

Promotif Kesehatan Keluarga Dengan Rempah Herbal Secara CERDIK Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Pada KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia)

Shinta Mayasari^{1*}, Khrisna Agung Cendekiawan², Dyan Wigati³, Shafira Restu Permatasari⁴, Zulkarnain Permana Putra⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Farmasi Universitas dr Soebandi, Jember, Indonesia

*e-mail korespondensi: shintamayasari@uds.ac.id

Abstract

KOSTI (Indonesian Old Bike Community) Jember Regency has 35 administrators with backgrounds from junior high school, high school, undergraduate and postgraduate. The partner profile based on age category is elderly with a percentage of 70%, 30% are in the productive adult category. The current condition of partners is 70% retired from their jobs, 25% work odd jobs, and 5% are self-employed. Health problems often occur in the adult to elderly category in partners, considering that most members are over 40 years old. Problems that occur such as gout, cholesterol, high blood pressure and diabetes mellitus. The purpose of this PKM is to increase partner health knowledge by monitoring regular health checks. Education and consuming healthy herbal preparations to increase immunity and reduce complaints of health problems. A total of 45 KOSTI administrators who participated in the Community Partnership Empowerment (PKM) activities with details of 30 people male and 5 people female. Based on the results of the pre-test and post-test given, there was an increase in health knowledge in KOSTI of 89.87%. KOSTI understands current health conditions and checks health regularly

Keywords: smart; kosti; promotive; training

Abstrak

KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia) Kabupaten Jember memiliki 35 anggota yang berlatar belakang dari SMP, SMA, Sarjana dan Pasca Sarjana Profil mitra berdasarkan kategori usia adalah lansia dengan persentase 70%, sejumlah 30% kategori dewasa produktif. Kondisi mitra saat ini sejumlah 70% pensiun dari pekerjaannya, 25% bekerja serabutan, dan 5% bekerja wiraswasta. Permasalahan kesehatan banyak terjadi pada kategorisasi dewasa hingga lansia di mitra, mengingat sebagian besar anggota berusia diatas 40 tahun. Permasalahan yang terjadi seperti linu-linu pada asam urat, kolesterol, tekanan darah tinggi dan diabetes melitus. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan mitra dengan monitoring cek kesehatan secara berkala. Pendidikan atau edukasi dan mengonsumsi sediaan jamu yang sehat untuk meningkatkan imunitas serta mengurangi keluhan problem kesehatan. Sejumlah 35 anggota KOSTI yang mengikuti kegiatan Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan rincian yaitu 30 orang berjenis kelamin laki-laki dan 5 orang kemudian berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan terdapat peningkatan pengetahuan kesehatan pada KOSTI sejumlah 89,87%. KOSTI memahami kondisi kesehatan terkini dan memeriksakan kesehatan secara berkala.

Kata Kunci: cerdas; kosti; promotif; pelatihan

Accepted: 2025-07-29

Published: 2025-07-31

PENDAHULUAN

KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia) bergerak dalam bidang seni yang memiliki pengurus berlatar belakang dari SMP, SMA, hingga sarjana. Saat ini mitra tidak produktif dalam sehari-hari, karena sebagian besar pensiun dari pekerjaannya. Mitra berlokasi di RT 5/ RW 12 kelurahan Gebang-Jember. Mitra dalam melaksanakan program kerjanya menggunakan dana mandiri. Mitra dalam kegiatan sehari-hari dengan aktifitas olahraga bersepeda dengan ciri khas sepeda tua yang digunakannya. Jumlah anggota mitra adalah 35 orang dengan rincian yaitu jenis kelamin laki-laki sejumlah 30 orang, sedangkan perempuan dengan jumlah 5 orang. Profil mitra dengan rincian kategori lansia dengan jumlah persentase 70%, sejumlah 30% kategori jenis dewasa produktif. Mitra dengan rincian sejumlah 70% pensiun dari pekerjaannya, sejumlah 25% bekerja seadanya, dan sejumlah 5% bekerja wiraswasta. Anggota mitra tersebar di semua

kecamatan kabupaten Jember, dengan rincian berasal dari kecamatan Kencong, Gumukmas, Balung, Ambulu, Tempurejo dan Ajung. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu mitra kategori lansia dan dewasa memiliki profil keluhan gula darah sejumlah 11,43%, asam urat sejumlah 28,57%sejumlah %, tekanan darah tinggi 51,43%, dan 8,57% dengan kategori sehat. Sejumlah 52,1% mitra memeriksakan kondisi kesehatan dan mendapatkan terapi obat, sedangkan sejumlah 27,23% tidak memeriksakan kondisi klinisnya dan tidak menggunakan obat kimia, obat herbal ataupun jamu. Meskipun mitra aktif berolahraga dengan sepeda tuanya, namun setelah berolahraga selalu mengadakan anjansana yang berisikan *event* kegiatan yang akan dicanangkan kedepannya. Anjansana tersebut selalu diikuti dengan aktivitas makan.

Makanan yang disuguhkan tidak mengikuti kondisi mitra saat ini yang sebagian besar tergolong lansia, seperti makanan olahan dengan kuah santan, berminyak dan minuman rasa-rasa. Pengobatan kimia juga pernah dilakukan, namun berujung pada efek samping. Aktivitas keseharian mitra selain berolahraga adalah bertani, sebagian besar mengolah lahan sawah/kebuh yang dimiliki oleh anggota mitra. Sekretariat mitra yang berada di RT 5/RW 12 kelurahan Gebang adalah tempat untuk berkumpul ketika akan merencanakan *event* tahunan. Tidak ada kegiatan lain yang dilakukan selain agenda rapat. RT 5/RW 12 yang menjadi lokasi mitra memiliki ciri khas dengan tanaman rempah yang selalu ada di sekeliling rumahnya, dengan harapan rempah tersebut digunakan sebagai bumbu masak dan terapi untuk mengatasi keluhan dari ringan hingga sedang. Warga di lingkungan RT 5/RW 12 selalu menggunakan alternatif rempah tersebut sebelum menggunakan obat kimia di apotek atau berobat ke dokter. Rempah yang ditanam oleh warga di lingkungan tersebut seperti daun salam, pandan, kelor, daun asam, jeruk purut, sereh, kencur, kunir, lengkuas dan jenis rempah lainnya. Berikut adalah gambaran aktivitas keseharian mitra selain berolahraga



Gambar 1. Aktifitas Mitra dalam Keseharian

Mitra dengan agenda anjansana setelah berolahraga dengan hidangan makanan yang berlebih, serta kebiasaan merokok membuat kesehatan mitra tidak terkontrol. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan akan kesehatan mitra serta meningkatkan produksi pangan fungsional rempah lokal yang terstandarisasi melalui metode edukasi/pendidikan, dilanjutkan pemberian suplemen herbal dalam bentuk jamu. Dengan latar belakang diatas kegiatan pengabdian ini dilakukan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Alun-alun Kabupaten Jember sebagai tempat pemeriksaan kesehatan setelah anggota mitra bersepeda pagi, pada hari Minggu, 25 Agustus 2024 yang dihadiri oleh 35 anggota KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia). Metode pelaksanaan dalam tahapan-tahapan menyelesaikan masalah mitra baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menerapkan pemberdayaan lansia dengan CERDIK dengan inovasi rempah herbal dalam bentuk sediaan jamu yaitu diawali kegiatan pendidikan/edukasi yang dilakukan dengan metode luring di lokasi pengabdian. Materi disampaikan dalam bentuk diskusi, dan evaluasi diawali dengan

pre-test dan diakhiri *post-test* dengan questioner (Mayasari et al., 2025). Kegiatan pelatihan membuat inovasi jamu diberikan setelah tahap pemeriksaan kesehatan secara individu. Monitoring kesehatan dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kesehatan mitra.

Pre-Test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan, kesehatan, dan sejauh mana produktivitas mitra. *Post-test* dilakukan setelah kegiatan edukasi dan pelatihan dilakukan. Pemeriksaan Kesehatan mitra yang meliputi tekanan darah, berat badan, tinggi badan, asam urat, lingkaran perut, dan kolesterol. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh tim pengabdian terkait kondisi fisik yang ada seperti berat badan, tinggi badan, lingkaran perut, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol dengan menggunakan alat ukur dari masing-masing yang akan diukur. Dengan adanya pemeriksaan kesehatan diharapkan mengetahui kondisi kesehatan mitra. Pemeriksaan kesehatan dilakukan setelah kegiatan aktivitas olahraga pagi dengan bersepeda untuk mengukur data tekanan darah, asam urat, kolestrol, gula darah dan lain-lain. Metode pendidikan (edukasi) diberikan kepada mitra terkait penyakit tidak menular dan tatalaksana terapinya. Kegiatan edukasi diberikan dalam diskusi kelompok kecil (Mayasari, 2023).

Solusi prioritas untuk mitra ini adalah CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres) (Maharani et al., 2021) dengan inovasi rempah herbal dalam bentuk jamu sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan kondisi kesehatan mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Promotif Kesehatan Keluarga Dengan Rempah Herbal Secara CERDIK Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Pada KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia) dengan jumlah sasaran 35 anggota KOSTI yang mengikuti kegiatan tersebut berjalan dengan lancar. Dari 35 orang anggota KOSTI yang hadir dalam kegiatan dengan rincian 30 (85,71%) orang dengan jenis kelamin laki-laki dan 5 (14,29%) orang berjenis kelamin perempuan. Berikut jabaran karakteristik jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

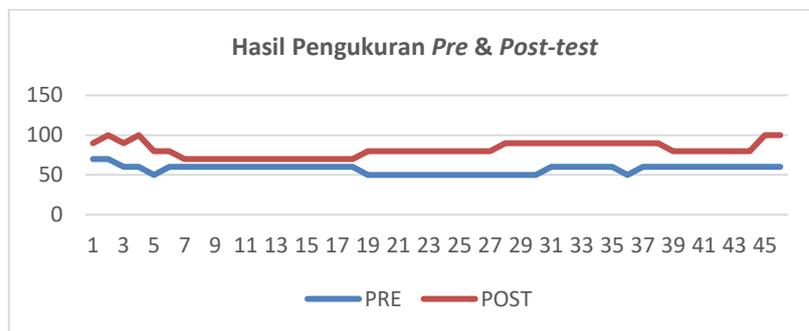
Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin

NO	Jenis kelamin	Jumlah(n)	Persentase(%)
1	Laki-laki	30	85,71
2	Perempuan	5	14,29

Pada tahap kedua dilakukan edukasi secara langsung kepada anggota KOSTI. Edukasi dilakukan dengan pemberian materi oleh dosen bersama mahasiswa. Pemaparan materi tentang tanaman rempah dengan khasiatnya, edukasi pentingnya menjaga pola makan yang dikonsumsi agar tidak berdampak pada peningkatan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat yang tinggi. Pemeriksaan kesehatan dilakukan setelah kegiatan rutin bersepeda pagi dengan pemeriksaan seperti penimbangan berat badan, pengukuran lingkaran perut, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, asam urat, gula darah, dan kolesterol. Pemberian jamu diberikan kepada anggota mitra sebagai imunomodulator atau peningkat imunitas lansia, serta kondisi keluhan lain pada mitra seperti keluhan ringan hingga sedang yang menyertai anggota mitra. Keluhan tersebut seperti batuk, pilek, linu-linu dan gangguan pencernaan.



Gambar 2. Monitoring kesehatan secara berkala

Gambar 3. Hasil Pengukuran *Pre* dan *Post-test*

Pada tahap awal tim mahasiswa melakukan pemeriksaan kesehatan pada KOSTI. Pemeriksaan yang dilakukan di antaranya pemeriksaan gula darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol. Pemeriksaan disesuaikan dengan penyakit yang sering dialami oleh lansia seperti mengeluh tingginya tekanan darah, kebas pada tubuh, linu-linu pada bagian tangan dan kaki (Wulandari, 2023). Pada tahap ini anggota KOSTI melakukan pemeriksaan awal terlebih dahulu diantaranya adalah penimbangan berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut yang dilakukan oleh tim pengabdian, selanjutnya melakukan pemeriksaan tekanan darah dan terakhir melakukan pemeriksaan kolesterol, gula darah dan asam urat yang dilakukan oleh tim pengabdian. Pemeriksaan klinik dilakukan diawal dengan tujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan sebelumnya agar setelah kegiatan PKM ini kondisi kesehatan mitra lebih terkontrol. Dengan adanya edukasi, pelatihan dan pendampingan serta monitoring kesehatan klinik secara berkala, diharapkan kondisi mitra membaik. (Sukmawati, 2022; Naibaho et al., 2021). Hasil pengukuran *pre* dan *post* dari peningkatan pengetahuan kesehatan sebesar 89.87%. Kondisi kesehatan mitra terkontrol menjadi lebih baik.



Gambar 4. Tim Pengabdian Masyarakat dengan KOSTI

KESIMPULAN

Dari sejumlah 35 anggota mitra KOSTI dengan rincian jenis kelamin laki-laki 30 anggota (85,71%) dan jenis kelamin perempuan 5 anggota (14,29%). Terdapat peningkatan pengetahuan kesehatan pada anggota KOSTI sejumlah 89,87%.

DAFTAR PUSTAKA

- Maharani, I.Z. *et al.* (2021) 'Edukasi Perilaku Cerdik pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar 1', *Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(2), pp. 65–68.
- Naibaho, B., Hutajulu, M. F., & Pandiangan, S. (2021). Pengaruh Perbandingan Sukrosa dan Sirup Glukosa Serta Konsentrasi Sari Senduduk Bulu (*Clidemia hirta L.*) Terhadap Mutu Hard Candy. *Jurnal Visi Eksakta*, 2(1), 31-50.
- Rohmaniyah, F., Rahayu, N., Sari, C. R., & Marfuah, D. (2023). Uji Organoleptik, Antoksidan, Dan Kadar Gula Permen Jelly Buah Okra Substitusi Daun Stevia Bagi Penderita Diabetes Mellitus: S1 Gizi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 20(2), 190-196.
- Sukmawati, W., & Widayanti, A. (2022). Formulasi Pembuatan Permen Jahe Untuk Meningkatkan Ketahanan Fisik Lansia. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(7), 2708-2713.
- Wulandari, S. R. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58-61.
- Zarwinda, I., Nadia, N., & Rejeki, D. P. (2022). Formulasi Permen Keras (Hard Candy) Kopi Defect Arabika Gayo. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 3(3), 118-122.
- Mayasari, S., Isnawati, N., Aprillia, F., Wigati, D., Agung, K., & Permana, Z. (2023). Edukasi Tanaman Rempah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Karang Taruna Garuda Cempaka di Kelurahan Gebang-Jember. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 2196–2200. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.5978P3>
- Mayasari, S., Martina, I., Atmanegara, S., Fitrianingtyas, R., Zannah, A. N., Agustin, A. T., Cahyono, H. D., Handayani, R., Yunitasari, B. A., Jalil, C. P., & Putra, Z. P. (2023). P3 (Pendidikan, Pelatihan Dan Pembinaan) Melalui "GURAH" Gubuk Rempah Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Pada Karang Taruna. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1. <https://doi.org/10.61142/psnpm.v1i37>
- Mayasari, S. *et al.* (2025) 'Pemberdayaan Lansia Dalam Pembuatan RAMEN (Rempah Permen) Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada KOSTI Kabupaten Jember', 6(1), pp. 644–648.
- Mayasari, S., Anggitasari, W. and Isnawati, N. (2020) 'The Examination activity of salam leaf ethanolic extract (Syzygium polyanthum)[Wight] in mice', *Health Media*, 1(2), pp. 50–55. Available at: <https://doi.org/10.55756/hm.v1i2.35>.
- Mayasari, S. and Setyaningrum, L. (2022) 'Effectiveness Of Antihypercholesterolemia Ethanol Extract Of Bay Leaf (Syzygyum Polyanthum) In Male Rats With Diabetes Mellitus Strain Wistar', *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 10(1), pp. 33–38. Available at: <https://doi.org/10.36858/jkds.v10i1.331>.