



STIPRAM

Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo Yogyakarta



No : 283.1/ST/LPPM-STIPRAM/XI/2023

Yogyakarta, 11 November 2023

Perihal : **Penugasan sebagai Narasumber**

SURAT TUGAS

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo Yogyakarta, menugaskan kepada:

Nama : Heni Dwi Lestari, S.Pd., M.Par.
NIDN : 0527119501
Jabatan : Dosen Tetap

Untuk menjadi **Narasumber** dalam **Kegiatan Penyuluhan Budidaya Tanaman Empon-Empon bersama Kelompok Wanita Tani (KWT) Dukuh Kepuh Gununggajah** yang akan dilaksanakan pada:

Hari/ Tanggal : Senin, 13 November 2023
Waktu : 13.00 – 14.30 WIB
Tempat : Dukuh Kepuh, Gununggajah, Klaten, Jawa Tengah

Demikian surat tugas ini diberikan agar dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.



SARBIM

Kepala LPPM



Kiki Rizki Makiva, S.Psi., M.A., Ph.D.

NIDN. 0506108501

**SOSIALISASI PENYULUHAN
BUDIDAYA TANAMAN EMPON-
EMPON BERSAMA KELOMPOK
WANITA TANI (KWT) DUKUH KEPUH
GUNUNGGAJAH**

Narasumber:

Heni Dwi Lestari, S.Pd., M.Par

Perbedaan Empon-empon dan Rempah-rempah

- Empon-Empon

adalah rimpang yang digunakan sebagai ramuan tradisional seperti jahe, kunyit, temulawak dan sebagainya.

- Rempah-rempah

adalah berbagai jenis hasil tanaman yang beraroma seperti pala, cengkeh, lada untuk memberikan bau dan rasa khusus pada makanan

Jenis Empon-empon

1. Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe adalah salah satu jenis empon-empon yang paling dikenal dan sering digunakan di seluruh dunia. Jahe memiliki akar berwarna kuning dan memiliki rasa pedas yang khas. Jahe digunakan dalam berbagai masakan, minuman, dan juga sebagai obat tradisional.

Menurut buku *The Encyclopedia of Herbs and Herbalism* yang ditulis Malcolm Stuart, jahe telah digunakan dalam pengobatan tradisional sejak ribuan tahun lalu, terutama di Asia. Jahe diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan dapat membantu meredakan mual dan muntah. Selain itu, jahe juga digunakan dalam minuman seperti teh jahe yang diketahui memiliki efek menghangatkan tubuh.

2. Kunyit (*Curcuma longa*)

Kunyit adalah empon-empon berwarna oranye yang dikenal karena warna alaminya yang intens dan rasa yang sedikit pahit. Curcumin dalam kunyit memiliki potensi antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba.

3. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)

Temulawak adalah empon-empon yang mirip dengan kunyit, tetapi memiliki warna lebih cerah dan rasa lebih pahit. Temulawak juga mengandung curcumin yang memberi manfaat kesehatan serupa dengan kunyit.

4. Temu Putih (*Curcuma zedoaria*)

Sering kali temu putih dipertukarkan namanya dengan kunir putih. Atau dengan kata lain dua spesies ini dianggap sama. Padahal keduanya sangat berbeda. Temu putih dari marga *Curcuma*, sedangkan kunir putih dari marga *Kaempferia*. Rasa temu putih sangat pahit, sedangkan kunir putih tidak terlalu pahit.

Temu putih dijual di pasaran karena dipercaya sebagai obat kanker. Namun sebenarnya tidak hanya itu, banyak manfaat yang diperoleh dari temu putih, di antaranya kandungan curcumol dan curdione berfungsi untuk antikanker, untuk mengurangi nyeri pada saat haid, dapat mengobati kanker seperti kanker serviks, mengobati kista, mengatasi diare, mengatasi masalah lambung, dan mengatasi sakit perut (Anonim, 2016).

5. Temu Ireng (*Curcuma aeruginosa*)

Temu ireng atau temu hitam karena warna rimpang bagian dalamnya berwarna biru kehitam-kehitaman. Daunnya mirip temu putih dan temu lawak karena sama-sama mempunyai semburat ungu pada mid-rib (ibu tangkai daun).

Temu ireng dipakai masyarakat sebagai obat jamu cekok (Limananti & Triratnawati, 2003). Selain itu juga terkenal untuk mengobati penyakit batuk. Manfaat lain misalnya menambah nafsu makan, mengatasi penyakit kulit, menyuburkan kandungan, mengatasi nyeri saat haid, pembersih darah paska melahirkan, meredakan batuk dan sesak nafas, menghilangkan racun dalam tubuh, mengobati cacingan, penambah darah, dan mengatasi gangguan wasir (Ana, 2015).

6. Temu kunci (*Boesenbergia rotunda*)

Temu kunci bentuknya memang seperti kunci. Kalau rimpang lain bentuknya kerucut, temu kunci memiliki bentuk silinder kecil-kecil layaknya kunci. Baunya harum, dipakai untuk pelengkap ibu-ibu di dapur dalam memasak sayur bayam.

Sayur bayam yang ditambahkan kunci lebih beraroma harum dan terasa lebih hangat. Manfaat yang diperoleh dari temu kunci selain bumbu dapur adalah mengatasi gangguan pencernaan, mencegah gigi berlubang, mencegah maag, dan meningkatkan gairah seks (Setiaputri, 2018).

7. Temu mangga (*Curcuma mangga*)

Tanaman ini asli Malaysia. Disebut temu mangga karena aroma daging rimpangnya seperti mangga Kueni, harum dan tidak pahit. Orang Sunda memanfaatkan temu mangga sebagai lalapan.

Kandungan Curcuminoid pada temu mangga yaitu sebesar 0.18-0.47% dideteksi menggunakan metode HPLC deteksi photodiode array (Bos et al., 2007). Beberapa manfaat temu mangga sebagai obat tradisional di antaranya sebagai obat maag, mengatasi diare, penghilang nyeri saat haid dan keputihan, mengobati jerawat dan bisul, untuk mengecilkan rahim, dan penambah nafsu makan (CCRC, 2019).

8. Temu giring (*Curcuma heyneana*)

Temu giring merupakan tanaman endemik Indonesia (Bos et al., 2007). Kulit rimpang berbuku-buku dengan panjang sekitar 10 cm. Warna rimpang kuning kehijauan dan rasanya pahit.

Temu giring identik dengan khasiatnya sebagai obat kecantikan. Namun ternyata banyak kandungan senyawa kimia yang bermanfaat sebagai tanaman obat keluarga. Di antaranya adalah berpotensi sebagai antioksidan, dapat mengangkat sel kulit mati, bermanfaat sebagai obat cacing bagi anak, sumber antioksidan yang cukup tinggi, sebagai obat luka, obat cacing, dan obat sakit perut, sebagai obat pelangsing, mengatasi perasaan tidak tenang atau cemas, obat cacar air, dan obat batuk (wardani, 2016).

9. Kencur (*Kaempferia galanga*)

Kencur biasanya dipakai untuk bumbu pecel, urap, atau karedok. Manfaat yang diperoleh dari ekstrak kencur yakni relaksasi dan memberikan efek sedatif atau menenangkan, menambah nafsu makan, mengatasi diare, mengatasi radang lambung, obat anti nyeri, obat anti radang, obat batuk, menyembuhkan luka, dan sebagai perawatan wajah berjerawat (Anonim, 2019).

10. Kunir putih (*Kaempferia rotunda*)

Rimpangnya pendek dan bercabang-cabang, juga berbau harum. Akarnya berbau harum dan bentuknya seperti kacang tanah atau bisa juga seperti telur merpati (Lim, 2016, p. 436). Dari rimpang, keluar akar-akar kasar yang ujungnya terdapat anakan rimpang yang berair dan tampak tumbuh menggerombol menutup rimpang induk. Rimpangnya berasa pahit. Jika telah keluar bunga, tandanya rimpang telah siap dipanen. Umbi mudanya dapat dimakan sebagai lalap.

Yunus et al. (2016) mengungkapkan bahwa *Kaempferia rotunda* atau Kunir yang sejak dahulu telah digunakan untuk mengobati gangguan pencernaan dan juga mengobati kanker. Selaintu juga bermanfaat untuk mengobati radang, meredam demam, dan meningkatkan nafsu makan (Arsyad, 2017).

11. Bangle (*Zingiber purpureum Roxb*)

Rimpang bangle menjalar dan berdaging, bentuknya hampir bundar sampai jorong atau tidak beraturan, tebal 2-5 mm. Warna daging rimpangnya kuning muda sampai kuning kecokelatan (Raina, 2011, p. 36).

Bangle mengandung minyak atsiri (sineol, pinen), damar, pati, dan tanin (Raina, 2011, p. 36). Berikut 10 manfaat bangle bagi kesehatan, yaitu sebagai obat demam, obat sakit perut, sakit kepala, obat sakit kuning, obat rematik, obat cacangan, melancarkan BAB, antioksidan, meningkatkan nafsu makan, dan mengatasi begah (Ginaini, 2016).

12. Lempuyang wangi (*Zingiber aromaticum*)

Lempuyang atau lempuyang wangi (*Zingiber zerumbet*) adalah sejenis rempah-rempah yang berkhasiat obat. Rimpangnya dimanfaatkan sebagai campuran obat pahitan yang dijual oleh penjaja jamu keliling. Lempuyang atau puyang adalah salah satu bahan utama jamu yang cukup populer, jamu cabe puyang (Wikipedia, 2019b).

Lempuyang diketahui mampu menginduksi apoptosis sel-sel kanker. Tidak hanya itu, lempuyang berguna bagi kesehatan, misalnya sebagai obat asma, merangsang nafsu makan, merangsang membran mukosa lambung, mengurangi rasa nyeri, dan pembersih darah (Raina, 2011, p. 220)

13. Lengkuas (*Alpinia galanga*)

Laos atau lengkuas adalah rimpang yang cukup familiar bagi ibu-ibu pencinta kuliner. Bumbu laos dipakai untuk memasak ayam goreng atau masak sayur opor. Oleh karena itu lengkuas terkenal sebagai penyedap masakan yang alami. Rimpang umbi lengkuas selain berserat kasar juga mempunyai aroma yang khas.

Lengkuas mengandung minyak atsir sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Lengkuas dipercaya sebagai obat rematik, sakit limpa, gairah seks, nafsu makan, bronkitis, dan panu (Raina, 2011, p. 222).

14. Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe ada tiga jenis, yaitu jahe merah, emprit, dan gajah. Batang jahe merupakan batang semu dengan tinggi 30 hingga 100 cm. Akarnya berbentuk rimpang dengan daging akar berwarna kuning hingga kemerahan dengan bau menyengat. Daun menyirip dengan panjang 15 hingga 23 mm dan panjang 8 hingga 15 mm. Tangkai daun berbulu halus (Wikipedia, 2019a). Bunga jahe tumbuh dari dalam tanah berbentuk bulat telur dengan panjang 3,5 hingga 5 cm dan lebar 1,5 hingga 1,75 cm. Gagang bunga bersisik sebanyak 5 hingga 7 buah. Bunga berwarna hijau kekuningan.

Rimpang ini sangat populer karena digunakan sebagai bahan untuk membuat wedang jahe. Jika kalian suka jajan di angkringan atau kucingan, maka tidak lengkap rasanya apabila tidak merasakan sensasi kehangatan wedang jahe. Jahe sekarang sudah dikemas lebih praktis dalam bentuk sachet. Beberapa juga digunakan sebagai campuran susu dan minuman lain. Sejumlah manfaat jahe bagi kesehatan karena mengandung senyawa kimia zingirona, gingerol, dan zingiberol, yakni untuk mengatasi batuk, membangkitkan nafsu makan, mulas, perut kembung, obat gatal, dan salesma (Raina, 2011, pp. 134–135)

Manfaat Empon-empon

1. Manfaat Antiinflamasi

Empon-empon seperti jahe, kunyit, dan temulawak mengandung senyawa antiinflamasi yang dapat membantu meredakan peradangan dalam tubuh.

2. Manfaat Antioksidan

Empon-empon mengandung senyawa antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

3. Manfaat Pencernaan

Empon-empon seperti jahe dan temulawak telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk meredakan gangguan pencernaan.

4. Manfaat Kesehatan Jantung

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi empon-empon seperti kunyit dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam "*The American Journal of Clinical Nutrition*", curcumin dalam kunyit dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Ini bisa menjadi tambahan yang baik untuk diet jika seseorang ingin menjaga kesehatan jantungnya.

Notulen Kegiatan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berkolaborasi dengan mahasiswa KKN STIA MADANI KLATEN
2. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi oleh narasumber
3. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan kegiatan sharing session mengenai kegiatan-kegiatan yg dilakukan oleh KWT Gununggajah yg masih aktif sampai sekarang, yaitu:
 - a) Produksi jamu masih berjalan tapi hanya memproduksi dalam jumlah sedikit
 - b) Menjual produk jamu hasil produksi dari KWT Gununggajah
 - c) Menanam sayuran dan empon-empon
4. Pada kegiatan sharing session tersebut ternyata terdapat beberapa kendala dalam kegiatan KWT di Gununggajah, yaitu:
 - a) Kegiatan KWT di Gununggajah tidak maksimal karena tidak ada dukungan dari pihak Kelurahan Gununggajah
 - b) Sering menjuarai lomba (bahkan pernah mendapatkan juara 2 tingkat provinsi), akan tetapi tidak ada apresiasi dari pihak Kelurahan Gununggajah
 - c) Kendala dibagian pemasaran, karena anggota KWT semuanya ibu-ibu yg kurang paham menggunakan teknologi media sosial
 - d) Tidak ada regenerasi dari ibu-ibu muda, jadi kegiatan KWT Gununggajah hanya stagnan



SELESAI

DAFTAR HADIR SOSIALISASI PENYULUHAN BUDIDAYA TANAMAN
EMPON-EMPON BERSAMA KELOMPOK WANITA TANI (KWT) DUKUH
KEPUH GUNUNGGAJAH

Hari, Tanggal	=	Senin, 13 November 2023
Waktu	=	13.00 - 14.30 WIB
Lokasi	=	Dukuh Kepuh, RT 04 RW 02, Desa Gununggajah, Kecamatan Bayat

No	Nama	Paraf
1.	Tugimem	1.
2.	Samini	2.
3.	Seharhi	3.
4.	Siti Ngaisah	4.
5.	Dalisyem	5.
6.	icaptinah	6.
7.	Sulis	7.
8.	Sri Hidayati	8.
9.	SRI HARTI	9.
10.	SRI MANISIH	10.
11.	Sunarni	11.
12.	SABRINI	12.
13.	Istikomah	13.
14.	Banish	14.
15.	Henri Dwi Lestari	15.
16.	Viki Artindis	16.
17.	Soliqah Isna	17.
18.	Uswatan Khasanah	18.
19.	Mawidhoh Arifah Sabila.	19.
20.	Ratri Herawati	20.
21.		21.
22.		22.
23.		23.
24.		24.
25.		25.
26.		26.
27.		27.
28.		28.
29.		29.
30.		30.
31.		31.
32.		32.
33.		33.
34.		34.

**DOKUMENTASI SOSIALISASI PENYULUHAN BUDIDAYA TANAMAN EMPON-EMPON
BERSAMA KELOMPOK WANITA TANI (KWT) DUKUH KEPUH GUNUNGGAJAH**



Foto 1 dan 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Foto 3 dan 4. Kegiatan Sharing Season



Foto 5 dan 6. Penyampaian Tambahan Informasi dari Pendamping KWT



Foto 7. Foto Bersama Peserta



Foto 8. Foto Bersama Perwakilan KKN STIA MADANI KLATEN



Sertifikat

Diberikan kepada :

Henri Dwi Lestari, S.Pd., M.Par

Atas partisipasinya sebagai **Narasumber** dalam acara
Pelatihan Budidaya Empon-Empon Bersama Kelompok Wanita Tani Dk. Kepuh
Yang diselenggarakan oleh Mahasiswa KKN-STIA MADANI Kelompok Gununggajah
pada tanggal 13 November 2023

DOSEN PEMBIMBING LAPANGAN

ERRY SETYO PRABOWO, S.Sos., M.M

KETUA RELAKSANA

VIKI ARLINDIA