

## Penerapan Praktik Meracik Obat Herbal Dari Tumbuhan Alami Yang Berguna Menjadi Opsi Penyembuhan Penyakit

Fadlan Wahyu Saputra<sup>1</sup>, Rindi Dewi Agil Nurlala<sup>2</sup>, Novita Sari<sup>3</sup>, Aeni Nurjanah<sup>4</sup>, Ayu Imtiyaz Sari<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

---

**Kata Kunci:**

Obat Herbal;  
Penyakit;  
Penyembuhan;  
Tumbuhan Alami.

**Keywords:**

Disease;  
Healing;  
Herbal Medicine;  
Natural Plants.

**Correspondensi Author**

Fadlan Wahyu Saputra  
Ilmu Politik, Uin Walisongo  
Semarang  
[fadlanwahyusaputra@gmail.com](mailto:fadlanwahyusaputra@gmail.com)

**Abstract.** *With the increasing costs of conventional healthcare and concerns about the side effects of chemical drugs, herbal medicine offers a safer and more affordable alternative. Research shows that many medicinal plants contain bioactive compounds with anti-inflammatory, antioxidant, and antibacterial properties, which can support the treatment of various diseases. Additionally, herbal medicine often has the potential to strengthen the immune system and enhance overall well-being. Since herbal medicines are less recognized by the public, this activity aims to introduce herbal medicine as a natural medical alternative for treating diseases. However, it is important to note that herbal treatments typically have slower and less instant effects. In the introduction process, we used focus discussion group methods to make the audience more comfortable and better understand the topic. This was demonstrated by the enthusiasm and smooth running of the event. Another measure of success was the number of questions and discussions about diseases and consultations with the speakers.*

**Abstrak.** Dengan semakin tingginya biaya perawatan kesehatan konvensional dan munculnya kekhawatiran tentang efek samping obat kimia, obat herbal menawarkan alternatif yang lebih aman dan terjangkau. Penelitian menunjukkan bahwa banyak tanaman mengandung senyawa bioaktif yang memiliki khasiat anti-inflamasi, antioksidan, dan antibakteri, yang dapat mendukung pengobatan berbagai penyakit. Selain itu, obat herbal seringkali memiliki potensi untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Karena obat-obatan herbal kurang dilirik oleh masyarakat, dengan adanya kegiatan ini guna memperkenalkan bahwa obat herbal merupakan sebuah alternatif medis untuk menyembuhkan penyakit dengan cara alami. Tapi perlu dicatat bahwa obat herbal ini memiliki kekurangan dimana efek penyembuhannya cenderung lebih lama dan tidak instan. Dalam proses pengenalannya, kami menggunakan metode focus discussion group agar para audiens bisa lebih nyaman dan juga lebih paham. Hal ini ditunjukkan pada antusiasme dan keberlangsungan acara kondusif dan juga lancar. Hal lain yang menjadi tolak ukur keberhasilan ini banyaknya pertanyaan dan juga diskusi terhadap penyakit dan juga konsultasi dengan pemateri

---

## Pendahuluan

Gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat merupakan salah satu sebab meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM) yang ditandai dengan berbagai keluhan seperti tingginya kolesterol, kadar gula, kadar asam urat dan radang sendi (Akhmad, 2019). Dalam menangani masalah tersebut, masyarakat memilih memanfaatkan tumbuhan yang ada di alam sebagai obat maupun jamu-jamu tradisional warisan nenek moyang yang sudah semenjak dahulu

dipakai sebagai berbagai macam pencegahan dan pengobatan penyakit. Untuk kembali ke alam dengan memanfaatkan tanaman obat semakin meluas. Kekayaan tanaman obat Indonesia yang digunakan sebagai jamu turun temurun, telah diteliti melalui program saintifikasi jamu berdasarkan Pemkes No. 003 tahun 2010.

Di Indonesia terdapat 20.000 jenis tumbuhan obat. Sedangkan yang terdata sekitar 1.000 jenis, dan yang sudah dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional baru sekitar 300 jenis (Susilo, 2017). Selain itu, sebagian masyarakat juga masih menggunakan pelayanan kesehatan dari pengobatan tradisional. Pada tahun 2003, sebanyak 30,67% masyarakat Indonesia menggunakan pengobatan alternatif (Evelyn, 2021).

Bangsa Indonesia dikenal secara turun temurun dengan masyarakatnya yang mengenal dan menggunakan tanaman herbal yang dimanfaatkan sebagai masalah kesehatan dan penyembuhan penyakit secara tradisional. Masyarakat Indonesia membuat obat herbal dengan memanfaatkan bahan alami yang ada di alam sekitarnya. Selain itu, di seluruh penjuru dunia, obat herbal telah dipercaya akan khasiatnya. Menurut WHO 2003, masyarakat di negara Afrika 80% menggunakan obat herbal untuk pengobatan primer (Shofiah & Nada, 2017).

Herbal merupakan tumbuhan yang terkenal akan manfaatnya untuk kesehatan dan penyembuhan berbagai penyakit. Sejauh ini penggunaan herbal banyak berkembang terutama di kalangan masyarakat Indonesia. Selain itu, adanya sumber daya alam yang melimpah dan aspek-aspek pengetahuan dan kearifan lokal yang kaya mendukung pengetahuan tentang tanaman obat jika dibandingkan dengan masyarakat Eropa (Agnes dkk, 2023).

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tradisi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, dimana pemanfaatan tanaman obat sebagai bahan pengobatan penyakit telah berakar kuat di tengah-tengah kehidupan masyarakat, terutama masyarakat yang tinggal di desa. Meskipun di tengah-tengah kemajuan gaya hidup masyarakat di berbagai bidang yang terus berkembang pesat, namun penggunaan tanaman tumbuhan sebagai obat-obatan tradisional tidak kalah berkembangnya. Hal inilah yang dapat dilihat dan dirasakan dari semakin banyaknya obat tradisional dan jamu-jamu yang beredar dimasyarakat yang juga dapat diolah secara mandiri. Selain khasiatnya yang sudah terbukti dapat menyembuhkan penyakit, obat herbal juga terkenal dengan harga yang terjangkau bagi masyarakat serta memiliki efek samping lebih kecil dibandingkan dengan obat-obat konvensional (Darmawan, 2020).

Efek samping dari penggunaan obat herbal dapat dikurangi dengan cara menggunakan bahan tumbuhan herbal dengan benar, dan penetapan dosis, waktu, informasi analisis dan cara penggunaan yang akurat tanpa menyalahgunakan peruntukannya (Linus dkk, 2018). Pedoman cara pembuatan obat herbal yang baik dan benar telah dijelaskan dalam Peraturan Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor: HK.00.05.4.1380 Tentang Cara Pembuatan Obat Tradisional yang baik (BPOM, 2005), sedangkan untuk menentukan obat tradisional yang memenuhi persyaratan keamanan, kemanfaatan mutu, diperlukan adanya persyaratan-persyaratan terhadap obat tradisional yang telah diatur dalam keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 661/MENKES/SK/VII/1994 Tentang Persyaratan Obat Tradisional (Kepmenkes, 1994).

## Metode dan Strategi

Metode yang digunakan dalam penyuluhan terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yaitu dengan menggunakan Metode Ceramah Interaktif. Dalam metode tersebut terdapat penjelasan materi, yaitu untuk menjelaskan manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) secara umum, termasuk jenis-jenis tanaman, khasiat tanaman, serta cara pengolahan. Kemudian interaksi, yaitu mengajak peserta untuk bertanya dan berdiskusi tentang pengalaman mereka menggunakan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Ini akan membantu peserta untuk memahami materi dengan lebih baik. Selanjutnya visualisasi, yaitu dengan menggunakan alat bantu seperti slide power point serta praktik langsung meracik minuman herbal di depan peserta (Suryono, 2018).

Sedangkan strategi yang digunakan dalam penyuluhan terkait pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yaitu dengan Strategi Pendekatan Komunitas. Dalam strategi ini, penyuluhan

dilaksanakan dengan mendatangi langsung RT atau RW setempat dengan memberikan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat, itu membuat masyarakat lebih antusias mengikuti kegiatan ini (Kartika, 2020). Pada penyuluhan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dilaksanakan di Rumah Ibu Sulasieh RT 01/RW 02 Desa Kumpulrejo, Kecamatan Kaliwungu, Kab. Kendal, Prov. Jawa Tengah.

## Program Unggulan

Kegiatan yang menjadi program unggulan yang memiliki manfaat untuk masyarakat dan kelompok karena program ini dirancang untuk tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh masyarakat. Program unggulan ini mencakup aspek edukasi, pemberdayaan, dan pelibatan komunitas, yang kesemuanya berperan penting dalam menciptakan perubahan positif di tingkat lokal. Manfaat yang dihasilkan dari program ini adalah salah satunya meningkatkan kesehatan masyarakat. Dengan memperkenalkan dan mempromosikan penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), masyarakat dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia dan memanfaatkan sumber daya alam yang ada di sekitar mereka. Hal ini juga dapat membantu dalam pencegahan penyakit ringan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Suryono, 2018).

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pertama tentu dibuka dengan perkenalan dan pembukaan yang dilakukan oleh MC, serta MC juga mengawali sedikit selipan materi mengenai peracikan obat herbal. Berjalannya kegiatan ini dikemas dengan bentuk sosialisasi dan praktek demonstrasi untuk memberikan edukasi mengenai pembuatan obat-obatan herbal dari tumbuhan alami. Pada dasarnya kegiatan ini dibagi menjadi 2 sesi yaitu sesi pertama adalah pemaparan materi mengenai obat herbal secara teoritis. Kemudian sesi kedua dilanjutkan dengan praktik atau demonstrasi pembuatan obat-obatan herbal disertai dengan sesi tanya jawab. Acara ini dibuat dengan santai mungkin layaknya diskusi dengan dokter, tidak hanya itu dalam acara tersebut juga dipersilahkan untuk konsultasi kesehatan atau tanya-tanya seputar kesehatan para ibu-ibu PKK kepada narasumber yaitu Dokter Muda Aditya Aji Pamungkas S.Ked. Kemudian setelah itu sesi penyerahan sertifikat kepada pemateri dan setelah itu sesi foto bersama. Berikut detail rincian jalannya kegiatan ini:

### 1. Sesi Pemaparan materi

Materi pertama yang di paparkan adalah pengetahuan umum tentang tanaman yang akan dijadikan obat-obatan tradisional. Jadi tidak asal dalam memasukan tanaman herbal yang akan di buat menjadi obat tradisional. Hal ini dikarenakan tiap tumbuhan memiliki zat yang memang membantu menyehatkan badan dan memiliki khasiat yang berbeda juga. Mekanisme kerja obat herbal lebih cocok untuk digunakan pada penyakit kronis/degeneratif yang patofisiologinya dipicu oleh stres oksidatif dan proses inflamasi. Kemudian cocok juga untuk penyakit yang pemulihannya membutuhkan penguatan imunitas. Sistem kerja obat herbal ini cenderung lebih lambat dibandingkan obat kimiawi jadi prosesnya (tidak cespleng) sehingga tidak diindikasikan untuk kasus kegawatan dan penyakit akut. Beberapa juga dijelaskan mengenai ramuan jamu atau obat herbal dari beberapa penyakit, diantaranya:

#### a. Ramuan Jamu Darah Tinggi

Ramuan jamu untuk penyakit darah tinggi ini terdiri dari herba seledri 15gram, herba pegagan 9 gram, daun kumis kucing 9 gram, rimpang temulawak 9 gram, rimpang kunyit 9-gram, herba meniran 9gram. Peringatan penggunaan ramuan jamu tekanan darah tinggi bisa menyebabkan sering buang air kecil. Jadi bisa lebih hati-hati bila mengkonsumsi jamu bersamaan dengan obat yang bersifat diuretik (memperbanyak buang air kecil). Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan. Hati-hati mengkonsumsi jamu bila memiliki gangguan fungsi ginjal yang berat.

#### b. Ramuan Jamu Asam Urat

Komposisi jamu asam untuk penyakit urat ini terdiri dari herba tempuyung 6 gram, kayu secang 15 gram, daun kepel 9 gram, rimpang temulawak 9 gram, rimpang kunyit 9 gram, herba meniran 9 gram. Biasanya gejala asam urat akan berkurang setelah minum racikan obat herbal ini selama 1 minggu. Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal dianjurkan mengkonsumsi ramuan paling tidak selama 1 bulan. Peringatan penggunaan ramuan jamu asam urat tidak boleh diminum ketika pada keadaan yang sangat nyeri. Dapat diberikan jika kondisi sudah stabil yaitu pasien merasakan nyeri ringan (asam urat masih lebih dari normal). Jika kadar asam urat lebih dari 10 mg% sebaiknya konsumsi jamu asam urat dikombinasi dengan pengobatan medis yang terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter. Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan.

c. Ramuan Jamu Wasir

Komposisi racikan jamu untuk penyakit asam urat ini terdiri dari daun ungu 15 gram, daun duduk 12 gram, daun iler 9 gram, rimpang temulawak 3 gram, rimpang kunyit 3 gram, herba meniram 3 gram. Pengelolaan wasir ini umumnya membutuhkan waktu 7 hari untuk mendapatkan efek penyembuhan yang signifikan.

d. Ramuan Jamu Radang Sendi

Komposisi racikan jamu untuk penyakit radang sendi ini terdiri dari biji adas 3 gram, daun kumis kucing 5 gram, herba rumput bolong 5 gram, rimpang temulawak 15 gram, rimpang kunyit 15 gram, herba meniran 7 gram.

e. Ramuan Jamu Kolesterol Tinggi

Komposisi racikan jamu untuk penyakit kolesterol tinggi diantaranya yaitu daun jati cinta 1 gram, daun jati belanda 6 gram, herba tempuyung 6 gram, teh hijau 5 gram, rimpang temulawak 5 gram, rimpang kunyit 4 gram, herba meniran 3 gram. Pada dasarnya pengelolaan kolesterol tinggi dengan ramuan ini membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu untuk mendapatkan efek penurunan yang bermakna. Agar mendapatkan efek yang maksimal sebaiknya dilakukan 3-6 minggu pengonsumsi ramuan jamu ini.

f. Ramuan Jamu Asam Lambung

Komposisi racikan jamu untuk penyakit asam lambung diantaranya yaitu rimpang jahe 15 gram, herba sembung 15 gram, jinten hitam 2 gram, rimpang kunyit 15 gram. Pengelolaan asam lambung ini umumnya membutuhkan waktu 7 hari untuk mendapatkan efek penyembuhan yang signifikan.

g. Ramuan Jamu Batu Saluran Kencing

Komposisi racikan jamu untuk penyakit batu saluran kencing yaitu daun kumis kucing 6 gram, daun keji beling 4 gram, daun tempuyung 10 gram, rimpang alang alang 5 gram, herba meniran 5 gram, rimpang kunyit 4 gram, rimpang temulawak 3 gram. Pengelolaan batu saluran kencing ini umumnya membutuhkan waktu setidaknya 8 minggu untuk mendapatkan efek penyembuhan yang signifikan.

h. Ramuan Jamu Kencing Manis

Komposisi racikan jamu untuk penyakit kencing manis yaitu daun salam 5 gram, heba sambiloto 5 gram, kulit kayu manis 7 gram, rimpang temulawak 10 gram. Pengelolaan kencing manis ini umumnya membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu untuk mendapatkan efek penyembuhan yang signifikan.

i. Ramuan Jamu Kebugaran

Komposisi racikan jamu untuk kebugaran yaitu terdiri dari rimpang temulawak 5 gram, rimpang kunyit 4 gram, dan herba meniran 3 gram. Pengelolaan jamu untuk kebugaran tubuh ini umumnya membutuhkan waktu setidaknya 6 minggu untuk mendapatkan efek kebugaran yang optimal.

j. Ramuan Jamu Obesitas

Komposisi racikan jamu untuk menurunkan obesitas yaitu daun jati belanda 10 gram, daun kemuning 10 gram, akar kelembak 4 gram, daun tempuyung 10 gram. Pengelolaan jamu untuk menurunkan obesitas yaitu membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu. Peringatan Penggunaan ramuan ini bekerja melalui penghambatan

Fadlan Wahyu Saputra, Rindi Dewi Agil Nurlala, Novita Sari, Aeni Nurjanah, Ayu Imtiyaz Sari.  
Penerapan Praktik Meracik Obat Herbal Dari Tumbuhan Alami Yang Berguna Menjadi Opsi  
Penyembuhan Penyakit

penyerapan lemak di usus, sehingga apabila digunakan sesuai anjuran dapat memperlancar buang air besar. Penggunaan ramuan ini secara berlebihan / tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas, dan diare. Ramuan jamu diminum setengah jam sebelum makan. Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter



*Gambar 1. Pemaparan Teori Khasiat Obat Herbal*



*Gambar 2. Pemaparan Materi Komposisi Racikan Obat Herbal*

## **2. Sesi praktik atau demonstrasi pembuatan obat-obatan herbal**

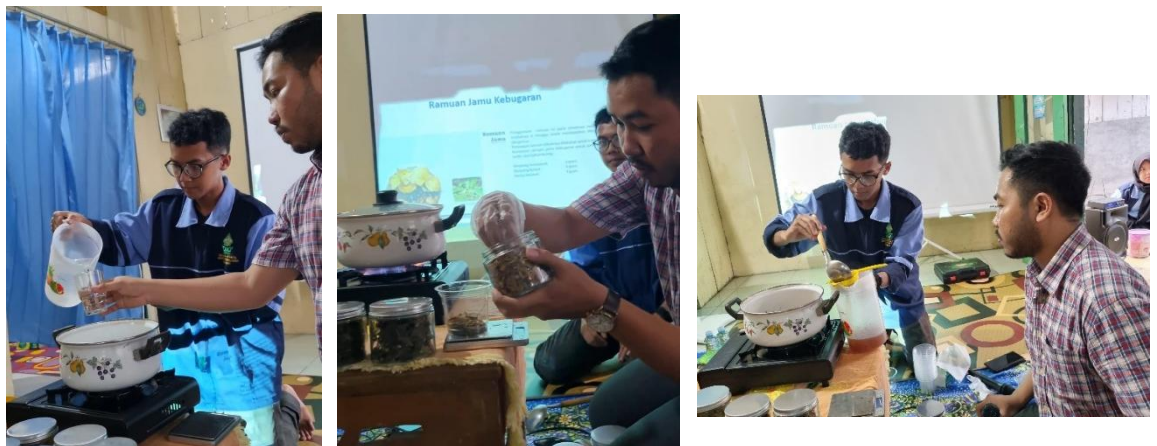
Dalam praktik membuat obat herbal atau jamu ini Dokter Muda Aditya Aji Pamungkas S.Ked mendemonstrasikan praktik membuat racikan obat herbal untuk kebugaran tubuh. Dimana bahan yang disiapkan yaitu tumbuhan kering dari rimpang temulawak 5 gram, rimpang kunyit 4 gram, dan herba meniran 3 gram. Kemudian alat yang dibutuhkan yaitu terdiri dari timbangan untuk menimbang bahan-bahan jamu, kemudian gelas minum bentuk belimbing, kendi/panci berbahan stainless hal ini perlu diperhatikan karena tidak semua panci biasa bisa digunakan. Jika menggunakan bahan selain kendi atau stainless dikhawatirkan malah menyebabkan racun yang akan tercampur dengan jamu karena ada zat racun dari panci yang berbahan besi atau alumunium. Berikut langkah-langkah proses pembuatan obat-obatan herbal:



Kemudian setelah melakukan praktek bersama membuat ramuan jamu untuk kebugaran beberapa ibu PKK mencoba sampel jamu untuk dinikmati bersama-sama.



*Gambar 3. Pembagian Sampel Jamu*



*Gambar 4. Praktik Meracik Obat Herbal*

Fadlan Wahyu Saputra, Rindi Dewi Agil Nurlala, Novita Sari, Aeni Nurjanah, Ayu Imtiyaz Sari.  
Penerapan Praktik Meracik Obat Herbal Dari Tumbuhan Alami Yang Berguna Menjadi Opsi  
Penyembuhan Penyakit

### 3. Sesi Tanya Jawab dan Konsultasi Kesehatan

Pada sesi tanya jawab ini ibu-ibu PKK sangat antusias bertanya mengenai seputar kesehatan kepada pemateri yaitu Dokter Aditya Aji Pamungkas. Tidak hanya bertanya mengenai racikan pembuatan obat herbal ini namun juga konsultasi mengenai berbagai kesehatan atau penyakit yang di derita beberapa ibu-ibu PKK. Beberapa pertanyaan yang diajukan itu seputar penyakit gula, kemudian penyakit asma, asam lambung, darah tinggi, dan lain sebagainya.



*Gambar 5. Sesi Tanya Jawab dan Konsultasi Kesehatan*

### 4. Sesi Penyerahan Sertifikat dan Foto Bersama

Kemudian sesi penutupan ditutup oleh penyerahan sertifikat kepada pemateri yaitu Aditya Aji Pamungkas S.Ked dan foto bersama dengan peserta, pemateri, maupun panitia dari KKN UIN Walisongo Semarang.



*Gambar 6. Penyerahan Sertifikat dan Foto Bersama*

## **Tahapan Evaluasi dan Monitoring**

Dengan adanya sosialisasi dan demonstrasi membuat racikan obat herbal dari tumbuhan alami dapat ditujukan untuk penderita penyakit degeneratif sebagai solusi bagi masalah kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi penyakit degenerative pada masyarakat desa. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap khasiat obat herbal atau jamu-jamuan yang berguna untuk opsi dalam menyembuhkan penyakit. Pada evaluasi ini juga ditemukan bahwa membuat racikan obat herbal dari tumbuhan alami dengan metode ceramah tanya jawab dan praktik atau demonstrasi sangat penting apa lagi pada ibu-ibu PKK yang memasuki usia senja dimana berbagai penyakit bermunculan. Sehingga sosialisasi mengenai peracikan obat herbal sebagai bentuk cara menyembuhkan penyakit sangat efektif untuk dilakukan dan diterapkan dimana ini dapat menjadi opsi mengurangi gejala penyakit yang di derita. Diskusi berlangsung dengan sukses, ditandai dengan tingginya antusiasme para ibu yang banyak bertanya mengenai obat-obatan herbal dan berkonsultasi tentang masalah kesehatan yang mereka alami. Beberapa penyakit yang sering dibahas di antaranya adalah asam urat, diabetes, serta cara mengatasi nyeri perut. Banyak juga yang ingin tahu tentang tanda-tanda tubuh kekurangan vitamin atau protein dan cara mengatasinya. Sebagai puncak acara, setelah penjelasan mengenai obat-obatan herbal, diadakan demonstrasi cara meracik dan membuat obat tersebut. Tingginya antusiasme para ibu yang mencoba langsung jamu yang diracik sesuai kebutuhan tubuh menunjukkan bahwa minat terhadap obat-obatan herbal mulai tumbuh di kalangan mereka.

## **Simpulan Dan Saran**

### **Simpulan**

Dengan implementasi yang baik, program TOGA dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan masyarakat dan lingkungan, serta membantu dalam mencapai kesejahteraan yang lebih berkelanjutan. Dengan mempromosikan penggunaan TOGA, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia yang kadang mahal dan memiliki efek samping. Penggunaan TOGA juga bisa menjadi langkah preventif dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit ringan. Selain itu, memanfaatkan sumber daya alam lokal melalui TOGA membantu masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka dan lebih menghargai keanekaragaman hayati di lingkungan sekitar.

Masyarakat sangat antusias dalam pelaksanaan FGD mengenai penggunaan tanaman TOGA, para ibu-ibu antusias dalam bertanya dan mengembangkan diskusi menjadi hidup. Hal ini ditunjukkan dengan ibu-ibu mulai terbuka dan konsultasi tentang kesehatan dengan pemateri. Penyakit-penyakit yang biasa terjadi di antara lain yaitu asam urat, diabetes, dan juga bagaimana cara mengatasi nyeri perut. Bahkan banyak yang bertanya tentang bagaimana ciri-ciri dari tubuh yang kekurangan vitamin maupun protein dan juga penanggulangannya. Puncaknya setelah menjelaskan tentang obat-obatan herbal tersebut, ada demo/ccontoh bagaimana cara meracik dan membuat obat tersebut. Antusiasme ibu-ibu yang tinggi dan juga mencoba langsung jamu yang sudah diracik sesuai dengan kebutuhan badan, menjadi pertanda bahwa ibu-ibu sudah mulai tertarik dengan obat-obatan herbal. Dalam kegiatan ini juga tidak hanya sekedar membahas khasiat obat herbal atau alami namun juga disertai dengan konsultasi mengenai penyakit apa yang saja yang menjadi permasalahan ibu-ibu. Acaranya yang simple dan menarik membuat masyarakat tidak cepat bosan.

### **Saran**

Berkolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat dimana dengan melibatkan tenaga kesehatan lokal untuk memberikan informasi yang akurat masyarakat dapat mengetahui manfaat dan cara penggunaan tanaman obat secara aman. Tenaga kesehatan dapat menyediakan konsultasi tentang penggunaan tanaman obat, memastikan bahwa masyarakat menggunakan tanaman dengan cara yang tepat dan aman. Ini dapat membantu mencegah penggunaan yang salah atau berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan.

Fadlan Wahyu Saputra, Rindi Dewi Agil Nurlala, Novita Sari, Aeni Nurjanah, Ayu Imtiyaz Sari.  
Penerapan Praktik Meracik Obat Herbal Dari Tumbuhan Alami Yang Berguna Menjadi Opsi  
Penyembuhan Penyakit

## Daftar Rujukan

- Agnes, dkk. (2023). Edukasi Pentingnya Tanaman Herbal Bagi Kesehatan pada Ibu Rumah Tangga.
- Akhmad Saikhu, M. S. P. (2019). *sebelas ramuan jamu saintifik. balai besar penelitian dan pengembangan tanaman obat dan obat tradisional.*
- BPOM, 2005. Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia Nomor: HK.00.05.4.1380 Tentang Pedoman Cara Pembuatan Obat Tradisional Yang Baik.
- Darmawan Harefa. (2020). *Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga.* Nias Selatan: Indonesian Journal Of Civvil Society.
- Evelyn Nady Damawati. (2021). Kepercayaan Masyarakat Memilih Obat Herbal Sebagai Alternatif dalam Pengobatan.
- Kartika, A. (2020). *Kolaborasi Lintas Sektor dalam Program Kesehatan Masyarakat.* Yogyakarta: Andi Publisher.
- Kepmenkes. 1994. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 661/MENKES/SK/VII/1994 Tentang Persyaratan Obat Tradisional.
- Linus, dkk. (2018). *Pemanfaatan dan Cara Meracik Herbal Tumbuhan Obat Antidiabetes Daun Afrika (Vernonia amygdalina DELILE) di kabupaten Keerom Papua.* Jayapura: Jurnal Pengabdian Papua.
- Shofiah Sumayyah, Nada Salsabila. (2017). *Obat Tradisional : Antara Khasiat dan Efek Sampingnya.* Sumedang: Majalah Farmasetika.
- Susilo Yulianto. (2017). *Penggunaan Tanaman Herbal untuk Kesehatan.* Surakarta: Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional.
- Suryono, T. (2018). *Komunikasi Penyuluhan untuk Kesehatan.* Jakarta: Bumi Aksara