



## Pengenalan Budaya Minum Jamu “BUMIMU” sebagai Penerapan Gerakan Nasional Bugar dengan Jamu (GERNAS BUDE JAMU) di SLB Purwosari Kudus

### Introduction to the Culture of Drinking Herbal Medicine “BUMIMU” as an Implementation of the National Movement to Get Fit with Herbal Medicine(GERNAS BUDE JAMU) at SLB Purwosari Kudus

Yulia Pratiwi, Mera Putri Pratitis, Wildayanti, Aprillia Puspitasari Tunggadewi, Annis Rahmawaty, Luthfiana Nurulin Nafi'ah, Gunawan Firmansyah  
Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Alamat : Jl. Lingkar Timur No.Km.5, Jepang, Kec. Mejobo, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59381

Corresponding author: [yuliapратиwi.337@gmail.com](mailto:yuliapратиwi.337@gmail.com)

#### Article History:

Received: Mei 03, 2024

Accepted: Juni 10, 2024

Published: Juni 30, 2024

#### Keywords:

Herbal Medicine, Traditional Medicine, TOGA

*Abstract: Herbal medicine is one of Indonesia's cultural heritages that still survives and remains preserved. This healthy drink, originally made in Indonesia, is the people's choice. Jamu, as a herbal medicine that people have consumed for hundreds of years, needs to be labeled with a name for various purposes, such as people knowing the names of herbal medicine plants and at the same time people are aware of the biodiversity in the form of plants around them that have properties that are good for our bodies. Family Medicinal Plants (TOGA) can be used to make herbal medicine. This activity aims to introduce the cultivation of drinking herbal medicine as an implementation of the National Movement for getting fit with herbal medicine at SLB Purwosari Kudus. The results of the counseling can be seen from the increase in knowledge about herbal medicine as seen from the way the Purwosari Kudus SLB students answered with enthusiasm and interest in herbal medicine as traditional medicine.*

**Abstrak .** Jamu adalah salah satu warisan budaya Indonesia yang sampai saat ini masih bertahan dan terus dilestarikan. Minuman sehat racikan asli Indonesia ini merupakan pilihan masyarakat. Jamu sebagai obat herbal yang sudah dikonsumsi masyarakat sejak ratusan tahun dahulu, perlu diberi label nama untuk berbagai tujuan, seperti masyarakat mengetahui nama-nama tanaman jamu sekaligus masyarakat sadar akan keragaman hayati berupa tumbuh-tumbuhan disekitar mereka memiliki khasiat yang baik untuk tubuh kita. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat dijadikan sebagai bahan pembuatan Jamu. Tujuan kegiatan ini adalah mengenalkan Budidaya Minum Jamu sebagai penerapan Gerakan Nasional bugar dengan Jamu di SLB Purwosari Kudus. Hasil dari penyuluhan terlihat dari peningkatan pengetahuan tentang jamu yang dilihat dari cara siswa siswi SLB Purwosari Kudus menjawab dengan antusias dan berminat terhadap jamu sebagai obat tradisional.

**Kata Kunci:** Jamu, Obat Tradisional, TOGA

## PENDAHULUAN

Salah satu minuman kesehatan tradisional yang masih eksis hingga saat ini adalah jamu (Isnawati, 2021). Jamu adalah salah satu warisan budaya Indonesia yang sampai saat ini masih bertahan dan terus dilestarikan. Minuman sehat racikan asli Indonesia ini merupakan pilihan masyarakat (Wulandari & Azrianingsih, 2014). Jamu adalah ramuan jamu tradisional Indonesia

## ***PENGENALAN BUDAYA MINUM JAMU “BUMIMU” SEBAGAI PENERAPAN GERAKAN NASIONAL BUGAR DENGAN JAMU (GERNAS BUDE JAMU) DI SLB PURWOSARI KUDUS***

yang terbuat dari bagian tumbuhan seperti akar, batang, daun, bunga, buah dan biji. Jamu tradisional dianggap bebas efek samping karena terbuat dari 100% bahan alami. Karena jamu adalah obat tradisional murah yang mengandung bahan yang berasal dari alam, telah ada di Indonesia sejak lama dan telah menjadi bagian dari budaya orang (Pramadipta, 2018).

Jamu sebagai obat herbal yang sudah dikonsumsi masyarakat sejak ratusan tahun dahulu, perlu diberi label nama untuk berbagai tujuan, seperti masyarakat mengetahui nama-nama tanaman jamu sekaligus masyarakat sadar bahwa keragaman hayati berupa tumbuh-tumbuhan di sekitar mereka memiliki khasiat yang baik untuk tubuh kita. Selain itu, sebagian masyarakat percaya bahwa jamu sebagai alternatif pengobatan dengan menggunakan obat-obat herbal karena bersifat alami, sehingga masyarakat bebas dari efek samping yang tidak diinginkan. Lebih lanjut, masyarakat mengetahui siapa pihak yang memproduksi jamu-jamuan dalam bentuk serbuk dan dikemas dengan aman, sehingga masyarakat tidak perlu repot meracik jamunya sendiri di rumah (Nurbaidah, 2022).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat dijadikan sebagai bahan pembuatan jamu (Permenkes RI, 2010). Pemanfaatan Jamu telah dibuktikan secara empiris dari hasil penelitian dan secara turun menurun dapat berkhasiat untuk menjaga Kesehatan tubuh. TOGA digunakan sebagai bahan baku jamu dan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh (*Immune system*) karena mengandung metabolit sekunder seperti kunyit mengandung curcumin, Jahe mengandung gingerol dan shogaol, dan sereh mengandung flavonoid dan fenolik (Susilawati dkk., 2022; Widyanata dkk., 2020).

Bahan-bahan dasar jamu yaitu Tanaman Obat Keluarga banyak sekali tersedia disekitar kita, tetapi masih banyak anak-anak remaja yang tidak suka minum jamu. Agar budidaya Jamu tidak hilang sehingga kami tim Pengabdian Masyarakat dari ITEKES Cendekia Utama Kudus mengenalkan Budaya minum jamu (BUMIMU) sebagai Penerapan Gerakan Nasional Bugar Jamu (GERNAS BUDE JAMU).

### **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan model memperkenalkan budaya minum jamu “BUMIMU” sebagai Penerapan Gerakan Nasional Bugar dengan Jamu (GERNAS BUDE JAMU). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu tanggal 20 Maret 2024 dengan jumlah 59 siswa, di SLB Purwosari Kudus. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah presentasi dan diskusi tentang bahan dan manfaat yang dibuat dalam bentuk jamu. Setelah itu dilanjutkan dengan tanya jawab tentang bahan-bahan dasar pembuatan jamu yang digunakan. Peserta dalam pengabdian ini adalah adalah dosen, mahasiswa S-1 Farmasi, Guru SLB

Purwosari dan siswa siswi SLB Purwosari Kudus. Alat yang digunakan Laptop, LCD, Gambar Bahan.

Pemaparan bahan dan cara pembuatan jamu dilakukan dengan langkah yang meliputi: (1) Memperkenalkan nama-nama bahan dasar yang digunakan untuk pembuatan jamu dengan bahan yang dibawa secara langsung dan dalam bentuk gambar; (2) Memutar video cara pembuatan jamu yang telah disediakan; (3) Melakukan sesi tanya jawab; (4) Menganalisis secara deskriptif yang menggambarkan keberhasilan siswa siswi SLB Purwosari Kudus menjawab pertanyaan setelah mendapatkan sosialisasi tentang Budaya Minum jamu oleh Tim pengabdian masyarakat ITEKES Cendekia Utama Kudus.

## HASIL



Gambar 1. Pengabdian Masyarakat di SLB Purwosari Kudus

Kegiatan pengabdian masyarakat mengikut sertakan 59 siswa dengan media edukasi berupa gambar, video, dan bahan alam secara langsung di SLB Purwosari Kudus. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru, kepala sekolah SLB Purwosari kudus sebelum kegiatan diperoleh beberapa fakta sebagai berikut:

1. Belum pernah dilakukan program serupa di SLB Purwosari Kudus yakni tentang pengenalan Jamu dan obat tradisional agar menjadi Budidaya.
2. Kegiatan minum jamu menjadi kegiatan rutin disekolah yang dilaksanakan setiap minggu.
3. SLB Purwosari Kudus pada halaman sekolahnya masih belum banyak terisi tanaman dan seperti pada umumnya ditanami dengan tanaman hias.

***PENGENALAN BUDAYA MINUM JAMU “BUMIMU” SEBAGAI PENERAPAN GERAKAN NASIONAL BUGAR DENGAN JAMU (GERNAS BUDE JAMU) DI SLB PURWOSARI KUDUS***



**Gambar 2. Kegiatan Minum Jamu Bersama di kelas SLB Purwosari Kudus**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan minat siswa-siswi SLB Purwosari Kudus terhadap jamu dan obat tradisional. Siswa-siswi mengikuti pelaksanaan kegiatan dengan antusias dan semangat. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa bertanya pada saat penyuluhan. Keberhasilan pelaksanaan ini dapat dikarenakan faktor-faktor pendukung antara lain:

1. Metode pengabdian yang digunakan cukup efektif dan menarik mahasiswa dengan metode permainan yang interaktif seperti menebak tanaman obat tradisional, menyebutkan nama dan khasiat.
2. Pihak sekolah sangat kooperatif dan membantu mempersiapkan tempat pelaksanaan yang kondusif seperti kelas, kelengkapan sarana LCD proyektor dan pengeras suara.
3. Siswa-siswi SLB Purwosari Kudus sangat proaktif dan bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan.
4. Dosen dibantu dengan mahasiswa sebagai narasumber sangat menguasai topik yang diberikan dalam pengabdian.

Namun, selama pelaksanaan tetap ditemukan berbagai kendala-kendala seperti:

1. Waktu pelaksanaan kegiatan yang dirasa masih kurang untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan yang mendalam mengenai jamu dan obat tradisional bagi siswa-siswi.
2. Pelaksanaan dilakukan di SLB sehingga terdapat beberapa siswa-siswi yang berkebutuhan khusus tidak dapat melihat sehingga perlu bantuan yang ekstra dalam memberikan penyuluhan, dengan cara memberikan contoh beberapa tanaman obat tradisional agar dapat diraba dan dikenali masing-masing baunya.

## **DISKUSI**

Jamu adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan atau campuran dari bahan-bahan tersebut yang secara tradisional telah digunakan untuk pengobatan di masyarakat. Jamu merupakan obat tradisional Indonesia yang digunakan secara turun temurun berdasarkan pengalaman (empiris), menggunakan bahan baku yang belum terstandar (Kemenkes RI, 2017). Pengobatan dengan menggunakan obat-obatan tradisional merupakan salah satu alternatif dalam bidang pengobatan.

Jamu merupakan warisan bangsa Indonesia yang digunakan secara turun temurun. Jamu masih banyak dikonsumsi di kalangan Masyarakat Indonesia (Kemenkes RI, 2017). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadikan jamu mulai berkembang pesat. Peningkatan tersebut disebabkan beberapa faktor, seperti adanya harapan hidup yang lebih panjang, adanya kegagalan penggunaan obat kimia dan adanya efek samping yang ditimbulkan oleh obat kimia, serta akses informasi terkait obat tradisional semakin luas hingga seluruh dunia (Prabawani, 2017). Hal tersebut mendorong pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di SLB Purwosari Kudus.

Bedasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa siswi SLB Purwosari Kudus sangat antusias dan berminat terhadap obat tradisional. Penyuluhan tentang jamu dan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ini difokuskan adalah agar budaya jamu tidak punah, maka perlunya pengenalan budaya minum jamu “BUMIMU” ke para siswa-siswi terutama pada SLB Purwosari Kudus agar dapat lebih mengenal jamu. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan, menumbuhkan dan meningkatkan ilmu, pengetahuan dan minat anak-anak terhadap jamu.

Kegiatan pengenalan jamu meliputi budaya meminum jamu (mengajak minum jamu Bersama), Pengenalan TOGA (Tanaman Obat Keluarga), pemberian materi tentang jamu, peracikan jamu dan pemaparan tentang resiko konsumsi minuman Kesehatan dan khasiat obat

## ***PENGENALAN BUDAYA MINUM JAMU “BUMIMU” SEBAGAI PENERAPAN GERAKAN NASIONAL BUGAR DENGAN JAMU (GERNAS BUDE JAMU) DI SLB PURWOSARI KUDUS***

tradisional jamu yang diikuti siswa SLB Purwosari kudas. Budidaya Minum Jamu Bersama dilakukan untuk memperkenalkan dan mengedukasi siswa-siswi SLB Purwosari Kudus akan pentingnya minum jamu sejak dini dan menanamkan kesukaan mengkonsumsi jamu. Gerakan minum jamu Bersama dapat menjadi budaya bangsa Indonesia sehingga dapat turun menurun menjadi warisan budaya.

Kegiatan kedua dalam program pengabdian masyarakat tentang pengenalan minum jamu dilakukan dengan metode pemberian materi tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Kegiatan dilakukan dengan mencocokkan nama dengan gambar tanaman obat beserta fungsinya. Kegiatan pengenalan jamu dengan pemberian materi tentang tanaman obat keluarga, sehingga siswa-siswi mengetahui tanaman apa saja yang termasuk TOGA dengan harapan mereka dapat menyampaikan kepada minimal keluarga mereka tentang tanaman yang berkhasiat sebagai obat yang bisa ditanam dilingkungan keluarga.

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara penyuluhan yang diikuti seluruh siswa-siswi SLB Purwosari Kudus. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan pembekalan materi tentang jamu menggunakan metode ceramah dan sesi tanya jawab. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan keaktifan dari peserta serta pemahaman para peserta sesuai terhadap materi yang telah diberikan. Antusiasme dari siswa-siswi dapat dilihat pada sesi tanya jawab, di mana banyak sekali siswa-siswi yang bertanya kepada narasumber tentang materi jamu dan tanaman obat tradisional. Siswa-siswi juga menyampaikan bahwa jamu yang diminum memiliki rasa yang enak dan khas, sehingga menumbuhkan minat dan kegemarannya terhadap jamu.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan yang telah dilakukan berjalan lancar dengan semangat dan antusiasme dari siswa-siswi di SLB Purwosari Kudus. Pemaparan materi tersampaikan dengan baik, yang ditunjukkan dengan keaktifan siswa-siswi dalam bertanya dan menjawab pertanyaan. Kegiatan minum jamu bersama juga berjalan dengan baik dan sesuai harapan, di mana kegiatan tersebut menumbuhkan minat dan kegemaran siswa siswi dalam minum jamu.

### **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terimakasih kepada dosen dan mahasiswa S-1 Farmasi ITEKES Cendekia Utama, LPPM ITEKES Cendekia Utama Kudus dan Bapak Ibu Guru SLB Purwosari Kudus yang telah memberikan partisipasinya dan sambutan yang baik terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Isnawati, D.L. (2021). Minuman Jamu Tradisional sebagai kearifan Lokal Masyarakat di Kerajaan Majapahit pada Abad ke14 Masehi. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah* 11(2).
- Kemenkes RI. (2017). *Farmakope Herbal Indonesia Edisi II*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurbaidah, S. (2022). Traditional Javanese Herbal Medicine Naming System. *Prosiding Seminar Nasional Linguistik dan Sastra (SEMANTIKS)*, 4.
- Permenkes RI. (2010). Permenkes No.003/Menkes/Per/1/2010 tentang Sainifikasi Jamu dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan. Jakarta; Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Diakses di <http://iai.id/library/pelayanan/12-permenkes-no-003-thn-2010-ttgsainifikasi-jamu-dalam-penelitianberbasis-pelayanan-kesehatan>.
- Prabawani, B. (2017). Jamu Brand Indonesia: Consumer Preferences and Segmentation. *Archives of Business Research*, 5(3), 80-94.
- Pramadipta, S. (2018). *Perancangan Buku Ensiklopedia Ilustrasi Jamu Tradisional Jawa Sebagai Sarana Pengenalan Obat Herbal Khas Indonesia*. Surabaya: Insitut Teknologi Sepuluh Nopember.
- 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.
- Widyanata, K. A., Mayadewi, N. N., Cahyaningrum, P. L., Trarintya, M. A., Muryani, N. M., Daryaswanti, P. I., Putra, I. G. (2020). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Masa Pandemi COVID-19*. Denpasar: Jayapangus Press.
- Wulandari, R.A & Azrianingsih, R. (2014). Etnobotani Jamu Gendong berdasarkan persepsi produsen Jamu gendong di Desa Karangrejo, kecamatan Kromengan, Kabupaten Malang. *Jurnal Biotropika*, 2(4), 198-202.