

Edukasi Pembuatan Jamu Sainifik Sebagai Alternatif Pengobatan Pada Masyarakat Kelurahan Mesjid Kota Samarinda

Andini Nur Amilia¹, Christina Debomar¹, Eva Mardiana¹, Evi Lutfia Sari¹, Fitri¹, Hasanah¹, Luthfiyyah Khairun Nisa¹, Nadia Chusnul Fiqriah¹, Nurmila Sari¹, Safitri Indah Lestari¹, Tania Nazelilla¹, Vyona Ruli Paradhea¹, Wiyuniarta Syarifuddin¹, Mochtar Luthfi², Nur Lutfiah Damis³, Chaerul Fadly Mochtar¹

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

²Universitas Islam Makassar, Makassar, Indonesia

³Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

*email : cfm782@umkt.ac.id

Abstract

Herbal medicine is a cultural heritage passed down from generation to generation and still exists in society today. People believe that herbal medicine has significant benefits in maintaining health as a prevention and treatment of disease. On October 7, 2023, in Mesjid Village, Samarinda Seberang District, an event entitled "Education and Making Scientific Herbal Medicine as an Alternative Treatment" was held from 08.00 to 11.00 WITA. 27 participants attended this event to convey to the public that herbal medicine can be made at home using herbal ingredients easily found on the market. The ingredients used in making herbal medicine include ginger, bay leaves, turmeric, ginger, cat's whiskers, kencur, bitter, cinnamon, sembung leaves, celery leaves, and gotu kola leaves. The tools used include large pans, stoves, ovens, herbal medicine containers, 100ml bottles, herbal medicine labels, gas cylinders, analytical scales, plastic containers, and other souvenirs. This community service was attended by PKK mothers, who aimed to provide an understanding of making herbal medicine to improve the immune system. This activity went according to plan, and the main participants were teenagers and mothers who understood that herbal medicine is a local product that can increase the body's endurance. Through this activity, people can learn how to safely make herbal medicine that supports health using readily available ingredients.

Keywords: *Education; Scientific Herbal Medicine; Disease; Alternative Medicine*

Abstrak

Jamu adalah warisan budaya yang telah diteruskan secara turun-temurun, tetap eksis dalam masyarakat hingga saat ini. Masyarakat meyakini bahwa jamu memiliki manfaat besar dalam menjaga kesehatan, baik sebagai pencegah maupun pengobatan penyakit. Pada tanggal 7 Oktober 2023, di Kelurahan Mesjid, Kecamatan Samarinda Seberang, sebuah acara berjudul "Edukasi dan Pembuatan Jamu Sainifik sebagai Alternatif Penngobatan" digelar mulai pukul 08.00 hingga 11.00 WITA. Acara ini diikuti oleh 27 peserta dengan tujuan menyampaikan kepada masyarakat bahwa jamu bisa dibuat dirumah dengan menggunakan bahan herbal yang mudah ditemukan dipasaran. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan jamu meliputi temulawak, daun salam, kunyit, jahe, kumis kucing, kencur, sambiloto, kayu manis, daun sembung, daun seledri, dan daun pegagan. Alat-alat yang digunakan meliputi panci besar, kompor, oven, wadah jamu, botol 100ml, label jamu, tabung gas, timbangan analitik, plastik, wadah, dan juga souvenir lainnya. Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Ibu-ibu PKK, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pembuatan jamu herbal sebagai cara untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kegiatan ini berjalan sesuai dengan rencana, dan peserta utamanya adalah remaja dan ibu-ibu yang memahami bahwa jamu adalah produk lokal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Melalui kegiatan ini, masyarakatdapat mempelajari cara aman membuat jamu yang mendukung kesehatan dengan bahan-bahan yang mudah didapatkan.

Kata Kunci: *Edukasi; Jamu Sainifik; Penyakit; Pengobatan Alternatif*

PENDAHULUAN

Gaya hidup masyarakat modern dan tidak memikirkan kesehatan dapat menimbulkan penyakit dengan ditandai beberapa keluhan seperti tinggi kolestrol, asam urat, kadar gula yang tinggi, radang sendi, dan lainnya. Pengobatan dapat dilakukan secara tradisional, secara masyarakat dapat menggunakan tanaman obat. Jamu adalah minuman kesehatan tradisional yang dibuat dari ramuan obat dengan menggunakan metode kuno yang masih digunakan sampai sekarang. Jamu masih dipercaya dapat menyembuhkan penyakit tanpa adanya efek samping. Terdapat beberapa penyakit pada pembuatan jamu yang telah diteliti tanamannya dan terbukti secara ilmiah sehingga dapat menjadi ramuan jamu. Oleh karena itu, ada 11 jenis bahan alami dalam ramuan jamu ini yang digunakan untuk mengatasi masalah seperti tekanan darah tinggi yang ringan, asam urat, masalah lambung (maag), peradangan pada sendir, wasir atau ambien, tingkat kolesterol yang tinggi, perlindungan untuk fungsi hati, masalah batu di saluran kemih, diabetes mellitus atau kencing manis, emningkatkan kebugaran dan masalah obesitas. (Isnawati, 2021).

Indonesia yang terkenal dengan kekayaan, keanekaragaman suku, adat istiadat, dan budayanya yang beragam, juga terkenal dengan kekayaan tumbuhannya yang melimpah, mulai dari bumbu kuliner sehingga obat herbal yang baik dalam bentuk kapsul maupun racikan jamu tradisional. Meskipun kemajuan teknologi sangat pesat, obat-obat tradisional masih tetap menonjol di Indonesia, bahkan berkat kemudahan aksesibilitas yang cepat melalui sarana teknologi. (Santosa, 2015).

Jamu tradisional yang terbuat dari bahan-bahan organik yang dikenal dengan sebutan jamu telah menjadi bagian budaya Indonesia selama berabad-abad. Seiring berjalannya waktu, jamu telah berkembang di masyarakat, berfungsi sebagai obat herbal untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan keindahan. Seiring kemajuan teknologi dan kemajuan pengobatan modern, terdapat kecenderungan yang berkembang di kalangan masyarakat untuk berhubungan kembali dengan alam. Keterhubungan kembali dengan alam ini melibatkan pemanfaatan berbagai sumber daya alam yang tersedia, yang kemudian digunakan sebagai komponen utama dalam pembuatan jamu. Oleh karena itu, jamu sering dianggap sebagai bentuk pengobatan alternative dalam masyarakat.

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengedukasi pada masyarakat pembuatan jamu saintifik menggunakan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan berbagai penyakit.

METODE

Proyek pengabdian masyarakat bertema "Edukasi & Pembuatan Jamu Saintifik Sebagai Alternatif Pengobatan". Adapun bahan yang digunakan antara lain; Temulawak, daun salam, Kunyit, jahe, Kumis Kucing, Kencur, sambilato, kayu manis, daun sembung, daun seledri dan pegangan. Alat yang digunakan antara lain; Panci besar, kompor, oven, wadah jamu, botol 100 ml, label jamu, tabung gas, timbangan analitik, plastik, wadah souvenir dan lain lain.

Persiapan dilakukan dengan membuat jamu dengan formula yang sudah diujikan efektifitasnya. kegiatan dilakukan pada Sabtu, 07 Oktober 2023. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi dan edukasi. Dilaksanakan di Kelurahan Mesjid Kec. Samarinda Sebrang, pada jam 08.00 - 11.00 WITA. dengan agenda kegiatan pembukaan, sambutan dari sekertaris desa, penyampaian materi mengenai jamu saintifik sebagai alternatif pengobatan, memperlihatkan warga sekitar bagaimana proses penyeduhan jamu yang baik dan benar, pembagian cinderamata untuk warga yang telah berkenan hadir, dan yang terakhir sesi foto bersama. Evaluasi kegiatan ini diukur dengan banyaknya peserta yang ingin mengikuti sosialisasi dan edukasi jamu saintifik ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

(Rempah dapat digambarkan sebagai tumbuhan atau bagian tumbuhan yang memiliki aroma khas dan dapat digunakan sebagai penyedap dalam masakan. Bumbu ini terdiri dari berbagai bagian tumbuhan, antara lain batang, daun, akar, biji, umbi, kulit kayu, dan bunga. Bagian-bagian tersebut diproduksi selama proses pertumbuhan tanaman dan mengandung senyawa fitokimia. (Huda, 2022). Biasanya, rempah-rempah digunakan sebagai bahan dalam ramuan tradisional yang sering disebut sebagai jamu. Karena mengandung senyawa sekunder spesifik yang dapat meningkatkan kesehatan atau sistem kekebalan tubuh, bahan dasar ramuan ini adalah tumbuhan. Misalnya serai yang mengandung flavonoid dan fenolat, jahe mengandung gingerol dan shagaol, serta kunyit mengandung kurkumin. (Muryani, 2020).

Ungkapan "Oesodho" (kesehatan) dan "Djampi" (penyembuhan dengan kombinasi obat-obatan, doa, atau aji-aji) merupakan asal muasal istilah "Jamu". Obat herbal dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pengobatan yang terbuat dari berbagai macam bahan alam, antara lain akar, daun, dan lain sebagainya. Minuman herbal tradisional yang terbuat dari bahan herbal di Indonesia disebut jamu. Bahan obat herbal berasal dari berbagai macam tumbuhan, antara lain buah, kulit kayu, rimpang, akar, daun, dan batang. Pengobatan herbal umumnya dianggap aman dan tidak memiliki efek samping negatif. Karena manfaat kesehatan dan potensi pencegahan penyakit dari obat herbal, minuman kesehatan tradisional ini masih populer di kalangan masyarakat umum.

Berdasarkan studi kesehatan awal, lebih dari 50% masyarakat Indonesia menggunakan jamu, yang telah menjadi bagian integral dari kekayaan dan budaya negara. Jamu merupakan elemen integral dalam praktik pengobatan tradisional. Bidang pengobatan tradisional semakin populer dan semakin diminati di banyak negara. Indonesia kaya akan obat alami dan tanaman obat yang berasal dari berbagai suku dan terdapat tersebar di seluruh tanah air, dari Merauke hingga Sabang. Sejak dahulu kala, masyarakat di negeri ini telah memanfaatkan jamu untuk keperluan medis dan kesehatan. Berdasarkan penelitian, hampir 50% masyarakat Indonesia mengonsumsi jamu sebagai upaya pencegahan, menjaga kesehatan, atau sebagai pengobatan ketika sakit. Lebih dari sembilan puluh lima persen orang yang menggunakan obat herbal mengatakan mereka merasa lebih baik setelah menggunakannya. (Wulandari & Azrianingsih, 2014).

Pengobatan tradisional adalah kumpulan pengetahuan, kemampuan, dan praktik yang diperoleh dari pengalaman, teori, dan keyakinan berbagai kelompok budaya. Jamu merupakan obat tradisional yang bebas bahan kimia dan terbuat dari bahan organik seperti daun dan akar. Jamu merupakan ramuan herbal asli Indonesia yang disiapkan dalam bentuk minuman. Biasanya, minuman jamu tidak menimbulkan efek samping yang signifikan. Masyarakat sering mengonsumsi jamu sebagai langkah pencegahan penyakit. Namun, penggunaan obat herbal yang tidak sesuai dapat mengakibatkan Reaksi Obat yang Tidak Diinginkan (ROTD). ROTD ini bisa terjadi karena kesalahan dalam penggunaan, seperti gejala gatal-gatal, nyeri pinggang, mual, kantuk, bahkan detak jantung yang tidak stabil.

Daya tahan tubuh bisa dijaga atau bahkan diperkuat dengan bantuan obat herbal. Obat herbal tradisional Indonesia yang dikenal dengan nama jamu telah digunakan selama berabad-abad untuk mengobati dan menjaga kesehatan masyarakatnya. Baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan, pengobatan herbal tetap menjadi pilihan populer meskipun terdapat banyak obat-obatan kontemporer di pasaran. Karena banyaknya manfaat yang ditawarkan tanaman, masyarakat sering kali beralih menggunakannya sebagai pengobatan alternatif, terutama dalam situasi saat ini di mana belum ada obat yang diketahui untuk penyakit tertentu. Ditambah lagi, jamu terjangkau dari mulai harga dan bahan bakunya juga mudah ditemukan sehingga banyak

orang dapat membuat serta mengkonsumsi jamu sendiri dirumah. (Wulandari & Azrianingsih, 2014b).

Tamanan seperti temulawak, kunyit dan jahe adalah pilihan yang aman untuk dimakan dan dapat membantu meningkatkan system kekebalan tubuh. Untuk meningkatkan cita rasa dan menjadikannya lebih berselera ketika dikonsumsi, dapat dicampurkan dengan bahan tambahan seperti serai, kayu manis, dan gula aren unruk memberikan sentuhan manis dan lezat saat dikonsumsi.



Gambar 1. Ramuan jamu kebugaran (temulawak, kunyit, meniran)

Temulawak, juga dikenal sebagai *Curcuma xanthorrhiza* Robx, merupakan anggota keluarga tanaman jahe (*Zingiberaceae*) dan sering digunakan dalam pengobatan tradisional. Salah satu kandungan utama dalam jahe adalah pati, yang memiliki senyawa bernama kurkumin yang mendukung fungsi organ tubuh dan proses metabolisme. Pengobatan tradisional menggunakan jahe untuk mengobati masalah pencernaan, penyakit kuning, keputihan, meningkatkan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.. (Retnaningsih, 2015) .

Temulawak dan kunyit, yang mengandung senyawa curcumin, telah terbukti memiliki sifat hepatoprotektif yang mampu memberikan pertahanan fungsi hati tetap didalam kondisi yang normal. (Novianto et al., 2020a). Uji toksisitas subkronik menunjukkan bahwa pemberian formula jamu meniran, jahe, dan kunyit selama sembilan puluh hari tidak memberikan perubahan kadar ureum, kreatinin, SGPT, atau SGOT yang signifikan secara statistik jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan apa pun. perlakuan. Selain itu, tidak terlihat efek nyata formula herbal terhadap tampilan makroskopis organ utama hewan uji, antara lain hati, ginjal, lambung, limpa, jantung, dan paru-paru. Pada manusia, ramuan meniran, jahe, dan kunyit dapat membantu melindungi hati orang yang mendapat obat TBC.

Kebugaran kardiovaskular adalah satu-satunya aspek kebugaran yang meningkat secara signifikan; perubahan komposisi tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan otot kurang terlihat. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian terapan sebelumnya. Mereka menemukan bahwa, dibandingkan dengan keadaan hewan uji sebelum perlakuan dan kelompok kontrol, tingkat kebugaran hewan uji mungkin meningkat setelah perlakuan dengan campuran meniran, jahe, dan kunyit. Pemain sepak bola manusia yang diuji dengan tantangan lari 5.000 meter dan diberi 750 mg ekstrak jahe setiap hari selama 17 hari mengalami penurunan kadar asam laktat sebesar -0,80-/+0,73 mmol/L. Rimpang jahe, kunyit, dan seluruh meniran dapat dipadukan menjadi campuran yang memiliki khasiat meningkatkan kesehatan. Kombinasi ini terbukti bermanfaat dalam resep jamu tradisional untuk pengobatan tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, asam urat tinggi, dan kolesterol tinggi. Selain itu, kunyit memiliki manfaat kesehatan lainnya seperti mengurangi peradangan, melindungi hati, melancarkan pencernaan, dan memiliki kualitas antibakteri. Herba meniran juga terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengandung berbagai komponen berguna seperti karbohidrat, protein, alkaloid, dan flavonoid. Dalam hal meningkatkan daya tahan tubuh, filantin, hipofilantin, dan triakontanal adalah komponen yang bertanggung jawab (Farida et al., 2019).



Gambar 2. Ramuan jamu tekanan darah (daun kumis kucing, seledri, pegagan, meniran, temulawak)

Terapi herbal untuk hipertensi juga menggabungkan sejumlah simplisia kering, yang masing-masing memiliki cara kerja yang unik. Fungsi daun seledri adalah diuretik, daun kumis kucing berfungsi sebagai β -blocker, dan daun pegagan bersifat vasodilator pembuluh darah. Kombinasi beberapa simplisia diharapkan dapat memberikan dampak penurunan tekanan darah. (Rumiyati et al., 2016).

Daun seledri mengandung phthalides, yang mengendurkan otot-otot arteri dan pembuluh darah, dan apigenin, yang melindungi pembuluh darah dari penyempitan. Obat-obatan ini membantu menurunkan tekanan darah, melebarkan pembuluh darah, dan mengatur aliran darah. Selain itu, apigenin memiliki kemampuan untuk bertindak sebagai beta blocker, yang menurunkan tekanan darah dengan mengurangi detak jantung dan kekuatan kontraksi jantung. Sebaliknya, manitol dan apiin berfungsi sebagai diuretik, membantu ginjal mengeluarkan garam dan cairan berlebih dari tubuh. Akibatnya, tekanan darah dan kadar cairan darah berkurang. (Saputra & Fitria, 2016).

Daun kumis kucing (*Orthosiphon stamineus*) memiliki sifat yang dapat mengurangi tingkat natrium dan kalium pada subjek hewan percobaan. Daun kumis kucing mengandung senyawa quercetin yang dapat menurunkan tekanan darah dengan menghambat pembekuan trombosit dan pembentukan bekuan darah. (Almatar et al., 2014).

Dalam komposisi obat tradisional untuk mengatasi hipertensi, bahan alami seperti temulawak, kunyit, dan meniran dimasukkan. Temulawak mengandung kurkumin yang mungkin mampu menghentikan kerusakan sel endotel. Misalnya, hal ini dapat mengurangi perkembangan sel busa di aorta remaja pria yang terpapar alkohol seiring berjalannya waktu. Selain itu, kurkumin dapat membantu pemulihan pembuluh darah yang rusak, seperti pada kasus sklerosis. (Widiyanto & Ekanto, 2015).

Kunyit mengandung saponin, flavonoid, dan minyak atsiri dalam komposisi kimianya. Minyak atsiri kunyit dapat membantu fungsi metabolisme tubuh lebih efisien. Diketahui bahwa metabolisme abnormal pada pasien hipertensi menyebabkan peningkatan kadar natrium darah,

penumpukan lemak di pembuluh darah, dan masalah terkait lainnya. Tekanan darah dapat ditekan dengan menjaga kontrol yang memadai terhadap darah, pembuluh darah, jantung, dan proses metabolisme tubuh. Hal ini berpotensi mengurangi resistensi perifer dan curah jantung, dua faktor penting dalam menurunkan tekanan darah tinggi. (Novianto et al., 2020b).



Gambar 3. Ramuan jamu kencing manis (temulawak, daun salam, kayu manis, sambiloto)

Tanaman meniran mengandung berbagai macam senyawa, seperti phyllanthin, hypophilantin, philantenol, niranthin, niruri, quercetin, rutin, asam galat, isoquercetin, dan asam lemak. Zat yang terdapat pada meniran ini diketahui mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi stres oksidatif, dan mengurangi peradangan.

Nenek moyang kita menggunakan pengobatan herbal seperti ramuan pahit, daun salam, dan kayu manis untuk mengatasi tekanan darah tinggi.. Daun salam (*Syzygium Polyanthum*) banyak digunakan di masyarakat untuk berbagai keperluan pengobatan dan telah terbukti efektif berdasarkan pengalaman sebelumnya. Namun bukti ini terbatas pada evaluasi efek farmakologis pada hewan uji. Menurut penelitian ilmiah, Faktanya, daun salam mengandung sekitar 0,17% minyak esensial, yang kaya akan komponen bermanfaat seperti eugenol dan metil chavicol. Informasi tersebut dapat digunakan untuk mendukung pengetahuan leluhur yang didasarkan pada pengalaman yang diwariskan secara turun-temurun. peningkatan kadar gula darah. Selain itu, daun salam juga dipercaya berkhasiat mengobati radang lambung, diare, kolesterol berlebih, gatal-gatal di sekujur tubuh, dan stroke.

Telah dibuktikan secara empiris bahwa sambiloto (*Andrographis panikulata*) dapat menurunkan kadar gula darah. Tanaman sambiloto memiliki sifat anti inflamasi dan pengatur gula darah. Selain itu, tanaman ini mengandung sifat antibakteri dan antiinflamasi, berperan sebagai imunomodulator untuk mengatur sistem kekebalan tubuh, menurunkan demam (antipiretik), meredakan sakit maag, dan memiliki sifat detoksifikasi. Dosis 10 mg/kg berat badan dari ekstrak air daun sambiloto telah digunakan dalam penelitian untuk menguji khasiat antihiperlipidemia daun sambiloto, yang dapat mencegah hiperglikemia. Salah satu komponen aktif daun sambiloto, andrographolide, telah terbukti bermanfaat sebagai hepatoprotektor, melindungi sel-sel hati dari kerusakan yang disebabkan oleh zat beracun.



Gambar 4. Ramuan jamu maag (kunyit, jahe, jinten hitam, daun sembung)

Secara tradisional, masyarakat telah memanfaatkan kayu manis (*Cinnamomum burmani*) sebagai cara alami untuk mengurangi tingkat gula dalam darah. (Kondoy, dkk., 2013). Kayu manis telah terbukti memiliki kemampuan untuk mempengaruhi tingkat trigliserida. Ini karena kayu manis mengandung senyawa Methyl/Hydroxy/Chalcone Polymer (MHCP) yang berperan sebagai pengganti insulin. Sintesis glikogen, penyerapan glukosa, dan fosforilasi reseptor insulin adalah beberapa proses yang membentuk MHCP.

Karena sifat anti-inflamasi dan antioksidannya, tanaman temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) sering digunakan sebagai pengobatan untuk berbagai kondisi, termasuk kanker, tekanan darah tinggi, hepatitis, diabetes, rematik, masalah sistem pencernaan, dan gangguan aliran empedu. Selain itu, juga digunakan untuk memutihkan kulit, meredakan nyeri saat menstruasi, serta memiliki potensi untuk menurunkan kadar kolesterol. Temulawak mengandung senyawa aktif, seperti kurkumin dan xanthorizol. (Devaraj et al., 2013).

Obat tradisional untuk masalah hiperglikemia adalah campuran jahe, kayu manis, dan daun salam yang digunakan selama beberapa generasi. (Kondoy et al., 2013). Dalam penelitian B2P2TOOT, disimpulkan bahwa penggunaan campuran jamu yang mengandung Hewan uji tidak menunjukkan toksisitas atau bahaya apa pun bila terkena daun salam, herba sambiloto, kayu manis, atau jahe.

Tanaman tropis yang dikenal dengan nama kunyit, *Curcuma longa* L. (Zingiberaceae), tersebar luas di seluruh Asia. Kunyit telah lama digunakan dalam pengobatan India untuk meningkatkan pergerakan usus dan membantu pencernaan. Ini juga dianggap sebagai komponen antibiotik terbaik. Ketiga bahan yang tercantum di atas mengandung senyawa yang disebut kurkumin, yang memiliki beberapa manfaat kesehatan termasuk kualitas antiinflamasi, antibakteri, antivirus, dan antioksidan. Senyawa tersebut sangat ideal untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan di masa pandemi seperti yang sedang kita alami.

Meski berasal dari Asia Selatan, tanaman jahe (*Zingiber officinale*) kini ditanam di seluruh dunia. Pasalnya, minyak atsiri jahe dimanfaatkan sebagai obat herbal karena mengandung bahan kimia aktif yang efektif menyembuhkan dan mencegah berbagai penyakit. Senyawa kimia aktif kurkumin, capsaicin, gingerol, beta-karoten, asam kafeat, dan salisilat juga terdapat dalam jahe dan memiliki kualitas antioksidan dan anti inflamasi.

Selain meminum jamu, disarankan untuk menambahkan asupan suplemen jika merasa perlu. Imunostimulan sangat disarankan bagi mereka yang memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah, seperti mereka yang memiliki penyakit penyerta, yang harus bekerja di luar rumah, dan

bagi mereka yang melakukan aktivitas fisik berlebihan. Karena stres dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh seseorang, pengelolaan stres juga sama pentingnya.

Jamu merupakan minuman herbal tradisional khas Indonesia yang bertahan hingga era obat modern saat ini. Komposisinya terdiri dari bahan alamii yang diperoleh langsung dari alam, menjadikannya mudah diakses dan bebas dari zat kimia sintetik, sehingga dampak sampingannya minimal. Daftar komponen utama obat herbal beserta manfaatnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Kandungan dan manfaat dari bahan – bahan jamu

No	Bahan – Bahan	Kandungan	Keterangan
1.	Jahe (<i>Zingiber officinale</i>)	Beta-Karoten, Salisilat, Kurkumin, Asam Caffeic, Capsaicin, dan Gingerol	Berisi senyawa kimia yang memiliki sifat antiinflamasi dan anti oksidan (Syaputri et al., 2021).
2.	Kunyit (<i>Curcuma longa L</i>)	Curcumin	Membantu memperlancar pencernaan, meningkatkan kesehatan usus, serta memiliki sifat antioksidan, anti peradangan, serta anti bakteri/virus yang dapat meningkatkan system kekebalan tubuh (Kusbiantoro & Purwaningrum, 2018)
3.	Temulawak (<i>Curcuma xanthorrhiza Roxb</i>)	Curcumin, Flavonoid, Minyak Atsiri	membantu metabolisme, mengurangi peradangan, dan memiliki aroma yang menyenangkan (Syamsudin et al., 2019).
4.	Daun Salam (<i>Syzygium polyanthum</i>)	Niasin, Serat, Tannin, Vitamin C, A-Terpineol, Geranyl Acetate, A-Pinene.	Vitamin B2, vitamin B3, vitamin C, tanin, alkaloid, steroid, triterpenoid, dan flavonoid adalah beberapa zat bermanfaat yang terdapat pada daun salam. Karena kandungannya yang tinggi, daun salam mempunyai beberapa manfaat bagi kesehatan.
5.	Daun kumis kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	Minyak Atsiri, Polifenol, Alkaloid, Saponin, Flavonoid Dan Sinensetin	Membantu dalam pemberantasan gejala asam urat dan rematik serta meningkatkan kesehatan saluran reproduksi (Nisak & Rini, 2021)
6.	Kencur (<i>Kaemferia galanga</i>)	Air, Mineral, Pati, Gum, dan Minyak Atsiri dalam Bentuk Berikut: Alkaloid, Paraeumarin, Asam Metil Kanil, Asam Sinamat, Borneol, Cineole, Camphene, dan Asam Anisat	Mengandung zat yang bersifat antinyeri dan juga antiradang (Utami et al., 2020).
7.	Daun Seledri (<i>Apium graveolens</i>)	Mineral, vitamin, zat besi, seng, kolin, tembaga, asam folat, magnesium, vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan vitamin K merupakan contoh antioksidan jenis flavonoid.	Daun seldri dapat meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol tekanan darah, meningkatkan kualitas sperma hingga mendukung fungsi pencernaan (Saputra & Fitria, 2016a).

8.	Kayu Manis (<i>Cinnamomum verum</i>)	Kumarin, Kaneelaldehida, Dan Eugenol	Mengandung bahan ampuh yang dapat melawan kerusakan sel oksidatif dan mengurangi peradangan, keduanya membantu mencegah perkembangan kanker. (Emilda, 2018).
9.	Sambiloto (<i>Andrographis paniculate</i>)	Orthosiphon Glukosa, Minyak Atsiri, Saponin, Polifenol, Garam Kalium, dan Myonositol.	Membantu meringankan gejala flu, termasuk pilek, batuk, dan bersin. Karena tanaman ini mengandung sifat antivirus dan anti inflamasi, maka bermanfaat juga untuk mempercepat proses penyembuhan. (rahajeng & ateng, 2023).
10.	Jinten Hitam (<i>Nigella Sativa</i>)	Protein, serat, asam amino, zat besi, seng, fosfor, kalsium, niasin, dan asam folat, serta vitamin A, E, dan C.	Berperan besar dalam meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi peradangan, meningkatkan kinerja hati, dan mendukung kesehatan saluran pencernaan. (Marlinda, 2015).
11.	Daun Sembung (<i>Blumea Balsamifera</i>)	Borneol, Cineole, Limonene, Dimethylether, Phloroacetophenone.	Meningkatkan kekebalan tubuh (Nursamsu & Firmansyah, 2017).

Tabel 1 menunjukkan manfaatnya selain unsur-unsur utamanya. Ramuan herbal ini juga mengandung bahan lain, seperti kayu manis dan serai untuk aroma, jeruk nipis untuk rasa asam, dan garam untuk penyeimbang rasa. Obat herbal yang mungkin sulit diterima oleh lidah. Semua bahan yang dibutuhkan untuk membuat obat herbal ini bisa Anda temukan di pasar terdekat, dan beberapa penduduk setempat bahkan mungkin menanamnya di rumah mereka. Komponen-komponen ini dapat dimanfaatkan dalam bentuk bubuk atau parutan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kampung Ketupat Samarinda Sebrang. Secara spesifiknya Kampung Ketupat terletak di Jl. Mangkupalas Kelurahan Masjid Kecamatan Samarinda Sebrang. Ibu-ibu PKK yang mengikuti dan menghadiri acara pengabdian masyarakat ini seluruhnya merupakan warga Desa Ketupat. Tujuan program ini adalah untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan nilai ekonominya. Sekaligus mengamalkan salah satu nilai inti Perguruan Tinggi Catur Darma Muhammadiyah, yaitu pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk memberikan pemberdayaan kepada Ibu-bu PKK di Kampung Ketupat Samarinda Sebrang. Jumlah peserta yang hadir didalam kegiatan ini berjumlah 27 orang. Selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk pemberdayaan pelatihan diefisikasi produk pembuatan jamu herbal terstandar dikota samarinda.

Berdasarkan respon dari Ibu-ibu PKK terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat antusias yang tinggi dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang telah digelar di Kampung Ketupat Kecamatan Samarinda Sebrang, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk membantu Ibu-ibu PKK dalam menambah wawasan serta kesejahteraan melalui manajemen usaha kecil. Masyarakat merasa mendapat manfaat yang besar dari adanya pendampingan teknis dan unsur pengelolaan usaha kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Menjadikan obat herbal ilmiah sebagai bagian dari proyek pengabdian masyarakat merupakan pendekatan yang dapat diterima untuk mendukung pengembangan dan peningkatan pendapatan keluarga di masyarakat. Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan berhasil meningkatkan kemampuan Ibu-ibu PKK untuk melakukan pembuatan jamu . Hal ini dilihat secara langsung ketika fasilitator menyajikan materi serta keterampilan ibu-ibu PKK pada saat diberikan kesempatan untuk melihat secara langsung proses pembuatan jamu. Bahkan Ibu-ibu PKK mampu

menjawab serta menjelaskan secara runtut apa yang telah disampaikan oleh fasilitator mengenai pembuatan jamu. Dokumentasi kegiatan kami terdapat pada gambar 5-9, sebagai berikut:



Gambar 5. Pembuatan Jamu dan Produk Yang Dihasilkan



Gambar 6. Penyampaian Materi Jamu dan Proses Pembuatan Jamu Pada Masyarakat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di Mangkupalas Kel. Masjid Daerah. Samarinda Sebrang pada hari Sabtu, 7 Oktober 2023 pukul 08.00 s/d 11.00. Segala acara di bidang pengobatan alami ini berjalan lancar dan efektif. Hal ini dapat menggugah rasa ingin tahu masyarakat tentang proses dan teknik yang digunakan untuk membuat obat herbal dengan cara ini. Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang potensi manfaat obat tradisional, khususnya obat herbal ilmiah, dalam hal pencegahan dan pengobatan penyakit. Untuk banyak penyakit, pendidikan masyarakat mengenai pengembangan pengobatan herbal ilmiah sebagai alternatif terapi herbal tradisional mungkin lebih efektif dibandingkan pengobatan tradisional. Dengan sedikit bahan yang dibutuhkan untuk membuat campuran herbal ini, membuat obat bebas efek samping sangatlah mudah dan harus diketahui secara lebih umum di masa depan. Setelah ditemukan di lingkungan sekitar, bahkan menjadi mudah didapat di pasaran. Hasilnya, masyarakat akan lebih mudah bergairah dalam membuat obat herbal baik untuk penggunaan pribadi maupun komersial.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatar, M., Ekal, H., & Rahmat, Z. (2014). A Glance on Medical Applications of Orthosiphon Stamineus and Some of its Oxidative Compounds. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 24(2), 83–88.
- Devaraj, S., Ismail, S., Ramanathan, S., & Feiyam, M. F. (2013). In Vivo Toxicological Investigations of Standardized Ethanolic Extract of Curcuma xanthorrhiza Roxb. rhizome. *J. Nat. Prod. Plant Resour*, 3(1), 67–73.
- Emilda. (2018). Efek Senyawa Bioaktif Kayu Manis (Cinnamomum burmanii) Terhadap Diabetes Melitus. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 5(1), 246–252.
- Farida, S., Mana, T. A., & Dewi, T. F. (2019). Karakteristik Mutu Kapsul Ramuan Kebugaran Untuk Sainifikasi Jamu. *Jurnal Tumbuhan Obat Indonesia*, 12(1), 25–32. <https://doi.org/10.22435/jtoi.v12i1.1078>
- Huda, N. (2022). Pemanfaatan Rempah Pilihan Sebagai Jamu Imunitas di Masa New Normal. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2), 160. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.160-168>
- Isnawati, D. L. (2021). Minuman Jamu Tradisional Sebagai Kearifan Lokal Masyarakat di Kerajaan Majapahit Pada Abad ke-14 Masehi. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 11(2), 305–305. https://doi.org/10.1007/978-3-540-71095-0_5698
- Kondoy, S., Wullur, A., & Bodhi, W. (2013). Potensi Ekstrak Etanol Daun Kayu Manis (Cinnamomum Burmanii) Terhadap Kadar Glukosa Darah Dari Tikus Putih Jantan (Rattus Norvegicus) Yang Di Induksi Sukrosa. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 2(03), 96–99.
- Kusbiantoro, D., & Purwaningrum, Y. (2018). Pemanfaatan kandungan metabolit sekunder pada tanaman kunyit dalam mendukung peningkatan pendapatan masyarakat Utilization of secondary metabolite in the turmeric plant to increase community income. *Jurnal Kultivasi*, 17(1), 544–549.
- Marlinda, L. (2015). Effectivity Of Black Cumin Seeds Extract To Increase Phagocytosis. *J Majority*, 4, 58–64.
- Muryani, N. M. S. (2020). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Masa Pandemi COVID-19* (Vol. 01).
- Nisak, K., & Rini, C. S. (2021). Effectiveness of The Antibacterial Activity on Orthosiphon aristatus Leaves Extract Against Proteus mirabilis and Staphylococcus saprophyticus. *Medicra (Journal of Medical Laboratory Science/Technology)*, 4(2), 72–77. <https://doi.org/10.21070/medicra.v4i2.1582>
- Novianto, F., Zulkarnain, Z., Triyono, A., Ardiyanto, D., & Fitriani, U. (2020a). Pengaruh Formula Jamu Temulawak, Kunyit, dan Meniran terhadap Kebugaran Jasmani: Suatu Studi Klinik. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(1), 37–44. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i1.2082>
- Nursamsu, & Firmansyah. (2017). Pemanfaatan Daun Sembung (Blumea balsamifera) sebagai Obat Tradisional di Kampung Jawa Kecamatan Kejuruan Muda Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2015. *Jurnal Jeumpa*, 4(2), 8–13.
- Rahajeng, & Ateng. (2023). Pemanfaatan Daun Herbal Sambiloto (Andrographis paniculata) Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Pasca Covid-19. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 5(1), 121–126.
- Retnaningsih, A. (2015). Uji Daya Hambat Rimpang Kunyit (Curcuma domestica Val) dan Rimpang Temulawak (Curcuma xanthorrhiza roxb) terhadap Bakteri Salmonella thypl. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3), 158–160.
- Rumiyati, Rahman Hakim, A., Dwi Winarti, A., & Nurma Septia, D. (2016). Antihypertensive Testing of Combination of Apium graveolans L., Orthosiphon stamineus Benth., And Morinda citrifolia L., Extract. on Normotensive and Hypertensive Sprague Dawley Rats. *Traditional Medicine Journal*, 21(3), 2016.
- Santosa, E. (2015). Revitalisasi dan Eksplorasi Kearifan Lokal (Local Wisdom) dalam Konteks Pembangunan Karakter Bangsa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 12–26.
- Saputra, O., & Fitria, T. (2016b). Khasiat Daun Seledri (Apium graveolens) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestolemia. *Jurnal Majority*, 5(2), 1–6.

- Syamsudin, R., Perdana, F., Suci Mutiaz, F., Galuh, V., Putri Ayu Rina, A., Dwi Cahyani, N., Aprilya, S., Yanti, R., & Khendri, F. (2019). Temulawak Plant (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) As A Traditional Medicine. *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari*, *10*(1), 51–65.
- Syaputri, E. R., Selaras, G. H., & Farma, S. A. (2021). Manfaat Tanaman Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Obat-obatan Tradisional (Traditional Medicine). *Prosiding SEMNAS BIO 2021*, *1*, 579–586.
- Utami, L. P., Tandean, P. G., & Liliawanti, L. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kencur (*Kaempferia galanga* L.) terhadap Peningkatan Zona Hambat Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus aureus*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, *9*(2), 145. <https://doi.org/10.30742/jikw.v9i2.883>
- Widiyanto, P., & Ekanto, B. (2015). *Perubahan Disfungsi Endotel Aorta Pada Tikus Galur Putih Remaja Yang Terpapar Alcohol Terhadap Pemberian Curcumin Puguh Widiyanto 1 Budi Ekanto 2*. 38–47.
- Wulandari, R. A., & Azrianingsih, R. (2014a). Etnobotani Jamu Gendong Berdasarkan Persepsi Produsen Jamu Gendong di Desa Karangrejo, Kecamatan Kromengan, Kabupaten Malang. *Jurnal Biotropika*, *2*(4), 198–202. <https://doi.org/10.3956/2009-30.1>