

PENYULUHAN MANFAAT JAMU UNTUK KESEHATAN BAGI MASYARAKAT DAN PELAJAR DI KABUPATEN KARAWANG

Neni Sri Gunarti^{1*}, Lia Fikayuniar², Eko Sri Wahyuningsih³
^{1,2,3}Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

*Korespondensi: neni.gunarti@ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Jamu is a traditional Indonesian medicine that has been widely used by the community in an effort to improve health, both curative, promotive, preventive and rehabilitative. Herbal medicine has its advantages and disadvantages, but people can maximize their benefits as long as they have the right information about how to use herbal medicine and choose good herbs. Students are agents of change who can become ambassadors of information both in the family and the environment, therefore, a discussion on the benefits of herbal medicine for health for the community and students in Karawang is carried out. The purpose of this activity is to provide insight to the public and students about the benefits of herbal medicine and how to choose a good herbal medicine. This activity will be held on March 31, 2022 online using Zoom Meeting and Youtube Streaming. Participants who took part in the activity were 57 people from the community and students (students and students).

Keywords: Herbal medicine, counseling, community, students

ABSTRAK

Jamu merupakan obat tradisional Indonesia yang telah banyak digunakan masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan baik kuratif, promotif, preventif dan rehabilitatif. Jamu memiliki kelebihan dan kekurangan, namun masyarakat bisa memaksimalkan manfaatnya selama memiliki informasi yang benar tentang cara penggunaan jamu dan memilih jamu yang baik. Pelajar merupakan *agent of change* yang dapat menjadi duta informasi baik di keluarga maupun lingkungan, oleh karena itu maka dilakukan penyuluhan tentang manfaat Jamu untuk kesehatan bagi masyarakat dan pelajar di Karawang. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan wawasan kepada masyarakat dan pelajar tentang manfaat jamu dan cara memilih jamu yang baik. Kegiatan ini dilaksanakan di tanggal 31 Maret 2022 secara online menggunakan Zoom Meeting dan Youtube Streaming. Peserta yang mengikuti kegiatan sejumlah 57 orang berasal dari masyarakat dan pelajar (siswa dan mahasiswa).

Keywords: Jamu, penyuluhan, masyarakat, pelajar

PENDAHULUAN

Jamu adalah obat tradisional Indonesia yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Permenkes No. 003/Menkes/Per/I/2010). Obat tradisional ini (baik berupa jamu maupun tanaman obat) masih banyak digunakan oleh masyarakat, terutama dari kalangan menengah kebawah. Bahkan dari masa ke masa obat tradisional mengalami perkembangan yang semakin meningkat, terlebih dengan munculnya isu kembali ke alam (*back to nature*) serta krisis yang berkepanjangan. Namun demikian dalam perkembangannya sering dijumpai ketidaktepatan penggunaan obat tradisional karena kesalahan informasi maupun anggapan keliru terhadap obat tradisional dan cara penggunaannya. Obat tradisional dikenal masyarakat memiliki efek yang relatif kecil dibandingkan obat modern, tetapi perlu diperhatikan bila ditinjau dari kepastian bahan aktif dan konsistensinya yang belum dijamin terutama untuk penggunaan secara rutin (Katno, 2008). Hasil riset menunjukkan penerimaan penggunaan jamu sebagai alternatif penggunaan obat modern pada masyarakat ekonomi rendah-menengah dan atas secara umum tinggi (58%) (Andriati & Wahjudi, 2016). Dalam meningkatkan kesadaran dan penerimaan jamu sebagai obat tradisional Indonesia maka diperlukan sosialisasi untuk generasi muda bangsa agar terciptanya agen

perubahan (agen of change) melalui pelajar khususnya di Kabupaten Karawang. Kegiatan sosialisasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus melestarikan budaya Jamu sebagai bagian warisan di Indonesia dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat khususnya di Kabupaten Karawang dan umumnya di Indonesia.

METODE

Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan secara online menggunakan Zoom Meeting dan Youtube Streaming pada tanggal 31 Maret 2022. Peserta berasal dari masyarakat dan pelajar (mahasiswa dan siswa SMA/SMK kabupaten Karawang). Pengambilan data respon kegiatan melalui metode survei menggunakan google form. Tahapan kegiatan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pra-kegiatan
Persiapan kegiatan dimulai dengan perencanaan, perizinan dan sosialisasi kegiatan baik melalui media sosial ataupun melalui media cetak ke sekolah SMA/SMK se Kabupaten Karawang.
2. Kegiatan
Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2022 dilaksanakan secara online menggunakan Zoom-Meeting dan Youtub Streaming. Pemateri kegiatan adalah apt. Neni Sri Gunarti, M.Si. merupakan dosen Fakultas Farmasi UBP Karawang dengan bidang keahlian Biologi Farmasi.
3. Monitoring dan Evaluasi
Monitoring dan evaluasi menggunakan angket yang diisi peserta secara online sebelum dan setelah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara online dihadiri 57 pelajar yang berasal dari mahasiswa dan siswa SMA/SMK di Kabupaten Karawang. Pembahasan materi terkait pengenalan obat bahan alam Indonesia beserta kelebihan dan kekurangannya. Berdasarkan Keputusan KBPOM No. HK.00.05.4.2411 tahun 2004 Ketentuan Pokok Pengelompokan dan Penandaan Obat Bahan Alam Indonesia terdapat 3 jenis Obat Bahan Alam Indonesia yang dikelompokkan berdasarkan tingkat pembuktian khasiat yaitu jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmaka dengan logo yang dapat dilihat pada gambar 1. Jamu merupakan obat bahan alam yang khasiatnya berdasarkan pengalaman dengan bahan baku yang belum terstandar. Obat herbal terstandar merupakan obat bahan alam Indonesia yang khasiatnya telah dibuktikan melalui hewan uji dan bahan baku telah terstandar. Sedangkan fitofarmaka merupakan obat bahan alam Indonesia yang khasiatnya telah dibuktikan baik melalui hewan uji ataupun manusia. Bahasan dalam pengabdian ini adalah mengenai manfaat jamu untuk kesehatan. Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari jamu maka masyarakat perlu mengenal kelebihan dan kekurangan jamu. Sehingga masyarakat mampu menggunakan jamu dengan tepat dan mendapatkan manfaatnya bagi kesehatan.



Gambar 1. Logo Bahan Alam Indonesia (Jamu, Obat Herbal Terstandar, Fitofarmaka)

Berdasarkan Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2014 Tentang Persyaratan Mutu Obat Tradisional bentuk sediaan jamu terdiri dari sediaan obat dalam dan obat luar. Obat dalam terdiri dari sediaan Rajangan, sediaan Serbuk Simplisia; dan sediaan lainnya yaitu Serbuk Instan, granul, serbuk Efervesen, Pil, Kapsul, Kapsul Lunak, Tablet/Kaplet, Tablet Efervesen, tablet hisap, Pastilles, Dodol/Jenang, Film Strip dan Cairan Obat Dalam. Sedangkan Obat luar terdiri dari sediaan cair yaitu Cairan Obat Luar; sediaan semi padat yaitu Salep, Krim; dan sediaan padat yaitu Parem, Pilis, Tapel, Koyo/Plester, dan Suppositoria untuk wasir.

Setelah masyarakat mengetahui pengertian dan jenis sediaan jamu selanjutnya diinformasikan tentang kelebihan dan kekurangan Jamu. Kelebihan jamu yaitu memiliki efek samping relatif rendah jika tepat waktu penggunaan, tepat cara penggunaan, tepat dalam pemilihan bahan dan tepat dalam penggunaan untuk indikasi tertentu (Karto,2018). Misalnya daun seledri (*Apium graveolens*) secara empiris dan dalam penelitian dapat menurunkan tekanan darah, namun pada penggunaan lebih dari 1 gelas perasan seledri sekali minum akan menyebabkan hipotensi yang menyebabkan seseorang akan terganggu organ tubuhnya karena oksigen dan nutrisi tidak sampai kepada orang-organ tubuh (Karto,2018). Sehingga sangat penting masyarakat mengetahui bahwa efek samping akan tetap dirasakan jika menggunakan jamu dengan tidak tepat. Selain itu kapan jamu digunakan juga mempengaruhi manfaat yang didapatkan, contohnya jamu cabe puyang berkhasiat menghambat kontraksi otot rahim sehingga ini akan bermanfaat untuk ibu hamil pada usia kehamilan 1-5 bulan. Namun jika digunakan pada ibu hamil menjelang melahirkan akan menghambat persalinan, sehingga cocoknya menggunakan jamu yang merangsang kontraksi otot rahim seperti jamu kunir asem. Kelebihan lain dari jamu adalah dalam satu tanaman atau satu ramuan memiliki beragam komponen senyawa berbeda dengan efek yang berbeda. Komponen berbeda itu dapat saling mendukung (komplementer), memiliki efek sejenis (sinergisme) dan efek yang saling bertentangan (kontraindikasi). Contoh ramuan untuk antihipertensi mengandung daun seledri (vasodilator), daun alpukat (diuretika), daun murbei (Ca-antagonis) dan biji pala (sedatif ringan). Tiap tanaman dalam ramuan tersebut memiliki peran masing masing yang saling menguatkan dan mendukung. Data ilmiah dari tiap tanaman dalam ramuan tersebut dapat dilihat dalam table 1.

Tabel 1. Data Ilmiah Tanaman Ramuan Antihipertensi

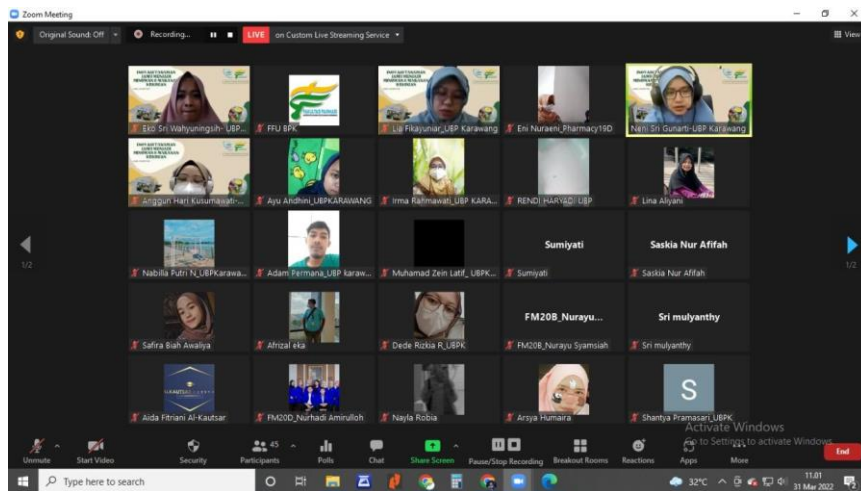
Seledri (<i>Apium graveolens</i>)	Apigenin yang terkandung dalam seledri bersifat vasorelaksator atau vasodilator (melebarkan pembuluh darah) dengan mekanisme penghambatan kontraksi yang disebabkan oleh pelepasan kalsium (mekanisme kerja seperti kalsium antagonis) (Saputra dan Fitria, 2016).
Daun alpukat (<i>Persea americana</i>)	Flavonoid yang terkandung dalam Daun Alpukat bersifat Diuretik (merangsang pengeluaran urin). 20% Ekstrak air Daun Alpukat dapat menurunkan TD 66,6 % dibandingkan dengan Furosemid 83,3 %. (Triyani Sumiati dan Muhamad Sofyan Iskandar, 2016)
Biji pala (<i>Myristica fragrans</i>)	Biji pala (Myristicin & elemicin) berperan dalam merangsang proses tidur karena melibatkan reseptor GABA yang merupakan komponen hipnotik-sedatif. Kenaikan tekanan darah yang dapat dipicu karena kualitas tidur yang buruk yang dianalisis melalui indeks Kualitas Tidur (Sleep Quality Index) sehingga menunjukkan adanya hubungan insomnia dengan penyakit hipertensi. (Nisa dan Dewi, 2018)
Daun murbei (<i>Morus alba L.</i>)	Daun murbei mengandung Mn yang dapat berfungsi sebagai kalsium antagonis, sehingga menghambat masuknya ion kalsium ke dalam sel (Braunwald, 1982). Hal ini akan mempengaruhi potensial yang terjadi pada NSA (<i>Nodus Sino Auricularis</i>) sebagai pacu jantung, sehingga menyebabkan frekuensi denyut jantung menurun. (Aminah, S., Suwaldi, AF dan Wahyono, 2014)

Kelebihan lainnya dari jamu adalah sesuai untuk penyakit-penyakit metabolik dan degeneratif. penyakit metabolik antara lain diabetes (kencing manis), hiperlipidemia (kolesterol tinggi), asam urat, batu ginjal dan hepatitis. penyakit degeneratif diantaranya rematik (radang persendian), asma (sesak nafas), ulser (tukak lambung), haemorrhoid (ambeien/wasir) dan pikun (*Lost of memory*). Di Samping kelebihan jamu, informasi kekurangan jamu juga disampaikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kekurangan jamu diantaranya efek farmakologisnya yang lemah, bahan baku belum terstandar, bersifat higroskopis serta volumines, belum dilakukan uji klinik dan mudah tercemar berbagai jenis mikroorganisme. Setelah masyarakat mengetahui kelebihan dan kekurangan jamu diharapkan masyarakat dapat menggunakan jamu dengan tepat sehingga mendapatkan manfaat jamu secara

maksimal dibandingkan dengan kerugiannya, sehingga jamu betul-betul memberi manfaat bagi kesehatan masyarakat. Masyarakat yang diberikan informasi terdiri dari masyarakat umum dan juga pelajar dengan dokumentasi kegiatan selama Zoom Meeting yang dapat dilihat pada gambar 6.

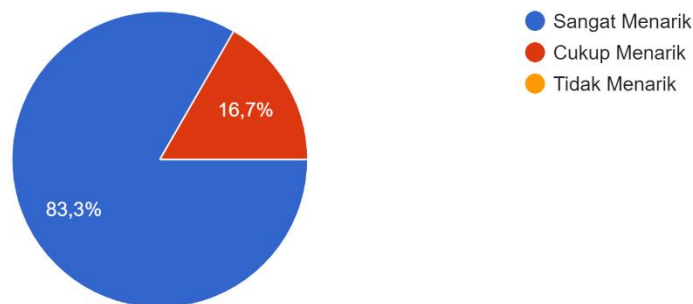
Dampak Hasil Kegiatan

Perbaikan pengetahuan tentang manfaat jamu untuk kesehatan melalui hasil pengisian kuesioner setelah kegiatan menunjukkan respon 83,3% peserta tertarik dengan kegiatan dan merasakan manfaatnya pada gambar 7.



Gambar 6. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan via Zoom Meeting

Apakah tema acara ini menarik?
60 jawaban



Gambar 7. Diagram respon peserta terhadap kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan tema “Manfaat Jamu bagi Kesehatan” telah dilaksanakan secara online menggunakan Zoom Meeting dan Youtube

Streaming pada tanggal 31 Maret 2022. Peserta berasal dari masyarakat dan pelajar (mahasiswa dan siswa SMA/SMK kabupaten Karawang. Respon peserta sangat baik dan mengaku sangat tertarik dengan tema kegiatan yaitu sebanyak 83,3%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada LPPM UBP Karawang dan Kepala sekolah SMA/SMK se Kabupaten Karawang atas dukungan dalam terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, A., & Wahjudi, R. T. 2016. Tingkat penerimaan penggunaan jamu sebagai alternatif penggunaan obat modern pada masyarakat ekonomi rendah-menengah dan atas. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 29(3), 133-145.
- Jannah, F., & Sulianti, A. 2021. Perspektif mahasiswa sebagai agen of change melalui pendidikan kewarganegaraan. *ASANKA: Journal of Social Science And Education*, 2(2), 181-193.
- Katno. 2008. Tingkat Manfaat, Keamanan dan Efektivitas Tanaman Obat dan Obat Tradisional. Karanganyar: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional Balitbangkes Depkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 007 Tahun 2012 tentang Registrasi Obat Tradisional.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2010. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 003/Menkes/Per/I/2010 Tentang Saintifikasi Jamu dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan
- Aminah, S., Suwaldi, AF dan Wahyono .2014. The Effect of Encapsulated Mulberry (*Morus alba*) Leaves Extract on Arterial Blood Pressure In Rats Pengaruh Enkapsulasi Ekstrak Daun Murbei (*Morus alba* L .) Terhadap. *Trad.Med.J*, 19(September), 149–155.
- Nisa, U., dan Dewi, T. F. 2018. Kombinasi Salam, Pegagan, Alang-Alang, dan Pala Terhadap Fungsi Kardiovaskuler Pasien Hipertensi Esensial. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 61–68.
<https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.58>
- Saputra, O., dan Fitria, T. 2016. Khasiat Daun Seledri (*Apium graveolens*) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolesterolemia. *Majority*, 5(April), 1–6.
- Triyani Sumiati, F. E., dan Muhamad Sofyan Iskandar. 2016. Sebagai Diuretik Pada Tikus Putih Jantan. *Jurnal Farmamedika*, 1(1), 19–27.