

EDUKASI HERBAL: SOLUSI MINUMAN SEHAT UNTUK MENCEGAH BATUK DAN PILEK PADA ANAK DI DESA NUSAEN, FATULEU TENGAH, KABUPATEN KUPANG

Muntasir¹, Muhajirin Dean², Mathias Nathaniel Kolobani³, Cahyani Purnasari⁴,
RR. Listyawati Nurina⁵, Nurul Fatmawati Pua Upa⁶, Tadeus Andrea Lada Regaletha⁷
^{1,2,3,5,6,7}Pharmacy Study Program, Faculty of Medicine and Veterinary Medicine, Universitas Nusa Cendana,
Kupang, East Nusa Tenggara
e-mail: muntasir@staf.undana.ac.id¹, muhajirin.dean@staf.undana.ac.id², muhajirin.dean@staf.undana.ac.id³,
cahyani.purnasari@staf.undana.ac.id⁴, listyawati_nurina@staf.undana.ac.id⁵, nurul.upa@staf.undana.ac.id⁶,
tadeus.regaletha@staf.undana.ac.id⁷

Abstrak

Kesehatan adalah aspek penting dalam kehidupan, terutama di daerah pedesaan yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Batuk dan pilek merupakan penyakit umum yang sering menyerang anak-anak, khususnya balita. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Nunsan mengenai penggunaan tanaman obat sebagai pencegahan batuk dan pilek melalui edukasi praktis. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi pembuatan minuman herbal, uji organoleptik produk, dan diskusi interaktif dengan 30 peserta dari berbagai latar belakang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan; sebelum pelatihan, hanya 25% peserta yang mengetahui manfaat tanaman herbal, sedangkan setelah pelatihan, angka tersebut meningkat menjadi 100%. Selain itu, semua peserta menyatakan akan merekomendasikan penggunaan minuman herbal untuk pencegahan batuk dan pilek pada anak. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi mengenai tanaman obat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang alternatif pengobatan alami dan mendorong pemanfaatan sumber daya lokal untuk kesehatan yang lebih baik.

Kata kunci: Kesehatan, Batuk, Pilek, Tanaman Obat, Edukasi, Masyarakat.

Abstract

Health is an important aspect of life, especially in rural areas with limited access to health services. Coughs and colds are common illnesses that often attack children, especially toddlers. This research aims to increase the knowledge of the Nunsan Village community regarding using medicinal plants to prevent coughs and colds through practical education. The methods used included lectures, demonstrations on making herbal drinks, product organoleptic testing, and interactive discussions with 30 participants from various backgrounds. Evaluation results showed a significant increase in knowledge: Before the training, only 25% of participants knew the benefits of herbal plants, whereas after the training, this figure increased to 100%. In addition, all participants said they would recommend using herbal drinks to prevent coughs and colds in children. This activity concludes that education about medicinal plants is effective in increasing public awareness about alternative natural treatments and encouraging the use of local resources for better health.

Keywords: Health, Coughs, Colds, Medicinal Plants, Education, Community.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah aspek fundamental dalam kehidupan manusia, terutama di daerah pedesaan yang seringkali memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Batuk dan pilek merupakan penyakit umum yang sering menyerang masyarakat, terutama pada musim tertentu.

Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia diperkirakan terjadi sebanyak 3 hingga 6 kali dalam setahun (Ruliati & Aini, 2022), yang berarti setiap balita rata-rata mengalami serangan batuk pilek sebanyak 3 hingga 6 kali per tahun. Batuk dan pilek merupakan gejala dari

Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) yang umum dialami oleh anak-anak berusia di bawah 5 tahun (Azizah & Kurniati, 2020).

Batuk adalah refleksi fisiologis yang berfungsi sebagai mekanisme tubuh untuk membersihkan saluran pernapasan dan paru-paru dari lendir, mikroorganisme tertentu, serta benda asing lainnya (Arsita Mardiyah*, Satria Wijaya, Siti Wahidah, 2024). Batuk pilek pada anak sering terjadi karena mereka sangat rentan terhadap infeksi virus. Banyak orang tua menganggap batuk pilek sebagai masalah biasa yang tidak memerlukan penanganan khusus, berbeda dengan kondisi serius seperti kejang atau kelainan kongenital. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang batuk dan pilek serta cara

pencegahannya menyebabkan kurangnya respons terhadap penyakit yang dialami anak.

Kondisi batuk pilek pada anak sering terjadi karena mereka sangat rentan terhadap infeksi virus. Banyak orang tua yang menganggap batuk pilek sebagai masalah biasa yang tidak memerlukan penanganan khusus, berbeda dengan kondisi serius seperti kejang atau kelainan kongenital.

Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai batuk dan pilek serta cara pencegahannya menyebabkan kurangnya respons terhadap penyakit yang dialami anak. Untuk mengatasi batuk dan pilek pada anak, orang tua biasanya membawa anaknya ke dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat. Sebagai langkah awal pencegahan, orang tua sering memberikan ramuan herbal dari tanaman untuk meredakan gejala tersebut. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan tanaman obat sebagai upaya pencegahan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang batuk dan pilek, diharapkan orang tua dapat lebih tanggap dalam menangani kondisi ini dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang efektif.

Penggunaan obat herbal dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi sistem kekebalan tubuh. Selain itu, ini juga berpotensi mengurangi ketergantungan masyarakat pada obat-obatan kimia yang sering kali menimbulkan efek samping. Saat ini, pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan untuk menjaga daya tahan tubuh menjadi sangat relevan. Namun, penting untuk diingat bahwa pengobatan harus dilakukan dengan seimbang, menggabungkan penggunaan obat herbal dan obat kimia, karena tidak semua penyakit dapat diatasi hanya dengan obat herbal.

Universitas Nusa Cendana perlu mengidentifikasi dan mengatasi berbagai isu di sekitarnya, termasuk dalam bidang sosial, budaya, serta ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagai lembaga pendidikan tinggi, universitas ini bertanggung jawab untuk menghasilkan sumber daya manusia yang tidak hanya memahami, tetapi juga mampu menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta teknologi demi meningkatkan kualitas hidup Masyarakat, kesehatan dan memberikan nilai tambah secara ekonomi (Nurina et al., 2023), (Muntasir et al., 2022).

Salah satu usaha yang dilakukan oleh dosen Universitas Nusa Cendana pada Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Program Studi Farmasi adalah melakukan pengabdian masyarakat di wilayah Desa Nunsan, Kecamatan Fatuleu Tengah, Desa Nunseun berada di sekitar Gunung Fatuleu Kecamatan Fatuleu Tengah, terletak sekitar 40 kilometer dari pusat pemerintahan Kabupaten Kupang di Oelamasi, atau kurang lebih 70 kilometer sebelah timur Kota Kupang berada pada wilayah Desa Nunsan, (<https://kupang.tribunnews.com/2024/02/28/wisata-ntt-gunung-fatuleu-keajaiban-alam-yang-mempesona-hingga-penanda-petani>)

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai manfaat tanaman herbal, terdapat kekurangan dalam hal edukasi praktis kepada masyarakat tentang cara pengolahan dan pemanfaatan tanaman tersebut di tingkat lokal. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek kimia dan bioaktivitas tanaman tanpa melibatkan masyarakat secara langsung dalam proses edukasi.

Kegiatan ini penting karena dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, serta memberikan alternatif pengobatan yang lebih alami dan terjangkau. Selain itu, memanfaatkan tanaman lokal dapat membantu meningkatkan ekonomi masyarakat dengan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Adapun Tujuan Pengabdian adalah: Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman obat, Mengajarkan cara pembuatan minuman herbal untuk mencegah batuk dan pilek, dan Mendorong masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya lokal demi kesehatan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini menjelaskan langkah-langkah yang diperlukan untuk menerapkan solusi yang diusulkan dalam mengatasi permasalahan. Tahapan kegiatan telah dimodifikasi dari pendekatan sebelumnya (Muntasir et al., 2022), (Muntasir et al., 2024), (Muntasir et al., 2024), (Sri Prilmayanti Awaluddin; et al., 2022). Tahapan dan Metode yang digunakan berfokus pada pemecahan masalah dan telah disesuaikan berdasarkan hasil dari program pengabdian masyarakat serta referensi dari jurnal terkait (Purnawan et al., 2022), (Muntasir et al., 2023), (Awaluddin et al., 2023), (Muntasir et al., 2025)

Tahapan yang dilakukan adalah

1. Tahap Persiapan Kegiatan
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
3. Evaluasi Kegiatan

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Ceramah: Penyampaian materi mengenai tanaman obat untuk pengobatan batuk dan pilek.
2. Demonstrasi: Menunjukkan cara pembuatan minuman herbal.
3. Uji Organoleptik Produk: Masyarakat melakukan uji minum produk yang telah dibuat dengan minuman produk olahan herbal secara langsung.
4. Diskusi dan Sumbang Saran
Populasi dalam kegiatan ini adalah warga Desa Nunsanen, dengan sampel sebanyak 30 orang yang berasal dari berbagai usia dan latar belakang pendidikan. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan.
Gerakan pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam memperbaiki kualitas hidup, martabat, dan kesehatan mereka. Peningkatan keberdayaan mencerminkan kemampuan dan kemandirian masyarakat, sehingga mereka dapat mengembangkan diri dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mencapai kemajuan yang diinginkan (Ratu & Muntasir, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan aktivitas yang dilakukan oleh Program Studi Farmasi yang dirangkaikan dengan pengambilan sampel tanaman obat oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana. Dalam kegiatan ini, dosen melaksanakan aktivitas pengabdian masyarakat di lokasi sasaran, sementara mahasiswa melakukan pengambilan sampel tanaman obat untuk keperluan praktikum di laboratorium yang berkaitan dengan mata kuliah farmakognosi.

Kegiatan ini dimulai dengan perencanaan untuk menentukan target dan lokasi yang menjadi sasaran. Berdasarkan kajian informasi dan diskusi dengan beberapa pemasok tanaman obat di pasar, disampaikan bahwa Desa Nunseun merupakan salah satu pemasok utama tanaman obat. Diskusi dengan Kepala Desa Nunseun, Bapak Litherheart A. Niufapu, mengungkapkan bahwa banyak warga desa yang menanam tanaman obat sebagai sumber mata pencaharian yang dipasarkan ke beberapa wilayah sekitarnya. Selain itu, beliau juga menyampaikan bahwa jarak Puskesmas dari lokasi warga cukup jauh, sehingga ketika anak-anak mengalami sakit, banyak warga yang menggunakan ramuan herbal untuk mencegah dan mengobati penyakit yang diderita.

Dari hasil diskusi tersebut, tim dosen farmasi merumuskan program pengabdian masyarakat di Desa Nunseun. Pengabdian ini diawali dengan perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi hasil. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan penyuluhan mengenai beberapa tanaman yang sering digunakan sebagai obat untuk pengobatan batuk dan flu, sesuai dengan metode yang telah diuraikan sebelumnya. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat sebagai alternatif pengobatan alami. Adapun tahapan yang dilakukan adalah

1. Tahap Persiapan Kegiatan
Pada tahap ini tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak terkait, pengurusan surat pelaksanaan kegiatan, penyampaian kepada kepala Desa Nunsanen kecamatan Fatuleu Tengah Kabupaten Kupang bapak Litherheart A. Niufapu, permohonan penggunaan fasilitas desa serta persiapan material alat dan bahan yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan kegiatan
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
Pada tahap ini dilakukan pelaksanaan pada hari Sabtu, 25 Januari 2025 pada pukul 10.00 wita – selesai bertempat di kantor Desa Nunsanen kecamatan Fatuleu Tengah Kabupaten Kupang.
kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :
 - 1) Penyampaian Materi tanaman obat untuk pengobatan Batuk dan pilek disampaikan oleh Dr. Muntasir, S.Si, Apt., M.Si. dijelaskan penyebab batuk, tanaman obat seperti jeruk nipis, jahe, kunyit yang digunakan untuk pengobatan batuk dan pilek, cara dan jumlah penggunaan. Pengobatan batuk dapat dilakukan dengan menggunakan tanaman obat tradisional yang memiliki khasiat untuk meredakan gejala tersebut. Berikut adalah beberapa tanaman obat tradisional yang efektif untuk mengatasi batuk, beserta cara pengolahannya.
 1. Jahe, Khasiat: Jahe memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat meredakan batuk kering serta mual. Cara Pengolahan: Ambil satu ruas jahe, kupas dan iris tipis. Rebus irisan jahe dalam 2 gelas air hingga tersisa satu gelas. Saring dan minum air rebusan jahe selagi

hangat. Bisa ditambahkan madu untuk rasa yang lebih enak.

2. Kunyit, Khasiat: Kunyit mengandung kurkumin yang bersifat anti-inflamasi dan dapat membantu meredakan batuk. Cara Pengolahan: Parut satu rimpang kunyit. Campurkan dengan setengah sendok gula merah dan satu gelas air. Rebus hingga mendidih, saring, dan minum selagi hangat.
3. Madu, Khasiat: Madu memiliki sifat antimikroba dan dapat menenangkan tenggorokan yang gatal. Cara Pengolahan: Konsumsi satu sendok makan madu secara langsung atau campurkan dengan air hangat. Madu juga bisa dicampurkan dengan perasan jeruk nipis untuk meningkatkan khasiatnya.
4. Jeruk Nipis, Khasiat: Jeruk nipis kaya akan vitamin C dan dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Cara Pengolahan: Peras satu buah jeruk nipis ke dalam satu gelas air hangat. Tambahkan satu sendok madu, aduk rata, dan minum.
5. Daun Thyme, Khasiat: Daun thyme mengandung flavonoid yang dapat mengurangi peradangan dan meredakan batuk. Cara Pengolahan: Siapkan beberapa daun thyme segar. Rebus dalam satu gelas air selama 10 menit. Saring dan minum sebagai teh herbal.
6. Daun Peppermint, Khasiat: Menthol dalam daun peppermint dapat membantu melegakan tenggorokan yang gatal. Cara Pengolahan: Seduh beberapa lembar daun peppermint dalam air panas. Biarkan selama beberapa menit, saring, dan minum selagi hangat.
7. Kencur, Khasiat: Kencur berfungsi sebagai ekspektoran alami yang membantu mengeluarkan dahak. Cara Pengolahan: Ambil beberapa rimpang kencur, cuci bersih, lalu tumbuk halus. Campurkan dengan sedikit air, saring, dan minum sarinya (Ari Setiawan, Ade Sumiahadi, Rahmanita Ginting et al., 2023)

Penggunaan tanaman obat tradisional tidak hanya efektif tetapi juga minim efek samping dibandingkan dengan obat-obatan kimia. Dengan cara pengolahan yang sederhana, Anda bisa memanfaatkan tanaman herbal di sekitar rumah untuk menjaga kesehatan keluarga.

- 2) Demonstrasi: Demonstrasi ini bertujuan untuk menunjukkan cara pembuatan minuman herbal. Kegiatan ini dipimpin oleh Dr. Muhajirin Dean, S.Farm., M.Sc. Apt., yang menjelaskan langkah-langkah pembuatan minuman herbal, mulai dari pemilihan bahan, takaran yang digunakan, hingga proses pengolahan. Demonstrasi mencakup peracikan dan cara memasak bahan-bahan herbal hingga menjadi minuman siap konsumsi. Bahan tanaman obat yang digunakan dalam demonstrasi ini meliputi jahe merah, kunyit, sereh, kayu manis, dan asam jawa. Selain itu, peralatan yang diperlukan untuk pengolahan dan memasak herbal juga disiapkan. Pelaksanaan demonstrasi ini sejalan dengan program pengabdian masyarakat yang berjudul "Edukasi Pembuatan dan Pemanfaatan Tanaman Sereh sebagai Minuman Kaya Khasiat." Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat sebagai alternatif pengobatan alami (Maulana et al., 2023).
- 3) Uji Produk Minuman Herbal; Uji produk minuman herbal dilakukan setelah produk herbal dihasilkan dari demonstrasi pembuatan dan pengolahan. Minuman herbal yang telah disiapkan kemudian dituangkan ke dalam teko untuk dibagikan ke dalam gelas-gelas dan disajikan kepada warga yang hadir selama acara penyajian dan demonstrasi pembuatan produk. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencicipi minuman herbal yang telah dibuat serta mendapatkan umpan balik mengenai rasa dan kualitas produk tersebut.
- 4) Pemberian paket pakaian untuk digunakan saat melakukan aktivitas di kebun. Pemberian paket pakaian dilakukan untuk digunakan oleh peserta saat melaksanakan aktivitas di kebun. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung kenyamanan dan keamanan peserta selama beraktivitas di luar ruangan, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan pertanian atau kebun
3. Evaluasi Kegiatan dilakukan dengan membandingkan kondisi beberapa masyarakat sebelum dan sesudah pelaksanaan pemberian materi dan demostrasi kegiatan. Indikator keberhasilan program dengan adanya perubahan positif dari kelompok masyarakat setelah pemberian pengabdian kepada masyarakat.

Hasil edukasi dan pelatihan menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, sekitar 60% peserta tidak mengetahui manfaat tanaman herbal. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan dalam

pengetahuan mereka mengenai cara pengolahan dan manfaat minuman herbal. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama praktik pembuatan minuman herbal, yang terdiri dari bahan-bahan seperti jahe, kunyit, jeruk, kayu manis, lemon, dan madu, gula merah.

Tabel 1. Pertanyaan sebelum dan sesudah kegiatan yang diberikan berkaitan topik pengabdian kepada Masyarakat

No.	Uraian Pertanyaan	Pre test	Post test
1.	Apakah Anda mengetahui manfaat tanaman obat dan herbal dalam mencegah batuk dan pilek?	25%	100%
2.	Apakah Anda pernah memberikan minuman herbal kepada anak Anda untuk mencegah batuk dan pilek?	10%	100%
3.	Seberapa sering Anda menggunakan minuman herbal dari tanaman obat untuk kesehatan anak Anda?	15%	100%
4.	Apakah Anda tahu cara membuat minuman herbal dari tanaman obat?	10%	100%
5.	Apakah Anda merasa informasi tentang tanaman obat dan herbal cukup tersedia di masyarakat?	10%	100%
6.	Apakah Anda pernah mengikuti penyuluhan atau edukasi tentang penggunaan tanaman obat dan herbal?	0	100%
7.	Seberapa penting menurut Anda penggunaan minuman herbal sebagai pencegahan batuk dan pilek pada anak?	10%	100%
8.	Apakah Anda merasa perlu mendapatkan lebih banyak informasi tentang pembuatan dan manfaat minuman herbal?	20%	100%
9.	Apakah Anda percaya bahwa minuman herbal lebih aman dibandingkan dengan obat-obatan kimia untuk anak?	30%	100%
10.	Apakah Anda akan merekomendasikan penggunaan minuman herbal kepada orang tua lain untuk mencegah batuk dan pilek pada anak?	30%	100%

Berdasarkan tabel 1. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

Pre-test: rentang 10% - 30% peserta mengetahui manfaat tanaman herbal. Post-test: 100% peserta mengetahui cara pembuatan minuman herbal dan manfaatnya. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan melalui pemanfaatan tanaman obat.

Berdasarkan temuan evaluasi yang dilakukan selama pelaksanaan dan evaluasi program pengabdian masyarakat, terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan warga, baik sebelum maupun setelah kegiatan pemberian materi dan demonstrasi yang dilaksanakan. Peningkatan pemahaman warga ini juga dipengaruhi oleh metode yang digunakan selama kegiatan edukasi. Kegiatan edukasi dalam program pengabdian ini meliputi serangkaian aktivitas, antara lain presentasi materi, sesi tanya jawab, dan diskusi yang berkaitan dengan tanaman obat dan herbal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tutik Sri Wahyuni dkk. (2024), yang menyatakan bahwa kegiatan yang melibatkan pemberian materi tentang manfaat tanaman obat serta pelatihan cara pembuatan persediaan herbal dapat meningkatkan kesadaran masyarakat. Penjelasan mengenai berbagai manfaat tanaman untuk meningkatkan kesehatan dan berbagai ramuan tradisional dipaparkan secara komprehensif dalam materi yang disampaikan, sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai potensi tanaman obat sebagai alternatif pengobatan alami. (Wahyuni et al., 2024). Juga didukung pengabdian yang lain oleh Lusiana Tjandra dkk, 2024, menyatakan bahwa Hasil pengabdian Masyarakat yang dilakukan menunjukkan ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sudah penyuluhan, dimana sesudah penyuluhan ibu ibu PKK sebagian besar mempunyai pengetahuan baik tentang pembuatan minuman herbal (Tjandra et al., 2024).

Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, tim juga memberikan paket kepada warga untuk digunakan saat bertani tanaman obat. Paket tersebut berupa pakaian kerja yang diserahkan melalui kepala desa pada saat penutupan kegiatan. Keberhasilan program pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari dukungan aktif semua pihak, termasuk warga dan tim pelaksana. Dukungan ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi penerapan pengetahuan yang telah diperoleh. Selain itu, keberlanjutan program menjadi aspek krusial untuk memastikan bahwa

pengetahuan yang didapat oleh warga dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan minuman herbal bagi keluarga. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan tanaman obat secara optimal dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan mereka.



Gambar 1. Judul Kegiatan



Gambar 2. Lokasi Pengabdian Dan Pembukaan Kegiatan



Gambar 3. Penyajian Materi Dan Peserta Kegiatan



Gambar 4. Demonstrasi Pembuatan Minuman Herbal



Gambar 5. Diskusi Sumbang Dan Saran Serta Foto Bersama Masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berhasil memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pembuatan minuman sehat dari tanaman obat yang dapat digunakan untuk mencegah batuk dan pilek. Diharapkan bahwa kegiatan serupa dapat dilanjutkan dengan topik-topik lain yang relevan, sehingga dapat lebih lanjut meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Saran untuk pelaksanaan program di masa mendatang adalah melakukan evaluasi berkala guna memastikan keberlanjutan pengetahuan yang telah diperoleh oleh masyarakat. Selain itu, penting untuk menyediakan akses yang memadai terhadap bahan-bahan herbal yang diperlukan, sehingga masyarakat dapat dengan mudah menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat secara mandiri memanfaatkan tanaman obat untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Setiawan, Ade Sumiahadi, Rahmanita Ginting, M. S., : P., Tita Rosalina, Asmita Dahlan Elfarisna, I. R. K., Ari Setiawan, Ade Sumiahadi, Rahmanita Ginting, M. S., Moeljono, Anis Nurhayati, Eva Yuniritha, H. K. W., Tita Rosalina, Asmita Dahlan Elfarisna, Ita Rahmania Kusumawati, Moeljono, Anis Nurhayati, Eva Yuniritha, H. K. W., Satya Darmayani, Arif Munandar, Yolan Marjuk, Ria Ceriana, R., Satya Darmayani, Arif Munandar, Yolan Marjuk, R. C., Evita, Hernawati Basir, Mulia Safrida Sari, S. P. S., Rossi Evita, Hernawati Basir, M. S. S., Siskha Putri Sayekti, Nyimas Yanqoritha, S. N. A., Nyimas Yanqoritha, Sri Ndaru Arthawati, Yeny Sulistyowati, Ika Purnama Sari, Deprizon, Meri, Roudlotun Nurul Laili, M., Yeny Sulistyowati, Ika Purnama Sari, Deprizon, M., Roudlotun Nurul Laili, Muhammad Ahmad Fulka Sa'dibih, S., Ahmad Fulka Sa'dibih, Satriani, Yuliyani, L. E. R., Yuliyani, Louise Elizabeth Radjawane, Eko Sutrisno, M., Eko Sutrisno, Marhawati, Prasanti Adriani, Zakiah Thahir, W. R., Wuri Ratna Hidayani, Ani Kusumastuti, Tri Astari, A., Hidayani, Ani Kusumastuti, Tri Astari, Apriningsih, I. H. S., ... Ensiklopedia. (2023). Ensiklopedia Tanaman Obat Indonesia (1st ed.). Nuha Medika.
- Arsita Mardiyah*, Satria Wijaya, Siti Wahidah, W. W. (2024). Edukasi Tentang Pencegahan Penyakit Batuk dan Pilek di TK IT Anak Cerdas 2 Kurungan Nyawa Kabupaten Pesawaran, Lampung. 7(1), 21–28.
- Awaluddin, S. P., Nurani, N., Awaluddin, A., & Muntasir, M. (2023). Pelatihan , Produksi , Pemasaran Dodol Jagung Khas Paitana bagi Remaja dan Ibu Rumah Tangga di Jeneponto (Training , Production and Marketing of Paitana Typical Corn Dodol for Teenagers and Housewives in Jeneponto). 4(1), 93–102.
- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek Pada Balita. Jurnal Kebidanan Indonesia, 11(2), 29. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Maulana, I., Syari, D., Ella, T., Gulo, J., Eka, R., & Selay, P. (2023). Edukasi Pembuatan dan Pemanfaatan Tanaman Sereh Sebagai Minuman Kaya Khasiat. 1(3), 503–507.
- Muntasir, M., Dean, M., Andreas, T., Regaletha, L., Stien, B., Nabuasa, J., Jansye, C., & Oematan, V. A. (2025). Integration of Ethnopharmacology and One Health Approach for Rabies Control in Kualin , East Nusa Province. International Journal of Engineering, Science and Information Technology, 5(2), 23–27.
- Muntasir, M., Rustan, Sutomo, D. A., Saidy, E. N., & Awaluddin, S. P. (2024). Pengelolaan Keuangan Apotek Dan Peningkatan Layanan Farmasi Untuk Menunjang Profitabilitas. 4(6), 54–61.

- Muntasir, M., Weraman, P., Awaluddin, S. P., Iryani, N. A., Studi, P., Kesehatan, M., Masyarakat, F. K., Nusa, U., & Timur, N. T. (2023). Sosialisasi Produksi dan Strategi Pemasaran Olahan Ikan Bagi Istri Nelayan Majelis Taklim Alhidayah Oesapa Kupang. 2(2), 183–192. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i2.1723>
- Muntasir, Regaletha, T. A. L., & Kenjam, Y. (2022). PKM Peningkatan Mutu dan Produksi VCO Tradisional Pada Industri Rumah Tangga di Desa Baumata Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang. Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat), Vol. 6 No.(2550– 0821), 117–122.
- Nurina, R. L., Buntoro, I. F., Folamauk, C. L. H., & Muntasir, M. (2023). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh di Panti Asuhan Aisyiyah Kupang. 2(3), 417–424. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i3.2310>
- Purnawan, S., Adu, A. A., Setyobudi, A., & Muntasir, M. (2022). Penyuluhan Pentingnya Kesadaran Tentang Bahaya Merokok Terhadap Kesehatan Bagi Siswa SMA Negeri 4 Kota Kupang Nusa Tenggara Timur. JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat), 6(1), 7. <https://doi.org/10.36339/je.v6i1.539>
- Ratu, J. M., & Muntasir, M. (2025). Budaya K3 Dan Penerapan Dasar Ergonomi Kesehatan Di SMKN 5 Kupang NTT. 5(1), 41–47.
- Ruliati, & Aini, I. (2022). Pijat Batuk Pilek Pada Balita di Praktek Mandiri Bidan Ruliati. Bhakti Civitas Akademika, V(2), 39–45.
- Sri Prilmayanti Awaluddin,; Abdullah, Azis, I., Nurani, & Muntasir, M. (2022). Jurnal Pengabdian UNDIKMA: 3(2), 221–232.
- Tjandra, L., Ishartadiati, K., Wulandari, A. S., & Purbowati, R. (2024). Edukasi Kesehatan Dengan Membuat Minuman Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas di Kelurahan Dukuh Kupang Surabaya. Abdimas Unwahas, 9(1), 68–73.
- Wahyuni, T. S., Widyowati, R., & Purwitasari, N. (2024). Edukasi Tanaman Obat dan Pembuatan Produk Herbal pada Generasi Milenial. Kreanova : Jurnal Kreativitas Dan Inovasi, 4(1), 21–25. (<https://kupang.tribunnews.com/2024/02/28/wisata-ntt-gunung-fatuleu-keajaiban-alam-yang-mempesona-hingga-penanda-petani>)