

Lasegar (Ilmu Wus Sehat dan Bugar) di Wilayah Desa Murung Selong Kota Banjarmasin

Futri Yani¹, Siti Noor Hasanah², Frani Mariana³, Umi Dwi Ananda⁴

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

³ Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

⁴ Pusat Kesehatan Masyarakat Terminal Banjarmasin, Indonesia

Received : 13 Mei 2026, Revised : 3 Juni 2026, Published : 15 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fitri Yani

E-mail: futriyani777@gmail.com

Abstrak

Peningkatan derajat kesehatan WUS menjadi salah satu prioritas dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. WUS dengan keluhan kesehatan terus bertambah seiring waktu. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mitra tentang cara mengatasi keluhan kesehatan dengan penerapan hidup sehat, senam kegel, dan ramuan herbal. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April tahun 2026 di rumah Kader Desa Murung Selong, RT 12 & 13, objek pengabdian ini adalah Wanita Usia Subur (WUS). Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahap, yaitu penyuluhan yang dilakukan secara langsung, pembagian ramuan herbal siap minum, serta melakukan senam kegel bersama WUS. Luaran yang ditargetkan penulis adalah adanya publikasi jurnal pengabdian kepada masyarakat, dan leaflet yang akan di daftarkan Hak Karya Intelektual (HKI) terkait program LASEGAR (Ilmu Wus Sehat Dan Bugar), serta WUS yang mengetahui terapi non farmakologis dalam mengatasi keluhan kesehatan yang WUS rasakan. PKM ini bermanfaat meningkatkan pengetahuan WUS tentang ramuan herbal dan senam kegel dalam mengatasi keluhan kesehatan yang dialami oleh WUS. 50% WUS di Desa Murung Selong RT. 12 & 13 mengalami keluhan mudah lelah, badan kurang vit, nyeri otot, stres dan cemas sehingga dilakukan senam kegel dan pembagian ramuan herbal siap minum pada WUS yang mengalami ketidaknyamanan tersebut.

Kata kunci - Keluhan Kesehatan WUS, Pengetahuan, Non Farmakologis

Abstract

Improving the health status of WRA is a top priority in Indonesia's health development efforts. The number of WRA with health complaints continues to rise over time. The objective of this community service initiative is to provide education aimed at enhancing participants' knowledge and understanding of how to address health complaints through the adoption of a healthy lifestyle, kegel exercises, and herbal remedies. This community service was conducted on Wednesday, February 28, 2026, at the home of the Murung Selong Village Cadre, RT 12 & 13, the target audience for this initiative was Women of Reproductive Age (WRA). The community service was carried out in three stages, face-to-face health education, distribution of ready-to-drink herbal remedies, and conducting kegel exercises together with the WRA. The author's targeted outcomes include a journal publication on the community service program, a leaflet to be registered for Intellectual Property Rights (IPR) related to the LASEGAR program (Science of Healthy and Fit Women), and WUS gaining knowledge of non-pharmacological therapies to address the health complaints they experience. This Community Service Program is beneficial for increasing WRA's knowledge of herbal remedies and kegel exercises in addressing the health complaints experienced by WRA. 50% of WRA in Murung Selong Village, RTs 12 & 13, experience complaints of easy fatigue, low energy, muscle pain, stress, and anxiety; therefore, kegel exercises and the distribution of ready-to-drink herbal remedies were conducted for WUS experiencing these discomforts.

Keywords - WRA's Health Concerns, Knowledge, Non pharmacological

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Yani, F., Hasanah, S. N., Mariana, F., & Ananda, U. D. (2026). Lasegar (Ilmu Wus Sehat dan Bugar) di Wilayah Desa Murung Selong Kota Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5152 - 5157. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1355>

Copyright ©2026 Futri Yani, Siti Noor Hasanah, Frani Mariana, Umi Dwi Ananda

PENDAHULUAN

WUS adalah singkatan dari Wanita Usia Subur, merujuk pada wanita usia 15-49 tahun yang organ reproduksinya masih berfungsi dan berpotensi hamil, mencakup yang sudah menikah, belum menikah, atau janda, serta sering dikaitkan dengan program kesehatan reproduksi. Investasi pada kesehatan wanita usia subur merupakan investasi jangka panjang untuk menciptakan generasi yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing. Menurut *World Health Organization* (WHO), selama periode 2023–2025, persentase perempuan usia 15–49 tahun yang mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir menunjukkan kecenderungan peningkatan.

Penyebab keluhan kesehatan yang dialami oleh WUS adalah tekanan pekerjaan, keluarga, atau masalah hidup memicu pelepasan hormon stres (kortisol dan adrenalin). Stres yang berkepanjangan menyebabkan tubuh tegang, nyeri otot (terutama leher dan bahu), serta kelelahan mental dan fisik. Gangguan tidur atau kurang istirahat menghambat pemulihan tubuh, menyebabkan otot kaku, badan lemas, dan cemas. Jarang bergerak membuat otot kaku, lemah, dan mudah terasa nyeri. Kurangnya konsumsi nutrisi seimbang mengakibatkan tubuh kekurangan nutrisi penting dalam kegiatan sehari-hari. Tubuh tidak mendapatkan energi yang cukup, bahkan metabolisme dan imun dapat menurun jika kurang mengonsumsi makanan bernutrisi.

Desa Murung Selong memiliki jumlah penduduk yang didominasi oleh wanita usia subur dengan jumlah 188 orang. Berdasarkan kegiatan musyawarah mufakat desa yang telah dilakukan, terdapat 50% WUS tersebut mengalami keluhan kesehatan seperti mudah lelah, badan kurang vit, nyeri otot, stres dan cemas. Kondisi ekonomi mitra menengah ke bawah menjadi salah satu faktor penyebab mitra lebih memilih mengabaikan keluhan kesehatan tersebut, mitra juga memiliki pengetahuan yang kurang mengenai cara mengatasi keluhan tersebut secara ekonomis dan mudah. Mitra belum pernah mendapatkan sosialisasi mengenai terapi non farmakologis seperti ramuan herbal dan senam kegel untuk mengatasi keluhan kesehatan yang mitra rasakan.

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan hampir semua WUS mengalami keluhan di desa tersebut. Inovasi "LASEGAR" (Ilmu Wus Sehat Dan Bugar) merupakan salah satu cara untuk memberikan edukasi dan mengatasi keluhan yang dialami oleh WUS dengan memberikan terapi non farmakologis pada WUS. Terapi non farmakologis yang akan dilakukan bertujuan untuk memberikan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mitra tentang cara mengatasi keluhan kesehatan yang dialami WUS di wilayah Desa Murung Selong RT 12 & 13 Kota Banjarmasin dengan cara penerapan hidup sehat, senam kegel, dan ramuan herbal.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pada pengabdian ini akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Ibu hamil akan diberikan informasi dan pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan tentang penyebab keluhan kesehatan dan cara mengatasinya secara non farmakologis agar dapat meningkatkan pengetahuan mitra, penyuluhan dilakukan menggunakan media *powerpoint*, dan *leaflet*, lalu membagikan ramuan herbal siap minum pada mitra dan edukasi menggunakan video agar mitra lebih memahami penyuluhan yang disampaikan, selanjutnya melakukan evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan kepada mitra terkait materi yang telah diberikan, dan memberikan tantangan kepada mitra untuk mempraktikkan gerakan senam kegel untuk memastikan apakah mitra benar-benar mengikuti kegiatan dengan antusias dan memahami materi yang telah diberikan.

Kegiatan pengabdian ini diatur sesuai susunan acara mulai dari pembukaan (11.00–11.30) yang mencakup pengenalan, sambutan, penyampaian garis besar materi, dan doa, penyampaian materi utama (11.30–12.20) dengan presentasi dan penampilan video senam serta pembagian ramuan herbal, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab beserta pembagian doorprize (12.20–12.40), serta penutup (12.40–13.00) berupa kesimpulan, instruksi tindak lanjut, serta ucapan terima kasih dan diakhiri dengan tahap evaluasi pascakegiatan menggunakan kuesioner singkat atau tanya jawab penutup untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada April 2026 dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut ini :

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	Persiapan	<p>a. Observasi ulang lokasi untuk memastikan apakah ada evaluasi terkait inovasi yang akan diberikan.</p> <p>b. Koordinasi ulang dengan mitra untuk pelaksanaan kegiatan PKM. Berikut ini adalah tahap persiapannya yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat: <ol style="list-style-type: none"> 1) LCD 2) <i>Powerpoint</i> dan materi yang akan disajikan 3) <i>Leaflet</i> yang telah disetujui oleh pembimbing, yang berisi petunjuk pengolahan ramuan herbal secara tepat, informasi mengenai senam kegel, serta informasi mengenai penyebab dan cara mengatasi keluhan kesehatan yang dialami oleh mitra, disajikan menggunakan animasi dan warna menarik agar mitra tertarik dan mudah untuk membaca <i>leaflet</i> tersebut kapan pun dan dimana pun 4) Ramuan herbal yang telah disajikan dalam botol steril yang siap diminum serta keterangan lengkap mengenai ramuan herbal tersebut 5) Video edukasi senam kegel yang lengkap beserta panduannya agar peserta lebih memahami gerakan dan manfaat senam kegel 6) Laporan terkait inovasi yang dilaksanakan 2. Persiapan konsumsi: <ol style="list-style-type: none"> 1) Air mineral botol dan roti dengan ukuran besar untuk masing-masing peserta yang telah dikemas agar mudah dibawa 3. Persiapan lingkungan: <ol style="list-style-type: none"> 1) Mempersiapkan LCD untuk menampilkan <i>powerpoint</i> yang telah disiapkan 2) Mempersiapkan peserta dengan cara memastikan peserta telah berkumpul di lokasi yang telah ditentukan 3) Memastikan lokasi tempat pelaksanaan nyaman dan aman bagi peserta 4. Persiapan lainnya: <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Doorprize</i> yang akan diberikan kepada peserta yang terevaluasi aktif dalam mengikuti kegiatan 2) <i>Souvenir</i> yang akan dibagikan kepada semua peserta yang berhadir 5. Persiapan peserta <ol style="list-style-type: none"> 1) Pastikan peserta menempati tempat yang telah dipersiapkan <p>Pastikan peserta berada diposisi yang dapat mendengar serta melihat peserta dengan baik</p>
2.	Pelaksanaan	<p>Memberikan penyuluhan mengenai keluhan kesehatan yang dialami oleh mitra, penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya secara mudah dan ekonomis. Penyuluhan didukung oleh <i>powerpoint</i> agar peserta tertarik dan tidak bosan selama kegiatan. Membagikan <i>leaflet</i> yang telah dipersiapkan, membagikan ramuan herbal yang telah dipersiapkan, lalu melakukan edukasi senam kegel menggunakan video senam kegel yang telah dipersiapkan.</p>
3.	Evaluasi	<p>Tahap evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan dan tantangan kepada peserta terkait materi yang telah diberikan. Terevaluasi bahwa peserta telah mengikuti kegiatan secara antusias dan baik, dibuktikan dengan peserta yang mampu menjawab pertanyaan yang diberikan, dan mengulang gerakan senam kegel yang diarahkan.</p>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung kepada masyarakat khususnya WUS yang mengalami keluhan kesehatan dan memiliki pengetahuan yang masih kurang tentang cara mengatasinya, serta mitra belum pernah mendapatkan terapi non farmakologi untuk mengurangi keluhan kesehatan yang dialaminya. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan April tahun 2026. Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 50% WUS mengalami keluhan seperti mudah

lelah, badan kurang vit, nyeri otot, stres dan cemas, hal ini disebabkan oleh kombinasi faktor gaya hidup yang tidak seimbang, psikologis dan hormonal, yang dipengaruhi oleh tekanan pekerjaan, keluarga atau masalah hidup, stres berkepanjangan, jarang olahraga, dan kurangnya nutrisi.

Penyuluhan terkait program LASEGAR dilakukan dengan memberikan edukasi kepada WUS dan peserta penyuluhan lainnya terkait dengan ramuan herbal, senam kegel, dan pola hidup sehat yang seimbang untuk meningkatkan kesehatan WUS, menjaga kesehatan reproduksi, dan mengatasi keluhan yang dialami oleh WUS. Pada kegiatan ini dihadirkan wanita usia subur yang ada di Desa Murung Selong RT. 12 & 13. Penyuluhan dilakukan dengan cara menampilkan materi yang telah dipersiapkan menggunakan *powerpoint* yang disajikan dengan visual dan sistematis (teks, gambar, video, animasi), sehingga meningkatkan minat, fokus, dan pemahaman WUS. *Powerpoint* memudahkan penyampaian informasi kompleks dengan ringkas, terstruktur, serta membuat suasana lebih interaktif dan menyenangkan. Selama penyuluhan berlangsung, para peserta aktif memberikan pertanyaan dan membagikan pengalaman yang dialami oleh peserta, sehingga penyuluhan dapat berlangsung secara 2 arah dan efisien.

Setelah penyuluhan materi selesai, dilakukan pembagian *leaflet* dan ramuan herbal yang telah dipersiapkan, dilanjutkan penjelasan mengenai manfaat, kandungan, cara pengolahan, cara konsumsi, dan cara penyimpanan ramuan herbal dengan tepat. Ramuan herbal yang dibagikan memiliki komposisi air, kunyit, serai, dan gula merah. kunyit dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) karena kandungan kurkumin yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, yang mampu meningkatkan fungsi pembuluh darah. Gula merah memiliki manfaat mengatasi anemia.

Edukasi senam kegel dilakukan setelah edukasi ramuan herbal selesai dilakukan. Edukasi senam kegel dilakukan dengan cara menampilkan video edukasi senam kegel yang telah lengkap dengan panduan gerakan. Penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan gerakan senam kegel dilakukan secara langsung bersama peserta, sehingga peserta dapat memahami dan mempraktikkan senam kegel dengan benar. Manfaat, cara melakukan, dan intensitas senam kegel ini sendiri telah dicantumkan pada *leaflet* yang telah dibagikan, sehingga memudahkan peserta untuk membaca dan memahami informasi yang diberikan.

Setelah penyuluhan dilakukan, dilanjutkan dengan evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan kepada peserta, selain pertanyaan, peserta juga diberikan tantangan untuk mempraktikkan ulang senam kegel yang telah dijelaskan. Bagi peserta yang dinilai aktif menjawab dan dapat mengulang gerakan senam kegel sesuai arahan, maka akan ada *doorprize* yang diberikan kepada peserta tersebut. Semua peserta yang hadir pada kegiatan ini dinilai sangat aktif dalam memberikan pertanyaan, menceritakan pengalaman, serta memberikan respon pada pemateri, sehingga kegiatan ini berlangsung secara dua arah dan efektif menambah pengetahuan WUS dalam mengatasi keluhan kesehatan yang dialaminya secara mudah dan ekonomis.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Ramuan Herbal LASEGAR

KESIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema LASEGAR (Ilmu Wus Sehat Dan Buger) ini memberikan manfaat yang baik dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang terapi non farmakologis yang dapat membantu mengurangi keluhan kesehatan yang dirasakan oleh WUS melalui ramuan herbal dan senam kegel. Rasa ingin tahu, antusiasme, dan ketertarikan para peserta saat berlangsungnya kegiatan seperti pemberian materi dan diskusi/tanya jawab memberikan nilai positif. Didapatkan peningkatan pengetahuan yang diukur dengan menggunakan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan dan tantangan yang diberikan oleh pemateri.

Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya tambahan informasi yang diperoleh maka mampu mempengaruhi kepercayaan individu yang mulanya bersikap negatif dapat berubah menjadi positif. Disarankan dilaksanakannya program senam kegel pada saat jadwal Poskesdes oleh kader dan WUS di Desa Murung Selong RT. 12 & 13. Disarankan pula agar WUS dapat menerapkan gaya hidup seimbang dan sehat, serta konsumsi ramuan herbal secara tepat, sehingga diharapkan WUS dapat terhindar dari keluhan dan masalah kesehatan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sari Mulia dan mitra Desa Murung Selong RT. 12 & 13 yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada tim dosen Universitas Sari Mulia dan tim Puskesmas Terminal yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta bantuan dalam melancarkan kegiatan pengabdian ini hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, S., Sarita, S., & Saraswati, E. (2023). Senam Kegel Sebagai Upaya Pencegahan Prolaps Uteri pada Wanita Klimakterium dan Menopause. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Anjarwani, S., Atrianingsih, M., & Rahman, F. A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Jamu Sebagai Minuman Herbal Pada Masyarakat Desa Badrain Kabupaten Lombok Barat. *Aksi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 51-58.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Profil Statistik Kesehatan 2025*.
- Bella, A. (2023). 8 Jenis Pengobatan Alternatif Yang Umum Di Indonesia Dan Faktanya. *Alodokter.Com*.
- Dahniar, D., & Rosidi, I. Y. D. (2023). Edukasi Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Dusun Je'ne Tallasa Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 306-310.
- Denashurya, N. I., Setiawan, I., Sari, S. P., Aminudin, A., Dewi, R. I. K., Meilinasary, K. A., & Fajri, M. I. (2026). Pelatihan Pembuatan HERBALATTE sebagai Inovasi Minuman Herbal Instan bagi Masyarakat Desa Tekarang. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 1(1), 1493-1499.
- Hafiza, R., Montessori, M., & Nora, D. (2022). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Power Point. *Ranah Research: Journal Of Multidisciplinary Research And Development*, 4(3).

- Hasanah, W. K., Hasanah, Z., Puriastuti, A. C., Amelia, D., Dewi, P. N., & Dani, A. K. (2024). Pendidikan Kesehatan Dan Senam Aerobik Sebagai Upaya Preventif Dan Promotif Efek Samping Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik Di Pmb Viandika Permana Kabupaten Malang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(3). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.12952>
- Hendry, Z., Arisjulyanto, D., & Puspita, N. I. (2023). Malfungsi seksualitas wanita usia subur yang mengalami diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 1(1), 15-19.
- Mayasari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan reproduksi wanita di sepanjang daur kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- Nurbaida, I., & Irnawati, Y. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Infertilitas Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(3). <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1027>
- Nurhayati, M., & Susanto, A. (2021). Menurunkan Berat Badan Pada Wanita Usia Subur (Wus) Melalui Senam Aerobik Di Desa Cikoneng Kecamatan Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Bemas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4). <https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.1285>
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). gerakan peduli sehat reproduksi wanita (GELIS P-SAN) sebagai upaya pemberdayaan deteksi dini kesehatan reproduksi wanita di wilayah bantul yogyakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1443-1449.
- Rosyidah, D., Hikmah, N. F. D., Dewi, M. S., Herawaty, A., & Inayah, Z. (2024). Sosialisasi Kebutuhan Zat Gizi Pada Ibu Hamil Dan Wus Di Bawean Kab. Gresik. *Indonesian Journal Of Community Dedication In Health (Ijcdh)*, 4(01). <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v4i01.6868>
- Sienny Agustin. (2021). *8 Manfaat Kunyit Untuk Kesehatan Tubuh*. Alodokter.
- Syamsiah, S., Kasman, C. F. P., & Lubis, R. (2024). Hubungan Obesitas Terhadap Kejadian Infertilitas Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(01). <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i01.3036>
- Taufiqurrahman, Muh., & Agus, A. S. R. (2025). Pengolahan Bumbu Dapur Yang Berkhasiat, Aman Dan Bermutu Sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Melalui Pembuatan Minuman Herbal. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 10(3).
- Prasetya, E., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1-8.
- Puspasari, J., Rahmawati, V. Y., Mustafida, I., & Fitria, D. (2025). Sehat dan Bugar dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Perempuan terhadap Kesehatan Reproduksi. *Service Quality (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 2(2).
- Wulandari, F., Aisyah, E. S., Winasari, M., Nurjanah, R., & Widaningsih, I. (2026). Pengetahuan Premenopause Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Tpmf Fitria Wulandari Tahun 2025. *Proficio*, 7(1), 13-17.