



## *Jamu Gummies: Innovation for women's health and productivity enhancement of the Sapta Marga village women's association*

**Mayang Murni, Rizky Nafaida, Muhammad Khalil** 

Universitas Samudra, Langsa, Indonesia

 [muhammadkhalil@unsam.ac.id](mailto:muhammadkhalil@unsam.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.12126>

### **Abstract**

*This community service program aims to improve women's reproductive health while supporting the economic productivity of the PKK mothers in Sapta Marga Village, Aceh Tamiang Regency, through the innovation of jamu gummies. The program focuses on transforming rhizomes into practical, tasty, and economically valuable products. The methods implemented include educational sessions on the health benefits of rhizomes and a three-day intensive training covering the production, packaging, and marketing of jamu gummies. Evaluation results indicate a significant improvement in participants' knowledge and skills in rhizome processing, with an average understanding increase of over 80%. The jamu gummies produced are of high quality, meet marketing standards, and are ready to be sold through both digital and conventional marketing strategies taught during the program. The initiative also creates new economic opportunities for PKK mothers without disrupting their household responsibilities.*

**Keywords:** *Jamu gummies; Women's health; Empowerment; Economic productivity*

## **Jamu Gummies: Inovasi kesehatan wanita dan peningkatan produktivitas PKK Desa Sapta Marga**

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi wanita sekaligus mendukung produktivitas ekonomi ibu-ibu PKK Desa Sapta Marga, Kabupaten Aceh Tamiang, melalui inovasi produk jamu gummies. Program ini dirancang untuk mengolah rimpang menjadi produk yang praktis, lezat, dan bernilai ekonomi. Metode yang diterapkan meliputi sosialisasi edukasi mengenai manfaat kesehatan rimpang dan pelatihan intensif selama tiga hari yang mencakup proses produksi, pengemasan, dan pemasaran jamu gummies. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pengolahan rimpang, dengan rata-rata pemahaman meningkat lebih dari 80%. Produk jamu gummies yang dihasilkan memiliki kualitas tinggi, memenuhi standar pemasaran, dan siap dijual melalui strategi pemasaran digital dan konvensional yang telah diajarkan. Program ini juga membuka peluang ekonomi baru bagi ibu-ibu PKK tanpa mengganggu tanggung jawab rumah tangga mereka.

**Kata Kunci:** Jamu gummies; Kesehatan wanita; Pemberdayaan; Produktivitas ekonomi

## **1. Pendahuluan**

Menjaga kesehatan reproduksi wanita merupakan hal yang sangat penting untuk memastikan kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu cara yang

dapat dilakukan adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat dengan pola makan yang seimbang (Oktafia & Indriastuti, 2022). Konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, terutama makanan yang mengandung zat-zat yang penting untuk kesehatan reproduksi seperti rempah-rempahan, jahe, kunyit, dan sejenisnya yang secara klinis terbukti bermanfaat untuk kesehatan reproduksi wanita apabila dikonsumsi secara teratur (Dietz et al., 2016; Novriansyah et al., 2022; Patibandla et al., 2024). Sehingga rempah-rempahan ini sering ditemukan dalam bentuk jamu untuk langsung dapat dikonsumsi (Rizqiya et al., 2022). Namun, setiap orang yang pernah mencoba mengolah rempah-rempah untuk jamu pasti akan mengakui bahwa prosesnya tidaklah mudah. Rempah-rempah sering kali memiliki tekstur yang keras, aroma yang kuat, dan kadang-kadang rasa yang pahit atau pedas (Huda, 2022). Menghaluskannya menjadi bentuk yang dapat dikonsumsi tanpa kehilangan manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya merupakan tantangan tersendiri (Fatimawali et al., 2023). Menghadapi kesulitan dan kerumitan dalam mengolah rempah-rempah untuk jamu, inovasi menjadi sangat penting. Inovasi dalam teknologi pengolahan dan formulasi dapat membantu mengatasi berbagai masalah yang terkait dengan mengolah rempah-rempah, mulai dari persiapan hingga penyajian (Darmaningrum et al., 2023).

Permasalahan lainnya yakni tidak adanya produktivitas PKK Desa Sapta Marga Kecamatan Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang. Produktivitas ibu rumah tangga merujuk pada kemampuan ibu dalam mengelola tugas-tugas rumah tangga dengan efisien dan efektif. Ibu rumah tangga yang produktif juga akan menjaga keseimbangan antara tugas-tugas rumah tangga dengan perawatan dan kesehatan diri. Ibu rumah tangga yang produktif akan menyadari pentingnya waktu istirahat, relaksasi, dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Ibu-ibu PKK Desa Sapta Marga produktif dalam mengelola rumah tangganya, namun sebagian besar dari mereka tidak produktif secara ekonomi. Mereka menginginkan produktif secara ekonomi tanpa harus meninggalkan aktivitas rumah tangga. Dengan memanfaatkan pengetahuan dari adanya aneka rimpang yang dapat diolah menjadi cemilan kesehatan yang tidak hanya dapat dinikmati namun dapat dijual ke pasaran, menjadi solusi yang tepat. Dari analisis situasi tersebut, diketahui permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu terkait minimnya pengetahuan akan pemanfaatan aneka rimpang yang dapat dijadikan olahan cemilan kesehatan sebagai solusi bagi permasalahan wanita. Aktivitas ibu rumah tangga yang tiada henti memerlukan ketahanan tubuh dengan konsumsi multivitamin. Namun multivitamin kimia akan memberikan dampak jangka panjang, maka diperlukan multivitamin alami yang praktis dan enak rasanya. Untuk itu diperlukan pengetahuan lebih untuk menghadapi situasi tersebut. Selain itu, kelompok Ibu PKK Desa Sapta Marga pada umumnya adalah ibu rumah tangga yang aktivitas kesehariannya terbatas hanya pada aktivitas rumah tangga, tidak memiliki produktivitas lebih yang dapat menjadi nilai tambah secara ekonomis.

Upaya untuk mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan dan pelatihan tentang cara mengolah rimpang menjadi jamu gummies, sebuah alternatif sehat dan praktis dari minuman herbal tradisional. Dengan mengubah obat herbal tradisional ini menjadi bentuk yang lebih modern dan menarik, seperti gummies, para ibu PKK dapat meningkatkan kesehatan mereka sambil juga mendapatkan manfaat ekonomi (Yulian al., 2022). Produksi dan penjualan jamu gummies tidak hanya menyediakan solusi bagi masalah kesehatan wanita tetapi juga menciptakan sumber pendapatan baru bagi para ibu PKK, memberdayakan mereka secara ekonomi tanpa mengganggu tanggung jawab rumah tangga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengoptimalkan potensi kelompok PKK di Desa Sapta Marga dengan memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia. Dengan memperkenalkan teknik pengolahan dan formulasi produk yang inovatif, para wanita dapat memproduksi jamu gummies berkualitas tinggi yang memenuhi kebutuhan kesehatan wanita dan memiliki nilai jual. Inisiatif ini tidak hanya menangani masalah kesehatan wanita tetapi juga mendorong kemandirian ekonomi di antara anggota PKK. Lebih jauh lagi, kegiatan PKM ini menekankan pentingnya inisiatif berbasis komunitas dalam meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas wanita. Dengan menggabungkan pengetahuan tradisional dengan inovasi modern, kelompok PKK dapat menciptakan model yang berkelanjutan untuk meningkatkan hasil kesehatan dan ekonomi. Keberhasilan inisiatif ini dapat menjadi contoh bagi komunitas lain yang menghadapi tantangan serupa, menunjukkan potensi sumber daya lokal dan upaya komunitas dalam mendorong perubahan positif. Pengenalan jamu gummies sebagai inovasi kesehatan dan strategi peningkatan produktivitas merupakan langkah signifikan menuju peningkatan kualitas hidup bagi wanita di Desa Sapta Marga. Ini menunjukkan bagaimana praktik tradisional dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan kontemporer, menawarkan pendekatan holistik terhadap kesehatan dan pemberdayaan ekonomi. Melalui PKM ini, diharapkan para ibu PKK dapat mencapai kesehatan dan produktivitas yang lebih baik, berkontribusi pada pembangunan dan kesejahteraan komunitas.

## 2. Metode

---

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh PKK Desa Sapta Marga Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang, berfokus pada optimalisasi sumber daya manusia dan bahan baku yang tersedia. Potensi ini akan dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam rangka meningkatkan kesehatan dan produktivitas ekonomi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Aula Desa Sapta Marga pada 6-8 Agustus 2024.

Untuk mengatasi permasalahan pertama, yaitu minimnya pengetahuan akan pemanfaatan aneka rimpang sebagai olahan cemilan sehat, dilakukan sosialisasi yang bertujuan memberikan edukasi mengenai manfaat dan cara pengolahan rimpang. Sosialisasi ini akan berlangsung selama dua sesi, masing-masing berdurasi 60 menit. Dalam sesi ini, peserta PKK Desa Sapta Marga, akan menerima booklet berisi resep pembuatan jamu gummies dari berbagai jenis rimpang. Diharapkan melalui sosialisasi ini, pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah rimpang menjadi cemilan sehat meningkat, yang pada akhirnya dapat menjadi solusi kesehatan bagi wanita. Partisipasi penuh peserta selama sosialisasi sangat diharapkan untuk memastikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk mengatasi permasalahan kedua, yaitu kurangnya produktivitas PKK Desa Sapta Marga karena aktivitas yang monoton dan terbatas pada urusan rumah tangga, dilakukan pelatihan pembuatan jamu gummies dengan memanfaatkan aneka rimpang. Pelatihan ini dirancang untuk memberikan nilai tambah ekonomi bagi kelompok ibu-ibu PKK Desa Sapta Marga. Dalam pelatihan ini, peserta akan dibekali dengan bahan baku, perlengkapan, dan peralatan produksi jamu gummies yang memadai. Dengan demikian, peserta tidak hanya belajar cara membuat jamu gummies tetapi juga bagaimana memproduksi dalam skala yang bisa dipasarkan.

Setelah pelatihan, diharapkan peserta mampu memproduksi jamu gummies yang tidak hanya berguna bagi kesehatan pribadi tetapi juga dapat dijual, sehingga memberikan tambahan penghasilan bagi keluarga mereka. Selain itu, pelatihan ini juga bertujuan untuk membangun kepercayaan diri dan kemandirian ekonomi di antara anggota PKK. Melalui pemberian materi dan praktik langsung, peserta diharapkan dapat memanfaatkan potensi lokal yang ada secara optimal.

Metode ini diharapkan dapat mengatasi dua permasalahan utama yang dihadapi oleh PKK Desa Sapta Marga, yaitu minimnya pengetahuan tentang pemanfaatan rimpang dan kurangnya produktivitas ekonomi. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan jamu gummies, diharapkan peserta dapat mencapai peningkatan kesehatan dan kesejahteraan ekonomi yang signifikan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di PKK Desa Sapta Marga, Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang, telah berhasil dengan baik, memberikan dampak signifikan pada dua aspek utama: peningkatan pengetahuan tentang kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi wanita, dan peningkatan produktivitas ekonomi melalui produksi jamu gummies. Sosialisasi mengenai pemanfaatan aneka rimpang sebagai bahan dasar pembuatan cemilan sehat dilaksanakan dalam dua sesi, masing-masing berdurasi 60 menit ([Gambar 1](#)).



Gambar 1. Sosialisasi pemanfaatan rimpang

Selama sosialisasi, peserta menerima booklet yang berisi resep dan panduan pembuatan jamu gummies dari berbagai jenis rimpang seperti jahe, kunyit, temulawak, dan kencur. Evaluasi yang dilakukan setelah sosialisasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat kesehatan rimpang dan cara mengolahnya menjadi jamu gummies. Peserta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait topik yang dibahas dengan tingkat akurasi yang tinggi, yang menunjukkan bahwa materi yang disampaikan telah dipahami dengan baik ([Tabel 1](#)). Rimpang seperti jahe dan kunyit memiliki kandungan antioksidan dan antiinflamasi yang tinggi, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan wanita, khususnya dalam menjaga kesehatan reproduksi. Dengan mengolah rimpang menjadi jamu gummies, konsumsi rimpang menjadi lebih praktis dan menyenangkan. Hal ini penting mengingat gaya hidup modern yang seringkali

membuat orang cenderung mencari solusi kesehatan yang praktis dan mudah dikonsumsi (Assa'idi et al., 2022).

Tabel 1. Hasil evaluasi pemahaman

Aspek Penilaian	Rata-rata <i>Pretest</i> (%)	Rata-Rata <i>Posttest</i> (%)
Pemahaman manfaat rimpang	41,3	86,3
Pemahaman dasar pengolahan jamu	45,6	88,3
Pemahaman dasar strategi pemasaran	37,3	81,3

Pelatihan pembuatan jamu gummies yang melibatkan seluruh anggota PKK Desa Sapta Marga berlangsung selama tiga hari (Gambar 2). Dalam pelatihan ini, peserta tidak hanya diberikan pengetahuan teoretis tetapi juga kesempatan untuk praktik langsung. Setiap peserta menerima bahan baku, peralatan, dan perlengkapan yang diperlukan untuk produksi jamu gummies.



Gambar 2. Kegiatan demo pembuatan jamu gummies

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta berhasil memproduksi jamu gummies dengan kualitas yang baik, yang siap dipasarkan. Sebagai bagian dari pelatihan, peserta juga diajarkan tentang strategi pemasaran dan pengemasan produk agar lebih menarik bagi konsumen. Hal ini mencakup desain kemasan yang menarik, penetapan harga, dan cara memasarkan produk baik secara *online* maupun *offline*. Produk jamu gummies yang dihasilkan selama pelatihan telah diuji kualitasnya dan siap untuk dipasarkan. Pengemasan yang menarik dan strategi pemasaran yang efektif diharapkan dapat meningkatkan daya tarik produk di pasar (Gambar 3).

Meskipun program ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi untuk keberlanjutan program ini. Salah satu tantangan utama adalah memastikan ketersediaan bahan baku yang konsisten. Untuk mengatasi ini, peserta dianjurkan untuk menjalin kerja sama dengan petani lokal yang dapat menyediakan rimpang berkualitas secara berkelanjutan. Selain itu, pengetahuan tentang manajemen usaha juga perlu ditingkatkan agar peserta dapat mengelola usaha produksi jamu gummies secara lebih profesional.

Tantangan lain yang muncul adalah adaptasi peserta terhadap teknologi pengolahan yang baru. Tidak semua peserta memiliki pengalaman dalam menggunakan peralatan produksi yang lebih modern, sehingga pelatihan tambahan mengenai penggunaan dan

perawatan peralatan perlu dilakukan secara berkala. Selain itu, tantangan dalam pemasaran juga perlu diatasi dengan memberikan pelatihan lanjutan tentang digital marketing dan *e-commerce*, mengingat tren pemasaran saat ini yang banyak beralih ke platform digital.



Gambar 3. Produk jamu gummies

Keberhasilan program ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan dan ekonomi anggota PKK Desa Sapta Marga, tetapi juga memberikan dampak positif bagi komunitas secara keseluruhan. Dengan meningkatnya produktivitas ekonomi, anggota PKK dapat berkontribusi lebih banyak pada perekonomian lokal. Produk jamu gummies yang dihasilkan dapat menjadi produk unggulan desa yang meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan masyarakat.

Selain itu, peningkatan kesehatan melalui konsumsi jamu gummies diharapkan dapat mengurangi biaya kesehatan jangka panjang. Wanita yang rutin mengonsumsi jamu gummies akan mendapatkan manfaat kesehatan dari rimpang yang terkandung di dalamnya, seperti peningkatan sistem kekebalan tubuh, pengurangan peradangan, dan perbaikan kesehatan pencernaan. Dengan demikian, mereka dapat menjaga kesehatan reproduksi mereka dengan cara yang alami dan praktis.

Dalam jangka panjang, program ini dapat menjadi model yang dapat diterapkan di komunitas lain dengan kondisi serupa. Pemberdayaan wanita melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka tetapi juga memperkuat komunitas secara keseluruhan. Dengan menggabungkan pengetahuan tradisional dengan inovasi modern, kelompok PKK dapat menciptakan model yang berkelanjutan untuk meningkatkan hasil kesehatan dan ekonomi.

## 4. Kesimpulan

---

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di PKK Desa Sapta Marga, Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang, berhasil mencapai tujuan utamanya dalam dua aspek penting: peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi wanita dan peningkatan produktivitas ekonomi melalui inovasi pembuatan jamu gummies. Sosialisasi dan pelatihan yang diberikan telah meningkatkan pemahaman peserta tentang manfaat kesehatan rimpang dan cara mengolahnya menjadi jamu gummies

yang praktis dan enak dikonsumsi. Pelatihan ini juga memberikan keterampilan baru kepada peserta dalam memproduksi dan memasarkan jamu gummies, membuka peluang ekonomi yang signifikan bagi anggota PKK tanpa harus meninggalkan aktivitas rumah tangga mereka. Meskipun terdapat tantangan dalam memastikan ketersediaan bahan baku yang konsisten dan peningkatan pengetahuan manajemen usaha, program ini menunjukkan potensi besar untuk menjadi model pemberdayaan wanita dan peningkatan kesejahteraan komunitas yang berkelanjutan. Melalui kombinasi pengetahuan tradisional dan inovasi modern, program ini berhasil meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas ekonomi anggota PKK, serta memberikan kontribusi positif bagi perekonomian lokal.

## Ucapan Terima Kasih

---

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat, dan Penjamin Mutu (LPPM-PM) Universitas Samudra yang telah memberikan dukungan administratif dan mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini melalui kontrak bernomor 115/UN54.6/PM/2024. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada mitra Ibu PKK Desa Sapta Marga Kecamatan Mayak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang, yang terlibat aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terakhir, terima kasih kepada seluruh tim pendukung mahasiswa yang telah terlibat dalam kegiatan ini.

## Kontribusi Penulis

---

Pelaksana kegiatan: MM, RF, MK; Penyiapan artikel: MK; Analisis dampak pengabdian: MM, RF, MK; Penyajian hasil pengabdian: MM; Revisi artikel: RF.

## Daftar Pustaka

---

- Assa'idi, S., Mahallib, M., & Sudiryanto, G. (2022). Inovasi Serbuk Jamu sebagai Pengobatan Alternatif dalam Meningkatkan Perekonomian di Desa Sekuro. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 92–97.
- Darmaningrum, K., Widyaswati, R., & Maryanti, I. E. (2023). Pelatihan Manajemen Produksi dan Digital Marketing untuk Inovasi Jamu Tradisional “Larasati” dalam Menghadapi Era Kompetisi Ekonomi Digital. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(4). <https://doi.org/10.33394/jpu.v4i4.9264>
- Dietz, B. M., Hajirahimkhan, A., Dunlap, T. L., & Bolton, J. L. (2016). Botanicals and Their Bioactive Phytochemicals for Women’s Health. *Pharmacological Reviews*, 68(4), 1026–1073. <https://doi.org/10.1124/pr.115.010843>
- Fatimawali, F., Kepel, B., Bodhi, W., Manampiring, A., Budiarmo, F., Yamlean, P., & Tallei, T. (2023). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Jamu Sehat pada Kelompok UMKM PKK Lingkungan VII Kelurahan Malendeng Manado. *The Studies of Social Sciences*, 5(1), 16–25. <https://doi.org/10.35801/tsss.v5i1.49725>
- Huda, N. (2022). Pemanfaatan Rempah Pilihan Sebagai Jamu Imunitas di Masa New Normal. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.160-168>

- Novriansyah, Y., Zahlimar, Z., & Sari, M. (2022). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal untuk Menjaga Kesehatan Wanita di Masa Produktif. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 112–119. <https://doi.org/10.58192/karunia.v1i4.400>
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Gerakan Peduli Sehat Reproduksi Wanita (Gelis P-San) Sebagai Upaya Pemberdayaan Deteksi Dini Kesehatan Reproduksi Wanita di Wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1443–1449. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5840>
- Patibandla, S., Gallagher, J. J., Patibandla, L., Ansari, A. Z., Qazi, S., & Brown, S. F. (2024). Ayurvedic Herbal Medicines: A Literature Review of Their Applications in Female Reproductive Health. *Cureus*, 16(2). <https://doi.org/10.7759/cureus.55240>
- Permadi, Y. W., Wirasti, W., & Rahmatullah, S. (2022). Peningkatan Ekonomi dengan Memberdayakan Masyarakat Melalui Tanaman Obat dan Pembuatan Jamu Menuju Desa Sehat Mandiri. *Jurnal Batikmu*, 2(1), 51–55. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v2i1.987>
- Rizqiya, F., Kushargina, R., & Yunieswati, W. (2022). Remaja Sehat dan Aktif dengan Konsumsi Jamu Setiap Hari untuk Jaga Imunitas Tubuh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4).



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---