, dan kanker. Kejadian penyakit degenerative berjalan seiring dengan proses penuaan, Hal ini karena terjadinya kerusakan atau penghancuran terhadap jaringan atau organ tubuh. Proses dari kerusakan ini dapat disebabkan oleh penggunaan seiring dengan usia maupun karena gaya hidup yang tidak sehat.

Angka kejadian penyakit degenerative setiap tahun mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 penyakit sendi yang di diagnosis oleh dokter berdasarkan usia, bahwa semakin tua semakin meningkat persentasenya, penyakit sendi lebih besar pada perempuan yaitu 8,5% perempuan dan 6,1% laki-laki. Kejadian



penyakit sendi jika dibandingkan dengan wilayah, pedesaan lebih tinggi daripada perkotaan yaitu 7,8% dan 6,9%. Penyakit diabetes militus tipe 2 Kejadian paling tinggi pada usia 55-74 tahun yaitu 19,6%. Upaya pengendalian penyakit DM tipe 2 melalui pengaturan pola makan (80,2%), olah raga (48,1%) dan pengobatan herbal (35,7%).

Penyakit jantung merupakan salah satu penyakit degenerative. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 kejadian penyakit jantung semakin meningkat dengan bertambahnya usia, 45-54 tahun kejadiannya 2,4%, usia 55-64 tahun kejadiannya 3,9% dan usia 65-74 tahun kejadiannya 4,6%. Kejadian penyakit jantung pada perempuan lebih besar dari pada laki- laki (1,6% dan 1,3%). Prevalensi penyakit hipertensi juga semakin meningkat dengan bertambahnya usia, pada usia 45-54 tahun yaitu 45,3%, usia 55-64 tahun yaitu 55,2%, dan usia 65-74 tahun yaitu 63,2%. Kejadian penyakit hipertensi pada perempuan lebih besar dari pada laki- laki (36,9% dan 31,3%). Prevalensi berat badan lebih dan obesitas juga mengalami peningkatan. Berat badan lebih pada tahun 2013 (11,5%) dan tahun 2018 (13,6%). Kejadian obesitas pada tahun 2013 (14,8%) dan tahun 2018 (21,8%).

## **METODE PENERAPAN IPTEKS**

Metode yang digunakan pada kegiatan IbM ini dengan penyuluhan yaitu dengan ceramah, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab.

## **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Peserta yang hadir dalam kegiatan IbM sebanyak 33 orang. Keluhan yang paling banyak dari Peserta Posyandu Lansia yaitu pegal-pegal dan nyeri dipersendian. Beberapa TOGA yang ada pekarangan rumah penduduk peserta Posyandu Lansia belum secara optimal memanfaatkan pekarangannya. Hal ini disebabkan belum adanya pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA secara optimal khususnya untuk penyakit degenerative

Para peserta Posyandu Lansia sebanyak 90% cara memasaknya dengan menggoreng dan menumis. Untuk konsumsi air putih, ibu-ibu peserta juga sebagian besar belum tercukupi minum air putih sebanyak 2-3liter. Hampir diatas 70% ibu-ibu mengkonsumsi air minum dengan minum teh hangat dan the hangat manis. Dengan demikian ada kemungkinan faktor risiko terjadinya gejala nyeri sendi disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Dibutuhkan adanya tindak lanjut pemberian penyuluhan dan edukasi tentang gaya hidup sehat dan memanfaatkan pekarangan untuk lahan TOGA.

Dalam kegiatan IbM ini dilakukan juga pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol darah. Hasilnya semua peserta tekanan darah dan kolesterolnya dalam batas normal. Pemahaman tentang penyakit degenerative para peserta meningkat dari 40% menjadi 75% dan pemahaman tentang tanaman obat keluarga dari 60% menjadi 90%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil kegiatan IbM ini yaitu:

- 1) Kegiatan IbM dilaksanakan pada tanggal 8-2-2020
- 2) Peserta yang hadir sebanyak 33 orang
- 3) Hasil pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol semua dalam batas normal
- 4) Peserta ibu-ibu Posyandu Lansia 90% mengalami keluhan nyeri sendi dan pegal-pegal
- 5) Hasil pemantauan pelaksanaan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan penyakit degenerative dan pemanfaatan TOGA sebesar 30-30%

## **SARAN**

Dibutuhkan waktu yang lebih intensif lagi untuk observasi dan edukasi tentang pemanfaatan TOGA dalam pencegahan penyakit degenerative sehingga dapat diketahui keberhasilan dari terapi yang dianjurkan sesuai teori yang disampaikan saat penyuluhan.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Agnesia Nuarima Kartikasari. *Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang.*
2. Budi Artianingrum, Mahalul Azam. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin.* Public Health Perspective Journal 1 (1) (2016). [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Phpj](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Phpj)
3. Christine Aramo, Anthony Peter Oyom, Emmanuel Okello, Victoria Acam, John Charles Okiria, Bashir Mwambi and Caesar Oyet. *Assessing The Prevalence And Risk Factors Of Pre-Diabetes Among The Community Of Iganga Municipality, Uganda: A Cross Sectional Study.* Aramo et al. *BMC Res Notes* (2019) 12:553 <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4589-1>
4. Destiara Hesriantica Zaenurrohman, Riris Diana Rachmayanti. *Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia . Jurnal Berkala Epidemiologi, Volume 5 Nomor 2, Mei 2017, hlm. 174-184*
5. Endang Mutiwaru, Najirman, Afriwardi. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Derajat Kerusakan Sendi pada Pasien Osteoarthritis Lutut di RSUP Dr. M. Djamil Padang.* <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
6. Iskandar, Abdul Hadi, Alfridsyah. *Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rumah Sakit Umum Meuraxa Banda Aceh.* *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*, Mei 2017; 2(1): 32-42
7. Lannywati Ghani, Made Dewi Susilawati dan Harli Novriani. *Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia.* *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 44, No. 3, September 2016 : 153 – 164.
8. Mira Rosmiatin . *Analisis Faktor-faktor risiko terhadap kejadian penyakit jantung koroner pada wanita lanjut usia di RSCM Jakarta.* Tesis. 2012.
9. Nur Fajriya Humaira Masruri. *Osteoarthritis Lutut Disebabkan oleh Salah Satu Faktor Metabolik yaitu Obesitas.* *STIKes Surya Mitra Husada Kediri*
10. Nyoman Kertia.. *Status Gizi Berhubungan Positif Dengan Derajat Nyeri Sendi Penderita Osteoarthritis Lutut.* *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 8, No. 3, Januari 2012: 144-150
11. Riskesdas 2018