

Pembuatan Jamu Tradisional untuk Meningkatkan Kesehatan di Desa Cilaku Kecamatan Tenjo Kabupaten Bogor

Sefi Megawati¹, Diana², Neng Dana Suyati³, Susi Gusdi Fitriani⁴, Vanesya Anastasya⁵, Wafa Niswatul Aulia⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin

Kata Kunci:

Jamu;
Kesehatan;
Penyuluhan.

Keywords:

Counseling;
Health;
Herbal Medicine.

Correspondensi Author

Sefi Megawati
Farmasi, Universitas
Muhammadiyah A.R.
Fachruddin
sefi.megawati@gmail.com

Abstract. *Jamu is a traditional herbal medicine that is widely used by the community for health purposes. The many types of herbal plants that can be utilized at home, especially in rural areas, are not widely known to the wider community both in terms of health benefits and processing methods. The purpose of this service is to increase the knowledge of the Cilaku Village community about how to make herbal medicine to improve body health. The method used is the preparation and implementation stages, with material presentation through powerpoint and a workshop on making sour turmeric herbal medicine. The service activities went well and were useful for the participants with the resulting product, namely sour turmeric herbal medicine.*

Abstrak. Jamu adalah obat herbal tradisional yang banyak digunakan oleh masyarakat untuk tujuan kesehatan. Banyaknya jenis tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan di rumah, khususnya di pedesaan, belum banyak diketahui masyarakat luas baik dari segi manfaat kesehatan maupun cara pengolahannya. Pengabdian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat Desa Cilaku mengenai cara pembuatan jamu untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Metode yang digunakan adalah tahap persiapan dan pelaksanaan, dengan pemaparan materi melalui powerpoint dan workshop pembuatan jamu kunyit asam. Kegiatan pengabdian berlangsung dengan baik dan memberikan bermanfaat bagi peserta dengan produk yang dihasilkan yaitu jamu kunyit asam.

Pendahuluan

Indonesia adalah negara yang memiliki keanekaragaman hayati tertinggi dengan lebih dari 30.000 spesies tanaman. Hingga saat ini, 7000 spesies tanaman telah ditemukan memiliki khasiat sebagai obat, tetapi masih kurang dari 300 spesies yang digunakan sebagai bahan baku untuk industri farmasi. Pada tahun 2008, WHO melaporkan bahwa 68 persen penduduk dunia masih banyak menggunakan pengobatan tradisional, yang sebagian besar menggunakan tanaman untuk mengobati penyakit, dan lebih dari 80 persen penduduk dunia menggunakan obat-obatan herbal untuk kesehatan (Mukhtarini, 2014).

Jamu adalah obat tradisional Indonesia yang telah digunakan oleh masyarakat Indonesia selama berabad-abad untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan dan mengobati penyakit (Rosadi et al. 2023). Masyarakat Indonesia telah menggunakan jamu untuk mengobati berbagai macam penyakit secara turun-temurun. Jamu telah menjadi bagian dari budaya dan kekayaan alam Indonesia, dan hasil Riset Kesehatan Dasar 2010 menunjukkan bahwa lebih dari 50 persen masyarakat Indonesia menggunakan jamu.

Jamu merupakan salah satu bentuk etnomedisin sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional Jawa, sedangkan peracikan jamu secara tradisional dikaitkan dengan etnomedisin. Jamu sudah ada sejak tahun 625 M. Pada pembuatan jamu, bahan dasarnya yaitu tanaman herbal yang sering kita temui di lingkungan sekitar kita. Hal inilah yang membuat masyarakat hingga saat ini menggunakan jamu. Pemahaman mengenai eksistensi minuman ini penting diwujudkan oleh masyarakat, karena warisan dari nenek moyang adalah jati diri bangsa yang mencerminkan bahwa bangsa Indonesia adalah bangsa yang berbudaya sejak dahulu kala (Bährle-Rapp, 2007).

Jamu kunir asem merupakan salah satu ramuan rempah-rempah dalam bentuk cair yang dikonsumsi oleh masyarakat Jawa. Bahan utama kunir asem terdiri dari kunyit (*Curcuma domestica*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*) yang merupakan warisan dari nenek moyang (Kurniawan et al, 2021). Adapun contoh jamu yang memiliki manfaat bagi kesehatan antara lain seperti; jamu sinom adalah jamu yang terbuat dari daun muda asam jawa (sinom) dan kunyit. Kombinasi kunyit dan sinom menghasilkan sensasi yang hampir mirip dengan kunir asem, yaitu rasa asam manis. Secara empiris, jamu sinom digunakan oleh masyarakat Jawa untuk melancarkan peredaran darah, meningkatkan kadar kolesterol dan meningkatkan kualitas hidup (Adriani, 2024), untuk contoh lainnya yaitu jamu uyup - uyup atau gepyokan adalah jamu yang digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat jamu uyup - uyup sangat bervariasi di antara produsen jamu, tetapi biasanya selalu menggunakan bahan empon-empon (kencur, jahe, bengur, lao, kunir, daun katu, temlawak, puyan, dan temgilin). Cara pengolahannya biasanya tidak terlalu berbeda antara satu penjual jamu dengan penjual jamu lainnya (Kumalasari, Arimbi, and Ismunandar, 2014) dan jamu beras kencur adalah salah satu produk olahan (jamu mentah yang diangkut dan didistribusikan) dari jamu gendong yang bahan utamanya adalah kencur (*Kempferia galanga*) dan beras (*Oriza sativa*), Nama jamu beras kencur berasal dari fakta bahwa bahan utama - beras dan kencur - dipercaya dapat meningkatkan nafsu makan, terutama pada anak-anak (Silalahi, 2019).

Kunyit dan asam jawa merupakan rempah-rempah yang banyak ditanam oleh masyarakat. Tanaman ini merupakan jenis rempah-rempah yang banyak digunakan sebagai bumbu masakan. Selain digunakan sebagai penyedap masakan, kunyit dan asam jawa juga dapat digunakan sebagai bahan utama minuman tradisional yang sudah sangat dikenal di Indonesia. Minuman kunyit dan asam jawa terutama dibuat dari sari rimpang kunyit (*Curcuma domestica*), daging buah asam jawa (*Tamarindus indica*), dan gula. Minuman kunyit dikategorikan sebagai obat herbal atau minuman herbal yang berkhasiat bagi kesehatan. Hal ini dikarenakan kunyit mengandung banyak senyawa dan bahan fungsional seperti kurkuminoid dan minyak atsiri. Kurkuminoid merupakan senyawa yang memiliki sifat antioksidan (Suhermin Ingsih et al. 2020).

Jamu kunyit asam bermanfaat untuk melancarkan haid, melancarkan pencernaan, mengurangi asam lambung, menjaga stamina, dan menghilangkan jerawat. Kunyit secara ilmiah diketahui mengandung bahan aktif seperti kurkumin, antosianin, tanin, saponin, alkaloid, dan fitokimia yang bermanfaat sebagai analgesik, antiradang, dan antioksidan. Demikian pula dengan asam jawa yang mengandung bahan aktif yang bersifat antiradang dan penenang. Mengolah kunyit dan asam jawa menjadi minuman dapat meningkatkan nilai jualnya, menjadikannya lebih ekonomis dan memberikan umur simpan yang lebih lama (Amanda and Nurhalimah 2024).

Saat ini pecinta jamu paling banyak yaitu pada orangtua, sementara anak-anak remaja zaman sekarang yang rata-rata berkuliah dan bekerja tidak terlalu suka jamu karena rasanya yang pahit, tidak enak, atau tidak sempat minum. Lama-kelamaan mereka semakin tidak mengenal jamu dan jamu dapat dilupakan oleh zaman. Padahal sumber dari bahan jamu itu sendiri adalah tanaman herbal yang banyak tumbuh di sekitar tempat tinggal kita, namun jika tidak diberdayakan maka lamakelamaan hanya sekadar berfungsi untuk bumbu makanan (Isman and Febriyana 2024). Masyarakat didesa Cilaku yang rata-rata adalah Remaja dan anak-anak sehingga perlu dikenalkan mengenai jamu dan cara pembuatan jamu.

Tujuan dari pengabdian ini adalah dapat menambah pengetahuan masyarakat Desa Cilakung dalam membuat jamu untuk meningkatkan kesehatan tubuh, sehingga dapat di konsumsi sendiri atau untuk diperjual belikan.

Metode dan Strategi

Pengabdian ini dilaksanakan melalui 2 tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini meliputi:

- Pembentukan kelompok pengabdian.
- Penentuan tema pengabdian yang akan dilakukan.
- Penetapan lokasi untuk tempat pengabdian.
- Survey ke lokasi tempat pengabdian dengan membuat proposal pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan antara lain:

- Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- Kegiatan pemaparan materi tentang cara pembuatan jamu tradisional untuk meningkatkan kesehatan masyarakat desa.
- Dialog interaktif dengan melakukan diskusi dan tanya jawab tentang materi yang disampaikan.
- Pembuatan laporan hasil akhir pengabdian yang telah dilaksanakan.

Program Unggulan

- Sosialisasi tentang manfaat pentingnya jamu tradisional untuk meningkatkan kesehatan, dengan tujuan menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat tentang manfaat jamu kunyit asam.
- Edukasi cara membuat kunyit asam menjadi jamu kepada peserta dengan tujuan agar dapat di terapkan dalam kehidupan sehari – hari.



Gambar 1. Sosialisasi Tentang Manfaat Jamu Kunyit Asem



Gambar 2. Edukasi Cara Pembuatan Jamu Kunyit Asem

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa Cilaku Kabupaten Bogor Kecamatan Tenjo untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara pembuatan jamu yang baik dan bermutu. Sehingga dapat dijadikan minuman jamu untuk di konsumsi sendiri atau di perjual belikan. Jamu merupakan ramuan dari tumbuhan, hewan, sediaan sarian dan mineral yang memiliki khasiat sebagai obat dan telah digunakan secara turun – temurun. Menurut Departemen Kesehatan RI (1995), Jamu adalah minuman sehat yang terbuat dari rempah-rempah seperti jahe, kunyit, temulawak, kencur dan rempah-rempah lainnya, temulawak, kencur dan rempah-rempah lainnya yang digunakan sebagai tanaman obat (Irtadwidjanti et al. 2022).



Gambar 3. Pemaparan Materi Pembuatan Jamu Kunyit Asam

Kegiatan pengabdian berlangsung diawali dengan pemaparan materi kepada masyarakat, sehingga masyarakat dapat mengetahui bahan, produk dan manfaat yang akan dibuat. Pada saat pemaparan materi, mahasiswa memberikan informasi mengenai macam macam jamu dan manfaatnya seperti jamu beras kencur bermanfaat untuk mempercepat proses penyembuhan luka setelah melahirkan (M. Jalil, Mada 2018) dan jamu temulawak bermanfaat untuk menambah nafsu makan dan menjaga imunitas tubuh (Dewi et al. 2012).

Tabel 1. Hasil Organoleptis Jmu Kunyit Asam

No	Keterangan	Hasil
1	Aroma	Kunyit
2	Rasa	Asam manis
3	Warna	Kuning kecoklatan
4	Tekstur	Cair

Jamu kunyit asam yang diuji secara organoleptis memiliki aroma khas kunyit, rasa asam manis dan warna kuning kecoklatan. Untuk prosedur pembuatan jamu kunyit asam yaitu dengan merebus air dalam panci, kemudian kupas kunyit hingga kulitnya terkelupas dan cuci dengan air bersih. Setelah dicuci, potong kunyit menjadi irisan tipis dan campur dengan air panas. Aduk dengan sendok dan tekan perlahan untuk mengeluarkan rasa kunyit. Kemudian tambahkan gula putih, gula merah dan asam jawa secukupnya. Aduk hingga semua bahan larut dalam air dan tunggu hingga air mendidih. Setelah mendidih, tambahkan sedikit garam. Matikan kompor lalu biarkan jamu hingga dingin, kemudian saring dan masukkan kedalam wadah botol plastik. Jamu kunyit asam bermanfaat untuk melancarkan haid, melancarkan pencernaan, mengurangi asam lambung, menjaga stamina, dan menghilangkan jerawat (Suhermin Ingsih et al. 2020).



Gambar 4. Pembuatan Jamu Kunyit Asam

Jamu Kunyit Asam dikemas dalam botol plastik berukuran 250 ml yang praktis bagi konsumen. Jamu Kunyit Asam diisi secara manual ke dalam kemasannya, untuk memastikan setiap botol terisi dengan baik dan dapat dinikmati.



Gambar 5. Sediaan Jamu Kunyit Asam yang Sudah Dikemas

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan praktek langsung pembuatan jamu kunyit asam untuk mengetahui apakah peserta paham dari hasil pemaparan melalui presentasi secara langsung serta peserta memaparkan kembali cara pembuatan jamu dan manfaatnya.

Simpulan Dan Saran

Pengabdian masyarakat tentang penyuluhan pembuatan jamu tradisional untuk meningkatkan kesehatan. Yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan masyarakat di desa Cilaku kecamatan Tenjo kabupaten Bogor dalam meningkatkan derajat kesehatannya secara optimal. Hasil pengabdian ini dapat diaplikasikan oleh masyarakat desa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya pengabdian ini, diharapkan masyarakat dapat mengambil pembelajaran dan menerapkan cara pembuatan yang sama untuk meningkatkan kualitas pengetahuan masyarakat. Pengabdian lebih lanjut dapat dilakukan untuk melatih masyarakat dalam mengemas jamu dengan menarik dan higienis agar bisa dipasarkan, misalnya dalam bentuk serbuk instan, cairan botolan, atau sachet dan ajarkan branding sederhana, seperti pemberian nama produk, desain logo, dan pemasaran.

Daftar Rujukan

- Adriani, Adriani. 2024. "Vol 4 No 1 Tahun 2024 Hal 69-79 Literature Review : Jenis Dan Manfaat Jamu Di Indonesia." 4(1):69–79.
- Amanda, Ressa, and Siti Nurhalimah. 2024. "Proses Pengolahan Minuman Kunyit Asam." *Karimah Tauhid* 3(5):5620–33.
- Bährle-Rapp, Marina. 2007. "Kosmetologie." *Springer Lexikon Kosmetik Und Körperpflege*

Sefi Megawati, Diana, Neng Dana Suyati, Susi Gusdi Fitriani, Vanesya Anastasya, Wafa Niswatul Aulia.

Pembuatan Jamu Tradisional Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Desa Cilaku Kecamatan Tenjo Kabupaten Bogor

11(2):305–305. doi: 10.1007/978-3-540-71095-0_5698.

- Dewi, Mira, Muhammad Aries, Cesilia Meti Dwiriani, and Nunuk Januwati. 2012. "Pengetahuan Tentang Manfaat Kesehatan Temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*.) Serta Uji Klinis Pengaruhnya Pada Sistem Imun Humoral Pada Dewasa Obes (Knowledge on Health Benefit of *Curcuma* and the Clinical Trial of Its Effect on Humoral Immune System In Obese A." *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JIPI)*, Desember 17(3):166–71.
- Irtadwidjajanti, S., Lilis Jubaedah, Ruth Tatyana, Jeanetta Putri, and Tsabitah Niswi. 2022. "Penyuluhan Pembuatan Minuman Tradisional Indonesia – Yang Kami Sebut Jamu (Minuman Segar Dan Masyarakat Melalui Media Buku Saku Di Desa Pantai Mekar, Muara Gembong, Bekasi, Jawa Barat." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 2022:1–7.
- Isman, Mhd, and Mutia Febriyana. 2024. "Pelatihan Membuat Jamu Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Bagi Penghuni Rusunawa." *Ihsan: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6(1). doi: 10.30596/ihsan.v6i1.17573.
- Kumalasari, Retno, Diah Arimbi, and Aziez Ismunandar. 2014. "Pemberian Jamu Uyup – Uyup Terhadap Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Nifas." *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Kurniawan, Febri Yuda, Muhamad Jalil, Aziz Purwantoro, Budi Setiadi Daryono, and Purnomo. 2021. "Jamu Kunir Asem: Ethnomedicine Overview by Javanese Herbal Medicine Formers in Yogyakarta." *Jurnal Jamu Indonesia* 6(1):8–15. doi: 10.29244/jji.v6i1.211.
- M. Jalil, Beras Kencur, and Program Studi Doktor Biologi Universitas Gadjah Mada. 2018. "Pemanfaatan *Curcuma Longa* Dan *Kaempferia Galanga* Sebagai Bahan Pembuatan Jamu 'Beras Kencur' Bagi Ibu Pasca Persalinan." 167–73.
- Mukhtarini. 2014. "Ekstraksi, Pemisahan Senyawa, Dan Identifikasi Senyawa Aktif." *J. Kesehat.* VII(2):361.
- Rosadi, Julian Sigap, Hidayat Nurwahid, Fadel Muhammad, Andika Putra, and Tridayanti. 2023. "Inovasi Minuman Jamu Milenial Dari Bahan Rempah." *Community Development Journal* Vol.4(2):4990–93.
- Silalahi, Marina. 2019. "Kencur (*Kaempferia Galanga*) Dan Bioaktivitasnya." *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains* 8(1):127. doi: 10.31571/saintek.v8i1.1178.
- Suhermin Ingsih, Ita, George Winaktu, Dan Efendi, and S. Wirateruna. 2020. "Pembuatan Jamu Tradisional Kunyit Asam Sebagai Minuman Peningkat Daya Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19." *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung* 328–39.