

## **SOSIALISASI PEMANFAATAN BUMBU DAPUR SEBAGAI MINUMAN HERBAL DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DI SITIMULYO, PIYUNGAN, BANTUL, YOGYAKARTA**

### **SOCIALIZATION OF THE USE OF KITCHEN SPICES AS HERBAL DRINK AND HEALTH EXAMINATION IN SITIMULYO, PIYUNGAN, BANTUL, YOGYAKARTA**

**Kiki Rizki Handayani<sup>1\*</sup>, Fitri Yuliani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi DIII Farmasi, Universitas Madani

Jl. Wonosari KM 10 Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan Bantul, Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email: kikirizkihandayani@gmail.com 08788007010, fitriyu.apt@gmail.com 082134403109

\*Corresponding Author

#### **Abstrak**

Minuman herbal adalah minuman yang terbuat dari tumbuhan yang berkhasiat untuk menjaga kesehatan tubuh. Beberapa tumbuhan yang digunakan umumnya berupa bumbu dapur, namun sebagian besar ibu rumah tangga masih minim pengetahuan mengenai cara pembuatan dan penggunaan minuman herbal dari bumbu dapur yang tepat untuk memperoleh hasil yang optimum untuk menjaga kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya ibu rumah tangga mengenai pemanfaatan bumbu dapur sebagai minuman herbal untuk menjaga kesehatan keluarga. Metode kegiatan berupa ceramah dan pembagian leaflet. Bahan dan peralatan yang digunakan yaitu spanduk, leaflet, laptop dan LCD proyektor, serta alat untuk mengukur tekanan darah, tinggi badan (TB), dan berat badan (BB). Untuk mengetahui tingkat kesehatan peserta dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan tekanan darah, TB dan BB. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2024, tempat pelaksanaan kegiatan adalah PAUD Buah Hati Bunda padukuhan karangploso, desa sitimulyo, piyungan, bantul, Yogyakarta. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang berdomisili di desa Sitimulyo. Kegiatan dihadiri oleh 33 peserta lansia dan pra lansia. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami hipertensi (72%) dan memiliki indeks massa tubuh (IMT) dalam kategori normal (66,67%). Hasil ini digunakan sebagai rujukan untuk menentukan jenis minuman herbal dari bumbu dapur yang tepat guna menjaga kesehatan masing-masing peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang pemanfaatan bumbu dapur untuk kesehatan, yang terlihat dari antusiasme peserta dalam diskusi serta kemampuan dalam memahami cara pembuatan dan penggunaan yang tepat.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Bumbu Dapur, Minuman Herbal.

#### **Abstract**

Herbal drinks are drinks made from plants that are efficacious for maintaining body health. Some of the plants used are generally kitchen spices, but most housewives still have minimal knowledge regarding how to make and use herbal drinks from the right kitchen spices to obtain optimum results to maintain health. This community service aims to increase public understanding, especially housewives, regarding the use of kitchen spices as herbal drinks to maintain family health. The activity method is in the form of lectures and distribution of leaflets. The materials and equipment used were banners, leaflets, laptops and LCD projectors, as well as tools for measuring blood pressure, height (TB) and body weight (BB). To determine the health level of participants, a free health examination is carried out in the form of blood pressure, TB and BB checks. The activity was carried out on December 22 2024, the location of the activity was the Buah Hati Bunda PAUD Padukuhan Karangploso, Sitimulyo village, Piyungan, Bantul, Yogyakarta. The target of the activity is housewives who live in Sitimulyo village. The activity was attended by 33 elderly and pre-elderly participants. The results of the health examination showed that the majority of participants had hypertension (72%) and had a body mass index (BMI) in the normal category (66.67%). These results are used as a reference to determine the right type of herbal drink from kitchen spices to maintain the health of each participant. This activity succeeded in increasing participants' understanding of the use of kitchen spices for health, which was seen from the participants' enthusiasm in the discussion and their ability to

understand how to make and use them properly.

**Keywords:** Socialization, Kitchen Spices, Herbal Drinks.

## PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kaya akan rempah-rempah. Rempah-rempah tersebut berasal dari tanaman herbal yang secara tradisional telah digunakan oleh masyarakat Indonesia dan diyakini berkhasiat untuk kesehatan (Hakim, 2015). Saat ini, penggunaan rempah-rempah khas Indonesia tidak hanya terbatas sebagai bumbu masak atau bahan dalam pembuatan jamu tradisional, tetapi juga dapat diolah menjadi minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Amelia & Sugiatmi, 2021).

Minuman herbal adalah minuman yang terbuat dari bahan alami dan berkhasiat untuk menjaga kesehatan tubuh, umumnya menggunakan rempah-rempah sebagai bahan utama. Beberapa jenis rempah atau tanaman herbal yang banyak digunakan dalam pembuatan minuman herbal antara lain kunyit, jahe, sereh, temulawak, kayu manis, jahe merah, jeruk nipis, kencur, meniran, pegagan, dst. Berbagai jenis tanaman tersebut sering dijumpai sebagai bumbu dapur yang memiliki khasiat untuk kesehatan (Al Cidadapi & Eman, 2016; Handayani & Yuliani, 2024; Nabilah et al., 2021; Na'imah et al., 2020; Susilawati et al., 2022).

Bumbu dapur seperti kunyit, jahe, dan lain sebagainya, dapat digunakan untuk menjaga kesehatan karena mengandung senyawa biaktif yang berkhasiat sebagai obat. Kandungan utama kunyit ialah kurkumin (40-60%), telah terbukti berpotensi sebagai imunomodulator dan antiradang (Arief & Base, 2021). Kandungan utama jahe adalah gingerol berkhasiat sebagai agen imunomodulator dengan meregulasi badai sitokin dan sebagai antioksidan (Kusumo et al., 2020). Temulawak mengandung kurkumin dan xanthorrhizol, dapat

meningkatkan daya tahan tubuh dengan menghambat senyawa yang dapat menyebabkan peradangan yaitu interleukin-1, interleukin-6 dan tumor necrosis factor- $\alpha$  (Lucy et al., 2017; Sordillo & Helson, 2015). Kandungan utama serai adalah citral (45%), berpotensi sebagai immunosupresan dengan cara menghambat pelepasan IL-1 $\beta$ , IL-6 dan produksi IL-10, menghambat produksi NF- $\kappa$ B (Arief & Base, 2021). Kayu manis mengandung minyak atsiri eugenol, safrole, sinamaldehyde, tannin, kalsium oksalat, damar yang berguna dalam berbagai keluhan penyakit (Sitio et al., 2021). Kencur mengandung senyawa flavonoid, asam fenolik, dan minyak atsiri (p-metoksisinamat) yang dapat meningkatkan makrofag yang akan dapat menelan antigen (fagositosis) (Sugiartanti & Wiedosari, 2021).

Pemanfaatan bumbu dapur sebagai obat atau minuman herbal masih terbatas di masyarakat, hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman mengenai bahan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal (Sofian et al., 2013). Selain itu, pengetahuan mengenai bagian tubuh tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal juga masih jarang diketahui oleh masyarakat. Beberapa bagian tanaman yang sering digunakan sebagai obat atau minuman herbal antara lain daun, umbi, akar, batang, kulit batang, atau bahkan seluruh bagian tanaman (Muliana et al., 2023). Meskipun tanaman berkhasiat obat mudah ditemukan dan umumnya berupa bumbu dapur yang digunakan sehari-hari, memiliki potensi besar sebagai obat herbal untuk menjaga kesehatan, seringkali tidak dimanfaatkan karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat dan cara pengolahan tanaman herbal tersebut (Muliana et al., 2023).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat khususnya ibu rumah tangga tentang cara memilih, mengolah, herbal yang tepat; cara menyimpan rempah kering dan minuman herbal; mengenal takaran, alat dan bahan yang baik untuk mengolah herbal; serta, mengetahui resep minuman herbal dan cara pembuatannya untuk menjaga kesehatan keluarga. Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan agar mengetahui minuman herbal yang tepat untuk menjaga kesehatannya.

#### **METODE**

Rangkaian kegiatan ini meliputi studi pendahuluan, pemeriksaan kesehatan, pelaksanaan edukasi, dan diskusi. Survei awal dilakukan di padukuhan karangploso, desa sitimulyo, piyungan, bantul, Yogyakarta. Tim pelaksana kegiatan terdiri dari dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa dari STITMA (Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani) dan Universitas Madani, serta tenaga kesehatan Klinik Pratama Kartika Husada. Sasaran dari kegiatan edukasi penyuluhan ini adalah ibu rumah tangga terutama yang berdomisili di desa Sitimulyo.

Edukasi dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2024 di PAUD Buah Hati Bunda padukuhan karangploso, desa sitimulyo, piyungan, bantul, Yogyakarta. Dihadiri sebanyak 33 peserta. Metode pelaksanaan menggunakan 3 tahap pelaksanaan, yaitu: 1) Pemeriksaan Kesehatan Gratis (Tekanan darah, Tinggi dan berat badan) 2) edukasi dengan ceramah dan pembagian leaflet 2) Diskusi terkait materi yang telah dipaparkan. Output edukasi adalah peningkatan pengetahuan tentang bahan dapur yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman herbal.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat mengenai “*Sosialisasi Pemanfaatan Bumbu Dapur Sebagai Minuman Herbal Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis*” merupakan upaya untuk

memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan bumbu dapur untuk meningkatkan kesehatan keluarga, serta diharapkan dapat mendorong kesadaran masyarakat untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mendukung upaya pencegahan terjadinya hal yang lebih buruk.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 November 2024, tempat pelaksanaan kegiatan di PAUD Buah Hati Bunda Padukuhan Karangploso, Desa Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga terutama yang berdomisili di desa Sitimulyo. Kegiatan dihadiri oleh 33 peserta ibu rumah tangga. Rangkaian acara dimulai dengan pemeriksaan kesehatan yaitu tekanan darah, tinggi badan dan berat badan yang dibantu oleh tenaga kesehatan Klinik Pratama Kartika Husada dan mahasiswa, penyampaian materi oleh dosen, diskusi, dan penutup. Dokumentasi Kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



**Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan**



**Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi**

Sebelum memulai materi, Kegiatan pertama yang dilakukan yaitu pemeriksaan kesehatan gratis kepada peserta. Pemeriksaan yang dilakukan yaitu pengukuran tekanan darah, tinggi badan dan berat badan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan

kesehatan peserta. Hasil pemeriksaan kesehatan dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil pemeriksaan kesehatan berjumlah 33 Partisipan**

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Hasil (%)
<b>Tekanan Darah</b>			
90-120 mmHg	Normal	9	27.27
> 120 mmHg	Hipertensi	24	72.73
Total		33	100
<b>IMT (kg/m<sup>2</sup>)</b>			
<17.0	< BB berat	3	9.09
17.0 – 18.4	< BB ringan	0	0
18.5 – 25.0	Normal	22	66.67
25.1 – 27.0	> BB ringan	3	9.09
> 27.0	> BB berat	5	15.15
Total		33	100

Sumber: Data Primer (2024).

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada Tabel 1, didapatkan hasil bahwa peserta yang mengalami hipertensi (TD>120 mmHg) sebanyak 24 orang (72%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang mengikuti kegiatan ini, mayoritas mengidap hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Nugroho et al., 2019) yang menunjukkan mayoritas ibu rumah tangga lansia mengidap hipertensi. Hal ini terjadi karena beberapa faktor risiko utama, termasuk perubahan fisiologis akibat penuaan, pola makan yang tidak teratur, serta kurangnya aktivitas fisik (Nugroho et al., 2019).

Berdasarkan hasil perhitungan indeks masa tubuh (IMT) yang didapat dari pemeriksaan tinggi badan dan berat badan menunjukkan hasil yang baik yaitu sebanyak 22 orang (66.67%) memiliki IMT dengan kategori normal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nugroho et al., 2019) yang menunjukkan mayoritas ibu rumah tangga memiliki IMT kategori normal. Responden dengan kategori berat badan, baik yang cenderung ringan maupun berat, disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan dan rutin berolahraga agar berat badan tetap stabil. Selain itu, pemantauan berat badan secara berkala juga diperlukan. Dalam menjaga

keseimbangan berat badan, penting untuk memperhatikan pola diet yang diterapkan. Lansia direkomendasikan untuk mengonsumsi energi sebesar 1,4–1,8 kkal dari kebutuhan metabolisme basal guna mempertahankan berat badan sesuai tingkat aktivitasnya. Asupan protein yang dianjurkan berkisar antara 0,9–1,1 gram per kilogram berat badan, sementara konsumsi lemak jenuh sebaiknya tidak melebihi 8% dari total energi. Adapun kebutuhan karbohidrat bagi lansia adalah sekitar 55–65% dari total asupan energi (Amarya et al., 2015). Untuk para peserta yang mendapatkan hasil pemeriksaan tidak normal dianjurkan ke fasilitas kesehatan terdekat untuk mendapatkan pengobatan lebih lanjut, dan juga dapat berdiskusi dengan pemateri sosialisasi saat sesi diskusi untuk mendapatkan informasi terkait herbal yang dapat dikonsumsi untuk membantu mengatasi masalah kesehatan.

Kegiatan kedua yaitu “*Sosialisasi Pemanfaatan Bumbu Dapur Sebagai Minuman Herbal Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis*”. Pada sesi ini dilakukan pemaparan materi selama 40 menit. Adapun materi penyampaian terdiri dari: 1) Cara memilih, mengolah, herbal yang tepat; 2) Cara menyimpan rempah kering dan minuman herbal; 3) Mengenal takaran, alat dan bahan yang baik untuk mengolah herbal; serta, 3) Mengetahui resep minuman herbal dan cara pembuatannya untuk menjaga kesehatan keluarga. Pemaparan materi bertujuan agar peserta dapat memahami cara memilih herbal yang tepat sesuai dengan manfaatnya, serta mengetahui teknik pengolahan yang benar agar kandungan zat aktif tetap optimal. Selain itu, dengan pemahaman yang baik mengenai penyimpanan herbal dan minuman herbal, peserta dapat mencegah pembusukan, kehilangan zat aktif, serta pertumbuhan jamur, sehingga kualitas dan daya tahan herbal tetap terjaga. Penggunaan alat dan takaran yang sesuai juga membantu meningkatkan efisiensi dalam pengolahan, menghindari kesalahan pencampuran bahan

yang dapat mengurangi manfaat atau menimbulkan efek samping. Lebih jauh, penerapan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari dapat mendorong gaya hidup sehat di lingkungan keluarga dengan menyediakan alternatif minuman alami yang lebih sehat dibandingkan minuman kemasan yang mengandung bahan tambahan berbahaya.

Sesi selanjutnya adalah sesi diskusi, yaitu para peserta pengabdian masyarakat menyampaikan pertanyaan kepada pembicara terkait pemanfaatan bumbu dapur sebagai minuman herbal. Peserta pengabdian masyarakat menyambut positif kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan terlihat dari antusias peserta mendengarkan pemaparan dan banyaknya pertanyaan selama sesi diskusi. Pada kegiatan ini diharapkan agar peserta dapat memanfaatkan bumbu dapur sebagai minuman herbal dengan cara pengolahan dan penggunaan yang tepat, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Masyarakat khususnya ibu rumah tangga di lingkungan Padukuhan Karangploso, Desa Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta, memberikan dampak positif terlihat dari antusias peserta mendengarkan pemaparan dan banyaknya pertanyaan selama sesi diskusi. Peserta terlihat mulai mengetahui bumbu dapur bisa dimanfaatkan untuk kesehatan serta mengetahui cara pembuatan dan penggunaan yang tepat.

### Saran

Diharapkan Pelaksanaan pengabdian masyarakat selanjutnya dengan tema pemanfaatan bumbu dapur sebagai minuman herbal dilakukan pelatihan pembuatan secara langsung kepada masyarakat.

### 1. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Madani atas kesempatan hibah yang diberikan, serta terima kasih kepada mahasiswa STITMA, mahasiswa Universitas madani, Klinik Pratama Kartika Husada, pengurus PAUD

Buah Hati Bunda atas kerjasama dan fasilitas yang telah disediakan untuk kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al Cidadari, & Eman, I. (2016). *Ramuan Herbal Ala Thibbun Nabawi*. Putra Danayu Publisher.
- Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2015). Changes During Aging And Their Association With Malnutrition. In *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics* (Vol. 6, Issue 3, pp. 78–84). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jcgg.2015.05.003>
- Amelia, F., & Sugiatmi, S. (2021). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Sebagai Upaya Peningkatan Imun Tubuh Di Masa Pandemi Pada Warga Desa Parean Ilir Kab. Indramayu, Jawa Barat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–4. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnas>
- Arief, R., & Base, N. H. (2021). Inventarisasi Tanaman dan Ramuan Tradisional Etnis Sulawesi Selatan sebagai Imunomodulator. *Jurnal Kesehatan Yamasi Makassar*, 5(2), 42–49.
- Hakim, L. (2015). *Rempah dan herba kebun-pekarangan rumah masyarakat: Keragaman sumber fitofarmaka dan wisata kesehatan-kebugaran*. Diandra Creative.
- Handayani, K. R., & Yuliani, F. (2024). Edukasi Pembuatan dan Penggunaan Ramuan Jamu Sainifik Untuk Penyakit Asam Urat di Garasi Dakwah Sleman Yogyakarta. *Abdimas Madani*, 6(2), 62–67.
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465–471. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>

- Lucy, J., Florencia, L., Elvina, Stefani, D., & Susanti, A. I. (2017). Efek Pemberian Temulawak terhadap Berat Badan dan Sistem Imun Mencit BALB/c. *FaST-Jurnal Sains Dan Teknologi (Journal of Science and Technology)*, 1(1), 32–50.
- Muliana, G. H., Rasyid, M., & Hasanah, U. (2023). Potensi Herba & Rempah Sebagai Tanaman Obat Keluarga. *BIOMA: Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 5(2), 1–11.
- Nabilah, H. T., Wulandari, I. H., & Priyanti E. (2021). Kajian Daya Terima Minuman Rempah Dengan Penambahan Lada Hitam. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 10(1), 1–8.
- Na'imah, J., Baskoro, H., & Nasyanka, A. L. (2020). Penyuluhan Masyarakat Mojogede Pada Pemanfaatan Minuman Fungsional Kombinasi Jahe dan Serai. *Jurnal Gema Ngabdi*, 2(3), 199–204. <https://doi.org/10.29303/jgn.v2i3.90>
- Nugroho, K. P., Sanubari, T. P., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor risiko penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sidorejo Lor kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–42.
- Sitio, S. S., Barus, B. R., Purba, B. B. D., Damanik, Y. S., & Fachrummisa, D. (2021). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Obat Tradisional (Jahe Merah, Kayu Manis Dan Gula Merah) Terhadap Peningkatan Immunitas Dalam Menghadapi Covid-19 Pada Siswa Kelas XII Sekolah Kejuruan Yayasan Perguruan Indonesia Membangun (YAPIM). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(3), 15–18.
- Sofian, F. F., Supriyatna, M. M., & Moektiwardoyo, M. (2013). Peningkatan sikap positif masyarakat dalam pemanfaatan tanaman obat pekarangan rumah di Desa Sukamaju dan Girijaya Kabupaten Garut. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 2(2), 107–117.
- Sordillo, P. P., & Helson, L. (2015). Curcumin Suppression of Cytokine Release and Cytokine Storm. A Potential Therapy for Patients with Ebola and Other Severe Viral Infections. *In Vivo*, 29(1), 1–4. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd>
- Sugiantanti, D. D., & Wiedosari, E. (2021). Immunomodulation Effect of Kaempferia galanga Ethanolic Extract On In Vitro Lymphocyte Cell Proliferation. *Buletin Penelitian Tanaman Rempah Dan Obat*, 32(1), 31–39. <https://doi.org/10.21082/bullitro.v32n1.2021.31-39>
- Susilawati, Y., Putriana, N. A., & Zakariya, S. A. (2022). Review: Ramuan Herbal Indonesia sebagai Peningkat Daya Tahan Tubuh. *Jurnal Jamu Indonesia*, 7(1), 31–49.