

Budidaya tanaman obat herbal organik untuk meningkatkan kesehatan fisik

Ai Nurhayati^{1*}, Saepudin²

¹Universitas Teknologi Bandung, Bandung, Indonesia, email: ain38375@gmail.com

²Universitas Teknologi Bandung, Bandung, Indonesia, email: saepudin@sttbandung.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-10-20

Diterima: 2025-04-28

Diterbitkan: 2025-05-10

Keywords:

health; herbal; plants

Kata Kunci:

kesehatan; herbal; tanaman



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Ai Nurhayati,
Saepudin

ABSTRACT

The residents of Padalarang, West Bandung Regency, were affected by COVID-19, highlighting the need for solutions to strengthen their immune systems, one of which is through the use of herbal plants. Herbal plants have significant potential to boost immunity; however, local residents lacked knowledge on how to cultivate them. To address this need, a community service program was organized, focusing on the socialization and practice of herbal plant cultivation at Pondok Padalarang Indah. The aim of this activity was to educate residents to become more productive by cultivating herbal plants, while also enhancing their understanding of different types of herbs, proper cultivation techniques, and the application of these plants in daily life. The implementation methods included workshops for socialization and direct practice of planting herbal plants. The effectiveness of the program was evaluated by comparing pre-test and post-test scores, with an increase in post-test results serving as an indicator of success. The outcomes showed a significant improvement in residents' understanding, a twofold increase in households regularly consuming herbal plants, and a decrease in minor health complaints. Additionally, there were no reported COVID-19 cases following the program's implementation. Herbal plant cultivation also doubled, contributing to a greener environment and better air quality. Regular consumption of herbal plants further strengthened the community's immune systems. As an innovation, the program applied a green business approach by utilizing a loseda aluminum tool for compost fertilizer production. The program's sustainability is ensured through ongoing support and mentoring over the next five years, aiming to extend the long-term benefits for both community health and the environment.

ABSTRAK

Warga Padalarang, Kabupaten Bandung Barat, sempat terdampak COVID-19, sehingga diperlukan solusi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, salah satunya melalui pemanfaatan tanaman herbal. Tanaman herbal memiliki potensi besar dalam memperkuat sistem imun, namun warga setempat belum memiliki pengetahuan tentang cara budidaya tanaman tersebut. Untuk menjawab kebutuhan ini, diselenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan praktik budidaya tanaman herbal di Pondok Padalarang Indah. Kegiatan ini bertujuan memberikan penyuluhan kepada warga agar lebih produktif dengan membudidayakan tanaman herbal, sekaligus meningkatkan pengetahuan mereka tentang jenis-jenis tanaman herbal, teknik budidaya yang benar, serta penerapan hasil budidaya dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi dalam bentuk workshop dan praktik langsung menanam tanaman herbal. Evaluasi efektivitas kegiatan

dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, di mana peningkatan nilai post-test menjadi indikator keberhasilan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman warga, dua kali lipatnya rumah tangga mulai rutin mengonsumsi tanaman herbal, dan terjadi penurunan keluhan kesehatan ringan. Selain itu, tidak ada laporan kasus COVID-19 setelah kegiatan ini berlangsung. Budidaya tanaman herbal juga meningkat dua kali lipat, menciptakan lingkungan yang lebih hijau dan memperbaiki kualitas udara. Konsumsi rutin tanaman herbal turut memperkuat sistem kekebalan tubuh masyarakat. Sebagai inovasi, program ini menggunakan metode green business dengan alat loseda aluminium untuk mengelola pupuk kompos. Keberlanjutan program dijaga melalui pendampingan rutin selama lima tahun ke depan, agar manfaat kegiatan ini terus berkembang dan memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan dan lingkungan warga.

Cara mensitasi artikel:

Nurhayati, A., & Saepudin. (2025). Budidaya tanaman obat herbal organik untuk meningkatkan kesehatan fisik. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(2), 430–441. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.22622>

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu kondisi baik fisik, mental maupun sosial dalam keadaan seimbang dan bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar secara optimal (Kemenkes, 2022). Salah satu pendukung kesehatan adalah lingkungan yang segar, asri dan bersih (Nurhayati, 2024a). Lingkungan yang alami yang ditumbuhi oleh tanaman hijau dapat membuat kesehatan warga semakin meningkat karena menghirup oksigen yang dihasilkan dari tanaman (Nurhayati, 2021).

Salah satu tanaman obat yang bermanfaat bagi masyarakat adalah tanaman herbal (Nurhayati, 2024c). Oleh karena itu tanaman herbal perlu dibudidayakan agar kegunaannya bisa dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat. Warga yang mengalami gangguan kesehatan bisa diakibatkan oleh berbagai macam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal bisa karena warga jarang mengonsumsi tanaman herbal. Faktor eksternal bisa karena banyaknya sampah organik di lingkungan (Nurhayati & Burhanto, 2022). Sampah organik bisa dikelola menjadi pupuk kompos (Nurhayati & Indrayani, 2022). Setelah itu, pupuk kompos bisa dipakai untuk menyuburkan tanah dalam rangka budidaya tanaman herbal (Nurhayati, 2024b).

Beberapa warga Pondok Padalarang Indah ada yang mengalami gangguan kesehatan. Ada warga yang terkena penyakit COVID hingga meninggal dunia. COVID bisa terjadi karena warga tersebut memiliki daya tahan tubuh yang rendah. Kurangnya sistem kekebalan tubuh bisa diakibatkan dari kurangnya konsumsi tanaman herbal. Salah satu cara agar warga banyak mengonsumsi tanaman herbal, yaitu dengan cara budidaya tanaman herbal. Budidaya tanaman herbal bisa diawali dengan cara sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan praktik langsung untuk warga yang hadir. Pertama bisa diawali dengan cara memanfaatkan sampah organik menjadi pupuk kompos untuk menyuburkan tanah yang sebaiknya dikelola menjadi lahan budidaya tanaman herbal (Nurhayati & Saepudin, 2024). Di daerah Pondok Padalarang Indah terdapat lahan yang terbengkalai sehingga dapat digunakan untuk lahan budidaya tanaman herbal agar dapat bermanfaat bagi warga sekitarnya (Nurhayati et al., 2024). Teknik bercocok tanam di

lingkungan juga bisa dengan memanfaatkan area, seperti halaman rumah, taman, atau bahkan atap bangunan (Sugiarto et al., 2024).

Permasalahan yang seringkali terjadi di lapangan adalah warga belum memahami cara menanam tanaman herbal dengan benar. Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diupayakan sosialisasi budidaya tanaman herbal beserta prakteknya di lapangan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman pada warga bagaimana cara menanam dan merawat tanaman herbal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Tanaman herbal merupakan tanaman yang sangat penting untuk keberlangsungan hidup manusia di planet bumi karena bisa mengobati berbagai macam penyakit sehingga manusia bisa memulihkan kesehatan fisiknya menjadi lebih baik lagi. Budidaya tanaman herbal merupakan sebuah cara agar berbagai jenis tanaman herbal tersebut tidak punah. Sebenarnya banyak sekali jenis tanaman herbal yang sudah punah yang diakibatkan oleh berbagai macam faktor. Oleh karena itu dalam rangka menjaga kelestarian tanaman herbal maka manusia wajib membudidayakannya agar tetap lestari di planet bumi ini.

Kebutuhan masyarakat Pondok Padalarang Indah untuk menjaga kesehatan tubuh bisa diatasi dengan cara budidaya tanaman herbal yang berguna dalam menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh manusia agar memiliki stamina yang kuat. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman warga tentang cara menanam tanaman herbal agar bisa dibudidayakan untuk kepentingan kesehatan.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hasil penelitian Kudamba mencatat spesies tanaman Asteraceae, Euphorbiaceae, Musaceae, dan Apocynaceae untuk mengobati berbagai jenis kanker. Spesies tanaman yang paling sering digunakan adalah *Prunus Africana* (Kudamba et al., 2024).

Peneliti lainnya yang relevan dengan pengabdian masyarakat ini adalah Razijadeh. Kesimpulan dari penelitian Razijadeh diperoleh informasi bahwa kemampuan obat herbal untuk memperbaiki gejala asma telah dikonfirmasi oleh penelitian klinis dan praklinis, dan senyawa tersebut dapat digunakan sebagai sumber untuk mengembangkan obat antiasma baru (Rajizadeh et al., 2024). Pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan tanaman herbal pernah dilakukan oleh Asmarani, namun hanya terbatas pada tanaman jahe saja (Asmarani et al., 2025). Itulah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan pengabdian masyarakat ini karena berkaitan dengan tanaman herbal.

Pembeda kegiatan yang dilakukan jika dibandingkan dengan kegiatan sebelumnya adalah pada kegiatan ini mengombinasikan budidaya herbal dengan edukasi berbasis komunitas serta menggunakan metode partisipatif yang berbeda dari program sebelumnya. Kegiatan ini selaras dengan agenda pemerintah daerah untuk peningkatan kesehatan, pengelolaan lingkungan, serta penguatan ketahanan keluarga. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan untuk melatih warga agar bisa mengenal dan mempraktekkan budidaya tanaman herbal untuk menunjang kesehatan warga Padalarang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melalui pelatihan, penyuluhan, dan pendampingan.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode *Participatory Action Research* (PAR). *Participatory Action Research* (PAR) adalah pendekatan penelitian yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses penelitian. Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini bersifat partisipatif dan edukatif. Warga diajak berpartisipasi untuk praktik langsung budidaya tanaman herbal di lahan kosong milik warga RT 4 Pondok Padalarang Indah (PPI). Warga juga dilatih dan dididik cara menanam tanaman herbal secara efisien dan efektif untuk lahan yang sempit dengan biaya yang hemat. Implementasi kegiatan pengabdian masyarakat untuk warga PPI ini dilakukan melalui beberapa proses tahapan. Tahapan pertama yaitu menentukan lokasi mitra untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Lokasi mitra yang memungkinkan untuk dilakukan pengabdian masyarakat adalah warga RT 4. Tahap kedua melakukan survey ke lapangan untuk mengetahui permasalahan yang ada di lokasi mitra.

Tahap ketiga melakukan pembagian *questionnaire* kepada warga mengenai permasalahan yang ada. Instrumen penelitian dirancang untuk mengumpulkan data secara efisien dan valid untuk menjawab pertanyaan penelitian. Respondennya adalah warga RT 4 Pondok Padalarang Indah, dengan 20 responden yang terlibat dalam pengisian kuisioner. Dari 20 responden ini dipilih 10 responden untuk praktek menanam di lahan kosong milik warga. Peserta yang dipilih secara sukarela namun berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki minat terhadap tanaman dan memiliki halaman untuk menanam. Permasalahan yang ditemukan adalah masalah kesehatan, masalah lingkungan serta permasalahan sampah organik. Tahap ke-4, yaitu melakukan penentuan tema pengabdian kepada masyarakat. Tema yang dipilih yaitu sosialisasi budidaya tanaman herbal untuk warga Pondok Padalarang Indah. Warga turut menyumbangkan ide mengenai jenis tanaman herbal apa saja yang cocok ditanam di bukit Padalarang. Tahap ke-5 melakukan pembagian *pre test* mengenai budidaya tanaman herbal untuk peserta pelatihan. *Pre-test* ini untuk mengukur tingkat pemahaman warga mengenai budidaya tanaman herbal sebelum diadakan praktik di lapangan. Jenis pertanyaan yang diajukan bersifat kualitatif. Hasilnya dianalisis untuk menilai tingkat pengetahuan warga sebelum kegiatan praktik lapangan.

Tahap ke-6 melakukan sosialisasi materi melalui presentasi mengenai budidaya tanaman herbal. Warga turut serta dalam memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan. Tahap ke tujuh melakukan pembagian *post test* mengenai budidaya tanaman herbal untuk peserta pelatihan. *Post-test* ini untuk mengukur kenaikan pemahaman warga mengenai budidaya tanaman herbal sesudah diadakannya sosialisasi materi. Jenis pertanyaan yang diajukan bersifat kualitatif. Hasilnya dianalisis untuk menilai kenaikan pemahaman warga sesudah sosialisasi materi. Tahap ke delapan melakukan pelatihan praktek cara menanam dan merawat tanaman herbal untuk memberikan contoh nyata

kepada warga. Warga juga membantu dalam logistik selama kegiatan berlangsung. Tahap ke sembilan yaitu melakukan praktek menanam yang dilakukan oleh peserta pelatihan sebagai perwakilan dari warga RT 4. Tahap ke sepuluh yaitu melakukan evaluasi serta proses pendampingan budidaya tanaman herbal bagi warga setempat. Evaluasi mencakup observasi selama kegiatan, wawancara mendalam dengan peserta, diskusi kelompok terarah (FGD), serta pemantauan lanjutan pasca-kegiatan untuk menilai keberlanjutan dampaknya. Dalam kegiatan ini, tim dosen dan mahasiswa menjadi pendamping program budidaya tanaman. Pola interaksi antara pendamping dan warga dilakukan secara tatap muka. Durasi pendampingan dilakukan selama satu tahun. Bentuk dukungan yang diberikan, yaitu pemantauan perkembangan tanaman, bantuan teknis, serta konsultasi lanjutan pada tahun berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah semakin meningkatnya pemahaman warga mengenai manfaat penting dari budidaya tanaman herbal. Sebelum peserta diberikan pelatihan, peserta diberi soal *pre test* yang harus dijawab untuk mengetahui tingkat pemahaman para peserta pelatihan mengenai ilmu budidaya tanaman herbal. Hasil dari jawaban soal *pre test* yang dikumpulkan dari 10 orang peserta pelatihan dapat dilihat pada tabel 1. Untuk menghormati hak privasi warga RT 4, namanya tidak dicantumkan, hanya nilainya saja yang dicantumkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Nilai sebelum pelatihan (*pre test*)

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
55	50	40	30	55	40	45	30	35	50

Nilai rata-rata *pre-test* sebelum pelatihan adalah 43. Kemudian dilakukan pelatihan ilmu manajemen budidaya tanaman herbal. Untuk mengukur daya tangkap peserta mengenai materi yang diajarkan maka peserta diberikan soal *post test*.

Tabel 2. Nilai sesudah pelatihan (*post test*)

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
80	75	80	85	90	80	75	80	80	85

Hasil dari jawaban soal *post test* yang dikumpulkan dari 10 orang peserta pelatihan dapat dilihat pada tabel 2. Nilai rata-rata *post-test* sesudah sosialisasi materi adalah 81. Untuk menghormati hak privasi warga RT 4, namanya tidak dicantumkan, hanya nilainya saja yang dicantumkan dalam tabel 2. Selisih nilai sesudah dan sebelum pelatihan budidaya tanaman dapat dilihat pada Tabel 3. Perhitungan persentase kenaikan pemahaman ilmu budidaya tanaman dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Persentase kenaikan pemahaman budidaya tanaman

Peserta	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan	Selisih Nilai	Persentase Kenaikan Pemahaman Budidaya Tanaman
P1	55	80	25	$(25/55) \times 100 \% = 45,45 \%$
P2	50	75	25	$(25/50) \times 100 \% = 50 \%$
P3	40	80	40	$(40/40) \times 100 \% = 100 \%$
P4	30	85	55	$(55/30) \times 100 \% = 183,3 \%$
P5	55	90	35	$(35/55) \times 100 \% = 63,64 \%$
P6	40	80	40	$(40/40) \times 100 \% = 100 \%$
P7	45	75	30	$(30/45) \times 100 \% = 66,67 \%$
P8	30	80	50	$(50/30) \times 100 \% = 166,67 \%$
P9	35	80	45	$(45/35) \times 100 \% = 128,57 \%$
P10	50	85	35	$(50/85) \times 100 \% = 58,8 \%$

Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tersebut berasal dari kualitas materi yang mudah terbaca, metode penyampaian yang mudah dipahami peserta, serta tingkat partisipasi dari para peserta. Beberapa peserta menunjukkan peningkatan yang sangat tinggi sementara yang lain lebih rendah. Hal ini dikarenakan faktor internal, yaitu motivasi dan latar belakang pengetahuan peserta, serta faktor eksternal, yaitu kehadiran penuh selama sesi pelatihan, ada yang menyimak 100 % dan ada juga yang kurang begitu menyimak. Metode analisis yang digunakan untuk mengukur signifikansi hasil dengan teknik analisis kuantitatif sederhana, yaitu uji statistik dasar berupa uji beda rata-rata dua kelompok nilai. Uji yang telah dilakukan adalah uji t berpasangan (*paired t-test*) terhadap data nilai sebelum dan sesudah pelatihan dari 10 peserta. Uji ini digunakan karena data berasal dari dua kondisi yang diukur dari kelompok yang sama (peserta yang sama sebelum dan sesudah pelatihan).

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai statistik t yang diperoleh adalah sebesar 11,95, dengan nilai p sebesar 0,000000798 atau setara dengan $7,98 \times 10^{-7}$. Nilai p yang sangat kecil ini, yang berada jauh di bawah ambang signifikansi umum sebesar 0,05, mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai sebelum dan sesudah pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan materi yang diberikan berdampak signifikan terhadap peningkatan nilai peserta. Dengan demikian, pelatihan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan performa atau pengetahuan peserta, sebagaimana tercermin dari perbandingan nilai yang diperoleh sebelum dan sesudah pelatihan.

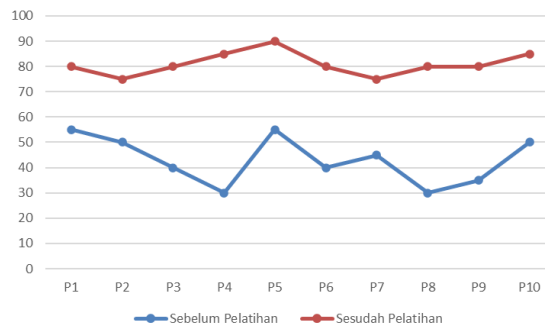
Jika nilai peserta sudah di atas 80 artinya telah terjadi peningkatan pengetahuan mengenai ilmu budidaya tanaman. Pada Tabel 4 dapat dilihat nilai indikator dari tingkat pemahaman budidaya tanaman.

Tabel 4. Indikator Tingkat Pemahaman Budidaya Tanaman

	Nilai	Kelulusan	Indikator
1	Nilai < 80	Belum lulus	Harus latihan lagi
2	Nilai > 80	Sudah lulus	Sudah bisa praktek

Dari peserta yang sudah hadir dan telah mengerjakan semua tugas terhitung sebanyak 80 % peserta lulus dengan nilai 80 ke atas. Ini merupakan indikator keberhasilan program dalam rangka meningkatkan pemahaman ilmu

budidaya tanaman peserta pelatihan. Pada Gambar 1 dapat dilihat grafik peningkatan pemahaman ilmu budidaya tanaman herbal. Garis warna biru pada grafik Gambar 1 menunjukkan nilai dari tingkat pemahaman budidaya tanaman herbal sebelum pelatihan. Garis warna merah pada grafik Gambar 1 menunjukkan nilai dari tingkat pemahaman budidaya tanaman herbal sesudah diadakannya pelatihan budidaya tanaman herbal.



Gambar 1. Grafik peningkatan pemahaman ilmu budidaya tanaman herbal

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini membuat warga Pondok Padalarang Indah menjadi semakin berminat untuk menanam dan merawat tanaman herbal. Warga menjadi lebih mengetahui cara untuk menanam dan cara untuk merawat tanaman herbal agar tanaman herbal bisa tumbuh subur. Peserta yang sudah lulus melanjutkan ke tahap praktek menanam tanaman herbal di halaman rumahnya masing-masing. Kegiatan ini didampingi sampai peserta dapat memanen hasilnya. Beberapa warga sudah ada yang mempraktekkannya untuk menanam tanaman herbal.

Peserta menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari pengabdian masyarakat ini dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam merawat tanaman herbal di rumah, memanfaatkan hasilnya untuk kebutuhan kesehatan keluarga, serta mengembangkan potensi usaha rumahan. Peserta yang anggota keluarganya pernah meninggal karena COVID-19, bersemangat menanam tanaman herbal yang bisa menyehatkan saluran pernafasan seperti jahe merah. Peserta tersebut sangat aktif dalam kegiatan menanam.

Evaluasi dan strategi keberlanjutan kegiatan adalah selama dua tahun akan dipantau. Pendampingan berkala akan dilakukan melalui kunjungan lapangan serta komunikasi daring. Selain itu, rencana jangka panjang, yaitu kolaborasi dengan perangkat desa RT 4 menjadi strategi keberlanjutan program dalam menciptakan dampak ekonomi, lingkungan hijau serta dampak kesehatan yang berkelanjutan.

Tanaman herbal yang ditanam meliputi tanaman yang mengandung manfaat bagi manusia. Warga menanam serai untuk obat sendi. Kandungan kimia minyak atsiri dari tanaman serai mampu memberikan efek hangat dan pedas sehingga mengurangi nyeri sendi (Syahwal et al., 2024). Warga juga menanam jahe merah, kencur, cengkeh, temulawak dan jinten hitam. Tanaman herbal ini untuk memperkuat sistem daya tahan tubuh (Yulistia et al., 2023).

Ada beberapa jenis tanaman herbal lainnya yang bermanfaat jika ditanam warga. Tanaman seperti Piper betle (bela) digunakan untuk mengobati penyakit demam dan bisul (Singarimbun et al., 2024).

Jenis tanaman herbal lainnya yang hendak ditanam oleh warga adalah jenis tanaman yang bisa memperkuat imunitas tubuh. Beberapa penelitian terdahulu telah mengidentifikasi tanaman yang dapat mengobati COVID-19 terdiri dari jahe merah, kunyit, pala, jahe wangi, daun salam, serai, lengkuas, kayu manis, dan cengkeh mempercepat pemulihan dan mengurangi keparahan penyakit COVID-19 (Hasanah et al., 2023).

Warga juga menanam kunyit Jawa yang bersifat antioksidan untuk daya tahan tubuh. Kunyit Jawa menghasilkan beberapa produk seperti bahan pangan, perawatan tubuh, obat tradisional, dan pakan ternak. Kunyit Jawa dapat meningkatkan produktivitas lahan pertanian dan mencegah kebakaran lahan. Strategi pengembangan kunyit Jawa dengan cara mengatur pola tanam, kombinasi jenis tanam, menggunakan varietas unggul, dan memperluas areal tanam (Santosa & Wahyuningtyas, 2023).

Warga juga menanam mentimun, bawang putih, daun salam dan daun seledri. Tanaman ini untuk mengatasi masalah penyakit tekanan darah tinggi (Istichomah et al., 2024). Warga juga menanam kersen. Daun kersen menurunkan kadar glukosa darah (Djrami et al., 2022). Air rebusan daun kersen menurunkan kadar gula (Safitri et al., 2024). Peserta pelatihan juga menanam lidah buaya. Lidah buaya dapat menurunkan kadar gula darah (Nurmalasari et al., 2024). Warga juga menanam Pandan Wangi. Air daun pandan dapat mengurangi tingkat glukosa darah dan dapat memulihkan pankreas (Febrianti, 2024).

Satu peserta berencana menanam alpukat. Daun alpukat bermanfaat sebagai agen antidiabetes (Rahayuningsih et al., 2020). Peserta lainnya berencana menanam belimbing wuluh. Daun belimbing wuluh bisa menurunkan glukosa darah (Wahyuni et al., 2021). Warga juga berencana menanam sirsak. Daun sirsak membantu mengontrol kadar gula darah (Fadlilah et al., 2020). Tanaman herbal lainnya yang berfaedah adalah ekstraksi daun yakon efektif dalam mengobati diabetes (Wahyuningsih et al., 2023).

Seorang peserta pelatihan ada yang menanam kelor yang mampu meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Daun kelor dapat mengatasi rematik, masalah penglihatan, cacingan, kesulitan dalam berkemih, penyakit kuning, luka bernanah, kecemasan, menjaga tekanan darah tetap stabil, dan berperan sebagai pengatur kadar gula darah (Age, 2021).

Daun Sambiloto dikenal sebagai media pengobatan yang mampu mengurangi tingkat glukosa (Novianty, 2023). Daun salam digunakan sebagai penyedap masakan. Daun salam terbukti efektif menurunkan tingkat glukosa darah dan mengendalikan penyakit asam urat (Adriani et al., 2021). Penelitian lainnya menunjukkan efektivitas daun kemangi dalam menurunkan tingkat glukosa. Daun kemangi juga bermanfaat untuk obat anti jerawat (Yasir et al., 2020). Binahong terbukti memiliki efek menurunkan kadar gula darah (Haryani et al., 2024). Penelitian membuktikan bahwa tapak dara memiliki kemampuan menyerap glukosa tertinggi pada sel (Samodra & Azizah, 2023).

Itulah beberapa jenis tanaman herbal yang hendak dibudidayakan oleh warga Padalarang. Untuk saat ini baru beberapa jenis tanaman herbal yang berhasil ditanam oleh warga setempat. Bisnis budidaya tanaman herbal ini bisa ditekuni secara berkelanjutan karena hasil panennya dapat dipasarkan melalui media online (Muflikhah et al., 2024). Untuk aktivitas keberlanjutannya, pendampingan budidaya tanaman herbal akan rutin dilaksanakan setiap periode berkala untuk memantau perkembangan dan pertumbuhan tanaman herbal di Padalarang.

Terbatasnya sumber pengairan untuk tanaman merupakan tantangan yang dihadapi warga selama musim kemarau. Solusi atau rencana tindak lanjut terhadap tantangan adalah dengan cara menampung air hujan pada waktu musim hujan dengan menyediakan suatu wadah yang besar dan lebar dari setiap air cucuran atap rumah sehingga dapat mencukupi air untuk penyiraman tanaman di kala musim kemarau.

SIMPULAN

Hasil pengabdian ini selaras dengan tujuan utama pengabdian yaitu memberikan pemahaman cara menanam dan merawat tanaman herbal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Hasil pengabdian selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) yaitu kesehatan yang baik serta pengentasan kemiskinan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah warga semakin produktif. Pengabdian ini meningkatkan pemahaman warga tentang budidaya tanaman herbal. Program pengabdian masyarakat ini telah berhasil dilakukan dengan melihat nilai evaluasi dari *post test* lulus 80 % dari peserta pelatihan. Para peserta yang telah lulus kemudian mempraktekkan budidaya tanaman herbal di halaman rumahnya masing-masing. Pemantauan dilakukan setelah kegiatan menanam. Bisnis budidaya tanaman herbal ini bisa ditekuni secara berkelanjutan karena hasil panennya dapat dipasarkan melalui media online.

Hasil dari memasarkan budidaya tanaman herbal ini selanjutnya dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi bagi warga. Dari pemantauan terakhir terdapat bahwa para peserta benar-benar menerapkan budidaya tanaman herbal secara konsisten setelah pelatihan. Praktik tersebut berdampak langsung pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan adalah kurangnya air untuk menyiram tanaman ketika musim kemarau. Solusinya adalah warga menampung air hujan selama musim hujan dalam wadah yang besar. Program berikutnya adalah rencana pengembangan pelatihan di masa depan. Setelah itu pengembangan usaha kecil berbasis produk herbal. Langkah selanjutnya adalah rencana pembuatan produk turunan (minuman herbal, sabun, jamu) serta strategi promosi di media sosial sehingga memiliki dampak ekonomi jangka panjang yang positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak yang sebesar-besarnya kepada DRTPM yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok

Padalarang Indah ini dalam skema hibah Pengabdian Masyarakat Pemula (PMP).

DAFTAR RUJUKAN

- Adriani, S., Firdausi, M., Wahyudi, D., Anggraeni, F., Sutrisno, G., Jannah, Z., & Nuryasin, M. (2021). pengaruh pendidikan kesehatan dan konsumsi air rebusan daun salam terhadap pengendalian asam urat. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 41–49. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.220>
- Age, S. P. (2021). Pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap penurunan kadar glukosa darah diabetes melitus. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(2), 252–257. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i2.10383>
- Asmarani, S. U., Yusuf, A. L., & Purwati, A. E. (2025). Upaya preventif pertama pada emesis gravidarum dengan pembudidayaan tanaman jahe merah di kelompok wanita tani. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 24–33. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i1.464>
- Djrami, J., Niwele, A., & Polpoke, N. (2022). Uji farmakologi ekstrak etanol 70% daun kersen (*Muntingia calabura* L) terhadap penurunan kadar glukosa darah pada mencit (*Mus musculus*). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 133–149. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i1.897>
- Fadlilah, S., Sucipto, A., Rahil, N. H., & Sumarni. (2020). Soursop leaf (*Annona muricata* L.) effective on reducing blood sugar levels. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 15–25. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.8864>
- Febrianti, E. (2024). Pengaruh pemberian infusa daun pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*) terhadap penurunan kadar glukosa pada mencit (*Mus mucus*). *Indonesian Journal of Health Science*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i1.518>
- Haryani, Nara, I. P., Tulutfiah, B. A., Irzal, U. A., Rimba, L. G., Randa, A., & Pagarra, H. (2024). Potensi ekstrak daun tanaman herbal untuk penurunan kadar gula darah. *BIO-CONS: Jurnal Biologi Dan Konservasi*, 6(1), 1–19. <https://doi.org/10.31537/biocons.v6i1.1706> POTENSI
- Hasanah, N., Saputri, F. C., Bustamam, A., & Yanuar, A. (2023). Traditional Indonesian medication combats COVID-19. *ICHSSSE International Conference Health, Social Science & Engineering*, 243–266. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i14.13835>
- Istichomah, I., Ambarwati, E. R., Handayani, S., Wulandari, S. R., Winarsih, W., Lubis, D. P. U., & Heryningsih, W. P. (2024). Edukasi tentang tanaman herbal untuk mengatasi hipertensi di Dusun Sumber Gamol Gamping Sleman. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.30644/jphi.v6i1.849>
- Kemenkes. (2022). *Kesehatan dan makna sehat*. Kemenkes RI.
- Kudamba, A., Kasolo, J. N., Bbosa, G. S., Lugaajju, A., Wabinga, H., Kafeero, H. M., Ssenku, J. E., Alemu, S. O., Walusansa, A., Niyonzima, N., & Muwonge, H. (2024). Review of herbal medicinal plants used in the management of cancers in the East Africa region from 2019 to 2023.

- Integrative Cancer Therapies*, 23, 1–19.
<https://doi.org/10.1177/15347354241235583>
- Muflikhah, L., Widodo, A. W., Rahman, M. A., & Yudistira, N. (2024). Peningkatan pemasaran produk UMKM melalui pemanfaatan marketplace tokopedia dan facebook. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 7(3), 554–564.
<https://doi.org/10.33474/jipemas.v7i3.21920>
- Novianty, R. (2023). Edukasi isolasi mandiri di tengah pandemi: Pemanfaatan daun sambiloto sebagai imunomodulator. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(1), 1603–1607.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i2.1156>
- Nurhayati, A. (2021). *Kamus biologi SMA Kelas 10* (S. Kuswayati (ed.); 1st ed.). CV. Future Business Machine Solusindo.
- Nurhayati, A. (2024a). *Kamus antropologi budaya* (1st ed.). CV. Guemedia.
- Nurhayati, A. (2024b). Pelatihan memilah sampah organik dan anorganik di pondok padalarang indah. *JDISTIRA: Jurnal Pengabdian Inovasi Dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 4(2), 250–255.
<https://doi.org/10.58794/jdt.v4i2.1098>
- Nurhayati, A. (2024c). *Surat pencatatan ciptaan (HAKI): Metode green business* (EC002024190471). Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual.
- Nurhayati, A., & Burhanto, G. (2022). *Tata kelola sampah* (S. Kuswayati (ed.); 1st ed.). CV. Future Business Machine Solusindo.
- Nurhayati, A., & Indrayani, R. (2022). *Rancangan optimal teknologi komposter (loseda) dan penerapannya di masyarakat* (S. Kuswayati (ed.); 1st ed.). CV. Future Business Machine Solusindo.
- Nurhayati, A., & Saepudin. (2024). *Pemberdayaan sampah* (1st ed.). CV. Future Business Machine Solusindo.
- Nurhayati, A., Saepudin, & Rivai, A. (2024). Identifikasi faktor yang mempengaruhi pemilahan sampah untuk mendidik anak dengan metode analisis faktor. *Jurnal Basicedu*, 8(5), 4148–4161.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i5.8830>
- Nurmalasari, Sopiah, P., & Astuti, A. P. K. (2024). Systematic review: Perbandingan lidah buaya dan daun kersen dalam menurunkan kadar gula darah penderita diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3), 6–12. <https://doi.org/10.30651/jkm.v9i3.22557>
- Rahayuningsih, N., Pratama, A., & Suhendy, H. (2020). Aktivitas antidiabetika beberapa fraksi ekstrak daun alpukat (*Persea americana* mill) pada tikus putih jantan dengan induksi aloksan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 20(1), 43–51. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v20i1.552>
- Rajizadeh, M. A., Najafipour, H., & Bejeshk, M. A. (2024). An updated comprehensive review of plants and herbal compounds with antiasthmatic effect. *Hindawi: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2024, 1–36. <https://doi.org/10.1155/2024/5373117>
- Safitri, S. W., Parmin, S., & Saputra, A. U. (2024). rebusan daun kersen

- (Muntigia calabura l) terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe di puskesmas makrayu. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 3(3), 98–103. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12571986>
- Samodra, G., & Azizah, L. N. (2023). Analysis antioxidant activity and total flavonoid content combination of ethanol extract of kencur rhizome (Kaempferiae galanga l.) and tapak dara leaf (Catharanthus roseus) using DPPH Method. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development (Ijhsrd)*, 5(2), 128–138. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/vol5.iss2/186>
- Santosa, P. B., & Wahyuningtyas, R. S. (2023). Socio Economic and envirotnmental values of Curcuma xanthorrhiza Roxb. at Banjar Community, South Kalimantan. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1182(1), 1–12. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1182/1/012026>
- Singarimbun, E., Elfrida, E., & Indriaty, I. (2024). Indigenous knowledge and herbal medicine : Exploring the ethnobotany of the karo tiganderket tribe in Indonesia. *Heca Journal of Applied Sciences*, 2(2), 74–86. <https://doi.org/10.60084/hjas.v2i2.208>
- Sugiarto, I., Yogatama, A., & Tyasmoro, S. Y. (2024). Transformasi kebun hidroponik konvensional menjadi energy-efficient smart urban farming berbasis IoT. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 7(3), 537–553. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v7i3.21135>
- Syahwal, M., Aluddin, & Uksim, M. (2024). Meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi nyeri sendi berbasis tanaman herbal pada kader kesehatan. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 169–174. <https://doi.org/10.31960/caradde.v7i1.2511>
- Wahyuni, T., Nurinda, E., & Fauzi, R. (2021). Potensi antioksidan ekstrak etanol daun belimbing wuluh (averrhoa bilimbi l.) dan pengaruhnya terhadap kadar gula darah pada tikus wistar jantan yang diinduksi streptozotosin. *INPHARNMED Journal (Indonesian Pharmacy and Natural Medicine Journal)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.21927/inpharnmed.v5i1.1676>
- Wahyuningsih, E. S., Sukmawati, I., Septiani, R. A., Winarti, S. A., & Ikhtianingsih, W. (2023). Keefektifan pengobatan diabetes mellitus secara obat sintesis dan bahan alam : Literature review artikel. *Journal of Pharmacopolium*, 6(1), 81–85. <https://doi.org/10.36465/jop.v6i1.944>
- Yasir, A. S., Marlina, K., Dewi, R., & Chusniasih, D. (2020). Formulasi gel anti jerawat kombinasi ekstrak etanol daun kemangi (Ocimum x africanum lour.) dan lidah buaya (Aloe vera (l.) burm. f.) berbasis sodium alginate dan uji aktivitas terhadap bakteri propionibacterium acnes. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 3(2), 162–177. <https://doi.org/10.33024/jfm.v3i2.3801>
- Yulistia, E., Hasmawaty, H., Alamsyah, P., Purwita, L. D., Al Bashir, M., & Yazid, M. N. (2023). Edukasi jenis-jenis tanaman herbal sebagai ramuan untuk meningkatkan imunitas tubuh. *ADM: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2), 125–130. <https://doi.org/10.61930/jurnaladm.v1i2.187>