



Pemanfaatan Rempah Rumah Tangga untuk Meringankan Pegal Linu

Using Household Spices to Relieve Muscle Aches

Agnes Rendowaty^{1*}, Ade Arinia Rasyad², Nilda Lely³, Masayu Azizah⁴, Ema Ratna Sari⁵,
Erjon⁶, Dewi Patmayuni⁷, Lilik Pranata⁸, Masayu Rosyidah⁹

¹⁻⁷Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi, Palembang, Indonesia

⁸Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang, Indonesia

⁹Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

*Korespondensi penulis: arendowaty@gmail.com

Article History:

Received: Desember 02, 2024;

Revised: Desember 15, 2024;

Accepted: Januari 04, 2025;

Published: Januari 07, 2025

Keywords: Spices, Aches and Pains,
Household.

Abstract: Muscle pain is a common muscle pain experienced by people. Actually, there are household spices that can be used to reduce muscle pain, including ginger, turmeric, galangal, and pepper, etc., therefore the community service activity team aims to provide education about the benefits of Household Spices to Relieve Muscle Pain. The activity method is by means of education and introduction of Household Spices to Relieve Muscle Pain, the activity was carried out on Elementary and Middle School Teachers of the Ummul Quro Al-Hamidiyah Foundation Jl. Kyai Muara Ogan Kertapati Palembang Mosque, totaling 15 people on December 19, 2024. The results of the activity stated that the teachers understood the Utilization of Household Spices to Relieve Muscle Pain.

Abstrak

Pegal linu adalah nyeri otot yang umum dialami orang. Sebenarnya ada rempah rumah tangga yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa pegal linu diantaranya jahe, kunyit, lengkuas, lada dan lain-lain, maka tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan edukasi tentang manfaat dari rempah rumah tangga untuk meringankan pegal linu. Metode kegiatan dengan cara edukasi dan pengenalan rempah rumah tangga untuk meringankan pegal linu, kegiatan dilakukan pada Pada Guru Madrasah Ibtidaiyah Dan Smp Yayasan Ummul Quro Al-Hamidiyah, jalan Masjid Kyai Muara Ogan Kertapati Palembang, berjumlah 15 orang pada tanggal 19 Desember 2024. Hasil kegiatan menyatakan bahwa guru memahami tentang Pemanfaatan Rempah Rumah Tangga Untuk Meringankan Pegal Linu.

Kata Kunci: Rempah, Pegal Linu, Rumah Tangga.

1. PENDAHULUAN

Pemanfaatan tanah kosong di halaman, ladang, atau kebun sebagai obat dikenal sebagai apotek hidup, sedangkan apotek hidup dapat kita tanam dengan rempah rempah yang biasa digunakan untuk memasak dan lainnya (Jupri et al., 2024). Indonesia memiliki banyak jenis dan jumlah rempah-rempah yang luar biasa. Rempah ini mengandung senyawa aktif dan bersifat antioksidan, rempah-rempah dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Giasi et al., 2024). Masyarakat biasanya membeli rempah-rempah segar dari hasil pertanian yang ada di pasar dan

warung di sekitar lingkungan kita. Rempah-rempah seperti jahe dan kencur juga dijual dan dikonsumsi sebagai minuman tradisional yang membantu meningkatkan suhu tubuh (Ayuchecaria et al., 2022).

Penggunaan tanaman obat di alam telah dilakukan oleh masyarakat secara empiris sejak lama untuk mengobati berbagai penyakit hingga saat ini, banyak orang telah menggunakan tanaman sebagai obat ketika mereka sakit. Masyarakat yang tinggal di daerah yang jauh dari perkotaan, terutama di daerah yang belum terjangkau fasilitas kesehatan, biasanya menggunakan obat tradisional dari tumbuhan liar dan yang mereka tanam sendiri (Amellita et al., 2023). Ketahanan pangan Indonesia masih menjadi masalah. Masalah tersebut disebabkan oleh pertumbuhan penduduk yang pesat dan berkurangnya lahan pertanian. Pencanangan program untuk setiap rumah yang memiliki pekarangan atau lahan kosong dibutuhkan untuk mengatasi masalah kesehatan yang ringan. Potensi Tumbuhan Obat Keluarga (TOGA) banyak diabaikan di berbagai tempat di Indonesia kini menjadi solusi. TOGA dapat meningkatkan kebutuhan pangan keluarga, meningkatkan kesehatan, dan menyembuhkan penyakit ringan dan berat (Julian & Ninuk, 2020).

Tanaman obat keluarga (TOGA) adalah salah satu pilihan masyarakat dalam terapi pengobatan tradisional untuk mengatasi gangguan kesehatan keluarga. TOGA telah banyak digunakan oleh masyarakat. Namun, masyarakat belum mengetahui bagaimana mengolahnya dan menggunakannya dengan benar dalam terapi pengobatan. TOGA dapat meningkatkan derajat ekonomi keluarga dengan dibuat menjadi sediaan jamu tradisional atau inovasi farmasi lainnya (Qamariah et al., 2021). Masyarakat percaya bahwa tanaman obat dapat menyembuhkan penyakit karena memiliki komponen aktif (Lestari et al., 2021). Hasil penelitian di atas memberikan gambaran begitu pentingnya rempah di Indonesia sebagai bumbu masak juga sebagai tanaman obat salah satunya sebagai obat pegal linu, maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan dengan judul Pemanfaatan Rempah Rumah Tangga Untuk Meringankan Pegal Linu, guna meningkatkan pengetahuan masyarakat.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan kepada guru Madrasah Ibtidaiyah dan SMP Yayasan Ummul Quro' Al-Hamidiyah Jalan. Masjid Kyai Muara Ogan Kertapati Palembang, Sumatera Selatan berjumlah 15 guru dengan melakukan edukasi tentang pemanfaatan rempah rumah tangga untuk meringankan pegal linu.

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan bersama mitra dengan mendata jumlah guru dan permasalahan yang terjadi terutama pada kesehatan guru.

2) Kegiatan

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian kepada masyarakat maka perlu adanya edukasi kepada guru tentang pemanfaatan rempah rumah tangga untuk meringankan pegal linu. Maka dilakukan pengumpulan guru di satu ruangan laboratorium pada tanggal 19 Desember 2024, dan diberikan edukasi serta pendampingan oleh Tim Pengabdian masyarakat. Selama proses edukasi guru kondusif dan semuanya menyimak pemateri bahkan banyak yang bertanya secara aktif.

3) Tahap Evaluasi

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian, dilakukan evaluasi dengan bertanya langsung kepada guru tentang Pemanfaatan Rempah Rumah Tangga Untuk Meringankan Pegal Linu semuanya mampu menjawab dengan baik,

3. HASIL

Kegiatan yang dilakukan pada guru Madrasah Ibtidaiyah dan SMP Yayasan Ummul Quro' Al-Hamidiyah, menunjukkan guru yang antusias sekali mendengarkan bahwa banyak yang mencatat penjelasan dari materi, dari hasil evaluasi secara lisan yang dilakukan oleh pemateri bahwa guru memahami tentang materi yang dijelaskan, sehingga kegiatan dikatakan berjalan dengan baik dan berhasil.

4. DISKUSI

Kegiatan edukasi tentang pemanfaatan rempah rumah tangga untuk meringankan pegal linu perlu dilakukan secara tepat sasaran dan berkala oleh pengelola, untuk meningkatkan pengetahuan guru tentang kesehatan terutama penggunaan rempah rumah tangga.

5. KESIMPULAN

Hasil edukasi menunjukkan bahwa pengetahuan guru meningkat dengan terlihat saat menjawab pertanyaan mampu menjawab dengan benar tentang Pemanfaatan Rempah Rumah Tangga Untuk Meringankan Pegal Linu.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pengabdian ini di berikan support sepenuhnya oleh Yayasan Notari Bhakti Pertiwi Bapak Drs. H. Noprizon, M. Kes, Apt. Ibu Dr. Nilda Lely, M.Kes, apt selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi, dan Bapak Dr. Ahmad Fatoni, M.Si selaku Ketua LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang. Serta Ketua Yayasan Madrasah Ibtidaiyah dan SMP Yayasan Ummul Quro Al-Hamidiyah ibu Masayu Rosyidah, serta seluruh tim yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Amellita, A., Asmarahman, C., Indriyanto, I., & Bintoro, A. (2023). Jenis tumbuhan obat dan pemanfaatannya oleh masyarakat Desa Bumi Agung Wates Kabupaten Way Kanan, Lampung. *Jurnal Hutan Tropis*, 11(4), 463. <https://doi.org/10.20527/jht.v11i4.18195>
- Ayuchecaria, N., Nugroho, W., Rahman, A., Manurung, R., & Aryzki, S. (2022). Pelatihan pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai minuman kesehatan instan dengan metode kristalisasi bagi kelompok tani Kelurahan Kalampangan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1625. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6670>
- Giasi, M. R. D., Rasdianah, N., Makkulawu, A., & Tuloli, T. S. (2024). Farmakovigilance efek samping obat herbal di Kelurahan Tamalate Kecamatan Kota Timur Kota Gorontalo dengan metode Naranjo. *Journal of Community and Clinical Studi*, 1(2), 6–14.
- Julian, D. N., & Ninuk, P. (2020). Studi pemanfaatan pekarangan rumah terkait tumbuhan obat keluarga (TOGA) di Desa Bubulak RW 06 Bogor. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(2), 460–464.
- Jupri, A., Halwani, M. F., Hidayat, W., Ahyadi, H., Widiанти, A., & Rozi, T. (2024). Penanaman tanaman herbal pada pekarangan sebagai bentuk pemanfaatan lahan untuk apotek hidup di Desa Darmasari Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur.
- Lestari, D., Koneri, R., & Maabuat, P. V. (2021). Keanekaragaman dan pemanfaatan tanaman obat pada pekarangan di Dumoga Utara, Kabupaten Bolaang Mongondow, Sulawesi Utara. *Jurnal Bios Logos*, 11(2), 82. <https://doi.org/10.35799/jbl.11.2.2021.32017>

Qamariah, N., Handayani, R., & Safitri, R. A. (2021). Pemberdayaan masyarakat dalam budidaya dan inovasi tanaman berkhasiat obat sebagai upaya peningkatan derajat ekonomi dan kesehatan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(September), 207–212.