

## Edukasi dan Pelatihan Pemanfaatan Tanaman Sekitar untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh

Choiril Hana Mustofa<sup>1\*</sup>, Aisyah Azzahra Niken Larasati<sup>2</sup>, Alifah Lauren Agustina<sup>3</sup>, Anisa Nur Khotimah<sup>4</sup>, Tia Aulia Nurrohmah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi DIII Farmasi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: [choirilhm@gmail.com](mailto:choirilhm@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [aisyahazzahranikenlarasati@gmail.com](mailto:aisyahazzahranikenlarasati@gmail.com)<sup>2</sup>, [laurenalifah@gmail.com](mailto:laurenalifah@gmail.com)<sup>3</sup>, [anisanurkhotimah02@gmail.com](mailto:anisanurkhotimah02@gmail.com)<sup>4</sup>, [tiaaulianurrohmah18@gmail.com](mailto:tiaaulianurrohmah18@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstract

*The immune system is the body's natural defense mechanism that protects against disease. Low public awareness of healthy lifestyle practices, excessive use of over-the-counter medications, and the underutilization of herbal plants remain health concerns in Jatimulyo Village, Pedan District, Klaten Regency. Herbal plants such as ginger (*Zingiber officinale*) and lemongrass (*Cymbopogon citratus*) contain bioactive compounds that have the potential to enhance the immune system through their antioxidant, anti-inflammatory, and immunomodulatory activities. This community service program aimed to improve the knowledge and skills of Posyandu cadres regarding the utilization of herbal plants. The program was conducted through health education sessions, demonstrations on the preparation of a herbal beverage called "Wedang Bugar", interactive discussions, and evaluations using pre-tests and post-tests involving 30 participants. The results showed an increase in the participants' average knowledge score from 97.33% in the pre-test to 100% in the post-test. These findings indicate that the program successfully improved participants' understanding of the utilization of herbal plants to maintain the immune system. Furthermore, this program is expected to promote community self-reliance in the application of traditional medicine based on locally available natural resources.*

**Keyword:** health education; ginger; lemongrass; immunomodulator; herbal plants

### Abstrak

*Daya tahan tubuh merupakan sistem pertahanan alami yang berfungsi melindungi tubuh dari serangan penyakit. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat, penggunaan obat warung secara berlebihan, serta kurang optimalnya pemanfaatan tanaman herbal menjadi permasalahan kesehatan yang masih ditemukan di Desa Jatimulyo, Kecamatan Pedan, Kabupaten Klaten. Padahal, tanaman herbal seperti jahe (*Zingiber officinale*) dan sereh (*Cymbopogon citratus*) memiliki kandungan senyawa bioaktif yang berpotensi meningkatkan sistem imun tubuh melalui aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu mengenai pemanfaatan tanaman herbal. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan minuman herbal "Wedang Bugar", diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test terhadap 30 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 97,33% menjadi 100%. Program ini membuktikan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga daya tahan tubuh dan diharapkan mampu meningkatkan kemandirian masyarakat dalam penerapan pengobatan tradisional berbasis bahan alam.*

**Kata Kunci:** edukasi kesehatan; jahe; sereh; imunomodulator; tanaman herbal

## 1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting dalam menunjang kualitas hidup masyarakat. Salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan adalah sistem imun tubuh yang berfungsi sebagai pertahanan alami terhadap serangan bakteri, virus, jamur, maupun mikroorganisme patogen lainnya. Sistem imun yang baik mampu membantu tubuh mempertahankan kondisi fisiologis sehingga risiko terjadinya penyakit infeksi dapat diminimalkan (1). Sebaliknya, penurunan daya tahan tubuh dapat menyebabkan seseorang lebih

rentan mengalami gangguan kesehatan, mulai dari penyakit ringan hingga penyakit yang lebih serius. Oleh karena itu, upaya menjaga dan meningkatkan sistem imun menjadi bagian penting dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan produktif.

Menurunnya daya tahan tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, kurang istirahat, stres, aktivitas fisik berlebihan, serta rendahnya penerapan perilaku hidup sehat. Kondisi tersebut menyebabkan masyarakat lebih rentan mengalami gangguan kesehatan ringan seperti flu, meriang, batuk, dan kelelahan. Menurut penelitian Ali et al (2), rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup sehat menjadi salah satu faktor utama meningkatnya kejadian gangguan kesehatan ringan di lingkungan. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai upaya promotif dan preventif juga menjadi salah satu penyebab masih tingginya ketergantungan terhadap penggunaan obat bebas tanpa memperhatikan penyebab maupun pencegahan penyakit. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama kader posyandu di Desa Jatimulyo, Kecamatan Pedan, Kabupaten Klaten, ditemukan bahwa masyarakat masih sering mengalami keluhan kesehatan ringan seperti pegal-pegal, meriang, mudah lelah, serta gejala flu ringan. Sebagai masyarakat masih mengandalkan obat warung dan metode tradisional seperti kerikan sebagai penanganan awal tanpa diimbangi upaya preventif untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan penyakit masih relatif rendah.

Selain itu, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) di lingkungan masyarakat juga belum optimal. Padahal Indonesia memiliki kekayaan tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pengobatan tradisional. Tanaman herbal relatif mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat diolah menjadi produk kesehatan sederhana secara mandiri (3). Pemanfaatan TOGA menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang dapat mendukung terciptanya keluarga yang mandiri dalam menjaga Kesehatan.

Salah satu tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan masyarakat adalah jahe (*Zingiber officinale*). Jahe diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, flavonoid, dan fenolik yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator sehingga berpotensi meningkatkan daya tahan tubuh (1). Aktivitas antioksidan tersebut berperan dalam menangkal radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel, sedangkan efek imunomodulator membantu meningkatkan respon sistem imun tubuh sehingga berpotensi menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, jahe juga telah lama digunakan sebagai minuman tradisional sebagai minuman tradisional untuk mengurangi rasa lelah, dan meningkatkan kebugaran. Penelitian lain menyebutkan bahwa ekstrak jahe memiliki kemampuan meningkatkan respon imun melalui aktivitas antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas dalam tubuh (4).

Selain jahe, sereh (*Cymbopogon citratus*) juga merupakan tanaman herbal yang banyak ditemukan di lingkungan masyarakat. Sereh mengandung minyak atsiri yang didominasi oleh senyawa sitral dan geraniol serta berbagai senyawa fenolik yang memiliki aktivitas antibakteri, antioksidan, dan antiinflamasi. Kandungan tersebut menjadikan sereh berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan baku minuman herbal yang tidak hanya memberikan aroma khas, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Kombinasi jahe dan sereh menghasilkan minuman herbal yang memiliki cita rasa yang baik sekaligus berpotensi membantu menjaga daya tahan tubuh.

Pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif dalam menjaga kesehatan semakin berkembang di masyarakat karena dinilai lebih alami, mudah diperoleh, dan relatif aman dikonsumsi. Tanaman herbal telah lama digunakan sebagai bagian dari pengobatan tradisional untuk membantu menjaga kondisi tubuh serta mencegah berbagai gangguan kesehatan ringan. Salah satu bentuk pemanfaatan tanaman herbal yang banyak dilakukan adalah pengolahan bahan alami menjadi minuman kesehatan. Selain mudah dibuat, minuman herbal juga memiliki nilai ekonomis karena bahan-bahannya dapat diperoleh dari lingkungan sekitar maupun ditanam sendiri di pekarangan rumah.

Salah satu tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat adalah jahe dan sereh. Jahe diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan sehingga bermanfaat dalam membantu meningkatkan sistem imun tubuh. Selain itu, jahe juga dapat membantu menghangatkan tubuh, mengurangi rasa mual, serta meningkatkan sirkulasi darah. Sementara itu, sereh mengandung minyak atsiri seperti sitral yang memiliki sifat antibakteri dan antioksidan sehingga baik untuk membantu menjaga kesehatan tubuh. Kombinasi jahe dan sereh dalam bentuk minuman herbal seperti “wedang bugar” berpotensi menjadi alternatif minuman kesehatan yang mudah dikonsumsi oleh masyarakat.

Meskipun memiliki banyak manfaat, pemanfaatan tanaman herbal di masyarakat masih belum optimal. Sebagian masyarakat hanya mengetahui penggunaan tanaman herbal secara sederhana tanpa memahami manfaat kandungan zat aktif yang terdapat di dalamnya. Selain itu, masyarakat juga belum memahami cara pengolahan yang benar, mulai dari pemilihan bahan, proses pencucian, takaran penggunaan, hingga cara penyajian yang aman untuk dikonsumsi. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan manfaat tanaman herbal belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai upaya menjaga kesehatan keluarga.

Kondisi tersebut diperkuat dengan masih adanya kebiasaan masyarakat yang lebih memilih mengonsumsi obat warung atau melakukan pengobatan tradisional sederhana ketika mengalami keluhan kesehatan ringan. Padahal, upaya promotif dan preventif melalui penerapan pola hidup sehat dan pemanfaatan tanaman herbal dapat menjadi langkah awal dalam menjaga kesehatan tubuh. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat masih sangat diperlukan agar masyarakat mampu memanfaatkan sumber daya alam lokal secara lebih optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan yang tidak hanya memberikan informasi mengenai manfaat tanaman herbal, tetapi juga membekali masyarakat dengan keterampilan praktis dalam mengolah bahan herbal menjadi minuman kesehatan yang aman dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode edukasi berbasis praktik dinilai lebih efektif karena peserta tidak hanya menerima materi secara teori, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam proses pengolahan tanaman herbal. Dengan adanya praktik langsung, masyarakat diharapkan lebih mudah memahami tahapan pembuatan minuman herbal serta mampu menerapkannya secara mandiri di rumah.

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu Desa Jatimulyo mengenai pemanfaatan jahe dan sereh sebagai minuman herbal “wedang bugar” untuk membantu menjaga daya tahan tubuh. Kader posyandu dipilih sebagai sasaran kegiatan karena memiliki peran penting dalam membantu penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat. Selain itu, kader posyandu juga berperan sebagai penggerak kesehatan di tingkat desa sehingga diharapkan mampu menjadi contoh dalam penerapan pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga kesehatan keluarga.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu penyuluhan kesehatan, demonstrasi praktik pembuatan wedang bugar, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Penyuluhan kesehatan diberikan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat jahe dan sereh bagi kesehatan tubuh. Selanjutnya, demonstrasi praktik dilakukan agar peserta dapat memahami secara langsung proses pengolahan minuman herbal yang baik dan benar. Diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait pemanfaatan tanaman herbal dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, evaluasi pre-test dan post-test dilakukan untuk mengetahui tingkat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan peserta tidak hanya memperoleh tambahan pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan tanaman herbal lokal seperti jahe dan sereh diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan keluarga. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu meningkatkan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya alam lokal sebagai upaya menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

## 2. Metode

Tahap pertama yaitu melakukan survei lokasi dan identifikasi masalah kesehatan masyarakat bersama kader posyandu Desa Jatimulyo. Kegiatan dilanjutkan dengan penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet, penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, serta persiapan alat dan bahan praktik.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2026 di Aula Desa Jatimulyo, Kecamatan Pedan, Kabupaten Klaten dengan sasaran sebanyak 30 kader posyandu. Metode pelaksanaan meliputi: penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya menjaga daya tahan tubuh, edukasi pemanfaatan tanaman herbal jahe dan sereh, demonstrasi pembuatan minuman herbal “Wedang Bugar”, diskusi dan tanya jawab serta pembagian leaflet edukatif. Bahan yang digunakan dalam pembuatan “Wedang Bugar” terdiri atas jahe, sereh, gula jawa, dan air matang. Demonstrasi dilakukan secara langsung agar peserta mampu memahami teknik pengolahan yang benar dan higienis.

Evaluasi dilakukan menggunakan metode rekap nilai dari pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Instrumen evaluasi terdiri atas lima pertanyaan terkait manfaat tanaman herbal, perilaku hidup sehat, dan upaya menjaga daya tahan tubuh. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan rata-rata peningkatan nilai peserta.



**Gambar 1.** Survei dan identifikasi masalah



**Gambar 2.** Penyampaian materi



(a)



(b)



(c)

**Gambar 3.** Demonstrasi pembuatan “Wedang Bugar” (a) Pembagian leaflet edukatif (b) Foto Bersama ibu-ibu kader (c)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pelaksanaan survei lokasi serta identifikasi permasalahan kesehatan masyarakat yang dilakukan bersama Ketua Kader Posyandu Desa Jatimulyo. Tahap awal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan masyarakat, tingkat pengetahuan, serta kebutuhan peserta terkait upaya menjaga daya tahan tubuh melalui pemanfaatan tanaman herbal. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi dan pelatihan sehingga program yang dilaksanakan sesuai dengan kondisi, potensi, dan permasalahan yang dihadapi masyarakat setempat. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas kegiatan karena materi yang diberikan lebih relevan dengan kebutuhan peserta.

Setelah tahap identifikasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya menjaga daya tahan tubuh sebagai salah satu upaya pencegahan berbagai penyakit. Materi difokuskan pada pemanfaatan tanaman herbal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar, khususnya jahe (*Zingiber officinale*) dan sereh (*Cymbopogon citratus*), yang diketahui memiliki berbagai senyawa bioaktif yang berpotensi meningkatkan kesehatan tubuh. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk mengemukakan pengalaman, menyampaikan pendapat, serta mengajukan pertanyaan terkait manfaat, cara pengolahan, maupun keamanan konsumsi tanaman herbal. Interaksi dua arah tersebut menciptakan suasana belajar yang aktif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam melalui proses diskusi.

Sebagai bentuk penguatan materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan minuman herbal "Wedang Bugar" yang dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana. Demonstrasi diawali dengan pengenalan bahan-bahan yang digunakan, dilanjutkan dengan proses pemotongan, perebusan, hingga teknik penyajian minuman herbal yang benar. Setiap tahapan dijelaskan secara rinci agar peserta memahami pentingnya menjaga kebersihan bahan, ketepatan proses pengolahan, serta penggunaan komposisi bahan yang sesuai untuk menghasilkan minuman herbal yang aman dan berkualitas. Melalui kegiatan praktik ini, peserta memperoleh pengalaman langsung sehingga diharapkan mampu mengaplikasikan keterampilan tersebut secara mandiri di rumah dengan memanfaatkan tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar.

Setelah demonstrasi selesai, peserta menerima contoh produk "Wedang Bugar" hasil demonstrasi untuk dicicipi sekaligus sebagai gambaran mengenai karakteristik minuman herbal yang telah diolah dengan baik. Selain itu, setiap peserta juga memperoleh leaflet edukatif yang berisi informasi mengenai manfaat jahe dan sereh bagi kesehatan, kandungan senyawa aktif, komposisi bahan, langkah-langkah pembuatan, serta anjuran konsumsi yang tepat. Leaflet tersebut diharapkan dapat menjadi media edukasi yang mudah dipahami dan dapat digunakan kembali sebagai panduan dalam pembuatan "Wedang Bugar" secara mandiri maupun sebagai bahan berbagi informasi kepada anggota keluarga dan masyarakat sekitar.

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditutup dengan sesi foto bersama antara tim pelaksana dan seluruh peserta sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan. Dokumentasi ini tidak hanya menjadi bukti terlaksananya kegiatan, tetapi juga menjadi bagian dari evaluasi serta publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat respons yang positif dari peserta. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan selama sesi diskusi, keterlibatan dalam demonstrasi, serta minat untuk mempraktikkan pembuatan Wedang Bugar sebagai salah satu alternatif pemanfaatan tanaman herbal lokal dalam mendukung upaya menjaga daya tahan tubuh secara mandiri.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis praktik mampu menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait pemanfaatan tanaman herbal. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kader posyandu dan masyarakat dapat menerapkan serta menyebarkan pengetahuan yang telah diperoleh sehingga pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya alam lokal yang mudah diperoleh dan memiliki nilai manfaat bagi kesehatan.

**Tabel 1.** Hasil test kemampuan dasar peserta penyuluhan kesehatan

| Pre- test |       |                | Post- test |       |                |
|-----------|-------|----------------|------------|-------|----------------|
| Responden | Nilai | Presentase (%) | Responden  | Nilai | Presentase (%) |
| 1         | 10    | 100            | 1          | 10    | 100            |
| 2         | 10    | 100            | 2          | 10    | 100            |
| 3         | 10    | 100            | 3          | 10    | 100            |
| 4         | 10    | 100            | 4          | 10    | 100            |
| 5         | 10    | 100            | 5          | 10    | 100            |
| 6         | 10    | 100            | 6          | 10    | 100            |
| 7         | 10    | 100            | 7          | 10    | 100            |
| 8         | 10    | 100            | 8          | 10    | 100            |
| 9         | 10    | 100            | 9          | 10    | 100            |
| 10        | 8     | 80             | 10         | 10    | 100            |
| 11        | 10    | 100            | 11         | 10    | 100            |
| 12        | 10    | 100            | 12         | 10    | 100            |
| 13        | 10    | 100            | 13         | 10    | 100            |
| 14        | 10    | 100            | 14         | 10    | 100            |
| 15        | 10    | 100            | 15         | 10    | 100            |
| 16        | 10    | 100            | 16         | 10    | 100            |
| 17        | 8     | 80             | 17         | 10    | 100            |
| 18        | 10    | 100            | 18         | 10    | 100            |
| 19        | 10    | 100            | 19         | 10    | 100            |
| 20        | 10    | 100            | 20         | 10    | 100            |
| 21        | 10    | 100            | 21         | 10    | 100            |
| 22        | 10    | 100            | 22         | 10    | 100            |
| 23        | 10    | 100            | 23         | 10    | 100            |
| 24        | 6     | 60             | 24         | 10    | 100            |
| 25        | 10    | 100            | 25         | 10    | 100            |
| 26        | 10    | 100            | 26         | 10    | 100            |
| 27        | 10    | 100            | 27         | 10    | 100            |
| 28        | 10    | 100            | 28         | 10    | 100            |
| 29        | 10    | 100            | 29         | 10    | 100            |
| 30        | 10    | 100            | 30         | 10    | 100            |
| Jumlah    | 292   | 2.920          | Jumlah     | 10    | 3.000          |
| Rata-rata | 9,73  | 97,33          | Rata-rata  | 10    | 100            |

Untuk mengukur tingkat keberhasilan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang diberikan kepada seluruh peserta sebelum dan setelah kegiatan edukasi serta pelatihan. Instrumen evaluasi tersebut terdiri atas lima pertanyaan yang mencakup materi mengenai manfaat tanaman herbal, khususnya jahe dan sereh, penerapan perilaku hidup sehat, serta berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh. Pemberian pre-test bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta sebelum memperoleh materi, sedangkan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi hingga demonstrasi pembuatan minuman herbal "Wedang Bugar". Hasil evaluasi ini menjadi indikator efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus memberikan gambaran mengenai keberhasilan metode edukasi yang diterapkan. Selain itu, hasil pre-test dan post-test juga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

pada masa mendatang agar pelaksanaannya semakin efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta selama mengikuti kegiatan, sesi diskusi, hingga praktik pembuatan minuman herbal "Wedang Bugar". Peserta sangat aktif dalam kegiatan tersebut dikarenakan praktik pembuatan produk sangat mudah serta bahan-bahan yang digunakan juga mudah didapat, bahkan dengan bahan tersebut terkandung manfaat yang cukup besar bagi kesehatan tubuh.

Formula untuk satu kali penggunaan wedang bugar terdiri dari 2 ruas jahe (disarankan menggunakan jahe merah), 3 batang sereh,  $\frac{1}{2}$  potong gula jawa (disarankan menggunakan gula aren), dan air secukupnya. Untuk proses pembuatannya pun cukup mudah dan cepat, yaitu dengan menyiapkan alat dan bahan, mencuci semua bahan, bakar jahe hingga beraroma dan dibersihkan, kemudian jahe dan sereh digeprek, panaskan air di atas kompor, masukkan semua bahan termasuk gula, setelah cukup mendidih dan berwarna agak kecoklatan kompor dapat dimatikan dan sediaan wedang bugar dapat dituang ke dalam gelas. Setelah dingin, wedang jahe dapat langsung di konsumsi.

Mengonsumsi wedang bugar ini disarankan sebanyak 1 gelas dalam sehari, dan boleh diminum rutin. Namun, perlu diperhatikan bagi penderita *gastritis* atau *maag*, untuk tidak mengonsumsi wedang bugar ini terlalu sering dikarenakan dapat menyebabkan kembung. Hal ini dapat terjadi karena kandungan aktif yang terdapat pada jahe dan sereh memicu aktivitas asam lambung yang dapat membuat penderita *gastritis* maupun *maag* lebih rentan terkena dampak berupa rasa tidak enak di perut. Hal tersebut membuat masyarakat lebih antusias serta dapat mengenal tanaman jahe dan sereh yang ternyata memiliki dampak baik yang cukup besar bagi kesehatan sekaligus memiliki dampak negatif yang dapat timbul bagi penderita dengan kondisi kesehatan yang terganggu.

Antusiasme peserta menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan yang cukup besar terhadap pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif dalam menjaga kesehatan keluarga. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti setiap tahapan penyuluhan dan demonstrasi dengan penuh perhatian. Berbagai pertanyaan yang diajukan peserta mengenai cara pengolahan yang benar, dosis konsumsi, serta keamanan penggunaan jahe dan sereh menunjukkan tingginya rasa ingin tahu masyarakat terhadap pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan.

Selain itu, keterlibatan aktif peserta selama kegiatan juga mencerminkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap edukasi kesehatan berbasis bahan alami yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa tanaman jahe dan sereh merupakan tanaman yang umum di pekarangan rumah, namun pemanfaatannya selama ini masih terbatas sebagai bumbu masakan dan belum dimanfaatkan secara optimal sebagai minuman kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi ini memberikan wawasan baru mengenai pengolahan tanaman herbal menjadi wedang yang praktis, aman, dan memiliki manfaat bagi kesehatan apabila dikonsumsi sesuai anjuran.

Interaksi yang terjalin antara tim pelaksana dan peserta juga berlangsung secara dua arah sehingga menciptakan suasana belajar yang aktif dan komunikatif. Peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai kandungan senyawa aktif pada jahe dan sereh, tetapi juga mendapatkan pemahaman mengenai indikasi, manfaat, serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengonsumsi wedang bugar, terutama bagi individu dengan kondisi tertentu. Pendekatan edukasi yang disertai demonstrasi praktik secara langsung membuat peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan dibandingkan hanya melalui penyampaian teori.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan wedang bugar berbahan dasar jahe dan sereh. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen berupa pre-test dan post-test yang masing-masing terdiri dari 5 pertanyaan mengenai materi yang disampaikan. Setiap pertanyaan memiliki bobot nilai 2 apabila dijawab dengan benar dan 0 apabila dijawab salah, sehingga skor maksimal

yang dapat diperoleh setiap peserta adalah 10. Sistem penilaian ini untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Berdasarkan hasil evaluasi, diperoleh nilai rata-rata pre-test peserta 97,33% yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai manfaat tanaman herbal khususnya jahe dan sereh. Apabila dikonversikan kedalam skor penilaian, rata-rata tersebut setara dengan 9,73 dari skor maksimal 10, sehingga masih terdapat sebagian kecil peserta yang belum mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi praktik, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 100% atau setara dengan skor sempurna 10, yang menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu menjawab ke lima pertanyaan dengan benar.

Peningkatan hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan mampu memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Meskipun selisih peningkatan nilai hanya sebesar 2,67%, peningkatan tersebut memiliki makna bahwa peserta memperoleh tambahan pemahaman terhadap materi yang sebelumnya belum sepenuhnya dipahami. Melalui penyampaian materi yang disertai demonstrasi praktik secara langsung, peserta dapat memahami secara maksimal tentang manfaat jahe dan sereh bagi kesehatan.

Hasil ini membuktikan bahwa kombinasi metode yang dilakukan dalam kegiatan merupakan pendekatan edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Demonstrasi secara langsung memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih nyata sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta secara teoritis, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam mengolah dan memanfaatkan tanaman herbal sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan keluarga.

Peningkatan pengetahuan peserta dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran andragogi yang menyesuaikan karakteristik peserta dewasa. Kombinasi metode ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi praktik, dan media leaflet terbukti mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat. Menurut penelitian Rizal et al (5), metode edukasi berbasis praktik langsung lebih efektif meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan metode ceramah konvensional.

Pemanfaatan jahe dan sereh sebagai minuman herbal memiliki berbagai manfaat kesehatan yang telah didukung oleh hasil penelitian. Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan sehingga dapat membantu meningkatkan sistem imun tubuh (1). Selain itu, kandungan flavonoid dalam jahe berfungsi menangkalkan radikal bebas yang dapat merusak sel tubuh (6).

Sementara itu, sereh memiliki kandungan minyak atsiri berupa sitral dan gingerol yang bersifat antibakteri dan antioksidan (7). Penelitian oleh Setiyowati et al (8) menyatakan bahwa sereh berpotensi digunakan sebagai bahan minuman kesehatan karena memiliki aktivitas farmakologi yang baik terhadap kesehatan tubuh.

Kegiatan pengabdian ini juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan keluarga. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian masyarakat lebih cenderung mengonsumsi obat warung dan melakukan kerikan ketika mengalami keluhan kesehatan ringan. Namun, setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami bahwa menjaga kesehatan dapat dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat dan pemanfaatan tanaman herbal secara tepat dan aman. Perubahan pemahaman tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat mampu mendorong masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan keluarga.

Program pengabdian ini sejalan dengan penelitian Pamujianti et al (9) yang menyebutkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga TOGA dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga. Selain itu, edukasi kesehatan berbasis masyarakat juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat secara berkelanjutan (10). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan kepada peserta, tetapi juga berkontribusi dalam membangun kesadaran dan kebiasaan hidup sehat melalui pemanfaatan tanaman herbal yang mudah dijangkau oleh masyarakat.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pelatihan pemanfaatan tanaman herbal sebagai minuman “Wedang Bugar” berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan jahe dan sereh dalam menjaga daya tahan tubuh, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata peserta dari 97,33% pada pre-test menjadi 100% pada post-test. Metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi praktik terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta mendorong pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Keunggulan kegiatan ini terletak pada penggunaan metode pembelajaran yang aplikatif dan bahan herbal yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat. Adapun keterbatasannya Adalah evaluasi hanya dilakukan terhadap peningkatan pengetahuan jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan perubahan penerapan pemanfaatan tanaman herbal dalam kehidupan sehari-hari.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Klaten atas dukungan dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Jatimulyo, Ketua Kader Posyandu beserta seluruh kader Posyandu Desa Jatimulyo yang telah memberikan izin, dukungan, serta berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh dosen pembimbing, mahasiswa Program Studi DIII Farmasi Universitas Muhammadiyah Klaten, dan semua pihak yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dokumentasi, hingga penyusunan artikel ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

#### Daftar Pustaka

- [1] Masniah M, Rezi J, Faisal AP. Isolasi Senyawa Aktif Dan Uji Aktivitas Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale*) Sebagai Imunomodulator. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*. 2021 May 26;3(2):77–91. doi:10.33759/jrki.v3i2.131
- [2] Ali M, Firmansyah R. Efektifitas Ekstrak Jahe Merah sebagai Imunomodulator Daya Tahan Tubuh dan Antioksidan. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* eISSN [Internet]. 2024. Available from: <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- [3] Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2017.
- [4] Imunomodulator dan Kandungan Fenol Ekstrak Terpurifikasi Rimpang Jahe Merah A, Putri Luhurningtyas F, Susilo J, Yuswantina R, Widhiastuti E, Studi PS, et al. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product* Firman Wahyu Ardiyansah (5) (1)(2)(3)(4)(5) [Internet]. Available from: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijpnp>
- [5] Rizal, Aziza W, Hariawan H. Pelatihan Pemanfaatan Dan Formulasi Kapsul Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Varietas Rubrum) Sebagai Immunostimulan Dan Analgetik Berdasar Bukti Klinis. 2024.
- [6] Fida Qurrotul Aini, Tri Cahyanto. Pemanfaatan Rempah Dapur sebagai Minuman Herbal untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit di Desa Cimalaka, Sumedang Jawa Barat. *Mikroba: Jurnal Ilmu Tanaman, Sains Dan Teknologi Pertanian*. 2024 Dec 10;1(3):78–87. doi:10.62951/mikroba.v1i3.155
- [7] Maria B, Sikawin B, Yamlean PVY, Sudewi S. Formulasi Sediaan Gel Antibakteri Ekstrak Etanol Tanaman Sereh (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf). 2018.
- [8] Setiyowati PAI, Solekha R, Negara Dan Uji Aktivitas Antibakteri (*Staphylococcus Aureus*) Secara In Vitro. *Pharmaconjournal Ilmiah Farmasi-Unsrat SBSMK*, Rosalina R. Immunomodulator Effect of Lemongrass Extract (*Cymbopogon nardus* L.) to Increase Immune Cells as a Precaution Against SARS-CoV-2. *Biomolecular and Health Science Journal*. 2021 Oct 30;4(2):73. doi:10.20473/bhsj.v4i2.26619
- [9] Pamujiati DA, Raharjo PT, Nudin IA, Wulan DA. Bimbingan Teknis Pengolahan Wedang Penambah Imunitas Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. 2022.
- [10] Ratna Dewi S, Nurul Choiriyah F, Rizqy Al-Baroqah V, Priskila E. Penyuluhan Pembuatan Permen Jelly Jahe Merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) sebagai Peningkat Kekebalan Tubuh pada Kelompok Tani di Kelurahan Lempake Extension on Making Red Ginger (*Zingiber officinale* var *rubrum*) Jelly Candy as an Immunity Booster to Farmer Group in Lempake Village [Internet]. Vol. 9. 2024;9(3):675–82. doi:10.30653/jppm.v9i3.827