

Pemanfaatan Tanaman Obat Sebagai Minuman Herbal Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Lansia di Desa Sidobogem Lamongan

Naja Naura Noor Indrastata^{*1}, Divani Eka Priastutik², Salsabila Fadhilatusy Syifa³, Tarisa Zulfarati⁴, Syarif Iskandar Khusain⁵, Faza Hasbi Assyidqi⁶, Muhammad Atha Dzaky Mahendra⁷, Lian Fuad⁸

¹⁻⁸ UIN Sunan Ampel Surabaya

e-mail: *najanauraa@gmail.com, divaniep23@gmail.com, syifasalsabila841@gmail.com,
tzulfarati@gmail.com, syarifiskandarkhusain@gmail.com, fazahasbiassyidqi@gmail.com,
m.athadzaky@gmail.com, lian.fuad@uinsa.ac.id

Article History

Received: 1 Agustus 2025

Revised: 10 Agustus 2025

Accepted: 8 September 2025

DOI:<https://doi.org/10.58794/jdt.v6i1.1636>

Kata Kunci – Minuman Herbal, Jahe, Sereh, Nyeri Otot, Hipertensi, TOGA, Daya Tahan Tubuh.

*Abstract – Sidobogem Village, Sugio District, Lamongan Regency, is a rural village where most of the people are farmers, and most of them are elderly. This situation results in high cases of muscle pain and hypertension caused by overexertion, incorrect working habits, and also because of age factors. The KKN students, through observations and discussions with community health center workers, conducted a program of community service in the utilization of medicinal plants, such as ginger (*Zingiber officinale*) and lemongrass (*Cymbopogon citratus*), by making the herbal drink "Ice or Hot Ginger Lemongrass." The activity was conducted through a Participatory Action Research (PAR) approach that included training, education, and practice in the production of the herbal drink. Ginger and lemongrass were chosen because they contain compounds such as gingerol, shogaol, flavonoids, and citral, which are known to reduce swelling, lower blood pressure, and improve immunity. The result seen was that there was an increase in awareness and people's involvement, especially the elderly, who were interested in participating in this activity and began to grow family medicinal plants (TOGA) in their homes. This program can be considered a model of a low-cost, natural, and sustainable health intervention using local potential.*

*Abstrak - Desa Sidobogem yang terletak di Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, adalah suatu area pertanian di mana sebagian besar penduduknya bekerja sebagai petani dan banyak di antaranya merupakan lansia. Situasi semacam ini mengakibatkan tingginya angka kasus nyeri otot serta hipertensi yang diakibatkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan, pola kerja yang kurang baik, dan juga faktor usia. Setelah melakukan pengamatan serta berdiskusi dengan petugas puskesmas, mahasiswa KKN melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memanfaatkan tanaman obat, terutama jahe (*Zingiber officinale*) dan serai (*Cymbopogon citratus*), melalui pembuatan minuman herbal "Ice or Hot Ginger*

Lemongrass". Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang mencakup pelatihan, edukasi, dan praktik pembuatan minuman herbal tersebut. Jahe dan serai dipilih karena kandungan senyawa *gingerol*, *shogaol*, *flavonoid*, dan *sitrat* yang berkhasiat dalam meredakan pembengkakan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesadaran serta keterlibatan masyarakat, khususnya kalangan lansia, yang menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan ini dan mulai menanam tanaman obat keluarga (TOGA) di rumah mereka. Program ini dapat dianggap sebagai contoh intervensi kesehatan yang terjangkau, alami, dan berkelanjutan yang mengandalkan potensi lokal yang ada.

1. PENDAHULUAN

Pertanian merupakan salah satu sektor yang penting dalam kemajuan suatu bangsa. Sektor ini bertanggung jawab atas sumber utama bahan pangan yang menjadi keberlangsungan hidup masyarakat. Lamongan merupakan daerah di Jawa Timur yang memanfaatkan sebagian lahan untuk pertanian dan daerah dengan mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani maupun buruh tani. Menurut data yang didapat pada tahun 2011, sebanyak 55,84% pendapatan warga Lamongan berasal dari sektor pertanian [1]. Selanjutnya, berdasarkan data luas, produktivitas dan produksi padi beberapa kecamatan di Lamongan tahun 2022, penghasil padi terbesar di Lamongan berasal dari Kecamatan Sugio [2]. Salah satu desa yang berada di Kecamatan Sugio adalah Desa Sidobogem yang mayoritas warganya bekerja sebagai petani dan buruh tani. Hal ini menunjukkan bahwa sumber pendapatan utama masyarakat Sidobogem adalah dari hasil bertani. Selain itu, warga Sidobogem juga didominasi oleh lansia yang rentan terkena masalah kesehatan. Menurut hasil wawancara yang didapatkan dari Polindes Sidobogem, masalah kesehatan yang banyak terjadi di Sidobogem adalah nyeri otot dan Hipertensi. Keduanya dapat dihubungkan dengan kondisi rata-rata warga Sidobogem yang sudah berusia lanjut dan rata-rata warga yang bekerja sebagai petani. Masalah nyeri otot ini disebabkan oleh pekerjaan sebagai petani yang selalu beraktivitas berat setiap hari serta disebabkan oleh postur tubuh yang buruk saat bekerja. Selain petani, masalah nyeri otot yang banyak terjadi di Sidobogem ini juga terjadi akibat usia yang sudah lanjut. Menurut sebuah penelitian, nyeri otot yang terjadi pada lansia disebabkan oleh penurunan massa otot dan elastisitas jaringan pada tubuh [3]. Selain masalah nyeri otot, disebutkan juga bahwa masyarakat Sidobogem banyak yang menderita penyakit degeneratif yaitu Hipertensi. Terdapat dua jenis penyebab terjadinya hipertensi yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung terjadinya hipertensi adalah konsumsi garam berlebihan, aktivitas fisik tidak seimbang, kebiasaan merokok serta faktor stress [4]. Tingginya angka hipertensi di Desa Sidobogem dapat dikaitkan dengan penyebab-penyebab terjadinya hipertensi yang sudah disebutkan sebelumnya yaitu aktivitas fisik yang berlebihan, kebiasaan merokok yang tinggi dan faktor usia lanjut. Selanjutnya, kelompok lansia dan petani dikatakan masuk dalam kategori kelompok dengan risiko tinggi terhadap hipertensi. Kondisi kesehatan masyarakat ini dapat dicegah dengan cara mulai menerapkan gaya hidup sehat yang juga bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan daya tubuh masyarakat.

Gaya hidup sehat bermanfaat untuk memperkuat kekebalan daya tubuh dan membantu percepatan pemulihannya apabila seseorang mengalami kelelahan fisik atau menderita penyakit ringan. Dalam penerapan gaya hidup sehat agar terhindar dari nyeri otot dan hipertensi, hal yang bisa dilakukan adalah berhenti merokok, hidup bersih, serta konsumsi suplemen dalam bentuk minuman herbal. Dalam pembuatan suplemen berupa minuman herbal, pemilihan jenis tanaman yang baik dan sesuai dengan kriteria sangat penting untuk diperhatikan agar tujuan konsumsi tercapai. Salah satu contohnya adalah untuk meningkatkan kekebalan tubuh, tanaman yang harus dipilih adalah tanaman yang mengandung imunostimula atau senyawa yang diperlukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh [5]. Salah satu contoh tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai suplemen penambah kekebalan daya tubuh adalah tanaman obat seperti jahe dan serai. Menurut hasil riset yang dilakukan Ristoja (Riset Tumbuhan Obat dan Jamu) sejak tahun 2012, 2015 dan 2017, lebih dari 4000 jenis tanaman obat dengan 32.014 ramuan obat sudah berhasil ditemukan [6]. Maka dari itu, konsumsi minuman herbal sebagai suplemen dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan. Selanjutnya, sebagai upaya mempermudah konsumsi suplemen berupa minuman herbal ini, hal yang

dapat dilakukan adalah dengan membuat lahan TOGA (Tanaman Obat milik Keluarga). Selain dimanfaatkan untuk suplemen yang meningkatkan daya tahan tubuh, toga juga dapat menjadi pertolongan pertama keluarga dalam penanganan masalah kesehatan yang dialami warga. Selain untuk obat dan suplemen, TOGA juga bermanfaat sebagai tambahan bumbu rempah-rempah, menambah gizi keluarga dan dapat juga dimanfaatkan menjadi hiasan pekarangan rumah.

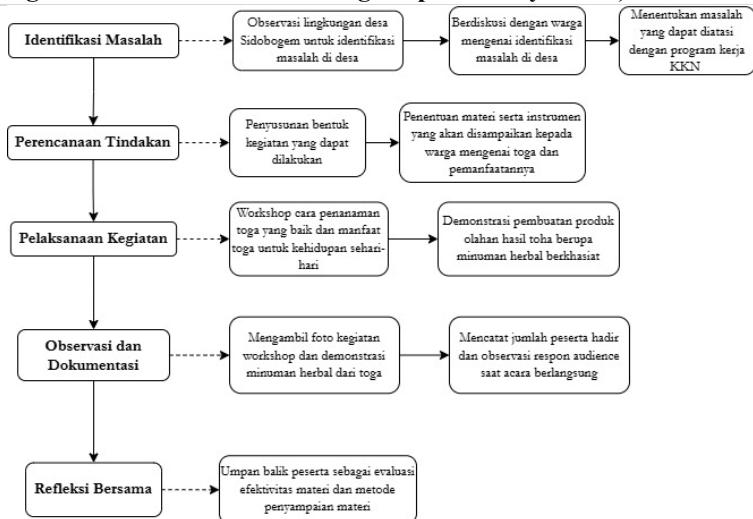
Manfaat TOGA secara langsung dapat dirasakan oleh masyarakat karena salah satu tujuan utama pembuatan TOGA sendiri adalah untuk memenuhi kebutuhan tanaman obat rumah tangga. Adapun beberapa contoh TOGA yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah dari jenis tumbuhan rempah-rempah seperti jahe, kunyit, sereh dan lengkuas [7]. Pada kunyit, senyawa yang bermanfaat sebagai antiradang, anti kanker dan peningkatan daya tahan tubuh adalah senyawa kurkumin. Diantara keempat jenis tanaman yang dicontohkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, jahe juga memiliki kandungan gizi yang terkandung di dalamnya. Kandungan gizi yang ada pada jahe adalah energi, karbohidrat, serat, protein, sodium, zat besi, potassium, dan vitamin C [8]. Kandungan-kandungan gizi pada jahe tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan mikronutrien saja namun juga dapat memenuhi kebutuhan makronutrien. Jahe disebut rempah yang unggul karena mengandung tinggi minyak astiri dan zat gingerol yang efektif dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit [8]. Adapun zat yang terkandung dalam minyak atsiri ialah shogaol, zingeron dan serta senyawa antioksidan lainnya yang dapat mengobati dan mencegah berbagai macam penyakit seperti masuk angin, pegal-pegal, rematik, masalah pada jantung, batuk, dan lain-lain [7]. Selanjutnya disebutkan juga bahwa jahe mengandung zat gingerol yang umumnya memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Zat gingerol ini yang dapat mengurangi rasa sakit dan nyeri otot pada seseorang. Berikutnya adalah jenis tanaman obat serai. Selain jahe, serai juga dikenal sebagai rempah unggul karena mengandung berbagai senyawa bioaktif yang memberikan aroma dan rasa yang khas pada makanan. Senyawa bioaktif dalam serai meliputi fenolik, flavonoid, dan memiliki kapasitas penangkapan radikal bebas (DPPH). Selain itu, serai juga mengandung berbagai fitokimia seperti alkaloid, terpenoid, saponin, dan tanin, serta memiliki aktivitas antibakteri yang efektif dalam menghambat pertumbuhan bakteri *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli* [9]. Dalam implementasi sehari-hari, daun serai juga bermanfaat untuk membantu detoksifikasi tubuh dan menurunkan demam.

Dari pembahasan diatas, kami menggunakan kegiatan sosialisasi dan praktik pembuatan minuman herbal sebagai salah satu program kerja (proker) KKN utama untuk warga desa Sidobogem. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi minuman herbal (Ice or Hot Ginger Lemongrass) sebagai alternatif pengobatan tradisional yang aman, efektif, dan terjangkau. Melalui sosialisasi, masyarakat diberikan edukasi mengenai manfaat TOGA dan pentingnya menjaga daya tahan tubuh secara alami. Sementara itu, melalui praktik langsung, masyarakat diajarkan cara meracik minuman herbal berbasis OHT (Obat Herbal Terstandar) dengan metode sederhana menggunakan bahan yang mudah didapat di lingkungan sekitar. Diharapkan, program ini dapat mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dan mendukung pengembangan kesehatan berbasis kearifan lokal.

2. METODE PENGABDIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan PAR (Participatory Action Research). Metode ini dilaksanakan berlandaskan pada tiga pilar utama, yaitu metodologi riset, aksi nyata, dan partisipasi aktif. Artinya, dalam penerapannya, PAR menekankan pentingnya penggunaan pendekatan riset yang terstruktur, pelaksanaan kegiatan yang berdampak langsung, serta keterlibatan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan. Konsep ini sejalan dengan tujuan kegiatan pengabdian, yakni mendekatkan mahasiswa KKN dengan masyarakat agar tidak tercipta jarak sosial. Upaya ini bertujuan agar proses pemberdayaan lebih efektif dan tujuan pengabdian dapat tercapai secara maksimal. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan metode workshop dan demonstrasi. Metode workshop atau pelatihan ini merupakan metode yang tepat dalam penyampaian materi sebelum melakukan demonstrasi karena workshop sendiri merupakan bentuk pelatihan praktis yang melibatkan pihak peserta dan pemateri secara langsung [10]. Metode ini cocok digabungkan dengan metode demonstrasi atau praktik langsung kepada masyarakat.

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah masyarakat sebagai partisipan dan mahasiswa sebagai pemateri. Dalam penggunaan metode workshop dan demonstrasi ini membuat kedua pihak dapat merasakan manfaatnya secara langsung. Mahasiswa tidak hanya berlajar teoritis tentang jenis dan manfaat toga serta cara pemanfaatannya namun ikut terlibat langsung dalam proses pemberian edukasi serta pendampingan pembuatan produk hasil toga yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan masyarakat terutama lansia di desa Sidobogem.



Gambar 1. Metode PAR

Berdasarkan diagram alur diatas, terdapat beberapa rangkaian terstruktur dalam melakukan sebuah kegiatan dengan metode PAR yang terdiri dari 3 kegiatan utama yaitu persiapan yang meliputi identifikasi masalah serta perencanaan tindakan, pelaksanaan yang meliputi pelaksanaan kegiatan serta observasi dan dokumentasi dan yang terakhir adalah evaluasi atau refleksi bersama [11]. Pelaksanaan kegiatan workshop dan pelaksanaan demo pemanfaatan TOGA menjadi minuman herbal bertempat di balai desa Sidobogem Kecamatan Sugio dari pukul 09.30 WIB hingga pukul 11.00 WIB dan dihadiri oleh 30 warga laki-laki dan perempuan serta di dominasi oleh warga dengan usia lanjut. Untuk mengevaluasi peningkatan wawasan warga mengenai TOGA, disiapkan beberapa soal pertanyaan yang kemudian ditanyakan ke peserta dan dilanjut dengan diskusi lanjutan. Pemberian soal kepada warga tersebut digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan workshop dan pelaksanaan demo pemanfaatan TOGA menjadi minuman herbal berkhasiat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mayoritas penduduk lanjut usia (lansia) di Desa Sidobogem menghadapi berbagai permasalahan kesehatan seperti nyeri otot dan hipertensi ringan hingga sedang, yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup serta imunitas tubuh. Dalam konteks ini, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai bahan dasar minuman herbal menjadi pendekatan alternatif yang relevan dan berkelanjutan. Tanaman seperti jahe (*Zingiber officinale*) dan sereh (*Cymbopogon citratus*) telah terbukti memiliki senyawa bioaktif seperti *gingerol*, *flavonoid*, dan *kurkumin* yang bersifat antiinflamasi dan antihipertensi. Konsumsi rutin minuman herbal berbahan dasar tanaman tersebut dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh lansia [12]. Penerapan minuman herbal secara terstruktur di tingkat desa juga menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif. Sebuah studi oleh Sulendri dkk. (2023) menyatakan bahwa pemberian minuman jahe dan serai selama dua minggu kepada lansia mampu menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan serta meningkatkan perasaan relaksasi dan daya tahan tubuh ($p = 0.007$ untuk sistolik dan $p = 0.000$ untuk diastolik) [13]. Hal ini dikuatkan juga oleh hasil penelitian oleh Hendri Heriyanto dkk. (2022) yang juga menyatakan terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan melalui terapi kombinasi jahe dan madu dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0.000$ untuk sistolik dan diastolik) [14].



Gambar 2. Diskusi dengan warga

Mahasiswa melakukan diskusi dan observasi dengan warga mengenai permasalahan yang ada di Desa Sidobogem. Berdasarkan observasi di Desa Sidobogem, mahasiswa melakukan penyuluhan kepada warga mengenai tanaman herbal seperti, jahe dan sereh yang berfokus pada partisipasi lansia dalam kegiatan pengolahan herbal secara langsung juga mendorong mereka lebih aktif secara sosial dan emosional yang turut memperkuat kesejahteraan secara menyeluruh.

Program minuman herbal berbahan dasar jahe dan sereh yang dilaksanakan di Desa Sidobogem menunjukkan dampak positif yang signifikan, baik dalam aspek kesehatan masyarakat maupun dalam meningkatkan pengetahuan warga mengenai pemanfaatan toga. Hasil lain yang dihasilkan adalah meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan kemampuan mengelola kesehatan secara mandiri. Langkah selanjutnya, untuk menjamin keberlanjutan jangka panjang, program diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin desa seperti posyandu dan program PKK. Bahkan, beberapa sekolah dasar mulai melibatkan siswa dalam kegiatan pengenalan tanaman herbal dan pembuatan minuman sehat sebagai bagian dari pendidikan berbasis lingkungan dan kesehatan. Dengan cara ini, program tidak hanya menghasilkan dampak jangka pendek, tetapi juga membangun fondasi perubahan sosial dan budaya yang berkesinambungan. Keberhasilan pelaksanaan di Sidobogem membuka peluang replikasi di desa-desa lain dengan karakteristik serupa, selama terdapat partisipasi aktif masyarakat dan dukungan kelembagaan yang memadai.

Dari sisi evaluasi, pendekatan PAR terbukti efektif dalam mendorong keterlibatan aktif warga dan memperkuat kapasitas komunitas. Program ini tidak hanya mendorong perubahan pada tingkat individu, tetapi juga menciptakan pergeseran struktural dalam cara masyarakat merespons isu kesehatan. Hasil yang dicapai memperlihatkan bahwa pendekatan yang berbasis lokal, partisipatif, dan memanfaatkan kekuatan lingkungan sekitar mampu menjadi strategi yang efektif dalam membangun pola hidup sehat dan kemandirian masyarakat desa. Program ini layak dijadikan contoh praktik baik (*best practice*) dalam pengembangan model intervensi kesehatan preventif yang berpijak pada budaya lokal dan kekuatan kolektif komunitas.

Sebagai bagian dari program KKN yang berfokus pada kesehatan masyarakat, mahasiswa menanam jahe dan sereh dalam polybag untuk dimanfaatkan sebagai bahan utama minuman herbal "*Ice or Hot Ginger Lemongrass*". Penanaman dilakukan di *Green House* dan sebagian dibagikan kepada warga sebagai bentuk edukasi serta ajakan untuk merawat tanaman obat keluarga (TOGA). Pemilihan jahe dan sereh didasarkan pada khasiatnya yang terbukti secara tradisional dan ilmiah, seperti meningkatkan imunitas dan memberikan efek relaksasi [15]. Mahasiswa bersama warga juga mempraktikkan pengolahan minuman tersebut, yang mendapat respons antusias karena rasanya yang menyegarkan sekaligus menyehatkan. Kegiatan ini mendorong kesadaran akan pola hidup sehat dan memperkuat keterlibatan masyarakat dalam budaya tanaman herbal, yang selaras dengan potensi lokal Desa Sidobogem sebagai wilayah agraris [16].

Adapun manfaat jahe dan sereh sebagai minuman herbal, sebagai berikut:

Tabel 1. Manfaat Jahe dan Sereh Sebagai Minuman Herbal

Tanaman Herbal	Kandungan Aktif	Manfaat
Jahe	<i>Gingerol, shogaol, zingiberene</i> [17]	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan sistem imun tubuh - Meredakan mual dan masuk angin - Menghangatkan tubuh - Mengurangi peradangan (antiinflamasi) - Melancarkan pencernaan
Sereh	<i>Citral, citronellal, flavonoid, geranoil, limonene</i> [18]	<ul style="list-style-type: none"> - Menurunkan tekanan darah - Memberikan efek relaksasi dan menenangkan - Megurangi stres dan kecemasan - Membantu meredakan nyeri otot - Bersifat antibakteri dan antijamur - Menyegarkan dan melancarkan pernafasan
Kombinasi (Jahe+Sereh)	Sinergi senyawa <i>fitokimia</i> [15]	<ul style="list-style-type: none"> - Memperkuat sistem imun - Mengurangi stres oksidatif - Meningkatkan metabolisme



Gambar 3. Penyuluhan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Pada gambar tersebut terlihat salah satu mahasiswa KKN sedang menyampaikan materi di hadapan warga setempat. Materi yang dibawakan mencakup pengenalan jenis-jenis tanaman herbal seperti jahe, sereh, dan kunyit, serta pemanfaatannya sebagai bahan dasar pembuatan minuman tradisional yang berkhasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.



Gambar 4. Feedback dari Masyarakat

Di sesi ini anggota KKN memberikan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan kepada masyarakat lokal mengenai tanaman toga untuk melihat seberapa besar pengetahuan masyarakat lokal tentang manfaat dan pengolahan tanaman toga menjadi obat herbal berkhasiat untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Dalam sesi ini diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan oleh warga setelah pemberian edukasi mengenai tanaman toga mulai dari jenisnya hingga manfaatnya.



Gambar 5. Demo pengolahan minuman herbal

Dalam kegiatan demo ini, peserta diajarkan dua cara penyajian yaitu hangat dengan merebus jahe dan serai lalu menambahkan madu atau gula aren, dan dingin dengan menyajikan hasil rebusan yang telah didinginkan bersama

es batu. Diharapkan masyarakat bisa mulai memilih minuman herbal sebagai alternatif sehat yang murah dan alami dibanding minuman instan.



Gambar 6. Testimoni hasil demo

Sesi uji coba hasil demo minuman herbal dari olahan tanaman toga disambut antusias oleh warga. Setelah proses peracikan selesai, beberapa warga berpartisipasi dengan mencicipi langsung minuman tersebut yang dibuat dari bahan alami seperti jahe dan serai. Minuman ini dipercaya mampu membantu meningkatkan sistem imun sekaligus memberikan sensasi hangat dan segar bagi tubuh. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya menyimak cara pembuatannya, tetapi juga merasakan langsung khasiatnya. Tanggapan yang muncul pun umumnya positif, menandakan adanya minat terhadap minuman sehat berbasis toga yang praktis dan bisa dibuat sendiri di rumah.



Gambar 7. Penyerahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Dalam foto ini terlihat proses penyerahan secara simbolis tanaman obat keluarga (TOGA) yang telah ditanam oleh mahasiswa kepada Kepala Desa. Penyerahan ini menjadi wujud nyata kepedulian mahasiswa dalam mendukung pemanfaatan tanaman herbal di lingkungan desa. Tanaman tersebut nantinya dapat digunakan oleh masyarakat sebagai sumber bahan alami yang bermanfaat bagi kesehatan dan menunjang pola hidup sehat.



Gambar 8. Pembagian Tanaman Obat keluarga (TOGA)

Dalam gambar ini pemberian tanaman obat keluarga (TOGA) kepada warga desa sidobogem untuk dirawat secara mandiri di rumah masing-masing sebagai bentuk edukasi dan ajakan kepada masyarakat agar terlibat langsung

dalam proses menanam dan merawat toga, serta pembagian minuman "ice or hot ginger lemongrass" yang akan dikonsumsi oleh warga desa Sidobogem.

Dalam pelaksanaannya tentu terdapat beberapa hambatan. Pertama, keterbatasan sarana pengolahan herbal menyebabkan sebagian warga kesulitan mencoba kembali pembuatan minuman di rumah. Hal ini diatasi dengan memberikan contoh peralatan sederhana dan alternatif bahan yang mudah didapat di pasar tradisional. Kedua, ketersediaan bahan baku jahe dan sereh terkadang terbatas karena dipengaruhi musim panen, sehingga pelaksanaan program sempat mengalami kendala distribusi bahan. Untuk mengatasi hal ini, mahasiswa bekerja sama dengan warga yang memiliki lahan pekarangan untuk menanam kembali TOGA secara mandiri sehingga ketersediaannya dapat berkelanjutan. Ketiga, partisipasi sebagian lansia sempat terhambat karena faktor kondisi fisik yang lemah, sehingga kegiatan dipadatkan dalam waktu singkat dan mahasiswa memberikan pendampingan door to door ke rumah lansia yang berhalangan hadir.

Sejalan dengan besarnya harapan kami terhadap kebermanfaat program kerja yang kami buat dan berdasarkan kondisi objektif masyarakat Desa Sidobogem, melalui program kerja ini diharapkan dapat :

1. Meningkatnya kesadaran warga desa dalam menjaga kesehatan secara mandiri, terutama melalui kebiasaan hidup sehat dan konsumsi herbal yang aman.
2. Warga lansia dapat lebih memahami cara sederhana untuk mengelola gejala ringan seperti pegal otot dan tekanan darah tinggi tanpa harus bergantung pada obat kimia
3. Terbukanya peluang bagi kader kesehatan desa untuk turut aktif berperan dalam kegiatan edukasi dan pendampingan masyarakat.

Harapannya program ini menjadi inspirasi untuk dikembangkan menjadi kegiatan berkala, baik dalam bentuk penyuluhan, posyandu lansia, maupun pelatihan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA).

4. SIMPULAN

Pelaksanaan program pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang berbasis jahe dan sereh di Desa Sidobogem menunjukkan hasil positif dalam peningkatan kesehatan para lansia, terutama dalam mengatasi masalah nyeri otot serta pengontrolan tekanan darah yang ringan hingga sedang. Program ini juga mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat sekaligus memperkuat kemampuan mereka dalam melakukan pengelolaan kesehatan secara mandiri dengan memanfaatkan tanaman herbal. Hasil pemberian edukasi terlihat dari sesi diskusi dan tanya jawab di akhir sesi edukasi didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan warga Sidobogem terkait jenis-jenis Toga beserta manfaat-manfaatnya, informasi terkait cara penanaman yang baik dan benar serta bagaimana cara mengolah hasil TOGA menjadi minuman herbal berkhasiat.

Keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatannya yang melibatkan partisipasi masyarakat, memanfaatkan potensi lokal, dan mampu mengikutsertakan berbagai kelompok, termasuk lansia, dan kader. Namun, beberapa keterbatasan yang dihadapi meliputi kurangnya sarana pengolahan yang memadai, pemahaman teknis yang belum merata di kalangan warga, dan kebutuhan akan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan kelangsungan program. Di masa depan, program ini mempunyai kemungkinan untuk diterapkan di desa-desa lain yang memiliki karakteristik serupa, dengan penekanan pada aspek penguatan kelembagaan, pelatihan kader, dan integrasi ke dalam program-program desa seperti posyandu dan PKK sebagai strategi untuk mengembangkan kesehatan masyarakat yang berbasis pada sumber daya lokal.

5. SARAN

Untuk meningkatkan keberlanjutan program, disarankan agar pemanfaatan TOGA diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin desa seperti posyandu dan PKK. Pelatihan lanjutan bagi kader dan masyarakat mengenai budidaya serta pengolahan tanaman herbal juga perlu dilakukan. Selain itu, penyediaan fasilitas sederhana dan pendampingan berkala akan mendukung kemandirian warga dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses pelaksanaan kegiatan, perangkat Desa Sidobogem yang telah mendukung dan memfasilitasi jalannya program, masyarakat Desa Sidobogem atas partisipasi aktif dan antusiasmenya, serta kepada teman-teman Kelompok KKN 86 UIN Sunan Ampel Surabaya yang telah bekerja sama dan berkontribusi dalam keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] P. Kellysasetia, H. Hendrarini, dan E. Yektiningsih, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Pemuda Tani Bekerja pada Bidang Pertanian di Desa Kradenanrejo, Lamongan," *Agridevina : Berkala Ilmiah Agribisnis*, vol. 13, no. 2, Art. no. 2, Des 2024, doi: 10.33005/agridevina.v13i2.4638.

- [2] S. Fikriyah dan T. C. Mayvani, "Partisipasi Anggota Kelompok Tani Sari Rukun I Babatan Dalam Meningkatkan Pendapatan Petani Padi Di Desa Sekarbagus Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan," *Buletin Ekonomika Pembangunan*, vol. 4, no. 2, Art. no. 2, Sep 2023, doi: 10.21107/bep.v4i2.24282.
- [3] M. Apriani, T. Fatrin, dan A. Wijayanti, "Pengaruh Herbal Compres Ball Terhadap Penurunan Nyeri Otot Pada Lansia," *JURNAL KESEHATAN ABDURAHMAN*, vol. 13, no. 1, Art. no. 1, Mar 2024, doi: 10.55045/jkab.v13i1.193.
- [4] S. R. Dila, "Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa di Puskesmas Dinoyo Kota Malang," *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, vol. 3, no. 2, Art. no. 2, Mar 2023, doi: 10.33479/sb.v3i2.217.
- [5] I. Suhesti, H. Kustini, dan E. D. Antari, "Penggunaan Teh Serai Jahe Sebagai Penambah Daya Tahan Tubuh Menggunakan Daun Stevia Sebagai Pemanis Alami," *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 2, Art. no. 2, Jul 2021, doi: 10.46576/rjpkm.v2i2.1155.
- [6] E. Prihandiwati dan A. Rahim, "Pemanfaatan Tanaman Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh di Desa Tatah Layap, Martapura, Kalimantan Selatan," *Jurnal Bakti untuk Negeri*, vol. 1, no. 1, hlm. 33–37, Apr 2021, doi: 10.36387/jbn.v1i1.685.
- [7] I. K. Dewi dkk., "Penyuluhan dan Pelatihan Ramuan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh," *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, hlm. 14–21, Agu 2022, doi: 10.37341/jurnalempathy.v0i0.89.
- [8] D. Sari dan A. Nasuha, "Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (Zingiber officinale Rosc.): Review," *Trop Biosci*, vol. 1, no. 2, hlm. 11–18, Des 2021, doi: 10.32678/tropicalbiosci.v1i2.5246.
- [9] I. Fadhlurrohman, R. Maulaeni, dan A. C. Tirta, "Fortifikasi Serai (*Cymbopogon citratus*) pada Produk Susu Fermentasi sebagai Potensi Pangan Fungsional: Kajian Literatur," *Prosiding Seminar Nasional Pembangunan dan Pendidikan Vokasi Pertanian*, vol. 4, no. 1, hlm. 418–428, Sep 2023, doi: 10.47687/snppvp.v4i1.666.
- [10] S. Syarifuddin dkk., "Pemanfaatan Media dan Sumber Belajar Digital Melalui Kegiatan Workshop pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bima," *ba-jpm*, vol. 4, no. 2, hlm. 1–8, Jun 2024, doi: 10.53299/bajpm.v4i2.386.
- [11] E. Felani, K. F. Istiqomah, I. N. I. Sari, dan R. Hidayatullah, "Implementasi Strategi Participatory Action Research (PAR) Untuk Mengoptimalkan Pengelolaan Sampah Berbasis Sekolah: Sebuah Pendekatan Inovatif dan BerkelaJutan," *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, vol. 4, no. 3, Art. no. 3, Mei 2025.
- [12] S. Sutarto, R. D. P. Sari, W. T. Utama, dan R. Indriyani, "Pembuatan Produk Minuman Herbal Keluarga dari Jahe di Desa Dwi Warga Tunggal Jaya Kabupaten Tulang Bawang," *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 2, Art. no. 2, Jun 2022, doi: 10.23960/buguh.v2n2.1067.
- [13] N. K. S. Sulendri, D. Mayanda, R. Wahyuningsih, dan Y. Laraeni, "Pengaruh Minuman Fungsional Madu dan Jahe Putih terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi," *Professional Health Journal*, vol. 4, no. 2, hlm. 314–322, Mar 2023, doi: 10.54832/phj.v4i2.387.
- [14] H. Heriyanto, B. A. Nugraha, dan E. Hariadi, "Kombinasi Rebusan Jahe dan Madu Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi," *Jurnal Keperawatan Raflesia*, vol. 4, no. 2, hlm. 101–112, Nov 2022, doi: 10.33088/jkr.v4i2.817.
- [15] W. Raudah dkk., "Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Membuat Wedang Jahe Serai untuk Menambah Imunitas," *JDISTIRA - Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 2, Art. no. 2, Sep 2023, doi: 10.58794/jdt.v3i2.530.
- [16] R. Yanuarti, F. A. Toding, dan S. Nurhaliza, "Edukasi Pemanfaatan Jahe Untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh di Desa Powelua, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah," *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, vol. 5, no. 2, Art. no. 2, Des 2024, doi: 10.35311/jmpm.v5i2.406.
- [17] Y. S. Isnaini, B. Bahra, dan M. K. Simanjuntak, "Kandungan Senyawa Aktif Jahe Merah Menggunakan Metode Kromatografi Gas–Spektrometri Massa (GC-MS)," *MAHESA : Mahayati Health Student Journal*, vol. 4, no. 9, Art. no. 9, Agu 2024, doi: 10.33024/mahesa.v4i9.15936.
- [18] D. Febrina, "Uji Aktivitas Antioksidan Sediaan Sirup Daun Sereh (*Cymbopogon citratus*)," *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 11, no. 3, hlm. 140–144, 2018, doi: 10.35960/vm.v10i2.456.