

Penyuluhan manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan

Taufik Septiyan Hidayat^{1*}

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapen Halim KM.09, Pondoksalam – Purwakarta.

Email : Taufikseptiyan44@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Jamu merupakan obat tradisional yang memiliki asal usul dari Indonesia, terbuat dari berbagai bahan seperti tanaman, hewan, mineral, serta sediaan galenik atau kombinasinya. Penggunaan jamu telah diwariskan secara turun-temurun sebagai salah satu metode pengobatan yang sesuai dengan aturan yang berlaku di masyarakat. Banyak orang mengonsumsi jamu karena meyakini bahwa jamu memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan, baik sebagai upaya pencegahan dan pengobatan penyakit, serta upaya menjaga kebugaran dan kecantikan, sangatlah penting, serta meningkatkan stamina tubuh.

Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat di sekitar Klinik Ferren Purwakarta mengenai manfaat jamu dalam meningkatkan stamina dan kesehatan.

Metode: Aktivitas ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, di mana materi disampaikan kepada masyarakat dan diikuti dengan sesi tanya jawab. Setelah diskusi selesai, masyarakat diberikan angket untuk menilai respon mereka terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Angket disusun dengan skala Likert.

Hasil: Hasil angket menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memberikan respon setuju dan netral terhadap pernyataan terkait manfaat serta kejelasan materi yang disajikan. Semua peserta (100%) merasa materi ini menarik, karena topik yang dibahas erat kaitannya dengan manfaat jamu dalam meningkatkan stamina dan kesehatan, sehingga masyarakat dapat dengan mudah mengikuti penjelasan yang diberikan.

Kesimpulan: Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat jamu dalam meningkatkan stamina dan kesehatan, dan mereka memberikan respon positif terhadap kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan.

Kata kunci: Jamu, Stamina, Kesehatan

ABSTRACT

Background: Jamu is a traditional medicine that originates from Indonesia, made from various ingredients such as plants, animals, minerals, and galenic preparations or combinations thereof. The use of jamu has been passed down from generation to generation as one of the treatment methods in accordance with the rules that apply in society. Many people consume jamu because they believe that jamu provides significant benefits for health, both as an effort to prevent and treat diseases, as well as efforts to maintain fitness and beauty, is very important, and increases body stamina.

Aim : This activity aims to provide counseling to the community around the Ferren Clinic Purwakarta regarding the benefits of jamu in increasing stamina and health.

Method: This activity is carried out in the form of counseling, where the material is presented to the community and followed by a question and answer session. After the discussion is complete, the community is given a questionnaire to assess their response to the counseling activities that have been carried out. The questionnaire is compiled using a Likert scale.

Results: The results of the questionnaire showed that the majority of the community gave agreeable and neutral responses to statements related to the benefits and clarity of the material presented. All

participants (100%) felt that this material was interesting, because the topic discussed was closely related to the benefits of herbal medicine in increasing stamina and health, so that the community could easily follow the explanation given.

Conclusion: *There was an increase in community knowledge about the benefits of herbal medicine in increasing stamina and health, and they gave a positive response to the counseling activities carried out.*

Keywords: *Herbal medicine, Stamina, Health*

PENDAHULUAN

Jamu merupakan obat tradisional yang memiliki asal usul dari Indonesia, terbuat dari bahan-bahan alami yang berasal dari tumbuhan, hewan, maupun mineral, maupun kombinasi dari semua itu. Jamu telah digunakan sebagai sarana pengobatan. Secara turun-temurun, dengan penerapannya mengikuti norma-norma yang berlaku di masyarakat, sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Permenkes No. 003/Menkes/Per/I/2010.

Jamu ini, baik dalam bentuk ramuan maupun tanaman obat lainnya, masih dimanfaatkan oleh kebanyakan masyarakat, khususnya di kalangan masyarakat menengah ke bawah. Seiring dengan berjalannya waktu, penggunaan obat tradisional semakin meningkat, terutama di tengah keinginan masyarakat untuk kembali kepada alam dan menghadapi tantangan krisis yang berkepanjangan. Namun, di balik perkembangan ini, seringkali ditemui ketidaktepatan dalam penggunaan jamu karena informasi yang salah atau pemahaman yang keliru mengenai obat tradisional tersebut serta cara penggunaannya. Walaupun jamu dikenal memiliki efek yang relatif ringan dibandingkan obat modern, penting untuk memperhatikan kepastian mengenai bahan aktif dan konsistensinya, terutama dalam penggunaan jangka panjang (Katno, 2008).

Bagian tanaman yang seringkali digunakan sebagai bahan baku jamu adalah rimpang, daun, akar, kulit batang, bunga, buah maupun biji. Jenis tanaman yang umum digunakan untuk pembuatan jamu adalah kunyit, temulawak, jahe, kencur, sereh, daun sirih, sambiloto, daun sirih, daun pepaya, dan daun katuk. Kombinasi dari beberapa

bahan baku jamu memberikan rasa segar dan hangat bagi yang meminumnya (Adriani, & Pritasari, 2024).

Saat ini, produk herbal dari tanaman obat telah mengalami perkembangan yang pesat di masyarakat. Faktor pendorong utama peredaran produk herbal ini adalah harganya yang lebih terjangkau dan kemudahan dalam mendapatkannya. Plus, efek samping yang rendah, serta kemampuannya untuk koalisi dengan sediaan obat tradisional lain dalam mengatasi gangguan metabolisme, menjadikan produk herbal semakin diminati (Karo karo, 2010).

Sebagian besar masyarakat mengonsumsi jamu dengan keyakinan bahwa jamu memberikan manfaat besar bagi kesehatan, baik dalam aspek pencegahan maupun pengobatan penyakit, juga dalam upaya menjaga stamina, kecantikan, kebugaran, memiliki peranan yang sangat penting. Sampai saat ini, popularitas jamu semakin meningkat, tercermin dari permintaan yang terus berkembang (Biofarmaka IPB, 2013).

METODOLOGI PENGABDIAN

Penyuluhan ini merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memberikan materi kepada masyarakat kemudian para peserta diberikan waktu untuk bertanya. Setelah sesi diskusi berakhir, mereka diminta untuk mengisi angket sebagai bentuk evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Angket tersebut disusun dengan menggunakan skala Likert, mencakup pernyataan dengan lima Pilihan jawaban yang tersedia meliputi sangat puas, puas, cukup puas, tidak puas, dan sangat tidak puas (Budiaji, 2013). Setelah mengumpulkan

respons menggunakan skala Likert, hasilnya akan dihitung dalam bentuk persentase dan kemudian diterjemahkan ke dalam kategori respons, yang mencakup sangat kuat, kemudian kuat, kemudian cukup kuat, kemudian lemah, hingga sangat lemah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Manfaat Jamu untuk Meningkatkan Stamina dan Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2024 di Klinik Ferren, Kabupaten Purwakarta, dihadiri oleh 78 orang yang terdiri dari perwakilan warga desa, organisasi Senam Sehat Lansia, serta perkumpulan Prolanis.

Tidak semua orang menyukai jamu. Selain itu alasan keamanan obat dan dosis yang belum jelas juga menjadi faktor enggan orang untuk mengonsumsi jamu (Ningsih, 2016). Segala upaya sudah dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut diantaranya membuat jamu dengan berbagai variasi kemasan seperti tablet, pil, permen, dan bubuk instan sehingga tidak

terkesan jaman dulu (jadul) (Andini et al., 2023). Untuk meminimalisir rasa jamu yang pahit cukup ditambahkan dengan gula merah ataupun madu. Upaya lainnya adalah Standarisasi tanaman herbal yang dilakukan oleh BPOM bertujuan untuk memastikan kualitas, keamanan, dan khasiat tanaman herbal sebagai bahan baku dalam pembuatan jamu. Inovasi terbaru adalah pembuatan aplikasi game tentang jamu sebagai upaya pengenalan sejak dini jamu kepada generasi muda (Satria et al., 2022)

Secara umum, penyuluhan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan mendapatkan tanggapan baik dari para peserta. Berdasarkan lembar evaluasi yang telah disebar, kebanyakan memilih setuju terhadap materi yang dipresentasikan. Poin materi tersebut meliputi aspek kejelasan, manfaat dalam kehidupan sehari-hari, sistematika penyampaian serta tingkat menariknya materi. Persentase hasil pernyataan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Sebaran Presense Respon

Pernyataaan	Presentase respon (%)	Jenis respon
Materi yang disampaikan cukup jelas	0	Sangat setuju
	75	Setuju
	25	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi yang disampaikan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari	0	Sangat setuju
	75	Setuju
	25	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi tersusun secara sistematis	0	Sangat setuju
	0	Setuju
	100	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi cukup menarik	0	Sangat setuju
	75	Setuju
	25	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju

Berdasarkan hasil evaluasi angket, mayoritas peserta memberikan tanggapan yang positif dan netral pada setiap pernyataan terkait manfaat serta kejelasan materi yang disampaikan. Hal ini

menunjukkan bahwa mereka merasa cukup memahami isu yang dibahas. Dukungan ini juga didukung oleh penyajian materi yang jelas, serta gambar-gambar tanaman herbal yang ditampilkan dengan baik. Peserta juga

diberikan kesempatan untuk merespons dengan pertanyaan terbuka mengenai hal-hal menarik dari penyuluhan ini, dan 100% peserta menjawab bahwa materi ini menarik karena berfokus pada manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan. Dengan demikian, masyarakat dapat dengan mudah memahami penjelasan yang diberikan. Selain itu, adanya sesi tanya jawab turut membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tanaman herbal yang bermanfaat bagi stamina dan kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Penyuluhan manfaat jamu untuk meningkatkan stamina dan kesehatan telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tanaman obat yang bermanfaat bagi kesehatan. Respon masyarakat terhadap penyuluhan ini sangat positif berkaitan dengan hal materi yang disampaikan, durasi kegiatan, peningkatan pemahaman dan manfaat yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani, A., & Pritasari, W. (2024). Literature Review: Jenis Dan Manfaat Jamu Di Indonesia. *Biology and Education Journal*, 4(1), 69-79.
2. Biofarmaka IPB, 2013. Quality of Herbal Medicine Plants and Traditional Medicine. Diakses dari <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-news/brc-article/587-Quality-of-herbal-medicine-plants-and-traditional-medicine-2013>.
3. Budiaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert. *Jurnal ilmu pertanian dan perikanan*, 2(2), 127-133.
4. Karo-Karo, U. (2010). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4 (5). <https://doi.org/10.21109/kesmas.v4i5.169>
5. 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.
6. Ningsih, I. Y. (2016). Keamanan Jamu Tradisional. Modul Saintifikasi Jamu, 1-36. http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/77274/Modul_SJ_Keamanan_Jamu_Indah_Yulia_Ningsih.pdf?sequence=1
7. Satria, T. G., Priyanto, R. R., Isadora, Z., & Azzahra, Y. Q. (2022). Casual game design to introduce jamu. *Procedia Computer Science*, 216(2022), 557-564. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.169>

SARAN

Kegiatan penyuluhan sebaiknya tidak hanya difokuskan pada penyampaian materi, tetapi juga dilengkapi dengan simulasi membuat sediaan jamu yang dapat memberi manfaat dalam menjaga kesehatan masyarakat.