

Pelatihan Pembuatan Jamu Saritoga dan Penyuluhan Sistem Imun Pada Ibu PKK

Lia Kusmita^{1✉}, Yuvianti¹, Mutmainah¹, Ika Puspitaningrum¹, I Kadek Bagiana¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang

Korespondensi: lia_kusmita@yahoo.com, +62 856-4017-8027

Diterima: 30 Oktober 2023

Disetujui: 30 Januari 2024

Diterbitkan: 30 April 2024

Abstrak

Latar belakang: Jamu adalah sebutan untuk obat tradisional dari Indonesia. Jamu dibuat dari bahan alami dari tumbuhan seperti rimpang (akar-akaran), daun-daunan, kulit batang dan buah. Diperkirakan sekitar 70-80% populasi di negara berkembang memiliki ketergantungan pada obat tradisional. Secara umum jamu dianggap tidak beracun dan tidak menimbulkan efek samping. Khasiat jamu telah teruji oleh waktu, zaman dan sejarah, serta bukti empiris langsung pada manusia selama ratusan tahun. Tanaman obat keluarga atau yang lebih populer sebagai TOGA merupakan tanaman obat yang ditanam di lingkup lingkungan keluarga. Pada masa pandemi, terjadi tren peningkatan penggunaan obat tradisional untuk menjaga daya tahan tubuh. Berbagai pembuktian secara ilmiah tentang manfaat tanaman obat dalam hal menjaga daya tahan tubuh. **Tujuan:** Meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai TOGA serta manfaatnya, termasuk cara pengolahan dan pembuatan jamu Saritoga. **Metode:** Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung melalui sosialisasi dan pelatihan langsung kepada kelompok masyarakat sasaran. **Hasil:** Masyarakat yang awalnya tidak memahami sistem imun jadi lebih paham. Hasil pretest nilai jawaban yang benar adalah 45% setelah dilakukan pelatihan dan penyuluhan nilai jawaban yang benar meningkat menjadi 85%. **Kesimpulan:** Pelatihan dan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan perihal sistem imun dan ketrampilan pembuatan jamu Saritoga pada masyarakat.

Kata kunci: pelatihan, penyuluhan, saritoga, sistem imun

Abstract

Background: Jamu is the name for traditional medicine from Indonesia. Herbal medicine is made from natural plant ingredients such as rhizomes (roots), leaves, bark, and fruit. It is estimated that around 70-80% of the population in developing countries is dependent on traditional medicine. Herbal medicine is considered non-toxic and does not cause side effects. The efficacy of herbal medicine has been tested by time, time, and history, as well as direct empirical evidence on humans for hundreds of years. Family medicinal plants or TOGA are medicinal plants grown within the family environment. During the pandemic, there has been a trend of increasing the use of traditional medicine to maintain the body's immune system. The benefits of medicinal plants in keeping the body's immune system are scientific evidence. **Objective:** Increase public insight and knowledge regarding TOGA and its benefits, including how to process and make Saritoga herbal medicine. **Method:** Activities implementation is directly through direct outreach and training to target community groups. **Result:** People who initially did not understand the immune system became more understanding. The pretest result of the correct answer value was 45%. After training and counseling, the correct answer value increased to 85%. **Conclusion:** Training and counseling can increase knowledge about the immune system and skills in making Saratoga herbal medicine in the community.

Keywords: training, counseling saritoga, immune system

PENDAHULUAN

Tanaman obat keluarga atau yang lebih populer sebagai TOGA merupakan tanaman obat yang ditanam di lingkup lingkungan keluarga [1]. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan kesadaran bagi masyarakat bahwa tanaman obat di Indonesia melimpah dan cukup mudah

untuk ditanam serta dapat dimanfaatkan untuk pengobatan. Dengan adanya TOGA diharapkan kesehatan keluarga menjadi terjaga [2].

Tanaman obat mulai dari meniran, temulawak, kencur, hingga jahe diklaim baik secara empiris maupun ilmiah memiliki manfaat menjaga imunitas [3, 4, 5]. Berbagai

tanaman obat tersebut merupakan tanaman obat yang telah banyak ditanam sebagai TOGA [2]. Tanaman obat yang dikemas dalam bentuk jamu selain dapat dimanfaatkan diri sendiri juga memiliki nilai jual yang dapat mendorong peningkatan perekonomian keluarga [6, 2]. Jamu yang diolah dan dikemas dengan baik akan meningkatkan daya simpan sehingga memiliki nilai ekonomis yang lebih besar daripada dalam bentuk segar [7].

Saat ini, gaya hidup kembali ke alam (*back to nature*) semakin berkembang dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia [8]. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 melaporkan bahwa persentase penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas yang mengkonsumsi obat tradisional sebanyak 38,7% [9]. WHO telah merekomendasikan penggunaan obat tradisional termasuk obat herbal untuk pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit. Pemerintah telah berupaya memasyarakatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) [1, 9]

PKK di RT 2 RW 12 Kelurahan Blotongan, Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga memiliki tanaman TOGA yang belum dimanfaatkan dengan baik sehingga merupakan mitra yang potensial untuk dikembangkan potensinya. Mayoritas ibu-ibu anggota PKK merupakan ibu rumah tangga yang memiliki waktu luang untuk pengembangan produk jamu. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada mitra, solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi dan pelatihan tentang pengembangan TOGA menjadi produk jamu saritoga yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

METODE

Kegiatan dimulai dengan melakukan persiapan melalui pengumpulan data dengan survei lapangan dan tanya jawab kepada masyarakat kelompok sasaran program pengabdian. Lokasi pengabdian yang ditetapkan adalah RT 2 RW 12 Kelurahan Blotongan, Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga.

Pelatihan pembuatan Jamu Saritoga dilakukan dengan mengolah tanaman toga hasil kebun masyarakat kelompok sasaran. Komposisi jamu yang akan dibuat terdiri dari kunyit, kencur dan jahe sebanyak 1 kg yang dibersihkan dari kotoran dengan air mengalir, lalu ditiriskan sebentar. Ketiga bahan tersebut lalu dihaluskan dengan cara diparut atau diblender atau dijuicer menyesuaikan ketersediaan alat, lalu disaring dengan kain khusus. Hasil saringan didiamkan sekitar 2 jam, diambil bagian filtrat sedangkan untuk bagian endapannya tidak digunakan. Filtrat saritoga dimasak dengan campuran gula pasir perbandingan 1:1 menggunakan api sedang. Pengadukan dilakukan terus menerus sampai terjadi kristalisasi (serbuk). Serbuk yang didapatkan diayak agar ukurannya seragam lalu dikemas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui sosialisasi upaya membangun ketahanan tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga yang berguna untuk mendukung kekebalan tubuh. Kegiatan diikuti sebanyak 20 orang warga setempat. Penyuluhan dimulai pukul 13.00 WIB yang bertempat di Balai pertemuan di RT 2 RW 12 Kelurahan Blotongan Kecamatan Sidorejo kota Salatiga yang dihadiri oleh Ketua RT serta kader PKK, dilaksanakan pada tanggal 9 September 2023.



Gambar 1. Peserta program pengabdian masyarakat

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* yang dilanjutkan dengan paparan materi selama 30 menit dan sesi tanya jawab selama 15 menit.



Gambar 2. Pemaparan materi pengabdian

Manfaat tanaman rempah bagi tubuh dijadikan materi sosialisasi kepada kelompok sasaran mengingat adanya hasil tanaman toga yang belum dimanfaatkan dengan baik. Tanaman rempah-rempah secara ilmiah terbukti berkhasiat untuk meningkatkan imunitas tubuh [8, 10]. Obat herbal digunakan berdasarkan kepercayaan masyarakat karena memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan obat sintetik. Minimalnya efek samping yang dihasilkan oleh obat herbal serta harga yang relatif lebih murah menjadi alasan masyarakat memilihnya. Ketersediaan bahan juga relatif banyak dan dapat menggunakan kearifan lokal dari Indonesia.

Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai

penyakit. Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salisilat [11, 12].

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian bahwa peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan berkaitan dengan pemanfaatan rempah-rempah hasil toga untuk meningkatkan imunitas tubuh dimana sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan. Beberapa peserta menyatakan telah rutin mengkonsumsi minuman yang terbuat dari rempah untuk minuman kesehatan, namun ada juga peserta yang belum mengetahui cara pemanfaatan tanaman obat keluarga ini menjadi minuman kesehatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Pemahaman partisipan program pengabdian terhadap manfaat rempah sebagai minuman herbal peningkat imun tubuh mengalami peningkatan. Hasil jawaban yang benar dengan nilai diatas 70 sebesar 47 % saat *pre-test* dan meningkat sebesar 83% saat *post-test*. Peningkatan pemahaman ini diperoleh setelah pemaparan materi tentang manfaat rempah dalam meningkatkan imun tubuh (Tabel 1).

Tabel 1. Tingkat pengetahuan partisipan

Partisipan	Hasil	
	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>
1	40	100
2	50	100
3	75	90
4	30	65
5	55	100
6	80	95
7	75	90
8	50	100
9	80	95
10	45	70
11	50	90
12	75	100
13	80	95
14	50	100
15	45	65
16	75	95
17	80	100
18	55	90
19	75	100
20	50	95
Rerata	60,75	91,75

Dalam sesi diskusi dan tanya jawab peserta memberikan beberapa pertanyaan yang sangat antusias. Pertanyaannya berkaitan dengan seberapa penting imunitas tubuh. Kegiatan sosialisasi edukasi kepada

mayarakat RT 2 RW 12 Kelurahan Blotongan Kecamatan Sidorejo kota Salatiga dapat dikatakan berjalan dengan lancar dan baik.

Pelatihan pembuatan minuman instan herbal rempah-rempah dilakukan dengan cara demonstrasi pembuatan di tempat. Minuman herbal dibuat dengan komposisi 500 gram jahe dan 500 gram gula. Jahe dihaluskan dengan blender dan diambil sarinya. Sari jahe yang didapat panaskan dengan api kecil kemudian ditambahkan gula. Proses pemanasan dilakukan dengan pengadukan secara terus menerus sampai terbentuk kristal [13, 14]. Langkah terakhir adalah serbuk kristal yang didapat disaring dan dikemas.

Keuntungan yang bisa didapatkan dari pembuatan jamu instan ini adalah penyimpanan jamu jadi lebih lama, kemudahan dalam menikmati jamu karena tinggal menyeduk dengan air panas, dan rasa lebih nikmat karena benar-benar menggunakan rempah asli. Kemudahan penyajian minuman Jamu Saritoga ini akan dapat memicu masyarakat lebih rutin dalam mengkonsumsi jamu setiap hari. Minuman jamu instan ini juga dapat bermanfaat sebagai antioksidan dan antibakteri [5, 15].

KESIMPULAN

Pelatihan dan penyuluhan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan partisipan dalam memahami manfaat tanaman obat keluarga sebagai penguat imun tubuh. Partisipan dapat membuat produk siap saji Jamu Saritoga.

REKOMENDASI

Program sejenis hendaknya dilakukan di daerah lain dengan kelompok sasaran sejenis agar lebih banyak masyarakat yang dapat memanfaatkan tanaman obat keluarga untuk menjaga imunitas tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para partisipan yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan dan Stifar Yayasan Pharmasi Semarang atas pendanaan hibah Yayasan 2023 sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- [1]. Mindarti S, Nurbaeti B, Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jawa Barat, Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian, Lembang, 2015, diunduh dari: <https://repository.pertanian.go.id/server/api/core/bitstream/28e84af8-3022-4605-9113-aa6dfca4e354/content>
- [2]. Primadi LA, Pelaksanaan Program Toga Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Desa Ngestiharjo Kabupaten Bantul, *Journal of Public Policy and Administration Research*, 2017; 2(4): 414-422, diunduh dari:

<https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/joppar/article/view/9029/8682>

- [3]. Hartanti D, Dhiani BA, Charisma SL, Wahyuningrum R, The Potential Roles of Jamu for COVID-19: A Learn from the Traditional Chinese Medicine., *Pharmaceutical Sciences and Research*, 2020; 7(4): 12–22, diunduh dari: <https://doi.org/10.7454/psr.v7i4.1083>
- [4]. Okimustava O, Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Pengganti Obat Kimia di Pedukuhan V Kujon Lor, Kranggan, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta, *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2017; 1(1): 79-83, diunduh dari: <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.313>
- [5]. Rukhayyah KK, Kawareng AT, Sastyarina Y, Studi Literatur: Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) Menggunakan Metode 2,2- diphenyl-1-picrylhydrazyl, in *Proc. Mul. Pharm. Conf*, 2022; 15 (Mei): 242-245, diunduh dari: <https://doi.org/10.25026/mpc.v15i1.648>
- [6]. Lestari S, Roshayanti F, Purnamasari V, Peningkatan Ekonomi Keluarga Melalui Pemanfaatan Tanaman Toga Sebagai Jamu Keluarga., *International Journal of Community Service Learning*, 2019; 3(1): 22-26, diunduh dari: <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v3i1.17486>
- [7]. Widyowati R, Kusumawati I, Ekasari W, Purwitasari N, Pengembangan Produksi Jamu Dan Bahan Spa Bagi Penjual Jamu Gendong dan Simplisia Di Bantul, Yogyakarta, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2018; 2(4): 346-349, diunduh dari: <https://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/19967/9597>
- [8]. Syahria N, Mulasari AD, Inayati M, Sari MN, Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pengolahan Toga Instan Guna Meningkatkan Motivasi dan Konsumtif Masyarakat, *Jurnal Penamas Adibuana*, 2018; 2(1): 1-6, diunduh dari: <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/penamas/article/view/1816/1639>
- [9]. BPOM, Demand Tinggi Selama Pandemi, Badan POM Kawal Pengembangan Obat Herbal, *Pusat Data dan Informasi Obat dan Makanan*, 2020; Agustus, diunduh dari: <https://www.pom.go.id/berita/demand-tinggi-selama-pandemi-badan-pom-kawal-pengembangan-obat-herbal-berkualitas>
- [10]. Nurhadi B, Sukri N, Sugandi WK, Widanti AP, Restiani R, Nofliarini Z, Rezaharsanto B, Herudiyanto M, Comparison of crystallized coconut sugar produced by traditional method and amorphous coconut sugar formed by two drying methods: vacuum drying and spray drying, *International Journal of Food Properties*, 2018; 21(1): 2339-2354, diunduh dari: <https://doi.org/10.1080/10942912.2018.1517781>
- [11]. Yuandani Y, Jantan I, Rohani AS, Sumantri IB, Immunomodulatory Effects and Mechanisms of Curcuma Species and Their Bioactive Compounds: A Review., *Frontiers in Pharmacology*, 2021; 12(April): 1–26, diunduh dari: <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.643119>
- [12]. Yuki K, Fujiogi M, Koutsogiannagi S, COVID-19 pathophysiology: A Review, *Clinical Immunology*, 2020; 215, diunduh dari: <https://doi.org/10.1016/j.clim.2020.108427>
- [13]. Irtadwidjajanti S, Jubaedah L, Tatyana R, Putri J, Zahiyah TN, Penyuluhan Pembuatan Minuman Tradisional Indonesia – Yang Kami Sebut Jamu (Minuman Segar Dan Sehat) Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Melalui Media Buku Saku Di Desa Pantaimekar, Muara Gembong, Bekasi, Jawa Barat, in *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 2022; 3 diunduh dari: <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33660/14703>
- [14]. Syahrudin MGM, Pangesthi LT, Kristiastuti D, Lutfiati D, Dewi R, Ruhana A, , Edukasi Dan Pembuatan Jamu Instan Berbasis Home Industry Bagi Masyarakat Yang Terkena Dampak Ekonomi Dalam Masa Pandemi, *Abimanyu: Journal of Community Engagement*, 2021; 2(2): 19-28, diunduh dari: <https://doi.org/10.26740/abi.v2i2.12158>
- [15]. Azkiyah SZ, Pengaruh Uji Antibakteri Ekstrak Rimpang Jahe Terhadap Pertumbuhan *Staphylococcus Aureus* Dan *Escherichia Coli* Secara In Vitro, *Jurnal Farmasi Tinctura*, 2020;1(2):71-80, diunduh dari: <https://doi.org/10.35316/tinctura.v1i2.1003>