

Pelatihan Pembuatan Herbal dari Bumbu Dapur untuk Kesehatan Masyarakat di Desa Luba

Training on Making Herbs from Kitchen Spices for Community Health in Luba Village

Loth Botahala^{1*}, Elia Maruli¹, Putri M. Fraring¹, Orpa Lapuilana¹, Rupus Letmau¹, dan Desi Trianti Malaikamusi¹

¹ Universitas Tribuana Kalabahi, Jl. Sam Ratulangi-Batunirwala, Kabupaten Alor, Nusa Tenggara Timur, 85817, Indonesia
Email*: botahala@gmail.com

Article history

Received : Nov 22, 2022

Revised : March 10, 2023

Accepted : March 20, 2023

Abstrak – Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Daya tahan tubuh yang baik dapat mencegah terinfeksi dari berbagai virus. Bumbu dapur adalah jenis tanaman yang termasuk dalam kategori tumbuhan/tanaman obat/herbal yang memiliki khasiat sebagai obat untuk penyembuhan maupun mencegah berbagai penyakit. Pemanfaatan bumbu dapur sebagai obat/herbal belum banyak dilakukan oleh masyarakat secara khusus masyarakat yang berada di Desa Luba Kecamatan Lembur Kabupaten Alor disebabkan karena terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatannya untuk peningkatan daya imun. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengenal bahan-bahan alami yang dapat dijadikan herbal serta cara pembuatan dan penggunaan bahan dari bumbu dapur tersebut sebagai bahan herbal yang dapat dikonsumsi untuk mempertahankan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit akibat kerja. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa masyarakat Desa Luba Kecamatan Lembur Kabupaten Alor-NTT telah memperoleh pengetahuan tentang kandungan dan manfaat dari kunyit, jahe, serai, dan gula merah, serta jeruk nipis untuk kesehatan sekaligus telah memperoleh pengetahuan dan praktik tentang cara pembuatan herbal serta bersama menikmati hasil pembuatan herbal tersebut.

Kata kunci: Pelatihan, Pembuatan herbal, Kesehatan masyarakat, Desa Luba

Abstract – Health is a state of health, both physically, mentally, spiritually and socially that enables everyone to live socially and economically productive lives. Good immune system can prevent infection from various viruses. Kitchen spices are types of plants that are included in the category of plants/medicinal plants/herbs that have efficacy as drugs for healing and preventing various diseases. The use of kitchen spices as medicine/herbs has not been widely practiced by the community, especially the people in Luba Village, Lembur District, Alor Regency, due to the limited knowledge of the community about its use to increase immune power. The purpose of this community service activity is to provide knowledge about the importance of recognizing natural ingredients that can be used as herbs and how to make and use ingredients from these kitchen spices as herbal ingredients that can be consumed to maintain body resistance against various occupational diseases. The results of this community service activity show that the people of Luba Village, Lembur District, Alor-NTT Regency have gained knowledge about the content and benefits of turmeric, ginger, lemongrass, and brown sugar, as well as lime for health as well as having gained knowledge and practice on how to make herbs. and together enjoy the results of making these herbs.

Key words: Training, Herbal manufacture, Public health, Luba Village

I. PENDAHULUAN

Negara Indonesia dikenal memiliki berbagai ragam tumbuhan herbal [6] yang ketika dikonsumsi sangat bermanfaat untuk kesehatan [17]. Kesehatan jasmani merupakan salah satu hal terpenting bagi setiap manusia ketika menjalani dan menjalankan kehidupan ini pada berbagai tugas dan tanggungjawabnya. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pada Pasal 1 menyatakan bahwa Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual

maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. [3].

Bumbu dapur adalah jenis tanaman yang termasuk dalam kategori tumbuhan/tanaman obat/herbal [7]. Menurut [22] tanaman herbal memiliki khasiat sebagai obat untuk penyembuhan maupun mencegah berbagai penyakit. Pemanfaatan bumbu dapur sebagai obat/herbal belum banyak dilakukan oleh masyarakat [22], secara khusus masyarakat yang berada di desa [25] dan secara khusus dapat mencakup Desa Luba Kecamatan Lembur Kabupaten

Alor [13], disebabkan karena terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatannya untuk peningkatan daya imun [7]; [22].

Berdasarkan hasil survey, mayoritas warga Desa Luba yang bekerja sebagai petani memiliki kebiasaan mengabaikan prinsip-prinsip kesehatan ketika bekerja di kebun. Kebiasaan tersebut adalah ketika tiba jam makan, jarang mereka membersihkan tangan atau membersihkan tangan apa adanya. Jarang pula mereka beristirahat, namun kelihatan tetap sehat-sehat dan terus bersemangat untuk bekerja. Tidak disadari bahwa seiring berjalannya waktu, daya tahan tubuh masyarakat semakin menurun sehingga mayoritas masyarakat dapat mengalami sakit pada masa tuanya [6].

Oleh karena itu penting untuk melakukan kegiatan pengabdian untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya bahan-bahan alami yang selama ini dijadikan sebagai bumbu dapur untuk peningkatan daya tahan tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengenal bahan-bahan berbasis bumbu dapur yang dapat dijadikan herbal serta cara pembuatan dan penggunaan bahan dari bumbu dapur tersebut sebagai bahan herbal yang dapat dikonsumsi untuk mempertahankan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit akibat kerja.

II. METODE PELAKSANAAN

A. Bahan dan alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kunyit, jahe, serai, jeruk nipis, gula merah, air, panci, gelas, ceret, pisau, dan kelengkapan tungku tradisional. Semua bahan dan alat tersebut merupakan bahan dan alat yang tersedia di sekitar masyarakat desa Luba kecamatan Lembur kabupaten Alor. Kegiatan ini dilaksanakan di kompleks kantor Desa Luba tanggal 3 September 2022.

B. Metode

Metode kegiatan pengabdian dilakukan melalui edukasi dan praktik pembuatan herbal. Kegiatan ini diikuti oleh perwakilan kelompok tani dari Desa Luba Kecamatan Lembur Kabupaten Alor.

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap kegiatan ini, seluruh peserta diberikan pre test sebelum ceramah dan post test setelah praktik pembuatan herbal. Adapun hal-hal yang ditanyakan antara lain pengetahuan/pemahaman tentang herbal dan manfaatnya, informasi tentang bahan herbal, cara pembuatan herbal, dan keinginan untuk membuat herbal.
2. Ceramah dan tanya jawab tentang kandungan senyawa dan manfaat bahan-bahan herbal di sekitar masyarakat untuk peningkatan daya tahan tubuh oleh narasumber atas nama Loth Botahala, S.T., M.Si., dosen Progam Studi Kimia Universitas Tribuana Kalabahi (Gambar 1). Kegiatan ini dilaksanakan di aula kantor Desa Luba.



Gambar 1. Suasana penyampaian materi

3. Praktik pembuatan herbal dari bahan bumbu dapur yang tersedia di pekarangan rumah masyarakat (Gambar 2) dengan prosedur kerja sebagai berikut:
 - a. Kunyit dan jahe masing-masing sebanyak 4 siung ditambah 1 batang serai yang diambil dari halaman masyarakat Desa Luba, dibersihkan dengan air bersih. Kunyit diiris tipis-tipis sedangkan jahe dan serai dirajam kemudian bahan-bahan tersebut direbus dengan 3 liter air pada suhu sekitar 100°C selama 30 menit.
 - b. Setelah 30 menit, ditambahkan sebanyak 2 lempeng gula merah yang telah diiris tipis-tipis dan dibiarkan mendidih selama 10 menit.
 - c. Selanjutnya diangkat dan ditambahkan 1 buah perasan jeruk nipis. Herbal dibiarkan hingga dingin kemudian disaring. Ramuan herbal siap disajikan untuk dikonsumsi.



Gambar 2. Bahan dan proses pembuatan herbal

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Warga masyarakat Desa Luba tetap aktif mengikuti pelaksanaan kegiatan ini hingga akhir, walaupun di antara kesibukan sebagai petani (Gambar 3).



Gambar 3. Hasil pembuatan herbal

Adapun manfaat dari ramuan herbal tersebut di atas yang digunakan dalam kegiatan ini terhadap daya tahan tubuh dapat diuraikan sebagai berikut:

a. *Kunyit*

Kunyit merupakan tanaman rempah yang sering digunakan sebagai bumbu penyedap makanan, dapat pula digunakan sebagai obat herbal untuk kesehatan dan kecantikan [24]. Kunyit mengandung curcumin yang merupakan senyawa fenolik [6]. Kunyit dapat digunakan sebagai antiinfeksi, antioksidan, antimikroba, dan lain-lain [7]; [15]; [1]; [22].

b. *Jahe*

Jahe termasuk dalam jenis tanaman herbal yang bermanfaat untuk mengatasi berbagai kendala pada kondisi tubuh, seperti mual, batuk, nyeri sendi, megatasi nyeri akibat terapi kanker, dan lain-lain [7]. Kandungan senyawa metabolit sekunder [8] pada tanaman jahe terutama golongan flavonoid, fenol, terpenoid dan minyak atsiri [9]. Senyawa metabolit sekunder [9] yang dihasilkan ini umumnya dapat menghambat pertumbuhan patogen yang merugikan manusia [21]. Telah dibuktikan oleh [11] dan [22] bahwa jahe memiliki berbagai efek seperti antimikroba, antihelmintik, antioksidan, antiinflamasi, antitumor, antilipidemic, bersifat analgesik, serta memiliki daya perlindungan terhadap saluran pencernaan dan lain-lain.

c. *Serai*

Serai merupakan tumbuhan golongan rumput-rumputan dengan memiliki bau yang khas dan tajam [14]; [16]; [23]. Selain digunakan sebagai bumbu masak, senyawa metabolit sekunder [9] yang terkandung di dalamnya, seperti saponin, flavonoid, alkaloid, dan minyak atsiri membuat serai dapat digunakan sebagai peluruh air seni, keringat, dahak, dan lain-lain [20].

d. *Jeruk nipis*

Jeruk nipis adalah salah satu tanaman obat keluarga (toga) yang banyak digunakan oleh masyarakat sebagai bumbu masakan dan obat-obatan [18]. Dalam bidang medis, jeruk nipis yang memiliki kandungan flavonoid, saponin dan minyak atsiri, selain dimanfaatkan untuk kesehatan dan kelembaban kulit [4], juga dapat digunakan sebagai penambah nafsu makan, antibakteri dan lain-lain, juga untuk penurunan kadar kolesterol serta mampu menghambat pertumbuhan jamur dan bakteri. [5]; [18].

e. *Gula merah*

Gula merah adalah hasil olahan dari nira pohon palma [10]. Kandungan energi dalam gula merah menurut [19] sebesar 368 kilokalori. Gula merah juga mengandung beberapa mineral dan vitamin seperti protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor, dan zat besi, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C [19]. Manfaat gula merah sebagai sumber energi, selain untuk meningkatkan daya tahan tubuh, juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai penyakit seperti meredakan sakit perut dan lain-lain [10].

Setelah sesi ceramah dan tanya jawab (Gambar 1), kelompok masyarakat dengan antusias mengumpulkan bahan-bahan seperti kunyit, jahe, serai dan jeruk nipis dari pekarangan rumah mereka, serta dengan penuh semangat berpartisipasi dalam proses pembuatan herbal berbahan bumbu dapur ini (Gambar 2) hingga memperoleh hasil

untuk dikonsumsi (Gambar 3). Selanjutnya dilakukan evaluasi untuk mengukur kemampuan dan pemahaman peserta tentang herbal dan pembuatannya, sebagaimana yang ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi peserta pelatihan pembuatan herbal

No	Indikator evaluasi	Skor Pre Test (%)	Skor Post Test (%)
1	Informasi tentang herbal	90,00	100
2	Pengetahuan tentang herbal	48,67	96,33
3	Pengetahuan tentang manfaatnya	57,30	89,70
4	Cara pembuatan herbal	26,33	73,67
5	Keinginan untuk membuat herbal	40,00	89,00

Hasil evaluasi dari Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan dan perubahan sikap para peserta dari sebelum hingga setelah pembuatan herbal bumbu dapur tersebut. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan dan kemauan peserta dalam memahami setiap tahapan kegiatan serta keinginan mempraktikkan secara individu cukup tinggi.

Kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan pernyataan sekretaris Desa Luba bahwa selama ini tanaman yang sering digunakan untuk penyedap masakan di desa ternyata sangat bermanfaat bagi masyarakat setelah dijelaskan berdasarkan ilmu pengetahuan yang tepat serta dikelolah dengan benar.

IV. KESIMPULAN

Setelah kegiatan pengabdian ini, masyarakat Desa Luba Kecamatan Lembur Kabupaten Alor-NTT mengakui telah memperoleh pengetahuan tentang kandungan dan manfaat dari bumbu dapur untuk kesehatan sekaligus praktik cara pembuatan herbal serta bersama menikmati hasil pembuatan herbal tersebut. Hal ini dapat dibuktikan melalui *pre test* dan *post test*.

PUSTAKA

- [1] Adrian, K. (2018). Kebenaran Manfaat Kunyit Ditinjau dari Segi Medis. <https://www.alodokter.com/kebenaran-manfaat-kunyit-ditinjau-dari-segi-medis>
- [2] Adrian, K. (2020). Manfaat Jahe Bagi Kesehatan. In Tirta.id.
- [3] Anonim. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. In Kemenkes. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/UU_36_2009_Kesehatan.pdf
- [4] Aprilia, S., & Yanti, W. (2019). Pemanfaatan Kulit Jeruk Nipis Sebagai Alternatif Hand Sanitizer. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 227–232. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/2183/1619>
- [5] Berlian, Z., Fatiqin, A., & Agustina, E. (2016). PENGGUNAAN PERASAN JERUK NIPIS (Citrus aurantifolia) DALAM MENGHAMBAT BAKTERI Escherichia coli PADA BAHAN PANGAN. *Jurnal Bioilmi*, 2(1), 51–58. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/bioilmi/article/view/1139>
- [6] Botahala, L. (2021). Herbal Bumbu Dapur - Jawaban Peningkatan Daya Tahan Tubuh (M. Lanjarwati (ed.); 1st ed.). Deepublish. <https://deepublishstore.com/shop/buku-herbal-bumbu-dapur/>
- [7] Botahala, L. (2021). PEMBUATAN HERBAL SIAP SAJI DI MASA PANDEMI CoViD-19. *Jurnal Abdimas Unwahas*, 6(1), 73–78. <https://doi.org/10.31942/abd.v6i1.4436>

- [8] Botahala, L., Sukarti, Arifuddin, W., Arif, A. R., Ischaedar, Usman, H., Arafah, M., Kartina, D., Armah, Z., Yasser, M., Pratama, I., Patarru, O., Santi, & Hamsah, H. (2012). Laporan Screening Laporan Tumbuhan Oleh Scening Mahasiswa Mahasiswa Pasca Sarjana Pasca Sarjana Kimia Kimia UNHAS di Hutan Hutan Pendidikan Pendidikan UNHAS. 1–21.
- [9] Botahala, L., Sukarti, Arifuddin, W., Arif, A. R., Ischaedar, arafah, M., Kartina, D., Armah, Z., Yasser, M., Pratama, I., Patarru, O., Santi, & Hamsah, H. (2020). Deteksi Dini Metabolit Sekunder pada Tanaman = Early Detection of Secondary Metabolites in Plants (L. Botahala & W. Afrida (eds.); 1, Vol. 1). Mitra Cendekia Media. [https://ebook.crab.my.id/2021/03/06/\[-download-buku-deteksi-dini-metabolit-sekunder-pada-tanaman-early-detection-of-secondary-metabolites-in-plants-terbitan-cv-mitra-cendekia-media-\[-pdf/](https://ebook.crab.my.id/2021/03/06/[-download-buku-deteksi-dini-metabolit-sekunder-pada-tanaman-early-detection-of-secondary-metabolites-in-plants-terbitan-cv-mitra-cendekia-media-[-pdf/)
- [10] Harismi, A., & Lestari, K. (2020). Manfaat Gula Merah untuk Kesehatan. <https://www.sehatq.com/artikel/selain-memaniskan-makanan-ini-manfaat-gula-merah-untuk-kesehatan>
- [11] Harwati, C. T. (2012). KHASIAT JAHE BAGI KESEHATAN TUBUH MANUSIA. *Innofarm:Jurnal Inovasi Pertanian*, 8(1), 54–61. <http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/innofarm/article/view/226>
- [12] Kaban, A. N., Daniel, & Saleh, C. (2016). Uji Fitokimia, Toksisitas dan Aktivitas Antioksidan Fraksi n-heksan dan Etil Asetat terhadap Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *amarum*). *Jurnal Kimia Mulawarman*, 24–28. <http://jurnal.kimia.fmipa.unmul.ac.id/index.php/JKM/article/view/259/274>
- [13] Kande, F. A., Tausbele, Y., Heo, S. M., Djasibani, H. R., Gorang, A. F., Selly, A., Malaikosa, E., & Botahala, L. (2015). Hasil Kajian Penetapan Kawasan Perdesaan di Kabupaten Alor (1st ed.). MedGraf Publisher. <http://repo.untribkalabahi.ac.id/xmlui/handle/123456789/253>
- [14] Khasanah, R. A., Budiyanto, E., & Widiani, N. (2012). PEMANFAATAN EKSTRAK SEREH (*CHYMBOPOGON NARDUS* L.) SEBAGAI ALTERNATIF ANTI BAKTERI *STAPHYLOCOCCUS EPIDERMIDIS* PADA DEODORAN *PARFUME SPRAY**). 1–9. lipipress.lipi.go.id
- [15] Mubarak, Z., Gani, Basri, A., & Mutia. (2019). *DAYA HAMBAT KUNYIT (Curcuma longa linn) TERHADAP PERTUMBUHAN Candida albicans*. *Cakradonya Dent J*, 11(1), 1–7.
- [16] Pasally, S. (2020). Tanaman serai dan manfaatnya. <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/92677/TANAMA-N-SERAI-DAN-MANFAATNYA/>
- [17] Prasetya, J. (2020). Herbal yang Dianjurkan BPOM agar Imun Kuat di Masa New Normal. <https://probatam.co/2020/05/27/herbal-yang-dianjurkan-bpom-agar-imun-kuat-di-masa-new-normal/>
- [18] Prastiwi, S. S., & Ferdiansyah, F. (2017). KANDUNGAN DAN AKTIVITAS FARMAKOLOGI JERUK NIPIS (*Citrus aurantifolia* s.). *Farmaka*, 15(2), 1–7. <http://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/12964/pdf>
- [19] Rahmah, Fani, A. (2016). PENGARUH PENGGUNAAN JENIS GULA MERAH DAN LAMA FERMENTASI TERHADAP KARAKTERISTIK WATER KEFIR. Universitas Pasundan Bandung.
- [20] Royhanaty, I., Dewi, M., & Novita, M. (2018). MANFAAT MINUMAN SERAI (*CYMBOPOGO CITRUS*) DALAM MENURUNKAN INTENSITAS DISMENORE. 5(1), 37–46. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v5i1.153>
- [21] Sari, K. I. P., Periadnadi, -, & Nasir, N. (2013). Uji Antimikroba Ekstrak Segar Jahe-Jahean (*Zingiberaceae*) Terhadap *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* dan *Candida albicans*. *Jurnal Biologi UNAND*, 2(1). <http://jbioua.fmipa.unand.ac.id/index.php/jbioua/article/view/33>
- [22] Sarno, S. (2019). PEMANFAATAN TANAMAN OBAT (BIOFARMAKA) SEBAGAI PRODUK UNGGULAN MASYARAKAT DESA DEPOK BANJARNEGARA. *ABDIMAS UNWAHAS*, 4(2). <https://doi.org/10.31942/abd.v4i2.3007>
- [23] Sulaswatty, A., Syahbana, R. M., Haznan, A., & Tursiloadi, S. (2019). Quo Vadis Minyak Serai Wangi dan produk turunannya (R. W. Hartiningsih & I. P. Kinanti (eds.); 1st ed.). LIPI. lipipress.lipi.go.id
- [24] Taek, M. M. (2020). *Etnomedisin : Pengobatan Tradisional Penyakit Malaria Masyarakat Tetun di Timor Barat* (2nd ed., Issue November). Unwira Press. https://www.researchgate.net/publication/344440996_Etnomedisin_Pengobatan_Tradisional_Penyakit_Malaria_Masyarakat_Tetun_di_Timor_Barat
- [25] Wicaksono, R. F., Latifah, N., Prasetya, A. A., Alfathah, R. H., Adinda, K., Pramono, P. M., Muthiah, U., Nafisa, F. F., Dewi, R. K., & Mas, R. (2022). Sosialisasi dan Pembuatan Pupuk Bokashi Dari Limbah Sekam dan Jerami di Desa Sumberagung , Kabupaten Grobogan Socialization and Making Bokashi Fertilizer From Rice Husk and Rice Straw In Sumberagung Village , Grobogan Regency. *Jurnal PKM SERAMBI ABDIMAS*, 03(01), 119–124. <https://doi.org/10.20884/1.sa.2022.3.01.5632>