



JURNAL PADAMU NEGERI

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jpn>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/ch0g2087>

PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL MENJADI MINUMAN SEHAT DI KELURAHAN LEMPUING

Ebta Aulia^{a*}, M. Fajri Hidayah^b, Wiwin Yunita^c, Dwi Ismawati^d, Intan Suraningsih^e, Puan Tri Cahyani^f, Kezia Kasandravati^g

^a Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Nonformal; ebtaaulia11@gmail.com , Universitas Bengkulu; Bengkulu

^b Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Nonformal; mfajrihidaya@gmail.com , Universitas Bengkulu; Bengkulu

^c Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Nonformal; wyunita@unib.ac.id, Universitas Bengkulu; Bengkulu

^d Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Nonformal; dwiismawati@unib.ac.id , Universitas Bengkulu; Bengkulu

^e Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Nonformal; suraningsih93@gmail.com , Universitas Bengkulu; Bengkulu

^f Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Nonformal; puantrycahyani@gmail.com , Universitas Bengkulu; Bengkulu

^g Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Jurusan Pendidikan Nonformal; kasandravatikeyzia@gmail.com , Universitas Bengkulu; Bengkulu

*Penulis Korespondensi: Ebta Aulia

ABSTRACT

Lempuing Subdistrict, Bengkulu City, has abundant herbal plants in residents' yards, but the community's knowledge and skills in processing them into healthy drinks are still limited. This community service activity aims to improve the knowledge, skills, and business readiness of housewives in processing herbal plants into healthy drinks. The implementation method uses a participatory extension approach with three stages: planning (observation and interviews), implementation (extension, demonstration, direct practice of making ginger tea and infused water), and evaluation using the CIPP model. The target of the activity was 20 housewives from RT 04, Lempuing Subdistrict. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the benefits of herbal plants and the dangers of consuming packaged instant drinks. All participants successfully practiced making herbal drinks independently with hygienic results. As many as 40% of participants expressed interest in developing this product into a home business. The hands-on training has proved effective in improving community skills while opening up economic opportunities based on local resources.

Keywords: *Counseling, healthy lifestyle, healthy drinks, Lempuing Subdistrict*

Abstrak

Kelurahan Lempuing, Kota Bengkulu memiliki potensi tanaman herbal yang melimpah di pekarangan warga, namun pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolahnya menjadi minuman sehat masih terbatas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan usaha ibu rumah tangga dalam mengolah tanaman herbal menjadi minuman sehat. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan penyuluhan partisipatif dengan tiga tahapan, yaitu perencanaan (observasi dan wawancara), pelaksanaan (penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung pembuatan wedang jahe dan infused water), serta evaluasi menggunakan model CIPP. Sasaran kegiatan adalah 20 orang ibu rumah tangga RT 04 Kelurahan Lempuing. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat tanaman herbal dan bahaya konsumsi minuman instan kemasan. Seluruh peserta berhasil mempraktikkan pembuatan minuman herbal secara mandiri dengan hasil yang higienis. Sebanyak 40% peserta menyatakan minat untuk mengembangkan produk ini menjadi usaha rumahan. Pelatihan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan keterampilan masyarakat sekaligus membuka peluang ekonomi berbasis sumber daya lokal.

Kata kunci: Penyuluhan, pola hidup sehat, minuman sehat, Kelurahan Lempuing

1. PENDAHULUAN

Provinsi Bengkulu salah satu daerah di pesisir barat Pulau Sumatra, dikenal memiliki kekayaan alam yang sangat beragam. Wilayah ini dianugerahi bentang alam yang lengkap berupa garis pantai yang panjang, perairan laut produktif, serta keanekaragaman hayati yang tinggi. Potensi tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi salah satu kekuatan utama yang dimiliki oleh masyarakat Bengkulu. Tanaman seperti jahe, kunyit, serai, dan kencur tumbuh subur di pekarangan rumah warga tanpa perawatan intensif. Di era modern ini, literasi kesehatan menjadi aspek penting yang harus ditanamkan sejak dini, terutama dalam memahami penggunaan obat yang benar dan mengenal profesi kesehatan [1]. Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat melalui pemberian informasi kesehatan, pengambilan keputusan, dan kebiasaan konsumsi sehari-hari [2]. Selain itu, [3] menemukan bahwa pemanfaatan obat herbal di Indonesia masih cukup tinggi karena dianggap mudah diperoleh, terjangkau, dan telah menjadi bagian dari budaya masyarakat.

Kelurahan Lempuing, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu, adalah salah satu wilayah yang memiliki potensi tanaman herbal yang cukup melimpah. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 18 April 2026, ditemukan berbagai jenis tanaman obat keluarga seperti jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), serai (*Cymbopogon citratus*), kencur (*Kaempferia galanga*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) yang tumbuh di pekarangan warga. Namun, tanaman-tanaman ini hanya digunakan sebagai bumbu dapur tambahan, belum diolah menjadi minuman kesehatan yang dikonsumsi secara rutin. Ketersediaan tanaman obat keluarga yang melimpah di lingkungan masyarakat sering kali belum diikuti dengan pemanfaatan yang optimal sebagai produk kesehatan. Senada dengan itu, [4] menyatakan bahwa pengembangan TOGA dapat menjadi sarana meningkatkan kemandirian kesehatan masyarakat apabila disertai dengan edukasi dan pendampingan yang memadai.

Adapun permasalahan utama yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal menjadi produk konsumsi sehari-hari. Kebiasaan masyarakat justru lebih cenderung mengonsumsi minuman instan kemasan yang praktis namun mengandung gula berlebih dan bahan pengawet. Temuan ini mengonfirmasi hasil penelitian [5] yang melaporkan bahwa mayoritas masyarakat lebih memilih minuman instan karena faktor kepraktisan, meskipun tanaman herbal tersedia di lingkungan mereka. [6] menjelaskan bahwa konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan di Indonesia terus mengalami peningkatan, terutama karena faktor kemudahan akses dan gaya hidup modern. Konsumsi yang berlebihan berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas dan penyakit metabolik.

Kondisi serupa juga ditemukan oleh Isra et al. (2025) [7] di Desa Popodu, di mana potensi TOGA yang melimpah belum dimanfaatkan secara optimal karena kurangnya pengetahuan tentang cara pengolahan yang higienis dan menarik. Tanaman herbal Indonesia memiliki kandungan bioaktif yang berpotensi berfungsi sebagai imunomodulator alami untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, [8] menegaskan bahwa edukasi mengenai produk obat tradisional mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif pendukung kesehatan. Oleh karena itu, intervensi berupa penyuluhan dan pelatihan langsung menjadi kebutuhan mendesak untuk menjembatani kesenjangan antara potensi sumber daya alam yang ada dengan perilaku kesehatan masyarakat. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, tim pengabdian merancang kegiatan penyuluhan yang berfokus pada tiga aspek utama. Pertama, edukasi teoritis tentang pentingnya pola hidup sehat dan bahaya konsumsi minuman instan secara berlebihan. Kedua, pengenalan jenis-jenis tanaman herbal lokal beserta kandungan zat aktif dan manfaat kesehatannya. Ketiga, pelatihan praktik langsung pembuatan berbagai varian minuman herbal seperti wedang jahe dan *infused water*.

Metode praktik langsung (*hands-on practice*) dipilih karena terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata dalam meningkatkan keterampilan masyarakat. [9] menemukan bahwa pendidikan nonformal berbasis keterampilan lebih efektif meningkatkan kemampuan peserta karena memberikan pengalaman belajar secara langsung. Keterlibatan aktif peserta dalam proses praktik memungkinkan terjadinya peningkatan pemahaman dan keterampilan secara lebih optimal. [10] menyatakan bahwa peserta yang terlibat langsung dalam proses pembuatan menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan hingga 85%, dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima materi ceramah. Pendekatan ini juga memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena peserta dapat melihat, meraba, mencium, dan mencicipi langsung hasil olahan mereka.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang berbagai jenis tanaman herbal lokal dan manfaat kesehatannya, memberikan keterampilan praktis dalam mengolah tanaman herbal menjadi minuman sehat yang higienis, mendorong perubahan perilaku dari konsumsi minuman instan ke minuman sehat alami, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat berkelanjutan berbasis TOGA sekaligus membuka peluang usaha mikro.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan penyuluhan partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan. Terdapat tiga tahap utama yang dilaksanakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, kegiatan telah diawali dengan identifikasi permasalahan, pemetaan kebutuhan masyarakat, serta peninjauan sarana dan prasarana yang tersedia. Tim pengabdian melakukan observasi lapangan dan wawancara dengan warga pada tanggal 18 April 2026 untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi dan kebutuhan masyarakat. Hasil dari tahap ini kemudian digunakan sebagai dasar penyusunan rancangan program serta strategi pelaksanaan yang sesuai dengan karakteristik peserta.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi program, pemberian materi, demonstrasi teknik pengolahan tanaman herbal menjadi minuman sehat, serta pendampingan praktik secara langsung. Kegiatan berlangsung pada hari Sabtu, 25 April 2026 di Balai Kantor Kelurahan Lempuing, mulai pukul 15.30 WIB hingga selesai. Pemilihan ibu rumah tangga sebagai sasaran didasarkan pada peran penting mereka dalam mengatur pola konsumsi keluarga, sehingga diharapkan keterampilan yang diperoleh dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta tidak hanya menerima penjelasan teoritis, tetapi juga berkesempatan mencoba secara mandiri pembuatan minuman herbal seperti wedang jahe dan infused water dengan bimbingan tim penyuluh.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan secara menyeluruh. Evaluasi menggunakan model CIPP (Context, Input, Process, Product), yang memberikan gambaran komprehensif mengenai relevansi kebutuhan masyarakat, kesiapan sumber daya, kualitas proses pelaksanaan, serta hasil yang dicapai. Model ini dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai kebutuhan kegiatan, kesiapan pelatihan, proses pelaksanaan, dan hasil yang dicapai oleh peserta. Dengan model ini, evaluasi tidak hanya menyoroti peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga menilai sejauh mana kegiatan mampu memberikan manfaat nyata dan membuka peluang usaha berbasis tanaman herbal lokal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pola hidup sehat melalui pemanfaatan tanaman herbal di Kelurahan Lempuing melibatkan 20 peserta yang seluruhnya merupakan ibu rumah tangga. Untuk mengukur efektivitas kegiatan secara komprehensif, digunakan tiga instrumen pengumpulan data, yaitu: (1) soal pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, (2) lembar observasi untuk menilai peningkatan keterampilan praktik, dan (3) angket kepuasan untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.

3.1. Peningkatan Pengetahuan Peserta (Pre-Test dan Post-Test)

Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan menggunakan instrumen tes tertulis yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan penyuluhan. Soal terdiri dari 20 butir pilihan ganda yang mencakup lima indikator pengetahuan, yaitu pemahaman tentang manfaat tanaman herbal, pemahaman risiko minuman instan berlebihan, kemampuan mengidentifikasi TOGA, pengetahuan kandungan jahe, kunyit, serai, dan kencur, serta pemahaman prosedur pengolahan higienis. Skor dikonversi ke dalam skala 0–100 untuk memudahkan perbandingan. Hasil selengkapnya diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta (n=20)

No.	Indikator Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
1	Pengetahuan tentang manfaat tanaman herbal	52,3	84,7	32,4

No.	Indikator Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
2	Pemahaman risiko minuman instan berlebih	45,8	81,2	35,4
3	Kemampuan mengidentifikasi TOGA	48,1	86,5	38,4
4	Pengetahuan kandungan jahe, kunyit, serai, kencur	41,6	88,3	46,7
5	Pemahaman prosedur pengolahan higienis	39,4	82,9	43,5
Rata-rata		45,4	84,7	39,3

Berdasarkan hasil pengukuran, terjadi peningkatan yang signifikan pada seluruh indikator. Rata-rata skor pre-test peserta berada pada angka 45,4%, mengindikasikan bahwa pemahaman awal peserta terhadap manfaat dan pengolahan tanaman herbal masih tergolong rendah. Setelah mengikuti penyuluhan, rata-rata skor post-test meningkat menjadi 84,7%, sehingga diperoleh rata-rata peningkatan sebesar 39,3 poin persentase. Secara rinci, pengetahuan tentang manfaat tanaman herbal meningkat dari 52,3% menjadi 84,7% (naik 32,4% poin); pemahaman risiko minuman instan berlebih meningkat dari 45,8% menjadi 81,2% (naik 35,4 poin); kemampuan mengidentifikasi TOGA meningkat dari 48,1% menjadi 86,5% (naik 38,4 poin); pengetahuan kandungan jahe, kunyit, serai, dan kencur meningkat dari 41,6% menjadi 88,3% (naik 46,7 poin); serta pemahaman prosedur pengolahan higienis meningkat dari 39,4% menjadi 82,9% (naik 43,5 poin).

Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator pengetahuan kandungan jahe, kunyit, serai, dan kencur (46,7 poin), sedangkan peningkatan terendah terdapat pada indikator pengetahuan manfaat umum tanaman herbal (32,4 poin). Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta sebelumnya telah memiliki sedikit pengetahuan umum tentang manfaat herbal dari pengalaman sehari-hari, namun pengetahuan mengenai kandungan spesifik tanaman masih sangat terbatas. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa penyampaian materi penyuluhan yang kontekstual dan berbasis kebutuhan masyarakat memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

3.2. Peningkatan Keterampilan Praktik Peserta

Penilaian keterampilan dilakukan oleh dua orang observer menggunakan lembar observasi terstruktur yang mencakup lima aspek keterampilan teknis dalam pembuatan minuman herbal, yaitu pemilihan dan identifikasi bahan herbal segar, pencucian dan persiapan bahan secara higienis, teknik pengolahan (perebusan dan takaran air), penyesuaian rasa dan komposisi bahan, serta penyajian dan pengemasan sederhana. Penilaian dilakukan dua kali, yaitu saat peserta mencoba secara mandiri di awal sesi praktik dan setelah mendapatkan pendampingan penuh dari tim penyuluh. Hasil penilaian diuraikan sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Penilaian Keterampilan Peserta Sebelum dan Setelah Praktik (n=20)

No.	Aspek Keterampilan	Sebelum Praktik (%)	Setelah Praktik (%)
1	Pemilihan dan identifikasi bahan herbal segar	72,6	94,2
2	Pencucian dan persiapan bahan secara higienis	65,3	91,8
3	Teknik pengolahan (perebusan, takaran air)	58,7	90,5

No.	Aspek Keterampilan	Sebelum Praktik (%)	Setelah Praktik (%)
4	Penyesuaian rasa dan komposisi bahan	50,2	87,3
5	Penyajian dan pengemasan sederhana	44,5	85,6
Rata-rata		58,3	89,9

Aspek teknik pengolahan (perebusan dan takaran air) menunjukkan peningkatan cukup signifikan, sebab aspek ini merupakan keterampilan sebab aspek ini merupakan keterampilan yang benar-benar baru bagi sebagian besar peserta. Aspek penyajian dan pengemasan mencatat nilai pra-praktik terendah (44,5%), karena peserta sama sekali tidak memiliki pengalaman sebelumnya dalam aktivitas tersebut. Namun setelah pendampingan, seluruh aspek berhasil mencapai skor di atas 85%. Hal ini menegaskan bahwa metode demonstrasi yang dikombinasikan dengan praktik partisipatif lebih efektif dibandingkan pendekatan ceramah semata, sekaligus memperkuat kepercayaan diri peserta dalam mengaplikasikan keterampilan di lingkungan rumah tangga.

3.3. Tingkat Kepuasan Peserta

Kepuasan peserta diukur menggunakan angket dengan skala Likert empat poin: Sangat Tidak Setuju (STS=1), Tidak Setuju (TS=2), Setuju (S=3), dan Sangat Setuju (SS=4). Angket terdiri dari tujuh pernyataan yang mencakup aspek relevansi materi, kualitas pendampingan, kemudahan metode, kebermanfaatan kegiatan, dan kepuasan secara keseluruhan. Rekapitulasi hasil angket diuraikan sebagai berikut.

Tabel 3. Rekapitulasi Angket Kepuasan Peserta (n=20)

No.	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	S (3)	SS (4)
1	Relevansi materi dengan kebutuhan sehari-hari	0	2	11	7
2	Kejelasan penyampaian materi penyuluhan	0	2	12	6
3	Kualitas pendampingan praktik langsung	0	1	10	9
4	Kemudahan memahami langkah-langkah pengolahan	0	2	11	7
5	Manfaat kegiatan untuk kehidupan sehari-hari	0	1	9	10
6	Minat untuk menerapkan di rumah tangga	0	1	10	9
7	Kepuasan terhadap kegiatan secara keseluruhan	0	1	9	10
Persentase Kepuasan (S + SS)					93,6%

Keterangan: STS = Sangat Tidak Setuju; TS = Tidak Setuju; S = Setuju; SS = Sangat Setuju

Secara Keseluruhan, 93,6% peserta menyatakan puas atau sangat puas terhadap kegiatan penyuluhan. Pernyataan mengenai manfaat kegiatan untuk kehidupan sehari-hari dan kepuasan terhadap kegiatan secara keseluruhan memperoleh respons positif tertinggi, di mana masing-masing 10 dari 20 peserta menjawab Sangat Setuju.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan

Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan berhasil menyentuh aspek kebutuhan praktis masyarakat. Tingkat kepuasan yang mencapai 93,6% mengkonfirmasi bahwa pendekatan partisipatif yang diterapkan relevan dan sesuai dengan ekspektasi peserta.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan partisipatif yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 39,3% dan keterampilan sebesar 31,6% mencerminkan keberhasilan metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang diterapkan.



Gambar 2. Praktik Langsung Pembuatan Minuman Sehat

Metode praktik langsung mampu meningkatkan keterampilan peserta secara signifikan hingga 85% dibandingkan kelompok yang hanya menerima ceramah. Dalam konteks kegiatan ini, seluruh peserta berhasil membuat wedang jahe dan infused water secara mandiri dengan standar higienitas yang baik. Keberhasilan tersebut tidak hanya berdimensi kognitif dan psikomotor, melainkan juga afektif, sebagaimana ditunjukkan oleh pernyataan 85% peserta (17 dari 20 orang) yang berniat mengurangi konsumsi minuman kemasan setelah mengikuti kegiatan.

Aspek penyajian dan pengemasan mencatat peningkatan keterampilan yang paling mencolok dari 44,5% menjadi 85,6% karena merupakan keterampilan yang sama sekali baru bagi peserta. Hal ini

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Pemanfaatan Tanaman Herbal Menjadi Minuman Sehat di Kelurahan Lempuing (Ebta Aulia)

mengimplikasikan bahwa kegiatan tidak sekadar memperkuat pengetahuan yang sudah ada, tetapi juga berhasil membangun kapasitas baru yang relevan dengan peluang usaha rumahan. Fakta bahwa 40% peserta menyatakan minat untuk mengembangkan produk minuman herbal sebagai usaha rumahan merupakan indikator penting bahwa kegiatan ini memiliki potensi dampak ekonomi yang nyata bagi masyarakat.

Kondisi serupa sebelumnya dilaporkan oleh Isra et al. (2025) di Desa Popodu, di mana pelatihan pengolahan TOGA berhasil meningkatkan minat wirausaha peserta secara signifikan setelah mendapatkan pendampingan yang terstruktur. Ketersediaan bahan baku lokal yang melimpah di Kelurahan Lempuing merupakan modal utama yang memperkuat potensi keberlanjutan usaha tersebut, mengingat biaya produksi yang rendah dan pasar yang berkembang untuk produk minuman kesehatan alami.

Analisis menggunakan model evaluasi CIPP memberikan gambaran yang komprehensif tentang keseluruhan kegiatan. Hasil evaluasi dengan model CIPP diuraikan sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Evaluasi Kegiatan dengan Model CIPP

Dimensi CIPP	Fokus Evaluasi	Temuan
Context	Relevansi kebutuhan masyarakat terhadap TOGA	Tinggi – masyarakat belum optimal memanfaatkan tanaman herbal lokal
Input	Ketersediaan sumber daya dan metode	Bahan lokal melimpah, alat sederhana, metode partisipatif tersedia
Process	Pelaksanaan kegiatan	Interaktif dan partisipatif; keterlibatan peserta 100%; durasi terlaksana sesuai rencana

Pada dimensi context, kegiatan ini memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan masyarakat yang belum optimal dalam memanfaatkan potensi tanaman herbal lokal. Pada dimensi input, ketersediaan sumber daya berupa bahan lokal, alat sederhana, serta metode penyuluhan partisipatif menjadi faktor pendukung utama. Pada dimensi process, pelaksanaan kegiatan berlangsung secara interaktif dan partisipatif, yang ditandai dengan keterlibatan aktif 100% peserta dalam setiap tahapan. Sementara itu, pada dimensi product, kegiatan ini berhasil menghasilkan peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 39,3%, peningkatan keterampilan rata-rata 31,6%, tingkat kepuasan peserta 93,6%, serta minat wirausaha dari 40% peserta.

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan ini, antara lain keterbatasan waktu yang berdampak pada belum optimalnya pendalaman materi, serta belum adanya mekanisme tindak lanjut yang terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan yang berfokus pada pendampingan berkelanjutan khususnya dalam aspek pengemasan produk, standarisasi kualitas, dan strategi pemasaran agar dampak yang dihasilkan tidak bersifat jangka pendek.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan edukasi pola hidup sehat melalui pemanfaatan tanaman herbal di Kelurahan Lempuing telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak yang terukur bagi masyarakat, khususnya ibu rumah tangga sebagai peserta kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui instrumen pre-test/post-test, lembar observasi keterampilan, dan angket kepuasan, terdapat tiga capaian utama yang berhasil diraih. Pertama, pengetahuan peserta mengalami peningkatan signifikan sebesar 39,3%, yakni dari rata-rata 45,4% menjadi 84,7%. Kedua, keterampilan praktik peserta meningkat sebesar 31,6%, dari 58,3% menjadi 89,9%. Ketiga, tingkat kepuasan peserta mencapai 93,6%, yang mencerminkan penerimaan dan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini.

Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari penerapan metode penyuluhan partisipatif yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga mampu secara mandiri mengolah tanaman herbal menjadi minuman sehat yang higienis. Capaian ini turut

didukung oleh indikator perubahan perilaku yang positif, di mana sebanyak 85% peserta (17 dari 20 orang) menyatakan berniat mengurangi konsumsi minuman kemasan. Lebih jauh, sebanyak 40% peserta (8 dari 20 orang) menunjukkan minat untuk mengembangkan usaha rumahan berbasis tanaman herbal lokal, yang mengindikasikan bahwa kegiatan ini memiliki potensi nyata dalam mendorong pemberdayaan ekonomi masyarakat.

Meskipun seluruh target kegiatan telah tercapai, keberlanjutan program tetap menjadi hal yang krusial. Diperlukan pendampingan lanjutan khususnya dalam aspek pengemasan produk, standardisasi kualitas, dan strategi pemasaran agar keterampilan yang telah diperoleh dapat berkembang secara optimal dan memberikan manfaat jangka panjang yang berkelanjutan. Selain itu, model kegiatan ini dinilai layak untuk direplikasi pada komunitas-komunitas serupa, dengan penyesuaian terhadap karakteristik dan kebutuhan masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. A. Punlin, D. Kurniawati, Y. A. Mukti, and D. S. Atmaja, "Evaluasi Rasionalitas Penggunaan Obat pada Pasien Asam Urat Rawat Jalan di RSUD Ulin Banjarmasin," *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 4, no. 8, pp. 1557–1567, 2025.
- [2] Y. L. Ho, D. Mahirah, C. Z. Ho, and J. Thumboo, "The role of the family in health promotion : a scoping review of models and mechanisms," pp. 1–14, 2022.
- [3] Y. Yen, S. Rahayu, T. Araki, and D. Rosleine, "Journal Pre-proof," 2020.
- [4] L. Ode, L. Azim, L. A. Kalza, L. Ode, and A. Saktiansyah, "Pemberdayaan Masyarakat Desa Tudungano Melalui Pengembangan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Upaya Kemandirian Kesehatan," vol. 4, no. 4, 2025, doi: 10.35960/pimas.v1i2.2063.
- [5] E. Ratnaningsih *et al.*, "DERAJAT KESEHATAN DENGAN PEMANFAATAN HERBAL COMMUNITY EMPOWERMENT TO IMPROVE THE LEVEL OF PUBLIC HEALTH THROUGH THE UTILIZATION OF HERBAL," pp. 33–39, 2020.
- [6] M. R. Sanjaya, "Consumption Patterns of Sugar-Sweetened Beverages in Indonesia," vol. 10, no. January, pp. 181–208, 2022.
- [7] M. Isra *et al.*, "OPTIMALISASI PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DALAM PEMBUATAN MINUMAN HERBAL IMUNOSTIMULAN DI DESA POPODU," vol. 4, no. 1, pp. 50–56, 2025.
- [8] H. Hardani, A. Suhada, T. Ulya, A. Dian, R. Widyan, and W. Ratia, "Empowering public health awareness through dissemination of traditional medicine products," vol. 5, no. 1, pp. 136–146, 2024.
- [9] D. Yusdian, A. S. Farid, and Y. Oktaviani, "Pelatihan Fikih Perempuan Berbasis Sirah Ummahatul Mukminin melalui Pendekatan Service Learning untuk Pemberdayaan Masyarakat Ummahatul Mukminin Sirah-Based Women ' s Jurisprudence Training through a Service Learning Approach for Community Empowerment," vol. 2, no. 4, pp. 188–201, 2025.
- [10] M. H. Pasaribu, T. W. Manurung, R. B. Surbakti, and M. Ariefin, "Peningkatan Kemandirian Kesehatan Masyarakat melalui Produksi Herbal Berbasis Tanaman TOGA Kearifan Lokal oleh Ibu-Ibu PKK Desa Bahu Palawa," vol. 15, no. 1, pp. 78–90, 2026.
- [11] D. I. K. Konawe, "Analisis penyuluhan partisipatif dalam kegiatan penyuluhan pertanian di kabupaten konawe," vol. 4, no. 3, pp. 26–33, 2025.
- [12] Nelyati, T. P. (2024). *Pengaruh Gaya Hidup Dan Pendapatan Terhadap Pola Konsumsi Rumah Tangga Di Moderasi Oleh Jumlah Tanggungan Keluarga Pada Masyarakat Kota Metro* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- [13] L. I. Ramdhani, A. Badrujaman, F. Madani, and S. Priyanto, "JURNAL ADMINISTRASI PENDIDIKAN INDONESIA EVALUASI PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT," vol. 15, no. 1, pp. 10–20, 2024.