

Pelatihan pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Pekanbaru

Desi Heltina*, Amun Amri, Silvia Reni Yenti, Komalasari, Evelyn, & Isna Rahma Dini

Universitas Riau

* desi.heltina@lecturer.unri.ac.id

Abstrak. Ditengah krisis kesehatan akibat 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. Imunitas menjadi hal penting di masa pandemi Covid-19. Semakin baik sistem imun seseorang untuk melawan infeksi, maka semakin kecil kemungkinan seseorang tersebut terkena penyakit. Masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pengembangan kesehatan tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat. Jahe dan Kunyit merupakan jenis tanaman obat yang banyak digunakan sebagai bumbu dapur, serta memiliki manfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kandungan *cincol* dan *zingiberen* pada jahe berperan sebagai antioksidan yang mampu meningkatkan kerja dari sistem imun. Sedangkan kunyit dengan kandungan senyawa kurkumin yang berperan sebagai antivirus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan keterampilan kepada masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur dalam mengolah tanaman obat menjadi produk jamu yang enak dikonsumsi, bermanfaat untuk meningkatkan imunitas, dan memiliki nilai ekonomi. Kegiatan dilakukan dengan metode pelatihan secara langsung serta pembagian produk jamu ke masyarakat. Hasil dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat memahami dan mampu membuat jamu. Keberhasilan kegiatan ini dapat diketahui dari respon berupa tanya jawab dan diskusi dengan peserta pelatihan, tingginya minat peserta untuk mengikuti kegiatan dan manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini telah berhasil dilaksanakan di Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Pekanbaru.

Kata kunci: imunitas; jamu; jahe; kunyit; covid-19

Abstract. In the midst of the health crisis due to the ongoing Covid-19 pandemic, traditional medicine is an alternative that can be used by the community to break the chain of transmission and maintain body immunity. Immunity is important during the Covid-19 pandemic. The better a person's immune system is to fight infection, the less likely a person is to get the disease. The community has a very important role in efforts to develop traditional health by utilizing medicinal plants. Ginger and Turmeric are types of medicinal plants that are widely used as kitchen spices, and have benefits for increasing the body's immunity. The content of cincol and zingiberen in ginger acts as an antioxidant that can improve the work of the immune system. While turmeric contains curcumin compounds which act as an antiviral. The purpose of this research is to provide skills to the people of Muara Fajar Timur Village in processing medicinal plants into herbal products that are delicious to consume, useful for increasing immunity, and have economic value. Activities are carried out by direct training methods and distribution of herbal products to the community. The result of this activity is that the community can understand and be able to make herbal medicine. The success of this activity can be seen from the responses in the form of questions and answers and discussions with the training participants, the high interest of participants in participating in the activity and the benefits derived from this activity. This shows that this activity has been successfully implemented in Muara Fajar Timur Village, Rumbai District, Pekanbaru.

Keywords: immunity; herbs; ginger; turmeric; covid-19

To cite this article: Heltina, D., A. Amri., S. R. Yenti., Komalasari., Evelyn., & I. R. Dini. (2021). Pelatihan pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Pekanbaru. *Unri Conference Series: Community Engagement 3: 445-449.*
<https://doi.org/10.31258/unricsce.3.445-449>

© 2021 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2021

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang mengalami krisis kesehatan dan sosial-ekonomi global yang dipicu oleh pandemi Covid-19. Sejak kemunculan wabah virus Covid-19 di Indonesia yang selanjutnya menyebar di beberapa wilayah termasuk kota Pekanbaru pada Maret 2020. Covid-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Penyakit ini harus diwaspadai karena penularan yang relatif cepat, memiliki tingkat mortalitas yang tidak dapat diabaikan, dan belum adanya terapi definitif (WHO, 2020). Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian.

Berbagai upaya yang dilakukan pemerintah demi mencegah penularan virus, mengingat penyebaran dan penularan virus Covid-19 yang sangat cepat, maka pemerintah mengimbau kepada segenap lapisan masyarakat untuk melakukan pembatasan sosial dan menerapkan protokol kesehatan 5M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas (WHO, 2020). Pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan kemauan, kesadaran dan kemampuan hidup sehat setiap masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya, dengan mendorong masyarakat untuk mampu memelihara kesehatan dan mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri (Kementerian Kesehatan, 2020). Bentuk upaya promosi dilakukan dalam hal ini, dan tidak terlepas dari upaya pemutusan rantai penularan covid 19 yang salah satunya dapat dilakukan dengan upaya peningkatan sistem imun tubuh (Shi, et al. 2020).

Indonesia merupakan negara tropis yang memiliki beragam jenis keanekaragaman hayati. Tingginya tingkat keanekaragaman hayati menjadikan Indonesia memiliki bermacam jenis tumbuhan obat. Upaya dalam mengoptimalkan tanaman obat terus dilakukan, seiring dengan kesadaran manusia yang memilih untuk kembali ke alam (*back to nature*) dan mengurangi penggunaan obat sintesis yang mahal harganya. Permintaan pasar yang tinggi dan pertambahan jumlah penduduk Indonesia memberikan peluang bagi kita untuk mengembangkan tanaman obat menjadi obat tradisional yang memiliki nilai ekonomi (Katili et al., 2015).

Kelurahan Muara Fajar terletak di Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru ini memiliki struktur tanah yang subur sehingga dapat digunakan masyarakatnya dalam bercocok tanam. Kelebihan ini dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar untuk bercocok tanam sayur, buah dan kelapa sawit, akan tetapi belum ada pemanfaatan lahan untuk bercocok tanam tanaman obat di daerah tersebut.

Peran aktif masyarakat sangat dibutuhkan untuk memberdayakan dan mendorong masyarakat dalam upaya pengembangan kesehatan tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat tradisional berupa jamu, Obat Herbal Terstandarkan (OHT), dan Fitofarmaka. Upaya ini lebih efektif dalam menjaga kondisi tubuh di saat pandemi Covid-19 (Kementerian Kesehatan, 2020). Obat tradisional merupakan bahan atau ramuan bahan diantaranya bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (*galenik*) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun menurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat digunakan sesuai norma yang berlaku (BPOM, 2020).

Tanaman obat banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional dan jamu, yang apabila dikonsumsi dapat meningkatkan kekebalan tubuh (*immune system*), karena tanaman ini mempunyai sifat spesifik sebagai tanaman obat yang bersifat pencegahan (*preventif*) dan promotif melalui kandungan metabolit sekunder contohnya seperti *gingiro* pada jahe dan *curcumin* pada kunyit yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Jahe (*zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar di seluruh dunia. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Senyawa aktif yang juga terkandung dalam jahe yang terkandung dalam jahe yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-carotene, capsaicin, asam caffeic, curcumin dan salisilat (Yuan Shan & Iskandar, 2018). Kunyit, *Curcuma longa* L. (Zingiberaceae) adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia. Dalam sejarah perobatan rakyat India, kunyit dianggap sebagai bahan antibiotik yang terbaik sementara pada masa yang sama kunyit juga digunakan memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki jalan usus. Kunyit mengandung senyawa kurkumin yang memiliki manfaat seperti: antioksidan, anti-inflamasi, antibakteri dan antivirus yang sangat cocok di manfaatkan untuk meningkatkan imunitas tubuh dikala pandemi seperti saat ini (Aryanta, 2019).

Secara umum tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbal yang dapat diolah menjadi obat tradisional dan jamu yang berguna bagi masyarakat. Sedangkan tujuan khususnya adalah:

- a. Memberikan pengetahuan secara praktis tentang cara pembuatan jamu
- b. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat untuk berwirausaha khususnya jamu

Melalui kegiatan kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberi nilai tambah berupa ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara membuat jamu dan produk obat tradisional lainnya sehingga masyarakat dapat membuat jamu sendiri dan dapat dijadikan sebagai alternatif menambah penghasilan masyarakat serta dapat menambah dan menumbuhkan jiwa kewirausahaan masyarakat.

METODE PENERAPAN

Pembuatan jamu dilaksanakan di Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai. Kegiatan ini diikuti oleh bapak-bapak dan ibu-ibu PKK Kelurahan Muara Fajar Timur. Peserta yang telah mengikuti kegiatan ini diharapkan dapat memahami dan mempraktikkan teori pembuatan jamu dari tanaman herbal di lingkungan keluarganya, mampu memproduksi jamu sendiri untuk dipasarkan sehingga mampu berwirausaha dan pada akhirnya dapat menambah penghasilan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan persiapan dan pelaksanaan. Kegiatan persiapan dilakukan dengan mempersiapkan bahan baku dan memproduksi jamu dari tanaman herbal.

Adapun bahan yang digunakan untuk pembuatan jamu dari tanaman herbal yaitu:

1. Menggunakan Jahe dan Kunyit

- a. Alat yang diperlukan: peralatan yang diperlukan adalah parutan, dandang, baskom, sendok pengaduk, pisau dan saringan.
- b. Bahan yang diperlukan: $\frac{1}{4}$ Jahe, $\frac{1}{2}$ kg kunyit, $\frac{1}{2}$ kg gula aren, dan $\frac{1}{4}$ jeruk nipis
- c. Prosedur:

Parut jahe dan kunyit, masukkan hasil parutan ke dalam dandang lalu tambahkan 3 liter air, masukkan gula aren dan masak hingga mendidih. Setelah mendidih diamkan selama 10 menit, lalu saring ke dalam baskom untuk memisahkan ampas jamu. Untuk menambah kesegaran tambahkan perasan jeruk nipis, jamu siap dikonsumsi dan dikemas untuk dipasarkan.

2. Menggunakan jahe merah dan kayu manis

- a. Alat yang diperlukan: peralatan yang diperlukan adalah parutan, dandang, baskom, sendok pengaduk, pisau dan saringan.
- b. Bahan yang diperlukan: $\frac{1}{4}$ jahe merah, 5 buah kayu manis, $\frac{1}{4}$ jeruk nipis dan $\frac{1}{2}$ kg gula aren.
- c. Prosedur

Parut jahe merah, masukkan hasil parutan ke dalam dandang lalu tambahkan tiga liter air, masukan kayu manis dan gula aren, masak hingga mendidih. Setelah mendidih diamkan selama 10 menit, lalu saring ke dalam baskom untuk memisahkan ampas jamu. Untuk menambahkan kesegaran tambahkan perasan jeruk nipis, jamu siap dikonsumsi dan dikemas untuk dipasarkan.



Gambar 1. (a) Proses pembuatan jamu (b) Produk Jamu

Kegiatan selanjutnya yaitu pelaksanaan pengabdian. Pelaksanaan pengabdian meliputi pelatihan pembuatan jamu dan pembagian produk jamu. Kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Pemaparan materi tentang pengenalan khasiat jamu dan cara pembuatan jamu dari tanaman herbal.
2. Pelatihan dan pembimbingan tentang pembuatan jamu dari tanaman herbal.

3. Motivasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pendapatan keluarga melalui wirausaha kecil-kecilan salah satunya memproduksi jamu.
4. Evaluasi dan diskusi untuk melihat dampak dari kegiatan ini.



Gambar 2. Foto Bersama dengan peserta Pelatihan

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan pembuatan jamu dari tanaman herbal. Evaluasi formatif dilakukan dengan sesi tanya jawab dan diskusi.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Pelatihan iptek tentang pembuatan jamu telah dilaksanakan di Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai. Kegiatan ini berlangsung dalam beberapa kali pertemuan dengan persiapan bahan baku, produksi jamu dan pemberian materi dalam bentuk ceramah dan diskusi.

Kegiatan pelatihan pembuatan jamu diikuti dengan serius yang dihadiri oleh peserta yang terdiri dari perangkat Kelurahan, ketua RT/RW, bapak-bapak, serta ibu-ibu PKK Kelurahan Muara Fajar Timur. Kegiatan pelatihan pembuatan jamu yang dilakukan peserta sesuai dengan materi yang telah disusun sebelumnya.

Dari kegiatan ini menghasilkan jamu yang dapat dikonsumsi secara langsung untuk meningkatkan imunitas tubuh. Pembuatan jamu ini dapat bermanfaat untuk menambah pendapatan rumah tangga karena produksi jamu dapat dijual.

Dari hasil evaluasi berupa tanya jawab dan diskusi dengan para peserta pelatihan yang dilakukan dapat diperoleh hasil dari kegiatan pelatihan dan pembuatan jamu sebagai berikut:

1. Peserta sangat berminat mengikuti kegiatan ini
2. Peserta memahami materi yang disampaikan dalam kegiatan ini
3. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi peserta
4. Kegiatan ini sangat menarik perhatian peserta

Berdasarkan hasil di atas, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengenalan pembuatan jamu berhasil dilaksanakan dan sesuai dengan yang direncanakan. Berhasilnya kegiatan ini didukung oleh para peserta memiliki motivasi yang tinggi terhadap kegiatan ini. Selain itu kegiatan ini sangat didukung oleh pihak pemerintah khususnya Kelurahan Muara Fajar Timur.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas masyarakat di Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru telah berhasil dilaksanakan, Peserta yang mengikuti kegiatan ini telah dapat memahami cara pembuatan jamu dari tanaman herbal. Namun untuk bahan baku pembuatan jamu masih harus dibeli karena masyarakat belum banyak memiliki TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Untuk itu perlu dilakukan sosialisasi agar masyarakat dapat menanam TOGA. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur karena dapat meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat tentang cara pembuatan jamu dan memberikan pengetahuan dalam berwirausaha.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Riau yang telah mendukung serta memberikan bantuan dana dalam kegiatan pengabdian ini melalui dana DIPA UNRI No. Kontrak No. Kontrak : 617/UN.19.5.1.3/PT.01.03/2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-44
<https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Burhanuddin, A. I., Marsuki, H. Thahir, A. Razak., & T. Surungan. (2020). Merajut Asa Di Tengah Pandemi Covid-19. Universitas Hasanuddin: Deepublish.
- B POM. (2020). Buku Saku Obat Tradisional Untuk Daya Tahan Tubuh. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Katili, A. S., Z. Latore, & M. C. Naouko. (2015). Inventarisasi tumbuhan obat dan kearifan lokal masyarakat Etnis Bune dalam memanfaatkan tumbuhan obat di Pinogu, Kabupaten Bonebolango, Provinsi Gorontalo. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Biodiv Indonesia*, 1(1): 78-84.
- Kementrian Kesehatan. (2020). Surat Edaran Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan. (No. HK.02.02/IV.2243/2020). Jakarta.
- Shan, C. Y., dan Y. Iskandar. (2018). Studi Kandungan Kimia dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma Longa L.*). *Farmaka*, 16(2): 548-550.
- Shi. S., & M. Qin. (2020). Association of Cardiac Injury With Mortality in Hospitalized Patients With COVID-19 in Wuhan, China. *Jamal Cardiol*, 5(7): 802-810
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): weekly epidemiological update.