

## Edukasi dan Eksplorasi Tanaman Obat Tradisional Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif di Masyarakat

Fita Sari<sup>1\*</sup>, Zunita Puspita Sari<sup>2</sup>, Dyah Aryantini<sup>3</sup>, Dewy Resty Basuki<sup>4</sup>, Pri Hardini<sup>5</sup>  
<sup>#D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri</sup>  
Email: fita.sari@iik.ac.id

### ABSTRAK

Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat akibat pola hidup tidak sehat serta kurangnya pemahaman mengenai pencegahan dini. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan adalah melalui pemanfaatan tanaman obat tradisional yang telah lama digunakan dalam pengobatan herbal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat tanaman obat tradisional serta melakukan eksplorasi tanaman lokal yang berpotensi dalam mencegah penyakit degeneratif. Metode kegiatan meliputi sosialisasi, penyuluhan kesehatan, pelatihan pengolahan sederhana tanaman obat (seperti jamu, seduhan, dan olahan praktis lainnya), serta pendokumentasian tanaman obat yang ditemukan di wilayah mitra. Manfaat kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit degeneratif, mendorong pemanfaatan tanaman obat secara tepat dan aman, serta mendukung pelestarian kearifan lokal. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat tetapi juga memperkuat peran tanaman obat tradisional sebagai alternatif preventif yang murah, mudah, dan berkelanjutan.

**Kata kunci :** Obat, Pencegahan, Penyakit, Tanaman, Tradisional

### 1. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di masyarakat. Pola hidup tidak sehat, stres, dan kurangnya kesadaran akan kesehatan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit tersebut. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan potensi tanaman obat tradisional. Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang sangat kaya, termasuk tanaman obat yang telah lama digunakan secara turun-temurun dalam pengobatan tradisional (Asep E., 2014).

Beberapa tanaman tradisional di Indonesia diduga banyak memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan. Hal tersebut dikarenakan banyak mengandung senyawa metabolit tertentu yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh dan bisa mencegah virus penyebab penyakit. Contoh tanaman obat keluarga yang sudah secara turun temurun dimanfaatkan oleh masyarakat dalam membantu menjaga kesehatan karena kandungan kandungan senyawa aktif antioksidan (Sukmawati & Merina, 2019).

Saat ini masyarakat gemar dalam mengkonsumsi herbal karena memiliki efek samping lebih kecil dibandingkan dengan obat kimia (Herdiana *et al.*, 2014). Tanaman yang biasanya ada di rumah dapat dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan tubuh ketika masa sakit. Berikut beberapa contoh seperti empon – empon seperti jahe, kunyit, kencur, temulawak,

kunci putih, rosella, telang, trembesi dan masih banyak lagi yang dapat dimanfaatkan menjadi bahan baku obat tradisional.

Edukasi mengenai manfaat tanaman obat serta eksplorasi kandungan bioaktifnya sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan. Dengan pemahaman yang baik, masyarakat dapat mengoptimalkan pemanfaatan tanaman obat tradisional sebagai upaya preventif terhadap penyakit degeneratif. Tujuan pengabdian masyarakat ini dapat membantu membuat suatu prosedur terstandar dalam memanfaatkan dan mengolah tanaman tradisional dengan baik untuk mencegah penyakit degeneratif.

## **2. METODE PENGABDIAN**

### **2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri dengan waktu pelaksanaan selama 3 hari yaitu 10 – 12 Juli 2025.

### **2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian**

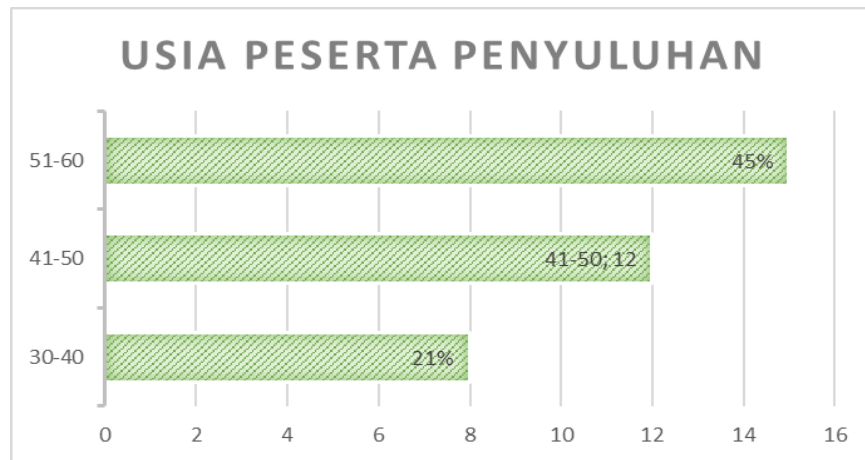
Metode Pelaksanaan Pengabdian masyarakat yang digunakan adalah sosialisasi. Sebelum dilakukan kegiatan dilakukan observasi terlebih dahulu. Observasi dilakukan dengan wawancara terhadap warga Kelurahan Rejomulyo terutama ibu-ibu kader. Kegiatan observasi dilakukan mulai hari 1 kemudian dilanjutkan dengan perijinan, persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan jamu. Terakhir dilakukan penyuluhan bagi bapak dan ibu – ibu kader PKK kelurahan Bandar Lor kota Kediri. Kegiatan ini dilakukan selama tiga hari, tujuannya agar dapat memberikan informasi lebih kepada masyarakat terkait memanfaatkan dan mengolah tanaman obat tradisional.

### **2.3. Pengambilan Sampel**

Instrument yang digunakan adalah leaflet berisi manfaat dan cara mengolah tanaman obat tradisional.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi dimulai dengan pengumpulan partisipan di Kelurahan Bandar Lor kota Kediri yang telah dikondisikan untuk mengikuti penyuluhan mengenai memanfaatkan dan mengolah tanaman obat tradisional dalam membantu mencegah penyakit degenerative. Materi yang disampaikan berupa edukasi mengenai pemanfaatan tanaman obat tradisional dan pengolahannya dalam membantu mencegah penyakit degenerative. Antusiasme peserta terlihat sangat tinggi, yang ditunjukkan melalui banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi tanya-jawab, terutama terkait bagaimana metode sederhana dalam mengolah tanaman obat tradisional supaya dapat dikonsumsi dengan praktis. Penyampaian materi berlangsung selama kurang lebih satu jam dan diselingi dengan sesi diskusi dalam membuat jamu secara mandiri dalam membantu menjaga kesehatan. Untuk meningkatkan partisipasi, panitia juga membagikan doorprize di akhir kegiatan. Setelah sesi penyuluhan, peserta diberikan leaflet berisi manfaat dan cara pengolahan tanaman obat tradisional. Selain itu, peserta diminta mengisi daftar hadir dan menjawab soal pretest dan postes untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap topik yang dibahas.



Gambar 1. Profil Peserta Penyuluhan Berdasarkan Rentang Usia

Pada gambar 2 menunjukkan rentang usia peserta penyuluhan yang terdiri dari 21% berusia 30-40 tahun, 34% berusia 41-50 dan 45% berusia 51-60 tahun. Peserta juga diberikan Pre-Test dan Post-Test sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dilakukan Penyuluhan dan apakah ada peningkatan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil Pre Test dan Post Test dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

**Tabel 1.** Hasil Tingkat Pengetahuan Tentang Memanfaatkan Dan Mengolah Tanaman Obat Tradisional

| Tingkat Pengetahuan | Pre Test |      | Post Test |       |
|---------------------|----------|------|-----------|-------|
|                     | N        | %    | N         | %     |
| Cukup               | 35       | 62.5 | 41        | 78.85 |
| Kurang              | 21       | 37.5 | 11        | 21.15 |
| Jumlah              | 56       | 100  | 52        | 100   |

Dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum penyuluhan dari 62,50% menjadi 78,85% setelah penyuluhan dilakukan. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan telah terlaksana dengan baik, antusias peserta cukup tinggi, dan terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Beberapa kendala yaitu beberapa peserta terlihat tidak memperhatikan materi penyuluhan hal ini disebabkan ibu – ibu terdapat membawa anak kecil dan melakukan komunikasi dengan peserta di sampingnya.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan di Kelurahan Bandar Lor kota Kediri

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Dari kegiatan pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa masyarakat mulai mengerti dan memahami cara memanfaatkan dan mengolah tanaman obat tradisional. Sebaiknya Kegiatan pengabdian masyarakat cara memanfaatkan dan mengolah tanaman obat tradisional dapat disertai dengan demo pembuatan contoh produk sederhana.

Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah menyelenggarakan pelatihan tingkat lanjut mengenai pengolahan tanaman obat tradisional menjadi suatu produk sederhana yang siap konsumsi untuk masyarakat. Dengan pelatihan lanjutan, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi masyarakat untuk lebih siap dalam membuat suatu produk – produk sederhana dari pengolahan obat tradisional yang meningkatkan nilai ekonomi.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan fasilitas selama jalannya proses dan acara pengabdian kepada masyarakat.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2009. UU Kesehatan no 36 tahun 2009
- BPOM. (2020). Bijak Manfaatkan Obat Herbal dan Suplemen Kesehatan untuk Daya Tahan Tubuh Menghadapi Pandemi COVID-19. Retrieved January 16, 2021, from <https://www.pom.go.id/new/view/more/berita/18484/Bijak-Manfaatkan-Obat-Herbal-dan-Suplemen-Kesehatan-untuk-Daya-Tahan-Tubuh-Menghadapi-Pandemi-COVID-19.html>
- Dwiyanti, Gebi dan Hati Nuraeni. 2014. “aktivitas Antioksidan Teh Rosella (*Hibiscus sabdarifa*) Selama Penyimpanan dan Suhu Ruang”. Seminar: Prosiding Seminar Nasional Sains dan Pendidikan Sains Vol 5, No 1. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Herdiana Dwi D., Utami R., Anandito Katri B.R., 2014. Kinetika Degradasi Termal Aktivitas Antioksidan Pada Minuman Tradisional Wedang Uwuh Siap Minum Jurnal Teknosains Pangan., Vol. 3., No. 3., Juli., 2014. ISSN: 2302 0733.
- Herviana Amriani, H. S. dan M. W. (2019). Pembuatan Teh Fungsional Berbahan Dasar Buah Mahkota Dewa (*Phaleria macrocarpa*) dengan Penambahan Daun Stevia. Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian, 5, S251 – S261.
- Ismono, Suyatno, Hidajati, N. 2018. Pelatihan Pembuatan Serbuk Minuman Herbal Instan Untuk Warga Desa Jajar, Kecamatan Talun, Kabupaten Blitar. Jurnal Abdi: Media pengabdian kepada masyarakat. 3(2):76-83. <http://dx.doi.org/10.26740/ja.v3n2.p76-83>
- Rahmawati Fitri. 2011. Kajian Potensi “Wedang Uwuh” sebagai Minuman Fungsional. Prosiding Seminar Nasional “Wonderfull Indonesia”.
- Sitoayu Laras. 2018. Pemanfaatan Bahan Makanan Sederhana menjadi Gizi Seimbang. Jurnal Abdimas. Vol. 4. No. 2.
- Sukmawati, W., & Merina, M. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 25(4), 210. <https://doi.org/10.2411/jpkm.v25i4.14874>
- Syam Syarianingsih Nur., Nurfita Desi, Rahayu Atikah. 2019. Pelatihan Pemanfaatan Buah dan Sayur untuk Mendukung Program Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) pada Kader “Aisyiyah” Banguntapan Utara. Jurnal Pemberdayaan. ISSN 2580 – 2569. Vol. 3 No. 1. Hal 97 – 102.
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid - 19); Sebuah tinjauan literatur. Wellness and Healthy Magazine, 2(February) 187–192.

Lee,R.E.2010.Effervescent Tablets:Key facts about a unique, effective dossage form.CSC Publishing,Tablets and Capcules.