

## **Sosialisasi *Healthy Lifestyle* melalui Pemanfaatan Teh Herbal Sereh di Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar Provinsi Riau**

**Danda Mandala<sup>1</sup>, Dedek Anggi Afriani<sup>2</sup>, Dhea Angelita<sup>3</sup>, Faudzan Fernando<sup>4</sup>,  
Jenita Linggriani<sup>5</sup>, Nahdya Edsha<sup>6</sup>, Narendra Althaf Febrino<sup>7</sup>, Sri Rezeki<sup>8</sup>, Tiara  
Ardiana<sup>9</sup>, Tri Rahayu<sup>10</sup>, Yan Hendrika<sup>11</sup>**

*1,,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 Universitas Abdurrah, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Danda Mandala

**E-mail:** [danda.mandala22@student.univrab.ac.id](mailto:danda.mandala22@student.univrab.ac.id)

### **Abstrak**

*Gaya hidup sehat (healthy lifestyle) merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Salah satu upaya sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan minuman herbal alami sebagai alternatif kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan pola hidup sehat melalui pemanfaatan teh herbal sereh (Cymbopogon citratus) kepada masyarakat Kecamatan Gunung Sahilan, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif melalui kegiatan penyuluhan, demonstrasi pembuatan teh sereh, dan diskusi interaktif dengan masyarakat setempat. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil sosialisasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai manfaat teh herbal sereh sebagai bagian dari gaya hidup sehat, antara lain untuk membantu relaksasi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pencegahan penyakit ringan. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini memberikan kontribusi positif dalam mengedukasi masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan melalui pemanfaatan bahan alami yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.*

**Kata kunci** - gaya hidup sehat, sosialisasi, teh herbal sereh, masyarakat, Kampar

### **Abstract**

*A healthy lifestyle is an important factor in improving people's quality of life. One simple effort that can be done is to utilize natural herbal drinks as a health alternative. This activity aims to socialize a healthy lifestyle through the use of lemongrass herbal tea (Cymbopogon citratus) to the community of Gunung Sahilan District, Kampar Regency, Riau Province. The method used is a descriptive approach through counseling activities, demonstrations of lemongrass tea making, and interactive discussions with the local community. Data were obtained through observation and interviews to determine the level of understanding of participants before and after the activity. The results of the socialization show an increase in public knowledge and awareness of the benefits of lemongrass herbal tea as part of a healthy lifestyle, including helping relaxation, increasing endurance, and supporting the prevention of minor illnesses. Thus, this socialization activity makes a positive contribution in educating the community to be more concerned about health through the use of natural ingredients that are easily obtained in the surrounding environment.*

**Keywords** - healthy lifestyle, socialization, lemongrass herbal tea, community, Kampar

## PENDAHULUAN

Upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat pada era kontemporer semakin mendapat perhatian seiring dengan meningkatnya risiko penyakit kronis yang dipicu oleh pola hidup tidak sehat, pandemi global, serta perubahan iklim (Diniah *et al.*, 2023; Maulana *et al.*, 2023). Penerapan gaya hidup sehat bukan hanya sebatas aktivitas fisik dan pemenuhan nutrisi, tetapi juga mencakup pemanfaatan sumber daya lokal yang memiliki potensi untuk mendukung imunitas tubuh. Salah satu tanaman yang banyak digunakan adalah sereh (*Cymbopogon citratus*), yang secara tradisional dikenal sebagai rempah sekaligus bahan herbal, serta mudah dibudidayakan dan diolah menjadi produk minuman yang bermanfaat bagi kesehatan.

Sejumlah program pengabdian masyarakat telah menegaskan relevansi pemanfaatan sereh sebagai intervensi kesehatan berbasis lokal. Kegiatan pelatihan pengolahan sereh menjadi teh herbal dan sabun organik terbukti meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan masyarakat dalam mengembangkan produk yang tidak hanya bernilai kesehatan tetapi juga ekonomi (Indriani *et al.*, 2023). Edukasi kombinasi sereh dan lemon sebagai minuman kesehatan pasca pandemi menunjukkan efektivitas dalam peningkatan daya tahan tubuh melalui pendekatan partisipatif (Diniah *et al.*, 2023). Di sisi lain, kegiatan sosialisasi pengolahan sereh pada acara *car-free day* memperoleh respons positif dari masyarakat, yang menunjukkan tingginya antusiasme terhadap pemanfaatan sereh sebagai minuman herbal (Maulana *et al.*, 2023).

Lebih lanjut, pemanfaatan sereh telah diaplikasikan dalam konteks pencegahan dan penanganan penyakit tertentu. Produk teh kombinasi sereh dan kayu manis, misalnya, berperan sebagai upaya preventif terhadap diabetes melitus (Wijaya *et al.*, 2023), sementara olahan lain seperti teh bunga telang dan permen jelly sereh wangi ditujukan sebagai terapi komplementer bagi penderita diabetes (Yuliani *et al.*, 2024). Tidak hanya dalam bidang kesehatan individu, sereh juga dimanfaatkan dalam aspek kesehatan lingkungan, antara lain melalui pembuatan larutan anti-nyamuk dan karbol berbahan dasar sereh sebagai langkah preventif terhadap vektor penyakit (Putri & Agustikawati, 2025; Wulandari *et al.*, 2024).

Dari perspektif ilmiah, sereh diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti sitral, flavonoid, dan antioksidan, yang berpotensi memberikan efek farmakologis signifikan. Senyawa tersebut terbukti memiliki aktivitas antihipertensi (Silva & Bárbara, 2022), antioksidan serta antimikroba yang mendukung pencegahan penyakit degeneratif (Mukarram *et al.*, 2021), bahkan aktivitas kemopreventif dan peluang aplikasi klinis yang terus dikaji secara intensif (Wahyuni *et al.*, 2024). Hal ini memperkuat urgensi pemanfaatan sereh tidak hanya dalam penelitian farmasi, tetapi juga dalam penguatan pengetahuan dan praktik kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, sosialisasi gaya hidup sehat berbasis pemanfaatan sereh memiliki potensi besar untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai manfaat sereh, memberikan keterampilan praktis dalam pengolahan sereh menjadi teh herbal, serta mendorong penerapan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Fokus kegiatan ini adalah masyarakat Kecamatan Gunung Sahilan, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, yang diharapkan dapat menjadi contoh penerapan program gaya hidup sehat berbasis kearifan lokal.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Gunung Sahilan, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau dengan sasaran utama masyarakat umum yang terdiri dari ibu rumah tangga, tokoh masyarakat, serta kelompok pemuda. Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu, *Pertama* adalah persiapan kegiatan. Pada tahap awal dilakukan koordinasi dengan pemerintah kecamatan dan desa setempat untuk memperoleh izin dan dukungan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi kebutuhan masyarakat terkait pemahaman dan praktik gaya hidup sehat berbasis pemanfaatan bahan herbal lokal. Hasil identifikasi ini digunakan sebagai dasar perumusan

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

materi sosialisasi. *Kedua*, sosialisasi dan edukasi. Tahap ini dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup sehat serta potensi sereh (*Cymbopogon citratus*) sebagai minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media presentasi, leaflet, dan diskusi tanya jawab agar peserta lebih mudah memahami. *Ketiga*, demonstrasi pembuatan teh herbal sereh. Peserta diperkenalkan secara langsung dengan cara pengolahan sereh menjadi minuman teh herbal. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian dengan melibatkan masyarakat secara aktif mulai dari pemilihan bahan baku, proses perebusan, hingga penyajian minuman. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. *Keempat*, partisipasi dan praktik mandiri. Setelah mengikuti demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan sendiri pembuatan teh herbal sereh dengan bimbingan tim pengabdian. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri masyarakat dalam mengolah bahan herbal secara mandiri. *Kelima*, evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap keterlibatan aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk menilai efektivitas kegiatan sosialisasi sekaligus memberikan rekomendasi untuk kegiatan sejenis di masa mendatang. *Keenam*, tindak lanjut dan *monitoring*. Sebagai bagian dari keberlanjutan program, dilakukan pendampingan secara berkala melalui komunikasi dengan perwakilan masyarakat. Tujuan tindak lanjut ini adalah memastikan masyarakat tetap konsisten dalam mengaplikasikan pemanfaatan teh herbal sereh serta menjadikannya bagian dari gaya hidup sehat sehari-hari. Dengan tahapan tersebut, kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga membentuk kebiasaan baru dalam penerapan gaya hidup sehat berbasis pemanfaatan bahan alam lokal yang mudah diperoleh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai sosialisasi gaya hidup sehat melalui pemanfaatan teh herbal sereh di Kecamatan Gunung Sahilan menghasilkan beberapa temuan penting. Tahap awal dari kegiatan ini adalah tahap persiapan kegiatan. Tahap persiapan berjalan dengan baik setelah dilakukan koordinasi bersama pihak kecamatan dan desa. Dukungan dari aparat setempat sangat membantu dalam menginformasikan kegiatan kepada masyarakat sehingga jumlah peserta yang hadir sesuai harapan. Identifikasi kebutuhan masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar masih memandang sereh hanya sebatas bumbu dapur. Temuan ini menjadi dasar penting untuk menyusun materi sosialisasi yang lebih aplikatif dan dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, tahap kedua dari kegiatan ini adalah dengan melakukan sosialisasi dan edukasi. Penyampaian materi mengenai gaya hidup sehat dan manfaat sereh sebagai teh herbal diterima dengan antusias. Peserta terlihat aktif bertanya mengenai manfaat sereh untuk kesehatan, cara penyajian yang benar, dan frekuensi konsumsi yang dianjurkan. Penyuluhan dengan metode ceramah interaktif dan leaflet terbukti efektif, karena sebagian peserta menyatakan baru pertama kali mengetahui bahwa sereh dapat dijadikan minuman kesehatan. Hal ini memperlihatkan bahwa edukasi berbasis informasi sederhana dapat mengubah cara pandang masyarakat terhadap tanaman lokal. Antusiasme peserta dan suasana sosialisasi dan edukasi mengenai pemanfaatan sereh sebagai teh herbal dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



**Gambar 1.**  
Sosialisasi dan edukasi

Tahap ketiga dari kegiatan ini adalah demonstrasi pembuatan teh herbal sereh. Hasil dari tahap demonstrasi menunjukkan bahwa peserta sangat tertarik melihat langsung proses pembuatan teh sereh. Peserta memperhatikan tahapan mulai dari pemilihan batang sereh, pencucian, perebusan, hingga penyajian. Respons positif terlihat ketika peserta mencoba langsung hasil olahan, sebagian besar menyatakan bahwa rasanya segar dan menenangkan. Dengan adanya demonstrasi ini, informasi yang awalnya hanya berupa teori menjadi lebih mudah dipahami karena peserta dapat melihat contoh nyata. Antusiasme peserta dalam mengikuti setiap tahapan demonstrasi serta suasana saat praktik pembuatan teh sereh dapat terlihat pada Gambar 2 berikut.



**Gambar 2.**  
Demonstrasi pembuatan teh herbal sereh

Selain itu, momen pembagian teh herbal sereh kepada peserta juga menjadi bagian penting dari kegiatan, yang semakin memperkuat kesan positif dan antusiasme masyarakat terhadap pemanfaatan tanaman lokal. Gambar 3 menampilkan suasana ketika teh herbal sereh dibagikan kepada peserta untuk dinikmati bersama.



**Gambar 3.**  
Suasana pembagian teh herbal sereh



Tahapan keempat dari kegiatan ini adalah partisipasi dan praktik mandiri. Pada saat praktik mandiri, hampir seluruh peserta terlibat aktif mencoba mengolah sereh menjadi teh herbal. Ada peserta yang awalnya ragu namun setelah dibimbing, mereka berhasil menghasilkan minuman dengan baik. Aktivitas ini bukan hanya meningkatkan keterampilan, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri bahwa mereka dapat membuat minuman sehat sendiri di rumah. Keaktifan ini menjadi indikasi bahwa metode *learning by doing* lebih efektif dibandingkan hanya penyuluhan satu arah. Keaktifan peserta dalam praktik mandiri serta hasil olahan teh sereh yang mereka buat dapat ditunjukkan melalui Gambar 4 berikut.



**Gambar 4.**

Suasana partisipasi dan praktik mandiri masyarakat

Tahapan kelima dari kegiatan ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan diskusi bersama peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat memperoleh pengetahuan baru mengenai manfaat sereh, baik untuk kesehatan tubuh maupun sebagai alternatif minuman alami yang murah dan mudah didapat. Beberapa peserta menyampaikan bahwa setelah mengikuti kegiatan, mereka berniat untuk mencoba rutin membuat teh sereh di rumah. Hal ini menjadi bukti bahwa kegiatan tidak hanya memberi pengetahuan, tetapi juga memotivasi masyarakat untuk mengubah kebiasaan sehari-hari.

Tahapan terakhir dari kegiatan ini adalah melakukan tindak lanjut dan *monitoring*. Setelah kegiatan selesai, tim pengabdian tetap menjalin komunikasi dengan perwakilan masyarakat melalui grup WhatsApp yang dibentuk. Dari komunikasi tersebut, diketahui bahwa sebagian peserta telah mulai mengonsumsi teh sereh secara rutin dan ada pula yang menanam sereh di pekarangan rumah untuk kebutuhan pribadi. Monitoring ini menunjukkan adanya tindak lanjut nyata dari kegiatan, serta menjadi peluang untuk mengembangkan program lanjutan, misalnya pelatihan pengolahan sereh menjadi produk olahan herbal bernilai ekonomi.

Adapun kendala yang dihadapi selama kegiatan ini diantaranya adalah masih rendahnya pengetahuan awal sebagian peserta mengenai pemanfaatan sereh sebagai minuman herbal, karena selama ini sereh lebih dikenal sebagai bumbu masakan. Kondisi tersebut menyebabkan pada awal penyuluhan peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai manfaat kesehatan dari teh herbal sereh. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan sesi praktik belum dapat dilakukan secara lebih mendalam kepada seluruh peserta. Beberapa peserta juga memerlukan pendampingan lebih intensif selama proses pembuatan teh herbal agar mampu mengikuti setiap tahapan dengan benar. Kendala lainnya adalah belum tersedianya mekanisme pemantauan jangka panjang secara langsung untuk mengevaluasi keberlanjutan penerapan kebiasaan mengonsumsi teh herbal sereh di masyarakat.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai sosialisasi gaya hidup sehat melalui pemanfaatan teh herbal sereh di Kecamatan Gunung Sahilan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Hasil utama yang diperoleh adalah adanya perubahan cara pandang masyarakat yang semula hanya mengenal sereh sebagai bumbu dapur, kini memahami manfaatnya sebagai minuman herbal penunjang kesehatan. Selain itu, keterampilan peserta dalam mengolah sereh menjadi teh herbal meningkat melalui demonstrasi dan praktik mandiri, bahkan sebagian masyarakat mulai menerapkan kebiasaan baru dengan rutin mengonsumsi teh sereh serta menanam sereh di pekarangan rumah. Kelebihan dari kegiatan ini adalah pendekatan yang bersifat partisipatif, sehingga masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam praktik langsung. Hal ini membuat proses pembelajaran lebih efektif dan mendorong perubahan perilaku nyata. Namun demikian, keterbatasan kegiatan ini terletak pada cakupan peserta yang masih terbatas pada satu kecamatan serta belum adanya pendampingan intensif pasca kegiatan.

Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak kelompok masyarakat, seperti sekolah atau komunitas pemuda, serta dipadukan dengan pelatihan wirausaha berbasis olahan sereh. Dengan demikian, selain meningkatkan kesehatan masyarakat, kegiatan ini juga berpotensi memberikan nilai tambah ekonomi melalui pengembangan produk herbal lokal. Masyarakat diharapkan dapat terus menerapkan gaya hidup sehat dengan menjadikan teh sereh sebagai minuman herbal sehari-hari, sekaligus membudidayakan sereh di pekarangan rumah agar mudah diakses dan berkelanjutan. Pemerintah desa dan kecamatan diharapkan dapat menjadikan kegiatan serupa sebagai program rutin dalam bidang kesehatan masyarakat, sehingga edukasi mengenai pemanfaatan tanaman herbal tidak berhenti pada satu kali kegiatan saja. Bagi tim pengabdian selanjutnya, perlu adanya pendampingan lanjutan untuk memantau konsistensi penerapan gaya hidup sehat sekaligus memberikan pelatihan pengembangan produk turunan berbasis sereh, seperti serbuk instan, kemasan siap seduh, atau olahan herbal lainnya. Sementara itu, bagi institusi pendidikan, kegiatan ini dapat dikembangkan sebagai bentuk kolaborasi riset dan pengabdian, sehingga hasilnya tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan masyarakat, tetapi juga membuka peluang usaha kecil berbasis sumber daya lokal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kecamatan Gunung Sahilan, Kabupaten Kampar, yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada aparat desa dan masyarakat Kecamatan Gunung Sahilan yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, sehingga program dapat berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan. Tidak lupa, penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada pihak universitas dan lembaga yang telah memfasilitasi kegiatan ini melalui dukungan moral maupun material.

Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah bekerja sama dan berkontribusi dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari persiapan hingga pelaksanaan di lapangan. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada dosen pembimbing lapangan yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus terjalin untuk mendukung kegiatan serupa di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

Diniah, F. J. S., Adiansyah, K. D. M., Ayu, M. R. S., Novita, P. D. A. H., & Rekyan, V. W. (2023). Edukasi pemanfaatan lemon dan sereh sebagai minuman dalam pemeliharaan daya tahan tubuh di Kelurahan Bentakan Baki Sukoharjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, 3(3), 329–

333.

- Indriani, L., If' all, A., Arfan, A., & Multazam, M. (2023). Pemanfaatan tanaman sereh wangi melalui pelatihan pembuatan sabun organik dan teh herbal. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 889–895.
- Maulana, I., Syari, D., Gulo, T. E. J., & Selay, R. E. P. (2023). Edukasi pembuatan dan pemanfaatan tanaman sereh sebagai minuman kaya khasiat. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 503–507.
- Mukarram, M., Choudhary, S., Khan, M. A., Poltronieri, P., Khan, M. M. A., Ali, J., Kurjak, D., & Shahid, M. (2021). Lemongrass Essential Oil Components with Antimicrobial and Anticancer Activities. *Antioxidants*, 11(1), 20.
- Putri, D. F. A., & Agustikawati, N. (2025). Pemberdayaan masyarakat desa dalam pembuatan anti nyamuk cair Serute (serai dan jeruk monte). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 7(1), 14–19.
- Silva, H., & Bárbara, R. (2022). Exploring the anti-hypertensive potential of lemongrass—A comprehensive review. *Biology*, 11(10), 1382.
- Wahyuni, D. K., Kharisma, V. D., Murtadlo, A. A. A., Rahmawati, C. T., Syukriya, A. J., Prasongsuk, S., Subramaniam, S., Wibowo, A. T., & Purnobasuki, H. (2024). The antioxidant and antimicrobial activity of ethanolic extract in roots, stems, and leaves of three commercial Cymbopogon species. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 272.
- Wijaya, D. P., Herlina, H., Liberitera, S., Starlista, V., & Wardana, M. S. (2023). Edukasi pemanfaatan teh kombinasi (sereh dan kayu manis) untuk pencegahan penyakit diabetes melitus di Desa Ulak Kerbau Baru. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 264–270.
- Wulandari, M., Ngazizah, F. N., & Hasanah, R. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam upaya pencegahan vektor penyakit melalui pelatihan pembuatan karbol serai di Palangka Raya: Community Empowerment for Preventing Vector Disease by Practical Production of Lemongrass Carbole in Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(9), 1727–1732.
- Yuliani, D., Suprobo, M. D., Susilo, H., & Jaman, A. (2024). Pelatihan pembuatan obat batuk herbal berbahan jahe di Desa Kubangwungu Kabupaten Brebes. *Jurnal Igakerta*, 1(3), 20–26.