

**PEMANFAATAN TANAMAN JAHE,KUNYIT ,SERAI SERTA
DAUN SALAM UNTUK PEMELIHARAAN KESEHATAN
DI RT 01 KELURAHAN SOLOK SIPIN KECAMATAN
DANAU SIPIN KOTA JAMBI**

**Amelia Soyata, Aisa Dinda Mitra,
Melayusma Muchtar , Ediwan Nestawri Hutabarat**

Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi
ameliasoyata97@gmail.com

Abstract

Solok Sipin Village is one of the villages in Lake Sipin District. In community service activities carried out in RT. 01 it is known that most of the community suffers from hypertension, residents of RT 01 also use their yard to grow herbal plants that can be used for their own needs, including ginger, turmeric, lemongrass and bay leaves. in daily cooking. So from this community service, it is expected to be able to provide education to residents on how to process ginger, turmeric, lemongrass into drinks that are efficacious for maintaining health and bay leaves, as herbal plants that are efficacious to reduce hypertension, so that after this community bathing activity is carried out it can increase people's knowledge about hypertension and processing herbal drinks as drinks that are beneficial for health.

Keywords: Herbal Plants, Ginger, turmeric, lemongrass, and bay leaves and the processing.

Abstrak

Kelurahan Solok Sipin merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Danau Sipin. Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT. 01 diketahui sebagian besar warga masyarakat banyak mengalami penyakit hipertensi,warga RT 01 juga memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk menanam tanaman herbal yang dapat digunakan untuk kebutuhan mereka sendiri, di antaranya adalah tanaman jahe,kunyit,serei dan daun salam.namun pemanfaatan tanaman tersebut hanya sebagai bumbu dalam masakan sehari sehari. Maka dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada warga bagaimana cara pengolahan jahe,kunyit ,serei menjadi minuman yang berkhasiat menjaga kesehatan dan daun salam,sebagai tanaman herbal berkhasiat untuk menurunkan penyakit hipertensi,sehingga setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan warga tentang hipertensi dan pengolahan minuman herbal sebagai minuman yang bermanfaat untuk kesehatan.

Kata kunci: Tanaman Herbal, Jahe, kunyit serei, daun salam dan pengolahannya.

PENDAHULUAN

Kelurahan Solok Sipin adalah salah satu kelurahan yang terdapat di Kecamatan Danau Sipin. Kelurahan Solok Sipin memiliki luas 1,12 Ha dan memiliki 31 Rukun Tetangga. Dari 31 Rukun Tetangga yang ada pada Kelurahan Solok Sipin ini kami berkesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat mandiri pada RT. 01 Kelurahan Solok Sipin. Dari survei awal diketahui warga RT.01 Kelurahan Solok Sipin banyak yang mengalami hipertensi, data yang kami dapatkan dari puskesmas yang berada di kelurahan solok sipin yaitu puskesmas putri ayu, penyakit hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah terbesar nomor kedua dari sepuluh penyakit terbesar. warga RT 01 juga memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk menanam tanaman herbal yang dapat digunakan untuk kebutuhan mereka sendiri, diantaranya adalah tanaman jahe kunyit serei, dan daun salam . pengolahan tanaman tersebut dilakukan warga sebagai bumbu dalam masakan sehari hari.

Jahe (*Zingiber officinale*) termasuk tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar didunia. jahe digunakan secara tunggal atau dicampur dengan bahan herbal lainnya yang mempunyai khasiat saling melengkapi (Nala, 1992; Santoso, 2008).

Kunyit (*Curcuma domestica* Val) berkhasiat untuk menurunkan demam, diare, eksim, borok, gatal, keputihan, radang usus buntu, hepatitis, perut kembung, kurang nafsu makan, nyeri, dan mual (Hariana, 2009).

Serai atau sereh (*Cymbopogon citratus*) adalah tanaman obat yang berkhasiat sebagai antioksidan, menurunkan gula darah, obat malaria anti-obesitas, menurunkan tekanan darah, dan aromanya memberikan rasa

rileks (Ariska & Utomo, 2020).

Daun salam memiliki zat yang bermanfaat seperti minyak asiri, tanin dan flavonoid. Daun salam biasanya tumbuh bebas di hutan maupun diperkarangan. Untuk menurunkan tekanan darah digunakan 20 lembar daun salam yang di cuci sampai bersih kemudian direbus dengan takaran tiga gelas air sampai menyusut menjadi satu gelas, airnya diminum dua kali sehari sebelum makan (Ulfah, 2012).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat mandiri ini dilakukan pencampuran antara ketiga bahan dari jahe, kunyit dan serei yang akan diolah menjadi minuman yang berkhasiat, sementara daun salam akan diolah tersendiri khasiat tunggal saja yaitu untuk menurunkan tekanan darah tinggi, karena setelah dilakukan survey awal diketahui warga RT 01 banyak yang tekanan darahnya di atas normal. Berdasarkan hasil survei awal itulah maka kami tertarik dalam pengolahan jahe, kunyit dan serei serta daun salam sebagai minuman yang berkhasiat

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mandiri dengan sasaran warga masyarakat di RT.01 Kelurahan Solok Sipin Kecamatan Danau Sipin di lakukan melalui metode ceramah dan diskusi. Langkah-langkah program yang diambil dan akan dilaksanakan, yaitu:

1. Identifikasi masalah dan perizinan di RT 01
2. Pelaksanaan intervensi pengabdian masyarakat
3. Melakukan pretest
4. Penyuluhan
5. post test
6. Praktek pembuatan olahan dari jahe, kunyit, serei dan daun salam

- 7 Pemberian leaflet cara pengolahan produk dan leaflet tentang hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat memberikan edukasi yang berkelanjutan bagi warga masyarakat di RT.01 Kelurahan Solok Sipin. Warga dapat mengetahui manfaat dari jahe,kunyit,serei dan daun salam serta proses pembuatan olahan dari proses awal sampai akhir. Kegiatan ini di hadiri oleh ibu – ibu PKK di RT 01 Kelurahan Solok Sipin sebanyak 20 peserta. Sehingga kedepannya diharapkan perubahan yang baik dari sebelum dilaksanakan program pengabdian masyarakat ini.

Pada tahap awal kegiatan ini dilakukan pretest kepada seluruh peserata yang hadir untuk melihat sejauh mana pengetahuan warga tentang penyakit hipertensi dan obat herbal jahe, kunyit,serei dan daun salam , kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dan diskusi mengenai tanaman herbal jahe, ,kunyit,serei dan daun salam serta manfaatnya, sehingga warga dapat mengetahui apa saja manfaat yang dihasilkan dengan mengkonsumsi jehe,kunyit,serei dan daun salam . Sebelum dan sesudah pemberian materi dilakukan pengisian pretest dan postest sehingga dapat mengetahui sejauh mana pengenalan warga tentangpenyakit hipertensi, tanaman herbal dan manfaatnya.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pembuatan tiga olahan produk,yaitu minuman dari jahe,kunyit dan serei,simplisia daun salam dan hand sanitizer dari daun sirih. Sebelum dilakukan praktek pembuatan minuman jahe,kunyit serei, alat dan bahan yang akan digunakan dipersiapkan terlebih dahulu, kemudian

di jelaskan langkah-langkah pembuatan produknya. Selain dilakukan penjelasan cara pembuatannya juga di bagikan leaflet yang berisi komposisi dan tahap-tahap pembuatannya, agar nantinya warga dapat melakukannya sendiri di rumah masing-masing.



Minuman Jahe, kunyit, serei

Proses pembuatan minuman ini tidak sulit. komposisi bahannya antara lain rimpang jahe 100 gr,kunyit 100gr dan dua batang serei, air 500 ml,.Proses pembuatan minuman jehe,kunyit dan serei ini pun tergolong mudah dan sederhana,cuci bersih semua bahan kemudian iris tipis.lalu masukam semua bahan kedalam panic dan tambahkan air

500 ml kemudian rebus hingga mendidih, setelah mendidih campuran jahe, kunyit dan serei tadi di dinginkan dan bias diminum selagi hangat ataupun dingin (dr Zaidul akbar). Manfaat Minuman herbal jahe, kunyit dan serei : anti penuaan, anti kanker, anti kolesterol, antioksidan, meningkatkan daya tahan tubuh (Luchman hakim, 2015).

Teh Daun salam

Proses pembuatan minuman ini sangat sederhana karena tidak ada bahan tambahan yang lain selain air. Daun salam (*syzygium poianthum*) sebagai salah satu obat herbal yang berkhasiat untuk menangani hipertensi, proses pembuatan minumannya juga sangat sederhana, dimana 10 lembar daun salam ditambahkan 300 ml air kemudian direbus sampai mendidih menjadi 200 ml, setelah dingin bisa langsung di minum satu kali dalam sehari. Selain mengobati hipertensi Teh dari daun salam dapat digunakan untuk mengobati penyakit asam lambung, diare, i dan menurunkan kolesterol (Kemenkes, *et al.*, 2011)

Hand sanitizer daun sirih dan jeruk nipis

Produk selanjutnya yang kami edukasi kemasyarakat rt 01 adalah pembuatan produk hand sanitizer dari bahan alami dengan air rebusan daun sirih. Daun sirih merupakan tanaman liar yang kaya akan senyawa *flavonoid*, polifenol, tannin dan minyak atsiri. Daun sirih juga bermanfaat sebagai obat tradisional karena tanaman ini memiliki minyak atsiri yang berkhasiat untuk membasmi kuman serta komponen yang menghalangi pertumbuhan perkembangan bakteri patogen. Daun sirih merupakan antiseptik, antioksidan

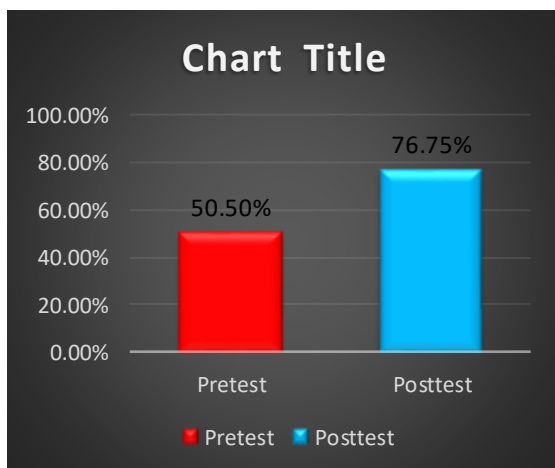
dan fungisida (Moeljanto, 2003). Cara Pembuatan handsanitizer daun sirih : Siapkan 100 gram daun sirih segar yang sudah bersih dengan cara dicuci. Kemudian daun sirih dikeringkan lalu Potong daun sirih kecil kecil kemudian di rendam dengan air panas, Lalu rendaman daun sirih tersebut di steam 30 menit, Setelah itu daun sirih disaring, air rebusan daun sirih didiamkan sampai dingin, Setelah dingin, bisa di tambahkan air perasan jeruk nipis yang berguna mengurangi oksidasi pada rebusan daun sirih tersebut, (Rosman, 2006)



Gambar. Handsanitizer daun sirih, Simplisia daun salam dan minuman jahe, kunyit dan serei

Dengan mudahnya proses pembuatan dan bahan yang tidak sulit di dapat akan diperoleh peningkatan kemauan dan peningkatan pola pikir warga khususnya di RT.01 Kelurahan Solok Sipin untuk lebih giat dalam mengembangkan tanaman herbal dan mencintai produk dari bahan herbal yang diolah sendiri secara mandiri dan menjadikannya sebagai panganan yang nikmat, sehat dan murah. Setelah dilakukannya pemberian materi dan pengolahan produk dilakukan pengisian

posttest kepada peserta yang hadir. Dari hasil pengisian terdapat peningkatan persentase dari pretest sebelumnya yaitu pada saat pretest di peroleh persentase 41% dan pada saat posttest di peroleh persentase 75% ini menandakan adanya peningkatan pengetahuan peserta terhadap obat herbal dan hipertensi



Selain Praktek pembuatan olahan rimpang jahe kunyit serei, juga dilakukan pembagian leaflet dan brosur tentang tanaman herbal dan tentang penyakit hipertensi, sehingga warga dapat mengetahui tanaman lain di sekitarnya yang berfungsi sebagai tanaman obat baik itu cara pemakaian dan manfaat yang dihasilkan.serta pengetahuan tentang penyakit hipertensi

KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan warga tentang hipertensi dan terjadi peningkatan pretest dan posttest.dan warga dapat memanfaatkan tanaman herbal jahe,kunyit,serei,daun salam dan daun sirih sebagai tanaman herbal yang berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada STIKES Harapan Ibu Jambi yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan ini. Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada ketua RT01 dan masyarakat RT. 01 Kelurahan Solok Sipin Kecamatan Danau Sipin yang sangat antusias menyambut dan memberikan dukungannya pada kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI
No.NOMORHK.01.07/MENKE
S/187/2017 Tentang
Formularium Ramuan Obat
Tradisional Indonesia.
- Mindarti Susi, Nurbaeti Bebet. 2015.
*Buku Saku Tanaman Obat
Keluarga(TOGA)*, Balai
Pengkajian Teknologi Pertanian,
Bandung.
- Lauma, SW (2014). Uji efektifitas
perasan air jeruk nipis (*Citrus
aurantifolia* s) terhadap
pertumbuhan bakteri
staphylococcus aureus secara in
vitro. FARMAKON.
- Susi Mindarti Bebet Nurbaeti. 2015.
Buku Tanaman Obat Keluarga,
Balai Pengkajian Teknologi
Pertanian (Bptp) Jawa Barat.
- Kemenkes, RI., 2013. *Pedoman Teknis
Penemuan Dan Tatalaksana
Hipertensi*. Jakarta: Kementrian
Kesehatan RI
- Adinda, P.P.E., Nur, S., Riva, I., 2020.
*Pembuatan Handsanitizer Alami
Dengan Memanfaatkan
Tumbuhan Daun Sirih Di RW
04 Desa Setia Mekar*. Jurnal
Pengabdian Kepada Masyarakat,
Vol. 1, No. 1, Universitas Tidar.
- Osa, Devia, dkk. 2020. Inovasi Hand
sanitizer Alami Dari Ekstrak

Daun Sirih Merah (*Piper crocatum*) Guna Mencegah Penyebaran Covid-19 Di Desa Ngrundul Kebonarum Klaten.

Sari, R., & Isadiartuti, D. 2006. Studi efektivitas sediaan gel antiseptik tangan ekstrak daun sirih (*Piper betle* Linn.). *Majalah Farmasi Indonesia*, 17(4), 163-169.