



**OPTIMALISASI “BU.PUR” SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN  
PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA DI DUSUN KARANG BAYAN BARAT DESA  
KARANG BAYAN KECAMATAN  
LINGSAR LOMBOK BARAT**

**Yudha Anggit Jiwantoro<sup>1</sup>, Sonia Oktaviani Syah<sup>2</sup>, Rizki Amalia Dewi S<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Jurusan Analis Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

**Genesis Naskah:**

**Abstrak**

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam siklus kehidupan seorang manusia. Keluhan kesehatan lansia yang paling tinggi adalah keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, darah tinggi, rematik, darah rendah dan diabetes. Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengobatan penyakit degeneratif melalui bumbu dapur yang murah, mudah didapat dan mudah diolah oleh masyarakat. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah pelaksanaan edukasi dan demonstrasi olahan bumbu dapur. Hasil kegiatan ini tim pelaksana memberikan edukasi tentang pemanfaatan tanaman obat, dilanjutkan dengan demonstrasi cara mengolah tanaman herbal dan diakhiri dengan pemantauan pemanfaatan lahan. Kesimpulan kegiatan ini menunjukkan warga masyarakat memiliki pengetahuan masih rendah mengenai pemanfaatan bumbu dapur untuk kesehatannya, sehingga perlu pendampingan dari berbagai pihak.

**Kata Kunci : bumbu dapur, penyakit degeneratif, lansia**

***OPTIMIZATION OF "BU.PUR" AS AN EFFORT TO PREVENT AND TREAT  
DEGENERATIVE DISEASE IN ELDERLY IN KARANG BAYAN BARAT VILLAGE  
KECAMATAN LINGSAR LOMBOK BARAT***

**Abstract**

*Aging or growing old is a condition that occurs in the life cycle of a human being. The highest health complaints of the elderly are complaints that are the effects of chronic diseases such as gout, high blood pressure, arthritis, low blood pressure and diabetes. The use of herbs for health care and disease disorders is very much needed and needs to be developed, especially with soaring medical costs. The purpose of this activity is to provide knowledge and skills to the community in efforts to prevent and treat degenerative diseases through spices that are cheap, easily available and easily processed by the community. The method used in community service is the implementation of education and demonstration of cooking ingredients. The results of this activity the implementation team provided education about the use of medicinal plants, followed by demonstrations on how to process herbal plants and ended with monitoring land use. The conclusion of this activity shows that the community members still have low knowledge about the use of kitchen spices for their health, so it needs assistance from various parties.*

**Keywords : herbs, degenerative diseases, the elderly**

## Pendahuluan

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam siklus kehidupan seorang manusia. Kondisi tua merupakan proses alamiah, dimana manusia akan mengalami tiga tahap fase kehidupan dari anak sampai dewasa dan berakhir dengan usia lanjut. Ketiga tahap ini mempunyai perbedaan baik secara biologis ataupun psikologis. Fatimah, (2013) menjelaskan bahwa tahap perkembangan usia tua, seseorang akan mengalami kemunduran secara fisik yang ditandai dengan kurangnya kelenturan kulit, rambut yang semula hitam menjadi memutih, perubahan gigi geligi dan adanya penurunan fungsi panca indera (mata kabur, pendengaran berkurang, berkurangnya sensitivitas rasa).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2012), pada tahun 2012 diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,55 juta jiwa atau (7,78%) dari total penduduk Indonesia, dan Jawa Tengah berkontribusi pada 10% penduduk berkelompok usia lanjut pada urutan ketiga setelah DI Yogyakarta dan Jawa Timur. Angka 7 persen mengindikasikan bahwa Indonesia sudah masuk kepada Negara berstruktur tua (*aging population*). Pusparini (2011) juga menyebutkan proporsi populasi lansia Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 11,34%. Pada saat itu jumlah penduduk dengan usia lanjut diperkirakan jauh lebih banyak dibandingkan jumlah penduduk anak-anak atau di bawah 16 tahun.

Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut tersebut tidak hanya terjadi di Negara maju tetapi juga terjadi di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Jika dilihat dari angka kesakitan penduduk lansia, maka pada tahun 2012 terdapat 26,93% penduduk yang sakit yang artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat 27 orang di antaranya mengalami sakit. Meskipun ada peningkatan derajat kesehatan pada kelompok penduduk lansia namun

secara umum hampir di semua propinsi derajat kesehatan penduduk lansia masih cenderung sangat rendah. Rendahnya derajat kesehatan salah satunya dipengaruhi oleh proses alami dari menua (*aging process*).

Keluhan kesehatan lansia yang paling tinggi adalah keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, darah tinggi, rematik, darah rendah dan diabetes (32,99%), disusul batuk (17,81%) dan pilek (11,75%). Sementara itu prevalensi obesitas yang paling tinggi menjelang lansia sampai lansia (kelompok umur 55-64 tahun, 65-74 tahun dan 75 tahun atau lebih) adalah kelompok umur 55-64 tahun (23,1%). Dilihat dari jenis penyakit Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2010, disebutkan bahwa 10 peringkat terbesar penyakit penyebab rawat jalan dari seluruh penyakit rawat jalan pada kelompok usia 45-64 tahun dan 65 tahun atau lebih yang paling tinggi adalah hipertensi esensial (primer) (BPS, 2012).

Puskesmas Sigerongan merupakan salah satu dari 19 Puskesmas yang ada di Lombok Barat, dengan luas wilayah 29.650 Km<sup>2</sup>. Puskesmas Sigerongan beralamat di Jl. Raya Karang Bayan, Desa Sigerongan, Kecamatan Lingsar. Data penyakit terbanyak di Puskesmas Sigerongan Tahun 2018 diperoleh kasus Infeksi Saluran Pernafasan Atas sebanyak 3.528 orang, Hipertensi sebanyak 1.216 orang, Diabetes Melitus sebanyak 46 orang, Dispepsia sebanyak 1.213 orang (Profil Puskesmas Sigerongan, 2018).

Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Dengan maraknya gerakan kembali ke alam (*back to nature*), kecenderungan penggunaan bahan obat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan lingkungan, pola hidup

manusia, dan perkembangan pola penyakit (Paulus, 2012).

Tujuan penelitian ini untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengobatan penyakit degeneratif melalui bumbu dapur yang murah, mudah didapat dan mudah diolah oleh masyarakat.

### Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh dosen yang dibantu oleh mahasiswa di jurusan Analis Kesehatan, melibatkan sasaran yaitu seluruh lansia dan keluarganya di Dusun Karang Bayan Barat di Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Lombok Barat Tahun 2019.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah pelaksanaan edukasi dan demonstrasi olahan bumbu dapur. Setelah 1 minggu dilakukan pemantauan pemanfaatan lahan untuk tanaman herbal khususnya bumbu dapur.

### Hasil

Karakteristik	N	%
<b>Umur (tahun)</b>		
20 - 30	1	1,7
31 – 40	5	8,3
> 40	54	90
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9	15
Perempuan	51	85
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Umur responden paling banyak yaitu usia lebih dari 40 tahun, sebanyak 54 orang (90%), sedangkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 51 orang (85%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan mengisi registrasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Selanjutnya ketua pelaksana melakukan pemberian edukasi tentang penyakit degeneratif dan

penggunaan bumbu dapur sebagai alternatif pencegahan dan pengobatan. Pelaksana menggunakan media katalog yang berisikan cara pengolahan bumbu dapur disesuaikan dengan penyakit degeneratif. Kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan penjelasan pada beberapa masyarakat yang masih bingung.

Beberapa jenis tanaman obat yang dimanfaatkan pada pengabdian masyarakat, antara lain: kunyit, jahe, daun salam, kayu manis, bawang putih, ketumbar, dan sereh. Bumbu dapur tersebut sebagian besar dapat diolah dengan cara direbus dan beberapa dapat dimakan secara langsung. Cara pengolahan yang disampaikan pada kegiatan ini sengaja dicari yang mudah sehingga dapat diikuti oleh masyarakat ketika di rumah.

Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman obat khususnya bumbu dapur untuk kebutuhan sehari-hari dalam mengobati suatu penyakit. Masyarakat mendapatkan tanaman obat dengan cara mencarinya di pekarangan rumah atau membeli di penjual sayur dengan harga yang murah. Hal ini didasarkan karena biaya berobat kian meningkat, jika masyarakat setiap kali ada keluhan harus ke pelayanan kesehatan tentu sangat memberatkan bagi keluarga. Penggunaan bumbu dapur yang mudah didapat bisa menjadi alternatif (pengobatan awal), namun jika pemanfaatan bumbu dapur selama 1 minggu belum ada perubahan, keluarga harus membawa ke pelayanan kesehatan (klinik / RS terdekat) untuk mendapat pengobatan yang lebih baik.

Di wilayah pedesaan yang memiliki lahan (pekarangan) yang luas, sangat tepat jika digunakan sebagai lahan untuk menanam tanaman herbal. Bahkan jika lahan yang dimiliki terbatas, dapat memanfaatkan lahan dengan cara hidroponik. Hidroponik merupakan metode bercocok tanam dengan menggunakan media tanam selain tanah, seperti batu apung, kerikil, pasir, sabut kelapa,

potongan kayu atau busa (Roidah, 2014). Pada kegiatan ini setelah dilakukan edukasi tentang manfaat bumbu dapur sebagai alternatif pencegahan dan pengobatan, masyarakat diajak melakukan pemanfaatan lahan untuk budidaya tanaman herbal (khususnya bumbu dapur).

Penelitian Widyawati & Rizal, (2015) menyebutkan jenis tanaman obat tradisional yang terdapat dipekarangan masyarakat pedesaan maupun perkotaan dan dapat direkomendasikan menjadi tanaman obat keluarga karena memiliki khasiat antara lain Kunyit, Temu lawak, Kencur, Jahe, Lengkuas, Daun Salam, Mengkudu, Kumis kucing, Mahkota dewa, Soka, Melati, Pepaya, Cocor bebek, Jambu biji, Belimbing buah, Sirih, Pare, Jeruk nipis, Katuk, Kunir putih, Lidah buaya, Alang-alang, Belimbing wuluh, Temu giring, Ubi jalar, dan Beluntas. Dari data dapat terlihat rerata tanaman yang digunakan untuk pengobatan penyakit degeneratif Mahkota dewa, Jahe, Sirih, Kunyit Kuning, Kunir atau Kunyit putih, Alang-alang.

Hasil kegiatan ini didapatkan hubungan yang signifikan antara usia responden terhadap informasi yang didapat mengenai manfaat, cara mengelola, cara mendapatkan, dan cara budidaya tanaman herbal (bumbu dapur). Daya tangkap dan pola pikir seseorang dapat berkembang berdasarkan bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Yuliana et al. 2013). Usia secara signifikan berpengaruh terhadap penggunaan pengobatan tradisional (Jennifer & Saptutyningasih, 2015).

Penelitian Yatias, (2015) menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia responden yang lebih tua dalam penggunaan tumbuhan obat, karena sudah percaya dan terbiasa untuk menggunakan. Pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman sebagai obat hanya sebatas pengetahuan turun temurun sebagai bentuk interaksi antara

masyarakat dengan lingkungannya khususnya tumbuhan (etnobotani) (Atmojo, 2015). Bertambahnya usia dan pengalaman dalam penggunaan tanaman obat memang membuat seseorang semakin membaik pengetahuannya dan percaya bila tanaman herbal dapat mengobati penyakit degeneratif.

Masyarakat Indonesia khususnya lansia Dusun Karang Bayan Barat, Lingsar, Lombok Barat memiliki pengetahuan yang masih kurang mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk kesehatannya. Hal ini terlihat dari beberapa kali bertanya tentang cara pengolahan dan terlihat masih bingung. Bahkan dari hasil evaluasi pada beberapa warga, beberapa tidak bisa menjawab tentang cara pengolahan, sehingga perlu peran dari berbagai pihak dalam sosialisasi dan pantauan dari pemerintah seperti Dinas Pertanian, Dinas Kesehatan, Puskesmas, aparat desa, dan Tim Penggerak PKK, serta teman seprofesi yang sangat berguna dalam pergerakan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal (bumbu dapur). Keberhasilan penerapan program pemerintah (*Smart Government*) mengenai pemanfaatan lahan pekarangan sebagai media untuk budidaya tanaman herbal. Selain itu adanya fasilitas pelayanan kesehatan dapat menyediakan informasi mengenai tanaman obat, sehingga pola pikir masyarakat dapat berubah untuk memanfaatkan tanaman demi kesehatan.

## **Kesimpulan**

Dari studi kasus dapat ditarik kesimpulan penyakit degeneratif yang banyak diderita oleh masyarakat Dusun Karang Bayan Barat adalah Hipertensi dan Diabetes Melitus. Warga masyarakat memiliki pengetahuan masih rendah mengenai pemanfaatan bumbu dapur untuk kesehatannya, sehingga diperlukan pendampingan dalam meningkatkan pengetahuan dan cara menjaga kesehatan dengan memanfaatkan bumbu dapur sebagai alternatif. Selain itu melalui pemanfaatan

lahan dapat memberi kemudahan dalam memperoleh pengobatan yang mudah dan murah.

### **Ucapan Terima Kasih**

Pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Mataram, yang telah memberi suport dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

*Badan Pusat Statistik. 2012. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Katalog BPS 4104001, tersedia di [http://www.bps.go.id/hasil\\_publicasi/stat\\_lansia\\_2012/index3.php?pub=StatistikPendudukLanjutUsia2012](http://www.bps.go.id/hasil_publicasi/stat_lansia_2012/index3.php?pub=StatistikPendudukLanjutUsia2012) diunduh pada tanggal 11 Mei 2019*

Fatimah. 2013. Merawat Manusia Lanjut Usia. Jakarta : Trans Info Media.

Ikaditya, L. 2016. Hubungan Karakteristik Umur dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Tentang Tanaman Obata Keluarga (TOGA). Jurnal Keshatan Bakti Tunas Husada. Tasikmalaya : Poltekes Kemenkes Tasikmalaya.

*Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.*

Paulus, H. 2012. Herbal Indonesia Berkhasiat. Vol 10. Depok:Trubus Swadaya.

Puskesmas Sigerongan. 2018. Profil UPT BLUD Puskesmas Sigerongan Tahun 2018.

Pusparini. 2011. Pemeriksaan laboratorium berkala sebagai deteksi dini penyakit kronis pada lansia. *Universa Medicina* Vol.24 No.1. Tersedia di : <http://www.univmed.org/wp-con>

Sudiono, J. 2008. The Features Of Degenerative Diseases And Their Association With The Loss Of Teeth In The Elderly Of East Jakarta (Indonesia). *Southeast Asian J Trop Med Public Health*. 2008 Jan;39 (1):184-9, tersedia di

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18567460> diunduh pada tanggal 11 Mei 2019.

Widyawati, A & Rizal. M. 2015. Upaya Pemberdayaan Apotik Hidup di Perkotaan Melalui Deskripsi Dan Manfaat Tanaman Obat. Surakarta: UNS.

Yuliana, P., Dewi, A.P., Hasneli, Y. 2013. Hubungan Karakteristik Keluarga dan Jenis Penyakit terhadap Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan. Riau: UNRI.