

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) PADA MASYARAKAT DESA TRATEBANG

Siwi Sri Widhowati¹, Khafid Mahbub^{2*}

¹Prodi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pekalongan, Indonesia

²Prodi S-1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan,
Indonesia

*E-mail: khafidmahbub1212@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya mendukung kesehatan keluarga sekaligus pemberdayaan ekonomi masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Desember 2025 di Balai Desa Tratebang, Kecamatan Wonokerto, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, dengan melibatkan 27 peserta perempuan yang terdiri atas anggota PKK dan warga desa. Metode pelaksanaan mencakup pemberian pretest, penyampaian materi melalui sesi panel oleh dua pemateri, posttest, serta praktik langsung pembuatan jamu sederhana berbahan dasar jahe, kunyit, dan jeruk nipis. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan median nilai pretest sebesar 6 (2–10) meningkat menjadi 9 (6–10) pada posttest ($p < 0,001$). Selain meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai manfaat dan pengolahan TOGA, kegiatan ini juga memperkuat peran ibu sebagai pengelola kesehatan keluarga. Di sisi lain, pemanfaatan TOGA berpotensi memberikan dampak ekonomi melalui pengurangan pengeluaran kesehatan rumah tangga serta peluang pengembangan produk herbal sederhana sebagai sumber pendapatan tambahan. Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan berbasis TOGA dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan mendukung pemberdayaan ekonomi keluarga di tingkat desa.

Kata Kunci: Edukasi; Keterampilan; Masyarakat Desa Tratebang; TOGA.

ABSTRACT

This community service program aimed to improve community knowledge and skills in the utilization of traditional medicinal plants for home remedy called as "TOGA" as an effort to support family health while promoting community economic empowerment. The program was conducted on December 11, 2025, at the Tratebang Village Hall, Wonokerto district, Pekalongan regency, Central Java, involving 27 female participants consisting of the members of women's empowerment group and villagers. The program was

implemented through a pre-test, material delivery through a panel session by two speakers, a post-test, and hands-on practice in preparing simple herbal drinks (jamu) made from ginger, turmeric, and lime. The evaluation was conducted to measure the improvement of participants' understanding before and after the program. The results of the Wilcoxon test analysis indicated a significant increase in participants' knowledge, with the median pre-test score of 6 (2–10) increasing to 9 (6–10) in the post-test ($p < 0.001$). In addition to improving community health literacy regarding the benefits and processing of TOGA, the program also strengthened the role of mothers as family health managers. Furthermore, the use of TOGA for home remedy has the potential to provide economic benefits through reducing household healthcare expenses and creating opportunities for the development of simple herbal products as an additional source of income. Thus, this program demonstrates that TOGA-based education and training can serve as an effective strategy for improving public health and supporting family economic empowerment at the village level.

Keywords: Education; Skills; TOGA; Tratebang Village Community.

Article History:	
Diterima	: 21-03-2026
Disetujui	: 21-05-2026
Diterbitkan Online	: 15-06-2026

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Kesehatan masyarakat merupakan pilar fundamental pembangunan nasional, namun keterbatasan akses dan tingginya biaya layanan kesehatan formal masih menjadi tantangan serius, khususnya di wilayah pedesaan (Kemenkes RI, 2022). Di sisi lain, Indonesia dikaruniai keanekaragaman hayati yang luar biasa, termasuk berbagai tanaman yang telah lama dimanfaatkan secara turun-temurun sebagai obat tradisional. Program Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang digalakkan pemerintah sejatinya merupakan strategi untuk mengoptimalkan potensi lokal ini guna mendukung kemandirian dan ketahanan kesehatan masyarakat, sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia sintetis untuk keluhan ringan (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Desa Tratebang, sebagai bagian dari lanskap Jawa Tengah, memiliki lingkungan yang mendukung tumbuhnya berbagai tanaman obat, seperti jahe, kunyit, dan jeruk nipis, yang belum dimanfaatkan secara optimal.

Meski potensi tersedia, observasi awal menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat desa Tratebang, kecamatan Wonokerto, kabupaten Pekalongan tentang identifikasi, khasiat farmakologis, cara pengolahan yang aman, dan dosis penggunaan TOGA masih bersifat parsial dan belum didasari bukti ilmiah. Pengetahuan yang terbatas ini berisiko menyebabkan ketidakefektifan penggunaan atau bahkan efek yang tidak diinginkan. Pada konteks ini, perempuan—khususnya ibu-ibu anggota PKK—memegang peran sentral sebagai manajer kesehatan keluarga dan pengelola lingkungan rumah, termasuk pekarangan (Yuliati et al., 2020). Mereka merupakan "agen perubahan" yang strategis, karena keputusan mereka berdampak langsung pada pola asuh, nutrisi, dan kebiasaan pengobatan dalam keluarga. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas perempuan dalam bidang kesehatan mandiri berbasis TOGA dipandang sebagai titik masuk yang efektif untuk memperluas dampak positif ke seluruh rumah tangga.

Pemanfaatan tanaman obat telah lama menjadi bagian dari sistem pengobatan tradisional di Indonesia (Hermansyah et al., 2020). TOGA didefinisikan sebagai tanaman yang ditanam di pekarangan rumah dan dapat digunakan sebagai obat. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung gingerol yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan, efektif meredakan mual dan gejala flu (Mao et al., 2019). Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung kurkuminoid, terutama kurkumin, yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antibakteri, dan imunomodulator (Mao et al., 2019). Jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*) kaya akan vitamin C dan flavonoid yang berperan sebagai antioksidan dan meningkatkan penyerapan kurkumin (Qi et al., 2024). Kombinasi ketiganya dalam bentuk minuman hangat dapat membantu meredakan gejala gangguan pernapasan atas, meningkatkan daya tahan tubuh, dan membantu proses detoksifikasi. Edukasi kesehatan berbasis partisipatif, terutama yang melibatkan perempuan, terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan keluarga (Kuchler et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan penyuluhan dan pelatihan praktis dianggap tepat untuk meningkatkan literasi kesehatan berbasis TOGA.

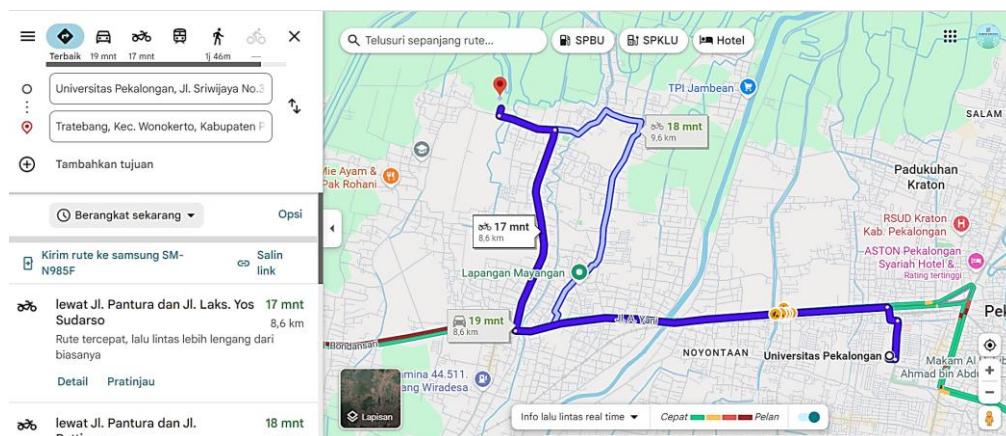
2. Permasalahan Mitra dan Solusi yang Ditawarkan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara potensi sumber daya lokal TOGA dan kebutuhan akan pengetahuan yang aplikatif serta berbasis bukti. Intervensi edukasi yang mengintegrasikan penyuluhan teoritis dan pelatihan praktik langsung diharapkan mampu meningkatkan *health literacy* masyarakat (Nutbeam, 2000). Program ini berfokus pada pergeseran paradigma dari pengobatan kuratif menuju pendekatan preventif-promotif sekaligus memberdayakan masyarakat melalui keterampilan praktis. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai konsep TOGA serta manfaatnya bagi sistem imun, detoksifikasi, dan penanganan penyakit ringan, serta melatih peserta dalam mengidentifikasi bahan TOGA seperti jahe, kunyit, dan jeruk nipis, serta mempraktikkan pembuatan ramuan jamu sederhana. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat mendorong pemanfaatan TOGA dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berkontribusi pada peningkatan status kesehatan masyarakat, penghematan biaya kesehatan keluarga, serta penguatan kearifan lokal menuju kemandirian dan ketahanan kesehatan masyarakat Desa Tratebang.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Lokasi, Waktu, dan Peserta Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada 11 Desember 2025, pukul 09.00–12.00 WIB, di Balai Desa Tratebang, kecamatan Wonokerto, kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah. Peserta terdiri dari 27 wanita penggerak PKK dan warga desa.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PkM di Desa Tratebang.

Berdasarkan rute pada peta, perjalanan dari Universitas Pekalongan menuju wilayah Tratebang, Kecamatan Wonokerto, Kabupaten Pekalongan memiliki jarak sekitar 8,6–9,6 kilometer dengan estimasi waktu tempuh sekitar 17–19 menit menggunakan sepeda motor. Rute tercepat melewati Jalan Pantura dan Jalan Laksamana Yos Sudarso dengan waktu tempuh sekitar 17 menit pada kondisi lalu lintas relatif lancar. Alternatif rute lainnya memerlukan waktu sekitar 18–19 menit tergantung kondisi jalan dan kepadatan lalu lintas saat perjalanan berlangsung.

2. Instrumen Kegiatan

Instrumen evaluasi kegiatan ini disusun dalam bentuk kuesioner pilihan ganda yang terdiri atas 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan tubuh, kemampuan tubuh dalam menyembuhkan diri (*self-healing*), serta pemanfaatan TOGA. Pertanyaan dalam instrumen mencakup pengetahuan dasar tentang fungsi organ tubuh, prinsip detoksifikasi alami, syarat tubuh agar dapat menyembuhkan diri secara optimal, serta peran TOGA dalam menjaga kesehatan keluarga. Selain itu, instrumen ini mengukur pemahaman peserta mengenai kandungan aktif dan manfaat beberapa tanaman herbal seperti jahe, kunyit, kayu manis, dan jeruk nipis yang umum digunakan dalam pengobatan tradisional.

Pelaksanaan evaluasi dilakukan melalui tahapan pretest dan posttest menggunakan instrumen yang sama. *Pre-test* diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* diberikan setelah seluruh rangkaian edukasi selesai untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Materi edukasi disampaikan melalui dua sesi utama yang membahas kemampuan tubuh dalam menyembuhkan diri, manfaat TOGA, serta penggunaan tanaman herbal untuk menjaga sistem imun dan mencegah penyakit ringan. Selain evaluasi kognitif, kegiatan juga dilengkapi dengan praktik langsung pembuatan jamu berbahan jahe, kunyit, kayu manis, dan jeruk nipis guna memperkuat keterampilan praktis peserta dalam memanfaatkan TOGA secara mandiri di lingkungan rumah tangga.

3. Tahapan Kegiatan

a. Koordinasi dengan Mitra

Sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan, tim terlebih dahulu melakukan survei lokasi dan koordinasi awal dengan pihak mitra di desa Tratebang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan, kebutuhan masyarakat, serta menentukan bentuk program yang sesuai dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi warga. Survei dilakukan melalui observasi langsung dan diskusi bersama perangkat desa, pengurus PKK, serta tokoh masyarakat setempat.

Dalam pertemuan tersebut, tim pengabdian menjelaskan tujuan dan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan, meliputi penyuluhan kesehatan berbasis TOGA, evaluasi pengetahuan peserta, serta praktik pembuatan jamu herbal. Pihak mitra menyambut baik program yang direncanakan karena dinilai relevan dengan kebutuhan masyarakat, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan keluarga dan pemanfaatan tanaman obat yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar. Selain itu, koordinasi dilakukan untuk menentukan jadwal kegiatan, lokasi pelaksanaan, jumlah peserta, serta sarana dan prasarana pendukung yang diperlukan selama kegiatan berlangsung.

b. Pelaksanaan *Pre-test*

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui *pre-test* menggunakan kuesioner pilihan ganda yang terdiri atas 10 pertanyaan mengenai pengetahuan dasar

tentang kesehatan tubuh, kemampuan tubuh dalam menyembuhkan diri secara alami, serta pemanfaatan TOGA. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta sebelum diberikan materi edukasi. Pertanyaan yang diberikan mencakup fungsi organ detoksifikasi, syarat tubuh untuk melakukan self-healing, manfaat TOGA, hingga kandungan aktif dan khasiat tanaman herbal seperti jahe, kunyit, kayu manis, dan jeruk nipis.

c. Pelaksanaan Kegiatan dan Penyampaian Materi

Tahap pelaksanaan kegiatan dirangkai dengan penyampaian materi dilaksanakan dalam dua sesi edukasi. Sesi pertama disampaikan oleh Siwi Sri Widhowati, Ns., Ph.D., dengan materi mengenai kemampuan tubuh dalam menyembuhkan diri (*self-healing*) dan pemanfaatan TOGA dalam menjaga kesehatan. Materi ini menekankan pentingnya pola hidup sehat serta peran alami tubuh dalam proses penyembuhan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Sesi 1 dan 2.

Sesi kedua disampaikan oleh apt. Khafid Mahbub, M.Farm., yang membahas pemanfaatan TOGA untuk kesehatan keluarga, khususnya dalam mendukung sistem imun, proses detoksifikasi, serta pencegahan penyakit ringan seperti flu, batuk, dan masuk angin. Peserta juga diperkenalkan pada berbagai kandungan aktif dan manfaat tanaman herbal seperti jahe, kunyit, dan jeruk nipis.

d. Pelaksanaan Post-test

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta mengikuti *post-test* menggunakan kuesioner yang sama dengan *pre*. Tahap ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi (Mahbub et al., 2024). Hasil tes kemudian dibandingkan dengan hasil pretest untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan literasi kesehatan berbasis TOGA.



Gambar 3. Proses pengisian *post-test* oleh peserta.

e. Praktik Pembuatan Jamu

Tahap akhir kegiatan berupa praktik langsung pembuatan jamu herbal berbahan jahe, kunyit, kayu manis, dan jeruk nipis. Peserta secara langsung diajarkan cara memilih bahan, proses perebusan, hingga penyajian jamu yang benar. Resep yang digunakan antara lain: jahe (2 ruas, digeprek), kunyit (1 ruas, diiris), kayu manis secukupnya, air (1 gelas per peserta), dan perasan jeruk nipis ($\frac{1}{2}$ buah).



Gambar 4. Praktik Pembuatan Jamu Dipandu oleh Pemateri.

Seluruh campuran direbus selama 15 menit, kemudian disaring dan diminum dalam keadaan hangat. Pada sesi ini juga dijelaskan anjuran penggunaan (1 kali sehari) serta kehati-hatian dalam penggunaan herbal bersamaan dengan obat konvensional (Mahbub et al., 2024). Praktik ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta agar mampu memanfaatkan TOGA secara mandiri di lingkungan rumah tangga.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Peningkatan Pengetahuan

Ketercapaian target program ini dianalisis menggunakan statistik non-parametrik menggunakan Uji Wilcoxon seperti tampak pada Tabel 1. Berdasarkan hasil analisis ini, tampak adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum kegiatan (*pre-test*) dan setelah kegiatan (*post-test*). Median skor *pre-test* adalah 6 (rentang: 2-10), sedangkan median skor *post-test* meningkat menjadi 9 (rentang: 6-10). Nilai *p-value* < 0,001 mengonfirmasi efektivitas intervensi edukasi. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM melalui pendekatan penyuluhan yang menggabungkan teori, diskusi, dan praktik langsung efektif meningkatkan pengetahuan dan literasi peserta terkait kesehatan berbasis TOGA di kalangan penggerak PKK dan warga wanita desa Tratebang.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Peserta antara *Pre-test* dan *Post-test*.

Pengetahuan	Median (rentang)	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	6 (2 - 10)	< 0,001
<i>Post-test</i>	9 (6 - 10)	

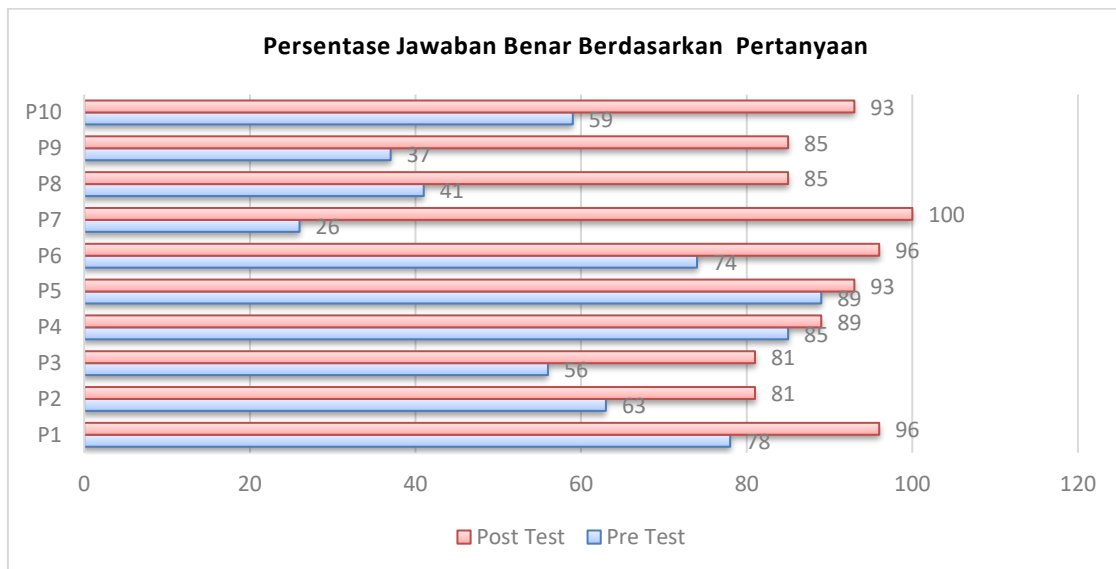
Lebih lanjut, berdasarkan data ini, terlihat peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p < 0,001$) yang menunjukkan materi yang disampaikan relevan dan dapat dipahami. Fokus pada tanaman yang mudah dijumpai (jahe, kunyit,

jeruk nipis) membuat intervensi menjadi kontekstual dan aplikatif (Isnawati & Sumarno, 2021).

Persentase jawaban benar peserta meningkat dari rata-rata 60,7% pada *pre-test* menjadi 90% setelah *post-test*. Peningkatan tertinggi terjadi pada pertanyaan spesifik tentang kandungan aktif dan khasiat TOGA. Misalnya, pertanyaan mengenai zat pedas yang terbentuk setelah jahe dipanaskan mencapai 100% jawaban benar pada *post-test* (dibandingkan 26% pada *pre-test*).

2. Hasil Analisis Masing-Masing Pertanyaan

Hasil analisis masing-masing pertanyaan menunjukkan bahwa peningkatan paling tinggi terlihat pada pertanyaan P7 mengenai zat pedas yang terbentuk setelah jahe dipanaskan, yaitu meningkat dari 26% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Selain itu, peningkatan yang cukup besar juga terjadi pada pertanyaan terkait kandungan kayu manis, kunyit, dan jeruk nipis, yang menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman baru mengenai senyawa aktif dan manfaat kesehatan dari tanaman herbal tersebut. Sementara itu, beberapa pertanyaan dasar seperti peran TOGA dan pentingnya menjaga kesehatan tubuh juga mengalami peningkatan meskipun nilai awal peserta sudah relatif tinggi.



Gambar 5. Gambaran Persentase Jawaban Benar pada Masing-masing Pertanyaan Kuesioner (*Pre-test* dan *Post-test*).

Hasil ini, secara keseluruhan, membuktikan bahwa metode penyuluhan yang memadukan penyampaian materi, diskusi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat berbasis TOGA. Penyajian materi yang kontekstual dengan tanaman herbal yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar membuat peserta lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang diberikan.

3. Respons dan Keterampilan Praktis Peserta

Sebanyak 89% peserta menyatakan pemahaman mereka tentang peran TOGA untuk kesehatan keluarga meningkat secara signifikan, khususnya dalam menangani flu, batuk, dan masuk angin. Seluruh peserta (100%) berhasil mengikuti sesi praktik pembuatan jamu dengan baik dan memberikan umpan balik positif mengenai kemudahan resep untuk diaplikasikan di rumah tangga. Umpan balik mengenai kemudahan aplikasi dan manfaat ekonomi sejalan dengan tujuan pengabdian untuk menciptakan kemandirian

kesehatan. Pemberdayaan perempuan sebagai target peserta terbukti strategis, mengingat peran sentral mereka dalam pengambilan keputusan kesehatan di tingkat rumah tangga (Mahbub et al., 2025).

4. Manfaat Kegiatan

Kegiatan edukasi dan praktik pemanfaatan TOGA memberikan berbagai manfaat bagi peserta, tidak hanya dari aspek kesehatan tetapi juga dari sisi ekonomi dan pemberdayaan masyarakat. Peserta memahami bahwa penggunaan tanaman obat keluarga dapat menjadi alternatif pendukung kesehatan yang lebih terjangkau sehingga berpotensi mengurangi pengeluaran rumah tangga untuk pengobatan ringan. Kegiatan ini juga turut meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya perempuan dan anggota PKK, mengenai pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan bahan herbal yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

Sesi praktik pembuatan jamu menjadi bagian yang sangat penting karena mampu mengubah pengetahuan teoritis menjadi keterampilan nyata yang dapat langsung diterapkan di rumah tangga. Melalui praktik tersebut, peserta menjadi lebih percaya diri dalam mengolah dan memanfaatkan TOGA untuk membantu menjaga daya tahan tubuh serta menangani keluhan kesehatan ringan. Kegiatan ini juga mendorong pemberdayaan perempuan sebagai agen kesehatan keluarga yang memiliki peran strategis dalam pengambilan keputusan terkait pola hidup sehat dan pemanfaatan pengobatan tradisional di lingkungan keluarga.

Peserta juga mengidentifikasi manfaat ekonomi dari kegiatan ini, berupa potensi penghematan biaya kesehatan dan pemberdayaan perempuan dalam mengambil peran aktif menjaga kesehatan keluarga. Sesi praktik berperan penting dalam mentransformasi pengetahuan menjadi keterampilan nyata, yang meningkatkan kepercayaan diri peserta untuk memanfaatkan TOGA (Purwanta et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya menjaga kesehatan keluarga secara mandiri. Masyarakat umumnya telah mengenal beberapa tanaman herbal seperti jahe, kunyit, dan jeruk nipis, namun pemanfaatannya masih belum optimal serta belum didukung pemahaman yang memadai mengenai kandungan aktif dan manfaat kesehatannya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan edukasi melalui penyuluhan, diskusi, pretest-posttest, serta praktik langsung pembuatan jamu herbal berbahan TOGA.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, solusi yang diberikan oleh tim pengabdian terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan, ditunjukkan oleh kenaikan median nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 9 (rentang 6–10), serta meningkatnya persentase jawaban benar pada hampir seluruh pertanyaan. Selain itu, peserta juga memperoleh keterampilan praktis dalam mengolah TOGA menjadi minuman herbal yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah tangga. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, tetapi juga memberikan manfaat ekonomi dan memperkuat pemberdayaan perempuan dalam menjaga kesehatan keluarga.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan edukasi dan pelatihan pemanfaatan TOGA dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas. Selain itu, diperlukan pendampingan lanjutan agar masyarakat semakin terbiasa memanfaatkan TOGA secara tepat, aman,

dan berkesinambungan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Hermansyah, D., Wijaya, A. S., & Heriyanto, H. (2020). *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Isnawati, D. L., & Sumarno, S. (2021). Minuman Jamu Tradisional sebagai Kearifan Lokal Masyarakat di Kerajaan Majapahit pada Abad Ke-14 Masehi. *Avatara: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 11(2), 1-10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/42175>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Permenkes No 9 tahun 2016 tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Keterampilan*. 879, 2004–2006.
- Kuchler, M., Rauscher, M., Rangnow, P., & Quilling, E. (2022). Participatory Approaches in Family Health Promotion as an Opportunity for Health Behavior Change—A Rapid Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8680. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148680>
- Mahbub, K., Mahfur, M., Indriono, A., Ardianto, H., Sona, S., & Kurniawan, A. (2024). Pemanfaatan Potensi Jahe Menjadi Jamu Instan Berbasis Home Industri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2847–2854. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3420>
- Mahbub, K., Sigit Taruna, M., Jamiatin, F., Shofaro, M., Kurniawan, A., Farmasi, F., & Pekalongan, U. (2025). Pengembangan Produksi Teh Herbal untuk Peningkatan Ekonomi Desa Tratebang. *Darma Diksani: Jurnal Pengabdian Ilmu Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 5(4), 208–115. <https://doi.org/10.29303/darmadiksani.v5i4.8932>
- Mao, Q. Q., Xu, X. Y., Cao, S. Y., Gan, R. Y., Corke, H., Beta, T., & Li, H. Bin. (2019). Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber officinale* roscoe). *Foods*, 8(6), 1–21. <https://doi.org/10.3390/foods8060185>
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Purwanta, P., Rizkita, A. I., Grananda, A. R., & Auliarachim, H. N. (2025). Pengolahan Simplisia TOGA sebagai Upaya Peningkatan Perekonomian Dukuh Klaten Desa Puntukdoro. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 3(1), 229–240. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v3i1.16789>
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Warta LPM*, 24(3), 456–465. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i3.11111>
- Qi, Y., Liu, H., Agar, O. T., Imran, A., de Souza, T. S. P., Barrow, C., Dunshea, F., & Suleria, H. A. R. (2024). Phytochemicals in Finger Lime and Their Potential Health Benefits: A Review. *Food Reviews International*, 40(8), 2167–2187. <https://doi.org/10.1080/87559129.2023.2255900>
- Yuliati, N., Pawito, P., Wijaya, M., & Utari, P. (2020). *Empowering local Women to Promote Community Health in Indonesia*. CRC Press.