

Edukasi Kesehatan dan Pembuatan Jamu Serbuk Instan Tanaman Lokal sebagai Terapi Komplementer

Mulyadi Prasetyo^{1,2*}, Hidayah Karuniawati¹, Juliana Baco^{1,2}

¹ Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Jalan Ahmad Yani, Sukoharjo, 57169, Jawa Tengah, Indonesia

² Fakultas Sains & Teknologi, Universitas Mandala Waluya,
Jalan Jend. AH Nasution, Kendari, 93231, Sulawesi Tenggara, Indonesia

* Corresponding Author. Email: Mulyadiprasetyo100596@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan di pedesaan masih sering dijumpai dan umumnya berkaitan erat dengan perilaku hidup sehari-hari, kondisi lingkungan, serta keterbatasan akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Salah satu upaya strategis untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Beberapa penyakit yang menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi di desa Ampera yaitu Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan Hipertensi yang menjadi perhatian serius karena masih menjadi 10 besar teratas penyakit yang di derita oleh masyarakat. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan pembuatan jamu serbuk instan menggunakan tanaman lokal masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Ampera, Konawe Selatan sebanyak 42 orang pada bulan Februari 2026. Metode yang digunakan menggunakan desain pre-test & post-test grup. Rata-rata nilai pre-test peserta sebesar 63,81 dan nilai rata-rata setelah post-test 75,24 sehingga terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 11,43 poin. Hasil uji statistik Uji T Paired Test juga menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0,005) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat kepada masyarakat di Desa Ampera dengan terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan intervensi edukasi kesehatan mengenai PHBS, pencegahan hipertensi dan ISPA serta pembuatan jamu serbuk instan yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat di Desa Ampera sebagai terapi komplementer. Kegiatan pengabdian masyarakat hendaknya continue dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesehatan khususnya di daerah pedesaan.

Kata Kunci: Edukasi; Kesehatan; PHBS; Hipertensi; ISPA; Jamu

Diterima:
13-05-2026

Disetujui:
03-06-2026

Online:
03-06-2026

ABSTRACT

Health concerns in rural areas remain prevalent, often linked to daily living habits, environmental factors, and limited access to health information and services. A key strategic initiative to address these issues is the implementation of Clean and Healthy Living Behaviour. In Ampera Village, Acute Respiratory Infections (ARI) and Hypertension persist as leading health challenges, ranking among the community's top ten diseases. This initiative was designed to advance public health through targeted health education and the production of instant, powdered herbal medicines made from locally sourced plants. Community service activities were conducted in Ampera Village, South Konawe, involving 42 participants in February 2026. The methodological approach utilised a pre-test and post-test group design. The average pre-test score recorded was 63.81, while the average post-test score reached 75.24, reflecting an increase of 11.43 points. The paired T-test yielded a p-value of 0.000 (<0.005), indicating a statistically significant improvement in scores following intervention. These activities contributed to

enhanced public understanding through education on Clean and Healthy Living Behaviours, prevention of hypertension and ARI, and development of instant herbal powder as a complementary therapeutic option. Continued community engagement is recommended to further improve health status and quality of life in rural settings.

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society

Keywords: Education; Health_Promoting_Clean_and_Healthy_Living_Behaviour; Acute_Respiratory_Tract_Infection; Herbal.

Received:

2026-05-13

Accepted:

2026-06-03

Online:

2026-06-03

1. Pendahuluan

Kesehatan adalah harapan dan kebutuhan yang penting bagi semua individu. Perhatian yang lebih besar masih diperlukan untuk status kesehatan masyarakat, seperti yang terlihat dari tingginya angka kesakitan dan kematian ibu, kematian bayi, serta kematian akibat penyakit infeksi, menular, dan tidak menular [1]. Di wilayah pedesaan, permasalahan kesehatan masih sering dijumpai dan umumnya berkaitan erat dengan perilaku hidup sehari-hari, kondisi lingkungan, serta keterbatasan akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Salah satu upaya strategis untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang selanjutnya disingkat menjadi PHBS merupakan faktor kedua terbesar setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok atau masyarakat [2]. Penerapan PHBS menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif guna mencegah berbagai penyakit, terutama penyakit berbasis lingkungan dan perilaku [3].

Pencegahan penyakit melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya awal yang bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan melalui pembiasaan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Di wilayah pedesaan, pencegahan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, keluarga, dan lingkungan, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, mengonsumsi air bersih, serta mengelola sampah rumah tangga dengan benar. Upaya pencegahan ini difokuskan pada perubahan perilaku masyarakat agar mampu menghindari faktor risiko penyakit sejak dini [4].

Salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi yaitu Infeksi Saluran Pernapasan Akut atau (ISPA) merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang masih menjadi penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian pada balita, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. ISPA adalah penyakit infeksi yang menyerang saluran pernapasan bagian atas maupun bawah dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti pneumonia jika tidak ditangani dengan baik [5]. Balita merupakan kelompok usia yang rentan terhadap ISPA karena sistem imun yang belum berkembang sempurna serta tingginya paparan faktor risiko lingkungan. ISPA yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi serius dan berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan anak [6].

Berbagai faktor berperan dalam terjadinya ISPA pada balita, salah satunya adalah faktor perilaku dan pengetahuan Ibu memiliki peran sentral dalam menjaga kesehatan anak, mulai dari pemenuhan gizi, pemberian imunisasi, menjaga kebersihan lingkungan, hingga mengenali tanda dan gejala awal penyakit. Pengetahuan ibu yang baik diharapkan dapat membentuk perilaku pencegahan yang tepat, sehingga risiko terjadinya ISPA pada balita dapat diminimalkan, namun, pada kenyataannya masih banyak ibu yang memiliki pengetahuan dan perilaku yang kurang memadai terkait

pengecahan ISPA. Rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya akses informasi kesehatan, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti kebersihan lingkungan yang buruk, paparan asap rokok, dan tidak lengkapnya imunisasi menjadi faktor yang memperbesar risiko terjadinya ISPA pada balita [7].

Selain penyakit ISPA, jumlah kasus penyakit hipertensi yang kian meningkat di Desa Ampera juga tidak dapat dibiarkan begitu saja karena masih menjadi 10 besar penyakit yang di derita oleh masyarakat. Saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. WHO menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara [8]. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang sangat tinggi, dengan 34,1% dari penduduk dewasa mengalami hipertensi. Ini berarti hampir sepertiga dari penduduk dewasa di Indonesia mengalami hipertensi, dengan rincian yang cukup signifikan mengingat dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan [9].

Berdasarkan latar belakang tersebut kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada masyarakat Desa Ampera agar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS, pencegahan ISPA dan Hipertensi serta dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan pembuatan jamu serbuk instan menggunakan tanaman lokal di sekitar masyarakat.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Ampera, Konawe Selatan sebanyak 42 orang pada bulan Februari 2026. Masyarakat Desa Ampera sebagai sasaran dengan pendekatan promotif dan preventif. Metode yang digunakan menggunakan desain *pre-test & post-test* grup, yaitu pengukuran pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi penyuluhan atau edukasi mengenai Pola Hidup Bersih & Sehat (PHBS) dan pencegahan penyakit Hipertensi serta ISPA. Pre-test dilakukan dengan memberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat mengenai PHBS, Hipertensi dan ISPA. Setelah itu dilakukan intervensi berupa penyuluhan atau edukasi mengenai PHBS, pencegahan Hipertensi & ISPA, kemudian terakhir dilakukan post-test untuk mengukur ada tidaknya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi. Selanjutnya dilakukan pembagian jamu serbuk instan yang dibuat dari tanaman lokal masyarakat Desa Ampera.

3. Hasil dan Pembahasan

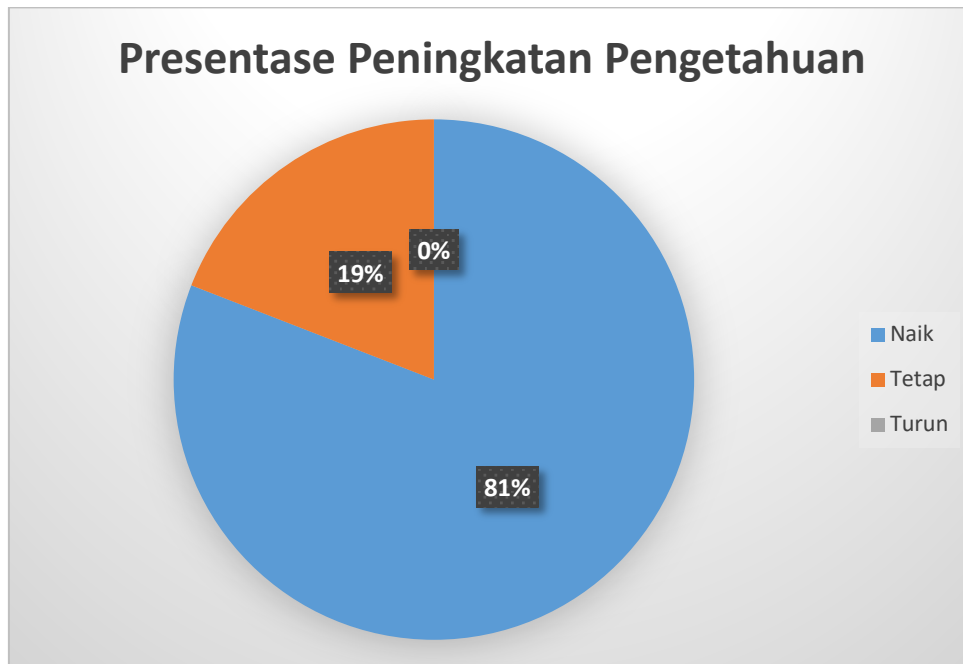
Hasil

Tabel 1. Nilai Pre & Post test pengetahuan peserta mengenai PHBS, Hipertensi & ISPA

No	Nilai		No	Nilai	
	Pre-Test	Post-Test		Pre-Test	Post-Test
1	70	80	22	60	70
2	70	70	23	60	70
3	60	70	24	50	70
4	70	80	25	60	70
5	70	80	26	70	80
6	60	60	27	60	70
7	60	80	28	70	80

8	60	80	29	50	70
9	70	80	30	60	80
10	70	80	31	70	80
11	60	70	32	60	80
12	70	80	33	70	80
13	60	70	34	60	70
14	70	80	35	70	80
15	60	70	36	60	60
16	70	80	37	70	80
17	70	80	38	60	70
18	50	70	39	70	70
19	60	80	40	60	80
20	70	90	41	70	80
21	60	80	42	60	60

Sebanyak 34 dari 42 peserta (81%) yang mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan pengetahuan dan 8 peserta tidak mengalami peningkatan pengetahuan (9%) setelah dilakukan intervensi edukasi atau penyuluhan mengenai PHBS, pencegahan Hipertensi & ISPA yang dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Presentase Peningkatan Pengetahuan Peserta

Rata-rata nilai pre-test peserta sebesar 63,81 dan nilai rata-rata setelah post test 75,24 sehingga terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 11,43 poin. Hasil uji statistik Uji T *Paired Test* juga menunjukkan nilai *p-value* 0,000 (<0,005) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.



a. Seluruh bahan diblender hingga halus



b. Bahan yang sudah halus lalu disaring



c. Bahan kemudian dimasak



d. Bahan disaring kembali



d. Bahan ditambahkan gula secukupnya



e. Bahan diaduk hingga kering dan halus

Gambar 2. Pembuatan Jamu Serbuk Instan



Gambar 3. Edukasi Kesehatan PHBS, Pencegahan Hipertensi & ISPA

Pembahasan

Edukasi atau penyuluhan kesehatan mengenai PHBS, pencegahan ISPA dan hipertensi menjadi penting untuk dilakukan mengingat masih menjadi salah satu masalah yang terjadi di Desa Ampera, hal ini dibuktikan dengan pengetahuan masyarakat yang belum terlalu memahami dengan mendalam ugensis dari PHBS, bagaimana pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal dan upaya pencegahan serta dampak dari ISPA. Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan efektif untuk mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat. Melalui kegiatan edukasi PHBS, diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari, serta mampu melindungi diri dari risiko penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan [10]. Intervensi yang dilakukan juga berbuah hasil selain dari antusiasme masyarakat yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini, turut dihasilkan pula peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, pencegahan hipertensi dan ISPA sebesar 11,43 poin rata-rata pengetahuan peserta setelah dilakukannya *pre & post test*.

Pemberian edukasi mengenai Pencegahan Hipertensi perlu untuk disampaikan mengingat hipertensi merupakan penyakit kronis yang cukup banyak diderita oleh masyarakat desa yang jarang terdeteksi atau merupakan *silent killer*. Hipertensi juga merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular, yang mana patofisiologinya adalah multi faktor, sehingga tidak dapat diterangkan dengan hanya satu mekanisme tunggal. Hipertensi banyak menyangkut faktor genetik, lingkungan dan pusat-pusat regulasi hemodinamik [11]. Sekitar 10,4 juta kematian dikatikan dengan hipertensi sebagai faktor utama dari penyakit kardiovaskular. Hipertensi menjadi salah satu faktor komorbid yang paling signifikan berkontribusi dalam perkembangan penyakit stroke, infark miokard, gagal jantung dan gagal ginjal [12]. Saat penyuluhan berlangsung masyarakat sangat antusias dan interaktif dalam sesi diskusi yang menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat awam diluar sana yang belum tersentuh informasi atau ilmu seputar kesehatan yang sejatinya mereka sangat butuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, dikarenakan pola hidup yang kurang sehat bisa saja terjadi di masyarakat karena kurangnya ilmu dan pengetahuan yang diperoleh khususnya masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan. Harapan setelah dilakukannya edukasi mengenai pencegahan dan *self management* pada masyarakat adalah dapat lebih meningkatkan *awareness* masyarakat terhadap peningkatan tekanan darah yang dialami oleh berbagai macam faktor, dan berusaha mencegah terjadinya hipertensi sejak dini dengan membatasi atau menghindari faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiko hipertensi.

Pada kasus ISPA di Desa Ampera cukup tinggi karena merupakan daerah pedesaan dengan wilayah pertambangan, sehingga polusi yang bersumber dari debu ataupun asap kendaraan besar yang lalu lalang sangat berpotensi menjadi faktor resiko masyarakat untuk dapat mengalami ISPA. ISPA merupakan penyakit menular penyebab utama mortalitas dan morbiditas di dunia [13]. Hampir 4 juta orang meninggal setiap tahun akibat infeksi saluran pernapasan akut, 98% di antaranya disebabkan oleh infeksi saluran pernapasan atas. Kematian di antara bayi, anak-anak dan orang lanjut usia sangat tinggi, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah [14]. Hal inilah yang mendorong untuk dilakukannya edukasi mengenai pencegahan ISPA di Desa Ampera karena adanya populasi dengan resiko tinggi yaitu balita dan lansia. Upaya yang diutamakan adalah preventif dan promotif yang proaktif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif [15]. Pada saat sesi diskusi dimulai, peserta tidak hanya bertanya mengenai hipertensi banyak juga yang bertanya mengenai ISPA, masyarakat menjadi tertarik dikarenakan banyak diantara mereka yang mengalami ISPA khususnya pada usia Balita dan lansia karena mereka berada dalam kawasan pertambangan. Harapannya setelah dilakukannya edukasi mengenai pencegahan ISPA dan bagaimana menangani atau meredakan gejala ISPA yang dialami oleh masyarakat, dapat mengurangi jumlah kasus ISPA yang terjadi di Desa Ampera dengan mengkolaborasikan Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS) yang telah disampaikan diawal sembari meminimalisir ISPA dengan menggunakan masker saat keluar rumah.

Pembuatan jamu serbuk instan yang bersumber dari tanaman lokal masyarakat juga diharapkan dapat menjadi alternatif terapi konvensional atau menjadi terapi komplementer dengan bahan dasar jahe. Jahe kaya akan senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron, yang memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi. Senyawa-senyawa ini membantu mengurangi stres oksidatif yang sering dikaitkan dengan penurunan fungsi imun dalam kasus infeksi [16]. Masyarakat nantinya dapat membuat sendiri jamu yang telah diberikan dengan takaran dosis yang telah tertera, sehingga dapat menjadikannya sebagai imunostimulant untuk mencegah terjadinya ISPA dalam upaya penurunan kasus ISPA pada masyarakat di Desa Ampera. Walaupun demikian mengkonsumsi jahe secara berlebihan juga kurang direkomendasikan kepada masyarakat karena dapat beresiko mengalami gangguan atau masalah pada pencernaan, sehingga pada saat pembuatan jamu masyarakat juga diedukasi untuk mengkonsumsi dalam jumlah normal sesuai dosis yang tertera.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat kepada masyarakat di Desa Ampera dengan terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan intervensi edukasi kesehatan mengenai penyuluhan PHBS, pencegahan hipertensi dan ISPA sebesar 11,43 poin dengan perbedaan yang signifikan hasil pre-test dan post-test yang ditunjukkan dengan *p value* 0,000 (<0,005). Pembuatan jamu serbuk instan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat di Desa Ampera sebagai terapi komplementer.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Kepala Desa, karang taruna dan seluruh masyarakat di Desa Ampera Kabupaten Konawe Selatan beserta seluruh tim yang menyukseskan kegiatan ini.

Referensi

- [1] Jamko MN, Djanah SN, Handayani L. Analisis strategi promosi kesehatan terhadap implementasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Desa Dullah Laut Kota Tual Provinsi Maluku. *Ranah Res J Multidiscip Res Dev.* 2024;6(6):2363-85. <https://doi.org/10.38035/rrj.v6i6.1117>
- [2] Malinda R. Implementasi model PRECEDE-PROCEED dalam promosi kesehatan perilaku hidup bersih sehat (PHBS). *PubHealth J Kesehat Masy.* 2024;2(4):128-33. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i4.526>
- [3] Laudasarni Y, Dinatha NM, Teang LL, Dedo BA, Sariyani MD. Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat siswa SMP. *J Edukasi Citra Olahraga.* 2024;4(1):10-9. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i1.3471>
- [4] Maharwati NK, Dinatha NM. Strategi kepala sekolah dalam menerapkan pendidikan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. *J Ilm Pendidik Citra Bakti.* 2023;10(1):57-69. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1>
- [5] Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan 2023. Jakarta: Kemenkes RI; 2023. Available from: <https://repository.kemkes.go.id/book/1276>.
- [6] Falah M. Pengaruh edukasi etika batuk yang benar upaya pencegahan ispa pada anak. *J Multidiscip Ilmu Akad.* 2025;2(6):1117-21. doi: 10.61722/jmia.v2i6.7473.
- [7] Sero RL, Fitria PN. Tingkat pengetahuan dan perilaku ibu tentang pencegahan infeksi saluran napas atas (ispa) pada balita di Desa Dorume. *J Keperawatan Suaka Insan.* 2024;9(1):85-91. <https://doi.org/10.51143/jksi.v9i1.593>
- [8] Hariawan H, Tatisina CM. Pelaksanaan pemberdayaan keluarga dan senam hipertensi sebagai upaya manajemen diri penderita hipertensi. *J Pengabd Masy Sasambo.* 2020;1(2):75-9. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- [9] Leonita E, Kursani E. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengendalian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru tahun 2025. *Al-Tamimi Kesmas J Ilmu Kesehat Masy.* 2025;14(2):182-92. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v14i2.3111>
- [10] Sarman S, Mokodompit HKN, Akbar H, Tutu CG. Edukasi peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada petani di Desa Solimandungan II Bolaang Mongondow. *J Pengabd Masy Bhinneka.* 2026;4(3):4198-204. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1147>
- [11] Nurhikmawati A, Ananda SR, Idrus HH, Wisudawan W, Fattah N. Faktor risiko hipertensi pada masyarakat. *Indones J Health.* 2020;1(1):54-60. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v1i01.12>
- [12] GBD 2017 Risk Factor Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2018;392(10159):1923-94. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32225-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32225-6)
- [13] Akbar Z, Renaldi R, Dewi O, Rany N, Hamid A. Perilaku pencegahan ISPA di wilayah kerja Puskesmas Bunut Kabupaten Pelalawan. *J Kesehat Komunitas.* 2023;9(1):12-20. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss1.1127>
- [14] World Health Organization. Pusat pengobatan infeksi saluran pernapasan akut berat. Geneva: World Health Organization; 2020.
- [15] Kholid A. Promosi kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media dan aplikasinya. Depok: Rajawali Press; 2017.

- [16] Fitriani S, Ariyani H, Alam RKP. Pengaruh herbal jahe terhadap kekebalan imunitas pada pasien covid-19: literature review. *Public Health Complement J.* 2025;1(1):8-13.