



Membina Masyarakat Menuju Indonesia Sehat: Jamu Sinom Untuk Kesehatan Keluarga di Kelurahan Raraa, Kabupaten Kolaka Timur

Alfiranty Yunita^{1,*}, Carla Wulandari Sabandar¹, Harni Sartika Kamaruddin¹, Muh. Syahrudin¹, Retno Wahyuningrum¹, Eva Feriadi¹, Ines Septiani Pratiwi¹, Ari Dwidayanti¹, Tendri Oddang¹, Nirwana¹, Zulkifli¹, Rana Triana Amin¹, Susianti¹

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sembilanbelas November Kolaka,

INFO ARTIKEL

Kata Kunci:

Jamu Sinom
Indonesia Sehat
Kelurahan Raraa
Kolaka Timur
Kesehatan Keluarga

** Korespondensi:*

Program Studi Farmasi, Fakultas
Sains dan Teknologi, Univeristas
Sembilanbelas November
Kolaka

e-mail:

alfira@usn.ac.id

Riwayat Artikel.

Dikirim : 14 September 2023

Direvisi : 12 Januari 2024

Disetujui : 20 Januari 2024

ABSTRAK

Jamu merupakan resep yang memanfaatkan bahan yang berasal dari alam. Masyarakat Indonesia telah mengenal jamu sejak masa nenek moyang. Tetapi masih banyak masyarakat yang belum mengaplikasikan resep jamu di kehidupan sehari-hari. Adanya pengabdian ini bertujuan membina dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang potensi tanaman yang berkhasiat sebagai obat di Kelurahan Raraa, Kabupaten Kolaka Timur dengan pembuatan jamu sinom untuk kesehatan keluarga. Kegiatan yang dilakukan meliputi survei potensi wilayah, perizinan, dan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian menghasilkan produk jamu sinom yang sudah dingin dikemas dalam *pouch* yang telah ditempel label produk dan siap dikonsumsi. Kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut dengan memberikan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk masyarakat sebagai wujud meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan bagi diri sendiri dan keluarga.

PENDAHULUAN

Jamu adalah sebutan orang Jawa terhadap obat hasil ramuan tumbuh-tumbuhan asli dari alam yang tidak menggunakan bahan kimia sebagai zat tambahan. Jamu dikenal sejak nenek moyang sebelum Farmakologi modern masuk ke Indonesia. Oleh karenanya, banyak resep racikan jamu sudah berumur ratusan tahun dan digunakan secara turun temurun sampai saat ini. Pada zaman Majapahit, jamu menjadi minuman kebesaran raja sekaligus menjadi gengsi para pembesar dan nitra kerajaan di luar Majapahit. Baru pada akhir periode Majapahit, Raden Fatah yang juga penerus Trah Brawijaya V mulai mempromosikan jamu sebagai ilmu sekaligus tatanan sakral kehidupan kraton yang terangkum dalam buku "Kawruh Djampi" di Jogjakarta dan Surakarta dan membuat jamu mulai merambah kalangan masyarakat bawah (Siti Nur Aida, 2020).

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Kelurahan

Raraa, Kecamatan Ladongi, Terletak di Kabupaten Kolaka Timur, Provinsi Sulawesi Tenggara. Kecamatan Ladongi memiliki luas wilayah 183.00 km². Kecamatan Ladongi terletak di bagian barat dari Kabupaten Kolaka Timur. Sebelah utara berbatasan dengan kecamatan tirawuta, sebelah selatan berbatasan dengan kecamatan Lambandia, sebelah timur berbatasan dengan kecamatan dangia. Secara administrasi, kecamatan Ladongi terdiri dari 8 desa dan 4 kelurahan, salah satunya adalah kelurahan Raraa yang menjadi tempat dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat (BPS Kabupaten Kolaka Timur, 2022). Kegiatan ini merupakan upaya awal untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang potensi tanaman yang berkhasiat sebagai obat dan cara pembuatan jamu dari tanaman herbal.

Sinom adalah minuman tradisional khas Jawa yang sudah ada sejak jaman kerajaan dulu. Komposisi dari jamu ini adalah campuran air, asam Jawa, daun

asam muda (sinom), gula asli dan juga kunyit. Minuman ini dapat dikategorikan sebagai jamu atau minuman herbal yang memiliki manfaat bagi kesehatan. Hal ini disebabkan oleh tingginya kandungan senyawa atau komponen fungsional pada kunyit, seperti kurkuminoid dan minyak atsiri (Muniroh et al.,2010)(Rezki et al.,2015). Berdasarkan penelitian (Kusbiantoro et al., 2018) Kurkuminoid adalah senyawa yang berpotensi sebagai antioksidan, senyawa hipokolesteromik, kolagogum, koleretik, bakteriostatik, spasmolitik, ntihepatotoksik, antiinflamasi, antimutagenik, dan anti kanker, seperti kanker usus, payudara, paru-paru, dan kulit. Manfaat dari jamu sinom antara lain bisa digunakan untuk melangsingkan tubuh, mengurangi nyeri saat haid, melancarkan peredaran darah dan masih banyak lagi lainnya.

Dalam sejarahnya, jamu telah digunakan oleh keluarga kerajaan untuk meningkatkan kebugaran, untuk menyembuhkan penyakit, dan untuk menjaga kecantikan (Prabawani, 2017).

Saat ini, jamu bahkan dikonsumsi sebagai pengobatan komplementer dan alternatif (*complementary and alternative medicine - CAM*) (Nissen & Evans, 2012), terapi, bahkan untuk mengobati kondisi parah seperti gagal ginjal dan diabetes (Prabawani, 2017). Manfaat, bahan penyusun, dan cara pembuatan jamu sinom tidak banyak berbeda dengan jamu kunir asam. Perbedaannya hanya terletak pada tambahan bahan sinom (daun asam muda) (Suharmiati, 2003). Salah satu jamu yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia adalah jamu sinom. Jamu ini berpaduan dari asam jawa, sinom dan gula jawa. Selain memiliki cita rasa enak dan segar, jamu sinom juga memiliki segudang manfaat untuk kesehatan. Kandungan flavonoid pada jamu sinom berperan penting untuk menjaga daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membina masyarakat menuju

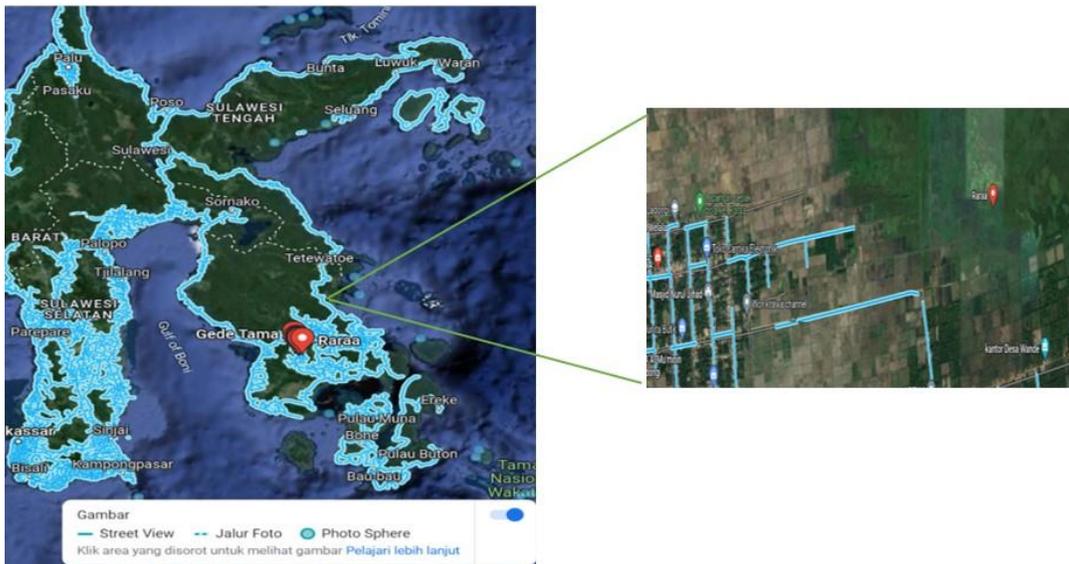
Indonesia sehat dengan membuat jamu sinom untuk Kesehatan keluarga.

METODE

Waktu dan Tempat Pengabdian Masyarakat

Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Raraa, Kecamatan Ladongi, Kabupaten

Kolaka Timur, Provinsi Sulawesi Tenggara. Waktu kegiatan dilakukan pada tanggal 8 Juli 2022 dengan melibatkan masyarakat dengan didukung oleh Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur dan mahasiswa program studi Farmasi Universitas Sembilanbelas November Kolaka sebanyak 3 orang.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan pengabdian (Sumber: (Google Map, 2022)

Desain Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Cara pembuatan Jamu Sinom yaitu bersihkan daun asam dan pisahkan dari batangnya, bersihkan juga semua bahan-bahannya (asam jawa, temu mangga, kencur, kapulaga, kunyit, kayu manis).

Setelah itu cuci bersih bahan dengan air yang mengalir. Dipotong kunyit dengan ukuran tidak terlalu besar kemudian dibakar dan dikupas. Direbus air bersama semua bahan tersebut diatas api kecil hingga mendidih. Dimasukkan gula batu

dan garam sesuai takaran. Diaduk hingga larut, diangkat dan didiamkan hingga tidak panas kemudian disaring.

Dari sudut pandang masyarakat, persepsi mengenai jamu dinilai rendah dan masyarakat tampak sudah jarang mengonsumsi jamu. Masalah ketidaknyamanan karena tidak menyukainya, rasa tidak enak, serta masalah ketidakpercayaan (tidak percaya pada kemanjuran). Dengan adanya PkM ini dapat mendeskripsikan perilaku masyarakat terhadap konsumsi jamu dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang pembuatan jamu untuk kesehatan keluarga. Untuk menganalisis faktor-faktor yang berpengaruh pada proses pengambilan keputusan pembuatan jamu digunakan metode kualitatif untuk menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan secara sosial. Sebagian masyarakat dari jaman dulu sampai sekarang percaya dengan mengonsumsi jamu memberikan manfaat yang besar untuk kesehatan dan pencegahan

penyakit maupun dapat menjaga kebugaran dan meningkatkan stamina.

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan yaitu baskom, centongan, gelas, kompor, panci, pisau, penyaring, sendok pengaduk, tong gas, wadah jamu. Untuk bahan habis pakai yang digunakan yaitu asam jawa, daun asam, garam, gula batu, kapulaga, kayu manis, kencur, kunyit, dan temu manga.

Persiapan Kegiatan Pengabdian

Persiapan kegiatan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan agar kegiatan berjalan sesuai dengan rencana, yakni menyurvei potensi wilayah dan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat, mengidentifikasi permasalahan dilakukan melalui wawancara kepada ibu-ibu PKK yang berhubungan dengan topik kesehatan keluarga, mengkoordinasi dengan masyarakat dan pemerintah Kelurahan Raara terkait permohonan ijin kegiatan PkM dan penggunaan tempat untuk

pelaksanaan kegiatan., pengurusan administrasi (surat-menyurat) antara Program Studi Farmasi, USN Kolaka dan pihak pemerintah Kelurahan Raraa, mempersiapkan bahan-bahan jamu yang masih segar dan alat-alat pendukung yang akan digunakan pada pelaksanaan kegiatan, selanjutnya mempersiapkan tempat dan pengaturan fasilitas yang diperlukan saat pelaksanaan kegiatan PKM seperti kursi, meja, alat pengeras suara, spanduk kegiatan, dan *leaflet* kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya kepada masyarakat secara kelembagaan melalui metodologi ilmiah sebagai penyebaran Tri Dharma Perguruan Tinggi serta tanggung jawab yang luhur dalam usaha mengembangkan kemampuan masyarakat, sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan tercapainya tujuan nasional (Lian, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring di balai pertemuan yang difasilitasi oleh warga dengan menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan inti mencakup tahap-tahap yaitu pemaparan materi tentang jamu sinom, resep jamu sinom, dan manfaatnya bagi kesehatan keluarga, materi diberikan oleh dosen-dosen prodi Farmasi sesuai dengan bidang keahliannya masing-masing yang berelevansi dengan bahan baku jamu sinom, pembuatan jamu sinom dan potensi pengembangan produk jamu untuk peningkatan perekonomian masyarakat di Desa Raraa. Peserta juga dibagikan *leaflet* yang berisi informasi resep dan khasiat jamu sinom. Pelatihan pembuatan jamu sinom termasuk preparasi awal terhadap bahan-bahan jamu. Tahap ini melibatkan masyarakat yang dipandu oleh mahasiswa dan dosen prodi Farmasi. Panduan yang diberikan terkait cara preparasi bahan baku seperti (1) pemanggangan rimpang kunyit dan

jahe, (2) pengupasan kulit kunyit, jahe, dan kencur, (3) pemilihan daun asam yang baik, (4) pemilihan pemanis yang sehat seperti madu, gula aren, dan gula batu, (5) ketepatan volume air yang digunakan untuk perebusan bahan jamu, (6) lama waktu perebusan yang tepat agar tidak merusak zat-zat aktif yang terkandung dalam bahan-bahan jamu, dan (7) kualitas rasa, warna, aroma, dan keawetan jamu. Pengemasan produk jamu dan pembagian produk kepada masyarakat di Desa Raraa. Produk jamu sinom yang sudah dingin dikemas dalam *pouch* yang telah ditempel label produk. Masyarakat juga diberi penjelasan terkait hal-hal informatif yang perlu ada dalam label produk, seperti komposisi bahan jamu, aturan pakai, aturan penyimpanan, tanggal produksi, dan nama produsen. Diskusi tanya-jawab dan *sharing* pengalaman. Semua pertanyaan dan respon masyarakat serta jawaban dari pemateri selama kegiatan berlangsung dicatat dan akan dijadikan bahan untuk publikasi artikel ilmiah

sebagai luaran pengabdian. Beberapa peserta juga *sharing* pengalaman mereka terkait tanaman-tanaman obat yang sering digunakan dalam swamedikasi.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya yakni para dosen dan mahasiswa program studi Farmasi mengetahui informasi mengenai jenis tanaman obat yang berkhasiat untuk pengobatan, metode pembuatan jamu yang tepat dilihat dari aspek bentuk, warna, rasa, aroma dan keawetan produk sehingga layak dikonsumsi. Hasil kegiatan ini mampu memberikan edukasi dan informasi serta meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat mengenai khasiat dan manfaat tanaman obat yang ada disekitar tempat tinggal, memiliki potensi yang besar sebagai obat yang apabila digunakan dan diolah secara baik dan benar akan memberikan efek terapi, sesuai dengan hasil penelitian bahwa banyak spesies tanaman masih digunakan untuk mengobati berbagai penyakit, bahkan

banyak tanaman yang tumbuh secara liar digunakan sebagai obat dan juga bahan pangan masyarakat (Hadanu et al., 2020).

Outcome yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya yakni meningkatkan pengetahuan tentang potensi tanaman yang berkhasiat sebagai obat dan cara pembuatan jamu dari tanaman herbal. Menginisiasi motivasi masyarakat untuk mengembangkan produk jamu sebagai

salah satu penguatan perekonomian masyarakat, terutama oleh kaum ibu rumah tangga. Meningkatkan pengembangan produk kesehatan berbasis tanaman obat yang berasal dari beberapa daerah di Kabupaten Kolaka oleh mahasiswa Farmasi USN Kolaka sehingga muncul karakter *enterpreneurship* dan *pharmapreneurship* dalam kalangan mahasiswa sejak dini.



Gambar 2. Persiapan ruang pertemuan kegiatan (A); ruang pemateri (B); ruang pembuatan Jamu Sinom (C); ruang peserta (D)



Gambar 3. Pemaparan Materi (A); pembagian brosur (B); sesi tanya jawab (C)



Gambar 4. Persiapan bahan (A); Proses Pembuatan Jamu Sinom (B); Produk Jamu Sinom (C); Distribusi Jamu Sinom (D)

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat "*Nurturing Community Towards Indonesia Health* (Membina Masyarakat Menuju Indonesia Sehat): Jamu Sinom Untuk Kesehatan Keluarga" dihadiri oleh masyarakat dari Desa Raraa terutama ibu rumah tangga. Kegiatan ini terselenggara melalui koordinasi antara prodi Farmasi, Pemerintah Kelurahan Raraa, dan warga Desa Raraa.

Kegiatan pembuatan dan pembagian jamu kepada masyarakat diharapkan dapat berlanjut dengan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pembuatan jamu tradisional. Namun, untuk bahan baku pembuatan jamu masih harus dibeli karena masyarakat belum banyak memiliki Tanaman Obat Berkhasiat (TOGA) sehingga pengabdian bertemakan TOGA penting untuk dilakukan pada masa mendatang.

Berdasarkan kegiatan yang telah kami lakukan maka rekomendasi

yang kami ajukan bagi kegiatan ini sebagai berikut.

1. Diseminasi kegiatan pengabdian pembuatan jamu di beberapa wilayah Kabupaten Kolaka Timur, Kolaka, dan Kolaka Utara dengan tujuan utama pengenalan potensi tanaman kearifan lokal dan pengembangan Produk Bangga Lokal berbasis kesehatan.
2. Pembentukan kerja sama yang sinergis dan harmonis antara prodi Farmasi, masyarakat dan instansi terkait sehingga terbentuk inkubator pengabdian berbasis produk.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada pemerintah Kabupaten Kolaka Timur khususnya masyarakat di Desa Raraa, Kecamatan Ladongi, Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara yang telah memberikan izin, dukungan dan fasilitas untuk kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kabupaten Kolaka Timur. (2022). *Kabupaten Kolaka Dalam Angka 2022*.
- Hadanu, R., Syahrudin, M., Saparuddin. (2020). Eksplorasi dan Etnofarmasi Suku Tolaki-Mekongga: Nama Tumbuhan, Khasiat, dan Cara Penyajiannya. Penerbit Desanta Muliavisitama, Makassar.
- Kusbiantoro, D., dan Purwaningrum, Y. (2018). Pemanfaatan Kandungan Metabolit Sekunder Pada Tanaman Kunyit Dalam Mendukung Peningkatan Pendapatan Masyarakat. *Jurnal Kultivasi*, 17(1), 544 – 549.
- Lian, B. (2019). Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab kebutuhan Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 2, 999 – 1015.
- Muniroh, L., Martini, S., Nindya, TS., dan Solfaine, R. (2010). Minyak Atsiri Kunyit Sebagai Anti Radang pada Penderita Gout Arthritis dengan Diet Tinggi Purin. *Kesehatan Makara*, 14(2), 54 – 64.
- Nissen, N., dan Evans, S. (2012). Exploring the practice and use of Western herbal medicine: Perspectives from the social science literature. *Journal of Herbal Medicine*, 2(1), 6 – 15. doi:doi.org/10.1016/j.hermed.2012.02.001.
- Prabawani, B. (2017). Jamu Brand Indonesia: Consumer Preferences and Segmentation. *Archives of Business Research*, 5(3), 80-94. doi:10.14738/abr.53.2841.
- Rezki, RS., Anggoro, D., dan Siswarni MZ. (2015). Ekstraksi Multi Tahap Kurkumin Dari Kunyit (*Curcuma domestica Valet*) Menggunakan Pelarut Etanol. *Jurnal Teknik Kimia USU*, 4(3), 29 – 34. doi:doi.org/10.32734/jtk.v4i3.1417
- Siti Nur Aidah dan Tim Penerbit KBM. (2020). *Jamu (Minuman Berkhasiat Warisan Nusantara)*. Penerbit KBM Indonesia. (6 -9).
- Suharmiah. (2003). *Menguak Tabir & Potensi Jamu Gendong*. Agromedia Pustaka: Jakarta. (55).
- Tari, R. (2015). Retrieved from Kompasiana-Beyond Blogging : <https://www.kompasiana.com/bidancare/550e3312813311b72dbc60e5/penjual-jamu-gunakan-botol-plastik-bekas-bahayakan-kesehatan>