

Pengenalan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Khasiat Obat *Cecah Benyet/Menet* (Khas Suku Gayo) kepada Kelompok PKK Desa Patoman, Pagelaran, Pringsewu, Lampung

Hawa Purnama Celala Ary Cane¹, Aditya Ayuwulanda², Demi Damayanti³, M. Alvien Ghifari⁴, Arif Ashari⁵, Mariyam Mariyam⁶, Cindy Moyna Clara⁷, Luqmanul Hakim Habibie⁸, Yoga Anjas Pratama⁹, Indarto¹⁰, Abdul Aji¹¹, I Putu Mahendra¹², Adelfia Sylvi Anggraini¹³, Rahma Wangga Dwi Anggoro¹⁴, Agustin Hermaria Putri¹⁵, Sopan E. Sitanggang¹⁶, Naela Ulya Agustina¹⁷

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17} Institut Teknologi Sumatera, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Hawa Purnama Celala Ary Cane

E-mail: hawa.cane@ki.itera.ac.id

Abstrak

*Penyakit perut seperti maag, diare, dan lain-lain bisa diatasi dengan menggunakan obat-obatan sintesis atau antibiotik, baik yang diresepkan oleh dokter maupun yang dijual bebas. Namun, obat-obatan tersebut dapat berkemungkinan memberikan efek samping pada penderita dan bahkan beberapa penyakit bisa mengalami resistensi. Penggunaan tanaman obat keluarga sebagai alternatif herbal bisa menjadi solusi karena senyawa metabolit sekundernya bermanfaat dalam pencegahan dan penyembuhan penyakit seperti sakit perut, serta sifatnya yang alami sekaligus dipercaya memiliki sifat toksik yang lebih minimal. Maka dari itu, kegiatan pengabdian tentang sosialisasi tumbuhan obat keluarga sebagai obat sakit perut dan pelatihan salah satu penggunaan racikannya pada masakan dilaksanakan pada Desa Patoman, Pagelaran, Pringsewu, Lampung. Desa Patoman merupakan salah satu daerah yang memiliki tanaman-tanaman herbal. Namun, dalam hal pengolahannya, masih diperlukan peningkatan pengetahuan, salah satunya melalui pemanfaatan racikan herbal dalam masakan untuk mengurangi rasa sepat, pahit, atau rasa tidak enak lainnya. Pengenalan salah satu cara memasak makanan khas berkhasiat obat dari Aceh, khususnya dari Suku Gayo yaitu *Cecah Benyet/Menet* memiliki potensi yang sangat menjanjikan. Makanan tradisional *Cecah Benyet/Menet* berasa lezat tanpa menghilangkan khasiatnya sebagai obat sakit perut yang dibuat dengan memanfaatkan racikan sari kulit batang tanaman obat sebagai bagian dari bumbunya. Diharapkan, kegiatan pengabdian ini menumbuhkan pemahaman masyarakat tentang cara meracik tumbuhan obat, serta pemanfaatan racikan agar lebih disukai bagi pengonsumsinya.*

Kata kunci – pengabdian, masyarakat, desa, patoman, TOGA, tumbuhan obat.

Abstract

Stomach ailments such as gastritis, diarrhea, and others can be treated using synthetic drugs or antibiotics, either prescribed by doctors or available over the counter. However, these medications may cause side effects in patients, and some illnesses may even develop resistance. The use of family medicinal plants as herbal alternatives can be a solution, as their secondary metabolites are beneficial in preventing and curing conditions like stomach pain. Moreover, they are natural and are believed to have minimal toxic effects. Therefore, a community service activity was carried out in Patoman Village, Pagelaran, Pringsewu, Lampung, to promote the use of family medicinal plants for treating stomach ailments and to train the community in one of their uses in cooking. Patoman Village is one of the areas rich in medicinal plants. However, when it comes to processing these plants, there is still a need

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

for increased knowledge, particularly in utilizing herbal mixtures in cooking to reduce unpleasant tastes like bitterness or astringency. Introducing a cooking method for a traditional medicinal dish from Aceh, specifically from the Gayo ethnic group, called Cecah Benyet/Menet, holds great potential. This traditional dish is not only delicious but also retains its medicinal properties for treating stomach ailments, as it uses an herbal blend made from the bark of medicinal plants as part of its seasoning. It is hoped that this community service activity will foster an understanding of how to prepare medicinal plants and make these herbal mixtures more appealing to consumers.

Keywords - community service, society, village, patoman, TOGA, medicinal plants.

PENDAHULUAN

Seringkali, sakit perut seperti maag, diare dan lainnya dianggap tidak terlalu berbahaya dan diobati dengan obat-obatan yang terjual dengan bebas, walaupun sebagian penderitanya berobat ke dokter, namun obat yang diresepkan adalah obat-obatan sintetik. Meskipun obat-obatan ini efektif dalam meredakan gejala, penggunaan jangka panjang atau berulang dapat menimbulkan efek samping, seperti gangguan pada lambung, reaksi alergi, hingga resistensi terhadap obat tertentu (Berkhout et al., 2021; Simatupang, Hidayah, Nasution, & Andarwati, 2023). Karena itu, penting untuk tidak hanya mengandalkan obat-obatan sintetik, tetapi juga mempertimbangkan solusi alami sebagai alternatif yang lebih aman seperti tanaman obat keluarga (TOGA).

Tanaman obat keluarga, sering disebut TOGA adalah sekumpulan tanaman yang ditanam atau yang berada di sekitar rumah, kebun serta dekat wilayah pemukiman masyarakat dan dimanfaatkan oleh keluarga sebagai obat alami untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Keberadaan TOGA tidak hanya membantu mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia (obat sintetik), tetapi juga berperan penting dalam melestarikan tradisi pengobatan herbal yang telah digunakan secara turun-temurun (Sari & Andjasmara, 2023). Tanaman obat keluarga, tidak hanya kita menjaga kesehatan tubuh secara alami, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan lingkungan dan meningkatkan kualitas hidup melalui gaya hidup yang lebih sehat dan ramah lingkungan. Untuk penanggulangan penyakit seperti sakit perut, sangat berlimpah tanaman obat yang digunakan yaitu golongan rimpang-rimpangan, dedaunan dan kulit kayu (Sulikan, Butarbutar, & Rampe, 2025). Namun di era modern ini, dapat menghilangkan pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA khususnya obat alami untuk sakit perut. Maka dari itu, kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang TOGA sebagai obat sakit perut perlu digalakkan Kembali di kalangan Masyarakat. Pada Kegiatan PkM tempat yang menjadi target adalah Desa Patoman, Pagelaran, Pringsewu, Lampung.

Desa Patoman merupakan desa yang memiliki keanekaragaman hayati yang berlimpah berdasarkan survey. Selain itu, pemukiman Masyarakat ada yang masih menanam TOGA pada perkarangannya. Akan tetapi, pengetahuan Masyarakat yang ditanya secara random berkenaan dengan TOGA dalam pengobatan sakit perut, cara mengolah racikannya, serta memanfaatkan racikannya masih minim, sehingga dilakukan sosialisasi pada kegiatan PkM ini. Olahan racikan TOGA umumnya memberikan rasa yang kurang disukai oleh pengonsumsinya karena memberikan rasa khas, misalnya pahit, sepat, asam dan rasa lainnya. Maka, pada kegiatan PkM ini juga dilakukan pelatihan dalam memanfaatkan racikan obat sakit perut pada makanan. Salah satu makanan yang akan dikenalkan dalam PkM ini adalah makanan Aceh suku Gayo yaitu *Cecah Benyet/Menet*, yaitu makanan yang berisi daging dengan salah satu bumbunya adalah racikan campuran kulit batang tanaman obat sakit perut.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan dengan beberapa tahapan pelaksanaan untuk kelancaran kegiatannya dengan uraian sebagai berikut:

- 1) Survey Lokasi calon desa sebagai mitra PkM:
Tim PkM mengunjungi Desa Patoman, Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu, dengan tujuan untuk mengevaluasi kondisi desa, berdiskusi mengenai rencana sosialisasi serta pelatihan, dan mengidentifikasi masalah berdasarkan hasil observasi. Selain itu, meminta persetujuan ke warga setempat yaitu Ibu PKK Desa Patoman, Kecamatan Pagelaran Pringsewu untuk kegiatan PkM dengan penandatanganan surat mitra.
- 2) Pembuatan dan Pengusulan Proposal PkM:
Proposal disusun berdasarkan analisis kepentingan yang akan dilakukan untuk kegiatan PkM yang akan dilaksanakan untuk mendapatkan tunjangan dana dari ITERA
- 3) Persiapan Kegiatan PkM:
Persiapan diawali dengan persiapan perlengkapan bahan dan alat yang digunakan disaat pelatihan, yang dilanjutkan dengan simulasi kegiatan pelatihan yaitu penerapan racikan tanaman obat sakit perut ke dalam makanan *Cecah Benyet/Menet*. Proses selanjutnya ialah penyiapan materi sosialisasi TOGA dalam bentuk Ms. Power Point.
- 4) Pelaksanaan Kegiatan PkM:
Kegiatan PkM yang dilaksanakan pada Lokasi desa Patoman dihadiri oleh ibu-ibu PKK. Sistem pelaksanaannya ialah pembukaan, sosialisasi pemaparan materi tentang TOGA, pelatihan penerapan racikan tumbuhan obat ke dalam makanan *Cecah Benyet/Menet* dan penutupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Patoman, yang terletak di Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu, Lampung, memiliki keanekaragaman hayati tanaman obat keluarga (TOGA) yang cukup beragam. TOGA yang teramati beberapanya berfungsi sebagai penanggulangan dan penyembuhan sakit perut, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sosialisasi tentang TOGA dan pengenalan pelatihan menggunakan racikan TOGA untuk obat sakit perut ke dalam makanan *Cecah Benyet/Menet* yang berasal dari daerah Aceh suku Gayo.

Simulasi kegiatan pelatihan pembuatan makanan obat sakit perut *Cecah Benyet/Menet* dilakukan sebelum kegiatan PkM yang bertujuan untuk mengantisipasi kondisi kelengkapan alat dan bahan serta mencegah kegagalan Gambar 1.



Gambar 1.
Simulasi kegiatan pelatihan PkM

Pada saat kegiatan PkM diawali dengan kata sambutan oleh pihak dosen ITERA yang dilanjutkan dengan sosialisasi berkenaan bahaya sakit perut, pengobatan berbasis TOGA, cara meracik TOGA dan contoh TOGA obat sakit perut (Gambar 2). Tumbuhan Obat Keluarga (TOGA) adalah berbagai jenis tanaman yang dibudidayakan di pekarangan rumah dan digunakan sebagai obat

tradisional untuk menjaga kesehatan serta mengobati berbagai penyakit ringan. TOGA sering menjadi bagian dari kearifan lokal di masyarakat Indonesia, di mana masyarakat secara turun-temurun memanfaatkan tanaman tersebut dalam pengobatan sehari-hari. Pengolahan TOGA secara umum dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya:

- a) Direbus (Infusa): Potong kecil-kecil tumbuhan obat, kemudian rebus dalam air mendidih. Umumnya, air yang digunakan sebanyak 2-3 gelas, direbus hingga tersisa setengahnya. Air rebusan kemudian disaring dan diminum.
- b) Diseduh (Teh Herbal): Tumbuhan obat dikeringkan terlebih dahulu, kemudian diseduh seperti membuat teh. Metode ini cocok untuk daun-daunan seperti daun sirih atau daun kumis kucing.
- c) Dihaluskan (Jus/Lulur): Beberapa tumbuhan dapat dihaluskan untuk diambil sarinya, seperti kunyit atau jahe. Bisa dicampur dengan air, lalu disaring dan diminum, atau dijadikan sebagai lulur untuk pemakaian luar.
- d) Ekstraksi/Perasan: direndam, diperas dan di saring

Jenis TOGA yang terdiri dari rimpang-rimpangan, daun, dan kulit kayu memiliki potensi besar sebagai obat sakit perut. TOGA yang sangat familiar sebagai obat sakit perut adalah pohon jambu biji (*Psidium guajava*) yang dapat dimanfaatkan daun serta kulit batangnya. Daun dan kulit batang Jambu biji mengandung beberapa bahan aktif antara lain tanin, flavonoid, dan alkaloid yang memiliki efek farmakologi sebagai antidiare (Elyyana dkk, 2022). Selain itu, banyak lagi tumbuhan yang dapat berfungsi sebagai obat perut misalnya tumbuhan karamunting (*Rhodomyrtus tomentosa*) yang sering terlihat tumbuh di Semak belukar mengandung terpenoid, fenol dan tannin (Sinaga dkk, 2019). Ramuan kulit batang dari kedua jenis tumbuhan ini jika diracik akan menghasilkan rasa yang pahit dan sepat. Maka dari itu, PkM ini untuk memperkenalkan cara pengolahan tumbuhan obat sakit perut sebagai bumbu masakan daging dari daerah asal suku Gayo (Aceh) ke Masyarakat Lampung yaitu desa Patoman.



Gambar 2.
Kegiatan sosialisasi PkM

Pengolahan masakan daging digunakan dengan salah satu bumbu yang ditambahkan berupa racikan ekstrak air kulit batang jambu biji dan karamunting sehingga akan sangat mengurangi rasa pahit dan sepat dari racikan tersebut tanpa mengurangi khasiat obatnya. Selain itu, di Gayo ekstrak air tumbuhan lain yang dapat mengobati sakit perut boleh ditambahkan, contohnya adalah tumbuhan benyet/menet (*Glochidion* sp.) yang dilaporkan memiliki senyawa bioaktif terpenoid, fenolik dan alkaloid (Kuncari, 2019). Oleh karenanya, di daerah Gayo makanan ini disebut sebagai cecah benyet/menet (Tim BBG News, 2021).

Pelatihan yang diberikan pada Masyarakat yaitu membuat racikan ekstrak air beberapa kulit kayu dan mempersiapkan bahan lain seperti santan, bumbu giling dan daging rebus yang telah dicincang. Bumbu giling ditumis dengan sedikit minyak, setelahnya bumbu tumis diletakkan daging cincang. Daging cincang yang telah dibumbui di beri kuah santan dan ekstrak air kulit kayu serta digarami. Kegiatan Pelatihan dapat di lihat pada Gambar 3.



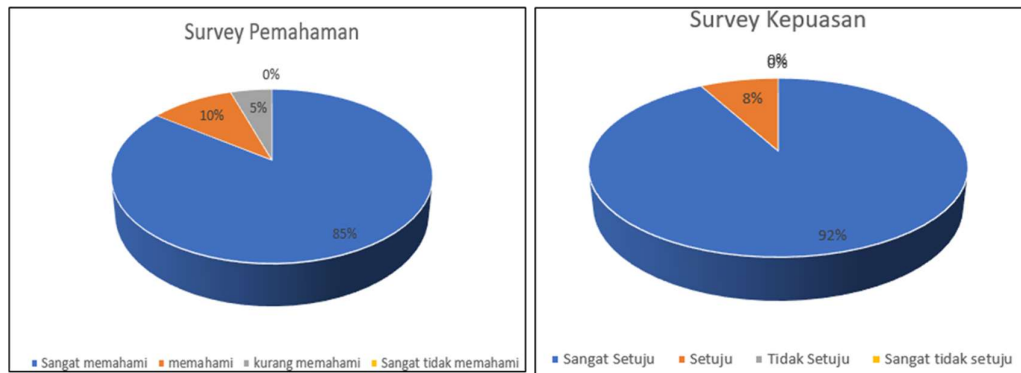
Gambar 3.
Kegiatan Pelatihan PkM

Makanan hasil pelatihan dicicipi secara bersama-sama oleh masyarakat dan memberikan tanggapan rasa yang masih diterima lidah dibandingkan dengan racikan ekstrak air obat dari kulit kayu aslinya. Setelah kegiatan pelatihan pembuatan makanan berkhasiat obat sakit perut, kegiatan terakhir PkM adalah pengisian Kuesioner pemahaman dan kepuasan Masyarakat terhadap kegiatan PkM serta foto bersama (Gambar 4).



Gambar 4.
Kegiatan mengisi kuesioner dan foto bersama

Pencapaian pada pelaksanaan kegiatan ialah berupa Kuesioner pemahaman dan kepuasan ibu PKK desa Patoman. Berdasarkan Survey pemahaman menunjukkan 85% masyarakat paham terhadap sosialisasi dan pelatihan yang dilaksanakan. Sedangkan, hasil untuk data kepuasan kegiatan PkM ialah 92 % masyarakat menyatakan sangat puas atas kegiatan PkM (Gambar 5).



Gambar 5.

Survey pemahaman dan kepuasan masyarakat terhadap sosialisasi dan pelatihan PkM

KESIMPULAN

Ibu-ibu PKK Desa Patoman sebagai masyarakat yang menjadi objek PkM antusias dalam memahami ilmu tentang TOGA dan pengolahannya. Pada PkM, pengolahan TOGA sebagai masakan berupa cecah Benyet/Menet memberikan pengetahuan baru bahwa TOGA dikonsumsi bisa juga bersifat rasa yang enak. Capaian kegiatan PkM terhadap pemahaman dengan angka 85% dan kepuasan mitra mencapai nilai 92%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berisi uraian tentang ucapan terima kasih kepada pihak – pihak yang telah mendanai untuk penulisan artikel ini, yaitu Hibah PkM Itera oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Teknologi Sumatera Tahun 2024 Sesuai dengan Kontrak Pengabdian Kepada Masyarakat Nomor : 1540v/IT9.2.1/PM.01.01/2024. Dan ucapan terima kasih kepada keluarga yakni ayahanda Ismail AR dan Ibunda Fatimah telah membantu memberikan saran-saran terhadap kegiatan yang berkenaan pengolahan cecah benyet/menet.

DAFTAR PUSTAKA

- Berkhout, J., Melchers, M. J., Van Mil, A. C., Lagarde, C. M., Nichols, W. W., & Mouton, J. W. (2021). Evaluation of the post-antibiotic effect *in vivo* for the combination of a β -lactam antibiotic and a β -lactamase inhibitor: Ceftazidime-avibactam in neutropenic mouse thigh and lung infections. *Journal of Chemotherapy*, 33(6), 400–408. <https://doi.org/10.1080/1120009X.2021.1892365>
- Elyyana N, Oktavianti A, Alfiyah M, Advaita CV, Ryandha MG. (2022). Aktivitas Farmakologi Daun Jambu Biji (*Psidium guajava* L) sebagai Agen Antidiare. *PharmaCine*, 3(1), 1-10.
- Kuncari, E.S. (2019). Tinjauan pemanfaatan tradisional dan potensi medis *Glochidion* sp. di Ketambe, Taman Nasional Gunung Leuser, Aceh Tenggara. *Prosiding Pokjanas Toi Ke 57*, Hal: 9-15.
- Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41484>
- Simatupang, D., Hidayah, N., Nasution, P. R., & Andarwati, R. (2023). Rasionalitas Penggunaan Antibiotik pada Pasien Diare di Puskesmas Padang Bulan Medan. *Media Informasi*, 19(2), 34–40. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v19i2.46>
- Sinaga, E., Rahayu, S.E., Suprihatin & Yunisbar. (2019). Potensi medisinal Karamunting (*Rodomyrtus tomentosa*). UNAS Press : Jakarta Selatan

- Sulikan, A. P. C., Butarbutar, R. R., & Rampe, H. L. (2024). Analisis Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Pekarangan Desa Sondaken Kabupaten Minahasa Selatan Propinsi Sulawesi Utara. *Jurnal MIPA*. 14(1), 11-15. <https://doi.org/10.35799/jm.v14i1.57577>
- Tim BBG News. (2021). Cecah Menet, Kuliner Khas Gayo yang Berkhasiat. Diakses pada 15 April 2025 <https://bbg.ac.id/cecah-menet-kuliner-khas-gayo-yang-berkhasiat/>