

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN RACIKAN HERBAL UNTUK PENCEGAHAN DAN
PENGOBATAN COMMON COLD DI KELURAHAN MACCINI SOMBALA KOTA
MAKASSAR**

*Counseling And Training on Making Herbal Mixtures For Prevention And Treatment Of The Common
Cold In Maccini Sombala District Makassar City*

Sesilia Rante Pakadang*, Djuniasti Karim, St. Ratnah, Alfrida Monica Salasa
Poltekkes Kemenkes Makassar

* *Email Koresponden: mamajassy@gmail.com*

DOI: <https://doi.org/10.32382/jpk.v4i2.3415>

ABSTRACT

Common Cold disease is a disease that attacks the upper respiratory tract with the manifestation of coughs and colds and the main cause is a virus. Common colds can infect a person more than once a year, so body immunity is an effective means of prevention. One way to increase immunity is by consuming herbs. This activity aims to increase participant's knowledge and provide training on mixing herbs to prevent Common colds. The activity method used is counseling and training. The target audience is the sub-district team and PKK cadres from Maccini Sombala Village, totaling 30 people—evaluation of extension activities based on pre- and post-extension questionnaires. Training activities are evaluated based on participants' skills in preparing herbal concoctions for Common Cold. The results of the activities obtained were an increase in participants' knowledge after counseling by 60% and an increase in skills based on the results of participants' practice. Outcomes in the form of mandatory community service include increasing knowledge, articles in pharmaceutical service media, training manuals, mini videos of activities, and publications in print media/online newspapers. Additional outputs include book copyrights and training products so from this activity, it can be concluded that there has been an increase in participants' knowledge and skills.

Keywords: *herbal concoction, Common Cold, training, counseling*

ABSTRAK

Penyakit *Common Cold* adalah penyakit yang menyerang saluran napas bagian atas dengan manifestasi batuk pilek dengan penyebab utama adalah virus. *Common Cold* dapat menginfeksi seseorang lebih dari sekali setahun, sehingga imunitas tubuh merupakan cara pencegahan yang efektif. Salah satu cara meningkatkan imunitas adalah dengan konsumsi herbal. Tujuan Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta dan memberikan pelatihan meracik herbal untuk mencegah *Common Cold*. Metode Kegiatan yang digunakan adalah Penyuluhan dan pelatihan. Khalayak sasaran adalah tim kelurahan dan kader PKK Kelurahan Maccini Sombala berjumlah 30 orang. Evaluasi kegiatan penyuluhan berdasarkan kuesioner pre dan post penyuluhan. Kegiatan pelatihan dievaluasi berdasarkan keterampilan peserta menyiapkan racikan herbal untuk *Common Cold*. Hasil Kegiatan yang diperoleh adalah Peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan sebesar 60% dan terjadi peningkatan keterampilan berdasarkan hasil praktik peserta. Capaian luaran berupa wajib yaitu peningkatan pengetahuan, artikel pada media pengabdian kefarmasian, buku panduan pelatihan, video mini kegiatan, publikasi pada media cetak/koran Online. Luanan tambahan berupa hak cipta buku dan produk hasil pelatihan sehingga dari kegiatan ini dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.

Kata kunci : *racikan herbal, Common Cold, pelatihan, penyuluhan*

PENDAHULUAN

Common Cold dikenal dengan istilah batuk pilek adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus. Infeksi *Common Cold* menyerang saluran napas bagian atas dan memberikan manifestasi klinis seperti hidung berair atau tersumbat, tenggorokan terasa gatal atau nyeri ketika menelan, bersin, suara serak, batuk ringan hingga berdahak, demam, sakit kepala, sakit telinga hingga telinga mendengung, hilang nafsu makan, mata berair,

tubuh terasa lelah dan lemas dan lain-lain. ([Pittara, 2022](#); [Mayo clinic, 2022](#)).

Sasaran pengabdian adalah tim penggerak PKK Kelurahan Maccini Sombala Kecamatan Tamalate Kota Makassar dan Tim Kelurahan Maccini Sombala. Tim penggerak PKK merupakan sekelompok orang yang diharapkan mampu menyebarkan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat sekitarnya. Sehingga tim penggerak PKK kelurahan perlu mendapat penyuluhan dan pelatihan dari tim

akademisi. Tim Pengabdian Masyarakat akan memberikan penyuluhan tentang penyakit *Common Cold*, cara pencegahan dan pengobatannya menggunakan produk herbal. Produk suplemen herbal yang akan dilatihkan merupakan racikan yang dibutuhkan oleh masyarakat untuk mencegah *Common Cold*.

Pelatihan pembuatan produk herbal baik untuk pencegahan dan pengobatan telah banyak dilakukan sebelumnya di beberapa tempat seperti: pelatihan pembuatan sediaan herbal untuk pencegahan dan komplemen pengobatan tuberkulosis ([Pakadang dan Karim, 2021](#)).

Pelatihan membuat produk herbal untuk batuk pilek juga telah dilakukan di beberapa tempat ([Azizah and Kurniati, 2020](#)); ([Ferlinahayati, 2017](#)); ([Sofiyanti et al., 2020](#)); ([Kim et al., 2020](#)). Beberapa bahan herbal yang telah diuji sebelumnya untuk kasus *Common Cold* ([Mousa, 2017](#)); ([Riza Maula and Rusdiana, 2016](#)); ([Wu et al., 2007](#)).

Permasalahan yang ditemukan pada khalayak sasaran adalah mitra belum memahami tentang penyakit *Common Cold*, pencegahan dan pengobatannya secara mandiri. Sehingga tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui penyuluhan dan pelatihan meracik herbal untuk pencegahan dan pengobatan *Common Cold*.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan Persiapan

Persiapan pelaksanaan dilakukan dengan merancang dan mengorientasi formula racikan herbal untuk *Common Cold* berdasarkan bukti ilmiah. Selanjutnya menyiapkan buku panduan Pengabdian masyarakat. Menyiapkan administrasi kegiatan dan konfirmasi kesiapan waktu dengan pihak mitra.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan 2 tahap dengan metode penyuluhan dan pelatihan.

Tahap 1 metode Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta tentang seluk beluk penyakit *Common Cold* meliputi pengertian, pencegahan dan solusi pengobatannya.



Tahap 2 metode pelatihan bertujuan memberikan keterampilan 5 formula racikan herbal berupa sediaan cair yang dibuat dengan metode rebusan (herbal rebusan, sirup herbal); juicer (sari perasan herbal); steam (herbal steam) dan seduhan (teh herbal).

Peserta Pengabdian Masyarakat 30 orang yang terdiri dari 25 orang kader PKK dan 5 orang tim kelurahan Maccini Sombala.



Tahapan Akhir

Pelaksanaan evaluasi untuk mengukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Evaluasi tahap penyuluhan dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan melalui pre test dan post test. Target yang diharapkan adalah terjadi peningkatan pengetahuan >25%. Evaluasi tahap pelatihan dilakukan dengan cara mengobservasi tahapan peracikan yang dilakukan oleh peserta Pengabdian Masyarakat. Keberhasilan pelatihan jika peserta telah membuat salah satu produk berdasarkan demo yang diberikan. Bahan untuk praktek telah disiapkan oleh tim pengabdian.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Target tahap penyuluhan adalah peningkatan pengetahuan >25%. Hasil evaluasi dengan kuesioner diperoleh peningkatan pengetahuan sebesar 60%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan Masyarakat mitra masih kurang dan perlu diberikan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ini penting untuk mitra karena sebagai kader PKK Kelurahan setiap peserta/mitra merupakan perpanjangan tangan pemerintah untuk memberikan solusi kepada masyarakat sekitarnya khususnya masalah kesehatan.

Penyakit *Common Cold* merupakan penyakit umum dengan kejadian berulang pada individu di masyarakat. Sehingga pada tahap penyuluhan peserta antusias dan serius mengikuti penyuluhan. Sesi tanya jawab dengan peserta menjadi momen yang bermanfaat untuk peserta karena peserta dapat bertanya dan mendapatkan penjelasan dari tim Pengabdian Masyarakat. Pertanyaan peserta umumnya tentang gejala, cara pencegahan dan pengobatan *Common Cold*.

Antusias peserta pada sesi ini karena topik penggunaan herbal untuk *Common Cold*. Semua peserta menyatakan penyakit ini sudah sering dialami dan merasa senang karena diberikan solusi tentang obat herbal. Bahkan beberapa peserta telah menggunakan herbal untuk berbagai penyakit termasuk *Common Cold*. Pada evaluasi penyuluhan juga ditanyakan tentang pengenalan peserta pada obat herbal. Semua peserta menjawab pernah menggunakan obat herbal untuk batuk. Jenis tanaman yang telah digunakan beragam seperti: jahe, kunyit, asam, daun miana, jeruk nipis, teh, kayu secang.

Pada tahap pelatihan, tim pengabdian mendemokan formula racikan herbal dengan 5 cara penyiapan jamu cair siap saji. Formula yang dibuat adalah herbal steam, rebusan herbal, sirup herbal, sari perasan herbal dan teh herbal.

Evaluasi keberhasilan pelatihan dilakukan dengan mengobservasi peserta dalam membuat salah satu racikan herbal sesuai dengan demo yang diberikan sebelumnya. Tim pengabdian telah menyiapkan semua bahan yang akan digunakan untuk praktik peserta. Sehingga peserta bebas memilih jenis produk yang akan mereka praktikkan. Hasil evaluasi menunjukkan beberapa peserta telah berhasil membuat produk dengan baik. Jenis herbal yang disiapkan adalah bahan-bahan sesuai racikan yang dibuat. Rancangan formula disusun berdasarkan bahan-bahan yang telah terbukti sebagai obat batuk pilek baik sebagai antibakteri maupun sebagai imunomodulator.

Bahan yang diformulasi dalam Pengabdian Masyarakat ini yaitu: bunga belimbing wuluh, bawang merah, buah pala, daun miana, jahe, sereh, cengkeh, kayu manis, patikan kebo, herba pegagan dan jeruk nipis. bahan-bahan ini dipilih berdasarkan bukti ilmiah penelitian sebelumnya.

Luaran yang dicapai dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini ada 7 macam yaitu:

1. Peningkatan pengetahuan peserta sebesar 60%.
2. Artikel pengabdian yang dipublish pada jurnal pengabdian.
3. Buku panduan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang berjudul Racikan Herbal untuk Common Cold.
4. Publikasi kegiatan pada koran Fajar secara online pada <https://harian.fajar.co.id/2023/08/03/dosen-farmasi-poltekkes-ajak-masyarakat-buat-umkm-herbal/>
5. Video dokumentasi kegiatan pembuatan produk telah dipublikasikan pada link youtube <https://youtu.be/QoUCALTKGJU> video pembuatan produk telah diupload pada link youtube : <https://youtu.be/o3UrBmPq-mc>
6. Kekayaan intelektual berupa Hak cipta buku RACIKAN HERBAL UNTUK COMMON COLD Tanggal 19 Mei 2023, Nomor pencatatan : 000469436
7. Produk jamu (5 jenis) yang dikemas dan diberi label produk telah diserahkan ke bagian UP3M Poltekkes Kemenkes Makassar (sesuai tanda terima tanggal 27 Agustus 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengabdian Masyarakat disimpulkan :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan sebesar 60%.
2. Terjadi proses alih teknologi setelah pelatihan pembuatan produk herbal steam, rebusan herbal, sirup herbal, juice herbal dan teh herbal.
3. Tercapai luaran wajib: peningkatan pengetahuan, publikasi artikel pengabdian, buku panduan Pengabdian Masyarakat, publikasi kegiatan Pengabdian Masyarakat via koran online, publikasi pembuatan produk Pengabdian Masyarakat via online.ncapaian luaran tambahan: HKI/ Hak cipta buku panduan dan produk Pengabdian Masyarakat.

SARAN

Disarankan untuk membuat kegiatan

serupa dengan tema produk herbal atau fungsi herbal lainnya untuk mendukung pengembangan potensi herbal sebagai promotif dan preventif penyakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini, terutama kepada Direktur dan Kepala Unit P2M Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah mendanai kegiatan ini melalui DIPA Poltekkes Kemenkes Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, a.n., kurniati, c.h., 2020. *Obat herbal tradisional pereda batuk pilek pada balita*. J.Kebidanan indones. 11. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Ferlinahayati, 2017. *Pembuatan sediaan herbal untuk batuk dan pilek dari bahan alami untuk kesehatan Masyarakat*. J. Pengabdi. Sriwij. 5. <https://doi.org/10.37061/jps.v5i2.5676>
- Kim, K. I., Hong, M., Park, Y. C., Lee, B. J., Kim, K., Kang, B. K., & Choi, J. Y. 2020. *Herbal medicines (Eunhyosang and Samsoeum) for treating the common cold: a protocol for a randomized, placebo-controlled, multicenter clinical trial*. *Integrative medicine research*, 9(1), 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.01.009>
- Mayo clinic, 2022 *penyakit infeksi common cold*. Book: Mayo Clinic Book of home remedie
- Mousa H. A. 2017. Prevention and Treatment of Influenza, Influenza-Like Illness, and Common Cold by Herbal, Complementary, and Natural Therapies. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 22(1), 166–174. <https://doi.org/10.1177/2156587216641831>
- Pittara, 2022; batuk pilek. <https://www.alodokter.com/batuk-pilek>
- Pakadang dan karim, 2021. *Meracik herbal pilihan untuk pencegahan dan komplementer pengobatan tuberkulosis*. J.Pengabdian Kefarmasian 2,15–20. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.32382/jpk.v2i1.2207>
- Purnamasari, N.E., Nurdian, Y., 2020. *Pendampingan dan inovasi produksi minuman herbal penjaga imunitas khas ngawi jawa timur*. Jurnal.polsri.ac.id 3.
- Riza Maula, E., Rusdiana, T., 2016. *Terapi herbal dan alternatif pada flu ringan atau ispa non-spesifik*. Farmasetika.com (online) 1. <https://doi.org/10.24198/farmasetika.v1i2.9709>
- Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, F.P., 2020. Edukasi penatalaksanaan penyakit infeksi common cold dengan terapi herbal dan terapi pijat. Call pap. Semin. Nas. Kebidanan 1.
- Wu, T., Zhang, J., Qiu, Y., Xie, L., & Liu, G. J. (2007). *Chinese medicinal herbs for the common cold*. *The Cochrane database of systematic reviews*, (1), CD004782. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004782.pub2>

