

Optimalisasi Pemanfaatan Herbal Untuk Kesehatan Masyarakat Desa Wajik Kecamatan Lamongan , Kabupaten Lamongan, Jawa Timur

Mangestuti / 10 Desember 2018

Program pengabdian masyarakat Sivitas Akademika Fakultas Farmasi Universitas Airlangga kembali dilaksanakan di Kabupaten Lamongan (18/11 dan 30/11 2018). Setelah kunjungan yang dilakukan secara rutin di kawasan tersebut, maka tahun ini program dilanjutkan dengan tema optimalisasi pemanfaatan herbal /tanaman obat untuk kesehatan masyarakat. Tema yang dipilih erat berkaitan dengan peta perjalanan fakultas, yaitu upaya meningkatkan penggunaan herbal dalam pengobatan komplementer. Fokus program kali ini adalah pemeliharaan kesehatan keluarga dan lingkungan rumah, dengan Desa Wajik yang terletak di Kabupaten Lamongan, Kecamatan Lamongan sebagai daerah sasaran.

Bagi 1702 jiwa warga desa yang bermukim disitu, bertanam berbagai macam tanaman yang memang tumbuh subur sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Ini erat berkaitan dengan profesi warga yang mayoritas adalah petani. Hal ini berarti, bahan baku yang bersumber dari tanaman berkhasiat obat sudah tersedia, yaitu yang dapat dilihat sejak memasuki area desa.

Dengan kondisi lingkungan yang subur, maka besar peluang penduduk desa hidup sehat sepanjang masa. Oleh sebab itu, materi yang disampaikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat **Departemen Farmakognosi dan Fitokimia** adalah pemanfaatan berbagai jenis empon-empon, dedaunan, buah-buahan, ramuan obat tradisional, dan aromaterapi.

Dalam ceramahnya, [Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS, Apt.](#) , menekankan tentang besarnya potensi alam yang menyediakan berbagai vitamin dan mineral yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan sel tubuh. " *Sel sebagai unit terkecil dari tubuh setiap makhluk biologis memerlukan asupan berbagai macam nutrisi makro dan mikro yang sudah tersedia di alam untuk dapat berada dalam keadaan sehat*", jelasnya. Yang diperlukan adalah keteraturan dan kedisiplinan dalam mengonsumsinya, katanya lebih lanjut.

Sel sebagai unit terkecil dari tubuh setiap makhluk biologis memerlukan asupan berbagai macam nutrisi makro dan mikro yang sudah tersedia di alam untuk dapat berada dalam keadaan sehat

Acara yang diikuti para kader Tim Penggerak PKK desa itu memberikan pelatihan dan demonstrasi pembuatan minuman sehat berbahan baku herbal, yaitu minuman pokok Madura.

Minuman pokok ini dibuat dari bahan baku dan resep asli dari Daerah Sumenep, termasuk gula siwalan khas Sumenep. Keistimewaan kualitas bahan baku asli ini ternyata menghasilkan minuman yang mempunyai cita rasa spesifik, yang berbeda apabila dibuat dari bahan daerah asal lain.

Pokok adalah salah satu minuman khas Indonesia yang dibuat dari campuran berbagai bahan alam dari herbal, dan oleh karena itu sangat kaya akan berbagai zat kandungan untuk kesehatan.

Demo pemanfaatan kompres garam Madura yang diramu dengan beberapa macam rempah dilakukan pada kegiatan itu, sebagai cara alamiah untuk mengatasi rasa letih otot dengan cara aman tanpa pemakaian obat-obatan konvensional. Kompres garam laut yang dihangatkan bermanfaat untuk membantu mengatasi gangguan rasa nyeri, kekakuan otot dan persendian leher dan bahu. "*Tentunya perlu disertai perubahan pola hidup yang makin sehat*", kata [Tutik Sri Wahyuni, MSi., Apt.PhD.](#) dalam ceramahnya.

Pada akhir acara, [Drs. Herra Studiawan, MS, Apt.](#) membagikan pengalaman pribadinya dalam memanfaatkan jus buah pare untuk pengendalian kadar gula darah. "*Keberhasilan akan terbukti pada orang yang menganut pola hidup sehat, yaitu melakukan olahraga setiap hari, mengatur jumlah kalori asupan dengan disiplin tinggi, minum air putih dalam jumlah cukup, dan cukup tidur*", tegasnya. [Dra. Rakhmawati, MS., Apt.](#) menceritakan kekayaan pengalaman pribadinya dalam mengelola kesehatan anggota keluarganya dengan berbagai tanaman obat. "*Tidak rumit, cobalah memanfaatkan daun jambu biji yang mudah didapat. Rebus dan minumlah airnya secara teratur, untuk membantu menjaga kesehatan sel pankreas sehingga gangguan diabetes dapat dicegah*", jelasnya.

Tidak rumit, cobalah memanfaatkan daun jambu biji yang mudah didapat. Rebus dan minumlah airnya secara teratur, untuk membantu menjaga kesehatan sel pankreas sehingga gangguan diabetes dapat dicegah

Rangkaian program pengabdian masyarakat yang berlangsung dalam dua kali pertemuan dilengkapi dengan ceramah dan pelatihan pemanfaatan aromaterapi untuk membantu menciptakan keadaan relaksasi bagi keluarga dan kebersihan lingkungan. Relaksasi dengan menghirup dan mengaplikasikan bahan aromatik dari alam sangat sesuai untuk mengatasi stres dan ketegangan yang memicu gangguan kesehatan. Minyak atsiri yang terkandung di dalam herbal bekerja sebagai antibakteri, anti depresi, mengatasi insomnia dan banyak lagi. "*Bau aromatik pasti membuat orang senang, dan senang adalah kunci untuk pencapaian kehidupan yang sehat*", kata Mangestuti lebih lanjut.

Peserta yang berjumlah 47 orang membawa pulang "oleh-oleh" beberapa produk aromatik yang dibuat dengan campuran minyak sereh wangi asli, yaitu sabun mandi dan pembersih lantai.

Program Pengabdian Masyarakat Fakultas Farmasi Universitas Airlangga diadakan secara regular setiap tahun sebagai salah satu pilar Tri Dharma Perguruan tinggi. Ini adalah sebuah cara untuk melakukan diseminasi keilmuan, hasil penelitian dan penerapan teknologi bagi masyarakat. "Masyarakat harus sehat jasmani dan rohani. Ini diperlukan untuk dapat mewujudkan perubahan perilaku sosial dan peningkatan ekonomi ke arah yang lebih baik.

Perubahan semacam itu adalah bagian dari tanggung jawab sivitas akademika perguruan tinggi”, kata [Dewi Melani Hariyadi, SSi, MPhil, PhD,Apt.](#) , Wakil Dekan III Fakultas Farmasi Universitas Airlangga (Mangestuti).

Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS., Apt. sebagai penceramah pada Program Pengabdian Masyarakat di Desa Wajik, Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan

Drs. Herra Studiawan, MS, Apt. dan Dra. Rakhmawati, MS., Apt. berbagi pengalaman pribadi pemanfaatan tanaman obat untuk kesehatan.

Pembuatan ramuan minuman Pokak Madura oleh alumni dan mahasiswa D-4 Battra Universitas Airlangga

Foto bersama peserta pelatihan aromaterapi

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "http://connect.facebook.net/en_US/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```