SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan
Volume 10, Nomor 5, Oktober 2026, hal. 5056 – 5068
ISSN : 2614-5251 (*print*) | ISSN : 2614-526X (elektronik)

Pelatihan home remedies berbahan tanaman obat keluarga sebagai upaya mandiri mitigasi stres pada PKK dan anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran

Rizki Rahmadi Pratama[1], Karina Erlianti[1], M. Hasan Andryanto[1], Muliyani[1], Dyta Setiawati Hariyono[2]

[1]Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin Kalimantan Selatan, Indonesia.
[2]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Penulis korespondensi : Rizki Rahmadi Pratama
E-mail : rizkirahmadi009@gmail.com

Diterima: 14 Agustus 2026| Direvisi: 08 Oktober 2026| Disetujui: 11 Oktober 2026| Online: 31 Oktober 2026
© Penulis 2026

Abstrak
Masalah kesehatan mental pada remaja seperti stres, ketegangan, dan gangguan tidur masih jarang memperoleh penanganan promotif di tingkat desa. Skrining awal pada anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran menunjukkan gejala yang didominasi iritabilitas dan kesulitan relaksasi, sedangkan tanaman obat keluarga di pekarangan warga belum dimanfaatkan sebagai sarana relaksasi mandiri. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota Posyandu Remaja dalam mengolah tanaman obat keluarga menjadi home remedies pendukung kesehatan mental. Mitra sasaran adalah kader dan anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran, Kabupaten Tanah Laut, dengan jumlah peserta 36 orang, didampingi lima ibu anggota PKK desa yang hadir sebagai pendamping kegiatan dan tidak termasuk dalam evaluasi. Kegiatan dilaksanakan pada 18 Juli 2026 dengan metode demonstrasi langsung pembuatan tiga produk, yaitu teh serai penenang, aromaterapi kulit jeruk, dan rebusan pandan pelancar tidur. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* berisi sepuluh butir soal serta observasi selama praktikum. Hasil menunjukkan nilai rata-rata peserta meningkat dari 65,00 menjadi 85,56 atau naik sebesar 31,62%, dengan N-Gain 0,583 berkategori sedang. Seluruh peserta mengalami peningkatan nilai dan jumlah peserta yang mencapai nilai tuntas meningkat dari 18 orang menjadi 36 orang. Peningkatan terbesar terjadi pada materi waktu konsumsi ramuan pandan yang naik dari 50,0% menjadi 86,1% jawaban benar. Seluruh kelompok mampu menyelesaikan ketiga produk secara mandiri sesuai langkah kerja yang diajarkan. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan home remedies berbahan tanaman obat keluarga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota Posyandu Remaja, sehingga layak dijadikan upaya promotif mitigasi stres secara mandiri di tingkat desa.

Kata kunci: home remedies; kesehatan mental remaja; posyandu remaja; relaksasi; tanaman obat keluarga

Abstract
Adolescent mental health problems such as stress, tension, and sleep disturbance still rarely receive promotive intervention at the village level. Initial screening among members of the Youth Integrated Health Post of Tungkaran Village revealed symptoms dominated by irritability and difficulty relaxing, whereas family medicinal plants in residents' yards have not been used as a means of independent relaxation. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of Youth Integrated Health Post members in processing family medicinal plants into home remedies supporting mental health. The target partner was the cadres and members of the Youth Integrated Health Post of Tungkaran Village, Tanah Laut Regency, involving 36 participants, accompanied by five mothers from

the village Family Welfare Empowerment (PKK) group who attended as facilitators and were not included in the evaluation. The activity was held on 18 July 2026 using a direct demonstration of how to make three products: calming lemongrass tea, citrus peel aromatherapy, and pandan decoction for sleep. Evaluation used a ten-item pre-test and post-test together with observation during practice. Results showed that the mean score increased from 65.00 to 85.56, a rise of 31.62%, with an N-Gain of 0.583 in the moderate category. All participants improved, and the number achieving the passing score rose from 18 to 36. The greatest gain occurred on the item concerning the timing of pandan decoction consumption, rising from 50.0% to 86.1% correct answers. All groups completed the three products independently. These results imply that training in home remedies made from family medicinal plants can improve the knowledge and skills of Youth Integrated Health Post members, making it suitable as a promotive effort for independent stress mitigation at the village level.

Keywords: adolescent mental health; family medicinal plants; home remedies; relaxation; youth integrated health post

PENDAHULUAN

Tekanan psikologis pada remaja semakin sering dijumpai, sementara penanganannya di tingkat desa masih terbatas. Keluhan seperti mudah tersinggung, sulit rileks, dan sulit tidur jarang dianggap masalah kesehatan sehingga dibiarkan begitu saja. Padahal keluhan semacam itu adalah tanda awal ketegangan psikologis, dan bila berlangsung terus-menerus akan mengganggu konsentrasi belajar serta relasi sosial. Kaitannya dengan tidur terlihat cukup jelas, karena depresi, kecemasan, dan stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja sekolah menengah atas(Tyas, 2022). Stres akademik sendiri berhubungan dengan kondisi kesehatan mental remaja secara umum(Brescia et al., 2024).

Skrining awal yang dilakukan tim pada anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran memakai Depression Anxiety Stress Scales (DASS) versi 42 butir. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada tingkat validitas dan reliabilitasnya yang telah teruji secara klinis pada populasi remaja di Indonesia dalam kurun waktu belakangan ini (Wirawan et al., 2026), serta sering dipakai untuk menjaring risiko kecemasan dan stres kronis pada kegiatan pengabdian lain (Biromo et al., 2025). Hasilnya menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori normal, tetapi pola gejala yang paling sering dilaporkan justru mengarah pada iritabilitas dan ketegangan, yaitu mudah tersinggung, mudah marah, mudah gelisah, dan kesulitan untuk relaksasi. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Widyawati et al., 2025) yang menyoroti bahwa kerentanan stres pada remaja kerap termanifestasi dalam keluhan somatik dan iritabilitas akibat keterbatasan strategi koping yang adaptif. Pola tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan yang paling relevan bagi kelompok ini bukanlah terapi klinis, melainkan keterampilan relaksasi sederhana yang dapat dilakukan sendiri secara rutin di rumah.

Home remedies memanfaatkan bahan yang sudah tersedia di dapur dan pekarangan untuk meredakan keluhan ringan. Pendekatan ini cocok bagi remaja desa karena murah, bahannya mudah didapat, dan cara membuatnya sederhana sehingga bisa diulang sendiri di rumah. Keterampilan mengelola stres secara mandiri terbukti menurunkan tingkat kecemasan remaja (Anggarawati & Putri, 2024), dan pemberdayaan berbasis kelompok masyarakat menjadi cara yang lazim dipakai untuk menumbuhkan kemandirian semacam itu (Stiawati & Indriyany, 2022). Edukasi dan pelatihan pembuatan home remedies dilaporkan membantu mengurangi masalah kesehatan mental pada kelompok sasaran serupa (Soemarie et al., 2023), sejalan dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga yang sudah lama dijalankan pada berbagai kegiatan pengabdian (Rahmawati et al., 2020; Sari et al., 2019; Widayati & Marliyah, 2023).

Sejumlah tanaman obat keluarga berpotensi mendukung relaksasi. Serai bersifat anxiolitik sehingga membantu meredakan rasa cemas dan ketegangan, dan pemakaiannya cukup dengan memarkan batang lalu menambahkannya ke dalam teh hangat. Uji klinis acak pada pasien yang menjalani tindakan gigi menunjukkan aromaterapi serai menurunkan kecemasan mereka (Rashidi

Maybodi et al., 2025). Kulit jeruk, lemon, maupun limau yang biasanya dibuang dapat diolah menjadi aromaterapi penenang melalui perendaman sederhana. Daun pandan yang bersifat sedatif dan hipnotik dapat direbus menjadi minuman yang membantu menenangkan pikiran menjelang waktu istirahat.

Ketiga tanaman itu tumbuh di pekarangan warga Desa Tungkaran, tetapi pemakaiannya berhenti sebagai bumbu masakan. Menurut ketua kader, anggota Posyandu Remaja belum pernah memperoleh pelatihan pengolahan tanaman obat keluarga untuk keperluan kesehatan, dan agenda Posyandu Remaja setempat juga belum menyentuh aspek kesehatan mental. Pelatihan pengolahan bahan alam pada masyarakat desa terbukti menumbuhkan kemampuan produksi yang sebelumnya tidak dimiliki (Erlianti et al., 2023; Uno et al., 2025), termasuk pengolahan tanaman obat keluarga menjadi jamu tradisional (Ichfa et al., 2024). Di sisi lain, penguatan kapasitas kader menjadikan Posyandu Remaja mampu berperan sebagai kelompok pendukung kesehatan bagi sebayanya (Dhamayanti et al., 2023; Husnah et al., 2025; Maelissa & Tomasoa, 2025), termasuk ketika sosialisasi kader mulai memasukkan aspek kesehatan mental(Moita et al., 2022).

Atas dasar itu, tim pengabdian menyelenggarakan pelatihan pembuatan home remedies berbahan tanaman obat keluarga bagi anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran dengan dukungan pendampingan ibu-ibu PKK desa. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk mendukung kesehatan mental sekaligus melatih keterampilan mereka membuat sendiri produk relaksasi sederhana yang dapat dipakai berkelanjutan di rumah. Program ini diharapkan bermanfaat bagi peserta sebagai bekal keterampilan mitigasi stres yang murah dan mudah dilakukan, bagi mitra sebagai tambahan materi kesehatan mental pada agenda Posyandu Remaja, serta bagi masyarakat sebagai contoh pemanfaatan tanaman obat keluarga dan bahan yang selama ini terbuang.

METODE

Pelatihan ini merupakan rangkaian ketiga dari program pemberdayaan Posyandu Remaja yang berlangsung delapan bulan. Empat rangkaian lain berupa edukasi pencegahan anemia dan kesehatan mental, pelatihan pembuatan jamu pencegah anemia, pelatihan pembuatan roll-on aromaterapi, serta pelatihan kewirausahaan. Naskah ini khusus melaporkan pelatihan pembuatan home remedies.

Lokasi dan Mitra

Mitra sasaran adalah kader dan anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran, Kecamatan Pelaihari, Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan, dengan 36 peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan menjadi subjek evaluasi. Kegiatan juga dihadiri lima ibu anggota PKK desa yang berperan sebagai pendamping dan penghubung dengan kelompok sasaran; kelima pendamping tidak mengerjakan *pre-test* maupun *post-test* sehingga tidak termasuk dalam analisis, sehingga jumlah subjek analisis tetap 36 orang. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Ketua pelaksana menyampaikan materi konsep home remedies, anggota tim bidang farmakologi dan farmasi klinis memandu workshop sekaligus mengawasi praktikum, anggota tim bidang psikologi menjelaskan kaitan antara ketegangan psikologis dan keluhan yang dirasakan peserta, dan seorang mahasiswa program sarjana farmasi bertugas sebagai asisten pelaksana.

Tahapan Kegiatan

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pemerintah desa dan ketua kader untuk menetapkan jadwal dan tempat, penyusunan materi beserta leaflet, penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta pengadaan bahan dan peralatan. Mitra memberikan izin, mengumpulkan peserta, dan menyediakan lokasi kegiatan. Bahan yang disiapkan berupa serai, kulit jeruk, daun pandan, kapulaga, jahe, dan gula aren, sedangkan peralatan mencakup panci, saringan, botol kaca, kapas, dan wadah penyimpanan. Tim juga menyiapkan contoh produk aromaterapi kulit jeruk yang telah direndam beberapa hari sebelumnya sebagai pembanding hasil akhir.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dibuka dengan *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal peserta mengenai kesehatan mental dan home remedies. Penyuluhan berikutnya membahas konsep home remedies sebagai terapi komplementer, manfaatnya dalam mendukung relaksasi, keterkaitan antara ketegangan psikologis dan kualitas tidur, serta pengenalan bahan herbal dan aromaterapi yang aman digunakan remaja. Peserta selanjutnya mempraktikkan pembuatan tiga produk secara berkelompok di bawah pengawasan tim. Rincian materi praktikum disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi Praktikum Pembuatan Home Remedies

Produk	Bahan utama	Cara pembuatan dan penggunaan
Teh serai penenang	Batang serai	Serai dimemarkan lalu ditambahkan ke dalam teh hangat, diminum saat merasa tegang
Aromaterapi kulit jeruk	Kulit jeruk, lemon, atau limau	Kulit direndam dalam etanol atau air hangat selama 2-3 hari, disaring, lalu diteteskan pada kapas dan diletakkan di kamar
Rebusan pandan pelancar tidur	Daun pandan, kapulaga 5 biji, jahe, gula aren	Seluruh bahan direbus, disaring, dan diminum menjelang tidur selagi hangat

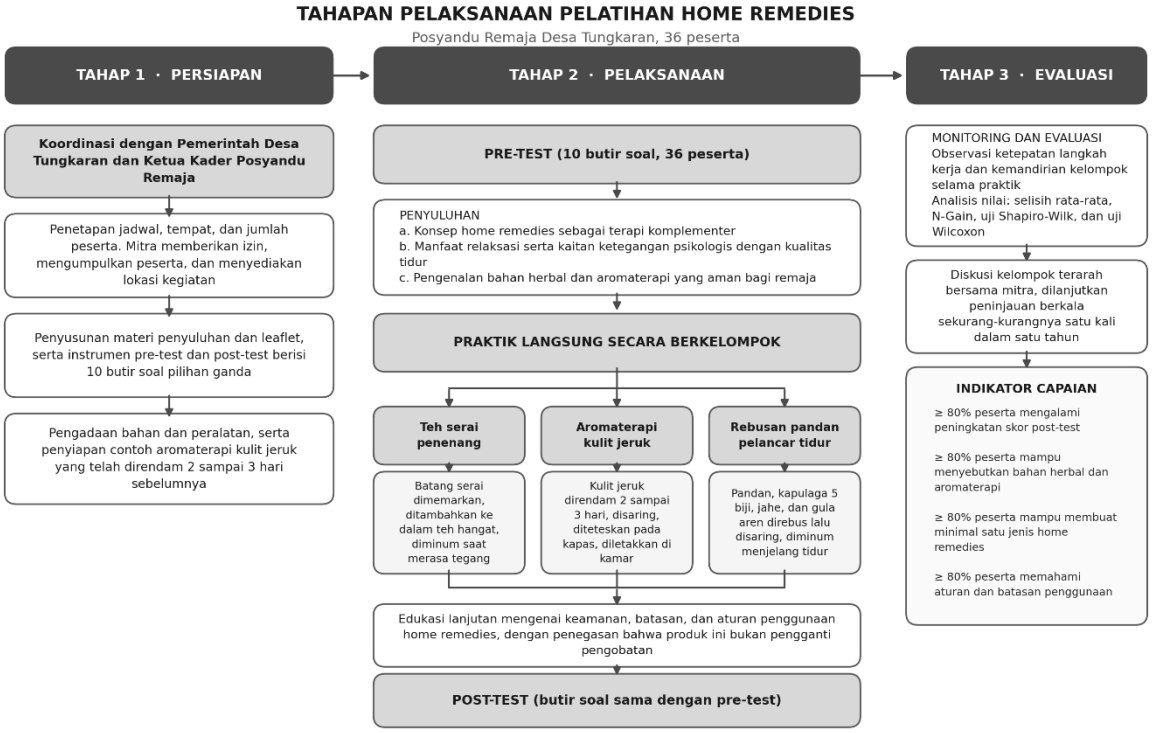
Setelah praktikum selesai, peserta memperoleh edukasi lanjutan mengenai keamanan dan batasan penggunaan home remedies, termasuk penegasan bahwa produk ini berfungsi sebagai upaya promotif dan tidak menggantikan pengobatan.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi berjalan dua tahap. Selama kegiatan, tim mengamati ketepatan langkah kerja dan kemandirian tiap kelompok dalam menyelesaikan produk. Setelah kegiatan, peserta mengerjakan *post-test* dengan butir soal yang sama seperti *pre-test*, yaitu sepuluh butir pilihan ganda yang mencakup pengertian home remedies, sifat anxiolitik serai, cara penggunaan serai, pemanfaatan kulit jeruk, lama perendaman, cara pemakaian aromaterapi, sifat sedatif daun pandan, komposisi ramuan pandan, takaran kapulaga, dan waktu konsumsi yang tepat. Diskusi kelompok terarah bersama mitra dilaksanakan sebagai bagian evaluasi, dan tim menjadwalkan peninjauan lanjutan sekurang-kurangnya satu kali dalam setahun.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan yang ditetapkan sebelum kegiatan meliputi empat butir, yaitu sekurang-kurangnya 80% peserta mengalami peningkatan skor *post-test*, sekurang-kurangnya 80% peserta mampu menyebutkan bahan herbal dan bahan aromaterapi yang mendukung relaksasi, sekurang-kurangnya 80% peserta mampu membuat minimal satu jenis home remedies dengan benar, dan sekurang-kurangnya 80% peserta memahami aturan penggunaannya. Ketercapaian butir pertama dan keempat diukur melalui *pre-test* dan *post-test*, sedangkan butir kedua dan ketiga diukur melalui observasi selama praktikum berlangsung. Rangkaian tahapan kegiatan mulai dari persiapan hingga evaluasi beserta indikator capaiannya disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan pelatihan home remedies

Teknik Analisis Data

Nilai dihitung dari jumlah jawaban benar dikalikan sepuluh sehingga rentang nilai 0 sampai 100. Peningkatan pengetahuan dianalisis melalui selisih nilai rata-rata, persentase peningkatan, dan nilai N-Gain dengan kategori tinggi apabila N-Gain lebih besar atau sama dengan 0,70, sedang apabila berada pada rentang 0,30 sampai 0,69, dan rendah apabila kurang dari 0,30. Analisis juga dilakukan pada tingkat butir soal untuk mengetahui materi yang paling lemah dikuasai peserta sebelum pelatihan.

Normalitas sebaran selisih nilai diuji dengan uji Shapiro-Wilk. Karena sebaran selisih tidak memenuhi asumsi normalitas, perbedaan nilai sebelum dan sesudah pelatihan diuji menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon sebagai alternatif nonparametrik dari uji-t berpasangan. Besar pengaruh dinyatakan melalui koefisien r yang diperoleh dari nilai Z dibagi akar jumlah sampel, dengan penafsiran 0,10 kecil, 0,30 sedang, dan 0,50 besar. Taraf nyata yang digunakan sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Seluruh tahapan yang direncanakan pada bagian metode terlaksana sesuai rencana. Tahap persiapan menghasilkan kesepakatan jadwal dan tempat bersama pemerintah desa dan ketua kader, materi penyuluhan beserta leaflet, instrumen *pre-test* dan *post-test* sepuluh butir, serta bahan dan peralatan praktikum bagi seluruh kelompok. Kegiatan diikuti 36 peserta sesuai jumlah yang direncanakan dan dibuka dengan *pre-test* sebelum penyuluhan dimulai.

Penyuluhan berlangsung dengan keterlibatan peserta yang baik. Sebagian besar peserta menyatakan belum pernah mengetahui bahwa serai, kulit jeruk, dan daun pandan yang selama ini hanya dipakai sebagai bumbu masakan atau bahkan dibuang dapat dimanfaatkan untuk membantu relaksasi. Pertanyaan yang muncul antara lain mengenai keamanan konsumsi ramuan bagi remaja, berapa lama produk dapat disimpan, dan apakah ramuan dapat menggantikan obat tidur. Tim menjelaskan bahwa home remedies berfungsi sebagai upaya promotif yang bersifat membantu, bukan pengganti pengobatan, dan peserta yang mengalami keluhan berat tetap dianjurkan memeriksakan diri ke tenaga kesehatan.

Praktikum dilaksanakan secara berkelompok dengan pendampingan tim. Pembuatan teh serai berlangsung paling lancar karena prosesnya paling sederhana. Pembuatan aromaterapi kulit jeruk memerlukan penjelasan tambahan mengenai lama perendaman, karena beberapa peserta semula mengira proses tersebut cukup dilakukan dalam hitungan jam. Pembuatan rebusan pandan memerlukan perhatian pada takaran kapulaga dan waktu perebusan agar aroma yang dihasilkan tidak terlalu tajam. Seluruh kelompok berhasil menyelesaikan ketiga produk sesuai langkah kerja yang diajarkan.

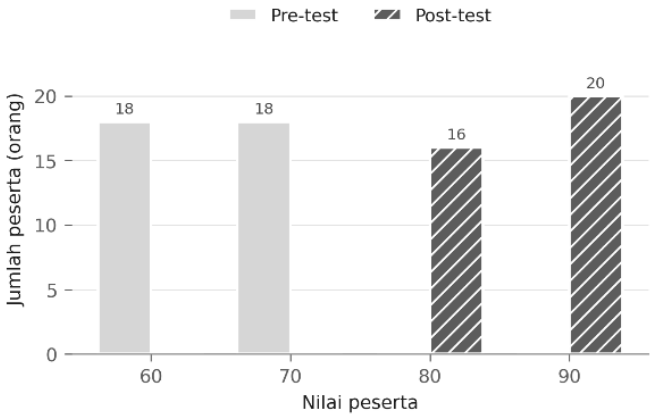
Ditinjau dari sisi penanganan, pelatihan ini menempati ruang promotif yang selama ini kosong di tingkat desa. Sebagian besar peserta berada pada kategori normal menurut hasil skrining sehingga tidak memerlukan terapi klinis, tetapi pola keluhan yang mereka laporkan tetap berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan relasi sosial apabila dibiarkan (Brescia et al., 2024). Penguatan layanan kesehatan mental di ranah primer, terutama melalui wadah Posyandu Remaja, dianggap sebagai strategi paling efektif untuk mencegah eskalasi masalah psikologis karena pendekatannya yang bersifat dari dan untuk sebaya (peer-based approach) (Agustina & Rachman, 2025). Keterampilan mengelola stres secara mandiri terbukti menurunkan tingkat kecemasan remaja (Anggarawati & Putri, 2024), dan pendekatan swakelola sederhana lain pada kelompok usia yang sama menunjukkan arah hasil serupa (Wulan et al., 2025). Penempatan keterampilan tersebut pada wadah Posyandu Remaja memberi keuntungan tambahan karena kader dapat meneruskan materi kepada teman sebaya, peran yang telah ditunjukkan pada berbagai program penguatan kapasitas kader remaja (Dhamayanti et al., 2023; Husnah et al., 2025; Maelissa & Tomasoa, 2025; Moita et al., 2022).

Hasil Evaluasi Program

Nilai rata-rata peserta meningkat dari 65,00 pada pre-test menjadi 85,56 pada post-test, sehingga terjadi peningkatan sebesar 20,56 poin atau setara 31,62%. Nilai N-Gain rata-rata sebesar 0,583 yang termasuk kategori sedang. Seluruh 36 peserta mengalami peningkatan nilai tanpa ada peserta yang nilainya tetap maupun menurun, dan jumlah peserta yang mencapai nilai tuntas meningkat dari 18 orang menjadi 36 orang sehingga ketuntasan mencapai 100%. Capaian ini melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan tim, yaitu minimal 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap 36 peserta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Indikator	***Pre-test***	***Post-test***
Nilai rata-rata	65,00	85,56
Nilai terendah	60	80
Nilai tertinggi	70	90
Peserta tuntas (nilai 70 atau lebih)	18 orang	36 orang
Persentase ketuntasan	50,0%	100,0%
Rata-rata N-Gain	0,583 (kategori sedang)	



Gambar 2. Sebaran nilai peserta sebelum dan sesudah pelatihan (n = 36)

Pelatihan home remedies berbahan tanaman obat keluarga sebagai upaya mandiri mitigasi stres pada PKK dan anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran

Uji Shapiro-Wilk terhadap selisih nilai menunjukkan sebaran yang tidak normal (W = 0,780; p < 0,001), sehingga pengujian dilanjutkan dengan uji peringkat bertanda Wilcoxon. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Nilai Sebelum dan Sesudah Pelatihan

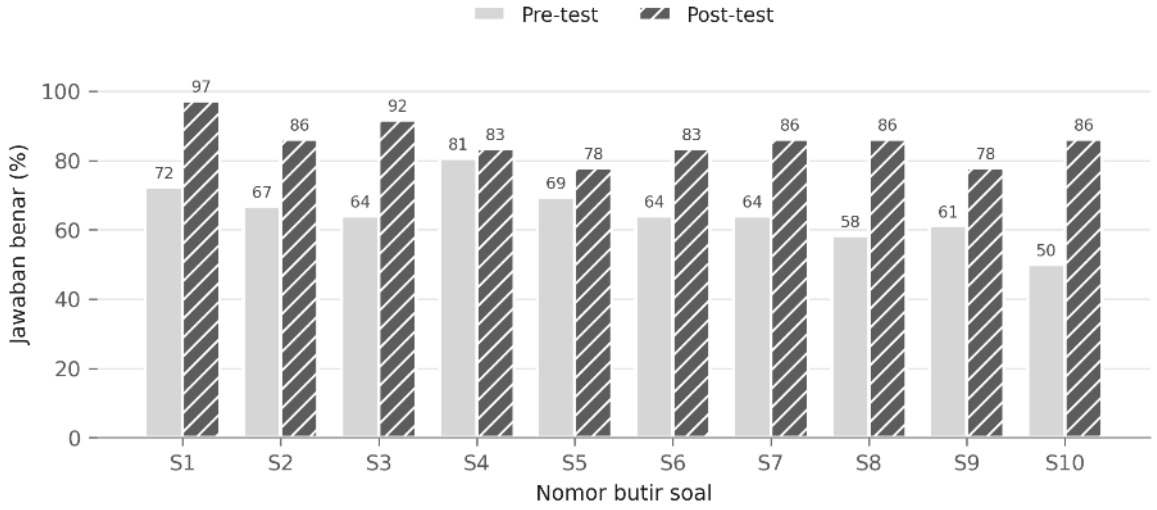
Analisis	Nilai	Keterangan
Selisih rata-rata	20,56	IK 95% 18,42 sampai 22,69
Uji Shapiro-Wilk (selisih)	W = 0,780; p < 0,001	Sebaran tidak normal
Uji peringkat bertanda Wilcoxon	Z = 5,391; p < 0,001	Berbeda bermakna
Besar pengaruh (r)	0,899	Kategori besar
N-Gain rata-rata	0,583	Kategori sedang

Selisih rata-rata sebesar 20,56 poin dengan interval keyakinan 95% antara 18,42 dan 22,69 menunjukkan peningkatan yang konsisten pada seluruh peserta. Nilai besar pengaruh r sebesar 0,899 tergolong kategori besar, sehingga pelatihan tidak hanya menghasilkan perbedaan yang bermakna secara statistik tetapi juga berdampak nyata pada penguasaan materi peserta.

Analisis pada tingkat butir soal memberikan gambaran materi yang paling lemah dikuasai peserta sebelum pelatihan, sebagaimana disajikan pada Tabel 4 dan Gambar 3.

Tabel 4. Persentase Jawaban Benar pada Butir Soal Terpilih

Materi butir soal	Benar saat *pre-test* (%)	Benar saat *post-test* (%)
Waktu konsumsi ramuan pandan	50,0	86,1
Komposisi bahan ramuan pandan	58,3	86,1
Takaran kapulaga dalam ramuan	61,1	77,8
Sifat anxiolitik serai	66,7	86,1
Pengertian home remedies	72,2	97,2



Gambar 3. Persentase jawaban benar tiap butir soal sebelum dan sesudah pelatihan.

Butir mengenai waktu konsumsi ramuan pandan merupakan materi yang paling lemah dikuasai pada *pre-test*, yaitu hanya 50,0% peserta menjawab benar, kemudian meningkat menjadi 86,1% setelah

pelatihan. Pola serupa tampak pada butir komposisi bahan dan takaran kapulaga. Ketiga butir tersebut bersifat teknis dan prosedural, sehingga wajar apabila peserta belum menguasainya sebelum memperoleh penjelasan dan praktik langsung. Sebaliknya, butir mengenai pengertian home remedies sudah dikuasai relatif baik sejak awal dan meningkat menjadi 97,2%, menunjukkan bahwa konsep umum lebih mudah dipahami dibandingkan detail pelaksanaan.

Keempat indikator keberhasilan yang ditetapkan pada bagian metode dapat ditinjau dari data tersebut. Indikator pertama tercapai karena 36 dari 36 peserta (100%) mengalami peningkatan skor *post-test*, melampaui target 80%. Indikator kedua dan ketiga dinilai melalui observasi selama praktikum, dan seluruh kelompok mampu menyebutkan bahan herbal serta bahan aromaterapi yang digunakan sekaligus menyelesaikan ketiga produk sesuai langkah kerja, sehingga capaiannya 100%. Indikator keempat tercermin pada butir aturan penggunaan, yaitu waktu konsumsi ramuan pandan yang dijawab benar oleh 86,1% peserta dan takaran kapulaga oleh 77,8% peserta pada *post-test*. Butir takaran kapulaga berada sedikit di bawah target 80% dan menjadi catatan untuk penguatan materi pada kegiatan berikutnya. Dokumentasi proses praktik dan produk yang dihasilkan peserta disajikan pada Gambar 4 dan Gambar 5.

Gambar 4. Praktik pembuatan ramuan home remedies oleh peserta

Gambar 5. Produk home remedies yang dikemas oleh peserta

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini tidak merata di seluruh materi, dan pola sebarannya memberi petunjuk mengenai mekanisme belajar yang bekerja. Butir yang paling banyak berubah bersifat prosedural, yaitu waktu konsumsi ramuan pandan, komposisi bahan, dan takaran kapulaga, sedangkan butir konseptual seperti pengertian home remedies sudah dikuasai relatif baik sejak awal. Materi prosedural menuntut peserta mengenali urutan kerja, ukuran bahan, dan waktu penggunaan secara konkret sehingga sulit dikuasai melalui penyuluhan searah, tetapi penguasaannya naik tajam setelah peserta mengerjakan sendiri setiap tahapan di bawah pendampingan tim. Kegiatan pengabdian lain yang memadukan penyuluhan dengan praktik dan pemeriksaan langsung melaporkan pola peningkatan yang sama dkk., (Hasniah et al., 2021; Rizki et al., 2024), demikian pula pelatihan pengolahan bahan alam yang mengharuskan peserta menghasilkan sendiri produk akhirnya (Erlianti et al., 2023; Ichfa et al., 2024).

Besaran perubahan perlu dibaca melalui dua ukuran yang saling melengkapi. Uji peringkat bertanda Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan besar pengaruh r sebesar 0,899 yang tergolong kategori besar, sedangkan N-Gain rata-rata hanya 0,583 atau berkategori sedang. Perbedaan penafsiran itu bersumber pada dasar perhitungan yang berbeda. Koefisien r menilai konsistensi arah perubahan, dan seluruh 36 peserta bergerak naik tanpa kekecualian, sementara N-Gain menilai proporsi selisih terhadap ruang perbaikan yang masih tersedia. Nilai awal peserta yang sudah cukup tinggi, yaitu rata-rata 65,00 dengan rentang 60 sampai 70, menyisakan ruang perbaikan yang terbatas sehingga N-Gain sulit mencapai kategori tinggi meskipun ketuntasan akhir mencapai 100%. Sebaran nilai yang sempit itu sekaligus menjelaskan hasil uji Shapiro-Wilk yang tidak normal dan menjadi alasan pemilihan uji nonparametrik pada analisis ini.

Pemilihan ketiga produk mengikuti pola gejala yang muncul pada skrining awal dengan Depression Anxiety Stress Scales, yaitu mudah tersinggung, mudah gelisah, dan kesulitan relaksasi (Biromo et al., 2025; Lovibond & Lovibond, 1995). Ketiga bahan yang dilatihkan memiliki dasar penggunaan yang selaras dengan pola tersebut. Serai bersifat anxiolitik dan pemakaiannya sebagai aromaterapi terbukti menurunkan kecemasan pada uji klinis acak terhadap pasien yang menjalani tindakan gigi (Rashidi Maybodi et al., 2025), sehingga bentuk seduhan hangat diarahkan pada keluhan ketegangan di siang hari. Kulit jeruk dipilih sebagai aromaterapi ruangan karena pemakaiannya tidak menuntut kepatuhan dosis dan dapat berlangsung pasif tanpa memerlukan perhatian khusus dari pemakainya. Rebusan daun pandan yang bersifat sedatif diarahkan pada keluhan sulit tidur, dan pilihan ini relevan karena depresi, kecemasan, serta stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja (Tyas, 2022). Penyusunan materi yang bertolak dari keluhan yang dikenali sendiri oleh peserta tampaknya menjelaskan tingginya keterlibatan mereka selama sesi, pola yang juga dilaporkan pada kegiatan edukasi kesehatan mental untuk remaja sekolah (Hardayati & Wihardja, 2022; Ulfa, 2024).

Ditinjau dari sisi penanganan, pelatihan ini menempati ruang promotif yang selama ini kosong di tingkat desa. Sebagian besar peserta berada pada kategori normal menurut hasil skrining sehingga tidak memerlukan terapi klinis, tetapi pola keluhan yang mereka laporkan tetap berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan relasi sosial apabila dibiarkan (Brescia et al., 2024). Keterampilan mengelola stres secara mandiri terbukti menurunkan tingkat kecemasan remaja (Anggarawati & Putri, 2024), dan pendekatan swakelola sederhana lain pada kelompok usia yang sama menunjukkan arah hasil serupa (Wulandari et al., 2023). Penempatan keterampilan tersebut pada wadah Posyandu Remaja memberi keuntungan tambahan karena kader dapat meneruskan materi kepada teman sebaya, peran yang telah ditunjukkan pada berbagai program penguatan kapasitas kader remaja (Dhamayanti et al., 2023; Husnah et al., 2025; Maelissa & Tomasoa, 2025; Moita et al., 2022), sejalan dengan pemberdayaan berbasis kelompok masyarakat yang lazim dipakai untuk menumbuhkan kemandirian (Stiawati & Indriyany, 2022).

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil ini. Evaluasi baru mengukur pengetahuan melalui tes pilihan ganda dan keterampilan melalui observasi selama praktikum, sehingga belum diketahui apakah peserta benar-benar membuat dan memakai produk di rumah serta apakah tingkat ketegangan dan kualitas tidur mereka berubah. Kegiatan juga tidak menyertakan kelompok

pembanding dan pengukuran dilakukan pada hari yang sama, sehingga peningkatan yang tercatat menggambarkan penguasaan materi jangka pendek dan belum tentu bertahan. Butir takaran kapulaga yang hanya mencapai 77,8% jawaban benar menunjukkan bahwa detail kuantitatif masih memerlukan penekanan tersendiri, misalnya melalui kartu resep bergambar yang dibawa pulang peserta. Kegiatan lanjutan sebaiknya menambahkan pengukuran ulang setelah beberapa minggu beserta indikator perilaku, agar manfaat home remedies dapat dinilai tidak hanya dari penguasaan materi tetapi juga dari perubahan kondisi yang dirasakan peserta.

Dampak Kegiatan terhadap Mitra

Perubahan yang paling jelas terlihat pada aspek pengetahuan dan keterampilan. Sebelum pelatihan, separuh peserta belum mencapai nilai tuntas dan belum ada yang pernah mengolah tanaman obat keluarga untuk keperluan kesehatan, sedangkan setelah pelatihan seluruh peserta tuntas dan mampu membuat ketiga produk secara mandiri. Pada aspek sikap, peserta mulai memandang keluhan mudah tersinggung dan sulit tidur sebagai kondisi yang dapat dikelola sendiri melalui langkah sederhana. Bagi mitra, kegiatan ini menambahkan satu materi baru pada agenda Posyandu Remaja yang sebelumnya belum menyentuh aspek kesehatan mental.

Kegiatan ini juga memperkenalkan pemanfaatan bahan yang selama ini terbuang. Kulit jeruk yang biasanya langsung dibuang setelah buahnya dimakan diolah menjadi produk yang bernilai guna, dan dari situ peserta memperoleh gambaran mengenai pemakaian sumber daya lokal secara lebih bertanggung jawab (Aulia et al., 2025; Wulandari et al., 2023).

Kendala, Luaran, dan Keberlanjutan Program

Perendaman kulit jeruk memerlukan dua sampai tiga hari, sehingga hasil akhirnya mustahil ditunjukkan pada hari pelaksanaan. Tim menyiasatinya dengan menyiapkan contoh produk yang sudah direndam sejak beberapa hari sebelumnya, sehingga peserta tetap dapat melihat dan mencium hasil yang diharapkan.

Gambar 6. Leaflet panduan pembuatan home remedies yang dibagikan kepada peserta

Pelatihan home remedies berbahan tanaman obat keluarga sebagai upaya mandiri mitigasi stres pada PKK dan anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran

Tiga produk harus dipraktikkan dalam satu sesi, dan akibatnya waktu tanya jawab menjadi sempit. Membagi pelatihan menjadi dua pertemuan akan memberi ruang yang lebih memadai bagi tiap produk, baik untuk praktik maupun diskusi.

Belum ada mekanisme yang memantau penggunaan produk setelah kegiatan berakhir, sehingga tim tidak dapat memastikan apakah peserta melanjutkan pembuatan home remedies di rumah. Lembar pemantauan sederhana yang dikelola kader, ditambah grup komunikasi daring untuk saling mengingatkan, akan menutup celah tersebut tanpa menambah beban biaya.

Luaran kegiatan berupa tiga jenis produk home remedies yang dibuat peserta, yaitu teh serai penenang, aromaterapi kulit jeruk, dan rebusan pandan pelancar tidur, leaflet panduan pembuatan yang dibagikan kepada peserta (Gambar 6), serta publikasi ilmiah kegiatan pengabdian ini. Keberlanjutan program diarahkan melalui penetapan pembuatan home remedies sebagai salah satu agenda rutin Posyandu Remaja, pendampingan oleh kader yang telah menguasai ketiga prosedur, dan peninjauan lanjutan oleh tim sekurang-kurangnya satu kali dalam setahun sebagaimana disepakati pada diskusi kelompok terarah bersama mitra.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan pembuatan home remedies berbahan tanaman obat keluarga berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 65,00 menjadi 85,56 atau naik sebesar 31,62%, dengan N-Gain 0,583 berkategori sedang. Peningkatan tersebut bermakna secara statistik berdasarkan uji peringkat bertanda Wilcoxon dan disertai besar pengaruh kategori besar. Seluruh 36 peserta mengalami peningkatan nilai dan ketuntasan meningkat dari 50% menjadi 100%. Peningkatan terbesar terjadi pada materi yang bersifat teknis, yaitu waktu konsumsi ramuan pandan yang naik dari 50,0% menjadi 86,1% jawaban benar. Seluruh kelompok juga mampu menyelesaikan ketiga produk secara mandiri, yaitu teh serai penenang, aromaterapi kulit jeruk, dan rebusan pandan pelancar tidur.

Saran bagi Posyandu Remaja Desa Tungkaran adalah menjadikan pembuatan home remedies sebagai kegiatan rutin dan menyediakan lembar pemantauan sederhana agar penggunaannya berlanjut setelah kegiatan pengabdian berakhir. Bagi tim pengabdian selanjutnya, disarankan melakukan pendampingan lanjutan yang mengukur dampak penggunaan home remedies terhadap kualitas tidur dan tingkat ketegangan peserta, sehingga manfaatnya dapat dinilai tidak hanya dari peningkatan pengetahuan tetapi juga dari perubahan kondisi yang dirasakan peserta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia atas dukungan pendanaan kegiatan pengabdian ini, kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin atas dukungan pelaksanaan, serta kepada Pemerintah Desa Tungkaran dan seluruh kader dan anggota Posyandu Remaja Desa Tungkaran atas partisipasi aktifnya.

DAFTAR RUJUKAN

Agustina, R., & Rachman, A. (2025). Pendekatan peer-based dalam promosi kesehatan mental di tingkat posyandu remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *12*(1), 45–52.

Anggarawati, T., & Putri, A. V. A. (2024). Penerapan manajemen stres untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja di SMPN 40 Semarang. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(3), 203–210. https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.766

Aulia, I., Rindayani, M. F., & Tambunan, L. Y. (2025). Penyuluhan pemanfaatan tanaman obat keluarga: Daun ketepeng cina sebagai salep herbal untuk peradangan ringan. *Jurnal Masyarakat Indonesia*, *4*(2), 304–308. https://doi.org/10.54209/jumas.v4i02.289

Biromo, A. R., Santoso, A. H., Destra, E., Kasvana, K., & Enike, S. C. (2025). Edukasi kesehatan mental dan skrining DASS-42 dalam deteksi risiko gangguan kecemasan dan stres kronis pada dewasa

muda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima*, *4*(2), 80–88. https://doi.org/10.59030/jpmbd.v4i2.94

Brescia, R., Andriani, W., Saputra, M. D., Melamita, A., & Rani, R. K. (2024). Gangguan stres dan kecemasan pada remaja: Peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *9*(4), 51–57. https://doi.org/10.29210/025572jpgi0005

Dhamayanti, M., Pandia, V., Arisanti, N., Azriani, D., Bustami, L. E. S., Widyasih, H., & Kresnayana, M. Y. (2023). Pelatihan kader posyandu remaja wujud pemberdayaan remaja dalam meningkatkan kesehatan remaja secara holistik. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 140–145. https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1187

Erlianti, K., Ramadhani, J., Hasniah, H., & Mardiana, L. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pembuatan sabun cair kombinasi daun kelor dan madu di Desa Telaga Langsat Kabupaten Tanah Laut. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *7*(3), 1747–1751.

Hardayati, Y. A., & Wihardja, H. (2022). Edukasi kesehatan cegah kecemasan dan stres kepada remaja di era pandemi COVID-19 di SMP Budi Mulia, Bogor. *Jurnal PengaMAS*, *5*(1), 71–80. https://doi.org/10.33387/pengamas.v5i1.3301

Hasniah, H., Fauzi, M., Rahman, F., Fadillah, A., Erlianti, K., & Ramadhani, J. (2021). Sosialisasi penggunaan tanaman herbal untuk diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah di Desa Kandangan Baru Kecamatan Panyipatan Tanah Laut. *Jurnal Abdidas*, *2*(3), 551–557.

Husnah, R., Andolina, N., & Adienda, S. (2025). Pemberdayaan kader remaja melalui peningkatan sarana pemeriksaan kesehatan dasar di posyandu remaja. *J.Abdimas: Community Health*, *5*(2), 72–79. https://doi.org/10.30590/jach.v5n2.1072

Ichfa, M. S., Maulana, F. A., Utami, N. W. P., Handayani, E., Fitriani, F., Hikmaturrohmi, H., Haqiqi, N., Saraswati, P. B. A., Nurhidayati, S. Z., Qoriasmadillah, W., Arrazy, M., Ramadhan, M. F., & Prasedya, E. S. (2024). Penyuluhan penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai jamu tradisional masyarakat Desa Sengkol. *Jurnal Abdi Insani*, *11*(2), 1651–1664. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i2.1472

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.

Maelissa, S. R., & Tomasoa, V. Y. (2025). Pemberdayaan kader posyandu remaja (Posrem) sebagai support health group generasi berkualitas. *Panrannuangku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 34–38.

Moita, S., Sarpin, S., Damsid, D., Supiyah, R., Rahman, R., & Harjudin, L. (2022). Pemberdayaan kader posyandu dalam sosialisasi kesehatan reproduksi dan mental pada kalangan remaja di Kelurahan Tongauna. *Indonesian Journal of Community Services*, *1*(1), 36–42. https://doi.org/10.47540/ijcs.v1i1.508

Rahmawati, R., Fatmawati, A., & Nurhidayat, N. (2020). Sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai pengobatan herbal bagi masyarakat Dusun Pimpinga Desa Baturappe Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa. *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 1–7. https://doi.org/10.53861/abdimas.v1i2.53

Rashidi Maybodi, F., Herandi, V., & Vaezpour, M. S. (2025). Effect of aromatherapy with lemongrass (Cymbopogon citratus) on the anxiety of patients undergoing scaling and root planning: A randomized clinical trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, *25*(1), 100. https://doi.org/10.1186/s12906-025-04834-w

Rizki, M. I., Triyasmono, L., Hadi, S., Normaidah, N., Ratnapuri, P. H., Izma, H., Mahdi, N., Malahayati, S., Buih, P. H. J., & Agustina, N. K. A. (2024). Upaya peningkatan pengetahuan terhadap permasalahan penyakit hipertensi di Desa Tambak Baru Ilir Kabupaten Banjar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pratama*, *2*(4), 216–224. https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i4.13964

Sari, S. M., Ennimay, E., & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) pada masyarakat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 1–7. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833

Soemarie, Y. B., Erlianti, K., & Tohari, S. (2023). Edukasi dan pelatihan pembuatan home remedies untuk mengurangi masalah kesehatan mental. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, *7*(4), 3388–3398.

Stiawati, T., & Indriyany, I. A. (2022). Penyuluhan optimalisasi peran organisasi wanita Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam pemberdayaan perempuan di tengah era globalisasi di Kelurahan Kalitimbang Kecamatan Cibeber, Kota Cilegon. *Komunitas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 30–37.

Tyas, L. W. (2022). Hubungan depresi, kecemasan dan stres dengan kejadian insomnia pada remaja sekolah menengah atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(3). https://doi.org/10.22487/preventif.v13i3.405

Ulfa, F. (2024). Cyberchondria pada remaja: Peran literasi kesehatan mental dan kecemasan kesehatan. *Nathiqiyyah*, *7*(2), 183–192. https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i2.1273

Uno, W. Z., Pakaya, M. S., Hunawa, R. D., & Anggai, R. A. (2025). Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai herbal antidiabetes di Desa Ombulo Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, *4*(1), 64–73. https://doi.org/10.37905/phar.soc.v4i1.31309

Widayati, S., & Marliyah, L. (2023). Sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga bagi masyarakat. *Manggali*, *3*(1), 99. https://doi.org/10.31331/manggali.v3i1.2441

Widyawati, S., Setiawan, H., & Pratama, R. (2025). Manifestasi stres akademik dan iritabilitas pada remaja: Peran koping adaptif. *Jurnal Psikologi Terapan Nusantara*, *8*(2), 112–120.

Wirawan, A. B., Mulyani, S., & Kusuma, D. (2026). Uji validitas dan reliabilitas instrumen Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS-42) versi bahasa Indonesia pada populasi remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa*, *5*(1), 22–30.

Wulan, N., Nugraha, M. D., Nurfallah, N. S., & Afriliani, D. (2025). Pengaruh self card affirmation terhadap tingkat stres dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, *16*(2), 281–290. https://doi.org/10.34305/phm5h793

Wulandari, R., Rimbawati, Y., & Romadhon, M. (2023). Pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam komunikasi terapeutik keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Anak Bangsa*, *1*(1), 22–25. https://doi.org/10.52120/jpm.v1i1.105