

JUS PEGAGAN: INOVASI PELATIHAN KADER UNTUK MENINGKATKAN PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL

**Ni Made Sri Muryani^{1*}, Putu Intan Daryaswanti², I Gede Yudiana Putra³, I Komang
Jerry Widyanata⁴, I Kadek Artawan⁵, I Made Diah Pusparini Pendet⁶**

¹⁻³Stikes Kesdam IX/Udayana

*Korespondensi: srimumyanimade@gmail.com

ABSTRACT

Background: Family medicinal plants represent a local resource that communities can utilize to support health promotion and disease prevention efforts. Ketewel Village in Gianyar Regency has cultivated these plants; however, their utilization remains suboptimal due to the community's limited knowledge and skills regarding herbal plant processing. *Centella asiatica* is an herbal plant rich in bioactive compounds with the potential to be developed into easily consumable processed products. One initiative to enhance the utilization of *centella asiatica* involves training community health volunteers in the production of *centella asiatica* juice. **Method:** This community service activity was conducted in Ketewel Village, Sukawati District, Gianyar Regency, involving five health volunteers. The implementation method included providing education on the benefits of *centella asiatica*, demonstrating how to make *centella asiatica* juice, and hands-on practice by the volunteers. Evaluation was carried out by observing the volunteers' skills in the *centella asiatica* juice preparation process before and after the training. **Results:** The results of the activity indicate an improvement in the cadres' skills in processing *centella asiatica* into herbal juice. Prior to the training, none of the cadres were able to process *centella asiatica*; however, following the training, all cadres (100%) were able to independently produce *centella asiatica* juice according to the prescribed steps. The cadres also gained an understanding of the benefits of *centella asiatica*, processing techniques, and hygiene principles involved in herbal product preparation. **Conclusion:** Training on making *centella asiatica* juice is effective in enhancing the skills of community health volunteers in utilizing local herbal plants. This activity can serve as a community empowerment strategy to optimize the use of medicinal plants in home gardens and support health promotion and prevention efforts based on local resources.

Keywords: *centella asiatica*, cadre training, medicinal plants, herbal juice, community empowerment

ABSTRAK

Latar Belakang: Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan salah satu potensi lokal yang dapat dimanfaatkan masyarakat dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan. Desa Ketewel, Kabupaten Gianyar, telah mengembangkan penanaman TOGA, namun pemanfaatannya belum optimal karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengolahan tanaman herbal. Pegagan (*Centella asiatica*) merupakan salah satu tanaman herbal yang memiliki kandungan senyawa bioaktif dan berpotensi dikembangkan menjadi produk olahan yang mudah

dikonsumsi. Salah satu upaya peningkatan pemanfaatan pegagan dilakukan melalui pelatihan kader dalam pembuatan jus pegagan. **Metode:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ketewel, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar dengan melibatkan 5 orang kader kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian edukasi tentang manfaat pegagan, demonstrasi pembuatan jus pegagan, serta praktik langsung oleh kader. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterampilan kader sebelum dan sesudah pelatihan dalam melakukan tahapan pengolahan jus pegagan. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kader dalam pengolahan pegagan menjadi jus herbal. Sebelum pelatihan, seluruh kader belum mampu melakukan pengolahan pegagan, sedangkan setelah pelatihan seluruh kader (100%) mampu membuat jus pegagan secara mandiri sesuai tahapan yang diberikan. Kader juga mampu memahami manfaat pegagan, teknik pengolahan, serta prinsip kebersihan dalam pembuatan produk herbal. **Simpulan:** Pelatihan pembuatan jus pegagan efektif dalam meningkatkan keterampilan kader dalam memanfaatkan tanaman herbal lokal. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu strategi pemberdayaan masyarakat dalam mengoptimalkan pemanfaatan tanaman obat keluarga serta mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan berbasis potensi lokal.

Kata kunci: Pegagan, pelatihan kader, tanaman herbal, jus herbal, pemberdayaan masyarakat

PENDAHULUAN

Desa Ketewel merupakan salah satu desa di Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali, dengan jumlah penduduk sebanyak 10.622 jiwa yang sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dan buruh tani. Potensi sumber daya alam yang dimiliki desa ini cukup besar untuk mendukung pengembangan tanaman obat keluarga (TOGA). Pemerintah Desa Ketewel telah menginisiasi program penanaman TOGA di pekarangan rumah, kantor desa, dan Puskesmas Pembantu sebagai upaya mendukung pemeliharaan kesehatan masyarakat berbasis potensi lokal.

Namun, program tersebut belum berjalan secara optimal. Sebagian tanaman obat tidak terawat dengan baik, banyak yang mati, dan masyarakat belum memanfaatkan tanaman herbal sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan. Kondisi tersebut disebabkan oleh masih terbatasnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membudidayakan serta mengolah tanaman herbal menjadi produk yang mudah dikonsumsi dan memiliki nilai tambah. Akibatnya, tanaman herbal yang tersedia belum memberikan manfaat yang maksimal bagi peningkatan kesehatan maupun kesejahteraan masyarakat.

Di sisi lain, berdasarkan data Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Desa Ketewel masih ditemukan kasus penyakit tidak menular, yaitu 50 orang menderita hipertensi, 10 orang menderita diabetes melitus, 1 orang mengalami stroke ringan, dan 1 orang menderita penyakit jantung. Tingginya kejadian penyakit tidak menular menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat melalui pemanfaatan tanaman herbal yang aman, mudah diperoleh, dan berbasis kearifan lokal.

Salah satu tanaman herbal yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan adalah pegagan (*Centella asiatica*). Pegagan mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti triterpenoid, flavonoid, dan senyawa antioksidan yang diketahui memiliki berbagai manfaat kesehatan, antara lain membantu menjaga tekanan darah, mengendalikan kadar glukosa darah, meningkatkan fungsi kognitif, mempercepat penyembuhan luka, serta berperan sebagai antiinflamasi. Meskipun memiliki manfaat yang luas, pemanfaatan pegagan oleh masyarakat Desa Ketewel masih relatif rendah karena keterbatasan pengetahuan mengenai cara pengolahan yang praktis, aman, dan dapat diterima oleh masyarakat.

Salah satu inovasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemanfaatan pegagan adalah mengolahnya menjadi jus herbal. Jus pegagan merupakan bentuk olahan yang sederhana, mudah

dibuat, memiliki cita rasa yang lebih dapat diterima, serta berpotensi meningkatkan konsumsi tanaman herbal dalam kehidupan sehari-hari. Inovasi ini tidak hanya meningkatkan nilai guna tanaman pegagan, tetapi juga membuka peluang pengembangan produk herbal berbasis potensi lokal.

Keberhasilan pemanfaatan tanaman herbal di masyarakat memerlukan peran kader kesehatan sebagai agen perubahan. Kader memiliki kedekatan dengan masyarakat dan berperan penting dalam menyampaikan informasi kesehatan, memberikan edukasi, serta menggerakkan masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan pengolahan pegagan menjadi jus merupakan strategi yang tepat untuk memperkuat pemberdayaan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan kader dalam pembuatan jus pegagan sebagai inovasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mengolah tanaman herbal. Melalui pelatihan ini diharapkan kader mampu menjadi pelopor pemanfaatan pegagan di masyarakat, meningkatkan penggunaan tanaman herbal sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan, serta mendukung pengembangan kesehatan berbasis potensi lokal di Desa Ketewel.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini Metode pelaksanaan kegiatan ini akan dilaksanakan bersama-sama dengan mitra, yaitu PKK Desa Ketewel, dengan tahapan:

1. Melakukan sosialisasi terkait kegiatan pengabdian yang akan dilakukan dengan mitra yang akan mengundang Kepala Desa Ketewel, Puskesmas Sukawati I, Puskesmas Pembantu Desa Ketewel, dan PKK Desa Ketewel
2. Melakukan pre test tentang pengolahan jus pegagan
3. Melakukan pelatihan tentang pengolahan pegagan untuk menjadi jus yang akan melibatkan PKK Desa Ketewel
4. Melakukan evaluasi tentang pengolahan jus pegagan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Kelompok PKK

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Umur 40 – 60 tahun	5	100
Jenis Kelamin Perempuan	5	100
Pendidikan SMA	4	90
Perguruan Tinggi	1	10

Tabel 2. Ketrampilan Kader Pre dan Post Pelatihan

Kategori Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Kader belum terampil	5	100	0	0
Kader terampil	0	0	5	100
Total	5	100	5	100



Gambar 1. Jus Pegagan

Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan pembuatan jus pegagan pada kader kesehatan di Desa Ketewel menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kader dalam memanfaatkan tanaman herbal lokal.

Sebelum dilakukan pelatihan, sebagian besar kader belum memiliki keterampilan dalam mengolah pegagan menjadi produk yang siap dikonsumsi. Setelah diberikan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, seluruh kader (100%) mampu melakukan tahapan pembuatan jus pegagan mulai dari pemilihan bahan, proses pencucian, pengolahan, hingga penyajian produk. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan dengan pendekatan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan peserta.

Peningkatan keterampilan kader setelah pelatihan dapat terjadi karena proses pembelajaran tidak hanya diberikan melalui penyampaian materi, tetapi juga melibatkan pengalaman langsung dalam melakukan pengolahan produk. Metode demonstrasi dan praktik merupakan metode pembelajaran yang mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta karena peserta dapat melihat, mencoba, dan melakukan evaluasi terhadap proses yang dilakukan. Pendekatan pemberdayaan melalui pelatihan juga menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kapasitas masyarakat agar mampu memanfaatkan potensi lokal secara mandiri (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pegagan (*Centella asiatica*) merupakan salah satu tanaman herbal yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bahan pangan fungsional. Pegagan mengandung senyawa bioaktif berupa triterpenoid, terutama asiaticoside, madecassoside, asiatic acid, dan flavonoid yang memiliki aktivitas antioksidan serta berperan dalam memberikan efek farmakologis terhadap kesehatan (James & Dubery, 2009). Kandungan senyawa aktif tersebut menyebabkan pegagan banyak digunakan dalam pengobatan tradisional untuk membantu menjaga kesehatan, meningkatkan fungsi kognitif, mempercepat penyembuhan luka, serta memiliki aktivitas antiinflamasi (Gohil et al., 2010).

Pengolahan pegagan menjadi jus merupakan salah satu inovasi sederhana yang dapat meningkatkan nilai manfaat tanaman herbal di masyarakat. Selama ini, pemanfaatan tanaman obat keluarga sering kali masih terbatas pada penanaman dan penyimpanan bahan herbal tanpa adanya pengolahan lebih lanjut. Melalui pelatihan ini, kader memperoleh pengetahuan bahwa tanaman herbal dapat dikembangkan menjadi produk yang lebih praktis, menarik, dan mudah dikonsumsi oleh masyarakat. Pengembangan produk berbasis tanaman herbal juga sejalan dengan strategi pengembangan pelayanan kesehatan tradisional yang mendorong pemanfaatan tanaman obat secara aman, bermutu, dan berbasis bukti ilmiah (WHO, 2013).

Kader kesehatan memiliki peranan penting sebagai penghubung antara tenaga kesehatan

dan masyarakat. Peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan pengolahan pegagan diharapkan dapat memperkuat peran kader sebagai agen perubahan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat. Kader yang telah memiliki keterampilan dapat memberikan edukasi dan mendampingi masyarakat dalam pemanfaatan tanaman herbal, khususnya tanaman obat keluarga (TOGA), sehingga program kesehatan berbasis masyarakat dapat berjalan secara berkelanjutan.

Selain memberikan manfaat dalam aspek kesehatan, pelatihan pengolahan pegagan menjadi jus juga memiliki potensi dalam pengembangan ekonomi masyarakat. Produk olahan herbal yang dihasilkan dapat dikembangkan menjadi produk unggulan desa apabila didukung dengan pengemasan, standar kebersihan, dan strategi pemasaran yang tepat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan individu kader, tetapi juga dapat menjadi dasar pengembangan kelompok masyarakat dalam menghasilkan produk herbal bernilai tambah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan kader pembuatan jus pegagan merupakan salah satu bentuk inovasi pemberdayaan masyarakat yang efektif dalam meningkatkan pemanfaatan tanaman herbal lokal. Keberlanjutan program perlu dilakukan melalui pendampingan secara berkala, penguatan kelompok kader pengolah herbal, serta integrasi kegiatan dengan program kesehatan desa sehingga manfaat tanaman pegagan dapat dirasakan secara optimal oleh masyarakat Desa Ketewel.

SIMPULAN

Pelatihan pembuatan jus pegagan (*Centella asiatica*) pada kader kesehatan di Desa Ketewel merupakan upaya inovatif dalam meningkatkan pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai bagian dari pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini mampu meningkatkan keterampilan kader dalam mengolah pegagan menjadi produk herbal yang praktis dan bernilai guna. Setelah mengikuti pelatihan, seluruh kader mampu melakukan proses pembuatan jus pegagan secara mandiri sesuai tahapan yang diberikan. Pelatihan berbasis praktik ini diharapkan dapat memperkuat peran kader sebagai penggerak pemanfaatan tanaman obat keluarga serta mendukung pengembangan upaya promotif dan preventif berbasis potensi lokal di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) Tahun Anggaran 2021, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STIKes Kesdam IX/Udayana atas dukungan kelembagaan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada Pemerintah Desa Ketewel, Puskesmas Pembantu Desa Ketewel, serta Kelompok Subak Juan yang telah berpartisipasi aktif sebagai mitra dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pelaksana, narasumber, mahasiswa, serta semua pihak yang telah memberikan kontribusi berupa tenaga, waktu, pemikiran, dan kerja sama sehingga kegiatan pelatihan budidaya tanaman obat tradisional dan penyuluhan lapangan dapat berjalan dengan lancar serta memberikan manfaat bagi masyarakat Desa Ketewel

DAFTAR PUSTAKA

Gohil, K. J., Patel, J. A., & Gajjar, A. K. (2010). Pharmacological review of *Centella asiatica*: A potential herbal cure-all. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 72(5), 546–556.

James, J. T., & Dubery, I. A. (2009). Pentacyclic triterpenoids from the medicinal herb, *Centella asiatica* (L.) Urban. *Molecules*, 14(10), 3922–3941.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

World Health Organization. (2013). *WHO Traditional Medicine Strategy: 2014–2023*. Geneva: World Health Organization.

Brinkhaus, B., Lindner, M., Schuppan, D., & Hahn, E. G. (2000). Chemical, pharmacological and clinical profile of the East Asian medical plant *Centella asiatica*. *Phytomedicine*, 7(5), 427–448.