

	<p>OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal) ISSN. 2809-6177 Volume 1 Issue 1 December 2021 pages: 29-32 UrbanGreen Journal Available online at www.journal.urbangreen.ac.id</p>	
---	---	---

Improving the Quality of Life for the Elderly through Health Education for Elderly Companion Herbal Plants

Dwi Kartika Sari

DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Bardiyati Ulfah

DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Darmayanti Wulandatika

DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: dwikartikasari88@umbjm.ac.id

Keywords:

Health Education,
Knowledge,
Elderly, Herbal
Plants

ABSTRACT

The living habits of the elderly at this time are lack of exercise, lack of control or sorting out healthy food and the population does not understand about the use of herbal plants for medicine. Life habits or unhealthy behavior that often causes many diseases so that many elderly have hypertension, diabetes mellitus, high cholesterol, high uric acid, and experience rheumatism. Objective: Efforts to improve the quality of life of the elderly by conducting examinations for the elderly and education about herbal plants to accompany the elderly. This activity took place in Kamawakan Village, Loksado District, Hulu Sungai Selatan Regency with the target of the elderly. The method used is seminar and question and answer. Result: there is an increase in the knowledge of the elderly in Kamawakan Village about elderly health problems, the healthy way of life of the elderly and their prevention efforts which are known from the evaluation through pretest and posttest. Conclusion: There is an increase in the knowledge of the elderly about elderly health problems and prevention efforts so that it is hoped that the elderly can live healthy and can overcome elderly health problems by utilizing herbal plants.

PENDAHULUAN

Salah satu parameter kemajuan suatu bangsa seringkali dilihat dari harapan hidup penduduknya. Tingginya angka harapan hidup di Indonesia menunjukkan semakin baiknya kualitas pelayanan kesehatan yang menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan di

bidang kesehatan. Sejalan dengan itu, tingginya angka harapan hidup akan berdampak pada meningkatnya kelompok masyarakat lanjut usia (lansia) (Suhartini *et al.*, 2017).

Populasi lansia mengalami peningkatan setiap tahunnya baik di Dunia, Indonesia, dan di Kalimantan Tengah. Berdasarkan data di dunia saat ini jumlah lansia mencapai 962 juta jiwa pada tahun 2017, jumlah ini dua kali lipat lebih banyak dari tahun 1980 yaitu jumlah lansia hanya 382 juta di seluruh dunia. Di Indonesia presentasi lansia pada tahun 2018 yaitu sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk yaitu sebanyak 265.015.000, angka ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu sekitar 23,4 juta lansia di Indonesia (BPS, 2018). Meningkatnya populasi lanjut usia di Indonesia harus lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi dari segi pelayanan sosialnya, pelayanan kesehatan, dan juga kesejahteraan lansia. Sehingga lansia dapat menikmati masa-masa tua dan mendapatkan kualitas hidup yang baik (Syamsi and Asmi, 2019).

Desa Kamawakan adalah salah satu [desa](#) di kecamatan Loksado, Kabupaten Hulu Sungai Selatan Provisinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah penduduk 488 jiwa. Menuju Desa kamawakan harus harus ditempuh sekitar 1 jam dari Loksado. Hanya bisa ditempuh dengan motor karena jalan yang sempit yang belum dilakukan pengerasan. Mata pencaharian sebagian besar pekerjaannya bertani dan berladang. Kondisi geografis sebagian besar adalah persawahan dan tegalan. Beberapa wilayah terdiri dari dataran tinggi dan perbukitan. Sehingga dengan kondisi wilayah yang seperti ini, didapatkan banyak sekali tanaman herbal yang ternyata bermanfaat bagi kesehatan lansia di Desa Kamawakan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada kader ditemukan bahwa terdapat lansia yang mengalami hipertensi, diabetes melitus, kolesterol tinggi, asam urat tinggi, dan mengalami rematik. Kondisi ini sesuai dengan konsep bahwa ketika terdapat banyak lansia atau mayoritas kelompok usia lansia maka penyakit degenerative akan muncul seperti hipertensi, stroke, diabetes melitus, dan artritis (Zaenurrohman, 2017). Adapun terdapat kebiasaan hidup lansia di Desa Kamwakan yaitu kurang olahraga, kurang mengontrol atau memilah makanan yang sehat dan penduduk kurang paham mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk obat-obatan. Kebiasaan hidup atau perilaku yang tidak sehat ini yang sering menimbulkan banyak penyakit. Di Desa kamawakan terdapat hanya satu polindes dan tenaga kesehatan di Desa Kamawakan terbatas. Setiap bulan ada kegiatan pemeriksaan kesehatan, akan tetapi Lansia di Desa Kamawakan hanya datang melakukan pemeriksaan ketika ada keluhan.

Indonesia banyak memiliki jenis tanaman herbal yang tersebar di berbagai daerah, sehingga dikenal sebagai gudangnya tanaman obat dan mendapatkan julukan *life laboratory*. Keuntungan penggunaa obat tradisional yang dirasakan langsung oleh masyarakat adalah kemudahan untuk memperolehnya dan bahan bakunya dapat ditanam di pekarangan sendiri, murah dan dapat diramu sendiri di rumah sehingga tanaman herbal dapat sebagai pendamping lansia dalam mengatasi masalah kesehatan (Mewengkang, Manginsela and Memah, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan usia lanjut adalah upaya pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan dan penyuluhan kepada keluarga dan lansia dalam upaya perawatan lansia dengan memanfaatkan berbagai tanaman yang tumbuh di sekitar kediamannya, untuk dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit (Rosa & Anwar, 2021).

Berdasarkan beberapa permasalahan lansia di Desa kamawakan, maka tim pengabdian masyarakat melakukan upaya preventif dan promotif dengan memberikan penyuluhan tentang masalah kesehatan lansia, cara hidup sehat lansia dan upaya pencegahannya dengan tanaman herbal sebagai pendamping lansia sehingga diharapkan status kesehatan lansia akan semakin meningkat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 06 November 2021 di rumah warga Desa Kamawakan Kecamatan Loksado Kab. Hulu Sungai Selatan. Sasaran kegiatan pengabdian ini yaitu kelompok lansia yang berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan adalah tim berkoordinasi untuk mendapatkan ijin pelaksanaan dari Kepala Desa Kamwakan, persiapan survei tempat pelaksanaan kegiatan, dan pembuatan proposal kegiatan, pembuatan daftar hadir, pembuatan leaflet dan membagikan undangan kepada sasaran yaitu masyarakat Desa Kamawakan.

Tahap Pelaksanaan

Tim pengabdian melakukan pemberian edukasi kesehatan dengan menyampaikan tentang tanaman herbal pendamping lansia dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia dengan media leaflet. Pada pelaksanaan kegiatan juga masing-masing peserta melakukan diskusi, tanya jawab dan sharing mengenai pengalaman yang terkait dengan informasi yang mungkin sudah pernah didapat sebelumnya. Selain penyuluhan juga melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia.

Tahap Evaluasi

Tahap akhir dari kegiatan ini, dilakukan evaluasi setiap akhir dari program pengabdian. Ketercapaian hasil pendidikan kesehatan dilakukan dengan pengukuran *prior knowledge* (pengetahuan) peserta tentang tanaman herbal sebagai pendamping lansia melalui *pre test*. Kemudian setelah pendidikan kesehatan dan tanya jawab dilakukan kembali pengukuran pengetahuan dengan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai tanaman herbal sebagai pendamping lansia dalam upaya peningkatan kualitas hidup dilaksanakan di Desa Kamwakan Kecamatan Loksado. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang lansia, masalah kesehatan pada lansia, cara hidup lansia dan tanaman herbal sebagai pendamping lansia melalui ceramah dan diskusi, Tanya jawab interaktif dengan media leaflet. Penyuluhan merupakan satu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Dalam kegiatan penyuluhan tersebut sebagian besar masyarakat sangat antusias mengikutinya walaupun ada beberapa masyarakat yang kurang konsentrasi pada saat dilakukan penyuluhan.

Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu melakukan Pretest dengan memberikan pertanyaan mengenai tanaman herbal pendamping lansia. Setelah dilakukan penjelasan materi kemudian dilakukan Posttest. Di bawah ini adalah nilai pengetahuan peserta :

Tabel 1. Pengetahuan Lansia Tentang Tanaman Herbal Pendamping Lansia

Pengetahuan	Pretest		posttest	
	N	%	N	%
Kurang	19	95	0	0
Sedang	1	5	15	75
Baik	0	0	5	25
Total	20	100	20	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui pengetahuan responden tentang tanaman herbal pendamping lansia sebelum diberikan edukasi kesehatan menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 19 responden (95%) dari 20 responden. Sedangkan hasil pengetahuan sesudah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan sedang, yaitu sebanyak 15 responden (75%) dari 20 responden.

Pada tabel diatas dapat dilihat nilai rata-rata pengetahuan saat dilakukan pretest tentang tanaman herbal sebagai pendamping lansia dari 20 orang peserta mendapatkan rerata skor lebih dari 48,25 poin. Peserta diberikan penyuluhan secara individu dengan media leaflet. Tahap akhir dilakukan lagi post test dan didapatkan rerata hasil sebesar 78,25 poin. Dari hasil rerata ini terlihat kenaikan nilai pengetahuan pretest dan posttest yang cukup signifikan yaitu sebesar 30. Hal tersebut diasumsikan bahwa peningkatan pengetahuan yang terjadi merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh responden sebagai akibat adanya proses belajar. Hasil penelitian sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan adalah salah satu kegiatan promosi kesehatan adalah pemberian informasi kesehatan berupa pendidikan atau penyuluhan kesehatan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan agar memudahkan terjadinya perilaku sehat.

Tidak ada lansia yang memiliki pengetahuan kurang mengenai tanaman herbal pendamping lansia meskipun tingkat pendidikan lansia sebagian besar pada tingkat SD. Hal tersebut karena informasi mengenai kesehatan dapat diperoleh dari berbagai sumber tidak hanya dari pendidikan

formal seperti dari petugas kesehatan, media dan sumber lainnya. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa semakin banyak orang mendapatkan informasi baik dari lingkungan keluarga, tetangga, media cetak maupun petugas kesehatan dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Zaenurrohman, 2017).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang tanaman herbal sebagai pendamping lansia dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, saran yang dapat diusulkan adalah tetap berkoordinasi secara berkelanjutan, kegiatan dapat diadakan secara kontinu. Jika dimungkinkan, kegiatan tidak hanya dilaksanakan di satu desa saja dan diharapkan kegiatan ini dapat dijadikan acuan untuk dilaksanakan di wilayah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberikan ijin dalam kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga ditujukan kepada Tokoh masyarakat, Masyarakat, Kelompok lansia Desa Kamwakan Kecamatan Loksado. Ucapan terimakasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

BPS (2018) *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.

Mewengkang, C. H., Manginsela, E. P. and Memah, M. Y. (2020) 'Deskripsi Pengetahuan Dan Penerapan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Desa Pinilih Kecamatan Dimembe Kabupaten Minahasa Utara', *Agri-Sosioekonomi*, 16(1), p. 87. doi: 10.35791/agrsosek.16.1.2020.27122.

Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Rosa & Anwar (2021) 'Dukungan Keluarga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pendekatan "Bahaum Bapak"', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), pp. 81–92.

Suhartini *et al.* (2017) 'Profil Tekanan Darah Pada Lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember', *Warta Pengabdian*, 11(4), pp. 170–176. doi: 10.19184/wrtp.v11i4.7239.

Syamsi, N. and Asmi, A. S. (2019) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 7(1), pp. 17–21. doi: 10.35816/jiskh.v7i1.65.

Zaenurrohman, D. H. (2017) 'Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia.', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017), pp. 174–184. doi: 10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184.