



PEMANFAATAN OBAT TRADISIONAL UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA

Supran Hidayat Sihotang¹, Siti Muliani Julianty², Ika Julianti Tambunan³, Yessi Febriani⁴, Dea Anggreini⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Farmasi, Universitas Tjut Nyak Dhien Medan

e-mail: sitimuliani.julianty@utnd.ac.id

Abstract

Degenerative diseases are a condition where a health condition experiences a continuous decline in both organ and tissue health, characterized by changes in body cells that can affect all organ functions. Degenerative diseases often attack the elderly, such as diabetes, hypertension or cardiovascular disease and non-communicable diseases caused by metabolic changes. The use of traditional medicinal plants as an alternative to help overcome degenerative diseases has encouraged health workers to provide health education for the elderly. The purpose of this community service is to increase public knowledge and understanding about the use of traditional medicine to prevent degenerative diseases in the elderly by providing education. This activity was carried out in Gunung Tinggi Village, Pancur Batu District, Deli Serdang Regency. The presentation of material and discussion/question and answer were the methods used. The socialization material presented was about the use of traditional medicine to prevent degenerative diseases in the elderly. The results of this activity include increasing public understanding and knowledge about the use of traditional medicine to prevent degenerative diseases in the elderly. This activity can increase public understanding and knowledge regarding the material presented by the resource person, as seen from the community's enthusiasm in the discussion/question and answer session

Keywords: *Traditional Medicine, prevention, utilization, degenerative diseases*

Abstrak

Penyakit degeneratif dimana suatu kondisi kesehatan mengalami penurunan terus menurun baik kesehatan organ maupun jaringan ditandai dengan adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang dapat mempengaruhi seluruh fungsi organ. Penyakit degeneratif sering kali menyerang lansia, seperti diabetes, hipertensi atau penyakit kardiovaskuler dan penyakit-penyakit tidak menular yang disebabkan oleh perubahan metabolisme. Pemanfaatan tanaman obat tradisional sebagai alternatif untuk membantu mengatasi penyakit-penyakit degeneratif sehingga mendorong tenaga kesehatan untuk melakukan edukasi kesehatan bagi lansia. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia dengan memberikan edukasi. Kegiatan ini dilakukan di Desa Gunung Tinggi Kec. Pancur Batu Kab. Deli serdang. Pemaparan materi dan diskusi/tanya jawab merupakan metode yang digunakan. Adapun materi sosialisasi yang disampaikan tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. Hasil dari kegiatan ini antara lain untuk menambah pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. Kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai materi yang sampaikan oleh narasumber terlihat dari antusias masyarakat dalam sesi diskusi/tanya jawab.

Kata kunci: *Obat Tradisional, pencegahan, pemanfaatan, penyakit degeneratif*

History Artikel

Received: 25-06-2025; Accepted: 29-07-2025 Published: 04-08-2025

1. PENDAHULUAN

Di Negara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia penyakit degeneratif merupakan masalah utama. Seiring perkembangan waktu, penyakit degeneratif dimana suatu kondisi kesehatan mengalami penurunan terus menurun baik kesehatan organ maupun jaringan. Perubahan yang sering terjadi pada penyakit ini ditandai dengan adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang dapat mempengaruhi seluruh fungsi organ. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan [1]. Penyakit ini disebabkan oleh perubahan pola dan gaya hidup manusia seperti gaya makan cepat saji, gaya hidup santai dan kurang berolahraga. Salah satu faktor risiko penyakit degeneratif adalah proses penuaan [2]. Pada umumnya, penyakit ini memiliki durasi yang panjang dan berkembang lambat. Menurut WHO, ada empat jenis utama penyakit degeneratif yaitu diabetes, kanker, penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner dan stroke) dan penyakit pernapasan kronis (asma dan penyakit paru obstruktif kronis) [3].

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO). Pada Tahun 2025, WHO memprediksikan bahwa hipertensi akan meningkat sebanyak 60% dan $\pm$ 1 milyar manusia di dunia hidup menderita penyakit hipertensi. Secara Global, Perkiraan prevalensi sekitar 5-34% mengalami hipertensi ortostatik [4]. Pada Tahun 2018, penyakit degeneratif di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 65,7% berdasarkan data Riskesdas [5]. Golongan penduduk lansia yang beresiko tinggi terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus dan stroke [6]. Hal ini seringkali disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan informasi para lansia mengenai penyakit degeneratif tersebut, pola hidup sehat dan juga pola pencegahan dini. Kurangnya informasi dan pengetahuan ini menyebabkan tingginya angka kejadian penyakit degeneratif juga komplikasinya [7]. Formularium Obat Herbal Asli Indonesia (FOHAI) dari kementerian Kesehatan Republik Indonesia merupakan literatur resmi yang dapat menjadi rujukan terkait penggunaan tumbuhan untuk pengobatan berbagai penyakit. Berdasarkan FOHAI telah terbukti secara ilmiah penggunaan berbagai tumbuhan yang berkasiat dan keamanannya baik pada pengujian praklinis maupun klinis, sehingga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat secara mandiri dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan. Namun, penggunaan herbal di masyarakat seringkali menjadi salah dan tidak sesuai penggunaannya, dimana terdapat asumsi bahwa penggunaan herbal dalam mengobati penyakit degeneratif dan penyakit kronis lainnya tidak cukup tanpa harus menggunakan obat-obat konvensional. Kondisi seperti ini tidak jarang menyebabkan memperburuk kondisi pasien yang berujung dengan komplikasi dan kematian [8].

Obat tradisional merupakan bahan atau ramuan yang bersumber dari alam seperti tumbuhan, hewan, atau mineral yang secara turun temurun digunakan sebagai pengobatan [9]. Pada era “*back to nature*” ini, sangat penting memiliki pengetahuan tentang bahan – bahan alam apa saja yang mampu digunakan sebagai obat. Guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat perlu dilakukan suatu upaya promosi kesehatan. Promosi kesehatan ini dapat dilakukan melalui penyuluhan, sehingga dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya kesehatan. Salah satu bentuk promosi kesehatan ini adalah mengenai pemanfaatan potensi alam di Indonesia sebagai suatu obat [10]. Pengetahuan ini digunakan sebagai pedoman dalam rangka melakukan penyembuhan terhadap suatu penyakit dengan cepat [11]. Bahan alam yang mudah didapat dan ditemukan di sekitar rumah, sehingga menjadi alternatif dapat dimanfaatkan untuk meredakan suatu penyakit atau pemeliharaan kesehatan dan membantu meningkat kesembuhan penyakit.

Mengingat pentingnya pengetahuan tentang manfaat tanaman tradisional, sebagai tenaga penghubung antara pelayanan kesehatan dan masyarakat, untuk itu perlu diadakan pengabdian masyarakat dalam rangka pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia sebagai alternatif upaya membantu kesembuhan penyakit-penyakit degeneratif. Untuk itu dengan adanya kegiatan ini diharapkan sebagai satu upaya pemecahan masalah yang disepakati antara masyarakat Desa Gunung Tinggi Kec. Pancur Batu Kab. Deli serdang dan tim pengabdian masyarakat Universitas Tjut Nyak Dhien Medan khususnya Prodi S1 Farmasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah agar warga Desa Gunung Tinggi Kec. Pancur Batu Kab. Deli serdang dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan tanaman tradisional sebagai obat keluarga dan sebagai alternatif upaya membantu kesembuhan penyakit.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang berjudul pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia dilaksanakan di Desa Gunung Tinggi Kec. Pancur Batu Kab. Deli serdang Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pada tanggal 21 Februari 2025 pada Pukul 09.00 s/d 12.00 WIB dan sebanyak $\pm$ 30 orang yang menjadi peserta pengabdian ini. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan survey lokasi, penyuluhan dengan metode ceramah, presentasi, pembagian brosur, diskusi/tanya jawab dan foto bersama.

Tahap pertama yang dilakukan adalah koordinasi dengan masyarakat setempat, mempersiapkan perlengkapan dan tempat. Tahap kedua yang dilakukan dalam bentuk edukasi secara lisan secara langsung menggunakan media power point maupun tulisan dengan membagikan brosur. Penyuluhan dilakukan selama 60 menit dengan menyampaikan materi oleh narasumber dan pembagian brosur mengenai penyakit degeneratif dan pemanfaatan obat tradisional sebagai pencegahan dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2. Tahap ketiga yaitu sesi diskusi/tanya jawab kepada peserta. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan tersebut, sehingga dapat diketahui apakah masyarakat sudah mengerti dan memahami terkait pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. Tahapan terakhir dalam kegiatan ini ditutup memberikan sebuah bingkisan kepada peserta dan foto bersama dapat dilihat pada Gambar 2.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia pada hari Jum'at, 21 Februari 2025 berlokasi Desa Gunung Tinggi Kec. Pancur Batu Kab. Deli serdang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu masyarakat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif meliputi cara pencegahan, penanganan dan pemanfaatan obat tradisional sebagai terapi penunjang pada penyakit degeneratif.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan power point merupakan suatu langkah edukatif guna meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif. Kegiatan seperti ini terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran seseorang yang akan berkorelasi pada peningkatan kepatuhan dalam penggunaan terapi dan kualitas kesehatan pasien [12]. Kepatuhan seseorang dalam menjalankan terapi menjadi poin penting dan utama untuk mencapai *outcome* terapi, terutama pada penderita penyakit degeneratif (Alfian, 2015; Dewanti et al., 2015). Penyakit degeneratif, seperti hipertensi, hiperkolesterolemia dan diabetes melitus, sehingga memerlukan konsumsi obat-obatan konvensional sintetik secara tepat dan teratur dalam jangka waktu seumur hidup. Kondisi ini seringkali menyebabkan kebosanan atau bahkan ketakutan akan risiko efek samping obat yang tidak diinginkan yang dapat menurunkan tingkat kepatuhan pasien yang berujung pada terjadinya penurunan kualitas kesehatan pasien bahkan komplikasi yang mematikan [13]. Selain secara lisan melalui penyuluhan, pemberian edukasi juga dapat dilakukan secara tulisan, salah satunya melalui pembagian brosur. Brosur adalah media cetak yang menjadi sarana komunikasi dengan desain singkat, padat, menarik dan mudah untuk dibaca serta dibawa yang memungkinkan para pembaca dapat memperoleh informasi yang efektif [14]. Di Indonesia, penyebab utama penyakit degeneratif yaitu pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup tidak sehat seperti waktu istirahat yang kurang. Perubahan pola hidup tidak sehat bertahun-tahun dapat mengakibatkan adanya perubahan dan penurunan pada struktur atau fungsi organ. Faktor keturunan dan faktor usia juga merupakan faktor pendukung lainnya yang menyebabkan penyakit degeneratif [15].

Pada penyuluhan kali ini disampaikan, bahwa sangat banyak obat tradisional yang berkhasiat dalam membantu pengobatan penyakit degeneratif. Penggunaan obat tradisional untuk pengobatan, masyarakat tidak dapat menggunakan herbal secara sembarangan, melainkan harus menggunakan herbal yang telah terbukti khasiat dan keamanannya secara ilmiah dengan mengacu pada Formularium Obat Herbal Asli Indonesia (FOHAI) yang secara resmi dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diantaranya kayu manis, bawang putih dan jahe terbukti efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, aloe vera, bawang merah, daun sirih, jahe dan ginseng memiliki khasiat yang baik dalam menurunkan kadar gula darah sehingga tepat dipilih oleh penderita diabetes melitus. Beberapa herbal yang dipilih didasarkan pada khasiat dan keamanan serta kemudahan masyarakat dalam memperolehnya di kehidupan sehari-hari dengan cara penggunaan yang mudah dan

dapat disesuaikan dengan keinginan masyarakat. Selain itu, disampaikan juga mengenai tips hidup sehat bagi seseorang yang sudah terlanjur mengidap penyakit degeneratif, yakni seperti minum obat rutin dan teratur, menghindari obesitas atau berat badan yang berlebih, melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin, menerapkan pola makan dengan gizi yang seimbang, mengubah gaya [16].

Sesi penyuluhan diakhiri dengan diskusi langsung bersama peserta. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dengan tingkat antusiasme peserta yang sangat besar, hal ini dapat terlihat dari banyaknya jumlah peserta yang bertanya dan mencatat terkait dengan materi yang disampaikan oleh narasumber. Banyak dari peserta yang bertanya maupun menyampaikan pengalaman pribadi secara langsung terkait penyakit degeneratif yang diderita, obat-obatan yang dikonsumsi hingga efek samping yang dirasakan. Menariknya, ada beberapa peserta yang mengaku sudah sejak lama menggunakan herbal dalam menunjang terapi hipertensi dan hiperkolesterolemia yang dideritanya. Masyarakat desa Gunung Tinggi sangat berterima kasih atas materi yang disampaikan, karena telah menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait penyakit degeneratif dan manfaat obat tradisional dalam menunjang pengobatan penyakit-penyakit tersebut. Masyarakat Desa Gunung Tinggi melalui pimpinan perangkat kelurahan berharap agar kegiatan ini dilanjutkan dengan workshop cara pengolahan beberapa herbal berkhasiat tersebut menjadi produk siap konsumsi, karena proses pengolahan menjadi tahapan yang krusial dalam mempertahankan khasiat dari herbal-herbal tersebut. Pelaksanaan kegiatan ini sangat berdampak positif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Desa Gunung Tinggi serta dapat turut andil dalam menggali potensi dan meningkatkan pendayagunaan herbal di sekitar pekarangan sebagai bahan baku produk komplementer dalam menunjang terapi pada penyakit degeneratif. Dokumentasi dilakukan dengan mencatat nama Masyarakat yang hadir dan mengambil gambar setiap proses kegiatannya. Tidak ada kendala pada saat pelaksanaan kegiatan ini, semua persiapan dan kegiatan berjalan lancar.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 2. Sesi Diskusi/Tanya Jawab dan Foto Bersama

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat Desa Gunung Tinggi Kec. Pancur Batu Kab. Deli serdang antara lain Sebagian besar Masyarakat masih belum banyak yang tahu bagaimana memanfaatkan tanaman obat untuk dijadikan ramuan pengobatan herbal yang bermanfaat bagi keluarga. Sebagian besar lansia mengkonsumsi obat herbal dan tidak tahu bagaimana Tindakan yang tepat saat terapi obat konvensional. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pemahaman serta pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. Kemudian Pasca pelaksanaan kegiatan edukasi ini diharapkan kualitas kesehatan masyarakat dapat meningkat dan menurunkan prevalensi penyakit degeneratif di Desa Gunung Tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan ini khususnya Fakultas Farmasi Universitas Tjut Nyak Dhien dan masyarakat atas dukungan dan partisipasi dalam kegiatan ini.

PENGUNAAN TEKNOLOGI BERBASIS KECERDASAN BUATAN (AI)

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada penggunaan alat kecerdasan buatan (AI) yang digunakan dalam penulisan atau pengeditan manuskrip, dan tidak ada gambar yang dimanipulasi menggunakan AI.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wowor, R., & Wantania, F. Masalah Kesehatan pada Lansia: Sindroma Frailty. *Jurnal Biomedik*, 2020; 12(2), 83-87.
- [2] Budiman. *Penyakit Degeneratif*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan; Jakarta. 2022.
- [3] Meilina R, Marniati, Mufliha A, Nurhaliza, Yani N, Mihraj SB. Sosialisasi Pencegahan Dini Munculnya Penyakit Degeneratif pada Usia Produktif di SMKS Muhammadiyah Banda Aceh. *J Pengabdian Masy*. 2020;2(1):56–60.
- [4] Zhu QO, Tan CSG, Tan HL, Wong RG, Joshi CS, Cuttilan RA, et al. Orthostatic hypotension: Prevalence and associated risk factors among the ambulatory elderly in an Asian population. *Singapore Med J*. 2016;57(8):444–51.
- [5] Kemenkes RI. *Hasil Utama Riskesdas* 2018. Jakarta.
- [6] Migra, BA., Djaali, W. Peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif di wilayah Kampung Tengah Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 2019;48-55
- [7] Andria, KM. Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 2013; 1(2), 111-117
- [8] Puspitasari, H.P., C.N.A Ersalin, A.I. Sukorini, dan N. Purwitasari (2019). Penggunaan obat herbal pada pasien penyakit kronis: studi kasus pada pasien hipertensi. Prosiding POKJANAS TOI Ke-57. <https://ffs.uhamka.ac.id/wp-content/uploads/2020/07/Naskah-16.pdf>
- [9] Sambara, J., Yuliani, NY., Emerensiana, MY. Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional oleh Masyarakat Kelurahan Merdeka Kecamatan Kupang Timur 2016. *Jurnal Info Kesehatan*. Vol. 14 No. 1, Hal 1112-1125
- [10] Sardjiman, S., Rahardjoputro, R., & Widyaningrum, N. R. Promosi Kesehatan Masyarakat Dengan Teh Hijau Sebagai Penjaga Kebugaran Tubuh. *Jurnal Pengabdian Komunitas*,

- [11] Nisak R., Maimunah S., Admadadi T. Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini dan pengendalian Penyakit Degeneratif pada Lansia di Dusun Karang Pucang, Ds. Ngancar. Kecamatan Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu, Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2018; 4(2), 59-63.
- [12] Haris, H., Aris, M., & M, M. Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2019;2(2), 164–177. <https://doi.org/10.24198/MKK.V2I2.22472>
- [13] Alfian, Riza. Korelasi antara kepatuhan minum obat dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus rawat jalan di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *Jurnal Pharmascience*, 2015;2(2), 15–23. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/pharmascience/article/view/5818/4874>
- [14] Dewanti, S.W., R. Andrajati dan S. Supardi. Pengaruh konseling dan leaflet terhadap efikasi diri, kepatuhan minum obat, dan tekanan darah pasien hipertensi di dua puskesmas Kota Depok. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 2015;5(1), 33–40. <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/jki/article/view/3472/1652>
- [15] Anies, A. (2018). Penyakit Degeneratif. 2018. Ar-Ruzz Medika: Yogyakarta.
- [16] Tumbel, F., F. Montolalu dan D. Kalitouw. (2020). Identification of ethnomedical medical plants for degenerative diseases in Tareran District, Minahasa Selatan Regency, North Sulawesi, Indonesia. *Indonesian Biodiversity Journal* 1(3), 1-11. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/ibj/article/view/4901/2228>