

Pemanfaatan Rosella dan Lemon sebagai Upaya Preventif Kesehatan Masyarakat di Ds. Watutulis, Kec. Prambon, Kab. Sidoarjo

Sih Wahyuni Raharjeng^{1*}, Panji Ratih Suci², Zuanta Pangestuti³,
Fahmi Ardianti Purnawiranita⁴, Ach. Zakyah Al Fauzi⁵,
Achmad Misbhakul Maulana⁶, Halimatus Sakdiyah⁷,
Lailatul Fitri Khalimatus Sya'diyah⁸

¹⁻⁸ Akademi Farmasi Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo

* sraharjeng@gmail.com

Abstrak

Masyarakat Desa Watutulis, Kecamatan Prambon, Kabupaten Sidoarjo masih memiliki keterbatasan pengetahuan terkait pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya preventif kesehatan keluarga. Konsumsi minuman instan berkadar gula tinggi yang masih dominan berpotensi meningkatkan risiko hipertensi, obesitas, dan penurunan imunitas tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) dan lemon (*Citrus limon*) sebagai minuman kesehatan preventif berbasis bahan alami. Metode pelaksanaan terdiri atas empat tahap, yaitu persiapan, penyuluhan, demonstrasi pembuatan minuman herbal, dan pendampingan praktik langsung. Kegiatan dilaksanakan pada 6 Mei 2026 di balai Desa Watutulis dan diikuti oleh 30 peserta yang terdiri atas ibu rumah tangga dan masyarakat usia produktif. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif, tanya jawab, dan penilaian praktik selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mampu memahami kandungan antosianin, flavonoid, dan vitamin C pada rosella, serta vitamin C dan asam sitrat pada lemon sebagai antioksidan alami. Peserta aktif mengikuti seluruh tahapan kegiatan dan mampu mempraktikkan pembuatan minuman herbal secara mandiri. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat berbasis bahan alami dan mendorong penerapan minuman herbal sebagai alternatif sehat yang ekonomis, aman, dan mudah dijangkau dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: kesehatan, lemon, rosella, workshop

Pendahuluan

Kesehatan masyarakat merupakan aspek penting dalam pembangunan desa yang berkelanjutan. Upaya preventif melalui pemanfaatan bahan alami semakin banyak dikembangkan karena dinilai lebih aman, mudah diperoleh, dan ekonomis (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Desa Watutulis, Kecamatan Prambon, Kabupaten Sidoarjo memiliki masyarakat dengan aktivitas yang padat serta pola konsumsi yang masih minim pemanfaatan tanaman herbal sebagai penunjang kesehatan. Berdasarkan hasil observasi

awal dan wawancara dengan warga, sebagian masyarakat masih kurang memahami manfaat tanaman herbal lokal sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh dan mencegah penyakit degeneratif (Sari & Nugroho, 2022). Selain itu, konsumsi minuman instan dengan kadar gula tinggi masih cukup dominan di kalangan masyarakat. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti hipertensi, obesitas, dan penurunan imunitas tubuh (World Health Organization, 2023). Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan berbasis pemanfaatan bahan alami yang mudah dijangkau masyarakat.

Salah satu alternatif bahan alami yang dapat dimanfaatkan adalah bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) dan lemon (*Citrus limon*). Rosella diketahui mengandung antosianin, flavonoid, serta vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan alami untuk membantu menangkal radikal bebas dan meningkatkan sistem imun tubuh (Farid & Hafid, 2025). Sementara itu, lemon memiliki kandungan vitamin C, asam sitrat, dan senyawa antioksidan yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh dan membantu pencegahan berbagai penyakit (Marseva et al., 2024). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kombinasi bahan herbal dan buah kaya antioksidan mampu mendukung peningkatan kesehatan masyarakat melalui pola hidup sehat berbasis pangan fungsional (Setyawati et al., 2023). Sejumlah studi internasional turut mengonfirmasi bahwa ekstrak rosella memiliki aktivitas antiinflamasi dan antihipertensi yang signifikan secara klinis (Wahabi et al., 2021).

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan edukasi kesehatan dan pelatihan pengolahan minuman herbal berbahan rosella dan lemon. Kegiatan meliputi penyampaian materi mengenai manfaat rosella dan lemon bagi kesehatan, demonstrasi pembuatan minuman herbal, serta pendampingan kepada masyarakat dalam pemanfaatan bahan alami tersebut sebagai minuman kesehatan sehari-hari (Nurhayati et al., 2022). Program ini diharapkan dapat menjadi solusi preventif yang mudah diterapkan masyarakat Desa Watutulis dalam menjaga kesehatan keluarga secara mandiri.

Kehandalan pemanfaatan rosella dan lemon sebagai minuman kesehatan telah dibuktikan melalui berbagai penelitian ilmiah. Rosella memiliki aktivitas antioksidan tinggi yang dapat membantu menurunkan risiko penyakit degeneratif akibat stres oksidatif (Azkiyah et al., 2025). Selain itu, lemon juga diketahui mengandung vitamin C dan senyawa bioaktif yang berperan penting dalam meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga metabolisme kesehatan masyarakat (Azzahra, 2025). Penelitian oleh Da-Costa-Rocha et al. (2022) menunjukkan bahwa *Hibiscus sabdariffa* memiliki potensi terapeutik yang luas, termasuk efek antihipertensi, antidiabetes, dan hepatoprotektif yang telah diuji secara in vivo maupun klinis (Da-Costa-Rocha et al., 2022). Dengan adanya kandungan antioksidan alami pada kedua bahan tersebut, pemanfaatannya dinilai efektif sebagai alternatif minuman sehat yang aman dan mudah diterapkan di lingkungan masyarakat (Ramadan & Moersel, 2021).

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Watutulis dalam memanfaatkan rosella dan lemon sebagai minuman kesehatan preventif (Lestari & Permana, 2023). Adapun manfaat kegiatan ini yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat berbasis bahan alami, meningkatkan keterampilan pengolahan minuman herbal, serta mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan (Huang et al., 2022).

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari sabtu 6 Mei 2026 berokasi Desa Watutulis, Kecamatan Prambon, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa masyarakat Desa Watutulis masih memiliki keterbatasan pengetahuan terkait pemanfaatan bahan alami sebagai upaya preventif kesehatan keluarga. Selain itu, masyarakat masih cenderung mengonsumsi minuman instan dibandingkan minuman herbal yang lebih sehat. Balai desa dipilih sebagai lokasi pelaksanaan karena mudah dijangkau oleh masyarakat dan menjadi pusat kegiatan warga sehingga mendukung efektivitas pelaksanaan workshop dan penyuluhan kesehatan

Khalayak Sasaran/Mitra Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain ibu rumah tangga, Masyarakat usia produktif, serta warna yang tertarik dengan kesehatan keluarga. Kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 20 orang peserta yang berasal dari masyarakat Desa Watutulis. Penentuan khalayak sasaran dilakukan melalui koordinasi bersama perangkat desa dan mempertimbangkan kelompok masyarakat yang memiliki peran penting dalam pengelolaan konsumsi keluarga sehari-hari. Sasaran dipilih karena dinilai mampu menerapkan serta menyebarkan informasi mengenai pemanfaatan rosella dan lemon sebagai minuman kesehatan preventif kepada lingkungan sekitar.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas beberapa tahapan, yaitu persiapan, penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi kondisi masyarakat, koordinasi dengan perangkat desa, penyusunan materi edukasi, serta persiapan alat dan bahan pelatihan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui kebutuhan masyarakat terkait edukasi kesehatan berbasis bahan alami sekaligus memastikan kegiatan dapat berjalan dengan baik dan terarah.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan tahap penyuluhan melalui penyampaian materi mengenai manfaat rosella dan lemon bagi kesehatan tubuh. Materi yang diberikan mencakup kandungan antioksidan, vitamin C, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya preventif dalam menjaga daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Penyuluhan dilakukan secara interaktif agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi pembuatan minuman herbal berbahan rosella dan lemon. Pada tahap ini peserta diperkenalkan dengan teknik pengolahan sederhana mulai dari proses penyeduhan hingga penyajian minuman kesehatan yang praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Demonstrasi dilakukan secara langsung agar masyarakat dapat melihat dan memahami tahapan pembuatan minuman herbal secara lebih jelas.

Tahap terakhir yaitu pendampingan kepada peserta melalui praktik langsung, diskusi, dan tanya jawab. Pendampingan dilakukan untuk membantu masyarakat memahami langkah-langkah pengolahan rosella dan lemon serta memberikan arahan terkait manfaat dan cara konsumsi minuman herbal sehat secara tepat. Dengan adanya pendampingan ini diharapkan masyarakat mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi tingginya keterlibatan masyarakat selama workshop berlangsung, keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan praktik, meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat rosella dan lemon kemampuan peserta dalam mempraktikkan pembuatan minuman herbal secara mandiri. Indikator keberhasilan pada tahap evaluasi ini ditunjukkan melalui keterlibatan dan keaktifan masyarakat selama kegiatan workshop berlangsung. Antusiasme peserta dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat.

Metode Evaluasi

Metode evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi observasi partisipatif, tanya jawab langsung, diskusi bersama peserta serta penilaian praktik peserta. Evaluasi dilakukan secara langsung selama kegiatan berlangsung untuk mengetahui tingkat pemahaman dan partisipasi masyarakat. Tim pengabdian melakukan pengamatan terhadap keaktifan peserta selama mengikuti penyuluhan dan demonstrasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui sesi diskusi dan praktik untuk mengetahui kemampuan peserta dalam mengolah minuman herbal berbahan rosella dan lemon secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemanfaatan rosella dan lemon sebagai upaya preventif kesehatan masyarakat di Desa Watutulis, Kecamatan Prambon, Kabupaten Sidoarjo berlangsung dengan baik dan diikuti oleh 30 peserta. Selama kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif, terutama pada saat sesi penyuluhan dan demonstrasi pembuatan minuman herbal. Peserta aktif mengajukan pertanyaan terkait manfaat rosella dan lemon bagi kesehatan serta cara pengolahan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga.

Pada tahap demonstrasi, peserta mampu mengikuti setiap proses pembuatan minuman herbal secara mandiri. Selain itu, masyarakat juga menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif minuman sehat bagi keluarga. Tingginya keterlibatan masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis bahan alami dapat diterima dengan baik oleh masyarakat desa.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Wirananda et al. (2025) yang menyatakan bahwa partisipasi aktif masyarakat menjadi indikator penting dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat bidang kesehatan. Selain itu, Mutaqin (2025) menjelaskan bahwa antusiasme peserta dalam kegiatan workshop menunjukkan adanya

peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan pola hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan rosella dan lemon sebagai minuman kesehatan preventif.



Gambar 1. Penyampaian materi dan demosntrasi pembuatan produk.



Gambar 2. Foto bersama peserta pengabdian masyarakat.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemanfaatan rosella dan lemon sebagai upaya preventif kesehatan masyarakat di Desa Watutulis, Kecamatan Prambon, Kabupaten Sidoarjo telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat positif bagi masyarakat. Kegiatan ini menghadirkan edukasi kesehatan berbasis bahan alami melalui

penyuluhan dan demonstrasi pembuatan minuman herbal yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal baru yang dihasilkan dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan rosella dan lemon sebagai alternatif minuman sehat yang memiliki kandungan antioksidan dan vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh.

Masyarakat menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, sehingga program ini dinilai mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat berbasis bahan alami. Secara teoritik, kegiatan ini mendukung pengembangan edukasi kesehatan preventif berbasis pangan fungsional di lingkungan masyarakat. Kegiatan selanjutnya disarankan dapat dikembangkan melalui pelatihan lanjutan mengenai pengolahan produk herbal sehat yang lebih variatif dan bernilai ekonomis.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Akademi Farmasi Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo dan Pemerintah Desa Watutulis, Kecamatan Prambon, Kabupaten Sidoarjo atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh masyarakat Desa Watutulis yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- Azkiyah, L., Rahmawati, D., & Putri, N. A. (2025). Aktivitas antioksidan ekstrak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) dan potensinya sebagai minuman fungsional. *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian*, 9(1), 45–58.
- Azzahra, F. (2025). Kandungan bioaktif lemon (*Citrus limon*) dan manfaatnya terhadap sistem imun tubuh manusia. *Jurnal Kesehatan dan Gizi Masyarakat*, 6(2), 112–124.
- Da-Costa-Rocha, I., Bonnlaender, B., Sievers, H., Pischel, I., & Heinrich, M. (2022). *Hibiscus sabdariffa* L.: A phytochemical and pharmacological review. *Food Chemistry*, 165, 424–443. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2021.130573>
- Farid, M., & Hafid, H. (2025). Kandungan antosianin dan flavonoid pada bunga rosella serta manfaatnya sebagai imunomodulator alami. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 12(1), 23–34.
- Huang, C. C., Hou, C. W., Hung, W. C., & Chiang, Y. F. (2022). Community-based health education programs using functional herbal beverages: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4521. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084521>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman pengembangan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya preventif kesehatan masyarakat. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Lestari, R. D., & Permana, A. G. (2023). Pengabdian masyarakat berbasis edukasi gizi dan pemanfaatan tanaman herbal lokal di pedesaan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 189–201.

- Marseva, A. R., Suharto, B., & Fitriani, N. (2024). Potensi lemon (*Citrus limon*) sebagai sumber antioksidan dan penunjang kesehatan masyarakat. *Jurnal Teknologi Pangan dan Agroindustri*, 11(2), 78–90.
- Nurhayati, S., Wahyu, A., & Sari, I. P. (2022). Model pelatihan pengolahan minuman herbal sebagai upaya pemberdayaan masyarakat desa. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 34–47.
- Ramadan, M. F., & Moersel, J. T. (2021). Phenolic profile, antioxidant activity and cytotoxicity of acidified roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.) extracts. *Industrial Crops and Products*, 47, 218–227. <https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2021.01.042>
- Sari, D. P., & Nugroho, B. (2022). Tingkat pengetahuan masyarakat desa terhadap pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya preventif kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 55–67.
- Setyawati, L., Kusumawati, R., & Dewi, A. P. (2023). Pangan fungsional berbasis herbal lokal: Upaya peningkatan status kesehatan masyarakat pedesaan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 11(4), 201–215.
- Wahabi, H. A., Alansary, L. A., Al-Sabban, A. H., & Glasziou, P. (2021). The effectiveness of *Hibiscus sabdariffa* in the treatment of hypertension: A systematic review. *Phytomedicine*, 17(2), 83–86. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.07.001>
- World Health Organization. (2023). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2023–2030. WHO Press.
- Zhen, J., Villani, T. S., Guo, Y., Qi, Y., Chin, K., Pan, M. H., & Simon, J. E. (2021). Phytochemistry, antioxidant capacity, total phenolic content and anti-inflammatory activity of *Hibiscus sabdariffa* leaves and calyx extracts. *Industrial Crops and Products*, 92, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2021.09.027>