



Peningkatan Literasi Kesehatan Keluarga Melalui Edukasi dan Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Menggunakan Buku Saku di Kota Surakarta

**Riski Ishariyanto¹, Rita Septiana², Cornelia Septiara³,
Gemil Lizyanda Waimbo⁴ & Fonda Maharani⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia, 57144

Telp: (0271) 743493

E-mail: ritaseptiana0@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received : 13-06-2026

Revised : 01-07-2026

Accepted : 12-07-2026

KEYWORDS

Medicinal plants

Pocket book

Health education

Health literacy

KATA KUNCI

Tanaman obat herbal

Buku saku

Edukasi Kesehatan

Literasi Kesehatan

ABSTRACT

The utilization of herbal medicinal plants constitutes an integral part of Indonesian public health culture, holding significant potential to support promotive and preventive family health efforts. However, public knowledge regarding the appropriate benefits, processing, and application of these medicinal plants remained relatively limited. This community service initiative aimed to enhance public health literacy through direct education and the distribution of the Healthy Family Herbal Pocketbook concerning the utilization of medicinal plants. The methodology employed in this initiative consisted of individualized face-to-face education, which was accompanied by the distribution of the printed pocketbooks to the community during the Car Free Day (CFD) event in Surakarta City. A total of 20 participants were enrolled in the activity, which was conducted on November 16, 2025. The results indicated that the participants demonstrated high enthusiasm toward the information provided and were actively engaged in posing questions regarding the benefits, safety, and processing methodologies of herbal plants. The pocketbook was evaluated as an effective educational medium due to its capacity to present information concisely, practically, and comprehensibly. This initiative contributed significantly to improving the community's baseline understanding of safe and rational herbal medicine usage. Consequently, pocketbook-based education proved to be an effective strategy for elevating family health literacy and fostering the appropriate utilization of traditional medicinal plants.

ABSTRAK

Pemanfaatan tanaman obat herbal merupakan bagian dari budaya kesehatan masyarakat Indonesia yang memiliki potensi besar dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan keluarga. Namun, pengetahuan masyarakat mengenai manfaat, pengolahan dan penggunaan tanaman obat herbal yang tepat masih relatif terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui edukasi dan pembagian Buku Saku Herbal Keluarga Sehat tentang pemanfaatan tanaman obat herbal. Metode yang digunakan berupa edukasi langsung secara individual disertai pembagian media cetak buku saku kepada masyarakat pada kegiatan *Car Free Day* (CFD) Kota Surakarta. Sebanyak 20 peserta mengikuti kegiatan yang dilaksanakan pada 16 November 2025. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme tinggi terhadap informasi yang diberikan serta aktif

mengajukan pertanyaan terkait manfaat tanaman herbal, keamanan dan cara pengolahannya. Buku saku dinilai efektif sebagai media edukasi karena menyajikan informasi secara ringkas, praktis dan mudah dipahami. Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman awal masyarakat mengenai penggunaan tanaman obat herbal yang aman dan rasional. Dengan demikian, edukasi berbasis buku saku dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan keluarga dan mendorong pemanfaatan tanaman obat tradisional secara tepat.

1. Pendahuluan

Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang melimpah dan telah lama memanfaatkan tanaman obat herbal sebagai bagian dari pengobatan tradisional. Tanaman obat mengandung berbagai senyawa alami yang memiliki aktivitas farmakologis dan telah digunakan secara turun-temurun untuk membantu menjaga kesehatan serta mengatasi berbagai keluhan penyakit ringan (Fanisah et al., 2023). Beberapa tanaman yang umum dimanfaatkan masyarakat antara lain jahe untuk membantu meredakan pilek, kunyit sebagai penurun demam alami dan daun sirih untuk menjaga kesehatan organewanitaan (Kementerian Pertanian RI, 2021).

Meskipun mudah diperoleh dan relatif aman digunakan, pemanfaatan tanaman obat herbal di masyarakat masih belum optimal. Sebagian masyarakat lebih memilih obat sintetis karena dianggap memberikan efek yang lebih cepat meskipun penggunaan jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping tertentu (Nuralinda et al., 2022). Selain itu, keterbatasan informasi dan kurangnya media edukasi yang praktis menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat serta cara penggunaan tanaman obat yang tepat (Erviana et al., 2023).

Salah satu media edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat adalah buku saku. Buku saku memiliki keunggulan berupa ukuran yang ringkas, mudah dibawa serta menyajikan informasi secara sederhana dan aplikatif. Selain sebagai sumber informasi kesehatan, kegiatan membaca juga dapat meningkatkan wawasan, daya ingat, kemampuan berpikir kritis serta konsentrasi individu (Pratama et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penyusunan dan pembagian Buku Saku Herbal Keluarga Sehat yang memuat informasi mengenai jenis tanaman obat, manfaat dan cara pengolahannya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat,

mendorong kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan serta mengoptimalkan pemanfaatan tanaman obat tradisional sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan.

2. Tinjauan Literatur

Keluarga sehat merupakan keluarga yang seluruh anggotanya berada dalam kondisi fisik dan mental yang baik sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kondisi tersebut dapat dicapai melalui penerapan perilaku hidup sehat, pencegahan penyakit, pemeliharaan kesehatan ibu dan anak serta menjaga kebersihan lingkungan (Romdhonah et al., 2022). Dalam upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan keluarga diperlukan media edukasi yang mudah diakses dan dipahami oleh masyarakat.

Salah satu media edukasi yang efektif adalah buku saku. Buku saku merupakan media pembelajaran berukuran kecil yang praktis, mudah dibawa dan dapat digunakan kapan saja. Informasi yang disajikan secara ringkas, jelas dan disertai ilustrasi membantu pembaca memahami materi dengan lebih mudah. Selain itu, buku saku dapat menjadi sumber belajar mandiri yang mendukung peningkatan pengetahuan masyarakat secara berkelanjutan (Agustina et al., 2022).

Edukasi merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan individu dalam memahami serta menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Melalui edukasi, seseorang tidak hanya memperoleh wawasan baru tetapi juga terdorong untuk membentuk perilaku yang lebih baik, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan memperbaiki kualitas hidup (Pratama et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pemanfaatan sumber daya kesehatan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Salah satu sumber daya kesehatan yang banyak dimanfaatkan masyarakat Indonesia adalah tanaman obat herbal. Tanaman obat herbal merupakan

tumbuhan yang mengandung senyawa aktif yang dapat digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit maupun pengobatan berbagai gangguan kesehatan. Bagian tanaman yang dapat dimanfaatkan meliputi daun, batang, akar, rimpang, bunga, buah dan biji. Pemanfaatan tanaman obat telah berkembang dari pengobatan tradisional menjadi produk herbal terstandar dan fitofarmaka yang didukung oleh penelitian ilmiah (Adiyasa & Meiyanti, 2021).

Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang sangat besar dan menjadi sumber berbagai tanaman obat yang berpotensi untuk dikembangkan. Beberapa tanaman yang umum digunakan antara lain kemangi yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan antibakteri (Istiqomah et al., 2023), rosela yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah (Jalalyazdi et al., 2019), kunyit yang mengandung kurkumin sebagai analgesik dan antiinflamasi (Patala et al., 2023), serai yang memiliki aktivitas analgesik dan antiinflamasi (Anita et al., 2024), lidah buaya diketahui bermanfaat dalam membantu penyembuhan luka bakar (Alepani et al., 2022) dan daun sirih memiliki aktivitas antibakteri yang mendukung kesehatan organewanitaan (Suyenah & Dewi, 2022).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa tanaman lain seperti cocor bebek, pacar air, bunga melati, daun pepaya, pinang serta kombinasi jeruk nipis dan madu memiliki potensi dalam mengatasi berbagai keluhan kesehatan ringan. Pemanfaatan tanaman obat herbal tersebut menunjukkan bahwa kekayaan hayati Indonesia memiliki potensi besar untuk mendukung kesehatan masyarakat melalui pendekatan promotif, preventif dan kuratif berbasis bahan alam (Azizah & Kurniati, 2020).

Edukasi mengenai pemanfaatan tanaman obat herbal melalui media buku saku menjadi penting untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Penyampaian informasi yang praktis, mudah dipahami dan berbasis ilmiah diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta mendorong pemanfaatan tanaman obat secara aman, tepat dan rasional dalam kehidupan sehari-hari.

3. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada kegiatan *Car Free Day* (CFD) Kota Surakarta pada tanggal 16 November 2025. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum yang berada di lokasi kegiatan.

Metode yang digunakan berupa edukasi langsung secara individual melalui pembagian Buku

Saku Herbal Keluarga Sehat yang berisi informasi mengenai jenis tanaman obat herbal, manfaat, cara pengolahan serta aturan penggunaan sederhana. Tahapan kegiatan meliputi: penyusunan materi dan desain buku saku, validasi isi materi, distribusi buku saku kepada masyarakat, penyampaian edukasi singkat secara lisan, diskusi dan tanya jawab dengan peserta.

Data kegiatan diperoleh melalui observasi langsung, dokumentasi serta hasil interaksi selama pelaksanaan edukasi.

4. Hasil

Kegiatan diikuti oleh 20 peserta yang terdiri atas 19 perempuan dan 1 laki-laki. Sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga berusia 40–50 tahun. Hasil observasi menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan tinggi terhadap informasi mengenai tanaman obat herbal. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta terkait manfaat tanaman, cara pengolahan yang benar, lama penyimpanan ramuan serta kemungkinan interaksi antara herbal dan obat medis.

Media buku saku terbukti membantu proses edukasi karena memberikan informasi yang mudah dipahami dan dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media cetak sederhana dapat meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat secara signifikan.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat telah mengenal penggunaan tanaman herbal secara tradisional namun belum memahami aspek keamanan penggunaan dan bukti ilmiah yang mendasari pemanfaatannya. Oleh karena itu, edukasi berbasis bukti ilmiah menjadi penting untuk mendorong penggunaan herbal secara rasional.

5. Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 November 2025 di kawasan *Car Free Day* (CFD) Kota Surakarta pukul 07.00–09.00 WIB. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki tingkat aktivitas masyarakat yang tinggi pada hari libur baik untuk berolahraga, berekreasi maupun melakukan kegiatan sosial. Kondisi ini memberikan peluang yang baik untuk menyampaikan edukasi kepada berbagai kalangan masyarakat secara efektif. Kegiatan dilaksanakan melalui pembagian Buku Saku Herbal Keluarga Sehat yang disertai edukasi secara langsung

mengenai manfaat, cara pengolahan dan penggunaan tanaman obat herbal yang aman.

Sebanyak 20 peserta mengikuti kegiatan ini yang terdiri atas 19 perempuan dan 1 laki-laki. Sebagian besar peserta perempuan merupakan ibu rumah tangga berusia 40–50 tahun sedangkan peserta perempuan lainnya berusia 25–30 tahun. Satu peserta laki-laki berusia 56 tahun. Kelompok ibu rumah tangga menjadi sasaran utama karena memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga dan umumnya lebih sering memanfaatkan pengobatan tradisional dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penggunaan obat herbal lebih banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa dan masyarakat yang memiliki kepercayaan terhadap pengobatan alami sebagai bagian dari warisan budaya tradisional (Khoirunnisa et al., 2025). Dokumentasi kegiatan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian

Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Antusiasme tersebut terlihat dari kesediaan peserta menerima buku saku serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Berdasarkan hasil wawancara singkat sebagian besar peserta telah mengenal beberapa jenis tanaman obat herbal yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pemahaman mereka masih terbatas pada manfaat tradisional dan belum mencakup aspek keamanan penggunaan, cara pengolahan yang benar maupun potensi interaksi dengan obat-obatan medis.

Berbagai pertanyaan yang diajukan peserta menunjukkan masih adanya keraguan dalam penggunaan tanaman obat herbal secara mandiri. Pertanyaan yang muncul meliputi cara pembuatan ramuan yang benar, lama penyimpanan ramuan herbal, metode penyimpanan bahan herbal agar kandungan aktif tetap terjaga serta pemilihan tanaman yang sesuai dengan kondisi kesehatan tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan masyarakat mengenai penggunaan tanaman obat herbal masih perlu ditingkatkan melalui edukasi yang berkelanjutan dan berbasis bukti ilmiah.

Selain itu, beberapa peserta juga menanyakan bukti ilmiah yang mendukung resep herbal dalam buku saku serta keamanan penggunaan herbal secara bersamaan dengan obat medis. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat yang tinggi terhadap pemanfaatan tanaman obat tetapi masih memerlukan sumber informasi yang valid dan dapat dipercaya agar penggunaannya berlangsung secara aman dan rasional. Oleh karena itu, kegiatan edukasi ini berperan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan informasi kesehatan yang mudah dipahami sekaligus memiliki dasar ilmiah yang kuat.

Penggunaan buku saku sebagai media edukasi dinilai efektif karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, jelas dan mudah dipahami. Selain berfungsi sebagai media edukasi selama kegiatan berlangsung bahwa buku saku juga dapat dimanfaatkan kembali oleh peserta sebagai bahan bacaan mandiri di rumah. Dengan demikian, informasi mengenai manfaat tanaman obat, cara pengolahan, aturan penggunaan dan contoh pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari dapat dipelajari kembali sewaktu-waktu sehingga pengetahuan yang diperoleh tidak bersifat sementara.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Agustina et al. (2022) yang menyatakan bahwa buku saku merupakan media edukasi yang efektif karena praktis, mudah dibawa dan mampu meningkatkan pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan. Temuan ini juga mendukung penelitian Erviana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga masih perlu ditingkatkan melalui program edukasi yang berkelanjutan. Isi Buku Saku Herbal Keluarga Sehat ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Buku Saku Herbal Keluarga Sehat

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis buku saku merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat herbal. Materi dalam buku saku disusun berdasarkan berbagai referensi ilmiah dan melalui proses telaah serta diskusi oleh tim dosen sehingga kualitas dan keakuratan informasi dapat dipertanggungjawabkan. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penggunaan tanaman obat herbal secara aman, tepat dan rasional sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan keluarga.

6. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pembagian Buku Saku Herbal Keluarga Sehat pada kegiatan *Car Free Day* (CFD) Kota Surakarta telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat, cara pengolahan dan penggunaan tanaman obat herbal melalui edukasi individual yang didukung media buku saku. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat masih memerlukan informasi yang jelas, mudah dipahami dan berbasis ilmiah mengenai penggunaan tanaman obat herbal yang aman dan rasional. Edukasi yang disertai pembagian buku saku dinilai sesuai dengan

kebutuhan masyarakat serta mampu meningkatkan pemahaman awal mengenai pemanfaatan tanaman obat herbal sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan keluarga.

7. Persembahkan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan dukungan dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pengabdian yang telah berkontribusi melalui waktu, tenaga dan kerja sama yang baik selama proses persiapan, pelaksanaan hingga penyusunan kegiatan.

8. Referensi

- Adiyasa, M. R., & Meiyanti, M. (2021). Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia: distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 130-138.
- Agustina, T., Dewi, T. A., & Ratnawuri, T. (2022). Pengembangan Buku Saku Digital Berbasis Metode Problem Solving Mata Pelajaran Ekonomi. *EDUNOMIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 2(2), 181-193.
- Alepani, M., Wahyudi, J. T., & Tiranda, Y. (2022). Efektivitas pemberian aloe vera pada proses penyembuhan luka bakar: literature review. *Jkm: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 15-29.
- Anita, A., Tamba, R. L., Panggabean, S. S., Sitohang, E. S., Ramdazani, R., Nurhidayah, N., ... & Gacici, I. (2024). Pemanfaatan rebusan serai dalam pengobatan tradisional untuk nyeri kaki di Posyandu Desa Manen Kaleka Tahun 2024. *Calory Journal Medical Laboratory Journal*, 2(3), 95-103.
- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). Obat herbal tradisional pereda batuk pilek pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 29-36.
- Erviana, E., Masniati, M., Masita, M., Taufik, M., & Harli, K. (2023). Gambaran pengetahuan keluarga tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 777-785.
- Fanisah, K., Setiawan, I., Parlindungan, D., Karyadi, B., Defianti, A., & Yani, A. P. (2023). Identification of the diversity of medicinal plants used by Battra in North

Bengkulu. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(10), 7969-7978.

- Istiqomah, S. A., Nofita, N., & Hidayaturahmah, R. (2023). Perbandingan Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Daun Kemangi (*Ocimum basilicum* L.) dan Ekstrak Daun Cincau Hijau (*Cyclea barbata* Miers.). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 478-488.
- Jalalyazdi, M., Ramezani, J., Izadi-Moud, A., Madani-Sani, F., Shahlaei, S., & Ghiasi, S. S. (2019). Effect of Hibiscus sabdariffa on blood pressure in patients with stage 1 hypertension. *Journal of advanced pharmaceutical technology & research*, 10(3), 107-111.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2021). Buku Saku Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan.
- Khoirunnisa, D. A., Listina, O., & Alfiraza, E. N. (2025). Analisis keputusan pemilihan penggunaan obat herbal dan obat konvensional di kalangan usia produktif Kecamatan Pangkah. *Biocity Journal of Pharmacy Bioscience and Clinical Community*, 4(1), 33-42.
- Nuralinda, A., Samodra, G., Suandika, M., & Prabandari, R. (2022). Analisis Faktor Pemilihan Obat Tradisional Dan Obat Kimia Sebagai Alternatif Pengobatan Batu Ginjal Di Rsud Banyumas. *Journal of Nursing and Health*, 7(3), 296-304.
- Patala, R., Anggi, V., Paula, I., & Sakina, N. (2023). Aktivitas Analgesik dan Antiinflamasi Nanoemulsi Ekstrak Etanol Rimpang Kunyit (*Curcuma longa* L.) secara In Vivo. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 1795-1803.
- Pratama, L. D., Fachriyah, L. A., Wulandari, J. A., & Fitria, K. (2023). Edukasi Tentang Self-Awareness Dalam Mengembangkan Sistem Pembelajaran, Kreativitas, Dan Keterampilan Anak. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 205-214.
- Romdhonah, R., Suryoputro, A., & Jati, S. P. (2022). Pengaruh karakteristik keluarga dan dukungan tokoh masyarakat terhadap Indeks Keluarga Sehat (IKS) di wilayah Kecamatan Kebonagung Kabupaten Demak. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 458-465.
- Suyenah, Y., & Dewi, M. K. (2022). Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Sirih Hijau terhadap Kejadian Keputihan pada

Remaja. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(4), 160-165.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).