

---

---

# Optimalisasi Lahan Kosong Sebagai Strategi Penurunan Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Lansia Sekar Gadung Pasuruan

Optimization of Vacant Land as a Strategy to Reduce Degenerative Diseases in the Sekar Gadung Pasuruan Elderly Group

Vyas Nur Wahidah<sup>1</sup>, Nihlatul Falasifah<sup>2</sup>

<sup>12</sup> UIN Sunan Ampel Surabaya

\* Correspondence e-mail; [vyasnurwahidah@gmail.com](mailto:vyasnurwahidah@gmail.com)

---

## Article history

Submitted: 2024/09/19; Revised: 2024/10/08; Accepted: 2024/10/11

---

## Abstract

Kalipang village is in Grati sub-district, Pasuruan regency which has an area of 287,550 hectares. Kalipang village has a relatively large population of various age levels. In Krikilan hamlet, the number of elderly people reaches 62 people. From the results of health checks carried out, it shows that there are many degenerative diseases suffered by the elderly. Degenerative diseases, including high blood pressure, gout, cholesterol. This degenerative disease occurs due to an unhealthy lifestyle and other factors carried out at a young age. The method used is interviews and observation. The results show that many elderly people suffer from degenerative diseases in the Sekar Gadung elderly group, so they use empty land to plant family medicinal plants (TOGA). The main reason researchers want to focus on how to reduce the impact of degenerative diseases by taking advantage of TOGA is because there are many health benefits for elderly people who suffer from degenerative diseases.

---

## Keywords

*Elderly, Degenerative Disease, Family Medical Plants*



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

---

## **PENDAHULUAN**

Desa kalipang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Grati, Kabupaten Pasuruan, Provinsi Jawa Timur. Desa kalipang memiliki 6 dusun yaitu Dusun Krajan, Dusun Pengarengan, Dusun Krikilan, Dusun Tegalan 1, Dusun Tegalan 2 dan Dusun Tegalan 3. Desa kalipang berbatasan langsung dengan 4 desa yaitu di sebelah utara berbatasan dengan kelurahan gratitunon, sebelah timur berbatasan dengan plososari, sebelah selatan berbatasan dengan rebalas, dan sebelah barat berbatasan dengan desa trewung serta kambingang. Luas wilayah desa kalipang 287,550 Ha. Latak desa terdiri dari pemukiman, sawah, sungai, tegalan dan lain-lain.

Dari data hasil sensus yang dilakukan oleh mahasiswa pengembangan masyarakat islam pada bulan maret kemarin menunjukkan data bahwa jumlah penduduk Desa kalipang hampir mencapai 8.203 jiwa berada di 48 RT dan 11 RW. Data ini untuk melihat sebaran jumlah penduduk dengan berbagai jenjang usia memberikan gambaran demografis yang penting, biasanya populasi di desa terbagi berdasarkan usia dan peran dalam kehidupan sosial. Kategori jenjang usia dibedakan yaitu anak-anak dimulai dari umur 0-12 tahun, remaja 13-18 tahun, dewasa muda 19-35 tahun, dewasa 36-55 tahun dan lansia 56 tahun keatas.

Melihat kondisi pada usia lansia sangatlah memiliki resiko tinggi memiliki berbagai macam jenis penyakit(Jamal et al., 2000). Pada dusun krikilan memiliki kelompok lansia yaitu bernama lansia sekar gadung dimana kelompok ini memiliki beberapa kegiatan untuk meningkatkan produktifitas pada lansia. Setiap minggunya ada kegiatan senam untuk lansia guna meningkatkan kesehatan, selain itu ada juga kegiatan cek kesehatan dimana ini dilakukan oleh bidan setempat untuk mengetahui kondisi kesehatan para anggota lansia sekar gadung.

Dari hasil cek kesehatan yang dilakukan menunjukkan banyaknya penyakit degeneratif yang diderita oleh lansia. Penyakit degeneratif, antara lain darah tinggi, asam urat, kolestrol . Ketiga penyakit tersebut termasuk dalam sepuluh penyakit utama yang sering diderita oleh lansia yang dirawat inap di rumah sakit. (Jamal et al., 2017). Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang tidak menular terjadi karena penurunan fungsi organ tubuh disebabkan karena penuaan. Penyakit ini tanpa disadari oleh masyarakat mulai timbul sejak usia muda atau produktif karena kebiasaan yang dilakukan seperti memakan makanan cepat saji dan gaya hidup (Andriani dan Wirjatmadi, 2012 h447).

Peningkatan usia pada lansia menyebabkan penurunan fungsi organ dan peningkatan risiko penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif juga melemahkan daya tahan tubuh, sehingga lansia lebih rentan terkena infeksi penyakit menular (Agustiningrum Ratna et al., 2021). Gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya upaya pencegahan sejak usia muda menjadi faktor utama tingginya angka komplikasi penyakit pada lansia.

Penyakit Tidak Menular (PTM) umumnya merupakan penyakit degeneratif yang terkait dengan proses penuaan. Contoh PTM meliputi hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan stroke. Penyakit ini dipengaruhi oleh risiko yaitu : faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah mencakup jenis kelamin, usia, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor risiko yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, pekerjaan, tingkat aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol (Boehme et al., 2017).

Melihat situasi saat ini yang terjadi pada lansia yang banyak mengalami penyakit degeneratif bagaimana promosi peningkatan kesehatan yang dilakukan untuk dapat mengurangi dampak dari penyakit tersebut. Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penurunan penyakit degeneratif pada lansia dengan melakukan tindakan dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam memanfaatkan lahan kosong untuk dijadikan tanman obat keluarga (TOGA)(Puspitasari et al., 2021a). Manfaatnya agar masyarakat terutama lansia sekar gadung dapat mengkonsumsi obat tradisional dalam penurunan penyakit degeneratif.

Alasan utama peneliti mengambil fokus ini karena ingin mengurangi dampak penyakit degeneratif pada lansia dengan menggunakan tanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dilakukan karena beberapa alasan utama yang sangat relevan. Tanaman TOGA menawarkan alternatif pengobatan yang efektif dengan efek samping yang lebih minim dibandingkan obat kimia, mengingat sensitivitas tubuh lansia terhadap obat-obatan sintesis. Selain itu, tanaman TOGA, seperti jahe, kunyit, temulawak, dan daun sirsak, telah terbukti memiliki kandungan bioaktif yang dapat membantu mengatasi inflamasi, menurunkan kadar gula darah, serta memperbaiki fungsi organ secara alami. Hal ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia tetapi juga memberikan opsi pengobatan yang lebih terjangkau dan mudah diakses karena tanaman obat ini dapat dibudidayakan sendiri di pekarangan rumah. Penelitian ini juga mendukung pelestarian kearifan lokal dan

budaya tradisional, di mana penggunaan tanaman obat telah lama menjadi bagian dari tradisi masyarakat, sehingga memungkinkan pengembangan pengobatan holistik yang sesuai dengan kebutuhan lansia di berbagai komunitas.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan wawancara dan observasi. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan bertujuan untuk memahami realitas sesuai dengan fakta yang ada di lapangan (Rukin, 2021). Pendekatan wawancara dan observasi dalam penelitian ini melibatkan anggota Kelompok Lansia Sekar Gadung, Puskesmas Kecamatan Grati, serta para ibu kader yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan lansia.

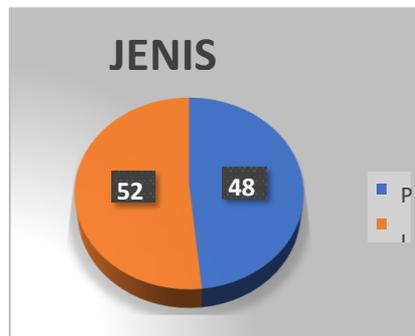
Wawancara dilakukan dengan para anggota Kelompok Lansia Sekar Gadung, puskesmas kec grati dan ibu kader untuk mengetahui bagaimana peran dan tindakan yang akan dilakukan dalam upaya penurunan penyakit degeneratif pada lansia. Observasi dilakukan untuk melihat pola hidup yang dilakukan para lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Dari hasil tersebut dapat dianalisis sehingga dapat disimpulkan bagaimana tindakan yang akan dilakukan.

## **Hasil dan Pembahasan**

- **Analisa Kondisi Kesehatan Lansia**

Peneliti mendapatkan data dari wawancara dan survey rumah tangga yang dilakukan di Dusun Krikilan. Analisa dari hasil survey rumah tangga yang dihasilkan yaitu jenjang usia masyarakat dusun krikilan. Kelompok usia lansia di Dusun Krikilan sebanyak 62 orang lansia dikelompok lansia sekar gadung. Berikut merupakan data jenis kelaminnya:

Grafik 1 Jenis kelamin anggota lansia sekar gadung



Sumber : sensus penduduk yang dilakukan peneliti pada tahun 2024

Kelompok lansia sekar gadung ini merupakan kelompok lansia yang ada didusun krikilan. Kelompok ini memiliki berbagai macam kegiatan untuk lansia yaitu ada senam setiap minggunya, cek kesehatan, dan menanam TOGA. Cek kesehatan yang biasanya dilakukan oleh bidan dari puskesmas pada lansia hasilnya menunjukkan bahwa banyak lansia yang terkena penyakit degeneratif.



Gambar 1 : Kegiatan lansia sekar gadung

Sumber : peneliti pada tahun 2024

Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit yang terjadi akibat kerusakan atau penurunan fungsi sel-sel tubuh secara bertahap. Penyakit ini biasanya berkembang perlahan seiring dengan bertambahnya usia dan sering kali tidak menunjukkan gejala awal yang jelas. Seiring waktu, jaringan atau organ tubuh yang terpengaruh oleh penyakit degeneratif akan semakin rusak, yang kemudian dapat memengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan (Pramody, 2019a).

Beberapa contoh penyakit degeneratif yang umum adalah osteoarthritis, di mana terjadi kerusakan pada sendi, penyakit Alzheimer yang menyebabkan penurunan fungsi otak, dan Penyakit Parkinson yang mengganggu sistem saraf (Pramody, 2019b). Selain itu, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, dan osteoporosis juga termasuk dalam kategori penyakit degeneratif. Faktor utama yang menyebabkan penyakit degeneratif adalah penuaan, namun Gaya hidup tidak sehat, dapat mempercepat munculnya penyakit ini. Selain itu, faktor genetik juga berperan dalam meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif bersifat progresif dan tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, penanganan biasanya berfokus pada pengelolaan gejala dan memperlambat perkembangan penyakit. Perubahan gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi, dan menjaga berat badan yang sehat, dapat membantu mencegah atau mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif sering kali berdampak besar pada kualitas hidup seseorang, terutama ketika penyakit sudah mencapai tahap lanjut. Sifatnya yang kronis dan progresif, penyakit ini dapat mengganggu fungsi tubuh secara perlahan, menyebabkan penurunan mobilitas, kemampuan berpikir, hingga ketergantungan pada orang lain dalam aktivitas sehari-hari (Sylvia Aviantary Putri, 2015)

Perempuan memiliki risiko 60% lebih tinggi untuk mengidap penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan lainnya, dibandingkan dengan laki-laki yang memiliki risiko sebesar 40%. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2012) yang dikutip oleh Mutimanda (2017), terdapat perbedaan signifikan dalam persentase pasien rawat inap penderita penyakit tidak menular (penyakit degeneratif), dengan laki-laki sebesar 49% dan perempuan sebesar 51%. Selain itu, terdapat perbedaan mencolok dalam jumlah penderita penyakit degeneratif, di mana laki-laki mencapai 45% dan perempuan 55%. Data ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan laki-laki untuk menderita penyakit degeneratif.

Perubahan fisik serta penurunan fungsi organ tubuh pada lansia dapat memengaruhi asupan dan penyerapan zat gizi, termasuk zat besi. Kekurangan zat gizi, terutama zat besi, dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi pada lansia sering kali terkait dengan status gizi berlebih, yang dapat memicu penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi,

diabetes mellitus, batu empedu, rematik, gangguan ginjal, sirosis hati, dan kanker. Di sisi lain, masalah gizi kurang juga sering terjadi, seperti kekurangan energi kronis, anemia, serta defisiensi zat gizi mikro lainnya (Istiani & Rusilanti, 2014).

Peningkatan usia pada lansia menyebabkan berbagai penurunan fungsi tubuh. Seiring bertambahnya usia, prevalensi penyakit degeneratif pada lansia meningkat (Sumantri, 2021). Beberapa faktor risiko yang dapat memicu atau mempercepat timbulnya penyakit degeneratif antara lain kebiasaan gaya hidup tidak sehat, seperti merokok, kurang olahraga, dan konsumsi alkohol. Kebiasaan- kebiasaan tersebut membuat lansia lebih rentan terkena penyakit degeneratif (Novianti et al., 2019).

Penyakit degeneratif yang sering di derita oleh lansia sekar gadung pertama yaitu kolestrol disebabkan oleh zat lemak yang penting bagi tubuh, tetapi jika kadarnya terlalu tinggi, kolesterol dapat menumpuk di dinding pembuluh darah, membentuk plak yang menyebabkan penyempitan atau penyumbatan arteri(Komunitas et al., n.d.). Kedua asam urat yang disebabkan oleh zat yang ditemukan dalam makanan tertentu seperti daging merah, ikan, dan kacang-kacangan. Ketiga darah tinggi yang disebabkan oleh tekanan darah di arteri meningkat secara kronis, sehingga memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. Selanjutnya adalah diabetes disebabkan oleh kondisi kronis di mana tubuh tidak dapat mengatur kadar gula darah (glukosa) dengan baik. Terakhir yaitu osteoporosis yang disebabkan oleh kondisi di mana kepadatan tulang menurun, membuat tulang menjadi rapuh dan mudah patah (Indraswari W, 2012).

Penyakit degeneratif seperti kolesterol tinggi, asam urat, darah tinggi, diabetes, dan osteoporosis sering kali terjadi akibat faktor penuaan, gaya hidup tidak sehat, dan faktor genetik(Amila et al., 2021). Meskipun bersifat kronis dan progresif, banyak dari penyakit ini dapat dicegah atau dikelola dengan perubahan gaya hidup sehat, pola makan yang tepat, dan, jika diperlukan, penggunaan obat untuk mengendalikan gejala atau memperlambat perkembangan penyakit.

Posyandu lansia merupakan wadah bagi lansia untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, informasi, dan edukasi tentang kesehatan lansia (Andria Kiki Mellisa, 2013). Program ini dirancang khusus untuk melayani kebutuhan kesehatan lanjut usia, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pemantauan kesehatan secara berkala, penyediaan informasi terkait kesehatan, serta pelayanan

kesehatan dasar. Posyandu lansia biasanya diadakan di tingkat desa atau kelurahan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan kader-kader yang telah dilatih.

### **Program Pemanfaatan lahan kosong untuk TOGA**

Upaya mengurangi dampak penyakit degeneratif pada lansia yaitu dengan pemanfaatan lahan kosong yang digunakan untuk penanaman toga. Mengurangi dampak penyakit degeneratif pada lansia melalui konsumsi obat alami adalah pendekatan yang menarik bagi banyak orang, terutama mereka yang ingin menghindari efek samping dari obat-obatan kimia (Susanto, 2017a). Lahan kosong yang dimanfaatkan untuk penanaman toga sangatlah efektif untuk mengurangi dampak dari penyakit degeneratif.



Gambar 2 Kegiatan penanaman toga  
Sumber : peneliti pada tahun 2024

Jenis tanaman yang dapat dibudidayakan sebagai tanaman obat keluarga harus memenuhi beberapa kriteria, seperti yang dijelaskan dalam buku "Pemanfaatan Tanaman Obat". Kriteria tersebut meliputi: tanaman yang lazim sebagai obat di lingkungan sekitar, mampu tumbuh dan berkembang dengan baik di daerah setempat, memiliki manfaat tambahan seperti dapat digunakan sebagai buah-buahan atau bumbu masak, tanaman yang hampir punah, serta tanaman liar yang belum banyak dimanfaatkan (Puspitasari et al., 2021b).

Menanam tanaman obat di pekarangan tidak hanya berfungsi sebagai sumber obat alami, tetapi juga dapat ditata dengan baik sebagai elemen penghias yang mempercantik halaman rumah. Pekarangan akan terlihat lebih hijau dan asri, sementara penghuninya bisa memanfaatkan tanaman tersebut sebagai obat-obatan alami untuk menjaga kesehatan (Mukhlisa Fauziyah, 2005). Pemanfaatan Tanaman

Obat Keluarga (TOGA) umumnya digunakan untuk mengatasi gangguan kesehatan keluarga berdasarkan gejala-gejala umum seperti demam, batuk, sakit perut, dan gatal-gatal (Susanto, 2017b). Ketika ada anggota keluarga yang sakit, TOGA dapat menjadi alternatif obat tradisional yang mudah diakses, lebih murah, dan memiliki risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan obat-obatan kimia (Mukhlisa Fauziyah, 2005).

Pemanfaatan Taman Obat Keluarga (TOGA) untuk mengurangi dampak penyakit degeneratif pada lansia adalah cara yang praktis dan alami. TOGA adalah konsep di mana keluarga menanam tanaman obat di sekitar rumah untuk digunakan sebagai bahan pengobatan sehari-hari. Berikut adalah beberapa tanaman TOGA yang bermanfaat dalam mengurangi dampak penyakit degeneratif:

1. Kunyit (*Curcuma longa*): Kunyit merupakan salah satu tanaman TOGA yang sangat populer. Kandungan kurkumin dalam kunyit memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri sendi pada penderita osteoarthritis. Kunyit juga bisa mendukung kesehatan jantung dan otak, sehingga bermanfaat untuk pencegahan penyakit jantung dan Alzheimer.
2. Jahe (*Zingiber officinale*): Jahe dikenal sebagai obat alami untuk mengurangi peradangan dan nyeri. Dalam pengobatan tradisional, jahe sering digunakan untuk mengatasi nyeri rematik dan masalah pencernaan. Konsumsi jahe secara rutin dapat membantu meringankan gejala osteoarthritis dan mendukung kesehatan pencernaan pada lansia.
3. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*): Daun salam sering digunakan dalam masakan, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan, termasuk menurunkan kadar gula darah dan kolesterol. Ini sangat bermanfaat bagi lansia yang menderita diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.
4. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*): Temulawak memiliki khasiat yang mirip dengan kunyit, yaitu sebagai anti-inflamasi dan hepatoprotektor (melindungi hati). Temulawak sering digunakan untuk meningkatkan kesehatan hati dan mengurangi peradangan dalam tubuh.

5. Sambiloto (*Andrographis paniculata*): Sambiloto dikenal sebagai tanaman yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan. Tanaman ini bisa digunakan untuk membantu mengurangi gejala diabetes dan menjaga kesehatan jantung.
6. Daun Dewa (*Gynura procumbens*): Daun dewa sering digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung. Tanaman ini juga dikenal membantu memperbaiki sirkulasi darah.
7. Lidah Buaya (*Aloe vera*): Selain untuk perawatan kulit, lidah buaya juga bisa digunakan untuk menjaga kesehatan pencernaan dan membantu mengatasi masalah peradangan. Gel lidah buaya yang diolah dengan benar dapat dikonsumsi untuk mendukung kesehatan usus dan mempercepat pemulihan dari luka.
8. Seledri (*Apium graveolens*): Seledri mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat, termasuk vitamin K, yang penting untuk kesehatan tulang. Seledri juga dikenal membantu menurunkan tekanan darah, yang penting dalam pencegahan penyakit jantung.

Memanfaatkan TOGA, lansia dapat mengakses obat alami yang segar dan bebas dari bahan kimia berbahaya. Selain itu, menanam dan merawat tanaman obat juga bisa menjadi aktivitas fisik yang ringan dan menyenangkan, yang membantu menjaga mobilitas dan kesehatan mental mereka. Sebagai bagian dari pendekatan holistik, pemanfaatan TOGA dapat menjadi langkah efektif dalam mengelola dan mengurangi dampak penyakit degeneratif.

Walaupun obat alami dapat membantu mengurangi dampak penyakit degeneratif, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai regimen pengobatan apapun, terutama karena beberapa obat alami dapat berinteraksi dengan obat-obatan yang sedang dikonsumsi. Pendekatan holistik yang menggabungkan gaya hidup sehat, diet seimbang, aktivitas fisik, dan pengobatan alami mungkin memberikan manfaat maksimal dalam mencegah atau mengelola penyakit degeneratif pada lansia.

Partisipasi lansia dalam membuat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kualitas hidup mereka, baik secara fisik, mental, maupun sosial. TOGA adalah program pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk menanam berbagai jenis tanaman obat yang bisa

digunakan sebagai obat herbal alami. Dengan keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan ini, mereka tidak hanya menjaga kesehatan tetapi juga tetap aktif secara produktif.

Melalui kegiatan berkebun dan merawat tanaman TOGA, lansia tetap terlibat dalam aktivitas fisik yang ringan namun bermanfaat. Aktivitas seperti mencangkul, menyiram tanaman, atau memanen daun dan buah dari tanaman obat membantu menjaga kelenturan otot dan sendi, memperlancar peredaran darah, serta meningkatkan keseimbangan tubuh. Aktivitas fisik ini juga membantu mencegah kondisi seperti osteoporosis, hipertensi, dan diabetes. Dengan menanam sendiri tanaman obat, lansia juga dapat memanfaatkan hasil kebun untuk pengobatan mandiri, seperti mengatasi keluhan ringan seperti batuk, flu, atau pegal-pegal.

Lansia yang terlibat dalam kegiatan TOGA merasakan manfaat positif secara mental. Kegiatan berkebun membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati. Berkebun juga dapat memberikan perasaan kepuasan dan pencapaian ketika melihat tanaman tumbuh dan berkembang, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mereka (Agustiningrum et al., n.d.). Lansia yang aktif berkebun cenderung merasa lebih bermanfaat dan memiliki tujuan, sehingga mengurangi risiko isolasi sosial atau depresi yang sering dialami pada usia lanjut.

Partisipasi dalam program TOGA sering kali melibatkan interaksi sosial antar lansia atau dengan anggota keluarga lain. Lansia dapat berbagi pengetahuan tentang tanaman obat, teknik bercocok tanam, serta cara memanfaatkan hasil panen dengan sesama lansia atau generasi muda. Ini menciptakan rasa kebersamaan, membangun komunikasi, dan memperkuat hubungan antar anggota komunitas. Kegiatan bersama ini juga memungkinkan pertukaran pengalaman hidup, menjaga tradisi, serta meningkatkan rasa tanggung jawab sosial.

Lansia sering memiliki pengetahuan tradisional yang kaya tentang tanaman obat dan cara penggunaannya dalam pengobatan alami. Dengan terlibat dalam TOGA, mereka dapat meneruskan pengetahuan ini kepada generasi muda, memastikan bahwa warisan budaya dan pengobatan tradisional tetap hidup. Selain itu, mereka juga bisa belajar lebih lanjut tentang manfaat tanaman obat melalui pelatihan atau sosialisasi dari petugas kesehatan, yang dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan holistik.

Keterlibatan lansia dalam menanam dan merawat tanaman TOGA memberi mereka akses langsung terhadap obat-obatan herbal yang lebih alami dan terjangkau. Mereka dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan ringan tanpa perlu tergantung sepenuhnya pada obat-obatan kimia. Misalnya, mereka bisa menanam jahe untuk mengatasi perut kembung, daun sirih untuk kesehatan mulut, atau lidah buaya untuk luka bakar ringan. Hal ini meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya dan mengurangi biaya pengobatan.

Partisipasi lansia dalam membuat dan merawat TOGA memberikan dampak positif pada berbagai aspek kehidupan mereka, baik dari segi fisik, mental, sosial, maupun lingkungan. Dengan aktif terlibat dalam kegiatan ini, lansia dapat menjaga kesehatan, merasa lebih produktif, dan tetap terhubung dengan komunitas. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga memberikan kontribusi bagi keluarga dan masyarakat sekitar, serta melestarikan pengetahuan tradisional tentang tanaman obat.

## **KESIMPULAN**

Desa ini memiliki kelompok lansia di Dusun Krikilan bernama Sekar Gadung yang aktif mengadakan kegiatan untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas para anggotanya. Salah satu program utama adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) guna mengurangi dampak penyakit degeneratif seperti kolesterol tinggi, hipertensi, dan asam urat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup tidak sehat dan minimnya upaya pencegahan sejak usia muda menjadi pemicu utama penyakit degeneratif pada lansia. Pemanfaatan tanaman TOGA, seperti jahe, kunyit, dan temulawak, dianggap efektif untuk pengobatan alami, yang lebih aman dibandingkan dengan obat kimia. Selain meningkatkan kualitas hidup lansia, program TOGA juga mendorong partisipasi aktif mereka dalam kegiatan fisik dan sosial. Berkebun dan merawat tanaman tidak hanya membantu lansia menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan sosial mereka dengan menciptakan rasa kebersamaan dan melestarikan tradisi pengobatan tradisional. Pemanfaatan TOGA diharapkan dapat menjadi pendekatan holistik yang berkelanjutan dalam mencegah dan mengelola penyakit degeneratif pada lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiningrum Ratna, Handayani Sri, & Hermawan Angga. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Penyakit Degeneratif Kronik Pada Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *MOTORIK: Journal Kesehatan*, 16(2), 63–73.
- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (n.d.). Hubungan Status Gizi Dengan Penyakit Degeneratif Kronik Pada Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Journal Kesehatan*, 63–73.
- Amila, Sembiring E, & Aryani N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 102–112.
- Andria Kiki Mellisa. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Boehme, A. K., Esenwa, C., & Elkind, M. S. V. (2017). Stroke Risk Factors, Genetics, and Prevention. *Circulation Research*, 120(3), 472–495. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.308398>
- Jamal, S., Hestining Pupus, & Raharni. (2000). Karakteristik Lansia Yang Dirawat Di Rumah Sakit Kelas A Dan B. *Bul. Penelit. Kesehat*, 28(1), 369–376.
- Jamal, S., Hestining Pupus, & Raharni. (2017). Karakteristik Lansia Yang Dirawat Di Rumah Sakit Kelas A Dan B. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 28(1), 369–376.
- Komunitas, J. P., Thamrin, M. H., Mighra, B. A., & Djaali, W. (n.d.). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 49–55. <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JIPKMHthamrin/issue/view/11/49>
- Mukhlisa Fauziyah. (2005). *Temu Temuan dan Emon Budidaya dan Manfaatnya*. Kanisius.
- Novianti, A., Ulfi, E., & Hartati, L. S. (2019). Hubungan Jenis Kelamin, Status Gizi, Konsumsi Susu Dan Olahannya Dengan Kadar Asam urat pada lansia. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(2), 133–137. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>

- Pramody, R. (2019a). Penerapan Metode Forward Chaining Pada Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif Pada Lansia Berbasis Web. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 3(1), 269–276.
- Pramody, R. (2019b). Penerapan Metode Forward Chaining Pada Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif Pada Lansia Berbasis Web. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 3(1), 269–276.
- Puspitasari, I., Nurfiana, G., Sari, F., & Indrayati, A. (2021a). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri Article Info. *Jurnal Warta LPM*, 24(3), 456–465. <http://journals.ums.ac.id/index.php/warta>
- Puspitasari, I., Nurfiana, G., Sari, F., & Indrayati, A. (2021b). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri Article Info. *Jurnal Warta LPM*, 24(3), 456–465. <http://journals.ums.ac.id/index.php/warta>
- Rukin. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Rofiq Abdul, Ed.; Revisi). CV. Jakad Media Publishing.
- Sumantri, A. W. (2021). Hubungan Status Gizi Lansia Dengan Angka Kejadian Asam Urat Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 4(2), 256–260. <https://doi.org/10.32524/jksp.v4i2.272>
- Susanto, A. (2017a). Komunikasi Dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Kecamatan Margadana. *Jurnal Para Pemikir*, 6(1), 111–117.