

**PELATIHAN PENGOLAHAN APOTEK HIDUP MENJADI MINUMAN  
TRADISIONAL BAGI IBU PKK DESA OELNASI**

**Eltina Agustina Maromon<sup>1</sup> Anggreini D.N.Rupidara<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Kristen Artha Wacana

email: [eltinamaromon@ukaw.ac.id](mailto:eltinamaromon@ukaw.ac.id), [adn.rupidara@gmail.com](mailto:adn.rupidara@gmail.com)

**Abstrak**

Isteri atau ibu rumah tangga bertanggung jawab mengatur dan mengurus rumah tangga dengan baik. Hal ini tidak terlepas dari tanggung jawab akan kesehatan seisi rumah tangga yakni suami dan anak-anak. Bertanggung jawab terhadap kesehatan anggota rumah tangga menjadi salah satu tugas istri yang tidak bisa diabaikan. Mirisnya pengetahuan kesehatan bagi perempuan kampung atau para istri desa Oelnasi bukanlah suatu urgensi kebutuhan yang perlu diperhatikan sehingga para ibu rumah tangga tidak pernah mengolah berbagai jenis tanaman rimpang yang dimiliki di area halaman rumah menjadi obat herbal untuk konsumsi. Padahal kesehatan menjadi salah satu faktor yang harus diperhatikan ibu rumah tangga sebagai penunjang masa depan seisi rumah tangga terutama anak-anak sebagai generasi penerus bangsa. Para perempuan kampung (ibu rumah tangga) mestinya juga mempersiapkan remaja putri mereka dengan bekal kesehatan dengan memanfaatkan tanaman rimpang atau apotek hidup yang dimiliki selama ini yang sangat mudah dijangkau karena tanaman-tanaman rimpang tersebut tumbuh di halaman rumah mereka. Dengan memiliki pengetahuan terhadap pentingnya kesehatan maka berbagai masalah kesehatan seperti batuk pilek, demam yang sering dialami anggota keluarga karena kondisi cuaca yang berubah-ubah saat ini (musim penghujan) dapat dicegah penularannya. Oleh karena itu, para ibu rumah tangga dan remaja putri perlu dibekali pelatihan mengenai pengolahan berbagai jenis tanaman rimpang yang ditanam di halaman rumah menjadi minuman tradisional. Dengan kata lain setiap rumah tangga desa Oelnasi memiliki apotek hidup namun belum memanfaatkan apotek hidup tersebut dengan cara mengolahnya menjadi minuman tradisional. PKM ini bertujuan untuk melatih para ibu rumah tangga dan kaum remaja putri desa Oelnasi cakap membuat minuman tradisional dari berbagai jenis rimpang yang dimiliki di halaman rumah.

Kata Kunci: Apotek Hidup, Minuman Tradisional, Tanaman Rimpang, Desa Oelnasi

**Abstract**

One of the housewife's duties is managing a household properly including husband and children. However, being responsible for the health of household members is one of the duties of a wife that cannot be ignored. Unfortunately, knowledge about

healthy for woman of villages especially Oelnasi village is not an urgent need to be focused on so that housewives never cultivate various types of rhizome plants which they owned in the yard area into herbal medicines to be consumed. Even though health is one of the factors that must be considered by housewives, especially for their children as the next generation of a nation. Women (housewives) should also prepare their young daughters with health provisions by utilizing the rhizome plants or the live pharmacy they have for these rhizome plants to grow easily in their yards. By having knowledge of the importance of health, various health problems such as colds, coughs, and fevers which are often experienced by family members due to the current changing weather conditions (rainy season) can be prevented from being transmitted. Therefore, housewives and young women need to be provided with training on processing various types of rhizome plants grown in the yard into traditional drinks (jamu). In other words, every Oelnasi village household has a living pharmacy, but they have not utilized yet the living pharmacy by processing it into traditional drinks. This PKM aims to train housewives and young women in the village of Oelnasi in creating traditional drinks from various types of rhizomes that are owned in the yard.

### **Pendahuluan**

Menjaga kesehatan anggota keluarga tidak terlepas dari peran seorang ibu rumah tangga. Terlebih di musim penghujan saat ini anggota keluarga sangat rentan atau mudah terserang penyakit musiman pilek, batuk dan demam. Sebagai ibu rumah tangga, para isteri harus terampil mengolah obat-obatan tradisional untuk dimanfaatkan sebagai upaya pencegahan bahkan pengobatan penyakit-penyakit musiman tersebut. Selama ini ini para ibu rumah tangga memiliki berbagai jenis tanaman rimpang (jahe putih, jahe merah, lengkuas, serei, kencur, kunyit kuning, kunyit putih, temulawak) atau dengan kata lain mereka memiliki apotek hidup diarea sekitar halaman rumah.

Apotek hidup atau dalam arti yang lain tanaman rimpang memiliki beragam manfaat yaitu (1) sebagai tanaman hias yang mempercantik pekarangan rumah ; (2) memberikan kesegaran pada penglihatan; (3) membantu sirkulasi udara di halaman rumah; (4) sebagai obat herbal alami. Beragam jenis tanaman rimpang dimiliki para ibu rumah tangga di desa Oelnasi akan tetapi mereka belum pernah mengolah jenis-jenis tanaman rimpang tersebut menjadi minuman tradisional sehingga dapat dikonsumsi anggota keluarga ketika terserang penyakit musiman seperti pilek, batuk. Hal tersebut dikarenakan oleh pengetahuan mengenai khasiat dari tanaman-tanaman rimpang tersebut tidak dimiliki para ibu rumah tangga. Padahal tanaman-tanaman tersebut dimiliki oleh mayoritas penduduk desa Oelnasi, namun tidak diolah menjadi minuman tradisional (jamu) atau dengan kata lain obat herbal dalam mengobati penyakit-penyakit musiman tersebut. [1] Jamu merupakan obat herbal tradisional telah dipraktekkan selama bertahun-tahun bahkan berabad-abad di masyarakat Indonesia yang merupakan upaya menjaga kesehatan (Wiyoga, dkk: 2020)

**Metode**

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 4 maret 2023 di aula kantor desa Oelnasi dengan jumlah peserta yang berjumlah 25 orang. Para peserta adalah ibu PKK dan kaum remaja putri desa Oelnasi. Penyuluhan dan unjuk kerja merupakan metode yang digunakan pengabdian pada kegiatan ini. Penyuluhan dengan mentransfer ilmu pengetahuan terkait berbagai khasiat tanaman rimpang serta unjuk kerja mengenai cara pengolahan tanaman rimpang menjadi minuman tradisional (jamu). Kegiatan ini dilaksanakan atas kerjasaman Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) Universitas Kristen Artha wacana dengan Ibu PKK dan Remaja putri desa Oelnasi, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang-NTT. Kegiatan ini juga menghasilkan artikel untuk dipublikasikan pada jurnal.

**Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan PKM dengan judul Pelatihan Pengolahan Apotek Hidup Menjadi Minuman Tradisional Bagi Ibu PKK dan Remaja Putri Desa Oelnasi. Narasumber pertama adalah Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D dengan materi berbagai jenis tanaman rimpang dan khasiatnya dan narasumber kedua Eltina A. Maromon yang melakukan unjuk kerja proses pengolahan tanaman rimpang menjadi minuman tradisional (jamu) Maromon, M.Pd. Adapun materi ataupun pengetahuan yang diberikan kepada para peserta yaitu manfaat memiliki apotek hidup di setiap rumah tangga masyarakat desa Oelnasi. Apotek hidup merupakan berbagai jenis tanaman rimpang yang ditanam di area halaman atau pekarangan rumah, seperti kunyit kuning, kunyit putih, jahe putih, jahe merah, lengkuas, serei, temulawak, kencur yang mana masing-masing rimpang ini memiliki khasiat tersendiri apabila dikonsumsi oleh anggota keluarga. Pemberian ilmu pengetahuan mengenai berbagai jenis tanaman rimpang serta khasiat-khasiatnya perlu disampaikan kepada para peserta oleh karena khasiat-khasiat dari berbagai jenis tanaman rimpang tersebut dapat mengobati penyakit-penyakit seperti flu, batuk, radang tenggorokan, demam, nyeri sendi. [2] Masyarakat desa umumnya memanfaatkan dan mengolah tanaman rimpang sebagai obat batuk dan pilek (Ziraluo:2020). Selain itu pemaparan materi bertujuan juga untuk memberikan pengetahuan kepada para ibu-ibu PKK desa Oelnasi bahwa tanaman-tanaman rimpang tersebut bisa diolah menjadi jamu tradisional. Jamu tidak hanya berkhasiat sebagai obat herbal untuk mencegah atau mengobati penyakit-penyakit batuk, pilek, demam, radang tenggorokan dan nyeri sendi namun bisa memperlancar haid ketika kaum ibu atau para wanita mengalami haid atau menstruasi, mengeluarkan darah kotor dari organ Rahim pasca persalinan, mengobati miom, kista serta penyakit kanker lainnya. Jamu tidak pernah dikonsumsi oleh masyarakat desa Oelnasi karena mereka belum memiliki pengetahuan mengenai khasiat jamu yang diolah dari berbagai jenis tanaman rimpang tersebut. Setelah pemaparan pertama memaparkan berbagai jenis tanaman rimpang dan khasiatnya, kegiatan PKM dilanjutkan dengan demo membuat jamu. Kegiatan ini dipandu oleh Eltina A. Maromon, M.Pd selaku praktisi yang telah mengolah berbagai jenis tanaman rimpang menjadi. Setelah melakukan demo mengolah tanaman rimpang menjadi jamu tradisional para peserta menyajikan jamu yang telah



diolah untuk dinikmati. Diakhir Kegiatan PKM, para peserta memperoleh sertifikat kegiatan PKM yang telah disiapkan oleh tim PKM UKAW.



Gambar.1 Beberapa jenis rimpang yang dimiliki Masyarakat Desa Oelnasi (sumber: Koleksi Pribadi)



Gambar 2. Kantor desa Oelnasi dan aula rapat (Tempat Pelaksanaan Kegiatan PKM)





Gambar 3. Pemaparan Materi & Demo Jamu





Gambar 4. Demo Penyajian Jamu & Pemateri dan Peserta PKM

## Simpulan dan Rekomendasi

Apotek Hidup sebagai tanaman obat-obatan atau dengan kata lain tanaman rimpang yang sangat mudah ditanaman. Apotek hidup telah dimiliki oleh masyarakat desa Oelnasi selama bertahun-tahun akan tetapi belum dimanfaatkan secara maksimal oleh mereka. Seyogyanya, kepemilikan apotek hidup harus disertai dengan pengetahuan mengenai cara pengolahan dan pemanfaatannya untuk dikonsumsi sebagai obat herbal yang berkhasiat tinggi. Masyarakat desa Oelnasi khususnya ibu PKK direkomendasikan untuk mengolah jenis tanaman rimpang yang dimiliki menjadi minuman tradisional sehingga tidak hanya dikonsumsi sebagai obat herbal akan tetapi dapat juga dijadikan sebagai salah satu jenis usaha yang dapat memberikan pendapatan atau penghasilan bagi mereka.

## Daftar Pustaka

- [1] Wiyoga, Kusumo, A. R., 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*, 4(2), 465–471. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- [2] Ziraluo, Yan Piter Basman (2020) TANAMAN OBAT KELUARGA DALAM PERSPEKTIF MASYARAKAT TRANSISI. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 99-106.