

Pelatihan Pembuatan Jamu Tradisional untuk Masyarakat Perumahan Graha Mitra Citra Balai Warga RT 07/RW05 Kec. Panongan

Meta Safitri^{a*}, Sefi Megawati^a, Diana Sylvia^a, Arini Aprilliani^a

^a Program Studi Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin, Tangerang Indonesia

*Korespondensi author: metaunimar@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel:
Dikirim: 24 April
Revisi: 26 April
Diterima: 26 April

Kata kunci:

Jamu
Pelatihan
Obat tradisional
Pembuatan jamu

Key word:

Jamu
Training
Traditional Medicine
Jamu Making

Abstrak

Jamu adalah obat tradisional berbahan alami warisan budaya yang telah diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi untuk kesehatan. Sebagian besar masyarakat mengkonsumsi jamu karena percaya memberikan manfaat yang cukup besar terhadap kesehatan baik untuk pencegahan dan pengobatan terhadap suatu penyakit maupun dalam hal menjaga kebugaran dan kecantikan dan meningkatkan stamina tubuh. Badan Pengawasan Obat dan Makanan, mengelompokkan obat herbal menjadi tiga bentuk sediaan yaitu sediaan jamu, sediaan herbal terstandar dan sediaan fitofarmaka. Jamu gendong merupakan salah satu obat tradisional yang sangat diminati masyarakat karena selain harganya terjangkau dan mudah diperoleh, jamu gendong juga mudah dijumpai, baik di kota maupun di desa. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara membuat serbuk jamu yang baik dan bermutu sehingga dapat dijadikan serbuk jamu baik untuk konsumsi sendiri atau untuk diperjual belikan. Berdasarkan hasil kuesioner dari kegiatan ini, masyarakat merasa terbantu dengan bertambahnya ilmu pengetahuan mereka mengenai jamu tradisional dan merasa antusias jika akan dilaksanakan lagi kegiatan seperti ini.

Abstract

Herbal medicine is a traditional remedy made from natural ingredients, a cultural heritage passed down from generation to generation for health purposes. The majority of the population consumes herbal medicine believing it provides significant health benefits, both for preventing and treating diseases, as well as maintaining fitness, beauty, and enhancing body stamina. The Food and Drug Administration categorizes herbal medicine into three forms: traditional herbal medicine, standardized herbal medicine, and phytopharmaceuticals. "Jamu gendong" is one of the most popular traditional medicines because it is affordable, readily available, and easily found both in urban and rural areas. The purpose of this activity is to enhance public knowledge on how to make high-quality herbal medicine powder, suitable for personal consumption or for sale. Based on the questionnaire results from this activity, the community feels aided by the increased knowledge about traditional herbal medicine and expresses enthusiasm for future similar activities.

Pendahuluan

Jamu adalah obat tradisional berbahan alami warisan budaya yang telah diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi untuk kesehatan. Pengertian jamu dalam Permenkes No. 003/Menkes/Per/I/2010 adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan serian (generik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Andriati & Wahjudi, 2016).

Sebagian besar masyarakat mengkonsumsi jamu karena percaya memberikan manfaat yang cukup besar terhadap kesehatan baik untuk pencegahan dan pengobatan terhadap suatu penyakit maupun dalam hal menjaga kebugaran dan kecantikan dan meningkatkan stamina tubuh (Pratiwi *et al.*, 2021). Sampai saat ini keberadaan jamu terus berkembang. Hal ini terlihat pada permintaan terhadap jamu yang terus mengalami peningkatan (Mayefis *et al.*, 2022).

Badan Pengawasan Obat dan Makanan (2004) mengelompokkan obat herbal menjadi tiga bentuk sediaan yaitu sediaan jamu, sediaan herbal terstandar dan sediaan fitofarmaka. Persyaratan ketiga sediaan berbeda yaitu untuk jamu pemakaiannya secara empirik berdasarkan pengalaman, sediaan herbal tersandar bahan bakunya harus distandarisasi dan sudah diuji farmakologi secara eksperimen, sedangkan sediaan fitofarmaka sama dengan obat modern, bahkan harus distandarisasi dan harus melalui uji klinik (Chandriyanti *et al.*, 2023).

Dalam pemasarannya jamu disajikan dalam bermacam-macam jenis, diantaranya jamu gendong, jamu godokan, serbuk seduhan, pil dan cairan. Satu jenis jamu disusun dari berbagai tanaman obat yang jumlahnya antara 5 sampai 10 macam, bahkan bisa lebih. Jamu tidak memerlukan pembuktian ilmiah sampai uji klinis, tetapi cukup dengan bukti empiris, jamu juga harus memenuhi persyaratan keamanan dan standar mutu (Mayasari & Retnowati, 2016).

Jamu gendong adalah jamu dalam bentuk cair yang dijual penjahat dalam botol yang diletakkan dalam keranjang yang digendong di punggung belakang menggunakan kain, dan jamu ini dijual dari rumah ke rumah (Chandriyanti *et al.*, 2023).

Jamu gendong dikemas dalam botol dalam bentuk cair yang tidak diawetkan dan diedarkan tanpa penandaan. Hal ini memungkinkan jamu gendong dapat diproduksi oleh siapa saja yang menghendakinya. Pengolahannya dilakukan dengan cara merebus seluruh bahan atau dengan mengambil sari yang terkandung dalam bahan baku, kemudian mencampurkannya dengan air matang (Ghufron & Kasiyun, 2020). Jamu gendong dibuat dalam skala industri rumah tangga yang menggunakan peralatan sederhana dan memanfaatkan tenaga manusia pada pengolahannya. Hal ini memungkinkan kurangnya kebersihan selama proses pembuatan sehingga diduga dapat menyebabkan tercemarnya jamu gendong yang diproduksi (Zainol *et al.*, 2019).

Jamu gendong merupakan salah satu obat tradisional yang sangat diminati masyarakat karena selain harganya terjangkau dan mudah diperoleh, jamu gendong juga mudah dijumpai, baik di kota maupun di desa. Usaha jamu gendong terus berkembang sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang banyak menggunakan jamu sebagai minuman penyegar atau obat penyakit ringan. Jamu telah menjadi bagian budaya dan kekayaan alam Indonesia (Fibiona & Lestari, 2015).

Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara membuat serbuk jamu yang baik dan bermutu sehingga dapat dijadikan serbuk jamu baik untuk konsumsi sendiri atau untuk diperjual belikan. Luaran yang diharapkan Masyarakat dapat melakukan pembuatan Jamu berdasarkan literatur yang kami siapkan sehingga diperoleh produk Minuman Jamu yang berkualitas dan dapat dipasarkan dari produksi skala rumah tangga.

Metode

1. Waktu dan tempat kegiatan

Hari dan tanggal : Sabtu, 16 September 2023
Waktu : 09.00-12.00 WIB
Tempat : Balai Warga Perumahan Graha Mitra Citra RT.07/RW.05 Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang Banten

2. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara: Memberikan edukasi mengenai pembuatan Produk Minuman Jamu dari bahan yang biasa ditemukan disekitar kita. Melakukan pembuatan Jamu

3. Susunan Acara

Waktu	Kegiatan
09.00-09.15	Registrasi
09.15-09.30	Pengisian Kuesioner (<i>Pretest</i>)
09.30-10.00	Memberikan edukasi mengenai pembuatan Jamu dari bahan yang sudah kami siapkan.
10.00-11.45	Melakukan pembuatan Jamu
11.45-12.00	Pengisian Kuesioner (<i>Postest</i>)

4. Metode Pembuatan Jamu

Dalam pembuatan jamu tradisional ini membuat tiga resep jamu yaitu jamu jahe kencur, jamu kunyit asam dan jamu roseje (rosella, sereh dan jahe).

Alat: Panci, blender, wadah botol jamu dan label jamu, langsem/panci besar, baskom ukuran sedang, saringan, centong dan pengaduk, gelas takar, blender, spatel,

Bahan: Jahe 80 gr, kencur 40 gr, madu 75 ml, air lemon 75 ml, dan air putih 200 ml, kunyit segar, gula aren, jahe, asam jawa, kayu manis, jeruk nipis, garam, gula putih, air matang dan bersih
Langkah pembuatan: Jahe dan kencur dicuci, kupas iris, lalu blender dengan air saring. Rebus sari jahe dan kencur selama 15-20 menit sampai air menyusut setengah dalam keadaan panci tertutup dan api kecil. Tunggu hingga hangat lalu campurkan semua bahan, aduk hingga tercampur rata. Tuang ke wadah kaca kedap udara. Simpan di lemari kulkas tahan 3-7 hari

Cuci bersih semua bahan. Haluskan kunyit segar dengan menggunakan blender/ditumbuk. Tambahkan air bersih dan matang 3 liter, peras/saring kunyit sampai mendapatkan 3 liter hasil perasan. Masukkan semua bahan, rebus hingga mendidih (suhu diatas 90 °C), saring dan dinginkan.

Cuci bersih semua bahan. Iris tipis jahe dan sereh yang sudah dibersihkan. Masukkan jahe dan sereh ke dalam panci yang sudah berisi air. Rebus hingga mendidih (suhu diatas 90 °C). Tambahkan rosella. Tambahkan gula pasir. Aduk ramuan. Saring dan dinginkan.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan pembuatan jamu telah dilaksanakan pada tanggal 16 september 2023 dan diikuti oleh peserta yang berasal dari ibu-ibu Balai Warga RT.07/RW.05 Perumahan Graha Mitra Citra Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang Banten. Selama pelatihan berlangsung para peserta cukup antusias dalam mempelajari dasar pembuatan jamu dan praktek pembuatan jamu tradisional.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dari pagi hingga siang hari untuk memberikan kesempatan yang cukup bagi peserta untuk mempraktikkan pembuatan jamu tradisional. Acara dibuka dengan pembacaan susunan acara, dilanjutkan dengan pemberian kata sambutan dari Ketua Pelaksana. Acara kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi mengenai pembuatan jamu tradisional dari bahan alami, yang sebelumnya para peserta terlebih dahulu melakukan pengisian kuesioner pretest.

Jamu yang dibuat dalam pelatihan ini adalah jamu jahe kencur, jamu kunyit asam dan jamu roseje (rosella, sereh dan jahe). Jahe dan kencur yang merupakan bahan alami dari alam bisa memberikan rasa hangat untuk tubuh dan tentunya memiliki banyak kandungan vitamin dan mineral penting yang berguna untuk kesehatan tubuh. Jahe mengandung zat antiinflamasi yang seringkali digunakan untuk bumbu masak, bahan dasar membuat minuman, mengobati luka, sampai bahan campuran air mandi sebagai aromaterapi. Adapun dalam kencur mengandung lebih dari 23 jenis zat yang berguna untuk penyakit sistem saraf pusat,

melawan bakteri penyebab infeksi, melawan jenis cacing parasit dan berbagai manfaat lainnya.

Jamu kunyit asam merupakan minuman tradisional khas Indonesia yang diolah dari percampuran kunyit dan asam jawa. Kombinasi kunyit yang terkenal dengan kandungan kurkumin dan asam jawa yang kaya mineral penting, seperti magnesium, menjadikan jamu kunyit asam memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Jamu rosella merupakan minuman tradisional khas Indonesia yang diolah dari percampuran bunga rosella, serih dan jahe. Tanaman rosella memiliki bunga berwarna merah dan berukuran cukup besar menyerupai bunga sepatu. Tanaman ini kerap diolah menjadi berbagai macam produk, seperti selai, sirup, obat, jamu dan teh herbal. Khasiat tanaman rosella tidak terlepas dari kandungan antioksidan yang tinggi, sehingga mampu menangkal radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel dan jaringan tubuh.

Produk jamu yang dihasilkan selama pelatihan dan penyuluhan tersebut memiliki rasa yang khas dan dapat menyegarkan tubuh. Untuk meningkatkan nilai estetika dan ekonomi dari jamu yang telah dibuat, jamu tersebut dikemas dengan wadah botol plastik dan diberi label seperti yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil dan Pengemasan Jamu Tradisional

Setelah pelatihan pembuatan jamu tradisional selesai, panitia segera menyebarkan kuesioner post tes untuk kemudian diisi oleh masing-masing peserta. Hasil jawaban peserta pelatihan menunjukkan bahwa peserta dapat mengenal bahan-bahan yang digunakan untuk membuat jamu dan memahami teknik pembuatan jamu tradisional setelah dilakukannya pelatihan. Peserta juga merasa puas dengan narasumber dan materi yang disampaikan pada saat pelatihan karena sesuai dengan harapan peserta.

Simpulan dan Saran

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan agar dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan hasil kuesioner dari kegiatan ini, masyarakat merasa terbantu dengan bertambahnya ilmu pengetahuan mereka mengenai jamu tradisional dan merasa antusias jika akan dilaksanakan lagi kegiatan seperti ini.

Saran untuk kegiatan selanjutnya agar bisa membuat jamu dengan bahan yang berbeda. Dan juga diharapkan kegiatan penyuluhan mengenai bidang kesehatan terus dilaksanakan langsung kepada masyarakat untuk memberikan tambahan

informasi dan membantu masyarakat dalam usaha menjaga kesehatan.

Daftar Pustaka

- Andriati, A., & Wahjudi, R. T. (2016). Tingkat penerimaan penggunaan jamu sebagai alternatif penggunaan obat modern pada masyarakat ekonomi rendah-menengah dan atas. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 29(3), 133-145.
- Chandriyanti, I., Sopiana, Y., Sa'roni, C., Suherty, L., Fahrati, E., Maulina, D., & Pahlevi, K. (2023). Pemberdayaan Tanaman Herbal Pengelolaan Jamu Rumahan di Desa Kolam Kanan Kabupaten Barito Kuala. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 2127-2135.
- Fibiona, I., & Lestari, S. N. (2015). Rivalitas Jamu Jawa Dan Obat Tradisional CinaI Abad Xix-Awal Abad XX. *Patra Widya: Seri Penerbitan Penelitian Sejarah dan Budaya*, 16(4), 483-496.
- Ghufron, S., & Kasiyun, S. (2020). Pelatihan Dan Pendampingan Penulisan Artikel Ilmiah Bagi Guru Sd Di Sdn Margorejo Vi Surabaya. *Prosiding Semadif*, 1.
- Mayasari, F., & Retnowati, N. (2016). Usaha Jamu Tradisional Di Desa Sumber Pinang Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. *Prosiding*.
- Mayefis, D., Sammulia, S. F., Widiastuti, S., & Meileni, D. P. (2022). Penyuluhan Pembuatan Jamu Kunyit Asam Dan Jamu Empon-Empon Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Masyarakat Di Daerah Puskesmas Tiban Baru. *Jurnal Abdi Masyarakat Kita*, 2(1), 78-90.
- Pratiwi, N. Y., Febiyana, F., Christanti, M., Permatasari, A. D., Siregar, M., Damayanty, P., Dharma, D. A., & Djunaidy, D. (2021). Membantu Umkm Dalam Memasarkan Produk Di Marketplace Shopee Dan Tokopedia. *Jurnal Pengabdian Teratai*, 2(2), 135-142.
- Zainol, A., Ronasari, M. P., & Ninin Khoirunnisa, N. (2019). Similarity Jamu Tradisional Ditinjau dari Aspek Ekonomi dan Kesehatan.