



## **Pelatihan Keterampilan Pijat Refleksi dan Pembuatan Jamu Tradisional sebagai Upaya Pengembangan Ekonomi Masyarakat Marginal di Nagari Rao-Rao Kabupaten Tanah Datar**

**Ringga Novelni<sup>1\*</sup>, Tyas Asih Surya Mentari<sup>2</sup>, Siska Miga Dewi<sup>3</sup>,  
Rahmi Oktarina<sup>4</sup>, Diza Sartika<sup>5</sup>**

<sup>1\*,2,3,4</sup>Departemen Tata Rias dan Kecantikan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

<sup>5</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Perintis Indonesia.

\*Corresponding Author. Email: [ringganovelni@fpp.unp.ac.id](mailto:ringganovelni@fpp.unp.ac.id)

**Abstract:** This community service program aims to improve the skills of marginalized community members in Nagari Rao-Rao in beauty services, particularly in reflexology massage and traditional herbal medicine production, to increase their income. The implementation method involved training activities through demonstrations, hands-on practice, and mentoring in reflexology massage and the preparation of traditional herbal drinks using plants commonly grown around their homes, such as ginger, turmeric, aromatic ginger (kencur), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), and lemon. The evaluation instrument used questionnaires, and the data were analyzed descriptively. The results of the community service program showed that the marginalized community group in Nagari Rao-Rao: (1) mastered beauty service skills in the field of reflexology massage; (2) was able to produce traditional herbal products from plants available in their home gardens; and (3) developed motivation to start their own businesses as entrepreneurs to support community economic development.

### **Article History:**

Received: 22-12-2023  
Reviewed: 07-03-2024  
Accepted: 12-10-2025  
Published: 25-11-2025

### **Key Words:**

Training;  
Reflexology  
Massage;  
Traditional Herbal  
Medicine; Economic  
Development.

**Abstrak:** Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan warga masyarakat marginal di Nagari Rao-Rao dalam jasa kecantikan bidang pijat refleksi dan pembuatan jamu tradisional sehingga dapat meningkatkan pendapatan masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pelatihan dengan kegiatan demonstrasi, praktik, dan pendampingan pijat refleksi dan membuat jamu tradisional dari tanaman yang biasanya ditanam disekitar rumah masyarakat, diantaranya jahe, kunyit, kencur, temulawak, dan jeruk lemon. Instrumen evaluasi kegiatan ini menggunakan angket dan dianalisis secara deskriptif. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kelompok masyarakat margina Nagari Rao-Rao: 1) menguasai keterampilan jasa kecantikan dalam bidang pijat refleksi; 2) mampu membuat produk jamu tradisional dari tanaman yang ada disekitar pekarangan rumah; 3) memiliki motivasi untuk dapat membuka peluang usaha sendiri menjadi wirausaha dalam upaya pengembangan ekonomi masyarakat.

### **Sejarah Artikel:**

Diterima: 22-12-2023  
Direview: 07-03-2024  
Disetujui: 12-10-2025  
Diterbitkan: 25-11-2025

### **Kata Kunci:**

Pelatihan; Pijat Refleksi;  
Jamu Tradisional;  
Pengembangan Ekonomi.

**How to Cite:** Novelni, R., Mentari, T. A. S., Dewi, S. M., Oktarina, R., & Sartika, D. (2025). Pelatihan Keterampilan Pijat Refleksi dan Pembuatan Jamu Tradisional sebagai Upaya Pengembangan Ekonomi Masyarakat Marginal di Nagari Rao-Rao Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(4), 801-809. <https://doi.org/10.33394/jpu.v6i4.10253>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v6i4.10253>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).





## Pendahuluan

Pandemi Covid-19 menyebabkan penurunan pada kesejahteraan ekonomi masyarakat di Indonesia khususnya Provinsi Sumatera Barat. Banyak wilayah di Sumatera Barat yang mengalami perlemahan perekonomian yang mengakibatkan pengangguran. Dalam mengatasi dampak tersebut, kebijakan terkait penguatan ekonomi masyarakat desa difokuskan pada upaya mengurangi tingkat pengangguran serta menekan angka kemiskinan (Setiawati, 2023). Pemberian pelatihan keterampilan kepada masyarakat merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mendorong terciptanya usaha mandiri sebagai sumber penghasilan. Keberhasilan upaya yang dilakukan diperlukan beberapa kemampuan seperti rasa percaya diri yang tinggi dan kemampuan memperoleh informasi tentang peluang usaha maupun aspek pemasaran (Siahaan et al., 2022).

Nagari Rao-Rao merupakan salah satu daerah yang memiliki masyarakat marginal dengan tingkat pendidikan dan ekonomi rendah serta tingkat pengangguran yang tinggi. Secara geografis dan topografi nagari ini termasuk nagari berlembah-lembah, dengan hawa yang sejuk, dan berada pada daerah ketinggian dengan pemandangan hamparan gunung Merapi dengan luas daerah 7,50 km<sup>2</sup> dan jumlah penduduk 3.429 jiwa. Masyarakat nagari Rao-Rao sebahagian besar merantau menjadi pedagang dan sebagian kecil yang menetap sebagai petani dan ibu rumah tangga (Mahyuddin, H. Suardi, Rahman, 2022). Masyarakat yang sebahagian besar merantau, pada masa pandemi banyak yang pulang kampung akibat banyaknya penyusutan usaha yang dialami sehingga modal berdagang pun habis. Hal ini membuat pengangguran di nagari Rao-Rao semakin bertambah sesuai dengan berikut.

| Kode | Kelompok                         | n   | %      |
|------|----------------------------------|-----|--------|
| 1    | BELUM/TIDAK BEKERJA              | 738 | 20.77% |
| 2    | MENGURUS RUMAH TANGGA            | 887 | 24.96% |
| 3    | PELAJAR/MAHASISWA                | 680 | 19.13% |
| 4    | PENSIUNAN                        | 10  | 0.28%  |
| 5    | PEGAWAI NEGERI SIPIL (PNS)       | 31  | 0.87%  |
| 6    | TENTARA NASIONAL INDONESIA (TNI) | 3   | 0.08%  |
| 8    | PERDAGANGAN                      | 42  | 1.18%  |
| 9    | PETANI/PEKEBUN                   | 451 | 12.69% |
| 10   | PETERNAK                         | 1   | 0.03%  |
| 14   | TRANSPORTASI                     | 1   | 0.03%  |
| 15   | KARYAWAN SWASTA                  | 27  | 0.76%  |
| 16   | KARYAWAN BUMI                    | 3   | 0.08%  |
| 18   | KARYAWAN HONORER                 | 9   | 0.25%  |
| 19   | BURUH HARIAN LEPAS               | 26  | 0.73%  |
| 20   | BURUH TANI/PERKEBUNAN            | 22  | 0.62%  |
| 24   | TUKANG CUKUR                     | 1   | 0.03%  |
| 26   | TUKANG BATU                      | 5   | 0.14%  |
| 27   | TUKANG KAYU                      | 2   | 0.06%  |
| 28   | TUKANG SOL SEPATU                | 1   | 0.03%  |

**Gambar 1. Data Pekerjaan Masyarakat Nagari Rao-Rao**  
(Badan Pusat Statistik Kabupaten Tanah Datar, 2023)

Berdasarkan data di atas menunjukkan tingkat pengangguran pada tingkat persentase yang tinggi. Kepulangan masyarakat marginal Nagari Rao-Rao yang sebelumnya merantau menyebabkan peningkatan angka pengangguran di daerah tersebut. Tingkat pengangguran yang tinggi dan rendahnya tingkat pendidikan merupakan dua permasalahan utama yang harus segera ditangani. Banyaknya masyarakat nagari Rao-Rao yang putus sekolah



menjadikan pertumbuhan ekonomi dan tingkat kesejahteraan hidup masyarakat nagari Rao-Rao menjadi rendah sehingga membuat masyarakat nagari Rao-Rao menjadi masyarakat marginal. Ketidakstabilan kehidupan masyarakat marginal nagari Rao-Rao menjadikan sekelompok masyarakat yang terpinggirkan oleh sebuah tatanan masyarakat, baik itu dalam tingkat pendidikan, ekonomi, dan sosial budaya.

Hasil wawancara dengan wali nagari Rao-Rao menyatakan setiap tahunnya terdapat warga nagari Rao-Rao yang putus sekolah sehingga kondisi ini berdampak pada meningkatnya angka pengangguran. Pemerintah menunjukkan peran aktif dalam pemulihan ekonomi melalui berbagai kebijakan strategis di masa transisi pandemi COVID-19. Melalui pelatihan keterampilan, masyarakat dapat mengembangkan usaha mandiri yang berpotensi memperbaiki kondisi ekonomi keluarga. Pelatihan lebih diarahkan kepada pengangguran baik yang putus sekolah maupun ibu rumah tangga. Bagi masyarakat, khususnya pada kelompok menengah ke bawah, peran perempuan tidak hanya sebatas sebagai seorang Ibu dan istri, tetapi juga turut berkontribusi dalam mendukung perekonomian keluarga (Setiawati, 2023). Peran perempuan tidak dapat dikesampingkan lagi, karena perempuan atau istri berperan dalam mendukung ekonomi keluarga (Mavianti1\*, Hasrian Rudi Setiawan2, 2020). Besarnya peran ini dapat membantu perekonomian negara sehingga dapat mencapai kemajuan perekonomian nasional (Azhari & Rosali, 2022).

Usaha jasa kecantikan dan kesehatan merupakan salah satu peluang bagi masyarakat marginal nagari Rao-Rao untuk dapat membuka usaha menjadi wirausaha saat ini. Melalui kegiatan wirausaha diharapkan dapat membantu masyarakat setempat untuk meningkatkan pendapatan keluarga, dan juga berkontribusi melalui bisnis rumahan sebagai income yang bisa diandalkan (Kusdianto & Mukhlisa, 2019). Peluang usaha jasa kecantikan yang dapat dikembangkan yaitu pijat refleksi yang tidak memerlukan tempat usaha dan modal besar. Peluang usaha ini hanya cukup dengan skill keterampilan, alat dan bahan untuk memulai usaha jasa dari rumah ke rumah. Pijat refleksi salah satu treatment yang banyak diminati masyarakat karena dapat membantu mengurangi rasa sakit dan mengembalikan kondisi tubuh yang lelah dikarenakan aktivitas seharian (Rahmi & Minerva, 2021). Selain pijat refleksi, pembuatan produk jamu tradisional menggunakan tanaman yang ada disekitar rumah juga dapat menjadi peluang usaha bagi masyarakat marginal nagari Rao-Rao, diantaranya jahe, kunyit, kencur, temulawak, dan jeruk lemon.

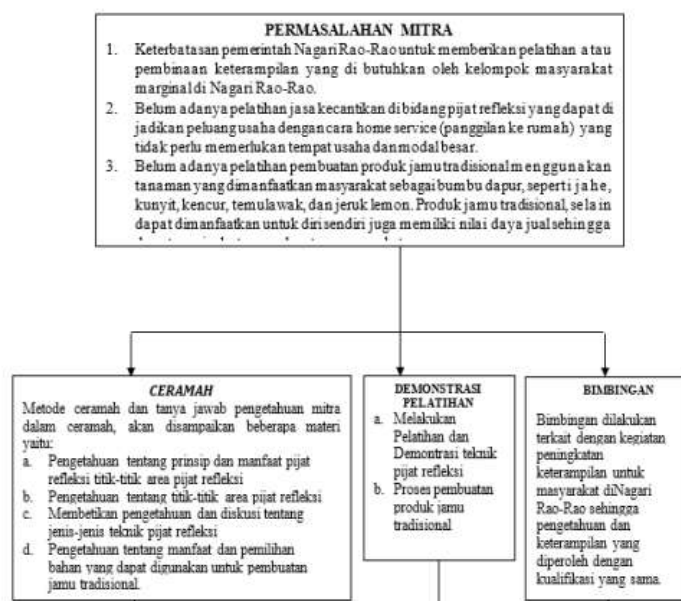
Berdasarkan data empiris tanaman jahe, kunyit, kencur, temulawak, dan jeruk dapat digunakan untuk menjaga kesehatan keluarga pasca pandemi dan meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung senyawa golongan kurkumim. Tanaman yang mempunyai kurkumim adalah kunyit dan temulawak (Yuan Shan & Iskandar, 2018). Jahe juga banyak dimanfaatkan sebagai alternatif pengobatan untuk meringankan kembung, mual dan dapat digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh (Hibiscus et al., 2018). Produk jamu tradisional, selain dapat dimanfaatkan untuk diri sendiri juga memiliki nilai daya jual sehingga dapat meningkatkan pendapatan masyarakat, dimana bahan-bahan yang digunakan sangat mudah untuk didapatkan.

Adapun kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan warga masyarakat marginal di Nagari Rao-Rao dalam jasa kecantikan bidang pijat refleksi dan pembuatan jamu tradisional sehingga dapat meningkatkan pendapatan masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan kelompok masyarakat marginal di Nagari Rao-Rao memiliki keahlian dalam bidang pijat refleksi serta pengetahuan dalam pembuatan jamu tradisional sehingga dapat membuka peluang usaha dan menjadikan sumber income bagi keluarga.



## Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan PKM ini menggunakan pelatihan dengan kegiatan demonstrasi, praktik, dan pendampingan pijat refleksi dan membuat jamu tradisional dari tanaman yang biasanya ditaman di sekitar rumah masyarakat, diantaranya jahe, kunyit, kencur, temulawak, dan jeruk lemon. Kegiatan ini akan diikuti oleh 20 orang peserta yang berasal dari masyarakat marginal di Nagari Rao-Rao. Setelah tahapan pelaksanaan, dilanjutkan dengan pemberian posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan mitra Tingkat keberhasilan kegiatan PKM dievaluasi dengan membandingkan hasil posttest dan pretest, yang kemudian disajikan dalam bentuk grafik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut.



**Gambar 2. Alur Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat**

## Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama 2 bulan. Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak wali nagari dan perangkat nagari Rao-Rao terkait dengan rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan guna menentukan waktu dan menjelaskan teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada pihak Nagari Rao-Rao, sehingga proses pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Wali nagari beserta perangkatnya bersedia memfasilitasi kegiatan pengabdian dengan menyediakan tempat pelaksanaan pengabdian dan menghubungi peserta yang akan mengikuti kegiatan pengabdian dalam bentuk pelatihan keterampilan pijat refleksi dan pembuatan jamu tradisional.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan kegiatan pretest untuk mengukur tingkat kemampuan awal peserta sebelum diberikan pelatihan. Pretest ini berisi sejumlah pertanyaan tertutup yang diberikan kepada peserta PKM (Tarigan et al., 2025). Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi kepada peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sosialisasi dilakukan untuk memberikan wawasan tentang pijat refleksi dan potensi tanaman sekitar rumah sebagai bahan dasar pembuatan jamu tradisional (Ardianti & Khumaini, 2022). Kegiatan ini diselenggarakan di kantor wali nagari Rao-Rao yang diikuti oleh 20 orang Ibu-Ibu Rumah tangga sebagai peserta pelatihan. Kegiatan pelatihan



keterampilan pijat refleksi dan pembuatan jamu tradisional dibuka oleh Bapak Wali Nagari Rao-Rao.

Setelah kegiatan sosialisasi, dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan pijat refleksi dan pembuatan jamu tradisional. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: pelatihan pemilihan alat, bahan, dan kosmetika pijat refleksi, penyampaian materi tentang titik-titik pijat refleksi dan manfaat refleksi, penyampaian materi terkait teknik pijat refleksi, manfaat dan pemilihan bahan untuk produk jamu tradisional, dan demonstrasi serta praktek pijat refleksi dan pembuatan jamu tradisional. Pada kegiatan pelatihan pemilihan alat, bahan, dan kosmetika pijat refleksi, peserta diberikan materi terlebih dahulu apa-apa saja yang harus disiapkan dan manfaat masing-masing alat, bahan, dan kosmetika terkait pijat refleksi. Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi tentang titik-titik refleksi, manfaat pijat refleksi dan teknik pijat refleksi.



**Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Narasumber 1**

Materi yang disampaikan adalah tentang titik-titik pijat refleksi, manfaat refleksi, dan teknik pijat refleksi dimana berfungsi untuk rileksasi sebagai terapi alternatif tangan dan kaki yang merupakan bentuk pelayanan kesehatan dan kecantikan yang menggunakan cara, alat, atau bahan yang termasuk dalam standar dan dipergunakan sebagai alternatif atau pelengkap perawatan dan rileksasi pada tangan dan kaki. Adapun titik refleksi pada kaki dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 4. Area Pijat Refleksi**

Setelah penyampaian materi oleh narasumber pertama, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi dan praktek pijat refleksi. Melalui kegiatan ini, diharapkan kelompok masyarakat marginal di Nagari Rao-Rao dapat memperoleh keterampilan dalam bidang pijat refleksi. Pijat refleksi merupakan salah satu bentuk terapi yang banyak diminati, karena teknik tersebut dipercaya mampu membantu meredakan berbagai keluhan kesehatan serta



mengembalikan kondisi tubuh yang kelelahan akibat aktivitas sehari-hari (Lee et al., 2011). Dengan penguasaan keterampilan pijat refleksi, masyarakat memiliki peluang untuk membuka usaha secara mandiri, termasuk dengan menawarkan layanan dari rumah ke rumah (*door to door*), sehingga tidak memerlukan modal dan fasilitas tempat usaha yang besar.



**Gambar 5. Kegiatan demonstrasi dan praktek pijat refleksi**

Selanjutnya dilakukan penyampaian materi tentang manfaat dan cara pemilihan bahan untuk produk jamu tradisional, yang menjelaskan berbagai manfaat jamu tradisional bagi kesehatan, serta jenis-jenis bahan alami yang dapat dimanfaatkan untuk pembuatannya. Jamu tradisional memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan masyarakat karena mengandung senyawa bioaktif seperti kurkumin, gingerol, dan flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator (Susilawati, Y., Putriana, N.A., Zakariya, 2022). Peserta juga diberikan penjelasan mengenai pemilihan bahan jamu yang baik, seperti penggunaan rimpang segar dan tidak berjamur, serta proses pengolahan yang higienis agar khasiat bahan tetap terjaga (Indonesia, 2020).



**Gambar 6. Penyampaian Materi Oleh Narasumber**

Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pembuatan jamu tradisional, dengan menjelaskan komposisi dan cara pembuatannya menggunakan tanaman obat yang umum ditemukan di pekarangan masyarakat, seperti jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), kencur (*Kaempferia galanga*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), dan jeruk lemon (*Citrus limon*). Menurut (Widiar et al., 2025), pemanfaatan tanaman obat lokal tidak hanya meningkatkan

kemandirian kesehatan keluarga tetapi juga berpotensi sebagai sumber ekonomi masyarakat melalui pengolahan jamu tradisional yang bernilai jual.



**Gambar 7. Kegiatan Pembuatan Jamu Tradisional**

Berdasarkan proses pelatihan keterampilan jasa kecantikan dalam bidang pijat refleksi dan pembuatan jamu tradisional, peserta terlihat aktif dan antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan yang diberikan. Penyampaian materi yang menarik dan interaktif turut membantu peserta dalam memahami setiap tahapan pelatihan dengan baik. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta diminta mengisi posttest sebagai evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Muthmainnah et al., 2024) yang menjelaskan bahwa pelaksanaan posttest di akhir kegiatan merupakan metode efektif untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan PKM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 62,8% menjadi 86,4% setelah pelatihan, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 8.



**Gambar 8. Peningkatan Pengetahuan Peserta setelah Pelatihan**

Selain mengukur tingkat pengetahuan peserta, tim pengabdian juga melakukan evaluasi terhadap tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan. Berdasarkan hasil penilaian, diketahui bahwa 84,21% peserta menyatakan puas, sedangkan 15,79% peserta menyatakan cukup puas terhadap keseluruhan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 9. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan mendapatkan respon positif dan memberikan manfaat nyata bagi peserta. Tingginya tingkat kepuasan tersebut sejalan dengan penelitian (Asrianda et al., 2023) yang menyatakan bahwa tingkat kepuasan peserta dapat



menjadi indikator keberhasilan program pengabdian masyarakat karena mencerminkan relevansi materi dan efektivitas pelaksanaan kegiatan.



**Gambar 9. Tingkat Kepuasan Peserta Pelatihan**

### Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah kelompok masyarakat marginal Nagari Rao-Rao:

- 1) Menguasai keterampilan jasa kecantikan dalam bidang pijat refleksi
- 2) Mampu membuat produk jamu tradisional dari tanaman yang ada disekitar pekarangan rumah
- 3) Memiliki motivasi untuk dapat membuka peluang usaha sendiri menjadi wirausaha dalam upaya pengembangan ekonomi masyarakat.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengembangan kepada Masyarakat Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Perjanjian/ Kontrak Nomor 2021/UN35.15/PM/2023.

### Daftar Pustaka

- Ardianti, A. D., & Khumaini, F. (2022). Pelatihan Pembuatan Kerajinan Limbah Pohon Pisang Sebagai Upaya Peningkatan UMKM Masyarakat Desa Kedungrejo. *Journal of Research Applications in Community Service*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.32665/jarcoms.v1i1.582>
- Asrianda, Razi, A., & Zulfadli. (2023). Tingkat Kepuasan Peserta Pelatihan Pengabdian Dosen Universitas Malikussaleh Menggunakan Fuzzy Ahp. *INFOTECH Journal*, 9(1), 20–24. <https://doi.org/10.31949/infotech.v9i1.4339>
- Azhari, S. C., & Rosali, E. S. (2022). PKH Shop sebagai Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Perekonomian Keluarga Prasejahtera Penerima Bantuan Sosial PKH Melalui Team Based Project Pejuang Muda Kementerian Sosial di Kecamatan Banjarsari Kabupaten Ciamis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)*, 2(2), 23–29. <https://doi.org/10.31004/abdira.v2i2.122>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Tanah Datar. (2023). *Kecamatan Sungai Tarab dalam angka 2023 (Sungai Tarab Subdistrict in figures 2023)*. BPS Kabupaten Tanah Datar.
- Hibiscus, R., Kesehatan, M., Saputri, G. Z., Dania, H., Putranti, W., Ahmad, U., &



- Yogyakarta, D. (2018). *Optimalisasi Pemanfaatan Jahe ( Zingiber officinale ) dan Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta*. 2(2), 241–248.
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Pedoman Penggunaan Jamu dalam Pelayanan Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Kusdarianto, I., & Mukhlisa, A. N. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pembuatan Kerupuk Gendar Sebagai Usaha Skala Rumahan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Di Desa Malangke Kec. Malangke Kab. Luwu Utara. *RESONA : Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.35906/jipm01.v2i1.308>
- Lee, J., Han, M., Chung, Y., Kim, J., & Choi, J. (2011). Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(6), 821. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.6.821>
- Mahyuddin, H. Suardi, Rahman, R. (2022). *Hukum adat Minangkabau dalam sejarah perkembangan nagari Rao-Rao: ranah katitiran di ujuang tunjuak*. Citatama Mandiri.
- Mavianti1\*, Hasrian Rudi Setiawan2, R. H. (2020). *Masalah Jurnal Pengabdian Masyarakat Pelatihan Kewirausahaan Sebagai Upaya Meningkatkan Ekonomi Keluarga Kader 'Aisyiyah Pimpinan Ranting Tanjung Selamat*. 1(2), 77–84.
- Muthmainnah, Nirwana, Nurfaidah, Chadijah, A., Azkiya, A., & Adriani. (2024). Pengenalan Etnobotani Dan Etnofarmasi Melalui Pembuatan Herbarium Untuk Meningkatkan Keterampilan Siswa. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 59–67. <https://doi.org/10.31960/caradde.v7i1.2365>
- Rahmi, F., & Minerva, P. (2021). Jurnal Tata Rias Dan Kecantikan [Http://jitrk.ppj.unp.ac.id/index.php/jitrk](http://jitrk.ppj.unp.ac.id/index.php/jitrk). Padang. *Jurnal Tata Rias Dan Kecantikan*, 1(2), 163–171.
- Setiawati, E. S. (2023). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*: 4(3), 555–562.
- Siahaan, M., Bhayangkara, U., Raya, J., Mulya, M., Utara, B., & Barat, J. (2022). *Sosialisasi Kemasyarakatan Untuk Meningkatkan Minat Kewirausahaan Masa Pandemi Covid-10 Di Desa*. 5(2), 195–206.
- Susilawati, Y., Putriana, N.A., Zakariya, S. A. (2022). Ramuan herbal Indonesia sebagai peningkat daya tahan tubuh. *Jurnal Jamu Indonesia*, 7, 31–49.
- Tarigan, R., Malik, A., Hardiyani, R., Puspita, H. J., & Larasati, N. H. D. (2025). Enhancing Public Awareness of the Risks Associated with Artificial Sweetener Consumption. *Jpmnt : Jurnal Pengabdian Masyarakat Nian Tana*, 3(1), 130–138.
- Widiar, R. P., Susilawati, H., & Suriyani, S. (2025). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan Di Kelurahan Kabil Kecamatan Nongsa Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Kader Bangsa*, 1(1), 6–11. <https://ojs.ukb.ac.id/index.php/JPKB/article/view/826>
- Yuan Shan, C., & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (Curcuma longa L.). *Farmaka*, 16(2), 547–555.