

Pemanfaatan Jamu Beras Kencur sebagai Media Edukasi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat di Desa Rawang Kao

Aqil Farras¹, Yosevin Br Rait², Yovanna Nabila Azzahra³, Indah Mutia⁴, Elnisa Fitriani⁵, Habib Firmansyah⁶, Nur Sintya⁷, Elsa merlica⁸, Aditya Larossy⁹, Kholikul Hotmanidah Padang¹⁰, Tri Astuti Ningsih¹¹, Redi Dwi Anggara¹²

¹ Bisnis Digital, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

² Manajemen, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

³ Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

⁴Pendidikan Guru Madrasah Ibtidayah, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

⁵Farmasi, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

⁶Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

⁷Farmasi, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

⁸Manajemen, Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

⁹Manajemen, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

¹⁰Sistem Informasi, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

¹¹Sastra Inggris, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

¹²Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah OKU Timur, Indonesia

e-mail: [1aqil.farras@univrab.ac.id](mailto:aqil.farras@univrab.ac.id), 220303015@student.umri.ac.id, 3220301041@student.umri.ac.id,
4220803035@student.umri.ac.id, 5220205089@student.umri.ac.id, 6habibfirmansyah060204@gmail.com,
7220205139@student.umri.ac.id, 8merlicaelsa@gmail.com, 9adityarossy3@gmail.com,
10Kholikpadang@gmail.com, 11triaastutiningsih13@gmail.com, 12redianggara2404@gmail.com

Article History

Received: 16 September 2025

Revised: 19 September 2025

Accepted: 30 November 2025

DOI:<https://doi.org/10.58794/jdt.v5i2.1692>

Kata Kunci – Beras Kencur, Desa Rawang Kao, Jamu Tradisional, Herbal.

Abstract – Jamu beras kencur (rice kencur herbal drink) is a traditional herbal drink that is part of the Indonesian health culture. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of the people of Rawang Kao Village regarding the benefits of jamu beras kencur through education and hands-on practice in making jamu. The method used was a qualitative-descriptive approach with interviews and observations of 30 participants, consisting of village women and the elderly. The results of the activity showed that 86.7% of participants stated that jamu beras kencur is beneficial for health, especially in increasing stamina and reducing aches, while 73.3% of participants stated that the taste of the jamu was to their liking. In addition to the health benefits, 63.3% of participants considered jamu beras kencur to have the potential to be developed as a home business if supported by innovative packaging and hygiene standards. This activity contributes to the preservation of local wisdom while strengthening the role of traditional jamu as an alternative community-based health drink.

Abstrak – Jamu beras kencur merupakan minuman herbal tradisional yang menjadi bagian dari budaya kesehatan masyarakat Indonesia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Rawang Kao terhadap manfaat jamu beras kencur melalui edukasi dan praktik langsung pembuatan jamu. Metode yang

digunakan adalah pendekatan kualitatif-deskriptif dengan teknik wawancara dan observasi terhadap 30 orang peserta, terdiri dari ibu-ibu desa dan lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 86,7% peserta menyatakan jamu beras kencur bermanfaat bagi kesehatan, khususnya dalam meningkatkan stamina dan mengurangi rasa pegal, sementara 73,3% peserta menyatakan rasa jamu sudah sesuai selera. Selain manfaat kesehatan, 63,3% peserta menilai jamu beras kencur berpotensi dikembangkan sebagai usaha rumah tangga apabila didukung inovasi kemasan dan standar higienitas. Kegiatan ini berkontribusi dalam pelestarian kearifan lokal sekaligus penguatan peran jamu tradisional sebagai alternatif minuman kesehatan berbasis komunitas.

1. PENDAHULUAN

Pendahuluan Kesehatan masyarakat pada era modern saat ini menghadapi tantangan besar akibat pola hidup yang kurang sehat, meningkatnya ketergantungan pada obat-obatan kimia, serta menurunnya kesadaran akan pemanfaatan bahan alami[1], [2]. Padahal, Indonesia memiliki kekayaan hayati yang melimpah dan tradisi panjang dalam memanfaatkan jamu sebagai bagian dari pengobatan tradisional. Bagi masyarakat Indonesia, khususnya daerah Jawa konsumsi jamu merupakan tradisi turun temurun dari leluhur yang harus terus dilestarikan[3]. Hal ini tidak mengherankan karena jamu merupakan minuman tradisional yang berdampak besar bagi kesehatan manusia. Manfaat jamu bagi kesehatan yaitu mengobati berbagai macam penyakit, meningkatkan nafsu makan, menjaga imunitas tubuh, meredakan nyeri, mengurangi gejala hipertensi, menurunkan kolesterol dan menjaga kecantikan pada Wanita [4]. Salah satu jenis jamu yang popular dan paling sering di jumpai adalah jamu beras kencur, minuman herbal yang dipercaya bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meredakan pegal, serta menjaga kesehatan pencernaan[5].

Jamu beras kencur adalah minuman obat yang sebagian besar terbuat dari rimpang kencur dan beras[6][7]. Jamu beras kencur mengandung pati, gula, etil asetat, metanol, borneol, kamfen, sineol, mineral dan lain-lain. Selain itu juga terdapat kandungan etil parametoksisinamat (EPMS) yang merupakan komponen utama dari kencur [8]. Jamu beras kencur, yang berbahan dasar alami, telah populer digunakan karena memiliki sifat antioksidan, antiradang, dan meningkatkan nafsu makan serta stamina[9][7]. Meskipun memiliki banyak manfaat dan kandungan yang berkhasiat, masyarakat di desa terutama di Desa Rawang Kao yang masih mengenal jamu beras kencur hanya sebatas pengetahuan umum.

Di Desa rawang Kao, KKN MAs Kelompok 95 menghadapi kendala dalam pengolahan jamu beras kencur. Produksi masih dilakukan secara tradisional tanpa standar higenis dan kurang memadainya alat – alat untuk proses pembuatan jamu. Hal ini di sebabkan karena kurangnya Pengetahuan mereka mengenai khasiat jamu tersebut masih terbatas. Selama ini, jamu beras kencur hanya dipandang sebatas minuman tradisional tanpa pemahaman yang cukup tentang manfaatnya. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kondisi kesehatan akibat proses penuaan. Masalah yang umum terjadi pada lansia antara lain penurunan stamina, nyeri otot dan sendi, gangguan pencernaan, serta menurunnya daya tahan tubuh.

Penelitian baru-baru ini menunjukkan efektivitas jamu beras kencur dalam mendukung kesehatan. Misalnya, sebuah studi di Puskesmas Tinggi Raja menemukan bahwa konsumsi jamu beras kencur secara signifikan mampu mengurangi nyeri afterpain pada ibu pasca persalinan (skor rata-rata menurun dari 3,81 menjadi 2,31)[5].

Kegiatan pengabdian ini sejalan dengan kebijakan pemerintah yang menekankan pentingnya pemanfaatan obat tradisional. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan terus berupaya meningkatkan penggunaan jamu atau obat tradisional dalam pelayanan kesehatan formal di tanah air, Salah satunya melalui saintifikasi jamu [9]. Ini sejalan dengan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, serta program *Saintifikasi Jamu* dari Kementerian Kesehatan, menjadi dasar yang kuat untuk melestarikan keberadaan jamu dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Dengan dukungan regulasi ini, pemanfaatan jamu beras kencur di Desa Rawang Kao tidak hanya bernilai lokal, tetapi juga sejalan dengan arah kebijakan nasional di bidang kesehatan.

Melalui program Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa (KKN) MAs kelompok 95, menawarkan solusi berupa pembuatan jamu beras kencur dari bahan-bahan alami lokal seperti beras, kencur, jahe, gula merah, gula pasir, garam,

dan asam jawa. Racikan jamu ini kemudian disosialisasikan dan diberikan kepada warga sebagai bentuk edukasi mengenai manfaat kesehatan jamu beras kencur. Hasil uji coba dari beberapa warga menunjukkan bahwa racikan ini telah sesuai dengan standar selera masyarakat, khususnya ibu-ibu para lansia Desa Rawang Kao, dan terbukti memberikan manfaat nyata seperti meningkatkan stamina, meredakan pegal, serta melancarkan pencernaan.

Dengan demikian, tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengedukasi masyarakat Desa Rawang Kao tentang manfaat jamu beras kencur bagi kesehatan, sekaligus melestarikan kearifan lokal melalui pemanfaatan bahan alami tradisional. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi jamu, memperkuat kesehatan warga, serta menumbuhkan kembali minat terhadap minuman herbal tradisional di tengah persaingan produk modern.

Meskipun jamu beras kencur telah dikenal secara luas, pemanfaatannya di Desa Rawang Kao masih terbatas pada praktik tradisional tanpa pemahaman yang memadai mengenai manfaat kesehatan, standar higienitas, serta potensi ekonomi. Hingga saat ini, belum terdapat kegiatan pengabdian masyarakat yang secara khusus mengintegrasikan edukasi kesehatan, praktik pembuatan jamu, serta evaluasi persepsi masyarakat terhadap jamu beras kencur di desa ini. Oleh karena itu, kegiatan ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan pendekatan partisipatif berbasis kearifan lokal.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif. Subjek kegiatan berjumlah 30 orang, terdiri atas ibu-ibu lansia dan kader posyandu Desa Rawang Kao. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi langsung, dan dokumentasi kegiatan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan mengelompokkan tanggapan peserta ke dalam indikator persepsi rasa, manfaat kesehatan, dan potensi keberlanjutan usaha. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi: (1) tingkat penerimaan rasa jamu, (2) manfaat kesehatan yang dirasakan, dan (3) minat masyarakat terhadap pengembangan jamu sebagai usaha rumah tangga.

Metode Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif melalui wawancara dengan ibu-ibu lansia dan kader posyandu di Desa Rawang Kao yang dihadiri kurang lebih 30 orang. Kegiatan ini merupakan salah satu program kerja dari KKN Mas Kelompok 95 Periode 2025. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ini yaitu proses pembuatan Jamu Beras Kencur.

1. Adapun bahan pembuatan Jamu Beras Kencur yaitu :

1. Beras putih lokal: ±100 gram
2. Kencur segar: ±70 gram
3. Jahe: ±30 gram
4. Asam jawa: ±25 gram
5. Gula merah dari nira lokal: ±150 gram
6. Air bersih: ±1000 ml

2. Proses Pembuatan:

1. Direndam selama 2–3 jam, lalu dihaluskan.
2. Kencur dan jahe ditumbuk bersama, kemudian dicampur dengan beras.
3. Campuran direbus dengan air, gula merah, garam dan asam jawa selama ±30 menit.
4. Setelah agak dingin, jamu disaring dan disajikan.

Dilanjutkan dengan pengemasan jamu yang akan dibagikan kepada ibu-ibu peserta senam. Berikutnya yaitu pembagian jamu untuk ibu-ibu peserta senam yang telah hadir. Setelahnya evaluasi hasil jamu yang telah dibagikan.

Acara ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan, dari kegiatan tersebut evaluasi bagi kami yaitu untuk persiapan alat – alat untuk proses pembuatannya. Sedangkan evaluasi untuk produknya sesuai dengan hasil wawancara kami dengan beberapa ibu – ibu yang meminum jamu yang kami racik yaitu ada beberapa ibu – ibu yang berpendapat bahwa jamu yang kami racik itu kurang manis, ada yang mengatakan kemanisan, ada yang mengatakan kurang terasa jahe nya (kurang pedas), dan yang terakhir sebagian dari ibu – ibu berkata bahwa jamu beras kencur yang kami buat sudah pas, tetapi balik pada selera masing – masing.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian jamu beras kencur kepada masyarakat, khususnya kelompok ibu-ibu desa. Jamu yang dibagikan merupakan hasil racikan tim KKN MAs Kelompok 95 menggunakan bahan alami seperti beras, kencur, jahe, garam, gula merah dan asam jawa. Pemberian jamu ini dilakukan untuk memperkenalkan kembali manfaat jamu tradisional sebagai minuman kesehatan sekaligus warisan budaya yang perlu dilestarikan.



Gambar 1. Proses Memasak Jamu Beras Kencur

Setelah ibu-ibu mencoba jamu beras kencur, tim meminta mereka untuk menyampaikan pendapat dan kesan terhadap rasa, aroma, serta manfaat yang dirasakan. Sebagian besar ibu-ibu menyampaikan bahwa jamu yang diberikan memiliki rasa segar dengan aroma khas kencur. Ada pula yang menyatakan bahwa jamu ini dapat membantu mengurangi rasa pegal setelah beraktivitas. Beberapa ibu juga menyampaikan bahwa minuman ini dapat menjadi alternatif sehat bagi keluarga dan berpotensi dijual apabila dikemas dengan lebih menarik dan untuk teksturnya lebih dikentalkan.

Dari tanggapan yang diberikan, dapat terlihat bahwa kegiatan pemberian jamu tidak hanya memberikan pengalaman langsung bagi masyarakat, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga warisan tradisional. Selain itu, adanya masukan dari ibu-ibu desa menjadi bahan evaluasi yang berharga bagi tim KKN Mas kelompok 95 dalam mengembangkan produk jamu beras kencur yang sesuai dengan selera dan kebutuhan masyarakat.



Gambar 2. Ibu – ibu Kader Posyandu Mencicipi Jamu Beras Kencur



Gambar 3. Ibu – Ibu Lansia Memberi Masukan Mengenai Jamu Beras Kencur

Dalam pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa kendala yang muncul. Pertama, sebagian ibu-ibu mengaku belum terbiasa dengan rasa kencur yang cukup kuat sehingga perlu dilakukan penyesuaian komposisi agar lebih dapat diterima oleh semua kalangan. Kedua, beberapa ibu menyampaikan kekhawatiran terkait daya tahan jamu jika tidak segera dikonsumsi, mengingat produk tradisional ini tidak menggunakan bahan pengawet.

Meskipun demikian, kendala tersebut menjadi catatan penting bagi tim KKN MAs kelompok 95 untuk mengembangkan inovasi, baik dari segi rasa, daya simpan, tekstur, maupun kuantitas produksi, agar jamu beras kencur lebih sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa jamu beras kencur memiliki efek signifikan dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kondisi fisik[10], [11], [12]. Meskipun kegiatan ini tidak melibatkan uji laboratorium, persepsi positif masyarakat terhadap manfaat jamu menguatkan peran jamu beras kencur sebagai intervensi kesehatan berbasis komunitas. Dibandingkan dengan pengabdian serupa di daerah lain, kegiatan ini menonjolkan pendekatan partisipatif langsung yang melibatkan evaluasi rasa dan potensi usaha sebagai bagian dari keberlanjutan program.

4. SIMPULAN

Simpulan Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh KKN MAs Kelompok 95 melalui pemberian jamu beras kencur kepada masyarakat, khususnya kelompok ibu-ibu desa, berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya jamu tradisional sebagai warisan budaya sekaligus minuman kesehatan. Hasil tanggapan masyarakat menunjukkan bahwa jamu beras kencur memiliki rasa segar, aroma khas, dan manfaat yang dirasakan secara langsung, seperti mengurangi rasa pegal. Selain itu, kegiatan ini memunculkan gagasan baru di kalangan ibu-ibu untuk menjadikan jamu beras kencur sebagai alternatif minuman keluarga maupun peluang usaha apabila dikemas dengan lebih menarik.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala yang ditemui, antara lain rasa kencur yang dianggap terlalu kuat bagi sebagian peserta, keterbatasan daya simpan jamu karena tidak menggunakan pengawet, serta jumlah jamu yang terbatas saat pembagian. Kendala-kendala tersebut menjadi bahan evaluasi yang berharga untuk pengembangan produk jamu beras kencur ke depan.

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi kesehatan masyarakat Desa Rawang Kao, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian kearifan lokal melalui pemanfaatan jamu beras kencur sebagai media edukasi kesehatan. Secara akademis, kegiatan ini memperkaya kajian pengabdian masyarakat berbasis herbal tradisional dengan menekankan aspek penerimaan masyarakat, persepsi manfaat, serta potensi pengembangan ekonomi lokal.

5. SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat, diharapkan dapat melanjutkan kebiasaan mengonsumsi jamu beras kencur sekaligus mulai mencoba mengembangkannya sebagai produk usaha rumah tangga dengan memperhatikan rasa, kebersihan, dan kemasan.
2. Bagi pemerintah desa, diharapkan memberikan dukungan berupa fasilitasi peralatan sederhana dan pendampingan usaha agar produk jamu dapat lebih terstandarisasi dan berdaya saing.
3. Bagi kegiatan pengabdian selanjutnya, perlu dilakukan pelatihan lanjutan terkait inovasi rasa, peningkatan daya simpan jamu tanpa bahan kimia, serta strategi pemasaran berbasis digital agar jamu beras kencur lebih dikenal oleh masyarakat luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Riau yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bapak Wagino selaku penghulu Desa Rawang Kao, seluruh jajaran perangkat Desa beserta warga Desa Rawang Kao yang telah menerima serta membantu seluruh program kerja yang tim penulis laksanakan. Dan terkhusus ucapan terimakasih kepada seluruh anggota KKN MAs kelompok 95 yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan, mulai dari persiapan hingga pelaksanaan. Tidak lupa, apresiasi setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. N. Fauziah, E. Denabila, E. Januarysa, A. Z. Farabi, and L. R. Amelia, "Kekuatan Alam dalam Tantangan Kesehatan : Pemberdayaan Melalui Tanaman Obat Keluarga," vol. 1, no. 1, pp. 190–196, 2023.
- [2] A. P. Maharani, A. Salsabila, and A. I. Nurekta, "Edukasi dan Pemanfaatan Apotik Hidup Sebagai Solusi Kesehatan Mandiri di Daerah Pesisir," vol. 3, no. 1, pp. 75–83, 2025.
- [3] E. Satriyati, C. Nurhayati, and Soedarso, "Tradisi Jamu Sebagai Resiliensi Masyarakat Dan Potensi Pariwisata Budaya Di Kabupaten Sumenep Madura Ekna," *Semin. Sos. Sosiol.*, vol. 4, pp. 125–138, 2023.
- [4] A. Adriani, "Literature Review : Jenis dan Manfaat Jamu di Indonesia," *Biol. Educ. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 69–79, 2024.
- [5] Devina, Nurmasitoh, A. Solihin, and Rosidah, "Efektivitas Jamu Beras Kencur Terhadap Pengurangan Afterpain Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Tinggi Raja," *Penelit. Keperawatan Kontemporer*, vol. 2, pp. 306–312, 2024.
- [6] M. Jalil, B. Kencur, and P. Studi Doktor Biologi Universitas Gadjah Mada, "Pemanfaatan curcuma longa dan kaepferia galanga sebagai bahan pembuatan jamu 'beras kencur' bagi ibu pasca Persalinan," pp. 167–173, 2018.
- [7] N. Patihirrahmi, M. Y. Fikry, D. Agustini, A. A. Fauzi, S. Bahri, and L. Muktar, "Jamu beras kencur adalah minuman obat yang sebagian besar terbuat dari rimpang kencur dan beras," *J. Pengabdi. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 41–49, 2025, doi: 10.62588/ahjpm.2025.v3i1.0134.
- [8] A. N. Rahmawati and F. N. C. Desietha, "Uji Angka Kapang Khamir (Akk) Pada Jamu Beras Kencur Di Desa Karangpaket, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten," *J. Farm. Galen.*, vol. 9, no. 2, pp. 112–118, 2022.
- [9] Universitas Gajah Mada, "Pemerintah Dorong saintifikasi Obat Tradisional," https://ugm.ac.id/id/berita/18823-pemerintah-dorong-saintifikasi-obat-tradisional/?utm_source=chatgpt.com, 2019.
- [10] P. Penggunaan *et al.*, "Jumas : Jurnal Masyarakat," vol. 04, pp. 241–244, 2025.
- [11] N. Herlina, C. Wahyuningrum, N. Nheistricia, T. Aryudha, and N. Herlina, "PHARMACY : Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia) Aktivitas Penghambatan Radikal Bebas Jamu Modifikasi Beras Kencur dan Pengaruhnya terhadap Ketahanan Fisik Mencit Free Radical Scavenging Activity of Jamu Beras Kencur Modification and Its Effect on Endurance Exercise in Mice PHARMACY : Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)," vol. 20, no. 02, pp. 130–136, 2023.
- [12] U. S. Mulia, "Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Volume Asi Di Wilayah Kerja," vol. 02, no. 02, pp. 106–115, 2023, doi: 10.33859/mcc.v1i2.339.