

Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal CGOL pada Perempuan Premenopause dan Menopause

Diyan Indriyani¹, Sri Wahyuni A², Angga Restu Wardhana³

¹Universitas Muhammadiyah Jember

³Universitas Mochammad Sroedji

*Email corresponding author: diyanindriyani@unmuhjember.ac.id

ABSTRACT

Maternal health within the community is a fundamental pillar in improving overall family health status. The Aisyiyah Women's Religious Study Group of Purwojati Branch, Wuluhan, serving as the community partner, consists of 36 women in the premenopausal and menopausal age range who actively participate in social and religious activities. Many members experience joint stiffness, recurrent coughs and colds, decreased immunity, and physical discomfort related to hormonal changes. However, most of them lack adequate knowledge of promotive and preventive health strategies that could support their quality of life during the menopausal transition. CGOL beverage (Chlorophyll, Ginger, Orange, and Lemongrass) is a herbal drink formulation that is easy to prepare, rich in antioxidants, and has the potential to be developed as a family health beverage. This community service program aimed to improve the partners' knowledge and perceptions regarding the benefits of CGOL through health education and hands-on training in herbal drink preparation. The implementation methods included promotive health education, demonstrations, practical sessions, pre-post test evaluations, and mentoring. The outcomes demonstrated a significant increase in participants' knowledge, with the mean pretest score of 62 improving to a mean posttest score of 86. Additional outputs included the development of a training module and its intellectual property registration, an activity video, and educational posters. This program is expected to be further developed as a women's empowerment model based on healthy herbal consumption.

Keywords: Premenopause-Menopausal health; CGOL herbal drink; Promotive-preventive education; Community-based intervention

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis yang dialami perempuan yang ditandai dengan penurunan fungsi ovarium dan terjadi sekitar usia 45–55 tahun (Giri, R., & Vincent, 2020). Perubahan hormonal yang terjadi sering menimbulkan keluhan fisik dan psikologis seperti nyeri sendi, mudah lelah, batuk pilek berulang, menurunnya kekebalan tubuh, gangguan tidur, dan perubahan *mood* (Madsen et al., 2023) (Peycheva et al., 2022). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas perempuan. Upaya untuk meningkatkan kesehatan pada masa menopause memerlukan pendekatan promotif-preventif yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Rahmawati, D., & Sari, 2022).

Pemanfaatan bahan herbal alami sebagai minuman kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang semakin banyak diteliti dan diterapkan (AL-ataby, I. A., & Talib, 2022). Studi terbaru melaporkan bahwa jahe (*Zingiber officinale*) dan serai (*Cymbopogon citratus*) (Safitri et al., 2024) memiliki aktivitas antioksidan dan imunomodulator tinggi yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, mengurangi inflamasi, dan meredakan keluhan nyeri sendi (Dzigbor et al., 2024) (Sari & Rashid, 2025). Kombinasi herbal jahe-serai juga terbukti memiliki efek fenolik tinggi yang bermanfaat untuk metabolisme dan sistem imunitas (Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Mutiara Ayu, A., & Fogliano, 2024). Selain itu, program pengabdian ini merupakan bentuk hilirisasi hasil penelitian yang telah dilakukan oleh ketua pelaksana dengan judul "Relationship between CGOL (*Chlorophyll, Ginger, Orange, and Lemongrass*) Consumption and Confirmed COVID-19 Cases on Pregnant Women", yang telah dipublikasikan pada jurnal internasional bereputasi terindeks Scopus (Indriyani, D., Yunitasari, E., & Efendi, 2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi CGOL berhubungan dengan penurunan kasus terkonfirmasi COVID-19 pada ibu hamil melalui peningkatan imunitas tubuh.

Hasil penelitian tersebut menguatkan bahwa CGOL merupakan minuman fungsional berbasis bahan herbal alami dengan potensi imunomodulator dan antioksidan yang signifikan (Brimson, J. M., Prasanth, M. I., Malar, D. S., Sharika, R., Sivamaruthi, B. S., Kesika, P., Chaiyasut, C., Tencomnao, T., & Prasansuklab, 2021). Berdasarkan capaian riset tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang sebagai langkah hilirisasi pengetahuan ilmiah ke masyarakat, dengan tujuan mengembangkan pemanfaatan CGOL sebagai strategi kesehatan komplementer (World Health Organization, 2022) terutama bagi kelompok perempuan usia perimenopause dan menopause yang rentan mengalami penurunan imunitas, keluhan nyeri sendi, dan gangguan kesehatan lainnya akibat perubahan hormonal. Selain itu, penelitian (Zamora et al., 2024) menunjukkan bahwa konsumsi teh herbal berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur perempuan menopause, sedangkan (Susilawati, 2022) (Karimi, 2025) menemukan bahwa aromaterapi dan konsumsi herbal dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk gejala menopause vasomotor. Studi terbaru mengenai minuman herbal tradisional Indonesia juga menunjukkan peningkatan minat masyarakat terhadap jamu modern sebagai alternatif gaya hidup sehat (Santoso, F., Sunardi, J., Ignatia, F., & Puspitasari Tirtaningtyas, 2021) (Estiasih et al., 2025).

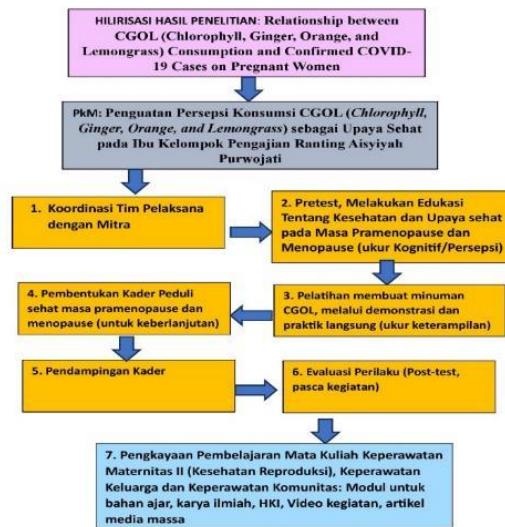
Permasalahan Mitra pada Kelompok Pengajian Ibu 'Aisyiyah Ranting Purwojati beranggotakan 36 perempuan dengan aktivitas rutin pengajian setiap hari Jumat. Data awal menunjukkan rendahnya pengetahuan terkait kesehatan menopause dan pemanfaatan minuman herbal. Berdasarkan survei awal, banyak anggota mengalami keluhan kaku sendi, batuk pilek berulang, gangguan imunitas, dan ketidaknyamanan fisik akibat perubahan hormonal, namun sebagian besar belum mengetahui strategi kesehatan promotif preventif yang dapat mendukung kualitas hidup mereka pada fase menopause. Pengetahuan terkait

pemanfaatan minuman herbal fungsional sebagai imunomodulator juga masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan dan pelatihan pembuatan minuman CGOL sebagai minuman fungsional berbahan alami yang mudah diproduksi dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Susilawati, 2022) (Zhang, Y., Li, X., & Chen, 2023). Program ini relevan dan strategis sebagai bentuk pemberdayaan perempuan dalam meningkatkan kesehatan keluarga, sekaligus mendukung pencapaian tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin 3 (World Health Organization, 2023) (Nations, 2023).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian disusun untuk menyelesaikan permasalahan prioritas yang telah diidentifikasi melalui pendekatan edukasi, pelatihan, demonstrasi, pendampingan dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan selama 3 bulan, dimulai Desember 2025 sampai Februari 2026, dengan tahapan meliputi persiapan, pelaksanaan edukasi kesehatan, pelatihan dan demonstrasi pembuatan minuman herbal CGOL, pembentukan kader CGOL pada Mitra, evaluasi, desiminasi dan hilirisasi luaran. Pada tahap persiapan meliputi koordinasi, penyusunan instrumen pre-posttest, penyusunan modul, media presentasi, video tutorial, dan standar formula pembuatan CGOL, pengumpulan bahan baku herbal (jeruk/nipis, jahe, jeruk manis, serai) dan penyiapan alat pelatihan (panci, kompor, kemasan botol). Selanjutnya tahap pelaksanaan edukasi kesehatan meliputi: penyampaian materi promosi kesehatan terkait menopause, perubahan fisiologis, dan strategi pemeliharaan kesehatan berbasis herbal, edukasi berbasis literatur ilmiah mengenai manfaat herbal jahe-serai-jeruk dalam peningkatan imunitas. Melalui tahap pelatihan dan demonstrasi pembuatan minuman herbal CGOL tim pelaksana melakukan demonstrasi dan sekaligus meminta anggota Mitra untuk melakukan redemonstrasi.

Agar kegiatan ini memiliki keberlanjutan yang konsisten, maka tim pelaksana bersama Mitra melakukan tahap tahap pembentukan kader CGOL sebagai Kader Internal Mitra, yang memiliki tugas melakukan identifikasi secara berkala kondisi kesehatan anggota Mitra, juga ketaatan dalam mengkonsumsi CGOL dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengoptimalkan peran kader internal Mitra, Tim pelaksana juga memberikan bantuan alat kesehatan tensimeter digital dan 1 set alat *Multi Monitoring System Autocheck* (alat pantau kolesterol, gula darah dan asam urat). Tim Pelaksana dalam melakukan aktifitas pengabdian kepada masyarakat ini melakukan Ipteks yang ditransfer pada Mitra yang terlihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. IPTEKS yang ditransfer pada Mitra

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus “Penguatan Persepsi Konsumsi CGOL (*Chlorophyll, Ginger, Orange, And Lemongrass*) Sebagai Upaya Sehat Pada Ibu Kelompok Pengajian Ranting Aisyiyah Purwojati” sudah dilaksanakan oleh Tim Pelaksana kepada Mitra Kelompok pengajian ibu pada Ranting Aisyiyah Purwojati. Sebelumnya Tim pelaksana koordinasi kegiatan pada tanggal 23 Desember 2026. Koordinasi tersebut membahas tentang rencana kegiatan, waktu pelaksanaan dan janji temu dengan Mitra untuk detail pelaksanaan kegiatan. Selain itu Tim Pelaksana juga melakukan koordinasi dengan Mitra sasaran.



Gambar 2. Koordinasi Tim Pelaksana

Materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan bersumber pada informasi bahwa masa Premenopause dan Menopause pada perempuan akan mengalami risiko penurunan pada berbagai fungsi tubuh, antara lain fungsi imunitas, kardiovaskuler,

muskuloskeletal. Kondisi ini memerlukan upaya perilaku sehat yang dibangun dari persepsi sehat pada masa pramenopause dan menopause. Salah satu peluang meningkatkan imunitas adalah dengan konsumsi bahan tradisional yang sangat banyak tersedia di lingkungan keluarga dan masyarakat, yaitu bahan CGOL (*Chlorophyll, Ginger, Orange, and Lemongrass*) atau bahan antara lain: sumber klorofil, jahe, jeruk dan sereh. Oleh karena itu ibu Kelompok Pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati yang mayoritas sudah memasuki usia Pramenopause dan Menopause, perlu untuk penguatan Kompetensi diri agar sehat pada usianya.

Materi Demonstrasi Pembuatan CGOL meliputi: 1) persiapan bahan: sayuran berbahan dasar yang mengandung klorofil 50 gr, 2 batang sereh, 1 jempol jari jahe, buah jeruk apa saja yang mengandung unsur jeruk (bisa jeruk buah, jeruk nipis, jeruk lemon) sebanyak 2 sendok makan bila sudah diperas; 2) persiapan alat: sendok makan, kompor, gelas, air mineral 200 cc; 3) pembuatan: setelah semua bahan di cuci bersih, rebus dahulu bahan yang mengandung klorofil pada 50 cc air sampai mendidih, sisihkan airnya, rebus air 150 cc, masukkan jahe dan sereh yang sudah dimemarkan, rebus sampai mendidih, sisihkan airnya, etelah air yang disihkan hangat, campurkan air yang mengandung klorofil dan air yang megandung jahe dan sereh, selanjutnya tuangkan jeruk pada komposisi air tersebut, tambahkan madu 1 sendok teh dan aduk, konsumsi selagi hangat dan minum 1 kali sehari. Selain itu Tim pelaksana juga mengajarkan tentang cara pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan pemantauan hasil pengukuran kolesterol, asam urat dan kadar gula darah menggunakan alat *Multi-function Blood Test Device*. Sebagai media pemberian penyuluhan tim pelaksana menggunakan Modul “Konsumsi CGOL Sebagai Upaya Sehat di Usia Pramenopause & Menopause”. Modul ini juga telah didaftarkan secara legalitas untuk mendapatkan HAKI.



Gambar 3. Modul dan HAKI “Konsumsi CGOL Upaya Sehat di Usia Pramenopause & Menopause”

Penyuluhan Kesehatan yang dijelaskan sesuai keterangan di atas telah dilakukan pada Mitra, yang dilaksanakan tanggal 15 Februari 2026, mulai pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh ketua PRA Ranting Purwojati sebagai perwakilan Mitra, dan diikuti oleh 20 orang peserta pada Mitra. Pemberian informasi kesehatan untuk topik konsumsi CGOL sebagai upaya kesehatan di usia premenopause-menopause juga dilakukan pengukuran kompetensi kognitif melalui pretest (sebelum penyuluhan) dan posttest (setelah penyuluhan). Adapun untuk informasi pengukuran tekanan darah serta cara membaca hasil pengukuran *multi monitoring system*, dilakukan dengan metode demonstrasi, dan perubahan kompetensi psikomotor diukur dengan cara peserta pada Mitra melakukan redemonstrasi. Selanjutnya data identifikasi awal pada Mitra dapat dilihat pada tabel 1.1 dan 1.2 di bawah ini.

Tabel 1.1 Distribusi Karakteristik dan Riwayat Kesehatan Dalam Pengkajian Awal Mitra Kelompok Ibu Pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati Desa Dukuhdempok Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember, Februari 2026, n=20

No	Jenis Variabel	Kategorikal	Jumlah	Prosentase
1	Usia	< 45 tahun	2	10
		45-55 tahun	6	30
		> 55 tahun	12	60
2	Pendidikan	SD-SMP	4	20
		SMA	14	70
		Perguruan Tinggi	2	10
3	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	13	65
		Pedagang/Swasta	5	25
		Pegawai Swasta	0	0
		ASN	2	10
4	Keluhan Nyeri Sendi	Ada	15	75
		Jarang	4	20
		Tidak ada	1	5
5	Berat badan	Obesitas	14	70
		Tidak obesitas	6	30
6	Sakit minimal 1 kali/3-6 bulan	Ya	5	25
		Tidak	15	75
7	Badan terasa lesu dan lelah	Tidak pernah	0	0
		Jarang	7	35
		Sering	13	65
8	Pernah konsumsi CGOL secara komplit (klorofil, jahe, jeruk sereh)	Belum pernah	0	0
		Sebagian komposisi saja	20	100
		Sering	0	0

No	Jenis Variabel	Kategorikal	Jumlah	Prosentase
9	Pernah mendapat informasi tentang pentingnya CGOL bagi kesehatan	Belum pernah	18	90
		Pernah tidak lengkap	2	10
		Pernah lengkap	0	0

Berdasarkan hasil tabel 1.1 Karakteristik dan Riwayat Kesehatan Dalam Pengkajian Awal Mitra Kelompok Ibu Pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati Desa Dukuhdempok Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember, didapatkan bahwa usia anggota Mitra sebagian besar adalah > 55 tahun yaitu sebanyak 12 orang (60%), pendidikan sebagian besar adalah SMA sebanyak 14 orang (70%), pekerjaan sebagian besar ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (65%), sebagian besar mengeluh nyeri sendi yaitu 15 orang (75%), Berat badan sebagian besar obesitas yaitu 14 orang (70%), sebagian besar sering mengalami sakit minimal 1 kali/3-6 bulan yaitu sejumlah 13 orang (65%), sebagian besar sering mengalami badan terasa lesu yaitu 13 orang (65%), keseluruhan yaitu 20 orang (100%) pernah mengkonsumsi CGOL tapi tidak dalam komposisi komplit, dan mayoritas yaitu 18 orang (90%) belum pernah mendapat informasi tentang pentingnya CGOL bagi kesehatan.

Tabel 1.2 Pengaruh Pemberian Informasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan pada Mitra Kelompok Ibu Pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati Desa Dukuhdempok Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember, Februari 2026, n=20

Variabel	Minimal	Maximal	Mean	Standar Deviasi	SE Mean	P Value
Sehat di Usia Menopause						
Pretest	62	71	68	7,237	1,819	0,03
Posttest	78	92	86	7.219	2,235	
Redemonstrasi Cara Pembuatan Minuman CGOL						
Pretest	60	74	69	3.128	1.182	0.02
Posttest	75	88	86	3.126	1.231	
Redemonstrasi Pengukuran Tekanan Darah dan Penilaian Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat						
Pretest	52	60	59	2.228	1.672	0.04
Posttest	73	84	82	3.624	2.231	

Hasil pengukuran kemampuan kognitif pada nilai pretest menunjukkan pemahaman Mitra memiliki rerata 68 dengan nilai minimal 62 dan nilai maksimal 71. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan persepsi Mitra memiliki nilai rerata 86 dengan nilai minimal 78 dan nilai maksimal 92. Hasil ukur kemampuan psikomotor redemonstrasi pada pengukuran tekanan darah menggunakan Tensimeter digital maupun membaca hasil ukur pemeriksaan kadar kolesterol, gula darah dan asam urat didapatkan data

bahwa Mitra mampu melakukan redemonstrasi dengan nilai kompetensi rerata 82. Dokumentasi kegiatan penulisan kesehatan, terlihat pada gambar 5 di bawah ini.



Gambar 5. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan pada Mitra Ibu Kelompok Pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati.

Peningkatan kompetensi peserta setelah intervensi penyuluhan dan demonstrasi dapat dijelaskan melalui pendekatan Health Promotion Model (HPM) yang dikembangkan oleh Pender. Model ini menjelaskan bahwa perilaku promosi kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap manfaat suatu tindakan kesehatan, keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*), serta pengalaman belajar yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2019). Peningkatan rerata nilai pengetahuan dari 68 menjadi 86 menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai manfaat konsumsi CGOL mampu meningkatkan persepsi positif peserta terhadap upaya menjaga kesehatan pada masa premenopause dan menopause. Selain itu, kegiatan demonstrasi pembuatan CGOL dan pelatihan penggunaan alat pemantauan kesehatan mandiri turut meningkatkan keyakinan peserta untuk melakukan tindakan kesehatan secara mandiri, yang dalam HPM dikenal sebagai peningkatan *self-efficacy*. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih termotivasi untuk memulai dan mempertahankan perilaku sehat dibandingkan individu dengan keyakinan diri yang rendah (Pender et al., 2019).

Keberadaan kelompok pengajian Aisyiyah sebagai media pelaksanaan program juga berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan melalui mekanisme interpersonal influences. Dalam teori HPM, dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun kelompok masyarakat dapat memperkuat niat dan komitmen seseorang untuk menjalankan perilaku kesehatan secara berkelanjutan (Pender et al., 2019). Melalui interaksi rutin dalam kegiatan pengajian, peserta memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta memperkuat motivasi dalam menerapkan konsumsi CGOL dan melakukan pemantauan kesehatan secara berkala.

Kesehatan pada masa usia pramenopause dan menopause, bukan kondisi yang dapat diidentifikasi hanya dalam satu waktu, melainkan memerlukan pemantauan kesehatan secara terus menerus. Melalui penyuluhan kesehatan dengan topik “Konsumsi CGOL dan upaya sehat di usia Pramenopause-Menopause, dan demonstrasi cara pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital serta mempersiapkan hasil pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat menggunakan alat *Multi Monitoring System Autocheck*, dapat membentuk peningkatan kompetensi kognitif afektif dan psikomotor. Peningkatan kompetensi tersebut membutuhkan dukungan media alat kesehatan. Berdasarkan hal tersebut maka Tim pelaksana melalui supporter LPPM Universitas Muhammadiyah Jember juga memberikan bantuan berupa 1 buah alat pengukur tekanan darah digital dan 1 set alat *Multi Monitoring System Autocheck* (alat pantau kolesterol, gula darah dan asam urat). Alat tersebut diserahkan pada akhir kegiatan penyuluhan kesehatan, yaitu tanggal 15 Februari 2026 pukul 11.30 WIB, yang diterima langsung oleh ketua Mitra yaitu Ibu Nurhayati, S.Pd yang sekaligus merupakan ketua PRA Aisyiyah Ranting Purwojati Desa Dukuhdempok Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember. Dokumentasi kegiatan serah terutama alat dapat dilihat langsung pada gambar 5.7 di bawah ini.



Gambar 6 Kegiatan Serah Terima Alat Kesehatan 1 Buah Alat Pengukur Tekanan Darah Digital Dan 1 Set Alat *Multi Monitoring System Autocheck*.

Kegiatan lanjutan dari program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pelaksana yaitu pembentukan kader internal Aisyiyah Ranting Purwojati. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2026. Melalui kegiatan ini, terbentuk kader internal sebanyak 5 orang yaitu: Sudartin, Enny Puji Rahayu, Sri Wahyuni, Asfetik dan Siti Khowiya. Tugas dan peran kader internal pada Mitra ini adalah melakukan identifikasi dan dokumentasi secara berkala kondisi kesehatan pada anggota Mitra ibu pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati, yang didalamnya terutama terkait tekanan darah, kadar kolesterol, gula darah dan asam urat, rutinitas konsumsi CGOL dan efek yang dirasakan. Para kader internal ini telah dilakukan penguatan kompetensi oleh Tim Pelaksana, tentang peran dan tugasnya agar dapat berjalan dengan lancar. Ranting Aisyiyah Purwojati memiliki kegiatan pengajian yang dilaksanakan tiap minggu 1 kali pada hari Jumat. Oleh karena itu peran kader melakukan evaluasi terhadap keluhan bersamaan pada saat anggota Mitra hadir di pengajian. Evaluasi keluhan dan keteraturan konsumsi CGOL diidentifikasi 1 kali bersamaan dengan waktu pengajian, sedangkan kegiatan pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah dilakukan tiap 1 bulan sekali, kecuali bila anggota mitra mengalami keluhan yang spesifik mengarah pada 4 pemeriksaan tersebut, maka pemeriksaan dilakukan sesuai kebutuhan/insidental. Hasil identifikasi kesehatan dasar pada anggota Mitra dilaporkan kepada Tim Pelaksana, hal ini dimaksudkan agar keberlanjutan program dapat terus dilaksanakan. Selain itu kader juga diminta untuk menyampaikan dikungan dan hambatan tentang perannya dalam menjalankan tugas sesuai komitmen saat kader internal Mitra dibentuk.

Pembentukan kader internal Aisyiyah Ranting Purwojati juga sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*). Promosi kesehatan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengendalikan dan memperbaiki kesehatannya sendiri melalui partisipasi aktif dalam setiap kegiatan kesehatan (World Health Organization, 2022). Kader internal yang terbentuk berperan sebagai agen perubahan yang membantu proses pemantauan kesehatan, memberikan dukungan kepada anggota kelompok, serta memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan. Ketersediaan kader dan sarana pemantauan kesehatan yang diberikan kepada mitra juga mencerminkan upaya penciptaan lingkungan yang mendukung (*supportive environment*), yang merupakan salah satu strategi utama dalam promosi kesehatan untuk mempertahankan perilaku sehat dalam jangka panjang (World Health Organization, 2022).

Untuk mengoptimalkan sharing informasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Tim Pelaksana juga sudah menyusun Video Kegiatan dan telah diunggah ke laman youtube dengan link <https://youtu.be/7XhfSN9geX4> serta poster kegiatan yang terlihat pada gambar 7.



Gambar 7. Poster Kegiatan PkM



Gambar 8 Foto Kegiatan Pembentukan Kader Internal Mitra

Secara umum kegiatan ini signifikan dalam meningkatkan pemahaman kelompok ibu pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati, juga kompetensi psikomotor cara pembuatan minuman herbal CGOL sebagai salah satu upaya dalam optimalisasi sehat di usia.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penguatan Persepsi Konsumsi CGOL (*Chlorophyll, Ginger, Orange, and Lemongrass*) sebagai Upaya Sehat pada Ibu Kelompok Pengajian Ranting Aisyiyah Purwojati” telah dilaksanakan dengan baik melalui kegiatan edukasi kesehatan, pelatihan pembuatan minuman herbal CGOL, demonstrasi pemeriksaan kesehatan sederhana, serta pembentukan kader internal Mitra. Program pengabdian kepada masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan mitra tentang kesehatan pada masa pramenopause dan menopause, yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rerata pengetahuan dari pretest sebesar 68 menjadi 86 pada posttest, dengan nilai signifikansi $p = 0,03$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang

diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Keterampilan mitra dalam pembuatan minuman herbal CGOL mengalami peningkatan yang signifikan, ditunjukkan dengan peningkatan nilai rerata keterampilan dari 69 pada pretest menjadi 86 pada posttest ($p = 0,02$). Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kompetensi psikomotor peserta. Keterampilan mitra dalam melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana, seperti pengukuran tekanan darah dan penggunaan alat pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat, juga mengalami peningkatan yang bermakna, dengan nilai rerata meningkat dari 59 pada pretest menjadi 82 pada posttest ($p = 0,04$). Hal ini menunjukkan peningkatan kemandirian mitra dalam melakukan pemantauan kesehatan secara mandiri.

Program ini juga berkontribusi dalam pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan kapasitas individu dan komunitas dalam menjaga kesehatan secara mandiri, serta mendukung pengembangan layanan kesehatan komplementer berbasis herbal di masyarakat. Diharapkan mitra dapat menerapkan secara berkelanjutan konsumsi minuman herbal CGOL sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kesehatan pada masa perimenopause dan menopause. Selain itu, kader yang telah dilatih diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada anggota komunitas lainnya

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya padapihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi signifikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penghargaan khusus kami sampaikan kepada Pimpinan Ranting Aisyiyah Purwojati beserta seluruh ibu-ibu kelompok pengajian Aisyiyah Ranting Purwojati Desa Dukuhdempok Kecamatan Wuluhan yang telah menjadi Mitra kegiatan ini. Selain itu juga ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jember atas dukungan pendanaan, fasilitasi, bimbingan dan arahan yang memudahkan kegiatan ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- AL-ataby, I. A., & Talib, W. H. (2022). Daily consumption of lemon and ginger herbal infusion caused tumor regression and activation of the immune system in a mouse model. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.829101>
- Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Mutiara Ayu, A., & Fogliano, V. (2024). No TitleA critical review of ginger's (*Zingiber officinale*) antioxidant, anti-inflammatory, and

- immunomodulatory activities. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1364836>
- Brimson, J. M., Prasanth, M. I., Malar, D. S., Sharika, R., Sivamaruthi, B. S., Kesika, P., Chaiyasut, C., Tencomnao, T., & Prasansuklab, A. (2021). Role of herbal teas in regulating cellular homeostasis and autophagy and their implications in regulating overall health. *Nutrients*, 13(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu13072162>
- Dzigbor, A., Neglo, D., Tettey, C. O., Nsafu, F., Owiredua, E., & Ofosu-pomaa, J. (2024). Heliyon The effects of varying ingredients combination and boiling time on total phenolic content , antioxidant activity , and antimicrobial properties of lemongrass-ginger tea. *Heliyon*, 10(22), e40172. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40172>
- Estiasih, T., Maligan, J. M., Witoyo, J. E., Aisyah, A., Mu, H., & Ahmadi, K. (2025). Indonesian traditional herbal drinks : diversity , processing , and health benefits. *Journal of Ethnic Foods*. <https://doi.org/10.1186/s42779-025-00267-5>
- Giri, R., & Vincent, A. J. (2020). Prevalence and risk factors of premature ovarian insufficiency/early menopause. *Seminars in Reproductive Medicine*, 38((4–5)), 237–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.1055/s-0040-1722317>
- Indriyani, D., Yunitasari, E., & Efendi, F. (2023). Relationship between CGOL (chlorophyll, ginger, orange, and lemongrass) consumption and confirmed COVID-19 cases on pregnant women. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 11(2). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11749>
- Karimi, L. (2025). Aromatherapy for the management of menopause symptoms: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45.
- Madsen, T. E., Sobel, T., Negash, S., Allen, T. S., Marcia, L., Manson, J. E., Allison, M., Madsen, T. E., Sobel, T., Negash, S., Allen, T. S., Marcia, L., Madsen, T. E., Sobel, T., Negash, S., Allen, T. S., Stefanick, M. L., Manson, J. E., & Allison, M. (2023). A Review of Hormone and Non-Hormonal Therapy Options for the Treatment of Menopause A Review of Hormone and Non-Hormonal Therapy Options for the Treatment of Menopause. *International Journal of Women's Health*, 1411. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S379808>
- Nations, U. (2023). The sustainable development goals report 2023. *United Nations Publications*.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2019). *Health Promotion in Nursing Practice* (8th ed.). New York: Pearson.
- Peycheva, D., Sullivan, A., Hardy, R., Bryson, A., Conti, G., & Ploubidis, G. (2022). Risk

- factors for natural menopause before the age of 45: evidence from two British population - based birth cohort studies. *BMC Women's Health*, 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02021-4>
- Rahmawati, D., & Sari, P. (2022). Health promotion strategies in improving menopausal women's quality of life: A quasi-experimental study. *Journal of Community Health Nursing*, 39(4), 210–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/08943184221102345>
- Safitri, P. P., Zihan, N. R., Afanisa, F., Aulia, G., Rafdi, A., Pamungkas, P., & Salasanti, C. D. (2024). Edukatif pemanfaatan dan pembuatan teh herbal. *Journal of Innovation and Development of Community Service Results*, 47–53.
- Santoso, F., Sunardi, J., Ignatia, F., & Puspitasari Tirtaningtyas, M. D. (2021). Impacts of formulation and storage on α -glucosidase inhibitory activity of lemongrass, ginger, and black tea functional beverages. *Jurnal Farmasi Sains Dan Komunitas*, 18(1), 26–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.24071/jpsc.002637>
- Sari, F. N., & Rashid, N. A. (2025). The effect of ginger essential oil , lemongrass essential oil and combination of ginger and lemongrass essential oils on symptoms of menopausal women. *African Journal of Reproductive Health*, 29(September), 113–123. <https://doi.org/10.29063/ajrh2025/v29i9.12>
- Susilawati, Y. (2022). Indonesian herbal ingredients as immune booster. *Jamu Journal*, 1(1), 12–25.
- World Health Organization. (2022). WHO global report on complementary and integrative medicine 2019. *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2022). *Health Promotion*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Women's health and well-being in the WHO South-East Asia Region. *World Health Organization*.
- Zamora, A. N., Roberts, E. F. S., Sharp, L., Borra, C., Lee, J., Martha, M. T., Peterson, K. E., Torres-olascoaga, L. A., Cantoral, A., & Jansen, E. C. (2024). Tea and other diet-related practices in relation to sleep health in midlife women from Mexico City : qualitative and quantitative findings. *Frontiers in Sleep*.
- Zhang, Y., Li, X., & Chen, H. (2023). Antioxidant and immune-enhancing properties of citrus flavonoids: A review. *Food Chemistry*, 405. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2023.134896>