

# Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Pelatihan Optimalisasi Produk Turunan Herbal pada Warga Kelurahan Mlatiharjo Kota Semarang

**Arreta: Community Health Service Journal**  
e-ISSN: 31110-8202

Informasi artikel  
Diterima : 20 Maret 2026  
Revisi : 18 April 2026  
Diterbitkan : 29 April 2026

Korespondensi  
Nama penulis: Endang Susilowati  
Afiliasi: STIKES Bethesda Yakkum  
Email: susi@stikesbethesda.ac.id

**Endang Susilowati<sup>1\*</sup>, Nor Tri Astuti Wahyuningsih<sup>2</sup>, Shintikhewati Yenly Sucipto<sup>3</sup>, Novita Wulandari<sup>4</sup>**

<sup>(1)</sup>Program Studi Kebidanan, STIKES Bethesda Yakkum PSDKU Semarang; <sup>(2,3)</sup>Program Studi Administrasi Rumah Sakit, STIKES Bethesda Yakkum PSDKU Semarang; <sup>(4)</sup>Program Studi Administrasi Kesehatan, STIKES Bethesda Yakkum PSDKU Temanggung  
Email: susi@stikesbethesda.ac.id



## Sitasi:

Susilowati, E.; Wahyuningsih, N.T.A.; Sucipto, S.Y.; Wulandari, N. (2026). Pencegahan penyakit tidak menular melalui pelatihan optimalisasi produk turunan herbal pada warga Mlatiharjo Kota Semarang. *Arreta: Community Health Service Journal*. Vol 2(1)

## ABSTRAK

Pengabdian di Kelurahan Mlatiharjo dilatarbelakangi tingginya beban Penyakit Tidak Menular dan rendahnya standardisasi pembuatan jamu di tingkat komunitas; tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memproduksi jamu dan produk turunan herbal yang aman untuk pencegahan penyakit tidak menular. Metode yang diterapkan meliputi sosialisasi, pelatihan praktik produksi produk turunan herbal, penerapan teknologi sederhana, pendampingan langsung, dan evaluasi berupa observasi praktik serta pre dan posttest terhadap 25 peserta selama tiga bulan pelaksanaan. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta dan kemampuan praktik sesuai prosedur higienis serta adopsi teknik standarisasi produksi pada kelompok Bina Keluarga Lansia dan kader yang melanjutkan kegiatan di tingkat RT/RW; beberapa produk seperti *black garlic* dan jamu detox diproduksi berkelanjutan dan sebagian dipasarkan secara lokal. Kesimpulan, intervensi berbasis pelatihan praktik dan pendampingan efektif meningkatkan kapabilitas komunitas dalam menghasilkan produk herbal yang lebih aman dan berpotensi mendukung upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular, namun diperlukan monitoring berkala dan evaluasi klinis lanjutan untuk menilai dampak kesehatan jangka panjang.

**Kata kunci:** jamu tradisional, pemberdayaan komunitas, pencegahan penyakit tidak menular

## ABSTRACT

*The community service in Mlatiharjo Village was motivated by the high burden of noncommunicable diseases and the lack of standardized preparation of traditional herbal drinks at the community level; the activity aimed to improve community knowledge and skills in producing safe herbal tonic products for noncommunicable disease prevention. Methods included outreach, hands-on training in production of herbal derivative products, application of low-cost technology, direct mentoring, and evaluation through practice observation and pre- and post-tests among 25 participants over three months. Results showed increased participant knowledge scores and practical skills following hygienic procedures, adoption of standardized production techniques by the Bina Keluarga Lansia group and community health cadres who continued activities at neighborhood levels, and sustained production of several products such as black garlic and detox herbal drinks with some local marketing. In conclusion, a training-and-mentoring intervention effectively enhanced community capacity to produce safer herbal products that can support promotive and preventive efforts against noncommunicable diseases, although regular monitoring and clinical evaluation are needed to determine long-term health impacts.*

**Keywords:** traditional herbal drinks, community empowerment, noncommunicable disease prevention

## **Pendahuluan**

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi isu kesehatan dan menjadi prioritas di Indonesia, termasuk di daerah perkotaan seperti Kota Semarang. Data statistik menunjukkan bahwa angka kejadian PTM seperti seperti hipertensi, diabetes melitus (DM), dan obesitas di Kota Semarang masih cukup tinggi dan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya promosi dan pencegahan yang ada, termasuk melalui Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP), Bina Keluarga Lansia dan kegiatan-kegiatan lain di taraf masyarakat, perlu diperkuat dengan intervensi yang lebih sistematis dan berbasis pada kearifan lokal (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2022, 2023, 2024)

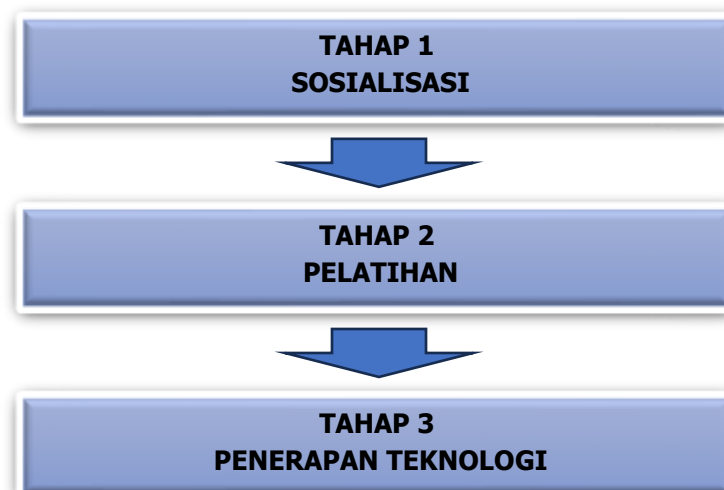
Kelurahan Mlatiharjo, sebagai bagian dari komunitas perkotaan, memiliki potensi besar dalam pemanfaatan sumber daya alam lokal, khususnya tanaman obat yang dapat diolah menjadi produk turunan herbal baik dalam bentuk jamu tradisional (minumh sehat) maupun dalam bentuk yang lain. Jamu, sebagai warisan budaya dan pengobatan tradisional, diakui memiliki manfaat dalam menjaga kebugaran, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pengobatan komplementer untuk PTM seperti hipertensi dan diabetes (Kementerian Kesehatan, 2021). Pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa meskipun banyak warga memiliki pengetahuan dasar tentang tanaman obat dan sering mengonsumsi jamu (baik ramuan jadi maupun buatan sendiri), praktik pembuatannya seringkali belum terstandarisasi, baik dari segi kebersihan, dosis, maupun teknik pengolahan yang optimal untuk menjaga khasiat dan keamanan produk (Kementerian Kesehatan, 2021).

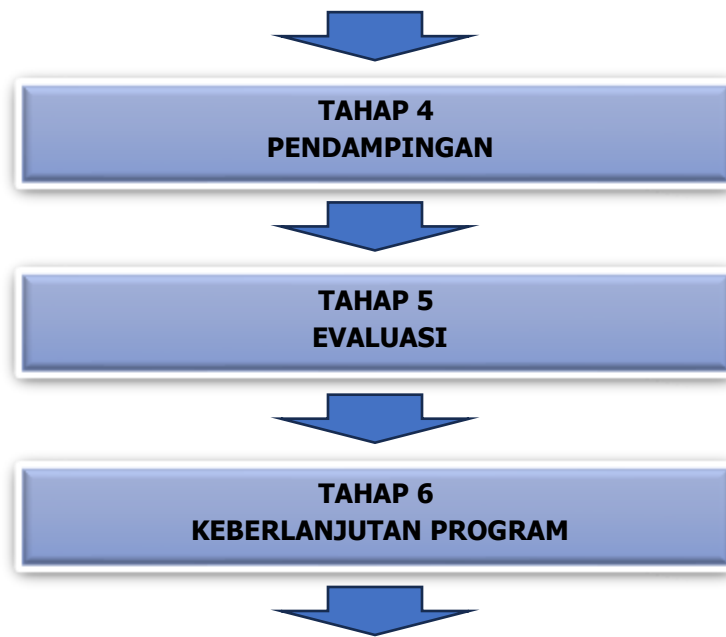
Potensi besar jamu sebagai alat pencegahan PTM belum teroptimalkan karena minimnya keterampilan teknis dan pemahaman akan standar mutu pembuatan jamu yang benar di tingkat komunitas. Meskipun telah dicanangkan sebelumnya Kelurahan Mlatiharjo Menuju Kampung Herbal dengan penanaman dan pemanfaatan tanaman herbal namun belum ada eksplorasi mendalam mengenai pelatihan pembuatan jamu tradisional yang secara spesifik dikaitkan dengan peningkatan pengetahuan dan penerapan praktik pencegahan PTM pada populasi di Kelurahan Mlatiharjo. Kesenjangan ini membutuhkan tindakan solutif melalui pengabdian yang mengintegrasikan kearifan lokal dengan prinsip-prinsip kesehatan modern.

Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa: (a) Program pelatihan pembuatan sediaan jamu yang terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dan berpotensi mendukung penguatan peran jamu sebagai alternatif kesehatan berbasis kearifan local (Mardianto R, Permata A & Misgiati, 2025) (b) Pelatihan pembuatan jamu telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memproduksi jamu yang lebih baik untuk konsumsi sendiri atau dijual (Andriati & Wahjudi, 2016) (c) Konsumsi jamu diakui sebagai upaya promotif preventif dalam sistem kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2021). Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo fokus dan spesifik pada pelatihan pembuatan jamu tradisional yang terstruktur untuk tujuan pencegahan PTM di Kelurahan Mlatiharjo, mengintegrasikan aspek kearifan lokal dengan standar kebersihan dan dosis yang dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan masyarakat, yang belum dieksplorasi secara mendalam. Tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memproduksi jamu yang aman dan berkhasiat khususnya dalam pencegahan Penyakit Tidak Menular.

### **Metode**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo dilaksanakan selama tiga bulan yaitu bulan April sampai dengan Juni di Kelurahan Mlatiharjo. Metode yang dilaksanakan adalah Pendidikan Kesehatan dan Praktik Produksi Produk Turunan Herbal. Metode pelaksanaan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





## Hasil

Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo melibatkan unsur FKK (Forum Kesehatan Keluarga), PKK (Pemberdayaan dan Kesehatan Keluarga), BKL (Bina Keluarga Lansia), Kader Kesehatan, Karang Taruna, Puskesmas dan Kelurahan. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sejumlah 25 orang. Tahapan pelaksanaan adalah:

### 1. Sosialisasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo diawali dengan melakukan identifikasi permasalahan melalui Kelurahan, Kader Kesehatan (FKK dan PKK) dan Puskesmas. Sosialisasi tentang pemanfaatan tanaman herbal di pekarangan terlebih dahulu dilakukan di Kelurahan sebelum dilanjutkan dengan pelatihan produk turunan. Dalam sosialisasi ini juga memastikan kesediaan dan komitmen peserta untuk mengikuti kegiatan selanjutnya yakni Pelatihan Produk Turunan Herbal.

### 2. Pelatihan

Kegiatan selanjutnya setelah sosialisasi adalah pelatihan produk turunan tanaman herbal. Diawali dengan paparan tentang kondisi kesehatan di Kelurahan Mlatiharjo oleh Kepala Puskesmas Bugangan dan dilanjutkan dengan paparan tentang Pembuatan Produk Turunan Herbal. Resep produk turunan diantaranya membuat

*Black Garlic*, Bir Pletok, Detox Herbal, Susu Jamu dan Teh Telang Jeruk. Seluruh peserta berperan aktif dalam pelatihan yang dilaksanakan.

### 3. Penerapan Teknologi

Penerapan teknologi dilaksanakan sekaligus pada saat pelatihan (praktik produksi produk turunan) dilaksanakan. Menggunakan teknologi yang murah dan mudah terjangkau seperti magic com untuk pembuatan *Black Garlic*, dan bahan memasak yang berbahan stainless steel untuk produksi berbagai aneka jamu. Peserta aktif dalam memproduksi produk turunan herbal.



**Gambar 1. Praktik Produksi Produk Turunan Herbal**

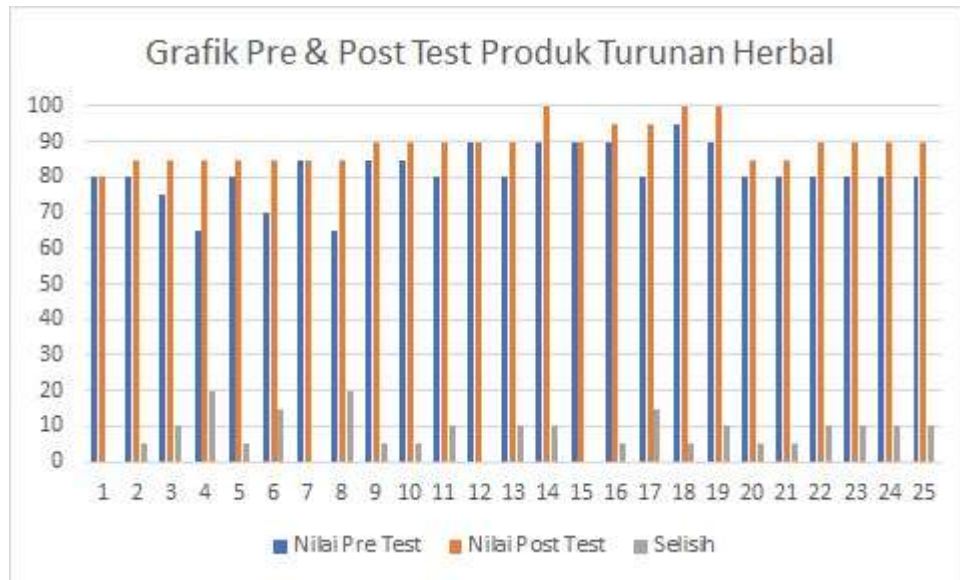
### 4. Pendampingan

Pendampingan dilaksanakan sekaligus pada saat proses produksi produk herbal dengan harapan peserta dapat melakukan sendiri pada saat di rumah dan mengajarkan kepada komunitas terdekat di Kelurahan Mlatiharjo.

### 5. Evaluasi

Evaluasi pengabdian kepada masyarakat selain pengamatan secara langsung dalam proses produksi produk turunan herbal, dilakukan juga pre dan post tes untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta dalam pelatihan. Dari hasil test, menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dalam mengikuti pelatihan. Pengamatan secara langsung selama praktik, terlihat peserta mampu melakukan

praktik dengan benar. Hasil pre-post tes terdapat pada grafik di bawah ini:



**Grafik 1.** Pre-Post Test Pelatihan

#### 6. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program ini ditindaklanjuti langsung oleh masing-masing utusan diantaranya Kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) yang langsung produksi *Black Garlic* untuk anggota dan menjadi produk yang dapat dijual. Kelompok lain seperti perwakilan kader melanjutkan program dengan mengadakan pelatihan serupa untuk warga RT dan RW-nya.

#### Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai produksi produk turunan herbal, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan skor pre-post test dan observasi praktik yang menunjukkan kemampuan peserta mengikuti praktik sesuai prosedur yang ditentukan. Temuan ini konsisten dengan kajian sebelumnya yang melaporkan efektivitas pelatihan pembuatan jamu dalam memperkuat kapabilitas kader dan masyarakat untuk memproduksi jamu yang lebih terstandar (Andriati & Wahjudi, 2016; Mardianto, Permata & Misgiati, 2025). Pendekatan pelatihan yang mengintegrasikan teori, demonstrasi, dan pendampingan secara praktis merupakan manifestasi dari pengalaman keberhasilan (*mastery experience*). Hal ini selaras

dengan *Social Cognitive Theory* yang menekankan bahwa pembelajaran melalui observasi dan praktik langsung secara signifikan meningkatkan *self-efficacy* dan mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan (Bandura, 1986; Schunk & DiBenedetto, 2020). Selain itu, program ini mendukung kebijakan Kementerian Kesehatan yang menganjurkan pemanfaatan jamu sebagai bagian dari intervensi promotif-preventif yang berbasis kearifan lokal namun berorientasi pada keselamatan dan bukti (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Kegiatan pengabdian pada tahap pelatihan (praktik) mengalami perubahan paradigma. Sebelum mengikuti pelatihan belum tahu banyak bagaimana memproduksi produk turunan herbal yang benar sehingga kualitas produk tetap bagus, pada saat pelatihan dan SOP sederhana yang diberikan mengubah praktik tersebut menjadi lebih terstandar. Terlihat dari observasi praktik peserta yang menerapkan teknik higiene, penimbangan bahan, dan pengemasan yang lebih baik. Perubahan ini menurunkan risiko kontaminasi mikroba dan kesalahan dosis yang potensial membahayakan pengguna.

Partisipasi aktif peserta dalam praktik dan keberhasilan dalam pembuatan produk seperti *Black Garlic*, Bir Pletok, Jamu Detox dan Susu Jamu meningkatkan rasa percaya diri peserta untuk melakukan produksi mandiri dan mengajarkan keterampilan tersebut ke komunitas RT/RW dan kelompok seperti BKL. Pemberdayaan pada masyarakat dapat terjadi dengan adanya peran yang lebih aktif dalam upaya promotif-preventif lokal. Penyajian materi terkait manfaat spesifik tanaman obat untuk pencegahan PTM dan informasi tentang keamanan serta potensi interaksi obat membantu membingkai jamu bukan hanya sebagai tradisi budaya, tetapi juga sebagai alternatif kesehatan berbasis bukti yang komplementer dengan layanan kesehatan modern. Pergeseran ini penting untuk menguatkan penggunaan jamu dalam upaya pencegahan PTM di tingkat komunitas. Integrasi sosialisasi tentang faktor risiko PTM dengan kemampuan praktis menumbuhkan perilaku pencegahan yang lebih proaktif, misalnya keluarga yang rutin mengonsumsi jamu yang diformulasikan untuk tujuan detoks atau dukungan fungsi metabolik. Bahan-bahan yang digunakan dalam proses produksi produk turunan secara klinis memiliki manfaat untuk kesehatan.

Berdasarkan kajian sebelumnya manfaat dari mengonsumsi minuman herbal yang didalamnya terdapat jahe, sereh, kunyit, lengkuas (Jamu Detox) sangat beragam.

Dilihat dari bahan dasarnya seperti jahe mengandung antioksidan yang berperan dalam menangkal radikal bebas, juga meningkatkan sistem imunitas tubuh. Kunyit bermanfaat sebagai antioksidan, antiinflamasi, antibakteri dan antivirus yang baik digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Tanaman sereh mengandung zat aktif flavonoid dan fenolik, zat aktif lainnya yang terdapat pada tanaman sereh yakni geraniol, garanyl acetat, limonene, citronellol, dipentene, methyl heptenone, dan mycene. Kandungan lain dari sereh yakni vitamin B1, vitamin B5, vitamin B6 serta antioksidan (Suhendy, 2021).

Demikian halnya dengan *Black Garlic*. *Black Garlic* yang berasal dari bawang putih merupakan salah satu pangan fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan telah dikenal sejak lampau. Bawang putih mengandung antioksidan dan senyawa lainnya yang berguna sebagai antimikroba, penurun kolesterol, dan pengontrol gula darah (Uly Thalia, Chrisnasari, & Rosita Dewi, 2020). Bawang putih hitam (*Black Garlic*) adalah salah satu jenis makanan yang sedang naik daun saat ini dipercaya dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan. Beberapa manfaat *black garlic* ialah memerangi demam, menurunkan tekanan darah, dan detoksifikasi tubuh dari logam berlebih. Selain itu kandungan antioksidannya yang tinggi dapat digunakan untuk mencegah komplikasi diabetes, menurunkan kadar kolesterol dan mengurangi resiko kanker (Purwiyanti, Yuniati, & Martin, 2021).

Pelatihan dengan praktik higienis, penimbangan dosis, dan penggunaan peralatan yang sesuai, proses produksi sesuai ketentuan menjadikan produk turunan aman dan memiliki kualitas yang baik untuk dikonsumsi. Pemberdayaan kelompok seperti BKL dan Kader Kesehatan memfasilitasi ketersediaan jamu yang dibuat secara relatif aman bagi populasi rentan, khususnya lansia. Akses yang lebih baik memungkinkan penerapan pencegahan primer yang dapat mengurangi paparan faktor risiko PTM. Aktivitas produksi oleh BKL yang berlanjut menjadi produk yang dapat dijual menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga berpotensi menciptakan mata pencaharian lokal, mendorong keterlibatan jangka panjang dan kemungkinan replikasi program di komunitas lain. Dengan ini membuktikan bahwa Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbalkhususnya dalam memproduksi produk turunan dalam upaya mencegah penyakit tidak menular.

## **Kesimpulan**

Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Mlatiharjo berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait produksi jamu dan produk turunan herbal yang aman dan berkhasiat untuk tujuan pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM), dibuktikan dengan peningkatan skor pre-post test dan observasi praktik yang menunjukkan penerapan prosedur produksi yang higienis dan terstandar. Intervensi yang menggabungkan sosialisasi, pelatihan praktik, penerapan teknologi sederhana, dan pendampingan mendorong perubahan perilaku dan pola pikir masyarakat—dari praktik pembuatan jamu informal menjadi praktik yang lebih terstandar serta meningkatnya self-efficacy peserta untuk memproduksi dan menyebarkan pengetahuan ke komunitas.

Program berhasil mereduksi masalah yang teridentifikasi (minimnya keterampilan teknis dan standardisasi pembuatan jamu) dengan memberikan SOP sederhana, teknik hygiene, dan kompetensi produksi yang memungkinkan pengurangan risiko kontaminasi dan kesalahan dosis serta meningkatkan akses intervensi promotif-preventif berbasis kearifan lokal. Keberlanjutan terlihat dari kelanjutan produksi oleh kelompok BKL dan inisiatif kader untuk mereplikasi pelatihan di tingkat RT/RW, menunjukkan potensi pemberdayaan ekonomi lokal dan replikasi program.

## **Saran**

Perlu dilakukan monitoring berkala untuk mengevaluasi dampak konsumsi jamu terhadap faktor risiko PTM dan memastikan keberlanjutan praktik yang telah diajarkan. Selain itu perlunya penyusunan SOP sederhana, panduan dosis, kontraindikasi dan materi edukasi berbasis bukti yang mudah dipahami, serta dukungan pelatihan kewirausahaan dan pemasaran lokal untuk memperkuat keberlanjutan ekonomi kelompok pembuat jamu.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih disampaikan pada Ibu Lurah Mlatiharjo atas ijin dan

kesempatannya dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat, serta pada seluruh peserta pelatihan yang mewakili anggota FKK, PKK, BKL, Kader Kesehatan, Karang Taruna serta Puskesmas yang mendukung kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

### **Daftar pustaka**

- Andriati, S., & Wahjudi, M. (2016). Pelatihan pembuatan jamu tradisional: peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 45–52.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2022). Profil kesehatan Kota Semarang 2022. Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2023). Laporan situasi PTM di Kota Semarang. Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2024). Rapor kesehatan Kota Semarang 2024. Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Strategi nasional pengembangan jamu dan obat tradisional. Kementerian Kesehatan RI.
- Mardianto, R., Permata, A., & Misgiati, L. (2025). Penguatan peran jamu dalam layanan kesehatan primer: hasil pelatihan jamu saintifik pada kader kesehatan. *Jurnal Fitofarmaka dan Komunitas*, 2(1), 10–24.
- Purwiyanti, S., Yuniati, Y., & Martin, Y. (2021). Alat fermentasi bawang putih hitam (black garlic) untuk meningkatkan kualitas dan produksi bagi industri rumah tangga di bandar lampung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 101-105
- Schunk, DH., & DiBenedetto, MK. (2021). Chapter Four - Self-efficacy and human motivation. Elsevier. Volume 8: 153-179
- Suhendy, H., dkk (2021). Formulasi Minuman Herbal Antioksidan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Rosc. Var. Rubrum). *Jif Farmasyifa* 4(2):79-86 (Juli 2021)
- Uly Thalia, C., Chrisnasari, R., & Rosita Dewi, A. (2020). Pengaruh pengolahan terhadap nilai fungsional bawang putih (*allium sativum*). *Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(1), 1-14.