



JURNAL PENGABDIAN ILMU KESEHATAN

Halaman Jurnal: <https://ejournal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JPIKES>

Halaman UTAMA: <https://ejournal.politeknikpratama.ac.id/index.php>



Pengolahan Empon-Empon Menjadi Minuman Kesehatan Berbasis Zero Waste Home Industry

Processing Empon-Empon Into A Health Drink Based On Zero Waste Home Industry

Suci Fitriani Sammulia¹, Suhaera Suhera², Delladari Mayefis³, Sri Hainil⁴

¹⁻⁴ Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam

*Korespondensi penulis : sucifitriani.sammulia22@gmail.com

Abstract

A collaborative project between lecturers and four students from the Mitra Bunda Health Institute around Tiban Baru, Batam City, successfully held outreach activities and distribution of empon-empon herbal medicine to 100 local residents from October 2020 to March 2021. Relying on local natural resources such as ginger, ginger, turmeric, and lemongrass leaves are rich in antioxidant compounds such as curcumin, gingerol, and phenol, this project aims to increase public health awareness and introduce herbal medicine empon-empon as a beneficial health alternative. The activity began with preparing materials and tools for making herbal medicine, then followed by material discussions and counseling with the community as well as a morning exercise event at the Tiban Baru Community Health Center as part of efforts to involve more people. In the process of making herbal medicine, community participation is very necessary, including adjusting the taste by adding enough brown sugar. This project succeeded in providing a positive impact by increasing local community health awareness while introducing holistic health values by utilizing local natural resources in a sustainable manner, as well as strengthening collaboration between educational institutions and the community in improving mutual health and welfare.

Keywords: Zero Waste Home Industry, Empon-Empon

Abstrak

Proyek kolaboratif antara dosen dan empat mahasiswa dari Institut Kesehatan Mitra Bunda di sekitar Tiban Baru, Kota Batam, berhasil menyelenggarakan kegiatan penyuluhan dan distribusi jamu empon-empon kepada 100 warga setempat dari Oktober 2020 hingga Maret 2021. Mengandalkan sumber daya alam lokal seperti temulawak, jahe, kunyit, dan daun serai yang kaya akan senyawa antioksidan seperti kurkumin, gingerol, dan fenol, proyek ini bertujuan meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat dan memperkenalkan jamu empon-empon sebagai alternatif kesehatan yang bermanfaat. Kegiatan dimulai dengan persiapan bahan dan alat untuk pembuatan jamu, kemudian diikuti dengan diskusi materi dan penyuluhan bersama masyarakat serta acara senam pagi di Puskesmas Tiban Baru sebagai bagian dari upaya untuk melibatkan lebih banyak orang. Dalam proses pembuatan jamu, partisipasi masyarakat sangat diperlukan, termasuk dalam penyesuaian rasa dengan menambahkan gula merah secukupnya. Proyek ini berhasil memberikan dampak positif dengan meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat lokal sekaligus memperkenalkan nilai-nilai kesehatan holistik

dengan memanfaatkan sumber daya alam lokal secara berkelanjutan, serta memperkuat kerjasama antara lembaga pendidikan dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bersama.

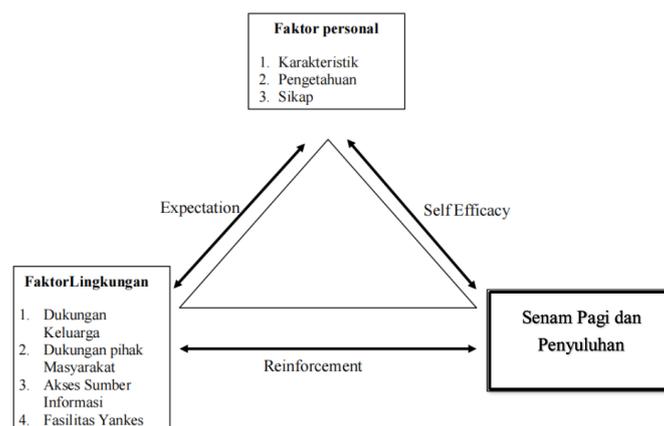
Kata Kunci: *Zero Waste Home Industry*, Empon-Empon.

PENDAHULUAN

Empon - empon banyak mengandung senyawa berkhasiat di antaranya adalah kurkumin yang terdapat pada temulawak yang merupakan antioksidan alam dengan aktivitas lebih besar dari α -tokoferol yang diuji dalam minyak (Wijaya, 2007). Selain kurkumin, di dalam temulawak juga terdapat senyawa fenol yang berfungsi sebagai antioksidan karena kemampuannya meniadakan radikal - radikal bebas dan radikal peroksida sehingga efektif dalam menghambat oksidasi lipida. Gingerol, shogaol, zingeron, dan diarilheptanol merupakan senyawa antioksidan yang terdapat dalam jahe (*Zingiber officinale*).

Kunyit (*C. domestica*) mempunyai kandungan kimia flavonoid dan minyak atsiri yang berpotensi sebagai antioksidan (Rachman, *et al.*, 2008). Kunyit mempunyai aktivitas antioksidan setara BHT (Sumardi, 1992). Kunyit putih diketahui mengandung senyawa kurkuminoid yang menyebabkan bahan tersebut mempunyai sifat antioksidan yang baik untuk menghambat proses oksidasi yang terjadi dalam tubuh. Daun serai (*Cymbopogon citratus*) memiliki kandungan senyawa aktif fenol yang dapat berperan sebagai antioksidan (Putra, 2013).

METODE



Gambar 1 Kerangka Pemecahan Masalah

Sasaran yang dituju pada kegiatan ini adalah masyarakat umum di sekitar Tiban Baru. Pemberian materi dan pembuatan jamu empon-empon dengan masyarakat serta melakukan pendistribusian jamu empon-empon setelah senam pagi.

HASIL

Kegiatan ini melibatkan dosen dan 4 orang mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat yang berada di daerah Tiban Baru, Kota Batam yang berjumlah 100 orang. Pelaksanaan kegiatan mulai dari bulan Oktober 2020 sampai dengan Maret 2021.

Kegiatan dimulai dengan persiapan bahan dan alat untuk pembuatan jamu empon-empon. Setelah itu, dilakukan diskusi materi dan penyuluhan jamu empon-empon bersama masyarakat. Pada hari selanjutnya, dilakukan senam pagi di Puskesmas Tiban Baru bersama masyarakat sekitar. Setelah senam pagi, dilakukan distribusi jamu empon-empon kepada masyarakat yang berpartisipasi di Pukesmas Tiban Baru.

DISKUSI

Tahap persiapan dalam kegiatan ini dimulai dari persiapan semua bahan untuk pembuatan jamu empon-empon. Kemudian, dilakukan diskusi dan pembuatan jamu empon-empon bersama masyarakat. Dalam proses perebusan ditambahkan gula merah secukupnya untuk mendapatkan rasa yang cocok dan tidak terlalu manis. Setelah pembuatan jamu empon-empon, dilakukan senam bersama di Puskesmas Tiban Baru dengan masyarakat sekitar. Masyarakat merasa segar setelah diberikan jamu empon-empon dan ingin mengetahui proses pembuatan jamu empon-empon tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan yang melibatkan dosen dan empat mahasiswa dari Institut Kesehatan Mitra Bunda di daerah Tiban Baru, Kota Batam, telah sukses menggelar penyuluhan dan pembagian jamu empon-empon kepada 100 warga setempat dari Oktober 2020 hingga Maret 2021. Proses kegiatan dimulai dengan persiapan bahan dan alat untuk pembuatan jamu, dilanjutkan dengan diskusi materi dan penyuluhan bersama masyarakat, serta senam pagi di Puskesmas Tiban Baru. Proses pembuatan jamu juga melibatkan partisipasi masyarakat, dengan penambahan gula merah secukupnya untuk menyesuaikan rasa. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat lokal dan memperkenalkan jamu empon-empon sebagai alternatif kesehatan yang dapat mereka manfaatkan.

DAFTAR REFERENSI

- Bebassari, S., (2004). Pengelolaan Sampah Pemukiman Berbasis Masyarakat di dalam Pelatihan Teknologi Pengolahan Sampah Kota Secara Terpadu Menuju Zero Waste Jakarta”. *Disertasi*. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Putra, I. N. K., Antara, N. S., Wartini, N. M., Arda, G., & Sumiarta, K., (2013). Bioactive Components of Leaf and Stalk of Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) Essential Oil and Its Antioxidant Activity. URL : <https://staff.unud.ac.id/~semadiantara/?p=563>.
- Rachman, F., (2008). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Tunggal dan Kombinasinya dari Tanaman *Curcuma sp.*. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 6(2), 69-74.
- Siti, N. I., Haryono, G., (2018). Pengkajian Beberapa Tanaman Empon - Empon di Desa Balesari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. *Jurnal Ilmu Pertanian Tropika dan Subtropika*. 3(1) : 13-16.
- Sumardi, M., (1992). Antioksidan Rempah-Rempah Indonesia. *Disertasi*, IPB.
- Suminah, Wijayanto, A., Ihsaniyati, H., Rusdiyana, E., (2017). Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani Empon - Empon di Desa Miri Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri. *Prosiding Seminar Nasional 2017 Fakultas Pertanian UMJ “Pertanian dan Tanaman Herbal Berkelanjutan di Indonesia”*. 173-183.
- Utami, M., Widiawati, Y., Hidayah, H. A., (2013). Keragaman dan Pemanfaatan Simplisia Nabati yang Diperdagangkan di Purwokerto. *Jurnal BIOSFERA*. 30(1):1-10.
- Wijaya, S., (1997). Antioksidan : Pertahanan Tubuh Terhadap Efek Oksidan dan Radikal Bebas. *Majalah Ilmu Fakultas Kedokteran*. 16(1):1659-72..