

Dari Pengetahuan ke Praktik: Edukasi Partisipatif Berbasis Herbal Lokal sebagai Strategi Perubahan Perilaku Kesehatan Masyarakat

Yuli Rahayu^{1*}, Nur Indah Atifah Anwar², Nurul Ilmi³, Ani Asram⁴, Dicky Indirwan⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,

Universitas Negeri Makassar

Email: yuli.rahayu@unm.ac.id^{1*}

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat melalui edukasi partisipatif berbasis pemanfaatan herbal lokal. Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat sasaran adalah adanya kesenjangan antara pengetahuan tentang manfaat bahan herbal dengan praktik perilaku kesehatan preventif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada kelompok masyarakat di Kecamatan Paletang, Kabupaten Pinrang, dengan sasaran utama perempuan dewasa sebagai pengelola kesehatan keluarga. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang mengintegrasikan edukasi interaktif, diskusi kelompok, serta praktik langsung pengolahan minuman herbal berbasis bahan lokal seperti kunyit dan temulawak. Media pendukung berupa brosur sederhana digunakan untuk memperkuat pemahaman dan memfasilitasi proses pembelajaran kontekstual. Pendekatan ini dirancang untuk memperkuat komponen perubahan perilaku kesehatan yang meliputi peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, penguatan kepercayaan diri, dan keterampilan praktik masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat herbal lokal serta perubahan sikap yang lebih positif terhadap perilaku konsumsi minuman sehat. Peserta juga menunjukkan kemampuan praktik mandiri dalam pengolahan herbal dan komitmen untuk menerapkan perilaku tersebut secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi partisipatif berbasis praktik terbukti efektif dalam menjembatani transisi dari pengetahuan menuju tindakan nyata dalam perilaku kesehatan masyarakat. Sebagai rekomendasi, pendekatan edukasi partisipatif berbasis kearifan lokal dapat dijadikan strategi promosi kesehatan berkelanjutan untuk memperkuat kemandirian dan pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga.

Keywords: Perubahan perilaku kesehatan, Edukasi partisipatif, Herbal lokal, Pemberdayaan masyarakat

PENDAHULUAN

Perubahan perilaku kesehatan merupakan determinan penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Berbagai intervensi promosi kesehatan menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan, terutama bila tidak diikuti dengan penguatan sikap, keterampilan, dan keyakinan diri masyarakat dalam menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Morales-Garzón, S., et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik perilaku kesehatan yang masih menjadi permasalahan di berbagai komunitas.

Pendekatan edukasi partisipatif dan berbasis komunitas direkomendasikan sebagai strategi efektif untuk menjembatani kesenjangan tersebut karena menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan kesehatan. Pendekatan partisipatif terbukti mampu meningkatkan keterlibatan, rasa memiliki, serta *self-efficacy* masyarakat sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih kontekstual dan

berkelanjutan (Yau, J. H.-Y., et al., 2024). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat perlu dirancang tidak hanya sebagai kegiatan penyuluhan, tetapi sebagai proses pemberdayaan yang berorientasi pada praktik nyata.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, kearifan lokal dan pemanfaatan sumber daya setempat, termasuk bahan herbal tradisional, merupakan potensi strategis dalam promosi kesehatan berbasis perilaku. Tanaman herbal seperti kunyit dan temulawak telah lama dikenal masyarakat sebagai bahan minuman kesehatan dengan manfaat preventif dan suportif bagi kesehatan tubuh (Mahasari, M.S., 2024). Namun, pemanfaatan herbal tersebut masih cenderung bersifat sporadis dan belum terinternalisasi sebagai perilaku kesehatan rutin dalam keluarga, sehingga diperlukan pendekatan edukatif yang mampu mentransformasikan pengetahuan lokal menjadi praktik yang konsisten.

Analisis situasi di Kecamatan Paleteang, Kabupaten Pinrang menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya perempuan dewasa sebagai pengelola kesehatan keluarga, memiliki pengetahuan awal tentang manfaat herbal lokal, tetapi belum diimbangi dengan keterampilan pengolahan dan kebiasaan konsumsi minuman sehat secara mandiri. Kondisi ini memperlihatkan perlunya intervensi pengabdian masyarakat yang berfokus pada penguatan kapasitas praktik dan pemberdayaan berbasis konteks sosial budaya setempat (Eryanto, A., 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang dengan tujuan untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat melalui edukasi partisipatif berbasis herbal lokal. Rencana pemecahan masalah dilakukan dengan mengintegrasikan edukasi interaktif, diskusi kelompok, praktik langsung pengolahan minuman herbal, serta penggunaan media edukasi sederhana yang kontekstual. Pendekatan ini diharapkan mampu menjembatani transisi dari pengetahuan menuju praktik perilaku sehat, sekaligus memperkuat kemandirian dan keberlanjutan perilaku kesehatan masyarakat.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain edukasi partisipatif berbasis komunitas yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam seluruh tahapan kegiatan. Fokus utama kegiatan diarahkan pada transformasi pengetahuan menjadi praktik perilaku kesehatan preventif yang berkelanjutan.

Sasaran kegiatan pengabdian adalah kelompok masyarakat di Kecamatan Paleteang, Kabupaten Pinrang, dengan fokus pada perempuan dewasa sebagai pengelola kesehatan keluarga. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada peran strategis perempuan dalam pengambilan keputusan kesehatan rumah tangga serta pengelolaan konsumsi pangan dan minuman keluarga. Teknik penentuan sasaran dilakukan secara *purposive* berdasarkan kesediaan dan keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan pengabdian dengan jumlah sebanyak 30 sasaran.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian disusun secara sistematis melalui beberapa tahapan yang saling terintegrasi, mulai dari persiapan hingga evaluasi. Rincian metodologi kegiatan pengabdian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Metodologi kegiatan pengabdian masyarakat

Tahap Kegiatan	Aktivitas Utama	Output	Pelaksana
Persiapan	Analisis situasi, koordinasi dengan tokoh masyarakat	Data awal & peserta terpilih	Tim pengabdian
Edukasi	Edukasi interaktif & diskusi kelompok	Peningkatan pemahaman	Tim pengabdian
Praktik	Demonstrasi & praktik pengolahan herbal	Keterampilan praktik	Tim & peserta
Pendampingan	Refleksi & penguatan komitmen	Perubahan sikap	Tim pengabdian
Evaluasi	Observasi & diskusi evaluatif	Data hasil kegiatan	Tim pengabdian

Bahan utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah bahan herbal lokal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar masyarakat, antara lain kunyit dan temulawak. Alat pendukung meliputi peralatan sederhana untuk pengolahan minuman herbal (parutan, panci, saringan, dan wadah penyajian). Selain itu, digunakan media edukasi berupa *brosur* sederhana yang berisi informasi manfaat herbal, langkah pengolahan, dan anjuran konsumsi sebagai penguatan materi edukasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Edukasi interaktif mengenai konsep perilaku kesehatan preventif dan manfaat herbal lokal;
2. Diskusi kelompok untuk menggali pengalaman, persepsi, dan kebiasaan kesehatan peserta;
3. Praktik langsung pengolahan minuman herbal sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*); dan
4. Refleksi bersama untuk memperkuat pemahaman dan komitmen penerapan perilaku sehat.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, diskusi kelompok terarah, serta dokumentasi kegiatan. Observasi digunakan untuk menilai keterlibatan peserta dan kemampuan praktik pengolahan herbal, sedangkan diskusi kelompok digunakan untuk menggali perubahan persepsi dan sikap terhadap perilaku konsumsi minuman sehat. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan kondisi awal dan respons peserta selama kegiatan berlangsung untuk menggambarkan perubahan perilaku kesehatan yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Edukasi Interaktif terhadap Peningkatan Pengetahuan

Evaluasi terhadap tahapan edukasi interaktif dilakukan melalui pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan edukasi interaktif mengenai perilaku kesehatan preventif dan manfaat herbal lokal.



Gambar 1. Edukasi interaktif mengenai perilaku kesehatan preventif dan manfaat herbal lokal

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Pengetahuan Peserta

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih	p-value
Pengetahuan perilaku kesehatan	55,8	83,2	+27,4	0,001

Hasil uji statistik melalui uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan signifikan yang berarti peningkatan skor pengetahuan peserta secara signifikan setelah edukasi interaktif ($p < 0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rombeallo, et.al (2025), bahwa pendekatan edukasi partisipatif berbasis konteks lokal mampu mendorong pemahaman yang lebih baik tentang perilaku kesehatan ketimbang pendekatan tradisional yang satu arah.

Pendekatan partisipatif ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi mengintegrasikan pengalaman dan konteks sosial budaya peserta, yang memungkinkan peserta aktif mengkonstruksi pengetahuan berdasarkan kebutuhan nyata mereka. Hal ini selaras dengan konsep *community-based participatory education* yang menunjukkan efektivitas tinggi dalam promosi perilaku sehat ketika materi disesuaikan dengan konteks komunitas (*participatory education improves sustainable behavior change*). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan peserta. Interaksi dua arah dan penggunaan media kontekstual mempermudah pemahaman konsep perilaku kesehatan preventif.

2. Hasil Diskusi Kelompok terhadap Perubahan Sikap Peserta

Perubahan sikap peserta terhadap pemanfaatan herbal lokal dievaluasi menggunakan skala sikap sebelum dan sesudah diskusi kelompok. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan sikap positif peserta secara signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Perubahan Sikap Peserta

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih	p-value
Sikap terhadap konsumsi minuman herbal	58,6	79,4	+20,8	0,002

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai $p < 0,05$. Perubahan sikap yang signifikan setelah sesi diskusi kelompok sejalan dengan berbagai temuan ilmiah yang menunjukkan bahwa dialog kelompok intensif meningkatkan keterlibatan sosial dan internalisasi nilai perilaku sehat. Pendekatan ini memperkuat penelitian sebelumnya oleh Rombeallo, et.al (2025) dimana pengetahuan melalui refleksi bersama dan penguatan *peer support* merupakan mekanisme penting dalam perubahan perilaku sosial.

Selain itu, *review literatur* oleh *Communication and Behavior Change Review* dalam Ulum, M.V., & Anggrainin, N.L.V. (2020) dijelaskan bahwa komunikasi dan perubahan perilaku dalam komunitas menunjukkan bahwa program yang dirancang secara *culturally grounded and community-centered* berkontribusi pada perubahan sikap yang lebih kuat dibandingkan pendekatan konvensional.

Diskusi kelompok berfungsi sebagai ruang reflektif yang memperkuat kesadaran dan persepsi positif peserta dimana hal ini berdampak pada sikap. Perubahan sikap merupakan prasyarat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan.

3. Hasil Praktik Langsung terhadap Peningkatan Keterampilan dan *Self-Efficacy*

Penilaian keterampilan dan *self-efficacy* dilakukan melalui observasi praktik dan kuesioner penilaian diri setelah sesi praktik langsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan praktik dan kepercayaan diri peserta dalam mengolah minuman herbal secara mandiri.



Gambar 2. Praktik Langsung Pengolahan Minuman Herbal Berbasis Bahan Lokal

Tabel 4. Hasil Uji Statistik *Self-Efficacy* Peserta

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih	p-value
<i>Self-efficacy</i> pengolahan herbal	54,2	81,0	+26,8	0,001

Analisis *self-efficacy* berdasarkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan peningkatan signifikan ($p < 0,05$) setelah praktik langsung pengolahan minuman herbal. Temuan ini konsisten dengan literatur terbaru oleh Koulouvari, et.al (2025) yang menegaskan bahwa pengalaman langsung merupakan salah satu sumber terpenting dari *self-efficacy* dalam konteks perubahan perilaku kesehatan

Teori perilaku modern oleh Mudaris, I., et.al (2025) menyatakan bahwa *self-efficacy* akan meningkat ketika seseorang berhasil melakukan perilaku baru secara mandiri dan menerima umpan balik positif dari lingkungan sosialnya. Praktik langsung memungkinkan peserta membangun keterampilan yang nyata, memperkuat keyakinan akan kemampuan diri untuk terus melakukan perilaku tersebut dalam jangka panjang. Praktik langsung berperan besar dalam meningkatkan *self-efficacy*, karena peserta memperoleh pengalaman nyata yang memperkuat keyakinan untuk menerapkan perilaku sehat secara mandiri.

4. Hasil Refleksi Bersama terhadap Komitmen Perilaku Sehat

Komitmen perilaku dievaluasi melalui pernyataan niat perilaku pasca kegiatan. Hasil analisis menunjukkan mayoritas peserta menyatakan kesediaan untuk mengintegrasikan konsumsi minuman herbal sebagai bagian dari kebiasaan harian keluarga.

Tabel 5. Distribusi komitmen perilaku peserta

Komitmen Perilaku	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat berkomitmen	18	60,0
Berkomitmen	10	33,3
Ragu-ragu	2	6,7
Tidak berkomitmen	0	0

Pada tabel 5. Didapatkan bahwa umumnya (60,0%) peserta sangat komitmen terhadap perilaku sehat. Distribusi komitmen perilaku sehat yang tinggi mencerminkan bahwa peserta tidak saja memahami dan mampu mempraktikkan perilaku sehat, tetapi juga memiliki niat kuat untuk menerapkannya secara berkelanjutan. Temuan ini sesuai dengan literatur arus mutakhir oleh Rombeallo, et.al (2025) yang menunjukkan bahwa tingkat komitmen awal merupakan prediktor kuat pengadopsian perilaku kesehatan jangka panjang ketika konteks sosial dan budaya mendukung. Model perilaku perubahan masa kini seperti *Health Action Process Approach* (HAPA) oleh Harjana, N.P.A. (2023) menekankan bahwa komitmen perilaku adalah salah satu fase penting setelah peningkatan pengetahuan dan keterampilan (HAPA *conceptualization of behavior change*). Tahap refleksi memperkuat internalisasi nilai perilaku sehat dan berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman belajar dan rencana tindakan nyata di lingkungan keluarga.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai respons terhadap kesenjangan antara pengetahuan masyarakat mengenai manfaat herbal lokal dan praktik perilaku kesehatan preventif dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan edukasi partisipatif yang meliputi edukasi interaktif, diskusi kelompok, praktik langsung pengolahan minuman herbal, dan refleksi bersama, kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta memperkuat self-efficacy peserta secara signifikan berdasarkan hasil evaluasi pra dan pasca intervensi. Integrasi pembelajaran berbasis pengalaman dengan pemanfaatan bahan herbal lokal yang kontekstual mempermudah transisi dari pengetahuan menuju praktik nyata dalam keluarga, sekaligus memperkuat komitmen perilaku sehat yang berkelanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa promosi kesehatan berbasis partisipasi aktif dan kearifan lokal lebih efektif dibandingkan pendekatan informatif satu arah dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat. Oleh karena itu, model edukasi partisipatif berbasis herbal lokal ini direkomendasikan untuk direplikasi pada komunitas serupa dengan dukungan pendampingan berkelanjutan, integrasi dengan program kesehatan desa, serta evaluasi jangka panjang guna memastikan konsistensi perubahan perilaku dan dampaknya terhadap peningkatan kemandirian kesehatan keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan edukasi partisipatif berbasis herbal lokal dalam mendorong perubahan

perilaku kesehatan masyarakat di Kecamatan Paleteang, Kabupaten Pinrang. Terima kasih kepada pemerintah desa, kader kesehatan, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari edukasi, diskusi kelompok, praktik pengolahan minuman herbal, hingga refleksi bersama. Dukungan dan keterlibatan semua pihak sangat berkontribusi terhadap keberhasilan dan keberlanjutan program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Eryanto, A. (2025). Pengabdian Masyarakat Berbasis Teori Organisasi: Strategi Penguatan. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 207-213. <https://doi.org/10.61722/japm.v3i4.5802>
- Harjana, N. P. A. (2023). *Perilaku Kesehatan: Kumpulan Teori dan Penerapan* (Vol. 1). Primajana Education.
- Koulouvari, A. D., Margariti, A., Sakellari, E., Barbouni, A., & Lagiou, A. (2025). Applications of Behavioral Change Theories and Models in Health Promotion Interventions: A Rapid Review. *Behavioral Sciences*, 15(5), 580. <https://doi.org/10.3390/bs15050580>
- Mahasari, M. S., Agustina, L., & Astuti, K. E. W. (2024). Administration of Curcuma Xanthorrhiza (Temulawak) Jelly Increases the Body Weight of Undernourished Toddlers. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 31-38. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v9i1.672>
- Morales-Garzón, S., Parker, L. A., Hernández-Aguado, I., González-Moro Tolosana, M., Pastor-Valero, M., & Chilet-Rosell, E. (2023, April). Addressing health disparities through community participation: a scoping review of co-creation in public health. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 7, p. 1034). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11071034>
- Mudaris, I., Nursabrina, N., & Husniati, N. (2025). Teori Belajar Sosial Kognitif. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(4), 6787-6795.
- Rombeallo, N. T., Nasri, N., & Damayanti, E. (2025). Effectiveness of public health education programs in improving healthy living behaviors: a systematic review. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 45-54. <https://doi.org/10.61099/junedik.v3i2.111>
- Ulum, M. C., & Anggaini, N. L. V. (2020). *Community empowerment: teori dan praktik pemberdayaan komunitas*. Universitas Brawijaya Press.
- Yau, J. H. Y., Wong, E. L. Y., Kanagawa, H. S., Liu, T., Wong, G. H. Y., & Lum, T. Y. S. (2024). Effectiveness of community-based participatory research (CBPR) interventions on mental health outcomes: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 363, 117491. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117491>.