

**PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN HERBAL UNTUK MENJAGA  
KESEHATAN WANITA DI MASA PRODUKTIF**

**TRAINING OF HERBAL DRINK MAKING FOR KEEPING  
WOMEN'S HEALTH IN PRODUCTIVE AGES**

**Yudhi Novriansyah<sup>1</sup>, Zahlimar<sup>2</sup>, Mela Sari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Muara Bungo, Bungo

<sup>2,3</sup> Institut Administrasi Dan Kesehatan Setih Setio Muara Bungo, Bungo

Email : [yudhinov1983@gmail.com](mailto:yudhinov1983@gmail.com)<sup>1</sup>, [zahlimar78@gmail.com](mailto:zahlimar78@gmail.com)<sup>2</sup>, [melazuhel@gmail.com](mailto:melazuhel@gmail.com)<sup>3</sup>

---

**Article History:**

Received: 28 Oktober 2022

Revised: 16 November 2022

Accepted: 28 Desember 2022

**Keywords:** Body Wellness,  
Herbal Beverages, Rhizoma  
Plants

**Abstract:** *Women have complicated bodies. Throughout their existence, they go through the anatomical, physiological, and reproductive development processes. From birth to adulthood, there occurs development, and as a woman, the body's organs develop flawlessly and entirely. In comparison to a male, a woman's body develops differently, especially in terms of the reproductive organs, genitalia, endocrine system, and skeleton. The fast-paced and practical lifestyle elements of today's metropolitan society have an impact on the food ingested, which is bad for the body's health. The majority of high-risk illnesses, including heart disease, breast cancer, cervical cancer, osteoporosis, autoimmune disease, stroke, depression, and others, affect women more than males. The Community Service Partners are the management of the Family Welfare Development Team (TP-PKK) in West Bungo Village, Bungo Regency. The majority of PKK administrators, besides their activities as housewives, also work in government, private and entrepreneurial institutions, where due to business, consumption patterns and types of food eaten are unhealthy, such as fast-food which can be bad for the health of the body, especially reproductive health. Therefore, the purpose of this activity is to provide training and skills for TP-PKK administrators in making traditional herbal drinks with raw materials from rhizome plants such as Ginger, Turmeric, Temu Lawak, Kencur, Galangal which are very useful in helping to maintain body and reproductive health. in productive Ages.*

### Abstrak

Wanita memiliki tubuh yang kompleks. Mereka mengalami proses perkembangan anatomi, fisiologis dan reproduksi selama hidupnya. Terjadi perkembangan dari usia anak-anak hingga dewasa, bersamaan dengan itu berkembang pula organ-organ tubuhnya secara lengkap dan sempurna sebagai seorang wanita. Perkembangan tubuh wanita pada beberapa bagian tidak sama dengan pria, terutama yang berkaitan dengan reproduksi, organ genital, sistem endokrin dan tulang kerangka. Faktor gaya hidup masyarakat perkotaan saat ini yang serba praktis dan cepat berpengaruh kepada jenis makanan yang dikonsumsi yang berdampak buruk untuk kesehatan tubuh. Para wanita pada umumnya sangat rentan terhadap beberapa penyakit berisiko tinggi seperti penyakit jantung, kanker payudara, kanker serviks, osteoporosis, autoimun, stroke, depresi, infeksi saluran kemih dan sebagainya. Adapun Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat adalah pengurus Tim Penggerak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Kelurahan Bungo Barat, Kecamatan Pasar Muara Bungo, Kabupaten Bungo. Mayoritas pengurus PKK kelurahan Bungo Barat ini, selain beraktivitas sebagai Ibu Rumah Tangga juga bekerja di Instansi Pemerintah, Swasta dan berwirausaha, di mana karena kesibukan menyebabkan pola konsumsi dan jenis makanan yang dimakan tidak sehat, seperti makanan siap saji yang bisa berdampak buruk bagi kesehatan tubuh terutama kesehatan reproduksi. Oleh Karena itu, tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan dan keterampilan bagi ibu-ibu pengurus TP-PKK membuat minuman herbal tradisional dengan bahan baku dari tanaman rimpang seperti Jahe, Kunyit, Temu Lawak, Kencur, Lengkuas yang sangat berguna membantu menjaga kesehatan tubuh dan reproduksi di masa produktif.

**Kata Kunci:** Kesehatan Tubuh, Minuman Herbal, Tanaman Rimpang

## PENDAHULUAN

Masalah yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi wanita di Indonesia semakin hari semakin komplek, seperti penyakit keganasan kanker serviks, kanker payudara, infeksi HIV/AIDS, kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan/ KDRT, serta permasalahan keluarga berencana yang selama bertahun-tahun selalu menjadikan wanita sebagai sasaran utama. Gambaran kesehatan reproduksi perempuan di Indonesia meliputi prevalensi kanker di Indonesia sebesar 1,4 per 1.000 penduduk. Penyakit ini menjadi penyebab kematian nomor 7 dari seluruh penyebab kematian. Selain itu di Indonesia estimasi insidens penyakit kanker payudara sebesar 40 per 100.000 perempuan dan 17 per 100.000 perempuan pada kanker Rahim<sup>1</sup>.

Data diatas menggambarkan perempuan Indonesia beresiko terhadap berbagai masalah kesehatan, dan upaya- upaya promosi dan prevensi kesehatan wanita pada kelompok wanita sehat sangat dibutuhkan mengingat selama ini kelompok sehat ini kurang memperoleh perhatian dalam upaya kesehatan masyarakat. Padahal kelompok orang sehat di suatu komunitas sekitar 80-85 % dari populasi.

---

<sup>1</sup> Widiasih, R., & Setyawati, A. (2018). Health Behaviour Pada Perempuan Usia Subur Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 1-9.

Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kaidah sehat dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan. Kebiasaan makan yang tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Kebiasaan makan masyarakat dengan susunan hidangannya merupakan manifestasi dari kebudayaan masyarakat yang disebut *lifestyle* atau gaya hidup. Kebiasaan makan menunjukkan keanekaragaman konsumsi yang cukup bervariasi. Terkait dengan gaya hidup perkotaan (*urban lifestyle*) dalam hal makanan sehat<sup>2</sup>.

Makanan tidak sehat adalah berbagai jenis atau bahan makanan yang mengandung gizi tidak seimbang. Jenis makanan ini tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan. Umumnya, makanan tidak sehat hanya mengandung sedikit zat dan sedikit serat yang dibutuhkan untuk perkembangan tubuh. Kandungan yang ada dalam jenis makanan ini juga bisa berbahaya. Apabila dikonsumsi secara berlebihan makan tidak sehat akan menimbulkan berbagai dampak negatif. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat bisa meningkatkan risiko timbulnya penyakit, menghambat perkembangan tubuh, mengurangi kecerdasan otak, mengurangi fungsi gerak anggota badan, bahkan dapat menimbulkan kematian. konsumsi makanan tidak sehat nyatanya akan memberi banyak manfaat, salah satunya mencegah risiko penyakit. Konsumsi makanan sehat yang seimbang, demi menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Indonesia memiliki kekayaan alam tumbuh-tumbuhan (*Plasma Nutfah*) dengan keberagaman tanaman yang berkhasiat bagi kesehatan. Tanaman obat memiliki kandungan senyawa aktif yang dapat berperan sebagai anti bakteri, anti viral, antiplasmodial, antopksidan, antiinflamasi, anti alergi, antikanker, *immunomodulator* (meningkatkan sistem imun tubuh) dan lain sebagainya<sup>3</sup>. Beberapa bahan berkhasiat tersebut bisa disajikan dalam bentuk minuman herbal. Dengan kondisi kaum wanita yang rentan penyakit, namun memiliki pola konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat, maka minuman herbal menjadi solusi penggunaannya di masyarakat. Minuman herbal itu sendiri mengandung senyawa yang dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan tubuh<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Perkotaan, p. K. M. Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. *Hak Cipta© dan Hak Penerbitan dilindungi Undang-undang ada pada Universitas Terbuka-Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Jalan Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan-15418 Banten-Indonesia Telp.:(021) 7490941 (hunting); Fax.:(021) 7490147, 29.*

<sup>3</sup> Novriansyah, Y., Setiono, S., Harahab, D. F., & Asman, M. (2022). *Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Rimpang Dan Pembudidayanya Masa Pandemi Covid-19.* *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 3331-3340.

<sup>4</sup> Hasanah, S. U., Wibowo, D. P., & Aulifa, D. L. (2020). Lindungi imunitas masyarakat dengan minuman herbal. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 212-218.

Minuman herbal itu sendiri adalah produk minuman dengan bahan dasar alami yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Biasa terbuat dari jenis tanaman rimpang (bahasa latin: Rhizoma) yang merupakan tumbuhan yang hidup menjalar di atas permukaan tanah dan dapat menghasilkan tunas serta akar baru dari ruas-ruasnya. Beberapa contoh tanaman rimpang sudah familiar di tengah masyarakat seperti, Jahe, Kunyit, Kencur, Temu Lawak, Lengkuas. Masyarakat mengenal tanaman rimpang sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Sebuah Istilah yang dipakai untuk tanaman budidaya atau dikembangkan yang bersifat alami serta mudah ditanam disekitar pekarangan rumah dan mudah diperoleh dibanyak tempat<sup>5</sup>. Keberadaan tanaman rimpang semakin dicari masyarakat, karena khasiat berbeda dari jenis obat-obatan klinis. Selain sebagai bahan simplisia obat-obatan herbal, tanaman rimpang juga bisa untuk bahan minuman herbal, perawatan tubuh dan menyehatkan secara natural serta tidak memiliki efek samping. Beberapa faktor pendorong penggunaan bahan herbal antara lain: *pertama*, Terjangkaunya harga bahan baku produk herbal seperti jenis tanaman rimpang dipasaran; *kedua*, terjadinya kegagalan obat-obatan modern dalam menyembuhkan penyakit tertentu dan efek samping yang ditimbulkan; *ketiga*, mahalnya biaya produk obat-obatan dan produk kesehatan modern lainnya.

Beberapa jenis tanaman rimpang memiliki manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena memiliki kandungan anti mikro bakteri, anti inflamasi, dan *antibiotic*<sup>6</sup>. Pelatihan pembuatan minuman herbal rimpang bagi wanita di masa produktif ini adalah dalam berbentuk cair ini ini di samping membantu usaha menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh peserta dalam meminimalkan dampak virus dan radikal bebas bagi tubuh.

Berdasarkan observasi awal, Ibu-ibu pengurus Tim Penggerak PKK Kelurahan Bungo Barat, Kecamatan Pasar Muara Bungo, Kabupaten Bungo pada umumnya bertempat tinggal tersebar di beberapa Rukun Warga (RW) di kelurahan Bungo Barat yang berada di pusat kota Muara Bungo sebagai Ibukota Kabupaten Bungo. sebagian besar tinggal dikawasan yang padat penduduk. Untuk membudidayakan tanaman rimpang seperti Jahe, Kunyit, Temulawak, Kencur, Lengkuas bisa menggunakan pekarangan rumah yang luasnya terbatas, di mana hasilnya bisa digunakan untuk keperluan pembuatan minuman herbal konsumsi keluarga.

Kondisi ini tentu bermanfaat positif bagi mahasiswa apabila bisa dimanfaatkan dengan baik. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan tujuan antara lain: *Pertama*, memberi informasi dan pengetahuan bagi peserta tentang unsur senyawa yang ada pada tanaman rimpang. *Kedua*, memberi informasi manfaat rimpang bagi kesehatan tubuh manusia umumnya dan untuk kesehatan wanita khususnya. *Ketiga*, meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengurus Tim Penggerak PKK Kelurahan Bungo Barat dalam pengolahan minuman herbal dengan bahan baku tanaman rimpang. Mulai dari proses pemilihan bahan baku, penambahan bahan penunjang, proses merebus (*boiling process*), penyaringan, hingga bisa dikonsumsi.

---

<sup>5</sup> Taupik, M., Djuwarno, E. N., Abdulkadir, W. S., Hiola, F., & Suryadi, A. M. T. A. (2022). Produk Minuman Olahan dari Rimpang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Bernilai Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmicare Society*, 1(1), 1-5.

<sup>6</sup> Edy, S., & Ajo, A. (2020). Pengolahan Jahe Instan Sebagai Minuman Herbal Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(03), 177-183.

## METODE

Kegiatan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Untuk Menjaga Kesehatan Wanita Di Masa Produktif ini dilaksanakan pada bulan November 2022. Kegiatan pengabdian yang diaplikasikan di kalangan Pengurus Tim Penggerak PKK Kelurahan Bungo Barat, Kecamatan Pasar Muara Bungo, Kabupaten Bungo. Peserta pelatihan terdiri dari Ketua, Sekretaris, Bendara dan Anggota Tim Penggerak PKK. Jumlah peserta sebanyak 30 orang. Metode pelatihan meliputi dua tahap yaitu: *Pertama*, pemaparan materi tentang Kesehatan Reproduksi (Kespro) Wanita dan bahaya penyakit yang disebabkan kesalahan dalam konsumsi makanan. *Kedua*, praktik pembuatan minuman herbal dengan bahan dasar rimpang. kegiatan diawali penjelasan tentang pengertian kesehatan reproduksi, ruang lingkup kespro, sasaran penyuluhan kespro, faktor-faktor yang mempengaruhi kespro, indikator kespro serta beragam makanan yang memiliki potensi menimbulkan bahaya bagi kespro dan pilihan makanan yang bernilai gizi seimbang bagi wanita.

Setelah itu ibu-ibu pengurus TP-PKK juga dibekali materi tentang cara pembuatan minuman herbal dari tanaman rimpang yang dimulai dari pemilihan bahan baku rimpang sesuai khasiat yang diharapkan, penyiapan bahan baku penunjang dan peralatan memasak, teknik perebusan dan penyaringan hasil olahan minuman herbal serta teknik penyimpanan agar tahan dalam kurun waktu tertentu meskipun tanpa bahan pengawet. Adapun secara teknis kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahapan yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan Dilakukan dengan observasi dikalangan ibu-ibu pengurus TP-PKK, di mana diperoleh informasi bahwa pada umumnya ibu-ibu pengurus TP-PKK belum mengetahui sama sekali kandungan senyawa dalam tanaman rimpang dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh manusia. Tahap Pelaksanaan Dilakukan dengan metode pelatihan, meliputi tiga bagian yaitu: pemaparan materi tentang kesehatan reproduksi wanita dan makanan yang berbahaya bagi tubuh serta mengatur pola konsumsi, kemudian praktik pemilihan bahan baku dan bahan penunjang, teknik perebusan agar minuman herbal rimpang memiliki khasiat yang dibutuhkan tubuh manusia serta teknik penyimpanan agar aman diminum dan tidak cepat rusak meskipun tanpa bahan pengawet. 3. Tahap Monitoring dan Evaluasi Dilakukan dengan mengidentifikasi tanggapan peserta terhadap efektivitas kegiatan melalui angket.

## HASIL

Tahap Persiapan dimulai dengan mengajukan surat permohonan kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muara Bungo sebagai dasar pengajuan perizinan tempat kegiatan workshop di Aula Kantor Lurah Bungo Barat. Selanjutnya menjelang pelaksanaan kegiatan, dilakukan pengecekan bahan baku minuman herbal rimpang seperti: jahe, kunyit, temu lawak, temu kunci, kencur, lengkuas serta bahan penunjang dan penguat rasa seperti: kayu manis, sereh, cengkeh, kapulaga, sirih, gula aren, bunga lawing. Selanjutnya Tim Pengabdian mempersiapkan bahan-bahan dan alat-alat yang dibutuhkan dalam melakukan pembuatan minuman herbal.

## 1. Tahap Pelaksanaan

### a. Penyuluhan oleh Narasumber 1

menyampaikan materi terkait Kesehatan Reproduksi (Kespro). pengertian kesehatan reproduksi, ruang lingkup kespro, sasaran penyuluhan kespro, faktor-faktor yang mempengaruhi kespro, indikator kespro serta beragam makanan yang memiliki potensi menimbulkan bahaya bagi kespro dan pilihan makanan yang bernilai gizi seimbang bagi wanita.

**Gambar 1** : Pemaparan Narasumber Mengenai Kesehatan Reproduksi dan Pola Konsumsi



### b. Praktek Pembuatan Minuman Herbal: Narasumber 2

Aktivitas yang dilakukan dengan praktek langsung mengolah tanaman rimpang sebagai obat dengan metode yang sederhana. Tanaman yang digunakan untuk diolah sebagai minuman herbal yang akan diajarkan adalah jahe, kunyit, temu lawak, kencur dan lengkuas yang dikupas kulitnya, kemudian siap untuk direbus ditambah beberapa rempah seperti kayu manis, cengkeh sereh untuk membuat 3 jenis minuman yaitu: 1) Kunyit Sirih Sehat Wanita yang membantu menjaga kesehatan wanita dan terhindar dari keputihan, lancar haid, menghilangkan bau badan dan menjaga kesehatan kewanitaan. 2) Kunyit Asam untuk membantu menjaga bentuk tubuh ideal, mengurangi lemak dan menghilangkan bau badan 3) Kunyit Asam Lambung, membantu mengatasi keadaan asam lambung, GERD, meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki sistem pencernaan.

**Gambar 2: Praktek Pembuatan Minuman Herbal Untuk Wanita**

## 2. Tahap Monitoring

Setelah kegiatan pelatihan dilaksanakan, tim Pengabdian menyebarkan angket untuk mengumpulkan informasi tanggapan peserta sebagai bentuk mengidentifikasi efektivitas dan evaluasi kegiatan. Aspek yang ada dalam angket yaitu: (a) Kesesuaian materi dengan tujuan pelatihan; (b) Kesesuaian materi dengan kebutuhan mitra; (c) Kecukupan waktu pelaksanaan pelatihan; (d) Kejelasan penyajian materi pelatihan; (e) Kemudahan penerapan materi pelatihan di lokasi mitra; (f) Efektivitas metode pelatihan; dan (g) Sikap pelaksana pelatihan.

## KESIMPULAN

Proses pelatihan memberi dampak positif terhadap pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Wanita dan pengenalan tanaman rimpang yang memiliki banyak manfaat. Terjadi peningkatan pemahaman tentang tanaman rimpang. Tindak lanjut kegiatan adalah menyusun daftar makanan dan pola konsumsi sehat dan bebas dari bahan makanan berpengawet, makanan siap saji serta mengurangi konsumsi minyak goreng, gula dan tepung-tepungan. Begitu pula meningkatnya pengetahuan tentang cara pembuatan minuman herbal bagi kesehatan wanita dengan bahan dasar dan pengolahan tanaman rimpang.

Kegiatan pelatihan ini ditanggapi Baik oleh pengurus TP-PKK Kelurahan Bungo Barat. Pengurus TP-PKK akan melakukan budidaya tanaman rimpang dilahan pekarangan untuk tanaman obat keluarga (TOGA). Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya adalah pengembangan budidaya tanaman rimpang dilahan pertanian yang lebih luas dan pengembangan teknik pengemasan minuman herbal yang menarik dan strategi pemasaran produk minuman herbal.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muara Bungo yang telah memberikan dukungan dengan kegiatan pengabdian ini. sehingga terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan yang berasal dari pengurus dan anggota Tim Penggerak Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Kelurahan Bungo Barat, Kecamatan Pasa Muara Bungo, Kabupaten Bungo tersebut sebanyak 30 orang peserta

## DAFTAR REFERENSI

- EDY, S., & AJO, A. (2020). Pengolahan jahe instan sebagai minuman herbal di masa pandemik covid-19. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(03), 177–183.
- Hasanah, S. U., Wibowo, D. P., & Aulifa, D. L. (2020). Lindungi imunitas masyarakat dengan minuman herbal. *Iline Inst*, 3(2), 212–218.
- Novriansyah, Y., Setiono, S., Harahab, D. F., & Asman, M. (2022). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Rimpang Dan Pembudidayaannya Masa Pandemi Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 3331–3340.
- Perkotaan, p. K. M. (n.d.). Pola konsumsi masyarakat perkotaan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. *Hak Cipta© Dan Hak Penerbitan Dilindungi Undang-Undang Ada Pada Universitas Terbuka-Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Jalan Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan-15418 Banten-Indonesia Telp.:(021) 7490941 (Hunting); Fax.:(0, 29.*
- Taupik, M., Djuwarno, E. N., & Hiola, F. (2022). Produk Minuman Olahan dari Rimpang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Bernilai Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(1), 1–5.
- Widiasih, R., & Setyawati, A. (2018). Health Behaviour Pada Perempuan Usia Subur Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 1–9.