

Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe (*Zingiber Officinale*) Bagi Kesehatan Lansia

Nurul Qomariah^{*1}, Nursaid², Mu'ah³

¹²Universitas Muhammadiyah Jember

³Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan

Email: ¹nurulqomariah@unmuhjember.ac.id, ²nursaid@unmuhjember.ac.id ³muah@ahmaddahlan.ac.id

Diterima: Juni 2025 ; Dipublikasikan: Agustus 2025

Abstrak

Salah satu hasil holtikultura dari Indonesia yang mempunyai manfaat besar dan termasuk dalam komoditas tanaman jenis biofarmaka yaitu jahe. Untuk menjaga kesehatan tubuh maka jahe menjadi salah satu solusinya. Jahe ini memiliki manfaat beragam, karena selain sebagai bahan untuk rempah-rempah, jahe digunakan dimanfaatkan untuk kesehatan dengan memanfaatkan kandungan minyak atsiri. Nyeri yang sering dialami manula dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi jahe hal ini dikarenakan jahe dapat menjadi anti radang (anti inflamasi). Beberapa kandungan yang terapat dalam tanamah jahe bisa dijelaskan seperti olerasin seperti zingeron, gingerol dan shogaol yang juga dapat untuk mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia. Biasanya para lansia ini mengalami penyakit sendi/rematik. Penyakit ini merupakan suatu penyakit inflamasi sistemik kronik pada sendi-sendi tubuh. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan sosialisasi manfaat tanaman herbal berupa jahe kepada masyarakat yang berusia lanjut di Dusun Krasak Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Jember. Metode pengabdian yang digunakan adalah berupa sosialisasi manfaat jahe bagi kesehatan. Hasil pengabdian menyatakan bahwa warga masyarakat sangat senang sekali dengan adanya kegiatan sosialisasi manfaat tanaman herbal berupa jahe ini kepada masyarakat. Dampak dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah bahwa masyarakat yang terdiri dari lansia paham akan manfaat jahe bagi kesehatan lansia.

Kata Kunci: tanaman herbal; jahe; lansia; kesehatan; sosialisasi.

Abstract

One of the horticultural products from Indonesia that has great benefits and is included in the biopharmaca type plant commodity is ginger. To maintain the health of the body, ginger is one of the solutions. Ginger has diverse benefits, because in addition to being an ingredient for spices, ginger is used utilized for health by utilizing its essential oil content. Pain that is often experienced by seniors can be overcome by consuming ginger this is because ginger can be anti-inflammatory. Some of the contents contained in ginger can be explained as oleracin such as zingeron, gingerol and shogaol which can also reduce pain joints in the elderly. Usually these elderly people experience joint disease / rheumatism. This disease is a chronic systemic inflammatory disease of the joints of the body. The purpose of this community service is to socialize the benefits of herbal plants in the form of ginger to the elderly community in Krasak Hamlet, Pancakarya Village, Ajung Jember District. The service method used is in the form of socialization of the benefits of ginger for health. The results of the service stated that the community members were very happy with the socialization of the benefits of herbal plants in the form of ginger to the community. The impact of community service activities that have been carried out is that the community consisting of the elderly understands the benefits of ginger for the health of the elderly.

Keywords: herbal plants; ginger; elderly; health; socialization.

Pendahuluan

Salah satu hasil holtikultura dari Indonesia yang mempunyai manfaat besar dan termasuk dalam komoditas tanaman jenis biofarmaka yaitu jahe. Untuk menjaga kesehatan tubuh maka jahe menjadi salah satu solusinya. Penghasil jahe terbesar di dunia salah satunya adalah Indonesia (Boari et al., 2023). Tercatat di BPS (Badan Pusat Statistik) bahwa pada tahun 2020 menghasilkan sebanyak 183,52 ton, pada tahun 2021 terdapat lonjakan sehingga menjadi 307,24 ton dan pada tahun 2022 terdapat penurunan produksi sehingga menjadi 247,34 ton (BPS, 2020). Jumlah produksi jahe yang sangat besar ini ternyata dapat menimbulkan masalah yaitu turunnya harga jahe dan nilai ekonomi.

Masyarakat sangat paham terhadap manfaat jahe. Masyarakat melihat bahwa manfaat jahe adalah sebagai minuman penghangat tubuh. Ternyata pemahaman masyarakat hanya sekedar itu saja, padahal jika ditelusuri lebih mendalam banyak sekali manfaat dari pada tanaman jahe. Beberapa manfaat yang dapat diambil dari tanaman jahe ini antara lain: dapat digunakan sebagai rempah untuk memasak, dapat juga digunakan sebagai minyak atsiri, dilain pihak dapat juga sebagai memberikan aroma harum dalam ruangan dan juga dapat digunakan sebagai obat penyembuh bagi yang sedang sakit (Aisa et al., 2022).

Tahun 2020 terhadap hasil riset kesehatan dasar yang hasilnya yaitu bahwa penduduk Indonesia itu ternyata senang mengkonsumsi jamu (59,12%) dengan usia lebih dari 15 tahun. Dalam hasil penelitian ini perempuan dan laki-laki juga senang dalam mengkonsumsi jamu dengan wilayah kota dan wilayah pedesaan. Dan ternyata sebesar 95,60% dapat merasakan manfaat daripada jamu yang telah mereka konsumsi (Purnomo et al., 2023). Persentase penggunaan tumbuhan obat berturut-turut adalah jahe 50,36 %, kencur 48,77 %, temulawak 39,65 %, meniran 13,93 % dan mengkudu 11,17 %. Bentuk sediaan jamu yang paling banyak disukai penduduk adalah cairan, diikuti berturut-turut seduhan/serbuk, rebusan/rajan, dan bentuk kapsul/pil/tablet.

Banyak sekali manfaat jahe yang dapat digunakan oleh seluruh lapisan masyarakat pada umumnya dan masyarakat lansia pada khususnya. Lansia merupakan periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu (Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2024). Kehilangan jaringan otot dan juga susunan syaraf serta jaringan lain yang terdapat dalam tubuh yang dapat membuat tubuh menjadi mati sedikit demi sedikit biasanya dialami oleh mereka yang usianya sudah lanjut atau

manula (Syukkur & Setyobudi, 2024). Proses penuaan yang sering dialami oleh manula dapat menyebabkan masalah dibidang social dan juga ekonomi serta kondisi mental dan juga fisik dari penderita (Wilda & Panorama, 2020). Menurunnya kemampuan muskulosketelal yang mengarah kepada kondisi yang lebih buruh merupakan salah satu indicator adanya perubahan fisik pada lansia. Penyakit diabetes mellitus, hipertensi dan juga asam urat merupakan penyakit yang sering dialami oleh mereka yang usianya mendekati lanjut (Setyoningrum et al., 2024).

Beberapa pelaksanaan pengabdian yang mengangkat masalah pemanfaatan jahe sebagai minuman sehat sudah banyak dilakukan oleh pelaksana PKM yang lainnya seperti: (Kumalasari et al., 2021), (Abdullah et al., 2021), (Boari et al., 2023; Edy & Ajo, 2020; Ismono et al., 2018; Milasari et al., 2023; Ngatirah & Dewi, 2020; Nurlita et al., 2018), (Lukviana et al., 2022). Beberapa macam minuman sehat dari bahan obat sudah banyak diperjualbelikan di toko obat dan juga took eceran. Beberapa minuman sehat yang ditawarkan di toko oleh-oleh disajikan pada gambar 1. Pelaksanaan pengabdian yang dilakukan ini menekankan pada kelompok sasaran lansia. Inilah yang membedakan dengan pengabdian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh (Milasari et al., 2023) dimana pada pengabdian ini adalah pembuatan serbuk jahe untuk minuman kesehatan.



Gambar 1. Beberapa Macam Minuman Yg Terbuat Dari Jahe

Produksi jahe Jawa Timur memberikan sumbangan terbesar produksi jahe Indonesia pada tahun 2023 (Purnomo et al., 2023). Permasalahannya jika produksi jahe yang banyak ini tidak dimanfaatkan dengan sebaiknya hanya untuk konsumsi saja dan tidak menambah nilai ekonomi dari pada jahe terbut maka hal merupakan hal yang merugikan. Jahe dapat dimanfaatkan dengan

menambah nilai tambah daripada jahe seperti dibuat minuman menjadi serbuk jahe instan maka nilai tambah jahe akan meningkat.

Masyarakat di Dusun Krasak Desa Pancakarya ini banyak dipadati oleh pasangan usia muda, dimana suami bekerja, sedangkan istri berdiam di rumah. Kesempatan ini bisa dimanfaatkan dengan melakukan inovasi jahe menjadi produk yang lebih bermanfaat dengan menjadikan jahe serbuk instan sehingga mempunyai nilai tambah lebih dan juga dapat menambah pendapatan keluarga sehingga dapat membuat keluarga lebih sejahtera.

Dosen pada PTM wajib melaksanakan kegiatan Catur Dharma PTM yang salah satunya adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan kepada masyarakat yang akhirnya berdampak terhadap kesejahteraan masyarakat tersebut. Dosen dan mahasiswa berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pembentukan Tim ini harus dilakukan mengingat kegiatan ini sangat penting sekali dan membutuhkan kekompakan tim. Pihak luar juga diajak berkolaborasi yaitu pihak eksternal di antaranya para peserta sosialisasi dari masyarakat yang membutuhkan.

Permasalahan dalam PkM saat ini adalah sosialisasi manfaat jahe kepada para lansia yang tinggal di Dusun Krasak. Sosialisasi tentang manfaat jahe pada lansia ini dikarenakan lansia sering mengalami nyeri karena usia. Para lansia membutuhkan kemanfaatan jahe untuk mengurangi rasa nyeri dan juga dapat memberikan kehangatan badan. Hal ini dikarenakan banyaknya manfaat daripada tanaman herbal yang berupa jahe ini. Pemilihan Dusun Krasak menjadi daerah sasaran sosialisasi dikarenakan masyarakat membutuhkan informasi tentang manfaat jahe.

Metode Pelaksanaan

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan ini akan menggunakan metode service learning. Metode service learning merupakan metode yang pembelajaran yang menggunakan pendekatan berdasarkan pengalaman yang berasal dari kampus yang kemudian dipadukan dengan memberikan pelayanan kepada masyarakat (Ibrahim et al., 2018). Berdasarkan pengalaman yang didapat dari kampus atau perguruan tinggi yang dimiliki oleh dosen dan mahasiswa maka pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan.

Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan sosialisasi tentang pentingnya jahe bagi kesehatan lansia dan kemudian dilakukan diskusi dengan para peserta sosialisasi. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan pengetahuan masyarakat terkait dengan manfaat jahe dapat bertambah dan lansia yang mengikuti sosialisasi juga menjadi tambah sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Dusun Krasak Pancakarya Jember. Kegiatan dilakukan dengan mendatangi warga lansia yang setelah di observasi terdapat sebanyak 5 orang dan dengan mendatangi ke rumah warga dan menyampaikan sosialisasi manfaat jahe untuk kesehatan lansia. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilakukan 1 hari kerja.

Partisipasi Mitra

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 1 (satu) mitra yaitu yaitu Pemerintah Desa Pancakarya Ajung Jember Pemerintah Desa Pancakarya memberikan ijin kepada pelaksana pengabdian untuk memberikan pengetahuan kepada warganya terkait dengan sosialisasi pentingnya manfaat jahe bagi kesehatan.

Evaluasi Pelaksanaan Program PkM

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan di evaluasi setelah 3 bulan apakah kegiatan yang diberikan sudah dilaksanakan dan diterapkan oleh masyarakat dan bermanfaat. Jika belum dilaksanakan kendala apa yang dihadapi dan pihak pelaksana akan memberikan solusi berikturnya. Tolak ukur daripada keberhasilan kegiatan PkM ini adalah dengan cara melakukan evaluasi dan mendatangi warga yang telah diberikan sosialisasi dengan memberikan pertanyaan terbuka terkait dengan manfaat jahe. Adapun indicator bahwa kegiatan ini berhasil adalah bahwa masyarakat sudah paham akan manfaat jahe bagi kesehatan.

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki judul “Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Kesehatan Lansia”. Sasaran daripada sosialisasi ini adalah para lansia yang berusia di atas 60 tahun yang berjumlah 5 orang. Jumlah lansia sebanyak 5 orang ini dikarenakan setelah dilakukan observasi di Dusun Krasak masyarakat yang memenuhi kriteria hanya ada 5 yang lokasinya tidak berjauhan. Pematerinya adalah dosen UM Jember. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini didampingi oleh Tim Pendamping yang berasal

dari Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jember. Untuk memperlancar pelaksanaan pengabdian ini dibantu oleh mahasiswa.

Peserta sosialisasi mendapatkan pemahaman tentang pentingnya jahe bagi kesehatan tubuh apalagi untuk lansia. Adapun kandungan dalam jahe setiap 11 gram adalah : Kalori 0 gram, Lemak 0 gram, Natrium 1,4 mg, Karbohidrat 2 gram, Serat 0,2 gram, Gula 0,2 gram, Protein 0,2 gram, Magnesium 4,7 mg, Kalium 45,6 mg. Adapun manfaat daripada jahe adalah : mengurangi rasa sakit saat menstruasi; menyehatkan sistem pencernaan; meningkatkan kesuburan pria; menghilangkan mual; melawan infeksi; menjaga kesehatan otak; mengurangi peradangan; mencegah kanker; melancarkan peredaran darah; melepas stress; menghindari penyakit jantung; meningkatkan nafsu makan; melegakan tenggorokan; mencegah kebotakan (Boari et al., 2023). Hasil dari kegiatan sosialisasi manfaat jahe bagi kesehatan adalah par peserta merasa senang sekali dengan adanya kegiatan ini karena mereka akhirnya paha akan manfaat jahe bagi kesehatan tubuh. Kegiatan akhir pengabdian adalah memberikan minuman herbal yang terbuat dari jahe yang sudah dikemas kepada para peserta pengabdian yang disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Peserta Sosialisasi



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi dan mahasiswa

Hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang membahas masalah manfaat jahe bagi kesehatan lansia sudah banyak dilakukan oleh para pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Wilda & Panorama (2020), Madoni (2018), Ferawati (2017), Istianah et al. (2020), Fatmawati & Ariyanto (2021), Nurahmandani et al. (2016), Madoni (2018), menghasilkan bahwa kompres jahe dapat menurunkan nyeri. Pengabdian oleh Syukkur & Setyobudi (2024) menghasilkan pemberian edukasi kepada masyarakat khususnya para kader terkait peningkatan nilai ekonomi dan nilai manfaat dari jahe merah menjadi sebuah produk tisane dan aromaterapi jahe merah. Pengabdian oleh Fujati et al., (2022) menyatakan bahwa minuman jahe dapat meningkatkan kekebalan tubuh, minuman kunyit dapat mengurangi nyeri pada lutut, minuman kencur dapat mencegah batuk dan sakit tenggorokan, minuman serai dapat menurunkan lemak tubuh, minuman temulawak dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Pengabdian oleh Setyoningrum et al. (2024) menghasilkan peningkatan partisipasi pra-lansia dalam kegiatan posyandu dan pemeriksaan gula darah, serta peningkatan konsumsi Gummy Jahe.

Kesimpulan Dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe untuk kesehatan Lansia di DUSUN Krasak Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Jember. Peserta daripada sosialisasi ini adalah para lansia yang sudah berusia di atas 60 tahun. Metode yang digunakan adalah metode ceramah. Hasil pengabdian adalah bertambahnya

pengetahuan lansia akan manfaat jahe bagi kesehatan. Saran yang perlu diberikan adalah sosialisasi tidak hanya diberikan kepada lansia saja tetapi seluruh lapisan masyarakat.

Daftar Referensi

- Abdullah, S. S., Jayanti, M., Jayanto, I., & Antasionasti, I. (2021). Pelatihan Produksi Minuman Serbuk Jahe , Kunyit , Temulawak Majelis Ta ' lim Irsyaadul Ibaad dan PKK Bailang Upaya Peningkatan Produktivitas Ekonomi dan Imunitas. *VIVABIO Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(3), 16–24. <https://10.0.186.63/ib.2023409>
- Aisa, A., Rahmawati, F. N., Nashoih, A. K., Al-Ghozali, M. D. H., Khusna, N. A., Rahayu, A. S., & Istiqomah, I. N. (2022). Edukasi dan Pelatihan Pengolahan Jahe menjadi Minuman Jahe Instan sebagai Penghangat Tubuh pada Remaja di Desa Sidomulyo. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 129–133. <https://doi.org/10.32764/abdimaspen.v3i3.3163>
- Boari, Y., Paula, D. Y., Lestari, E. D., & Patty, M. A. (2023). Analisis Peningkatan Produksi Jahe Instan pada IKM Papua Muda Kreatif di Kota Jayapura. *Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture*, 1(2), 78–94. <https://doi.org/10.61231/mjeec.v1i2.106>
- Edy, S., & Ajo, A. (2020). Pengolahan Jahe Instan Sebagai Minuman Herbal Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(3), 177–183.
- Fatmawati, T. Y., & Ariyanto, A. (2021). Efektifitas Terapi Kompres Jahe dan Kompres Serai Hangat untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lanjut Usia. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.218>
- Ferawati, F. (2017). EFEKTIFITAS KOMPRES JAHE MERAH HANGAT DAN KOMPRES SERAI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI ARTHRITIS REMATHOID PADA LANJUT USIA DI DESA MOJORANU KECAMATAN DANDER KABUPATEN BOJONEGORO. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 5(1), 1–9.
- Fujiati, F., Irawanto, I., Juliati, S., & Erlianti, E. (2022). PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL SEBAGAI IMUNOMODULATOR DALAM RANGKA MENINGKATKAN IMUNITAS BAGI LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BANJABARU. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 7(April), 298–311.

- Ibrahim, M., Azlan, N., Yusof, N. O. R. A., Alias, J., & Amran, N. N. (2018). SERVICE-LEARNING : MENGUNGKAP DEFINISI UNTUK PEMBELAJARAN ABAD KE 21. *MALIM: Jurnal Pengajian Umum Asia Tenggara*, 19, 43–55.
- Ismono, I., Suyatno, S., & Hidajati, N. (2018). Pelatihan Pembuatan Serbuk Minuman Herbal Instan Untuk Warga Desa Jajar, Kecamatan Talun, Kabupaten Blitar. *Jurnal ABDI*, 3(2), 76. <https://doi.org/10.26740/ja.v3n2.p76-83>
- Istianah, I., Kurnia, W., Hapipah, H., Hidayati, N., & Rusiana, H. P. (2020). PENGARUH KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP SKALA NYERI LANSIA OSTEOARTHRITIS DI BALAI SOSIAL LANJUT USIA MANDALIKA MATARAM. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram (JISYM)*, 10(2), 23–28.
- Kumalasari, E., Febrianti, D. R., & Musiam, S. (2021). PELATIHAN PEMBUATAN SERBUK JAHE INSTAN DAN KUNYIT ASAM DI DESA TATAH LAYAP DALAM RANGKA PENINGKATAN SISTEM IMUN DI TENGAH PANDEMI Eka. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 1(0), 1–23.
- Lukviana, D. L., Raihan, N. D., Putri, L. A., Kusuma, F. D., Daima, A. S., Syaltha, P. C. N., Cahyani, I. S., Melani, F., Ridha, M. R., Hadian, H. I., & Rahmadewi, Y. M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kelompok Ibu-ibu PKK di Kelurahan Pengkok Gunung Kidul Dalam Pengolahan Jahe Menjadi Minuman Instan. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 273–280. <https://doi.org/10.47679/ib.2023409>
- Madoni, A. (2018). PENGARUH KOMPRES HANGAT MEMAKAI PARUTAN JAHE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI GOUT ARTHRITIS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BEGALUNG TAHUN 2017. *Menara Ilmu*, XII(79), 1–7.
- Milasari, N., Sundu, R., Nurul, F., Ananda, M. S., & Putra, A. P. (2023). Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Serbuk Jahe Instan Dikelurahan Loa Ipuh Tenggarong. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 32–38.
- Ngatirah, N., & Dewi, C. W. (2020). PELATIHAN PENGGUNAAN MESIN PENGGIILING JAHE DAN PENGOLAHAN LIMBAH AMPAS JAHE MENJADI BUBUK JAHE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 589–593.
- Nurahmandani, A. R., Hartati, E., & Supriyono, M. (2016). EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI RENDAM KAKI AIR JAHE HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI WERDHA

- PUCANG GADING SEMARANG. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*.
- Nurlita, D., Handayani, N., & Setiyabudi, L. (2018). PEMBUATAN SERBUK JAHE SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN BAGI WARGA KELURAHAN KAHURIPAN KECAMATAN TAWANG KOTA TASIKMALAYA. *Journal of Character Education Society, 1*(1), 67–73.
- Purnomo, A., Hastuti, R. P., & Julaiha, S. (2023). Peningkat Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kampung Sri Mulya Jaya Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah. *SAKAI SAMBAYAN-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(2), 115–120.
- Setyoningrum, U., Damayanti, E., Guritno, W., Purwaningsih, P., & Lestari, P. (2024). Pembuatan Gummy Jahe untuk Menurunkan Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Melitus di Desa Nyatnyono Dusun Brangguh Kab Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE), 6*(2), 139–146.
- Statistik Penduduk Lanjut Usia*. (2024).
- Syukkur, A., & Setyobudi, Y. E. (2024). Pendampingan pembuatan produk tisane dan aromaterapi dari bahan dasar jahe merah pada Kader Lansia di desa Pandansari , kecamatan Poncokusumo , kabupaten Malang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 8*(1), 134–140.
- Wilda, L. O., & Panorama, B. (2020). KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS GOUT. *Journal of Ners Community, 11*(01), 28–34.