

Penyuluhan Masyarakat Mengenai Penyakit Degeneratif, Kepatuhan Minum Obat, Dan Konsep Taman Obat Keluarga (Toga)

Geri Febriyanto ¹, Devy Octarina ², Sri Hidayati ³, Yulia ⁴, Aprianto ⁵

¹Sarjana Farmasi/ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang, Indonesia

Penulis korespondensi : Geri Febriyanto
E-mail : geri.febriyan11@gmail.com

Diterima: 25/01/2026 | Direvisi: 30/01/2026 | Disetujui: 31/01/2026 | © Geri Febriyanto, Devy Octarina et. al.

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi, jantung coroner, diabetes mellitus, kolesterol, bahkan kanker menjadi beberapa kelompok penyakit yang banyak terjadi pada masyarakat Indonesia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk mengedukasi kepada masyarakat mengenai penyakit degenerative, upaya pencegahan, meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kepatuhan konsumsi obat-obat untuk keberhasilan terapi penyakit serta mengedukasi masyarakat seputar tumbuhan obat keluarga yang memiliki manfaat yang dapat digunakan dalam terapi penyakit-penyakit degenerative. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Sukajadi Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang. Kegiatan dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap 1 dilakukan observasi dan analisis permasalahan masyarakat yang dilakukan dengan mencari informasi dan berdiskusi dengan perangkat pemerintahan setempat sehingga diperoleh informasi dan permasalahan yang ada pada masyarakat. Tahap 2 penyuluhan mengenai pengenalan penyakit degenative, bagaimana pencegahannya serta upaya peningkatan kesadaran masyarakat dalam kepatuhan konsumsi obat untuk keberhasilan terapi, pengenalan konsep taman obat keluarga (TOGA) dan manfaatnya, serta pengenalan aneka tumbuhan serta kandungan kimianya yang dapat berfungsi sebagai zat aktif yang memiliki efek terapi untuk berbagai macam penyakit salah satunya penyakit degenerative.

Kata kunci: Taman Obat Keluarga (TOGA), Penyakit Degeneratif, Penyuluhan Kesehatan.

ABSTRACT

High blood pressure, coronary heart disease, diabetes mellitus, cholesterol, and even cancer are some of the disease groups that occur in Indonesian society. This community service activity was carried out with the aim of educating the public about degenerative diseases, prevention efforts, increasing public awareness about compliance with drug consumption for the success of disease therapy and educating the public about family medicinal plants that have benefits that can be used in the therapy of degenerative diseases. This activity was carried out in Sukajadi Village, Alang-Alang Lebar Subdistrict, Palembang City. The activity was carried out in 2 stages, namely stage 1 counseling on the introduction of degenerative diseases, how to prevent them and efforts to increase public awareness in compliance with

drug consumption for successful therapy. Stage 2 introduction to the concept of family medicine garden (TOGA) and its benefits, as well as the introduction of various plants and their chemical content that can function as active substances that have therapeutic effects for various diseases, one of which is degenerative disease.

Keywords: *Family Medical Plants, Degenerative Disease, Health Education.*

PENDAHULUAN

Radikal bebas adalah molekul, gugus, atau atom yang sangat tidak stabil dan reaktif karena memiliki satu atau lebih elektron yang tidak berpasangan di kulit terluarnya. Jika radikal bebas dalam tubuh tidak seimbang maka dapat menyebabkan kondisi yang disebut dengan stres oksidatif yang pada akhirnya dapat mengganggu fungsi organ dan menyebabkan penyakit (Fatihaturahnmi et al, 2023).

Stress oksidatif merupakan kondisi dimana terjadi ketidak seimbangan antara radikal bebas dengan antioksidan yang berfungsi menjaga kondisi dari kerusakan jaringan. Stres oksidatif sendiri berperan dalam patofisiologi terjadinya penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Penyakit degeneratif adalah penyebab kematian yang cukup besar di Indonesia, sehingga penelitian dan pemanfaatan antioksidan penting dilakukan (Fatkhya et al, 2024).

Salah satu upaya untuk mengatasi stress oksidatif adalah dengan penggunaan antioksidan. Antioksidan merupakan substansi penting yang mampu melindungi tubuh dari serangan radikal bebas dan meredamnya. Antioksidan dapat menjadi molekul yang dapat menetralkan radikal bebas dengan menerima atau memberikan elektron untuk menghilangkan elektron tidak berpasangan pada radikal. Molekul antioksidan dapat secara langsung bereaksi dengan radikal reaktif dan menghancurkannya dan berubah menjadi radikal bebas yang baru dengan kereaktifan lebih kecil dan lebih aman dari radikal yang telah dinetralisasi (Puspitasai et al, 2021).

Istilah TOGA secara luas telah dikenal oleh seluruh masyarakat Indonesia. Konsep Taman Obat Keluarga (TOGA) ini dilakukan pada sebidang tanah, baik di halaman rumah, kebun, atau ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman berkhasiat obat yang dapat digunakan untuk berbagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit, serta dapat juga digunakan untuk memperkaya rasa dalam sebuah masakan atau makanan. Sudah dikenal secara turun menurun bahwa Indonesia kaya akan ilmu

pengetahuan tentang manfaat tanaman untuk obat . Indonesia dengan budaya minum jamu menjadi salah satu upaya promosi kesehatan bagi seluruh masyarakat baik seseorang yang menderita sakit dan yang tidak. Tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi salah satu solusi sehat untuk keluarga, dimana setiap keluarga dihimbau untuk memiliki tanaman-tanaman obat untuk dapat dimanfaatkan sebagai pencegahan penyakit. TOGA seperti jahe, kunyit, temulawak, kencur dan lain nya diketahui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan (Ramdini *et al*, 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Sukajadi Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang. Khalayak sasaran diikuti peserta sekitar 30 orang. Metode kegiatan terbagi dalam beberapa tahap yaitu :

1. Tahap awal persiapan lokasi. Tahap awal kegiatan dilakukan observasi dan analisis permasalahan masyarakat yang dilakukan dengan mencari informasi dan berdiskusi dengan perangkat pemerintahan kelurahan setempat. Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan informasi jenis penyakit degeneratif pada masyarakat dan pengobatan yang telah dilakukan, sehingga dapat diidentifikasi permasalahan pada kahlayak sasaran.
2. Tahap Pelaksanaan: Terlebih dahulu masyarakat diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan masyarakat terhadap penyakit degeneratif dan pentingnya kepatuhan minum obat untuk keberhasilan terapi serta pengetahuan masyarakat mengenai Taman Obat Keluarga (TOGA), serta pengenalan beberapa tumbuhan yang mengandung bahan aktif yang memiliki efek terapi untuk penyakit degeneratif.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam rangka memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada masyarakat mengenai penyakit degenratif, upaya pencegahan dan pengendaliannya, memberikan edukasi betapa pentingnya kepatuhan minum obat dalam keberhasilan terapi sebuah penyakit, serta pengenalan konsep Taman Obat Keluarga (TOGA) dan beberapa contoh tanaman yang dapt bermanfaat dalam terapi penyakit degeneratif. Kegiatan dimulai dengan memberikan kuesioner terlebih dahulu kepada masyarakat untuk menilai pemahaman masyarakat tentang penyakit degeneratif, tingkat kepatuhan minum obat, dan konsep TOGA. Hasil kuesioner dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat tentang penyakit degeneratif dan Taman Obat Keluarga (TOGA).

Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)	Tidak Paham (%)
Penyakit degeneratif adalah penyakit yang tidak menular	25	65	10
Penyakit yang termasuk kedalam penyakit degeneratif adalah Hipertensi, diabetes melitus, kolesterol, & jantung coroner	65	15	20
Penyakit infeksi kulit dan diare termasuk kedalam penyakit degenerative	30	60	10

Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)	Tidak Paham (%)
Penyakit degeneratif adalah penyakit keturunan	35	55	10
Pada umumnya penyakit degeneratif disebabkan oleh kesalahan pola makan	65	10	25
Beberapa tumbuhan obat dapat mencegah penyakit degenerative	60	25	15
Jika kondisi membaik, minum obat penyakit degenerative dihentikan	30	55	15
TOGA dapat digunakan untuk terapi penyakit degenerative	60	25	15
Tumbuhan Kunyit, Temulawak, kencur, dan Jahe, merupakan tumbuhan yang dapat dijadikan TOGA	55	30	15

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa secara umum masyarakat belum semuanya memiliki pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan taman obat Keluarga (TOGA). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini perlu dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat tentang penyakit degeneratif dan taman obat keluarga (TOGA).

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan pemberian materi. Tekanan darah tinggi, jantung coroner, diabetes mellitus, kolesterol, bahkan kanker menjadi beberapa kelompok penyakit yang banyak terjadi pada masyarakat Indonesia dan merupakan yang termasuk

dalam kategori penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular. Penyakit ini disebabkan oleh adanya penurunan fungsi dari sel dan organ organ tubuh secara alamiah karena proses penuaan. Selain itu, penyakit degeneratif juga disebabkan oleh gaya hidup seperti aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang tidak sehat. Hingga akhirnya penyakit ini dapat memengaruhi kualitas dan aktivitas hidup seseorang, dan bahkan beberapa kasus menyebabkan pasien penyakit degeneratif harus menjalani perawatan, baik rawat inap maupun rawat jalan. Umumnya penyakit degeneratif dialami oleh lansia, namun akhir-akhir ini kasus tersebut telah terjadi di usia dini. Meskipun penyakit degeneratif tidak dapat disembuhkan, namun penyakit ini dapat dikendalikan dengan mengatur pola hidup seperti diet, olahraga, konsumsi buah dan sayur dan obat-obatan. Beberapa kasus penyakit degeneratif dipicu oleh minimnya informasi dan pengetahuan akan penyakit tersebut. Adanya perubahan gaya hidup karena peningkatan pendapatan finansial, dan kesibukan yang tinggi, serta trendy fast food yang tidak diiringi oleh pengetahuan nutrisi dan gizi, juga turut memicu terjadinya penyakit degeneratif. Sehingga, pencegahan dini penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan pengetahuan akan gaya hidup sehat dan mengenali ciri awal terjadinya penyakit tersebut (Fridalni, 2019)

Faktor risiko utama penyebab penyakit degeneratif adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta meningkatnya stress dan paparan penyebab penyakit degeneratif. Perubahan gaya hidup hal konsumsi makanan ini terutama dipicu oleh peningkatan di sektor pendapatan ekonomi, kesibukan kerja yang tinggi dan promosi makanan trendy asal barat, utamanya fast food yang populer di Amerika dan Eropa, namun tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran gizi. Akhirnya budaya makan berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Penyakit degeneratif dapat dikategorikan sebagai penyebab banyak kematian yang perlu diwaspadai. Hal ini disebabkan karena pengobatan yang membutuhkan waktu jangka panjang sehingga pasien memiliki kecenderungan untuk tidak patuh minum obat. Pasien yang berobat jalan menunjukkan bahwa lebih dari 70% pasien tidak minum obat sesuai dengan dosis yang seharusnya. Perilaku pengobatan yang salah adalah salah satu penyebab gagalnya pengobatan beberapa jenis penyakit termasuk penyakit degeneratif (Muliasari *et al*, 2019).

Istilah TOGA dikembangkan untuk mengganti istilah Apotek Hidup yang telah ada sebelumnya. Program taman obat keluarga (TOGA) merupakan suatu inisiatif untuk memanfaatkan sebidang lahan, baik di area rumah, taman, atau pertanian, dengan tujuan mengembangbiakkan tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat. Jenis tanaman obat sejatinya merupakan tanaman yang memiliki khasiat yang ditanam di halaman rumah yang dikelola oleh anggota keluarga. Penanaman ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan ramuan tradisional yang bisa diproduksi sendiri (Mindarti *et al*, 2015).

Salah satu tumbuhan yang memiliki aktifitas biologis yang bermanfaat untuk manusia adalah jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) adalah salah satu tanaman herbal yang sering digunakan untuk masalah kesehatan pencernaan. Jahe mengandung berbagai senyawa aktif seperti zingiberin, kamfena, dan shogaol, yang semua memiliki efek farmakologis yang menguntungkan bagi kesehatan. Senyawa-senyawa ini tidak hanya membantu dalam meredakan mual dan muntah, tetapi juga dapat berpotensi meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat memperbaiki fungsi pencernaan. Selain itu kandungan metabolit sekunder yang ada pada jahe juga mempunyai peran penting lainnya seperti anti-inflamasi dengan mekanisme kerja dengan menghambat phosphatidylinositol-3-kinase (PI3K), protein kinase B (Akt), dan nuclear factor kappa light chain enhancer of activated B cells (NF- κ B) meningkatkan sitokin anti-inflamasi (IL10 dan IL-22), menurunkan sitokin proinflamasi (IL-1 β , IL-6, dan TNF- α) serta menurunkan mediator inflamasi serta berperan juga dalam menurunkan kadar Reaktif Oksigen Spesies (ROS), yang mana senyawa ini dapat menimbulkan stress oksidatif dan menyebabkan kerusakan sel yang relative terjadi pada kondisi penyakit degeneratif (Zhang *et al*, 2016).

Selain itu tumbuhan yang dikenal kaya manfaat yang sering digunakan masyarakat adalah kunyit (*Curcuma longa*). Kunyit juga dikenal luas dalam pengobatan tradisional sebagai obat untuk gangguan pencernaan. Kunyit mengandung senyawa kurkumin, yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan. Berdasarkan hasil uji pra klinis, kunyit memiliki aktivitas antihiperkolesterolemia, menurunkan LDL tanpa mempengaruhi HDL (FOHAI, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Kelurahan Sukajadi Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang ini sangat dibutuhkan oleh masyarakat sebagai sarana peningkatan pengetahuan dan informasi khususnya mengenai penyakit degeneratif serta taman obat keluarga (TOGA). Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan efek positif yang berkelanjutan dengan mendorong dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya, faktor resiko, dan penanganan penyakit degeneratif, serta memberikan edukasi mengenai beberapa jenis tumbuhan yang memiliki aktifitas biologis untuk terapi penyakit.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan terutama untuk STIKES Abdurahman Palembang yang telah memberikan dukungan serta kepada aparat di Kelurahan Sukajadi Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang sehingga kegiatan tersebut berjalan lancar dan tertib.

DAFTAR RUJUKAN

- Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). LITERATURE REVIEW: PENYAKIT DEGENERATIF: PENYEBAB, AKIBAT, PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN. Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK), 3(1)
- Fatkhiya, M. F., Al Jeff, J., Faza, F. I., Ananda, L., & Chelsea, N. (2024). PENGENALAN BAHAYA DAN PENANGANAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA USIA MUDA. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(6), 366–371.
- Formularium Obat Herbal Asli Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.6 Tahun 2016.
- Fridalni, N. (2019). PENGENALAN DINI PENYAKIT DEGENERATIF. J Abdimas Saintika, 1, 45–50.
- Mindarti, Susi dan Bebet Nurbaeti. (2015). BUKU SAKU TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA). Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jawa Barat.
- Muliasari, H., Hamdin, C. D., Ananto, A. D., & Ihsan, M. (2019). EDUKASI DAN DETEKSI DINI DIABETES MELITUS SEBAGAI UPAYA MENGURANGI PREVALENSI DAN RISIKO PENYAKIT DEGENERATIF, 2(1), 1–23.
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI ALTERNATIF PENGobatan MANDIRI. Jurnal Warta LPM, 24(3), 456–465.
- Ramadini, Dwi Aulia., Ervina Damayanti., Citra Yulianda Pradilaati., Nurma Suri., Suryadi Islami., Muhammad Maulana., Shela Sandra Kirana., Zifa Aisha Vanadis., Farrasyifa Ramadhina., Rizki Nisfi Ramdhini. (2025). PENYULUHAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK MENJAGA KEBUGARAN TUBUH DAN MENCEGAH PENYAKIT PADA PASIEN DAN KELUARGA PASIEN PSIKIATRI DI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT Jiwa PROVINSI LAMPUNG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai, 10 (1), 73-80.

- Salni., Juswardi., Endri, J., Nita Aminasih., Singgih, T.W., Poedji, L. H. (2022). PELATIHAN PEMBUATAN JAMU DARI DAUN KARAMUNTING DI DESA BURAI, TAJUNG BATU, OGAN ILIR. *Jurnal abdi Insani*, 9 (2), 428-437.
- Zhang, M.; Viennois, E.; Prasad, M.; Zhang, Y.; Wang, L.; Zhang, Z.; Han, M.K.; Xiao, B.; Xu, C.; Srinivasan, S. (2016). EDIBLE GINGER-DERIVED NANOPARTICLES: A NOVEL THERAPEUTIC APPROACH FOR THE PREVENTION AND TREATMENT OF INFLAMMATORY BOWEL DISEASE AND COLITIS-ASSOCIATED CANCER. *Biomaterials*, 101, 321–340