

## PROMOSI KESEHATAN TENTANG HIDUP SEHAT DENGAN TANAMAN HERBAL TAHUN 2023

Harry ade saputra<sup>1\*</sup>, Yulia Yesty<sup>2</sup>, Billy Harnaldo Putra<sup>3</sup>, Oryza Sativa Fitriani<sup>4</sup>,  
Miming Andika<sup>5</sup>, Nanda<sup>6</sup>, Fajrian Aulia Putra<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi Farmasi, Universitas Fort De Kock

Jln. Soekarno Hatta, Kelurahan Manggis Ganting, Kecamatan Mandiangin Koto Selayan, Bukittinggi

\*Email Korespondensi: [harryadesaputra@fdk.ac.id](mailto:harryadesaputra@fdk.ac.id)

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Masuk: 23 Mei 2023</b> <b>Revisi: 07 Juni 2023</b> <b>Diterima: 09 Juni 2023</b></p> <p><b>Keywords:</b> Health Promotion, Healthy Living, Herbal Plants</p> <p><b>Kata kunci:</b> Promosi Kesehatan, Hidup Sehat, Tanaman Herbal</p> <p><b>e-ISSN: 2775-2402</b></p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>Introduction: a healthy lifestyle will greatly help every activity that will be carried out. Especially if done in a natural way, through various herbal plants around, health is guaranteed. Methods: The activities used in this community service program are in the form of Health Promotion and evaluation is obtained from the results of observations and questionnaires given to participants. Based on the results of monitoring the implementation of activities, supporting and inhibiting factors of this activity can be identified so that it can run well and smoothly. Based on the evaluation results, there is an influence before and after health promotion on knowledge about good food patterns for children with (<math>p = 0.000</math>), where there is an increase in public knowledge from an average of 1.30 to 1.60 increase in public knowledge from an average of 1.30 to 1.60. Conclusion: The activities of the community service program Health Promotion Healthy Living With Herbal Plants", went well and smoothly. There is an influence (<math>p=0.000</math>) on health promotion about healthy living with herbs.</i></p> <p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Pendahuluan: gaya hidup yang sehat akan sangat membantu setiap kegiatan yang akan dilakukan. Apalagi jika dilakukan dengan cara yang alami, melalui berbagai tanaman. Metode: Kegiatan yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat berupa Promosi Kesehatan dan evaluasi diperoleh dari hasil observasi dan kuisioner yang diberikan kepada peserta. Hasil: Berdasarkan hasil evaluasi yaitu Ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan promosi kesehatan terhadap pengetahuan tentang pola makanan yang baik bagi anak dengan (<math>p=0,000</math>), dimana terdapat kenaikan pengetahuan masyarakat dari rata-rata 1,30 menjadi 1,60, Kesimpulan: Kegiatan program pengabdian masyarakat "Promosi Kesehatan Tentang Hidup Sehat Dengan Tanaman Herbal", berjalan dengan baik dan lancar. Ada pengaruh (<math>p=0,000</math>) Promosi Kesehatan Tentang Hidup Sehat Dengan Tanaman Herbal.</p>

### PENDAHULUAN

Memiliki gaya hidup yang sehat akan sangat membantu setiap kegiatan yang akan dilakukan. Apalagi jika dilakukan dengan cara yang alami, melalui berbagai tanaman herbal yang ada di sekitar, sudah terjamin kesehatannya. Khasiat tanaman herbal yang dapat meningkatkan imunitas mungkin telah diketahui oleh masyarakat sehingga ada peningkatan konsumsi olahan minuman tanaman herbal. Menjaga gaya hidup sebenarnya tidak perlu susah payah, makan makanan dengan kandungan yang cukup untuk kesaharian tubuh, rajin

berolahraga, dan jika dapat mengonsumsi herbal untuk mengoptimalkan kesehatan. Herbal dianjurkan karena dapat ditanam dan diolah sendiri, jadi gaya hidup sehat alami tidak sulit untuk dilakukan (Maryani et al., 2022)

Menurut dari hasil penelitian Lisma & Rangkuti, 2021 menemukan bahwa olahan minuman tanaman herbal seperti jahe, kunyit, serai, sirih, temu lawak, cengkeh, dan kayu manis, banyak digunakan dan diterima oleh masyarakat. Pada sisi lain, sebenarnya banyak tanaman herbal Indonesia yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh manusia dengan harga yang terjangkau dan mudah mendapatkannya. Beberapa studi (Ayipey, 2020, Badan POM, 2020; Khanna et al., 2021) menunjukkan bahwa herbal kunyit, temulawak, jahe, kencur, serai, kayu manis, dan cengkeh dapat meningkatkan imunitas tubuh bila diolah dengan benar. Walaupun mungkin masyarakat telah mengetahui mengenai khasiat tanaman herbal sebagai peningkat imunitas tubuh tetapi mungkin belum banyak masyarakat yang mengetahui cara pembuatan minuman fungsional dari tanaman herbal.

Menurut data Riskesdas (2018), masyarakat sudah mulai memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional seperti akupresur serta memanfaatkan toga, dimana proporsi nasional pemanfaatan TOGA sebesar 24,6%, dan di Daerah Istimewa Yogyakarta pemanfaatannya sebesar 48,1%. Upaya pelayanan kesehatan tradisional yang dimanfaatkan oleh masyarakat terbanyak dalam bentuk ramuan jadi (48%), ramuan buatan sendiri (31,8%), keterampilan manual (65,3%), keterampilan olah pikir (1,9%), dan keterampilan energi (2,1%) (Riskesdas, 2018).

Khasiat tanaman herbal yang dapat meningkatkan imunitas mungkin telah diketahui oleh masyarakat sehingga ada peningkatan konsumsi olahan minuman tanaman herbal selama pandemi Covid-19 (Indah et al., 2021). Penelitian terakhir menemukan bahwa olahan minuman tanaman herbal seperti jahe, kunyit, serai, sirih, temu lawak, cengkeh, dan kayu manis banyak digunakan dan diterima oleh masyarakat (Lisma & Rangkuti, 2021; Miranti et al., 2021). Selain itu, berbagai upaya mengedukasi masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal telah dilakukan seperti sosialisasi manfaat tanaman herbal (Fathoni, 2020; Meilina et al., 2020), budidaya tanaman herbal (Herdiani & Wijaya, 2021), pembuatan video

tutorial jamu tradisional (Kusumo et al., 2020), dan pelatihan pembuatan minuman herbal (Botahala, 2021; Edy & Ajo, 2020; Hasanah et al., 2020).

Menurut survey awal dilapangan bahwasanya banyak masyarakat yang sudah meminum herbal akan tetapi banyak dari mereka belum paham dengan manfaat dari minuman tersebut. Selain itu masyarakat sudah sering meminum minuman herbal seperti jahe, kunyit, daun salam, dan lain-lain tetapi mereka tidak paham cara penggunaan dan takaran dari jamu yang diminum masyarakat.

### **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka perlu dilakukan Promosi Kesehatan Tentang Hidup Sehat Dengan Tanaman Herbal .

### **METODE KEGIATAN**

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan. Media yang di gunakan yaitu leaflet, Video, Infokus dan Speaker. Monitoring dan evaluasi diperoleh dari hasil observasi dan kuisisioner yang diberikan kepada peserta. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat pelaksanaan promosi kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta melalui evaluasi Pre-Test Post-Test one group design. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari peserta pengabdian masyarakat. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh maka dilakukan pre-test (01) pada peserta terlebih dahulu menggunakan kuisisioner. Selanjutnya dilakukan intervensi (X) dengan kegiatan promosi kesehatan pada peserta. Dan terakhir dilakukan post-test (02) pada peserta dengan pemberian kuisisioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, dengan teknik analisis data menggunakan uji-t dependen (berpasangan)

### **PEMBAHASAN**

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat. Peserta yang dievaluasi berjumlah 10 orang yang dipilih secara acak dan bersedia untuk di evaluasi. Berdasarkan hasil monitoring pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan ini sehingga dapat berjalan

dengan baik dan lancar. Serta antusiasme dari masyarakat sebagai peserta dalam program pengabdian masyarakat ini. Sedangkan faktor penghambat dalam program pengabdian ini adalah waktu yang terbatas, Berdasarkan hasil evaluasi yaitu Ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan promosi kesehatan terhadap pengetahuan tentang pola makanan yang baik bagi anak dengan ( $p=0,000$ ), dimana terdapat kenaikan pengetahuan masyarakat dari rata-rata 1,30 menjadi 1,60, seperti yang dapat terlihat pada tabel 1.

Tabel 1.

**Promosi Kesehatan Tentang Hidup Sehat Dengan Tanaman Herbal**

Variable	Mean	SD	P Value
Pengetahuan Sebelum	1.30	0.402	0.000
Pengetahuan Sesudah	1.60	0.450	

Materi promosi kesehatan yang disampaikan yaitu melalui metode konseling, serta didukung dengan media leaflet dapat meningkatkan masyarakat, yang dibuktikan dengan adanya terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan promosi kesehatan. Data hasil pengabdian ini sesuai penyegaran tersebut telah meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Secara teori Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan pada masa yang lalu, di mana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya. Alat peraga (media) lihat memiliki fungsi untuk menstimulasi indra lihat pada saat penyampaian materi (pesan) kesehatan yang diberikan. Alat peraga (media) dengar berfungsi membantu stimulasi indra pendengaran saat proses penyampaian materi penyuluhan. (Nurmala, 2018).

Menurut hasil penelitian Rahayu Widaryanti bahwasanya Masyarakat mulai mengetahui manfaat herbal selain sebagai bumbu memasak tetapi juga bermanfaat untuk meningkatkan imunitas/daya tahan tubuh untuk mencegah Covid-19 (Agustina et al., 2021). Keberadaan tanaman obat di lingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah ke pelayanan medis seperti klinik, puskesmas ataupun rumah sakit. Penggunaan obat tradisional di Indonesia tidak saja berlangsung di desa yang tidak memiliki/ jauh dari fasilitas kesehatan dan obat modern sulit didapat, tetapi juga berlangsung di kota besar meskipun banyak tersedia fasilitas kesehatan dan obat modern mudah diperoleh. Obat tradisional mungkin digunakan sebagai obat alternatif karena mahalnya atau tidak tersedianya obat modern/ sintetis dan adanya kepercayaan bahwa obat tradisional lebih aman. Hal ini senada dengan hasil penelitian bahwa manfaat tanaman obat keluarga disamping untuk menambah penghasilan keluarga, juga untuk melestarikan tradisi, menghemat biaya berobat dan memanfaatkan lahan yang tidak produktif (Ratnaningsih, Maydianasari, Widaryanti, Muflih, et al., 2020).

Proses itu tidak dilakukan karena dikalangan masyarakat budaya lisan lebih kuat bila dibandingkan dengan budaya tulis sehingga beberapa hasil inovasi yang telah tercipta hanya tersipan secara acak dalam pemikiran setiap individu. Proses penciptaan pengetahuan tentang tanaman obat keluarga yang dilakukan oleh tim penggerak PKK Desa Cisondari Kabupaten Bandung sudah dilakukan dengan baik. Satu hal yang belum dilakukan adalah pendokumentasian pengetahuan yang telah tercipta (Saepudin et al., 2016)

Sehingga dapat diasumsikan, program pengabdian masyarakat Promosi Kesehatan, menggunakan metode konseling dengan media leaflet, dapat menstimulasi indra lihat dan indra pendengaran peserta program pengabdian masyarakat, sehingga dapat membantu peserta untuk dapat mengingat dan memahami seluruh materi-materi yang diberikan dengan baik.



Gambar 1. Leaflet

## SIMPULAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat “Promosi Kesehatan Tentang Hidup Sehat Dengan Tanaman Herbal”, berjalan dengan baik dan lancar. Ada pengaruh ( $\rho=0,000$ ) Promosi Kesehatan Tentang Hidup Sehat Dengan Tanaman Herbal.

## REFERENCE

- Adriani, Merryana, Bambang Wirjatmadi. 2014. Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Aguayo, V.M., and Purnima M. 2016. “Stop stunting: improving child feeding, women’s nutrition and household sanitation in South Asia”, *Journal Maternal & Child Nutrition* (2016), 12 (Suppl.1)
- BALITBANGKES. "Riset Kesehatan Dasar". Kementerian Kesehatan RI. 7th November 2018.