



JAMARI

E-ISSN: XXXX-XXXX

VOL.01

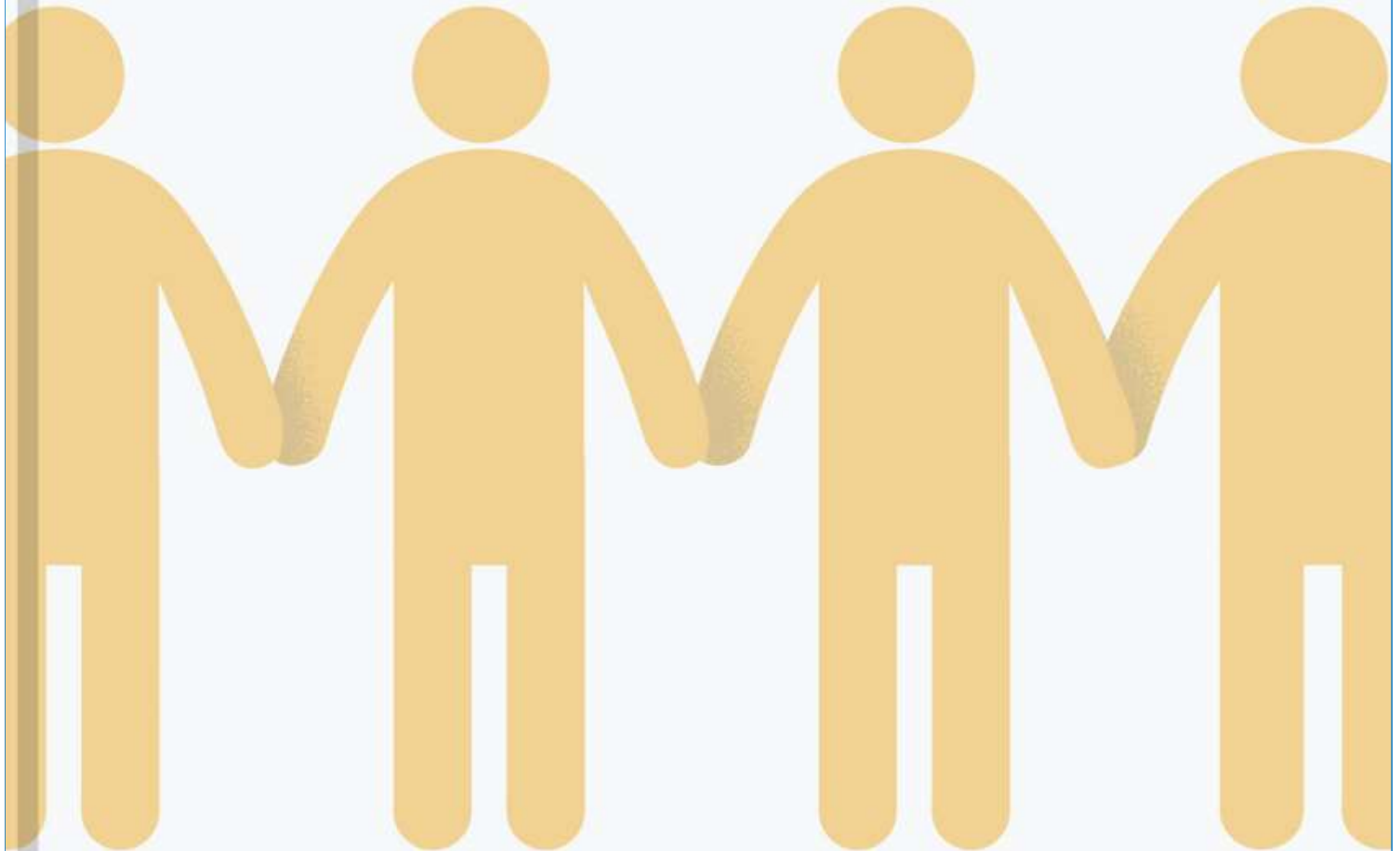
NO.01

JULI

2024

# JAMARI

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT MANDIRI



DITERBITKAN OLEH :

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)  
Universitas Insan Cendekia Mandiri (UICM)**

Jl. Pasirkaliki No.199, Sukajadi, Kota Bandung, Jawa Barat 40162

<https://ejournal.uicm.ac.id/index.php/PMM>

[jamari@uicm.ac.id](mailto:jamari@uicm.ac.id)

**DAFTAR ISI**  
**JAMARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandiri**  
**Volume 1 Nomor 1 Juli 2024**

	Halaman
Pembuatan Sabun Padat Transparan Dengan Penambahan Eco-enzyme atau Aloevera Sebagai Antibakteri di Desa Palasari Kabupaten Subang <b>Iis Ananda Astari, Galu Murdikaningrum, Selly Dini Musdalicakh, Adisti Ramadan, Rini Siskayanti, Lia Muliati, Luciana, R Kiki Abdul Muluk, Afriani Kusumadewi</b>	1-9
Pelatihan Manajemen Organisasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Founder Dan Pengurus Dalam Fungsi Organisasi Ikatan Motor Hondan Di Jawa Barat <b>Gunardi, Hendriady De Keizer, Siti Nur Khoiriyah Ramadani, Dila Maulida Khaerunnisa, Tatiek Ekawati Permana</b>	10-21
Edukasi Manfaat Tanaman Herbal Bagi Tubuh Manusia Pada Anak-anak Kelompok Belajar RA Ibnu Sahnun <b>Filly Pravitasari, Feni Nurherawati, Afriani Kusumadewi</b>	22-27
Meningkatkan Kesadaran Tentang Mencegah Dan Mengatasi Stunting Di Desa Palasari Kecamatan Ciater Kabupaten Subang <b>Anne Rahaju, Desty Rara Pringgandinie, Dedeng Jauhari</b>	28-39
Pelatihan Perencanaan Bisnis Untuk Siswa SMK Logistik Sumedang <b>Muhammad Iqbal, Dini Yulianti, Ilham Eka Santang, Agi Agus Setiawan Sofyan, Yayan Mulyana</b>	40-45
Sosialisasi Pemanfaatan Lahan Pekarangan Sebagai Sumber Kebutuhan Pangan dan Tambahan Pendapatan Masyarakat Desa Cimaung Jawa Barat <b>Livia Astuti, Agus Winarti</b>	46-56
Pembuatan hand sanitizer berbahan <i>eco-enzyme</i> di SMK Logistik Sumedang <b>Rifa Mar'atul Fikriyah, Alfi Aulia Ajilan, Rani Pramudyo Ningtyas, Rini Siskayanti, Lia Muliati, Galu Murdikaningrum, Luciana, Feny Nurherawati, Filly Pravitasari, Afriani Kusumadewi</b>	57-64
Pendampingan koperasi dalam penerapan koperasi digital pada koperasi karyawan Pindo Deli, Karawang <b>Ardinal Djalil, Dayan Hakim Natigor Sipahutar, Yoyo Sudaryo, Putri Sion H. Sipahutar, Gurawan Dayona Ismail, Recky_Recky, Ruli Mochammad Chaerudin</b>	65-80

Pengaruh Perubahan Fungsi Lahan Lapangan Bola Menjadi Taman Santoso Terhadap Interaksi Sosial Masyarakat  
**Lucky Reinaldo, Ika Kusmawati, Huda Nurjanti** 81-87

Pembangunan Pertanian Ekologis Berbasis Pola Tanam Berkelanjutan (Agroeco-technofarming)  
**Asep Najmudin, Yayah Haeriyah, Edeng Hidayat, Verga Chendra Mulyana, Wendi Juliawan** 88-104

## Edukasi Manfaat Tanaman Herbal Bagi Tubuh Manusia Pada Anak-anak Kelompok Belajar RA Ibnu Sahnun

Filly Pravitasari<sup>1)</sup>, Feni Nurherawati<sup>2)</sup>, Afriani Kusumadewi<sup>3)</sup>, Luciana Luciana<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Insan Cendekia Mandiri, Jln Pasir kaliki no 199,Kota Bandung, Jawa Barat 40272

Email: [fillypravita@gmail.com](mailto:fillypravita@gmail.com)

<sup>2)</sup> Universitas Insan Cendekia Mandiri, Jln Pasir kaliki no 199,Kota Bandung, Jawa Barat 40272

Email: [fenynurherawati02@gmail.com](mailto:fenynurherawati02@gmail.com)

<sup>3)</sup> Universitas Insan Cendekia Mandiri, Jln Pasir kaliki no 199,Kota Bandung, Jawa Barat 40272

Email: [afriani.kusumadewi@gmail.com](mailto:afriani.kusumadewi@gmail.com)

**Abstrak :** Keanekaragaman hayati yang dimiliki Indonesia begitu beragam, salah satunya adalah tanaman herbal. Tanaman herbal sangat mudah dijumpai dalam kehidupan sehari – hari. Pemanfaatan tanaman herbal dapat dijadikan sebagai bumbu masakan atau sebagai obat keluarga. Jenis tanaman herbal yang dimiliki Indonesia beragam, sebagian kecil diantaranya adalah jahe, kunyit, kencur, daun sirih, serai, lidah buaya, lengkuas dll. Edukasi pengenalan tanaman herbal pada Anak-Anak memiliki tujuan agar Anak-Anak mengetahui sejak dini manfaat masing masing tanaman herbal dan perbedaan fisik, aroma dan warna masing masing tanaman herbal. Edukasi pada Anak-Anak kelompok belajar RA Ibnu sahnun dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan langsung dan memberikan sampel olahan tanaman herbal berupa minuman kunyit asam.

Kata kunci : tanaman herbal, edukasi, anak-anak,

*Abstract : Indonesia's biodiversity is very diverse, one of which is herbal plants. Herbal plants are very easy to find in everyday life. Herbal plants can be used as cooking spices or as family medicine. There are various types of herbal plants in Indonesia, some of which are ginger, turmeric, galangal, betel leaf, lemongrass, aloe vera, galangal, etc. Education on the introduction of herbal plants to children aims to ensure that children know from an early age the benefits of each herbal plant and the physical differences, aroma and color of each herbal plant. Education for children in the RA Ibnu Sahnun study group was carried out by providing direct counseling and providing samples of processed herbal plants in the form of sour turmeric drink.*

*Keyword : herbal plants, education, kids.*

### Pendahuluan

Negara Indonesia yang memiliki keanekaragaman hayati, salah satunya nya adalah tanaman herbal. Tanaman herbal adalah tanaman yang berasal dari alam yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Sejak dahulu masyarakat Indonesia sudah menggunakan tanaman herbal untuk membantu mencegah, menyembuhkan dan meringankan sakit.

Sebanyak 9.000 lebih jenis tanaman yang ada di Indonesia yang berperan dapat digunakan sebagai bahan obat-obatan. Sebanyak 904 jenis tanaman yang telah dibudidayakan di dan dapat berperan sebagai obatan(Yassir & Asnah, 2019). Setiap jenis tanaman herbal memiliki manfaat berbeda beda dan sebagian besar digunakan sebagai penambah daya tahan tubuh bagi manusia. Tanaman herbal yang banyak dan sering digunakan oleh masyarakat umum adalah kunyit, jahe, kencur, daun sirih, lidah buaya, temulawak, dll.

Tanaman herbal digunakan untuk menjaga imunitas tubuh manusia, dapat diolah berupa jamu dan bumbu dalam masakan. Selain baik dalam menjaga imunitas tubuh manusia, penggunaan tanaman herbal juga dapat memberikan manfaat ekonomi pada masyarakat. Penggunaan bahan herbal atau tradisional perlu diawali dengan pemberian informasi dan pemahaman baik yang dapat diterapkan untuk anak usia dini maupun masyarakat pada umumnya. Informasi yang diberikan dapat dilakukan melalui penyuluhan pentingnya tanaman herbal bagi tubuh manusia.

Penyuluhan terhadap Anak-Anak merupakan langkah awal untuk memberikan pengetahuan dasar manfaat tanaman herbal serta pentingnya menjaga imunitas tubuh. Anak-Anak memiliki peranan penting untuk masa depan. Guna mengurangi penggunaan obat-obatan kimia, tanaman herbal biasa dijadikan alternative pencegahan dan pengobatan pada sakit tertentu. Seperti hal nya batuk yang dapat di obati dan dicegah dengan mengkonsumsi kencur, jahe atau sirih.

Kunyit (*Curcuma domestica Val*) merupakan tanaman herbal yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, baik digunakan dalam bumbu masakan atau sebagai obat. Kunyit dapat diolah menjadi sebuah minuman yang berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan. Kunyit memiliki rasa yang pahit. kunyit dapat diolah menjadi minuman yang memiliki rasa manis dan asam, dengan menambahkan gula merah dan asam, minuman tersebut adalah kunyit asam. Penelitian mengenai kunyit sudah banyak dilakukan untuk tujuan pengobatan salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kusuma Dewi bahwa terdapat pengaruh pemberian ekstrak rimpang kunyit terhadap suhu tubuh tikus putih yang diberi vaksin DPT (Kusuma, 2014).

Penyuluhan pada Anak-Anak ditindaklanjuti dengan memberikan sampel olahan tanaman herbal, yaitu minuman kunyit asam. Hal tersebut memberikan pengenalan produk olahan tanaman herbal dan memberikan sugesti kepada anak bahwa racikan dari tanaman herbal tidak pahit.

## Metode

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada anak-anak kelompok bermain (Kober) Ibnu Sahnun pada bulan Februari 2024. Pkm ini menggunakan metode pendidikan langsung kepada anak dengan melakukan :

1. Penyuluhan
  - a. Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan tatap muka memberi materi tentang jenis-jenis tanaman herbal diantaranya jahe, kunyit, daun sirih, kencur, lidah buaya, dll
  - b. Memberi penyuluhan cara pengolahan tanaman herbal secara sederhana
  - c. Memberi sampel produk olahan kunyit asam kepada Anak-Anak kelompok belajar Ibnu Sahnun.
2. Studi Literatur  
Penulis menggunakan studi literatur untuk mendapatkan sumber –sumber informasi yang sudah diseleksi, dievaluasi dan dijadikan pendukung artikel.

## Hasil dan Pembahasan

Pemberian edukasi tanaman herbal untuk Anak-Anak kelompok bermain RA Ibnu Sahnun dilakukan secara langsung kepada Anak-Anak. Semangat dan antusias Anak-Anak sangat tinggi sekali, sehingga penyuluhan penyuluhan dapat berjalan dengan lancar. Bentuk edukasi yang diberikan adalah pengenalan terhadap bentuk, warna, rasa terhadap masing – masing tanaman herbal. Selain pengenalan secara fisik, penyuluhan terhadap manfaat dan cara pengolahan tanaman herbal juga di berikan. Pemberian sampel minuman kunyit asam merupakan cara pengenalan olahan tanaman herbal.

Berikut jenis tanaman dan manfaat tanaman herbal :

1. Kunyit (*Curcuma longa* Linn.)

Kunyit memiliki kandungan kurkumin, sesmetoksikumin, bisdesmetoksi kurkumin, resin, karbohidrat, protein, selulosa, lemak, vitamin C, antioksidan, zat pahit, zat besi, fosfor, kalsium, pati, minyak atsiri. Bermanfaat bagi tubuh manusia diantaranya : menangkal bakteri, mengobati alergi, meredakan nyeri, meningkatkan daya tahan tubuh, merawat organ hati, dan mengobati maag.

Kunyit memiliki bentuk panjang dan berwarna kuning. Warna kuning pada kunyit dapat menempel dengan baik pada tangan atau media lain.

Kunyit dapat diolah menjadi minuman cair atau serbuk. Dengan menambahkan zat aditif lain rasa pahit kunyit dapat diminimalisir.

2. Temulawak (*Curcumazanthorrhiza*)

Temulawak memiliki warna kuning seperti kunyit, namun temulawak memiliki ukuran umbi lebih besar dibanding kunyit. Manfaat temulawak bagi tubuh manusia diantaranya : mengatasi masalah pencernaan osteoarthritis, dan meningkatkan antioksidan tubuh.

Sama seperti kunyit, temulawak memiliki rasa pahit, sehingga diperlukan zat aditif untuk mengurangi rasa pahit.

3. Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe adalah tanaman rimpang yang memiliki rasa pedas berkulit coklat. Dalam penggunaannya jahe memiliki manfaat, diantaranya : Mengurangi reaksi alergi, meredakan sakit pada urat syaraf lemah, infeksi luka, terkilir, menjaga daya tahan tubuh, meredakan mual, dan mengatasi asam urat, membantu menjaga berat badan ideal. Jahe memiliki beberapa yaitu jahe merah, jahe gajah, dan jahe emprit. Selain digunakan untuk bumbu masak jahe dapat digunakan untuk obat.

Rasa pedas pada jahe menjadikan jahe sangat populer sebagai obat tenggorokan.

Jahe juga mengandung zat alami yang baik bagi tubuh manusia, meredakan nyeri, mematikan bakteri dan virus dengan cara mengganggu metabolisme mikroba yang merugikan, serta mengurangi radang akibat luka jaringan, menurunkan resiko penyakit alzheimer

4. Kencur (*Kaempferi agalanga*)

Kencur memiliki kandungan Air dan Mineral, Pati, Minyak Atsiri seperti : Etil Ester, Borneol, Sineol, Kamphene, Asam Anisat, Alkaloid, Paraeumarin, Asam Metil kanil, Asam Sinamat dan gom. Memiliki manfaat bagi tubuh manusia, diantaranya Menurunkan tekanan darah, meredakan nyeri dan peradangan, menangkal radikal bebas, mencegah kanker, Pereda batuk/'sakit tenggorokan, dll.

Kencur memiliki bentuk hampir sama dengan jahe, yakni memiliki kulit coklat muda, umbi berwarna putih, namun kencur memiliki aroma yang khas. Populer digunakan sebagai obat batuk alami.

5. Daun sirih

Daun sirih adalah jenis tanaman herbal yang berasal dari daun. Memiliki aroma yang khas, daun sirih memiliki manfaat diantaranya : mengurangi nyeri haid, obat alternative untuk radang prostat, mengobati jerawat, menjaga areaewanitaan. Mencegah diabetes, mempercepat penyembuhan luka dll.

6. Lidah buaya (*Aloevera*)

Lidah buaya (*Aloevera*) adalah tumbuhan dengan daun yang tebal dan memiliki manfaat bagi tubuh manusia, diantaranya : sebagai anti mikroba, sebagai menstabilkan kadar kolesterol darah, sebagai obat luka bakar, sebagai bahan untuk memperlambat penuaan dini.

Pengolahan lidah buaya dilakukan dengan mengambil getah dan bagian dalam lidah buaya.

7. Serai

Serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tanaman yang masuk suku rumput-rumputan. Serai umumnya digunakan sebagai bumbu masakan Asia dan dapat dijadikan minuman seperti teh. Manfaat serai adalah Mengobati infeksi mulut dan gigi berlubang, mengatasi diabetes, mengurangi peradangan, mengeluarkan racun dari dalam tubuh, mengurangi kolesterol, menguatkan system syaraf, mengobati anemia, anti kanker, dsb

8. Lengkuas (*Alpinia galanga*)

Selain menjadi bumbu masakan, lengkuas bermafaat bagi tubuh manusia. Manfaat lengkuas antara lain meredakan rematik dan pegal linu, mengatasi masuk angin, mencegah kanker lambung, meningkatkan daya tahan tubuh, dll

Dalam kehidupan sehari hari lengkuas dapat dijadikan bumbu masak pada masakan nusantara.

## Penyuluhan pentingnya tanaman herbal

WHO menjelaskan sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.

Bauman (1965) dikutip oleh Hariyanto (2020) menyatakan bahwa seseorang menggunakan 3 kriteria untuk menentukan apakah mereka sakit:

(1) terdapat gejala

(2) merasakan adanya ketidaknyamanan tubuh.

(3) kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari.

untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh dapat dengan mengkonsumsi makanan atau minuman yang berasal dari alam, salah satunya adanya olahan tanaman herbal. Tanaman herbal memiliki banyak jenis dan manfaatnya. Edukasi tanaman herbal terhadap kelompok belajar RA Ibnu sahnun memiliki peran penting pada pertumbuhan dimasa akan data. Diharapkan anak anak dapat mengingat pentingnya tanaman herbal bagi tubuh manusia.

Metode penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah langsung ke kelompok belajar RA Ibnu Sahnun. Penyuluhan dengan menunjukkan media tanaman herbal, sehingga Anak-Anak dapat langsung melihat bentuk fisik dari masing masing tanaman. Terdapat produk olahan kunyit asam yang dapat di cicipi oleh Anak-Anak. berikut dokumentasi yang diambil pada saat penyuluhan.



Suhariyanti melaporkan bahwa kegiatan sosialisasi, pelatihan dan pendampingan tanaman obat dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat untuk memanfaatkan lahan atau pekarangan serta untuk meningkatkan kesehatan masyarakat(Suhariyanti et al., 2021).

## Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan, disimpulkan bahwa penyuluhan dan pemberian sampel tanaman herbal dapat memberikan edukasi pada anak – anak kelompok belajar RA Ibnu Sahnun. Hal ini dapat dilihat, Anak-Anak dapat membedakan dan menyebutkan jenis dan manfaat dari masing masing tanaman herbal yang di tunjukkan. Edukasi mengenai tanaman herbal sangat penting, diharapkan Anak-Anak dapat mengaplikasikan penggunaan tanaman herbal untuk obat keluarga.

## Saran

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sudah terlaksana dengan baik, namun untuk kedepannya edukasi tanaman herbal bukan hanya penyuluhan jenis dan manfaat tanaman herbal, akan tetapi dapat dilakukan praktik pembuatan olahan tanaman herbal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artini, K., & Veranita, W. (2021). Tamanam Herbal untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh: Literature Review. *Jurnal Farmasetis*, 10(1), 15-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/farmasetis.v10i1.1383>
- Krisnawan, Alfian Hendra and Alkindi, Fawandi Fuad and Muttaqin, Darmawan and Wahyudi, Eko Setyo (2021) *Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Tanaman Herbal Indonesia sebagai Minuman Fungsional Peningkat Imunitas Tubuh*. CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4 (1). pp. 163-172. ISSN 2621-7910
- Liana, Y. (2017). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keluarga dalam penggunaan obat tradisional sebagai swamedikasi di Desa Tuguharum Kecamatan Madang Raya.
- Mayasari Y, Andi D, & YusdalifaEkayanti Yunus. (2022). Pengenalan Manfaat TOGAdi TK 'AisyiyahBustanulAthfal Cabang Jampue Kabupaten Pinrang : Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare
- Nurhuda, T., Muluk, RKA., Bhagya, TG., Murdikaningrum, G. (2019). Pembuatan Kompos Bagi Guru dan Orang Tua Murid TK Qurrata A`yun di Cimahi. *Dharma Bakti*. 4 (1). 41-46.
- Sukawana, K., & Curug, K. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological*
- Suhariyanti, E. Aliva, M & Amalia, R. (2021). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Lingkungan Bandung. *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*.
- Yassir, M., & Asnah, A. (2019). Pemanfaatan Jenis Tumbuhan Obat Tradisional Di Desa Batu Hampan Kabupaten Aceh Tenggara. *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi Dan Kependidikan*,6(1), 17-34. <https://doi.org/10.22373/BIOTIK.V6I1.4039>
- Yulianto, S. (2017). Penggunaan Tanaman Herbal Untuk Kesehatan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i1.37>
- Yuliningtyas, A. W. Syauqi, A & Santoso, H.,. (2019). Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citratus*). *Jurnal Ilmiah Biosaintropis*
- Widyawati, (1999). *Tanaman Obat Tradisional, Puslitbang Tanaman Pangan, Bogor*