

Edukasi dan pelatihan (eduhan) pembuatan teh celup daun *Paraboea Sp* dan herbal untuk kesehatan paru pada kader RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu Martapura Barat

Fujiati¹, Haryati², Joharman³, Nelly Al Audhah³, Muthia Noor Rahma Sari³, Tiara Husna Humaira³, Hanna Maria Salsabilla³, Nasyawa Nur Shifa Rahmah³, Irawanto⁴

¹Program Studi Ilmu Kedokteran Program Doktor, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

²Program Studi Kedokteran Program Profesi, Departemen Pulmonologi,Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

³Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedoktrin dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi, STIA Bina Banua, Indonesia

Penulis korespondensi : Fujiati

E-mail : dr.fujiati@ulm.ac.id

Diterima: 23 Oktober 2025 | Direvisi: 29 November 2025 | Disetujui: 30 November 2025 | Online: 30 November 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Kesehatan paru memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup masyarakat, terutama dalam mencegah penyakit kronis seperti PPOK, asma, bronkitis, dan pneumonia. Faktor risiko utama gangguan paru antara lain paparan asap rokok, polusi udara, dan rendahnya asupan antioksidan. Data Dinas Kesehatan Martapura Barat tahun 2022–2023 menunjukkan tingginya kasus pneumonia balita, PPOK, asma, dan TBC. Survei awal di RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu (KBU) memperlihatkan prevalensi perokok dewasa sebesar 54,2%, dengan kebiasaan merokok di dalam rumah yang berpotensi membahayakan keluarga, khususnya balita dan lansia. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader RT mengenai bahaya asap rokok, cara menjaga kesehatan paru, serta pemanfaatan tanaman herbal, khususnya daun *Paraboea sp.* sebagai teh celup kesehatan paru. Metode kegiatan meliputi sosialisasi, penyuluhan, pendampingan pembuatan teh herbal, monitoring, serta evaluasi berbasis pre-test dan post-test. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh materi: dampak asap rokok ($p = 0,018$), cara menjaga kesehatan paru ($p = 0,000$), dan minuman herbal untuk kesehatan paru ($p = 0,008$). Temuan ini membuktikan bahwa metode diskusi dan pelatihan praktis efektif meningkatkan pemahaman kader mengenai bahaya asap rokok dan manfaat herbal dalam menjaga kesehatan paru.

Kata kunci: edukasi; pelatihan; teh celup; *Paraboea sp.*, herbal; paru.

Abstract

Lung health is essential for maintaining quality of life and preventing chronic diseases such as COPD, asthma, bronchitis, and pneumonia. Data from the Martapura Barat Health Office (2022–2023) reported high cases of pneumonia, COPD, asthma, and tuberculosis, while a preliminary survey in RT.05, Keliling Benteng Ulu Village, revealed that 54.2% of adults were smokers, many smoking indoors and endangering children and the elderly. This Community Service Program (PKM) aimed to increase cadres' knowledge about the dangers of cigarette smoke, ways to maintain lung health, and the use of *Paraboea sp.* leaves as herbal tea. Activities included education, discussion, practical training, and evaluation through pre- and post-tests. Paired Sample t-test results showed significant improvements in all topics: cigarette smoke hazards ($p = 0.018$), lung health maintenance ($p = 0.000$), and herbal drinks

($p = 0.008$), proving that discussion and practical methods effectively enhanced cadres' understanding of smoking risks and the role of herbal remedies in promoting lung health.

Keywords: education; training; herbal tea; *Paraboea sp.*, herbs; lung.

PENDAHULUAN

Kesehatan paru sangat penting bagi individu dan masyarakat pada umumnya. Kesehatan paru berhubungan dengan sistem pernafasan dan peredaran darah yang penting dalam pertukaran oksigen dan karbondioksida untuk metabolisme dalam tubuh (Imam, 2024). Gangguan kesehatan paru dan komplikasinya menjadi salah satu masalah kesehatan di dunia. Edukasi dan pemahaman mengenai kesehatan paru sangat diperlukan bagi masyarakat. Pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang kesehatan paru, dapat membantu mencegah potensi gangguan pada sistem pernafasan. Menjaga kesehatan paru merupakan langkah preventif yang esensial dalam menghindari perkembangan penyakit paru yang lebih serius seperti pneumonia, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), asma, dan bronkitis kronis (Fitriasih, Ichwansyah, & Ali Amin, 2024; Ma & Li, 2020).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gangguan paru adalah pajanan asap rokok, polusi udara, infeksi patogen, kurangnya aktivitas fisik, dan kurang asupan antioksidan. Berdasarkan penelitian Katemba & Winarti (2024) menjelaskan kebiasaan merokok berpengaruh negatif terhadap kesehatan paru masyarakat disekitarnya (Katemba & Winarti, 2024). Adanya anggota keluarga yang merokok dapat mempengaruhi anggota keluarga lainnya terutama individu yang rentan seperti balita dan lansia. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Fitriasih dkk (2024) anggota keluarga merokok berhubungan dengan kejadian pneumonia balita (Fitriasih et al., 2024). Pneumonia merupakan salah satu infeksi bakteri yang paling umum dan asap rokok terbukti meningkatkan risiko pneumonia. Risiko kematian akibat pneumonia lebih tinggi di antara perokok aktif (Stattin et al., 2024). Bahaya asap rokok tidak saja bagi perokok namun juga orang disekitarnya, karena asap rokok merupakan salah satu sumber radikal bebas eksogen yang dapat menyebabkan kerusakan sel yang mengakibatkan penurunan fungsi paru, sehingga diperlukan asupan antioksidan pada perokok untuk menjaga fungsi paru (Pratiwi, Lorensia, dan Suryadinata 2018).

Berdasarkan data profil kesehatan Dinas Kesehatan Martapura Barat tahun 2022 terdapat 1337 kasus Pneumonia Balita, 193 kasus PPOK, 479 kasus asthma, dan pada tahun 2023 ditemukannya 783 kasus TBC (Dinkes, 2022). Survei pendahuluan di RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu Kabupaten Martapura Barat dari 59 jumlah laki-laki dewasa, 32 orang perokok (54,2%). Kebiasaan merokok tidak saja dilakukan di teras rumah namun juga di dalam rumah saat berkumpul keluarga. Adanya kasus yang berkaitan dengan kesehatan paru tidak hanya disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat tentang bahaya asap rokok bagi perokok, keluarga dan masyarakat serta sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang perilaku merokok di dalam rumah berbahaya bagi perokok aktif dan perokok pasif (Fujiani, 2023). Partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan paru, pemerintah, swasta, akademisi maupun masyarakat diperlukan agar penyakit paru dapat dikendalikan.

Pengendalian penyakit paru berbasis masyarakat merupakan upaya intervensi yang umum dilakukan dalam mengelola penyakit termasuk sistem pernafasan. Sasaran strategis sebagai perantara/mitra kegiatan adalah kader RT.05 desa Keliling Benteng Ulu (KBU). Hal ini dikuatkan data perokok dewasa cukup tinggi (54,2%). Pemilihan mitra kader RT sebagai kunci sukses pelaksanaan pembangunan. Kader RT merupakan ujung tombak dalam pelaksanaan berbagai program pembangunan di tingkat paling dasar masyarakat. Optimalisasi peran kader RT adalah langkah penting untuk memastikan pembangunan yang inklusif dan partisipatif, yang berarti semua anggota masyarakat terlibat dan mendapatkan manfaat. Kader RT berperan dalam edukasi dan peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya partisipasi dalam pembangunan kesehatan. Sehingga dapat mencegah dan mengendalikan penyakit paru di daerahnya (Fithriyani & Rino, 2022).

Upaya meningkatkan kesehatan paru akibat pajanan asap rokok bagi perokok, keluarga dan masyarakat dengan menjaga kesehatan secara mandiri, memodifikasi gaya hidup, terapi farmakologis dan secara non farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan alternatif dalam pengobatan. Salah satu penanganan non farmakologis dalam mengatasi bahaya pajanan asap rokok adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh. Terapi komplementer yang dapat diberikan pada perokok salah satunya adalah terapi herbal. Tanaman herbal umum digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, agar lebih mudah dan praktis dalam penggunaan herbal dengan cara membuatnya menjadi teh celup. Bahan-bahan yang diperlukan perlu dikeringkan dan dimasukkan ke kantong teh. Manfaat dengan metode ini adalah lebih praktis, dapat disimpan, dan bisa dikembangkan sebagai usaha. Herbal yang digunakan adalah (1) daun *paraboea* sp atau (2) kombinasi kunyit, lada hitam, daun mint, madu, dan jeruk nipis. Daun *paraboea* sp terbukti mengandung senyawa bioaktif dengan potensi antioksidan dan anti inflamasi. Ekstrak daun *paraboea* sp mengandung flavonoid, triterpenoid, steroid dan fenolik yang mempunyai aktivitas antioksidan. Aktivitas tinggi khelasi logam dan khelasi radikal hidroksil berhubungan dengan kandungan senyawa bioaktif dari ekstrak, yang dapat mengurangi efek merugikan kerusakan sel karena kelebihan logam dan radikal hidroksil dari kandungan asap rokok (Fujiati, Isnaini, Nirmala, Safira, & Putri, 2023). Kombinasi pemberian kunyit, lada hitam, daun mint, madu dan jeruk dapat digunakan untuk menjaga kesehatan paru (Akbar, 2024). Kandungan fitokimia kunyit seperti diferuloylmethane memiliki banyak khasiat terapeutik. Komponen kunyit telah diteliti dalam berbagai penyakit paru seperti gangguan PPOK, sindrom gangguan pernapasan akut (ARDS), fibrosis paru, dan asma dalam model hewan (Shafique et al. 2024). Lada hitam (*Piper nigrum*) berpotensi sebagai antiinflamasi pada paru yang diinduksi asap rokok pada sel epitel paru model hewan. Pemberian lada hitam memperbaiki inflamasi paru dengan mengaktifkan pertahanan seluler (Saha et al., 2022). Pemberian madu berpengaruh terhadap gambaran mikroskopis paru model hewan yang dipajan asap rokok (Prameswari, Witjahjo, & Wijayahadi, 2014). Daun mint mengandung menthol yang bermanfaat untuk kesehatan paru. Pemberian secara inhalasi daun mint dapat menurunkan kejadian sesak nafas pada pasien TBC (Marlina, Silalahi, Insani, Tarigan, & Sitorus, 2020). Citrus limon sebagian besar memiliki sifat antioksidan yang memberikan manfaat kesehatan dengan bertindak sebagai nutraceutika potensial bagi kesehatan (Elwan, Dawood, & El-shafei, 2019).

Permasalahan mitra yang diangkat untuk ditindaklanjuti melalui kegiatan PKM berdasarkan wawancara langsung dengan mitra yaitu ketua RT.05 desa KBU Kecamatan Martapura Barat maka dirumuskan beberapa permasalahan, yaitu: (1) Kader RT.05 masih belum mengetahui efek asap rokok berbahaya bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat disekitarnya; (2) Tidak semua kader RT.05 mengetahui cara menjaga kesehatan paru; (3) Tidak semua kader RT.05 mengenal dan mengetahui manfaat daun *Paraboea* sp dan herbal dalam menjaga kesehatan paru; (4) Kader RT.05 belum pernah dapat informasi dan pelatihan cara pembuatan teh celup; (5) Tidak ada media yang bisa digunakan kader RT.05 cara menjaga kesehatan paru bagi individu, keluarga dan masyarakat serta cara pembuatan teh celup herbal untuk kesehatan paru. Dalam hal ini diperlukan partisipasi akademisi dalam pemecahan masalah kesehatan di masyarakat dengan cara transfer ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan capaian IKU5 perguruan tinggi dan juga mendukung salah satu dari 5 program strategis pemerintah dalam kemandirian kesehatan.

METODE

Metode yang akan digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ada lima tahapan kegiatan mulai dari tahap persiapan, sosialisasi, pelaksanaan (edukasi dan pelatihan), monitoring, evaluasi jangka panjang.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan meliputi koordinasi internal oleh tim untuk merencanakan pelaksanaan secara konseptual dan operasional, termasuk pembagian tugas serta tanggung jawab

Edukasi dan pelatihan (eduhan) pembuatan teh celup daun *Paraboea Sp* dan herbal untuk kesehatan paru pada kader RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu Martapura Barat

masing-masing anggota. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan Kader RT.05 KBU, dilanjutkan dengan koordinasi singkat bersama mitra terkait jenis kegiatan yang akan dilaksanakan. Sebagai langkah akhir, tim mengurus perizinan kegiatan ke pihak Kecamatan Martapura Barat agar pelaksanaan berjalan sesuai ketentuan.

Sosialisasi

Sosialisasi kegiatan kepada mitra untuk menginformasikan tentang program kegiatan, manfaat dan tujuannya

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap, yaitu penyuluhan melalui ceramah dan diskusi mengenai efek asap rokok serta cara menjaga kesehatan paru, yang diikuti oleh Kader RT.05 KBU dengan bahan berupa leaflet. Selanjutnya dilakukan pengenalan dan pemanfaatan daun *Paraboea sp* serta herbal sebagai suplemen kesehatan paru melalui pemaparan teori dan diskusi, juga menggunakan leaflet sebagai bahan pendukung. Tahap berikutnya adalah pendampingan pembuatan teh celup dari daun *Paraboea sp* dan herbal, yang melibatkan praktik langsung oleh tim pengusul bersama peserta, dengan bahan berupa leaflet dan satu set peralatan serta bahan herbal. Terakhir, dilakukan evaluasi pelaksanaan melalui pengisian kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan tentang khasiat daun *Paraboea sp* dan keterampilan mitra dalam mengolah teh celup, yang diberikan dua kali (*pre-test* dan *post-test*), kemudian dianalisis menggunakan metode *Sample Paired t-test* untuk mengukur keberhasilan kegiatan.

Monitoring

Monitoring dari program ini adalah dengan selalu mem-*booster* pengetahuan dan keterampilan mitra setelah pelaksanaan kegiatan (1 bulan setelah edukasi dan pelatihan). Bentuk monitoring dengan memberikan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana keefektifan edukasi dan pelatihan yang sudah diberikan bulan lalu, serta kendala atau hambatan selama melaksanakan kegiatan ini.

Evaluasi Jangka Panjang

Keberlanjutan program ini diharapkan mendapatkan dukungan yang baik oleh Pemerintah Desa KBU. Kegiatan pembuatan teh celup suplemen kesehatan, pengemasan, dan penjualan sebaiknya tetap dilakukan selain untuk meningkatkan kesehatan masyarakat juga meningkatkan ekonomi keluarga. Kegiatan P2M ini sebaiknya dilakukan secara kontinyu di berbagai wilayah kabupaten Banjar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan melakukan *pre-test* pada tiap materi yang diberikan. Pemberian materi dilakukan selama 30 menit dengan metode diskusi permateri. Materi berisi dampak asap rokok bagi perokok aktif dan pasif, cara menjaga kesehatan paru, serta minuman herbal untuk meningkatkan kesehatan paru. Kemudian dilanjutkan *post-test* dilakukan selama 10 menit setelah diberikannya materi.

Tabel 1. Hasil Uji Paired Sample t-test pada Materi 1

	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Hasil <i>pre-test</i>	-23.06000	13.29814	5.94711	-39.57182	-6.54818	-3.878	4	.018
Hasil <i>post test</i>								

Pada pemberian materi pertama yaitu Dampak Asap Rokok Bagi Perokok Aktif dan Pasif kepada Kader RT.05 KBU terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa rata-rata nilai *post-test* meningkat sebesar 23,06 poin dibandingkan

Edukasi dan pelatihan (eduhan) pembuatan teh celup daun *Paraboea Sp* dan herbal untuk kesehatan paru pada kader RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu Martapura Barat

nilai pre-test. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -39,57 hingga -6,54. Nilai $t = -3,878$ dengan $p = 0,018$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang sangat signifikan dari materi yang diberikan. Temuan ini menegaskan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman kader mengenai bahaya paparan asap rokok, baik bagi perokok aktif maupun pasif, sehingga diharapkan dapat mendorong perilaku hidup lebih sehat dan upaya pencegahan di lingkungan masyarakat.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-test pada Materi 2

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Hasil pre test	-21.78000	4.07425	1.82206	-26.83885	-16.72115	-11.954	4	.000
Hasil Post Test								

Hasil uji *Paired Sample t-test* pada materi kedua yaitu Cara Menjaga Kesehatan Paru yang diberikan kepada kader menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan diskusi dan pemberian materi dalam bentuk ceramah. Uji *Paired Sample t-test* memperlihatkan bahwa rata-rata nilai *post-test* lebih tinggi 21,78 poin dibandingkan nilai *pre-test*. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -26,83 hingga -16,72. Analisis menghasilkan nilai $t = -11,954$ dengan $df = 4$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya pengaruh yang sangat signifikan dari materi yang diberikan. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan dan diskusi yang diberikan mampu memberikan pengaruh nyata dalam meningkatkan pemahaman kader mengenai pentingnya menjaga kesehatan paru, sehingga diharapkan dapat diaplikasikan dalam perilaku sehari-hari maupun disebarluaskan di lingkungan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian Nasution dkk (2025) metode ceramah efektif digunakan untuk penyampaian materi yang bersifat faktual dan deskriptif secara sistematis dan efisien.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test pada Materi 3

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Hasil pre test	-42.79000	19.77203	8.84232	-67.34021	-18.23979	-4.839	4	.008
Hasil Post Test								

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kader setelah diberikan materi ketiga (Minuman Herbal untuk Meningkatkan Kesehatan Paru). Berdasarkan uji *Paired Sample t-test*, rata-rata nilai *post-test* lebih tinggi 42,79 poin dibandingkan nilai *pre-test*. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -67,34 hingga -18,23. Uji statistik menghasilkan nilai $t = -4,839$ dengan $df = 4$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya pengaruh yang sangat signifikan dari metode penyampaian materi dan pelatihan yang diberikan. Peningkatan pengetahuan kader setelah pemberian materi dengan penyuluhan menunjukkan intervensi dengan edukasi memiliki efek yang bermakna dalam mempengaruhi perilaku kader untuk meningkatkan kesehatan. Hal ini sejalan dengan hasil temuan dari Meilina dkk (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan penyuluhan, pelatihan pembuatan teh herbal dan diskusi interaktif bersama masyarakat dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap manfaat teh herbal.

Dengan demikian, secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program yang dilaksanakan berhasil secara efektif meningkatkan pengetahuan peserta pada seluruh materi yang diberikan. Keberhasilan ini juga diperkuat oleh studi sebelumnya yang menunjukkan penyuluhan berbasis ceramah juga mampu meningkatkan pengetahuan siswa di SMK Kartini Bhakti Mandiri secara signifikan (Firmansyah, Cahyanti, & Angelia, 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukatif,

Edukasi dan pelatihan (eduhan) pembuatan teh celup daun *Paraboea Sp* dan herbal untuk kesehatan paru pada kader RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu Martapura Barat

baik berbasis diskusi maupun ceramah, memiliki peran penting dalam pemberdayaan masyarakat untuk kesehatan paru. Melalui pendekatan diskusi, tercipta interaksi dua arah yang memberikan ruang bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan, melakukan klarifikasi, serta berbagi pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Strategi ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan aktif, tetapi juga menghadirkan pengalaman belajar yang lebih variatif dan bermakna, sehingga mampu mengurangi kesan monoton dalam proses pembelajaran.



Gambar 1. Tim PKM dan Mitra



Gambar 2. Penyampaian materi 1-3



Gambar 3. Pengisian Pre-tes dan Post-test



Gambar 4. Bahan dan Alat Pelatihan pembuatan teh celup *Paraboea sp* dan herbal



Gambar 5. Pelatihan pembuatan teh celup *Paraboea sp* dan herbal



A



B

Gambar 6. A. Teh *Paraboea sp*. B. Teh Herbal (kunyit, merica hitam, daun mint, jeruk dan madu)

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan bersama kader RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya asap rokok, cara menjaga kesehatan paru, serta pemanfaatan tanaman herbal, khususnya daun *Paraboea sp.* sebagai teh celup kesehatan paru. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh materi dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa metode diskusi interaktif dan pelatihan praktis tidak hanya memperkuat pemahaman kader, tetapi juga

Edukasi dan pelatihan (eduhan) pembuatan teh celup daun *Paraboea Sp* dan herbal untuk kesehatan paru pada kader RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu Martapura Barat

membekali mereka dengan keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari maupun disebarluaskan di lingkungan masyarakat.

Oleh karena itu, kader diharapkan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dan menjadi pelopor kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Masyarakat didorong untuk mengurangi kebiasaan merokok di dalam rumah serta memanfaatkan tanaman herbal sebagai upaya preventif menjaga kesehatan paru. Pemerintah desa dan dinas kesehatan diharapkan melanjutkan program serupa agar edukasi dan inovasi berbasis herbal mendukung kemandirian kesehatan. Kegiatan ini juga dapat menjadi model kolaborasi perguruan tinggi dan masyarakat dalam mengembangkan program kesehatan berbasis edukasi dan potensi lokal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana adanya Program Dosen Wajib Mengabdi (PDWA) pembiayaan PNBP Universitas di lingkungan Universitas Lambung Mangkurat tahun 2025 nomor : 1961/UN8/PM/2025

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, Z. (2024). *200 resep sehat JSR*. PT Sygma Media Inovasi.
- Dinkes. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2022-2024*.
- Elwan, H. A. M., Dawood, D. H., & El-shafei, S. M. A. E. (2019). The Potential Role of Citrus limon Powder as a. *Animals*, 9(426), 1–15.
- Firmansyah, Y. W., Cahyanti, N. D., & Angelia, I. (2024). Efektivitas Edukasi melalui Ceramah terhadap Pengetahuan Pencegahan Demam Berdarah Dengue di SMK Kartini Bhakti Mandiri. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1431–1438.
- Fithriyani, & Rino, M. (2022). Edukasi peran kader kesehatan di kelurahan Legok Jambi. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 3783–3786.
- Fitriasisih, D., Ichwansyah, F., & Ali Amin, F. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(6), 1297–1303.
- Fujiani, R. (2023). Pencegahan perilaku merokok di dalam rumah di RT 01 RW 05 kedusunan III desa Sukamulya kecamatan Singaparna kabupaten Tasikmalaya tahun 2022. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 5(1), 1–7.
- Fujiati, F., Irawanto, I., Juliati, S., & Erliyanti, E. (2022). Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Imunomodulator Dalam Rangka Meningkatkan Imunitas Bagi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Banjabaru. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 7(3), 298–311. <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v7i3.6872>
- Fujiati, Isnaini, Nirmala, A. F. I. N., Safira, A. M., & Putri. (2023). Senyawa bioaktif, aktivitas antioksidan dan toksisitas ekstrak benalu batu (*Paraboea* sp.). *Prosiding KONGRES XV & HUT KE – 52 PAAI 2023 - 4 Th LUMMENS: "The Role of Gut-Brain Axis in Indonesian Human Development,"* 4(1), 95–102.
- Imam, N. (2024). Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Usia 16-18 Tahun Tentang Kesehatan Paru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v4i2.550>
- Katemba, Y., & Winarti, E. (2024). Analisis Perilaku Merokok Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas : Pendekatan Berdasarkan Teori Perubahan Perilaku (Theory Of Planned Behavior - TPB) Dan Teori Kecenderungan Perilaku (Theory Of Reasoned Action - TRA): Liter. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3788–3808.
- Ma, B. ning, & Li, X. jiaoyang. (2020). Resveratrol extracted from Chinese herbal medicines: A novel therapeutic strategy for lung diseases. *Chinese Herbal Medicines*, 12(4), 349–358. <https://doi.org/10.1016/j.chmed.2020.07.003>
- Marlina, S., Silalahi, N., Insani, S. D., Tarigan, H. N., & Sitorus, F. E. (2020). The Effects of Simple Inhalation using Mint (*Mentha Piperita*) Aromatherapy on Decreased Shortness of Breath in Lung Edukasi dan pelatihan (eduhan) pembuatan teh celup daun *Paraboea Sp* dan herbal untuk kesehatan paru pada kader RT.05 Desa Keliling Benteng Ulu Martapura Barat

- Tuberculosis Patients. *Science and Thechnology Publications*, 286–292.
<https://doi.org/10.5220/0009488402860292>
- Prameswari, Y. N., Witjahjo, B., & Wijayahadi, N. (2014). TERHADAP GAMABARAN MIKROSKOPIS HEPAR PADA MENCIT STRAIN Balb / c JANTAN YANG DIBERI PAPARAN ASAP ROKOK. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1).
- Pratiwi, S. R., Lorensia, A., & SUryadinata, R. V. (2018). Non-Perokok, Asupan Vitamin C dan E dengan SQ-FFQ terhadap Fungsi Paru Perokok dan. *Jurnal MKMI (Media Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, 14(2), 101–107.
- Saha, P., Durugkar, S., Jain, S., Shantanu, P. A., Panda, S. R., Jala, A., ... Naidu, V. G. M. (2022). Piperine Attenuates Cigarette Smoke-Induced Oxidative Stress, Lung Inflammation, and Epithelial-Mesenchymal Transition by Modulating the SIRT1/Nrf2 Axis. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(23). <https://doi.org/10.3390/ijms232314722>
- Shafique, Z., Afzaal, T., Ahmed, K., Hanif, K., Tariq, A., Kiran, B., ... Zafar, M. A. (2024). Curcuma longa L: A Promising Drug against Respiratory Disorders. In R. Z. Abbas, A. M. A. Khan, W. Qamar, J. Arshad, & S. Mehnaz (Eds.), *Complementary and alternative medicine: Botanicals/homeopathy/herbal medicine* (pp. 417–421). Faisalabad, Pakistan: Unique Scientific Publishers. <https://doi.org/10.47278/book.cam/2024.364>
- Stattin, K., Eriksson, M., Frithiof, R., Kawati, R., Crockett, D., Hultström, M., & Lipcsey, M. (2024). Smoking is associated with higher risk of contracting bacterial infection and pneumonia, intensive care unit admission and death. *PLOS ONE*, 19(5), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302505>