



PELATIHAN PEMBUATAN RAMUAN JAMU SAINTIFIK DI DESA WISATA KAKI LANGIT

Istika Dwi Kusumaningrum^{1*}, Sri Setyowati², Shoffa Rahmawati¹, Parmadi Sigit Purnomo¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jln Riongroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul 55196, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jln Riongroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul 55196, Indonesia

*istikadk@gmail.com

ABSTRAK

Gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat, meningkatkan kejadian penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan berbagai keluhan seperti tingginya kolesterol, tingginya kadar asam urat, tingginya kadar gula darah dan radang sendi. Dalam menangani masalah tersebut, salah satu pilihan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada adalah kembali ke alam dengan memanfaatkan tanaman obat. Melalui program saintifik jamu membuktikan secara ilmiah tentang kemanfaatan jamu. Tujuan setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan masyarakat mampu membuat ramuan jamu saintifik secara mandiri dengan memanfaatkan tanaman obat yang ada di lingkungan sekitar. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan edukasi dan pelatihan pembuatan ramuan jamu asam urat, kolesterol tinggi dan radang sendi. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat umum di desa wisata kaki langit Bantul Yogyakarta. Kegiatan dilakukan mulai Agustus 2021 hingga Oktober 2021. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang tanaman herbal dan manfaatnya serta pelatihan tentang meramu jamu. Hasil kegiatan pengabdian ini telah memberikan edukasi dan pelatihan tentang meramu jamu untuk penyakit asam urat, radang sendi dan kolesterol tinggi. Dengan bekal kemampuan yang telah diberikan masyarakat dianggap telah mampu melestraikan budaya yang ada maka. Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelatihan pembuatan ramuan jamu saintifik di Kaki Langit Bantul Yogyakarta dapat dikatakan berhasil dan berjalan dengan lancar. Peserta aktif mengikuti kegiatan baik penyuluhan maupun pelatihan meramu jamu.

Kata kunci: pelatihan; ramuan jamu; saintifik

TRAINING OF MAKING SAINTIFIC HERBAL DRUG IN THE KAKI LANGIT TOURISM VILLAGE

ABSTRACT

The lifestyle of modern society that tends to be unhealthy, increases the incidence of non-communicable diseases (NCDs) which are characterized by various complaints such as high cholesterol, high uric acid levels, high blood sugar levels and arthritis. In dealing with these problems, one of the community's choices to overcome existing health problems is to return to nature by utilizing medicinal plants. Through the herbal medicine scientific program, scientifically proves the benefits of herbal medicine. The goal is that after community service activities are carried out, it is hoped that the community will be able to make scientific herbal concoctions independently by utilizing medicinal plants in the surrounding environment. The activity was carried out by providing education and training in making herbal medicine for uric acid, high cholesterol and arthritis. Participants in this activity are the general public in the tourist village of the Bantul skyline, Yogyakarta. the activity is carried out from August 2021 to October 2021. The method used in this activity is counseling about herbal plants and their benefits as well as training on herbal medicine. The

results of this service activity have provided education and training on concocting herbal medicine for gout, arthritis and high cholesterol. With the capabilities that have been given, the community is considered to have been able to preserve the existing culture. The conclusion of community service activities with the theme of training on scientific herbal concoctions at the Foot Sky Bantul Yogyakarta can be said to be successful and run smoothly. Participants actively participated in both counseling and training on herbal medicine.

Keywords: herbal medicine; scientific; training training,

PENDAHULUAN

Program saintifikasi jamu merupakan pembuktian ilmiah (evidence based) melalui penelitian berbasis pelayanan kesehatan, riset keamanan dan kemanfaatan jamu (Siswanto, 2013). Jamu adalah obat tradisional yang secara global sudah menjadi agenda kebijakan dan program WHO yaitu *Traditional Medicine Strategy 2014-2023* (Siahaan & Aryastami, 2018). Indonesia secara regional ASEAN sudah menjadi negara yang menjadi referensi/rujukan terkait *Clinical Trial On Herbal Medicine* dan *Development of Medicinal Plant Gardene* (Silalahi, 2016). Secara regional Asia Pasifik, Indonesia juga berhasil mempromosikan *Traditional Medicine* menjadi satu materi *Life Sciene* di agenda APEC (Rahmawati, Mustofa, & Haryanti, 2020).

Kekayaan tumbuhan obat Indonesia sudah terbukti dalam hasil riset tumbuhan obat dan jamu (RISTOJA) dan termasuk berhasil menjadi ramuan jamu berbasis etnis (Kemenkes RI 2015). Gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat, meningkatkan kejadian penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan berbagai keluhan seperti tingginya kolesterol, tingginya kadar asam urat, tingginya kadar gula darah dan radang sendi. Dalam menangani masalah tersebut, salah satu pilihan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada adalah kembali ke alam dengan memanfaatkan tanaman obat. Kekayaan tanaman obat Indonesia yang digunakan sebagai jamu turun temurun, telah diteliti melalui program Saintifik Jamu berdasarkan Kementerian Kesehatan RI, (2010). Tanaman obat yang telah diteliti dan menjadi ramuan jamu yang sudah terbukti secara ilmiah saat ini berjumlah 7 (tujuh) jenis yaitu : jamu saintifik untuk keluhan darah tinggi ringan, asam urat, gangguan lambung (maag), radang sendi, wasir atau ambeien, kolesterol tinggi dan sebagai pelindung fungsi hati (Saikhu, 2021).

Terkait dengan keamanan dan khasiat jamu, Kementerian Kesehatan melalui Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan mengadakan riset Saintifikasi Jamu. Riset berbasis pelayanan telah menghasilkan penelitian formula jamu yang terbukti aman dan berkhasiat. Pemanfaatan jamu untuk memelihara kesehatan oleh masyarakat untuk preventif, promotif dan kuratif, diharapkan dapat mengurangi pengeluaran biaya kesehatan. Dengan memanfaatkan ramuan tersebut diharapkan keluhan awal dapat ditangani dengan jamu, sehingga tidak menjadi berkepanjangan. Masyarakat juga dapat memanfaatkan lahan sekitar untuk membudidayakan tanaman obat ini (Saikhu, 2021).

Hasil uraian diatas pengabdian tertarik untuk ikut serta dalam menyebarluaskan ketrampilan membuat ramuan jamu saintifik kepada masyarakat luas sehingga masyarakat mampu secara mandiri mengobati keluhan awal dalam menangani penyakit tidak menular (PTM). Tujuan setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan masyarakat mampu membuat ramuan jamu saintifik secara mandiri dengan memanfaatkan tanaman obat yang ada dilingkungan sekitar.

METODE

Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan edukasi dan pelatihan pembuatan ramuan jamu asam urat, kolesterol tinggi dan radang sendi. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat umum di desa wisata kaki langit Bantul Yogyakarta. kegiatan dilakukan mulai Agustus 2021 hingga Oktober 2021. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang tanaman herbal dan manfaatnya serta pelatihan tentang meramu jamu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan bersama dengan mitra yaitu Kelompok desa wisata kaki langit Bantul Yogyakarta. dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan pelatihan pembuatan ramuan jamu. Pemilihan pelatihan pembuatan ramuan jamu ini didasarkan pada perencanaan dari target penyelesaian masalah kesehatan yang sering di derita oleh masyarakat. Selain itu sebagai upaya melestraikan budaya yang ada maka dilakukan pelatihan guna menyebarkan ketrampilan membuat ramuan jamu saintifik kepada masyarakat luas sehingga masyarakat mampu secara mandiri mengobati keluhan awal dalam menangani penyakit tidak menular (PTM).

Kegiatan ini dimulai dari survey dan koordinasi dengan pengurus hingga pelaporan kegiatan. Peserta pelatihan ini masyarakat umum di desa wisata kaki langit Bantul Yogyakarta yang dihadiri 37 peserta. Pelatihan dimulai dengan pemberian edukasi berbagai jenis rimpang atau empon-empon, pelatihan pembuatan ramuan jamu, penyimpanan ramuan, pengemasan produk hingga penjualan produk di desa wisata kaki langit Bantul Yogyakarta. Kegiatan terakhir adalah evaluasi pada pemahaman tentang manfaat rimpang dan ramuannya, cara meramu jamu, cara menyimpan dan keberhasilan dalam penjualan produk. Pelatihan ramuan yang dilakukan dalam pengabdian ini ada 3 jenis ramuan jamu yaitu pelatihan pembuatan ramuan asam urat, radang sendi dan kolesterol tinggi. Peserta sangat antusias dalam kegiatan yang dilakukan yang ditunjukkan dengan keaktifan dan partisipasi dalam meramu herbal. Berikut dokumentasi dan penjelasan masing-masing ramuan jamu:



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi Tentang Jenis Rimpang dan Manfaat



Gambar 2. Dokumentasi Proses Meramu Jamu

Edukasi Jenis Tanaman Herbal dan Proses Meramu Jamu untuk Asam Urat, Radang Sendi dan Kolesterol Tinggi

Edukasi merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu dengan pendidikan yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik pada individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (SPAB, 2020). Edukasi yang diberikan berupa penyuluhan tentang jenis tanaman obat, cara meramu dan manfaat ramuan.

1. Ramuan Jamu Asam urat tinggi

Asam urat, adalah salah satu penyakit yang umum diderita oleh masyarakat bersifat menular tapi asam urat bisa menyerang siapa saja, laki-laki atau perempuan. Asam urat tinggi ditandai dengan bengkak dan nyeri. Ramuan herbal adalah salah satu alternative yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan kadar asam urat (Fitriani, Ardiyanto, & Mana, 2017).

Seseorang menderita asam urat karena adanya peningkatan produksi asam urat dalam tubuh. Sehingga, asam urat menumpuk dan mengendap di dalam sendi-sendi. Hal ini menyebabkan seseorang merasa nyeri sendi di bagian tertentu. Asam urat tinggi dipicu oleh sejumlah faktor salah satunya adalah mengonsumsi makanan mengandung purin tinggi secara berlebihan seperti jeroan, otak sapi, kembang kol, dan hati sapi (Thoyyibah, 2017).

Banyak obat herbal yang menjadi pilihan sebagian masyarakat dengan alasannya, obat herbal dianggap minim efek samping dan lebih aman dikonsumsi. Tidak semua bahan alami bisa dikonsumsi secara langsung untuk mengobati asam urat tinggi. Berikut ini beberapa bahan harus dicampur dengan bahan alami lainnya agar efektif menurunkan asam urat tinggi yang disampaikan dalam kegiatan ini. Ramuan herbal yang bisa membantu menurunkan asam urat tinggi antara lain herba tempuyung 6 gram, kayu secang 15 gram, daun kepel 9 gram, rimpang

temulawak 9 gram, rimpang kunyit 9 gram dan herba meniran (Winarno, Widowati, & Sundari, 2015).

2. Ramuan Jamu Radang sendi

Nyeri sendi adalah keluhan sakit fisik yang cukup umum dan bisa dialami apabila terjadi radang pada sendi. Obat herbal dan suplemen dari bahan alami diyakini aman untuk dikonsumsi guna mengatasi berbagai penyakit, termasuk radang sendi. Meski demikian, mengobati radang sendi dengan obat alami bukan berarti boleh bebas digunakan. Penggunaan obat alami secara berlebihan juga berisiko menimbulkan efek samping. Selain itu, beberapa obat alami pun dapat berinteraksi dengan obat-obatan medis tertentu, sehingga dapat menimbulkan risiko kesehatan lain pada tubuh (Sumayyah & Salsabila, 2017).

Berikut jenis tanaman herbal yang di jelaskan untuk mengatasi nyeri pada persendian akibat radang sendi (arthritis) dalam pengabdian ini, antara lain biji adas 3 gr, daun kumis kucing 5 gr, herba rumput bolong 5 gr, rimpang temulawak 15 gr, rimpang kunyit 15 gram dan herba meniran (Ardiyanto, 2019).

3. Kolesterol tinggi

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tanaman herbal yang digunakan untuk menurunkan kolesterol di dalam darah antara lain daun jati cina 1 gram, daun jati belanda, herba tempuyung 6 gram, herba the hijau 5 gram, rimpang temulawak 5 gram, rimpang kunyit 4 gram dan herba meniran 3 gram (Zulkarnain, Triyono, Ardiyanto, & Saryanto, 2021).

Pelatihan Meramu Jamu

1. Ramuan jamu Asam Urat Tinggi

Cara penyiapan ramuan jamu untuk memudahkan dalam penyiapan, ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian (Winarno et al., 2015).

- a. Rebus 1 liter (5 gelas belimbing) air dalam panci stainless/kendil bertutup, hingga mendidih
- b. Setelah mendidih, satu kemasan ramuan Jamu dimasukkan ke dalam panci/kendil, kemudian perebusan dilanjutkan selama 15 menit menggunakan api kecil.
- c. Panci/kendil diangkat dan didiamkan hingga dingin (suhu ruang) dilanjutkan dengan penyaringan menggunakan saringan teh.

Aturan minum ramuan jamu asam urat ini adalah air rebusan diperoleh dibagi menjadi 3 bagian, untuk diminum 3 kali pada hari yang sama yaitu pagi, siang dan malam (Fitriani et al., 2017).

Dalam penggunaan ramuan ini perlu diperhatikan beberapa hal yaitu :

- a. Ramuan jamu asam urat tidak boleh diminum ketika pada keadaan yang sangat nyeri. Dapat diberikan jika kondisi sudah stabil yaitu pasien merasakan nyeri ringan (asam urat masih lebih dari normal). Jika kadar asam urat lebih dari 10 mg% sebaiknya konsumsi jamu asam urat dikombinasi dengan pengobatan medis yang terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter.
- b. Pengguna pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan. Selama minum jamu asam urat ini kemungkinan ada efek yang tidak diinginkan yang timbul seperti mual, rasa pahit, atau banyak buang air kecil.
- c. Jika sudah lebih dari satu bulan kadar asam urat tidak mengalami penurunan atau timbul keluhan nyeri yang sangat segera berkonsultasi dengan dokter.

2. Ramuan Radang Sendi

Penyiapan ramuan radang sendi dapat dilakukan sebagai berikut (Ardiyanto, 2019):

- a. Rebus 1 liter (5 gelas belimbing) air dalam panci stainless/kendil bertutup, hingga mendidih
- b. Setelah mendidih, satu kemasan ramuan Jamu dimasukkan ke dalam panci/kendil, kemudian perebusan dilanjutkan selama 15 menit menggunakan api kecil.
- c. Panci/kendil diangkat dan didiamkan hingga dingin (suhu ruang) dilanjutkan dengan penyaringan menggunakan saringan teh.

3. Ramuan Kolesterol Tinggi

Pada umumnya hiperkolesterol tidak memiliki gejala yang khas. Adapun gejala yang pernah dilaporkan adalah sakit kepala, rasa tegang diotot leher dan kesemutan pada daerah tangan dan kaki. Adapun ramuan Jamu pengelolaan kolesterol tinggi dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu untuk mendapatkan efek penurunan yang bermakna. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 3-6 minggu (Zulkarnain et al., 2021):

- a. Untuk memudahkan dalam penyiapan, ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.
- b. Rebus 1 liter (5 gelas belimbing) air dalam panci stainless/kendil bertutup, hingga mendidih
- c. Setelah mendidih, satu kemasan ramuan Jamu dimasukkan ke dalam panci/kendil, kemudian perebusan dilanjutkan selama 15 menit menggunakan api kecil.
- d. Panci/kendil diangkat dan didiamkan hingga dingin (suhu ruang) dilanjutkan dengan penyaringan menggunakan saringan teh.

Berikut ini aturan minum ramuan air rebusan diperoleh dibagi menjadi 3 bagian, untuk diminum 3 kali pada hari yang sama yaitu pagi, siang dan malam. Pada penggunaan ramuan ini perlu diperhatikan beberapa hal :

- a. Ramuan ini dapat menurunkan kadar kolestrol melalui penghambatan penyerapan kolesterol makan di usus, sehingga apabila digunakan sesuai anjuran dapat mempelancar buang air besar.
- b. Penggunaan ramuan ini secara berlebihan/tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas dan diare.
- c. Ramuan jamu diminum setengah jam sebelum makan.
- d. Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

SIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tanaman herbal merupakan salah satu alternatif pengobatan yang saat ini kembali digemari oleh masyarakat Indonesia karena selain lebih aman juga bahan-bahan yang digunakan relatif mudah ditemukan di lingkungan sekitar bahkan kita dapat menanam sendiri dirumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelatihan pembuatan ramuan jamu saintifik di Kaki Langit Bantul Yogyakarta dapat dikatakan berhasil dan berjalan dengan lancar. Peserta aktif mengikuti kegiatan baik penyuluhan maupun pelatihan meramu jamu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan pada STIKES Surya Global Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dari awal hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, D. (2019). Jamu Sainifik untuk Radang Sendi. Retrieved February 19, 2021, from <https://www.litbang.kemkes.go.id/jamu-sainifik-untuk-radang-send/>
- Fitriani, U., Ardiyanto, D., & Mana, T. A. (2017). Evaluasi Keamanan dan Manfaat Ramuan Jamu untuk Hiperurisemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4), 227–232. <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i4.6855.227-232>
- Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Saintifikasi Jamu Dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan (2010). Indonesia.
- Rahmawati, N., Mustofa, F. I., & Haryanti, S. (2020). Diversity of medicinal plants utilized by To Manui ethnic of Central Sulawesi, Indonesia. *Smujo.Id*, 21(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.13057/biodiv/d210145>
- Saikhu, A. (2021). *Laporan Kinerja Balai Besar Penelitian & Pengembangan Tanaman Obat & Obat Tradisional*. Tawangmangu.
- Siahaan, S., & Aryastami, N. K. (2018). Studi Kebijakan Pengembangan Tanaman Obat di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(3), 157–166. <https://doi.org/10.22435/mpk.v28i3.119>
- Silalahi, M. (2016). Studi Etnomedisin di Indonesia dan Pendekatan Penelitiannya. *JDP*, 9(3), 117–124.
- Siswanto. (2013). Saintifikasi Jamu Sebagai Upaya Terobosan Untuk Mendapatkan Bukti Ilmiah Tentang Manfaat Dan Keamanan Jamu. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(2), 203–211. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i2Apr.2994>
- SPAB, S. nasioanl. (2020). Pedoman Edukasi Perubahan Perilaku. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Sumayyah, S., & Salsabila, N. (2017). Obat Tradisional : Antara Khasiat dan Efek Sampingnya. *Farmasetika.Com (Online)*, 2(5), 1. <https://doi.org/10.24198/farmasetika.v2i5.16780>
- Thoyyibah, R. (2017). *Gambaran Penderita Hiperurisemia Pada Remaja (16-24 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Situbondo*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. Retrieved from <http://repository.unimus.ac.id/411/>
- Winarno, M. W., Widowati, L., & Sundari, D. (2015). Studi Keamanan Ramuan Jamu untuk Hiperurisemia dan Hipertensi. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 43(3). <https://doi.org/10.22435/bpk.v43i3.4341.137-146>
- Zulkarnain, Z., Triyono, A., Ardiyanto, D., & Saryanto, S. (2021). Uji Klinik Keamanan Ramuan Jamu Penurun Kolesterol. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 11(1), 8–16. <https://doi.org/10.22435/jki.v11i1.3186>

