



Peningkatan Pengetahuan melalui Edukasi Terapi Herbal Jakeku (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai Pereda Batuk dan Pilek pada Masyarakat Rt 04 Desa Sungai Bakung

Enhance Knowledge Through Education on Jakeku (Ginger-Aromatic Ginger-Turmeric) Herbal Therapy as A Cough and Cold Reliever for The Community of Rt 04 Sungai Bakung Village

Rina Saputri¹, Aprilia Sulistia Sari^{2*}, Marisa Andani³, Meliana Andini⁴

Published online: 3 July 2026

ABSTRACT

Cough and cold are common health problems experienced by people of all ages and can interfere with daily activities and quality of life. The use of traditional herbal medicine is one of the alternative approaches widely practiced by Indonesian communities. JAKEKU, a herbal preparation consisting of ginger (*Zingiber officinale*), aromatic ginger (*Kaempferia galanga*), and turmeric (*Curcuma longa*), contains bioactive compounds that may help relieve symptoms of cough and cold. However, public knowledge regarding the proper preparation and use of this herbal remedy remains limited. This community service activity aimed to improve community knowledge regarding the benefits, preparation methods, and proper use of JAKEKU herbal therapy as a complementary treatment for cough and cold among residents of RT 04, Sungai Bakung Village. A descriptive observational approach was employed using pre-test and post-test questionnaires to assess participants' knowledge before and after the educational intervention. The activity included health education sessions, interactive discussions, and a live demonstration of JAKEKU preparation. Participants consisted of 15 community members who met the inclusion criteria and were willing to participate in the entire program. The results demonstrated an increase in knowledge across all age groups after the educational intervention. The average score of participants aged 30–45 years increased from 7.88 to 10.00, those aged 46–55 years increased from 6.66 to 9.00, and participants aged over 55 years increased from 7.00 to 10.00. These findings indicate that the educational program effectively enhanced participants' understanding of the benefits, preparation procedures, and appropriate use of JAKEKU herbal therapy. Health education combined with practical demonstrations effectively improved community knowledge regarding JAKEKU herbal therapy. Increased knowledge is expected to encourage the rational, safe, and appropriate use of herbal medicine as a complementary approach to relieving cough and cold symptoms.

Keywords: health education, herbal therapy, JAKEKU, ginger, aromatic ginger, turmeric, cough, cold, community knowledge.

Abstrak. Batuk dan pilek merupakan masalah kesehatan umum yang dialami oleh masyarakat dari segala usia dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Penggunaan obat herbal tradisional adalah salah satu pendekatan alternatif yang banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia. JAKEKU, sebuah sediaan herbal yang terdiri dari jahe (*Zingiber officinale*), kencur (*Kaempferia galanga*), dan kunyit (*Curcuma longa*), mengandung senyawa bioaktif yang dapat membantu meredakan gejala batuk dan pilek. Namun, pengetahuan masyarakat mengenai cara pembuatan dan penggunaan obat herbal ini yang tepat masih terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat, cara pembuatan, dan penggunaan yang tepat dari terapi herbal JAKEKU sebagai pengobatan komplementer untuk batuk dan pilek pada warga RT 04, Desa Sungai Bakung. Pendekatan observasional deskriptif digunakan dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk menilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Kegiatan ini meliputi sesi edukasi kesehatan, diskusi interaktif, dan demonstrasi langsung pembuatan JAKEKU. Peserta terdiri dari 15 anggota masyarakat yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan di semua

kelompok usia setelah intervensi edukasi. Nilai rata-rata peserta berusia 30–45 tahun meningkat dari 7,88 menjadi 10,00, usia 46–55 tahun meningkat dari 6,66 menjadi 9,00, dan peserta berusia di atas 55 tahun meningkat dari 7,00 menjadi 10,00. Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi secara efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang manfaat, prosedur pembuatan, dan penggunaan

^{1,2*4} Department of Pharmacy, Faculty of Health Sciences, Universitas Sari Mulia

^{*}) *corresponding author*

Aprilia Sulistia Sari
Email: apriliasulistiasari@gmail.com

terapi herbal JAKEKU yang tepat. Edukasi kesehatan yang dipadukan dengan demonstrasi praktis secara efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai terapi herbal JAKEKU. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong penggunaan obat herbal yang rasional, aman, dan tepat sebagai pendekatan komplementer untuk meredakan gejala batuk dan pilek.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, terapi herbal, JAKEKU, jahe, kencur, kunyit, batuk, pilek, pengetahuan masyarakat.

PENDAHULUAN

Batuk dan pilek merupakan gangguan kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat dari berbagai kelompok usia. Penyakit ini umumnya disebabkan oleh infeksi virus pada saluran pernapasan atas dan ditandai dengan gejala seperti hidung tersumbat, bersin, sakit tenggorokan, batuk, serta rasa tidak nyaman pada tubuh. Meskipun tergolong penyakit ringan dan dapat sembuh sendiri, batuk dan pilek tetap dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, serta kualitas hidup penderitanya. Tingginya kejadian batuk dan pilek di masyarakat menjadikan kondisi ini sebagai salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif dan preventif (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia, kasus infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) masih menjadi salah satu penyebab utama masyarakat mencari pelayanan kesehatan. Faktor lingkungan, perubahan cuaca, kepadatan penduduk, serta rendahnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat turut berkontribusi terhadap tingginya kejadian batuk dan pilek. Selain itu, masih banyak masyarakat yang melakukan pengobatan sendiri tanpa disertai pengetahuan yang memadai mengenai penggunaan obat maupun terapi pendukung yang aman dan efektif. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang dapat membantu masyarakat memahami cara penanganan batuk dan pilek secara tepat, termasuk pemanfaatan bahan alam yang tersedia di lingkungan sekitar (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Salah satu bentuk terapi komplementer yang banyak digunakan masyarakat Indonesia adalah pemanfaatan tanaman herbal. Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang kaya dan telah lama memanfaatkan tanaman obat tradisional untuk menjaga kesehatan. Jahe (*Zingiber officinale*), kencur (*Kaempferia galanga*), dan kunyit (*Curcuma longa*) merupakan tanaman herbal yang mudah ditemukan dan telah digunakan secara turun-temurun untuk membantu meredakan berbagai keluhan kesehatan, termasuk batuk dan pilek. Kombinasi ketiga bahan tersebut yang dikenal sebagai JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, etil p-metoksisinamat, kurkumin, flavonoid, dan minyak atsiri yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, serta dapat membantu menghangatkan tubuh dan melegakan saluran pernapasan (Rahmawati et al., 2024).

Meskipun pemanfaatan JAKEKU cukup dikenal oleh masyarakat, masih banyak individu yang belum memahami manfaat ilmiah, cara pengolahan yang benar, dosis penggunaan, maupun batasan keamanannya. Sebagian masyarakat mengonsumsi ramuan herbal hanya berdasarkan pengalaman atau informasi dari lingkungan sekitar tanpa didukung pengetahuan yang memadai. Kondisi ini dapat menyebabkan penggunaan yang kurang optimal bahkan berpotensi menimbulkan efek yang tidak diharapkan apabila digunakan secara tidak tepat. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemanfaatan terapi herbal JAKEKU perlu dilakukan agar masyarakat memperoleh informasi yang benar dan dapat menggunakan herbal secara rasional serta aman (Sari & Handayani, 2023).

Pemberian edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan ramuan JAKEKU, pembagian leaflet, maupun media edukasi lainnya yang mudah dipahami masyarakat. Melalui kegiatan edukasi tersebut diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat, cara pembuatan, dan penggunaan terapi herbal JAKEKU sebagai pereda batuk dan pilek. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk memanfaatkan tanaman herbal secara tepat sebagai terapi komplementer dalam menjaga kesehatan keluarga. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan

masyarakat RT 04 Desa Sungai Bakung melalui edukasi terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode deskriptif observasional dengan pendekatan edukatif. Metode tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan masyarakat terkait penanganan batuk dan pilek serta pemanfaatan terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai alternatif terapi komplementer. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui penyebaran kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena atau kondisi yang terjadi di masyarakat secara sistematis berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan (Abdullah, 2020).

Tahap awal kegiatan diawali dengan survei pendahuluan di RT 04 Desa Sungai Bakung untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat. Hasil observasi menunjukkan bahwa keluhan batuk dan pilek masih cukup sering terjadi, terutama pada saat perubahan cuaca dan musim penghujan. Selain itu, masih banyak masyarakat yang memanfaatkan obat tradisional tanpa mengetahui cara penggunaan yang tepat dan manfaat ilmiahnya. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi pendukung dalam mengatasi batuk dan pilek.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Cross Sectional Study*, yaitu pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Menurut Notoatmodjo (2018), penelitian *cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengamati variabel pada suatu populasi dalam waktu yang bersamaan sehingga dapat memberikan gambaran kondisi yang sedang terjadi.

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh masyarakat yang berdomisili di RT 04 Desa Sungai Bakung. Sampel kegiatan terdiri atas masyarakat yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan, berusia 35-72 tahun, berdomisili di RT 04 Desa Sungai Bakung, serta bersedia mengisi kuesioner yang diberikan. Sasaran kegiatan meliputi masyarakat usia produktif hingga lanjut usia yang berpotensi memanfaatkan terapi herbal dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai manfaat, kandungan, cara pembuatan, serta penggunaan terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek. Selain penyampaian materi, dilakukan pula demonstrasi pembuatan ramuan JAKEKU agar peserta dapat memahami langkah-langkah pengolahan yang benar. Untuk mengukur efektivitas edukasi, peserta diberikan pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan selesai. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan herbal yang aman, efektif, dan rasional dalam membantu meredakan gejala batuk dan pilek serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan saluran pernapasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Berdasarkan Umur

No	Kelompok Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	30–45	9	60,0
2	46–55	3	20,0
3	>55	3	20,0
Total		15	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 30–45 tahun sebanyak 9 orang (60,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan edukasi terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek didominasi oleh kelompok usia dewasa produktif. Kelompok usia tersebut umumnya memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga dan lebih aktif dalam mencari informasi terkait kesehatan sehingga cenderung lebih mudah menerima materi edukasi yang diberikan.

Sementara itu, responden yang berada pada kelompok umur 46–55 tahun sebanyak 3 orang (20,0%), dan kelompok umur lebih dari 55 tahun juga sebanyak 3 orang (20,0%). Meskipun jumlahnya lebih sedikit dibandingkan kelompok usia produktif, keterlibatan kelompok usia tersebut tetap penting karena mereka berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan akibat menurunnya daya tahan tubuh seiring bertambahnya usia. Selain itu, kelompok usia lanjut sering memanfaatkan pengobatan tradisional sehingga perlu diberikan edukasi yang tepat mengenai penggunaan terapi herbal yang aman dan rasional.

Dominasi peserta pada usia produktif dapat memberikan dampak positif terhadap keberhasilan program edukasi karena kelompok usia ini memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami informasi kesehatan serta berpotensi menyebarkan pengetahuan yang diperoleh kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitarnya. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan cara penggunaan JAKEKU, diharapkan pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer untuk membantu meredakan batuk dan pilek dapat dilakukan secara lebih tepat, aman, dan efektif.

Menurut Notoatmodjo (2018), usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena berkaitan dengan kematangan pola pikir, pengalaman, dan kemampuan dalam menerima informasi. Semakin bertambah usia seseorang, maka pengalaman yang dimiliki juga semakin banyak sehingga dapat mendukung proses penerimaan dan penerapan informasi kesehatan yang diberikan. Oleh karena itu, variasi usia responden dalam kegiatan ini dapat menjadi faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi mengenai terapi herbal JAKEKU.

Tabel 2. Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Perempuan	15	100
	Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2, seluruh responden dalam kegiatan edukasi terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 15 orang (100%). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat lebih banyak diikuti oleh perempuan yang umumnya aktif dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan, seperti kegiatan PKK, posyandu, arisan, maupun penyuluhan kesehatan yang diselenggarakan di lingkungan tempat tinggal.

Tingginya partisipasi perempuan dalam kegiatan edukasi kesehatan dapat dipengaruhi oleh peran mereka sebagai pengelola kesehatan keluarga. Perempuan sering menjadi pihak yang bertanggung jawab dalam merawat anggota keluarga yang sakit, menyiapkan makanan, serta menentukan pilihan pengobatan yang akan digunakan, termasuk pemanfaatan tanaman obat tradisional. Oleh karena itu, pengetahuan yang diperoleh selama kegiatan edukasi diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi peserta secara individu, tetapi juga dapat diterapkan dan disebarluaskan kepada anggota keluarga lainnya.

Dalam konteks pemanfaatan terapi herbal JAKEKU, perempuan memiliki peran penting dalam proses pengolahan dan penyajian ramuan herbal karena bahan-bahan seperti jahe, kencur, dan kunyit umumnya mudah diperoleh dan sering digunakan dalam kebutuhan rumah tangga sehari-hari. Dengan meningkatnya pengetahuan mengenai manfaat, cara pembuatan, serta penggunaan JAKEKU yang tepat, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan tanaman herbal tersebut secara lebih rasional untuk membantu meredakan gejala batuk dan pilek.

Menurut Notoatmodjo (2018), jenis kelamin dapat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang, termasuk dalam mencari informasi, mengikuti kegiatan edukasi, dan menerapkan perilaku hidup sehat. Perempuan cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan keluarga sehingga sering menjadi sasaran utama dalam berbagai program promosi kesehatan di masyarakat. Oleh karena itu, keterlibatan seluruh responden perempuan dalam kegiatan ini menjadi potensi yang baik untuk mendukung penyebaran informasi kesehatan kepada lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar.

Tabel 3. Hasil Pre & Post Test

No	Kelompok Umur	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test
1	30–45 tahun	7,88	10,00
2	46–55 tahun	6,66	90,00
3	>55 tahun	7,00	10,00

Berdasarkan Tabel 3, seluruh kelompok umur menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat, kandungan, cara pembuatan, serta penggunaan JAKEKU secara tepat dan aman.

Kelompok umur 30–45 tahun mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 7,88 pada saat pre-test menjadi 10,00 pada saat post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok usia produktif memiliki kemampuan yang baik dalam menerima dan memahami informasi kesehatan yang diberikan. Selain itu, kelompok usia ini umumnya lebih aktif mencari informasi kesehatan sehingga materi edukasi dapat diterima dengan lebih optimal.

Pada kelompok umur 46–55 tahun, nilai rata-rata pre-test sebesar 6,66 meningkat menjadi 9,00 setelah penyuluhan. Meskipun belum mencapai nilai maksimal, peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil menambah pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan herbal JAKEKU. Kelompok usia ini cenderung memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga mampu menghubungkan informasi baru dengan pengalaman kesehatan yang pernah dialami sebelumnya.

Sementara itu, kelompok umur lebih dari 55 tahun mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 7,00 menjadi 10,00. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh kelompok usia lanjut. Keberhasilan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh metode penyampaian yang sederhana, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, serta adanya demonstrasi pembuatan ramuan JAKEKU yang membantu peserta memahami materi secara lebih praktis.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa edukasi mengenai terapi herbal JAKEKU efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat RT 04 Desa Sungai Bakung. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk memanfaatkan jahe, kencur, dan kunyit secara lebih rasional sebagai terapi komplementer dalam membantu meredakan gejala batuk dan pilek. Hasil ini juga sejalan dengan teori Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik pada masyarakat.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RT 04 Desa Sungai Bakung dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek. Melalui kegiatan ini, masyarakat diberikan informasi

mengenai manfaat bahan herbal, kandungan yang terdapat di dalamnya, cara pengolahan yang benar, serta aturan penggunaan yang tepat sehingga dapat dimanfaatkan secara aman dan rasional dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penggunaan tanaman obat tradisional sebagai terapi komplementer untuk menjaga kesehatan keluarga.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test kepada seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai batuk dan pilek serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan tradisional. Berdasarkan hasil pre-test, masih terdapat peserta yang belum memahami manfaat jahe, kencur, dan kunyit serta cara pengolahan yang tepat untuk memperoleh khasiat yang optimal. Oleh karena itu, dilakukan penyampaian materi edukasi mengenai manfaat terapi herbal JAKEKU sebagai upaya membantu meredakan gejala batuk dan pilek.

Materi yang diberikan meliputi pengenalan tanaman jahe, kencur, dan kunyit beserta kandungan senyawa aktifnya yang berperan sebagai antiinflamasi, antioksidan, dan membantu melegakan saluran pernapasan. Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan mengenai cara pembuatan ramuan JAKEKU yang benar, yaitu dengan menyiapkan jahe segar sebanyak 5 gram, kencur segar 3 gram, dan kunyit segar 4 gram. Seluruh bahan dicuci hingga bersih, kemudian digeprek untuk mempermudah keluarnya zat aktif. Setelah itu bahan direbus menggunakan dua gelas air hingga tersisa sekitar satu gelas, kemudian disaring dan ditambahkan madu secukupnya sebelum dikonsumsi. Ramuan tersebut dianjurkan untuk diminum sebanyak dua kali sehari.

Selain penyampaian teori, peserta juga mengikuti demonstrasi langsung pembuatan ramuan JAKEKU. Kegiatan praktik ini bertujuan agar masyarakat lebih memahami tahapan pengolahan yang benar serta mampu membuatnya secara mandiri di rumah. Setelah proses pembuatan selesai, hasil ramuan dibagikan kepada peserta untuk dicicipi sehingga mereka dapat mengenali rasa, aroma, dan karakteristik minuman herbal yang baik.

Pada akhir kegiatan dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman maupun kendala yang mungkin ditemui dalam penggunaan tanaman herbal. Selanjutnya dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat, cara pembuatan, serta penggunaan terapi herbal JAKEKU sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu meredakan batuk dan pilek.



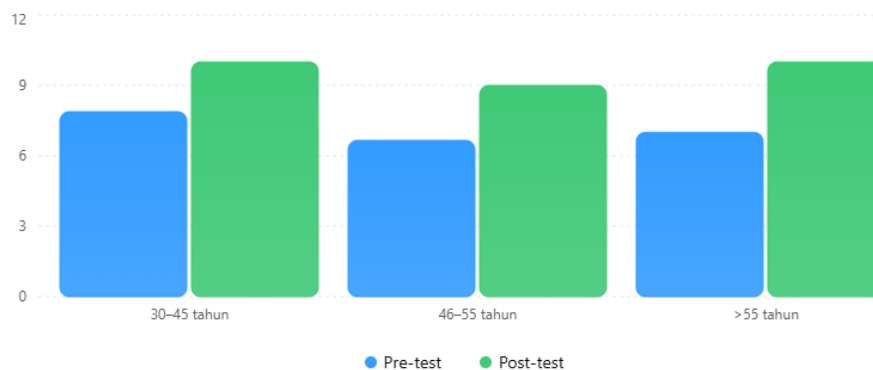
Gambar 1. Foto Pengisian Kuisisioner



Gambar 2. Edukasi Tentang Pengolahan JAKEKU

Gambar 3. Foto Bersama
Peningkatan Pengetahuan Berdasarkan Kelompok Umur

Perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test edukasi terapi herbal JAKEKU.



Gambar 4. Grafik Pengetahuan

Grafik menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan pada seluruh kelompok umur setelah diberikan edukasi mengenai terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek. Kelompok umur 30–45 tahun mengalami peningkatan dari 7,88 menjadi 10,00, sedangkan kelompok umur 46–55 tahun meningkat dari 6,66 menjadi 9,00. Sementara itu, kelompok umur >55 tahun mengalami peningkatan dari 7,00 menjadi 10,00.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi pembuatan ramuan JAKEKU yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat, cara pembuatan, serta penggunaan herbal secara tepat. Peningkatan nilai pada seluruh kelompok umur

mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam menambah pengetahuan peserta, baik pada usia dewasa produktif maupun lanjut usia. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan pemanfaatan terapi herbal JAKEKU dapat dilakukan secara lebih rasional dan aman sebagai terapi komplementer untuk membantu meredakan batuk dan pilek.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh kelompok umur setelah diberikan edukasi mengenai terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek. Kelompok umur 30–45 tahun mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 7,88 menjadi 10,00. Kelompok umur 46–55 tahun mengalami peningkatan dari 6,66 menjadi 9,00, sedangkan kelompok umur >55 tahun meningkat dari 7,00 menjadi 10,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat, cara pengolahan, dan penggunaan terapi herbal JAKEKU secara tepat.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap suatu informasi kesehatan. Melalui penyampaian materi secara langsung disertai demonstrasi pembuatan ramuan herbal, peserta memperoleh kesempatan untuk memahami teori sekaligus melihat praktik pengolahan bahan herbal yang benar. Menurut Green dan Kreuter (2022), pendidikan kesehatan yang diberikan secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat.

Kelompok usia 30–45 tahun menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi hingga mencapai nilai maksimal pada post-test. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik usia produktif yang umumnya lebih mudah menerima informasi baru dan memiliki akses yang lebih luas terhadap berbagai sumber informasi kesehatan. Individu pada usia produktif cenderung memiliki kemampuan kognitif yang baik dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif (Potter & Perry, 2023).

Sementara itu, kelompok usia >55 tahun juga menunjukkan peningkatan yang signifikan hingga mencapai nilai rata-rata 10,00 pada post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat penurunan fungsi kognitif yang dapat terjadi seiring bertambahnya usia, metode edukasi yang menggunakan bahasa sederhana, media visual, dan demonstrasi langsung tetap mampu membantu peserta memahami materi yang diberikan. Pendekatan pembelajaran yang melibatkan praktik secara langsung diketahui dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman pada kelompok usia lanjut (Mubarak et al., 2022).

Keberhasilan edukasi juga dipengaruhi oleh relevansi materi yang diberikan dengan kebutuhan masyarakat. Batuk dan pilek merupakan keluhan kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat sehingga peserta memiliki ketertarikan untuk mempelajari alternatif penanganan yang mudah dilakukan di rumah. Ramuan JAKEKU yang terdiri dari jahe, kencur, dan kunyit dipilih karena bahan-bahannya mudah diperoleh serta telah lama digunakan secara tradisional untuk membantu meredakan gangguan saluran pernapasan. Jahe mengandung senyawa gingerol yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan antioksidan, sedangkan kencur mengandung etil p-metoksisinamat yang berpotensi membantu mengurangi peradangan. Kunyit mengandung kurkumin yang diketahui memiliki efek imunomodulator dan antiinflamasi sehingga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh saat mengalami infeksi saluran pernapasan ringan (Hewlings & Kalman, 2023).

Demonstrasi pembuatan ramuan JAKEKU juga memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata bagi peserta. Melalui praktik langsung, peserta dapat mengetahui takaran bahan, cara pengolahan, hingga cara konsumsi yang tepat. Menurut Dale (2022), pengalaman belajar yang melibatkan observasi dan praktik langsung memberikan tingkat retensi pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan metode ceramah saja. Oleh karena itu, kombinasi antara penyuluhan dan demonstrasi menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi terapi herbal JAKEKU berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat RT 04 Desa Sungai Bakung. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk memanfaatkan tanaman herbal secara lebih

tepat, aman, dan rasional sebagai terapi komplementer dalam membantu meredakan batuk dan pilek serta mendukung upaya peningkatan kesehatan keluarga.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi terapi herbal JAKEKU (Jahe-Kencur-Kunyit) sebagai pereda batuk dan pilek di RT 04 Desa Sungai Bakung berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat, cara pengolahan, dan penggunaan herbal secara tepat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan pada seluruh kelompok umur setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan ramuan JAKEKU.

Kelompok umur 30–45 tahun mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 7,88 menjadi 10,00, kelompok umur 46–55 tahun meningkat dari 6,66 menjadi 9,00, dan kelompok umur >55 tahun meningkat dari 7,00 menjadi 10,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung pembuatan ramuan herbal efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai kandungan dan manfaat jahe, kencur, dan kunyit serta cara pembuatan ramuan JAKEKU yang benar sebagai terapi komplementer untuk membantu meredakan gejala batuk dan pilek. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan pemanfaatan tanaman herbal dapat dilakukan secara lebih aman, rasional, dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan keluarga serta meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Abdullah, K. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Dale, E. (2022). *Audio-Visual Methods in Teaching*. New York: Dryden Press.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2022). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health. *Foods*, 6(10), 92.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mubarak, W. I., Chayatin, N., & Rozikin, K. (2022). *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2023). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Rahmawati, D., Putri, A. N., & Nugroho, H. (2024). Pemanfaatan Jahe, Kencur, dan Kunyit sebagai Terapi Komplementer pada Gangguan Saluran Pernapasan. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 45–53.

- Sari, N., & Handayani, R. (2023). Edukasi Penggunaan Obat Tradisional Secara Rasional pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 112–119.
- World Health Organization. (2023). *Respiratory Tract Infections: Prevention and Community Health Promotion*. Geneva: World Health Organization.