

# Lansia Sehat, Mandiri Dan Produktif Dengan Toga Jakulawak Di Gamping Sleman

Yoni Astuti<sup>1</sup>, Gatot Supangkat<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Biokimia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,

<sup>2</sup> Prodi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: yonia@umy.ac.id

DOI: 10.18196/ppm.311.155

## Abstrak

Masyarakat lansia dari tahun ke tahun meningkat jumlahnya. Kondisi fungsi dan ukuran organ lansia makin menurun, sehingga rentan terserang penyakit. Asupan suplemen yang baik, murah dan terus menerus harus diupayakan agar kesehatan lansia terjaga. Kegiatan untuk mengisi waktu luang perlu dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani di antaranya bertanam. Bertanam tanaman obat keluarga terutama jahe, kunyit dan temulawak mudah dilakukan dan dapat menggunakan lahan terbatas. Asupan jakulawak setiap hari dapat meningkatkan stamina kesehatan dan kebugaran lansia. Keterampilan untuk menyediakan seduhan atau infusi jakulawak dan pembuatan sediaan instan jakulawak agar praktis dan awet dibutuhkan lansia. Tujuan dari pengabdian ini mengupayakan lansia sehat, mandiri dan produktif dengan bertanam tanama TOGA jakulawak yang dibutuhkan untuk kesehatan mereka sendiri. Metode yang dilakukan meliputi ceramah dan demonstrasi. Rangkaian kegiatan yang dilakukan yaitu, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil Analisis hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang khasiat jakulawak sebanyak 89 %. Keterampilan dalam membuat bubuk instan jakulawak termasuk baik. Kesimpulan Kegiatan ini adalah masyarakat yang memiliki keluarga lansia maupun lansia itu sendiri mendapatkan tambahan ilmu dan keterampilan untuk meningkatkan kesehatannya dengan meningkatkan kemampuan lansia Patukan ambar keawang Gamping Sleman.

Kata Kunci: lansia Sehat, mandiri, produktif, toga jakulawak.

## Pendahuluan

Program yang dapat meningkatkan kesehatan lansia adalah memberikan aktifitas lansia agar selalu berbahagia, bersosialisasi dan berkarya atau produktif. Sebagaimana wawancara yang dilakukan pada sebagian pre lansia dan lansia di Patukan, mereka sudah banyak berbincang dan bersantai di tetangga sekitar jam 9 pagi. Kebiasaan ini dapat berakibat buruk bagi lansia karena akan dapat mengalami kejenuhan, kebosanan yang berdampak pada stress, jiwa tertekan sehingga kesehatan jasmani dan rohaninya dapat terganggu serta kualitas hidupnya menjadi turun. Kegiatan yang bermanfaat diperlukan untuk mengisi waktu luang mereka. Aktifitas yang bermanfaat untuk lansia misalnya bertanam. Penduduk Patukan masih banyak memiliki halaman rumah meskipun ada yang halamannya terbatas. Bertanam di Patukan sangat mudah dilaksanakan karena tanah masih cukup banyak, pupuk dari daun-daun yang kering juga masih banyak. Adapun jenis tanaman yang bermanfaat dan tidak membutuhkan perawatan yang berat serta berguna untuk kesehatan adalah kelompok tanaman obat keluarga (TOGA).

Tanaman obat tradisional dimanfaatkan dan dibuktikan oleh banmeningkatkan kesehatan dan juga mampu sebagai obat berbagai penyakit yang masyarakat berguna untuk. Penggunaan tanaman obat secara tradisional semakin disukai karena efek samping yang rendah, efek yang saling mendukung dengan obat tradisional lain, serta lebih sesuai untuk berbagai penyakit metabolik dan degeneratif. Selain itu, obat tradisional dapat diperoleh, diramu dan ditanam sendiri tanpa tenaga medis ataupun keahlian tertentu. Oleh sebab itu, pemanfaatan tanaman obat perlu digalakkan guna meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan. Selain itu, TOGA juga bermanfaat untuk memperbaiki gizi keluarga dan dapat menjadi sumber pendapatan masyarakat. Terdapat banyak jenis tanaman obat keluarga, namun yang penting untuk kesehatan lansia adalah Jahe, Kunyit dan Temulawak (JAKULAWAK). Lansia

membutuhkan makanan bergizi dan tambahan asupan mineral yang tinggi manfaatnya untuk kesehatan, terutama untuk mencegah infeksi dan meningkatkan kebugaran lansia. Selain itu lansia juga perlu mengetahui dan menyediakan sendiri jakulawak karena sangat mudah dari dibuat infusa ataupun dengan membuatnya sebagai jamu instan agar awet dan tahan lama sehingga mudah dan praktis menggunakannya. Oleh karena itu diperlukan tambahan pelatihan untuk membuat sediaan yang praktis dan tahan lama. Pengetahuan ini belum dimiliki oleh prelansia maupun lansia. Sehingga pengabdian ini menawarkan pelatihan peningkatan pengetahuan tentang bagaimana menanam TOGA Jakulawak, manfaat Jakulawak serta cara membuat bubuk instan jakulawak.

### Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari ceramah dan demonstrasi dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut: 1) Tahap Persiapan. Tahap perencanaan, dilakukan koordinasi berupa perijinan dengan ketua RT dan ketua Pengurus pengajian ibu-ibu patukan untuk menginformasikan dan kesepakatan dalam rencana pelaksanaan kegiatan ini yang dilakukan beberapa kali pertemuan. Pemasangan *banner* di lokasi pertemuan. 2) Tahap Pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan dilakukan kegiatan musyawarah dengan mitra kader dan ketua pengajian ibu-ibu Patukan untuk menentukan lokasi kegiatan, memasang banner di lokasi kegiatan, transfer pengetahuan beberapa topik penyuluhan, membagikan tanaman obat keluarga dan mempraktikkan pembuatan minuman infusa dan minuman instan yang awet. 3) Tahap Evaluasi. Tahap evaluasi merupakan tahap akhir yang dilakukan disetiap penghujung kegiatan yaitu dengan pre dan post test untuk mengukur efektifitas kegiatan transfer pengetahuan dan penilaian ketrampilan untuk mengukur efektifitas pelatihan yang diberikan maupun pelatihan membuat minuman jakulawak.

### Hasil dan Pembahasan

#### Penyuluhan penyuluhan Cara Pemilihan dan pembibitan yang baik.



Gambar 1. kegiatan penyuluhan dan diskusi tanaman jakulawak

Penyuluhan pengenalan bibit yang baik diberikan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat juga sekaligus memberikan bibit jakulawak untuk ditanam sendiri di pekarangan rumah mereka. Diskusi yang interaktif terasa selama pemberian materi tersebut. Pemilihan empu untuk bibit jakulawak, Empu dipilih Dipilih bahan bibit dari tanaman yang sudah tua (berumur 9-10 bulan), tanaman yang sehat dan kulit rimpang tidak terluka atau lecet.



Gambar 2. Empu Jakulawak dan Media Tanam Untuk Pembibitan

### **Demonstrasi menanam jakulawak di polybag**



Gambar 4. Pelatihan Penanaman Jakulawak

Persiapan media Tanam. Media tanam menggunakan *polybag* dengan cara lapis pertama diisi media tanah, lapis kedua diisi media tanam seperti merang, dicampur dengan pupuk organik 1:1 karena Tanaman jahe ditanam pada tanah yang subur, gembur dan banyak mengandung humus. Tekstur tanah yandapat berupa lempung berpasir, liat berpasir dan tanah laterik. Dibiarkan 2 hari, baru ditanam empu di dua pertiga ketinggian media dan ditutup, disiram 3 hari sekali. Dibiarkan hingga tumbuh daun nya . Pembibitan jakulawak dilakukan di Laboratorium Pertanian UMY, kurang lebih selama 2 bulan.

### **Pemberian bibit tanaman kepada peserta pelatihan**

Setelah demonstrasi penanaman empu jakulawak, peserta diperkenankan membawa pulang hasil nya dan ditambahkan bibit jakulawak ( bibit jahe, bibit kunyit dan bibit temulawak ), sebagai stimulant untuk bertanam jakulawak dan merawatnya hingga bisa dipanen.



Gambar 3. Bibit umur dua bulan yang dibagikan kepada peserta pelatihan

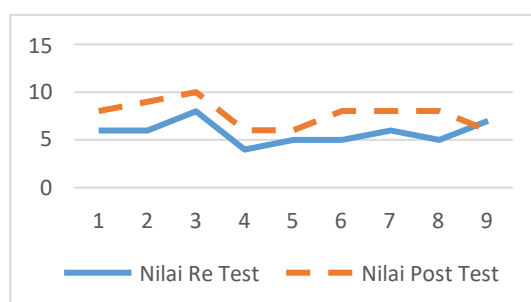
### Penyuluhan Berbagai Manfaat Jakulawak

Pelatihan lansia produktif diikuti oleh masyarakat lanjut usia di Patukan, Ambarketawang, Gamping, Sleman berupa penjelasan mengenai tanaman obat keluarga (TOGA) khususnya tanaman jahe, kunir, dan temulawak dan praktik pembuatan sari pati rempah-rempahan. Sebelumnya peserta diminta untuk melaksanakan pre test untuk menilai seberapa jauh pemahaman mereka mengenai TOGA. Dan post test dilaksanakan di akhir kegiatan yang hasilnya dapat dijadikan sebagai indikator pemahaman peserta terhadap penjelasan ilmu dan pengetahuan tentang TOGA yang telah diberikan serta sebagai bahan evaluasi kegiatan tersebut.



Gambar 4. Penyuluhan dan Diskusi Manfaat Jakuawak

Pada Tabel 1 terlihat bahwa terdapat sembilan peserta pelatihan lansia dengan nilai pre test dan post test bervariasi. Didapatkan rata-rata nilai pre test yaitu 5,77 dan post test 7,66. Kenaikan nilai terdapat pada 8 orang atau sebanyak 89 %. Sedangkan penurunan nilai hanya pada 1 orang atau sebanyak 11 %.



Grafik 1. Nilai Pre-Test dan Post-Test Peserta Pelatihan Lansia Produktif Toga Jakulawak di Patukan, Ambarketawang, Gamping, Sleman

Sehingga bisa disimpulkan bahwa dengan diadakannya pelatihan ini para peserta semakin memahami berbagai jenis dan manfaat tanaman obat keluarga serta memperoleh ketrampilan produksi sari pati rempah-rempahan secara mandiri yang diharapkan dapat berguna untuk kehidupan sehari-hari.

### **Pelatihan Pembuatan minuman Jakulawak instan**

Bahan dan Alat yang dibutuhkan diantaranya: 1) Alat: Kompor, Gas, baskom, saringan, pengaduk, pisau, talenan, Blender/ Cobek, wajan atau panci, plastik. 2) Bahan : Jahe , temulawak, kunir, sere, kayu manis, cengkeh, gula pasir



Gambar 7 : Rangkaian kegiatan proses pembuatan bubuk jakulawak instan

Tata cara pembuatan yaitu: Bahan bahan empu jakulawak di cuci bersih, pastikan tidak ada tanah yang tersisa. Kemudian tentukan perpaduan jakulawak yang diinginkan . Pada kelompok 1 perbandingan Jahe: kunir : Temulawak = 1;1;0. Kelompok 2 dengan perbandingan 1: 0.7: 0.3. kemudian kulit dikupas , setelah itu empu diiris- iris, untuk selanjutnya dihancurkan menggunakan blender atau ditumbuk menggunakan cobek. Tambahkan air sebanyak 500 cc. Kemudian saring menggunakan penyaringan atau peras

menggunakan kain bersih agar filtrate terpisah. Filtrat yang diperoleh ditambah rempah rempah lain yaitu sereh 7 batang dan cengkeh 7-9 buah. Kemudian di panaskan hingga air berkurang dan filtrate bertambah pekat. Kemudian saring dan biarkan dingin beberapa saat. Selanjutnya panaskan untuk ditambahkan gula ketika filtrate mulai kental. Setelah gula ditambahkan aduk terus perlahan, setelah mulai berbusa, kecilkan api dan tetap terus mengaduk, hingga mulai jenuh dan mengkristal aduk terus. Kemudian ayak hingga terpisah butiran yang besar dengan yang kecil. Butiran besar bisa dihaluskan menggunakan grinder atau cobek. Kemudian dikemas sesuai dengan kebutuhan.

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian kemitraan yang dilakukan di Dusun Patukan Ambarketawang Gamping dalam rangka meningkatkan ketrampilan masyarakat dalam bertanam jakulawak dan mengolah hasilnya menjadi minuman instan bubuk telah dilakukan dengan baik serta penuh antusias diikuti oleh mitra yaitu keluarga yang memiliki lansia serta lansia itu sendiri. Terdapat peningkatan pengetahuan mitra pada kegiatan ini sebesar 11 % . Kegiatan ini menginisiasi lansia dan masyarakat umumnya di daerah Gamping untuk meningkatkan kesehatan melalui bertanam jakulawak dan memanfaatkan hasilnya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih diucapkan untuk LP3M UMY yang telah memberikan sumbangan dana, Pengurus Pengajian Ibu Patukan, Ketua RT 04 RW 21 Patukan sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik dan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Astuti, Y., Relawati, A., Kesetyaningsih TW., 2019. *Pengkaderan dan Pelatihan lansia Bebas Nyeri Lutut di Patukan Ambarketawang Gamping Sleman*. Laporan Abdimas 2019.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta : Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Sagoro, L., Fathori, A, dkk. 2014. *Puntadewa : Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif dan Sehat, program Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Promosi Kesehatan serta Pelatihan Pemanfaatan Tanaman Obat*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Ulina Karo Karo 2010. *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan*. KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 4, No. 5, April 2010.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesehatan.
- Yanti Harjono, Hany Yusmaini, Meiskha Bahar 2019. *Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Kampung Mekar Bakti 01/01, Desa Mekar Bakti Kabupaten Tangerang*. JPM Ruwa Jurai|Volume 3|2017|16
- Yeni Andriani, Vita Raraningrum, Reni Sulistyowati . 2019. *Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi* *Warta Pengabdian*. Volume 13, Issue 1 (2019), pp.43-48 doi: 10.19184/wrtp.v13i1.9837 © University of Jember, 2019 Published online 30 March 2019