

HARMONISASI KESEHATAN LANSIA: EDUKASI TOGA DAN SENAM RAS (RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION) UNTUK KEBUGARAN WARGA DESA JOHO KABUPATEN KEDIRI

Harmonizing Geriatric Health: Education of TOGA And Rhythmic Auditory Stimulation For Fitness Residents of Joho Village Kediri Regency

Rosa Juwita Hesturini^{1*}
Ade Giriayu Anjani¹
Hari Untarto Swandono¹
Jerry Marantis²

¹Institut Ilmu Kesehatan Bhakti
Wiyata, Kediri

²Universitas Esa Unggul, Jakarta

*email: rosa.hesturini@iik.ac.id

Abstrak

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang dibudidayakan dilingkungan sekitar yang memiliki khasiat obat. Pemanfaatannya meliputi Pengobatan tradisional yaitu sebagai alternatif pengobatan modern. Penggunaan TOGA tidak terlepas dari permasalahan yaitu kurangnya pengetahuan, kesalahan identifikasi tanaman, dosis berisiko menyebabkan keracunan. Begitu juga kurangnya pengetahuan mengenai senam RAS (*Rhythmic Auditory Stimulation*) menjadi masalah serius lainnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Joho melalui sosialisasi Pemanfaatan TOGA dan senam RAS. Sosialisasi materi kepada masyarakat Desa Joho yang diawali dengan memberikan pretest kepada peserta, dilanjutkan dengan sosialisasi, tanya jawab dan diakhiri dengan posttest. Peserta yang merupakan ibu-ibu rumah tangga yang suka memasak dengan antusias meminta demonstrasi pembuatan jamu. Peserta cenderung menanyakan khasiat, keamanan dan rasa dari ramuan jamu yang dibuat dari bahan baku TOGA. Selain itu, warga juga tertarik dengan Senam RAS karena gerakannya yang sederhana dan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran. Pemahaman masyarakat di Desa Joho, Kabupaten Kediri mengenai pemanfaatan tanaman herbal atau ramuan jamu sebagai terapi pendamping kesehatan dan pengetahuan serta manfaat yang didapatkan setelah rutin melakukan senam RAS meningkat dari rata-rata 56% menjadi 83%.

Kata Kunci:

TOGA
Herbal
Senam RAS
Lansia

Keywords:

TOGA
Herbal
Rhythmic Auditory Stimulation
Geriatric

Abstract

Physic Garden (TOGA) are plants cultivated in the surrounding environment that have medicinal benefit. Their use includes traditional medicine as an alternative to modern medicine. Utilization of TOGA can be avoided by problems such as lack of knowledge, misidentification of plants, dosage risks causing poisoning. Likewise, the lack of knowledge about RAS (Rhythmic Auditory Stimulation) gymnastics is another serious problem. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the people of Joho Village through the socialization of TOGA Utilization and RAS gymnastics. The socialization of the material to the people of Joho Village began with giving a pretest to participants, continued with socialization, questions and answers and ended with a posttest. Participants who are housewives who like to cook enthusiastically asked for a demonstration of making herbal medicine. Participants tended to ask about the efficacy, safety and taste of herbal concoctions made from TOGA raw materials. In addition, residents were also interested in RAS gymnastics because of its simple movements and benefits for improving fitness. The understanding of the people of Joho Village, Kediri Regency, regarding the use of herbal plants or herbal concoctions as complementary health therapy and the knowledge and benefits obtained after regularly doing RAS gymnastics increased from an average of 56% to 83%.



© year The Authors. Published by **Penerbit Forind**. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 25-10-2025

Accepted: 01-11-2025

Published: 05-11-2025

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara dengan megabiodiversitas, termasuk kekayaan tanaman herbal yang sangat melimpah (Nuraeni et al., 2022). Sejak zaman nenek moyang, berbagai jenis tanaman seperti jahe, kunyit,

temulawak, dan kencur telah dimanfaatkan secara turun-temurun dalam bentuk jamu untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Warisan budaya dan pengetahuan lokal ini merupakan aset yang tak ternilai untuk ketahanan kesehatan masyarakat.

Transisi epidemiologi telah mengubah pola penyakit yang kita hadapi. Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, arthritis, dan penyakit jantung kini menjadi beban kesehatan utama. Perubahan sosial ekonomi dan selera makan akan mengakibatkan perubahan pola makan masyarakat yang cenderung menjauhkan konsep makanan yang seimbang, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Pola makan tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang akhirnya mengakibatkan perubahan pola penyakit dari infeksi penyakit kronis non infeksi atau munculnya penyakit degeneratif (Fatihaturahmi et al., 2023). Potensi alamiah tanaman herbal bertemu dengan meningkatnya ancaman penyakit degeneratif, menciptakan peluang sekaligus tantangan bagi upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

Tanaman toga adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Obat adalah suatu bahan atau panduan bahan-bahan yang dimaksudkan untuk digunakan dalam menetapkan diagnosis, mencegah, mengurangkan, menghilangkan, menyembuhkan penyakit atau gejala penyakit, luka atau kelainan badaniah dan rohaniah pada manusia atau hewan dan untuk memperelok tubuh atau bagian tubuh manusia (Hamidi et al., 2022). Budaya memelihara kesehatan dan pengobatan dengan jamu atau dengan tanaman obat, sudah merupakan warisan leluhur (BPOM, 2017) dan sangat erat kaitannya dengan pengobatan tradisional, karena sebagian besar pemanfaatan tumbuhan obat belum didasarkan pada uji laboratorium klinis, melainkan berdasarkan pengalaman dalam penggunaannya. Faktor yang mendasari penggunaan obat tradisional adalah harga obat pabrik yang sangat mahal sehingga masyarakat mencari pengobatan alternatif yang lebih murah, efek samping yang ditimbulkan oleh obat tradisional sangat kecil dibandingkan dengan obat modern, unsur-unsur kimia yang terkandung dalam obat tradisional merupakan

dasar pengobatan medis modern saat ini. (Basuki et al., 2023).

Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2010 bahwa persentasi penduduk Indonesia yang pernah mengonsumsi jamu sebanyak 59,12 % yang terdapat pada kelompok umur di atas 15 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, di pedesaan maupun di perkotaan, dan 95,60 % merasakan manfaatnya (Kepmenkes RI, 2017).

Namun, pemanfaatan tanaman herbal di tingkat keluarga di Desa Joho, Kabupaten Kediri, khususnya melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA), belum optimal. Masyarakat, terutama kelompok lansia yang paling rentan terhadap penyakit degeneratif, seringkali hanya mengenal tanaman herbal sebagai bumbu dapur. Mereka tidak memahami khasiat terapetiknya secara mendalam. Budaya minum jamu pun mulai tergerus oleh obat-obatan modern yang instan. Akibatnya, TOGA yang seharusnya menjadi lini pertama dalam upaya kesehatan berbasis keluarga seringkali hanya menjadi tanaman hias tanpa fungsi yang maksimal.

Penanganan penyakit degeneratif tidak cukup hanya bergantung pada asupan herbal. Aktivitas fisik yang teratur juga diperlukan. Kegiatan senam mulai giat dilaksanakan dikalangan ibu-ibu warga Desa Joho, namun senam yang diminati warga adalah senam aerobik yang tidak dapat diikuti oleh kelompok usia geriatri. Kurangnya pengetahuan mengenai senam atau gerak badan khusus lansia menjadi masalah serius lainnya. Banyak lansia menghindari aktivitas fisik karena takut cedera atau tidak tahu gerakan yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik mereka. Padahal, senam lansia terbukti dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, menjaga fungsi sendi, mengontrol gula darah, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ketidaktahuan ini membuat lansia cenderung tidak aktif, yang justru memperparah kondisi degeneratif mereka. Derajat kesehatan penduduk lansia yang masih rendah di Indonesia akibat dari ketika lansia mengalami

pertambahan usia, fungsi fisiologi mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) yang mengakibatkan lansia mudah terserang penyakit dan masalah lain, salah satu masalah yang dialami lansia adalah gangguan kemampuan berjalan (Marantis, 2020). Keunikan senam RAS (*RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION*) terletak pada kombinasi antara gerakan senam yang mengikuti irama musik, fokus pada kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh, serta adanya unsur kesenangan dan keasyikan dalam setiap gerakannya. Senam ini tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga bertujuan untuk menjaga kebugaran dengan cara yang menyenangkan.

METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi dilaksanakan di Desa Joho, Kabupaten Kediri dan dilakukan pada tanggal 18-20 September 2025. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Joho, Kabupaten Kediri sebanyak 30 orang.

Tahapan pelaksanaan sosialisasi diawali dengan peserta mengerjakan Pretest sebelum sosialisasi dimulai dan kemudian mengerjakan posttest diakhir program. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat. Pemaparan materi meliputi tentang jenis TOGA, berbagai manfaat dan budidaya tanaman TOGA yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran hingga cara pengolahannya serta senam RAS dan manfaatnya. Pretest dan posttest diberikan kepada responden menggunakan media *google form* dengan link <https://forms.gle/Ida323F7Wfb9HCjYA> serta terdapat sesi diskusi atau tanya jawab.

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Joho, Kabupaten Kediri mengenai Pemanfaatan TOGA dan manfaat senam RAS setelah diberikan sosialisasi. Proses evaluasi melalui pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah sosialisasi dilaksanakan kepada target masyarakat Desa Joho. Diskusi interaktif dan

tanya jawab juga dilaksanakan. Hasil pretest dan posttest disajikan dalam bentuk persentase %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan sosialisasi kepada masyarakat dilakukan secara tatap muka di Balai Desa Joho, Kabupaten Kediri. Kegiatan ini melibatkan **30 peserta** yang terdiri dari ibu-ibu PKK atau perwakilan warga setempat. Kegiatan diawali dengan melakukan pretest kepada seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai manfaat, komposisi bahan baku, dan budidaya TOGA serta pemahaman mengenai senam RAS (*RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION*). Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim dosen farmasi. Pemaparan Mengenai senam RAS dilaksanakan dengan pembagian flyer dan pendampingan tanya jawab secara *online*.

Dalam kegiatan ini tim pelaksana berupaya mengedukasi dan memberikan pengalaman peserta dengan menjelaskan mengenai TOGA yang memiliki khasiat secara empiris dan didukung dengan data saintifikasi jamu dari permenkes tahun 2019, bahan utama pembuatan jamu, serta cara pengolahan dan penyimpanan bahan baku jamu, pemanfaatannya hingga budidaya TOGA. Penjelasan Mengenai senam RAS dan manfaatnya juga diberikan kepada masyarakat. Penjelasan mengenai TOGA dan senam RAS ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat sehingga dapat berdampak pada peningkatan kebugaran masyarakat. Setelah penyampaian materi selesai dilaksanakan, maka dilakukan posttest.

Kegiatan ini mendapatkan tanggapan yang positif dari masyarakat Desa Joho, Kabupaten Kediri ditunjukkan dengan antusias warga yang datang, berjalannya sesi tanya jawab dengan aktif bahkan meminta demonstrasi pembuatan jamu. Peserta cenderung menanyakan khasiat, keamanan dan rasa dari ramuan jamu yang dibuat dari bahan baku TOGA, Gerakan sederhana

senam RAS dan manfaat yang didapatkan setelah rutin melakukan senam. Senam RAS (*RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION*) adalah jenis senam irama yang memanfaatkan ketukan atau irama musik untuk membantu gerakan fisik, seperti meningkatkan kemampuan berjalan dan memperbaiki postur tubuh. Sehingga masyarakat yang datang tertarik untuk mengikuti arahan senam RAS yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Beberapa peserta juga menceritakan mengenai gejala yang dirasakan berkaitan dengan penyakit yang dialami dan jamu yang telah digunakan di rumah masing-masing.

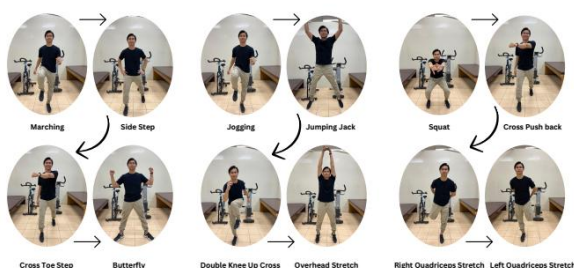


Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di Desa Joho, Kabupaten Kediri

Pemberian senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) bertujuan meningkatkan status kesehatan dan keseimbangan dinamis, menggunakan isyarat auditori, sehingga mempermudah siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan produktif.

LANGKAH-LANGKAH SENAM RAS

1. Pemanasan → 2. Gerakan Inti → 3. Pendinginan



Manfaat senam RAS:

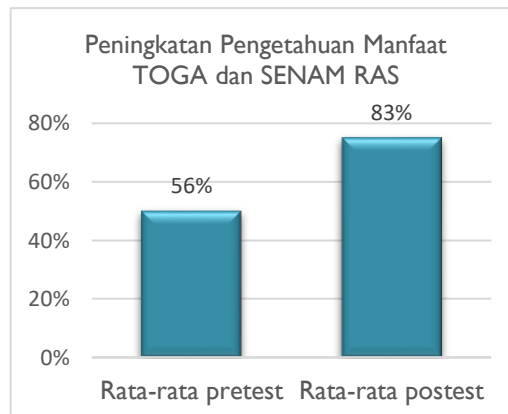
- Meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh
- Meningkatkan fleksibilitas otot tubuh
- Membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus



Gambar 2. Flyer Sosialisasi Senam RAS

Hasil pretest dan posttest yang dibagikan dan seluruh peserta berpartisipasi menjawab kuesioner tersebut. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan

pemahaman dan pembuatan menggunakan bahan alami/obat tradisional tanaman TOGA dan senam RAS yaitu sebesar 27%. Grafik dibawah ini menyajikan data rata-rata pemahaman tentang Pemanfaatan TOGA dan manfaat Senam RAS di Desa Bandar Lor, Kota Kediri.



Gambar 3: Grafik rata-rata manfaat TOGA dan senam RAS

Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman manfaat dan budidaya TOGA dan pemahaman Mengenai senam RAS di Desa Joho, Kabupaten Kediri untuk menjaga kesehatan. Materi yang telah dipaparkan juga diberikan kepada peserta dan bapak ibu masyarakat Desa Joho yang nantinya diharapkan program tetap berlanjut.

RENCANA TINDAK LANJUT

Rencana tahap selanjutnya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pembinaan secara kontinyu dengan menjadwalkan kegiatan senam RAS pada kegiatan posyandu lansia (kegiatan Prolanis) di balai desa. Pendampingan berupa kunjungan rutin kepada Kader PKK untuk memastikan penggunaan dan budidaya TOGA dapat berjalan dengan baik. Selanjutnya akan dilaksanakan pelatihan lanjutan untuk pembuatan produk olahan TOGA seperti sabun, lulur dan gel peel off sehingga hasil penyuluhan dapat memberikan dampak peningkatan ekonomi pada warga di Desa Joho.

KESIMPULAN

Program pengabdian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya TOGA sebagai solusi kesehatan mandiri sekaligus peluang ekonomi. Serta manfaat senam RAS yaitu meningkatkan kebugaran, daya tahan, efisiensi energi, dan kemampuan motorik, serta melatih keseimbangan, fleksibilitas, dan postur tubuh. Dengan pendekatan partisipatif dan berkelanjutan, kegiatan ini dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi masyarakat. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan tingkat pemahaman Pemanfaatan TOGA dan senam RAS untuk menjaga kesehatan di lingkungan Desa Bandar Lor, Kota Kediri meningkat 56% menjadi 83%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Setyo Wibowo selaku Kepala Desa Joho, Kabupaten Kediri. Prof. Dr. apt. Muhamad Zainuddin selaku Rektor Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Dr. apt. Dyah Aryantini, M.Sc. selaku Deputi Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Apt. Ade Giriayu Anjani, Hari Untarto Swandono, Jerry Marantis dari Universitas Esa Unggul Jakarta dan seluruh warga Desa Joho Kabupaten Kediri.

REFERENSI

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. 2017. *Jamu Saintifik Suatu Lompatan Ilmiah Pengembangan Jamu*. Karanganyar: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional.

Basuki, D.R., Prihardini, P., Hesturini, R. 2023. Ethnopharmacology Study of Medicinal Plants Used By Batak Community in Pasaribu Tobing Sub-District Of Tapanuli Tengah District Of

North Sumatra Province. *Jurnal Eduhealth*. 14 (03). Pg 1284-1294.

Fatihaturahmi, Yuliana, Yulastri, A. 2023. Literature Riview : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. Vol 03 (01). Pg 63-72.

Hamidi, P., Rafiqurrahim, Hasibuan A.A., Zahra A., Harahap N., Nasution N. M., Aisyah R. N., Nasution, R. Harahap S. m., Syawal H. 2022. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Penangkal Penyakit. *Jurnal Kewarganegaraan*. Vol. 6 No. 2.

Kepmenkes RI. 2017. *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Maratis, J. (2020). Pengaruh Senam Rhythmic Auditory Stimulation (Ras) Dengan Kemampuan Berjalan Lansia Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*. Universitas Esa Unggul. Jakarta. Vol 20. No. 1.

Nuraeni, S., Supangkat, B., & Iskandar, J. (2022). Kajian Etnobotani Tanaman Rempah sebagai Bumbu, Obat dan Kias. *Umbara*, 7(1), 27–38. <https://doi.org/10.24198/umbara.v7i2.3> 9395