

## **Pemberdayaan Ibu - Ibu PKK Sukorejo Dalam Pengolahan Empon - Empon Menjadi Minuman Berkhasiat Untuk Menjaga Imunitas Tubuh**

**Ari Yuniastuti<sup>1</sup>, Nugrahaningsih WH<sup>2</sup>, Talitha Widiatningrum<sup>3</sup>, Siti Alimah<sup>4</sup>,  
F. Putut Martin HB<sup>5</sup>, Fitri Arum Sasi<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Biologi, FMIPA, Universitas Negeri Semarang, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ari Yuniastuti

**E-mail:** [ariyuniastuti@mail.unnes.ac.id](mailto:ariyuniastuti@mail.unnes.ac.id)

### **Abstrak**

*Pemanfaatan empon-empon sebagai minuman kesehatan sudah menjadi kearifan lokal masyarakat Indonesia yang perlu dilestarikan dan dikembangkan dalam memelihara kesehatan keluarga dan masyarakat. Empon-empon biasa ditanam di pekarangan sebagai tanaman obat keluarga (TOGA) atau apotek hidup. Kebun TOGA di tiap pekarangan warga di wilayah RT02/RW05 Kelurahan Sukorejo, Kecamatan Gunungpati, Semarang saat ini sudah dikembangkan dengan baik. Namun, muncul permasalahan bahwa warga RT02/RW05 masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam pemanfaatan empon-empon menjadi minuman yang bermafaat dalam menjaga imunitas tubuh, mengingat kondisi pasca pandemi Covid-19 harus tetap menjaga imunitas tubuh. Oleh karena itu dilakukan kegiatan pemberdayaan ibu-ibu PKK RT02/RW05 dalam pengolahan produk minuman berbasis empon-empon, meliputi a) penyuluhan tentang potensi tanaman empon-empon untuk menjaga imunitas tubuh, b). pelatihan bagi ibu-ibu PKK RT02/RW 05 tentang cara mengolah empon-empon menjadi berbagai minuman untuk menjaga imunitas tubuh, d) Pendampingan cara pengolahan empon-empon menjadi minuman untuk menjaga imunitas tubuh. Keberhasilan dari program ini diharapkan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK RT 02/ RW 05 dalam Pengolahan Produk Minuman Berbasis empon-empon. serta kemandirian dalam pemenuhan pengobatan tradisonal. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan Kesimpulan : pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK RT02/RW05 Sukorejo Gunungpati, Semarang mengalami peningkatan dalam mengolah empon-empon menjadi minuman yang berkhasiat bagi kesehatan.*

**Kata kunci** - empon-empon, kearifan lokal, pemberdayaan.

### **Abstract**

*The use of empon-empon as a health drink has become local wisdom of the Indonesian people which needs to be preserved and developed to maintain the health of families and communities. Empon-empon is usually planted in yard as a family medicinal plant (TOGA) or living pharmacy. TOGA gardens in every resident's yard in the RT02/RW05 area, Sukorejo Village, Gunungpati District, Semarang have now been well developed. However, the problem arises that residents of RT02/RW05 still have limited knowledge and skills in using empon-empon to make a drink that is useful in maintaining body immunity, considering that in the post-Covid-19 pandemic conditions, it is necessary to maintain body immunity. Therefore, activities were carried out to empower PKK RT02/RW05 women in processing empon-empon-based beverage products, including a) counseling about the potential of the empon-empon plant to maintain the body's immunity, b). training for PKK RT02/RW 05 women on how to process empon-empon into various drinks to maintain body immunity, d) Assistance on how to process empon-empon into drinks to maintain body immunity. The success of this program is expected to increase the knowledge and skills of PKK RT 02/ RW 05 women in processing empon-empon based beverage products. as well*

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

*as independence in fulfilling traditional treatment. The results of community service activities show an increase. Conclusion: the knowledge and skills of women from PKK RT02/RW05 Sukorejo Gunungpati, Semarang have increased in processing empon-empon into a drink that is beneficial for health.*

**Keywords** - empon-empon; empowerment; local wisdom.

## **PENDAHULUAN**

Pemanfaatan empon-empon sebagai obat tradisional sudah menjadi kearifan lokal masyarakat Indonesia yang perlu dilestarikan dan dikembangkan dalam memelihara kesehatan keluarga dan masyarakat. Alternatif dalam mencegah dan mengobati penyakit dengan kembali ke pengobatan alami atau herbal. Ini dikenal sebagai keluarga tanaman obat atau apotek hidup. Apotek hidup adalah kegiatan membudidayakan tanaman obat di pekarangan untuk mencegah atau untuk mengobati penyakit dengan menggunakan tanaman obat yang ada. Tanaman obat keluarga adalah Jahe, Kencur, Lempuyang, Lengkuas, Temulawak, Alang-alang, Blimbing Wuluh, Jeruk Nipis, Mengkudu dan Kapulaga, Jambu Biji, Sirih, Kumis Kucing dan Daun Kelor.

Desa Sukorejo merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah. Secara administratif, Kecamatan Gunungpati terbagi menjadi 16 Kelurahan dengan luas wilayah 5.399.085 Ha. Jumlah penduduknya mencapai 70.901 jiwa / 20.605 KK. yang terhimpun dari 89 RW dan 418 RT. Kondisi geografis Kecamatan Gunungpati dengan ketinggian dari permukaan air laut 259 m dan sebagian besar berfungsi sebagai lahan konservasi. Kecamatan Gunungpati merupakan daerah perbukitan, dengan ketinggian +300 meter dari permukaan air laut. Kecamatan Gunungpati merupakan daerah pengembangan Kota Semarang.

Salah satu program yang dapat dilaksanakan oleh perempuan dalam upaya peningkatan kesejahteraan keluarga, khususnya di bidang pangan adalah program penanaman dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Penanaman TOGA dapat di pot atau di lahan sekitar rumah. Pemanfaatan TOGA selain sebagai obat, juga dapat dimanfaatkan untuk: (1) penambah gizi keluarga (pepaya, timun, bayam), (2) bumbu atau rempah-rempah masakan (kunyit, kencur, jahe, serai, daun salam), (3) menambah keindahan (mawar, melati, bunga matahari, kembang sepatu, tapak dara, kumis kucing).

Sukorejo merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah. Secara administratif, Kecamatan Gunungpati terbagi menjadi 16 Kelurahan dengan luas wilayah 5.399.085 Ha. Jumlah penduduknya mencapai 70.901 jiwa / 20.605 KK. yang terhimpun dari 89 RW dan 418 RT. Kondisi geografis Kecamatan Gunungpati dengan ketinggian dari permukaan air laut 259 m dan sebagian besar berfungsi sebagai lahan konservasi. Kecamatan Gunungpati merupakan daerah perbukitan, dengan ketinggian +300 meter dari permukaan air laut. Kecamatan Gunungpati merupakan daerah pengembangan Kota Semarang. Dalam tata pemerintahan di Kelurahan Sukorejo, wilayah RW 05 terbagi menjadi 12 RT. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua RW 05, jumlah penduduknya sekitar 650 KK setiap KK rata-rata memiliki 3 anak. Mata pencaharian penduduk (ibu-ibu) sebagian besar sebagai ibu rumah tangga, beberapa sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN), karyawan swasta dan asisten rumah tangga. Sedangkan bapak-bapaknya ada yang bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN), buruh sektor informal, tukang batu, sopir taksi, satpam dll.

Berdasarkan observasi di lapangan diketahui bahwa di wilayah RT 02/RW 05 saat ini 75% ibu rumah tangga telah menanam TOGA di pekarangan rumahnya, setelah dilakukan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tahun lalu. Sebagian dari mereka (10%) telah mengetahui khasiat menanam TOGA. Namun sebanyak 80% belum mengetahui cara mengolah hasil TOGA dan belum memahami khasiat TOGA secara ilmiah. Kegiatan penanaman TOGA melalui kegiatan Pengabdian kepada masyarakat beberapa waktu yang lalu terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1.  
Penanaman TOGA oleh Warga RT 02/RW 05

Mengingat TOGA sangat bermanfaat untuk kesehatan, dan wirausaha produk jamu dapat menambah pendapatan keluarga serta mengurangi penggunaan obat sintetis yang harganya mahal. Pemanfaatan sumberdaya pedesaan berupa TOGA dengan melibatkan ibu rumah tangga di RT 02/RW05 Desa Sukorejo diharapkan mampu mendukung peningkatan kesehatan masyarakat dan sekaligus pemberdayaan ibu rumah tangga dalam upaya peningkatan sosial ekonomi. Oleh karena itu dipandang perlu bagi Tim Pengabdian,

Dosen Jurusan Biologi FMPA Unnes untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil judul "Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK Sukorejo Dalam Upaya Penyediaan Minuman Berbasis Rempah-rempah Untuk menjaga Imunitas Tubuh". Kegiatan yang akan dilakukan berupa pelatihan tentang pengolahan produk minuman berbasis rempah-rempah melalui pengolahan hasil pasca panen TOGA untuk dibuat minuman seperti wedang uwuh, wedang secang, dan wedang jahe yang memiliki khasiat bagi kesehatan. Harapan nantinya masyarakat yang telah memiliki pengetahuan dan ketrampilan tentang pengolahan produk minuman berbasis rempah-rempah dan khasiatnya serta memanfaatkannya untuk keluarga sendiri sehingga akan terwujud prinsip kemandirian dalam pengobatan keluarga. Selain itu juga dapat dikembangkan menjadi usaha kecil dan menengah di bidang fitofarmaka, yang selanjutnya dapat disalurkan ke masyarakat yang lebih luas.

## METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan diimplementasikan dalam 4 (empat) tahapan kegiatan, yakni; (1) Persiapan, (2) Sosialisasi, (3) Pelaksanaan Kegiatan, serta (4) Monitoring dan Evaluasi.

### 1. Persiapan

Koordinasi dengan mitra, perijinan kegiatan pengabdian kepada bapak lurah Sukorejo bapak ketua RW 05 dan ketua RW 02. persiapan alat dan bahan, publikasi/undangan dan administrasi.

### 2. Sosialisasi

Sosialisasi disampaikan dalam rangka memaparkan program kegiatan yang akan dilakukan tim pengabdian. Dengan adanya sosialisasi ini masyarakat dapat mengetahui tahapan-tahapan dan program yang akan dilakukan. Harapannya masyarakat dapat memahami dan berkomitmen dalam mendukung kegiatan yang akan dilakukan di wilayahnya.

### 3. Pelaksanaan

Metode pendekatan yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab/penyuluhan/

informasi/ edukasi, diskusi dan praktek/workshop/Pelatihan/ bimbingan teknik. Kegiatan pengabdian ini dibagi dalam dua tahap:

a) Edukasi :

- Manfaat tanaman obat keluarga bagi kesehatan
- Teori cara pembuatan wedang uwuh, wedang secang, dan wedang jahe,
- Pengolahan pascapanen tanaman obat keluarga menjadi berbagai jenis minuman yang berkhasiat bagi kesehatan, seperti wedang uwuh, wedang secang, dan wedang jahe,

b) Pelatihan praktik dengan kegiatan:

- Pengolahan jahe, kunyit, secang, kencur menjadi berbagai minuman yang menyegarkan dan berkhasiat bagi kesehatan
- Praktik membuat minuman yang berkhasiat bagi kesehatan, seperti wedang uwuh, wedang secang, dan wedang jahe

c) Memberikan pelatihan dan percontohan melalui peragaan dan demonstrasi cara mengolah dan mengemas hasil olahan minuman yang berkhasiat bagi kesehatan menjadi produk minuman yang beraneka ragam.

d) Pendampingan serta bimbingan dan pembinaan, yaitu ibu-ibu kelompok PKK yang telah mencoba menerapkan teknologi pembuatan produk minuman dar TOGA dibimbing hingga mereka terampil untuk menerapkan secara mandiri dan akan dilakukan pemantauan secara periodik apakah keterampilan sudah meningkat melalui koordinasi dengan ketua kelompok PKK yang telah ditunjuk sebelumnya.

e) Diskusi dan Konsultasi, pada saat penyuluhan, pelatihan atau percontohan dan pendampingan dilakukan diskusi dan konsultasi antara tim pengabdian masyarakat Unnes dengan kelompok PKK tentang pelaksanaan yang telah diterapkan dan kendala yang dihadapi, untuk lebih memantapkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

f) Pelestarian Kegiatan, yaitu setelah kegiatan selesai dilaksanakan, diharapkan ketua kelompok PKK RT 02/ RW05 dapat melanjutkan kegiatan melalui koordinasi dengan tim pengabdian masyarakat Unnes.

g) Evaluasi dan tindak lanjut : Pengisian angket kepuasan pelaksanaan pelatihan, pendampingan kader aktif dan pemeliharaan jaringan dengan mitra. Tim pengusul merupakan staf pengajar dari Universitas Negeri Semarang dari berbagai disiplin ilmu. UNNES merupakan perguruan tinggi negeri yang lebih dari 20 tahun telah melaksanakan pengembangan dan penerapan teknologi tepat guna.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat tentang “Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK Sukorejo Dalam Upaya Penyediaan Minuman Berbasis Rempah-Rempah Untuk Menjaga Imunitas Tubuh” diawali dengan tahap pengenalan kepada ibu ketua RW 05 Kelurahan Sukorejo, Kecamatan Gunungpati Semarang dan ibu Ketua RT 02 ibu Catur Ratnawati. Setelah melakukan pengenalan kemudian ditentukan jadwal pertemuan dengan ibu-ibu PKK RT02/RW05. Waktu pertemuan ditentukan setiap hari Minggu. Hari Minggu kedua tiap bulan diadakan kegiatan pertemuan rutin arisan Kegiatan ini dimanfaatkan untuk memberikan edukasi Pengolahan rempah-repah menjadi minuman yang berkhasiat bagi kesehatan.

Program pemberdayaan ibu-ibu PKK RT02/RW05 diawali pengenalan rempah-rempah/empon-empon, kandungan, serta khasiatnya. Hal ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu PKK RT02/RW05 tentang kandungan, dan khasiat rempah-rempah/empon-empon yang baik dan benar sehingga dapat meningkatkan hasil panen baik secara kualitatif (jumlahnya yang banyak) dan kuantitatif (empon-empon mengandung zat aktif yang memenuhi persyaratan) sehingga akan meningkatkan nilai ekonomisnya. Edukasi melalui penyuluhan tentang potensi tanaman empon-empon bagi kesehatan dan perlunya menanam rempah-rempah

---

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

dalam bentuk Taman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Pelatihan dan percontohan melalui peragaan dan demonstrasi tentang cara mengolah hasil pasca panen TOGA menjadi berbagai minuman yang berkhasiat bagi kesehatan,

Selain digunakan sebagai bumbu dapur, empon-empon dapat juga dibuat menjadi minuman kesehatan diantaranya dalam bentuk sirup, serbuk instan maupun racikan. Hal ini belum banyak diketahui oleh ibu-ibu PKK RT 02/RW05 Sukorejo sehingga perlu dilakukan penyuluhan tentang cara membuat minuman kesehatan dari rempah-rempah/empon-empon. Setelah masyarakat mengenal berbagai kandungan kimia dan khasiat dari empon-empon serta berbagai sediaan yang dapat dibuat dari empon-empon tersebut, tahap yang dilakukan adalah melakukan pelatihan pembuatan minuman kesehatan dari empon-empon. Jahe, kunyit dan temulawak merupakan jenis empon-empon yang dapat dibuat dalam bentuk sirup, dan serbuk instan, maupun minuman segar. Selain itu dilakukan juga pelatihan pembuatan wedang wedang uwuh.

Selanjutnya untuk mempertahankan stabilitas dan kualitas dari bentuk sediaan olahan empon empon diperlukan cara pemilihan kemasan yang tepat agar dapat mempertahankan mutu produk dan dapat meningkatkan penampilan serta nilai jual. Sehingga langkah selanjutnya yang dilakukan adalah pendampingan pengemasan. Sebelum dan setelah kegiatan pengabdian dilakukan pre test dan post test pada semua materi pelatihan yang telah diberikan untuk mengetahui sejauh mana pelatihan dan pendampingan berdampak terhadap pengetahuan ibu-ibu PKK RT 02/RW05 Sukorejo terkait materi yang diberikan. Tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK RT 02/RW05 Sukorejo terkait materi sebelum dan sesudah pelatihan mengalami peningkatan persentase jawaban benar pada setiap materi pelatihan, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu-ibu PKK RT 02/RW05 Sukorejo terhadap materi program pemberdayaan meningkat setelah dilakukan pelatihan.

Menurut Notoadmojo (2003) perlakuan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu. Hasil program ini sejalan dengan penelitian Helni (2015) yang membuktikan bahwa tingkat pengetahuan kelompok masyarakat sasaran yang diberikan edukasi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok masyarakat sasaran yang tidak diberikan edukasi. Selain dari hasil pretest dan posttest keberhasilan pelaksanaan pemberdayaan ibu-ibu PKK RT 02/RW05 Sukorejo juga terlihat dari peningkatan beberapa ibu-ibu yang terampil mengolah empon-empon sebelum program dibandingkan sesudah pelaksanaan program pengabdian pada masyarakat.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga tidak lepas dari beberapa faktor pendukung seperti antusiasme masyarakat terhadap program dan adanya kekompakan dari tim pengabdian masyarakat dan ibu-ibu PKK RT 02/RW05 Sukorejo membuat semangat dan dorongan tersendiri agar program dapat berhasil sesuai rencana.

## **KESIMPULAN**

Ibu-ibu PKK RT02/05 Sukorejo telah mendapatkan solusi dalam pengolahan pascapanen TOGA utamanya bahan empon-empon yaitu melalui pembuatan minuman yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem imun. Pengetahuan dan Ketrampilan Ibu-ibu PKK RT02/05 Sukorejo mengalami peningkatan setelah dilakukan pelatihan pengolahan empon-empon menjadi minuman berkhasiat, serta tersedianya produk jamu instan dan minuman berbasis empon-empon yang bermanfaat bagi kesehatan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Dekan FMIPA Universitas Negeri Semarang yang telah mengalokasikan dana DIPA FMIPA dalam Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Duaja M.D., Kartika E., Mukhlis F. (2011). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Geragai. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, No. 52. Hal 74 – 79.
- Helni. (2015). Pengaruh Metode CBIA(Cara Belajar Ibu Aktif) Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Pada Swamedikasi Di Kota Jambi, Skripsi, FKIK. Universitas Jambi.
- Nurzijah, I., Putri, D. D. P., Rivanti, E., & Meiyanto, E. (2012). Secang (*Caesalpinia sappan* L.) Heartwood Ethanolic Extract Shows Activity as Doxorubicin Co-chemotherapeutic Agent by Apoptosis Induction on T47D Breast Cancer Cells. *Indonesian Journal of Cancer Chemoprevention*, 3(2), 376. <https://doi.org/10.14499/indonesianjcanchemoprev3iss2pp376-383>
- PK-LIPI. (2004). Ketahanan Pangan, Kemiskinan Dan Demografi Rumah Tangga. Seri
- Rachman, F. (2008) Aktivitas Antioksidan Ekstrak Tunggal dan Kombinasinya dari Tanaman *Curcuma* spp. *Jurnal ilmu kefarmasian indonesia*, 6(2): 69-74.
- Savitri A. (2016). Tanaman Ajaib Basmi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Mengenal Ragam dan Khasiat TOGA Meramu Jamu Tradisional/ Herbal dengan TOGA. Bibit Publisher, Depok.
- Yanishlieva, N. V., Marinova, E., & Pokorný, J. (2006). Natural antioxidants from herbs and spices. *European Journal of Lipid Science and Technology*, 108(9), 776–793. <https://doi.org/10.1002/ejlt.200600127>
- Yuniastuti A., Nugrahaningsih W.H. , Noor A.H., Talitha W., Tyas A.P., Fitri A.S. (2020). Identifikasi dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga di Masyarakat Desa Sukorejo Gunungpati, Semarang. *Jurnal Abdidas* 2(1):135-141.