

## PEMANFAATAN LAHAN DESA PANGULAH UTARA SEBAGAI INISIASI APOTIK HIDUP

<sup>1</sup>ErmI Abriyani  
Lia Fikayuniar  
Dadan Ridwanuloh

Fakultas Farmasi, Universitas Perjuangan Karawang  
Nama lengkap Intansi Penulis  
Penulis Korespondensi : ermi.abriyani@ubpkarawang.ac.id

### ABSTRAK

Aktifnya kelompok Wanita tani desa pangulah utara sehingga memiliki lahan di Dusun Kiara desa Pangulah utara. Lahan dari kelompok Wanita tani ini hanya digunakan untuk menanam sayuran pokcoy dan kangkong dalam memenuhi kebutuhan sayuran keluarga. Untuk lebih bermanfaat lagi maka dilakukanlah penanamn tanaman jahe sebagai inisiasi apotik hidup di desa pangulah utara ini. Tujuan dari penelitian ini adalah agar lebih bermanfaat lagi lahan yang ada dimiliki KWT (kelompok Wanita tani )ini, karena walaupun pokcoy dan kangkong juga memiliki khasiat lain namun jahe sangat banyak khasiatnya untuk kesehatan. Metode yang dipakai adalah memberikan penjelasan tentang pentingnya keberadaan apotik hidup di desa serta melakukan penanamn langsung tanaman jahe agar terwujudnya inisiasi apotik hidup. Hasil penelitian ini adalah pemahamn kelompok Wanita tan idea pangulah utara mengenai manfaat dari tanaman pokcoy dan kangkong serta bertambahnya jenis tanaman lahan KWT yakni tanamn yang memiliki banyak kahsiat, tanamn jahe.

**Kata Kunci;** kelompok Wanita tani desa Pangulah Utara, pokcoy, kangkong, jahe

### ABSTRACT

*The active of kelompok wanita tani (KWT) in Pangulah Utara village so that they have land in Dusun Kiara, Pangulah Utara village. The land of this women's farmer group is only used to grow Pokcoy and Kangkung vegetables to fulfill the family's vegetable needs. To be even more useful, the planting of ginger plants is carried out as the initiation of a living pharmacy in this Pangulah Utara village. The purpose of this research is to make the land that is owned by this KWT more useful because although Pokcoy and Kangkong also have other benefits, ginger has many health benefits. The method used is to explain the importance of the existence of a living dispensary in the village as well as the planting of ginger plants to realize the initiation of a living dispensary. The results of this study are the understanding of the women group from the idea of Pangulah Utara regarding the benefits of Pokcoy and Kangkong plants and the increase in types of KWT land plants, namely plants that have many benefits, ginger plants.*

**Keywords;** Kelompok Wanita tani desa pangulah utara, Pokcoy, kangkong, ginger

## PENDAHULUAN

Desa Pangulah Utara adalah salah satu desa dari sembilan desa yang ada di wilayah Kecamatan Kota Baru Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat, dengan membawahi 4 Dusun yang meliputi 14 RW dan 48 RT. Letak Geografis Desa Pangulah Utara berada pada sebelah timur Kecamatan Kota Baru. Luas lahan perkebunan yang terdapat di desa ini adalah 3,5 ha. Salah satu dusun yang berada di desa Pangulah Utara adalah Dusun Kiara. Di dusun Kiara ini memiliki lahan yang dapat dioptimalkan untuk beberapa jenis tanaman. Tanaman yang ada di lahan ini hanya sayuran pokcoy dan kangkong. Lahan ini di tanami oleh kelompok Wanita tani (KWT) dari desa Pangulah Utara. Tanaman pokcoy (*Brassica rapa L.*) dan kangkong (*Ipomoea reptans Poir*) dimanfaatkan selama ini hanya untuk memenuhi kebutuhan dalam sayuran. Sementara masih banyak manfaat yang lain dari kedua tanaman ini. Pada tanaman pokcoy banyak mengandung vitamin dan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia (Tabel 1). Adapun kandungan yang terdapat dalam tanaman pokcoy ini yaitu kalori, protein, lemak, karbohidrat, serat, Ca, P, Fe, serta vitamin A, B, C dan E. Nutrisi magnesium yang terdapat pada pakcoy bisa mereduksi stress dan membantu dalam hal pola tidur yang baik, selain itu pokcoy memiliki manfaat yang lain seperti menghilangkan rasa gatal ditenggorokan pada penderita batuk, dapat menyembuhkan sakit kepala, memperbaiki fungsi ginjal, bahan pembersih darah dan dapat memperlancar pencernaan dikarenakan adanya kandungan serat yang tinggi (Rukmana dan Yudirachman, 2016).

Tabel 1. Kandungan vitamin dan gizi tanaman pokcoy (*Brassica chinensis L*)

No	Komposisi	Jumlah
1	Kalori	22 k
2	Protein	2,30 g
3	Lemak	0,30 g
4	Karbohidrat	4,00 g
5	Serat	1,20 g
6	Kalsium	220,50 mg
7	Fosfor	38,40 mg
8	Besi	2,90 mg
9	Vitamin A	969,00 SI
10	Vitamin B1	0,09 mg
11	Vitamin B2	0,10 mg
12	Vitamin B3	0,70 mg
13	Vitamin C	102,00 mg

Sumber: Nutrition Data (2013).

Sementara Kangkung darat (*Ipomea reptans* Poir.) merupakan salah satu jenis tanaman sayur yang tergolong dalam Famili *Convolvulaceae* dan banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat (Tijani et al., 2014). Sayuran ini memiliki rasa yang renyah dan kaya akan sumber gizi yakni protein, lemak, karbohidrat, P, Fe, vitamin A dan B yang penting bagi kesehatan tubuh (Morehasrianto, 2011). Berdasarkan dari pemahaman itu sehingga diperlukan pengembangan mengenai pemanfaatan lahan yang sudah dimiliki oleh kelompok Wanita tani (KWT) Desa Pangulah Utara yakni menambahkan penanaman tanaman jahe sebagai inisiasi pembuatan apotik hidup dalam lingkungan desa Pangulah Utara. Penambahan tanaman jahe ini bertujuan untuk menambah jenis tanaman dalam lahan tanam dan juga dikarenakan banyaknya manfaat dari tanaman jahe. Apotik Hidup merupakan pemanfaatan sebidang tanah kosong baik di halaman rumah, ladang ataupun kebun yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat (Aly et al., 2020). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti dalam hal pemanfaatan lahan Desa Pangulah Utara sebagai inisiasi apotik hidup. Penelitian ini bertujuan selain sebagai salah satu dalam memenuhi tridharma juga untuk memberikan informasi mengenai kandungan senyawa serta kegunaan dari tanaman tambahan apotik hidup dalam memanfaatkan lahan yang ada di Desa Pangulah Utara.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah secara kualitatif yang dilaksanakan selama satu bulan dan bertempat di Desa Pangulah Utara yakni di dusun Kiara. Sasaran dari penelitian ini adalah pemahaman dalam hal pengembangan dan pemanfaatan lahan desa Pangulah Utara sebagai inisiasi apotik hidup yang dijelaskan kepada Kelompok wanita Tani desa Pangulah Utara. Metode yang dipakai adalah menjelaskan pentingnya keberadaan apotik hidup dalam lingkungan desa yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai swamedikasi warga masyarakat desa serta menanam langsung di lahan yang dimiliki oleh kelompok Wanita tani tersebut..

#### **Jenis Penelitian**

Jenis Penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dengan memberikan penyuluhan, penjelasan dan penanaman tanaman jahe sebagai inisiasi apotik hidup terhadap warga yang merupakan kelompok wanita tani Desa Pangulah Utara

#### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Lama penelitian ini adalah selama satu bulan yakni dibulan Juli 2022 yang bertempat di Dusun Kiara, Desa Pangulah Utara, Kecamatan Kota Baru Karawang.  
Karawang, 28 Februari 2023

### **Target/Subjek Penelitian**

Target dari penelitian ini adalah agar warga Kelompok Wanita tani Desa Pangulah Utara Kecamatan Kota Baru, Cikampek dapat memahami pentingnya keberadaan apotik hidup dalam lingkungan Desa Pangulah Utara.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini diawali dengan memberikan penyuluhan langsung mengenai pemanfaatan lahan baik untuk segi tanaman sayuran dan juga kegunaan atau manfaatnya sebagai obat keluarga. Kemudian melakukan penanaman jahe bersama dengan kelompok Wanita tani dari desa Pangulah Utara. Lahan yang ditanami merupakan lahan kelompok wanita tani yang berada di Dusun Kiara yang ditargetkan sebagai lahan inisiasi dari apotik hidup.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan berupa data kualitatif deskriptif, instrument yang dipakai adalah segala peralatan yang digunakan dalam pengembangan dan penanamn tanaman jahe sebagai target inisiasi apotik hidup. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dari hasil pengamatan dan pengerjaan atau pengolahan lahan dengan menambahkan tanaman jahe sebagai inisiasi apotik hidup.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam menganalisa data yaitu dengan membandingkan literatur dan hasil yang teramati kemudian dilanjutkan dengan membahas dalam segi kegunaan dan manfaat dari lahan kelompok Wanita tani yang digunakan sebagai inisiasi apotik hidup.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Pokcoy dan kangkong merupakan tanaman yang biasanya hanya dimanfaatkan sebagai sayuran, sehingga kelompok wanita tani desa Pangulah Utara berinisiatif menggunakan lahan yang terletak di Dusun Kiara sebagai lahan pengembangan kedua sayuran tersebut. Seperti terlihat pada gambar 1 dan 2 adalah kegiatan memanen sayuran pokcoy dan menenem biji sayuran kangkong bersama kelompok Wanita tani Desa Pangulah Utara.



Gambar 1. Panen pokcoy



Gambar 2. Penyebaran bibit dan penyiraman tanah sebelum bibit di tanam



Gambar 3. Penanaman tanaman Jahe di lahan kelompok Wanita tani Desa Pangulah Utara  
Untuk menambah ragam tanaman dari lahan kelompok Wanita tani ini maka dilakukan penanaman tanaman jahe di lahan tersebut seperti yang terlihat pada gambar 3.

### **Pembahasan**

Pengembangan sayuran pokcoy dan kangkong ini dimanfaatkan dalam memenuhi kebutuhan sayuran. Manfaat lain dari tanaman pokcoy adalah menghilangkan rasa gatal di tenggorokan  
Karawang, 28 Februari 2023

pada penderita batuk, sebagai pereda penyakit kepala, bahan pembersih darah, memperbaiki fungsi ginjal, serta memperbaiki dan memperlancar pencernaan, bijinya dimanfaatkan sebagai minyak serta pelezat makanan. Sedangkan kandungan yang terdapat pada pakcoy adalah kalori, protein, lemak, karbohidrat, serat, Ca, P, Fe, Vitamin A, Vitamin B, dan Vitamin C (Widadi, 2003). Sementara tanaman Kangkung tidak hanya digunakan sebagai sayuran namun memiliki banyak manfaat lain dikarenakan tanaman kangkung diketahui mengandung berbagai senyawa kimia yang bermanfaat bagi kesehatan. Kangkung air mengandung senyawa polifenol, saponin, flavonoid (Komar,2012). Pustaka lain menyebutkan adanya senyawa siosterol, karotenoid, dan hentriakontan di dalam tanaman kangkung air ini (Muhtadi, 2000). Menurut Yasmin,dkk (2009) daun dan batang kangkung dapat digunakan sebagai bahan antioksidan, bahan sitotoksik sebagai emetic, purgative dan antidota terhadap arsenik. Potensi antioksidan pada kangkung air tersebut disebabkan salah satunya karena adanya kandungan fenolik seperti flavonoid. Sementara itu penanaman tanaman jahe yang dilakukan di lahan kelopak Wanita tani desa Pangulah Utara ini gunanya untuk menginisiasi terbentuknya apotik hidup dikarenakan tanaman jahe memiliki khasiat yang banyak antara lain mengatasi batuk, sakit kepala, masuk angin dan meningkatkan kekebalan tubuh. Ini dikarenakan banyaknya kandungan kimia yang terdapat dalam tanaman ini, diantaranya; at-zat aktif dalam minyak atsiri seperti shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan (I Wayan Redi Aryanta, 2019) seperti flavonoid, polifenol. Menurut Ariviani (1999) dalam Hasyim (2009), jahe memiliki berbagai kandungan zat yang diperlukan oleh tubuh, kandungan zat tersebut antara lain minyak atsiri (0,5 - 5,6%), zingiberon, zingiberin, zingibetol, barneol, kamfer, folandren, sineol, gingerin, vitamin (A, B1, dan C), karbohidrat (20 60%) damar (resin) dan asam asam organik (malat, oksalat). Selain sebagai antimikroba, jahe juga memiliki kemampuan sebagai antioksidan (Uhl, 2000). Berkaitan dengan unsur kimia yang dikandungnya, jahe dapat dimanfaatkan dalam berbagai macam industri, antara lain sebagai berikut: industri minuman (sirup jahe, instan jahe), industri kosmetik (parfum), industri makanan (permen jahe, awetan jahe, enting-enting jahe), industri obat tradisional atau jamu, industri bumbu dapur (Prasetyo, 2003).

## **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan lahan desa Pangulah Utara sebagai inisiasi apotik hidup dapat dilakukan dengan memberikan Karawang, 28 Februari 2023

penjelasan dan penanamn langsung tanaman jahe. Sehingga bisa didapatkan manfaat yang lebih selain hanya menanam tanaman pakcoy dan kangkong. Agar lebih maksimal lagi apotik hidup yang diawali dengan penambahan tanaman jahe maka diperlukan beberapa jenis tanamn tambahan agar inisiasi apotik hidup lebih terwujud dengan maksimal

## DAFTAR PUSTAKA

- Aly, H. A., Andry, Zulfahmy, A., Arifin, F., Kumalasari, I., Laras, N., Veranita, M. A., Fahmi, M. L., Norrudin, Anggraeni, W. F., & Syarofah, Z. (2020). "Apotek Hidup" Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, 1(4), 286–293.
- Budiman, Arief. 2000. *Teori Pembangunan Dunia Ketiga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- I Wayan Redi Aryanta , 2019, *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan*, E-Jurnal Widya Kesehatan ,Volume 1, Nomor ; 2
- Moerhasrianto P. 2011. *Respon Pertumbuhan Tiga Macam Sayuran pada Berbagai Konsentrasi Nutrisi Hidroponik*. Jember : Fakultas Pertanian, Universitas Jember.
- Muchtadi, D. 2000. *Sayur-sayuran Sumber Serat dan Antioksidan:Mencegah Penyakit Degeneratif*. Bogor: IPB.
- Prasetyo, Y, T. 2003. *Instan: Jahe, Kunyit, Kencur, Temulawak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rukmana, H. R. & Yudirachman, H. H., 2016, *Budidaya Sayuran Lokal*. Bandung : Nuansa Cendekia, Indonesia
- Tijani et al. 2014, *Keanekaragaman Jamur Filoplan Tanaman Kangkung Darat (Ipomoea reptans Poir.) Pada Lahan Pertanian Organik dan Konvensional*, *Jurnal HPT* Volume 2 Nomor 1
- Uhl, S.R. 2000. *Handbook of Spices, Seasonings and Flavoring*. Technomic Publishing Co. Inc. Lancaster-USA.
- Widadi. 2003. *Pengaruh Inokulasi Ganda Cendawan Akar Ganda Plasmodiophora meloidogynespp. Terhadap Pertumbuhan pakcoy*. Dikutip dari: <http://pertanian.Uns.ac.id>. Diakses tanggal 23 Oktober 2015.