

Pelatihan Membuat Jamu Tradisional sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan bagi Penghuni Rusunawa

Winarti^{1)*}, Mhd. Isman²⁾, Mutia Febriyana³⁾

^{1,2,3)}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

*Corresponden Author:

winarti@umsu.ac.id

Abstact

Herbal medicine lovers are dominated by parents, while today's millennial children, most of whom are studying and working, don't love herbal medicine for the reason that it is bitter, doesn't taste good, or doesn't have time to drink it. Over time, they become less and less familiar with herbal medicine and herbal medicine can be forgotten by time. even though the source of the herbal ingredients themselves are herbal plants that grow a lot around where we live. However, if it is not used, over time it will only function as a food seasoning. The fact that the author often finds is that female students often don't have time to eat breakfast and eat late because they have busy schedules every day. On average, they not only study, but they also take part in organizational activities, campus teaching, various involvement in research and community service, and a pile of assignments that have to be done. This phenomenon will affect the quality of their health. The aim of this service is to remind the residents of the flats and equip them with skills in making traditional herbal medicine so that the residents of the flats can enjoy their healthy properties. The method used is to survey the conditions first, invite reliable presenters, invite the flats, prepare the necessary materials and tools, and conduct training to provide training and knowledge to improve the health of the flats' residents. The event went well and was felt to be beneficial for the participants.

Keyword: Traditional Herbal Medicine, Residents of The UMSU Flats.

Abstrak

Pecinta jamu didominasi oleh para orangtua, sementara anak millennial zaman kini yang rata-rata berkuliah dan bekerja tidak mencintai jamu dengan alasan pahit, rasanya tidak enak, atau tidak sempat minum. Lama-kelamaan mereka semakin tidak mengenal jamu dan jamu dapat dilupakan oleh zaman. Padahal sumber dari bahan jamu itu sendiri adalah tanaman herbal yang banyak tumbuh di sekitar tempat tinggal kita, namun jika tidak diberdayakan maka lama-kelamaan hanya sekedar berfungsi untuk bumbu makanan saja. Fakta yang sering ditemukan oleh penulis bahwa mahasiswi-mahasiswi sering tidak sempat sarapan dan terlambat makan karena mengejar jadwal yang padat setiap harinya. Rata-rata di antara mereka tidak hanya berkuliah saja, namun mereka juga mengikuti kegiatan organisasi, kampus mengajar, berbagai keterlibatan di penelitian dan pengabdian, dan setumpuk tugas yang harus dikerjakan. Fenomena ini akan mempengaruhi kualitas kesehatan mereka. Tujuan dari pengabdian ini dibuat untuk mengingatkan Kembali kepada penghuni rusunawa dan membekali mereka keterampilan dalam membuat jamu tradisional agar dapat dinikmati khasiat sehatnya oleh penghuni rusunawa. Metode yang digunakan adalah survei kondisi terlebih dahulu, mengundang pemateri yang handal, mengundang pihak rusunawa, mempersiapkan bahan dan

alat yang dibutuhkan, dan melakukan pelatihan untuk memberikan pelatihan dan pengetahuan agar meningkatkan Kesehatan penghuni rusunawa. Acara berlangsung dengan baik dan dirasakan bermanfaat untuk peserta.

Kata kunci: *Jamu Tradisional, Penghuni Rusunawa UMSU*

PENDAHULUAN

Jamu dikenal sebagai minuman kesehatan yang sangat baik dikonsumsi oleh segala usia karena terbukti mampu menjaga daya tahan tubuh dari berbagai penyakit. Sejak zaman Majapahit, tradisi atau budaya membuat jamu telah dilestarikan. Ini dapat dilihat dari relief Kharmawibhanga yang terletak di Candi Borobudur, Provinsi Jawa Tengah, menceritakan beberapa adegan yang berisi tentang bidang kesehatan, seperti pertolongan yang dilakukan kepada orang yang sakit, rasa syukur terhadap kesembuhan yang dialami oleh orang sakit, serta proses kelahiran yang dibantu oleh seorang dukun beranak (Kasiyati dalam Isnawati, 2021: 2).

Bahan dasar yang digunakan dalam pembuatan jamu terdiri dari tanaman herbal yang dapat dijumpai di lingkungan sekitar. Jamu merupakan salah satu representasi kearifan lokal yang berkembang di masyarakat karena kebermanfaatannya minuman tradisional ini masih dipercaya oleh masyarakat dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit tanpa menimbulkan efek samping. Pada tahun 2018, menurut data dari Tribun News, Jawa Timur menduduki peringkat nomor 3 sebagai konsumen jamu terbesar dengan peningkatan sejumlah 17%. Hal inilah yang membuat jamu masih menjadi pilihan masyarakat hingga saat ini. Pemahaman mengenai eksistensi minuman ini penting diwujudkan oleh masyarakat, karena warisan dari nenek moyang adalah jati diri bangsa yang mencerminkan bahwa bangsa Indonesia adalah bangsa yang berbudaya sejak dahulu kala. (Isnawati, 2021: 2)

Menurut Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS., Apt., salah satu guru besar Fakultas Farmasi Universitas Airlangga pada artikel yang diterbitkan oleh The Jakarta Post, “Kunyit misalnya, bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita. Ini juga berfungsi sebagai antioksidan dan antimikroba. Jahe juga dikenal sebagai penguat kekebalan tubuh dan temulawak bermanfaat dalam menjaga kesehatan hati. Beliau juga menambahkan bahwa mengkonsumsi tanaman tersebut dalam bentuk jamu secara teratur berpotensi mencegah penularan berbagai mikroba, termasuk virus dan bakteri. (Kusumo, 2020: 467).

Namun fakta yang dihadapi sekarang adalah pecinta jamu didominasi oleh para orangtua, sementara anak millennial zaman kini yang rata-rata berkuliah dan bekerja tidak mencintai jamu dengan alasan pahit, rasanya tidak enak, atau tidak sempat minum. Lama-kelamaan mereka semakin tidak mengenal jamu dan jamu dapat dilupakan oleh zaman. Padahal sumber dari bahan jamu itu sendiri adalah tanaman herbal yang banyak tumbuh di sekitar tempat tinggal kita, namun jika tidak diberdayakan maka lama-kelamaan hanya sekadar berfungsi untuk bumbu makanan.

Sementara itu penghuni rumah susun mahasiswa (rusunawa) UMSU adalah anak muda millennial yang bertugas menunaikan belajar untuk mencapai impian profesi mereka yang disibukkan dengan berbagai macam aktivitas yang padat. Rusunawa UMSU terdiri atas lima lantai. Lantai dua sampai lima dihuni oleh mereka sebagai mahasiswi yang berkuliah di UMSU. Rusunawa ini hanya diperuntukkan bagi mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan

dari stambuk 2019-2022. Setiap lantai pada lantai dua sampai lima terdiri atas 136 kamar. Lantai satu tidak ada kamar karena digunakan oleh UMSU sebagai kantor lembaga-lembaga.

Fakta yang sering ditemukan oleh penulis bahwa mahasiswi-mahasiswi ini sering tidak sempat sarapan dan terlambat makan karena mengejar jadwal yang padat setiap harinya. Rata-rata di antara mereka tidak hanya berkuliah saja, namun mereka juga mengikuti kegiatan organisasi, kampus mengajar, berbagai keterlibatan di penelitian dan pengabdian, dan setumpuk tugas yang harus dikerjakan. Fenomena ini akan mempengaruhi kualitas kesehatan mereka. Belum lagi mereka sering jajan sembarangan secara cepat saji yang kandungan gizinya tidak diperhatikan dan ini akan berdampak pada kesehatan mereka. Apalagi belum lama ini penghuni rusunawa ada yang meninggal karena sakit. Hal ini yang menjadi ketertarikan pengusul untuk melakukan pengabdian bagi penghuni rusunawa UMSU membuat pelatihan meracik jamu tradisional agar mahasiswi yang menempati rusunawa dapat membuat dan mengkonsuminya untuk menjaga kesehatan mereka di sela-sela padatnya aktivitas mereka berkuliah.

METODE

Metode pelaksanaan program kemitraan masyarakat ini dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Melakukan survei terhadap kondisi mitra.
2. Mengundang pemateri yang handal di bidangnya dalam membuat jamu tradisional dan berkoordinasi tentang bahan dan alat yang diperlukan untuk pelatihan.
3. Mengundang penghuni rusunawa, pimpinan, dan pengelola rusunawa. Mahasiswi yang diundang beberapa mahasiswi dari berbagai stambuk 2019-2022.

4. Membawa bahan-bahan dan alat yang telah disiapkan. Menyiapkan tempat.
5. Menyelenggarakan pelatihan membuat jamu tradisional yang diharapkan dapat meningkatkan imunitas tubuh penghuni rusunawa dari berbagai penyakit dan memberikan ilmu pengetahuan baru bagi mereka tentang warisan budaya negeri.

HASIL

Hasil dari pelaksanaan PKPM ini berjalan dengan baik. Dilaksanakan pada 29 Juli 2023, hari Sabtu di ruang aula Rusunawa UMSU jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan. Tim disambut dengan baik oleh mitra, bahkan mitra berharap di tahun depan dapat diadakan lagi kegiatan PKM ini di Rusunawa.

Kegiatan dilaksanakan dari pukul 10.00 WIB hingga pukul 13.00 WIB. Pemateri yang diundang adalah Ibu Rafikah Halijani Dewi yang telah tujuh tahun membuat dan berjualan jamu di pasar tradisional dan resep jamu itu sendiri di peroleh dari mertua yang telah 40 tahun menguasai pembuatan jamu tradisional. Ibu Dewi telah memiliki brand jamu dengan nama Roemah Jamu Kak Dewi, dijual di Pasar Besi dekat Angsa Pura Asia, mulai buku pukul 7 hingga 12 WIB. Jamu Ibu Dewi dapat dipesan di grab food.

Peserta yang hadir adalah puluhan utusan mahasiswa yang tinggal di Rusunawa yang sebelumnya telah dipilih oleh pengelola rusunawa yaitu Ibu Nadlrah Naimi, M.A. yang tentu saja dipilih bagi mahasiswa yang pada hari Sabtu itu tidak ada jam perkuliahan.

Acara dibuka oleh protokol yaitu dari tim sendiri, Mutia Febriyana, S.Pd.,M.Pd. lalu kata sambutan dari ketua tim yaitu Ibu Winarti, S.Pd.,M.Pd., kata sambutan dari kepala Rusunawa yaitu Ibu Nadlrah Naimi, M.A. kemudian acara puncak adalah pembuatan jamu tradisional itu sendiri yang

disampaikan secara jelas oleh Ibu Dewi. Ibu Dewi memperkenalkan terlebih dahulu bahan-bahannya, mengajak mahasiswa untuk mengingat kembali obat-obatan tradisional, ada yang masih ingat, namun ada yang tidak tahu sama sekali.

Bahan-bahan yang diperlukan adalah beras ¼ kg, kencur ¼ kg, induk kunyit 1.5 kg, air secukupnya, gula 12-13 sendok makan, garam secukupnya. Cara membuat: rendam beras kurang lebih 2 jam, lebih baik semalaman. Cuci kencur hingga bersih dan potong kecil-kecil. Kupas kulit induk kunyit dan cuci. Setelah dicuci bersih, semua sisihkan. Masukkan beras dan kencur ke dalam blender dan tambahkan air secukupnya lalu giling hingga halus. Setelah halus, peras menggunakan saringan lalu ampasnya masukkan kembali tambahkan air secukupnya lagi lalu giling kembali seperti semula dan saring lagi pakai saringan kecil. Setelah itu ampasnya dimasukkan kembali lalu masukkan induk kunyit dan tambahkan air secukupnya, lalu giling kembali dan peras ulang seperti ini lagi. Setelah itu masak menggunakan api sedang sambil diaduk terus-menerus jangan sampai berhenti, kalau dibiarkan maka akan mengental dan menggumpal, jamu akan gagal. Masukkan gula dan garam secukupnya. Cek rasa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dalam pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa acara terselenggara dengan baik, disambut dengan baik oleh pihak rusunawa UMSU dan para peserta terhadap pelatihan jamu tradisional ini karena dirasa bermanfaat oleh mereka baik dalam mengenal jenis bahan-bahan dasar jamu tradisional maupun manfaat yang diketahui dalam meminum jamu tradisional. Para peserta sangat antusias mengikuti jalannya pelatihan dari mulai awal hingga akhir pelatihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pengabdian disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara karena telah menyelenggarakan pengabdian internal ini, sehingga PKM ini dapat terselesaikan. Terima kasih kepada LPPM UMSU yang menjadi fasilitator atas terselenggaranya pengabdian 2023 ini. Terima kasih kepada pihak rusunawa UMSU yang telah bersedia menjadi mitra. Terima kasih kepada tim ahli dalam keterampilan pelatihan jamu tradisional yaitu Ibu Rafikah Halijani Dewi. Terima kasih kepada para mahasiswa yang telah membantu PKM ini yaitu Desy Wulanda Sari dan Vicky Maharani.

REFERENSI

- Isnawati, Deby Lia. 2021. *Minuman Jamu Tradisional sebagai Kearifan Lokal Masyarakat di Kerajaan Majapahit pada Abad ke-14 Masehi*. Jurnal Avatara, 11 (2)
- Kusumo, Adristy Ratna. 2020. *Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi*. Jurnal Layanan Masyarakat, 4 (2).
- Purwoningsih, E. (2017). IBM Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat Desa Jaring Halus melalui Program “GAZI” (Warga Sadar Gizi). *Jurnal Prodikmas Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Ginting, N., Saragih, S. A., & Prayogi, M. A. (2023). Increasing the Economic Capacity of Fishing Communities produced by Malay Fisheries and Tanjak in Jaring Halus Village, Secanggang District, Langkat Regency. *International Journal Of Community Service*, 3(1), 66-71. doi:<https://doi.org/10.51601/ijcs.v3i1.180>
- Pasaribu, F. I., Azis, A., Evalina, N., & Cholish. (2020). PKPM Pengolahan

Sampah Bakar Ramah Lingkungan Muhammadiyah Menggunakan Rancang Bangun Insinerator. *Ihsan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 21-31.