

Mengembangkan Potensi Dan Kreativitas Desa Berbasis Edukasi Melalui Pelatihan Pembuatan Minuman Sehat Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Di Desa Mon Geudong Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe

Sullaida^{1*}, Nurmala², Jummaini³, Nurlela⁴, Khairina AR⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Malikussaleh

*Email korespondensi: sullaida@unimal.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk pemberdayaan ibu-ibu PKK melalui pelatihan pembuatan minuman sehat menjadi produk minuman jamu yang bernilai ekonomi. Hal ini dilakukan karena Kreativitas pengolahan tumbuhan herbal menjadi jamu adalah solusi yang cukup baik untuk menjaga kesehatan imun tubuh dan meningkatkan pendapatan. Pemanfaatan tumbuhan herbal menjadi minuman jamu masih jarang dilakukan warga mon geudong. Pengabdian ini dilaksanakan di Gampong mon geudong Kota Lhokseumawe. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode pelatihan terbimbing, metode diskusi grup, ceramah, partisipatif, dan latihan. Kegiatan Pengabdian ini membutuhkan beberapa tahapan yakni menjelaskan manfaat dan menyampaikan materi pembuatan minuman sehat, kemudian dilakukan praktek pembuatan minuman sehat dan juga memberikan latihan-latihan kepada ibu-ibu PKK. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK dapat memanfaatkan tumbuhan herbal menjadi jamu adalah solusi yang cukup baik untuk menjaga kesehatan imun tubuh yang memiliki nilai ekonomi.

Kata Kunci : Tumbuhan Herbal, Jamu

PENDAHULUAN

Dampak adanya pandemi COVID-19 yang belum juga usai, pengobatan tradisional menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan masyarakat untuk memutus rantai penularan serta menjaga imunitas tubuh. Alternatif pengobatan selain obat sintesis, jamu merupakan obat herbal tradisional yang telah dipraktekkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan. Indonesia terkenal dengan berbagai macam minuman yang tidak boleh terlewatkan. Salah satu contoh minuman yang sayang untuk dilewatkan ialah jamu. Tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk immune booster antara lain adalah temulawak, kunyit, jahe dan Serei.

Dengan kita mengkonsumsi jamu tradisional, kita bisa menjaga badan kita agar tetap sehat dan tidak mudah tertular, dan juga masyarakat tidak pernah lupa bahwa obat-obat herbal itu lebih baik untuk menjaga badan dan suhu kita dalam pandemi saat ini. Jamu tradisional di sini menggunakan tumbuh-tumbuhan yang alami seperti: temu lawak, kunir, mengkudu, serrih, daun salam, jahe, dan jeruk. Diberbagai tumbuhan tersebut sudah banyak khasiat yang didapat seperti, temu lawak khasiatnya adalah meningkatkan daya tahan tubuh, menambah nafsu makan, dan melancarkan proses pencernaan (Sadalia, dkk, 2017).

Penyuluhan ini dilakukan agar masyarakat umum lebih memahami manfaat jamu dan dengan pembuatan jamu diharapkan masyarakat dapat mempraktekkannya dirumah untuk mencegah penularan virus ini. Jamu dapat berfungsi untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari virus yang sedang merebak. Terutama disaat saat seperti ini, dimana belum

ditemukannya obat untuk suatu penyakit, masyarakat akan kembali menggunakan tumbuhan sebagai alternatif pengobatan dengan manfaatnya yang beragam.

Sebagai salah satu tanaman asli Indonesia, ada banyak manfaat temulawak untuk kesehatan, terutama pada lambung. Temulawak adalah tanaman obat-obatan yang berasal dari Indonesia. Memiliki nama ilmiah *Curcuma xanthorrhiza*, temulawak tersebar luas di Pulau Jawa. Juga di negara Malaysia dan Thailand. Dalam bahasa Sunda, temulawak dikenal sebagai koneng gede, sementara dalam bahasa Madura dikenal sebagai temu labak. Temulawak juga dikenal dengan nama Java ginger atau jahe Jawa karena tanaman ini masih satu famili dengan tanaman jahe, yaitu *Zingiberaceae*. Temulawak dapat tumbuh subur di dataran rendah, terutama pada tanah yang gembur sehingga rimpangnya mudah berkembang menjadi besar. Selain sebagai bahan masakan, temulawak memiliki berbagai manfaat dan kegunaan.

Kunyit dikenal sebagai bumbu dapur. Meski begitu, manfaat kunyit tak hanya untuk melezatkan masakan, tetapi juga baik untuk kesehatan, seperti mencegah kanker dan menurunkan risiko terkena penyakit jantung. Selain itu, masih ada banyak manfaat kunyit untuk kesehatan. Selain sebagai bahan masakan, kunyit juga telah digunakan sejak lama dalam pengobatan tradisional. Hal ini karena kandungan kurkumin yang terdapat pada rimpang kunyit. Selain memberi warna pada kunyit, kurkumin juga diduga memiliki khasiat yang baik untuk kesehatan tubuh. kunyit juga mengandung senyawa yang bersifat antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Selain Kunyit, Jahe juga dapat berguna bagi kesehatan. Kandungan senyawa dalam jahe bermanfaat untuk kesehatan. Manfaat jahe meliputi pencegahan kanker hingga meredakan mual. Jahe digunakan sebagai bahan masakan karena komponen gingerol berperan menciptakan aroma dan rasanya yang khas. Merujuk studi oleh Yasmin Anum Mohd Yusof dalam "*Advances in Experimental Medicine and Biology*", gingerol juga bermanfaat untuk kesehatan sebagai senyawa dengan efek anti-inflamasi yang kuat, sehingga membantu meredakan peradangan. Jahe juga sarat dengan antioksidan, yaitu senyawa yang dapat mencegah stres dan kerusakan tubuh serta melawan penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru.

Di Indonesia, serai digunakan untuk penyedap makanan. Selain itu, serai bisa dikonsumsi menjadi minuman herbal, minyak atsiri, dan aromaterapi. Ada beragam manfaat serai untuk kesehatan. Serai atau sereh adalah tanaman yang biasa digunakan untuk bumbu masak hingga obat. Tanaman ini bisa tumbuh tinggi dan memiliki tangkai. Sereh punya aroma unik seperti lemon segar dan rasa jeruk. Manfaat serai baik untuk kesehatan. Anda bisa meminum sereh untuk aroma terapi dan daunnya bisa dioleskan pada kulit yang terluka. Beberapa manfaat serai seperti meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi kolesterol dalam darah, meningkatkan kualitas tidur, dan menghilangkan rasa sakit. Minyak atsiri dari bahan serai ini bisa mengusir nyamuk, menyegarkan udara, dan mengurangi stress.

Tanaman herbal adalah bagian tanaman yang beraroma dan berasa kuat, biasanya digunakan dalam jumlah yang secukupnya sebagai bumbu masakan untuk menambah citarasa makanan. Selain itu juga tanaman herbal dapat digunakan sebagai obat-obatan tradisional yang dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit serta dapat meningkatkan imunitas tubuh. Jenis tanaman herbal yang digunakan sebagai bahan baku rempah umumnya berasal dari bagian daun dan batang. Sebagai salah satu sumber kekayaan Indonesia, tanaman herbal dapat kita jumpai dimana saja di sekitar tempat tinggal kita, bahkan saat ini ketersediaan tumbuhan herbal sudah banyak ditemukan di pasar-pasar tradisional maupun di

pasar-pasar modern.

Pada kenyataannya, tanaman herbal mudah didapatkan, untuk penggunaan di kalangan rumah tangga. Selain itu dampak pada sosial ekonomi masyarakat, pembuatan jamu akan memberikan efek positif terhadap pendapatan masyarakat. Pengolahan tumbuhan herbal yang dihasilkan menjadi jamu menjadi kerajinan tangan yang dapat menghasilkan pendapatan ekonomi masyarakat. Hal ini akan lebih bernilai ekonomis dan lebih menguntungkan. Pelatihan terhadap ibu-ibu PKK dalam pengolahan obat tradisional yaitu jamu dapat menghasilkan pendapatan. Dengan demikian akan meningkatkan nilai tambah yaitu dapat meningkatkan imun tubuh dan meningkatkan pendapatan masyarakat. Kreativitas pengolahan tumbuhan herbal menjadi jamu adalah solusi yang cukup baik untuk menjaga imun tubuh. Pemanfaatan tumbuhan herbal menjadi minuman jamu masih jarang dilakukan warga mon geudong. Disamping itu, masih banyak ibu-ibu muda yang masih produktif tetapi tidak mempunyai pekerjaan, hanya berstatus sebagai ibu rumah tangga saja yang banyak memiliki waktu luang yang selama ini banyak di gunakan untuk hal-hal yang tidak produktif.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan salah satu untuk memenuhi tugas tridarma perguruan tinggi, maka tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupaya untuk memberikan pelatihan tumbuhan herbal menjadi minuman jamu. Hal ini diharapkan kelompok ibu – ibu PKK dapat meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan dengan menjaga imun tubuh, selain itu dapat meningkatkan kesejahteraan atau pendapatan keluarga.

METODE

Metode kegiatan ini dilakukan dengan cara :

1. Mengedukasi Ibu-Ibu PKK Tentang Pentingnya Imun Tubuh

Dalam mengedukasi Ibu-Ibu PKK tim pelaksana kegiatan pengabdian menggunakan metode ceramah dan diskusi / tanya jawab dari materi yang disampaikan oleh tim pelaksanakegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Edukasi minuman herbal sehat

2. Mengadakan Pelatihan Pemanfaatan Tumbuhan Herbal Menjadi Produk Baru yang Memiliki Nilai Guna Lebih Tinggi. Pelatihan pemanfaatan Tumbuhan Herbal dilakukan dengan metode demonstrasi serta latihan praktek. Dalam pelaksanaan kegiatan ini tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibantu oleh beberapa orang mahasiswa yang mampu mengubah tumbuhan herbal dalam hal ini adalah jamu menjadi produk yang bermanfaat dan memiliki nilai guna yang lebih tinggi. Adapun produk yang dihasilkan adalah Jamu Asoy.



Gambar 2 (a). Praktek membuat Jamu ; (b) Bahan pembuatan jamu ; (c) Pengepakan Jamu

Bricolage adalah istilah dalam desain modern yang mengacu pada proses pembuatan sesuatu yang baru dari bahan-bahan lama yang kebetulan tersedia di tangan. *Bricolage* adalah istilah dalam bahasa Prancis yang berarti pembuatan sesuatu dari material yang beragam dan yang tersedia. Kadang, walaupun tidak sama persis, dalam bahasa Inggris diartikan sebagai '*tinkering*' yang berarti bekerja tanpa kemahiran (Onwuegbuzie, H., & Adomdza, G, 2013). Program ini juga mengacu pada teori partisipasi masyarakat. Tidak akan berhasil sebuah program bila tidak ada partisipasi dari masyarakat. Ife (1995) dikutip dalam tulisan oleh Supriyatno (2008), mengemukakan beberapa keadaan atau kondisi seseorang akan berpartisipasi yaitu: (Suprayitno, A. R., 2008). (1). Jika kegiatan tersebut dianggap penting bagi mereka. (2). Mereka merasa bahwa tindakan mereka akan membuat suatu perubahan. (3). Diakui dan dihargai adanya perbedaan-perbedaan partisipasi, dan (4). Kemungkinan mereka untuk berpartisipasi. Menurut Abikusno (2005), partisipasi masyarakat adalah dilibatkannya masyarakat setempat secara optimal melalui musyawarah dan mufakat dalam kegiatan perencanaan dan pengembangan. Adapun kriteria yang dimaksudkan dalam kegiatan pelibatan masyarakat tersebut antara lain adalah: (1). Melibatkan masyarakat setempat dengan pihak-pihak terkait dalam proses perencanaan dan pengembangan produksi (2). Membuka kesempatan dan mengoptimalkan peluang bagi masyarakat untuk mendapatkan keuntungan dan berperan aktif dalam kegiatan ini (3). Membangun hubungan kemitraan dengan masyarakat setempat untuk melakukan pengawasan dan pencegahan terhadap dampak negative yang ditimbulkan. (4). Meningkatkan pendapatan masyarakat.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Dari kegiatan yang dilakukan maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Selama mengikuti Kegiatan Pelatihan pengolahan jamu, ibu-ibu PKK Gampong Mon Geudong sangat antusias dalam kegiatan pembuatan jamu tersebut, tidak hanya mendapat ilmu untuk membuat jamu, namun ibu-ibu anggota PKK juga bisa membawa pulang jamu yang telah dibuat selama kegiatan. Jamu adalah minuman tradisional Indonesia yang telah dipraktikkan selama berabad-abad oleh masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Jamu dapat berfungsi untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari virus yang sedang merebak. Sampai sekarang pun sebagai generasi penerus kita harus tetap menjaga resep peninggalan tersebut yang tidak kalah Meskipun sudah banyak obat-obatan

modern, Terutama disaat saat seperti ini, dimana belum ditemukannya obat untuk suatu penyakit, masyarakat akan kembali menggunakan tumbuhan sebagai alternative pengobatan dengan manfaatnya yang beragam. Selain itu dengan harga yang murah dan bahan baku yang mudah ditemukan, jamu dapat dibuat dan dikonsumsi sendiri di rumah.

2. Respon Masyarakat sekitar Gampong Mon Geudong sangat baik terhadap kegiatan yang dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Mereka berharap kegiatan seperti ini bisa dilakukan lagi. Dengan adanya pelatihan ini menambah pengetahuan tentang kesehatan dan diharapkan juga masyarakat dapat meningkatkan imunitas mereka, salah satunya dengan cara mengonsumsi jamu.rumah tangga menjadi suatu produk yang memiliki nilai ekonomi yang tinggi sehingga dapat menambah (membantu) perekonomian keluarga.

KESIMPULAN

Dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan telah tercapai target sasaran yaitu ibu-ibu rumah tangga sudah berada pada tingkat pemahaman yang lebih baik tentang menjaga kesehatan dengan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk *immune booster* antara lain adalah temulawak, kunyit, jahe dan sereh.
2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan telah tercapai target sasaran yaitu Menambah pengetahuan tentang cara membuat minuman herbal untuk meningkatkan imun tubuh yang praktis dan tentunya dapat dikerjakan dirumah.
3. Masyarakat memberikan respon yang sangat baik dengan indikator capaian yaitu selama proses pembuatan jamu berjalan dengan lancar sesuai rencana. Ibu-ibu PKK terlihat sangat antusias dalam kegiatan pembuatan jamu tersebut. Tak hanya mendapat ilmu untuk membuat jamu, ibu-ibu anggota PKK juga bisa membawa pulang jamu yang telah dibuat selama kegiatan tersebut.

Beberapa sasaran yang dapat diberikan untuk keberlanjutan program antara lain :

1. Sebaiknya edukasi akan kesehatan dengan memanfaatkan tanaman herbal perlu dilakukan secara berkesinambungan agar terbentuk stigma bahwa hidup sehat itu penting yang akhirnya dapat menjadi lebih memahami manfaat jamu khususnya di Gampong Mon Geudong.
2. Masyarakat di sarankan untuk terus memupuk kesadaran hidup sehat terutama dimasa pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, F., Rahmawati, N. Y., & Alditia, F. N. (2020). *Lawan Virus Corona: Studi Nutrisi untuk Kekebalan Tubuh*. Airlangga University Press.
- Izazi, F., & Kusuma, A. (2020). Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat Terhadap Cara Pengolahan Temulawak Curcuma Xanthorrhiza dan Kencur (*Kaemferia galanga*) Sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer. *Journal of Pharmacy and Science*, 5(2), 93-97
- Krisnawati, D., Trisiana, A., Mey, E., Elvidna, V., Puspita, Y. M. B., & Mardiana, Z. (2020).

-
- Ketahanan Negara Republik Indonesia Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*, 9(1), 63-70.
- Sunaryo, D. (2020). Optimalisasi Pendapatan Masyarakat Dalam Pembuatan Produk Bandrek Jahe Susu Sebagai Peningkatan Imunitas Disaat Pandemi COVID- 19 Di Desa Sukaratu Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang. *KOMMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Sutana, I. G., & Dwipayana, A. P. (2020). Perilaku Konsumsi Jamu Covid-19. COVID- 19: Perspektif Agama dan Kesehatan, 41. Slamet, M. (Ed.), 1986, *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Oleh Perguruan Tinggi*, Edisi ke-3, Universitas Lampung, Bandar Lampung
- Sugiyono, (2017), *metodologi penelitian kuantitatif kualitatif R&D*. Alfabeta
- Suprayitno, A. R. (2008). Pelibatan Masyarakat Lokal: Upaya Memberdayakan Masyarakat Menuju Hutan. *Jurnal Penyuluhan*, 4(2).
- Wibowo, D. E., Madusari, B. D., & Ardianingsih, A. (2020). Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pandemi COVID 19 Dengan Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Degayu Kecamatan Pekalongan Utara. *PENA ABDIMAS*, 1(1).
- Widyantari, A. S. S. (2020). Formulasi Minuman Fungsional Terhadap Aktivitas Antioksidan. *Widya Kesehatan*, 2(1), 22-29.