

Pelatihan Pembuatan Jamu Milenial Berbahan Pangan Lokal Kalimantan Daun Kalakai (*Stenochlaena palustris*) pada Ibu PKK Desa Sungai Besar Kabupaten Banjar

Training in Herbal Medicine Production from Kalakai Leaves to Prevent Stunting for PKK Mothers in Sungai Besar Village, Banjar Regency

Helmina Wati ^{1*}

Eka Fitri Susiani ²

Ibrahim Rully Effendi ³

Liling Tryasmono ⁴

Agung Nugroho ⁵

Muhammad Ikhwan Rizki ⁴

¹Department of Pharmacist Professional Education, Borneo Lestari University, Indonesia

²Department of Pharmacy, Borneo Lestari University, Indonesia

³Department of Management, Borneo Lestari University, Indonesia

⁴Department of Pharmacy, Lambung Mangkurat University, Indonesia

⁵Department of Agricultural Industrial Technology, Lambung Mangkurat University, Indonesia

email: helminawati@unbl.ac.id

Kata Kunci

Stunting
Kalakai
Jamu milenial

Keywords:

Stunting
Kalakai
Millennial herbal medicine

Received: November 2024

Accepted: November 2024

Published: December 2024

Abstrak

Stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang. Zat besi merupakan elemen penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sel, serta fungsi kekebalan tubuh. Solusi mengatasi defisiensi zat besi dapat mengonsumsi makanan bergizi tinggi seperti daging dan sayuran berdaun hijau salah satunya adalah tanaman kalakai. Di desa Sungai besar Kabupaten Banjar terdapat sumber daya alam yang melimpah dan tumbuh liar yaitu tanaman kalakai *Stenochlaena palustris* (Burnm.F.) Bedd.) yang memiliki nilai zat besi tinggi. Tanaman ini hanya digunakan sebagai sayur. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu PKK desa sungai besar dalam membuat diversifikasi produk olahan tanaman kalakai menjadi suatu produk jamu milenial. Metode kegiatan dengan cara persiapan lapangan, penyuluhan potensi daun kalakai serta pelatihan pembuatan diversifikasi daun kalakai menjadi jamu milenial. Hasil dan kesimpulan kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 85% dan keterampilan ibu PKK desa sungai besar sebesar 89% dalam melakukan diversifikasi daun kalakai dalam membuat jamu milenial yang berbahan dasar dari tanaman lokal Kalimantan.

Abstract

Stunting is defined as a chronic nutritional problem caused by a lack of adequate nutritional intake over an extended period. Iron is a vital component for cellular growth and development, as well as immune system function. The solution to overcoming iron deficiency is to consume highly nutritious foods, such as meat and green leafy vegetables. One such food is the kalakai plant. The Sungai Besar Village, Banjar Regency, is characterized by an abundance of natural resources that flourish in a wild state. Among these is the kalakai plant (*Stenochlaena palustris* (Burnm. F.) Bedd.), which is notable for its high iron content. The plant is employed solely as a vegetable. The objective of this community service activity is to enhance the competencies and understanding of PKK mothers in Sungai Besar Village about the diversification of processed kalakai plant products into millennial herbal medicine products. The methodology employed involved the preparation of the field, the counseling of the potential of kalakai leaves, and the training in the production of diversified kalakai leaves into millennial herbal medicine. The results and conclusions of this activity demonstrated an increase in knowledge of 85% and an 89% increase in the skills of PKK mothers in Sungai Besar Village in the diversification of kalakai leaves for the production of millennial herbal medicine derived from local Kalimantan plants.



© 2024 Helmina Wati, Eka Fitri Susiani, Ibrahim Rully Effendi, Liling Tryasmono, Agung Nugroho, Muhammad Ikhwan Rizki. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i12.8608>

PENDAHULUAN

Kabupaten Banjar memiliki jumlah penduduk tertinggi sebesar 13,8% dari Provinsi Kalimantan Selatan, dengan 18.067 orang miskin (Karyati, 2021). Menurut SSGI, prevalensi *stunting* di Kabupaten Banjar pada tahun 2022 sebesar 26,4% dan

How to cite: Wati, H., Susiani, E. F., Effendi, I. R., Tryasmono, L., Nugroho, A., Rizki, M. I. (2024). Pelatihan Pembuatan Jamu Milenial Berbahan Pangan Lokal Kalimantan Daun Kalakai (*Stenochlaena palustris*) pada Ibu PKK Desa Sungai Besar Kabupaten Banjar. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(12), 2334-2340. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i12.8608>

nilai ini lebih tinggi dari tingkat nasional sebesar 21,6%. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, ada 2.764 bayi yang kekurangan gizi dengan persentase balita yang kekurangan gizi sebesar 2,45% (Dinkes Prov Kalsel, 2023; Badan Pusat Statistik, 2022). *Stunting* adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang. Kondisi ini dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan anak, sehingga tinggi badannya lebih pendek dibandingkan anak-anak seusianya. Zat besi merupakan elemen penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sel, serta fungsi kekebalan tubuh (Kadir, 2019). Solusi untuk mengatasi defisiensi zat besi, Anda dapat mengonsumsi makanan bergizi tinggi seperti daging dan sayuran berdaun hijau salah satunya adalah tanaman kalakai. Di desa Sungai besar Kabupaten Banjar terdapat sumber daya alam yang melimpah dan tumbuh liar yaitu tanaman kalakai *Stenochlaena palustris* (Burnm.F.) Bedd.). Tanaman Kalakai (*Stenochlaena palustris* (Burm. F) Bedd.) adalah salah satu jenis tumbuhan paku-pakuan yang paling bermanfaat bagi kesehatan. Tanaman Kalakai adalah paku rawa yang tumbuh tegak ke atas dengan bentuk menyirip dan hanya memiliki beberapa daun fertil. Kalakai hidup di tanah gambut dan berpasir. Tanaman ini merupakan tanaman asli Kalimantan yang memiliki kandungan zat besi tinggi sehingga baik untuk pasien *stunting* (Nurul *et al.*, 2018; Maharani *et al.*, 2013). Menurut penelitian (Rahayu, 2017; Wijinindyah *et al.*, 2022) adanya pengaruh substitusi tepung kelakai terhadap kandungan zat besi pada *cookies*. Semakin tinggi substitusi tepung kelakai, semakin tinggi kandungan zat besi pada *cookies*. Hasil uji aktivitas antioksidan pada ekstrak etanol akar kalakai yang tumbuh pada tanah pasir dan tanah gambut memiliki aktivitas antioksidan yang sangat kuat (Adawiyah *et al.*, 2018). Kalakai mengandung senyawa yang didalamnya termasuk pangan fungsional (Indrayanti *et al.*, 2016; Mashar *et al.*, 2020). kalakai juga mengandung senyawa alkaloid dan saponin (Fahruni *et al.*, 2018). Di desa Sungai Besar Kabupaten Banjar, terdapat sekelompok Ibu PKK desa sungai besar yang berjumlah sebanyak 22 orang. Tanaman kalakai oleh masyarakat hanya digunakan sebagai sayuran, sehingga nilai kebermanfaatan ekonominya masih rendah, sehingga perlu diberikan solusi kegiatan untuk memanfaatkan tanaman kalakai menjadi suatu produk yang bernilai ekonomis, dan praktis serta dapat meningkatkan taraf kesehatan masyarakat khususnya untuk pencegahan *stunting* di daerah Kabupaten Banjar salah satunya adalah jamu milenial. Jamu adalah obat tradisional Indonesia yang terbuat dari bahan-bahan alami, seperti tumbuhan, hewan, dan mineral. Jamu biasanya dibuat dari berbagai bahan alami, seperti: rempah-rempah, Akar, Kulit kayu, Daun, Biji-bijian, Buah. Jamu dapat dihidangkan dalam berbagai bentuk, seperti serbuk seduhan, pil, dan cairan. Adapun tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu PKK desa sungai besar dalam membuat diversifikasi produk olahan tanaman kalakai menjadi suatu produk jamu milenial.

METODE

Alat yang digunakan adalah wajan, *blender*, kompor, alat kristalisator. Bahan yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah gula pasir, daun kalakai, air. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, yaitu melakukan Survei ke lokasi pengabdian ke desa sungai besar Kab Banjar, dan melakukan perizinan kepada kelurahan desa sungai besar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 2 kegiatan yaitu kegiatan Penyuluhan mengenai potensi tanaman kalakai dalam pencegahan *stunting* kepada para ibu PKK Desa Sungai Besar kab Banjar melalui metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kemudian dilanjutkan kegiatan pelatihan pembuatan jamu milenial yang berbahan dasar pangan lokal Kalimantan yaitu daun Kalakai. Sebelum dilakukan kegiatan terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan setelah kegiatan dilakukan *post test*. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan serah terima alat kepada ibu PKK desa sungai besar. dan Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara memberikan kuisioner penilaian terhadap produk Jamu milenial daun kalakai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat kosabangsa 2024, yang merupakan kegiatan pengabdian masyarakat kolaborasi antara universitas borneo lestari dengan universitas lambung mangkurat. Adapun dosen yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 6 (enam) orang yang terdiri dari 3 (tiga) orang dari

universitas borneo lestari dan 3 (tiga) orang dari Universitas Lambung Mangkurat. Selain itu, kegiatan ini melibatkan mahasiswa sebanyak 6 (enam) orang mahasiswa, karena merupakan perwujudan dari implementasi MBKM dengan indikator kinerja utama (IKU) 2 yaitu mahasiswa mendapat pengalaman diluar kampus. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 2 kali kegiatan yaitu pada hari selasa tanggal 22 Oktober 2024 dan 29 Oktober 2024. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan penyuluhan terkait potensi kalakai kepada ibu PKK dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Pada kegiatan ini ibu PKK sangat antusias dalam memperhatikan kegiatan ini, hal ini ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang muncul saat kegiatan berlangsung. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan ke 2 dengan jumlah peserta 22 orang dengan tema kegiatan yaitu pelatihan pembuatan jamu milenial yang berbahan dasar pangan lokal Kalimantan yaitu daun kalakai. Pada kegiatan ini ibu PKK diajarkan secara langsung dalam mengolah daun kalakai menjadi suatu produk olahan jamu milenial, dari tahap awal sampai tahap pengemasan.



Gambar 1. Tanaman Kalakai.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan potensi tanaman Kalakai kepada ibu PKK desa Sungai Besar Kab Banjar.



Gambar 3. Kegiatan pelatihan pembuatan jamu milenial yang berbahan dasar pangan lokal Kalimantan yaitu daun kalakai.



Gambar 4. Kegiatan pelatihan pembuatan jamu milenial yang berbahan dasar pangan lokal Kalimantan yaitu daun kalakai.

Adapun cara pembuatan jamu milenial dengan cara sebagai berikut :

1. Daun kalakai dicuci terlebih dahulu, dan dipisahkan daun dan batangnya;
2. Daun kalakai yang sudah terpisah dimasukan kedalam blender dan ditambahkan air kemudian dihaluskan sampai halus merata;
3. Saring daun kalakai menggunakan alat penyaring untuk memisahkan air dan ampas daun kalakai;
4. Air daun kalakai kemudian dimasukan kedalam wajan dan alat kristalisator siap dinyalakan untum melakukan pengadukan secara otomatis;
5. Tambahkan air sebanyak perbandingan 2:1 kemudian aduk dan tunggu sampai membentuk kristal kristal;
6. Haluskan kristal yang sudah terbentuk dan saring;
7. Masukan kedalam wadah kering
8. Jika ingin digunakan ambil serbuk kalakai 1 sendok makan kemudian tambahkan air hangat, dan jamu milenial siap untuk dinikmati.



Gambar 5. Jamu Milenial Kalakai.

Hasil evaluasi dari ibu PKK desa sungai besar didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu PKK desa sungai besar dengan jumlah peningkatan pengetahuan sebesar 85% dan peningkatan keterampilan sebesar 89% yang dilihat dari tabel dibawah. Adapun hasil penilaian rasa, warna, dan aroma didapatkan rasa jamu milenial daun kalakai enak, aroma nyaman, dan warna seperti the tarik. Jamu merupakan jenis obat tradisional yang paling sederhana, dimana pembuktian ilmiah atas khasiat dan keamanannya hanya didasarkan pada bukti-bukti secara empiris atau turun menurun. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi tambahan penghasilan dari ibu PKK Sungai besar dalam memanfaatkan peluang pasar, yang sampai saat ini masih belum ada produk jamu milenial berbahan dasar tanaman kalakai.



Gambar 6. Serah Terima Alat kepada mitra.

Adapun alat yang diberikan oleh tim pengabdian kosabangsa dalam kegiatan ini berupa alat kristalisator, *blender*, kompor dan peralatan produksi lainnya. Alat kristalisator merupakan alat yang berfungsi dalam melakukan pembuatan jamu milenial instan secara otomatis dan sangat mempermudah pekerjaan ibu PKK dalam membuat jamu milenial. Contoh alat

yang diberikan terdapat pada gambar 6. Tujuan diberikan alat kepada mitra agar kegiatan ini bisa berkelanjutan dan dapat menjadi tambahan penghasilan ibu PKK desa Sungai Besar Kabupaten Banjar.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah ibu PKK Sungai besar Kabupaten Banjar meningkat pengetahuan sebesar 85 % dan terdapat peningkatan keterampilan sebesar 89% dalam membuat jamu milenial yang berbahan dasar dari tanaman lokal Kalimantan yaitu tanaman Kalakai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi pada Skema Pengabdian Masyarakat KOSABANGSA 2024 nomor kontrak induk 015/ E5/PG.02.00/KOSABANGSA/2024 dan kontrak turunan 368/UNBL/LP2M/PPM-10.2/0924 atas pendanaan yang sudah diberikan. Serta Ibu PKK desa Sungai Besar Kab banjar yang sudah bersedia menjadi mitra kegiatan..

REFERENSI

- Adawiyah, R., Rizki, M.I. 2018. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Akar Kalakai (*Stenochlaena palustris* Bedd) Asal Kalimantan Tengah. *Jurnal Pharmascience*. **5**(1):71 – 77. <http://dx.doi.org/10.20527/jps.v5i1.5788>
- Indrayanti, A.L., Hidayati, N., Hanafi, N. 2016. Studi Kasus Analisis Pendapatan Usaha Keripik Kalakai Imur di Kota Palangka Raya. *Daun: Jurnal Ilmiah Pertanian dan Kehutanan*. **3**(1):1-6. <https://doi.org/10.33084/daun.v3i1.154>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan. 2022. Distribusi Penduduk Provinsi Kalimantan Selatan. <https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1310>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). Prevalensi *Stunting*. <https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1012>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). Persentase Balita Gizi Buruk. <https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1404>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). Persentase Balita Gizi kurang. <https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1597>
- Fahruni, Handayani, R., Novaryatiin, S. 2018. Potensi Tumbuhan Kelakai (*Stenochlaena palustris* (Burm.F.) Bedd.) asal Kalimantan Tengah sebagai Afrodisiaka. *Jurnal Surya Medika (JSM)*. **3**(2):144-153. <https://doi.org/10.33084/jsm.v3i2.114>
- Karyati Y. 2021. Pengaruh Jumlah Penduduk Miskin, Laju Pertumbuhan Ekonomi dan Tingkat Pendidikan Terhadap Jumlah *Stunting* di 10 Wilayah Tertinggi Indonesia Tahun 2010-2019. *Jurnal Riset Ilmu Ekonomi dan Bisnis*. **1** (2): 101-108. <https://doi.org/10.29313/jrieb.v1i2.401>
- Kadir, S. 2019. Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal of Health Sciences and Research: Jambura Journal of Health Sciences and Research*, **1**(2), 1–5. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.2396>
- Maharani, D.M., Haidah, S.N., dan Haiyinah. 2013. Studi Potensi Kalakai (*Stenochlaena palustris* (Burm.F) Bedd)), Sebagai Pangan Fungsional, Jurusan Budidaya Pertanian. Universitas Lambung Mangkurat. Banjarbaru . <https://doi.org/10.20527/jss.v7i1.11729>

- Nurul Q, Rini Y. 2018. Uji Kuantitatif Kadar Zat Besi Dalam Tumbuhan Kelakai dan Produk Olahannya. *Jurnal Surya Medika*, 3(2): 32-40. <https://doi.org/10.33084/jsm.v3i2.96>
- Rahayu MAD. 2017. Pemanfaatan Daun Kelakai Sebagai The Penambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 8 (1) : 8-10. <https://doi.org/10.37304/jikt.v8i1.50>
- Wijiniindyah, A.,Selvia, J., Chotimah, H,Lumban Gaol1, E. 2022. Potensi Tepung Daun Kelakai (*Stenochlaena palutris* (Burn.f) Bedd) Pretreatment Asam sebagai Alternatif Pencegah *Stunting*. *Amerta Nutrition*. 6 (1). 275-282. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.275-282>