

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 30, 2023

Revised: October, 11, 2023

Available online: October, 13, 2023

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan masyarakat sehat tanpa efek samping dengan olahan toga serai dan jahe

Agustina Retnaningsih*, Karlina Herawati, Amelia Fransiska, Mertalia Apriza, Erina Handayani, Abdul Aziz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi penulis: Agustina Retnaningsih. *Email: agustina@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Human resource health efforts area tangible manifestation of the community's role in health development, one of which is *TOGA* (Family Medicinal Plants). *TOGA* is a home-cultivated plant that has medicinal properties, one example is ginger and lemongrass.

Purpose: This community service aims to provide knowledge as well as information about the *TOGA* plant, especially the content and benefits of ginger and lemon grass for health.

Method: The method use to cadres and members of the Rajawali Integrated Health Service Center, North Panjang District.

Results: From this counseling, the benefits of *TOGA* were explained, how to plant *TOGA*, and examples of how to make drinks made from ginger and lemongrass were given to members of the Rajawali Integrated Health Service Center, North Panjang District.

Conclusion: From the counseling that has been carried out, it is concluded that the community can increase knowledge about family medicinal plants (*TOGA*) and know the benefits of *TOGA*.

Keywords: Ginger; Integrated Health Service Center; Lemongrass; *TOGA*.

Pendahuluan: Upaya Kesehatan bersumber daya manusia merupakan wujud nyata peran masyarakat dalam pembangunan kesehatan, salah satunya adalah dengan *TOGA* (Tanaman Obat Keluarga). *TOGA* adalah tanaman hasil budi daya rumahan yang berkhasiat sebagai obat, salah satu contohnya adalah jahe dan serai.

Tujuan: Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan sekaligus informasi tentang tanaman *TOGA* terutama kandungan dan manfaat dari jahe dan serai untuk kesehatan.

Metode: Metode yang dilakukan adalah dengan sosialisasi kepada anggota posyandu Rajawali di Kelurahan Panjang Utara.

Hasil: Dari penyuluhan ini dijelaskan manfaat *TOGA*, cara menanam *TOGA*, dan diberikan contoh cara membuat minuman berbahan dasar jahe dan serai kepada anggota posyandu Rajawali di Kelurahan Panjang Utara.

Simpulan: Dari penyuluhan yang telah dilakukan disimpulkan bahwa, masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan tentang tanaman obat keluarga (*TOGA*) serta tahu manfaat dari *TOGA*.

Kata Kunci: Jahe; Posyandu; Serai; *TOGA*.

PENDAHULUAN

Peningkatan imunitas dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai ramuan tradisional yang dikenal dengan istilah jamu. Potensi peningkatan imunitas dari olahan jamu dapat diperoleh dari tanaman obat keluarga atau yang dikenal dengan istilah *TOGA*. Tidak hanya untuk tanaman obat, tapi

juga untuk tanaman hias, bunga atau buah- buahan. Tanaman ini nantinya dapat diolah menjadi jamu. Mulai jamu dalam bentuk cairan dan langsung minum atau dikemas dalam bentuk bubuk. Jamu adalah ramuan unik untuk pengobatan herbal di Indonesia dan digunakan untuk mengobati apapun sesuai

Pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan masyarakat sehat tanpa efek samping dengan olahan toga serai dan jahe

dengan efektivitas tanaman yang dikenal secara turun-temurun inilah yang dimaksud mempunyai manfaat ganda, karena hasilnya dapat memberikan banyak manfaat.

TOGA (Tanaman Obat Keluarga) merupakan jenis tanaman pilihan yang berkhasiat sebagai obat dengan perawatan yang mudah dan biaya relatif murah. TOGA menjadi alternatif obat keluarga yang aman karena jarang menimbulkan efek samping, mudah diolah dan dikonsumsi untuk pertolongan pertama pada kasus penyakit ringan seperti demam, batuk, atau membantu menjaga stamina.

Di Indonesia, dikenal lebih dari 2.001 jenis tumbuhan obat. Namun baru 1.000 jenis tanaman yang telah terdata dan sekitar 300 jenis yang sudah dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional termasuk Serai dan Jahe. Penggunaan TOGA ditengah masyarakat dimulai sejak zaman penjajahan Belanda hingga saat ini. Anti mikroba yang terdapat pada tanaman serai sangat baik untuk tubuh. Jamu tidak dapat menyembuhkan namun bersifat kuratif, namun lebih kearah sebagai pencegahan dengan cara meningkatkan kekebalan tubuh, sehingga lebih bermanfaat untuk mencegah COVID-19.

Adapula masalah yang terjadi pada Ibu-Ibu Posyandu Rajawali di RT.08 Kelurahan Panjang Utara adalah tidak adanya pekarangan untuk menanam TOGA serta kurangnya pengetahuan dan keterampilan Ibu-Ibu dalam pemanfaatan bahan alami yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari sebagai penambah imunitas keluarga. Serta kurangnya kesadaran dalam hal mengolah TOGA (Tanaman Obat Keluarga) seperti serai dan jahe menjadi produk jamu.

Dari Masalah tersebut maka perlu dilakukannya Pemberdayaan Masyarakat sehat tanpa efek samping dengan olahan TOGA serai dan Jahe. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan cara pengolahan, penanaman dan khasiat dari TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dari serai dan jahe untuk dijadikan jamu tradisional yang kaya akan manfaat untuk keluarga.

Manfaat jamu tradisional yang mengandung serai yaitu: Sebagai anti mikroba yang sangat baik untuk tubuh, mengatasi diabetes, mengobati anemia, mengatasi masuk angin dan perut kembung, menurunkan kolesterol jahat dan menguatkan sistem saraf.

Manfaat jamu tradisional yang mengandung jahe: menghangatkan tubuh, mengatasi masuk angin, mengatasi sakit kepala, mengatasi mabuk darat dan

laut dan menghambat oksidasi kolesterol.

METODE

Metode yang digunakan untuk Pemberdayaan Masyarakat sehat dengan jamu tradisional serai dan jahe (TOGA) di Posyandu Rajawali Kelurahan Panjang Utara adalah sosialisasi, mempraktikkan cara pembuatan jamu, dan membagikan produk jamu.

Jumlah peserta yang ingin mengikuti Pemberdayaan Masyarakat sehat dengan jamu tradisional serai dan jahe (TOGA) di Posyandu Rajawali Kelurahan Panjang Utara sebanyak 20 orang. Dari jumlah peserta tersebut mereka sangat antusias mengikuti kegiatan ini.

Persiapan

Mempersiapkan materi, alat yang ingin digunakan yang berkaitan dengan pemberdayaan masyarakat sehat dengan jamu tradisional mulai dari menyiapkan materi, bahan, alat serta pamflet yang berisi tentang mengolah serta menanam tanaman obat keluarga (TOGA).

Pelaksanaan

Pemberdayaan masyarakat sehat dengan jamu tradisional serai dan jahe (TOGA) ini menggunakan pamflet serta mempraktikkan cara pembuatannya di depan Ibu-Ibu Posyandu Rajawali RT. 08 LK II, Kelurahan Panjang Utara. Ada 4 tahap dalam pemberdayaan yang dilakukan yaitu yang pertama mahasiswa membagikan pamflet kepada Ibu-Ibu Posyandu yang telah hadir, yang kedua moderator (mahasiswa) menjelaskan apa itu tanaman obat keluarga, cara menanam tanaman obat keluarga, serta cara mengolah jamu tradisional yang dibuat dari tanaman obat keluarga berupa serai dan jahe yang sudah tertera di pamflet yang sudah dibagikan, yang ketiga mahasiswa mempraktikkan langsung di depan ibu-ibu posyandu cara membuat jamu tradisional dari serai dan jahe, dan yang keempat mahasiswa membagikan hasil produk jamu tradisional yang sudah jadi kepada Ibu-Ibu posyandu.

Evaluasi

Saat dilakukan evaluasi, Ibu-Ibu di Posyandu Rajawali RT.08 LKII, Kelurahan Panjang Utara belum mengetahui tentang jamu tradisional yang berbahan dasar dari tanaman obat keluarga (TOGA) yaitu serai dan jahe. Pemberdayaan masyarakat sehat dengan keterampilan membuat jamu tradisional serai dan jahe ini dapat memberikan manfaat serta pengetahuan kepada Ibu-Ibu di Posyandu.

Agustina Retnaningsih*, Karlina Herawati, Amelia Fransiska, Mertalia Apriza, Erina Handayani, Abdul Aziz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati.
Korespondensi penulis: Agustina Retnaningsih. *Email: agustina@malahayati.ac.id

Pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan masyarakat sehat tanpa efek samping dengan olahan toga serai dan jahe

HASIL

Sebelum memberikan penyuluhan kesehatan, peserta ditanyai secara lisan tentang pemahaman mengenai pengolahan TOGA terutama serai dan jahe. Langkah selanjutnya adalah pemberian materi tentang khasiat, dan pengertian TOGA. Para peserta sangat antusias dan sering bertanya tentang materi yang disampaikan. Selanjutnya kami mempraktekkan cara mengolah TOGA serai dan jahe menjadi jamu

tradisional yang sehat dan nikmat. Kemudian para peserta dipersilahkan untuk mencoba produk hasil pengolahan TOGA serai dan jahe. Untuk melihat hasil pemahaman, kami meminta peserta mempraktekkan pengolahan jamu tradisional dari TOGA serai dan jahe. Berdasarkan hasil observasi, 100% peserta dapat melakukan pengolahan TOGA serai dan jahe menjadi jamu tradisional yang sehat dan nikmat.



Gambar 1. Produk Olahan TOGA (Serai dan jahe)



Gambar 2. Target Sosialisasi



Gambar 3. Anggota Paosyandu (Target Sosialisasi)

Agustina Retnaningsih*, Karlina Herawati, Amelia Fransiska, Mertalia Apriza, Erina Handayani, Abdul Aziz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati.
Korespondensi penulis: Agustina Retnaningsih. *Email: agustina@malahayati.ac.id

Pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan masyarakat sehat tanpa efek samping dengan olahan toga serai dan jahe



Gambar 4. Pamflet TOGA (Serai dan Jahe)

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 9 Agustus 2022 di Posyandu Rajawali, Kelurahan Panjang Utara, Kecamatan Panjang, Kota Bandar Lampung. Kegiatan Penyuluhan tentang TOGA ini dihadiri oleh Ibu-ibu anggota Posyandu Rajawali sebanyak 20 orang, Kader Posyandu Rajawali sebanyak 10 orang, Petugas medis Puskesmas Panjang, Lurah Panjang Utara. Kegiatan ini diawali dengan perkenalan oleh Mahasiswa Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan (ANAFARMA), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati kepada seluruh peserta penyuluhan.

Penyuluhan merupakan tahapan lanjutan setelah disebarkannya pamflet kepada peserta penyuluhan. Pada sesi ini peserta menyimak penjelasan serta presentasi yang disampaikan oleh Mahasiswa program Studi Analisis Farmasi dan Makanan (ANAFARMA). Dalam penyuluhan ini disampaikan materi yang berkaitan tentang pengolahan TOGA serai dan jahe menjadi jamu tradisional yang sehat dan nikmat. Untuk sesi tanya warga sangat antusias (100%) menjawab pertanyaan yang diajukan dan warga juga sangat antusias untuk memberikan pertanyaan kepada penyaji tentang materi yang telah disampaikan. Setelah disampaikannya materi penyuluhan dan dilakukannya sesi tanya jawab,

warga menjadi tahu tentang cara pengolahan TOGA serai dan jahe.

Kemudian Tim dari Mahasiswa membagikan produk jamu serai dan jahe kepada Ibu-Ibu Posyandu Rajawali RT.08, LK II, Kelurahan Panjang Utara, serta menjelaskan cara *alternative* menanam TOGA jika tidak memiliki pekarangan di depan rumah, maka Ibu-Ibu Posyandu dapat menggunakan *polybag* karena lebih mudah dan praktis.

Setelah dilakukan Penyuluhan tentang TOGA di Posyandu Rajawali Kelurahan Panjang Utara, Ibu-Ibu dari Posyandu Rajawali menjadi lebih paham tentang pengertian, khasiat, serta cara penanaman TOGA serai dan jahe, sehingga dapat memulai meningkatkan kesehatan tanpa efek samping dengan jamu tradisional yang terbuat dari serai dan jahe.

SIMPULAN

Dari kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Pemberdayaan Masyarakat sehat tanpa efek samping dengan olahan TOGA serai dan jahe kepada anggota Posyandu Rajawali Kelurahan Panjang Utara mendapatkan hasil yang sangat baik, dimana Ibu-ibu Posyandu dapat mengetahui manfaat dari membuat jamu dari bahan serai dan jahe yang memiliki banyak manfaat seperti meringankan perut kembung dapat juga meningkatkan sel darah merah, dan meredakan

Agustina Retnaningsih*, Karlina Herawati, Amelia Fransiska, Mertalia Apriza, Erina Handayani, Abdul Aziz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati.
Korespondensi penulis: Agustina Retnaningsih. *Email: agustina@malahayati.ac.id

Pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan masyarakat sehat tanpa efek samping dengan olahan toga serai dan jahe

rasa nyeri berkat kandungan anti oksidan pada tanaman serai dan jahe.

Dari kegiatan penyuluhan tentang TOGA ini juga Ibu-ibu posyandu Rajawali diajarkan cara membuat jamu dari bahan serai dan jahe yang dapat dijadikan acuan untuk dibuat sendiri di rumah.

SARAN

Karena semakin berkembang nya zaman masyarakat menjadi lupa terhadap banyaknya manfaat TOGA yang dapat dengan mudah kita temui disekitar kita. Karena manfaat dari TOGA sangat besar bagi kesehatan untuk itu perlu adanya upaya guru, orang tua serta instansi kesehatan (puskesmas) untuk bekerjasama dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap banyak nya manfaat dari TOGA.

DAFTAR PUSTAKA

- Duaja, M. D., Kartika E., Mukhlis, F. (2011). *Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Geragai*. Jurnal Pengabdian pada Masyarakat, No. 52. Hal74 –79.
- Hendrik, W. G., & Panggabean, E. S. (2013). *Pemanfaatan Tumbuhan Serai Wangi (Cymbopogon Nardus (L.) Rendle) Sebagai Antioksidan Alami*. Jurnal Kimia Mulawarman. 10(2): 74-79.
- Hikmat, A., Zuhud, E. A. M., Sandara, E., Sari, R. K. (2011). *Revitalisasi konservasi tumbuhan obat keluarga (TOGA) guna meningkatkan kesehatan dan ekonomi keluarga mandiri di Desa Contoh Lingkar Luar Kampus IPB Darmasari Bogor*. Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia. 16 (2); 71-80.
- Karo-Karo, U. (2010). *Pemanfaatan tanaman obat keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan*. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal), 4(5), 195-202.
- Nurmala, S., Wiendarlina, I. Y., Z addana, C., & Utami, N. F. (2021). *Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK di Griya Katulampa dengan Keterampilan Membuat Minuman Lemon Sereh Jahe Yang Kaya Akan Anti oksidan serta Pembiasaan hidup bersih dan sehat dimasa Pandemi Covid-19*. Dharmakarya, 10(3).
- Pratiwy, A., E., Kusumaningrum, I., Aminullah, A. (2019). *Pemanfaatan Ekstrak Rempah Serai Cymbopogon Citratus Terhadap Kandungan Antioksidan Dan Sifat Sensori Produk Dark Chocolate*. Jurnal Pertanian. 10(2): 80-92.
- Qamariah, N., Handayani, R., & Novaryati, S. (2019). *Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Ramuan Obat Tradisional*. Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 4 (1), 50–54.
- Redi, A. I. W. (2019). *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan*. Widya Kesehatan, 1 (2), 39–43.
- Sari, S.M., & Rasyid, T. A. (2019). *Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) pada masyarakat*. Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3.
- Susanto, A. (2017). *Komunikasi Dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Kecamatan Margadana*. Jurnal Para Pemikir, 6 (1), 111–117.
- Togatorop, D. M., Nainggolan, R. J., & Lubis, L. M. (2015). *Pengaruh Perbandingan Sari Batang Sereh dengan Sari Jahe Dan Konsentrasi Serbuk Gula Aren Terhadap Mutu Serbuk Minuman Penyegar Sereh*. Jurnal Rekayasa Pangan dan Pertanian, 3 (2), 157-163.
- Winarti, H. (2010). *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan, Status Teknologi Hasil Penelitian Jahe*.
- Zakaria, F. R., Susanto, H., & Hartoyo, A. (2010). *Pengaruh konsumsi jahe (Zingiber officinale Roscoe) terhadap kadar malonaldehid dan vitamin E plasma pada mahasiswa pesantren Ulil Albaab Kedung Badak, Bogor*.

Agustina Retnaningsih*, Karlina Herawati, Amelia Fransiska, Mertalia Apriza, Erina Handayani, Abdul Aziz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati.
Korespondensi penulis: Agustina Retnaningsih. *Email: agustina@malahayati.ac.id