

## **Pemberdayaan Kader Kesehatan Desa Sempalwadak Kec. Bululawang, Kab. Malang melalui Pengolahan Daun Mint Menjadi Sediaan Teh Sebagai Relaksan pada Lansia**

**Sirilus Deodatus Sawu<sup>1</sup>, Venny Kurnia Andika<sup>2</sup>**

Program Studi S1 Farmasi, STIKes Panti Waluya Malang

e-mail: [sirilussawu@gmail.com](mailto:sirilussawu@gmail.com)<sup>1</sup>, [funnyvenny@gmail.com](mailto:funnyvenny@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Daun mint (*Mentha piperita*) mengandung mentol dan senyawa volatil yang memberikan efek relaksasi, sensasi sejuk, serta berpotensi meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur. Potensi ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengatasi gangguan tidur, kecemasan, dan stres pada lansia. Desa Sempalwadak, Kecamatan Bululawang, memiliki potensi tanaman mint yang melimpah, tetapi belum dimanfaatkan secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberdayakan kader kesehatan melalui pelatihan pengolahan daun mint menjadi teh herbal yang higienis, aman, dan bermanfaat bagi kesehatan lansia. Sebanyak 17 kader kesehatan mengikuti sosialisasi dan pelatihan, dengan evaluasi menggunakan pre-test, post-test, dan observasi keterampilan. Keberhasilan ditetapkan berdasarkan peningkatan pengetahuan minimal 30% dan keterampilan berkategori baik. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 47,43% serta skor keterampilan rata-rata 3,80 (kategori sangat baik). Pelatihan ini efektif meningkatkan kapasitas kader dalam memanfaatkan tanaman herbal lokal sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan lansia.

**Kata Kunci:** *Daun Mint, Teh Herbal, Relaksan, Lansia.*

### **Abstract**

Mint (*Mentha piperita*) leaves contain menthol and volatile compounds that provide relaxing and cooling effects and may improve comfort and sleep quality. These properties offer a non-pharmacological alternative for reducing sleep disturbances, anxiety, and stress among older adults. Sempalwadak Village, Bululawang District, has abundant mint resources; however, their utilization remains limited. This community service program aimed to empower community health cadres through training on the hygienic and safe processing of mint leaves into herbal tea for older adults. Seventeen health cadres participated in educational sessions and hands-on training. Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test assessments to measure knowledge improvement and observational checklists to assess practical skills. Success was defined as a minimum 30% increase in knowledge scores and good practical skills. The results showed a 47.43% increase in mean knowledge scores, while the average skill score reached 3.80, categorized as very good. The program effectively improved cadres' knowledge and skills in utilizing local herbal resources to support health promotion and disease prevention for older adults.

**Kata Kunci:** *Mentha Piperita, Herbal Tea, Relaxation, Older Adult.*

## PENDAHULUAN

Proses penuaan ditandai dengan terjadinya perubahan fisiologis progresif pada berbagai sistem organ, termasuk sistem muskuloskeletal, sistem saraf, dan sistem kardiovaskular. Perubahan tersebut menyebabkan lansia memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami berbagai gangguan kesehatan, seperti ketegangan otot, nyeri muskuloskeletal, insomnia, kecemasan ringan, serta penurunan kualitas tidur. Kondisi-kondisi tersebut umumnya bersifat kronis dengan tingkat keparahan ringan hingga sedang, namun dapat mengganggu kualitas hidup dan mengurangi kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Kadir et al., 2025; Shaik, Hamdi, & Sarbon, 2023).

Seiring bertambahnya usia, sistem muskuloskeletal mengalami berbagai perubahan degeneratif yang ditandai dengan penurunan massa dan kekuatan otot (sarkopenia), berkurangnya elastisitas jaringan, serta perubahan postur tubuh. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami kekakuan dan ketegangan otot, khususnya pada area leher, bahu, punggung, dan ekstremitas bawah (Rohmah & Baiduri Widanarko, 2025). Apabila berlangsung secara terus-menerus, ketegangan otot dapat berkembang menjadi nyeri muskuloskeletal ringan hingga sedang yang berdampak pada penurunan mobilitas dan kemampuan fungsional. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh kombinasi faktor, seperti rendahnya aktivitas fisik, postur tubuh yang tidak ergonomis, serta stres psikologis (Nowakowska-Lipiec, Zadoń, Michnik, & Nawrat-Szoltysik, 2025). Dari perspektif neuropsikologis, proses penuaan menyebabkan lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur dan kecemasan ringan. Gangguan tidur pada lansia dapat dipicu oleh perubahan ritme sirkadian, penurunan sekresi melatonin, nyeri kronis, maupun faktor psikososial. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya ketegangan otot, sensitivitas terhadap nyeri, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Selain itu, kecemasan dan stres dapat mengaktifasi sistem saraf simpatis yang memicu peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan berbagai respons fisiologis yang menimbulkan rasa tidak nyaman (Goswami et al., 2020).

Penanganan keluhan muskuloskeletal, gangguan tidur, dan kecemasan pada lansia umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis, antara lain dengan pemberian relaksan otot, sedatif, maupun ansiolitik. Meskipun efektif dalam meredakan gejala, penggunaan obat-obatan tersebut pada populasi lansia harus dilakukan secara rasional dan hati-hati. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisiologis terkait proses penuaan yang memengaruhi farmakokinetika dan farmakodinamika obat, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap efek samping, seperti sedasi berlebihan, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, serta meningkatnya risiko jatuh. Selain itu, tingginya kejadian polifarmasi pada lansia juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko interaksi obat, yang dapat menurunkan efektivitas terapi maupun meningkatkan kemungkinan terjadinya efek yang tidak diinginkan (Patton, Hughes, Cadogan, & Ryan, 2017; S. Sawu, Wibowo, & Irawan, 2024). Oleh karena itu, pendekatan non-

farmakologis atau relaksan alami yang relatif aman menjadi alternatif yang relevan untuk keluhan ringan hingga sedang. Tanaman yang memiliki potensi tinggi sebagai relaksan adalah daun mint (*Mentha piperita*), yang mengandung mentol sebagai senyawa aktif. Mentol bekerja melalui aktivasi reseptor *Transient Receptor Potential Melastatin 8* (TRPM8). Aktivasi reseptor ini menghasilkan sensasi sejuk yang dapat memberikan efek menenangkan dan menurunkan persepsi ketegangan atau ketidaknyamanan (Hudz et al., 2023; Li et al., 2022; S. Sawu, Lahardo, & Wibowo, 2026). Daun mint juga mengandung minyak esensial (*peppermint oil*) yang dapat menghasilkan efek penurunan kecemasan, stress dan insomnia termasuk juga sebagai analgesik (Abdelhalim, 2021; Alvarado-García et al., 2024; Wijayanti, Sunarsih, & Kartini, 2020). Salah satu cara pemanfaatan daun mint untuk memperoleh efek relaksan adalah dengan cara dibuat dalam bentuk teh.

Teh merupakan salah satu minuman yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Minuman ini dapat disajikan dalam berbagai suhu, baik panas, hangat, maupun dingin. Di Indonesia, teh termasuk minuman yang populer dan sering dikonsumsi sehari-hari karena memiliki cita rasa khas yang menyegarkan (Wahyuni, Yusuf, & Tutik, 2022). Teh herbal daun mint sudah umum digunakan untuk meredakan gejala gangguan pencernaan seperti dispepsia dan perut kembung. Sehingga selain juga sebagai relaksan, teh herbal daun mint juga dapat membantu meringankan masalah saluran pencernaan. Sediaan teh celup daun mint juga sudah pernah dilakukan penelitian sebelumnya baik dari segi khasiat dan juga penerimaannya ketika dikonsumsi. Penggunaan untuk orang dewasa dan lansia sebanyak 1,5–3,0 g simplisia herbal atau simplisia herbal yang telah dirajang/diserbukkan diseduh dalam 100–150 mL air mendidih sebagai infus herbal, diminum 2–3 kali sehari (European Medicines Agency, 2020; Sucianti, Made Yusa, & Made Sugitha, 2021).

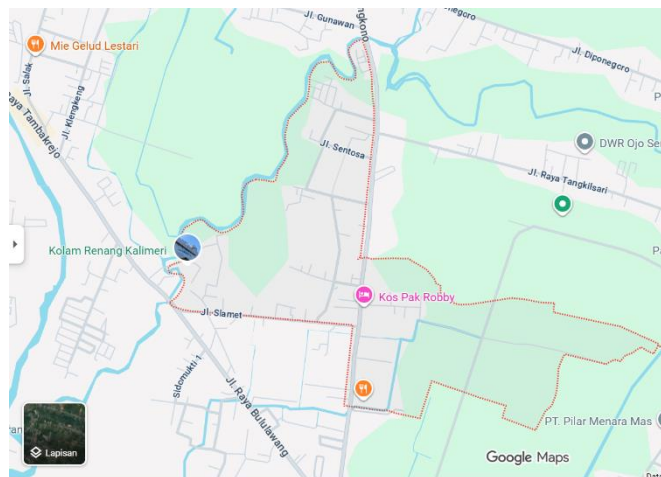
Kader kesehatan desa memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat. Pemberdayaan kader melalui pelatihan pengolahan daun mint menjadi teh herbal yang higienis, aman, dan mudah diaplikasikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Dengan demikian, kader dapat menjadi agen edukasi sekaligus pelaksana inovasi pemanfaatan herbal lokal sebagai relaksan bagi lansia, sehingga mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan di Desa Sempalwadak. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan Pemberdayaan Kader Kesehatan Desa Sempalwadak melalui pelatihan pembuatan teh herbal daun mint sebagai relaksan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian kader dalam mengolah bahan herbal lokal menjadi produk yang bermanfaat, sekaligus mendukung masyarakat desa untuk mengakses alternatif penggunaan tanaman herbal yang aman dan ekonomis.

## METODE

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan yang dilakukan melalui diskusi dengan Koordinator Kader Kesehatan Desa Sempalwadak, Kecamatan

Bululawang, Kabupaten Malang, diperoleh informasi bahwa kader kesehatan memerlukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai pemanfaatan tanaman herbal, khususnya daun mint (*Mentha piperita*), sebagai alternatif relaksan bagi lansia. Menindaklanjuti kebutuhan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai pemanfaatan serta pembuatan teh herbal berbahan dasar daun mint dengan sasaran peserta kader kesehatan Desa Sempalwadak.

Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap implementasi selama periode Mei–Juni 2026. Implementasi pertama diselenggarakan di Balai Desa Sempalwadak, sedangkan implementasi kedua dan ketiga dilaksanakan di Polindes Desa Sempalwadak. Tahapan pelaksanaan diawali dengan koordinasi bersama Koordinator Kader Kesehatan untuk menentukan topik dan jadwal kegiatan sesuai kebutuhan mitra. Setelah memperoleh kesepakatan, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi S1 Farmasi STIKes Panti Waluya Malang mengurus perizinan pelaksanaan kegiatan kepada Kepala Desa Sempalwadak, Puskesmas Bululawang, dan Dinas Kesehatan Kabupaten Malang. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Gambar 2. Sebanyak 17 kader kesehatan berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari implementasi pertama hingga implementasi ketiga.



Gambar 1. Peta Wilayah Desa Sempalwadak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan dilakukan melalui presentasi menggunakan media *PowerPoint* dengan tujuan meningkatkan pengetahuan kader kesehatan mengenai manfaat daun mint (*Mentha piperita*) bagi kesehatan, khususnya sebagai alternatif relaksan nonfarmakologis pada lansia. Selain penyampaian materi, kegiatan juga mencakup pelatihan pembuatan teh herbal daun mint menggunakan metode demonstrasi dan redemonstrasi. Melalui metode ini, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung proses pembuatan teh herbal sesuai prosedur yang benar.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap implementasi, yang terdiri atas dua tahap penyuluhan dan satu tahap pelatihan. Tahap penyuluhan

difokuskan pada pemberian edukasi mengenai manfaat, keamanan penggunaan, serta cara pemanfaatan daun mint sebagai teh herbal, sedangkan tahap pelatihan bertujuan meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah daun mint menjadi sediaan teh herbal yang higienis, aman, dan siap dikonsumsi. Rencana pelaksanaan kegiatan penyuluhan disajikan sebagai berikut:

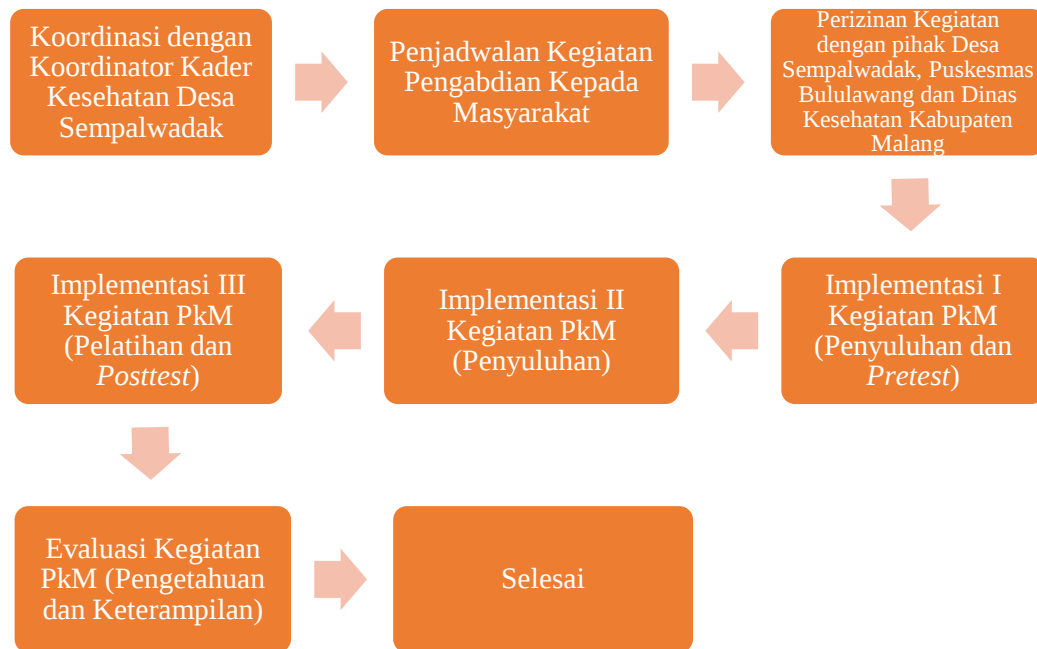
Tabel 1. Rencana Implementasi Kegiatan PkM

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Implementasi I</b>   | Kegiatan penyuluhan mengenai manfaat daun mint ( <i>Mentha piperita</i> ) bagi kesehatan terutama sebagai relaksan pada lansia.<br>Media : - <i>Pretest</i><br>- Presentasi Materi PPT<br>- Diskusi<br>Durasi pertemuan : 45-60 menit<br>Peserta : 17 Kader Kesehatan Desa Sempalwadak |
| <b>Implementasi II</b>  | Kegiatan penyuluhan prosedur pembuatan teh daun mint<br>Media : Presentasi Materi PPT dan diskusi<br>Durasi pertemuan : 45-60 menit<br>Peserta : 17 Kader Kesehatan Desa Sempalwadak                                                                                                   |
| <b>Implementasi III</b> | Kegiatan pelatihan pembuatan sediaan teh daun mint.<br>Media : - Demonstrasi dan redemonstrasi pembuatan sediaan teh<br>- Evaluasi keterampilan<br>- <i>Posttest</i><br>Durasi pertemuan : 60-90 menit<br>Peserta : 17 Kader Kesehatan Desa Sempalwadak                                |

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pemberian pre-test sebelum pelaksanaan kegiatan dan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Peningkatan pengetahuan dianalisis dengan membandingkan rerata nilai pre-test dan post-test. Program dinyatakan berhasil apabila terjadi peningkatan rerata nilai post-test sebesar  $\geq 30\%$  dibandingkan dengan rerata nilai pre-test peserta.

Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung pada saat peserta melaksanakan redemonstrasi pembuatan teh herbal daun mint. Penilaian difokuskan pada kemampuan peserta dalam menerapkan setiap tahapan pembuatan teh sesuai prosedur yang telah diajarkan. Keberhasilan pelatihan ditetapkan berdasarkan capaian skor keterampilan dengan kategori minimal baik, yaitu memperoleh nilai  $\geq 2,33$  sesuai instrumen penilaian yang digunakan.

Alur prosedur pelaksanaan kegiatan PkM dapat dilihat pada skema berikut ini:



Gambar 2. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana dengan baik sesuai dengan tahapan dan jadwal yang telah direncanakan. Keberhasilan pelaksanaan program didukung oleh koordinasi dan kerja sama yang efektif antara tim pengabdian dengan Koordinator Kader Kesehatan, perangkat Desa Sempalwadak, serta Koordinator Wilayah Puskesmas Bululawang. Sinergi antar pemangku kepentingan tersebut berkontribusi terhadap kelancaran seluruh rangkaian kegiatan.

Peserta kegiatan merupakan kader kesehatan Desa Sempalwadak yang mengikuti seluruh rangkaian implementasi program dari tahap pertama hingga tahap ketiga, dengan jumlah peserta sebanyak 17 orang. Berdasarkan karakteristik demografi, mayoritas peserta berada pada kelompok usia pralansia (45–59 tahun), memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA), dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga (IRT). Karakteristik peserta tersebut memberikan gambaran mengenai profil sasaran program yang diharapkan dapat berperan sebagai agen edukasi kesehatan di masyarakat. Distribusi karakteristik peserta pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan PkM

| No. | Karakteristik             | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------------------|--------|----------------|
| 1   | <b>Usia</b>               |        |                |
|     | Pra Lansia (40-59 thn)    | 16     | 94,12%         |
|     | Lansia (≥60 thn)          | 1      | 5,88%          |
| 2   | <b>Tingkat Pendidikan</b> |        |                |
|     | SD                        | 2      | 11,76%         |
|     | SMP                       | 4      | 23,53%         |
|     | SMA                       | 10     | 58,82%         |
|     | Diploma/Sarjana           | 1      | 5,88%          |
| 3   | <b>Jenis Pekerjaan</b>    |        |                |

|  |                  |    |        |
|--|------------------|----|--------|
|  | Ibu Rumah Tangga | 16 | 94,24% |
|  | Karyawan Swasta  | 1  | 5,88%  |

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dari Program Studi S1 Farmasi STIKes Panti Waluya Malang pada semester genap Tahun Akademik 2025/2026 dengan sasaran Kader Kesehatan Desa Sempalwadak, Kecamatan Bululawang, Kabupaten Malang. Tahapan awal kegiatan diawali dengan identifikasi permasalahan kesehatan serta kebutuhan kader terkait upaya pemecahan masalah kesehatan yang dihadapi. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, ditetapkan bahwa sasaran program adalah kader kesehatan Desa Sempalwadak dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pemanfaatan daun mint (*Mentha piperita*) sebagai relaksan nonfarmakologis bagi lansia. Selanjutnya, dilakukan proses perizinan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, Puskesmas Bululawang, dan Kepala Desa Sempalwadak. Setelah perizinan diperoleh, tim pengabdian melaksanakan koordinasi dengan Koordinator Kader Kesehatan Desa Sempalwadak untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Implementasi kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama dilaksanakan pada Senin, 25 Mei 2026 dengan materi manfaat daun mint (*Mentha piperita*) bagi kesehatan, khususnya sebagai relaksan pada lansia. Tahap kedua dilaksanakan pada Kamis, 11 Juni 2026 dengan materi prosedur pembuatan teh herbal daun mint. Tahap ketiga dilaksanakan pada Senin, 22 Juni 2026 dengan kegiatan pelatihan pembuatan sediaan teh daun mint. Setiap rangkaian kegiatan diawali dengan pre-test dan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta sebagai indikator keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat.

Tahap pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama kader kesehatan dilaksanakan pada Senin, 25 Mei 2026 bertempat di Balai Desa Sempalwadak dan diikuti oleh 17 peserta. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai manfaat daun mint (*Mentha piperita*) bagi kesehatan, khususnya sebagai relaksan pada lansia, serta sesi diskusi. Dalam penyampaian materi, peserta diberikan edukasi terkait karakteristik tanaman mint, kandungan senyawa aktif yang terdapat di dalamnya, serta mekanisme kerja daun mint sebagai agen relaksan. Daun mint diketahui memiliki potensi sebagai relaksan yang didukung oleh berbagai temuan penelitian sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian oleh Alvarado-García et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan minyak esensial *Mentha piperita* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, baik kecemasan situasional (*state anxiety*) maupun kecemasan sebagai karakteristik individu (*trait anxiety*), dengan efek yang lebih dominan pada penurunan kecemasan situasional (Alvarado-García et al., 2024). Penelitian lain oleh Abdelhalim (2021), pemberian peppermint selama empat minggu menunjukkan dampak positif terhadap kesehatan mental yang berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan dan stres, peningkatan kemampuan memori, serta perbaikan kualitas tidur (Abdelhalim, 2021). Menthol sebagai komponen utama minyak atsiri daun mint yang dapat memberikan

sensasi dingin melalui aktivasi reseptor *Transient Receptor Potential Melastatin-8* (TRPM8). Aktivasi reseptor ini menghasilkan sensasi sejuk dan nyaman yang dapat membantu mengurangi persepsi stres serta meningkatkan rasa rileks. Aroma khas mint juga diketahui dapat memberikan efek psikologis yang menenangkan dan membantu mengurangi ketegangan mental (S. D. Sawu & Pristi, 2026; S. Sawu et al., 2024).

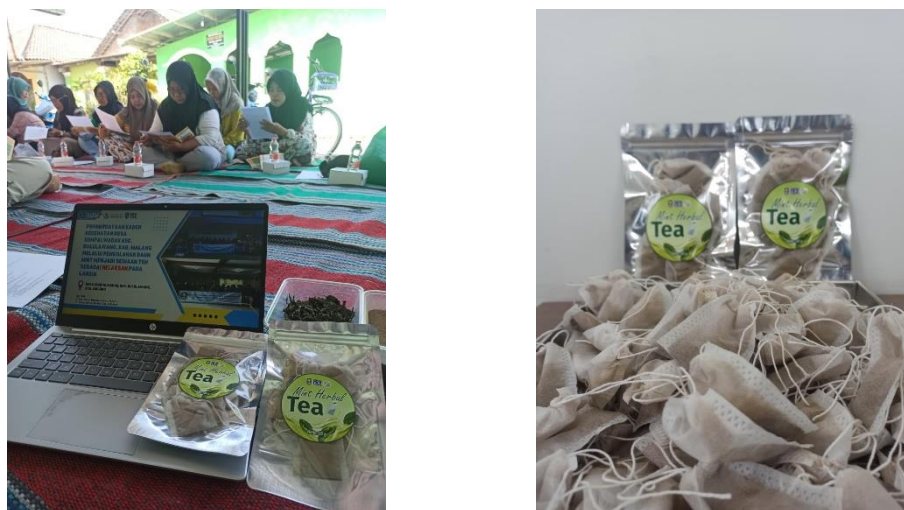


Gambar 3. Implementasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap kedua implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 11 Juni 2026 dan diikuti oleh 17 peserta. Pada tahap ini, kegiatan difokuskan pada penyuluhan mengenai prosedur pembuatan sediaan teh herbal dengan bahan utama daun mint (*Mentha piperita*) yang memiliki potensi sebagai relaksan alami. Materi disampaikan secara sistematis mulai dari pemilihan bahan baku yang berkualitas, yaitu daun mint segar yang masih baik dan tidak mengalami kerusakan. Selanjutnya, daun mint dicuci menggunakan air mengalir untuk menghilangkan kotoran yang menempel. Setelah proses pembersihan, daun dapat digunakan dalam kondisi segar atau dikeringkan terlebih dahulu untuk meningkatkan stabilitas penyimpanan. Proses pengeringan dapat dilakukan melalui dua metode, yaitu pengeringan alami dengan diangin-anginkan atau menggunakan oven pada suhu 40–50°C selama 2–4 jam. Peserta

juga diberikan penjelasan mengenai tahapan penyeduhan. Daun mint segar maupun simplisia kering dimasukkan ke dalam wadah seperti cangkir atau teko, kemudian diseduh menggunakan air panas dengan suhu sekitar 80–90°C. Proses perendaman dilakukan selama 5–10 menit agar senyawa aktif dalam daun mint dapat terekstraksi secara optimal. Setelah proses penyeduhan selesai, seduhan disaring dan teh siap untuk dikonsumsi. Untuk meningkatkan cita rasa, peserta diperkenalkan pula pada penambahan bahan alami seperti madu atau perasan lemon sesuai selera. Penekanan utama dalam kegiatan ini adalah pentingnya pengendalian suhu pemanasan, khususnya pada proses pengeringan, agar kandungan aktif seperti mentol dalam daun mint tidak mengalami degradasi. Oleh karena itu, penggunaan oven perlu memperhatikan rentang suhu yang dianjurkan agar kualitas simplisia tetap terjaga (S. Sawu et al., 2026)

Tahap ketiga implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Senin, 22 Juni 2026 dan diikuti oleh 17 peserta. Kegiatan pada tahap ini berfokus pada pelatihan pembuatan sediaan teh daun mint melalui metode demonstrasi oleh tim pengabdian yang kemudian dilanjutkan dengan redemonstrasi oleh kader kesehatan. Pada tahap awal, fasilitator dari tim pengabdian memberikan demonstrasi mengenai seluruh proses pembuatan teh daun mint, dimulai dari proses sortasi daun setelah panen hingga penyajian produk akhir dalam bentuk teh siap konsumsi. Selanjutnya, peserta dibagi menjadi empat kelompok dan melakukan praktik secara mandiri dalam pembuatan teh daun mint dengan pendampingan dari fasilitator masing-masing kelompok. Kegiatan redemonstrasi dilakukan oleh peserta mulai dari tahap persiapan alat dan bahan hingga proses penyajian teh daun mint. Selama proses berlangsung, kemampuan peserta dinilai oleh fasilitator dan co-fasilitator menggunakan lembar penilaian keterampilan yang telah disiapkan sebelumnya. Sebagai bagian akhir kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pemberian post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai indikator keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan.



Gambar 4. Sediaan Teh Daun Mint (*Mentha piperita*)

Hasil evaluasi terhadap peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri atas kader kesehatan Desa Sempalwadak menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Nilai rata-rata pre-test peserta adalah 6,58 dengan nilai minimum 7 dan nilai maksimum 10. Setelah pelaksanaan kegiatan PkM, terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata post-test sebesar 9,71 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 10. Analisis lebih lanjut mengenai nilai pre-test dan post-test peserta PkM disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Analisis Nilai Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

|                  | Mean | Std. Deviasi | Std. Error Mean | Min | Max |
|------------------|------|--------------|-----------------|-----|-----|
| <i>Pre-test</i>  | 6,58 | 0,85         | 0,21            | 7   | 10  |
| <i>Post-test</i> | 9,71 | 0,59         | 0,14            | 8   | 10  |

\*

Berdasarkan Tabel 2 diatas, maka prosentase peningkatan pemahaman peserta berdasarkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Persentasi peningkatan pemahaman} &= \frac{\text{mean posttest} - \text{mean pretest}}{\text{mean pretest}} \times 100\% \\
 &= \frac{9,71 - 6,58}{6,58} \times 100\% \\
 &= 47,43\%
 \end{aligned}$$

Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam tiga tahap, terjadi peningkatan pemahaman peserta sebesar 47,43% yang termasuk dalam kategori baik sekali. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan PkM. Meskipun pada dasarnya kader kesehatan telah memiliki pemahaman awal yang cukup baik, yang ditunjukkan oleh rerata nilai pre-test sebesar 6,58, intervensi edukasi yang diberikan tetap memberikan peningkatan yang bermakna terhadap tingkat pengetahuan peserta. Hasil ini mengindikasikan efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan pemahaman kader kesehatan. Keberhasilan program juga ditunjukkan dengan tercapainya indikator yang telah ditetapkan, yaitu adanya peningkatan nilai post-test minimal sebesar  $\geq 30\%$  dibandingkan nilai pre-test. Dengan demikian, kegiatan PkM ini dapat dinyatakan berhasil berdasarkan kriteria evaluasi yang telah dirumuskan.

Evaluasi keterampilan peserta ditentukan berdasarkan skor akhir yang diperoleh selama proses redemonstrasi pembuatan teh daun mint. Kriteria penilaian keterampilan diklasifikasikan menjadi empat kategori, yaitu "sangat baik" dengan rentang skor 3,34–4,00, "baik" dengan rentang skor 2,34–3,33, "cukup" dengan rentang skor 1,34–2,33, serta "kurang" dengan skor  $\leq 1,33$ . Hasil evaluasi menunjukkan bahwa skor keterampilan peserta berada pada rentang 3,7 hingga 4,0, dengan nilai rata-rata sebesar 3,80. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, capaian tersebut termasuk dalam kategori "sangat baik". Hasil ini mengindikasikan bahwa peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan tahapan

pembuatan teh daun mint dengan baik sesuai prosedur yang telah diajarkan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi selama seluruh tahapan implementasi, mulai dari tahap pertama hingga tahap ketiga. Hal ini tercermin dari tingkat kehadiran peserta yang baik serta partisipasi aktif dalam kegiatan diskusi dan praktik pembuatan sediaan teh daun mint. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh manfaat berupa peningkatan pemahaman mengenai khasiat daun mint (*Mentha piperita*) bagi kesehatan, khususnya dalam bentuk olahan teh herbal yang berpotensi sebagai relaksan, terutama bagi lansia. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman praktis dalam pengolahan bahan herbal menjadi sediaan yang bermanfaat dan aplikatif. Selama pelaksanaan kegiatan tidak ditemukan kendala yang berarti. Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar sesuai rencana. Kader kesehatan juga menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan pada waktu mendatang guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pemanfaatan tanaman herbal di masyarakat.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa kader kesehatan Desa Sempalwadak sebagai mitra telah mengalami peningkatan pengetahuan mengenai manfaat minyak esensial peppermint bagi kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rerata nilai pre-test dan post-test sebesar 47,43%. Selain itu, peserta juga telah memiliki keterampilan dalam pembuatan sediaan berbasis peppermint, yang tercermin dari nilai rata-rata skor keterampilan sebesar 3,80 dengan kategori "sangat baik". Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan terkait pemanfaatan bahan alam sebagai relaksan bagi kesehatan, khususnya pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelhalim, A. R. (2021). The effect of *Mentha piperita* L. On the mental health issues of university students: A pilot study. *Journal of Pharmacy and Pharmacognosy Research*, 9(1), 49-57. [https://doi.org/10.56499/jppres20.932\\_9.1.49](https://doi.org/10.56499/jppres20.932_9.1.49)
- Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Romero, T. L. C., Benites, S. M., Auris-López, A. D., & Manuel Del Pino-Aliaga, G. (2024). Exploring the Calming Potential of Peppermint: Anxiolytic Effects of *Mentha piperita* Essential Oil on State and Trait Anxiety. *Pharmacognosy Journal*, 16(6), 1290-1296. <https://doi.org/10.5530/pj.2024.16.208>
- European Medicines Agency. (2020). *Assessment report on Mentha x piperita L., folium and aetheroleum Final-Revision 1*. 31(May). Retrieved from [www.ema.europa.eu/contact](http://www.ema.europa.eu/contact)
- Goswami, N., Abulafia, C., Vigo, D., Moser, M., Cornelissen, G., & Cardinali, D. (2020). Falls Risk, Circadian Rhythms and Melatonin: Current Perspectives.

- Clinical Interventions in Aging*, 15, 2165–2174.  
<https://doi.org/10.2147/CIA.S283342>
- Hudz, N., Kobylinska, L., Pokajewicz, K., Horčinová Sedláčková, V., Fedin, R., Voloshyn, M., Lipok, J. (2023). *Mentha piperita*: Essential Oil and Extracts, Their Biological Activities, and Perspectives on the Development of New Medicinal and Cosmetic Products. *Molecules*, 28(21).  
<https://doi.org/10.3390/molecules28217444>
- Kadir, A., Sunindijo, R. Y., Widanarko, B., Erwandi, D., Nasri, S. M., Satrya, B. A., Maharani, C. F. (2025). Impact of Physical and Psychological Strain on Work-Related Musculoskeletal Disorders: A Cross-Sectional Study in the Construction Industry. *Inquiry: A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing*, 62, 469580251315348.  
<https://doi.org/10.1177/00469580251315348>
- Li, Z., Zhang, H., Wang, Y., Li, Y., Li, Q., & Zhang, L. (2022). The distinctive role of menthol in pain and analgesia: Mechanisms, practices, and advances. *Frontiers in Molecular Neuroscience*, 15, 1006908.  
<https://doi.org/10.3389/fnmol.2022.1006908>
- Nowakowska-Lipiec, K., Zadoń, H., Michnik, R., & Nawrat-Szołtysik, A. (2025). Progressive Loss of Muscle Strength: The Effects of Ageing and Sarcopenia on Muscle Function in Older Females. *Journal of Clinical Medicine*, 14(20).  
<https://doi.org/10.3390/jcm14207276>
- Patton, D. E., Hughes, C. M., Cadogan, C. A., & Ryan, C. A. (2017). Theory-Based Interventions to Improve Medication Adherence in Older Adults Prescribed Polypharmacy: A Systematic Review. *Drugs and Aging*, 34(2), 97–113.  
<https://doi.org/10.1007/s40266-016-0426-6>
- Rohmah, R. L., & Baiduri Widanarko. (2025). Faktor Risiko dan Prevalensi Gangguan Muskuloskeletal pada Bahu di Sektor Konstruksi: Literatur Review. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(2), 69–92.  
<https://doi.org/10.59680/medika.v3i2.1806>
- Sawu, S. D., & Pristi, Y. H. D. (2026). Pemberdayaan Kader Kesehatan Desa Sempalwadak Kec . Bululawang , Kab . Malang Terkait Pembuatan Minyak Gosok dengan Kandungan Utama Minyak Peppermint Sebagai Pereda Nyeri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 6(2), 384–393.
- Sawu, S., Lahardo, D., & Wibowo. (2026). Uji Aktivitas Analgesik Topikal Ekstrak Daun Mint (*Mentha piperita*) dengan Variasi Konsentrasi Pelarut Etanol Menggunakan Metode Tail Flick. *Jurnal Sains Dan Kesehatan (J. Sains Kes.)*, 8(1), 27–34.
- Sawu, S., Wibowo, & Irawan, F. (2024). Pemberdayaan Anggota PKK dalam Penggunaan Obat Antinyeri dan Multivitamin pada Lansia di Kelurahan Kauman Kota Malang. *Jurnal Abdimas PHB*, 7(3), 733–740.
- Shaik, M. I., Hamdi, I. H., & Sarbon, N. M. (2023). A comprehensive review on traditional herbal drinks: Physicochemical, phytochemicals and pharmacology properties. *Food Chemistry Advances*, 3, 100460.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.focha.2023.100460>
- Sucianti, A., Made Yusa, N., & Made Sugitha, I. (2021). Pengaruh Suhu Pengeringan Terhadap Aktivitas Antioksidan Dan Karakteristik Teh Celup

Herbal Daun Mint (*Mentha piperita* L.). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan*, 10(3), 378-388.

Wahyuni, N. E., Yusuf, M., & Tutik, T. (2022). Pengaruh Konsentrasi Pelarut Terhadap Aktivitas Antioksidan Dan Kandungan Total Flavonoid Ekstrak Etanol Kulit Bawang Merah (*Allium cepa* L.). *Jurnal Farmasi Malahayati*, 4(2), 216-226. <https://doi.org/10.33024/jfm.v4i2.5764>

Wijayanti, Sunarsih, T., & Kartini, F. (2020). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint (*Mentha Arvensis* Linn.) Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 9-16. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.473>