

NUNJUK KOTA



MANUAL HANDBOOK NUNJUK KOTA

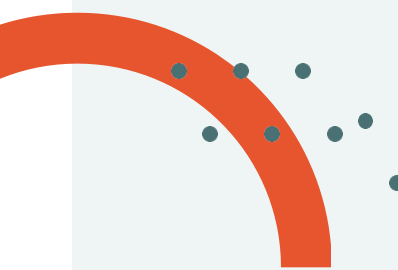
NGINUM JAHE DARI KEBON TOGA

UPT PUSKESMAS KEBON JAHE

TAHUN 2025



TABLE OF CONTENT

- ① Kata Pengantar
 - ② Latar Belakang
 - 3 Tujuan Manfaat
 - ④ Rincian Kegiatan
 - ⑤ Sasaran Kegiatan
 - ⑥ Jadwal Pelaksanaan
 - ⑦ Implementasi
 - ⑧ Evaluasi
 - ⑨ Kontak Person
 - Penutup
- 

NUNJUK KOTA

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, Manual Book Inovasi NUNJUK KOTA (Nginum Jahe di Kebon Toga) ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik.

Inovasi ini disusun untuk memberikan gambaran mengenai potensi minuman sehat tradisional berbasis Jahe, yang tidak hanya menyegarka melainkan memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Kami menyadari bahwa minuman ini yang dikenal sebagai rempah alami yang berkhasiat untuk menjaga imunitas dan memberikan kehangatan bagi tubuh.

Manual Book ini disusun sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan Minum Jahe di Kebon Toga dengan program dan kegiatan kesehatan lainnya di tingkat daerah. Pedoman ini diharapkan dapat membantu para tenaga kesehatan, pengelola program, serta pihak terkait lainnya dalam meningkatkan daya tahan tubuh pasien.

Kami menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan **Manual Book ini, baik** dari unsur pemerintah, tenaga kesehatan, maupun mitra kerja lainnya. Masukan dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan pedoman ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku pedoman ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, sehingga dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit terkait, serta dapat memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman herbal.

LATAR BELAKANG

NUNJUK KOTA

Pemanfaatan Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat yang mudah, murah dan dapat dilakukan secara mandiri.

Jahe Adalah tanaman yang sangat penting bagi masyarakat Indonesia dan dunia, karena jahe memiliki ciri khas yang tidak dapat digantikan dengan tanaman lain. Jahe memiliki manfaat untuk membantu menghangatkan tubuh, meningkatkan kenyamanan saat masuk angin, dan menjadi minuman herbal yang mudah dibuat. Jahe dapat merangsang kelenjar pencernaan. Minyak atsiri jahe bermanfaat untuk menghilangkan nyeri, anti inflamasi dan anti bakteri. Namun, pemanfaatan tanaman jahe di kebun TOGA masih belum optimal.

Oleh karena itu, diperlukan inovasi berupa kegiatan “NUNJUK KOTA” (Nginum Jahe dari Kebun TOGA) untuk meningkatkan pemanfaatan TOGA di masyarakat.

Inovasi NUNJUK KOTA sebagai Solusi bahwa minum jahe bukan hanya menyegarkan tetapi memberikan manfaat Kesehatan bagi tubuh kita.

Melalui kegiatan ini Masyarakat diajak untuk mengenal proses penanaman jahe di kebun toga dan cara pengolahan

TUJUAN

1. Mengenalkan manfaat tanaman jahe sebagai bagian dari TOGA.
2. Meningkatkan minat Masyarakat dalam menanam tanaman obat.
3. Meningkatkan pemanfaatan tanaman jahe yg ditanam di kebun Toga
4. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan cara pengolahan jahe.
5. Mengetahui cara mengolah dan memilih tanaman jahe yang berkualitas dan berkhasiat.
6. Memberikan konsumsi minuman tradisional yang berguna bagi Kesehatan Masyarakat.
7. Menumbuhkan perilaku hidup sehat melalui konsumsi minuman herbal yang aman
8. Meningkatkan kemandirian Keluarga dalam pemanfaatan TOGA.
9. Meningkatkan Kesehatan imunitas Masyarakat.

MANFAAT

BAGI MASYARAKAT

Riset mengatakan bahwa manfaat jahe merah bagi kesehatan sangat banyak yaitu sebagai anti muntah, anti peradangan, anti kejang, anti piretik, anti rematik

,meredakan nyeri otot, nyeri sendi , sakit kepala

,menstabilkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol jahat,meningkatkan sensitifitas insulin (baik diabetes tipe 2)

BAGI TENAGA KESEHATAN

- Secara keseluruhan Jahe berperan sebagai Tindakan preventif dan promotif yang efektif, yang dapat mendukung dunia medis untuk membantu menjaga kesehatan masyarakat secara mandiri dan untuk memantau kesehatan pasien
- penyakit tidak menular (PTM) di komunitas.



BAGI PEMERINTAH DAERAH

- a) Menurunkan angka Morbiditas dan Mortalitas akibat penyakit terkait.
- b) Meningkatkan kesehatan masyarakat, mendorong ekonomi lokal, dan memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman herbal.

RINCIAN 3. 4. KEGIATAN

1. Membuat Minuman Jahe
2. Mensosialisasikan / mengedukasi manfaat dari Tanaman Jahe bagi Kesehatan dan cara mengkonsumsi yang tepat.
3. Mengevaluasi dan menyusun tindak lanjut terhadap kegiatan Inovasi.

SASARAN KEGIATAN

Masyarakat umum mulai dari anak-anak hingga lansia. Lingkungan kerja, kader dan masyarakat umum.

Jadwal Pelaksanaan

hari / tanggal: jumat

waktu : 07.00-08.45

Lokasi : Halaman UPT PUSKES KEBON JAHE

WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB
07.00-08.00	Persiapan alat dan Bahan	TIM
08.00-08.15	Edukasi	TIM
08.15-0830	Mengajari cara membuat jahe	TIM
08.30-08.45	Ramah tamah dan minum jahe bersama	TIM

IMPLEMENTASI

Kegiatan minum Jahe di lakukan 1 mg sekali di
Puskesmas Kebon Jahe setelah melakukan senam
prolanis.

EVALUASI

1. Daftar hadir peserta
2. Kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan
3. Dokumentasi foto dan Video Kegiatan
4. Evaluasi Bulanan oleh petugas kesehatan dan kader

KEPALA PUSKESMAS
KEBON JAHE

dr. Nadya Bella Yasinta , MKM.

PENANGGUNG JAWAB
INOVASI

Maulina Septriana.A.Md.Keb

KONTA PERSON

10

NUNJUK KOTA



INSTAGRAM

PUSKESMASKEBONJAHE



TIKTOK

PUSKES_KEBONJAHE



PJ, UPAYA BERHENTI MEROKOK

081271775350

PENUTUP

Inovasi NUNJUK KOTA (nginum jahe dari kebun toga) di harapkan dapat meningkatkan pemanfaatan tanaman obat keluarga, serta mendorong masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan melalui penggunaan tanaman herbal yang aman ,mudah dan berkelanjutan.