

INOVASI PEMBERIAN MINUMAN HERBAL JASELAM TERHADAP LANSIA YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI, DM, ASAM URAT DAN JANTUNG KORONER DI RW 003/ RT 002 SEPANJANG JAYA, KOTA BEKASI

Andi Pranata¹, Nurhidayah Amir^{2*}, Riyeen Sari Manullang³, Marni Br Karo^{4*}, Dharma Yanti⁵, Putri Sry Gustina⁶, Sabrina Khoirunisa⁷, Dea⁸, Maria Paras Wathy Esa⁹, Alvia Rahmawati¹⁰, Spica Susan Haliza¹¹, Lulu Khoerul Mala¹², Fenny Sandriyani¹³, Fida Yusria¹⁴, Safira Fatmawati¹⁵, Pipit Rohanah¹⁶, Inka Octaviani¹⁷, Robi'ah Adawiyah¹⁸, Amalia Ana Antika Ayu¹⁹, Nur Hasanah²⁰, Tashya²¹, Tia Jesica²²

^{1,2,14,15, 20,21,22}Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

^{3,4,7,8,9,12,16,17,18,19}Program Studi Sarjana Kebidanan (S1) dan Profesi Bidan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

^{6,7,10,11,13}Program Studi Sarjana Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

e-mail: apkomunitas@gmail.com¹, nurhidayahamir07@gmail.com^{2*}, riyeen88@gmail.com³,

marnikaro.stikesmi@gmail.com⁴, dharmayantilinus@gmail.com⁵

Abstrak

Minimnya pengetahuan masyarakat RW 03/RT 02 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kecamatan Rawa Lumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat di tahun 2024 mengenai beberapa problem kesehatan utama seperti Hipertensi, Diabetes Melitus, Jantung Koroner, dan Asam Urat. persoalan Kesehatan sangat penting untuk memutuskan prioritas serta merancang program-program intervensi yang efektif selama KKN dengan dilakukan pemberian minuman herbal. Tujuan asal pemberian minuman herbal menaikkan derajat kesehatan penderita hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, asam urat, meningkatkan pengetahuan masyarakat, menyadarkan masyarakat yang terdiagnosa penyakit. Metode pendekatan yang digunakan pada aktivitas pengabdian di masyarakat yaitu pemberian minuman herbal dan memberikan edukasi mengenai tanaman obat yang terkandung pada minuman herbal.

Kata kunci: Minuman Herbal, Tanaman Herbal, Kesehatan

Abstract

The lack of public knowledge of RT02/RW03 Along Jaya Village, Rawa Lumbu District, Bekasi City, West Java in 2024 regarding several major health problems such as Hypertension, Diabetes Mellitus, Coronary Heart, and Gout. Health issues are very important to decide priorities and design effective intervention programs during KKN by providing herbal drinks. The original purpose of providing herbal drinks is to increase the health status of people with hypertension, diabetes mellitus, coronary heart, gout, increase public knowledge, and make people who are diagnosed with diseases aware. The approach method used in community service activities is the provision of herbal drinks and providing education about medicinal plants contained in herbal drinks.

Keywords: Herbal Drinks, Herbal Plants, Health

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin kritis terhadap konsumsi makanan dan minuman, masyarakat menjadi lebih selektif dalam memilih produk pangan. Salah satu produk pangan yang sedang berkembang adalah minuman berbasis herbal (Yulianto, 2013). Dalam beberapa tahun terakhir, minuman herbal telah menjadi tren dalam gaya hidup sehat, karena dianggap menyegarkan dan memiliki potensi meningkatkan kesehatan. Beberapa tanaman herbal yang sering digunakan adalah jahe merah, serai, daun salam, dan sebang. Selain sebagai penyedap masakan, tanaman-tanaman ini juga digunakan untuk pengobatan dan pencegahan penyakit (Edy, 2020). Tantangan utama adalah meningkatkan nilai tambah tanaman obat agar memberikan dampak signifikan bagi kesejahteraan masyarakat (Astusi, 2024).

Salah satu tanaman herbal yang populer adalah jahe merah, atau *Zingiber officinale* Roxb. Jahe merah merupakan tanaman rimpang yang dibudidayakan di berbagai negara seperti India, Cina, Australia, Nigeria, dan lainnya. Di Indonesia, jahe merah sering digunakan sebagai bahan makanan dan minuman. Jahe merah mengandung senyawa kimia seperti minyak atsiri, minyak non-volatil, dan

pati. Jahe merah memberikan aroma dan rasa kuat, berperan sebagai anti-mual, dan dapat menurunkan kolesterol darah (Sinabutar, 2024).

Serai juga digunakan dalam berbagai budaya, di mana akar, batang, dan daunnya memiliki manfaat kesehatan seperti pencegahan kanker, pengobatan gangguan pencernaan, detoksifikasi, penurunan tekanan darah, perawatan kulit, analgesik, serta menjaga kesehatan wanita (Supriani, 2019).

Daun salam dikenal sebagai bumbu dapur (Harismah, 2017). Analisis fitokimia menunjukkan bahwa daun salam mengandung minyak esensial, tanin, flavonoid, dan terpenoid. Flavonoid dalam daun salam dapat menurunkan kadar glukosa darah, mengobati kencing manis, kolesterol tinggi, hipertensi, diare, dan gastritis (Gultom, 2020).

Kayu secang mengandung senyawa berkhasiat sebagai antioksidan kuat yang dapat mengurangi dampak radikal bebas penyebab penyakit kronis seperti kanker, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan diabetes. Dalam pengobatan tradisional, kayu secang sering diseduh untuk mengatasi berbagai penyakit seperti batuk berdarah, diare, disentri, penawar racun, obat luka, perawatan pasca persalinan, katarak, maag, rematik, masuk angin, serta kelelahan (Supriani, 2019).

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Riskesdas 2018 melaporkan peningkatan kasus PTM seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Tiga faktor risiko utama adalah pola makan, perilaku, dan lingkungan seperti polusi udara. Gaya hidup buruk menjadi pemicu utama peningkatan PTM yang menyebabkan 70% kematian (Hairil Akbar & Eko Budi Santoso, 2020). Penyakit degeneratif berkembang karena penurunan aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan (Swari, 2020). Prevalensi PTM di Indonesia meningkat, seperti kanker dari 1,4% menjadi 1,8%, stroke dari 7% menjadi 10,9%, penyakit ginjal kronis dari 2% menjadi 3,8%, diabetes melitus dari 6,9% menjadi 8,5%, dan hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1% (Siswanto & Lestari, 2020). Komplikasi jangka panjang dari hipertensi dan diabetes yang tidak terkontrol dapat menyebabkan stroke, kerusakan ginjal, dan penyakit jantung koroner, sehingga meningkatkan angka kematian.

Penelitian ini dilakukan di Rt.02/ Rw.03 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat. Data ini dikumpulkan dalam kegiatan implementasi KKN (Kuliah Kerja Nyata) STIKes Medistra Indonesia dengan mengedukasi masyarakat tentang penanganan alternatif menggunakan minuman herbal jahe merah, serai, daun salam, kayu secang, dan madu (JASELAM), yang bermanfaat meningkatkan kekebalan tubuh, antara lain terhadap hipertensi, diabetes melitus, asam urat, dan penyakit jantung koroner.

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan oleh mahasiswa STIKES Medistra Indonesia di RW03/RT02 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Alat yang digunakan meliputi panci, sendok, kompor, gas, dan botol 300ml. Bahan yang digunakan adalah jahe merah, serai, secang, daun salam, dan madu. Salah satu metode penyuluhan yang efektif adalah metode partisipasi, yang melibatkan pendekatan langsung kepada masyarakat serta memberikan inovasi mengenai produk minuman herbal. Penyuluhan ini juga mencakup edukasi tentang tanaman obat yang digunakan dalam minuman herbal, seperti jahe merah, serai, daun salam, dan kayu secang. Dengan demikian, masyarakat dapat memahami manfaat dan proses pembuatan minuman herbal ini, sehingga mereka dapat mempraktikkannya di rumah untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan meningkatkan imunitas tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi, RT.02/RW.03, bertujuan untuk memberikan minuman herbal dan edukasi mengenai manfaat tanaman yang terkandung dalam minuman tersebut kepada masyarakat. Kegiatan ini memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dalam budaya masyarakat, minuman herbal dapat menjadi alternatif dalam menjaga kesehatan serta mencegah berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, dan asam urat.

Bahan herbal yang digunakan adalah jahe merah, serai, daun salam, kayu secang, dan madu (JASELAM), yang semuanya memiliki manfaat bagi kesehatan. Edukasi mengenai minuman herbal ini diikuti oleh lansia dan remaja RT.02/RW.03 Kelurahan Sepang Jaya, Kota Bekasi. Antusiasme masyarakat terhadap pemberian minuman herbal menunjukkan peluang besar bagi mahasiswa KKN STIKES Medistra Indonesia untuk memperkenalkan manfaat kesehatan dari bahan-bahan alami ini.

Program pemberian minuman herbal dapat menjadi lebih efektif dan berdampak positif bagi kesehatan masyarakat.

Selama edukasi berlangsung, mahasiswa KKN STIKES Medistra Indonesia menjelaskan bahan-bahan yang digunakan dalam minuman herbal dan cara pembuatannya. Komposisi bahan yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 1.1, yang mencantumkan komposisi minuman herbal tersebut.

Tabel 1.1. Komposisi minuman herbal

Bahan	Gram
Jahe merah	250
Serai	50
Daun salam	3
Secang	10
Madu	50
Air	1liter

Proses pembuatan produk minuman herbal ini melalui beberapa tahapan. Pertama, kupas jahe merah untuk menghilangkan sisa tanah. Kemudian, bersihkan semua bahan yang digunakan dengan air mengalir. Setelah itu, bakar jahe hingga harum lalu geprek jahe merah. Selanjutnya, masukkan jahe, kayu secang, serai, dan daun salam ke dalam panci, kemudian tambahkan air sebanyak 1 liter. Rebus campuran tersebut hingga mendidih selama 15 menit. Setelah mendidih, saring minuman herbal menggunakan saringan. Dinginkan minuman herbal sampai hangat, lalu campurkan madu sebanyak 50 g ke dalamnya. Terakhir, masukkan minuman herbal ke dalam botol berkapasitas 300 ml. Minuman herbal tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.2 yang menunjukkan minuman herbal JASELAM.



Gambar 1.1. Minuman herbal Jaselam

Pemberian minuman herbal kepada masyarakat RW02/RT03 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi, terutama lansia, yang cenderung memiliki beberapa penyakit seperti hipertensi, asam urat, dan diabetes melitus, dilakukan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa STIKES Medistra Indonesia. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi tentang kesehatan, cara pencegahan penyakit, pola hidup sehat, dan pentingnya kebersihan. Melalui edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga memperkenalkan produk minuman herbal sebagai upaya pencegahan penyakit yang umum dialami oleh masyarakat RW02/RT03.

Minuman herbal yang diperkenalkan terdiri dari bahan-bahan seperti jahe merah, serai, daun salam, kayu secang, dan madu (JASELAM). Manfaat kandungan herbal ini telah dijelaskan dalam berbagai penelitian. Menurut Wijayanti (2022), terapi non-farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi dan diabetes melitus, termasuk penggunaan rempah-rempah, dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Jahe merah mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan zingiberene yang memiliki

sifat antioksidan dan antiinflamasi, mendukung sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit neurodegeneratif, kardiovaskular, obesitas, diabetes melitus, mual, dan muntah (Patandung, 2024). Jahe merah juga memiliki mekanisme yang menghambat aktivitas Angiotensin Converting Enzyme (ACE), sehingga mampu menurunkan tekanan darah tinggi (Langingi, 2024).

Daun salam, yang sering ditemukan di Indonesia, tergolong dalam keluarga Myrtaceae dan mengandung flavonoid, selenium, serta vitamin A, C, dan E yang berfungsi sebagai antioksidan (Rahmawati, 2024). Daun salam juga memiliki sifat antiinflamasi, antivirus, dan antitumor (Halim, 2023) dan digunakan untuk pengobatan kolesterol tinggi, kencing manis, hipertensi, gastritis, dan diare. Sebagai obat tradisional, *Syzygium polyanthum* digunakan untuk mengatasi diabetes melitus, gangguan lambung, haemorrhoids, penyakit kulit seperti kudis, serta menyegarkan tubuh (Yunita, 2024).

Serai mengandung lemonal dan citral yang bersifat antijamur dan antimikroba. Selain itu, serai juga mengandung berbagai vitamin (A, B1, B2, B3, B5, B6, folat, dan C), mineral (potasium, kalsium, magnesium, fosfor, mangan, tembaga, seng, dan besi), antioksidan flavonoid, dan senyawa fenolik yang berkhasiat obat (Hartono, 2024).

Kayu secang digunakan sebagai bahan obat tradisional, terutama bagian kayu yang diiris atau diserut. Kayu secang memiliki manfaat antimikroba, pengobatan darah kotor, antitumor, antivirus, antikoagulan, antidiabetes, dan antiinflamasi (Qutrunnadakhairunnisa, 2024). Secang mengandung metabolit sekunder seperti triterpenoid, fenolik, dan flavonoid, serta memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi (Prahasti, 2019).

Dalam pelaksanaan KKN, mahasiswa STIKES Medistra Indonesia memberikan inovasi dan manfaat kandungan rimpang herbal serta dosis konsumsi kepada masyarakat RW02/RT03. Minuman herbal diberikan dengan dosis 2 kali seminggu, dan masyarakat menunjukkan antusiasme untuk menerapkan pembuatan minuman herbal di rumah. Minuman herbal ini terbuat dari jahe merah, daun salam, serai, dan kayu secang yang secara tradisional digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit.

Mahasiswa STIKES Medistra Indonesia juga melakukan uji organoleptik kepada masyarakat terhadap minuman herbal, meliputi aspek warna (merah), rasa (jahe dan madu), aroma (khas jahe dan secang), serta tekstur (cair, halus, dan kental). Gambar minuman herbal JASELAM dapat dilihat pada Gambar 1.2.



Gambar 1.2. Pemberian Minuman herbal Jaselam

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan KKN, dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat di RT.02/RW.03 Kelurahan Sepanjang Jaya telah berhasil melaksanakan pemberian minuman herbal dan edukasi mengenai manfaat herbal yang terkandung dalam tanaman tersebut. Kegiatan ini membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat dan berpotensi meningkatkan derajat kesehatan mereka. Edukasi ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai tanaman herbal sebagai pengobatan alternatif alami. Pemberian minuman herbal JASELAM dilakukan dengan dosis 2 kali seminggu, yang diharapkan menjadi lebih efektif dan berdampak positif bagi kesehatan masyarakat. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang manfaat tanaman herbal

tetapi juga mendorong masyarakat untuk menerapkan pembuatan dan konsumsi minuman herbal di rumah, guna meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit secara alami.

SARAN

Sebagai saran bagi masyarakat, dianjurkan untuk memanfaatkan tanaman herbal setelah diberikan penyuluhan dan melihat video demonstrasi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat dalam mengendalikan penyakit seperti hipertensi, diabetes, asam urat, dan jantung koroner. Penyuluhan dan demonstrasi pembuatan Jaselam, yang digunakan sebagai alternatif terapi untuk penyakit-penyakit tersebut, juga menambah pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan bahan herbal dan cara pengolahannya yang benar.

Setelah diadakan penyuluhan dan pelatihan ini, diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga. Selain itu, masyarakat diharapkan untuk memeriksakan kesehatannya secara berkala. Masyarakat juga diharapkan dapat membudidayakan tanaman herbal dan membuat inovasi lain dari bahan herbal seperti jahe merah, kayu secang, serai, daun salam, dan madu. Ini tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga mempromosikan penggunaan bahan alami yang berkhasiat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberikan dukungan finansial terhadap kegiatan KKN ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dosen Pembimbing Lapangan KKN STIKes Medistra Indonesia, Ketua RT, Ketua kader, karang taruna beserta jajarannya, dan seluruh masyarakat RT 02/RW 03 Sepanjang Jaya yang telah berkontribusi sehingga kegiatan KKN ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. N. P., Cahyani, U. N., Rahmi, U., & Sriasih, M. (2024). Inovasi Minuman Herbal Midang Untuk Meningkatkan Nilai Tambah Tanaman Obat Keluarga Dan Kesehatan Masyarakat Desa Gondang Kecamatan Gangga Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Wicara Desa*, 2(3), 88-95.
- Azmiardi, A., & Putri, S. I. (2023). Pengabdian Masyarakat: Aksi Tanggap Sehat Masyarakat Dengan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu, Dan Asam Urat (Door To Door) Di Dusun Kikis Dan Ngablak Rt01&02/Rw08, Desa Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 111-118.
- Edy, S., & Ajo, A. (2020). Pengolahan jahe instan sebagai minuman herbal di masa pandemik COVID-19. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(03), 177-183.
- Fatimah, S., Hapsari, A. R., Styaningsih, M., & Fatimah, N. (2020). Gambaran Tekanan Darah, Kadar Glukosa Dan Asam Urat Pada Masyarakat Dusun Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 84-95.
- Gultom, D. W., Setiawan, N. A. P. H., Situmeang, A., Laia, L. K., & Silitonga, P. S. (2020). Pemanfaatan Ekstra Daun Salam Dan Serai Dalam Pengobatan Diabetes Mellitus Tahun 2021. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(2, Nopembe), 163-171.
- Harismah, K. (2017). Pemanfaatan daun salam (*Eugenia polyantha*) sebagai obat herbal dan rempah penyedap makanan. *Warta Lpm*, 19(2), 110-118.
- Halim, Y. (2023). Pemanfaatan Teh Daun Salam Dalam Pembuatan Kombucha [Utilization Of Bay Leaf Tea In Kombucha Production]. *FaST-Jurnal Sains dan Teknologi (Journal of Science and Technology)*, 7(1), 26-39.
- Hartono, A., Tanjung, I. F., & Irwan, S. (2024). Identifikasi Keanekaragaman Tumbuhan Poaceae di Kampus II UIN Sumatra Utara. *Biota: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Hayati*, 74-82.
- Langingi, A. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemanfaatan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe*) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Taratara Satu. *Journal of Excellence Humanities and Religiosity*, 1(2), 47-58.
- Patandung, V., Terok, K. A., Bawataa, A., Mansuhure, S., & Abdjul, S. (2024). Penyuluhan Kesehatan tentang Minum Herbal Jahe Merah untuk Meningkatkan Kesehatan. *Sarwahita*, 21(01), 67-73.
- Prahasti, E. A., & Hidajati, N. (2019). Uji Aktivitas Antioksidan Kombinasi Ekstrak Etanol Kayu Secang (*Caesalpinia Sappan L.*) Dan Kayu Manis (*Cinnamomum Burmanni Nees Ex Bl.*). *Unesa Journal of Chemistry*, 8(2).

- Qutrunnadakhairunnisa, F., Ambarwati, A., & Suci, P. K. W. (2024). Uji Kuantitas Kadar Antioksidan dan Kandungan Vitamin C Kombucha Secang (*Caesalpinia sappan* L.) dengan Pemanis Stevia berdasarkan Variasi Lama Fermentasi. *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*, 7(1), 80-90.
- Sinabutar, K. V., & Sari, D. A. (2024). Porositas Serbuk Jahe Merah (*Zingiber officinale* Roscae var. *Rubrum*) terhadap Variasi Suhu dan Kadar Gula Pasir. *Jurnal Teknologi*, 17(1), 7-12.
- Yulianto, R. R., & Widyaningsih, T. D. (2013). Formulasi Produk Minuman Herbal Berbasis Cincau Hitam (*Mesona Palustris*), Jahe (*Zingiber Officinale*), dan Kayu Manis (*Cinnamomum burmanii*). *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 1(1), 65-77.
- Yunita, E. N., Natalia, S., & Utami, R. S. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Air Daun Salam Terhadap Penurunankadar Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kerja UPT Batu Aji Kota Batam Tahun 2021. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 41-54.
- Wijayanti, A. M., Apriza, A., & Isnaeni, L. M. A. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe (*Zingiber Officanale* Roscoe) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kuok UPT Blud Puskesmas Kuok Tahun 2021. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 27-34.