



MENINGKATKAN VITALITAS DENGAN KOMBINASI SENAM PRODUKTIF DAN TANAMAN OBAT KELUARGA

INCREASING VITALITY WITH A COMBINATION OF PRODUCTIVE GYMNASTICS AND HERBAL PLANTS

Febri Febrian¹, Annisa Restu Latifa², Siska Setyaningrum³, Setya Putri Rahayu^{4*}

^{1,2,3,4}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta

⁴*Email: setyaputri20@unisayogyo.ac.id

Article History:

Received: July 15th, 2024

Revised: August 10th, 2024

Published: August 15th, 2024

Abstract: *Health is a crucial aspect in national development, because healthy individuals are able to contribute better to their communities. One of the contributions initiated in Kramen, Sidoagung, Godean, Yogyakarta is the planting of Herbal Plants. This program is designed to improve public health through easier access to herbal medicines, as well as to help increase family income. This article aims to increase public knowledge about the benefits of medicinal plants, planting techniques, and their use for health, and emphasizes the importance of physical activity through activities such as productive gymnastics. Planting herbal plants and productive gymnastics activities were carried out using the focus group discussion (FGD) method involving students having community service activity, local residents, and village officials. This group discussion discussed the implementation plan for both activities, ensuring active participation from all parties involved. Planting herbal plants activities focus on increasing public access to herbal medicines that can be used for various mild to moderate diseases. Meanwhile, productive gymnastics activities aim to improve the physical health and mental well-being of the community, as well as strengthen community togetherness through regular exercise. In conclusion, Planting herbal plants and Productive Gymnastics activities in Kramen have succeeded in improving the health, well-being, and togetherness of the community. Through better access to herbal medicine and regular exercise, this initiative plays a significant role in promoting healthy lifestyles and improving the quality of life of the people of Kramen. Thus, this program not only provides direct health benefits, but also supports social and economic development at the community level. Activities that have been implemented can be carried out in the long term. The community needs to foster a spirit of mutual cooperation so that health and the environment are always prioritized in order to create unity.*

Keywords: *Community, Herbal Plants, Productive Gymnastics, Vitality,*

Abstrak

Kesehatan sebagai aspek krusial dalam pembangunan bangsa, karena individu yang sehat mampu berkontribusi lebih baik terhadap komunitasnya. Salah satu kontribusi yang diinisiasi di Padukuhan Kramen, Sidoagung, Godean, Yogyakarta adalah penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Program ini dirancang untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui akses yang lebih mudah terhadap obat herbal, serta membantu menambah pendapatan keluarga. Artikel ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman obat, teknik penanaman, dan penggunaannya untuk kesehatan, serta menekankan pentingnya aktivitas fisik melalui kegiatan seperti senam produktif. Kegiatan penanaman TOGA dan senam produktif dilakukan dengan metode focus group discussion (FGD) yang melibatkan mahasiswa KKN, warga setempat, dan pejabat desa. Diskusi kelompok ini membahas rencana pelaksanaan kedua kegiatan tersebut, memastikan partisipasi aktif dari semua pihak yang terlibat. Kegiatan penanaman TOGA berfokus pada peningkatan akses masyarakat terhadap obat-obatan herbal yang dapat digunakan untuk berbagai penyakit ringan hingga sedang. Sementara itu, kegiatan senam produktif bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental masyarakat, serta memperkuat kebersamaan komunitas melalui olahraga teratur. Kesimpulannya, kegiatan penanaman TOGA dan Senam Produktif di Padukuhan Kramen berhasil meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan kebersamaan masyarakat. Melalui akses yang lebih baik terhadap obat herbal dan olahraga teratur, inisiatif ini berperan penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat Padukuhan Kramen. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan langsung, tetapi juga mendukung pembangunan sosial dan ekonomi di tingkat komunitas. Kegiatan yang sudah terlaksana dapat dilakukan dalam jangka panjang. Masyarakat perlu menumbuhkan jiwa gotong royong agar kesehatan dan lingkungan selalu diutamakan agar tercipta persatuan dan kesatuan.

Kata Kunci: Masyarakat, Senam Produktif, Tanaman Obat Keluarga, Vitalitas

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek krusial dalam pembangunan suatu bangsa. Tanpa kesehatan yang baik, individu tidak dapat merawat dirinya sendiri, apalagi memberikan kontribusi dalam pembangunan komunitasnya. Menurut definisi dari Badan Kesehatan Dunia, kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, dan bukan hanya sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan (Defri Mulyana, Juhrodin, 2019). Kondisi kesehatan yang buruk dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengelola pola hidupnya dan berkontribusi pada pembangunan daerahnya (Studi Pendidikan Jasmani et al., 2022).

Senam merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat. Keberhasilannya dalam mencapai popularitas ini tidak hanya terbatas pada manfaat fisiknya, melainkan juga pada peran sosial yang dimainkan oleh olahraga ini. Olahraga diantaranya adalah senam, memiliki potensi untuk menjadi media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan individu lainnya serta dengan lingkungan sekitar. Kenaikan minat masyarakat terhadap derajat kesehatan yang lebih baik, penampilan jasmani yang seimbang, dan upaya untuk mengaktualisasikan diri di lingkungan mereka menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam (Kellstedt, et al., 2021). Salah satu senam yang cocok untuk masyarakat yaitu senam produktif karena pada senam ini dapat merujuk pada jenis senam atau latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan seseorang. Biasanya, ini menggabungkan elemen-elemen yang tidak hanya

meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga fokus, energi, dan efisiensi kerja (Yulianti et al., 2023).

Selain itu, adapun Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merujuk pada tanaman yang memiliki khasiat obat dan ditanam di area pekarangan atau ladang oleh keluarga. Jenis tanaman yang dipilih bertujuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat diproduksi sendiri (Sari & Andjasmara, 2023). TOGA dapat dibudidayakan dalam pot atau di lahan sekitar rumah dalam skala kecil hingga menengah. Hasil dari budidaya ini dapat disalurkan ke masyarakat, mendukung peningkatan kesehatan, serta berpotensi menambah pendapatan keluarga. Dengan kondisi alam Indonesia yang mendukung, berbagai jenis tanaman obat yang bermanfaat bagi kesehatan dapat tumbuh dengan baik di berbagai daerah (Faridah et al., 2023).

Dusun Kramen adalah salah satu desa yang berada di Sidoagung Godean Yogyakarta. Dusun ini memiliki potensi lokal yaitu pembuatan bata dan mie ayam, namun ternyata untuk pencapaian mempertahankan pembuatan bata tidak bisa karena banyak persaingan dan harga tidak masuk untuk pasaran.

Penanaman TOGA di Padukuhan Kramen Sidoagung Godean yaitu di tanah KWT atau tanah pemerintah yang diberikan kepada ibu ibu PKK di dusun Kramen, setelah diberikan kepada ibu ibu PKK dusun Kramen lalu diolah untuk ditanami cabe, lengkuas, dan pepaya. Kemudian kita menambahkan tanaman seperti kemangi, jahe, kenikir, daun mint, dan daun adas.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman obat, cara menanam, dan penggunaannya untuk kesehatan serta pentingnya mengenai aktivitas fisik.

Manfaat dari kegiatan penanaman obat dan senam produktif yaitu:

- Meningkatkan pengetahuan tentang tanaman obat, cara perawatan, dan manfaatnya bagi kesehatan.
- Meningkatkan kebugaran tubuh, stamina, dan kekuatan fisik secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan senam produktif dan menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dilaksanakan dengan metode *focus group discussion* (FGD) melibatkan diskusi kelompok terfokus untuk membahas dan merencanakan pelaksanaan kedua kegiatan tersebut. Dalam FGD, peserta berdiskusi tentang manfaat dan teknik senam produktif serta cara penanaman dan pemeliharaan TOGA. Diskusi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, menyusun strategi pelaksanaan, dan memastikan partisipasi aktif dari semua anggota kelompok dalam kegiatan yang bermanfaat untuk kesehatan dan kesejahteraan kelompok wanita tani (KWT) padukuhan Kramen, Sidoagung, Godean, Sleman.

1. Tahap Persiapan

a. Perencanaan dan Penetapan Tujuan:

- Tentukan Tujuan: Tentukan apa yang ingin dicapai dari FGD, baik itu pengenalan senam produktif, pengetahuan tentang tanaman Toga, atau integrasi keduanya.
- Identifikasi Peserta: Pilih peserta yang relevan, seperti ahli kesehatan, praktisi senam, ahli botani, dan anggota komunitas yang tertarik.

b. Persiapan Materi

- Materi Senam Produktif: Siapkan informasi tentang manfaat, teknik, dan jadwal senam produktif.
 - Materi Tanaman Toga: Kumpulkan data tentang jenis tanaman, manfaat, cara tanam, dan pemeliharaan.
 - Bahan Diskusi: Buat panduan diskusi yang mencakup pertanyaan-pertanyaan kunci dan topik diskusi.
- c. Logistik FGD
- Tempat dan Waktu: Pilih lokasi yang nyaman dan waktu yang sesuai bagi semua peserta.
 - Fasilitator: Tunjuk seorang fasilitator berpengalaman untuk memimpin diskusi.
- d. Pelaksanaan FGD
- Pendahuluan: Mulai dengan pengantar mengenai tujuan FGD dan perkenalan peserta.
 - Diskusi Terpandu: Fasilitator memandu diskusi dengan pertanyaan dan topik yang telah disiapkan.
 - Kegiatan Praktik: Jika memungkinkan, adakan sesi praktik senam atau demonstrasi tentang tanaman Toga.
- e. Evaluasi dan Tindak Lanjut
- Evaluasi: Kumpulkan umpan balik dari peserta mengenai proses dan hasil diskusi.
 - Dokumentasi: Dokumentasikan hasil diskusi dan rencana tindak lanjut yang disepakati.
 - Implementasi: Terapkan hasil diskusi ke dalam kegiatan nyata, seperti jadwal senam atau program penanaman Toga.
2. Tahap Pelaksanaan
- Tanaman Toga
- a. Penanaman:
- Penanaman Bibit: Tanam bibit tanaman toga pada jarak yang sesuai dengan jenis tanaman. Pastikan kedalaman tanam sesuai dengan petunjuk bibit.
 - Penyiraman: Siram tanah setelah penanaman untuk membantu bibit beradaptasi. Lakukan penyiraman secara rutin sesuai kebutuhan tanaman dan cuaca.
- b. Perawatan Rutin:
- Pemupukan: Berikan pupuk sesuai dengan kebutuhan tanaman pada waktu-waktu yang dianjurkan (misalnya setiap 2-4 minggu).
 - Pengendalian Hama dan Penyakit: Periksa tanaman secara rutin untuk mendeteksi adanya hama atau penyakit. Gunakan metode pengendalian organik jika memungkinkan.
 - Penyiangan: Singkirkan gulma yang bisa bersaing dengan tanaman toga untuk mendapatkan nutrisi.
- c. Pemeliharaan:
- Pemangkasan: Lakukan pemangkasan jika diperlukan untuk menjaga kesehatan tanaman dan meningkatkan hasil.
 - Penyiraman: Sesuaikan frekuensi penyiraman dengan kebutuhan tanaman, terutama selama periode kekeringan.
- Senam Produktif
- a. Pelaksanaan Senam:

- Pemanasan: Mulai dengan pemanasan ringan selama 5-10 menit untuk mempersiapkan tubuh.
 - Senam Utama: Ikuti rutinitas senam sesuai dengan program yang telah dipilih, pastikan melakukan setiap gerakan dengan teknik yang benar untuk menghindari cedera.
 - Pendinginan: Akhiri sesi dengan pendinginan dan stretching untuk mengembalikan otot ke keadaan normal.
- b. Konsistensi:
- Rutinitas: Lakukan senam secara rutin sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Konsistensi penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
 - Penyesuaian: Jika perlu, sesuaikan intensitas latihan atau jenis senam untuk memenuhi perubahan kebutuhan atau kemampuan fisik.
- c. Evaluasi dan Adaptasi:
- Pemantauan: Pantau kemajuan Anda dalam hal kebugaran dan kesehatan. Evaluasi hasil dan dampak dari rutinitas senam.
 - Penyesuaian Program: Sesuaikan program latihan jika diperlukan untuk mengatasi kelemahan atau mencapai tujuan kebugaran yang lebih spesifik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penanaman Tumbuhan Obat Keluarga (TOGA) yang bertempat dilahan Kelompok Wanita Tani (KWT) pada hari Rabu, 14 Agustus 2024 pukul 16.00 - 17.30 WIB dilakukan oleh Mahasiswa KKN-Reguler Padukuhan Kramen bersama ibu-ibu dan warga setempat berjalan dengan penuh semangat gotong royong. Kegiatan tersebut diawali dengan membuat lahan yang akan ditanami, lalu menanam bibit yang sudah disiapkan, diberikan pupuk, dan disiram kembali. Setelah selesai kegiatan penanaman TOGA, mahasiswa KKN bersama ibu-ibu bersama memanen cabai yang sudah matang agar diperjual-belikan kepasar.

Sedangkan kegiatan Senam Produktif yang bertempat dihalaman rumah Bapak RT 05 pada hari Minggu, 18 Agustus 2024 pukul 07.00 - 11.00 WIB. Kegiatan Senam Produktif dihadiri oleh Bapak Lurah Sidoagung beserta jajarannya, masyarakat Padukuhan Kramen, dan mahasiswa KKN-Reguler Padukuhan Kramen. Kegiatan senam produktif dimulai dengan senam yang dipandu oleh instruktur senam, jalan sehat, dan pembagian doorprize.

Gambar 1. Kegiatan Penanaman Tanaman Obat Keluarga



Dari hasil kegiatan penanaman Tumbuhan Obat Keluarga (TOGA) ada beberapa manfaat dan tujuannya untuk masyarakat desa kramen seperti peningkatan kesehatan, TOGA menyediakan akses mudah ke obat herbal yang dapat digunakan untuk pengobatan berbagai penyakit ringan

hingga sedang. Tanaman seperti jahe, seledri, dan kemangi memiliki khasiat untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit dan juga dapat menambah kualitas lingkungan dengan tanaman TOGA dapat memperbaiki kualitas udara dan tanah di sekitar rumah, serta meningkatkan keanekaragaman hayati.

Gambar 2. Kegiatan Senam Produktif



Sedangkan manfaat dari kegiatan senam produktif salah satunya seperti peningkatan kesehatan fisik dengan adanya kegiatan senam produktif membantu meningkatkan kebugaran jantung, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Ini juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi yang sering terjadi sekarang. Dan tujuan diadakannya senam produktif ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik serta mental individu, sambil memfasilitasi kegiatan sosial yang mendukung komunitas yang lebih sehat dan aktif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki relevansi yang bagus untuk membantu masyarakat Padukuhan Kramen, karena dengan adanya penanaman TOGA ini dapat digunakan untuk pengobatan tradisional (Nauli , et al., 2023) dan pencegahan penyakit yang menyediakan alternatif alami dan juga ramah lingkungan untuk bagi kondisi kesehatan (Sari & Andjasmara, 2023). Selain itu, dengan adanya senam produktif juga sangat membantu meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi stress, dan dapat meningkatkan kesehatan mental melalui aktivitas fisik secara teratur (Ramdani , et al., 2024). Besar harapan dengan dilakukan kegiatan penanaman TOGA dan senam produktif ini untuk mendekatkan KKN kepada Masyarakat yang ada di Padukuhan Kramen.

KESIMPULAN

Kegiatan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan senam produktif yang dilaksanakan di Padukuhan Kramen, Sidoagung Godean, menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap masyarakat setempat. Tanaman TOGA menyediakan akses ke obat herbal yang efektif untuk pengobatan berbagai penyakit ringan hingga sedang, serta mendukung kesehatan melalui tanaman seperti jahe, seledri, dan kemangi. Kegiatan ini berkontribusi pada perbaikan kualitas udara dan tanah serta meningkatkan keanekaragaman hayati di sekitar rumah. Panen cabai dari kegiatan ini memberikan potensi tambahan pendapatan bagi masyarakat dan mendukung ekonomi lokal.

Selain itu, senam produktif juga membantu meningkatkan kebugaran jantung, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti

diabetes dan hipertensi. Kegiatan ini meningkatkan kesejahteraan mental, mempererat hubungan antar anggota komunitas, dan mendorong gaya hidup sehat dan aktif. Secara keseluruhan, kedua kegiatan ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan, lingkungan, dan kesejahteraan masyarakat Padukuhan Kramen, serta menunjukkan pentingnya integrasi aktivitas kesehatan dan sosial dalam pembangunan komunitas yang berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Defri Mulyana, Juhrodin, D. Y. N. M. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Dan Sehat, Program Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pelatihan Senam Yoga Di Dusun Sindang Kalangon Dan Dusun Lengkongsari Kec. Sukamantri Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 5 , Nomor 1 , Tahun 2019 P-ISSN 2477-6629, 5(1)*, 49–53.
- Faridah, F., Junaidi, A. S., & Hadi, P. (2023). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri Nyeri Sendi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 611. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.607>
- Kellstedt, D. K., Schenkelberg, M. A., Essay, A. M., Von Seggern, M. J., Rosenkranz, R. R., Welk, J. G., . . . Dzewaltowski, D. A. (2021). Youth sport participation and physical activity in rural communities . *Archives of Public Health* , url <https://archpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13690-021-00570-y>.
- Nauli , F. A., Rahmadani , A. N., Jakoswa, F. L., Putri, I. H., Anugrah , N., Chilika, N., . . . Fauziah , N. N. (2023). Penanaman dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Kayra Bhakti Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian Multidisplin* , Vol 3, No 1, Pg 6-10.
- Ramdani , R. F., Herlambang , A. D., Falhadi , M. M., Fadilah , M. Z., Turnip , C. L., & Mulyana , A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga . *Ino-MathEdu Intellectuals Journal* , Pg 2928-2936, <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>.
- Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.414>
- Studi Pendidikan Jasmani, P., Majalengka JIKH Abdul Halim No, U., & Barat, J. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif Indrayogi 1* , Ali Priyono 2 , Padila Asyisyah 3. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Az Zahra, A., Widad Hakim, S., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88–97. <https://doi.org/10.37150/jsu.v5i2.234>