

Apotek Hidup dan Pemanfaatan Tanaman Herbal (Jahe) bagi Kesehatan di Pandukuhan Sandeyan Kelurahan Srimulyo, Kabupaten Bantul

Dionisius Hargen^{1*}, Yeyen subandi²

^{1*} Universitas Respati Yogyakarta, dionisiushargen2002@gmail.com

² Universitas Respati Yogyakarta, yeyensubandi@gmail.com

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk menyajikan reportase kegiatan atau program Unit 30 dalam praktik Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang telah dilaksanakan dengan menggunakan konsep: "Apotek Hidup Dan Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Bagi Kesehatan" yang mana objeknya adalah masyarakat Dusun Sandeyan dari RT 1 hingga RT 8. Program ini berfokus kepada masalah yang di kaji seperti: kurangnya pengetahuan masyarakat akan penggunaan obat herbal dan minimnya kesadaran masyarakat akan pentingnya obat herbal mejadikan Unit 30 menggunakan konsep ini dalam program pengabdian kepada masyarakat. Hal ini di dasari oleh beberapa pertimbangan dan survei di mana mayoritas masyarakat Dusun Sandeyan lebih banyak menggunakan obat-obatan medis sebagai langkah preventif untuk menanggulangi masalah kesehatan. Tulisan ini disusun menggunakan metode observasi dan praktik lapangan serta kajian pustaka berupa jurnal dan website resmi. Adapun hasil dari kegiatan ini menunjukan bahwa kegiatan Unit 30 dengan konsep "Apotek Hidup Dan Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Bagi Kesehatan" berjalan dengan lancar dengan menggunakan metode yang menarik, kerja sama dengan pihak terkait serta sasaran yang tepat.

Kata kunci: apotek hidup; jahe; obat tradisional

ABSTRACT

This paper aims to present a report on the activities or programs of Unit 30 in the practice of Real Work Lectures (KKN) that have been carried out using the concept: "Living Pharmacy and Utilization of Ginger Herbal Plants for Health" which object is the community of Sandeyan Hamlet from RT 1 until RT 8. This program focuses on the problems studied such as the lack of public knowledge about the use of herbal medicine and the lack of public awareness of the importance of herbal medicine makes Unit 30 use this concept in community service programs. This is based on several considerations and surveys where most of the people of Sandeyan Hamlet use more medical drugs as a preventive measure to overcome health problems. This paper is prepared using observation methods, field practices, and literature reviews in journals and official websites. The results of this study show that Unit 30 activities with the concept of "Living Pharmacy and Utilization of Ginger Herbal Plants for Health" run smoothly using interesting methods, cooperation with related parties, and the right target.

Keywords: ginger; living pharmacy; traditional medicine

1. PENDAHULUAN

Apotek hidup merupakan pemanfaatan berbagai tanaman obat tradisional yang dibudidayakan untuk dimanfaatkan sebagai obat herbal alami. Salah satu tanaman herbal yang sering digunakan adalah jahe (*Zingiber officinale*). Jahe mengandung minyak atsiri, oleoresin, dan gingerol yang memiliki aktivitas farmakologis sebagai antiinflamasi, analgesik, antioksidan, antiemetik, dan lainnya. Kandungan tersebut membuat jahe bermanfaat untuk

kesehatan seperti mual, muntah, sakit kepala, nyeri sendi, dan masih banyak lagi (1).

Jahe dapat diolah menjadi minuman serbuk instan tanpa pengawet dan pemanis buatan sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, jahe juga dapat dijadikan bahan campuran jamu. Pemanfaatan jahe sebagai apotek hidup sangat cocok dikembangkan mengingat khasiatnya yang besar untuk menjaga kesehatan tubuh (2).

Indonesia merupakan salah satu negara agraris dengan mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai petani dengan kegiatan bercocok tanam. Sebagai negara agraris, Indonesia memiliki beragam sumber daya baik di daratan maupun di perairan (3). Tanaman yang ada juga bermanfaat untuk penyembuhan dan pengobatan. Kemampuan tanaman toga dalam menyembuhkan dan memberikan efek positif dari beberapa tanaman sebagai obat telah lama diketahui secara turun menurun sebelum para ilmuwan menemukan berbagai obat-obatan dengan bahan kimia. Lebih dari 1000 spesies tumbuhan dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku obat, oleh karena itu budidaya tanaman obat di Indonesia memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan. Budidaya tanaman obat di area desa memiliki tingkat keberhasilan yang cukup tinggi. Desa secara antropologi dan topografi memiliki lahan terbuka yang sangat baik dibandingkan daerah perkotaan (4).

Tanaman obat, yakni jahe, atau dikenal dengan nama *Zingiber officinale* adalah jenis-jenis tanaman yang memiliki fungsi dan berkhasiat sebagai obat dan dipergunakan untuk penyembuhan atau pun mencegah berbagai penyakit. Berkhasiat obat sendiri mempunyai arti mengandung zat aktif yang bisa mengobati penyakit tertentu atau jika tidak memiliki kandungan zat aktif tertentu tapi memiliki kandungan efek resultan/sinergi dari berbagai zat yang mempunyai efek mengobati. Penggunaan tanaman jahe sebagai obat bisa dengan cara diminum, ditempel, dihirup sehingga kegunaannya dapat memenuhi konsep kerja reseptor sel dalam menerima senyawa kimia atau rangsangan tanaman obat (biofarmaka) yang dapat digunakan sebagai obat, baik yang sengaja ditanam maupun tumbuh secara liar (5).

Menurut WHO (World Health Organization) dalam Piagam Ottawa dalam promosi Kesehatan Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman herbal yang telah digunakan selama berabad-abad sebagai bumbu makanan dan obat tradisional di berbagai budaya (6). World Health Organization (WHO) sangat mendukung pemanfaatan tanaman herbal sebagai obat tradisional maupun alternatif dalam sistem perawatan kesehatan. Salah satu tanaman herbal yang direkomendasikan WHO adalah jahe (*Zingiber officinale*).

Menurut WHO, jahe mengandung gingerol dan shogaol yang memiliki efek farmakologis sebagai antioksidan, antiinflamasi, analgesik, dan antiemetik. Khasiat tersebut membuat jahe bermanfaat untuk mengatasi mual, muntah, nyeri otot, nyeri sendi, dan radang (7). Selain itu, ekstrak jahe juga berpotensi menghambat pertumbuhan sel kanker payudara. WHO sangat merekomendasikan budidaya jahe dan tanaman herbal lainnya dalam konsep apotek hidup. Apotek hidup merupakan area penanaman tanaman obat oleh dan untuk masyarakat setempat guna memenuhi kebutuhan pengobatan tradisional dan herbal (8).

Pengembangan apotek hidup jahe dipandang WHO sebagai upaya efektif memanfaatkan obat tradisional berbasis tanaman sekaligus menjaga ketersediaannya. Masyarakat dapat langsung memanen dan mengolah jahe dari apotek hidup menjadi obat herbal sesuai kebutuhan berbagai budaya. WHO mengakui beberapa khasiat jahe berdasarkan bukti ilmiah yang ada. Diantaranya adalah: a) Sifat anti-inflamasi: Jahe mengandung senyawa anti-inflamasi yang

dapat membantu meredakan peradangan dalam tubuh. b) Efek anti-mual: Jahe telah terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah, terutama yang terkait dengan pergerakan (*motion sickness*), mabuk perjalanan, atau efek samping dari kemoterapi. c) Penyembuhan gangguan pencernaan: Jahe dapat membantu mempercepat proses pencernaan dan mengurangi gejala gangguan pencernaan seperti kembung, gas, dan kram. d) Potensi anti-kanker: Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa jahe mungkin memiliki efek antitumor dan dapat membantu dalam pencegahan kanker, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini (9).

2. PERMASALAHAN MITRA

Saat ini pendayagunaan obat tradisional yang berasal dari tumbuh-tumbuhan tampaknya sudah tidak terlalu digunakan oleh masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan terlebih khusus di Pandukuhan Sandeyan, hal ini di dasari oleh beberapa faktor di antaranya adalah: lahan yang kurang, dan keberadaan apotek medis yang dapat dijangkau dengan sangat mudah, serta keseharian masyarakat yang sebagian besarnya adalah pegawai swasta. Hal ini kemudian menjadi salah satu alasan yang menjadi dasar pertimbangan di buatnya sebuah inovasi baru kepada masyarakat Sandeyan untuk dapat memulai menanam tanaman herbal dengan media yang cukup sederhana dan tidak memerlukan lahan yang luas dengan menggunakan Konsep Apotek Hidup Melalui Tanaman Jahe (10).

Masyarakat di Padukuhan Sandeyan ini jarang menggunakan obat herbal tradisional ketika sakit. Mereka lebih sering mengonsumsi obat-obatan kimia yang didapati di puskesmas dan apotek terdekat, hal inipun didasari oleh beberapa hal seperti: lahan yang kecil serta SDM masyarakat yang belum terlalu mumpuni terhadap khasiat tanaman herbal akan kesehatan.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam penyelesaian masalah dalam hal ini adalah dengan melakukan penyuluhan tanaman apotek hidup dan praktik pembuatan obat herbal yang dilakukan pada kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Juli 2023. Pada Rabu, 12 Juli 2023, kegiatan dimulai pada pukul 16:00-18:00 WIB. Kegiatan tersebut di lakukan dengan memaparkan materi terkait penghijauan tanaman apotek hidup. Setelah itu, mendampingi para ibu-ibu yang mengikuti penyuluhan untuk membuat obat herbal dari jahe. Adapun yang menjadi harapan dari kegiatan tersebut dimana masyarakat di Padukuhan Sandeyan dapat mengimplementasikan program tanaman apotek hidup tersebut dan juga dapat mengurangi penggunaan obat-obatan berbahan kimia dengan cara menggunakan obat herbal sebagai penyembuhan tradisional. Adapun metode yang digunakan oleh kelompok dalam penulisan ini yakni menggunakan metode observasi dan praktik lapangan yang mana menghadirkan seluruh delegasi masyarakat Sandeyan dari RT 01- RT 08.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Apotek hidup adalah area yang ditanami berbagai jenis tanaman obat untuk dimanfaatkan sebagai obat herbal alami. Tujuan dari apotek hidup antara lain: a) Menyediakan tanaman herbal berkhasiat obat secara mandiri, b) Mendidik masyarakat tentang khasiat tanaman obat, c) Mendorong pemanfaatan obat herbal tradisional, dan d) Melestarikan tumbuhan langka berkhasiat obat.

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah salah satu tanaman herbal yang sering dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional. Berdasarkan referensi laporan KKN sebelumnya dari Tim KKN tahun 2022, pembahasan mengenai apotek hidup dan pemanfaatan jahe masih sebatas pengenalan jenis tanaman saja. Belum membahas secara detail mengenai khasiat dan pemanfaatan dari tanaman herbal tersebut.

Laporan ini memberikan penjelasan lebih rinci terkait apotek hidup, khasiat jahe, serta pemanfaatannya dalam pengobatan tradisional. Sehingga pembahasan mengenai topik ini lebih komprehensif dan informatif.

Ada beberapa tahap untuk menjelaskan hasil yang paparkan dalam pembahasan yang mana merupakan Konsep yang menjadi program besar dari Unit 30 dalam Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada tahun 2023.

a. Persiapan Bahan dan Barang-Barang yang Diperlukan



Gambar 1. Mengumpulkan botol bekas di pasar malam untuk menjadikan tempat penanaman tanaman herbal jahe

b. Pembuatan Pupuk Kompos

Selain itu proses selanjutnya adalah melakukan pembuatan pupuk kompos yang mana dalam hal ini unit 30 mengoptimalkan potensi pupuk kompos sebagai pupuk yang dinilai dapat memberikan hasil yang bagus untuk tanaman.



Gambar 2. Proses pembuatan pupuk kompos

c. Proses Penanaman Bibit Jahe



Gambar 3. Penanaman bibit

d. Penyuluhan

Dalam pemberian edukasi kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang Apotek hidup dan manfaat tanaman herbal (jahe) antusias masyarakat Padukuhan Sandeyan sangat bagus yang mana penyuluhan tersebut tidak hanya dengan penyampaian materi semata tetapi juga dengan melakukan praktik langsung bersama warga yang hadir dalam proses pembuatan ramuan herbal jahe. Dalam proses praktik tersebut ada banyak hal yang di tanyakan oleh masyarakat yang hadir tentang takaran yang dianjurkan dalam pembuatan ramuan jahe tersebut.



Gambar 4. Proses penyuluhan

5. KESIMPULAN

Program "Apotek Hidup dan Pemanfaatan Tanaman Herbal (Jahe) Bagi Kesehatan" yang berlokasi di padukuhan Sandeyan, kelurahan Srimulyo, kapanewon Piyungan, kabupaten Bantul telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Apotek hidup berisi beragam tanaman herbal obat telah dibangun di area publik. Selain itu, telah dilakukan sosialisasi dan edukasi intensif kepada masyarakat terkait pemanfaatan tanaman herbal, khususnya jahe, untuk menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit. Beberapa produk olahan jahe juga telah dipraktikkan kepada warga.

Masyarakat memberikan respon dan tanggapan yang sangat positif terhadap program ini. Antusiasme warga cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan penyuluhan maupun praktik pembuatan produk herbal. Banyak yang berencana mengaplikasikan ilmu yang didapat untuk menanam tanaman obat di pekarangan rumah maupun membuat olahan jahe secara mandiri atau komersial. Program ini dinilai tepat sasaran dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Tuhan, atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) periode 2023 di Pandukuhan Sandeyan. Setelah melaksanakan kegiatan KKN selama kurang lebih 1 bulan kami Unit 30 mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya, kepada Bapak Kepala Pandukuhan serta seluruh perangkat, tokoh masyarakat, karang taruna, dan warga Pandukuhan Sandeyan yang telah menerima kehadiran serta memberi dukungan baik moril maupun materil dalam pelaksanaan program kerja KKN periode ini.

Berkat bantuan dan kerjasama dari Bapak/Ibu dan Seluruh Pemuda/pemudi Sandeyan, seluruh program kerja dapat kami selesaikan dengan lancar dan sukses. Pengalaman berharga telah kami raih selama berkesempatan mengabdikan di tengah-tengah masyarakat Pandukuhan Sandeyan yang hangat dan bersahaja ini. Semoga apa yang telah kami berikan dapat memberi manfaat dan sumbangsih bagi kemajuan pandukuhan tercinta.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Arum, K. D., & Wijaya, C. H. (2020). Manfaat Tanaman Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) Sebagai Obat Tradisional, Rempah, dan Supplement: Review. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 5(2), 190-202.
- (2) Hardiany, N. S. (2022). Pemanfaatan Simplisia Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) sebagai Minuman Serbuk Instan Tanpa Pengawet. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 15-21.
- (3) BPS. (2022). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2021. <https://www.bps.go.id/publication/2021/11/29/5fc8bbbc73403be95945934f/keadaan-ketenagakerjaan-indonesia-agustus-2021.html>

- (4) Martino, Y. A., Sulistyowati, E., & Purnomo, Y. (2018). Model Pemberdayaan Santri Ponpes Al- Hidayah Batu Malang Sebagai Kader Kesehatan Berbasis Terapi Herbal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 1(2), 86–93. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v1i2.1514>
- (5) Suryanto, Rusli and Setiawan Djoni. 2013. "Struktur Data Datawarehouse Tanaman Obat Indonesia Dan Hasil Penelitian Obat Tradisional." *Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia* 2–4.
- (6) Araújo, C. R., Melo, M. F., & Zampronio, A. R. (2020). Medicinal and Biological Potential of Ginger. In *Bioactive Compounds* (pp. 33-50). Woodhead Publishing
- (7) World Health Organization. (2013). WHO traditional medicine strategy: 2014-2023. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/92455>
- (8) World Health Organization. (2008). Congress on traditional medicine. Beijing declaration. WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/207136>
- (9) Suryanto, Rusli and Setiawan Djoni. 2013. "Struktur Data Datawarehouse Tanaman Obat Indonesia Dan Hasil Penelitian Obat Tradisional." *Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia* 2–4.
- (10) Mulyani, Hesti, Sri Harti Widyastuti dan Venny Indria Ekowati. 2016. Tumbuhan Herbal Sebagai Jamu Pengobatan Tradisional Terhadap Penyakit dalam Serat Primbon Jampi Jawi Jilid I. *Jurnal Penelitian Humaniora*: (2) 75.