



Upaya Menekan Penyakit Menular dan Tidak Menular melalui Pendekatan Edukasi Kesehatan Berbasis Herbal dan Pendampingan Latihan Fisik

Ysrafil Ysrafil^{1*}, Nisa Kartika Komara², Hanasia Hanasia³, Remi Ayu Pratika⁴, dan Farah Fauziyah Radyatulqalbi Ahmad²

¹Departemen Farmakoterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Jalan Hendrik Timang, Palangka Raya 73111, Indonesia

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Jalan Hendrik Timang, Palangka Raya 73111, Indonesia

³Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Jalan Hendrik Timang, Palangka Raya 73111, Indonesia

⁴Departemen Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Palangka Raya, Jalan Hendrik Timang, Palangka Raya 73111, Indonesia

*Email korespondensi: ysrafil@med.upr.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 21 Sep 2025

Accepted: 20 Okt 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Aktivitas Fisik;
Herbal;
Pendampingan dan
Pelatihan;
Penyakit Menular dan
Tidak Menular

Keywords:

Physical Activity;
Herbal Medicine;
Counseling and
Training;
Communicable and
Noncommunicable

ABSTRAK

Background: Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Kalimantan Tengah memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia (40,7%). Kondisi serupa terjadi di Kelurahan Pahandut Seberang, di mana data kunjungan tahun 2024 menempatkan hipertensi sebagai tiga besar penyakit terbanyak bersama ISPA dan skabies, dengan 200, 290, dan 190 kasus dari 1831 penduduk. Tingginya angka kejadian dipengaruhi oleh konsumsi garam berlebih, merokok, kurang aktivitas fisik, pekerjaan sebagai nelayan, serta kondisi geografis rawan banjir. Selama ini masyarakat lebih banyak menggunakan obat konvensional yang menimbulkan efek samping, sementara sebagian kecil mencoba obat herbal, namun pengolahannya belum tepat. **Metode:** Menjawab permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi, ISPA, dan skabies, pelatihan inovasi produk olahan herbal, serta pendampingan latihan fisik (senam aerobik, senam lansia, dan yoga) dengan melibatkan instruktur profesional. **Hasil:** Dari hasil wawancara, kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman kader terhadap materi penyuluhan. Peserta juga mampu mempraktikkan secara mandiri pengolahan tanaman herbal menjadi produk bermanfaat (teh herbal, sabun cair, lilin aromaterapi, dan krim herbal), serta memperagakan latihan fisik yang diberikan. Antusiasme masyarakat terlihat tinggi, disertai apresiasi dan rasa terima kasih terhadap kegiatan. Selain itu, tim pengabdian mengajarkan kepada kader dalam pengurusan PIRT untuk mendukung keberlanjutan produk herbal. **Kesimpulan:** Program pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian kader dalam mengolah herbal serta melaksanakan latihan fisik, sehingga dapat menjadi upaya strategis untuk mencegah dan mengurangi angka kejadian penyakit menular maupun tidak menular di Kelurahan Pahandut Seberang.

ABSTRACT

Background: Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), Central Kalimantan has the highest prevalence of hypertension in Indonesia (40.7%). A similar situation occurs in Pahandut Seberang Village, where 2024 visit data places hypertension among the top three most common diseases alongside respiratory tract infections and scabies, with 200, 290, and 190 cases out of 1,831 residents. The high incidence rate is influenced by excessive salt consumption, smoking, lack of physical activity, work as fishermen, and geographical conditions prone to flooding. So far, the community has mostly used conventional drugs that cause side effects, while a small number have tried herbal

Diseases

medicines, but their processing has not been appropriate. **Method:** To address these issues, the community service team implemented a community service program consisting of education on hypertension, ISPA, and scabies, training on innovative herbal products, and physical exercise guidance (aerobic exercises, exercises for the elderly, and yoga) with the involvement of professional instructors. **Results:** The health promotion can increase in the cadres' understanding of the educational material. Participants were also able to independently practice processing herbal plants into useful products (herbal tea, liquid soap, aromatherapy candles, and herbal creams) and demonstrate the physical exercises they had been taught. The community showed high enthusiasm, accompanied by appreciation and gratitude for the activities. In addition, the community service team teach cadres in obtaining PIRT (Traditional Food Product Registration) to support the sustainability of herbal products. **Conclusion:** This community service program successfully improved the knowledge, skills, and independence of cadres in processing herbs and performing physical exercises, thereby becoming a strategic effort to prevent and reduce the incidence of communicable and non-communicable diseases in Pahandut Seberang Village.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Penyakit merupakan kondisi tidak normal pada tubuh yang menyebabkan gangguan fungsi fisiologis, anatomi, maupun psikologis seseorang sehingga akan mempengaruhi kondisi kesehatan. Umumnya, penyebab utama terjadinya penyakit adalah infeksi baik itu melalui virus, bakteri, dan jamur. Proses penyebaran penyakit dapat terjadi melalui kontak secara langsung maupun tidak langsung dengan sumber penyakit. Jenis penyakit dapat dibedakan berdasarkan cara penyebarannya dalam bentuk penyakit menular dan tidak menular. Penyakit menular adalah penyakit yang menyebar dari individu ke individu baik melalui kontak secara langsung maupun perantara sedangkan penyakit tidak menular tidak dapat ditularkan secara langsung tetapi disebabkan faktor lain seperti genetic, lingkungan maupun gaya hidup. Penyakit menular seperti influenza, malaria, dan demam berdarah dapat ditularkan melalui kontak secara langsung, udara (droplet), kontaminasi bakteri atau virus, gigitan nyamuk, serta melalui darah seperti transfusi darah dan penggunaan jarum suntik bersama. Penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, kanker, maupun jantung disebabkan berbagai faktor resiko seperti pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, paparan bahan kimia, dan kurang olahraga (Ramani & Suresh 2020; Kuruvilla, Mishra & Ghosh 2023).

Penyakit menular dan tidak menular masih menjadi tantangan besar bagi pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit pernapasan masih termasuk dalam daftar penyakit dengan prevalensi tinggi, sementara penyakit kulit akibat infeksi dan faktor lingkungan juga sering ditemui di tingkat layanan primer (Soeatmadji et al. 2023; Ikhlasia, Syafarina, & Latifah 2025). Kondisi serupa juga ditemukan di Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya, di mana hipertensi tercatat sebagai penyakit dengan kasus tertinggi, disusul Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), diabetes, dan skabies. Pahandut Seberang juga mengonfirmasi hal serupa, di mana ISPA dan hipertensi menempati peringkat pertama dan kedua, serta skabies menempati urutan ketiga (Kemenkes 2023; Pahandut 2024).

Berdasarkan literatur, hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti konsumsi garam melebihi ambang batas, merokok, kurang aktivitas fisik, maupun diet tidak sehat (Mills, Stefanescu, & He 2020). Aktivitas merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi. Jareebi (2024)

melaporkan bahwa merokok telah dilaporkan dapat meningkatkan risiko hipertensi 30-40%. Selain hipertensi, konsumsi rokok rutin juga dapat memicu ISPA hingga 2.68 kali (Rustam, Sembiring, & Effendy 2024). Lebih lanjut, konsumsi garam merupakan faktor penentu utama dalam hipertensi. Utami et al., melaporkan bahwa konsumsi ikan asin dapat meningkatkan risiko hipertensi 2 kali lebih tinggi. Konsumsi garam diketahui dapat meningkatkan kadar ion Natrium yang akan menjadi pencetus hipertensi (Utami, Prasetyo, & Wittiarika 2024).

Kelurahan Pahandut Seberang merupakan kelurahan yang terletak di Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya. Umumnya, profesi nelayan (27%) menjadi sumber mata pencaharian utama masyarakat Pahandut Seberang karena didukung oleh letak geografis yang dikelilingi Sungai Kahayan. Hasil tangkapan dan budidaya ikan biasa dijadikan ikan asin untuk konsumsi sehari-hari. Hal ini dapat meningkatkan resiko penyakit hipertensi 2 kali lebih tinggi. Selain itu, pola kebiasaan masyarakat dan kondisi lingkungan yang kurang baik juga meningkatkan resiko penyebaran penyakit menular seperti ISPA dan dermatitis (scabies) dan penyakit tidak menular termasuk diabetes dan gangguan pencernaan. Faktor yang mempengaruhi tingginya penyebaran penyakit ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, serta diet yang tidak sehat. Selain itu, tingginya aktivitas masyarakat di daerah sungai serta curah hujan penyebab banjir juga meningkatkan resiko penyebaran penyakit scabies (Rustam, Sembiring, & Effendy 2024).

Di sisi lain, masyarakat setempat sebenarnya telah mengenal beberapa tanaman herbal yang ditanam di pekarangan rumah seperti bunga telang (*Clitoria ternatea*), bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia*), sirih (*Piper betle*), dan kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*). Berbagai penelitian membuktikan bahwa bunga telang memiliki kandungan flavonoid yang mampu menurunkan tekanan darah dan risiko kardiovaskular, sementara daun sirih diketahui memiliki efek antibakteri terhadap penyebab skabies. Potensi besar ini belum dimanfaatkan secara optimal akibat keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai pengolahan herbal secara ilmiah (Fan et al. 2023; Maneesai et al. 2021; Multisona et al. 2023).

Selain pemanfaatan tanaman herbal, pendekatan non-farmakologis berupa latihan fisik juga memiliki peranan penting dalam pencegahan dan pengendalian penyakit. Latihan teratur terbukti mampu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas insulin, serta menurunkan risiko penyakit degeneratif dan gangguan kognitif (Saco-Ledo et al. 2022). Jenis latihan sederhana seperti senam lansia, yoga, maupun brain gym dapat diterapkan di lingkungan masyarakat telah terbukti efektif meningkatkan kualitas hidup (Anggraini et al. 2021; Singh, Parwe, & Sawarkar et al. 2022; Sulistyarini et al. 2022).

MASALAH

Berdasarkan hasil survei dan diskusi dengan mitra, permasalahan prioritas mitra secara garis besar terletak pada 2 aspek sebagai berikut:

1. Aspek Sosial Kemasyarakatan

Permasalahan pada aspek ini berkaitan pola hidup, kesadaran akan kesehatan dan kondisi lingkungan yang kurang tercermin pada warga di mitra sasaran diantaranya:

- Minimnya literasi dan pengetahuan terhadap kesehatan. Warga mitra masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait pola hidup sehat. Hasil wawancara acak menunjukkan

bahwa 5 dari 7 warga masih memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin, dan tidak memahami bahaya jangka panjangnya terhadap hipertensi dan ISPA.

- Rendahnya kesadaran untuk memeriksakan kesehatan ke fasilitas medis. Hasil wawancara acak menunjukkan 3 dari 7 warga cenderung mengabaikan gejala seperti sakit kepala, pusing, atau nyeri dada, sering membeli obat tanpa resep dokter, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan atau menunggu sampai kondisi semakin parah.
- Kurangnya aktivitas fisik. Dari hasil wawancara, banyak warga menghabiskan waktu di rumah atau bekerja di sektor informal yang tidak membutuhkan banyak gerakan fisik, sehingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular.
- Perilaku lingkungan yang berisiko terhadap penyakit kulit. Curah hujan tinggi menyebabkan banjir akibat meluapnya sungai Kahayan. Air banjir tercampur dengan limbah dan kotoran seringkali menjadi wahana bermain warga terutama anak-anak. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 dari 7 warga mengalami skabies berawal dari anak-anak yang bermain air banjir serta saat mencari ikan di sungai Kahayan.

2. Aspek Produksi berupa :

- Kurangnya pengetahuan dalam pengolahan tanaman herbal. Hal ini terlihat pada kebiasaan pengolahan obat tradisional untuk pemenuhan kesehatan yang menggunakan cara sederhana dan tidak inovatif, sehingga berpengaruh pada minimnya efikasi.
- Belum adanya produk berbasis herbal yang berpotensi ekonomi. Hal ini berdampak pada nilai jual dari produk herbal yang dihasilkan. Lebih lanjut, permasalahan lain yang dialami yakni mayoritas mitra belum memiliki pengetahuan mengenai branding, packaging, pemasaran, maupun perizinan produk (seperti PIRT) untuk memasarkan produk yang dihasilkan.

METODE PELAKSANAAN

Mitra dan Peserta

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu 20 orang kader posyandu Kelurahan Pahandut Seberang, Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya. Kader posyandu dipilih sebagai mitra karena memiliki peran strategis dalam pelayanan kesehatan dasar, terutama dalam kegiatan pencegahan dan promosi kesehatan di tingkat masyarakat. Kader diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam menyebarluaskan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui program ini.

Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan di Kantor Kelurahan Pahandut Seberang, Kota Palangka Raya, pada bulan Juli–Agustus 2025 dengan rincian jadwal sebagai berikut:

1. 16 Juli 2025 - Koordinasi kegiatan dengan mitra dan persiapan alat/bahan.
2. 30 Juli 2025 – Sosialisasi dan penyuluhan penyakit hipertensi, skabies, dan ISPA.
3. 5 Agustus 2025 – Penyuluhan dan edukasi pemanfaatan teh herbal.
4. 12 Agustus 2025 – Peningkatan keterampilan kader dan senam lansia.

5. 15 Agustus 2025 – Pelatihan keterampilan pembuatan sabun herbal dan latihan yoga.
6. 19 Agustus 2025 – Latihan fisik aerobik, pelatihan teh herbal, dan pendampingan pengurusan PIRT.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tahap ini diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan kader posyandu untuk menentukan peserta, lokasi, serta kebutuhan sarana dan prasarana kegiatan. Selain itu, tim menyiapkan materi penyuluhan, instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, serta perlengkapan yang diperlukan dalam pelatihan pembuatan produk herbal dan aktivitas fisik.

2. Tahap Sosialisasi dan Penyuluhan

Pada tahap ini, dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyakit prioritas, yaitu hipertensi, skabies, dan ISPA yang merupakan penyakit yang banyak ditemukan di Kelurahan Pahandut Seberang. Materi penyuluhan berfokus pada aspek pencegahan, pengenalan gejala, serta pentingnya perilaku hidup sehat. Penyampaian dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab agar peserta lebih aktif terlibat dalam proses belajar.

3. Tahap Edukasi Herbal Lokal

Peserta diperkenalkan dengan berbagai jenis tanaman herbal lokal beserta khasiatnya. Fokus utama edukasi adalah pemanfaatan tanaman herbal untuk kesehatan keluarga. Selain itu, diberikan penjelasan mengenai cara pengolahan simplisia, proses pengeringan, serta penyajian tanaman herbal yang benar.

4. Tahap Pelatihan Pembuatan Produk Herbal

Kader posyandu dilatih membuat berbagai produk inovatif berbasis herbal, antara lain teh herbal, sabun herbal, krim sirih merah, parfum padat aromaterapi, dan lilin herbal aromaterapi. Pelatihan dilakukan dengan metode demonstrasi yang kemudian diikuti praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan tim.

5. Tahap Pelatihan Aktivitas Fisik

Peserta mengikuti kegiatan aktivitas fisik yang dipandu oleh instruktur terlatih. Bentuk kegiatan meliputi senam lansia untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan peserta lansia, latihan yoga untuk melatih pernapasan, relaksasi, serta konsentrasi, serta latihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru. Gerakan yang dilakukan disesuaikan dengan usia dan tingkat kemampuan peserta sehingga aman dan efektif.

6. Tahap Pendampingan PIRT

Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan bimbingan teknis terkait tata cara pengajuan Pangan Industri Rumah Tangga (PIRT). Kader didampingi untuk memahami aspek legalitas, sanitasi, dan keamanan pangan sederhana. Tahap ini diharapkan mampu mendorong kader dalam mengembangkan produk herbal secara berkelanjutan dengan memperhatikan aspek regulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyelesaian aspek sosial kemasyarakatan

Aspek ini dilakukan untuk meningkatkan membekali warga tentang penyakit menular dan tidak menular, menumbuhkan kesadaran, literasi kesehatan, serta kebiasaan hidup sehat warga khususnya untuk mencegah atau mengobati penyakit menular dan tidak menular. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam penyelesaian permasalahan aspek social kemasyarakatan antara lain penyuluhan kesehatan terpadu dan pelatihan aktivitas fisik.

a) Sosialisasi dan Penyuluhan Tentang Penyakit Menular dan Tidak Menular

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat agar mau dan mampu menjaga serta meningkatkan kesehatannya. Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi tentang penyakit, pencegahan, pengobatan, dan cara hidup sehat, meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan, mendorong perubahan perilaku agar terbiasa menerapkan pola hidup sehat, serta membantu masyarakat dalam mengambil keputusan yang tepat terkait Kesehatan (Caron et al. 2024).

Beberapa topik disampaikan dalam penyuluhan ini yakni *“pengenalan hipertensi, skabies dan ISPA; dampak, penyebab dan cara mencegah dan mengobatinya”* yang disampaikan oleh praktisi puskesmas pahandut. Topik lain yang disampaikan dalam penyuluhan ini berupa *“pengolahan obat herbal untuk mencegah dan memerangi penyakit tidak menular dan menular”* Dalam paparan ini dijelaskan mengenai tanaman herbal yang potensial digunakan untuk melawan dan mencegah penyakit serta bagaimana cara pengolahannya menjadi produk yang ekonomis. Beberapa studi telah mendemostrasikan tentang berbagai herbal yang secara efektif mengobati penyakit menular dan tidak menular (Tulunay et al. 2015). Formulasi herbal dalam produk sediaan akan meningkatkan masa simpan dan kesukaan pasien pada obat heral (Vigneshwaran et al. 2022). Sebagai contoh, formulasi krim herbal minyak pohon teh telah dilaporkan efektif mengobati skabies pada anak dibandingkan krim permethrin 5% (Wróblewski et al. 2024).

Serta materi tentang *“aktivitas fisik, jenis dan manfaatnya dalam mencegah dan mengobati penyakit”* dalam upaya meningkatkan pola hidup aktif mitra. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor protektif utama dalam pencegahan penyakit tidak menular (non-communicable diseases/NCDs) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan, baik melalui mekanisme pencegahan primer maupun sebagai bagian dari terapi non-invasif pada individu dengan risiko tinggi (Avraham, Simon-Tuval, & Van Dijk 2024).



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Terpadu tentang Penyakit Tidak Menular dan Menular serta Pencegahan dan Pengobatannya Melalui Herbal dan Aktivitas Fisik

Penyuluhan ini dapat menjadi strategi utama dalam meningkatkan pengetahuan pada kader. Hasil kegiatan penyuluhan ini terbukti meningkatkan pemahaman kader tentang pengetahuan dasar penyakit menular dan tidak menular; jenis tanaman, teknik olahan, serta jenis obat herbal; maupun aktivitas fisik yang dapat bermanfaat dalam mencegah penyakit. “Kegiatan penyuluhan ini sangat bermanfaat bagi kami. Banyak hal baru yang sebelumnya belum kami ketahui, sekarang jadi lebih paham. Jadi wawasan dan pengetahuan kami sebagai kader semakin bertambah” (Wawancara dengan Kader, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian [Larissa et al \(2022\)](#) yang melaporkan bahwa pemberian penyuluhan tentang kesehatan dapat meningkatkan hasil pengetahuan partisipan.

b) Pelatihan Senam Lansia, Aerobic dan Yoga

Selain melalui kegiatan penyuluhan, penyelesaian permasalahan pada aspek sosial kemasyarakatan juga dilakukan melalui pendampingan latihan fisik yang bertujuan untuk mencegah sekaligus membantu pengelolaan penyakit. Upaya ini merupakan tindak lanjut dari pelatihan program latihan fisik sederhana yang sebelumnya diberikan kepada para kader, sehingga mereka memiliki keterampilan praktis untuk mengaplikasikan dan mengajarkannya kembali kepada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga jenis aktivitas, yaitu senam aerobik, yoga, dan senam lansia, sehingga dapat menjangkau berbagai kelompok usia dan kondisi fisik warga. Ketiga Latihan fisik ini telah terbukti dapat secara efektif mencegah dan menurunkan risiko penyakit tidak menular. Latihan aerobik intensitas sedang-tinggi (20–40 menit, 3–5 kali/minggu) meningkatkan kebugaran, kecepatan, dan daya tahan berjalan ([Agarwal 2021](#)). Sementara itu, [Nadholta et al \(2023\)](#) melaporkan bahwa yoga berpotensi menurunkan risiko faktor penyebab penyakit tidak menular (NCDs), seperti obesitas, gangguan metabolisme glukosa, ketidakseimbangan psikologis, kolesterol tinggi, dan hipertensi ([Nadholta, Kumar, and Anand 2023](#)).

Senam aerobik difokuskan pada peningkatan stamina dan kesehatan jantung-paru, yoga ditujukan untuk melatih fleksibilitas, keseimbangan, serta mengurangi stres, sementara senam lansia lebih menekankan pada gerakan sederhana yang aman dilakukan oleh kelompok usia

lanjut untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Candrawati et al. 2016; Khairoh et al. 2024).



Gambar 2. Pendampingan latihan aktivitas fisik aerobik, senam lansia dan yoga

Setiap sesi latihan menghadirkan instruktur yang memiliki keahlian di bidangnya, sehingga para kader tidak hanya mendapatkan pengalaman praktik, tetapi juga penjelasan ilmiah mengenai manfaat tiap jenis latihan. Kegiatan ini diikuti oleh 20 kader posyandu yang hadir secara aktif dalam seluruh rangkaian pelatihan. Mereka menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengikuti instruksi secara penuh, mencoba mempraktikkan kembali gerakan, serta berdiskusi mengenai penerapan latihan di lingkungan masyarakat.

Hasilnya, melalui pendampingan ini mayoritas kader dapat secara mandiri mempraktikkan setiap gerakan yang telah diajarkan oleh instruktur. Berdasarkan wawancara dan pengamatan langsung kepada beberapa peserta yang dipilih secara acak setelah sesi pelatihan selesai, diperoleh bahwa sebagian besar peserta (sekitar 80%) dapat mempraktikkan latihan fisik yang diajarkan. Para kader juga menyampaikan bahwa latihan yang diajarkan cukup ringan untuk diikuti. Peserta lansia merasa terbantu karena instruktur memberikan variasi gerakan sesuai kemampuan fisik.

Harapannya, melalui pendampingan ini para kader dapat menjadi motor penggerak dalam menularkan kebiasaan sehat di lingkungan sekitar, mengingat mereka adalah ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, latihan fisik bukan hanya menjadi kegiatan seremonial, melainkan dapat berkelanjutan di komunitas sebagai upaya nyata pencegahan dan pengendalian penyakit menular maupun tidak menular.

Aspek Produksi

Aspek produksi merupakan aspek kedua yang menjadi sasaran utama tim pengabdian pada mitra. Kurangnya pengetahuan dan skill mengenai pengelolaan bahan herbal menjadi produk yang dapat digunakan untuk pemenuhan Kesehatan masih menjadi tantangan besar pada kelurahan pahandut Seberang. Hal ini tidak sebanding dengan ketersediaan bahan pokok pembuatan obat herbal tersebut yang telah tersedia di banyak pekarangan warga. Oleh karena itu, pelatihan pengolahan herbal yang baik dan berdasar ilmiah menjadi Solusi yang baik bagi permasalahan tersebut.



Gambar 3. Pelatihan Pengolahan Herbal Menjadi Produk Kesehatan yang Bernilai Ekonomi

Pada pelatihan ini, para kader dilatih dan didampingi dalam membuat beberapa produk olahan herbal seperti sabun, krim, lilin aromaterapi, serta teh herbal secara scientific dengan berdasar pada sumber ilmiah. Obat herbal pada umumnya perlu diolah menjadi bentuk produk jadi, bukan dikonsumsi langsung dalam bentuk segar, karena beberapa pertimbangan ilmiah dan praktis. Proses pengolahan dapat meningkatkan efektivitas stabilitas dan daya simpan bahan aktif sehingga lebih tahan lama dibandingkan dengan tanaman segar yang mudah rusak atau terkontaminasi (Wróblewski et al. 2024). Selain itu, pengolahan memungkinkan standarisasi dosis, memudahkan penyimpanan serta transportasi, dan meningkatkan kenyamanan penggunaan, misalnya dalam bentuk kapsul, ekstrak cair, atau serbuk instan (Suwaris & Saputra 2020). Faktor keamanan juga menjadi alasan penting, karena melalui pengolahan dapat dilakukan proses eliminasi kontaminan, pengurangan toksisitas, serta pengawetan komponen bioaktif agar tetap efektif (Wang et al. 2023; Hota et al. 2025). Dengan demikian, pengolahan herbal menjadi produk olahan tidak hanya memperpanjang umur simpan dan meningkatkan kenyamanan konsumsi, tetapi juga menjamin mutu, keamanan, serta konsistensi khasiatnya.



Gambar 8. Dokumentasi pelatihan perizinan P-IRT

Selain melatih dan mendampingi kader dalam pembuatan olahan herbal, tim kader juga melatih dan memberikan pengarahan mengenai perizinan P-IRT dengan tujuan agar para kader yang ingin mengembangkan olahan herbal sebagai usaha ekonomi. Keberadaan izin Pangan Industri Rumah Tangga (PIRT) pada produk herbal merupakan aspek penting dalam menjamin

keamanan, mutu, dan legalitas produk yang beredar di masyarakat. PIRT berfungsi sebagai instrumen regulasi yang memastikan proses produksi herbal dilakukan sesuai dengan standar higiene dan sanitasi, sehingga mampu meminimalisasi risiko kontaminasi serta menjaga kestabilan komponen bioaktif. Selain itu, PIRT memberikan legitimasi terhadap produk herbal sebagai pangan olahan yang aman dikonsumsi, meningkatkan kepercayaan konsumen, serta memperluas akses pasar. Dari perspektif produsen, PIRT tidak hanya memberikan perlindungan hukum tetapi juga menjadi tahap awal menuju sertifikasi lebih lanjut, seperti izin edar dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Dengan demikian, sertifikat PIRT memiliki peran strategis dalam pengembangan industri herbal berbasis rumah tangga, baik dari aspek keamanan maupun daya saing produk.

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Pahandut Seberang berhasil meningkatkan kapasitas kader posyandu melalui penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan terkait penyakit menular dan tidak menular, khususnya hipertensi, ISPA, dan skabies. Selain peningkatan pengetahuan yang terukur melalui post-test, kader juga memperoleh keterampilan praktis mengolah tanaman herbal menjadi produk bernilai guna (teh, sabun, lilin aromaterapi, dan krim), yang berpotensi menjadi alternatif pengobatan alami sekaligus peluang ekonomi. Pendampingan latihan fisik seperti senam aerobik, senam lansia, dan yoga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, diikuti kemampuan kader memperagakan kembali gerakan sebagai bukti kemandirian dan kesiapan menjadi role model hidup sehat. Antusiasme peserta, dukungan masyarakat serta pemerintah kelurahan, dan adanya media panduan berupa video dan buku saku memperkuat keberlanjutan program. Secara keseluruhan, kegiatan ini meningkatkan kapasitas, rasa percaya diri, serta kemandirian kader, sehingga menjadi strategi komprehensif pencegahan penyakit yang potensial untuk direplikasi di wilayah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kementerian Pendidikan Tinggi Sains dan Teknologi Republik Indonesia dan Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) atas hibah Pengabdian Kepada Masyarakat 2025 yang diamanahkan kepada tim Herbakti Universitas Palangka Raya. Terimakasih juga kepada Kelurahan Pahandut Seberang dan Kader Posyandu atas kerjasama dan dukungan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S. K. (2021). Exercise and Non-Communicable Diseases: Part I Cardiovascular Diseases, Respiratory Diseases, Obesity, Depression, Liver Diseases. *Clinical Medicine Insights*, 2(2), 110–124. <https://doi.org/10.52845/CMI/2021-2-2-4>
- Anggraini, Dyah Annisa, Nadiyah Nadiyah, Idrus Jus'at, Rachmanida Nuzrina, and Nazhif %J Indonesian Journal of Human Nutrition Gifari. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition* 8(1) 1-7.
- Avraham, R., Simon-Tuval, T., & Van Dijk, D. (2024). Determinants of Physical Activity Habit Formation: A Theory-Based Qualitative Study Among Young Adults. *International journal of qualitative studies on health and Well-Being*, 19(1), 2341984. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2341984>
- Candrawati, Susiana, Evy Sulistyoningrum, Dicky Bramantyo Agung Prakoso, & Nurvita Pranasari. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29: 69-73. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2016.029.01.14>

- Caron, R. M., K. Noel, R. N. Reed, J. Sibel, and H. J. Smith. (2024). Health Promotion, Health Protection, and Disease Prevention: Challenges and Opportunities in a Dynamic Landscape', *AJPM Focus*, 3: 100167. <https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100167>
- Fan, D., C. Zhou, C. Chen, X. Li, J. Ma, Y. Hu, G. Li, J. Ruan, A. Wu, L. Li, and X. Gong. (2023). Lignans from the Genus Piper L. and Their Pharmacological Activities: An Updated Review. *Fitoterapia*, 165: 105403. <https://doi.org/10.1016/j.fitote.2022.105403>
- Hota, Debasish, Anand Srinivasan, Manas Kumar Panigrahi, Snigdha Suman Dalua, Poorva Tiwari, and Ramachandran %J Phytomedicine Plus Valavan. 2025. A Clinical Study on the Efficacy and Safety of Poly-Herbal Formulation in Managing Functional Dyspepsia. *Phytomedicine Plus* 5(1), 100671. <https://doi.org/10.1016/j.phyplu.2024.100671>
- Ikhlasia, Nafasha Fairly, Inna Syafarina, and Arnida L. (2025). Prevalence of Hypertension in Indonesia: 2018 Basic Health Research. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(3), 425-31. <https://doi.org/10.15294/kemas.v20i3.21685>
- Jareebi M. A. (2024). The Association Between Smoking Behavior and the Risk of Hypertension: Review of the Observational and Genetic Evidence. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 3265–3281. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S470589>
- Kemenkes, RI. (2023). Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta.
- Khairoh, Miftahul, Alief Ayu Purwitasari, Arkha Rosyaria Badrus, Kholifatul Ummah, and Yustisia Amalia. (2024). Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dalam Mendukung Lansia Tangguh di Kelurahan Pagesangan. *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*, 108-14.
- Kuruvilla, Annie, Sonal Mishra, and Koustav Ghosh. (2023). Prevalence and Risk Factors Associated with Non-Communicable Diseases Among Employees in a University Setting: A Cross-Sectional Study. *Clinical Epidemiology Global Health*, 21: 101282. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101282>
- Larissa, Olivia, and Ernawati Ernawati. (2022). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Remaja pada Masa Pandemi Covid 19 di SMA Tarakanita Citra Raya Tangerang Tahun 2022. *Prefotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6: 1871-77.
- Maneesai, P., Iampanichakul, M., Chaihongsa, N., Poasakate, A., Potue, P., Rattanakanokchai, S., Bunbupha, S., Chiangsaen, P., & Pakdeechote, P. (2021). Butterfly Pea Flower (*Clitoria ternatea* Linn.) Extract Ameliorates Cardiovascular Dysfunction and Oxidative Stress in Nitric Oxide-Deficient Hypertensive Rats. *Antioxidants (Basel, Switzerland)*, 10(4), 523. <https://doi.org/10.3390/antiox10040523>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The Global Epidemiology of Hypertension. *Nature reviews. Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Multisona, R. R., Shirodkar, S., Arnold, M., & Gramza-Michalowska, A. (2023). Clitoria ternatea Flower and Its Bioactive Compounds: Potential Use as Microencapsulated Ingredient for Functional Foods. *Applied Sciences*, 13(4), 2134. <https://doi.org/10.3390/app13042134>
- Nadholt, P., Kumar, S., & Anand, A. (2023). Yoga for Control of Progression in the Early Stage of NCDs. *Annals of neurosciences*, 30(2), 79–83. <https://doi.org/10.1177/09727531231161995>
- Pahandut, UPTD Puskesmas. 2024. *Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Pahandut Tahun 2024* (UPTD Puskesmas Pahandut: Palangka Raya).
- Ramani, V. K., & Suresh, K. P. (2020). Prevalence of Hypertension and Diabetes Morbidity Among Adults in a Few Urban Slums Of Bangalore City, Determinants of its Risk Factors and Opportunities for Control - A Cross-Sectional Study. *Journal of family medicine and primary care*, 9(7), 3264–3271. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_234_20
- Rustam, Musfardi, Nur Pelita Sembiring, and Taswir Effendy. (2024). Smoking Habit at Home and Upper Respiratory Infection in Infants Aged 6-12 Months. *Kesmas* 19(5) 93-96. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v19isp1.1716>

- Saco-Ledo, G., Valenzuela, P. L., Ruilope, L. M., & Lucia, A. (2022). Physical Exercise in Resistant Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9, 893811. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.893811>
- Singh, V., Parwe, S., Sawarkar, P., Shrivastav, P., & Nisargandha, M. (2023). Role of Panchakarma in Non-Communicable Diseases: Life Sciences-Ayurveda. *International Journal of Life Science and Pharma Research*, 13(Special issue 3), L17-L23. <https://doi.org/10.22376/ijlpr.2023.13.2.SP1.L17-L23>
- Soeatmadji, D. W., Rosandi, R., Saraswati, M.R., Sibarani, R.P., & Tarigan, W.O. (2023). Clinicodemographic Profile and Outcomes of Type 2 Diabetes Mellitus in the Indonesian Cohort of DISCOVER: A 3-Year Prospective Cohort Study. *Journal of the ASEAN Federation of Endocrine Societies*, 38(1), 68–74. <https://doi.org/10.15605/jafes.038.01.10>
- Songsorn, P., Somnarin, K., Jaitan, S., & Kupradit, A. (2022). The Effect of Whole-Body High-Intensity Interval Training on Heart Rate Variability in Insufficiently Active Adults. *Journal of exercise science and fitness*, 20(1), 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.10.003>
- Sulistyarini, wahyu dewi, Mukharomah, S., Anggun, A., Astuti, S., Pratama, L. P., & Ernawati, E. (2022). Peningkatan Fungsi Kognitif melalui Pendampingan Lansia dengan Metode Senam Otak di Panti Sosial Tresna Wredha Nirmala Puri Samarinda. *Abdimas Medika*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.35728/pengmas.v3i1.1009>
- Suwaris, Ibnu & Sony Saputra (2020). Evaluasi Mutu Obat Tradisional Kapsul Buah Mengkudu (*Morinda citrifoliae* Fructus). *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan dan Analisisnya*, 1: 16-21.
- Tulunay, M., Aypak, C., Yikilkan, H., & Gorpelioglu, S. (2015). Herbal Medicine use Among Patients with Chronic Diseases. *Journal of intercultural Ethnopharmacology*, 4(3), 217–220. <https://doi.org/10.5455/jice.20150623090040>
- Utami, S., Budi Prasetyo, & Ivon Diah Wittiarika. (2025). The Relationship Between Salted Fish Consumption Habits and the Incidence of Hypertension During Pregnancy in the Coastal Areas of Tuban Regency. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 7(1), 12–22. <https://doi.org/10.54832/phj.v7i1.955>
- Vigneshwaran, LV, KA Swetha, S Sivakumar, R Priyanka, N Kathiravan, and M Mathavan. (2022). Formulation and Evaluation of Herbal Face Cream with Green Tea Extract. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences Technology*, 3(1). <https://doi.org/10.33974/ijrpst.v3i1.284>
- Wang, H., Y. Chen, L. Wang, Q. Liu, S. Yang, and C. Wang. (2023). Advancing Herbal Medicine: Enhancing Product Quality and Safety through Robust Quality Control Practices. *Front Pharmacol*, 14: 1265178. <https://doi.org/10.3389/fphar.2023.1265178>
- Wróblewski, M., Wróblewska, J., Nuskiewicz, J., Mila-Kierzenkowska, C., & Woźniak, A. (2024). Antioxidant Potential of Medicinal Plants in the Treatment of Scabies Infestation. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 29(22), 5310. <https://doi.org/10.3390/molecules29225310>