
PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENCEGAH PENYAKIT DEGENERATIF MELALUI EDUKASI KESEHATAN, BEKAM, DAN HERBAL TRADISIONAL

Nurchahyo Aji Legowo¹, Afifah Nur Halizah², Atika Afniratri³

^{1,2,3}Akademi Akupunktur Aceh

nurchahyoaji18@acehakupunktur.ac.id

Abstrak

Penyakit degeneratif merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang berkaitan erat dengan perubahan pola hidup, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap upaya pencegahan penyakit. Upaya promotif dan preventif melalui pemberdayaan masyarakat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan. Pendekatan edukasi kesehatan yang dipadukan dengan pengenalan terapi komplementer, seperti bekam dan pemanfaatan herbal tradisional secara tepat dan aman, dapat menjadi salah satu strategi dalam mendukung upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit degeneratif.

Kata kunci: Pemberdayaan Masyarakat; Penyakit Degeneratif; Edukasi Kesehatan; Bekam; Herbal Tradisional; Pencegahan Penyakit.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit degeneratif merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang membutuhkan perhatian berkelanjutan karena berkaitan erat dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi melalui perubahan perilaku dan lingkungan. Hipertensi, diabetes, obesitas dan penyakit kardiovaskular merupakan beberapa kondisi yang berkembang dalam jangka panjang dan dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, serta berbagai faktor gaya hidup (Hirashiki et al., 2022). Pencegahan PTM tidak hanya bergantung pada pelayanan kuratif, tetapi juga membutuhkan strategi promotif dan preventif yang mampu meningkatkan kesadaran serta keterlibatan masyarakat dalam mengendalikan faktor risikonya (Nurrahmat & Zamli, 2025). Program intervensi di kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara menunjukkan bahwa pendekatan promosi kesehatan kepada masyarakat memiliki peran dalam pencegahan faktor risiko PTM, termasuk hipertensi, obesitas dan diabetes (M et al., 2025).

Bagian Pemberdayaan masyarakat menjadi salah satu pendekatan penting karena masyarakat tidak hanya ditempatkan sebagai penerima informasi kesehatan, tetapi sebagai pihak yang berperan aktif dalam mengenali masalah, menentukan pilihan, dan melakukan tindakan kesehatan di lingkungannya (Zhang et al., 2025). Pendekatan berbasis komunitas memungkinkan intervensi kesehatan disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan sumber daya masyarakat setempat (MacDonald et al., 2026). Keterlibatan masyarakat dan strategi yang dipimpin oleh komunitas dapat mendukung perubahan perilaku kesehatan, meskipun keberhasilannya dipengaruhi oleh intensitas pelaksanaan, motivasi masyarakat, kepercayaan, serta keterlibatan sistem kesehatan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) perlu dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong partisipasi dan kemampuan masyarakat dalam menerapkan upaya pencegahan penyakit secara berkelanjutan (Indravudh et al., 2025).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengenali faktor risiko dan melakukan pencegahan penyakit degeneratif. Edukasi yang diberikan secara sistematis dapat membantu masyarakat memahami hubungan antara gaya hidup dengan risiko penyakit serta mendorong penerapan perilaku kesehatan yang lebih baik (Jauhari et al., 2025). Intervensi edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan beberapa praktik pencegahan penyakit tidak menular, meskipun efektivitasnya dapat berbeda berdasarkan karakteristik sasaran dan bentuk intervensi. Edukasi dalam kegiatan Pengabmas perlu dikembangkan secara kontekstual dan tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi diarahkan pada peningkatan kesadaran dan kemampuan masyarakat untuk mengambil keputusan kesehatan yang tepat (Ogolla et al., 2025).

Pengobatan tradisional dan komplementer, termasuk bekam dan pemanfaatan herbal. Bekam dalam beberapa penelitian telah ditelaah sebagai salah satu terapi komplementer pada berbagai kondisi kesehatan. Manfaat bekam pada beberapa kondisi, termasuk sindrom metabolik dan mencegah penyakit degeneratif. Didalam kegiatan pemberdayaan masyarakat ini, bekam diperkenalkan sebagai salah satu pendekatan komplementer yang perlu digunakan secara tepat, memperhatikan indikasi, kontraindikasi, kebersihan, kompetensi praktisi, serta tidak menggantikan pelayanan medis yang diperlukan (Wu et al., 2023). Pemanfaatan herbal tradisional juga menjadi bagian dari praktik kesehatan yang telah dikenal masyarakat. Namun, peningkatan penggunaan herbal perlu disertai dengan pemahaman mengenai manfaat, cara penggunaan, keamanan, serta kemungkinan interaksi dengan obat atau terapi lain. Edukasi mengenai herbal tidak diarahkan untuk menggantikan pengobatan medis, tetapi untuk membangun kemampuan masyarakat dalam menggunakan sumber daya tradisional secara rasional dan aman (Pascayantri et al., 2026).

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Klinik Wanakilis Surakarta pada 2 Agustus 2026. Kegiatan dilaksanakan selama satu minggu yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi, dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis, yaitu: Identifikasi dan Persiapan → edukasi kesehatan → pengenalan dan pelaksanaan bekam → edukasi dan pemberian herbal tradisional → evaluasi.

Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dengan mitra dan identifikasi kebutuhan masyarakat terkait pencegahan penyakit degeneratif. Tim menentukan materi edukasi, menyiapkan media penyuluhan, instrumen evaluasi, serta kebutuhan demonstrasi bekam dan edukasi herbal. Tahap persiapan juga mencakup pembagian tugas anggota tim dan koordinasi teknis dengan pihak mitra. Tahapan-tahapan edukasi yang diberikan berupa pengertian penyakit degeneratif; faktor risiko penyakit degeneratif; pola makan sehat; aktivitas fisik; pengendalian berat badan; pengelolaan stres; pemeriksaan kesehatan secara berkala; dan pentingnya perubahan perilaku sebagai bagian dari pencegahan penyakit.

Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, media edukasi, dan tanya jawab sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi dapat menghubungkan materi dengan kondisi kesehatan dan kebiasaan sehari-hari. Bekam diperkenalkan sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam pemeliharaan kesehatan. Materi meliputi pengertian dan prinsip bekam, manfaat yang didukung oleh bukti ilmiah, indikasi dan kontraindikasi, aspek kebersihan, keamanan, serta pentingnya pelaksanaan oleh praktisi yang memiliki kompetensi. Apabila dalam kegiatan dilakukan tindakan bekam kepada peserta, prosedur pelaksanaan, persetujuan peserta, skrining kondisi kesehatan, dan aspek keselamatan akan dijelaskan secara khusus. Bekam dalam kegiatan ini tidak diposisikan sebagai pengganti pengobatan medis, tetapi sebagai pendekatan komplementer yang perlu digunakan secara tepat dan aman.

Peserta diberikan edukasi mengenai pemanfaatan herbal tradisional secara rasional dan aman. Materi mencakup pengenalan tanaman herbal yang umum digunakan masyarakat, potensi manfaat berdasarkan bukti yang tersedia, cara penggunaan, aspek keamanan, serta kemungkinan interaksi dengan obat atau terapi lain. Edukasi ditekankan pada kemampuan masyarakat untuk memilih dan menggunakan herbal secara bertanggung jawab serta memahami bahwa penggunaan herbal tidak selalu bebas risiko dan tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi medis yang diperlukan.

Setelah pemberian materi dan demonstrasi, peserta dilibatkan dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi ini digunakan untuk mengidentifikasi pemahaman peserta, meluruskan informasi yang kurang tepat mengenai penyakit degeneratif, bekam, maupun herbal tradisional, serta memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk menyampaikan pengalaman dan kebutuhan kesehatan yang mereka hadapi. Tahap ini menjadi bagian penting dari proses pemberdayaan karena masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi diberi ruang untuk mengemukakan pengalaman, bertanya, dan mengambil keputusan kesehatan berdasarkan informasi yang diperoleh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 30 peserta yang berasal dari mayoritas warga Rt 05 Mojo Semanggi. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin 12 berjenis kelamin laki-laki kemudian 18 berjenis kelamin perempuan, kelompok usia pada mayoritas responden berusia lebih dari 60 tahun, tingkat pendidikan mayoritas sudah menyelesaikan SLTA sederajat. Disajikan pada Tabel 1. Karakteristik peserta menunjukkan bahwa kegiatan melibatkan masyarakat dengan latar belakang yang beragam, sehingga materi edukasi disampaikan menggunakan pendekatan yang sederhana, komunikatif, dan kontekstual.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	Dewasa (26–45 tahun)	6	20,0
	Pra-lansia (46–59 tahun)	7	23,3
	Lansia (≥ 60 tahun)	17	56,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	40,0
	Perempuan	18	60,0
Tingkat Pendidikan	SD/ sederajat	8	26,7
	SMP/ sederajat	7	23,3
	SMA/ sederajat	10	33,3
	Perguruan Tinggi	5	16,7
Total		30	100,0

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi edukasi mengenai penyakit degeneratif, penyampaian materi mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan, pengenalan bekam sebagai salah satu pendekatan komplementer, serta edukasi mengenai pemanfaatan herbal tradisional secara tepat dan aman. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan pengalaman terkait kondisi kesehatan, penggunaan bekam, maupun pemanfaatan herbal dalam kehidupan sehari-hari.

Tingkat Pengetahuan Pretest n (%) Posttest n (%)		
Baik	7 (23,3%)	23 (76,7%)
Cukup	13 (43,3%)	6 (20,0%)
Kurang	10 (33,3%)	1 (3,3%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai pencegahan penyakit degeneratif, bekam, dan pemanfaatan herbal tradisional. Sebelum diberikan edukasi, peserta dengan tingkat pengetahuan baik berjumlah 7 orang (23,3%), sedangkan peserta dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (43,3%) dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 10 orang (33,3%). Setelah diberikan edukasi, jumlah peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 23 orang (76,7%), sedangkan peserta dengan tingkat pengetahuan cukup menurun menjadi 6 orang (20,0%) dan peserta dengan tingkat pengetahuan kurang menjadi 1 orang (3,3%).

Kegiatan juga menunjukkan respons positif dari peserta terhadap pengenalan terapi komplementer dan pemanfaatan herbal tradisional. Setelah memperoleh edukasi mengenai prinsip, manfaat, keamanan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan bekam, beberapa peserta menyampaikan ketertarikan dan kesediaan untuk memperoleh terapi bekam. Ketertarikan tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan mengenai prosedur, manfaat, keamanan, dan kondisi yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan bekam. Respons ini menunjukkan bahwa pemberian informasi yang memadai dapat membantu masyarakat memahami bekam secara lebih baik dan meningkatkan keterbukaan mereka terhadap pemanfaatannya sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam pemeliharaan kesehatan.

Selain edukasi mengenai bekam, peserta juga diperkenalkan dengan beberapa minuman herbal tradisional yang tersedia dalam kegiatan, yaitu kunyit asam, teh jahe, dan minuman berbahan serai. Pengenalan tersebut dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pemanfaatan bahan herbal yang telah dikenal dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus menekankan pentingnya penggunaan secara tepat dan rasional. Peserta menunjukkan ketertarikan terhadap jenis herbal yang diperkenalkan, terutama karena bahan-bahan tersebut relatif familiar dan mudah ditemukan di lingkungan masyarakat. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta bahwa pemanfaatan bahan tradisional dapat menjadi bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan, namun tetap perlu disertai pemahaman mengenai manfaat, cara penggunaan, keamanan, serta keterbatasannya.



Gambar 1,2,3,4. Dokumentasi Pengabmas

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi dilakukan dalam periode yang relatif singkat sehingga perubahan pengetahuan setelah kegiatan belum dapat secara langsung menggambarkan perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan belum melakukan follow-up untuk mengetahui keberlanjutan penerapan perilaku pencegahan oleh peserta. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya perlu mempertimbangkan evaluasi jangka menengah atau jangka panjang serta memperluas indikator keberhasilan hingga mencakup perubahan perilaku dan praktik kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hirashiki, A., Shimizu, A., Nomoto, K., Kokubo, M., Suzuki, N., & Arai, H. (2022). Systematic Review of the Effectiveness of Community Intervention and Health Promotion Programs for the Prevention of Non-Communicable Diseases in Japan and Other East and Southeast Asian Countries. *Circulation Reports*, 4(4), CR-21-0165. <https://doi.org/10.1253/circrep.CR-21-0165>
- Indravudh, P. P., McGee, K., Sibanda, E. L., Corbett, E. L., Fielding, K., & Terris-Prestholt, F. (2025). Community-led strategies for communicable disease prevention and management in low- and middle-income countries: A mixed-methods systematic review of health, social, and economic impact. *PLOS Global Public Health*, 5(4), e0004304. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004304>
- Jauhari, S., Agarwal, M., Pandit, P., Bajpai, P. K., Singh, A., & James, C. D. (2025). Effectiveness of Educational Interventions on Adolescent Knowledge and Practices for Preventing Noncommunicable Diseases in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 76(5), 767–780. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.12.014>
- Nurrahmat, & Zamli. (2025). *This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*. <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps>
- M, R., Joshi, M., Mundra, A., Kolhe, R., Kirubakaran, R., Raut, A. V., & Nazli Khatib, M. (2025). Community-based health promotion interventions to reduce risk factors of non-communicable diseases among adolescent and young adults in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Public Health*, 243, 105714. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.03.026>
- MacDonald, H., Martin, M., Ghanchi, A., Clark, E., Lunn, A. D., Gkiouleka, A., Harasgama, S., Lamb, D., & Ford, J. (2026). Community engagement and empowerment to address health inequalities: A rapid evidence review. *Public Health in Practice*, 11, 100773. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2026.100773>
- Ogolla, C. O., Guyah, B., & Maima, A. O. (2025). Assessing the impact of community health education programs on preventing non-communicable diseases in rural areas. *BMC Public Health*, 25(1), 4176. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22620-8>

- Pascayantri, A., Munasari, D., Silfia Susanto, A., Nurcahaya Sari, I., Qodriyah Karimu, L., Sari, M., Salsabils Farma, A., & Selatan, K. (2026). Stay Natural, Stay Safe: Gerakan Cerdas Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Kelurahan Anawai Terhadap Penggunaan Obat Tradisional Yang Tepat Dan Aman Melalui Edukasi Berbasis Literasi Kesehatan. 3(1), 93231. <https://doi.org/10.62335>
- Wu, L.-K., Chen, Y.-C., Hung, C.-S., Yen, C.-Y., Chang Chien, C.-Y., Ciou, J.-R., Torng, H.-H., Chang, Y.-C., Hua, S., Lu, P.-N., Liu, Y.-Y., Lai, C.-Y., Kung, Y.-L., Huang, H.-K., Chen, Z.-K., & Ho, T.-J. (2023). The efficacy and safety of cupping as complementary and alternative therapy for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 102(13), e33341. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033341>
- Zhang, A., Zhou, C., Wang, S., Yuan, Y., Zhang, S., Hu, H., & Wang, Y. (2025). Community Health Empowerment in the Chinese Cultural Context: A Hybrid Concept Analysis. *Asian Nursing Research*, 19(3), 203–219. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2025.03.012>