

Pelatihan Meningkatkan Pengetahuan dan Manfaat Bahan Herbal sebagai Pengobatan Alternatif kepada Ibu-ibu PKK Desa Kuningan Kabupaten Blitar

Budi Kamulyan^{*}, Lukman Hakim, Zubaidah Ningsih AS

¹Universitas Brawijaya Malang: Jl. Mayjen Haryono Gg. 1, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia, [\(0341\) 558224](tel:0341558224)

²Departemen Kimia, Fakultas FMIPA, Universitas Brawijaya Malang

*e-mail: b_kamul@ub.ac.id

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan manfaat ramuan herbal sebagai pengobatan alternatif, memberikan contoh tentang manfaat ramuan herbal dan mendorong masyarakat untuk mengintegrasikan pengobatan herbal dalam kehidupan sehari-hari. Ramuan Sapujagat Praktis (temu mangga, lengkuas, kencur, bunga lawang, serai, pulosari, kapulogo, bawang merah) dan Badarmomolo Praktis (temu mangga, lengkuas, bunga lawang, pulosari, kapulogo, daun sembung, adas manis, biji kemukus) yang diproduksi PT Sankara Sehat Sejahtera Badung dikemas dalam bentuk ramuan celup agar lebih praktis, higienis, dan mudah dikonsumsi secara rutin. Pelatihan diikuti 40 ibu-ibu PKK, sebelum dan setelah penyampaian materi, peserta diminta mengisi kuisioner evaluasi dengan lima pertanyaan utama terkait peningkatan pengetahuan, pemahaman manfaat, kepercayaan terhadap pengobatan herbal, serta persepsi tentang efek preventif jamu. Hasil dianalisis secara deskriptif. Peningkatan prosentase evaluasi terhadap lima pertanyaan utama berkisar 8-43%. Persepsi positif peserta terhadap konsumsi rutin ramuan Sapujagat Praktis dan Badarmomolo Praktis menunjukkan potensi pemanfaatan ramuan ini dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat, terutama dalam penguatan imunitas, pengendalian gula darah, serta dukungan fungsi hati dan ginjal. Pelatihan ini berhasil memberikan informasi berbasis bukti yang mendalam mengenai manfaat ramuan Herbal, yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penggunaan obat tradisional yang aman dan efektif dalam menjaga kesehatan.

Kata Kunci: Herbal, Pengobatan Alternatif, Kesehatan, Persepsi positif.

1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap penggunaan ramuan herbal sebagai alternatif pengobatan semakin meningkat. Perubahan ini didorong oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran terhadap efek samping obat kimia, meningkatnya minat terhadap gaya hidup sehat dan alami, serta dukungan dari penelitian ilmiah yang menyoroti manfaat tanaman obat dalam menjaga kesehatan (BRIN, 2023). Ramuan herbal yang telah digunakan secara turun-temurun kini mendapatkan perhatian lebih sebagai bagian dari pengobatan komplementer dan holistik.

Sejak dulu Indonesia terkenal sebagai sumber obat-obatan dunia lewat ramuan herbal yang disebut jamu. Itu sebabnya para pedagang barat seperti VOC datang (dan akhirnya menjajah) untuk belajar dan mendapatkan ramuan herbal, yang bisa digunakan sebagai obat untuk dibawa dan dijual kembali dengan harga mahal ke negaranya. Bahan herbal di Indonesia mengandung banyak senyawa aktif yang sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan (Cahyono M.I., 2022).

Beberapa jenis bahan herbal yang umum digunakan dan memiliki manfaat bagi kesehatan antara lain kunir (*Curcuma longa*) sebagai antiinflamasi dan peningkat daya tahan tubuh (Mulyani, 2018), temumangga (*Curcuma mangga*) yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan pencernaan (Rahayu & Saputra, 2017), lengkuas (*Alpinia galanga*) yang memiliki sifat antimikroba (Hidayat, 2019), bunga pekak (*Illicium verum*) sebagai antiseptik alami (Suryani, 2020), kulit pulosari (*Alyxia stellata*) untuk mengatasi gangguan pencernaan (Setiawan, 2021), serta bawang merah (*Allium cepa*) yang berperan sebagai antioksidan dan antibakteri (Fadilah & Prasetyo, 2022). Selain itu, ramuan herbal juga diketahui dapat meningkatkan imunitas tubuh manusia, membantu tubuh melawan infeksi, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan (Wijayanti, 2021).

Beberapa penelitian juga telah membuktikan manfaat bahan herbal ini secara ilmiah. Studi oleh Kurniawan et al. (2020) menunjukkan bahwa ekstrak kunyit memiliki senyawa kurkuminoid yang dapat meningkatkan respons imun tubuh dengan merangsang produksi sel darah putih. Penelitian lain oleh Lestari & Hidayah (2019) menemukan bahwa ekstrak temumangga mengandung senyawa antioksidan yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Lengkuas telah terbukti secara klinis memiliki efek antibakteri terhadap bakteri patogen

penyebab infeksi saluran pencernaan (Rahmawati et al., 2021). Selain itu, penelitian oleh Putri et al. (2022) mengungkapkan bahwa bawang merah mengandung quercetin yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dengan sifat antiinflamasi dan antivirusnya.

Namun saat ini, kesadaran masyarakat mengenai manfaat, cara penggunaan, dan pengolahan ramuan herbal masih tergolong rendah. Banyak masyarakat yang cenderung mengandalkan obat-obatan sintesis tanpa mempertimbangkan alternatif alami yang lebih aman dan berpotensi memiliki efek samping lebih rendah (Sudarmono, 2020). Oleh karena itu, diperlukan program edukasi dan pelatihan yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan ramuan herbal secara aman dan bijak. Oleh karenanya kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan:

1. Meningkatkan pengetahuan dan manfaat ramuan herbal sebagai alternatif pengobatan.
2. Memberikan contoh tentang manfaatan ramuan herbal untuk ibu-ibu PKK.
3. Mendorong masyarakat untuk mengintegrasikan pengobatan herbal dalam kehidupan sehari-hari secara aman dan bijaksana.

2. METODE

Pada tahun 2023 telah dilakukan pengabdian sebagai upaya kemandirin rakyat dalam meningkatkan kesehatan melalui pengenalan dan pelatihan membuat Ramuan herbal di Desa Kuningan Kanigoro Blitar. Dalam tahun ini akan dilanjutkan dengan tambahan pengetahuan dan manfaat Herbal sebagai pengobatan alternatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Pengumpulan data tentang pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu PKK Desa Kuningan Kabupaten Blitar tentang bahan herbal.
2. Pelatihan tentang bahan herbal sebagai alternatif pengobatan, dengan menggunakan contoh ramuan herbal "Sapujagad Praktis" dan "Badarmolo Praktis" produksi PT Shankara Sehat Sejahtera Bandung.
3. Pembuatan ramuan herbal "Sapujagad Praktis" dan "Badarmolo Praktis" dan pengujian efektivitasnya.
4. Evaluasi dan monitoring kegiatan.

Mitra sasaran adalah ibu-ibu PKK desa Kuningan, Kanigoro, Kab.Blitar. Peserta yang hadir berjumlah 40 orang dari perwakilan ibu-ibu PKK dan kader desa Kuningan

Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 13 September 2025. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Departement Kimia FMIPA UB. Pelaksanaan kegiatan diselenggarakan di ruang Serbaguna Desa Kuningan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian tentang “Pelatihan Meningkatkan Pengetahuan dan Manfaat Bahan Herbal sebagai Pengobatan Alternatif kepada Ibu-ibu PKK Desa Kuningan Kabupaten Blitar” ini dilaksanakan pada 13 september 2025. Kegiatan dilaksanakan pada mitra sasaran, yaitu Ibu-ibu PKK dan kader Desa Kuningan. Kegiatan diawali dengan mengurus perijinan melalui Kepala Desa sekaligus sebagai perwakilan mitra.

Kegiatan utama adalah penyampaian materi pelatihan meliputi (1) pengetahuan dan manfaat tanaman herbal bagi kesehatan terutama meningkatkan imunitas tubuh; (2) penjelasan dan diskusi cara konsumsi minuman herbal “Sapujagad Praktis (SJP)” dan “Badarmolo Praktis (BMP)” produksi PT Shankara Sehat Sejahtera Bandung.

Pengumpulan data tentang pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu PKK Desa Kuningan Kabupaten Blitar tentang bahan herbal didapatkan dari hasil kuisiner sebelum acara pelatihan disajikan dalam tabel 3.1.

Acara pelatihan mengikuti kebiasaan pertemuan PKK Desa, diawali pembukaan, sambutan ketua PKK, wakil dari Departement kimia oleh Ibu Zubaidah Ningsih, doa, Penyampaian Materi Pelatihan, Tanya Jawab dan penutup. Setelah penutupan peserta diberikan kesempatan tes glukosa dan pemberian ramuan herbal (SJP dan BMP) secara gratis. Dalam sambutannya wakil dari Departement Kimia menyampaikan rasa terima kasih kepada mitra kegiatan (Ibu2 PKK Desa Kuningan) atas terselenggaranya kegiatan ini dan juga menyampaian beberapa penelitian terkait herbal di Departemen Kimia.



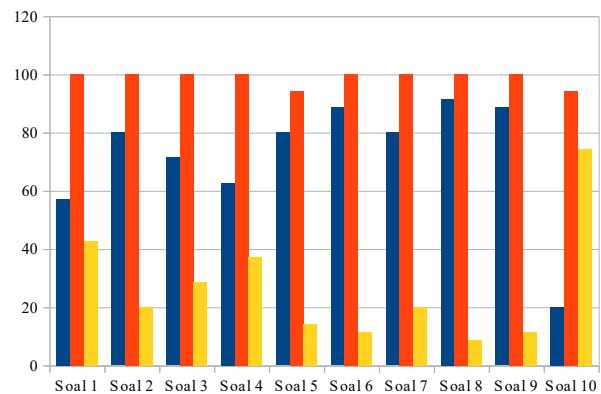
Gambar 3.1. Penyampaian Materi Pelatihan

Evaluasi pengetahuan dan dan manfaat ramuan herbal diberikan sebelum dan setelah penyampaian materi dalam kuisiner dengan menjawab 10 pertanyaan. Hasil evaluasi terlihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Prosentase Hasil Kuisiner sebelum dan setelah Pelatihan

	Sebelum (%)	Setelah (%)	Perubahan (%)
Soal 1	57,14	100	42,86
Soal 2	80	100	20
Soal 3	71,4	100	28,6
Soal 4	62,8	100	37,2
Soal 5	80	94,3	14,3
Soal 6	88,6	100	11,4
Soal 7	80	100	20
Soal 8	91,4	100	8,6
Soal 9	88,6	100	11,4
Soal 10	20	94,3	74,3

Catatan: Jumlah responden 35 orang



Gambar 3.2. Grafik hasil kuisiner sebelum (biru), setelah (orange) Pelatihan dan perubahan (kuning)

Tabel 3.1 menunjukkan perubahan pengetahuan responden terhadap materi pelatihan. Perubahan tersebut adalah peningkatan pengetahuan tentang bahan herbal dari 57,14% menjadi 100%, lebih memahami manfaat bahan herbal sebagai pengobatan alternatif dari 80% menjadi 100%, percaya bahwa bahan herbal dapat membantu mengurangi gejala penyakit kronis (seperti arthritis, diabetes, dll. dari 71,4% menjadi 100%, meningkatkan kepercayaan dalam menggunakan bahan herbal sebagai pengobatan alternatif dari 88,6% menjadi 100%, kunyit (*Curcuma longa*) mengandung bahan aktif kurkumin yang memiliki sifat anti-inflamasi dari 80% menjadi 100%, percaya bahwa kandungan bahan aktif jamu dapat digunakan sebagai pencegahan penyakit dari 88,6% menjadi 100%, dan cara konsumsi ramuan SJP dan BMP yang benar dari 20% menjadi 94,3%.

Kepercayaan ibu-ibu PKK terhadap konsumsi jamu yang dapat meningkatkan sistem kekebalan dan kesehatan secara umum menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil memberikan pengetahuan yang lebih dalam tentang manfaat bahan-bahan alami tersebut. Sebagian besar bahan dalam kedua ramuan tersebut telah terbukti dalam berbagai penelitian sebagai penguat daya tahan tubuh melalui mekanisme antioksidan dan anti-inflamasi. Ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang dilakukan telah memberikan pemahaman ilmiah yang memperkuat keyakinan para peserta bahwa konsumsi herbal ini efektif dalam meningkatkan kekebalan tubuh.

Peningkatan pemahaman dan tingkat kepercayaan yang diberikan oleh responden terhadap ramuan herbal seperti Sapujagad dan Badarmolo yang efektif untuk meningkatkan kekebalan tubuh dapat:

- Mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia untuk masalah kesehatan ringan.
- Memberdayakan masyarakat untuk menggunakan sumber daya lokal dan kearifan tradisional dalam menjaga kesehatan.
- Berkontribusi pada gerakan hidup sehat dengan pendekatan berbasis kearifan lokal dan alam.

Menurut Pathak et al., 2020, senyawa dari bahan alam yang memiliki efek sebagai peningkat daya tahan tubuh ialah polifenol, curcumin, transcuripusin A, quercetin, piperine, dan antioksidan yang bagus dalam meningkatkan daya tahan tubuh yaitu vitamin C, astaxanthine, coenzyme Q 10 (Pathak et al. 2020).

Setelah penyampaian materi dan penutupan acara pelatihan, peserta diberikan kesempatan tes kadar glukosa sesaat. Hasil tes glukosa 63-98 mg/dL (12 peserta), 104 - 138 mg/dL (8 peserta dan 168 mg/dL (1peserta), hanya 21 peserta dari 40 peserta yang melakukan tes glukosa. Sebelum meninggalkan acara peserta diberikan contoh ramuan herbal celup SJP dan BMP. Dalam materi pelatihan juga dibuktikan dari uji klinis subyek setelah konsumsi ramuan tersebut dalam dua tahun dari 468 mg/dL setahun berikutnya turun 200 an dan tahun kedua sekita 124 mg/dL. Subyek hanya konsumsi 2 ramuan diatas dan menjalani intermiten fasting.

JENIS PEMERIKSAAN	HASIL	NILAI Rujukan	SATUAN	METODE
Glukosa Darah Pusta (G)	124 *	< 100 Diagnosa DM >= 125	mg/dL	HEKOKRAL

Catatan :
Waktu Pengambilan Spektren
Revisi: 06.02.2024 13:17:18

Gambar 3.3. Uji Glukosa Darah Puasa Subyek



Gambar 3.4. Foto Bersama Peserta Pelatihan



Gambar 3.5. Tes Glukosa Peserta Pelatihan

4. SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan:

1. Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan potensi ramuan herbal sebagai alternatif pengobatan dari 57,14% menjadi 100%.
2. Contoh tentang manfaat ramuan herbal SJP dan BMP dapat menurunkan glukosa darah dalam 2 tahun secara bertahap dari 468-200-124 mg/dL.
3. Dengan diberikan contoh ramuan herbal akan meningkatkan kepercayaan ibu-ibu PKK terhadap konsumsi jamu yang dapat meningkatkan sistem kekebalan dan kesehatan secara umum sehingga masyarakat dapat didorong untuk mengintegrasikan pengobatan herbal dalam kehidupan sehari-hari secara aman dan bijaksana

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada FMIPA Universitas Brawijaya dan Kepala Desa Kuningan.

DAFTAR RUJUKAN

- Brin, 2023, Hasil Riset Ungkap Pengobatan Tradisional Jadi Pilihan Masyarakat Urban Modern Link:
<https://www.brin.go.id/news/112284/hasil-riset-ungkap-pengobatan-tradisional-jadi-pilihan-masyarakat-urban-modern>
- Cahyono, M.I., 2022, Panduan Rakyat Indonesia Melawan Pandemi Covid-19 dan Penyakit Virus selanjutnya, Cetakan-3, Halaman Moeka Publishing, Bogor
- Fadilah, & Prasetyo, A., (2022), Aktivitas Antioksidan dan Antibakteri Ekstrak Bawang Merah (*Allium cepa*), Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian, 9(1), 1-8.
- Hidayat, T. (2019). Aktivitas Antimikroba Ekstrak Lengkuas (*Alpinia galanga*) Terhadap Bakteri *Escherichia coli* dan *Staphylococcus aureus*. Jurnal Ilmu Kefarmasian, 7(2), 123-130.
- Kurniawan, B., et al. (2020). *Efek Kurkuminoid dalam Kunyit terhadap Sistem Imun*, Jurnal Farmasi Herbal, 12(1), 45-56.
- Lestari, D., & Hidayah, A., (2019), *Antioksidan dalam Temumangga sebagai Pelindung Sel*, Jurnal Biomedik, 15(2), 78-89.
- Mulyani, S. (2018). Aktivitas Antiinflamasi dan Peningkat Daya Tahan Tubuh Ekstrak Kunir (*Curcuma longa*). Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian, 5(1), 1-7.
- Pathak S, Fithria RS, Hariyadi DM, Pathak Y., 2020, Preventive management strategies in ageing populations using natural products as immunity boosters. *Curr Trends PharmRes.*, 7(1): 15–33.
<https://doi.org/10.4324/9781315683416-46>
- Putri, W., et al., (2022), *Quercetin dalam Bawang Merah untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh*, Jurnal Kesehatan Herbal, 20(4), 67-79.
- Rahayu, S., & Saputra, A., (2017), Aktivitas Temumangga (*Curcuma mangga*) Sebagai Penjaga Kesehatan Pencernaan, Jurnal Ilmu Kefarmasian, 5(1), 1-6. Rahmawati, S., et al., (2021), *Efek Antibakteri Lengkuas terhadap Bakteri Patogen Saluran Pencernaan*, Jurnal Mikrobiologi, 18(3), 112-123.
- Setiawan, A., (2021), Aktivitas Kulit Pulosari (*Alyxia stellata*) Sebagai Antidiare, Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian, 8(1), 1-7.
- Suryani, L., (2020), Aktivitas Antiseptik Bunga Pekak (*Illicium verum*), Jurnal Ilmu Kefarmasian, 8(2), 131-138.
- Wijayanti, A., (2021), Ramuan Herbal sebagai Peningkat Imunitas Tubuh, Jurnal Kesehatan, 12(1), 1-6.