

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA PEMANFAATAN TOGA DALAM MENJAGA KESEHATAN PADA KOMUNITAS LANSIA AS-SINAR

Irma Rahmayani¹, Fitri Noviani², Made Dinda Pratiwi³, Nyoman Intan Permatahati Wiguna⁴,
I Gusti Agung Ayu Ari Krisnadevi⁵, Irna Olvaliani Aimang⁶, Lola Utama Sitompul⁷

^{1,3,4,5,6} Prodi Sarjana Kedokteran FK UNDIKSHA, ^{2,7} Prodi Pendidikan Sosiologi FHIS UNDIKSHA

Email: irmarahmayani@undiksh.ac.id

ABSTRACT

The increasing number of elderly people in Indonesia requires special attention to their health and well-being. One approach that can be taken is to foster Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) among the elderly, which include nutritious eating habits, light exercise, sufficient rest, maintaining personal and environmental hygiene, and undergoing regular health check-ups. In addition, approaches based on local wisdom also play an important role in maintaining the health of the elderly in a natural and affordable way. One potential plant rooted in local wisdom that can be utilized to support elderly health is Tanaman Obat Keluarga (TOGA). The implementation of this program consists of providing educational materials on PHBS and TOGA to increase the elderly's knowledge about health maintenance, conducting elderly exercise sessions aimed at encouraging regular physical activity, and carrying out health examinations as an initial screening to detect the participants' health conditions.

Keywords: elderly, PHBS, TOGA

ABSTRAK

Kondisi meningkatnya jumlah lansia di Indonesia menuntut adanya perhatian khusus terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan membina perilaku hidup sehat dan bersih pada lansia, yang meliputi kebiasaan makan bergizi, olahraga ringan, istirahat cukup, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, pendekatan berbasis kearifan lokal juga berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia secara alami dan terjangkau. Salah satu tanaman potensial dengan kearifan lokal yang dapat dimanfaatkan dalam menjaga kesehatan pada lansia adalah Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari pemberian materi tentang PHBS dan TOGA untuk menambah pengetahuan lansia dalam menjaga kesehatan, kegiatan senam lansia dilakukan dengan tujuan untuk melatih aktivitas fisik secara rutin dan teratur, sedangkan pemeriksaan kesehatan dilakukan sebagai skrining awal untuk mendeteksi kondisi kesehatan peserta lansia.

Kata kunci: lansia, PHBS, TOGA,

PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia menjadi tantangan sekaligus perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia pada tahun 2023 mencapai sekitar 11,75% dari total penduduk, menandai bahwa Indonesia mulai memasuki era *aging population* (BPS, 2023:). Kondisi ini menuntut adanya perhatian khusus terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia. Lansia merupakan kelompok individu yang telah

melewati masa produktif dan kini memasuki fase di mana fungsi tubuh mulai mengalami penurunan secara bertahap (Santoso et al., 2022). Lansia rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental, sehingga memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang tepat guna menjaga kualitas hidup mereka.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan membina perilaku hidup sehat pada lansia, yang meliputi kebiasaan makan bergizi, olahraga ringan, istirahat cukup, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta

pemeriksaan kesehatan secara berkala. Perilaku hidup sehat merupakan salah satu kunci utama dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi kelompok lansia yang mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), pola hidup sehat terbukti mampu menurunkan risiko penyakit kronis yang umum terjadi pada lansia, seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan gangguan persendian.

Selain itu, pendekatan berbasis kearifan lokal juga berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia secara alami dan terjangkau. Menurut Badan Pengkaji dan Pengembangan Perdagangan pada tahun 2017 mencatat bahwa Indonesia memiliki 30.000 spesies tanaman, dengan 40.000 spesies tanaman di dunia. Tanaman yang memiliki manfaat sebagai obat sekitar 9000 spesies. Dari jumlah tersebut baru sekitar 5% yang dimanfaatkan sebagai bahan fitofarmaka, sedangkan 1000 spesies sebagai bahan baku industri jamu dan obat tradisional (Agustina, 2023). Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional telah lama menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia, dan kembali populer sebagai alternatif pengobatan modern yang dianggap mahal dan di tengah krisis ekonomi (Gonibala, 2022).

Salah satu tanaman potensial dengan kearifan lokal yang dapat dimanfaatkan dalam menjaga kesehatan pada lansia adalah Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA adalah tanaman hasil budidaya rumah tangga yang berkhasiat sebagai obat, seperti jahe, kunyit, temulawak, daun sirih, sambiloto, dan lainnya. Tanaman-tanaman ini memiliki sifat antiinflamasi, imunostimulan, dan antidiabetik yang dapat membantu mengelola penyakit ringan maupun mencegah gangguan kesehatan lebih lanjut (Balitbangkes, 2019; Yuliana, 2020). TOGA dimanfaatkan sebagai minuman kebugaran, ramuan untuk gangguan kesehatan ringan berdasarkan gejala, ramuan khusus untuk lansia, memelihara kesehatan ibu, dan meningkatkan gizi anak (Jaluri, 2018). Pemanfaatan TOGA juga didorong oleh upaya

untuk mendapatkan obat tradisional yang bermutu tinggi, aman, dan berkhasiat teruji. Bahkan tanaman TOGA yang dimanfaatkan dengan baik dapat menghasilkan berbagai produk yang dapat dijual sehingga meningkatkan pendapatan rumah tangga (Ceriana, 2022).

Menciptakan pola hidup sehat dengan memanfaatkan TOGA merupakan hal yang mudah apabila dibandingkan dengan harga yang harus dibayar apabila terkena gangguan penyakit yang parah. Edukasi akan kesehatan ini dapat dilakukan pada lansia mengingat umurnya yang sudah tua dan menyadarkan akan kesehatannya yang mulai menurun seakan telah dimakan oleh usia (Humaizi & Yusuf, 2021). Masih banyaknya lansia maupun keluarga yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan mengolah TOGA secara tepat disebabkan oleh rendahnya akses informasi, kurangnya edukasi kesehatan berbasis komunitas, serta belum optimalnya dukungan lingkungan menjadi salah satu permasalahan yang harus ditemukan solusinya. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kegiatan edukatif dan partisipatif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik lansia dalam menjaga kesehatannya secara mandiri dan berkelanjutan.

Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi tentang perilaku hidup sehat serta pelatihan sederhana dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga, sebagai bentuk pemberdayaan lansia dan keluarga dalam menjaga kesehatan secara alami, murah, dan mudah dijangkau.

METODE

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, menggunakan metode yang mengutamakan keterlibatan aktif peserta, transfer pengetahuan yang aplikatif, serta pendampingan yang berkelanjutan. Adapun tahapan dan metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi awal

Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal komunitas lansia terkait perilaku higup bersih dan sehat dan pemanfaatan tanaman obat keluarga. Adapun metode yang digunakan pada observasi ini yaitu wawancara dengan pengurus komunitas tentang kebiasaan hidup bersih dan sehat dan penggunaan TOGA. Instrumen yang digunakan meliputi kuisioner singkat, catatan lapangan, dan dokumentasi visual.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan diantaranya:

- a. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, dilakukan melalui penyuluhan dan ceramah interaktif yang membahas pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik ringan, kebersihan diri, pola tidur yang baik, serta pemeriksaan kesehatan yang rutin untuk lansia.
- b. Pelatihan pemanfaatan TOGA melalui diskusi interaktif.
- c. Melakukan kegiatan senam lansia.
- d. Pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah, kadar gula darah, asam urat dan kolesterol.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui kehadiran dan keterlibatan peserta selama pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, saran dan masukan dari peserta sebagai bahan perbaikan untuk program selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa Tegallingsah ini diawali dengan melakukan observasi dengan tujuan untuk melihat kondisi lansia dalam menjaga kesehatannya sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi tersebut diperoleh informasi bahwa lansia di Desa Tegallingsah khususnya Dusun Bukit Sari tergabung dalam suatu komunitas lansia bernama As-Sinar yang dikelola oleh organisasi masyarakat Salimah. Salah satu

program dari komunitas ini yaitu pelayanan kesehatan gratis yang dipandu oleh ibu Bd. Irina Yuniarti, S.Keb. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui beberapa permasalahan diantaranya yaitu kurangnya kesadaran lansia dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat, kurangnya informasi tentang berbagai manfaat TOGA dalam menjaga kesehatan, serta pemeriksaan kesehatan yang tidak rutin oleh para lansia.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 10 September 2025 bertempat di RA Ar Rahmah, Dusun Bukit Sari, Desa Tegallingsah. Peserta lansia yang hadir berjumlah 18 orang, dimana peserta wanita 16 orang dan laki-laki 2 orang. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pemberian materi tentang perilaku hidup sehat dan bersih pada lansia. Adapun materi yang disampaikan yaitu pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik ringan, menjaga kebersihan diri serta pola tidur yang baik untuk lansia, serta pemeriksaan fisik rutin bagi lansia. Pemberian materi ini dianggap penting, mengingat jumlah penduduk lansia yang mengalami peningkatan di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035. Peningkatan jumlah tersebut berkaitan dengan penurunan fungsi tubuh yang merupakan akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama atau disebut juga dengan penuaan. Hal tersebut dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit sehingga produktivitas menurun. Untuk itu diperlukan suatu upaya untuk menjamin produktivitas dan kesejahteraan lansia yang tidak hanya berfokus pada penurunan fungsi biologis tubuh, namun juga harus mempertimbangkan faktor psikososial yang berhubungan dengan perubahan lansia dalam perannya sebagai bagian dari keluarga dan masyarakat (Pusdatin, 2022: 2-3). Melalui edukasi ini diharapkan pengetahuan lansia



Gambar 1. Pemberian Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemanfaatan TOGA

bertambah dan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada kesehariannya. Selain memberikan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, tim pengabdian juga memberikan materi tentang manfaat TOGA bagi kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi. Dari hasil diskusi diperoleh informasi bahwa secara umum peserta lansia telah memiliki berbagai macam tanaman obat yang terdapat di pekarangan rumah seperti jahe, kunyit, temulawak dan sebagainya. Akan tetapi, pemanfaatan tanaman tersebut lebih banyak digunakan sebagai bumbu masakan sehari-hari. Melalui kegiatan ini diharapkan pengolahan TOGA dapat dijadikan bentuk terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung tercapainya peningkatan kesehatan di seluruh lapisan masyarakat khususnya pada lansia (Nurbaeti, 2023: 161).

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan senam lansia di luar ruangan. Pelaksanaan kegiatan senam lansia ini dipandu oleh pengurus Salimah. Senam dilakukan selama 20 menit dengan gerakan yang teratur dan terarah. Pelaksanaan senam lansia merupakan salah satu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan melakukan aktivitas ringan yang sebaiknya dilakukan secara rutin. Berbagai penelitian tentang pengaruh senam terhadap kesehatan lansia telah banyak dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa senam lansia memiliki beberapa manfaat

diantaranya: kebugaran jasmani meningkat, keseimbangan tubuh dan pernafasan, serta dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu, senam lansia juga memiliki manfaat lain seperti menurunkan tingkat insomnia, depresi, stress, dan manajemen nyeri serta dapat meningkatkan fungsi kognitif (Handayani, 2020: 53-54).



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia

Kegiatan akhir pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pemeriksaan kesehatan secara gratis berupa pemeriksaan tekanan darah, kadar glukosa darah, asam urat dan kolesterol. Pelaksanaan kegiatan ini berkolaborasi dengan pimpinan Salimah ibu Bd. Irina Yuniari, S.Keb dan mahasiswa Kedokteran FK Undiksha. Selain melakukan pemeriksaan kesehatan, lansia juga diberi vitamin B kompleks dan obat-obatan sesuai dengan kondisi kesehatan peserta lansia. Adapun dari hasil pemeriksaan yang dilakukan diketahui bahwa tekanan darah tertinggi pada lansia yaitu 180/120 mmHg dan tekanan darah terendah yaitu 95/61 mmHg dengan rata-rata nilai tekanan darah seluruh peserta lansia yaitu sistolik 133 mmHg dan diastolik 85 mmHg. Nilai glukosa darah sewaktu yang tertinggi yaitu 275 mg/dL dan terendah yaitu 74 mg/dL

dengan nilai rata-rata yaitu 129 mg/dL. Nilai asam urat tertinggi yaitu 12,4 mg/dL dan terendah yaitu 4,3 mg/dL, serta nilai kolesterol total berdasarkan pemeriksaan tertinggi yaitu 262 mg/dL dan terendah yaitu 179 mg/dL.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilihat dari kehadiran peserta komunitas lansia As-Sinar dengan persentase kehadiran sebesar 90%. Selain itu, selama pemberian materi peserta terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan hingga akhir. Hal ini terlihat dari diskusi yang berlangsung selama pelaksanaan kegiatan. Beberapa peserta juga memberikan testimoni positif seperti mereka merasa senang dan antusias karena mendapat pengetahuan baru dan adanya pelayanan kesehatan gratis sehingga peserta lansia lebih awas dalam menjaga kesehatannya.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan Peserta Komunitas Lansia As-Sinar

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran peserta komunitas Lansia As-Sinar di Desa Tegallinggah, Dusun Bukit Sari telah memberikan tambahan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai terapi komplementer dalam menjaga kesehatan. Kegiatan senam lansia dilakukan dengan tujuan

untuk melatih aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Adapun pemeriksaan kesehatan dilakukan sebagai skrining awal untuk mendeteksi kondisi kesehatan peserta lansia.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina A.R., Arief P., Risma A., & Abdul M. (2023). Efektivitas Program Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Untuk Membangun *Health Consciousness* Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 235-246.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Balitbangkes. (2019). *Inventarisasi dan Potensi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Pelayanan Kesehatan Tradisional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ceriana, R. e. (2022). Pemanfaatan Tanaman Toga di Perkarangan Rumah untuk Meningkatkan Kekebalan Tubuh. *Jurnal Abdidas*, 3(3), 474-478. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i3.570>
- Gonibala, A. P., Mappa, M. R., & Kuna, M. R. (2022). Edukasi Pengolahan Bahan Alam Sebagai Alternatif Pengobatan Tradisional di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 3(3), 228–234. <https://doi.org/10.37385/ceej.v3i3.1059>
- Handayani, Sri P., et al. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55
- Humaizi, H., & Yusuf, M. (2021). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anggota Karang Taruna Desa Paya Rengas Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 19(1), 146–153. <https://doi.org/10.33369/dr.v19i1.13628>
- Jaluri, P. D. (2018). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga Di Perumahan

- Beringin Rindang Kabupaten Kota waringin Barat. *Jurnal Borneo Cendekia*, 2, 212-216.
<https://doi:10.54411/jbc.v2i2.126>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurbaeti, Ira A., et al. (2023). Pengetahuan Keluarga Terhadap Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik Lansia di Desa Cipancar Kecamatan Sumedang Selatan. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 157-162.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6483>
- Pangribowo, S. (2022). *Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera*. Jakarta: Pusdatin
- Santoso, W. E., Ganesha, R. A., Putri, G. D. F., Tata, W., Fernadi, V. K., Ersani, M. A., & Sarvia, E. (2022). Perancangan Dapur Lansia melalui Pemanfaatan Persona Unik untuk Menentukan Fokus Ergonomi. *Journal of Integrated System*, 5(2), 184–198.
<https://doi.org/10.28932/jis.v5i2.4600>
- Yuliana, R. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pencegahan Penyakit pada Lansia di Desa X. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 5(1), 45–53.