

# Pelatihan Pembuatan Teh Kunyit Sereh Untuk Kesehatan Masyarakat Ndano Nae Kota Bima

**Authors :** Hermawansyah<sup>1</sup>, Irma Indriani<sup>2</sup>, Asmaul Hikmatan<sup>3</sup>, Trimansyah<sup>4</sup>, Nita Anggriani<sup>5</sup>, Saifullah<sup>6</sup>, Antika<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Dosen Prodi PAI STIT Sunan Giri Bima, <sup>2,3,4</sup> Dosen Prodi PGMI STIT Sunan Giri Bima <sup>5,6,7</sup>, Mahasiswa Prodi PGMI STIT Sunan Giri Bima

[hermawansyahbima065@gmail.com](mailto:hermawansyahbima065@gmail.com), [irmai7202@gmail.com](mailto:irmai7202@gmail.com), [asmaulhikmatan@gmail.com](mailto:asmaulhikmatan@gmail.com)

**Abstrak :** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman kesehatan masyarakat melalui pelatihan pembuatan teh herbal berbahan dasar kunyit dan sereh di Kelurahan Ndano Nae, Kota Bima. Pelatihan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang meliputi penyampaian materi, demonstrasi pembuatan teh herbal, diskusi interaktif, serta praktik langsung oleh peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi, wawancara, diskusi kelompok, dan pengisian kuesioner sederhana untuk melihat perubahan pemahaman dan perilaku peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai manfaat kesehatan kunyit dan sereh, dari sekitar 40% sebelum pelatihan menjadi 85% setelah pelatihan. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi teh herbal juga mengalami peningkatan dari 30% menjadi 70%, yang mengindikasikan perubahan perilaku menuju pola hidup lebih sehat. Peserta melaporkan manfaat yang dirasakan, seperti meningkatnya daya tahan tubuh, membaiknya sistem pencernaan, serta berkurangnya tingkat stres setelah mengonsumsi teh kunyit sereh secara rutin. Dari aspek ekonomi, pelatihan ini juga membuka peluang pengembangan usaha rumahan berbasis produk herbal. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik mampu meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat sekaligus mendorong pemanfaatan bahan alami sebagai potensi ekonomi lokal.

This community service activity aims to increase public awareness and understanding of health through training in making herbal tea from turmeric and lemongrass in Ndano Nae Village, Bima City. The training was conducted using an educational-participatory approach that included material delivery, herbal tea making demonstrations, interactive discussions, and hands-on practice by participants. The activity was evaluated through observation, interviews, group discussions, and simple questionnaires to assess changes in participants' understanding and behavior before and after the training. The results of the activity showed an increase in the community's understanding of the health benefits of turmeric and lemongrass, from around 40% before the training to 85% after the training. In addition, the habit of consuming herbal tea also increased from 30% to 70%, indicating a change in behavior towards a healthier lifestyle. Participants reported perceived benefits, such as increased endurance, improved digestive system, and reduced stress levels after regularly consuming lemongrass turmeric tea. From an economic perspective, this training also opened up opportunities for developing home-based businesses based on herbal products. This activity shows that practice-based training can increase public health awareness while encouraging the use of natural ingredients as a source of local economic potential.

**Keywords :** *Community Service, Herbal Training, Turmeric Lemongrass Tea, Public Health, Ndano Nae, Bima City.*

Editorial History :	Submit :	Review:	Publish:
	13 Oktober 2024	27 Juni 2025	30 Juni 2025



copyright @ Hermawansyah, dkk.

## PENDAHULUAN

Budaya Kesehatan masyarakat adalah fondasi dari kesejahteraan individu dan komunitas. Dalam dunia yang semakin kompleks ini, tantangan kesehatan semakin beragam, mulai dari penyakit menular hingga masalah gaya hidup.<sup>1</sup> Oleh karena itu, menjaga kesehatan masyarakat menjadi prioritas utama bagi semua pihak.

Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah penggunaan bahan alami dalam meningkatkan kesehatan. Sejak zaman dahulu, banyak budaya di seluruh dunia telah memanfaatkan tanaman herbal dan rempah-rempah sebagai obat tradisional.<sup>2</sup> Bahan alami seperti kunyit, sereh (serai), jahe, dan banyak lagi tidak hanya menawarkan manfaat kesehatan, tetapi juga dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif dibandingkan dengan obat-obatan kimia.<sup>3</sup>

Penggunaan bahan alami dalam pengobatan dan pencegahan penyakit memiliki beberapa keunggulan.<sup>4</sup> Pertama, banyak bahan alami yang memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan antibakteri, yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah penyakit. Misalnya, kunyit mengandung kurkumin yang dikenal memiliki efek anti-inflamasi yang kuat, sementara sereh kaya akan antioksidan yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan.<sup>5</sup>

Kedua, penggunaan bahan alami dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat.<sup>6</sup> Dengan mengedukasi masyarakat tentang cara mengolah dan memanfaatkan bahan herbal, kita tidak hanya memberikan solusi kesehatan tetapi juga mendorong mereka untuk lebih memperhatikan asupan makanan dan gaya hidup sehari-hari. Ini sejalan dengan upaya global untuk mencapai kesehatan yang lebih baik melalui pendekatan pencegahan.<sup>7</sup>

Ketiga, pengembangan produk berbasis bahan alami dapat memberikan dampak ekonomi positif bagi komunitas lokal. Masyarakat dapat dilibatkan dalam proses budidaya, pengolahan, dan pemasaran bahan herbal, sehingga menciptakan lapangan kerja dan meningkatkan pendapatan.<sup>8</sup>

Dengan demikian, meningkatkan kesehatan masyarakat melalui penggunaan bahan alami bukan hanya tentang mengobati penyakit, tetapi juga menciptakan pola hidup yang lebih sehat, memberdayakan masyarakat, dan mendukung keberlanjutan lingkungan.<sup>9</sup> Kesadaran

<sup>1</sup> Naryanti, Indah.dkk, *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2024).

<sup>2</sup> I Gede Sutana, "Rempah-Rempah Sebagai Potensi Wellness Tourism Di Indonesia" 5, no. 1 (2024).

<sup>3</sup> Don, S.M. et al, "Fermented Beverages of Natural Herbs: Cymbopogon Citratus, Zingiber Officinale, Moringa Oleifera, Mentha, and Curcuma Longa," *Biocatalysis and Agricultural Biotechnology* 58 (2024),

<sup>4</sup> David Hoffmann, *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Simon and Schuster, 2003).

<sup>5</sup> Eneng Nurhayati, "Psikologi Kehamilan Dalam Perspektif Al-qur'an," *Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam* 20, no. 1 (April 9, 2021): 53–72,

<sup>6</sup> Rafly Aufa Thoriq, Vani Rahma Sari, and Ichsan Fauzi Rachman, "Menuju Masa Depan Yang Berkelanjutan : Mengoptimalkan Media Sosial Untuk Meningkatkan Kesadaran SDGs 2030," *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa* 3, no. 2 (May 21, 2024): 162–75,

<sup>7</sup> Rita Kurnia Apindiati, "Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pembuatan Tanaman Obat Keluarga," *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)* 6, no. 2 (May 2, 2024): 306–18,

<sup>8</sup> Pramandiyah Fitah Kusuma and Desy Ismah Anggraini, "Program Pemberdayaan Ekonomi Umkm Jamu Dalam Mendorong Sinergi Modern Dan Tradisi" 7 (2024).

<sup>9</sup> Aenul Ma'rifah, Dumadi Dumadi, and Syariefful Ikhwan, "Analisis Pengaruh Faktor Lingkungan Terhadap Keputusan Pembelian Jamu Tradisional Ibu Melydel Dengan Inovasi Produk, Dan Kreatifitas Strategi Pemasaran Sebagai Variabel Moderating," *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa* 2, no. 4 (July 12, 2024): 804–17,

akan pentingnya kesehatan masyarakat dan pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari harus terus ditanamkan, agar masyarakat dapat berkontribusi pada kesehatan diri sendiri dan komunitas secara keseluruhan.

Jika di tinjau kembali Kunyit dan sereh (serai) ini merupakan dua bahan herbal yang telah lama digunakan dalam tradisi pengobatan dan kuliner. Kedua bahan ini tidak hanya memberikan rasa yang unik, tetapi juga menyimpan beragam manfaat kesehatan yang patut diperhatikan.

Kunyit, yang dikenal dengan warna kuning cerahnya, memiliki senyawa aktif bernama kurkumin. Senyawa ini terkenal karena sifat anti-inflamasi dan antioksidannya yang kuat. Kunyit telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk meredakan peradangan, membantu proses penyembuhan, dan meningkatkan kesehatan pencernaan.<sup>10</sup> Penelitian menunjukkan bahwa kunyit dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, dan bahkan kanker. Selain itu, kunyit juga dipercaya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih tahan terhadap penyakit.<sup>11</sup>

Di sisi lain, sereh atau serai tidak kalah bermanfaat. Aromanya yang segar dan lemony menjadikannya favorit dalam masakan, tetapi khasiatnya jauh lebih dalam. Sereh kaya akan antioksidan dan memiliki sifat antimikroba yang membantu melawan infeksi.<sup>12</sup> Teh sereh dikenal dapat membantu meredakan gangguan pencernaan dan meningkatkan kesehatan saluran pernapasan. Selain itu, sereh juga berfungsi sebagai penghilang stres dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.<sup>13</sup>

Ketika kunyit dan sereh dipadukan dalam bentuk teh herbal, keduanya menciptakan sinergi yang tidak hanya menghadirkan rasa hangat dan menyegarkan, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Kandungan kurkumin pada kunyit berperan sebagai antiinflamasi dan antioksidan, sementara sereh dikenal mampu membantu meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan pencernaan, serta memberikan efek relaksasi. Kombinasi ini menjadikan teh kunyit sereh sebagai minuman fungsional yang relevan untuk mendukung kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan penyakit ringan dan peningkatan kualitas hidup secara alami.

Bagi masyarakat Kelurahan Ndano Nae Kota Bima, pemanfaatan bahan herbal lokal seperti kunyit dan sereh memiliki urgensi tersendiri. Selain mudah diperoleh dan terjangkau, pemanfaatan herbal ini menjadi alternatif sehat di tengah masih terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang pengolahan bahan alami menjadi produk kesehatan yang praktis dan bernilai guna. Kondisi ini menuntut adanya pelatihan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif, sehingga masyarakat mampu mengolah sendiri bahan herbal yang tersedia di lingkungan sekitar menjadi produk yang aman, sehat, dan siap dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan pembuatan teh kunyit sereh menjadi strategi edukatif yang relevan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat Ndano Nae, terutama dalam membangun kebiasaan hidup sehat berbasis kearifan lokal. Melalui pendekatan praktik langsung,

<sup>10</sup> Megawati, dkk, *Aneka Tanaman Berk(Pasaribu, 2019)hasiat Obat* (Jawa Barat: GUEPEDIA, 2021).

<sup>11</sup> Batmomolin, Agnes. dkk, *HERBAL MEDIK* (Jawa Tengah: Media Putaka Indo, 2024).

<sup>13</sup> Hartajanie, Laksmi & Lindayani, *Herbal Untuk Kalangan Muda* (Semarang: SCU Knowledge Media, 2021).

masyarakat didorong untuk memahami manfaat herbal secara ilmiah sekaligus mengintegrasikannya ke dalam pola konsumsi harian. Selain berdampak pada aspek kesehatan, pelatihan ini juga membuka wawasan masyarakat terhadap potensi ekonomi sederhana melalui pengolahan produk herbal rumahan.

Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pembuatan teh kunyit sereh merupakan langkah strategis untuk mengoptimalkan pemanfaatan kekayaan herbal lokal sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Upaya ini tidak hanya memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat Ndano Nae Kota Bima, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pendekatan alami, mandiri, dan berbasis potensi lokal.

## **METODE PENDAMPINGAN**

Metode pendampingan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif yang difokuskan pada evaluasi pelatihan pembuatan teh kunyit sereh bagi masyarakat Kelurahan Ndano Nae, Kota Bima. Kegiatan pendampingan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan masyarakat setempat sebagai peserta utama pelatihan. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk melihat perubahan tingkat pemahaman dan kebiasaan peserta sebelum dan sesudah pelatihan melalui pengisian kuesioner sederhana, khususnya terkait pengetahuan manfaat kunyit dan sereh serta pola konsumsi minuman herbal.

Sementara itu, pendekatan kualitatif diterapkan melalui wawancara, diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion/FGD), serta observasi langsung selama proses pendampingan berlangsung di lokasi kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali pengalaman peserta, respon terhadap materi dan praktik pelatihan, serta kendala yang dihadapi dalam proses pembuatan dan konsumsi teh kunyit sereh. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung keterlibatan peserta, kemampuan praktik, serta antusiasme masyarakat dalam mengikuti setiap tahapan pelatihan.

Evaluasi pelatihan dilakukan dengan menganalisis data kuantitatif secara deskriptif untuk mengetahui perubahan numerik pada tingkat pemahaman dan kebiasaan konsumsi peserta, serta analisis tematik terhadap data kualitatif untuk memahami persepsi dan manfaat yang dirasakan masyarakat. Hasil evaluasi ini digunakan untuk menilai efektivitas pendampingan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat Ndano Nae melalui pemanfaatan bahan herbal lokal. Melalui pendampingan yang terstruktur dan berbasis praktik langsung, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh keterampilan teknis dalam pembuatan teh kunyit sereh, tetapi juga mampu menerapkan pengetahuan tersebut secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung peningkatan kesehatan masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Pelatihan pembuatan teh kunyit sereh telah memberikan berbagai manfaat bagi peserta dan masyarakat luas. Dari hasil evaluasi, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai manfaat kunyit dan sereh. Berikut adalah beberapa poin utama hasil penelitian:

#### **Peningkatan Pengetahuan**

Sebelum pelatihan, hanya 40% peserta yang mengetahui manfaat kunyit dan sereh bagi kesehatan, yang menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap bahan herbal ini masih



terbatas. Banyak peserta yang sebelumnya hanya mengenal kunyit dan sereh sebagai bumbu dapur tanpa mengetahui kandungan aktifnya yang memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan antimikroba. Namun, setelah mengikuti pelatihan, angka pemahaman ini meningkat secara signifikan menjadi 85%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan telah berhasil memperluas wawasan peserta tentang manfaat kesehatan dari kunyit dan sereh, serta pentingnya bahan alami dalam menunjang pola hidup sehat.

### Dokumentasi Kegiatan Pelatihan

**Gambar 1.**



**Gambar 2 dan 3**



Selain pemahaman tentang manfaatnya, peserta juga mendapatkan keterampilan praktis dalam mengolah kunyit dan sereh dengan metode yang tepat agar kandungan nutrisinya tetap terjaga. Sebelumnya, banyak peserta yang tidak mengetahui cara terbaik dalam mengolah bahan herbal ini, seperti teknik pemanasan yang tidak berlebihan atau penggunaan kombinasi bahan lain untuk meningkatkan efektivitasnya. Dengan adanya pelatihan, mereka belajar bagaimana mengolah kunyit dan sereh menjadi teh herbal yang tetap kaya akan manfaat kesehatan. Hal ini menandakan bahwa pelatihan tidak hanya sebatas memberikan informasi teoretis, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya kesadaran dan keterampilan ini, diharapkan

masyarakat semakin terbiasa memanfaatkan bahan herbal sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

### **Perubahan Kebiasaan Konsumsi**

Sebelum pelatihan, hanya 30% peserta yang rutin mengonsumsi teh herbal sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Kebiasaan ini masih terbatas, karena banyak di antara mereka yang lebih memilih minuman lain seperti kopi, teh biasa, atau minuman instan yang lebih mudah ditemukan dan dikonsumsi sehari-hari. Namun, setelah mengikuti pelatihan pembuatan teh kunyit sereh, terjadi peningkatan signifikan dalam pola konsumsi peserta, di mana 70% dari mereka mulai rutin mengonsumsi teh herbal. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai manfaat kesehatan dari kunyit dan sereh, serta cara pengolahannya yang tepat, telah berhasil membentuk kesadaran baru di kalangan peserta.

Selain meningkatnya jumlah peserta yang rutin mengonsumsi teh herbal, sebanyak 50% dari mereka bahkan mulai mengganti minuman berkafein seperti kopi dan teh hitam dengan teh kunyit sereh sebagai alternatif yang lebih sehat. Keputusan ini didasarkan pada pemahaman baru mereka mengenai manfaat teh herbal, seperti kemampuannya dalam meningkatkan daya tahan tubuh, membantu sistem pencernaan, serta mengurangi efek negatif dari konsumsi kafein berlebih, seperti gangguan tidur dan peningkatan asam lambung.<sup>14</sup> Pergeseran kebiasaan ini mencerminkan keberhasilan pelatihan dalam memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai gaya hidup sehat berbasis bahan alami. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan informasi teoretis, tetapi juga berhasil mengubah pola konsumsi peserta ke arah yang lebih sehat.

### **Tingkat Kepuasan Peserta**

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 90% peserta merasa bahwa pelatihan ini memberikan manfaat yang signifikan bagi mereka. Banyak peserta yang sebelumnya kurang memahami manfaat kunyit dan sereh kini lebih yakin akan khasiatnya, terutama dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan pencernaan. Selain itu, mereka juga mendapatkan keterampilan baru dalam mengolah bahan herbal secara benar agar manfaatnya tetap optimal. Pelatihan ini tidak hanya memberikan wawasan teoretis tetapi juga membekali peserta dengan pengalaman praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak positif dari pelatihan ini juga terlihat dari respon peserta terhadap penyebaran informasi kepada orang lain. Sebanyak 80% peserta menyatakan akan merekomendasikan teh kunyit sereh kepada keluarga dan teman sebagai alternatif minuman sehat. Kesadaran ini diharapkan dapat menyebar lebih luas sehingga semakin banyak masyarakat yang beralih ke konsumsi bahan herbal alami. Selain itu, beberapa peserta juga mengusulkan agar pelatihan serupa dilakukan untuk bahan herbal lainnya, seperti jahe, temulawak, atau daun kelor, agar lebih banyak manfaat dari tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan secara optimal. Hal ini menunjukkan antusiasme peserta dalam menggali lebih dalam tentang pemanfaatan herbal untuk mendukung pola hidup sehat.

### **Dampak Kesehatan**

Sebanyak 60% peserta melaporkan adanya peningkatan daya tahan tubuh setelah rutin mengonsumsi teh kunyit sereh. Selain itu, 50% peserta merasakan perbaikan dalam sistem pencernaan mereka, yang menunjukkan manfaat dari bahan alami dalam teh ini untuk kesehatan pencernaan. Penggunaan kunyit dan sereh diketahui memiliki efek positif dalam

---

<sup>14</sup> Sutana, "Rempah-Rempah Sebagai Potensi Wellness Tourism Di Indonesia."

meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan.<sup>15</sup>

Selain manfaat bagi daya tahan tubuh dan pencernaan, 40% peserta mengaku mengalami penurunan tingkat stres setelah mengonsumsi teh kunyit sereh secara rutin. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari kombinasi kunyit dan sereh berperan penting dalam mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan mental.<sup>16</sup>

### **Dampak Ekonomi**

Sekitar 30% peserta mulai mempertimbangkan produksi teh kunyit sereh sebagai usaha kecil, mengingat potensi pasar yang berkembang untuk produk berbahan herbal ini. Masyarakat lokal pun semakin menyadari peluang ekonomi yang dapat digali dari bahan alami seperti kunyit dan sereh, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga memiliki nilai jual yang menarik.<sup>17</sup>

Beberapa peserta telah mencoba untuk menjual teh kunyit sereh dalam kemasan praktis sebagai produk usaha rumahan. Inisiatif ini menunjukkan bahwa ada minat yang signifikan untuk mengembangkan produk berbasis herbal sebagai usaha kecil yang dapat memberikan dampak ekonomi positif bagi masyarakat lokal.

### **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai manfaat bahan herbal dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat. Pelatihan ini berhasil memberikan wawasan baru mengenai manfaat kunyit dan sereh, terutama dalam konteks pencegahan penyakit dan peningkatan imunitas tubuh. Dengan meningkatnya pemahaman ini, masyarakat lebih sadar akan pentingnya mengonsumsi minuman alami dibandingkan dengan produk berbasis bahan kimia atau buatan.<sup>18</sup>

Dari segi penerapan, peserta berhasil mengadopsi kebiasaan baru dalam mengonsumsi teh kunyit sereh. Hal ini mencerminkan bahwa metode pelatihan berbasis praktik lebih efektif dibandingkan sekadar teori.<sup>19</sup> Partisipasi aktif dalam praktik pembuatan teh turut meningkatkan minat dan kepercayaan diri peserta dalam mengaplikasikan ilmu yang didapat. Bahkan, beberapa peserta telah mulai bereksperimen dengan variasi rasa dan tambahan bahan lain seperti jahe dan madu untuk meningkatkan manfaat kesehatan.

Selain dampak kesehatan, pelatihan ini juga membuka peluang ekonomi bagi masyarakat. Dengan meningkatnya permintaan terhadap produk herbal, masyarakat dapat menjadikan pembuatan teh kunyit sereh sebagai peluang usaha baru. Beberapa peserta juga menyarankan agar ada sesi tambahan mengenai strategi pemasaran produk herbal, termasuk branding dan pengemasan agar dapat lebih menarik perhatian konsumen.

Selain itu, pelatihan ini telah memberikan dampak sosial yang positif dengan mempererat hubungan antaranggota komunitas. Diskusi dan interaksi selama sesi pelatihan

<sup>15</sup> Saras, Tresno, *Mengenal Kunyit Putih : Manfaat, Khasiat Dan Penggunaannya* (Semarang: Tiram Media, 2023).

<sup>16</sup> Dewi Amelia Widiyastuti et al., "Pemberdayaan Ekonomi Skala Rumah Tangga Melalui Pembuatan Jamu Bubuk Rempah Temulawak, Jahe, Kunyit, dan Sereh," *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)* 3, no. 2 (November 21, 2023): 369, <https://doi.org/10.20527/ilung.v3i2.10298>.

<sup>17</sup> Deni Panca Ramadan, "Prospek Usaha Jamu Tradisional Di Era Digitalisasi Di Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Way Kanan," n.d.

<sup>18</sup> Liana Dewi Susanti et al., "Budidaya Tanaman Obat Keluarga sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tanggulangin," n.d.

<sup>19</sup> Rizky, Gia dkk, *Dasar-Dasar Manajemen Sumber Daya Manusia : Konsep, Teori, Dan Penerapannya Dalam Organisasi* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

telah mendorong pertukaran ide dan pengalaman mengenai pemanfaatan bahan herbal lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Ini menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan memungkinkan peserta untuk terus mengembangkan pengetahuannya.

Sebagai tindak lanjut, perlu dilakukan evaluasi berkala dan pengembangan program lanjutan untuk memastikan keberlanjutan manfaat dari pelatihan ini. Kampanye kesadaran akan manfaat bahan herbal juga perlu diperluas agar semakin banyak masyarakat yang memahami pentingnya pola hidup sehat berbasis bahan alami.<sup>20</sup> Selain itu, kolaborasi dengan lembaga kesehatan dan akademisi dapat membantu memastikan efektivitas pelatihan dan mendukung penelitian lebih lanjut mengenai manfaat kunyit dan sereh dalam kesehatan masyarakat.

## KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan teh kunyit sereh yang dilaksanakan bagi masyarakat Kelurahan Ndano Nae, Kota Bima terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat bahan herbal serta mendorong kebiasaan mengonsumsi teh herbal sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Hasil evaluasi pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap khasiat kunyit dan sereh, diikuti dengan perubahan perilaku positif, di mana sebagian besar peserta mulai mengadopsi kebiasaan mengonsumsi teh herbal secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini juga membekali masyarakat dengan keterampilan praktis yang aplikatif dalam mengolah bahan herbal lokal secara mandiri dan berkelanjutan.

Selain memberikan dampak pada aspek kesehatan, kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan potensi ekonomi berbasis herbal bagi masyarakat Ndano Nae. Beberapa peserta mulai melihat peluang pengembangan usaha kecil melalui produksi dan pemasaran teh kunyit sereh sebagai produk lokal bernilai tambah. Oleh karena itu, untuk menjamin keberlanjutan program, disarankan adanya tindak lanjut berupa pendampingan lanjutan, evaluasi berkala, pengembangan variasi produk herbal, serta penguatan kerja sama dengan lembaga terkait. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat memperkuat kesadaran masyarakat Ndano Nae Kota Bima terhadap pentingnya kesehatan berbasis bahan alami sekaligus mendukung peningkatan kesejahteraan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aenul Ma'rifah, Dumadi Dumadi, and Syariefful Ikhwan. "Analisis Pengaruh Faktor Lingkungan Terhadap Keputusan Pembelian Jamu Tradisional Ibu Melydel Dengan Inovasi Produk, Dan Kreatifitas Strategi Pemasaran Sebagai Variabel Moderating." *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa* 2, no. 4 (July 12, 2024)
- Apindiati, Rita Kurnia. "Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pembuatan Tanaman Obat Keluarga." *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)* 6, no. 2 (May 2, 2024)
- Batmomolin, Agnes. dkk. *HERBAL MEDIK*. Jawa Tengah: Media Putaka Indo, 2024.
- David Hoffmann. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine*. Simon and Schuster, 2003.
- Don, S.M. et al. "Fermented Beverages of Natural Herbs: Cymbopogon Citratus, Zingiber Officinale, Moringa Oleifera, Mentha, and Curcuma Longa." *Biocatalysis and Agricultural Biotechnology* 58 (2024)
- Hartajanie, Laksmi & Lindayani. *Herbal Untuk Kalangan Muda*. Semarang: SCU Knowledge Media, 2021.
- Indrawati, dkk. *Kesehatan masyarakat*. Batam: CV Rey Media Grafika, 2024.

<sup>20</sup> Indrawati, dkk, *KESEHATAN MASYARAKAT* (Batam: CV Rey Media Grafika, 2024).



- Kusuma, Nina. *Hidup Sehat Dengan Herbal*. Surabaya: Fajar Media, 2020.
- Kusuma, Pramandiyah Fitah, and Desy Ismah Anggraini. "Program Pemberdayaan Ekonomi Umkm Jamu Dalam Mendorong Sinergi Modern Dan Tradisi" 7 (2024).
- Megawati, dkk. *Aneka Tanaman Berkhasiat Obat*. Jawa Barat: GUEPEDIA, 2021.
- Naryanti, Indah.dkk. *ILMU KESEHATAN MASYARAKAT*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2024.
- Nurhayati, Eneng. "Psikologi Kehamilan Dalam Perspektif Al-qur'an." *Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam* 20, no. 1 (April 9, 2021)
- Rafly Aufa Thoriq, Vani Rahma Sari, and Ichsan Fauzi Rachman. "Menuju Masa Depan Yang Berkelanjutan : Mengoptimalkan Media Sosial Untuk Meningkatkan Kesadaran SDGs 2030." *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa* 3, no. 2 (May 21, 2024)
- Ramadan, Deni Panca. "Prospek Usaha Jamu Tradisional Di Era Digitalisasi Di Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Way Kanan," n.d.
- Rambe, Wahyudi, Indri Afriani, Salsabila Al Khofifah, Siti Kholijah, Anggy Saputri, Dian Noviana, Dini Safira, et al. "Pendekatan Holistik pada Penyuluhan Remaja di 17 SMA Sederajat di Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau," n.d.
- Rizky, Gia dkk. *Dasar-Dasar Manajemen Sumber Daya Manusia : Konsep, Teori, Dan Penerapannya Dalam Organisasi*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Saras, Tresno. *Mengenal Kunyit Putih : Manfaat, Khasiat Dan Penggunaannya*. Semarang: Tiram Media, 2023.
- Susanti, Liana Dewi, Nazwa Salsabila Azzahra, Anggi Ansania, Erika Tia Larasati, Miftahul Khoiriyah, Murni Asih, Mutiara Kurniawati, et al. "Budidaya Tanaman Obat Keluarga sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tanggulangin," n.d.
- Sutana, I Gede. "Rempah-Rempah Sebagai Potensi Wellness Tourism Di Indonesia." *CULTOURE: Jurnal Ilmiah Pariwisata Budaya Hindu* 5, no. 1 (2024).
- Widiyastuti, Dewi Amelia, Aulia Ajizah, Luthfiana Nurtamara, Nurul Huda, and Muh Afdal. "Pemberdayaan Ekonomi Skala Rumah Tangga Melalui Pembuatan Jamu Bubuk Rempah Temulawak, Jahe, Kunyit, dan Sereh." *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)* 3, no. 2 (November 21, 2023)