

## SEMARE: SEHAT BERSAMA REMPAH UNTUK REVITALISASI GAYA HIDUP ALAMI REMAJA

Hastutik<sup>1</sup>, Ana Wigunantingsih<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> STIKes Mitra Husada Karanganyar/Karanganyar

Alamat Korespondensi : Papahan, Tasikmadu,  
Karanganyar

E-mail: <sup>1</sup>has\_2tik@yahoo.co.id, <sup>2</sup>wigunaana@gmail.com

### Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup modern yang cenderung kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, dan rendahnya aktivitas fisik. Kondisi ini berpotensi menurunkan derajat kesehatan remaja dalam jangka panjang. Indonesia memiliki kekayaan rempah-rempah yang berpotensi dimanfaatkan sebagai alternatif pendukung gaya hidup sehat berbasis bahan alami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai manfaat rempah sebagai upaya revitalisasi gaya hidup alami. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2026 di SMK Penda 3 Jatipuro, Karanganyar, dengan melibatkan 66 siswa. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab, dengan media leaflet sebagai sarana edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta pernah mengonsumsi jamu dan memiliki ketertarikan tinggi terhadap pemanfaatan rempah untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan ringan, seperti gatal pada kulit, nyeri haid, jerawat, serta pengelolaan kadar gula darah. Diskusi yang berlangsung menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat, keamanan, dan batasan penggunaan rempah. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan, antusiasme, dan motivasi remaja untuk menerapkan gaya hidup sehat berbasis bahan alami. Edukasi pemanfaatan rempah berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif sekaligus mendukung pelestarian kearifan lokal di kalangan remaja. Berdasarkan hasil post tes, 56 peserta (82,8%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik.

### Abstract

Adolescents are an age group vulnerable to the influence of modern, unhealthy lifestyles, such as fast food consumption, high-sugar drinks, and low physical activity. This condition has the potential to reduce adolescent health in the long term. Indonesia is rich in spices that have the potential to be used as an alternative to support a healthy lifestyle based on natural ingredients. This community service activity aims to increase adolescent knowledge and awareness about the benefits of spices as an effort to revitalize a natural lifestyle. The activity was held on January 13, 2026, at SMK Penda 3 Jatipuro, Karanganyar, involving 66 students. The methods used were lectures, discussions, and questions and answers, with leaflets as a medium for education. The results of the activity showed that all participants had consumed herbal medicine and showed a high interest in using spices to treat various minor health problems, such as itchy skin, menstrual pain, acne, and blood sugar management. The ongoing discussion showed an increase in participants' understanding of the benefits, safety, and limitations of spice use. This activity had a positive impact in the form of increased knowledge, enthusiasm, and motivation of adolescents to adopt a healthy lifestyle based on natural ingredients. Education on the use of spices has the potential to be an effective promotional and preventive strategy while also supporting the preservation of local wisdom among adolescents. Based on the results of the post-test, 56 participants (82.8%) showed a good level of knowledge.

**Kata kunci:** gaya hidup sehat, remaja, rempah-rempah

### 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh gaya hidup modern. Pola konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan mengonsumsi minuman tinggi gula menjadi faktor yang berpotensi menurunkan derajat kesehatan

remaja (Astuti & Kurniawati, 2021). Padahal, masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat yang akan berpengaruh hingga usia dewasa (Afiqi, 2025). Di sisi lain, kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat berbasis bahan alami masih rendah, meskipun Indonesia kaya akan sumber daya alam seperti rempah-rempah yang memiliki manfaat kesehatan tinggi (Kuspranoto et al., 2025; Putra, 2016).

Indonesia memiliki kekayaan hayati berupa rempah-rempah seperti jahe, kunyit, temulawak, kayu manis, dan serai yang sejak lama dikenal sebagai bahan alami dengan berbagai manfaat kesehatan. Rempah-rempah tersebut mengandung senyawa bioaktif seperti kurkumin, gingerol, dan sinamaldehyd yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta imunomodulator alami (Wahyudi et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pemanfaatan rempah sebagai minuman herbal dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Misalnya, pelatihan pembuatan minuman berbahan dasar jahe dan kayu manis terbukti mampu mengurangi keluhan disminorea pada remaja perempuan (Oktadiana, Jannah & Rohmaniah, 2024). Program serupa juga berhasil memanfaatkan sereh, lemon, dan bahan herbal lainnya untuk meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh (Efrilia et al., 2024; Gazali, Surbakti & Sembiring, 2024).

Selain berdampak pada kesehatan, kegiatan edukasi berbasis rempah juga memiliki nilai sosial dan budaya. Kegiatan tersebut mampu menumbuhkan rasa bangga terhadap warisan lokal serta menghidupkan kembali tradisi sehat khas Nusantara di kalangan remaja (Mayasari et al., 2024). Upaya ini sejalan dengan semangat pembangunan kesehatan nasional yang menekankan pemanfaatan kearifan lokal untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan (Istifaiyah et al., 2024). Melalui kegiatan pengabdian masyarakat bertema “SEMARE: Sehat Bersama Rempah untuk Revitalisasi Gaya Hidup Alami Remaja”, diharapkan remaja memperoleh pengetahuan dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat berbasis bahan alami. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat imunitas dan kesehatan fisik, tetapi juga membangun karakter remaja yang peduli terhadap lingkungan, budaya lokal, dan keberlanjutan kesehatan bangsa.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah yang dilengkapi dengan sesi diskusi atau tanya jawab untuk memfasilitasi interaksi dengan peserta. Media dalam penyampaian informasi digunakan leaflet yang berfungsi sebagai media visual sekaligus tulisan yang menyajikan materi secara ringkas dan mudah dipahami oleh para peserta.

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2026 di SMK Penda 3 Jatipuro Karanganyar, diikuti oleh 66 siswa. Kegiatan ini melalui dua tahapan, yaitu:

### **a. Tahap Awal**

Survey awal dilakukan melalui tanya jawab dengan bagian kesiswaan dan BK terkait dengan jadwal pelaksanaan kegiatan dan pengetahuan yang diperlukan sesuai dengan kondisi mitra saat ini.

### **b. Tahap Kegiatan**

#### **1) Presensi**

Kegiatan diawali pada pukul 09.00 WIB dengan melakukan presensi pada 66 peserta.

#### **2) Penyampaian materi**

Materi disampaikan secara bertahap, diawali dengan apersepsi untuk mengukur pengetahuan awal dan membangun fokus peserta terhadap materi. Dilanjutkan dengan penyampaian materi utama dan dilanjutkan dengan diskusi.

#### **3) Evaluasi kegiatan (*post test*)**

Untuk mengetahui efektifitas kegiatan maka dilakukan *post test*. Kegiatan *post test* diikuti oleh 66 peserta dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Hasil *Post test*

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	56	84.8
2	Kurang	10	15.2
	Jumlah	66	100

(Sumber: Data Primer, 2026)

Hasil evaluasi kegiatan yang diukur melalui post-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi. Sebanyak 56 peserta (84,8%) termasuk dalam kategori pengetahuan baik, sedangkan 10 peserta (15,2%) pada kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah memahami materi yang disampaikan terkait pemanfaatan rempah sebagai bagian dari penerapan gaya hidup sehat.

Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik yang tinggi menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, yaitu ceramah yang dipadukan dengan diskusi interaktif, efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Pendekatan ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dapat mengklarifikasi pemahaman melalui proses tanya jawab. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa metode edukasi partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan metode satu arah (Wahyudi et al., 2023; Efrilia, Wulandari & Handayani, 2024).

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian peserta dengan tingkat pengetahuan yang kurang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perbedaan kapasitas kognitif, tingkat ketertarikan terhadap materi, serta keterbatasan waktu dalam penyampaian materi. Selain itu, kompleksitas informasi terkait keamanan penggunaan herbal juga berpotensi menjadi kendala dalam proses pemahaman peserta secara optimal.

Peningkatan pemahaman mengenai aspek keamanan penggunaan herbal merupakan hal yang penting untuk ditekankan. Hal ini disebabkan masih adanya persepsi di masyarakat bahwa bahan alami sepenuhnya aman tanpa batas penggunaan. Padahal, penggunaan herbal tetap memiliki potensi efek samping serta interaksi dengan obat lain apabila tidak digunakan secara tepat (Izzo & Ernst, 2009; Posadzki, Watson & Ernst, 2013). Oleh karena itu, edukasi yang diberikan perlu mencakup tidak hanya manfaat, tetapi juga prinsip keamanan dalam penggunaan herbal.

Secara keseluruhan, hasil post-test menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Temuan ini memperkuat bahwa edukasi berbasis pemanfaatan rempah dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang relevan dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja, sejalan dengan rekomendasi pemanfaatan pengobatan tradisional yang aman sebagaimana disampaikan oleh World Health Organization (2019).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga menunjukkan hasil yang positif. Peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait manfaat rempah sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan, baik dari aspek promotif, preventif, maupun pelestarian kearifan lokal. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat memperluas wawasan remaja bahwa rempah tidak hanya berfungsi sebagai bahan pangan, tetapi juga memiliki nilai fungsional sebagai alternatif pendukung kesehatan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berpotensi mendorong perubahan sikap dan minat remaja dalam mengadopsi perilaku hidup sehat berbasis bahan alami. Antusiasme peserta selama kegiatan, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif dalam diskusi dan sesi tanya jawab, mencerminkan adanya ketertarikan terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, edukasi pemanfaatan rempah memiliki potensi sebagai strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung revitalisasi gaya hidup sehat pada remaja.

#### 4. KESIMPULAN

Edukasi mengenai pemanfaatan rempah melalui ceramah dan diskusi mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta minat remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat berbasis bahan alami. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa rempah dapat diterima sebagai alternatif pendukung kesehatan sekaligus sarana pelestarian kearifan lokal. Kegiatan ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afiqi, M.A. (2025) *Sehat Itu Keren: Panduan Gaya Hidup Sehat untuk Remaja*. Magelang: Putra Lereng Sumbing.
- Agus, A.I. (2020). Efektifitas Obat Herbal Terhadap Penyembuhan Jerawat: A Systematic Review. *Window of Nursing Journal*, Vol. 01 No. 02 (Desember, 2020) : 152 -162.
- Ali, M. et.al. (2019). Tradisi Minum Jamu Berakar dari Budaya Agraris. <https://news.unair.ac.id/2019/12/23/tradisi-minum-jamu-berakar-dari-budaya-agraris/>
- Astuti, D. & Kurniawati, E. (2021). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Status Kesehatan Remaja, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), pp. 87–94.
- Efrilia, S., Wulandari, R., & Handayani, D. (2024). Peningkatan Imunitas Tubuh Melalui Pemanfaatan Tanaman Herbal Lokal di Kalangan Remaja, *Jurnal Abdimas Sehat Indonesia*, 5(1), pp. 33–40.
- Fensynthia, G., (2024). 7 Obat Nyeri Haid Alami Yang Mujarab. <https://www.alodokter.com/obat-nyeri-haid-alami-untuk-pereda-rasa-sakit>
- Gazali, R., Surbakti, M., & Sembiring, L. (2024). Edukasi Pemanfaatan Sereh dan Lemon untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Remaja, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), pp. 112–119.
- Griffin, M. (2024). Jahe. <https://www.webmd.com/diet/supplement-guide-ashwagandha>
- Hayani et.al. (2025). Efektivitas Seduhan Kayu Manis Terhadap Kadar Gula Darah pada Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Langsa Barat. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*, Vol. 6(1) 10-18. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2109>
- Istifaiyah, N., Kurniati, D., & Rahayu, S. (2024). Pemanfaatan Kearifan Lokal dalam Promosi Kesehatan Masyarakat, *Jurnal Pemberdayaan dan Kesehatan Nusantara*, 3(1), pp. 45–52.
- Izzo, A.A. & Ernst, E. (2009). Interactions Between Herbal Medicines and Prescribed Drugs: An updated systematic review, *Drugs*, 69(13), pp. 1777–1798.
- Mayasari, E., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2024). Revitalisasi Tradisi Sehat Nusantara Melalui Edukasi Rempah di Kalangan Remaja, *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 4(2), pp. 76–83. Budiyanto, 2026. 10 Khasiat Jahe Beserta Bukti Ilmiahnya. <https://www.halodoc.com/artikel/10-khasiat-jahe-beserta-bukti-ilmiahnya?srsId=AfmBOooVGtfgWESuVBEqqPmkSa821mtiAi3kpJuNjCvRUGPRrbJ1jQAB>
- Oktadiana, D., Jannah, R., & Rohmaniah, A. (2024). Pengaruh Edukasi dan Konsumsi Wedang Jahe terhadap Keluhan Disminorea pada Remaja Putri, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Reproduksi*, 6(1), pp. 25–32.
- Posadzki, P., Watson, L. & Ernst, E. (2013). Herb-drug interactions: An overview of systematic reviews, *British Journal of Clinical Pharmacology*, 75(3), pp. 603–618.
- Kuspranoto, A. H., Hadi, S., Mugiyanoto, Zakiyani, K. W., & Himmah, N. U. Z. (2025). Edukasi Cuci Tangan Dan Sikat Gigi Yang Baik Dan Benar Pada Siswa Sd, Smp, Dan Smk Di Sd Wonosari 2 Semarang. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin Dan Pemberdayaan Masyarakat.*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.59485/abdikestrada.v2i1.108>
- Putra, W.S. (2016) *Kitab Herbal Nusantara: Kumpulan Resep dan Ramuan Tanaman Obat untuk Berbagai Gangguan Kesehatan*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Sari et.al. (2024). Kayu Manis Sebagai Obat untuk Meredakan Nyeri Haid: Sebuah Kajian Naratif. *Jusadha (Jurnal Integral Obat Tradisional)*, Vol 3 (1); 21-26. DOI: <https://doi.org/10.36733/usadha.v3i1.8916>.
- Selpiyah & Suara, M., (2024). Pengaruh Rebusan Kayu Secang (Caesalpenia Sappa L) Terhadap Penyembuhan Biang Keringat. *Malahayati Nursing Journal*, ISSN Cetak: 2655-2728 ISSN

Online: 2655-4712, Volume 6 Nomor 2 Tahun 2024. Hal 569-577

Wahyudi, H., Nurhidayati, E., & Fadillah, S. (2023). Potensi Senyawa Bioaktif Rempah Nusantara sebagai Agen Antioksidan dan Imunomodulator, *Jurnal Farmasi dan Sains Terapan Indonesia*, 10(3), pp. 145–153.

World Health Organization (2019) *WHO global report on traditional and complementary medicine 2019*. Geneva: World Health Organization.