

HERBAL CORNER UNTUK KESEHATAN PSIKOSOSIAL: EDUKASI DAN
PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL DALAM PENCEGAHAN
KECEMASAN DAN INSOMNIA

Awaliyah Muslimah Suwetty^{1*}, Camelia Bakker², Kornelis Nama Beni³, Venida
Lakapu³

¹⁻³Prodi D III Keperawatan, STIKES Maranatha Kupang

Email Korespondensi: awaliyahsuwetty@gmail.com

Disubmit: 27 Mei 2026

Diterima: 26 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26230>

ABSTRAK

Kecemasan dan insomnia adalah masalah kesehatan psikososial yang umum terjadi dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan fungsi sosial. Di Indonesia, jutaan orang mengalami gangguan kecemasan dan gangguan tidur; namun, pengetahuan masyarakat mengenai pendekatan pencegahan dan komplementer masih terbatas. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal melalui pengembangan Pojok Herbal sebagai upaya pencegahan kecemasan dan insomnia. Kegiatan ini menggunakan pendekatan Pengembangan Masyarakat Berbasis Aset (ABCD), yang menekankan penggunaan sumber daya lokal dan partisipasi aktif masyarakat. Program ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, termasuk persiapan, identifikasi aset masyarakat, pendidikan kesehatan mental, demonstrasi dan praktik pemanfaatan tanaman herbal, pendirian Pojok Herbal, dan evaluasi. Program ini melibatkan anggota masyarakat, pemimpin lokal, kader kesehatan, serta dosen dan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental dan manfaat tanaman herbal seperti jahe, serai, mint, dan lavender dalam meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur. Pendirian Pojok Herbal juga menyediakan platform pendidikan berkelanjutan untuk pembelajaran dan praktik masyarakat. Program Pojok Herbal merupakan strategi pemberdayaan masyarakat yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan mendukung pencegahan kecemasan dan insomnia.

Kata Kunci: Pojok Herbal, Promosi Kesehatan Mental, Kecemasan, Insomnia, Pemberdayaan Masyarakat.

ABSTRACT

Anxiety and insomnia are prevalent mental health problems that negatively affect quality of life, productivity, and social functioning. In Indonesia, millions of people experience anxiety disorders and sleep disturbances; however, public knowledge regarding preventive and complementary approaches remains limited. This community service program aimed to improve community knowledge and skills in utilizing herbal plants through the development of a

Herbal Corner as an effort to prevent anxiety and insomnia. The activity employed the Asset Based Community Development (ABCD) approach, which emphasizes the use of local resources and active community participation. The program was implemented through several stages, including preparation, community asset identification, health education on mental health, demonstration and practice of herbal plant utilization, establishment of the Herbal Corner, and evaluation. The program involved community members, local leaders, health cadres, as well as lecturers and students. The results indicated an increase in community awareness and knowledge regarding mental health and the benefits of herbal plants such as ginger, lemongrass, mint, and lavender in promoting relaxation and improving sleep quality. The establishment of the Herbal Corner also provided a sustainable educational platform for community learning and practice. In conclusion, the Herbal Corner program represents an effective community empowerment strategy to promote mental health and support the prevention of anxiety and insomnia.

Keywords: *Herbal Corner, Mental Health Promotion, Anxiety, Insomnia, Community Empowerment.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan psikososial merupakan salah satu komponen penting dalam menentukan kualitas dan kesejahteraan hidup individu. Beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan psikososial seperti kecemasan dan gangguan tidur mengalami peningkatan secara signifikan di berbagai negara (Reni Nuryani, 2020). World Health Organization menunjukkan bahwa gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami masyarakat global dan seringkali disertai dengan gangguan tidur seperti insomnia (WHO, 2022). Gangguan kecemasan dan insomnia dapat berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan fungsi sosial, serta meningkatnya risiko penyakit kronis apabila tidak ditangani secara tepat (Lopresti et al., 2021)

Indonesia merupakan salah satu negara yang dalam program pembangunan kesehatan nasional menitikberatkan pada penyelesaian masalah kesehatan mental. Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi masih cukup tinggi di kalangan masyarakat usia produktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, gangguan tidur juga menjadi keluhan yang sering dialami masyarakat akibat stres, tekanan pekerjaan, serta perubahan pola hidup modern (Dewi et al., 2025). Data Kementerian kesehatan menunjukkan lebih dari 20 juta masyarakat mengalami gangguan tidur, dan lebih dari 15 juta mengalami gangguan kecemasan dengan ratio jumlah penduduk Indonesia sebanyak 238-278 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023). Namun demikian, upaya untuk memperbaiki kondisi kecemasan dan insomnia tersebut masih belum dilakukan secara optimal, terutama dalam hal peningkatan edukasi kesehatan mental serta pemanfaatan pendekatan promotif dan preventif yang mudah diakses oleh masyarakat. Kondisi diatas membutuhkan intervensi promotif dan preventif melalui pendekatan terapi komplementer seperti pemanfaatan tanaman herbal untuk relaksasi dan peningkatan kualitas tidur (Yue et al., 2024)

Indonesia dikenal sebagai negara dengan kekayaan biodiversitas tanaman obat yang sangat besar dan telah lama dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional. Pemerintah telah menyiapkan program pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan sumber daya alam yang tersedia di lingkungan sekitar (Puspitasari et al., 2025).

Tanaman herbal memiliki potensi sebagai agen relaksasi alami yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Kaneez Fatima et al., 2024). Tanaman herbal seperti chamomile, lavender, jahe, dan mint diketahui mengandung senyawa bioaktif yang memiliki efek sedatif ringan dan dapat membantu memberikan rasa relaksasi pada sistem saraf (Azar Hosseini et al., 2024).

Berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman herbal dapat menjadi alternatif yang mudah, murah, dan aman dalam mendukung kesehatan masyarakat, termasuk dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Lelie Amalia et al., 2024). Oleh karena itu, pemanfaatan tanaman herbal sangat baik digunakan sebagai terapi komplementer dalam menjaga kesehatan mental.

Upaya Promotif dan preventif diatas, ternyata tidak dimanfaatkan oleh banyak masyarakat, pada tingkat lokal, masih banyak masyarakat yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai manfaat tanaman herbal bagi kesehatan mental serta cara pemanfaatannya secara tepat. Kurangnya edukasi dan praktik langsung menyebabkan potensi tanaman herbal di lingkungan sekitar belum dimanfaatkan secara optimal sebagai upaya pencegahan kecemasan dan insomnia (Aini, N., & Pratama, 2023) Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan edukatif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal secara tepat.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui program Herbal Corner, yaitu suatu ruang edukasi yang menyediakan berbagai jenis tanaman herbal serta informasi mengenai manfaat dan cara pemanfaatannya bagi kesehatan mental. Penelitian oleh (Batulayar et al., 2025) tentang Pembentukan pojok herbal dan produk herbal (teh dan sirup) untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Desa Bengkaung, Kecamatan Batulayar, NTB memberikan kontribusi pengetahuan dan peningkatan penggunaan bahan herbal dalam meningkatkan kesehatan. Demikian halnya dengan Program Corner Herbal yang dilakukan oleh Team Pengmas STIKes Maranatha kupang. Program ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran bagi masyarakat untuk mengenal, menanam, serta memanfaatkan tanaman herbal sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai edukasi serta pemanfaatan tanaman herbal melalui program Herbal Corner sebagai upaya pencegahan kecemasan dan insomnia.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kecemasan dan gangguan tidur (insomnia) merupakan masalah kesehatan mental yang cukup sering dialami masyarakat. Tekanan kehidupan

sehari-hari, tuntutan pekerjaan, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola stres dapat memicu munculnya kecemasan yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Namun demikian, sebagian besar masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai cara mengatasi kecemasan dan gangguan tidur secara sehat dan alami. Di sisi lain, potensi tanaman herbal yang memiliki manfaat relaksasi dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur belum dimanfaatkan secara optimal. Sehingga **rumusan pertanyaan pada kegiatan PKM** ini adalah "Apakah pembentukan Herbal Corner sebagai media edukasi dan pemanfaatan tanaman herbal dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam upaya pencegahan kecemasan dan insomnia?"

Adapun tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai alternatif untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, kegiatan ini juga menargetkan terbentuknya Herbal Corner sebagai media edukasi dan praktik pemanfaatan tanaman herbal di lingkungan masyarakat

Luaran dari kegiatan ini meliputi terbentuknya Herbal Corner sebagai sarana edukasi kesehatan berbasis tanaman herbal, meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk kesehatan mental, serta tersedianya media edukasi seperti leaflet atau poster mengenai manfaat tanaman herbal dalam mengatasi kecemasan dan gangguan tidur. Selain itu, hasil kegiatan ini juga diharapkan dapat dipublikasikan dalam artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Teori dan Konsep

1) Kesehatan Psikososial, Kecemasan, dan Insomnia

Kesehatan psikososial merupakan kondisi kesejahteraan yang mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam aspek psikologis dan sosial. Aspek psikologis meliputi kemampuan mengelola emosi, berpikir secara positif, mengatasi stres, serta mempertahankan kesejahteraan mental. Sementara itu, aspek sosial mencakup kemampuan menjalin hubungan yang sehat, berinteraksi dengan lingkungan, memperoleh dukungan sosial, dan beradaptasi dengan tuntutan kehidupan sehari-hari (Awaliyah M. Suwetty, 2022).

Menurut World Health Organization, kesehatan psikososial merupakan bagian penting dari kesehatan mental yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (WHO, 2022). Kesehatan psikososial yang baik berperan dalam menjaga keseimbangan antara kondisi emosional, perilaku dan hubungan sosial sehingga individu mampu menjalani kehidupan secara efektif (Ramadani et al., 2026) sebaliknya jika individu tidak mampu mempertahankan kondisi tersebut maka akan mengalami berbagai masalah kesehatan mental yang ditandai dengan kesulitan mengendalikan emosi, meningkatnya tingkat stres, berkurangnya produktivitas, menurunnya kualitas

hubungan sosial, serta munculnya perasaan cemas yang berlebihan (Ramadani et al., 2026).

Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa penanganan yang tepat, maka dapat berkembang menjadi gangguan psikososial seperti kecemasan kronis, stres berkepanjangan, depresi, dan gangguan tidur (insomnia) (Rendra Zola, N., Nauli, F., & Utami, 2021). Gangguan tidur yang terus-menerus dapat memperburuk kondisi psikososial seseorang karena menyebabkan kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, gangguan fungsi kognitif, serta ketidakstabilan emosi (Ayudhiar Setya Vahreza, Faqih Purnomosidi, 2026) Dalam kondisi yang lebih berat, akumulasi berbagai masalah psikologis tersebut dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan social. Jika tidak mendapatkan dukungan dan intervensi yang memadai, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius hingga gangguan jiwa (Ayudhiar Setya Vahreza, Faqih Purnomosidi, 2026).

Masalah psikososial yang sering dialami masyarakat saat ini adalah kecemasan (anxiety) dan insomnia. Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, takut, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam (WHO (World Health Organization), 2025) Pada tingkat normal, kecemasan berfungsi sebagai mekanisme adaptasi, namun apabila terjadi secara berlebihan dan berkepanjangan dapat mengganggu fungsi psikologis, sosial, maupun aktivitas sehari-hari. Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti masalah sosial, tekanan lingkungan, pengalaman traumatis, serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak berupa penurunan konsentrasi, produktivitas, kualitas hidup, serta gangguan tidur (insomnia) (WHO (World Health Organization), 2022) Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini sehingga kualitas dan kuantitas tidur menjadi tidak optimal (Pradeep C. Bollu, MD & Harleen Kaur, 2019) Insomnia merupakan salah satu masalah psikososial yang sering terjadi akibat ketidakseimbangan kondisi psikologis dan sosial individu. Berbagai faktor dapat menyebabkan insomnia, antara lain kecemasan, stres berkepanjangan, tekanan akademik atau pekerjaan, masalah social dan gaya hidup yang tidak sehat. Insomnia yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, fungsi kognitif, stabilitas emosi, dan kualitas hidup (Suwetty, 2023). Selain itu, kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, sehingga membentuk siklus yang saling memperburuk kondisi psikososial individu (Lopresti et al., 2021). Oleh karena itu, penanganan insomnia juga perlu dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis untuk dapat membantu

meningkatkan kualitas tidur sekaligus mendukung kesehatan psikososial dan kesehatan mental secara keseluruhan (Pine et al., 2022).

2) Tanaman Herbal sebagai Upaya Pencegahan Kecemasan dan Insomnia

Pencegahan kecemasan dan insomnia dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif. Upaya promotif bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental, sedangkan upaya preventif dilakukan untuk mencegah munculnya gangguan yang lebih berat. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan tanaman herbal yang memiliki efek relaksasi dan membantu meningkatkan kualitas tidur (Billy D. Saputra, Resmi Mustarichie, 2021)

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran tentang faktor risiko, gejala awal, serta cara-cara sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Dengan meningkatnya pengetahuan, masyarakat diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan memanfaatkan sumber daya lokal yang tersedia di lingkungan sekitar (Kurniawan et al., 2022)

Tanaman herbal merupakan tanaman yang mengandung senyawa bioaktif yang dapat dimanfaatkan untuk tujuan kesehatan. Pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer semakin berkembang karena relatif aman, mudah diperoleh, dan memiliki efek samping yang minimal apabila digunakan secara tepat. Beberapa tanaman herbal yang diketahui memiliki manfaat dalam membantu mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur antara lain: Lavender (*Lavandula angustifolia*) yang mengandung linalool dan linalyl acetate yang berperan dalam memberikan efek menenangkan. Chamomile (*Matricaria chamomilla*) yang memiliki kandungan apigenin yang dapat membantu relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Serai (*Cymbopogon citratus*) yang memiliki efek relaksasi dan membantu mengurangi stres. Daun kelor (*Moringa oleifera*) yang kaya antioksidan dan membantu menjaga keseimbangan fungsi saraf. Jahe (*Zingiber officinale*) dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) yang berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan tubuh secara umum sehingga mendukung kesehatan mental (Dewi et al., 2025). Pemanfaatan tanaman herbal dapat dilakukan melalui konsumsi teh herbal, aromaterapi, maupun budidaya tanaman di lingkungan rumah sehingga memberikan manfaat kesehatan sekaligus menciptakan lingkungan yang asri dan nyaman (Aini, N., & Pratama, 2023).

Melalui edukasi yang tepat, masyarakat dapat memahami jenis tanaman herbal yang bermanfaat, cara pengolahan yang benar, serta penggunaannya secara bijak untuk mendukung kesehatan psikososial (Azar, et all, 2024) Dampak lain yang dapat dirasakan masyarakat meningkatnya pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan psikososial, berkurangnya tingkat kecemasan, membaiknya kualitas tidur, meningkatnya kemampuan mengelola stres, serta terpeliharanya kesehatan psikososial. Dengan demikian, pemanfaatan tanaman herbal tidak hanya berfungsi sebagai upaya

preventif terhadap kecemasan dan insomnia, tetapi juga mendukung peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Billy D. Saputra, Resmi Mustarichie, 2021).

3) Edukasi Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Edukasi kesehatan merupakan suatu upaya sistematis dalam menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku yang mendukung pemeliharaan kesehatan (Kamarudin et al., 2023). Edukasi kesehatan bertujuan membentuk pemahaman yang benar mengenai masalah kesehatan, faktor risiko, serta upaya pencegahan dan penanganannya sehingga masyarakat mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya (Amal & Hidayat, 2025). Peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan menjadi langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan. Masyarakat yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mudah memahami pentingnya menjaga kesehatan, mengenali tanda dan gejala suatu masalah kesehatan, serta menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks kesehatan psikososial, kegiatan edukasi berperan penting dalam membantu masyarakat meningkatkan pemahaman tentang kesehatan psikososial, kecemasan, insomnia dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tersebut serta mengenal berbagai strategi penanganan yang aman, sederhana, dan dapat diterapkan secara mandiri upaya pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri (Aini, N., & Pratama, 2023)

Penerapan berbagai metode pembelajaran, seperti penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung dalam budidaya serta pemanfaatan tanaman herbal, dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses belajar. Pendekatan ini memungkinkan masyarakat memperoleh pengalaman yang lebih nyata dan bermakna sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan (Rahayu, S., Santoso, B., & Kartika, 2022). Pada program Herbal Corner, edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk kesehatan psikososial diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman herbal sebagai upaya preventif dalam mengurangi kecemasan dan mencegah insomnia. Dengan demikian, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial secara berkelanjutan.

b. Teori dan konsep rencana program

1) Konsep Herbal Corner

Herbal Corner merupakan suatu media edukasi dan pemberdayaan masyarakat yang menyediakan area khusus untuk pengenalan, penanaman, pemeliharaan, serta pemanfaatan tanaman herbal yang berkhasiat bagi kesehatan. Herbal Corner berfungsi sebagai sarana pembelajaran praktis yang memungkinkan masyarakat

memperoleh pengetahuan secara langsung mengenai jenis tanaman herbal, manfaat, cara budidaya, serta cara pengolahannya (Yulia et al., 2024)

Program Herbal Corner mengintegrasikan aspek kesehatan, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan partisipatif. Masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses penanaman dan pemanfaatan tanaman herbal (Yulia et al., 2024).

2) Tujuan Program

Program Herbal Corner bertujuan untuk

- a) Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental, khususnya kecemasan dan insomnia.
- b) Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat tanaman herbal sebagai terapi komplementer.
- c) Mendorong pemanfaatan lahan pekarangan sebagai sumber tanaman herbal keluarga.
- d) Meningkatkan keterampilan masyarakat dalam budidaya dan pengolahan tanaman herbal.
- e) Mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental berbasis sumber daya lokal.

3) Tahapan Pelaksanaan Program

a) Tahap Persiapan

Tahapan persiapan pada kegiatan ini dimulai dari Identifikasi kebutuhan masyarakat, berkoordinasi dengan pemerintah desa/kelurahan dan tokoh masyarakat, penyediaan bibit tanaman herbal dan penyusunan media edukasi.

b) Tahap Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan diawali dengan Penyuluhan tentang kecemasan dan insomnia. Edukasi manfaat tanaman herbal untuk kesehatan mental. Demonstrasi penanaman dan perawatan tanaman herbal. Pembentukan dan pengembangan Herbal Corner.

c) Tahap Monitoring dan Evaluasi

Penilaian tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi, pemantauan keberlanjutan pemeliharaan Herbal Corner dan Evaluasi pemanfaatan tanaman herbal oleh masyarakat.

4) Pendekatan Pemberdayaan Masyarakat

Program Herbal Corner menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat (community empowerment), yaitu proses meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengidentifikasi masalah kesehatan, menemukan solusi, dan memanfaatkan potensi lokal secara mandiri. Melalui pendekatan ini diharapkan masyarakat memiliki rasa kepemilikan terhadap program sehingga keberlanjutannya dapat terjaga.

c. Signifikansi dan Kontribusi Program

Program “Herbal Corner untuk Kesehatan Mental: Edukasi dan Pemanfaatan Tanaman Herbal dalam Pencegahan Kecemasan dan Insomnia” memiliki signifikansi yang tinggi karena meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di masyarakat, terutama kecemasan dan gangguan tidur yang sering kali tidak terdeteksi maupun tidak mendapatkan penanganan dini. Program ini menawarkan

pendekatan promotif dan preventif yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, serta memanfaatkan sumber daya lokal yang tersedia di lingkungan masyarakat. Melalui edukasi kesehatan mental dan pemanfaatan tanaman herbal, masyarakat diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan upaya pencegahan secara mandiri.

Kontribusi program ini tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat, pemanfaatan pekarangan rumah secara produktif, serta penguatan ketahanan kesehatan keluarga berbasis komunitas. Selain itu, keberadaan Herbal Corner dapat menjadi media pembelajaran berkelanjutan yang mendukung pengembangan lingkungan sehat, meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mental, dan memperkuat integrasi antara kearifan lokal dengan upaya promotif-preventif dalam bidang kesehatan. Dengan demikian, program ini berpotensi menjadi model intervensi kesehatan masyarakat yang inovatif, berkelanjutan, dan mudah direplikasi di berbagai wilayah.

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) yang menekankan pada pemanfaatan potensi dan sumber daya yang dimiliki oleh masyarakat, khususnya pemanfaatan tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar. Pendekatan ini dipilih karena mampu mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam mengidentifikasi potensi lokal serta mengembangkan solusi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak desa baumata utara serta identifikasi kebutuhan masyarakat mengenai kesehatan mental, khususnya kecemasan dan insomnia. Data identifikasi menggunakan data survey mahasiswa PKL yang menunjukkan terdapat 112 jiwa yang mengalami kecemasan dan 45 lansia yang mengalami kesulitan tidur (Insomnia). Tim pengabdian juga melakukan observasi awal terkait potensi tanaman herbal yang tersedia di lingkungan masyarakat serta menyiapkan materi edukasi, media penyuluhan, dan sarana pendukung kegiatan Herbal Corner.

b. Tahap Identifikasi Aset Masyarakat

Pada tahap ini dilakukan pemetaan potensi yang dimiliki oleh masyarakat, seperti ketersediaan lahan, ketersediaan tanaman herbal yang sudah dimiliki masyarakat, serta keterlibatan kader kesehatan atau tokoh masyarakat yang dapat mendukung pelaksanaan kegiatan. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi aset lokal yang dapat dimanfaatkan dalam pengembangan program Herbal Corner.

c. Tahap Pelaksanaan Edukasi dan Pemberdayaan

Kegiatan inti pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

1) Penyuluhan kesehatan

Memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental, faktor penyebab kecemasan dan insomnia, serta manfaat tanaman herbal sebagai terapi komplementer untuk membantu relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur.

2) Demonstrasi dan praktik pemanfaatan tanaman herbal

Peserta diberikan pelatihan mengenai cara menanam, merawat, serta mengolah tanaman herbal menjadi minuman herbal yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.

3) Pembentukan Herbal Corner

Pembuatan area atau sudut edukasi yang berisi berbagai tanaman herbal seperti jahe, serai, mint, dan lavender yang dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran bagi masyarakat.

4) Diskusi dan tanya jawab

Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman serta berdiskusi mengenai cara menjaga kesehatan mental melalui pendekatan alami berbasis tanaman herbal.

5) Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi di rumah warga yang telah melakukan penanaman tanaman herbal

6) Pihak yang Terlibat

Beberapa pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain: Tim dosen dan mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan yang bertugas memberikan edukasi, pelatihan, serta pendampingan kepada masyarakat, Masyarakat Dusun 1 dan 2 desa Baumata Utara sebagai peserta kegiatan sekaligus mitra dalam pelaksanaan program Herbal Corner. Kader kesehatan atau tokoh masyarakat yang membantu dalam mobilisasi peserta serta keberlanjutan program di lingkungan masyarakat.

7) Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Desa Bumata Utara, kecamatan taebenu yang menjadi lokasi sasaran kegiatan pengabdian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Januari terhitung tanggal 19 s/d 31 Januari tahun 2026, yang meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, pembentukan Herbal Corner, serta evaluasi kegiatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN**a. Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal dalam pencegahan kecemasan dan insomnia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahap persiapan, edukasi kesehatan, demonstrasi pemanfaatan tanaman herbal, pembentukan Herbal Corner, serta evaluasi kegiatan.

1) Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental

Kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya terkait kecemasan dan insomnia. Materi yang disampaikan meliputi pengertian kecemasan,

faktor penyebab gangguan tidur, dampak kecemasan terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan melalui pendekatan alami menggunakan tanaman herbal. Peserta pada kegiatan edukasi ini berjumlah 23 orang masyarakat dan 10 orang perangkat desa baumata utara.

Sesi edukasi ini, masyarakat diberikan pemahaman bahwa gangguan kecemasan dan insomnia dapat memengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan psikologis. Selain itu, masyarakat juga diberikan informasi mengenai manfaat tanaman herbal yang memiliki efek relaksasi alami seperti jahe, serai, mint, dan chamomile yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur.



Gambar 1. Penyuluhan Kecemasan dan insomnia

2) Demonstrasi Pemanfaatan Tanaman Herbal

Demonstrasi dan praktik langsung mengenai cara menanam serta mengolah tanaman herbal menjadi minuman herbal yang dapat membantu memberikan efek relaksasi. Peserta diajarkan cara menanam tanaman herbal di pekarangan rumah serta cara sederhana mengolah tanaman herbal menjadi minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan.

Melalui kegiatan ini, masyarakat menjadi lebih memahami bahwa tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar dapat dimanfaatkan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa tanaman

herbal memiliki kandungan senyawa bioaktif yang dapat memberikan efek menenangkan dan membantu meningkatkan kualitas tidur (Yeung et al., 2021; Lopresti & Smith, 2021).



Gambar 2. Pembuatan media, penanaman dan praktik meramu Tanaman herbal

3) Pembentukan Herbal Corner

Sebagai bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat, dilakukan pembentukan Herbal Corner, yaitu suatu area khusus yang berisi berbagai jenis tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dan praktik bagi masyarakat. Tanaman yang ditanam antara lain jahe, serai, mint, dan lavender yang diketahui memiliki manfaat bagi kesehatan mental.

Herbal Corner berfungsi sebagai sarana pembelajaran bagi masyarakat untuk mengenal jenis tanaman herbal. Sementara untuk edukasi cara menanam, serta cara pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari, tim menyajikan dalam bentuk lembar balik kalender yang didalamnya termuat bahan - bahan herbal dengan cara pembuatannya masing - masing. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan pemanfaatan potensi lokal dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.



Gambar 3. Herbal Corner di Kantor Desa Baumata Utara

b. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi mengenai kesehatan mental dan pemanfaatan tanaman herbal dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan mental. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan yang dikombinasikan dengan praktik langsung dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Program Herbal Corner yang dikembangkan dalam kegiatan ini juga berperan sebagai media edukasi yang berkelanjutan bagi masyarakat. Melalui keberadaan Herbal Corner, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai tanaman herbal tetapi juga dapat mempraktikkan langsung cara menanam dan memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan. Selain itu, keterlibatan masyarakat dalam proses pembentukan Herbal Corner juga meningkatkan rasa kepemilikan terhadap program yang dilaksanakan sehingga diharapkan program ini dapat berkelanjutan. Pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas seperti ini terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Lelie Amalia et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dan pemanfaatan tanaman herbal melalui program Herbal Corner dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental masyarakat, khususnya dalam pencegahan kecemasan dan insomnia.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Herbal Corner untuk Kesehatan Mental telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya dalam pencegahan kecemasan dan insomnia.

Melalui kegiatan edukasi, demonstrasi pemanfaatan tanaman herbal, serta pembentukan Herbal Corner, masyarakat memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis dalam memanfaatkan tanaman herbal yang

tersedia di lingkungan sekitar sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat menjadi salah satu model pemberdayaan masyarakat dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan mental berbasis potensi lokal.

Saran/ rekomendasi

- a. **Masyarakat Dusun 1 dan Dusun 2 Desa Baumata Utara** diharapkan dapat memanfaatkan *Herbal Corner* secara berkelanjutan sebagai sarana edukasi dan sumber tanaman herbal yang mendukung kesehatan psikososial, khususnya dalam upaya pencegahan kecemasan dan insomnia.
- b. **Kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan** diharapkan terus melakukan pendampingan serta edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikososial, mengenali tanda-tanda kecemasan dan insomnia, serta memanfaatkan tanaman herbal secara tepat dan aman sebagai upaya promotif dan preventif.
- c. **Pemerintah desa dan pemangku kepentingan terkait** diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program *Herbal Corner* melalui penyediaan sarana, pengembangan kebun herbal masyarakat, serta integrasi kegiatan edukasi kesehatan mental dalam program pemberdayaan masyarakat desa.
- d. **Institusi pendidikan** diharapkan dapat menjadikan *Herbal Corner* sebagai media pembelajaran dan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan aspek kesehatan, lingkungan, dan pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan psikososial.
- e. **Program Herbal Corner** perlu dikembangkan dengan menambahkan media edukasi yang lebih inovatif, seperti booklet, poster, video edukasi, atau media digital, sehingga informasi mengenai kesehatan psikososial dan pemanfaatan tanaman herbal dapat diakses secara lebih luas oleh masyarakat.
- f. **Penelitian selanjutnya** disarankan untuk mengevaluasi efektivitas program *Herbal Corner* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan psikososial serta mencegah kecemasan dan insomnia.
- g. **Penelitian lanjutan** dapat mengkaji pengaruh pemanfaatan jenis tanaman herbal tertentu terhadap tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikososial masyarakat menggunakan metode penelitian yang lebih kuat dan periode pengamatan yang lebih panjang.
- h. **Pengembangan program di masa depan** dapat diarahkan pada pembentukan model pemberdayaan masyarakat berbasis tanaman herbal yang tidak hanya berfokus pada pencegahan kecemasan dan insomnia, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup, ketahanan psikososial, dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., & Pratama, R. (2023). Edukasi pemanfaatan tanaman herbal dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(1), 45-52.

- Amal, A., & Hidayat, F. (2025). *Edukasi dan Kesadaran untuk Menciptakan Lingkungan yang Aman dan Inklusif di SD Inpres Bontoala I Desa Taeng Kecamatan Pallangga*. 5, 113-125. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i1.1342>
- Awaliyah M.Suwetty. (2022). Prinsip dan Pandangan Kesehatan Mental. In Arif Munandar (Ed.), *Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)*. Media Sains Indonesia.
- Ayudhiar Setya Vahreza, Faqih Purnomosidi, A. R. M. (2026). Dampak Insomnia Terhadap Kondisi Emosional Dan Kognitif Individu. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01). file:///C:/Users/HP14s/Downloads/Artikel_Ayudhiar+Setya+Vahreza,+Faqih+Purnomosidi,+Anniez+Rachmawati+Muslifah_Ayudhiar+SV_Jurnal+Pendas (1).pdf
- Azar Hosseini, Leila Mobasheri, Hassan Rakhshandeh, Vafa Baradaran Rahimi, Zohreh Najafi, V. R. A. (2024). Edible Herbal Medicines as an Alternative to Common Medication for Sleep Disorders: A Review Article. *Curr Neuropharmacol*, 22(7), 1205-1232. <https://doi.org/10.2174/1570159X21666230621143944>.
- Batulayar, K., Lahardo, D., Ilmi, H., Corry, M. N., & Wicaksana, F. (2025). Pembentukan pojok herbal dan produk herbal (teh dan sirup) untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Desa Bengkaung ,. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(Nomor 3, Mei 2025), 1423-1433.
- Billy D. Saputra, Resmi Mustarichie, J. L. (2021). Review: Tanaman Obat Untuk Penginduksi Tidur. *Farmaka*, 19, 15-28. file:///C:/Users/HP14s/Downloads/27694-129737-1-PB (1).pdf
- Dewi, S., Brisma, S., & Amalina, D. B. (2025). Terapi Farmakologi Insomnia. *Nusantara Hasana Journal*, 5(7), 142-148.
- Kamarudin, A. P., Rahmi, F., Kusuma, H., & Maulana, O. (2023). Edukasi Dan Upaya Peningkatan Kesehatan Dengan Pengolahanminuman Herbalpada Masyarakat Desa Gunung Bahgie. *Communnity Development Journal*, 4(5), 10096-10104. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/20584/15106>
- Kaneez Fatima, Javeria Malik, Fariha Muskan, Ghana Raza, Areesha Waseem, Hiba Shahid, Syeda Fatima Jaffery, Umeed Khan, Muhammad Kashan Zaheer, Yasmeen Shaikh, A. M. (2024). Safety and efficacy of Withania somnifera for anxiety and insomnia: Systematic review and meta-analysis. *Human Psychofarmacology*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hup.2911>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia*.
- Kurniawan, N. C., Mubin, M. F., & Samiasih, A. (2022). Literature Review : Peran Kader Kesehatan Jiwa Dalam Menangani Gangguan Jiwa Di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 537-542. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1535>
- Lelie Amalia, D. E. B., Rahmat, S., Umboro, R. O., Ramdaniah, P., Yuliana, D., & Apriani, L. (2024). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga untuk Kesehatan Masyarakat Utilization of Family Medicinal herbs for Public Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat WPC*, 1(2), 34-38. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v1i2.413>
- Lopresti, A. L., Smith, S. J., Ali, S., Metse, A. P., Kalns, J., & Drummond, P.

- D. (2021). Effects of a *Bacopa monnieri* extract (Bacognize ®) on stress , fatigue , quality of life and sleep in adults with self-reported poor sleep : A randomised , double-blind , placebo-controlled study. *Journal of Functional Foods*, 85, 104671. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104671>
- Pine, D. S., Holmes, E. A., & Reif, A. (2022). Anxiety disorders. *HHS Public ACCES*, 397(10277), 914-927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7).Anxiety
- Pradeep C. Bollu, MD & Harleen Kaur, M. (2019). Sleep Medicine : Insomnia and Sleep. *SCienCe oF MediCine*, 116(1). https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6390785/pdf/ms116_p0068.pdf
- Puspitasari, C. E., Rachmalia, N., Mukhlisah, I., Wulan, B. A., Putri, M., Christian, S. E., Nindy, D., Dania, P., & Humaira, N. (2025). Natural Relaxation : Utilization of Herbs in Improving Sleep Quality of Final Year Pharmacy. *Jurnal Abdi Insani*, 12, 3203-3213.
- Rahayu, S., Santoso, B., & Kartika, D. (2022). Pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai upaya promotif kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 85-94.
- Ramadani, F., Jariyah, A., & Utami, R. W. (2026). Kesadaran dan Kepedulian Individu dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 20484-20489. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5570>
- Reni Nuryani, S. W. L. dan P. S. (2020). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Masyarakat Melalui Pembentukan Desa Siaga Sehat Jiwa (DSSJ). *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 185-193.
- Suwetty, A. M. (2023). Prinsip Dan Pandangan Tentang Kesehatan Mental. In *Kesehatan Mental* (pp. 151-159). Media Sains Indonesia.
- WHO. (2022). *Gangguan mental*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwvpy5BhDTARIsAHSilymXAwGOiyTshTGznDW5_E-gTduRxEEZZg_30voLITE5RTxm4ZkXPjgaAuCxEALw_wcB
- WHO (World Health Organization). (2022). *World Mental Health Report; Transforming mental health for all* (Joana (ed.); 1st ed.). Wolters Kluwer.
- WHO (World Health Organization). (2025, September). Anxiety Disoder. *WHO Clinical Guidelines*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Yue, J., Zhang, Q., Zheng, G., Xu, T., Golianu, B., & Yang, G. (2024). Editorial: Complementary and alternative therapies for sleep disorders: from bench to bedside. *Frontiers in Medicine*, 11. <https://doi.org/|https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1510996>
- Yulia, A., Dini, R., Rohaeni, E., Mahendra, N. P., & Nopita, D. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dalam Penanaman TOGA sebagai Upaya Sehat dengan Herbal Asli Indonesia. *Healthcare*, 2(1), 45-49. <https://healthcare.renaciptamandiri.org/index.php/ojs/article/view/111/9>