

Pemanfaatan Jamu KU-HE-SE Sebagai Penunjang Kesehatan Masyarakat di Desa Manatang, ABAD Selatan, Kabupaten Alor

Loth Botahala¹, Herianus Manimoy², Petrus Mau Tellu Dony³

^{1,2}Program Studi Kimia, FMIPA, Universitas Tribuana Kalabahi

³Program Studi PGSD, FKIP, Universitas Tribuana Kalabahi

¹botahala@gmail.com, ²manimoyhery@gmail.com, ³petrusdony2@gmail.com

Abstract

Rural communities generally have high levels of physical activity, often neglecting rest, diet, and health care. This condition has the potential to reduce immunity and increase the risk of health problems. One alternative solution based on local wisdom is the use of traditional herbal medicine KU-HE-SE, a mixture of turmeric, ginger, and lemongrass, which has been proven to contain bioactive compounds, antioxidant activity, and beneficial nutritional value. The objective of this activity is to increase the knowledge and skills of rural communities in utilizing KU-HE-SE herbal medicine to support health. The implementation method includes education, demonstrations of herbal medicine making, and evaluation through pre-test and post-test questionnaires on community knowledge. Quantitative data shows a significant increase in the average community knowledge score from 56.3% (pre-test) to 85.7% (post-test). The results of the community service show that the community not only understands the benefits of KU-HE-SE herbal medicine, but is also able to produce it independently for daily consumption. Thus, this program contributes to improving the health of rural communities through the use of local herbs that are affordable, easily accessible, and based on local wisdom.

Keywords: KU-HE-SE herbal medicine, public health, rural areas, local wisdom, community service

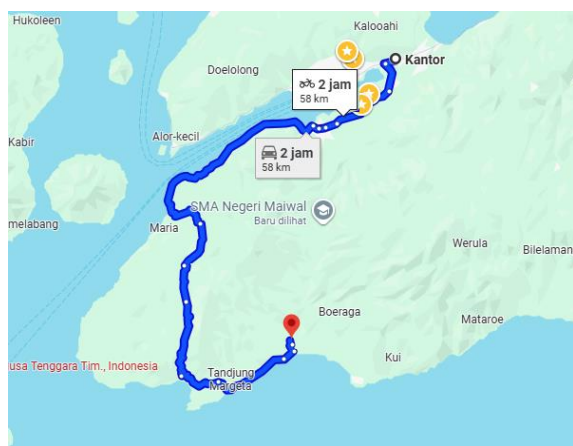
Abstrak

Masyarakat pedesaan umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi sehingga sering mengabaikan istirahat, pola makan, dan perawatan kesehatan. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Salah satu alternatif solusi berbasis kearifan lokal adalah pemanfaatan jamu tradisional KU-HE-SE, yaitu campuran kunyit, jahe, dan serai, yang telah terbukti mengandung senyawa bioaktif, aktivitas antioksidan, dan nilai gizi yang bermanfaat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat pedesaan dalam memanfaatkan jamu KU-HE-SE untuk menunjang kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi pembuatan jamu, serta evaluasi melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* pengetahuan masyarakat. Data kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan masyarakat dari 56,3% (*pre-test*) menjadi 85,7% (*post-test*). Hasil pengabdian memperlihatkan bahwa masyarakat tidak hanya memahami manfaat jamu KU-HE-SE, tetapi juga mampu memproduksi secara mandiri untuk konsumsi harian. Dengan demikian, program ini berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat pedesaan melalui pemanfaatan herbal lokal yang murah, mudah diakses, dan berbasis kearifan lokal.

Kata kunci: jamu KU-HE-SE, kesehatan masyarakat, pedesaan, kearifan lokal, pengabdian masyarakat

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan faktor penting dalam meningkatkan produktivitas masyarakat, khususnya di pedesaan. Manatang merupakan salah satu desa di Kecamatan Abad Selatan, Kabupaten Alor, NTT dengan luas 30,63 km² dan jumlah penduduk 699 orang [1]. Jarak tempuh dari kampus Untrib Kalabahi ke desa Manatang adalah 58 km dengan waktu tempuh rata-rata 2 jam, seperti yang tampak pada gambar 1.



Gambar 1. Jarak Kampus Untrib dan Desa Manatang

Desa Manatang memiliki potensi di bidang pertanian dan perikanan. Namun potensi-potensi ini masih dikelola secara tradisional sehingga membutuhkan aktivitas fisik yang tinggi [2]. Pola hidup demikian seringkali disertai kebiasaan mengabaikan waktu istirahat, pola makan yang tidak teratur, serta keterbatasan akses layanan kesehatan [3][4]. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan, seperti cepat lelah, penurunan imunitas, hingga penyakit degeneratif [5][6]. Sehingga penting dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pembuatan Jamu KU-HE-SE dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat pedesaan dalam memanfaatkan jamu KU-HE-SE sebagai penunjang kesehatan.

Indonesia memiliki kekayaan tanaman obat yang berpotensi dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan masyarakat [7]. Tiga tanaman herbal populer adalah kunyit (*Curcuma longa*), jahe (*Zingiber officinale*), dan serai (*Cymbopogon citratus*). Kunyit mengandung kurkumin yang bersifat antiinflamasi, jahe kaya akan gingerol sebagai penambah stamina dan pelancar pencernaan, sedangkan serai memiliki sitral yang berfungsi sebagai antibakteri dan relaksan [8][7]. Ketiga tanaman tersebut selalu tersedia di pekarangan, bahkan di lahan-lahan masyarakat untuk kepentingan bumbu dapur pada acara-acara tertentu. Sering juga digunakan secara tradisional sebagai penyembuh luka, pereda batuk, dan lain-lain [7].

Pemanfaatan tanaman tersebut secara tunggal sudah cukup dikenal masyarakat, tetapi belum ada yang memadukannya secara ilmiah dalam satu formula

[9]. Oleh karena itu, dalam program pengabdian ini diperkenalkan jamu KU-HE-SE (Kunyit, Jahe, Serai), suatu kombinasi biofarmaka lokal dengan potensi aktivitas antioksidan tinggi [8][9], yang dapat diaplikasikan secara sederhana untuk menunjang kesehatan masyarakat pedesaan [4].

Jamu KU-HE-SE memiliki kandungan senyawa bioaktif yang mendukung berbagai fungsi tubuh. Kunyit dikenal dengan sifat anti-inflamasinya yang kuat, sementara jahe memiliki efek analgesik dan meningkatkan sistem pencernaan. Serai, di sisi lain, kaya akan antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas serta memiliki efek menenangkan. Kombinasi ketiganya dalam jamu KU-HE-SE menciptakan sinergi yang kuat untuk menjaga kesehatan [8].

Aktivitas antioksidan dalam jamu KU-HE-SE berperan penting dalam melawan stres oksidatif yang dapat memicu berbagai penyakit kronis. Dengan nilai IC₅₀ yang rendah (4.817 µg/ml), jamu KU-HE-SE mampu menjadi agen antioksidan yang efektif bahkan pada konsentrasi rendah [9]. Senyawa kurkumin dalam kunyit bekerja untuk mengurangi peradangan, yang berguna untuk mengatasi masalah kesehatan seperti arthritis dan gangguan inflamasi lainnya yang umum dialami masyarakat pedesaan. Jahe dalam jamu KU-HE-SE membantu meredakan gangguan pencernaan, mual, dan kembung, kondisi yang sering dialami oleh mereka yang mengonsumsi makanan sederhana dengan kandungan serat tinggi [5].

Pemaduan tiga tanaman biofarmaka lokal menjadi satu formula yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi, untuk menjaga bahkan meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, dapat berperan sebagai penghambat kuat radikal bebas dalam tubuh, termasuk menunjang regenerasi sel, saraf, dan organ tubuh lain yang lemah akibat kerja maupun akibat lanjut usia [4].

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berlangsung di Desa Manatang, Kecamatan ABAD Selatan, Kabupaten Alor pada bulan Agustus 2025. Masyarakat diarahkan untuk menyiapkan bahan berupa rimpang kunyit, rimpang jahe, dan batang serai yang diambil dari pekarangan rumah masing-masing, dibersihkan, diiris, dan dijemur untuk memudahkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pada tanggal 20 Agustus 2025. Bahan dan peralatan lain yang dibutuhkan, di antaranya air dan wadah untuk memanaskan air, blender bumbu padat, gelas, ayakan, timbangan, wadah penampung, dan beberapa perlengkapan lainnya yang dibutuhkan, seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Bahan dan alat yang digunakan

Kegiatan dilakukan di balai kantor desa Manatang, dengan jumlah peserta 60 orang yang terdiri dari kelompok Tani, siswa dan guru SMP, mahasiswa, dan aparat desa Manatang, pada tanggal 20 Agustus 2025, jam 08.30-12.30 WITA. Kegiatan ini diawali dengan 15 menit mengadakan kuisisioner *pre-test* (08.30-08.45), dilanjutkan dengan 75 menit edukasi (termasuk tanya-jawab) tentang jamu KU-HE-SE (08.45-10.00) dan 2 jam demonstrasi pembuatan jamu KU-HE-SE (jam 10.00-12.00), serta diakhiri dengan 15 menit evaluasi melalui kuisisioner *post-test* (12.00-12.15). Kegiatan ini ditutup dengan 15 menit mendengar kesan dan pesan oleh perwakilan peserta dan penyelenggara (12.15-12.30). Bagan alur dapat dilihat di gambar 3

Kegiatan	Jam
Kuisisioner (<i>pre-test</i>)	08.30-08.45
↓	
Edukasi (termasuk tanya-jawab) tentang jamu KU-HE-SE	08.45-10.00
↓	
Demonstrasi pembuatan jamu KU-HE-SE	10.00-12.00
↓	
Kuisisioner (<i>post-test</i>)	12.00-12.15
↓	
Kesan dan Pesan	12.15-12.30

Gambar 3. Bagan alur kegiatan PkM

Tujuan dilakukannya kuisisioner adalah untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat tentang Jamu KU-HE-SE dan proses pembuatannya. Analisa hasil evaluasi dilakukan dengan membandingkan persentase tiap poin kuiz antara *pre-test* dan *post-test*. Gambar 4 memperlihatkan tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 4. Tema PkM

3. Hasil dan Pembahasan

Antusiasme masyarakat desa Manatang untuk menghadiri kegiatan pengabdian ini cukup tinggi, walaupun dalam berbagai kesibukan, terutama sebagai petani. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan beberapa pertanyaan untuk merespon pengetahuan masyarakat tentang manfaat kunyit, jahe, dan serai. Selanjutnya edukasi tentang jamu KU-HE-SE oleh Bapak Loth Botahala, S.T., M.Si. Suasana edukasi seperti pada gambar 5.



Gambar 5. Suasana edukasi jamu KU-HE-SE

Edukasi ini didasarkan pada hasil penelitiannya yang telah dipublikasikan pada *Jurnal of Science and Technology* [9] dan *Jurnal Biology, Medicine, & Natural Product Chemistry* [5]. Senyawa metabolit sekunder yang tersebar merata dalam jamu KU-HE-SE, proksimat yang cukup berimbang, dan aktivitas antioksidan yang tinggi serta daya hambat terhadap radikal bebas yang sangat kuat dalam campuran 3 bagian (50,00%) bubuk rimpang kunyit, 2 bagian (33,30%) bubuk rimpang jahe, dan 1 bagian (16,70%) bubuk batang serai, dapat digunakan untuk menjaga imunitas tubuh dan sebagai penghambat kuat radikal bebas dalam tubuh, termasuk menunjang regenerasi sel, saraf, dan organ tubuh lain yang lemah akibat kerja maupun akibat lanjut usia. Formula perbandingan ini dibuat berdasarkan karakteristik kimia masing-masing tanaman. Bubuk rimpang kunyit sebesar 50,00% karena kurkuminnya yang sangat bermanfaat. Bubuk rimpang jahe sebesar 33,30% untuk menghindari dari iritasi lambung [10] bahkan kerusakan hati [11], sedangkan

bubuk batang serai sebesar 16,70% untuk menjaga keamanan ibu hamil dan kualitas ASI [12], untuk menghindari dari dehidrasi berlebihan [13], bahkan untuk menekan perannya sebagai insektisida alami dan antiseptik [14] dalam produk jamu.

Kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi pembuatan jamu KU-HE-SE seperti pada gambar 6, yang merupakan lanjutan dari kegiatan sebelumnya. Bahan yang telah dikeringkan, kemudian dihaluskan secara terpisah menggunakan blender bumbu padat.



Gambar 6. Proses pembuatan jamu KU-HE-SE

Setelah diblender, bubuk bahan diayak sebelum dicampur untuk memperoleh formula yang telah diketahui. Dari hasil ayakan diperoleh bubuk rimpang kunyit sebanyak 600 gram, bubuk rimpang jahe sebanyak 453 gram, dan bubuk batang serai sebanyak 300 gram. Dari jumlah bahan tersebut, dibuatkan sebanyak 1000 gram jamu KU-HE-SE, dengan menggunakan perhitungan campuran:

Jumlah bubuk kunyit = $50,00\% \times 1000 \text{ gr} = 500 \text{ gr}$

Jumlah bubuk jahe = $33,33\% \times 1000 \text{ gr} = 333,3 \text{ gr}$

Jumlah bubuk serai = $16,67\% \times 1000 \text{ gr} = 166,7 \text{ gr}$, bahannya seperti pada gambar 7.



Gambar 7. Bubuk kunyit, jahe, dan serai

Setelah dicampur hingga homogen, jamu KU-HE-SE dimasukkan ke dalam wadah bersih dan tertutup (toples), serta disimpan untuk mempertahankan kondisi jamu dari berbagai gangguan termasuk suhu dan kondisi lain di sekitarnya. Untuk memperoleh hasil dalam meningkatkan atau mengatasi masalah daya imunitas, diambil $\frac{1}{4}$ sendok makan jamu KU-HE-SE dan dituangkan ke dalam segelas air panas (mendidih), diaduk perlahan dan dinikmati setelah hangat kukuh.

Setelah mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi, sekali lagi peserta diberi pertanyaan untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat tentang Jamu KU-HE-SE dan proses pembuatannya, seperti yang

ditunjukkan pada Tabel 1. Kegiatan ini diakhiri dengan menerima respon dari perwakilan peserta dan penyelenggara, dalam hal ini aparat desa. Pada dasarnya inti dari respon peserta adalah adanya kerjasama antara pemerintah desa dan perguruan tinggi untuk kelanjutan kegiatan ini dalam hal pembuatan kemasan dan pemasarannya agar hasil ini dapat diadopsi menjadi produk unggulan desa untuk peningkatan ekonomi masyarakat.

Tabel 1. Evaluasi tingkat pemahaman masyarakat

No	Indikator pengetahuan	Pre-Test (%)	Skor Post-Test (%)	Peningkatan (%)
1	Manfaat kunyit, jahe, serai sebagai bahan obat	20	90	70
2	Proses pembuatan jamu KU-HE-SE	0	98	98
3	Keinginan penggunaan kunyit, jahe, serai sebagai jamu	10	93	83
4	Kesadaran pemeliharaan tanaman kunyit, jahe, serai sebagai sumber jamu	30	90	60

Tabel 1 menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan perubahan sikap para peserta, sebelum dan setelah mengikuti kegiatan ini. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan dan kemauan peserta memahami manfaat kunyit, jahe, dan serai sebagai bahan jamu dan memanfaatkannya. Bahwa masyarakat tidak hanya memahami manfaat jamu KU-HE-SE, tetapi juga mampu memproduksinya secara mandiri untuk konsumsi harian. Dengan demikian, program ini berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat pedesaan melalui pemanfaatan jamu lokal yang murah, mudah diakses, dan berbasis kearifan lokal.

4. Kesimpulan

Kegiatan PkM pemanfaatan jamu KU-HE-SE berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang dampak positif terhadap stamina dan kesehatan, meningkatkan keterampilan pembuatan jamu, serta menumbuhkan keterampilan dalam pembuatan dan pengemasan jamu KU-HE-SE. Program ini berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan sekaligus membuka peluang ekonomi baru di pedesaan. Kegiatan ini juga telah memicu komitmen aparat desa untuk pengembangan berkelanjutan jamu KU-HE-SE menjadi produk unggulan desa yang mendukung ketahanan kesehatan dan ekonomi berbasis kearifan lokal.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Yayasan Tribuana Alor, LPPM Universitas Tribuana Kalabahi, Program Studi Kimia FMIPA Universitas Tribuana Kalabahi, dan Kepala Desa Manatang, yang telah mendukung dalam bentuk daya dan dana sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat berlangsung.

Daftar Rujukan

- [1] M. Situmorang, *Kecamatan Abad Selatan Dalam Angka*, 1st ed. Kalabahi: BPS Kabupaten Alor, 2023. doi: Katalog:1102001.5307022.
- [2] L. Botahala, H. Manimoy, M. Karbeka, T. Pen'au, and A. Karmani, "Pelatihan Pembuatan Pupuk Bokashi di Desa Luba," *J. Pustaka Mitra (Pusat Akses Kaji. Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, vol. 2, no. 4, pp. 244–250, 2022, doi: 10.55382/jurnalpustakamitra.v2i4.325.
- [3] L. Botahala, E. Maruli, P. M. Fraring, O. Lapuilana, R. Letmau, and T. D. Malaikamusi, "Pelatihan Pembuatan Herbal dari Bumbu Dapur untuk Kesehatan Masyarakat di Desa Luba," *J. PKM Serambi Abdimas*, vol. 4, no. 1, pp. 164–167, 2023, doi: 10.20884/1.sa.2023.4.1.7298.
- [4] L. Botahala, "ORASI ILMIAH - Jamu KU-HE-SE, Biofarmaka Yang Nyaris Terlupakan," Kab. Alor, 2024. [Online]. Available: https://www.academia.edu/126018798/ORASI_ILMIAH_Jamu_Ku_he_se_Biofarmaka_yang_Nyaris_Terlupakan
- [5] L. Botahala, H. R. Djasibani, M. Karbeka, and M. H. Nahak, "Identification of Jamu Ku-He-Se as an Alternative Health Supporting Ingredient," *Biol. Med. Nat. Prod. Chem.*, vol. 14, no. 1, pp. 9–16, 2025, doi: 10.14421/biomedich.2025.141.9-16.
- [6] L. Botahala, S. F. Kafolamau, and Y. Likma, "Laporan Akhir Penelitian - Uji Fitokimia dan Proksimat Herbal Kuhese," Kabupaten Alor, 2023. [Online]. Available: https://www.academia.edu/127651725/Laporan_Akhir_Penelitian_Uji_Fitokimia_dan_Proksimat_Herbal_Kuhese
- [7] L. Botahala and H. R. Djasibani, *MANFAAT JAMU KU-HE-SE BAGI KESEHATAN: Solusi Menjaga Sistem Imun*, 1st ed. Lamongan: Detak Pustaka, 2025. [Online]. Available: <https://detakpustakatoko.com/product/buku-manfaat-jamu-ku-he-se-bagi-kesehatan-solusi-menjaga-sistem-imun/>
- [8] L. Botahala, *Jamu Ku-He-Se (Kunyit - Jahe - Serai)*, 1st ed. Kota Padang: Get Press Indonesia, 2024. [Online]. Available: <https://www.getpress.co.id/product/jamu-ku-he-se-kunyit-jahe-serai>
- [9] L. Botahala, H. R. Djasibani, S. F. Kafolamau, and Y. Likma, "Determination of Phytochemicals and Antioxidants Activity in Herbs Spices of Kitchen," *J. Sci. Technol.*, vol. 16, no. 2, pp. 1–9, 2024, doi: 10.30880/jst.2024.16.02.001.
- [10] C. T. Harwati, "KHASIAT JAHE BAGI KESEHATAN TUBUH MANUSIA," *InnofarmJurnal Inov. Pertan.*, vol. 8, no. 1, pp. 54–61, Aug. 2012, doi: 10.33061/innofarm.v8i1.226.
- [11] A. O. Nwaopara, M. A. C. Odiye, U. Inegbenebor, and M. I. Adoye, "The combined effects of excessive consumption of ginger, clove, red pepper and black pepper on the histology of the liver," *Pakistan J. Nutr.*, vol. 6, no. 6, pp. 524–527, 2007, doi: 10.3923/pjn.2007.524.527.
- [12] K. Saphira, "Serai: Manfaat – Efek Samping dan Tips Penyimpanan Jenis-jenis Serai," *idn Medis*, Jakarta, pp. 2–11, 2020. [Online]. Available: <https://idnmedis.com/serai>
- [13] I. Royhanaty, M. Dewi, and M. Novita, "MANFAAT MINUMAN SERAI (CYMBOPOGO CITRUS) DALAM MENURUNKAN INTENSITAS DISMENORE," *J. SMART*, vol. 5, no. 1, pp. 37–46, 2018, doi: <http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v5i1.153>.
- [14] J. Gaba, G. Bhardwaj, and A. Sharma, "Lemongrass," in *Antioxidants in vegetable and nuts - Properties and Health Benefits*, A. Nayik, Gulzal Ahmad and Gull, Ed., Singapore: Springer Nature Singapore, 2020, ch. 4, pp. 75–104. doi: 10.1007/978-981-15-7470-2.
