STIKes Mitra Keluarga
Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)
e-ISSN 2774-7883 (online)
Vol. 06, No. 01, Juni 2025, Hal. 10 – 15
Available online at:
http://jmm.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmm

OPEN ACCESS

Penyuluhan Pembuatan Beras Kencur Untuk Daya Tahan Tubuh Kepada Warga RT. 06 Malaka Sari

Agustin Yumita[1*], Novia Delita[2]

[1]Program Studi Farmasi
[2]Program Studi Pendidikan Apoteker
[1,2]Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta Timur, DKI Jakarta, 13460, Indonesia.
*agustin_yumita@uhamka.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Article history
Submitted: 05 – 05 – 2025
Accepted: 03 – 06– 2025
Published: 30 – 06 – 2025
DOI :
https://doi.org/10.47522/jmm.v6i1.208

Kata kunci: *Beras Kencur; Imunomodulator; Obat tradisional; Penyuluhan*

***Keywords**: Beras Kencur, Immunomodulator; Tradisional Medicine, Counseling*

ABSTRAK

Indonesia kaya akan tanaman obat, dengan rimpang sebagai bagian tanaman yang paling sering diolah menjadi minuman kesehatan. Salah satu minuman yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia adalah beras kencur. Minuman ini populer karena sudah cukup dikenal di kalangan masyarakat Indonesia dan memiliki pangsa pasar yang luas. Kencur mengandung senyawa kimia dengan aktivitas antioksidan dan immunomodulator. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang tanaman obat untuk menjaga daya tahan tubuh, serta memberikan penyuluhan mengenai manfaat kencur serta cara pembuatan beras kencur yang tepat untuk dikonsumsi secara mandiri. Kegiatan pengabdian diawali dengan pemberian kuesioner *pre-test* untuk mengukur pemahaman peserta, dilanjutkan pemberian materi berupa flyer, sesi tanya jawab dan diskusi. Kegiatan ditutup dengan pemberian kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah edukasi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dengan setelah pemberian penyuluhan dengan *nilai sig p<0.001*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan memberikan pengaruh yang bermakna pada pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat beras kencur.

ABSTRACT

Indonesia is rich in medicinal plants, with rhizomes being the most commonly processed part for health beverages. One of the most popular drinks among Indonesians is beras kencur. This beverage is popular because it is already widely known among the Indonesian community and has a broad market potential. Kencur contains chemical compounds with antioxidant and immunomodulatory activities. This activity aims to enhance knowledge about medicinal plants for boosting the immune system and to provide education on the benefits of kencur as well as the proper method of making beras kencur for independent consumption. The community service activity began with a pre-test questionnaire to assess participants'

understanding, followed by the delivery of materials in the form of flyers, a Q&A session, and a group discussion. The activity concluded with a post-test questionnaire to evaluate participants' understanding after the educational session. The analysis results showed a significant difference before and after the educational intervention, with a p-value of <0.001. This indicates that the educational intervention has a meaningful impact on participants' knowledge and skills in making beras kencur.

PENDAHULUAN

Indonesia kaya akan tanaman obat, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 menunjukkan penggunaan jamu yang pernah dikonsumsi oleh penduduk Indonesia sebanyak 59,12 %, dan 95,6% diantaranya merasakan manfaat dari penggunaan jamu tersebut. Masyarakat Indonesia tidak hanya mengkonsumsi sediaan jamu, namun olahan tanaman obat dari rimpangan-rimpangan, herba, daun maupun bagian tanaman yang lain (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2010). Hampir semua etnis yang tinggal di Indonesia mengembangkan ramuan obat tradisional khusus yang dikonsumsi secara mandiri. Obat tradisional ini ditemukan di berbagai daerah, seperti Yogyakarta, Solo, Madura, Bali, Pulau Kalimantan, Papua dan beberapa daerah lainnya. Masyarakat menjadikan obat tradisional sebagai alternatif utama dalam pengobatan dan penyembuhan penyakit sebelum sistem kesehatan modern mulai diperkenalkan kepada masyakarta Indonesia (Widyowati & Agil, 2018).

Masyarakat Indonesia banyak memanfaatkan jenis rimpang-rimpangan menjadi minuman kesehatan. Lingkungan RT. 06 Malaka Sari Jakarta Timur banyak ditemukan tanaman obat seperti kencur, jahe, sambiloto, serai yang dapat dimanfaatkan untuk olahan obat tradisional. Minuman herbal beras kencur hingga saat ini masih menjadi pilihan masyarakat Indonesia dengan bahan yang praktis yakni beras (*Oryza sativa* L.) dan kencur (*Kaempferia galanga* L.) dengan tambahan sebagai pemanis atau pewangi (Nor et al., 2023). Minuman beras kencur diminati oleh masyarakat karena sudah dikenal luas dan memiliki pasar yang besar di Indonesia (Ikaditya et al., 2018)."

Rimpang *Kaempferia galanga* menunjukkan kemampuan mengendalikan stress oksidatif (Vishaka et al., 2022). Selain itu, essensial oil kencur memiliki aktivitas penghambatan radikal bebas yang baik (Wang et al., 2023). Kandungan senyawa fenol dan flavonoid dalam rimpang kencur juga mendukung aktivitas antioksidannya (Ali et al., 2018). Pada penelitian Yang et al., (2018) menunjukkan kencur juga mengandung senyawa polisakarida yang memungkinkan memberikan efek imunomudulator secara in vivo pada hewan coba. Berbagai penelitian juga menunjukkan tanaman ini memiliki banyak aktivitas farmakologi dan sudah banyak digunakan secara tradisional oleh masyarakat India (Kumar, 2020) maupun oleh banyak suku di Indonesia (Subositi et al., 2020).

Kegiatan ini berfokus pada pemberian penyuluhan kepada warga RT 06 dengan tujuan mengetahui tingkat pemahaman mereka mengenai tanaman obat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sekaligus memberikan pengetahuan tentang manfaat

kencur serta cara mengolahnya menjadi minuman beras kencur yang aman dan tepat untuk dikonsumsi secara mandiri, terutama di lingkungan keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini esensinya adalah pada perbaikan dan keterlibatan mitra. Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang tanaman obat yang mampu menjaga daya tahan tubuh, serta memberikan penyuluhan membuat minuman herbal beras kencur melalui penyuluhan. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan pelaksanaan program. Setelah menetapkan fokus masalah, dilakukan perencanaan tindakan perbaikan. Selanjutnya, tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan pengurus RT setempat, sekaligus meminta saran atau masukan terkait program yang akan dilaksanakan.

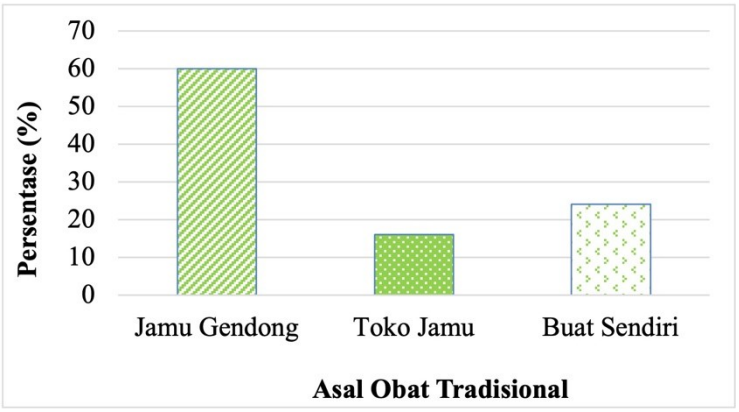
Setelah mitra setuju dengan penawaran solusi yang diberikan, maka tim menyusun rencana untuk pelaksanaan kegiatan. Penyuluhan akan disampaikan dalam bentuk flyer dan penyampaian langsung. Pembuatan flyer penggunaan dan pengelolaan beras kencur mengacu pada Pelayanan Kesehatan Tradisional Kemenkes RI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at, 15 Maret 2024 jam 09.00-11.00 WIB. Pada saat pemberian flyer dan penjelasan singkat, peserta diperkenankan untuk bertanya dan berdiskusi. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner yang dibagikan kepada peserta (*pretest* dan *postest*). Hasil kuesioner kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel 2024 dan dilanjutkan dengan analisis uji Wilcoxon menggunakan IBM SPSS versi 30.0.0.0 tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dihadiri peserta sebanyak 25 orang yang terdiri dari 19 perempuan dan 6 orang laki-laki. Peserta berusia 18-35 tahun sebanyak 3 orang, usia 36-45 tahun sebanyak 9 orang, usia 46-55 tahun sebanyak 6 orang dan usia di atas 56 tahun sebanyak 7 orang. Seluruh peserta yang hadir langsung diberikan form kuesioner *pretest* untuk mengukur pengetahuan mengenai tanaman obat hingga pengolahannya menjadi minuman obat tradisional.

Obat tradisional dapat dengan mudah dibuat maupun diperoleh dalam bentuk sediaan jamu. Berdasarkan **Gambar. 1**, distribusi penggunaan obat tradisional didominasi berasal dari jamu gendong sebesar 60%, pembuatan sendiri dirumah sebesar 24% dan pembelian di toko jamu 16%. Sebesar 56% warga mengonsumsi olahan dari kencur, 35% dari jahe, dan 8% dari kunyit.



Gambar 1. Distribusi Asal Penggunaan Obat Tradisional Warga RT.06 Malaka Sari

Berdasarkan persentase konsumsi kencur yang kebanyakan diperoleh dari jamu gendong, menunjukkan bahwa langkah tim pengabdian untuk memberikan penyuluhan kepada warga mengenai cara membuat minuman beras kencur secara praktis dan ekonomis di rumah sudah tepat. Pada awal kegiatan, warga diberi penyuluhan terlebih dahulu mengenai obat tradisional yang bersumber dari tanaman, manfaat kencur bagi tubuh serta contoh beberapa tanaman lain di lingkungan sekitar RT.06 yang nantinya dapat dimanfaatkan.



(a) **(b)**

Gambar 2. (a) Kegiatan pembagian flyer, (b) Flyer pembuatan beras kencur

Berdasarkan **Tabel 1,** secara deskriptif, nilai *sig p<0.001* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dengan setelah pemberian penyuluhan. Warga yang sebelumnya tidak tahu atau paham menjadi lebih mengerti bahwa tanaman obat

dapat digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh. Pada **Gambar 2**, warga RT.06 juga mendapatkan pengetahuan bagaimana membuat beras kencur di rumah melalui flyer yang diberikan.

Tabel 1. Pengetahuan Warga RT. 06 Malaka Sari Mengenai Tanaman Obat dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh

Tingkat pengetahuan	***Pre-Test* (N%)**	***Post-Test* (N%)**	***P-value***
Baik	20 (5)	76 (19)	***P < 0.001***
Kurang	80 (20)	24 (6)	
Mean+SD	**0.880 ± 0.725**	**760 ± 0.435**	

**Terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan uji Wilcoxon*

Kegiatan ini memiliki kendala dimana waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan ramadan, sehingga banyak warga yang memilih aktivitas lain sehingga banyak yang tidak ikut berpartisipasi. Meskipun demikian, kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan tepat waktu, proses perijinan dari perangkat RT yang mudah dan kooperatif serta antusiasme warga yang cukup baik selama kegiatan ini berlangsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan pada warga mengenai tanaman obat untuk menjaga daya tahan tubuh, serta cara pengolahan membuat beras kencur secara mandiri pada warga RT.06 Kelurahan Malaka Sari, Duren Sawit, Jakarta Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada warga RT.06 Kelurahan Malaka Sari, Kecamatan Duren Sawit, Kota Jakarta Timur yang sudah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, H., Yesmin, R., Satter, M. A., Habib, R., & Yeasmin, T. (2018). Antioxidant and antineoplastic activities of methanolic extract of Kaempferia galanga Linn. Rhizome against Ehrlich ascites carcinoma cells. *Journal of King Saud University - Science*, *30*(3), 386–392. https://doi.org/10.1016/j.jksus.2017.05.009

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*.

Ikaditya, L., Kuswandi, A., & Wibowo, A. (2018). Pembuatan Beras Kencur Instan Sebagai Upaya. *Journal of Character Education Society*, *1*(1), 74–81. https://doi.org/10.31764/jces.v1i1.157

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan*.

Kumar, A. (2020). Phytochemistry, pharmacological activities and uses of traditional medicinal plant Kaempferia galanga L. – An overview. *Journal of Ethnopharmacology*, *253*(112667).

Nor, I., Latifah, N., Zamzani, I., Sa'adah, H., Fatmawati, E., Nurhanifah, D., & Rahma, A. (2023). Pemanfaatan Dan Peningkatan Produktivitas Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Minuman Tradisional Herbal Sebagai Imunostimulan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *7*(1), 190. https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.12281

Subositi, D., Kurnianingrum, N., Mujahid, R., & Widiyastuti, Y. (2020). Kaempferia galanga L. A medicinal plant used by Indonesian ethnic groups: Genetic diversity based on inter-simple sequence repeats (ISSR). *Agrivita*, *42*(1), 45–52. https://doi.org/10.17503/agrivita.v42i1.1850

Vishaka, S., Sridevi, G., & Selvaraj, J. (2022). An in vitro analysis on the antioxidant and anti-diabetic properties of Kaempferia galanga rhizome using different solvent systems. *Journal of Advanced Pharmaceutical Technology and Research*, *13*(6), 505–509. https://doi.org/10.4103/japtr.japtr_189_22

Wang, S. Y., Cai, L., Yang, N., Xu, F. F., Wu, Y. S., & Liu, B. (2023). Chemical composition of the Kaempferia galanga L. essential oil and its in vitro and in vivo antioxidant activities. *Frontiers in Nutrition*, *10*(February), 1–10. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1080487

Widyowati, R., & Agil, M. (2018). Chemical constituents and bioactivities of several Indonesian plants typically used in jamu. *Chemical and Pharmaceutical Bulletin*, *66*(5), 506–518. https://doi.org/10.1248/cpb.c17-00983

Yang, X., Ji, H., Feng, Y., Yu, J., & Liu, A. (2018). Structural Characterization and Antitumor Activity of.pdf. *Hindawi Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, *2018*(9579262), 10.