

SEHATI: SEHAT DENGAN HERBAL TRADISIONAL DAN SENAM AKTIF DI RT 41/RW 11, MUJA MUJU, UMBULHARJO, YOGYAKARTA

Fitra Romadhonsyah^{1*}, Pinus Jumaryatno¹, Riyanto¹, Yon Haryanto¹, Zahra Eka Fitri Arafah¹

¹Jurus Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

*Email: fitra.romadhonsyah@uui.ac.id

ABSTRAK

Gaya hidup modern yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, dan stres, berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Rendahnya kesadaran masyarakat untuk berolahraga, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga dan lansia, memperburuk kondisi tersebut. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “SEHATI: Sehat dengan Herbal Tradisional dan Senam Aktif” dilaksanakan di RT 41/RW 11, Muja Muju, Umbulharjo, Yogyakarta. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan aktivitas fisik masyarakat melalui edukasi dan praktik langsung. Metode yang digunakan adalah *service learning* dengan melibatkan dosen, laboran, mahasiswa Farmasi UII, dan apoteker dari PC IAI Kota Yogyakarta. Kegiatan terdiri atas senam sehat, penyuluhan tentang penggunaan obat tradisional, serta workshop pembuatan jamu tradisional yang aman dan bernilai jual. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat tentang obat tradisional setelah kegiatan ($p<0,05$). Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta motivasi masyarakat untuk menjalani gaya hidup sehat melalui kombinasi olahraga dan pemanfaatan jamu tradisional.

Kata kunci: Pengabdian masyarakat, obat tradisional, jamu, senam, workshop.

ABSTRACT

Modern lifestyles characterized by insufficient physical activity, unbalanced diets, and stress contribute to the increasing prevalence of non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes, and obesity. The low level of public awareness regarding regular exercise, particularly among housewives and the elderly, further exacerbates this condition. In response to these issues, a community service program entitled “SEHATI: Healthy with Traditional Herbal Medicine and Active Exercise” was conducted in RT 41/RW 11, Muja Muju, Umbulharjo, Yogyakarta. The objective of this program was to enhance community knowledge, skills, and physical activity through education and hands-on practice. The service-learning method was employed, involving lecturers, laboratory staff, pharmacy students from Universitas Islam Indonesia, and pharmacists from the Indonesian Pharmacists Association (IAI) Yogyakarta. The activities included group exercise sessions, educational workshops on the use of traditional medicine, and training on the safe and marketable preparation of herbal remedies (jamu). Evaluation was conducted using pre- and post-tests to assess participant’s knowledge improvement. The results demonstrated a significant increase ($p<0.05$) in participant’s understanding of traditional medicine after the program. This activity proved effective in improving public knowledge, skills, and motivation to adopt a healthy lifestyle through a combination of physical exercise and the utilization of traditional herbal medicine.

Keywords: Community service, traditional medicine, jamu, exercise, workshop.

PENDAHULUAN

Secara global, perkembangan teknologi, perubahan lingkungan, dan pergeseran gaya hidup dari tradisional ke modern telah mengubah pola penyakit masyarakat, yang kini didominasi oleh Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, dan obesitas. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021), PTM menyebabkan sekitar 43 juta kematian di seluruh dunia, dengan 18 juta di antaranya terjadi pada usia di bawah 70 tahun. Dari keseluruhan kematian akibat PTM, 73% berasal dari negara dengan pendapatan rendah hingga menengah. Penyakit kardiovaskular menjadi penyebab terbesar (19 juta kematian), diikuti kanker (10 juta kematian), penyakit pernapasan kronis (4 juta kematian), dan diabetes lebih dari 2 juta kasus kematian (World Health Organization, 2025). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia (2018) mencatat bahwa kasus PTM terbesar adalah hipertensi, disusul dengan kasus diabetes mellitus, stroke, dan asma (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Faktor risiko utama yang meningkatkan angka PTM meliputi kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok, serta rendahnya perhatian terhadap asupan gizi. Aktivitas fisik pada orang dewasa dilakukan secara rutin minimal 75-150 menit per minggu dengan kegiatan fisik seperti bersepeda, berjalan, berlari, berenang, menari, dan senam aerobik. Aktivitas ini dapat meningkatkan sistem metabolisme dan menurunkan risiko PTM (World Health Organization, 2020). Selain itu, aktivitas fisik dapat melepaskan dopamin dan hormon pengatur glukosa untuk mengurangi stres (Arifin dkk., 2022). Konsumsi makanan tinggi lemak, sodium, pengawet, serta minuman bersoda lebih dari tiga kali seminggu juga berkontribusi terhadap peningkatan PTM karena mempengaruhi metabolisme, memicu mutasi genetik, dan menurunkan kepadatan tulang (Arifin dkk., 2022).

Indonesia memiliki keanekaragaman hayati terbesar kedua di dunia dengan ribuan jenis tumbuhan yang berpotensi sebagai obat. Berdasarkan data Riset Tumbuhan Obat dan Jamu (RISTOJA) (2017) tercatat 11.218 jenis tumbuhan obat dan 6.193 ramuan tradisional yang digunakan untuk 74 jenis penyakit, dengan kunyit (*Curcuma longa*) dan jahe (*Zingiber officinale*) sebagai bahan paling umum (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Berdasarkan data tersebut, banyak masyarakat Indonesia yang menggunakan tumbuhan obat untuk dibuat menjadi jamu. Jamu, sebagai warisan budaya Indonesia, banyak dimanfaatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan membantu pemulihan (BPOM RI, 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia (2018) menunjukkan 44,3% masyarakat Indonesia menggunakan pengobatan tradisional, di mana 48% mengonsumsi jamu

siap minum yang dibeli di Apotek maupun Toko Jamu dan 31,8% membuat jamu sendiri (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Banyak manfaat dari penggunaan jamu, seperti jamu yang mengandung jahe (*Z. officinale*) bermanfaat untuk mengatasi peradangan, mual muntah, rematik, batuk, pusing kepala, hingga antikanker (Elfahmi dkk., 2014). Jamu yang mengandung kunyit (*C. longa*) bermanfaat untuk mengatasi nyeri perut, peradangan, demam, menjaga kesehatan hepar, hingga antikanker (Elfahmi dkk., 2014). Jamu yang mengandung kencur (*K. galanga*) memiliki manfaat untuk mengatasi batuk, pilek, sakit kepala, sakit gigi, rematik, gangguan pencernaan, serta sebagai pereda stres dan penenang (Wang dkk., 2021).

Wilayah RT 41/RW 11 Muja Muju, Umbulharjo merupakan Kampung ASK ME DAGUSIBU binaan Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) Kota Yogyakarta yang menjadi contoh pengelolaan obat yang tepat. Berdasarkan hasil survei dan observasi di lapangan, menunjukkan masih rendahnya edukasi dan kesadaran masyarakat, terutama lansia, terkait penggunaan obat tradisional dan aktivitas fisik. Berdasarkan kondisi tersebut, program pengabdian masyarakat **“SEHATI: Sehat dengan Herbal Tradisional dan Senam Aktif”** diinisiasi sebagai solusi dengan pendekatan ganda, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik sekaligus memperkenalkan pemanfaatan obat tradisional secara aman dan inovatif. Kegiatan ini meliputi senam, penyuluhan kesehatan, serta workshop pembuatan jamu tradisional. Kelebihan dari pengabdian ini adalah keterlibatan multidisiplin yang mencakup dosen, mahasiswa, tenaga laboran, serta berkolaborasi dengan profesi apoteker dari Pengurus Cabang IAI Kota Yogyakarta, sehingga kegiatan berjalan komprehensif dan aplikatif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode **Service-Learning** yang bertujuan mengintegrasikan pembelajaran di kampus dengan penerapan langsung di masyarakat. Pendekatan ini dinilai efektif karena melibatkan mahasiswa PSOH UII untuk menerapkan pengetahuan tentang pemanfaatan obat tradisional, sekaligus mendorong mereka membantu masyarakat menemukan solusi atas permasalahan kesehatan. Dosen, laboran, dan apoteker juga berperan dalam memberikan edukasi dan mengidentifikasi isu kesehatan di lapangan (Afandi dkk., 2022). Pelaksanaan kegiatan melibatkan dosen dan laboran Farmasi UII, mahasiswa PSOH, serta apoteker dari PC IAI Kota Yogyakarta melalui tiga tahap utama:

1. **Perencanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat:** koordinasi dengan Ketua RT dan Ketua Ibu PKK untuk memetakan permasalahan di masyarakat RT 11/RW 41, Muja Muju, Kota Yogyakarta.

2. **Koordinasi dan Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat:** melakukan perancangan kegiatan dan pembagian pekerjaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim dari Dosen, Laboran Farmasi UII, mahasiswa PSOH Farmasi UII, dan Apoteker PC IAI Kota Yogyakarta.
3. **Implementasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat:** pelaksanaan senam sehat, penyuluhan tentang obat tradisional, dan workshop pembuatan jamu bersama masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap perencanaan kegiatan diawali dengan koordinasi dan pemetaan permasalahan masyarakat melalui pertemuan dengan Ketua RT dan Ketua PKK RT 11/RW 41, Muja Muju pada 24 Mei 2025. Pertemuan ini membahas berbagai isu kesehatan yang dihadapi warga, terutama rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman tentang penggunaan obat tradisional yang tepat. Selain itu, rapat juga menghasilkan kesepakatan mengenai lokasi, waktu, serta bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan.



A



B

Gambar 1.A dan 1.B. Proses Perencanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di RT 11/RW 41, Muja Muju, Kota Yogyakarta

2. Koordinasi dan Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan koordinasi dan persiapan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 14 Juni 2025 di Laboratorium Pengembangan Obat Bahan Alam UII Yogyakarta bersama tim PSOH UII. Kegiatan ini bertujuan memberikan pembekalan kepada tim sebelum pelaksanaan di lapangan, termasuk pelatihan pembuatan jamu kunyit asam dan susu jahe yang akan dibagikan kepada masyarakat. Pembuatan jamu ini merupakan penerapan langsung dari mata kuliah Pengembangan Sediaan Obat Bahan Alam (PSOBA) yang telah dipelajari mahasiswa pada semester sebelumnya. Selain itu, tim dosen menyiapkan materi penyuluhan mengenai penggunaan obat tradisional yang tepat serta menyusun instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat (Siregar dkk., 2023). Pre-test digunakan untuk menilai pengetahuan awal peserta, sedangkan post-test

mengukur efektivitas kegiatan penyuluhan (Magdalena dkk., 2021). Kuesioner dirancang menggunakan skala *Guttman* agar hasil jawaban lebih tegas dan terukur (Aida dkk., 2022; Bawazir & Mulyati, 2022).



Gambar 2. Pembekalan Anggota PSOH UII dan Penyiapan Produk Jamu

Tabel 1. Kuesioner Pengabdian Masyarakat “Sehati”

No.	Pernyataan	Jawab	
		B	S
1.	Jamu adalah sediaan tradisional Indonesia yang dibuat dari bahan-bahan alami seperti akar, rimpang, daun, buah, dan biji-bijian.		
2.	Jamu telah dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sejak masa Kerajaan Mataram.		
3.	Beras kencur mengandung biji pala sebagai salah satu komponennya.		
4.	Temulawak diketahui memiliki manfaat dalam meningkatkan nafsu makan.		
5.	Jamu dapat sepenuhnya mengantikan obat kimia dalam menyembuhkan penyakit.		
6.	Logo obat jamu berupa gambar daun yang menyerupai bintang, terletak dalam sebuah lingkaran.		
7.	Logo Obat Herbal Terstandar (OHT) berupa tiga pasang daun yang terletak dalam sebuah lingkaran.		
8.	Khasiat jamu dibuktikan berdasarkan pengalaman empiris dan diwariskan secara turun-temurun.		
9.	Khasiat Obat Herbal Terstandar dibuktikan melalui uji pra-klinis pada hewan.		
10.	Khasiat fitofarmaka dibuktikan melalui uji preklinis pada hewan dan uji klinis pada manusia.		

3. Implementasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Implementasi pengabdian masyarakat SEHATI dilakukan pada 15 Juni 2025 di lapangan RT 11/RW 41, Muja Muju pukul 07.30 – 12.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan melakukan agenda senam sehat yang diikuti oleh seluruh tim dan masyarakat RT 11/RW 41, Muja Muju dengan rincian jumlah peserta yaitu 11 peserta dari Dosen dan Laboran, 8 peserta dari Apoteker PC IAI Kota Yogyakarta, 37 peserta dari mahasiswa UII, dan 36 peserta dari masyarakat RT

11/RW 41, Muja Muju. Kegiatan diawali dengan melakukan senam sehat yang dipimpin oleh instruktur senam dari PC IAI Kota Yogyakarta dari jam 07.30 – 08.30 WIB.



Gambar 3. Senam Sehat bersama Tim dan Masyarakat RT 11/RW 41, Muja Muju

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan penyuluhan dengan judul “Jamu: Minuman Tradisional, Beragam Khasiat” kepada seluruh masyarakat RT 11/RW 41, Muja Muju. Sebelum memulai penyuluhan, tim melakukan penyebaran lembar *pre-test* untuk seluruh peserta. Materi yang diberikan mengenai sejarah jamu di Indonesia, pembagian kelompok obat tradisional di Indonesia (Jamu, Obat Herbal Terstandar, dan Fitofarmaka), contoh obat tradisional, jenis-jenis jamu tradisional, contoh tanaman obat yang umum dipakai di jamu, dan apa yang perlu diperhatikan saat mengkonsumsi jamu atau obat tradisional. Setelah melakukan penyuluhan, peserta akan langsung melakukan workshop pembuatan sediaan jamu seperti serbuk jahe instan, beras kencur, dan kunyit asam.



Gambar 4. Penyuluhan Tentang Penggunaan Obat Tradisional kepada Masyarakat

Proses pembuatan serbuk jahe instan diawali dengan menimbang beberapa bahan, antara lain rimpang jahe segar, gula pasir, batang serai, dan air mineral. Langkah berikutnya adalah mencuci jahe hingga bersih, lalu mengiris tipis jahe tersebut. Setelah itu, sebanyak 500-gram jahe diblender bersama 500 mL air mineral, kemudian disaring menggunakan kain bersih dan dibiarkan selama 30 menit. Cairan hasil saringan dipisahkan dari endapan patinya, lalu ditambahkan batang serai dan direbus hingga mendidih. Gula pasir kemudian dimasukkan

sambil terus diaduk hingga larutan menjadi kental. Setelah api dikecilkan, adonan diaduk terus sampai terbentuk kristal. Pada tahap akhir, api dimatikan dan serbuk jahe instan siap dikemas ke dalam wadah yang telah disiapkan. Beberapa hal yang menjadi poin penting dalam pembuatan jahe instan adalah pengendapan pati jahe. Senyawa pati dapat menarik air sehingga dapat menyebabkan efek mengembang, hal ini menyebabkan produk akan menjadi lengket dan sulit diserbukkan (Haryanto, 2018; Nisfiyah dan Desnita, 2017). Pengendapan dilakukan selama 30 menit bertujuan untuk memaksimalkan pengendapan pati jahe (Estiasih dkk., 2017).



Gambar 5. Pembuatan Serbuk Jahe Instan Bersama Masyarakat

Pembuatan produk jamu berikutnya adalah kunyit asam. Bahan yang digunakan adalah kunyit segar (kulit dikupas hingga bersih), asam jawa, gula merah, sedikit garam, dan air mineral. Langkah berikutnya adalah merebus semua bahan ke dalam air yang sudah mendidih selama 15 – 20 menit. Selanjutnya saring air rebusan dan didinginkan pada suhu kamar. Cek akhir rasa sebelum dikemas pada botol yang sudah disediakan. Pembuatan kunyit asam perlu memperhatikan komposisi dari setiap bahan, karena dapat mempengaruhi konsistensi fisik larutan, warna yang dihasilkan, dan rasa dari produk tersebut. Campuran kunyit, asam jawa, dan gula merah dapat mempengaruhi warna yang dihasilkan. Warna kuning pada kunyit disebabkan oleh senyawa pigmen kurkumin (Muniroh dkk., 2010). Penambahan asam jawa dapat memberikan warna kecoklatan pada produk, hal ini disebabkan adanya senyawa alkaloid dan tanin pada asam jawa (Masniati dkk., 2024). Perbedaan komposisi juga dapat mempengaruhi rasa, semakin tinggi penambahan gula jawa dan asam jawa dapat memberikan sensasi manis dan asam pada kunyit asam, hal ini dapat meningkatkan keberterimaan pada masyarakat (Masniati dkk., 2024). Pengaruh penambahan gula dapat mempengaruhi kekentalan, semakin tinggi jumlah gula jawa maka semakin kental larutan (Masniati dkk., 2024).



Gambar 6. Pembuatan Kunyit Asam Bersama Masyarakat

Pembuatan produk jamu selanjutnya adalah beras kencur. Bahan yang digunakan adalah rimpang kencur, rimpang jahe, gula pasir, gula aren, biji beras, dan air mineral. Tahap selanjutnya adalah merebus jahe bersama gula pasir dan gula aren hingga mendidih (disebut **Bahan A**). Sementara itu, beras, kencur, dan air dihaluskan menggunakan blender lalu disaring (disebut **Bahan B**). Setelah itu, **Bahan A** dan **Bahan B** dicampurkan, kemudian didinginkan sebelum dimasukkan ke dalam wadah kemasan yang telah disediakan. Dalam meracik minuman beras kencur, takaran bahan harus diperhatikan dengan cermat. Jika kencur digunakan terlalu banyak, rasa minuman bisa menjadi agak pahit. Kondisi ini dipengaruhi oleh kandungan senyawa saponin yang terdapat di dalam kencur (Lesmana dkk., 2022).

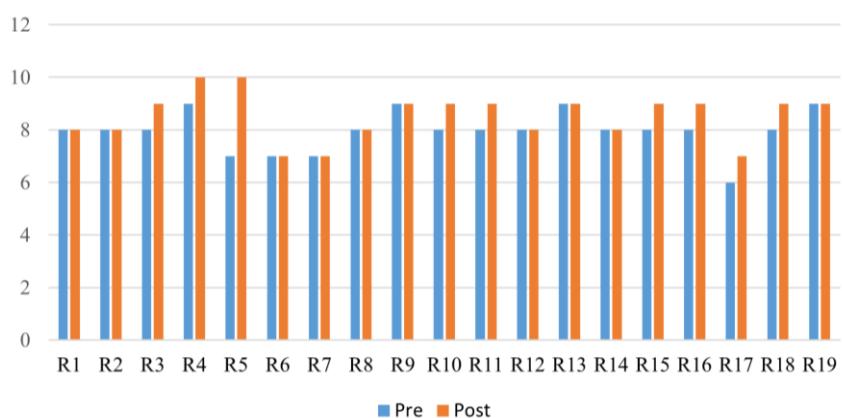


Gambar 7. Pembuatan Beras Kencur Bersama Tim PSOH UII

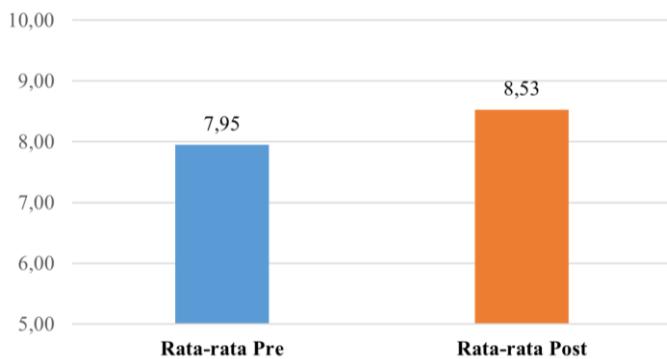


Gambar 8. Foto Bersama Tim dengan Masyarakat RT 11/RW 41, Muja Muju

Setelah melakukan penyuluhan dan workshop pembuatan sediaan jamu, tim melakukan pemberian lembar *post-test* kepada seluruh peserta. Sebanyak 36 peserta masyarakat yang hadir pada pengabdian masyarakat ini, terdapat 19 peserta yang memiliki kelengkapan pada data *pre* dan *post-test*. Data lengkap setiap responden dan nilai rata-rata dari seluruh responden ditampilkan pada **Gambar 9** dan **Gambar 10**. Pengujian data terkait pengaruh adanya penyuluhan dan workshop terhadap pengetahuan obat tradisional dimulai dengan melakukan pengujian normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* karena data yang tersedia kurang dari 50. Hasil pengujian normalitas didapatkan nilai *sig.* yaitu $p < 0.05$ (*pre-test*: 0.003 dan *post-test*: 0.013). Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak terdistribusi secara normal dan harus dilanjutkan menggunakan analisis non-parametrik. Pengujian selanjutnya adalah membandingkan data *pre-test* dan *post-test* untuk melihat pengaruh penyuluhan dan workshop terhadap tingkat pengetahuan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil pengujian yang didapatkan yaitu nilai *sig.* yaitu $p < 0.05$ (0.004). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dari nilai *pre-test* dengan nilai *post-test*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak yang positif bagi masyarakat karena dapat meningkatkan pengetahuan tentang obat tradisional serta mengajak untuk selalu melakukan aktivitas fisik setiap harinya.



Gambar 9. Profil Nilai *Pre-test* dan *Post-test* per Responden



Gambar 10. Rata-rata Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan dan workshop sejalan dengan penelitian Hidayat dkk. (2019) dan Suhendy dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan metode *pre-test* dan *post-test* efektif dalam mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi edukatif (Hidayat, 2019; Suhendy dkk., 2023). Pendekatan *service-learning* yang diterapkan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan teori Afandi dkk. (2022) yang menegaskan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan berbasis masyarakat mampu memperkuat proses transfer ilmu dan meningkatkan empati sosial (Afandi dkk., 2022). Secara kritis, hasil kegiatan SEHATI menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan praktik langsung, terutama melalui pembuatan jamu, tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga keterampilan praktis dan kepercayaan diri masyarakat dalam mengolah obat tradisional secara aman. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi terhadap penguatan peran akademisi dalam pemberdayaan kesehatan masyarakat berbasis kearifan lokal dan pengembangan literasi jamu sebagai warisan budaya nasional.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat “SEHATI: Sehat dengan Herbal Tradisional dan Senam Aktif” telah sukses dilaksanakan di RT 41/RW 11, Muja Muju, Umbulharjo, Yogyakarta dengan melibatkan dosen, laboran, mahasiswa PSOH UII, dan apoteker dari PC IAI Kota Yogyakarta. Melalui kegiatan senam sehat, penyuluhan, dan workshop pembuatan jamu tradisional, masyarakat memperoleh manfaat nyata berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan obat tradisional secara aman dan inovatif. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta ($p<0,05$). Keterlibatan multidisiplin menjadikan kegiatan ini komprehensif, aplikatif, dan memiliki potensi keberlanjutan. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan SEHATI dijadikan agenda rutin tahunan di wilayah Muja Muju dengan topik kesehatan yang beragam.

Kolaborasi lanjutan dengan IAI dan instansi kesehatan dapat difokuskan pada pelatihan kewirausahaan berbasis jamu untuk meningkatkan nilai ekonomi masyarakat. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai perubahan perilaku kesehatan masyarakat dalam jangka panjang setelah mengikuti program ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara berkat dukungan dari Program Hibah Jurusan Farmasi UII melalui kontrak nomor: 97/Kajur.Farm/70/Jur.Farm/V/2025. Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh anggota tim serta warga RT 11/RW 41, Muja Muju, Kota Yogyakarta atas partisipasi dan kerjasamanya selama berlangsungnya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Parmitasari, R. D. A., Nurdyianah, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (1st Ed). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
<https://kkn.stainkepri.ac.id/storage/files/downloads/9nUGmKZSYyk40ltORZ5Ld6TekdnbkjwopnpsMheo.pdf>
- Aida, N., Hartati, Z., & Hamdanah. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa Covid-19 di SDK Lemuel II. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(4), 656–670.
- Arifin, H., Chou, K.-R., Ibrahim, K., Fitri, S. U. R., Pradipta, R. O., Rias, Y. A., Sitorus, N., Wiratama, B. S., Setiawan, A., Setyowati, S., Kuswanto, H., Mediarti, D., Rosnani, R., Sulistini, R., & Pahria, T. (2022). Analysis of Modifiable, Non-Modifiable, and Physiological Risk Factors of Non-Communicable Diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 2203–2221.
- Bawazir, K. F., & Mulyati, S. (2022). Analisis Pengetahuan dan Sikap Warga Desa Wahas dan Kampung Ampel Maghfur terhadap Gizi Seimbang, Protokol Kesehatan, dan Vaksinasi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 999–1008.

- BPOM RI. (2023). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 25 Tahun 2023 Tentang Kriteria dan Tata Laksana Registrasi Obat Bahan Alam*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/284994/peraturan-bpom-no-25-tahun-2023>
- Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O. (2014). Jamu: Indonesian Traditional Herbal Medicine towards Rational Phytopharmacological Use. *Journal of Herbal Medicine*, 4(2), 51–73.
- Estiasih, T., Ahmadi, K., & Purwantiningrum, I. (2017). Determination of Critical Processing Parameters during Instant Ginger Drink Production in Small-Scale Industry. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 5(3), 223-229.
- Haryanto, B. (2018). Pengaruh Penambahan Gula terhadap Karakteristik Bubuk Instan Daun Sirsak (Annona muricata L.) dengan Metode Kristalisasi. *Jurnal Penelitian Pascapanen Pertanian*, 14(3), 163. <https://doi.org/10.21082/jpasca.v14n3.2017.163-170>
- Hidayat, W. (2019). Gambaran Pre dan Post Test Kegiatan Penyuluhan Kesehatan terhadap Kader Posyandu di Puskesmas Babatan Bandung. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 8(4), 225–226.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Laporan Nasional Riset Tumbuhan Obat dan Jamu (RISTOJA)* (1st ed). Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lesmana, Y., Pratiwi, I. D. P. K., & Ekawati, I. G. A. (2022). Pengaruh Penambahan Kencur (Kaempferia galanga L.) terhadap Karakteristik Kimia dan Sensori Hard Candy Beras Kencur. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan (ITEPA)*, 11(1), 22-30.
- Magdalena, I., Annisa, M. N., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test dan Post-Test pada Mata Pelajaran Matematika dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran di SDN Bojong 04. *Nusantara: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3,(2), 150–165.
- Masniati., Tamrin., Rejeki, S., & Nugrawati, A. L. (2024). Pengaruh Perbedaan Komposisi Kunyit, Asam Jawa dan Gula Merah terhadap Karakteristik Organoleptik, pH, Viskositas dan Antioksidan Minuman Herbal Kunyit Asam. *Jurnal Riset Pangan*, 2(2), 171–180.
- Muniroh, L., Martini, S., Nindya, T. S., & Solfaine, R. (2010). Minyak Atsiri Kunyit sebagai Anti Radang pada Penderita Gout Arthritis dengan Diet Tinggi Purin. *Makara Journal of Health Research*, 14(2), 57–64.

- Nisfiyah, I. L., & Desnita, R. (2017). Formulasi Minuman Serbuk Instan Kombinasi Jahe (*Zingiber officinale Rosc*) dan Kunyit (*Curcuma domestica Val.*) dengan Variasi Gula Pasir dan Gula Merah. *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran UNTAN*, 6(1), 163–170.
- Siregar, N. A., Harahap, N. R., & Harahap, H. S. (2023). Hubungan antara Pretest dan Posttest dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VII B di MTS Alwashliyah Pantai Cermin. *Edunomika*, 7(1), 1-13.
- Suhendy, H., Iskandar, L. N., Putri, D., Putri, L. D., Ameliya, L., Sabrina, N. K., & Yuniar, P. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 01 Bantar. *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 90–94.
- Wang, S.-Y., Zhao, H., Xu, H.-T., Han, X.-D., Wu, Y.-S., Xu, F.-F., Yang, X.-B., Göransson, U., & Liu, B. (2021). *Kaempferia galanga L.: Progresses in Phytochemistry, Pharmacology, Toxicology and Ethnomedicinal Uses*. *Frontiers in Pharmacology*, 12, 675350.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed).
- World Health Organization. (2025). *Noncommunicable Diseases*. Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>