

## Edukasi Penggunaan Rempah Masakan Sebagai Pengobatan Alternatif pada Masyarakat di Desa Sei Limbat Tahun 2023

### *Education on the Use of Cooking Spices as Alternative Medicine to the Community in Sei Limbat Village in 2023*

Mawandha Sari Harahap<sup>1\*</sup>, Chindy Umaya<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Indonesia

Korespondensi penulis: [mawandhasari17@gmail.com](mailto:mawandhasari17@gmail.com)\*

---

#### Article History:

Received: Juni 22, 2023;

Revised: Juli 18, 2023;

Accepted: Agustus 03, 2023;

Published: Agustus 06, 2023;

**Keywords:** Spices, Indonesian Nature, Health

**Abstract:** *The aim of this service activity is to provide further education to the local community regarding the use of spice plants for everyday life. Apart from that, the aim of this service activity is to encourage people in Sei Limbat Village to use spice plants more as medicine. This topic was chosen because it is a topic that is rarely discussed and rarely researched in more depth regarding spice gardens. In fact, if we look deeper, spice gardens provide many benefits for life, one of which is in the health sector. The importance of discussing this topic is so that people care more about spices than chemical medicines. The method we use is by providing education and outreach to the local community.*

#### Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk lebih memberikan edukasi pada masyarakat setempat mengenai pemanfaatan tanaman rempah untuk kehidupan sehari-hari. Selain itu tujuan kegiatan pengabdian ini adalah agar masyarakat di Desa Sei Limbat lebih menggunakan tanaman rempah sebagai obat-obatan. Dipilihnya topik ini karena merupakan topik yang jarang di bahas dan jarang di teliti lebih dalam mengenai tanaman rempah. Padahal jika di ulas lebih dalam tanaman rempah banyak sekali memberikan manfaat bagi kehidupan, salah satu nya dibidang kesehatan. Pentingnya topik ini untuk dibahas adalah agar masyarakat semakin peduli terhadap rempah-rempah dibandingkan obat-obatan kimia. Metode yang kami gunakan yaitu dengan melakukan edukasi dan sosialisasi kepada Masyarakat setempat.

**Kata Kunci:** Rempah-rempah, Alam Indonesia, Kesehatan

## 1. PENDAHULUAN

Sejak sebelum kemerdekaan hingga kini, Indonesia dikenal dengan negara yang kaya akan rempah-rempah. Berbagai macam tanaman rempah bisa dijumpai di Indonesia, mulai dari kunyit, jahe, mengkudu, pala, ketumbar, dan lain sebagainya. Begitu banyak manfaat yang dapat dirasakan oleh tubuh kita jika mengkonsumsi rempah-rempah. Misalnya, salah satu jenis tanaman rempah yaitu jahe mampu menaikkan aktivitas salah satu sel darah putih pada tubuh manusia yaitu sel natural killer (NK) (Winarti & Nurdjanah, 2015).

Segala jenis rempah-rempah itu termasuk ke dalam sumber daya alam. Sumber daya alam adalah segala sesuatu yang berasal dari alam lalu dimanfaatkan oleh manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup dan juga untuk tempat tinggal (Husna, 2022). Sumber daya alam itu terbagi atas dua, ada sumber daya alam biotik dan juga abiotik. Salah satu sumber daya alam biotik berupa tanaman rempah-rempah. Rempah-rempah ini banyak sekali manfaat nya,

seperti untuk kelezatan makanan, dan lain sebagainya.

Rempah-rempah tidak hanya bermanfaat untuk kelezatan makanan, namun juga dalam pengobatan. Tanaman rempah bahkan dapat digunakan untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh dan mengatasi keluhan symptimp (Mayasari et al., 2023). Tetapi masyarakat di Indonesia kurang peduli terhadap manfaat rempah-rempah. Masyarakat lebih memilih obat-obatan kimia dibandingkan dengan mengkonsumsi rempah. Misalnya ketika sakit perut, masyarakat lebih memilih membeli obat di apotik dibanding mengkonsumsi rempah yang juga tidak kalah khasiat nya. Mengkonsumsi tanaman obat merupakan pengobatan yang dianggap kuno oleh masyarakat dan tidak memberikan manfaat yang signifikan (Mukharromah, 2022).

Tanaman rempah merupakan jenis tanaman yang bersifat aromatik disebabkan kandungan senyawa fitokimia didalamnya, dan banyak digunakan dalam makanan sebagai pemberi cita rasa, atau sebagai bumbu masakan, pengharum dan pengawet makanan. Tanaman rempah telah dikenal memiliki beragam khasiat bagi kesehatan seperti tanaman jahe, kencur, kunyit, temulawak, kapulaga dan lainnya. Sedangkan tanaman obat, merupakan jenis tanaman yang memiliki khasiat untuk kesehatan tubuh dan mampu menyembuhkan berbagai penyakit. Beragam jenis tanaman obat telah dikenal masyarakat Indonseia seperti tanaman sambiloto, mahkota dewa, mengkudu, kumis kucing dan lainnya (Hakim, 2015; Hakim L, 2015).

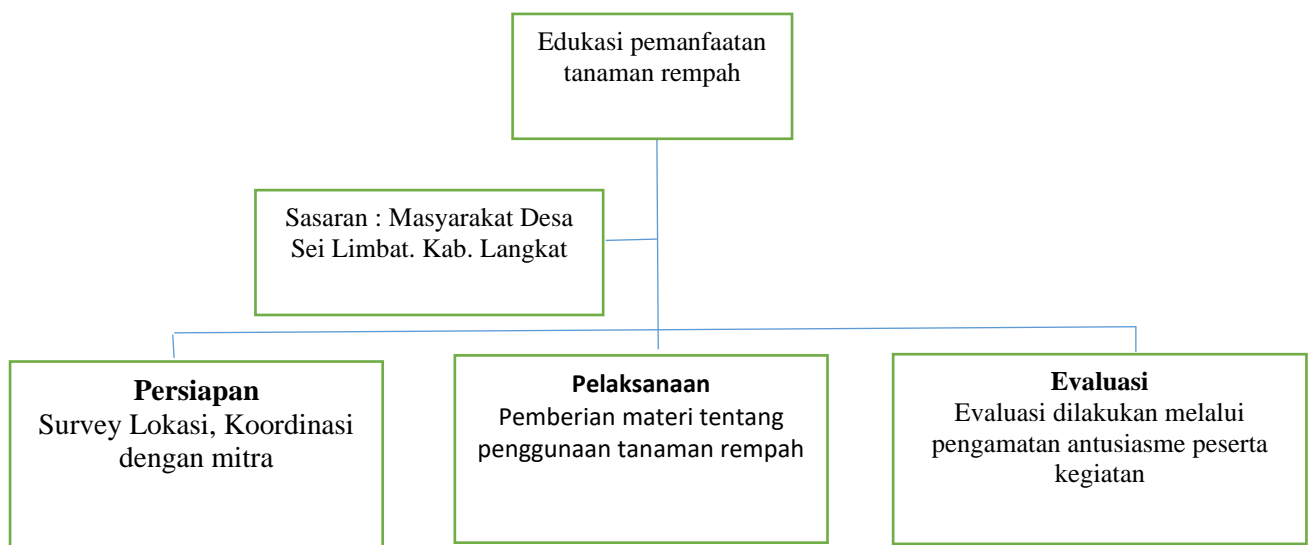
Indonesia sendiri memiliki beragam jenis tanaman rempah dan obat yang secara turun temurun telah digunakan sebagai bahan pangan yang sekaligus memiliki khasiat kesehatan seperti jamu tradisional (kunir asem, beras kencur, dan berbagai minuman tradisional lain), beragam bumbu masak, atau pemanfaatan langsung dari tanaman tersebut. Berbagai jenis pangan olahan tanaman rempah dan obat tersebut diketahui memiliki khasiat yang beragam mulai dari menghilangkan masuk angin, mengobati flu, batuk, sampai dipercaya mampu mengobati kanker, diabetes, dan darah tinggi. Menariknya, hasil penelitian ilmiah modern mendukung beberapa klaim tersebut, dimana terbukti di dalam produk olahan rempah dan obat tradisional mengandung beragam jenis senyawa fitokimia yang memiliki khasiat fisiologis tertentu bagi tubuh (Hakim, 2015; Hapsoh et al., 2010).

Khasanah tradisional berupa berbagai produk jamu yang didukung dengan hasil penelitian ilmiah menjadi modal penting bagi masyarakat Indonesia untuk mengembangkan produk olahan pangan fungsional berbasis tanaman rempah dan obat tradisional. Artikel ini ditulis untuk memberikan edukasi pada Masyarakat Desa Sei Limbat Kab. Langkat tentang

penggunaan rempah masak sebagai pengobatan alternatif.

## 2. METODE

Kegiatan Edukasi Penggunaan Rempah Masakan Sebagai Pengobatan Alternatif Pada Masyarakat Di Desa Sei Limbat Tahun 2023, dilaksanakan dalam beberapa tahap, di antaranya adalah tahap persiapan kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi survey lokasi pengabdian di mana pada tahap ini dilakukan diskusi dan audiensi kepada mitra. Selanjutnya, proses edukasi dilakukan dengan metode ceramah oleh tim pengabdian kepada mitra yang berjumlah 20 orang menggunakan in focus. Tahapan kegiatan ini memberikan pengetahuan terkait penggunaan tanaman rempah sebagai obat. Sedangkan tahap evaluasi dilakukan selama proses kegiatan hingga akhir kegiatan. Evaluasi tersebut dilaksanakan melalui pengamatan antusiasme peserta kegiatan. Tahap evaluasi berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan pelaksanaan kegiatan dan mengidentifikasi kendala dan permasalahan selama pelaksanaan kegiatan. Secara lebih rinci, tahapan pelaksanaan kegiatan ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Penggunaan Rempah

## 3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah memberikan materi terkait penggunaan rempah masak sebagai obat. Materi yang disampaikan menjelaskan beberapa macam manfaat rempah-rempah sebagai obat dan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Materi edukasi dan proses pemberian edukasi ditampilkan pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Tangkapan Layar Materi Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Penyampaian Materi Kegunaan Rempah Masakan Sebagai Obat

Kegiatan dilakukan secara interaktif selama kegiatan berlangsung di mana peserta kegiatan dalam hal ini masyarakat Desa Sei Limbat Kab. Langkat berinteraksi dengan pemateri melalui tanya jawab langsung di tengah penyampaian materi. Beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh Masyarakat lebih banyak mengenai bagaimana cara menggunakan rempah-rempah sebagai produk kesehatan. Kelompok masyarakat sangat aktif dan antusias selama edukasi berlangsung terlihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Dapat dikatakan bahwa masyarakat sangat terbuka untuk memperoleh informasi baru.

#### **4. DISKUSI**

Kegiatan edukasi yang dilakukan berjalan dengan lancar. Edukasi merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan masyarakat. Dalam pelaksanaannya, edukasi dapat diberikan di tempat yang kondusif secara perorangan atau kelompok. Manfaat dari kegiatan edukasi ini adalah untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan merubah sikap atau perilaku ke arah yang lebih positif. Kegiatan edukasi bisa dilakukan secara langsung atau tatap muka dengan menggunakan metode ceramah dan melibatkan interaksi tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan mengedukasi penggunaan rempah masakan sebagai swamedikasi, sebagaimana yang telah diketahui dari berbagai macam penelitian, pala memiliki banyak kegunaan mulai dari kuliner hingga obat.

Upaya masyarakat untuk melakukan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan tanpa resep dikenal sebagai swamedikasi. Swamedikasi, yang juga dikenal sebagai pengobatan mandiri, adalah praktik mengobati diri sendiri dengan obat-obatan yang tidak memerlukan resep dokter dengan cara yang tepat dan bijaksana. Swamedikasi adalah pilihan yang diambil oleh masyarakat untuk mengobati diri sendiri, mengingat biaya yang harus dikeluarkan untuk konsultasi dokter dan resep obat. Inilah alasan utama mengapa banyak orang masih memilih swamedikasi atau pengobatan mandiri meskipun pengetahuan tentang obat dan penyakit mungkin terbatas. Meskipun masyarakat desa sei limbat telah mengenal rempah-rempah sebagai obat, namun belum memahami dengan baik bagaimana mengelola dan mengolah tanaman rempah-rempah ini menjadi obat, sehingga pada saat penyampaian materi mereka sangat antusias bertanya terutama mengenai apa saja rempah yang bisa dimanfaatkan, bagaimana proses penyimpanan rempah-rempah yang sudah dipanen (simplisia) juga proses pengolahannya.

#### **5. KESIMPULAN**

Tanaman rempah obat memiliki potensi untuk dapat dikembangkan sebagai upaya swamedikasi masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi ini diharapkan menjadi langkah awal dalam memasyarakatkan pemanfaatan tanaman pala sehingga perlu dilakukan program lanjutan berupa pelatihan pengelolaan dan pengolahan tanaman pala. Keterbatasan dalam kegiatan ini adalah kegiatan yang dilakukan baru sebatas edukasi dan tidak diikuti dengan pengaplikasian secara langsung sehingga hal ini menjadi evaluasi bagi tim pengabdian Masyarakat.

## 6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada STIKes Sehat Medan, yang sudah memberikan fasilitas untuk melakukan pengabdian masyarakat ini

## DAFTAR REFERENSI

- Hakim, L. (2015). *Rempah dan herba kebun-pekarangan rumah masyarakat: Keragaman, sumber fitomarka dan wisata kesehatan-kebugaran*. Diandra Pustaka Indonesia.
- Hakim, L. (2015). *Rempah dan herba kebun-pekarangan rumah masyarakat: Keragaman, sumber fitomarka dan wisata kesehatan-kebugaran (I)*. Diandra Pustaka Indonesia.
- Hapsoh, Hasannah, Y., & Julianti, E. (2010). *Budidaya dan teknologi pascapanen jahe*. USU Press.
- Husna, M. (2022). Pemanfaatan rempah herbal di Desa Sungai Lekop Kabupaten Bintan. *JPPM Kepri: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau*, 2(1), 77–87.
- Mayasari, S., Isnawati, N., Aprillia, F., Wigati, D., & Agung, K. (2023). Edukasi tanaman rempah untuk meningkatkan pengetahuan pada Karang Taruna Garuda Cempaka di Kelurahan Gebang-Jember. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 2196–2200.
- Mukharromah, N. L. (2022). Edukasi, pengenalan, dan penanaman toga sebagai upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat peserta didik SDN Ketangirejo 1 Pasuruan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1–23.
- Winarti, C., & Nurdjanah, N. (2015). Peluang tanaman rempah dan obat sebagai sumber pangan fungsional. *Jurnal Litbang Pertanian*, 24(2), 47–55.