

## Sosialisasi Jamu Kebugaran Untuk Lansia Di Panti Jompo Lestari Gresik

Renny Novi Puspitasari\*<sup>1</sup>, Ratna Sofaria Munir<sup>2</sup>, Handayani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

\*e-mail: [dr.renny@unusa.ac.id](mailto:dr.renny@unusa.ac.id)

### Abstract

*An elderly person is someone aged 60 years and over. A nursing home is a gathering place for the elderly to take care of all their needs. Some of these places are managed by the government and private parties. Elderly people are at high risk for chronic disease and disability, often resulting in increased morbidity and mortality*

*Herba kebugaran are made from three main ingredients, namely ginger (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), turmeric (*Curcuma longa* L.), and meniran (*Phyllanthus niruri* L.), proven to be useful as herba kebugaran for antihypertension, hyperglycemia, hyperuricemia, and hypercholesterolemia. The methods used are lectures and discussions. The aim is to provide information about herba kebugaran. The implication of the activity is an increase in participants' knowledge, with the average pretest and posttest scores being 50.7% and 97.3%. The presentation was proven to provide additional benefits from knowledge about herba kebugaran at the Lestari Gresik Nursing Home*

**Keywords:** elderly, herba, nursing home

### Abstrak

Lansia adalah seseorang yang berusia mencapai 60 tahun keatas .Panti jompo adalah tempat berkumpulnya lansia untuk diurus segala keperluannya, tempat ini ada yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta. Lansia memiliki risiko tinggi untuk mengalami penyakit kronis dan disabilitas, sering mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas

Herba kebugaran terbuat dari tiga bahan utama yaitu temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), kunyit (*Curcuma longa* L.), dan meniran (*Phyllanthus niruri* L.), terbukti bermanfaat sebagai ramuan kebugaran untuk antihipertensi, hiperglikemia, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Tujuan memberikan informasi mengenai herba kebugaran. Implikasi dari kegiatan adalah peningkatan pengetahuan peserta, dengan skor rata rata pretes dan postes adalah 50,7% dan 97,3%. Presentasi terbukti memberikan manfaat tambahan ilmu pengetahuan tentang herba kebugaran di Panti Jompo Lestari Gresik

**Kata kunci:** Lansia, herba, panti jompo

## 1. PENDAHULUAN

Menjadi tua memang bukan pilihan melainkan sesuatu yang pasti akan dialami oleh semua orang, setiap orang yang berumur panjang pasti akan menjadi tua. Hal ini sesuai dengan kata yang disebut siklus dan perkembangan yang dialami manusia dengan ciri yang sangat jelas, seperti yang dijelaskan oleh Hurlock yaitu terjadinya perubahan fisik dan psikologis tertentu. (Naftali, Ranimpi and Anwar, 2017) Masa lanjut usia atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. WHO menyatakan masa lanjut usia menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun (Naftali, Ranimpi and Anwar, 2017)

Panti jompo adalah tempat dimana berkumpulnya orang-orang lanjut usia yang baik secara sukarela ataupun diserahkan oleh pihak keluarga untuk diurus segala keperluannya,

dimana tempat ini ada yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta (Yentika, 2018). Adanya panti jompo ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lanjut dalam rangka / upaya mengatasi masalah kesehatannya secara mandiri dan mewujudkan derajat kesehatannya secara optimal.

Ketika seseorang lanjut usia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit dan dapat menyebabkan kematian. Pada tahun 2014 di Indonesia angka kesakitan lansia sebesar 25,05%, sedangkan di tahun 2015 naik menjadi 28,65%. Hal tersebut menandakan bahwa setiap 100 orang lansia, terdapat 28 orang diantaranya mengalami sakit (Usaid and Indonesia, 2022).

Menurut situs Healthy People tahun 2020, pengelolaan lansia adalah mengurangi gangguan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia berisiko lebih tinggi yang mengalami permasalahan kesehatan kronis seperti diabetes, osteoporosis, dan penyakit Alzheimer. Lansia mengalami perubahan kumulatif berupa menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Kemampuan imunitas kelompok lanjut usia menurun sesuai peningkatan usia termasuk kecepatan respons imun melawan infeksi penyakit. Disfungsi imun pada lansia yang sering mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas akibat infeksi.

Panti Jompo Lestari merupakan Panti Jompo yang berlokasi di Jl Bringkang no. 171 Gresik. Saat ini disana dirawat sebanyak 47 Lansia baik diketahui asal keluarganya ataupun lansia yang tidak diketahui asal usulnya. Panti Jompo ini didirikan oleh ibu Sumiarlik pada tahun 2001. Pendirian panti jompo ini diawali dari keprihatinan pendiri karena saat itu ada panti jompo swasta di daerah gunung sari yang tutup dan ada 4 lansia yang tidak diterima keluarganya sehingga beliau bertekad merawat lansia tersebut dirumahnya. Sejak saat itu ruangan dibelakang rumahnya difungsikan sebagai ruangan untuk merawat para lansia.

Terdapat beberapa kamar yang memang dikhususkan untuk para Lansia. Disana satu kamar dihuni oleh 4-5 lansia dengan total 15 orang pengasuh. Setiap 2 minggu sekali panti jompo ini mendapat kunjungan dari petugas puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan terhadap para lansia

Ketika seseorang lanjut usia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit dan dapat menyebabkan kematian. Pada tahun 2014 angka kesakitan lansia sebesar 25,05%, sedangkan di tahun 2015 naik menjadi 28,65%. Hal tersebut menandakan bahwa setiap 100 orang lansia, terdapat 28 orang diantaranya mengalami sakit (BKKBN, 2017).

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia mencapai 60 tahun keatas. Lansia mengalami perubahan kumulatif berupa menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Widiyawati & Sari, 2020:1). Kemampuan imunitas kelompok lanjut usia menurun sesuai peningkatan usia termasuk kecepatan respons imun melawan infeksi penyakit. Disfungsi imun pada lansia yang sering mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas akibat infeksi, penurunan kemampuan melawan infeksi. Jika fungsi imun lansia dapat ditingkatkan, maka kualitas hidup individu meningkat dan biaya pelayanan kesehatan dapat ditekan.

Pengelolaan lansia adalah kegiatan bertujuan mengurangi gangguan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia berisiko lebih tinggi yang mengalami permasalahan kesehatan kronis seperti diabetes, osteoporosis, dan penyakit Alzheimer. Lansia memiliki risiko tinggi untuk mengalami dan berkembang menjadi penyakit kronis dan disabilitas (Sumandar, 2018)

Tradisi minum jamu atau herbal secara tradisional masih banyak ditemukan dimasyarakat Indonesia. Jamu atau herbal digunakan untuk pencegahan penyakit, pemeliharaan kesehatan, pemulihan, kebugaran bahkan kecantikan. Indonesia sudah mengenal berbagai macam jenis tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat asli Indonesia. Salah satunya, sebagai herba kebugaran. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas dengan mengkonsumsi herbal kunyit yang kaya antioksidan dan juga berperan sebagai antimikroba (Puspitasari, 2022)

Herba kebugaran terbuat dari tiga bahan utama yaitu temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), kunyit (*Curcuma longa* L.), dan meniran (*Phyllanthus niruri* L.). Telah dibuktikan oleh penelitian Siswoyo (2011) kombinasi rimpang temulawak, rimpang kunyit dan herba meniran bermanfaat sebagai ramuan kebugaran pada formularium jamu untuk anti hipertensi, hiperglikemia, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia. Rimpang temulawak bermanfaat untuk menyegarkan tubuh, memperlancar metabolisme, menyehatkan fungsi hati, menambah nafsu makan, sebagai imunomodulator, dan hepatoprotektor. Rimpang kunyit berkhasiat dalam melancarkan pencernaan, antibakteri, hepatoprotektor dan antiinflamasi. Herba meniran telah diteliti dan terbukti sebagai peningkat daya tahan tubuh, mengandung karbohidrat, protein, alkaloid, dan flavonoid. Komponen utama meniran yang bertanggung jawab dalam aktivitas imunostimulan antara lain filantin, hipofilantin, dan triakontanal (Novianto *et al.*, 2021)

Racikan dengan campuran rimpang temulawak, rimpang kunyit, dan herba meniran dapat memiliki berbagai manfaat kesehatan. Temulawak memiliki kandungan kurkuminoid yang dapat memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan. Dapat digunakan untuk meningkatkan nafsu makan. Tradisional digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai gangguan pencernaan.

Rimpang Kunyit mengandung kurkumin, yang dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan. Dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mendukung fungsi hati dan pencernaan. Meniran sering digunakan dalam pengobatan tradisional sebagai tonik untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Dapat memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi.

Kunyit merupakan tanaman yang tumbuh di Indonesia dan dimanfaatkan sebagai bumbu masakan serta obat. Kandungan kimia yang terdapat pada kunyit diantaranya adalah minyak atsiri, minyak lemak, senyawa kurkuminoid, alkaloid, tannin, flavonoid, glikosida dan karbohidrat. Senyawa kimia tersebut memiliki peran sebagai antioksidan, antimikroba, anti kanker, gangguan pencernaan, penyakit cacar, gigitan serangga (Puspitasari, 2021).

## 2. METODE

Tim Pengabdian Masyarakat FK UNUSA melakukan koordinasi bersama pihak Pimpinan Panti jompo Lestari Gresik membuat persetujuan mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian ditentukan kesepakatan jadwal yang pas untuk melakukan pengabdian masyarakat.

Kegiatan akan dilakukan dengan mengunjungi panti jompo Lestari di Kabupaten Gresik. Diikuti oleh 66 peserta yang terdiri dari seluruh lansia yang ada dipanti jompo sebanyak 51 peserta beserta 15 pengurus panti Jompo. Kegiatan akan diawali dengan menyapa para lansia dan mengabsen, dilanjutkan dengan sosialisasi tentang pemanfaatan jamu kebugaran (kunyit, temulawak dan meniran) sebagai jamu kebugaran lansia serta diskusi. Peserta diberikan minuman jamu kebugaran agar mereka bisa menikmati langsung jamu yang telah mereka kenal saat sosialisasi. Acara dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, Gula Darah Acak, Kadar Kolesterol

dan kadar asam urat. Sebelum acara ditutup akan diadakan game agar para peserta bisa terhibur dan dilakukan dengan acara penutupan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilakukan Sosialisasi Sosialisasi Jamu kebugaran (Kunyit, Temulawak, Meniran) untuk lansia di panti jompo Lestari Gresik. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu 3 Juli 2024 dimulai pk1 08.00 pagi secara offline. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC kemudian sambutan yang diberikan oleh pengurus pondok pessarren dan perwakilan dosen Unusa. Setelah sambutan, dilanjutkan dengan menyebarkan Pre Test untuk diisi peserta dan dikumpulkan kembali ke panitia sebelum dilaksanakannya Sosialisasi. Setelah pengisian pretest dilanjutkan kegiatan sosialisasi dan diskusi, dilanjutkan dengan game menyanyikan lagu secara bersama-sama dan saat lagu berhenti peserta diminta melakukan aktifitas yang diarahkan oleh MC, seperti pegang tangan kanan orang yang disebelah kita dan acara ditutup dengan Post test.

Sosialisasi memberikan hasil berupa penambahan pemahaman yang didapatkan peserta sosialisasi berdasarkan pretest dan posttest yang telah dilaksanakan. Pengetahuan para peserta mengenai Jamu kebugaran dinilai berdasarkan nilai pretes yang dilakukan sebelum sosialisasi adalah 50,7%. Setelah dilakukan sosialisasi dan diadakan tes kembali, didapatkan nilai pengetahuanya sebesar 97.5% sesuai tabel 1.

**Tabel1. Pengetahuan Lansia berdasarkan rerata nilai Pre-Test dan Post-Test**

Pengetahuan Lansia		
	Pre-Test	Post-Test
Rerata	50.7	97.5

Berdasarkan tabel 1 tampak kenaikan pengetahuan lansia tentang hebal kebugaran untuk lansia. Sosialisasi ini diikuti 66 peserta. Jumlah pertanyaan 10 soal untuk pre-tes dan post-test. Hai ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi.



Gambar 1. (A) Pemateri memberikan Sosialisasi herba kebugaran (B) Foto bersama penghuni Panti Jompo Lestari Menganti.

Sosialisasi herba kebugaran untuk lansia dilakukan secara offline oleh narasumber di aula panti jompo terlihat pada gambar1 (A). Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan

yang dikemas menyenangkan diselingi dengan ice breaking mengajak lansia untuk bernyayi sambil menggerakkan badan, foto bersama dengan beberapa lansia terlihat di gambar 1 (B).

#### 4. KESIMPULAN

1. Terdapat peningkatan nilai Post test dibandingkan Pretest
2. Presentasi terbukti memberikan manfaat tambahan ilmu pengetahuan tentang herba kebugaran di Panti Jompo Lestari Gresik

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y. and Anwar, M. A. (2017) "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian," *Buletin Psikologi*, 25(2), pp. 124–135. doi: 10.22146/buletinpsikologi.28992.
2. Novianto, F. *et al.* (2021) "The effect of herbal formula consisting of Curcuma xanthorrhiza, Curcuma longa and Phyllanthus niruri on quality of life: Randomized controlled trial," *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 913(1). doi: 10.1088/1755-1315/913/1/012088.
3. Puspitasari Novi Renny , Sofaria Ratna, Choirotussanijah, S. C. M. (2022) "Sosialisasi Herbal Kunyit Sebagai Antimikroba Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Hidayatulloh Al Muhajirin Bangkalan," *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), pp. 26–29. Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/PGM/article/view/849>.
4. Puspitasari, R. N., Handayani, H. and Sofaria, R. (2021) "The Effects of Turmeric Infusion and Turmeric Juice (Curcuma Domestica) on The Staphylococcus Aureus Growth in Vitro," *International Islamic Medical Journal*, 2(2), pp. 54–60. doi: 10.33086/iimj.v2i2.2140.
5. Usaid and Indonesia (2022) "USAID IDHS: Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2022," pp. 1–2.
6. Yentika, Y. (2018) "Konsep Diri LANSIA di Panti Jompo," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), p. 46. doi: 10.23916/08431011.