

PENINGKATAN INFORMASI TANAMAN OBAT PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUSUN BINTARAN KULON

The Information Improvement of Medicinal Plants For Elderly in Posyandu Bintaran Kulon

Dwi Larasati

Program Studi DIII Farmasi STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email : dwilarasati.ap@gmail.com

ABSTRAK

Penduduk lansia rentan terhadap serangan penyakit dikarenakan terjadi penurunan daya tahan fisik. Pemanfaatan tanaman obat untuk pemeliharaan kesehatan dan mengobati penyakit untuk lansia saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terkait dengan terapi penyakit degeneratif yang membutuhkan pengobatan dalam jangka waktu lama yang dapat memberikan efek samping obat yang tidak diinginkan. Posyandu lansia dusun Bintaran Kulon merupakan posyandu yang dikelola oleh kader posyandu lansia Dusun Bintaran Kulon, Desa Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul. Lansia yang mengikuti kegiatan posyandu ini berusia 61-85 tahun. Tujuan penyuluhan ini yaitu diharapkan menambah informasi dan dapat memanfaatkan tanaman obat dalam pencegahan dan pengobatan penyakit pada lansia. Metode dalam pengabdian dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan menggunakan alat bantu leaflet. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuis kepada peserta dengan metode tanya jawab. Peserta diminta untuk menyebutkan tanaman obat yang dapat digunakan sebagai alternatif obat alami dalam penanganan hipertensi, diabetes mellitus, asam urat dan nyeri sendi. Evaluasi ini berguna untuk mengetahui apakah peserta sudah memahami atau belum terkait materi yang disampaikan. Hasil pengabdian yang telah dilaksanakan, bahwa kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari para peserta serta kader lansia, dengan ditunjukkan dari jumlah kehadiran lansia dan keaktifan lansia untuk bertanya selama kegiatan berlangsung. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan diterima dengan baik dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemanfaatan tanaman obat.

Kata Kunci: penyuluhan, tanaman obat, posyandu lansia

ABSTRACT

The elderly population is vulnerable to disease due to decreased physical endurance. Utilization of medicinal plants for health maintenance and treating diseases for the elderly are urgently needed and needs to be developed, related to the treatment of degenerative diseases that require long-term treatment and can provide unwanted side effects of drugs. The Integrated Health Post (Posyandu) for the elderly in Bintaran Kulon is a health post managed by cadres in the Bintaran Kulon, Srimulyo Village, Piyungan District, Bantul regency. The elderly who participated in the Elderly Integrated Health Post activities were aged 61-85 years. The purpose of this counseling is expected to increase of information and be able to utilize medicinal plants in the prevention and treatment of diseases for the elderly. Lecture, discussion and leaflet were conducted as the method. Evaluation of activities was carried out by giving quizzes to participants using the question and answer method. Participants were asked to mention medicinal plants that could be used as alternatives to natural medicines in the management of hypertension, diabetes mellitus, gout and joint pain. This evaluation is useful to find out whether participants have understood or not related to the material presented. The positive responses from the participants and the elderly cadres were indicated by the number of elderly attendance and activeness of the elderly to ask questions during the activity. The counseling activities were expected to increase the knowledge of the elderly about the use of medicinal plants.

Keywords: Counseling, Medicinal Plants, The Elderly Integrated Health Post

PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 (2004), lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Populasi lansia diperkirakan terus mengalami jumlah kenaikan. Menurut World Health Organisation (2012), secara global pada tahun 2050 populasi lansia berusia 60 tahun atau lebih akan meningkat berlipat ganda, sementara itu lansia yang berusia 80 tahun atau lebih akan berjumlah 400 juta orang. Kenaikan jumlah lansia dapat menyebabkan permasalahan antara lain aspek medis, psikologis, ekonomi dan sosial, sehingga diperlukan upaya pembinaan kesehatan.

Saat ini, Indonesia menghadapi masalah kesehatan *triple burden*, yaitu masih tingginya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular dan muncul kembali penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi. Penyakit terbanyak yang dialami lansia adalah hipertensi, selebihnya adalah arthritis, stroke dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), Diabetes Mellitus (DM) dan beberapa penyakit lain (Kemenkes RI., 2016). Penanganan penyakit tersebut tidak mudah dikarenakan penyakit lansia umumnya merupakan penyakit degeneratif, kronis dan multidiagnosis yang memerlukan terapi dalam jangka waktu lama. Dengan demikian, penanganannya membutuhkan waktu dan biaya tinggi, yang akan menjadi beban bagi masyarakat dan pemerintah. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan lansia hendaknya lebih mengutamakan promotif dan preventif dengan dukungan pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas di fasilitas-fasilitas kesehatan.

Salah satu kelompok masyarakat yang paling membutuhkan pelayanan kesehatan adalah penduduk lanjut usia. Penduduk lanjut usia secara biologis akan mengalami proses penuaan secara terus menerus, dengan ditandai menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Kemenkes RI 2017). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan mengoptimalkan penggunaan tanaman obat untuk meningkatkan kesehatan, mencegah dan mengobati penyakit pada

lansia.

Pemanfaatan tanaman obat merupakan salah satu alternatif pengobatan yang dipilih untuk para lansia selain pengobatan secara medis. Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan lansia yaitu pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan dan penyuluhan kepada lansia dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia dengan memanfaatkan berbagai obat yang tumbuh di sekitar rumah.

Dusun Bintaran Kulon merupakan salah satu dusun di Desa Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul. Kondisi geografis sebagian besar persawahan. Permasalahan kesehatan lansia di Dusun Bintaran meliputi nyeri sendi, tekanan darah tinggi dan penyakit degeneratif lainnya. Kegiatan yang telah dilakukan selama ini terkait dengan lansia adalah mengadakan posyandu lanjut usia setiap satu bulan sekali. Kegiatan posyandu tersebut baru sebatas yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengecekan tekanan darah, senam lansia dan pemberian makan tambahan. Sedangkan untuk pemberian informasi mengenai kesehatan belum dilakukan.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan promosi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman obat pada lansia di posyandu lansia Dusun Bintaran Kulon untuk menambah informasi dan dapat memanfaatkan tanaman obat yang tumbuh di sekitar rumah dalam pencegahan dan pengobatan penyakit untuk diri sendiri, keluarga, serta lingkungan masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diadakan pada tanggal 06 April 2019, di Dusun Bintaran Kulon, Desa Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul. Peserta dalam kegiatan ini yaitu lansia anggota posyandu lansia Dusun Bintaran Kulon dengan usia berkisar antara 61–85 tahun. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan: (1) Pengurusan izin dan survei pendahuluan terkait permasalahan bidang kesehatan dan materi yang perlu disampaikan dalam posyandu lansia (2) pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode ceramah

dan leaflet dengan diawali dengan pretes (3) evaluasi secara kualitatif melalui pretes. Soal pretes sebanyak 5 butir pertanyaan yang berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*), kemudian dilakukan evaluasi diakhir penyuluhan berupa pertanyaan langsung yang disampaikan secara lisan kepada peserta, kemudian dijawab langsung oleh peserta, bertujuan untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap pengetahuan para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan pengecekan kesehatan diantaranya pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah dan dilanjutkan dengan senam lansia. Hasil pengecekan tekanan darah menunjukkan, sebagian besar lansia memiliki tekanan darah yang tinggi. Oleh karena itu, salah satu materi awal yang perlu disampaikan yaitu dengan memberikan penjelasan tentang penyakit degeneratif, definisi dan berbagai penyakit yang termasuk penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi.

Berbagai cara yang dapat dilakukan masyarakat untuk mencegah dan mengobati penyakit juga telah dijelaskan, diantaranya mengenali penyebabnya dan gejala-gejala yang mengikutinya. Dari kegiatan tanya jawab, lansia banyak yang mengeluhkan pegal-pegal atau nyeri dan linu seperti di pundung dan persendian yang berlangsung menahun. Padahal, keluhan tersebut merupakan keluhan umum dari gejala rematik, atau disebabkan penyakit degeneratif lainnya.

Tanpa pengobatan, umumnya gejala pegal-pegal atau nyeri sukar hilang. Dengan obat-obat yang ada pun, sering keluhan nyeri hanya hilang sementara selama mengkonsumsi obat. Setelah obat dihentikan, gejala muncul lagi, sehingga lansia harus mengkonsumsi obat ini secara terus menerus sehingga menyebabkan ketergantungan. Oleh karena itu, tim pelaksana mengedukasi masyarakat untuk menggunakan tanaman obat sebagai pengobatan dan pencegahan penyakit degeneratif.

Tanaman obat yang dijelaskan pada saat pengabdian diantaranya bawang putih, seledri dan kumis kucing yang dapat digunakan untuk alternatif tanaman yang dapat digunakan dalam mengontrol tekanan

darah lansia yang mengalami hipertensi (Purnamaswari 2018; Triyono, Ridha, and Ardianto 2018). Selain itu juga dijelaskan tanaman kayu manis yang dapat digunakan sebagai alternatif obat alami dalam penanganan diabetes mellitus (kencing manis) (Alusinsing, Bodhi, and Sudewi 2014). Selain itu juga dijelaskan mengenai kombinasi daun salam, daun sendok dan daun sambiloto untuk mengatasi asam urat (Indarto and Kirwanto 2018; IP.Suiraoaka 2013; Wulandari and Sumarmin 2018)

Penggunaan rimpang-rimpangan yang biasa tersedia di rumah dan pekarangan juga dijelaskan diantaranya jahe, kencur dan kunyit yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri sendi pada lansia. Kunyit, jahe dan kencur mengandung zat aktif yang bersifat anti inflamasi sehingga dapat mengurangi nyeri. Kandungan zat aktif kunyit yaitu curcumin, jahe yaitu gingerol dan kencur mengandung zat aktif yaitu sam p-metoksi sinamat (Fitria et al. 2016; Nie et al. 2012)

Sebelum pemberian materi penyuluhan, peserta diberikan pertanyaan, untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai tanaman obat. Soal pretes sebanyak 5 butir pertanyaan yang berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*). Kendala yang dihadapi pada kegiatan ini adalah beberapa peserta tidak bisa menulis dan membaca, sehingga peserta yang tidak bisa membaca dan menulis tidak menjawab pertanyaan yang diberikan Hasil pretes menunjukkan banyak peserta yang belum mengetahui berbagai tanaman obat yang dapat digunakan dan dimanfaatkan untuk pemeliharaan kesehatan bagi lansia.

Peserta selanjutnya diberikan leaflet yang sudah disiapkan sebelum kegiatan berlangsung. Leaflet ini diharapkan dapat mempermudah para peserta untuk memahami dan mempraktekkan materi penyuluhan yang disampaikan oleh pembicara, kemudian peserta diberikan penyuluhan mengenai tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk pemeliharaan, penyembuhan dan pencegahan berbagai penyakit. Antusias peserta dapat dilihat dari banyaknya peserta lansia yang datang dalam acara ini dan banyaknya peserta

yang aktif bertanya terkait materi yang disampaikan dapat dilihat pada gambar 1.

Berdasarkan pengamatan pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui penyuluhan pada posyandu lansia yang telah dilaksanakan, kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari para peserta, serta kader posyandu lansia. Hasil evaluasi setelah dilaksanakan penyuluhan, para lansia bisa menjawab semua (100%) pertanyaan langsung yang disampaikan oleh penyuluh dan dapat menjawab dan menjelaskan dengan cepat. Evaluasi diakhir penyuluhan tidak kami lakukan dengan menggunakan media tertulis seperti ketika pretes diawal. Hal ini dikarenakan kami terkendala dengan kondisi lansia yang kesulitan membaca dan menulis. Para lansia beserta kader lansia mengharapkan agar kegiatan penyuluhan kesehatan terus berlanjut kedepannya.



Gambar 1. Penyampaian materi kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi peserta lansia, khususnya dalam hal peningkatan pengetahuan terhadap pemanfaatan tanaman obat untuk pengobatan sampai pencegahan penyakit. Kegiatan ini mendapatkan respon sangat positif dari peserta lansia dan kader posyandu lansia, yang ditunjukkan dengan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Saran

Perlu adanya penambahan materi pendahuluan mengenai penyakit degeneratif seperti gejala penyakit, pengendalian utama penyakit, komplikasi dan terapi farmakologi sebelum memberikan materi penyuluhan

tanaman obat pada lansia. Para lansia perlu diberikan pelatihan berkelanjutan mengenai materi kesehatan lainnya untuk meningkatkan pengetahuan, derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Program ini juga diharapkan dapat ditinjaklanjuti di lokasi posyandu lainnya agar lansia dapat memanfaatkan tanaman obat alami sebagai upaya pencegahan dan pengobatan penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Alusinsing, Gabriella, Widdhi Bodhi, and Sri Sudewi. 2014. "UJI EFEKTIVITAS KULIT BATANG KAYU MANIS (Cinnamomum Burmanii) TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH TIKUS PUTIH JANTAN GALUR WISTAR (Rattus Norvegicus) YANG DIINDUKSI SUKROSA." *PHARMACON Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT Agustus* 3(3):2302–2493.
- Fitria, Nanda, Kartini Hasballah, Endang Mutiawati, Program Pascasarjana, and Universitas Syiah Kuala. 2016. "Pemberian Campuran Kunyit Dan Jahe Dengan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur Turmeric and Ginger Mixture Fracture ' s Pain Level of Patients Who Cured by Traditional Healer." 16–24.
- Indarto, Indarto and Agus Kirwanto. 2018. "Exporasi Metode Pengobatan Tradisional Oleh Para Pengobat Tradisional Di Wilayah Karesidenan Surakarta." *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan* 7(1):75–86.
- IP.Suiraoka. 2013. "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Kemenkes RI. 2016. "Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia." *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 5.
- Kemenkes RI. 2017. "Analisis Lansia Di Indonesia." *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* 1–2.
- Nie, Yan, Laella Kinghua Liana, Endang Evacuasiy, Fakultas Kedokteran, and

- Universitas Kristen Maranatha. 2012. "THE EFFECT OF KENCUR .. THE EFFECT OF KENCUR ' S RHIZOME ETHANOL EXTRACT (Kaempferia Galangal L .) AGAINST GASTRIC MUCOSAL TO SWISS WEBSTER MICE IN INDUCED BY ASETOSAL THE EFFECT OF KENCUR .. PENGARUH EKSTRAK ETANOL RIMPANG KENCUR (Kaempferia Galanga L." *Jurnal Medika Planta* 2(1):77–84.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43. 2004. "Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia." 1–17.
- Purnamaswari, Ni Gusti Ayu Made. 2018. "Kajian Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Komplementer Dalam Pengobatan Hipertensi Di Universitas Surabaya." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7 No.1(1):806–23.
- Triyono, Agus, Peristiwa Ridha, and Danang Ardianto. 2018. "Uji Klinik Khasiat Sediaan Rebusan Ramuan Jamu Hipertensi Dibanding Seduhan Jamu Hipertensi (Clinical Trial the Efficacy of Boiled Hypertension Herbs Compared with Steeped Hypertension Herbs)." *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia* 16(1):78–85.
- World Health Organisation. 2012. "10 Facts on Ageing and the Life Course."
- Wulandari, Winda and Ramadhan Sumarmin. 2018. "The Influence of Bitter Extract (Andrographis Paniculata Ness.) on Uric Acid Level of Mice (Mus Musculus L.) Male." *Serambi Biologi* 1(1):21–30.