

Pengenalan Pembuatan Jamu Segar dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bagi Pengunjung Apotek Griya Farma Boyolali

Reni Ariastuti^{1*}, Fadilah Qonitah², Risma Sakti Pambudi³, Affan Hanafi⁴

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Farmasi, Universitas Sahid Surakarta

Email Korespondensi : reniariafarmasi@usahidsolo.ac.id

Submit: 28 Desember 2022

In review: 4 Januari 2023

Publish Online: 6 Januari 2023

ABSTRAK

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang ditanam di sekitar pekarangan rumah. Toga dapat dimanfaatkan untuk dibuat menjadi sediaan jamu segar, yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan keluarga di masa transisi pandemi Covid-19. Pengabdian ini dilakukan agar masyarakat, khususnya pengunjung Apotek Griya Farma mengetahui cara pembuatan jamu segar yang baik dan benar. Pengenalan pembuatan jamu segar dilakukan menggunakan media leaflet. Pengunjung apotek merasa senang dan terlihat sangat antusias saat mendapatkan informasi terkait pemanfaatan toga untuk dibuat jamu segar. Informasi yang disampaikan teknik/cara pembuatan jamu segar berbahan toga sebagai minuman kesehatan keluarga. Pengunjung apotek Griya Farma menjadi paham dan mengerti bagaimana mengolah toga menjadi jamu segar sebagai minuman kesehatan keluarga.

Kata kunci: toga, jamu, covid-19

ABSTRACT

Family medicinal plants (TOGA) are plants grown around the yard of the house. Toga can be used to make fresh herbal preparations, which can be used to maintain family health during the transition period of the Covid-19 pandemic. This service is carried out so that the community, especially visitors to the Griya Farma Pharmacy, know how to make fresh herbal medicine properly and correctly. The introduction of fresh herbal medicine is done using leaflet media. Visitors to the pharmacy felt happy and looked very enthusiastic when they received information regarding the use of toga to make fresh herbal medicine. The information conveyed is the technique/how to make fresh herbal medicine made from toga as a family health drink. Visitors to the Griya Farma pharmacy become aware and understand how to process toga into fresh herbs as a family health drink.

Keywords: toga, jamu, covid-19

PENDAHULUAN

Tanaman obat keluarga (toga) merupakan tanaman obat yang kerap di tanam masyarakat di sekitar / pekarangan rumah. Menanam toga di sekitar rumah telah menjadi tradisi masyarakat sebagai sarana dalam memenuhi obat tradisional (I. D. Sari et al., 2015). Masyarakat umumnya menggunakan toga untuk mengobati penyakit ringan (Adriana et al., 2022) maupun alternatif pengobatan penyakit degeneratif (Dwisatyadini, 2019). Manfaat budidaya toga selain untuk tujuan kesehatan, toga juga mempunyai peluang untuk dapat meningkatkan pendapatan keluarga melalui penjualan toga untuk bahan baku pembuatan jamu atau obat tradisional (Harahap & Lesmana, 2019). Pemerintah desa mendukung penggunaan toga untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan serta kesehatan keluarga melalui kegiatan asman toga yang dibentuk setiap desa, dengan tujuan agar penggunaan toga dapat optimal.

Jenis toga yang sering dimanfaatkan masyarakat untuk dijadikan minuman kesehatan adalah jenis empon-empon (Dwisatyadini, 2019). Toga dari jenis empon-empon yang biasa dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, berdasarkan data empiris ternyata mampu meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya jahe, kunyit, kencur, temulawak, dan jeruk lemon (Anonim, 2008). Senyawa yang dapat mempunyai aktivitas dalam meningkatkan daya tahan tubuh adalah golongan kurkumin. Toga yang mempunyai kandungan kurkumin adalah kunyit dan temulawak (Shan & Iskandar, 2018), kedua empon-empon dipercaya mampu meningkatkan daya tahan tubuh (Anonim, 2020). Jahe merupakan salah satu empon-empon yang juga banyak dimanfaatkan sebagai alternatif pengobatan untuk meringankan kembung, mual dan dapat digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh (Saputri et al., 2018).

Penggunaan empon-empon umumnya digunakan dengan cara direbus untuk dibuat sediaan jamu segar. Pengolahan toga harus baik dan benar guna menjaga mutu dan kualitas kandungan obat dalam empon-empon. Pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat khususnya pengunjung apotek Griya Farma dalam mengolah toga menjadi jamu segar yang enak dan bermutu sebagai alternatif minuman kesehatan keluarga

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan menggunakan metode penyampaian informasi secara langsung kepada para pengunjung apotek Griya Farma Boyolali terkait pengolahan toga menjadi minuman kesehatan keluarga berupa jamu segar menggunakan media leaflet. Penyampaian informasi tidak langsung juga dilaksanakan dengan menempel poster tentang toga dan manfaatnya di area Apotek Griya Fara, Boyolali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bude (bugar dengan) Jamu merupakan gerakan nasional yang menggalakkan jamu sebagai pilihan pertama dalam menjaga kesehatan keluarga. Menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh di masa transisi pandemi Covid-19 saat ini sangat dianjurkan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara luring dengan penyampaian informasi terkait pembuatan jamu menggunakan toga kepada para pengunjung Apotek Griya Farma Boyolali menggunakan media bantu leaflet.

Informasi yang disampaikan kepada para pengunjung terkait pembuatan jamu segar berbahan toga yang merujuk pada buku pembuatan jamu segar yang baik dan benar dari Kemenkes Republik Indonesia tahun 2015. Informasi yang tertera pada media leaflet teknik pemilihan bahan baku simplisia/toga, penggunaan peralatan serta tehnik/cara mengolah toga menjadi jamu segar.

Tehnik memilih bahan/tanaman obat yang baik dan benar adalah memastikan bagian tanaman yang akan digunakan harus segar, seperti empon-empon yang diambil bagian rimpang (jahe, kencur, kunyit, dan temulawak) harus utuh, tidak bertunas dan tidak busuk. Toga yang diambil bagian daun (daun salam, sirsak, sirih) harus segar dan tidak layu, sedangkan untuk bagian herba seperti pegagan dan meniran diambil semua bagian tanpa akar, dipanen sebelum berbunga dan tidak ada hama penyakit.

Tahapan lanjutan setelah memilih bahan baku yang baik dan benar, langkah selanjutnya adalah tahapan penanganan bahan baku sebelum direbus, yaitu proses penyortiran dan pencucian. Bahan baku toga dipilih bagian yang segar dan sipisahkan dari pengotor serta bagian yang terlihat rusak/busuk. Setelah dilakukan sortir, bahan baku dicuci bersih menggunakan air yang mengalir. Air yang digunakan dapat bersumber dari sumur, PAM, atau air isi ulang dengan ketentuan tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa.

Bahan baku toga setelah dicuci, dilakukan pemotongan/perajangan dengan tujuan meningkatkan luas permukaan simplisia yang kontak dengan bahan penyari saat direbus, sehingga komponen dalam simplisia dapat tersari secara maksimal. Setelah dirajang, simplisia segar siap untuk diolah menjadi jamu segar dengan menggunakan peralatan yang sesuai. Peralatan yang digunakan untuk membuat jamu segar disarankan menggunakan alat yang aman untuk kesehatan (*food grade*) mulai dari panci perebusan maupun botol sebagai wadah/kemasan jamu segar. Panci untuk merebus toga disarankan berbahan stainless steel, atau terbuat dari keramik atau tanah liat/gerabah. Peralatan berbahan aluminium hendaknya dihindari karena dapat bereaksi dengan sebagian kandungan zat aktif yang terdapat pada simplisia saat proses perebusan. Botol sebagai kemasan hendaknya berbahan kaca atau plastik *food grade*, tidak boleh menggunakan botol bekas kemasan air minum mineral maupun plastik yang tidak sesuai standart kesehatan.

Tahapan pengolahan/merebus toga menjadi jamu segar selain faktor bahan baku dan peralatan, faktor kebersihan diri juga menjadi perhatian saat mengolah jamu segar. Aspek kebersihan diri dan lingkungan meliputi : peramu harus dalam kondisi sehat, menggunakan penutup kepala, celemek, dan sarung tangan; kuku tangan harus pendek dan bersih; tidak menggunakan perhiasan tangan; serta sebelum mengolah, wajib untuk cuci tangan.

Ramuan yang disampaikan dalam leaflet sejumlah 6 ramuan diantaranya : jamu segar kunyit asam, beras kencur, jahe manis, pegagan-jahe-temulawak, lengkuas-jahe, kunyit-sirih. Keenam ramuan jamu segar berbahan dasar dari toga jenis rimpang/empon-empon. Rimpang primadona yang selalu digunakan adalah kunyit, jahe, dan temulawak, serta herba pegagan. Kunyit dan temulawak mengandung kurkumin yang diduga berpotensi untuk mengurangi gejala Covid-19, hal ini kemungkinan karena efek kurkumin sebagai antiradang, antioksidan dan imunostimulan (Anonim, 2020). Kurkumin pada kunyit telah banyak dilakukan penelitian baik secara *in vitro* maupun *in vivo*, aktivitas kurkumin sangat luas mulai dari efek antiinflamasi (Shan & Iskandar, 2018) hingga terapi kanker secara modern (Muti'ah, 2017; Abdurrahman, 2019). Selain kunyit, primadona empon

adalah jahe, aktivitas dan manfaatnya terbukti secara empiris sebagai analgetik, mengurangi mual-muntah, batuk, menurunkan kadar kolesterol (Redi Aryanta, 2019). Penelitian terkait aktivitas jahe telah banyak dilakukan diantaranya aktivitas sebagai antiinflamasi dan antioksidan (D. Sari & Nasuha, 2021). Penggunaan seduhan jahe kombinasi saat ini tak lagi hanya menjadi konsumsi orang dewasa tua, namun kalangan remaja pun mulai tertarik (Saputri et al., 2018). Seduhan jahe kombinasi dengan sereh dan cengkeh ternyata juga memiliki aktivitas antiinflamasi (Rahmawati et al., 2022). Kesimpulannya, empon-empon Jahe, Kunyit dan kencur merupakan empon-empon yang dapat meningkatkan imunitas tubuh, dan berpotensi dikembangkan menjadi obat herbal terstandart (OHT) (Sandy & Susilawati, 2021).

Respon pengunjung apotek sangat baik dan positif, hal ini terlihat dari antusias pengunjung apotek dalam menerima leaflet dan penjelasan dari kami, tim pengabdian program studi Farmasi Universitas Sahid Surakarta. Pengunjung apotek sebagian besar dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Pengunjung apotek yang mendapatkan leaflet dan informasi langsung dari tim pengabdian sebanyak 23 pengunjung. Pemberian leaflet tidak berhenti sampai disitu, sisa leaflet selebihnya kami titipkan di apotek Griya Farma Boyolali dengan minta bantuan kepada petugas apotek untuk dapat memberikan leaflet kepada pengunjung berikutnya.



Gambar 1. Pemberian Informasi kepada Pengunjung Apotek



Gambar 2. Pemasangan poster di Apotek Griya Farma, Boyolali

KESIMPULAN

Masyarakat pengunjung apotek Griya Farma Boyolali menjadi lebih paham dan mengerti bagaimana cara membuat jamu segar berbahan dasar toga dengan merujuk pada pedoman pembuatan jamu segar yang baik dan benar yang termuat pada leaflet kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, N. (2019). *Kurkumin pada Curcuma longa sebagai Tatalaksana Alternatif Kanker*. 6(2), 410–415.
- Adriana, A. N. I., Buang, A., Aris, M., Nur, N. H., Akhfar, M., & Aziz, F. (2022). *Pemanfaatan Tanaman Tradisional Sekitar Untuk Penyembuhan Penyakit*. 1(2).
- Anonim. (2020). *Buku Saku Obat Tradisional Untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh*. Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Dwisatyadini, M. (2019). *Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Pencegahan Dan Pengobatan Penyakit Degeneratif*.
- Harahap, M., & Lesmana, M. T. (2019). *PKM Pemanfaatan Lahan Pekarangan dalam Menambah Pendapatan Keluarga di Desa Sidodadi Ramunia Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Sedang*.

- Muti'ah, R. (2017). Evidence Based Kurkumin Dari Tanaman Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Terapi Kanker Pada Pengobatan Modern. *Journal of Islamic Pharmacy*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.18860/jip.v1i1.4178>
- Rahmawati, S., Utami, E. F., & Azhari, P. R. (2022). Uji Efek Antiinflamasi Seduhan Kombinasi Jahe (*Zingiber officinale*) Sereh (*Cymbopogon citratus*) dan Cengkeh (*Syzygium aromaticum*) Pada Mencit. 6(1).
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Sandy, P. M., & Susilawati, Y. (2021). Review Artikel: Manfaat Empiris Dan Aktivitas Farmakologi Jahe Merah (*Zingiber officinale Roscoe*), Kunyit (*Curcuma domestica Val.*) dan Kencur (*Kaempferia galanga L.*). 19(2), 36–47.
- Saputri, G. Z., Dania, H., & Putranti, W. (2018). Optimalisasi Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) dan Rosella (*Hibiscus sabdarifa*) Sebagai Minuman Kesehatan Di Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale Rosc.*): Review. 1(2).
- Sari, I. D., Yuniar, Y., Siahaan, S., Riswati, R., & Syaripuddin, M. (2015). Tradisi Masyarakat dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Lekat di Pekarangan. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 5(2), 123–132. <https://doi.org/10.22435/jki.v5i2.4407.123-132>
- Shan, C. Y., & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa L.*). 16(2), 547–555.