

Sosialisasi Tanaman Herbal Dan Pembuatan Jahe Instan Di Kelurahan Sambuli Kecamatan Nambo

Ari Sartinah^{1*}, Nur Illiyyin Akib¹, Halik¹, Rifa'atul Mahmudah¹,
Muhammad Mahfudz Nur¹

¹Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo

*Email: sartinahari@gmail.com

Abstrak

Nambo District is one of the coastal tourist destinations for the Kendari city community and its surroundings. As a tourist place, many mobilities of residents from outside enter the Nambo District area, making it vulnerable to the spread of the COVID-19 outbreak. In addition, there is still a lack of awareness of some people to implement the Healthy Living Community Movement, including the lack of knowledge of some people in utilizing and processing nutritious herbal plants into herbal medicines that can be used as traditional medicines in maintaining and improving health during a pandemic. The solution to this problem is counseling/socialization and education about using and strengthening efficacious herbal plants and making packaged herbal medicine (instant ginger), which are practical steps in maintaining and improving health during a pandemic and can have sold/economic value.

Keywords: Herbal plants, instant ginger, Nambo District

Abstrak

Kecamatan Nambo merupakan salah satu daerah tujuan wisata pantai masyarakat kota Kendari dan sekitarnya. Sebagai tempat wisata, banyak mobilitas warga dari luar masuk ke daerah Kecamatan Nambo sehingga rentan terhadap penyebaran wabah covid-19. Di samping itu, masih kurangnya kesadaran sebagian masyarakat untuk menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat diantaranya kurangnya pengetahuan sebagian masyarakat dalam memanfaatkan dan mengolah tanaman herbal berkhasiat menjadi jamu yang dapat dijadikan sebagai obat tradisional dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan di masa pandemi. Solusi permasalahan ini adalah penyuluhan/sosialisasi dan edukasi tentang pemanfaatan dan pengohan tanamaman herbal berkhasiat dan praktik pembuatan jamu dalam kemasan (jahe instan) yang menjadi langkah praktis dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan di masa pandemi serta dapat memiliki nilai jual/ekonomi.

Kata Kunci: Herbal plants, instant ginger, Nambo District

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat di era pandemi COVID-19 dapat dilakukan melalui intervensi kesehatan yang mencakup aspek promosi kesehatan (promotif), pencegahan (preventif) hingga aspek penyembuhan (kuratif). Imunitas merupakan cara tubuh

manusia dalam melawan dan membunuh benda asing seperti bakteri, virus. Orang dengan imunitas yang rendah beresiko tinggi terinfeksi virus corona. Sehingga, perlu adanya peningkatan imunitas tubuh selama masa pandemi COVID-19 ini sebagai salah satu bentuk tindakan pencegahan (preventif). Tindakan

promotif dan preventif merupakan tahap awal yang dimaksudkan untuk menurunkan beban penyakit. Namun di Indonesia, khususnya pada beberapa daerah di Sulawesi Tenggara tindakan promotif dan preventif dinilai masih belum maksimal.

Salah satu daerah di Sulawesi Tenggara yang perlu mendapat perhatian khusus adalah Kecamatan Nambo, Kota Kendari. Kecamatan Nambo adalah salah satu kecamatan yang terletak di kota kendari Provinsi Sulawesi Tenggara dengan sekitar 26,92 km². Kecamatan Nambo terdiri dari 6 wilayah kelurahan yang terdiri dari kelurahan Nambo, Petoaha, Tondonggeu, Sambuli, Bungkutoko, dan kelurahan Tobimeita. Kecamatan Nambo merupakan salah satu daerah tujuan wisata pantai masyarakat kota Kendari dan sekitarnya. Sebagai tempat wisata, banyak mobilitas warga dari luar masuk ke daerah Nambo dan Sambuli sehingga rentan terhadap penyebaran wabah covid-19. Di samping itu, masih kurangnya kesadaran sebagian masyarakat untuk memanfaatkan tanaman herbal sebagai jamu.

Menurut Permenkes RI No.003/MenKes/Per/I2010), jamu merupakan obat tradisional Indonesia yang menggunakan bahan atau ramuan bahan tumbuhan, bahan hewan dan bahan mineral, sediaan sari (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun digunakan dalam pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai norma yang norma yang berlaku di masyarakat. Pengobatan tradisional telah berkembang secara luas di banyak negara dan semakin populer. Riset menunjukkan bahwa 49,53% penduduk Indonesia menggunakan jamu baik untuk menjaga kesehatan (preventif), meningkatkan kesehatan (promotif) maupun untuk pengobatan (kuratif). Penduduk yang mengkonsumsi jamu sebanyak 95,6% menyatakan merasakan manfaat minum jamu. Hasil Risesdas tahun 2010 juga

menunjukkan bahwa dari masyarakat yang mengkonsumsi jamu, 55,3% mengkonsumsi jamu dalam bentuk cairan (infus/decokta), sementara sisanya (44,7%) mengkonsumsi jamu dalam bentuk serbuk, rajangan, dan pil/kapsul/tablet (Andriati, dan R.M. Teguh, W. 2016).

Beberapa bahan tanaman herbal yang ada di kebun dan pekarangan warga seperti kelor, meniran, kunyit, jahe, lidah buaya dan lainnya memiliki sifat imunomodulator yang dapat menstimulasi sistem imun tubuh. Pengetahuan tentang manfaat tanaman herbal dan cara pengolahannya mutlak diperlukan dalam memasyarakatkan jamu/tanaman herbal sebagai salah satu sumber obat alami yang aman, berkhasiat dan ekonomis dalam menjaga dan meningkatkan sistem imun di masa pandemi sehingga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sekaligus ekonomi masyarakat dengan menjual jamu dalam kemasan.

METODE PENGABDIAN

1. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal

Tahapan atau prosedur pelaksanaan kegiatan sosialisasi adalah sesi pertama diawali dengan *pre test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta dalam memahami tanaman herbal dan khasiat, cara pemanfaatan dan pengolahannya dalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan di masa pandemi. Sesi kedua presentasi materi oleh tim pengabdian tentang tanaman herbal berkhasiat berupa pentingnya menjaga dan meningkatkan kesehatan di masa pandemi, tanaman herbal dan khasiat, cara pemanfaatan dan pengolahannya serta praktik pembuatan jamu (jahe instan). Sesi ketiga adalah pemberian *post test* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah materi sosialisasi dipresentasikan.

2. Praktik Pembuatan Jamu dalam Kemasan (Jahe Instan)

- a. Penyiapan alat dan Bahan: kompor, blender, saringan, wajan, sendok, wadah loyang, kemasan plastik, kertas label, jahe, gula pasir, sereh, air.
- b. Prosedur Kerja:

Sebanyak 0,5 kg jahe, dicuci bersih, dihilangkan pengotornya, dipotong kecil-kecil dan diblender dengan menambahkan 500 mL air bersih. Jahe yang telah halus disaring dan diperoleh sari jahe. Sari jahe diendapkan selama 1-2 jam, kemudian dipisahkan dengan endapannya. Sari jahe dimasukkan ke dalam wajan, ditambahkan 5 batang sereh yang telah dihaluskan, dididihkan dengan api sedang. Setelah mendidih, ampas sereh dipisahkan dari sari jahe, kemudian sari jahe ditambahkan 1 Kg gula pasir. Larutan sari jahe dan gula pasir dididihkan dengan api sedang sambil diaduk. Jika larutan sari jahe sudah kental, api dkecilkan dan diaduk dengan kecepatan yang lebih tinggi hingga dihasilkan serbuk sari jahe. Serbuk sari jahe disaring, untuk memperoleh serbuk yang halus. Padatan sari jahe yang tersisa dihaluskan kembali dengan menggunakan blender hingga halus dan disaring. Serbuk sari jahe instan dikemas dalam kemasan plastik.

3. Evaluasi Pelaksanaan

Pelaksanaan program dievaluasi dengan menilai dan membandingkan hasil *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal

Sosialisasi pemanfaatan tanaman herbal didukung dengan menggunakan media sosialisasi berupa power point dan video yang dapat membantu masyarakat dalam memahami jenis tanaman herbal

dan pemanfaatannya sebagai bahan obat tradisional yang dapat menjaga jesehatan di masa pandemi. Demikian pula meningkatkan keterampilan dalam pembuatan jamu dalam kemasan khususnya pembuatan jahe instan. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di kelurahan Sambuli Kecamatan Nambo yang diawali dengan penyambutan sekaligus pembukaan kegiatan oleh kepala lurah setempat yang di wakili oleh sekretaris lurah. Kegiatan ini berlangsung di Balai kelurahan Sambuli dan dihadiri oleh warga kelurahan yakni dua kelompok Dasawisma serta aparat kelurahan. Dalam sambutannya, kepala lurah yang diwakili oleh sekretaris lurah merasa sangat bersyukur dan terbuka bahwa daerahnya dipilih sebagai tempat dan sasaran pengabdian. Harapannya bahwa kegiatan ini bisa bermanfaat bagi warga kelurahan sambuli khususnya kelompok Dasawisma dan UMKM dalam mengetahui tanaman herbal dan dapat memanfaatkannya sebagai langkah preventif dan promotive kesehatan di masa pandemic. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tetap menjaga potokol kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi Pembukaan Kegiatan Pengabdian oleh MC dan Sambutan Sekretaris Lurah Sambuli, Kecamatan Nambo

Kegiatan penyuluhan atau sosialisasi Tanaman obat keluarga (TOGA) menampilkan berbagai jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di pekarangan rumah. Tanaman obat keluarga digunakan sebagai alternatif pengobatan yang telah lama dilakukan oleh masyarakat Indonesia secara tradisional. Jenis tanaman herbal/ bat tradisional dalam menghadapi masa pandemi COVID-19 ini lebih kearah yang berfungsi untuk memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah masuknya virus corona. Obat tradisional tidak hanya dibuktikan secara turun temurun tetaapi juga harus dibuktikan melalui penelitian ilmiah yaitu secara skala laboratorium (uji in vitro) dan uji ke hewan coba (uji in vivo). Saat ini tanaman yang paling sering diperbincangkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh yaitu, jahe (*Zingiber officinale*), jambu biji (*Psidium guajava* L.), kunyit (*Curcuma longa* L.) dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb), kelor (*Moringa oleifera*) dan meniran (*Phyllanthus niruri* L.),

Jahe merupakan satu di antara jenis rimpang zingiberaceae yang kerap digunakan sebagai minuman herbal. Banyak manfaat jahe untuk kesehatan, termasuk dipercaya bisa menangkal Covid-19. Jahe merah memiliki aktivitas sebagai immunomodulator untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh. Jahe berfungsi untuk membantu meringankan gejala yang ditimbulkan bukan untuk menyembuhkan atau untuk membunuh virus tersebut. Manfaat jahe ini mampu membantu pasien Covid-19, khususnya yang sedang dalam masa pemulihan. Manfaat jahe antara lain meredakan gejala peradangan pada paru-paru dan meningkatkan sistem imun tubuh. Cara penggunaan jahe yaitu serbuk sebanyak 2-4 g/hari.



Gambar 2. Penyuluhan pemanfaatan tanaman herbal

Pengolahan obat tradisional di rumah tidaklah semata-mata langsung mencampurkan seluruh bahan, tetapi ada prosedur atau langkah yang dilakukan agar tetap aman untuk dikonsumsi. Langkah aman untuk mengelolah tanaman tradisional dirumah tangga yaitu dimulai dari menyiapkan alat dan bahan yang digunakan sampai cara konsumsi dan penyimpanan. Pertama alat dan bahan yang digunakan haruslah dalam keadaan bersih, dan peralatan yang digunakan dari wadah stainless steel. Kedua, kebersihan diri haruslah tetap terjaga, maka gunakan pakaian yang bersih, cuci tangan sebelum pengolahan. Ketiga, sortasi. Tujuan dari sortasi ini adalah untuk memisahkan kotoran atau bahan asing lainnya seperti tanah, kerikil dan bagian dari tanaman atau simplisia yang tidak akan digunakan atau bagian tanaman yang telah rusak. Keempat, pencucian dilakukan untuk menghilangkan pengotor yang melekat, pencucian sebaiknya dilakukan dengan air mengalir dan berulang – ulang untuk memastikan kebersihannya.

Langkah yang kelima yaitu perajangan yang bertujuan untuk memperkecil ukuran simplisia dengan cara memotong atau mengiris dengan menggunakan pisau dari bahan steiless steel. Langkah yang ketujuh yaitu perebusan, perebusan dilakukan dengan cara menyeduh atau merebus bahan dengan air bersih secukupnya menggunakan wadah yang berbahan steinless steel atau keramik dengan air yang mendidih terlebih dahulu didiamkan.

Pendiaman ini disesuaikan dengan bahan yang digunakan. Baik untuk akar, rimpang, kayu, kulit batang, buah atau biji dapat dilakukan pendiaman yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi dibandingkan dengan dengan daun atau bunga yang tidak memerlukan waktu yang lebih lama untuk menyari zat yang berkhasiat. Untuk simplisia nabati segar atau kering dapat direbus dengan air mendidih pada suhu 100°C selama 15-30 menit. Sedangkan untuk bahan yang berasal dari serbuk kering dapat disedu dengan air mendidih sebanyak satu gelas selama 5 menit. Langkah yang terakhir yaitu konsumsi dan penyimpanan. Sebelum mengonsumsi hasil rebusan terlebih dahulu disaring dan diminum pada saat masih dalam keadaan hangat. Penyimpanan sebaiknya disimpan dalam wadah yang sesuai hindari penggunaan botol bekas, keadaan suhu sejuk, dan tidak terlalu lama. Dan pastikan sebelum mengonsumsi tidak terjadi perubahan warna, bau, dan rasa dari obat tradisional yang disimpan.

2. Praktik Pembuatan Jamu dalam Kemasan (Jahe Instan)

Praktik pembuatan jamu dalam kemasan yakni jahe instan dilakukan dengan memberikan demonstrasi cara pengolahan jahe menjadi jahe instan. Langkah-langkah yang jelas berserta takaran bahan yang tepat memudahkan pemahaman peserta. Jahe instan yang dihasilkan dapat dikonsumsi untuk menjaga kesehatan karena jahe merupakan salah satu herbal yang memiliki kandungan antimikroba, antioksidan dan imunomodulator. Tersedianya jahe instan dalam kemasan memudahkan masyarakat untuk memanfaatkannya dan dapat dijual sehingga dapat meningkatkan perekonomian masyarakat.

Kegiatan ditutup dengan pemberian kuis (post test) dan penyerahan hadiah kepada peserta yang berhasil menjawab kuis (post test).

SIMPULAN

Kegiatan ini memiliki manfaat yang baik dengan adanya respon antusias dari masyarakat. Dengan adanya kegiatan ini warga mendapatkan pengetahuan serta keterampilan mengenai pemanfaatan tanaman herbal dan praktik pembuatan jamu jahe instan sebagai langkah prevented dan promotif pada masa pandemi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Universitas Halu Oleo melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan izin dan bantuan dana untuk pelaksanaan kegiatan PKMI UHO 2021

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andriati, dan R.M. Teguh, W., 2016, Tingkat Penerimaan Penggunaan Jamu sebagai Alternatif Penggunaan Obat Modern pada Masyarakat Ekonomi Rendah-Menengah dan Atas, *J. Masyarakat, Budaya dan Politik*, **Vol.2:133-145**.
- [2] Harun dan Hilda, 2018, Gambaran Status Kesehatan Keluarga di RT 04 RW 02 Kelurahan Sambuli Kecamatan Nambo Kota Kendari, *Preventif Journal*, Institut Pertanian Bogor, **Vol. 3(1)**
- [3] Yuliarsih I, 2019, Dampak Wisata Pantai Nambo Terhadap Perekonomian Masyarakat di Kelurahan Nambo Kecamatan Abeli Kota Kendari, *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, **Vol. 4 (1)**