

PENYULUHAN PEMBUATAN MINUMAN TRADISIONAL INDONESIA – YANG KAMI SEBUT JAMU (MINUMAN SEGAR DAN SEHAT) DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT MELALUI MEDIA BUKU SAKU DI DESA PANTAI MEKAR, MUARA GEMBONG, BEKASI, JAWA BARAT

Sri Irtadwidjajanti¹, Lilis Jubaedah², Ruth Tatyana³, Jeanetta Putri⁴, Tsabitah Niswi Zahiyyah⁵

Jakarta State University

sriirtawidjajanti@gmail.com & lis_jb@yahoo.com

Abstrak

Jamu merupakan minuman untuk Kesehatan, resep warisan nenek moyang kita. Pada masa pandemic covid – 19 jamu mulai lagi digemari oleh masyarakat Indonesia menjadi minuman segar dan menyehatkan, karena manfaat atau khasiat dapat meningkatkan imunitas bagi tubuh. Permasalahan mitra khususnya masyarakat Kelurahan Pantai Mekar, Muara Gembong, Bekasi Jawa barat salah satunya adalah membutuhkan literasi dan informasi jamu tradisional. Tanaman obat jumlahnya banyak dan dapat di tanam di pekarangan rumah. Tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah: meningkatkan pengetahuan dan memotivasi tentang manfaat jamu untuk kesehatan melalui buku saku, bagi masyarakat. Pelaksanaan P2M pada tanggal 4 Agustus 2022, menggunakan metode Penyuluhan (Ceramah dan Demosntrasi sebagai pengetahuan pembuatan jamu instant “Jahe merah”), Diskusi, Tanya – Jawab dan dibantu Media pembelajaran dengan memberikan Buku Saku pada masyarakat Pantai Mekar, Muara Gembong. Buku saku diberikan agar memudahkan peserta penyuluhan dalam proses pelatihan serta memudahkan peserta untuk mengingat kembali materi yang sudah diberikan. Uji perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dianalisis menggunakan paired sample t-test. Responden sebanyak 16 orang warga masyarakat, baik remaja maupun ibu rumah tangga. Tingkat kuesioner dilakukan melalui pre test dengan tingkat pengetahuan responden 57,1% (Sedang) dan tingkat pengetahuan responden post tes sebesar 89,6% (tinggi). Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p = 0,000$) dengan kenaikan sebesar 32,5%. Kesimpulan penyuluhan dengan metode ceramah dan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan.

Kata Kunci: Penyuluhan, Jamu instan, buku saku.

Abstract

Traditional Indonesian Beverage-what we called Jamu is the beverage for healthy, recipes inherited from our ancestors. During the COVID-19 pandemic, herbal medicine began to be favored by the people of Indonesia as a fresh and healthy drink, because the benefits or efficacy can increase immunity for the body. Partner problems, especially the community of Pantai Mekar Village, Muara Gembong, Bekasi, West Java, one of which is the need for literacy and information on traditional herbal medicine. Medicine plants are so many and can be planted in the garden of house. The purpose of this community service are: to increase knowledge and motivate people to always be healthy through the benefits of traditional Indonesian herbal medicine, with the pocket books. The implementation of P2M date on August 4th 2022, use the Extension method (Lecture and Demonstration as knowledge of making red ginger into instant herbal medicine), Discussion, Question - Answer and assisted by learning media by giving Pocket Books to the people of Mekar Beach, Muara Gembong. Pocket books are given to make it easier for counseling participants in the training process and make it easier for participants to recall the material that has been given. Knowledge level differentiation before and after counselling analyzed using paired sample t-test. The respondents were 16 community members, both teenagers and housewives. The level of the questionnaire was carried out through a pre-test with a knowledge level of 57.1% (medium) and a post-test respondent's knowledge level of 89.6% (high). The results of the analysis showed that there was a significant increase in knowledge about, before and after counseling ($p = 0.000$) with an increase of 32.5% The conclusion is the counselling by speedh and pocket book method can increase the kniwledge.

Keywords: Concelling, Instand Traditional (Jamu), pocket book

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Penyuluhan dalam penelitian yang relevan menurut Indriastuti Cahyaningsih, dkk (2013) hasil analisis dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang analgetik dengan metode ceramah dengan alat bantu leaflet yang dilakukan memiliki tendensi meningkatkan pengetahuan responden ditinjau dari semua faktor sosiodemografi. faktor sosiodemografi yang juga dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Lingkungan pekerjaan dapat mempengaruhi kehidupan sosial seseorang.

Sedangkan kegiatan penelitian yang berhubungan dengan pemberian pengetahuan dengan materi jamu menurut Desi Heltina, dkk (2021) hasil penelitiannya: masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pengembangan kesehatan tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur karena dapat meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat tentang cara pembuatan jamu dan memberikan pengetahuan dalam berwirausaha.

Penelitian yang relevan berhubungan dengan buku saku menurut Taamu dkk (2020), pemberian buku saku cuci tangan efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak dalam mencuci tangan sesuai untuk mencuci tangan dengan baik dan benar. Dengan pengetahuan yang baik maka anak akan mengenal manfaat dari mencuci tangan bahwa Mencuci tangan dapat menghilangkan atau mengurangi organisme yang menempel ditangan. Buku saku mencuci tangan juga dapat meningkatkan keterampilan anak dalam mencuci tangan sesuai enam langkah sistematis menggunakan sabun pada air mengalir.

Masyarakat Pantai Muara Gembong sebagai masyarakat yang Sebagian besar mempunyai aktivitas sebagai nelayan, tentu harus menjaga kesehatan diri dan keluarganya. Pada masa endemic seperti saat ini, kondisi cuaca yang tidak menentu. Kondisi badan perlu dijaga agar selalu tetap sehat. Infoemasi kesehatan sangat diperlukan karena masyarakat harus tetap beraktivitas. Pemberdayaan masyarakat perlu dilakukan, terutama pada remaja putri dan ibu rumah tangga yang tingkat pendidikannya masih rendah. Pada masa pandemic jamu menjadi primadona, karena dapat menjaga imun dan mengobati penyakit, demikian juga di masa endemic. Informasi Kesehatan dengan jamu salah satunya rempah jahe, yang dapat menjaga imunitas tubuh dan mengobati penyakit. Pengolahan secara instan dapat menambah waktu simpan jahe merah dan menjadi ide untuk berwirausaha.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Penyuluhan merupakan proses belajar psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif manusia dengan lingkungannya dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Penyuluhan dapat dilakukan dengan berbagai metode, diantaranya metode ceramah, metode diskusi, metode demonstrasi serta gabungan dari ketiga metode tersebut, menurut Notoadmojo (2004). Penyuluhan yang dilakukan adalah dengan pengetahuan, menurut Azwar (2005), pengetahuan (knowledge) merupakan domain penting dalam terbentuknya tindakan seseorang.

Penyuluhan untuk pengetahuan yang akan diberikan pada kegiatan P2M ini adalah pembuatan jamu dari bahan dasar Jahe.Jahe dan Kunyit merupakan jenis tanaman obat yang banyak digunakan sebagai bumbu dapur, serta memiliki manfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kandungan cincol dan zingiberen pada jahe berperan sebagai antioksidan yang mampu meningkatkan kerja dari sistem imun. Sedangkan kunyit dengan kandungan senyawa *kurkumin* yang berperan sebagai antivirus, menurut Desi Heltina (2021).

Jahe (*zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar di seluruh dunia. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Senyawa aktif yang juga terkandung dalam jahe yang terkandung dalam jahe yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan, adalah *gingerol*, *beta-carotene*, *capsaicin*, *asam caffeic*, *curcumin* dan *salisilat* (Yuan Shan & Iskandar, 2018).

Jamu adalah ramuan dari tumbuh – tumbuhan, hewan, pelican dan mineral yang mempunyai khasiat sebagai obat, menurut Depkes RI (1995). Jamu adalah minuman Kesehatan yang dibuat dari bahan rempah – rempah, misalnya jahe, kunyit, temulawak, kencur dan berbagai rempah lainnya yang digunakan sebagai jamu. Jahe diolah dari jahe segar yang diambil saripatinya serta dibuat menjadi bentuk kering tanpa bahan pengawet. Buku saku adalah buku berukuran kecil yang dapat disimpan di dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana (Pusat Bahasa, 2016). Buku saku merupakan salah satu media cetak yang memiliki kelebihan dan kelemahan (Susilana, 2008). Adapun kelebihan buku saku yaitu :

- a. dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak,
- b. pesan atau informasi dapat dipelajari oleh siswa sesuai dengan kebutuhan minat dan kecepatan masing-masing,
- c. dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawa,
- d. akan lebih menarik apabila dilengkapi dengan gambar dan warna,
- e. perbaikan/revisi mudah dilakukan.

Kelemahan buku saku yaitu :

- a. proses pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama,
- b. bahan cetak yang tebal akan membosankan dan mematikan minat siswa yang membacanya,
- c. apabila jilid dan kertasnya jelek, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah Penyuluhan dengan menggunakan metode Ceramah, metode Demonstrasi dan Tanya – Jawab.

- a. Di awali dengan post test, agar diketahui pengetahuan awal pada peserta penyuluhan tentang jamu sebagai minuman tradisional yang sehat dan menyegarkan badan.
- b. Metode ceramah Jamu dan Jahe (Jahe sebagai minuman yang biasa di konsumsi masyarakat Indonesia dari sejak zaman dahulu, baik sebagai campuran atau sebagai ramuan dengan rempah – rempah lainnya sebagai bahan pengobatan).
- c. Demonstrasi cara membuat Jahe segar yang di proses, sehingga menjadi butiran atau bubuk (instan). Jamu Jahe merah yang diolah secara alami, dapat bertahan lama hingga 3 bulan (tampa menggunakan bahan pengawet). Metode yang digunakan selain demonstrasi, juga menggunakan buku saku yang diberikan pada peserta secara perorangan. Buku saku selanjutnya diharapkan dapat menjadi menjadi pedoman bagi peserta penyuluhan untuk pembuatan Jamu Jahe instan, berhubungan dengan: cara pembuatan, takaran dan manfaat rimpang tersebut sebagai minuman kesehatan. Pengajar menuntun peserta penyuluhan membuka buku saku dan mengingatkan kembali tahapan demonstrasi yang telah dilakukan.
- d. Peserta melakukan test pada akhir penyuluhan, hal ini dilakukan agar diketahui hasil perbandingan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mendapatkan penyuluhan. Dosen dan mahasiswa mengetahui hasil penyuluhan yang diberikan.



Gambar 1 & 2 : Proses dan Pengisian Absen sebelum Pelaksanaan Kegiatan & Materi Buku Saku



Gambar 3 & 4 : Metode Pelaksanaan Penyuluhan dan *Pre Test* serta *Post Test*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Result and Discussion*)

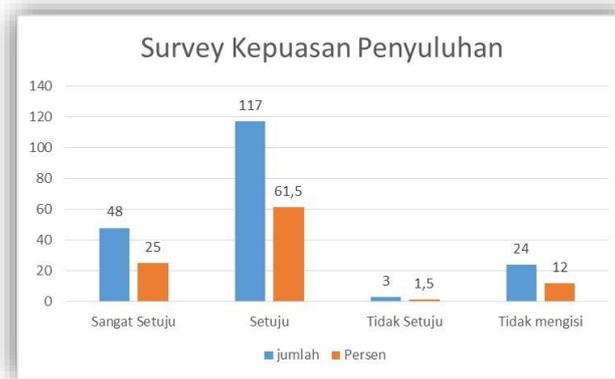


Gambar 5 : Foto Bersama Peserta Penyuluh

Masyarakat di desa Pantai Bahagia Kecamatan Muara Gembong, pada umumnya adalah sebagai nelayan laut lepas, petani tambak atau sektor yang terkait dengan perikanan, atau membangun usaha yang berhubungan dengan kegiatan nelayan. Permasalahan masyarakat di Mauara Gembong kurang literasi dan informasi Kesehatan, terutama tentang jamu tradisional. Pada masa endemic ini perlukan masyarakat yang memperhatikan kesehatan diri dan keluarganya. Pada masa endemic ini kondisi dunia belum bersih dari berbagai macam virus serta perubahan cuaca yang extrem akhir – akhir ini, tetapi masyarakat yang perlu tetap beraktivitas. Melihat hal tersebut perlu adanya usaha masyarakat untuk selalu sehat dengan bahan – bahan yang ada dan mudah di dapat di lingkungan masyarakat. Bahan – bahan tersebut adalah rempah – rempah contohnya

Jahe, Kunyit dan lain – lain. Rempah – rempah tersebut dapat dibuat menjadi Jamu. Jahe merah menjadi rempah primadona pada saat ini.

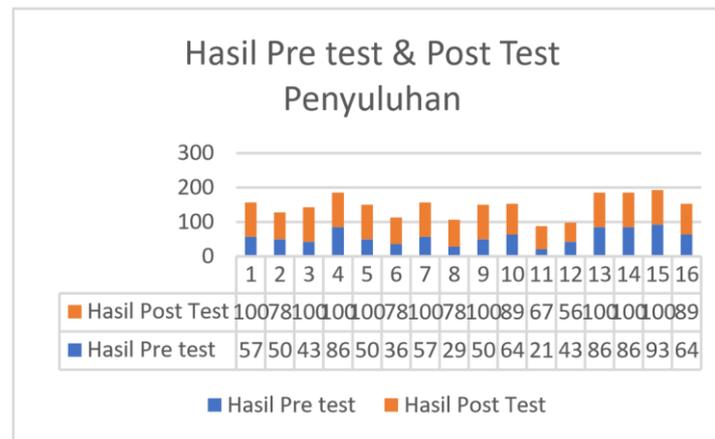
Masyarakat Muara gembong melalui Pimpinan di desa merupakan mitra yang melakukan Kerjasama sebagai desa binaan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta. Melakukan kegiatan yang dilakukan oleh Civitas akademi (Dosen & mahasiswa) untuk memberikan pengetahuan, keterampilan dan hal – hal yang dapat memberikan manfaat pada masyarakat Muara Gembong. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan Penyuluhan untuk Pengetahuan Minuman Sehat dan Segar (Jamu dari rempah Jahe merah) yang dibuat Instan tanpa bahan Pengawet.



Gambar 6 : Grafik Survey Kepuasan Penyuluhan oleh Peserta

Grafik Tingkat kepuasan peserta pada penyuluhan pengetahuan dengan pendapat “Setuju” sebanyak 61,5% adalah pendapat terbanyak dan pendapat terbanyak kedua adalah “Sangat Setuju” dengan sebanyak 25%. Peserta yang mengikuti kegiatan ini pendidikannya terbanyak sebanyak 56,3% untuk tingkat Pendidikan SMA (Sekolah Menengah Atas). Usia terbanyak pada peserta adalah “Remaja putri” pada rentang umur 15 – 20 tahun.

Hasil penyuluhan dilakukan dengan Uji perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Responden sebanyak 16 orang warga masyarakat, terdiri dari remaja putri dan ibu rumah tangga. Tingkat pengetahuan yang diisi oleh responden melalui kuesioner untuk *Pre test*, dengan dengan hasil yang dicapai sebesar 57,1% (pada taraf Sedang). Tingkat pengetahuan responden untuk *Post test* sebesar 89,6% (pada taraf Tinggi). Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan, sebelum dan sesudah penyuluhan ($p = 0,000$) dengan kenaikan sebesar 32,5%. Kesimpulan yang didapat adalah: Penyuluhan dengan metode ceramah dan buku saku, dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang sehat dengan minuman sehat dan segar. Jahe yang sudah dibuat secara instant dapat memudahkan masyarakat untuk membuat minuman jamu jahe merah, menyimpan dalam waktu yang lama dan dapat menjadi peluang untuk ide wirausaha..



Gambar 7 : Grafik Hasil *Pre Test* & *Post Test* Peserta Penyuluhan

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Hasil penyuluhan pengetahuan menunjukkan hasil peningkatan. Penyuluhan dengan cara memberikan pengetahuan, demonstrasi pengolahan rempah Jahe merah (instan) pada remaja putri dan ibu rumah tangga di Muara Gembong, demonstrasi pengolah menjadi produk minuman jamu instan yang enak (sehat & segar) untuk dikonsumsi. Jahe merah bermanfaat guna meningkatkan imunitas dan mengobati penyakit. Jahe merah instan memiliki nilai tambah untuk masyarakat. Media buku saku diberikan pada peserta penyuluhan untuk mengingat kembali pada saat proses penyuluhan. Tingkat pengetahuan peserta penyuluhan dilakukan dengan menggunakan kuesioner, melalui *Pre test* dengan tingkat pengetahuan responden sebanyak 57,1% (pada taraf “Sedang”) dan tingkat pengetahuan responden melalui *Post test* sebesar 89,6% (pada taraf “Tinggi”). Hasil analisis akhir menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan responden, sebelum dan sesudah penyuluhan ($p = 0,000$) dengan kenaikan sebesar 32,5%. Kesimpulan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan media buku saku, didapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat jamu instan jahe merah sebagai minuman sehat. Masyarakat juga mengetahui cara membuat minuman jamu yang dapat bertahan lama

Jarak yang jauh untuk dosen dan mahasiswa melakukan penyuluhan menjadi hambatan waktu untuk melakukan penyuluhan yang mendalam, bukan hanya sekedar Pengetahuan. Penyuluhan atau kegiatan selanjutnya perlu adanya survey kebutuhan pada remaja atau masyarakat di Muara Gembong sehingga manfaatnya dapat digunakan atau diterapkan secara langsung.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Indriastuti Cahyaningsih, dkk. 2013. Pengaruh Penyuluhan terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Analgetik di Kecamatan Cangkringan Sleman, Yogyakarta. *Mutiara Medika* Vol. 13 No. 2: 98-104.
- Desi Heltina, dkk, 2021. Pelatihan pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Pekanbaru. *Unri Conference Series: Community Engagement*. Volume 3. Pekanbaru.

Taamu, dkk. 2020. Penggunaan Buku Saku sebagai Media untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Mencuci Tangan. (JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang Vol/ 15, No2, Desember 2020, eiSSN 2654-3427.

Shan, C. Y., dan Y. Iskandar. (2018). Studi Kandungan Kimia dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma Longa L.*). *Farmaka*, 16(2): 548-550.

Notoatmodjo S. 2004. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar S. 2005. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Edisi ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Pusat Bahasa. 2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. Jakarta: Gramedia

Susilana, Hadi dan Cepi Riyana. 2008. Media Pembelajaran Hakekat Pengembangan Pemanfaatan dan Penilaian. Bandung: Wacana Prima

UCAPAN TERIMA KASIH: Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Teknik – Universitas Negeri Jakarta sebagai pemberi dana untuk kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dari Dana BLU POK FT - UNJ.