

**PEMANFAATAN TANAMAN TEMULAWAK GUNA MENINGKATKAN  
DAYA TAHAN TUBUH DI RT 12 LINGKUNGAN II KELURAHAN  
PANJANG SELATAN**

**Muhammad Rudy\*, Elok Mardiyanti, Fiko Bradi Wibowo, Nur Amalia  
Aprila, Wenda Serli Dewanti, Defilia Trinanda Sandy**

Prodi Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

\*Email Korespondensi Penulis: muhammadrudy6@gmail.com

**ABSTRACT**

*Problems in the community regarding the temulawak plant, where there has been a misunderstanding in the use and operation of the temulawak plant. This program is one of the real solutions to this problem. This awareness program aims to increase public awareness about the use of temulawak herbal medicine to increase endurance. Temulawak can be used as an ingredient in traditional medicine because it contains many nutrients and chemical compounds that are very important and good for health. Consultation is done through presentations, giving brochures and asking questions about the material. The consultation went well and smoothly and received a good response from the head of Rt 12 and the community in the Panjang Selatan II neighborhood. This can be seen from the community question and answer activities.*

*Keywords: curcuma, counseling, immunity*

**ABSTRAK**

Permasalahan di masyarakat mengenai tanaman temulawak, dimana telah terjadi kesalah pahaman dalam penggunaan dan pengoperasian pabrik temulawak. Program ini adalah salah satu solusi nyata untuk masalah ini. Program penyadaran ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penggunaan jamu temulawak untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Temulawak dapat dipakai sebagai bahan obat tradisional karena temulawak mengandung banyak nutrisi dan senyawa kimia yang sangat penting dan baik untuk kesehatan. Konsultasi dilakukan melalui presentasi, pemberian brosur dan tanya jawab tentang materi. Konsultasi berjalan dengan baik dan lancar serta mendapat respon yang baik dari ketua Rt 12 dan masyarakat di lingkungan Panjang Selatan II. Hal ini terlihat dari aktivitas tanya jawab masyarakat.

Kata Kunci: curcuma, penyuluhan, daya tahan tubuh

**PENDAHULUAN**

Kesehatan sangat penting bagi seseorang. Kesehatan menentukan kualitas dan keadilan kehidupan sehari-hari. Dalam program penyuluhan ini dilakukan

edukasi tentang pentingnya ketahanan fisik baik bagi lansia maupun anak-anak dalam menjaga kualitas pola hidup dan pola makan yang sehat. Sistem imun ialah sistem yang membentuk kemampuan tubuh guna melawan patogen dan menolak benda asing yang masuk ke dalam tubuh untuk mencegah penyakit (Irianto, 2012).

Temulawak merupakan salah satu rimpang yang mengandung bahan kimia yang dapat digunakan sebagai penambah potensi alami. Ahli Epidemiologi Syahril Syarif dan Direktur Ikatan Dokter Profesional menjelaskan bahwa pada dasarnya setiap herbal memiliki fungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Rempah-rempah khususnya jahe sedang naik daun di masa pandemi Covid-19, sedangkan masih banyak orang yang belum memahami bagaimana cara menyiapkan ramuan tersebut.

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) banyak ditemukan di hutan tropis. Temulawak juga tumbuh di tanah sekitar pemukiman masyarakat, terutama di tanah terbuka, sehingga rimpangnya mudah tumbuh dan besar. Temulawak juga tergolong tanaman herba yang batangnya bertangkai semu dan tingginya bisa mencapai  $\pm 2$  meter. Memiliki daun yang lebar dan setiap daunnya melekat pada pelepah dan tangkai daun yang agak panjang. Temulawak memiliki bentuk yang unik (bergerombol) dan bunga berwarna kuning tua. Rimpang temulawak telah lama dikenal sebagai tanaman obat. Temulawak memiliki bau yang khas dan daging buah yang berwarna kuning, setelah rimpangnya memiliki bau dan warna yang khas, selain tumbuh di dataran juga bisa tumbuh dengan baik pada ketinggian 1500 meter di atas permukaan laut.

## **MASALAH**

Berdasarkan informasi dan observasi yang telah didapatkan dari ketua Rt, masyarakat masih belum memahami dengan benar mengenai pengetahuan tanaman herbal terutama rimpang temulawak dan cara pengolahannya agar dapat bermanfaat bagi kesehatan. Kurangnya pengetahuan tersebut, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti masyarakat yang tidak peduli atau tidak mau mencari informasi terkait tanaman yang bisa dimanfaatkan bagi kesehatan dan kurangnya informasi mengenai cara pengelolaan tanaman temulawak yang dapat disukai di berbagai kalangan usia dari lansia sampai anak-anak. Sehingga diharapkan

penyuluhan ini dapat memberikan informasi dan edukasi terkait pemanfaatan tanaman dan cara pengelolaan temulawak.

Penyuluhan ini dilaksanakan di Kediaman Ketua Rt 12 lingkungan II Panjang Selatan, Panjang. Dengan cara memberikan informasi dan edukasi menggunakan media Leaflet kepada masyarakat yang datang ke kediaman Ketua Rt 12 di Kelurahan Panjang Selatan. Leaflet yang dibagikan berisi tentang kandungan apa saja yang terdapat dalam temulawak, menjelaskan khasiat dari tanaman temulawak serta melakukan sesi tanya jawab dengan ibu-ibu yang hadir untuk meningkatkan pemahaman tentang materi yang diberikan dan terakhir pemberian doorprize serta bibit tanaman temulawak kepada masyarakat yang ada di Rt 12

## **METODE**

Metode pelaksanaan program sosialisasi ini adalah dengan menyebarkan ceramah, brosur, dan tanya jawab. hal dalam bentuk; Penggunaan temulawak ditinjau dari kandungan dan aktivitas temulawak untuk menjaga stamina dan menjelaskan pengolahan temulawak, oleh karena itu disukai oleh semua umur, dari orang tua hingga anak-anak. Metode diskusi diberikan di halaman dokumentasi. Hal ini akan menghidupkan suasana dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempresentasikan argumen mereka. Metode demonstrasi bertujuan untuk menyampaikan materi dengan cara yang dapat lebih dipahami oleh peserta. Konsultasi ini dilaksanakan di Rt 12 Lingkungan II, Kediaman Ketua Rt, Kelurahan Panjang Selatan, Panjang. Evaluasi kegiatan ini akan berupa tanya jawab tentang materi yang disampaikan. Fokus pada pemahaman materi yang disajikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Konsultasi penggunaan manfaat Temulawak di Rt 12 Kediaman Ketua Rt, Kelurahan Panjang Selatan, Bandar Lampung, Kecamatan Panjang berjalan lancar. Sekitar 30 orang hadir. Berikut adalah cuplikan dari implementasi yang disarankan:



Gambar 1: dokumentasi bersama dengan ketua Rt12 dan masyarakat dilingkungan II



Gambar 2: pemberian bibit temulawak kepada ketua Rt12

Sasaran penyuluhan ini adalah 30 responden yang datang ke Kediaman Ketua Rt 12 Kelurahan Panjang Selatan, Kecamatan Panjang, Bandar Lampung. Dengan tujuan umum untuk meningkatkan pemahaman pemanfaatan tanaman temulawak. Kemudian memiliki tujuan khusus agar masyarakat mengetahui tentang cara pemanfaatan tanaman temulawak dengan baik dan benar.

Penyampaian materi tersebut juga mencakup diskusi dengan pertanyaan bagaimana cara membuat jahe sendiri, kami dari mahasiswa KKL-PPM Farmasi Universitas Malahayati mengusulkan untuk mengolah jahe menjadi sirup. Dimana cara pengolahan Temulawak lebih enak untuk dikonsumsi. metode; Ambil

beberapa tanaman jahe yang sudah dicuci bersih dan dicincang, masukkan irisan jahe ke dalam panci berisi air bersama kayu manis, cengkeh dan kapulaga, masak hingga mendidih. Kemudian tiriskan atau pisahkan bahan-bahan tersebut. Kemudian rebus air dengan gula sampai mengental seperti sirup. Terakhir, bisa dibuat dengan menambahkan air panas atau menambahkan es batu. Oleh karena itu, prosesnya dapat dikonsumsi dan disukai oleh orang dewasa dan anak-anak dari lingkungan yang berbeda. Mengonsumsi temulawak untuk anak-anak dapat bermanfaat sebagai perangsang nafsu makan.

Penyuluhan dalam bentuk ceramah, diskusi dan metode tanya jawab untuk materi disediakan. Alat seperti poster digunakan bersama dengan dokumen untuk memudahkan penjelasan materi. Kegiatan berlangsung baik dan lancar, terdapat kendala seperti memilih kata dan frasa yang mudah dipahami dan masyarakat. Untuk memastikan bahwa masyarakat memahami materi yang diberikan serta perkiraan keberhasilan penyuluhan ini akan diberikan sesi tanya jawab mengenai materi yang diberikan dan donasi, sehingga diharapkan dapat membuat para peserta penyuluhan lebih antusias. tentang saran-saran dalam tanya jawab tentang materi yang diberikan. Masyarakat semakin mengetahui manfaat dan cara pengolahan rimpang temulawak. Ini sangat bagus. Adanya keragaman karakteristik masyarakat yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peningkatan pengetahuan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman temulawak sebagai daya tahan tubuh di Rt 12 Lingkungan II Kelurahan Panjang Selatan.

Tujuannya adalah untuk memberikan rekomendasi pemanfaatan tanaman temulawak untuk meningkatkan kualitas kesehatan kekebalan tubuh manusia dan sekaligus mencegah penyakit bagi masyarakat. Kegiatan ini juga mengimplementasikan pemberian pohon temulawak kepada ibu-ibu peserta penyuluhan di Kelurahan Panjang Selatan, Rt 12, Kecamatan Panjang, dan diharapkan seluruh warga menanam jahe di pekarangan rumahnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusria, L., Gusmiatun, G., & Adawiyah, D. 2021. Counseling on the Use of Plants as Alternative Family Medicines in Talang Jambe Village, Palembang City. *Altifani Journal: International Journal of Community Engagement*. 1(2): 90-95.
- Gitawati, R. 2014. Bahan Aktif dalam Kombinasi Obat Flu dan Batuk-Pilek, dan Pemilihan Obat Flu yang Rasional. *Media Litbangkes*. 24(1): 11-16.
- Laoli, P. N. V. 2022. Pelaksanaan Pembangunan Desa Melalui Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Kalurahan (LPMKal) Timbulharjo, Kapanewon Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. [Doctoral dissertation]. Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa STPMD" APMD".
- Nining, N., & Yeni, Y. 2019. Edukasi dan Sosialisasi Gerakan masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (Gema Cermat). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*. 5(1): 36-48.
- Prikasih, D. P. 2016. Kajian Etnobotani Tumbuhan Obat Oleh Masyarakat Di Desa Buninagara Kabupaten Bandung Barat. [Doctoral dissertation]. FKIP UNPAS.
- Romadhani, F. 2018. Studi Etnobotani Tanaman Obat Masyarakat Di Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung. [Doctoral dissertation]. FKIP UNPAS.
- Rosidi, A., Khomsan, A., Setiawan, B., Riyadi, H., & Briawan, D. (2014). Potensi temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) sebagai antioksidan. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Sidik, Mulyono MW, Muhtadi A. 1992. *Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb)*. Jakarta (ID): Yayasan Pengembangan Obat Bahan Alam Phytomedica .