



## Edukasi Pengenalan Minuman Herbal, Sebagai Minuman Kesehatan pada Masyarakat di Sekitaran Apotek Sari Mutiara

### *Education on Introducing Herbal Drinks as Health Drinks to the Community Around the Sari Mutiara Pharmacy*

<sup>1</sup>Manahan Situmorang\*, <sup>2</sup>Devina Chandra, <sup>3</sup>Dumartina Hutauruk, <sup>4</sup>Theesyah R. Sianturi, <sup>5</sup>Nurlaili Safitri, <sup>6</sup>Widia Sari, <sup>7</sup>Eva Diansari Marbun

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Kapten Muslim No.79, Helvetia Tengah, Kota Medan, Sumatera Utara  
Korespondensi penuli)s: [manahan1984situmorang@gmail.com](mailto:manahan1984situmorang@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: Mei 17, 2025;

Revised: Juni 19, 2025;

Accepted: Juli 28, 2025

Online Available: Juli 31, 2025

**Keywords:** Community Service, Herbal Drinks.

**Abstract:** *Traditional herbal drinks based on natural ingredients such as ginger, lemongrass, and lemon are widely known to have various health benefits. However, not all levels of society understand the properties, processing methods, and proper consumption of these herbal drinks. This community service activity aims to provide education regarding the benefits of herbal drinks to the community around the Sari Mutiara Pharmacy. The implementation method used was an interactive lecture, question and answer session, and distribution of information brochures. The results of the activity showed an increase in public understanding of the benefits and uses of herbal drinks. This activity was attended by 20 residents and is expected to be the first step in increasing awareness of consuming herbal drinks as a health promotion and prevention effort. Conclusion: The community service activity to introduce herbal drinks to the community around the Sari Mutiara Pharmacy successfully increased public understanding and interest in consuming herbal drinks as part of a healthy lifestyle.*

#### **Abstrak**

Minuman herbal tradisional berbasis bahan alam seperti jahe, sereh, dan lemon telah dikenal luas memiliki berbagai manfaat kesehatan. Namun demikian, belum seluruh lapisan masyarakat memahami khasiat, cara pengolahan, dan konsumsi yang benar dari minuman herbal tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait manfaat minuman herbal kepada masyarakat sekitar Apotek Sari Mutiara. Metode pelaksanaan berupa ceramah interaktif, tanya jawab, dan pembagian brosur informasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terhadap manfaat dan penggunaan minuman herbal. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang warga dan diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam peningkatan kesadaran konsumsi minuman herbal sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan. Kesimpulan Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengenalan minuman herbal bagi masyarakat sekitar Apotek Sari Mutiara berhasil meningkatkan pemahaman dan minat masyarakat terhadap konsumsi minuman herbal sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

**Kata kunci:** *Pengabdian Masyarakat, Minuman Herbal.*

## **1. PENDAHULUAN**

Minuman herbal adalah sediaan cair yang dibuat dari bahan-bahan alami seperti rimpang (jahe, kunyit, kencur), daun aromatik (sereh, daun pandan), dan buah (lemon, jeruk

nipis), yang dipercaya mampu memberikan efek positif terhadap tubuh, baik sebagai pencegahan (preventif) maupun peningkatan imunitas tubuh (promotif). Salah satu bentuk minuman herbal yang mudah dibuat dan digemari masyarakat adalah wedang jahe sereh lemon, yang selain memberikan rasa hangat dan segar, juga memiliki khasiat untuk meredakan gejala masuk angin, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperlancar sirkulasi darah (Solihah et al., 2022).

Minuman herbal telah lama menjadi bagian dari budaya pengobatan tradisional di Indonesia. Rempah-rempah seperti jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa gingerol yang berperan sebagai antiinflamasi dan antioksidan, sereh (*Cymbopogon citratus*) memiliki kandungan sitral yang bersifat antimikroba dan menenangkan, serta lemon (*Citrus limon*) kaya akan vitamin C yang penting dalam meningkatkan imunitas tubuh. Kombinasi bahan-bahan ini dalam bentuk minuman berkhasiat dapat membantu meningkatkan sistem imun, mengurangi stres oksidatif, serta memperbaiki metabolisme tubuh (Kamarudin et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan pengolahan bahan herbal secara praktis dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman herbal. Namun, keterbatasan pengetahuan masyarakat terhadap khasiat dan cara pengolahan bahan herbal menjadi tantangan utama. Banyak masyarakat yang hanya memanfaatkan jahe atau sereh sebagai bumbu dapur tanpa mengetahui potensi kesehatannya bila diolah sebagai minuman herbal. (Nopitasaria et al., 2024).

Oleh karena itu, edukasi pengenalan minuman herbal menjadi salah satu solusi strategis dalam meningkatkan perilaku hidup sehat yang bertujuan untuk memberikan edukasi terkait manfaat minuman herbal kepada masyarakat sekitar terutama di lingkungan perkotaan seperti di sekitar Apotek Sari Mutiara.

## **2. METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Juni 2025 bertempat di lingkungan sekitar Apotek Sari Mutiara, Kota Medan. Kegiatan ditujukan kepada masyarakat umum yang tinggal di sekitar lokasi apotek, dengan total peserta sebanyak 20 orang, terdiri dari ibu rumah tangga, pemuda, dan lansia yang tertarik terhadap penggunaan bahan alami untuk kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif edukatif berbasis media cetak, yakni melalui penyampaian

informasi secara langsung dan pembagian brosur sebagai alat bantu edukasi.

#### 1. Koordinasi dan persiapan

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Apotek Sari Mutiara, menyusun materi edukasi, serta mendesain brosur informatif yang berisi:

- Gambar dan nama bahan herbal (jahe, sereh, lemon)
- Komposisi dan manfaat utama tiap bahan
- Resep dan cara pembuatan minuman herbal
- Tips konsumsi dan keamanan penggunaan

Kegiatan ini mengikuti pendekatan dalam pengembangan media edukatif berbasis tanaman obat tradisional yang dikemas secara menarik dan aplikatif bagi masyarakat. (Alfian et al. (2021)

#### 2. Penyuluhan dan Edukasi Singkat

Kegiatan diawali dengan penyuluhan interaktif selama 30 menit mengenai pentingnya konsumsi minuman herbal sebagai pencegahan penyakit dan peningkatan imunitas tubuh. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman masyarakat, didukung dengan visual dari bahan nyata. Pendekatan ini sejalan dengan metode yang digunakan yang menekankan pentingnya visualisasi langsung bahan herbal dalam kegiatan edukatif. (Solihah et al. (2022)

#### 3. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah pemaparan, dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif yang memberi kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi, berbagi pengalaman pribadi, dan menanyakan hal-hal praktis seperti penyimpanan dan cara penyajian minuman herbal. Temuan ini selaras dengan pengalaman, meningkatnya antusiasme masyarakat ketika diberikan ruang untuk bertanya dalam sesi edukasi kesehatan (Kamarudin et al. 2023)

#### 4. Pembagian Brosur Informasi Herbal

Setiap peserta diberikan brosur yang bisa dibawa pulang. Brosur ini menjadi alat bantu belajar berkelanjutan di rumah dan mendorong peserta untuk mengedukasi orang lain di sekitarnya. Metode ini terbukti meningkatkan daya ingat dan tindakan kesehatan positif, sebagaimana disampaikan oleh (Kamarudin et.al. 2023)

#### 5. Evaluasi Pretest dan Posttest

Untuk mengukur pemahaman masyarakat, tim pengabdian menyebarkan kuisioner sebelum dan sesudah kegiatan. Evaluasi ini meliputi pertanyaan seputar manfaat herbal,

cara pengolahan, dan frekuensi konsumsi. Data dari kuisioner kemudian dianalisis secara deskriptif sebagai tolok ukur keberhasilan kegiatan. Analisis hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari 40% menjadi 90% dalam pemahaman peserta. Evaluasi ini mengacu pada metode yang digunakan tentang efektivitas metode kuisioner sebagai tolok ukur perubahan pengetahuan masyarakat terhadap herbal (Sagala & Fitriani, 2022).

### **3. HASIL**

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pretest dan posttest terhadap 20 peserta, diketahui bahwa pemahaman dan sikap masyarakat terhadap konsumsi minuman herbal mengalami peningkatan yang signifikan. Pada awal kegiatan, hanya 8 orang (40%) yang memahami manfaat minuman herbal terhadap daya tahan tubuh, dan hanya 4 orang (20%) yang memiliki pengalaman membuatnya sendiri. Selain itu, hanya 6 orang (30%) yang memahami cara pengolahan dan konsumsi herbal secara tepat. Setelah dilakukan penyuluhan dan pembagian brosur, terjadi peningkatan positif. Sebanyak 18 orang (90%) menunjukkan pemahaman tentang manfaat minuman herbal, dan 15 orang (75%) menyatakan siap mengolahnya di rumah.

### **4. DISKUSI**

Program edukasi ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Juni 2025 bertempat di lingkungan sekitar Apotek Sari Mutiara, Kota Medan. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB dan berlangsung hingga jam 10.00 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 20 orang, terdiri dari ibu rumah tangga, pemuda, dan warga lansia yang antusias terhadap pengolahan dan konsumsi minuman herbal sebagai upaya menjaga kesehatan. Kegiatan ini menerapkan pendekatan partisipatif edukatif berbasis ceramah, diskusi interaktif, pembagian brosur, serta evaluasi dengan instrumen pretest dan posttest. Tim pengabdian melakukan survei awal untuk memahami kebutuhan masyarakat serta berkoordinasi dengan pihak Apotek Sari Mutiara. Materi edukasi disusun dengan mengacu pada literatur ilmiah, mencakup manfaat, komposisi, serta cara pengolahan bahan herbal seperti jahe, sereh, dan lemon. Selain itu, tim menyiapkan media edukasi berupa brosur informatif yang dilengkapi gambar bahan, cara pembuatan, dan tips penyajian minuman herbal. Kegiatan dimulai dengan perkenalan tim pengabdian, diikuti dengan pembagian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta.

- Brosur menyajikan gambar nyata dan nama latin dari bahan utama yang digunakan, yakni jahe (*Zingiber officinale*), sereh (*Cymbopogon citratus*), dan lemon (*Citrus limon*). Tujuannya agar masyarakat lebih mengenali bentuk fisik dan jenis tanaman herbal yang dimaksud. Hal ini penting untuk menghindari kesalahan identifikasi bahan,

sebagaimana ditekankan menyebutkan pentingnya visualisasi bahan herbal dalam edukasi masyarakat. (Solihah et al. 2022)

- **Komposisi dan Manfaat Tiap Bahan**

Tiap bahan Dalam brosur dijelaskan bahwa, Jahe memiliki efek antiinflamasi, antioksidan, dan penghangat tubuh, Sereh berfungsi sebagai anti-bakteri dan membantu relaksasi otot, Lemon mengandung vitamin C tinggi dan meningkatkan sistem imun. Informasi ini mengacu pada studi yang menunjukkan efektivitas ketiga bahan ini dalam menjaga daya tahan tubuh secara alami. Kamarudin et al. (2023)

- **Resep dan Cara Pembuatan Minuman Herbal**

Langkah-langkah pembuatan minuman herbal dituliskan secara sederhana:

1. Cuci bersih ruas Jahe, 1 batang sereh, dan 2–3 irisan lemon.
2. Rebus dalam 500 ml air selama 10–15 menit.
3. Sajikan hangat, bisa ditambah madu jika diinginkan.

Metode ini disusun berdasarkan praktik yang juga dilakukan dalam pelatihan pengolahan teh herbal kepada masyarakat. (Bakri et al. 2023)

- **Tips Konsumsi dan Keamanan Penggunaan**

Masyarakat diingatkan untuk mengonsumsi secara moderasi (1–2 kali sehari), tidak menambahkan gula berlebihan, serta memperhatikan kondisi kesehatan seperti lambung sensitif (maag). Anjuran konsumsi ini penting sebagai bagian dari prinsip keamanan penggunaan bahan herbal, seperti yang diuraikan menyebut bahwa informasi dosis dan peringatan penggunaan herbal sangat perlu ditekankan dalam edukasi publik. (Nopitasaria et al. 2024)

Sesi tanya jawab juga menjadi momen penting dalam kegiatan ini. Peserta aktif bertanya tentang cara menyimpan bahan herbal agar tidak cepat rusak, boleh tidaknya menambahkan madu, serta keamanan konsumsi minuman herbal untuk penderita maag. Pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya sudah memiliki ketertarikan, namun kurang memiliki akses terhadap informasi ilmiah yang jelas. Pengalaman serupa juga ditemukan dalam kegiatan mereka di Desa Gunung Bahgie, di mana keaktifan warga meningkat ketika diberikan ruang untuk berdialog dan mengutarakan pengalaman serta mitos terkait penggunaan herbal. Kamarudin dkk. (2023)

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh lingkungan kegiatan yang bersahabat, pendekatan yang personal, serta adanya bahan praktik langsung seperti contoh jahe segar

dan lemon. Hal ini memperkuat temuan, bahwa pelatihan herbal yang menggabungkan teori dengan media visual dan sentuhan langsung akan lebih mudah diterima oleh masyarakat, bahkan dapat menjadi awal pembentukan usaha rumahan berbasis jamu modern. Krisnawan dkk. (2021)

Sesi tanya jawab juga menjadi momen penting dalam kegiatan ini. Peserta aktif bertanya tentang cara menyimpan bahan herbal agar tidak cepat rusak, boleh tidaknya menambahkan madu, serta keamanan konsumsi minuman herbal untuk penderita maag. Pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya sudah memiliki ketertarikan, namun kurang memiliki akses terhadap informasi ilmiah yang jelas. Pengalaman serupa juga ditemukan dalam kegiatan mereka di Desa Gunung Bahgie, di mana keaktifan warga meningkat ketika diberikan ruang untuk berdialog dan mengutarakan pengalaman serta mitos terkait penggunaan herbal. Kamarudin dkk. (2023)

Pada awal kegiatan, hanya 4 orang (20%) dari total 20 peserta yang memahami manfaat dari minuman herbal, saat *pretest* sebanyak 8 orang (40%) menjawab bahwa mereka mengetahui bahwa minuman herbal dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan stamina dan hanya 6 orang (30%) yang menjawab pernah membuat minuman herbal di rumah. Setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan kesiapan peserta, dengan rincian sebagai berikut: Pemahaman Manfaat Minuman Herbal Sebelum edukasi (*Pretest*): 8 orang dari 20 peserta (40%) menyatakan mengetahui bahwa minuman herbal seperti jahe, sereh, dan lemon dapat meningkatkan imunitas tubuh. Setelah edukasi (*Posttest*): meningkat menjadi 18 orang (90%), Peningkatan: 10 orang (50%). Pengalaman atau Kesiapan Membuat Minuman Herbal di Rumah Sebelum edukasi: hanya 4 orang (20%) pernah membuat sendiri di rumah. Setelah edukasi: 15 orang (75%) menyatakan siap mencoba membuatnya setelah mengetahui cara pengolahan yang benar. Peningkatan: 11 orang (55%). Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh lingkungan kegiatan yang bersahabat, pendekatan yang personal, serta adanya bahan praktik langsung seperti contoh jahe segar dan lemon. Hal ini memperkuat temuan bahwa pelatihan herbal yang menggabungkan teori dengan media visual dan sentuhan langsung akan lebih mudah diterima oleh masyarakat, bahkan dapat menjadi awal pembentukan usaha rumahan berbasis jamu modern. Krisnaw an dkk. (2021).



Gambar 1. Foto Bersama 22A7



Gambar 2. Pembagian Minuman Herbal



Gambar 3. Minuman Herbal



Gambar 4. Foto Bersama Warga Setempat

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan di lingkungan sekitar Apotek Sari Mutiara membuktikan bahwa pendekatan berbasis ceramah, diskusi, dan media cetak (brosur) dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat tanaman herbal. Bahan seperti jahe, serih, dan lemon yang sebelumnya hanya dikenal sebagai bumbu dapur, kini mulai dipahami sebagai bahan fungsional yang berperan dalam meningkatkan imunitas dan kesehatan.

Peningkatan pemahaman dari 40% menjadi 90%, serta kesiapan mengolah dari 20% menjadi 75%, memperlihatkan bahwa informasi yang disampaikan dalam format sederhana, visual, dan mudah diakses sangat efektif. Selain itu, sesi diskusi memberikan ruang bagi masyarakat untuk mengonfirmasi pemahamannya dan menghapus keraguan, yang juga memperkuat proses internalisasi pengetahuan baru.

Hasil ini selaras dengan temuan yang menyebutkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan praktik langsung berkontribusi terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam penggunaan bahan alami sebagai solusi kesehatan. Hal ini menunjukkan pentingnya strategi edukatif yang berkelanjutan dan kontekstual agar manfaat bahan herbal dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat sekitar Apotek Sari Mutiara yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak Apotek Sari Mutiara yang telah memberikan dukungan tempat dan fasilitas sehingga kegiatan edukasi dapat berjalan dengan lancar. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada lembaga penerbit jurnal *Abdimas* atas kesempatan mempublikasikan hasil



kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dan menjadi kontribusi kecil dalam upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat melalui pemanfaatan minuman herbal tradisional Indonesia.

## DAFTAR REFERENSI

- Alfian, H., Fathurrahman, A., & Krisnawan, A. H. (2021). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Tanaman Herbal Indonesia sebagai Minuman Fungsional. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 163–166. <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i1.682>
- Bakri, N. F., Bakri, H. S., & Nurhasanah. (2023). Pelatihan dan Pengenalan Pengolahan Bahan Alam dalam Bentuk Teh Herbal bagi Masyarakat di Jayapura. *Jurnal Abdimas PHB*, 6(2), 439–442. <https://doi.org/10.55096/jabdimasphb.v6i2.287>
- Deni, R., & Simamora, Y. (2023). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Wedang Uwuh kepada Warga Lansia. *Jurnal Yudha: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(3), 305–312.
- Kamarudin, A. P., Simanjuntak, R., & Pohan, L. (2023). Edukasi dan Upaya Peningkatan Kesehatan dengan Pengolahan Minuman Herbal di Desa Gunung Bahgie. *Community Development Journal*, 4(5), 10096–10104. <https://doi.org/10.37676/cdj.v4i5.10096>
- Kusumawati, S. H., Hidayat, T., & Amelia, D. (2022). Edukasi Penggunaan Herbal sebagai Pencegahan Penyakit melalui Penyuluhan dan Poster. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi Indonesia*, 2(1), 27–33.
- Lubis, Z., Ginting, E. M., & Siregar, F. A. (2023). Pengembangan Minuman Kesehatan Tradisional Berbasis Tanaman Obat Keluarga. *Jurnal Abdimas Lestari*, 2(4), 27–31.
- Masruri, A., Harahap, F., & Yusuf, N. (2023). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dalam Pembuatan Minuman Herbal Tradisional. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 87–93.
- Nopitasaria, B. L., Apriliyani, Y., & Miftahul, J. (2024). Pengenalan Cara Pengolahan Minuman Kesehatan dari Bahan Alam kepada Masyarakat NTB. *Lambung Pengabdian Kesehatan*, 1(3), 12–14.
- Nurhalimah, D., Pratiwi, E. N., & Susanti, A. (2022). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Imunostimulan untuk Masyarakat Desa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Husada*, 3(1), 16–22.
- Rahayu, L., & Setiawan, R. (2023). Workshop Pembuatan Wedang Jahe Sebagai Alternatif Minuman Kesehatan. *Jurnal Abdi Husada*, 5(1), 41–46.
- Rahmadani, E., & Fikri, M. (2022). Edukasi Pengenalan Jahe sebagai Tanaman Herbal Fungsional. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 88–93.
- Rahmayanti, F., & Nugraha, H. (2023). Optimalisasi Pemanfaatan Lemon dan Jahe sebagai Minuman Herbal Melalui Edukasi Kesehatan. *Jurnal Abdi Mulia*, 1(2), 17–21.
- Sagala, M. A., & Fitriani, D. (2022). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Herbal Masyarakat Kota. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 54–59.

- Solihah, I., Novita, R. P., & Rasyid, R. S. P. (2022). Edukasi Herbal dan Pengolahan Minuman Herbal sebagai Peningkat Sistem Imun. *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.29303/indra.v3i1.144>
- Yudha, S., Siregar, Y. F., & Safrida. (2023). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal untuk Warga Desa Mencirim sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan. *Jurnal Yudha: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(3), 305–312.