

PEMANFAATAN BAHAN ALAM DAN BUDAYA MINUM JAMU SEBAGAI SOLUSI KESEHATAN ALAMI UNTUK MASYARAKAT MODERN

Sri Fitrianingsih¹, Dessy Erliani Mugita Sari¹, Annik Megawati¹, Luthfiana Nurulin Nafi'ah¹,
Aprillia Puspitasari Tunggadewi¹, Kadar Ismah¹, Yanulia Handayani¹, Bagus Riyanto¹,
Luvita Gabriel Zulkarya¹, Wildayanti¹, Vicky Yashirly¹, Hilda Auliya¹,
Aisyah Putti Maghfirah¹

¹Program Studi S-1 Farmasi, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Mei 14, 2025

Revisi, Juni 10, 2025

Disetujui, Juni 30, 2023

Kata kunci:

Alami,
Budaya,
Jamu,
Kesehatan,
Modern,
Pemanfaatan

ABSTRAK

Berkembangnya zaman dan meningkatnya kesibukan masyarakat, kebiasaan minum jamu mulai terpinggirkan, digantikan oleh penggunaan obat-obatan kimia yang lebih praktis. Meski demikian, dalam beberapa tahun terakhir, terjadi kebangkitan minat terhadap jamu, terutama di kalangan masyarakat urban yang mulai sadar akan pentingnya kesehatan alami dan pengobatan holistik. Tujuan umum kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahan alam dan budaya minum jamu sebagai solusi kesehatan alami untuk masyarakat modern. Sedangkan tujuan khusus adalah memberikan pengetahuan bagi masyarakat tentang bahan alam yang berpotensi untuk kesehatan, memberikan pemahaman bagi masyarakat tentang zat khasiat yang terkandung pada bahan alam, manfaat/khasiat mengkonsumsi jamu. Sasaran pengabdian masyarakat adalah sekumpulan warga Kudus yang melakukan CFD. Kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi beberapa tahapan dalam mencapai target dan luaran, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan hingga tahapan monitoring dan evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat telah memahami dengan baik materi yang disampaikan dan masyarakat mengikuti kegiatan tampak sangat antusias, yang terlihat dari partisipasi aktif dan keterlibatan mereka sepanjang acara..

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Korespondensi Penulis:

Sri Fitrianingsih,
Program Studi S-1 Farmasi
Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama, Kudus
Jl. Lingkar Raya Kudus-Pati KM. 5
Jepang Kec. Mejubo, Kudus
Email: fitrianingsih.sri96@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan industri modern, masyarakat sering kali terjebak dalam pola hidup yang mengarah pada konsumsi obat-obatan kimia sintetik, baik untuk pengobatan maupun pemeliharaan kesehatan. Penggunaan obat-obatan ini, meskipun efektif, kerap menimbulkan efek samping yang merugikan dalam jangka panjang, seperti resistensi obat, gangguan fungsi organ, hingga masalah kesehatan lainnya. Indonesia yang memiliki keanekaragaman hayati terbesar kedua di dunia yang ditunjukkan dengan banyaknya tanaman obat asli. Berdasarkan sumber tanaman obat yang kaya ini, sebagian besar masyarakat Indonesia terutama di daerah pedesaan

menggunakan obat herbal tradisional yang dikenal sebagai jamu untuk mengobati penyakit (Elfahmi *et al.*, 2014). Situasi ini mendorong pencarian alternatif pengobatan yang lebih alami dan aman, salah satunya melalui pemanfaatan bahan alam yang telah terbukti memiliki khasiat dalam menjaga kesehatan tubuh, seperti jamu.

Jamu merupakan ramuan tradisional yang menggunakan bahan-bahan alam, seperti tumbuhan, rempah-rempah, dan akar-akaran, yang telah digunakan oleh masyarakat Indonesia sejak berabad-abad yang lalu untuk meningkatkan kesehatan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Beberapa bahan alami yang sering digunakan dalam jamu, seperti kunyit, jahe, temulawak, dan daun sirih, dikenal memiliki kandungan senyawa bioaktif yang bermanfaat, seperti antioksidan, anti-inflamasi, dan antibakteri (Rohman *et al.*, 2019); (Yusmaniar *et al.*, 2025). Penjelasan lain menyebutkan bahwa jamu merupakan obat tradisional asli Indonesia yang mirip dengan Ayurveda di India dan Zhongyi di Cina, yang telah dipraktikkan selama berabad-abad dari generasi ke generasi untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan, juga mengobati penyakit (Estiasih *et al.*, 2025). Selain itu, minum jamu juga menjadi bagian dari tradisi budaya masyarakat Indonesia yang erat kaitannya dengan cara hidup sehat dan alami. Bukti empiris menunjukkan bahwa jamu dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara aman (Gondokesumo dan Muthmainnah, 2025); (Purwadianto *et al.*, 2017). Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan, produk obat modern mengalami perkembangan yang signifikan, dan hal ini menjadi tantangan untuk mempertahankan eksistensi jamu tradisional (Kusumaningrum dan Hanjani, 2025).

Namun, dengan semakin modernnya gaya hidup masyarakat, budaya minum jamu mulai terpinggirkan, digantikan oleh produk-produk kesehatan berbasis kimia yang lebih mudah diakses. Meskipun demikian, belakangan ini ada kecenderungan kembali kepada produk-produk herbal alami sebagai respons terhadap berbagai masalah kesehatan yang tidak dapat diselesaikan oleh pengobatan konvensional. Dalam konteks ini, pemanfaatan bahan alam dan budaya minum jamu dapat menjadi solusi yang relevan untuk masyarakat modern, terutama dalam mengatasi masalah kesehatan yang bersumber dari pola makan dan gaya hidup tidak sehat.

Berkembangnya zaman dan meningkatnya kesibukan masyarakat, kebiasaan minum jamu mulai terpinggirkan, digantikan oleh penggunaan obat-obatan kimia yang lebih praktis. Meski demikian, dalam beberapa tahun terakhir, terjadi kebangkitan minat terhadap jamu, terutama di kalangan masyarakat urban yang mulai sadar akan pentingnya kesehatan alami dan pengobatan holistik. Penelitian oleh Ardiansyah dan Putra (2022) menyebutkan bahwa budaya minum jamu kini mengalami revitalisasi di tengah gencarnya promosi gaya hidup sehat yang berbasis pada bahan-bahan alami.

Selain itu, berbagai penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa bahan-bahan alami dalam jamu memiliki potensi yang besar dalam mendukung upaya pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit, mulai dari gangguan pencernaan, sistem kekebalan tubuh, hingga penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi (Pratama & Salim, 2020). Oleh karena itu, pemanfaatan bahan alam dan kebudayaan minum jamu sebagai solusi kesehatan alami dapat menjadi alternatif yang lebih ramah lingkungan dan aman bagi masyarakat modern yang semakin sadar akan pentingnya kesehatan yang berbasis alam.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahan alam dan budaya minum jamu sebagai solusi kesehatan alami untuk masyarakat modern. Diharapkan dapat mendorong kebangkitan budaya minum jamu serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dengan cara yang lebih alami dan berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan sosialisasi merupakan bagian dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat Program Studi S-1 Farmasi Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus di Alun-alun Kota Kudus. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 April 2025. Sasaran pengabdian masyarakat dengan judul Pemanfaatan Bahan Alam dan Budaya Minum Jamu sebagai Solusi Kesehatan Alami untuk Masyarakat Modern adalah sekumpulan warga Kudus yang melakukan CFD. Kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi beberapa tahapan dalam mencapai target dan luaran, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan edukasi hingga tahapan monitoring dan evaluasi.

2.1. Tahapan Persiapan

Persiapan dilaksanakan tim pengabdian yaitu dengan melakukan proses perijinan ke Dinas Perhubungan (DISHUB) Kudus, koordinasi dengan Dinas Perhubungan (DISHUB) Kudus sebagai tempat untuk persiapan proses kegiatan sosialisasi kemudian pelaksanaan dilakukan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian mempersiapkan alat yang akan digunakan dalam kegiatan yaitu leaflet dan Banner.



Gambar 1. Leaflet Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 2. Banner Pengabdian kepada Masyarakat

2.2. Tahap pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan memberikan sosialisasi pada tanggal 20 April 2025 tentang manfaat mengkonsumsi jamu, menjaga kebugaran tubuh, bahan utama jamu dan pemberian minuman Kunyit asam.



Gambar 2. Tim pengabdian memberikan edukasi pemanfaatan bahan alam dan budaya minum jamu sebagai solusi kesehatan alami untuk masyarakat modern

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan adalah pengetahuan peserta mengenai materi pemanfaatan bahan alam dan budaya minum jamu sebagai solusi kesehatan alami untuk masyarakat modern. Pengabdian memberikan kesempatan diskusi dengan melakukan tanya jawab pada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 April 2025 di Alun-alun Kota Kudus. Sasaran pengabdian masyarakat dengan judul Pemanfaatan Bahan Alam dan Budaya Minum Jamu sebagai Solusi Kesehatan Alami untuk Masyarakat Modern adalah sekumpulan warga Kudus yang melakukan CFD. Tujuan umum kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahan alam dan budaya minum jamu sebagai solusi kesehatan alami untuk masyarakat modern. Sedangkan tujuan khusus adalah memberikan pengetahuan bagi masyarakat tentang bahan alam yang berpotensi untuk kesehatan, memberikan pemahaman bagi masyarakat tentang zat khasiat yang terkandung pada bahan alam, manfaat/khasiat mengkonsumsi jamu. Materi yang diedukasikan adalah tentang jamu berbahan dari bahan alam. Jamu telah terbukti memiliki beragam manfaat untuk kesehatan tubuh, baik sebagai pencegahan maupun pengobatan. Penelitian menunjukkan bahwa jamu dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar sirkulasi darah, mengatasi gangguan pencernaan, dan meningkatkan fungsi hati. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa jamu berpotensi untuk membantu dalam pengelolaan penyakit degeneratif, seperti diabetes dan hipertensi (Sutrisna & Salim, 2018). Waktu yang dibutuhkan untuk mengedukasi masyarakat sebanyak 100 peserta mulai dari anak-anak hingga dewasa yaitu mulai dari pukul 08.00-10.00 WIB.

Tahapan pelaksanaan diawali dengan mendistribusikan leaflet, yang menjelaskan tentang jamu dan manfaatnya serta diberikan penjelasan tentang khasiat jamu, mengajarkan teknik yang benar dalam pembuatan jamu untuk memastikan kualitas dan keamanan produk. Minum jamu sebagai bagian dari kebiasaan hidup sehat memiliki manfaat penting dalam konteks upaya promotif dan preventif. Upaya promotif dalam kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya sebelum sakit terjadi. Seperti *temulawak* dan *kencur* berkhasiat merangsang nafsu makan dan memperbaiki fungsi hati, sehingga menunjang vitalitas (Yulianti *et al.*, 2020). Upaya preventif berfokus pada pencegahan penyakit dan pengurangan risiko gangguan kesehatan, misalnya meningkatkan sistem imun tubuh dapat mengkonsumsi dengan kandungan seperti gingerol dalam jahe dan kurkumin dalam kunyit telah terbukti meningkatkan daya

tahan tubuh terhadap infeksi (Utami *et al.*, 2022). Kunyit sendiri, dikenal luas karena kandungan kurkuminy yang memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba (Sari *et al.*, 2017); (Hewlings dan Kalman, 2017); (Sasongko *et al.*, 2024).

Tahapan terakhir adalah evaluasi berupa pertanyaan yang diberikan kepada peserta untuk mengetahui seberapa pemahaman peserta terhadap edukasi yang telah disampaikan oleh tim pengabdian dan memberikan kepada peserta jika ada yang ingin ditanyakan kepada tim pengabdian. Pertanyaan yang disampaikan oleh tim pengabdian adalah 5 pertanyaan yaitu, Apa yang anda ketahui tentang jamu? Apa bahan pembuat jamu? Sudahkah anda mengkonsumsi jamu? apa manfaat kunyit? Apa manfaat dari mengkonsumsi jamu? Hasil evaluasi menunjukkan bahwa materi pemanfaatan bahan alam dan budaya minum jamu sebagai solusi kesehatan alami untuk masyarakat modern yang disampaikan oleh tim pengabdian dapat dipahami dengan baik. Masyarakat mengikuti kegiatan dan tampak sangat antusias, yang terlihat dari partisipasi aktif dan keterlibatan mereka sepanjang acara.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan bagi masyarakat tentang bahan alam yang berpotensi untuk kesehatan, serta memberikan pemahaman bagi masyarakat tentang zat khasiat yang terkandung pada bahan alam, manfaat/khasiat mengkonsumsi jamu.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik karena dukungan dari Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus yang sudah memberikan dukungan dan biaya untuk kegiatan ini, dosen dan mahasiswa Program Studi S-1 Farmasi dari Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus dan seluruh masyarakat yang ikut berpartisipasi.

REFERENSI

- Ardiansyah, Y., & Putra, R. I. (2022). The role of jamu in preventive health care in Indonesia: A cultural perspective. *Asian Journal of Ethnobotany*, 14(1), 45-52.
- Elfahmi, Woerdenbag, Herman J., Kayser, Oliver. (2014). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. *Journal of Herbal Medicine*, 4(2), 51–73.
- Estiasih, T., et al. (2025). Indonesian traditional herbal drinks: diversity, processing, and health benefits. *Journal of Ethnic Foods*, 12, 7.
- Gondokesumo, M. E., & Muthmainnah, A. S. (2025). Benefits of Indonesian Scientific Jamu in the Treatment of Various Diseases: A Review. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Science and Technology*.
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A review of its effects on human health. *Foods*, 6(10), 92. <https://doi.org/10.3390/foods6100092>
- Kusumaningrum, Z. S., & Hanjani, V. P. (2025). Jamu: An ethnomedicine study and local knowledge of jamu makers in health practices. *Endogami*, 8(2), 259–270.
- Pratama, M. A., & Salim, A. (2020). Utilization of natural ingredients in jamu as an alternative medicine: A systematic review. *Indonesian Journal of Natural Products*, 15(2), 115-123.
- Purwadianto, A., et al. (2017). Pedoman Penelitian Jamu Berbasis Pelayanan Kesehatan. *Badan Litbangkes*.
- Rohman, A., Khasanah, A., & Sumiwi, I. (2019). The efficacy of herbal medicine in traditional Indonesian jamu for health improvement: A review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 9(4), 319-328.
- Sari, A. F., Amalia, H., & Rahmawati, A. (2017). Kurkumin dalam kunyit sebagai agen antioksidan dan antiinflamasi. *Tinjauan pustaka. Jurnal Farmasi Indonesia*, 32(1), 65-74.
- Sasongko, H., Maharani, A. H., Hutasoit, J. A., Riatma, D. L., Ningsih, H., Sukaridhoto, S., Mufid, M.R., Ismar, M.H. Ramdhani., Atmaja, A. P., Salim, A.T.A, Martien, R. (2024). An updated review of curcumin in health applications: In-vivo studies and clinical trials. *Biomedicine & Pharmacology Journal*, 17(4).
- Sutrisna, E., & Salim, A. (2018). Exploring the health benefits of jamu for modern society. *Journal of Herbal Medicine*, 11(2), 134-141.

-
- Utami, D., Maulidya, I., & Nugroho, A. (2022). Kajian Etnofarmakologi Empon-empon sebagai Peningkat Imunitas. *Jurnal Tradisional dan Komplementer*, 9(1), 35–42.
- Yusmaniar, Y., Hasbi, F., & Rani, R. (2025). A systematic review of Indonesian traditional Jamu medicine. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*.
- Yulianti, R., Puspitasari, D., & Lestari, R. (2020). Kurkumin sebagai Agen Antioksidan dan Antikanker dalam Pengembangan Obat Herbal. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 12(1), 45–53.