

Pendampingan Herbal Dan Pelatihan Senam Jantung Untuk Lansia di Desa Celuk, Sukawati, Gianyar

¹I Gede Widhiantara, ²I Wayan Rosiana, ³Putu Angga Wiradana, ⁴I Made Gde Sudyadnyana Sandhika, ⁵Agung Wahyu Permadi, dan ⁶I Made Jawi

^{1,2,3,4}Program Studi Biologi, Universitas Dhyana Pura, ⁵Program Studi Fisioterapi, Universitas Dhyana Pura, ⁶Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

*Email: widhiantara@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Populasi penduduk lansia di Desa Celuk, Sukawati, Gianyar, cukup tinggi dengan rata-rata 200 orang di tiap banjar. Sebagian besar lansia menderita keluhan hipertensi yang merupakan faktor resiko penyakit jantung dan stroke. Hasil wawancara dengan beberapa penduduk Desa Celuk bahwa masyarakat lokal secara empiris masih mempertahankan tradisi pemanfaatan herbal untuk mencegah ataupun mengobati penyakit namun kurang memahami cara pengolahan, dosis dan manfaat yang tepat. Program pengabdian ini dilaksanakan selama 5 bulan di Desa Adat Celuk, Sukawati Gianyar. Tujuan dari program ini yaitu mengedukasi manfaat tanaman herbal untuk pencegahan dan terapi keluhan kesehatan lansia, melatih mengolah minuman herbal yang higienis, tepat dosis, meningkatkan kesehatan fisik lansia melalui kombinasi minuman herbal dan aktifitas fisik melalui latihan senam jantung. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini berupa pendampingan dan pelatihan. Target dan luaran dari program pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengolah minuman herbal dan meningkatkan kesehatan fisik lansia melalui latihan senam jantung. Hasil kegiatan terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan lansia rata-rata sebesar 50,83 % dalam budidaya dan membuat minuman herbal serta melakukan senam kesehatan jantung.

Kata kunci: herbal, latihan fisik, lansia, Celuk

ABSTRACT

The elderly population in Celuk Village, Sukawati, Gianyar, is relatively high, with an average of 200 people in each Banjar. Most of the elderly suffer from hypertension, a risk factor for heart disease and stroke. The results of interviews with several residents of Celuk Village show that the local community empirically still maintains the tradition of using herbs to prevent or treat disease but does not understand how to process them, the proper dosage, and their benefits. This court program was held for 5 months in the Celuk Traditional Village, Sukawati Gianyar. The aim of this program is to educate the benefits of herbal plants for the prevention and treatment of elderly health complaints, train them to process herbal drinks that are hygienic, in the right dosage, improve the physical health of the elderly through a combination of herbal beverages and physical activity through heart exercises. The method applied to this activity is in the form of mentoring and training. The target and outcome of this service program are to increase the knowledge and skills of the elderly in processing herbal drinks and improve their physical health of the elderly through heart exercises. The results of the activity showed an increase in the understanding and skills of the elderly on average by 50.83% in cultivating and making herbal drinks and doing heart health exercises.

Keywords: herbs, physical exercise, elderly, Celuk

PENDAHULUAN

Desa Celuk terletak di sebelah barat daya kota Gianyar dengan jarak ke kota kecamatan sekitar 2 km, jarak ke kota kabupaten 16 km, dan jarak ke kota provinsi 12 km. Luas desa ini sekitar 246,66 Ha (2,47 km²) yang terdiri dari persawahan, tegalan, pemukiman penduduk dan toko kerajinan. Celuk dibagi menjadi tiga desa adat yang sekaligus masing-masing desa adat merupakan banjar dinas dan banjar adat yakni Desa Adat Cemenggon, Desa Adat Tangsub dan Desa Adat Celuk. Berdasarkan data demografi kependudukan Desa Celuk tahun 2022 jumlah penduduk 4.168 orang yang terdiri dari 2051 orang penduduk laki-laki dan 2115 penduduk perempuan (Anonim, 2022).

Desa Celuk seperti desa-desa di Bali memiliki potensi yang sangat baik sebagai desa wisata, bahkan memiliki keunggulan dibanding dengan daerah lain di Bali. Celuk memiliki daya tarik wisata alam dan budaya yang dapat dipadukan menjadi suatu kegiatan wisata. Desa Celuk dikenal sebagai pusat kerajinan perak terbesar di Bali. Profesi tukang perak di Desa Celuk sangat berkembang karena adanya wisatawan yang berkunjung dan membuat masyarakat di Desa Celuk beralih profesi dari petani menjadi pengrajin perak dan mendirikan artshop – artshop yang setiap tahunnya bertambah (Destina, 2020). Pengembangan potensi desa wisata harus didukung oleh faktor derajat kesehatan penduduk sehingga menunjang produktifitas. Populasi penduduk lansia di Desa Celuk cukup tinggi dengan rata-rata 200 orang di tiap banjar. Sebagian besar lansia menderita keluhan hipertensi yang merupakan faktor resiko penyakit jantung dan stroke (Mahadewi et al., 2020)

Lansia merupakan orang yang telah berusia lebih dari 60 tahun rentan terhadap stress akibat lingkungan dan adaptasi fisiologis yang telah menurun. Umumnya lansia mengalami penurunan derajat kesehatan serta kekuatan fisik. Keluhan umum pada lansia seperti dijelaskan sebelumnya yakni hipertensi, hiperkolesterolemia, kaku persendian hingga gangguan kadar gula darah. Mengingat peran lansia dalam pembangunan ekonomi sangat tinggi dikarenakan pendidikan dan pengalamannya maka derajat kesehatan lansia harus tetap dijaga. Istilah yang sering digunakan dalam hal ini dimana lansia dikatakan bonus demografi kedua. Menurut beberapa hasil penelitian tentang khasiat herbal, terdapat beberapa jenis herbal yang dapat bersifat mencegah ataupun terapi pada lansia untuk menurunkan keluhan penyakit. Seperti tanaman sembung yang telah terbukti sebagai antihiperkolesterolemia (Widhiantara *et al.*, 2021b), jahe dan kunyit sebagai imunomodulator, daun sirih sebagai antihiperlipidemia serta yang lainnya. Sehingga hal ini sangat baik untuk dimanfaatkan sebagai sumber bahan obat alami tinggi manfaat, rendah efek samping dan murah.

Hasil wawancara dengan beberapa penduduk Desa Celuk bahwa masyarakat lokal secara empiris masih mempertahankan tradisi pemanfaatan herbal baik sebagai sarana upacara adat, bumbu masakan dapur dan obat-obat tradisional seperti minuman lolo dan boreh. Namun secara umum masyarakat di Desa Celuk terutama lansia masih belum memahami mengapa herbal tersebut dapat memberi efek sebagai obat, belum mengetahui jumlah bahan herbal dalam penyajian atau dosis, serta perbedaan

fungsi sediaan herbal dalam beberapa cara pengolahan seperti misalnya perebusan, penyeduhan ataupun hasil penyarian sediaan segar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tim pengabdian melaksanakan kegiatan pendampingan edukasi herbal terhadap lansia mengenai manfaat, bioaktivitas dan cara penyajian minuman herbal tepat dosis yang dapat dikonsumsi sehari-hari untuk mencegah hipertensi maupun khasiat sebagai antioksidan, serta untuk menjaga kebugaran lansia agar tetap produktif diberikan pelatihan senam jantung dan osteoporosis.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Solusi yang ditawarkan terkait permasalahan prioritas yang dihadapi mitra adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan edukasi khasiat herbal yang ditinjau secara ilmiah berdasarkan hasil-hasil penelitian.
2. Pendampingan budidaya tanaman herbal serta pelatihan pembuatan sediaan herbal loloh atau jamu.
3. Pelatihan senam kesehatan jantung untuk lansia.

Target Luaran

Target luaran dari kegiatan pengabdian ini diantaranya:

1. Meningkatkan pengetahuan lansia tentang manfaat dan khasiat herbal secara ilmiah.
2. Meningkatkan keterampilan lansia dalam budidaya tanaman herbal dan mengolah sediaan herbal tepat dosis

untuk mengatasi beberapa keluhan penyakit.

3. Meningkatkan kesehatan fisik lansia sehingga dapat kembali beraktivitas dengan baik serta produktif

METODE PELAKSANAAN

Untuk penerapan ilmu dalam program pengabdian kepada masyarakat ini maka dilakukan pendekatan kegiatan seperti yang telah dilakukan sebelumnya oleh Widhiantara et al., (2021a) antara lain sosialisasi, pendampingan dan pelatihan kepada mitra dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan mitra dalam pengetahuan khasiat herbal serta mampu membuat sediaan herbal yang tepat dosis untuk dikonsumsi sehari-hari. Indikator keberhasilan program yang diukur antara lain 1) Tingkat pemahaman dan keterampilan lansia tentang cara pembuatan sediaan herbal berupa minuman atau jamu atau "loloh" daun sembung (*Blumea balsamifera*) dan teh jahe merah tepat dosis dan kegunaan, 2) Indikator pelatihan fisik senam lansia yang ditunjukkan peserta mampu melakukan gerakan senam dengan baik dan benar serta pengukuran tekanan darah pada lansia. Data hasil kegiatan berupa persentase peningkatan pemahaman dan keterampilan lansia yang diambil dari pengisian kuisioner sebelum dan setelah kegiatan serta dokumentasi yang mendukung

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kegiatan atau program pendampingan pada masyarakat lansia di Desa Celuk tampak terjadi peningkatan kualitas pemahaman dan keterampilan lansia

dalam membuat sediaan herbal sehari-hari khususnya dalam pembuatan minuman tradisional “loloh” daun sembung dan teh jahe merah. Daun sembung dipilih karena telah terbukti dari hasil penelitian dapat menurunkan hipertensi dan kadar kolesterol total (Widhiantara et al., 2021b; Widhiantara et al., 2021c). Sedangkan jahe menurut beberapa hasil penelitian merupakan herbal yang mampu meningkatkan jumlah sel limfosit yang memproduksi antibodi (Masniah et al., 2021). Kedua jenis herbal ini tepat dipilih untuk lansia karena kecenderungan hipertensi sebagai faktor resiko penyakit jantung dan stroke pada lansia sangat tinggi, dan di masa pandemi covid-19 yang belum bersih sama sekali jahe sangat sesuai untuk menjaga kekebalan tubuh dari serangan virus ataupun bakteri patogen.



Gambar 1. Penyerahan bibit jahe merah



Gambar 2. Kebun herbal lansia Banjar Adat Celuk

Pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengolah herbal secara tepat dosis, higienis dan tepat manfaat meningkat dari nilai terkecil 20 % menjadi 90 %, sedangkan pemahaman lansia tentang tekanan darah normal sesuai usia meningkat paling rendah yakni sebesar 40% diantara beberapa indikator yang diukur (Tabel 1). Hal ini terjadi saat pemberian materi para lansia kurang menyimak dengan baik dan tingkat pengetahuan yang kurang memadai. namun dari indikator yang diukur, semuanya mengalami peningkatan dengan rata-rata 50,83 %.



Gambar 3. Pendampingan membuat loloh daun sembung tepat dosis



Gambar 4. Edukasi kesehatan fisik dan hipertensi pada lansia



Gambar 5. Pelatihan senam jantung untuk lansia

Program edukasi dan pendampingan herbal serta latihan fisik untuk lansia sudah sesuai untuk jenis keluhan hipertensi dan gangguan gerak lansia, namun belum dapat dijadikan ukuran keberhasilan untuk jenis keluhan atau penyakit degeneratif yang lain seperti diabetes hingga kanker. Namun perlu dipahami bahwa pencegahan dengan mengkonsumsi herbal dan berolahraga secara tepat dan teratur menurunkan resiko terserang penyakit degeneratif. Terdapat kesulitan yang dialami oleh lansia saat memahami istilah-istilah kesehatan baik itu mengenai kandungan fitokimia herbal dan istilah ilmiah yang lainnya, sehingga pendekatan pelaksana dengan lebih banyak memakai istilah-istilah sehari-hari dalam materi pendampingan.

Tabel 1. Tingkat pemahaman dan keterampilan lansia sebelum dan setelah kegiatan pendampingan

No.	Pemahaman dan keterampilan	<i>Pretest</i> (%)	<i>Posttest</i> (%)	Beda (%)
1	Manfaat utama herbal daun sembung.	50	90	40
2	Manfaat utama herbal jahe merah.	20	90	70
3	Perbedaan tujuan pembuatan minuman herbal dengan cara merebus atau perasan.	30	80	50
4	Cara membuat loloh daun sembung dan teh jahe merah tepat dosis	40	85	45
5	Gerakan senam jantung	10	70	60
6	Tekanan darah lansia	40	80	40
	Beda rata-rata	31,66	82,5	50,83

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kegiatan pendampingan dan edukasi herbal serta pelatihan senam jantung bagi lansia di Desa Celuk, Sukawati, Gianyar, meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengolah dan menyiapkan sediaan herbal sehari-hari serta menurunkan resiko hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan untuk semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan PKM herbal untuk lansia di Desa Celuk, Sukawati Gianyar terutama Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Dhyana Pura atas dana hibah PKM internal tahun 2022 dan Banjar Adat Celuk, Sukawati, Gianyar atas semua fasilitas yang digunakan untuk kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2022. Data Demografi Desa Celuk per Wilayah. Available at: <https://celuk.desa.id/first/wilayah> diakses: 24 Juli 2022
- Destina, N. N. (2020). Strategi Diversifikasi Produk Wisata Untuk Menarik Minat Kunjungan Wisatawan Di Desa Celuk, Kabupaten Gianyar. *Jurnal Destinasi Pariwisata*, 8(1), 66–73.
- Mahadewi, N. K., Agus, I. M.K.S. & Dewi, C. S. (2020). Tingkat Pengetahuan Penduduk Usia Lanjut Tentang Hipertensi di Banjar Celuk, Desa Celuk, Kecamatan Sukawati. *Fakultas Kedokteran*, 9(2), 28–35. Retrieved from <http://garuda.ristekbrin.go.id/document/detail/1544939>
- Masniah, M., Rezi, J., & Faisal, A. P. (2021). Isolasi senyawa aktif dan uji aktivitas ekstrak jahe merah (*Zingiber Officinale*) sebagai imunomodulator. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(2), 77-91.

- Widhiantara, I. G., Rosiana, I. W., & Permatasari, A. A. P. (2021). Program Kemitraan Masyarakat Peneliti Muda Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Negara, Jembrana. *Paradharma (Jurnal Aplikasi IPTEK)*, 4(1).
- Widhiantara, I. G., & Jawi, I. M. (2021). Phytochemical composition and health properties of Sembung plant (*Blumea balsamifera*): A review. *Veterinary World*, 14(5), 1185.
- Widhiantara, I. G., Permatasari, A. A. A. P., Rosiana, I. W., Wiradana, P. A., Widiastini, L. P., & Jawi, I. M. (2021). Antihypercholesterolemic and antioxidant effects of *blumea balsamifera* l. leaf extracts to maintain luteinizing hormone secretion in rats induced by high-cholesterol diets. *The Indonesian Biomedical Journal*, 13(4), 396-402.

f