


## Edukasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Baumata Utara, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang

Yohana Teodosia Setu<sup>1</sup>, Joli Riyana Nubatonis<sup>2</sup>, Delice Pobas<sup>3</sup>, Engelbertus Kase<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKES Maranatha Kupang

E-mail: [yohanasetu11@gmail.com](mailto:yohanasetu11@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 10 Juni 2026

Revised: 19 Juni 2026

Accepted: 26 Juni 2026

#### Kata Kunci

TOGA, nyeri sendi, lansia, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat.

#### Keywords

Family Medicinal Plants, Joint Pain, Elderly, Health Education, Community Service.



### ABSTRACT

Nyeri sendi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia akibat proses degeneratif yang dapat mengganggu mobilitas dan kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Namun, pengetahuan lansia mengenai manfaat dan cara pengolahan TOGA masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemanfaatan TOGA dalam menurunkan nyeri sendi di Desa Baumata Utara, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi pengolahan TOGA, diskusi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 30 lansia. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 56,7 dan post-test sebesar 85,3. Peserta juga mampu mengidentifikasi jenis TOGA yang bermanfaat untuk nyeri sendi, seperti jahe, kunyit, serih, dan daun kelor. Kegiatan edukasi TOGA terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam memanfaatkan tanaman obat sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri sendi.

*Joint pain is one of the most common health problems experienced by older adults due to degenerative processes that may affect mobility and quality of life. One non-pharmacological approach to reducing joint pain is the utilization of Family Medicinal Plants (TOGA). However, knowledge among older adults regarding the benefits and processing methods of TOGA remains limited. This community service activity aimed to improve elderly knowledge regarding the utilization of TOGA in reducing joint pain in Baumata Utara Village, Taebenu District, Kupang Regency. The methods included health education, demonstrations of herbal preparation, discussions, and evaluation through pre-tests and post-tests. The activity involved 30 elderly participants. The results showed an increase in participants' knowledge, with an average pre-test score of 56.7 and a post-test score of 85.3. Participants were also able to identify several medicinal plants beneficial for joint pain management, including ginger, turmeric, lemongrass, and moringa leaves. TOGA education effectively improved the knowledge and skills of older adults in utilizing medicinal plants as a non-pharmacological alternative for joint pain management.*



*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*

**How to Cite** Yohana Teodosia Setu et al (2026) Edukasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Baumata Utara, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

## PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, salah satunya gangguan sistem muskuloskeletal berupa nyeri sendi. Nyeri sendi merupakan keluhan yang sering dialami lansia akibat proses penuaan, osteoarthritis, maupun penyakit rematik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup.

Berdasarkan data dari World Health Organization, gangguan muskuloskeletal menjadi salah satu penyebab utama disabilitas pada kelompok usia lanjut. Kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, serta menurunkan kesejahteraan fisik dan psikologis lansia.

Penatalaksanaan nyeri sendi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat analgesik dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping sehingga diperlukan alternatif terapi yang aman, mudah diperoleh, dan terjangkau. Salah satu alternatif tersebut adalah pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA merupakan tanaman yang dibudidayakan di lingkungan rumah dan memiliki manfaat kesehatan, baik sebagai upaya promotif, preventif, maupun kuratif sederhana.

Beberapa tanaman seperti jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), serih (*Cymbopogon citratus*), dan daun kelor (*Moringa oleifera*) diketahui mengandung senyawa antiinflamasi dan antioksidan yang dapat membantu mengurangi nyeri sendi. Selain mudah diperoleh, TOGA juga sesuai dengan budaya masyarakat yang telah lama memanfaatkan tanaman herbal sebagai pengobatan tradisional.

Desa Baumata Utara, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang memiliki potensi pengembangan TOGA karena sebagian besar masyarakat masih memiliki lahan pekarangan yang dapat dimanfaatkan untuk budidaya tanaman obat. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa pengetahuan lansia mengenai jenis, manfaat, dan cara pengolahan TOGA masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam memanfaatkan TOGA sebagai alternatif pengelolaan nyeri sendi.

## METODE

### Desain Kegiatan

Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat dengan metode edukatif melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pemanfaatan TOGA.

### Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di Kantor Desa Baumata Utara, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang pada tanggal 31 Januari 2026.

### Sasaran Kegiatan

Peserta kegiatan adalah 30 orang lansia yang mengalami keluhan nyeri sendi dan terdaftar pada kegiatan posyandu lansia desa.

### Tahapan Pelaksanaan

#### 1. Persiapan

- Koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan.
- Identifikasi masalah kesehatan lansia.
- Penyusunan materi edukasi dan instrumen evaluasi.
- Persiapan media penyuluhan.

#### 2. Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan penyuluhan ini menggunakan pendekatan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, serta pemanfaatan media edukasi sederhana. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai:

- Pengertian nyeri sendi.
- Penyebab dan faktor risiko nyeri sendi pada lansia.
- Manfaat TOGA dalam mengurangi nyeri sendi.
- Jenis TOGA yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

- Cara pengolahan TOGA yang benar.

Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi pembuatan minuman herbal berbahan jahe dan kunyit yang dapat dikonsumsi secara rutin sebagai terapi pendamping.

### 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan post-test setelah kegiatan edukasi selesai. Penilaian juga dilakukan melalui observasi kemampuan peserta dalam mengenali dan mengolah TOGA.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Lansia Peserta Kegiatan

**Karakteristik Frekuensi (n) Persentase (%)**

#### Jenis Kelamin

Laki-laki 10 33,3

Perempuan 20 66,7

#### Usia

60–69 tahun 18 60,0

70–79 tahun 9 30,0

≥80 tahun 3 10,0

Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (66,7%) dan berada pada rentang usia 60–69 tahun (60%).

### Tingkat Pengetahuan Peserta

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Lansia

**Variabel Mean**

Pre-test 56,7

Post-test 85,3

Peningkatan 28,6

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi TOGA.

### Kemampuan Identifikasi TOGA

Tabel 3. Jenis TOGA yang Dikenali Peserta Setelah Edukasi

#### Jenis TOGA Manfaat

Jahe Mengurangi peradangan dan nyeri

Kunyit Antiinflamasi dan antioksidan

Sereh Relaksasi dan antiinflamasi

Daun Kelor Mengurangi peradangan dan meningkatkan daya tahan tubuh

Pembahasan:

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan TOGA mampu meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata dari 56,7 menjadi 85,3 menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang disertai demonstrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Lansia yang memahami manfaat TOGA akan lebih termotivasi untuk memanfaatkan sumber daya lokal sebagai upaya menjaga kesehatan. Demonstrasi pengolahan TOGA memberikan pengalaman langsung sehingga peserta lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang diberikan.

Jahe dan kunyit merupakan tanaman yang paling banyak dikenal peserta setelah kegiatan. Kandungan gingerol pada jahe dan kurkumin pada kunyit memiliki efek antiinflamasi yang dapat membantu mengurangi nyeri dan kekakuan sendi. Selain itu, pemanfaatan TOGA memiliki nilai ekonomis karena mudah diperoleh dan dapat dibudidayakan sendiri di pekarangan rumah.

Partisipasi aktif peserta selama diskusi menunjukkan tingginya minat lansia terhadap penggunaan terapi herbal. Hal ini menjadi peluang bagi tenaga kesehatan dan pemerintah desa untuk

mengembangkan program pemanfaatan TOGA secara berkelanjutan melalui pembentukan kebun TOGA dan pelatihan kader kesehatan.

Kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan pemanfaatan tanaman herbal mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mendukung pengelolaan penyakit degeneratif secara mandiri.



(Sumber: Doc Pribadi tanggal 31 Januari 2026)

### **SIMPULAN**

Edukasi TOGA pada lansia di Desa Baumata Utara, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam mengurangi nyeri sendi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 56,7 pada pre-test menjadi 85,3 pada post-test. Lansia juga mampu mengenali dan mengolah berbagai jenis TOGA yang bermanfaat untuk kesehatan sendi. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan lansia di masyarakat.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Bapak/Ibu Dosen serta mahasiswa STIKES Maranatha Kupang Prodi D-III Keperawatan yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Kepala Desa, Bapak RT dan masyarakat sebagai responden yang telah memberikan izin, membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan serta ikut berpartisipasi saat pelaksanaan kegiatan
3. Pihak-pihak yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

### **REFERENSI**

- Ekayanti, E. (2021). Terapi nonfarmakologi sebagai bentuk swamedikasi lansia dalam manajemen nyeri osteoarthritis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(2), 95–101.
- Faridah, F., Junaidi, A. S., & Hadi, P. (2023). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan mandiri nyeri sendi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(3), 607–614.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk kesehatan masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI.
- Muchtar, R. S. U., Ismail, A., & Rahman, H. (2024). Lansia sehat dan bahagia: Menurunkan nyeri sendi rematik dengan senam dan kompres jahe. *Community Development Journal*, 5(1), 220–228.
- Qomariah, N., Nursaid, & Mu'ah. (2025). Sosialisasi pemanfaatan tanaman herbal jahe (*Zingiber officinale*) bagi kesehatan lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage*, 3(1), 15–22.
- Syukkur, A., & Handini, F. S. (2025). Pendampingan kader lansia dalam pemanfaatan TOGA untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(1), 345–352.
- World Health Organization. (2024). Musculoskeletal health and ageing. Geneva: WHO.