



GERAKAN HIDUP SEHAT BERBASIS HERBAL DI PANTI ASUHAN SENTOSA BANJARMASIN SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT (ISPA)

Oleh

Mi'rajunnisa¹, Risa Ahdyani², Yulianita Pratiwi Indah Lestari³, Tuty Mulyani⁴, Nita Triadisti⁵, Rizka Mulya Miranti⁶, Nurul Fajeriyati⁷, Muhammad Chaidir Hafidz⁸.

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

E-mail: ¹mirajunnisa@umbjm.ac.id

Article History:

Received: 02-12-2025

Revised: 24-12-2026

Accepted: 05-01-2026

Keywords:

Acute Respiratory Infection, Herbal Medicine, Medicinal Plants, Health Education, Disease Prevention, Community Service

Abstract: *Acute Respiratory Infection (ARI) is an infection that affects the upper and lower respiratory tracts and is commonly caused by viruses or bacteria. This infection frequently occurs in children. One preventive approach to ARI is the implementation of a healthy lifestyle based on herbal practices through the utilization of medicinal plants. The purpose of this community service activity was to improve participants' knowledge and understanding of ARI and its prevention using medicinal plants at Sentosa Orphanage, Banjarmasin. The activity was conducted through interactive counseling sessions, pre-test and post-test assessments, and question-and-answer discussions. The participants consisted of 30 children from Sentosa Orphanage, Banjarmasin. The activity was carried out smoothly and successfully, with participants showing high enthusiasm and active engagement throughout the program. The results of the pre-test and post-test indicated an improvement in participants' understanding of herbal-based healthy lifestyle practices that can be applied for the prevention of ARI.*

PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan salah satu penyakit yang masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2021, angka kejadian ISPA pada balita usia di bawah 1 tahun mencapai 85.900 kasus dengan 162 kematian, sedangkan pada balita usia 1–4 tahun sebanyak 238.109 kasus dengan 275 kematian¹. Data ini menunjukkan bahwa ISPA masih menjadi ancaman serius bagi kelompok usia rentan, terutama anak-anak.

Faktor penyebab ISPA sangat beragam, mencakup faktor eksternal seperti kepadatan penduduk, ventilasi rumah, pengetahuan orang tua, serta kondisi lingkungan. Selain itu, faktor internal seperti status gizi, pemberian ASI eksklusif, imunisasi, dan paparan asap rokok juga berpengaruh terhadap kejadian ISPA. Pengobatan ISPA umumnya menggunakan obat-obatan farmakologis seperti antibiotik, ekspektoran, bronkodilator, dan antihistamin. Namun, penggunaan antibiotik yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping, meningkatkan biaya pengobatan, dan memicu resistensi bakteri².

Sosialisasi menjadi langkah penting dalam membangun pemahaman masyarakat mengenai kesehatan. Melalui proses sosialisasi, masyarakat dapat mempelajari nilai, norma, dan kebiasaan hidup sehat yang dibutuhkan untuk berpartisipasi aktif dalam kehidupan

sosial dan menjaga kesehatan bersama³.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Melalui kegiatan ini, perguruan tinggi berperan dalam memberikan solusi terhadap permasalahan sosial, termasuk bidang kesehatan, dengan cara edukatif dan aplikatif⁴.

Pemanfaatan tanaman obat sebagai solusi alami pencegahan ISPA masih belum optimal di masyarakat. Padahal, bahan herbal seperti jahe, serai, dan kayu manis memiliki aktivitas antimikroba, antiinflamasi, dan imunostimulan yang bermanfaat untuk mencegah dan meredakan gejala ISPA. Penggunaan tanaman obat dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk pencegahan dan pengobatan gejala ringan ISPA di tingkat rumah tangga, yang dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Meskipun demikian, pemanfaatan tanaman obat ini di masyarakat masih belum optimal^{5, 6, 7}.

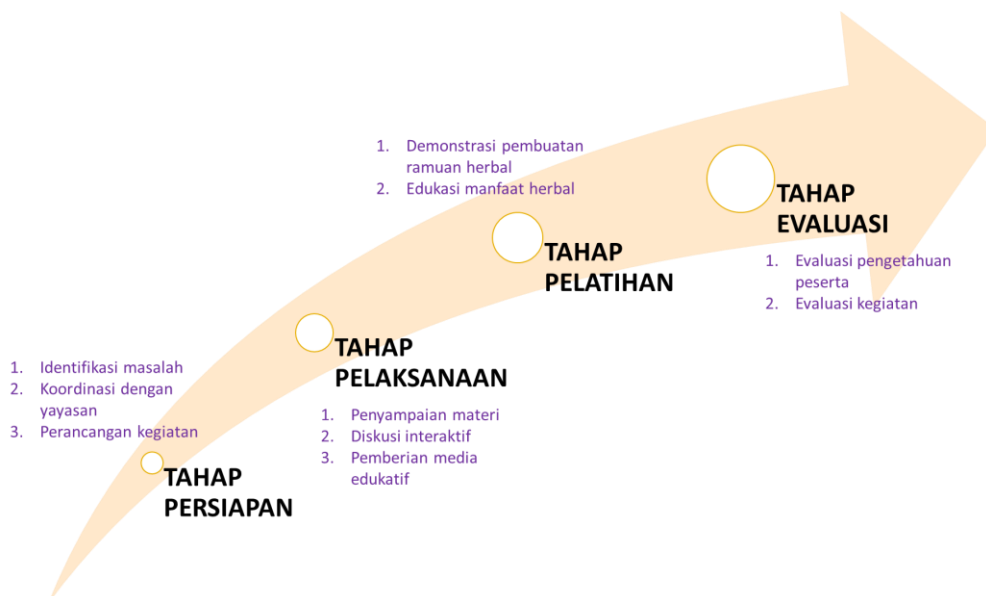
Optimasi pemanfaatan tanaman obat dalam pencegahan ISPA memerlukan pendekatan edukasi masyarakat mengenai khasiat tanaman obat. Pemerintah dan berbagai pihak perlu mendukung penggunaan tanaman obat sebagai alternatif pengobatan yang aman dan efektif serta mudah diakses. Dengan demikian, tanaman obat dapat menjadi bagian penting dari upaya preventif terhadap ISPA, meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan, serta mengurangi beban biaya kesehatan⁸.

Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang khasiat tanaman obat menjadi salah satu penyebab utama rendahnya pemanfaatan tanaman herbal. Rendahnya literasi masyarakat tentang pengolahan dan penggunaan tanaman herbal menjadi hambatan utama⁹. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui edukasi dan pelatihan dengan tema “Gerakan Hidup Sehat Berbasis Herbal di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin sebagai Solusi Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)”, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan herbal sebagai upaya promotif dan preventif terhadap ISPA.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Gerakan Hidup Sehat Berbasis Herbal di Panti Asuhan Sentosa sebagai Solusi Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)” dilaksanakan di Panti Asuhan Sentosa Pelaksanaan, kegiatan dilakukan pada hari Jum’at, 27 Juni 2025, bertempat di Aula Panti Asuhan yang digunakan sebagai tempat berkumpul anak-anak. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 30 orang dan didampingi oleh salah satu pengurus Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin.

Seluruh responden merupakan anak-anak dan remaja yang berada dalam rentang usia 9 hingga 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, seluruh responden adalah laki-laki. Pemilihan responden dilakukan secara purposif, yaitu berdasarkan kriteria umur yang sesuai dengan sasaran kegiatan serta keberadaan mereka sebagai peserta tetap di Lokasi kegiatan. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 30 orang. Seluruh responden merupakan anak-anak dan remaja yang berada dalam rentang usia 9 hingga 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, seluruh responden adalah laki-laki. Pemilihan responden dilakukan secara purposif, yaitu berdasarkan kriteria umur yang sesuai dengan sasaran kegiatan serta keberadaan mereka sebagai peserta tetap di Lokasi kegiatan.

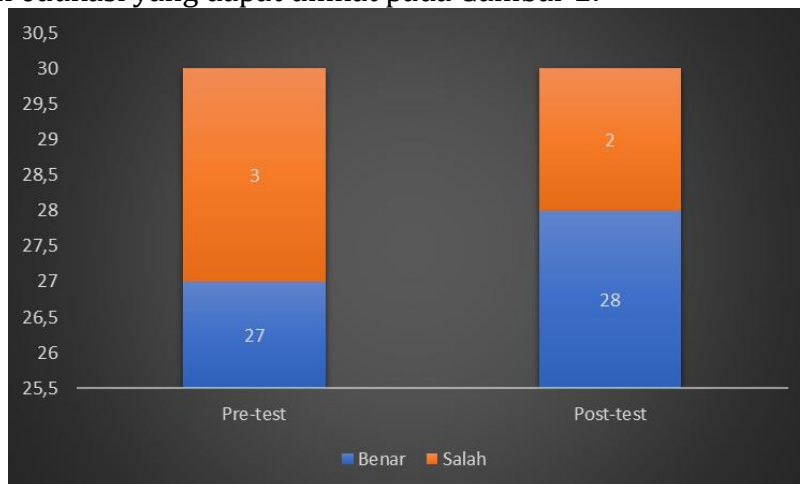


Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terdiri dimulai dari tahapan persiapan yang terdiri dari identifikasi masalah, koordinasi dengan Yayasan Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin dan perancangan kegiatan yang akan dilaksanakan hingga tahapan terakhir yaitu evaluasi pengetahuan peserta terkait materi yang telah diberikan melalui diskusi hingga evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner kepuasan peserta untuk menilai efektivitas dan penerimaan kegiatan pengabdian.

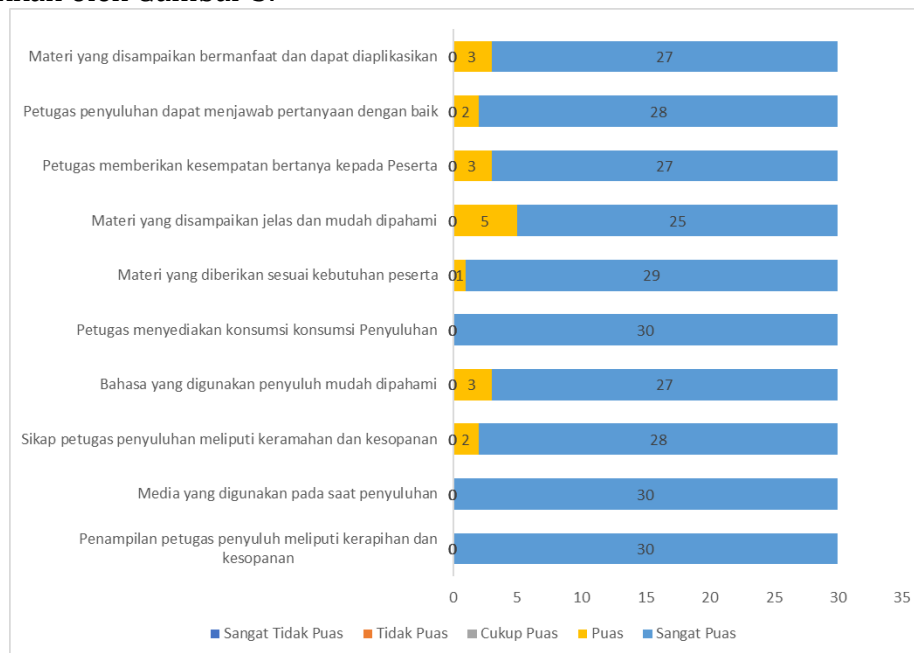
HASIL

Hasil pengabdian masyarakat yang diikuti oleh 30 responden di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin dalam bentuk kegiatan edukasi "Gerakan Hidup Sehat Berbasis Herbal di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin sebagai Solusi Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)" menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi yang dapat dilihat pada Gambar 2:



Gambar 2. Hasil Pre-test dan Post-test sebelum dan sesudah Edukasi

Selain itu, untuk mengetahui tingkat kepuasan responden terhadap edukasi yang telah diberikan oleh Penyuluh maka dilakukan evaluasi tingkat kepuasan responden dengan hasil yang ditunjukkan oleh Gambar 3.



Gambar 3. Tingkat Kepuasan Responden terhadap Edukasi yang diberikan

Tabel 2. Tingkat Kepuasan Responden (%)

Aspek yang dinilai	Tingkat Kepuasan (%)				
	Sangat Tidak Puas	Tidak Puas	Cukup Puas	Puas	Sangat Puas
Penampilan petugas penyuluh meliputi kerapian dan kesopanan	0,00	0,00	0,00	10,00	90,00
Media yang digunakan pada saat penyuluhan	0,00	0,00	0,00	16,67	83,33
Sikap petugas penyuluhan meliputi keramahan dan kesopanan	0,00	0,00	0,00	16,67	83,33
Bahasa yang digunakan penyuluh mudah dipahami	0,00	0,00	0,00	10,00	90,00
Petugas menyediakan konsumsi konsumsi Penyuluhan	0,00	0,00	0,00	13,33	86,67
Materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta	0,00	0,00	0,00	20,00	80,00
Materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami	0,00	0,00	0,00	16,67	83,33



Petugas memberikan kesempatan bertanya kepada Peserta	0,00	0,00	0,00	20,00	80,00
Petugas penyuluhan dapat menjawab pertanyaan dengan baik	0,00	0,00	0,00	16,67	83,33
Materi yang disampaikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan	0,00	0,00	0,00	13,33	86,67



Gambar 4. Foto Kegiatan Edukasi



Gambar 5. Media Leaflet Edukasi

DISKUSI

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 30 peserta dari kalangan anak sd dan remaja smp di Panti Asuhan Sentosa pada bulan Juni 2025 sebelum melakukan kegiatan ini dilakukan terlebih dahulu observasi penyuluh, terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan tersebut.

Agar kegiatan dapat berjalan dengan efisien, maka proses pembuatan wedang jahe dilakukan oleh para Penyuluh di Rumah dan dibuat video. Adapun jahe yang digunakan adalah jahe merah yang dibeli langsung dipasar. Acara dimulai dengan registrasi dan pembukaan oleh MC kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan ketua, pengurus panti asuhan dan dosen pembimbing 1. Lalu dilanjutkan pengenalan anggota

kelompok 3. Memasuki acara dengan pre-test dan berakhir post-test menggunakan kuisioner yang sama untuk kedua test, agar perbedaaan tentang pengetahuan sebelum dan sesudah penyampaian materi dapat teramati jelas. Keduanya merupakan salah satu jenis tes dalam pelaksanaan edukasi yang bertujuan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran yang diberikan serta untuk meningkatkan kemungkinan mengingat informasi yang diberikan selama edukasi di masa depan¹⁰. Adapun pre-test yang dibagikan dalam bentuk kuesioner berisi 7 soal pertanyaan terkait obat herbal dan ISPA (Gambar 2).

Berdasarkan hasil pre-test (Gambar 2), diketahui bahwa beberapa peserta dapat menjawab dengan benar mengenai soal pretest yang dibuat dalam pembuatan obat herbal "Wedang Jahe". Selain pemberian materi melalui media Power Point, peserta juga diberikan informasi dalam bentuk leaflet terkait materi obat herbal dan penyakit pencegahan Ispa serta pembuatan wedang jahe. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmawati et al.,(2024)¹², dimana edukasi yang diselingi dengan pemberian leaflet dapat meningkatkan tingkat pengetahuan peserta agar paham tentang apa itu tanaman herbal dan pencegahan penyakit ISPA serta cara pembuatan wedang jahe yang mudah dan praktis.

Rangkaian acara selanjutnya yaitu pemaparan materi menggunakan media Ms. Power point berupa slide yang berisi materi terkait obat herbal, apa itu ISPA, penularan ISPA, pencegahan ISPA dengan tanaman herbal, kandungan dan manfaat wedang jahe dan Video cara pembuatan wedang jahe (Gambar 4.2). Mendukung penelitian Rini (2025) pemberian materi dengan power point efektif dalam Penguatan pencegahan ISPA dengan wedang jahe halal pada anak¹³.

Kegiatan selanjutnya yaitu sesi tanya jawab dan diskusi interaktif, dimana pada kegiatan ini fasilitator Penyuluh secara langsung berinteraksi dengan para peserta untuk memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya (Gambar 3). Tentang materi yang disampaikan apakah ada yang ingin ditanyakan. Hasil yang didapatkan peserta sangat antusias ingin bertanya dengan 5 pertanyaan terbaik dan tercepat mendapatkan hadiah dan dilanjutkan games tanya jawab, hal ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, seperti permainan edukatif dan pemberian hadiah bisa meningkatkan motivasi belajar peserta¹⁴. Sesi ini juga dapat menjadi langkah untuk menarik perhatian peserta agar dapat mengetahui cara pencegahan ISPA dengan pembuatan wedang jahe.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab dan Pemberian Hadiah

Evaluasi kembali dilakukan setelah games tanya jawab, evaluasi yang dilakukan ialah terkait dengan tingkat pengetahuan peserta setelah kegiatan pemberian materi dilakukan

(post test) serta evaluasi kepuasan (kuisoner) terhadap kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan. Berdasarkan hasil *post-test* (Gambar 2), diketahui bahwa terjadi peningkatan, dimana hampir semua peserta penyuluhan 28 (93%) dapat menjawab pertanyaan yang telah diberikan. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian Rini et al, (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman tentang Penguatan pencegahan ISPA dengan wedang jahe halal pada anak¹³.

Kemudian untuk mengukur tingkat kepuasan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami melakukan evaluasi kepuasan peserta melalui pengisian kuisoner. Kuisoner dalam studi merupakan proses mengumpulkan data dari sekelompok individu melalui respon terhadap pertanyaan yang diajukan. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh dengan berbagai sudut pandang. Salah satu cara dalam mengumpulkan data dari subjek penelitian adalah dengan menggunakan kuesioner sebagai alat atau instrument¹⁵. Evaluasi kepuasan peserta diberikan dalam bentuk kuesioner menggunakan 10 butir pernyataan yang merujuk pada Mi'rajunnisa et al., (2024), terkait dengan kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan¹⁵.

Hasil dari Secara keseluruhan setelah data (Tabel 2) yg dihimpun diobservasi terkait hasilnya maka diketahui 15,33% menyatakan puas, 84,67% menyatakan sangat puas atas edukasi yang telah diberikan. Sehingga diketahui bahwa sosialisasi ini sangat relevan dan memberikan keefektifan yang tepat sasaran sehingga peserta penyuluhan memperoleh manfaat yang besar dengan terwujudnya kegiatan ini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dengan tema “Gerakan Hidup Sehat Berbasis Herbal di Panti Asuhan Sentosa sebagai Solusi Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)” yang dilakukan di Panti Asuhan Sentosa Kota Banjarmasin berjalan lancar dan baik. Peserta berjumlah 30 orang dan merupakan anak-anak panti yang berusia 9-17 tahun. Peserta terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait cara hidup yang sehat berbasis herbal yang dapat digunakan untuk pencegahan penyakit ISPA.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dan segenap pengelola Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Kemenkes RI. “Profil Kesehatan Indonesia.” 2021. Pudastin. Kemenkes.go.id
- [2] Qiroah, W. “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) pada Balita di Puskesmas 23 Ilir Palembang.” *Skripsi*. STIK Bina Husada Palembang. 2022.
- [3] Sekarningrum, B., Suprayogi, Y., & Yunita, D. “Sosialisasi dan Edukasi Kangpisman (Kurangi, Pisahkan, dan Manfaatkan Sampah).” *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, No 1 (2020): 73-86



-
- [4] Dwiansyah, Aji., Putri, S. A. E., Cahyani, A., Agustina., Apriani, G., Pernandes, J., manah, A. G., khairunnisa, F., Lestari, R. P., Kaurany, J. R. " Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) didesa Sumber Arum Dusun 1." *JICN: Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara Vol 1, No 4.* (2024): 5444-5453.
- [5] Soumokil, Yerry., & Sinai, Herlin. " Edukasi Pemberian Infusa Herbal Jahe Merah Dan Madu Dalam Penanganan Ispa Pada Masyarakat Dusun Hatto Alang Kab Seram Bagian Barat. " *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), (2023): 79-85.
- [6] Siregar, Sepridawati., Octariany., Fernenda, Larysa., & Hasan, Nurmaliza. "Sosialisasi Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Jahe dan Kunyit sebagai Pencegahan dan Pengobatan Infeksi Pernapasan." *JDISTIRA (Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat)Vol 5 No 1* (2025): 152-160.
- [7] Andriani, L., Monica, T. dan Lubis, N.I. "Pemanfaatan Tanaman Herbal (Sirih Cina, Jahe, dan Kayu Manis) Melalui Kegiatan KKN di RT 03 Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kotabaru, Kota Jambi." *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia Vol 2 No 2* (Feb 2022): 465-472.
- [8] Mugisha, Emmanuel. "Community Health Initiatives: Educating About Medicinal Plants for Disease Prevention." *IAA Journal of Biological Sciences 13 (1)* (2025):1-8.
- [9] Abdullah, V. I., & Isir, M. "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pemanfaatan Tanaman Obat." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) Vol 6 No 3.* (2022): 2357-2364.
- [10] Janelli, M., & Lipnevich, A. A. "Effects of pre-tests and feedback on performanceoutcomes and persistence in Massive Open Online Courses." *Computers & Education*, 161, (2021): 104076. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104076>
- [11] Rahmawati, R., Farik, A. A., Akifah, G., & Fajeriyati, N. "Edukasi Pentingnya Senyawa Fe dalam Mengatasi Anemia pada Remaja Putri." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 2(1), (2024): 30-36. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i1.11652>.
- [12] Rini, T. D. P., Dewi, R. M., Oktavia, S. R., & Hanum, D. R. (2025). "Penguatan pencegahan ISPA dengan wedang jahe halal pada anak melalui pemberdayaan ibu balita di Posyandu Mardi Rahayu 2b Mangkang Semarang." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(3), (2025): 1145-1150.
- [13] Yu, Z., Gao, M., & Wang, L. "The Effect of Educational Games on Learning Outcomes, Student Motivation, Engagement and Satisfaction." *Journal of Educational Computing Research*, 59(3), (2021): 522-546. <https://doi.org/10.1177/0735633120969214>.
- [14] Djaali. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara. 2021.
- [15] Mi'rajunnisa., Hakim, K. U., Arianti, M., & Juliana, S. P. "Edukasi penggunaan sunscreen dalam kehidupan sehari-hari di SMK Farmasi Al-Furqon Banjarmasin." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi: ABDIKAN*. 3(3), (2024): 166-174 <https://doi.org/10.55123/abdikan.v3i3.3838>.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN