

**BUKU PETUNJUK PRAKTIKUM
ETNOBOTANI**



Disusun Oleh:
Dra. Dwi Setyati, M.Si
Mukhamad Suudi, S.Si., Ph.D

**PRODI SARJANA BIOLOGI
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS JEMBER
2023**

DAFTAR ISI

COVER	1
TATA TERTIB PRAKTIKUM	3
ACARA 1. METODE PENELITIAN ETNOBOTANI: MENYUSUN KUISIONER UNTUK WAWANCARA	4
ACARA 2. METODE WAWANCARA SEMI TERSTRUKTUR	10
ACARA 3. JAMU TRADISIONAL “KUNYIT ASEM”	12
ACARA 4. ANEKA LIPATAN TRADISIONAL DARI DAUN PISANG	14
ACARA 5. PEMANFAATAN TUMBUHAN UNTUK PEWARNA MAKANAN’NASI KUNING”	17
ACARA 6. PEMANFAATAN TUMBUHAN UNTUK PEWARNA KAIN ‘ECOPRINT’	21
ACARA 7. MINUMAN TRADITIONAL HERBAL “WEDANG AREN”	26
ACARA 8. PEMANFAATAN TUMBUHAN UNTUK KOSMETIK TRADISIONAL”BEDAK DINGIN DARI BERAS DAN BENGKUANG”	28

TATA TERTIB PRAKTIKUM

Praktikum Etnobotani semester gasal 2023-2024 dilaksanakan secara *offline*, setiap praktikan wajib mentaati tata tertib praktikum sebagai berikut:

1. Mahasiswa (praktikan) wajib hadir 5 menit sebelum acara praktikum dimulai dengan berpakaian sopan (tidak diperkenankan mengenakan kaos oblong).
2. Setiap mahasiswa wajib mengisi kehadiran (presensi) sebelum mengikuti kegiatan praktikum secara online di suster dan pastikan presensinya terekam.
3. Praktikan **wajib** mengikuti pre-test/pos-tes yang dilaksanakan sebelum atau sesudah kegiatan praktikum.
4. Setiap praktikum wajib mengikuti acara praktikum pada jadwal yang sudah ditentukan sampai selesai. Durasi kegiatan praktikum 170 menit/minggu.
5. Apabila karena sesuatu hal seperti sakit, ada kepentingan keluarga yang mendesak dan lain-lain maka praktikan wajib memberikan surat keterangan yang dapat dipertanggungjawabkan (surat dokter, surat keterangan dari orang tua) kepada asisten dan mahasiswa yang bersangkutan wajib segera mendaftar untuk mengikuti inhalen.
6. Setiap selesai kegiatan praktikum, praktikan wajib membuat laporan praktikum (laporan individu) yang ditulis tangan.
7. Setiap praktikan wajib menyelesaikan semua acara praktikum (14-16 pertemuan) sesuai dengan yang jadwal yang sudah disusun.
8. Laporan pratikum dikumpulkan dalam bentuk *hard* dan *soft file* ke alamat email asisten atau *google drive* yang akan ditentukan kemudian.
9. Praktikan yang tidak lengkap mengikuti acara/kegiatan praktikum dan atau tidak melakukan inhalen, maka mahasiswa tersebut tidak diperkenankan mengikuti RESPONSI.
10. Responsi dilaksanakan setelah semua kegiatan praktikum selesai dilaksanakan.
11. Inhalen dapat dilaksanakan berdasarkan kesepakatan antara asisten dan praktikan dengan sepengetahuan dosen pembina MK, dengan batas waktu tidak lebih di minggu yang sama dari pelaksanaan praktikum.
12. Tidak diselenggarakan responsi dan inhalen ulang.

Catatan : Inhalen berbayar yang besarnya akan ditentukan kemudian.

Jember, Agustus 2023
PembinaMK Etnobotani

ACARA 1. METODE PENELITIAN ETNOBOTANI: MENYUSUN KUISIONER UNTUK WAWANCARA

Tujuan:

Mahasiswa terampil menyusun kuisisioner etnobotani (pemanfaatan tumbuhan untuk obat)

DASAR TEORI:

Penelitian etnobotani telah lama digunakan untuk menemukan obat, cara pengobatan juga untuk konservasi. Berbagai metode dikembangkan oleh para ahli untuk memperoleh data dalam penelitian etnobotani seperti observasi, kuisisioner, wawancara, interview, dan observasi partisipatori. Metode penelitian etnobotani yang umumnya dilakukan meliputi kuisisioner, wawancara, observasi partisipatif dan diskusi kelompok. Purwanto (2002) menyatakan bahwa penelitian etnobotani merupakan metode yang efektif dari segi waktu maupun biaya dalam penemuan senyawa obat baru.

Kuisisioner adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan melalui daftar pertanyaan pada setiap responden untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan sehingga penelitian dapat terstruktur. Wawancara adalah salah satu prosedur paling dasar yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam studi etnobiologi (etnobotani). Wawancara adalah suatu pengumpulan data yang dilakukan secara terstruktur. Penelitian wawancara dilakukan dengan melalui tanya jawab langsung kepada masyarakat. Sekilas metode wawancara tampaknya sederhana, tetapi disini peneliti wajib memiliki panduan yang harus dikontrol.

Guna mendapatkan data yang baik dan seperti yang diharapkan peneliti maka wawancara harus yang direncanakan dan dilakukan dengan terperinci. Wawancara merupakan metode untuk mendapatkan informasi dalam penelitian etnobotani melalui pengajuan beberapa pertanyaan terhadap narasumber (informan). Dalam metode wawancara terdapat empat tipe pertanyaan yang diajukan selama wawancara yaitu pertanyaan terbuka, pertanyaan langsung, tidak langsung dan pertanyaan tertutup. Dalam metode wawancara, setiap informasi yang diperoleh sangat penting untuk dicatat, dan direkam (seijin informan) secara sistematis. Metode wawancara ada yang terbuka dan semi-terstruktur. Dalam wawancara ini garis besar pertanyaan telah dibuat panduannya, tetapi peneliti tetap terbuka untuk memberikan pertanyaan lain untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

Pada wawancara dibutuhkan responden (informan), dan pemilihan informan ini sangatlah penting. Jumlah responden/informan dan cara menentukan informan sangat berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh dalam penelitian etnobotani. Secara umum informan dapat dibedakan menjadi informan umum dan informan kunci. Pemilihan informan umum dapat dilakukan dengan *snowball sampling*, sedangkan informan kunci dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria informan kunci yang sering digunakan oleh peneliti etnobotani untuk mengetahui tumbuhan obat dan pemanfaatannya antara lain adalah pengobat tradisional (dukun), kepala adat, kepala suku, dan kepala desa. Informan kunci atau sering juga disebut sebagai informan utama. Beberapa penelitian menunjukkan pengetahuan informan kunci lebih tinggi dibandingkan dengan responden umum.

Bahan dan Alat:

1. Informan (teman satu kelompok)
2. Alat tulis, camera/ Hp, tape recorder / perekam digital

Prosedur :

1. Buatlah kuisisioner etnobotani tentang pemanfaatan tumbuhan untuk obat/ kosmetik, upacara tradisional/ritual, dan alat-alat rumah tangga oleh masyarakat lokal Indonesia.
2. Sebelum membuat kuisisioner tentukan tujuan terlebih dahulu terkait pemanfaatannya sebagai obat

tradisional.

Contoh:

- Mengetahui pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional oleh masyarakat.
 - Menentukan asal sumber pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional oleh masyarakat.
 - Mengetahui jenis-jenis tumbuhan yang diketahui oleh masyarakat sebagai obat tradisional
 - Mengetahui cara cara pengolahan dan penggunaan tumbuhan untuk obat tradisional.
3. Berdasarkan tujuan yang sudah saudara susun /tentukan kemudian buatlah daftar pertanyaan yang nantinya dapat menjawab tujuan saudara.
 4. Pertanyaan dibuat sederhana, dengan bahasa yang mudah dipahami oleh semua responden.
 5. Soal pertanyaan dapat berupa soal isian, memilih jawaban atau jawaban singkat.
 6. Jawaban pertanyaan “Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat/menjaga kesehatan” yang perlu diketahui datanya meliputi nama jenis tumbuhan (nama lokal, ilmiah); bagian tumbuhan yang digunakan, macam penyakit yang diobati dengan tumbuhan tersebut, cara pengobatan dll) di daerah asal (tempat tinggal) mahasiswa.
 7. Kuisisioner yang berisi daftar pertanyaan yang nantinya digunakan sebagai pedoman saat wawancara kepada informan.

Contoh Kuisisioner:

Pedoman Wawancara

Etnobotani Pemanfaatan Tumbuhan Sebagai Obat oleh Masyarakat Kec/Desa/Suku.....

A. Identifikasi Responden

1. Nama Responden : ____
2. Umur : thn
3. Jenis Kelamin :
4. Tempat lahir : di desa ini/di luar desa ini
5. Status : belum kawin/kawin/cerai
6. Jumlah anggota keluarga: ____ orang
7. Bahasa yang dikuasai:
 - a. Indonesia
 - b.
 - c.
 - d.
8. Pendidikan terakhir Bapak/Ibu/Sdr:
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA
 - d. Perguruan Tinggi
9. Suku:
10. Pekerjaan : :
 - a. Petani
 - b. Pedagang
 - c. PNS
 - d. lainnya

B. Tingkat Penggunaan Tumbuhan Obat

1. Apakah Ibu/Bapak/Saudara sering menggunakan tumbuhan obat?
 - a. ya
 - b. tidak
2. Jika tidak, mengapa?
 - a. pahit
 - b. tidak terstandar
 - c. sulit mengenali jenis tumbuhan
 - d. lainnya: ____
3. Jika ya, sejak kapan menggunakan tumbuhan obat tersebut?

4. Seberapa sering Ibu/Bapak/Saudara menggunakan tumbuhan obat?
 a. 1 hari sekali b. ____ kali seminggu

5. Jenis tumbuhan obat apa saja yang Ibu/Bapak/Saudara gunakan?

No.	Jenis Tumbuhan Obat	Kegunaan	Waktu digunakan

6. Menurut Ibu/Bapak/Saudara apa kelebihan tumbuhan obat dari pada obat-obatan/obat kimia lainnya?

- | | |
|-------------------------------------|-------------------|
| a. lebih terasa khasiatnya (manjur) | d. lebih praktis |
| b. lebih aman | e. lebih murah |
| c. mudah didapat | f. lainnya: _____ |

7. Dari mana Ibu/Bapak/Saudara memperoleh tumbuhan obat tersebut?

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| a. tumbuhan liar | c. membeli dari daerah lain |
| b. budidaya | d. lainnya: _____ |

8. Dari mana Ibu/Bapak/Saudara memperoleh pengetahuan tradisional untuk pengolahan obat dan pengetahuan tentang tumbuhan berkhasiat obat?

9.

10. Sebutkan jenis tumbuhan yang saudara ketahui sebagai obat, macam penyakit yang diobati dengan bahan tumbuhan tersebut, bagian/organ tumbuhan yang digunakan sebagai obat, cara pengolahan dan penggunaannya? Tuliskan hasil wawancara saudara dalam tabel di bawah ini.

No.	Jenis Tumbuhan (nama lokal)	Organ Tumbuhan Yang Digunakan	Cara Pengolahan	Macam penyakit yang diobati	Sumber yang pengetahuan Diperoleh
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1					
2					
3					
dst					

Keterangan:

Kolom 1: Diisi sesuai dengan jenis tumbuhan/nama lokal

Kolom 2: Mohon disebutkan bagian/organ tumbuhan yang digunakan sebagai obat
 Daun = 1; Bunga = 2 ; Buah = 3 ; Biji = 4 ; Kulit batang = 5 ; Akar = 6; Umbi akar = 7
 Lainnya = 8

Kolom 3: cara pengolahan: Rebus = 1; Bakar = 2; Ditumbuk/dihaluskan = 3; Lainnya = 4

Kolom 4: menurut masyarakat tumbuhan berkhasiat obat

Kolom 5: sumber diperoleh; tumbuhan liar = 1; budidaya = 2; membeli dari daerah lain = 3 lainnya = 4

Contoh Kuisioner 2

DATA KUISIONER PENELITIAN

STUDI ETNOBOTANI TANAMAN BERKHASIAT OBAT

Petunjuk:

Berilah jawaban terhadap pertanyaan berikut sesuai dengan pemahaman dan kondisi Bapak/Ibu dengan jelas dan tepat.

A. Karakteristik Responden

Nama :

Umur :

JenisKelamin :

Agama :

Alamat :

B. PEMAHAMAN MASYARAKAT TENTANG TANAMAN OBAT TRADISIONAL

1. Apakah Bapak/Ibu mengetahui dan pernah menggunakan tumbuhan obat tradisional untuk pengobatan dalam kesehatan?

1.Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3.Ragu-ragu, 4.Tahu, 5.Sangat tahu

2. Apa saja jenis-jenis tumbuhan obat tradisional yang Bapak/Ibu ketahui?

1. sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3.Ragu-ragu, 4.Tahu, 5.Sangat tahu

3. Apakah kelebihan dari tanaman obat tradisional dari pada obatobatan/obatan kimia lainnya?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

4. Dari mana Bapak/Ibu memperoleh tanaman obat tersebut?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

5. Apakah masyarakat di desa ini masih banyak menggunakan tumbuhan obat tradisional?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4.Tahu, 5. Sangat tahu

6. Apakah tanaman obat tradisional merupakan tanaman yang digunakan secara turun temurun?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

7. Apakah tanaman yang digunakan sebagai obat tradisional memiliki khasiat tertentu?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

8. Apakah tumbuhan obat tradisional dipercayai dapat mengobati berbagai penyakit disbanding obat-obat dari dokter?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

9. Apakah Bapak/Ibu mengetahui jenis penyakit apa saja yang diobati menggunakan tanaman obat tradisional?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

10. Apakah perlu diadakan konservasi terhadap tumbuhan-tumbuhan tradisional yang digunakan?

1. Sangat tidak setuju, 2. Tidak setuju, 3. Ragu-ragu, 4. Setuju, 5. Sangat setuju

BAGIAN ORGAN TANAMAN YANG DIMANFAATAK SEBAGAI OBAT TRADISIONAL

1. Bagian organ tanaman apa saja yang digunakan dalam pengobatan tradisional?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

2. Apakah Bapak/Ibu juga memanfaatkan daun dari tumbuh-tumbuhan tradisional sebagai obat?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

3. Apakah dalam proses pengobatannya akar juga digunakan sebagai obat tradisional?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

4. Apakah Bapak/Ibu juga menggunakan kulit sebagai obat tradisional?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

5. Apakah batangnya juga digunakan sebagai obat tradisional?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

6. Apakah Bapak/Ibu juga memanfaatkan bunga pada tumbuhan tradisional sebagai obat?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

7. Apakah Bapak/Ibu juga menggunakan getah sebagai bahan pengobatan?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

8. Apakah buahnya juga digunakan sebagai bahan pengobatan?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

9. Selain buah yang digunakan sebagai obat, apakah bijinya juga bisa digunakan sebagai salah satu bahan pengobatan?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

10. Apakah umbi atau rimpangnya juga digunakan sebagai bahan pengobatan tradisional?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

CARA PENGOLAHAN TUMBUHAN UNTUK OBAT TRADISIONAL

1. Bagaimana caranya Bapak/Ibu mengolah bagian tumbuhan tersebut untuk dijadikan sebagai bahan obat?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

Menurut Bapak/Ibu adakah jenis tanaman obat tertentu yang penggunaannya dengan cara ditempelkan?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

3. Menurut Bapak/Ibu adakah jenis tanaman obat yang digunakan dengan cara direbus?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

4. Apakah ada tumbuhan tertentu yang hanya dengan cara ditumbuk?

1. Sangat tidak setuju, 2. Tidak setuju, 3. Ragu-ragu, 4. Setuju, 5. Sangat setuju

5. Menurut Bapak/Ibu adakah jenis tanaman obat yang digunakan dengan cara diminum?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

6. Apakah ada tumbuhan obat yang bisa hanya dengan cara diselai?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

Apakah Bapak/Ibu memanfaatkan tumbuhan tradisional dengan cara mengeringkan bagian dari tumbuhan tersebut yang akan digunakan?

Sangat tidak setuju, 2. Tidak setuju, 3. Ragu-ragu, 4. Setuju, 5. Sangat setuju

Menurut Bapak/Ibu Menurut Bapak/Ibu adakah jenis tanaman obat yang digunakan dengan cara direndam?

1. Sangat tidak tahu, 2. Tidak tahu, 3. Ragu-ragu, 4. Tahu, 5. Sangat tahu

9. Apakah ada tanaman obat tradisional yang langsung dikonsumsi?

1. Sangat tidak setuju, 2. Tidak Setuju, 3. Ragu-ragu, 4. Setuju, 5. Sangat setuju

10. Apakah menurut Bapak/ibu adakah jenis tanaman tertentu yang hanya dengan cara dioles?

1. Sangat tidak setuju, 2. Tidak setuju, 3. Ragu-ragu, 4. Setuju, 5. Sangat setuju

ACARA 2. METODE WAWANCARA SEMI TERSTRUKTUR

Tujuan:

Mahasiswa mampu mempraktekkan “metode wawancara semi terstruktur” berdasarkan kuisisioner yang sudah disusun

DASAR TEORI:

Penelitian etnobotani telah lama digunakan untuk menemukan obat, cara pengobatan juga untuk konservasi. Berbagai metode dikembangkan oleh para ahli untuk memperoleh data dalam penelitian etnobotani seperti survey lapangan, wawancara, interview, dan observasi partisipatori. Metode penelitian etnobotani yang umumnya dilakukan meliputi wawancara, observasi partisipatif dan diskusi kelompok. Purwanto (2002) menyatakan bahwa penelitian etnobotani merupakan metode yang efektif dari segi waktu maupun biaya dalam penemuan senyawa obat baru. Jumlah responden/informan dan cara menentukan informan sangat berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh dalam penelitian etnobotani.

Wawancara adalah salah satu prosedur paling dasar yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam studi etnobiologi. Sekilas metode wawancara tampaknya sederhana, tetapi disini peneliti wajib memiliki panduan yang harus dikontrol. Untuk mendapatkan data yang baik dan seperti yang diharapkan peneliti maka wawancara harus yang direncanakan dan dilakukan dengan terperinci. Wawancara merupakan metode untuk mendapatkan informasi dalam penelitian etnobotani melalui pengajuan beberapa pertanyaan terhadap narasumber (informan). Dalam metode wawancara terdapat empat tipe pertanyaan yang diajukan selama wawancara yaitu pertanyaan terbuka, pertanyaan langsung, tidak langsung dan pertanyaan tertutup. Dalam metode wawancara, setiap informasi yang diperoleh sangat penting untuk dicatat, dan direkam (seijin informan) secara sistematis. Metode wawancara ada yang terbuka dan semi-terstruktur. Dalam wawancara ini garis besar pertanyaan telah dibuat panduannya, tetapi peneliti tetap terbuka untuk memberikan pertanyaan lain untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

Pada wawancara dibutuhkan responden (informan) dan pemilihan informan ini sangatlah penting. Secara umum informan dapat dibedakan menjadi informan umum dan informan kunci. Pemilihan informan umum dapat dilakukan dengan *snowball sampling*, sedangkan informan kunci dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria informan kunci yang sering digunakan oleh peneliti etnobotani untuk mengetahui tumbuhan obat dan pemanfaatannya antara lain adalah pengobat tradisional (dukun), kepala adat, kepala suku, dan kepala desa. Informan kunci atau sering juga disebut sebagai informan utama. Beberapa penelitian menunjukkan pengetahuan informan kunci lebih tinggi dibandingkan dengan responden umum

1. Bahan:
Informan (2 informan)
2. Alat :
Alat tulis, camera/Hp, tape recorder /perekam digital

Prosedur :

1. Lakukan wawancara kepada teman saudara dalam satu kelompok (bergantian) tentang pemanfaatan tumbuhan untuk obat tradisional.
2. Saat saudara melakukan wawancara gunakan kuisisioner yang sudah saudara susun sebagai patokan.
3. Wawancara menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dipahami dan sifatnya “luwes” tetapi tetap berpegang pada kuisisioner sebagai acuan.

4. Rekaplah jawaban hasil wawancara dalam suatu tabel yang mengacu pada daftar pertanyaan saudara.
5. Simpulkan hasil yang saudara dapatkan dari wawancara tersebut.

Catatan : Catatlah biodata informan yang meliputi :

INFORMAN 1.

Nama

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat:

Pendidikan terakhir :

Lama tinggal :

Pengetahuan tentang tumbuhan obat diperoleh dari (orang tua, tetangga, nenek, buku dll)

Foto Informan



INFORMAN 2 :

Nama

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat:

Pendidikan terakhir :

Lama tinggal :

Pengetahuan tentang tumbuhan obat diperoleh dari (orang tua, tetangga, buku, nenek, dll)

Foto Informan



ACARA 3. JAMU TRADISIONAL “KUNYIT ASEM”

Tujuan

1. Mahasiswa berperan serta melestarikan ”*indigenous knowledge*” tradisional herbal dari warisan leluhur
2. Mahasiswa mampu menjelaskan komposisi tradisional herbal ”Kunyit Asem” dari warisan leluhur
3. Mahasiswa mampu mempraktekkan pembuatan salah satu resep warisan leluhur jamu tradisional herbal ”Kunyit Asem”

DASAR TEORI

Jamu adalah sebutan untuk obat tradisional dari Indonesia yang belakangan ini lebih populer dengan sebutan herbal atau herba. Jamu menjadi salah satu alternatif dan andalan obat tradisional yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Istilah jamu berasal dari bahasa Jawa, Kata Jamu berasal dari dua kata, yaitu “Djampi” dan “Oesodo” yang memiliki makna obat, doa, dan juga berarti formula yang berbau magis. Jamu pertama kali muncul pada zaman Kerajaan Mataram atau sekitar 1300 tahun yang lalu. Keberadaan jamu sejak zaman dahulu dapat dilihat dari beberapa bukti sejarah seperti relief pada candi Borobudur. Relief Candi Borobudur yang dibuat oleh Kerajaan Hindu-Budha tahun 772 M menggambarkan kebiasaan meracik dan meminum jamu untuk memelihara kesehatan.

Masyarakat Indonesia mengkonsumsi jamu untuk menjaga kesehatan, memelihara kecantikan tubuh, suplemen penambah tenaga dan gairah hidup serta mengobati berbagai macampenyakit. Pengobatan dengan menggunakan tanaman obat (herbal) memiliki beberapa keuntungan yaitu relatif aman untuk dikonsumsi, memiliki toksisitas yang rendah serta tidak/sedikit meninggalkan residu. Jamu dibuat dari bahan-bahan alami dari tumbuhan atau bagian dari tumbuhan seperti rimpang (akar-akaran), daun-daunan, kulit batang, dan buah.

Ada berbagai bentuk jamu yang biasa dikonsumsi mulai minuman segar dari bahan-bahan tumbuhan segar atau dikeringkan, dari serbuk sampai jamu segar atau jamu gendong. Salah satu obat tradisional yang segar banyak dikenal masyarakat Indonesia adalah “kunyit asem”. Kunyit asem adalah salah satu bumbu dapur yang memiliki segudang manfaat bagi kesehatan dan khasiatnya sudah dikenal sejak lebih dari 4.000 tahun lalu. Wanita Indonesia mengenal kunyit sebagai ramuan yang ampuh antara lain untuk membantu melancarkan haid. Minuman kunyit pun menjadi andalan banyak wanita ketika sedang menstruasi. Namun, apayang membuat ramuan kuno satu ini begitu dipercaya sebagai penyelamat bagi wanita yang sedang haid? Kunyit adalah sejenis tanaman berrimpang yang khas karena warnanya yang mencolok, yaitu kuning keemasan. Meskipun kaya akan manfaat, kunyit berisiko menimbulkan beberapa efek samping jika dikonsumsi terlalu banyak setiap harinya. Apabila terlalu banyak mengonsumsi kunyit juga berisiko menyebabkan sakit perut dan memicu maag. Namun, jika dikonsumsi dalam jumlah yang wajar, kunyit aman bagi tubuh.

Jamu kunyit asem, selain membantu mengatasi nyeri pada saat menstruasi, manfaat jamu kunyit asam juga untuk mengatasi *mood swing* (depresi) sampai mencegah diabetes.” Jamu kunyit asam dibuat dari gabungan rempah kunyit dan asam Jawa, jamu kunyit asam menjadi minuman tradisional yang dipercaya memiliki banyak manfaat. Penelitian dalam *Complementary Therapies in Medicine* menyebutkan bahwa senyawa curcumin yang terkandung dalam kunyit memiliki pengaruh terhadap karakteristik fisik, perilaku, dan emosi wanita menjelang periode menstruasi. Manfaat kunyit asem yaitu 1) mengontrol suasana hati, 2) sebagai antioksidan, 3) mengurangi resiko diabetes, 4) mengobati sakit maag, dan 5) meningkatkan imunitas.



Gambar. Jamu Kunyit Asem

1. Alat :

- Panci email Alat pemanas Pisau
- Nampan/baskom Pengaduk sayur

2. Bahan :

- Kunyit : 500 gram biang kunyit
- Asem Jawa : 5 bungkus asem Gula merah/Gula aren
- Gula pasir : 4 sendok makan (sesuai selera)
- Air : 1000 ml
- Madu Garam : 250 gram

Cara Kerja :

1. Kupas kunyit kemudian cuci bersih, dan kunyit tersebut diparut/ ditumbuk sampai halus.
2. Peras kunyit tersebut dengan kain serbet yang bersih.
3. Masak gula merah, gula pasir dan asem Jawa dgn sedikit air kemudian saring.
4. Tuang ke panci : air kunyit, air gula asam dan 1 liter air masak sampai mendidih (tuang airnya sedikit demi sedikit apabila dirasa sdh cukup kekentalannya dihentikan tetapi jika dirasa msh kurang kekentalan bisa ditambah airnya)
5. Setelah mendidih matikan kompor tunggu sampai suhu ruang tuang dlm botol dan simpan di kulkas
6. Diminum hangat enak atau diminum dingin jg segar

Pengemasan

1. Bersih dan sterilkan botol yang akan digunakan sebagai "wadah" kunyit asam dengan cara dicuci bersih kemudian dibilas dengan air panas.
2. Masukkan kunyit asem (hangat-hangat kuku) ke dalam botol tersebut dan tutuplah dengan rapat
3. Tempelkan label
4. Simpan di almari pendingin

Catatan :

Untuk pelabelan, tiap kelompok wajib membuat desain sendiri . Isi label adalah nama produk, komposisi bahan dan khasiat.

ACARA 4. ANEKA LIPATAN TRADISIONAL DARI DAUN PISANG

Tujuan

1. Mahasiswa mampu mempraktekkan aneka lipatan dari bahan daun pisang untuk wadah makanan.
2. Mahasiswa ikut serta dalam "nguri-nguri" atau melestarikan "indigenous knowledge" aneka lipatan dari bahan daun pisang untuk wadah makanan.
3. Mahasiswa dapat mengembangkan "indigenous knowledge" aneka lipatan dari bahandaun pisang untuk wadah makanan menjadi lebih modern atau "kekinian"

DASAR TEORI

Daun pisang sudah tidak asing digunakan oleh masyarakat Indonesia. Berbagai makanan, kudapan banyak yang dibungkus oleh daun pisang. Biasanya dalam acara selamatan atau kenduri, pembungkus makanan dari daun pisang sebagai wadah atau pembungkus yang dimasukkan kedalam besek atau box selain itu daun pisang juga sering digunakan untuk pembungkus kue tradisional seperti kue Bugis, Lemper, Lopis, Mento, Jongkong Kopyor, dll. Selain pembungkus kue, bisa juga sebagai pembungkus Nasi Rames, Botok, Gadon, Pepes, dll. Makanan yang dibungkus daun selain lebih cantik juga menjadi lebih harum selain itu juga dapat memberikan warna alami misalnya lontong yang dibungkus oleh daun pisang maka warnalontong menjadi hijau. Oleh karena itu karena sampai sekarang daun pisang masih banyakdigunakan oleh masyarakat Indonesia. Daun pisang sebelum digunakan agar tidak mudah robek atau agar elastis saat dilipat sebaiknya dipanaskan di atas api kecil atau dijemur dibawah sinar matahari agar layu. Daun pisang yang cocok untuk membungkus makanan, adalah daun pisang raja, daun pisang batu, dan daun pisang kapok.

Kriteria daun pisang yang digunakan untuk membuat lipatan daun adalah daun pisang yang sedang (tidak terlalu tua) agar : mudah dibentuk, tidak cepat kering, tulang daun tidakterlalu menonjol, dan warna hijau, tulang daun terlalu menonjol, dan warna daun kurang menarik karena hijau tua dan pekat. Daun pisang yang muda juga tidak cocok untuk lipatan daun . Hal ini karena susah dibentuk, cepat layu, cepat kering, tulang daun belum terlihat dan warna hijau pucat

Berbagai macam kreasi lipatan daun pisang seperti sudi, tum, samir, sumpil, kruwes, pinjung, lontong dll.). Lipatan daun pisang tersebut ada dapat digunakan mulai untuk alas piring makanan , juga untuk membungkus makanan baik yang kering, basah dan berkuah yang tergantung pada bentuknya. Takir biasa digunakan sebagai pengganti mangkuk. Teknik ini memerlukan dua kali penyematn sehingga daun pisang membentuk seperti tandon. Takir biasadigunakan sebagai wadah kolak, bubur, dan makanan berkuah lainnya. Pincuk biasa digunakan untuk makanan seperti sate, pecel dll . Pincuk ini ujungnya lancip sehingga pincuk tidak bisadiletakkan berdiri dan perlu bantuan tangan untuk memegangi. Samir adalah dekorasi padahidangan khusus dengan menggunakan lipatan daun agar mendukung penampilan hidangan sehingga mempunyai nilai tersendiri dan memperindah hidangan tersebut. Contoh: HidanganTumpeng, alas jajanan pasar, penutup besek, atau alas nasi untuk selamatan/hajatan. Pinjung berbentuk piramida, atau limas biasanya digunakan untuk meletakkan kue kue tradisional. Tum adalah salah satu lipatan dari daun pisang yang sangat sering digunakan karena relatif mudah dan cepat. Biasanya digunakan untuk membungkus makanan seperti gado-gado, nasi rames, pecel, tum ayam dsb. Kelebihan teknik ini adalah mampu menampung makanan yang mengandung cairan sehingga tidak mudah tumpah. Sudi umumnya digunakan untuk tempat jajanan pasar, misalnya klepon, cenil, lupis. Sumpil memiliki ciri khas berbentuk segitiga dan dikunci dengan sematan lidi. Biasanya digunakan untuk tempe, lontong, lupis, lepet, tempe dan nagasari.

Berbagai macam lipatan daun pisang seperti sudi, tum, samir, sumpil, kruwes, pinjung, lontongdll.) dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar. Aneka lipatan dari bahan daun pisang

Keterangan gambar :

1. Takir
2. Pincuk
3. Sudi
4. Lontong
5. Samir
6. Pinjung
7. Tum
8. Sumpil



Gambar. Aneka kreasi alas daun pisang untuk alas nasi tumpeng

Prosedur Kerja :

1. Alat : Pisau/gunting
2. Bahan : Daun pisang, lidi untuk membuat 'biting'

Takir

Cara membuat Takir :

1. Ambil daun dengan ukuran \pm lebar 20 cm ;
2. Pangkas ujung-ujungnya sehingga berujung lengkung ;
3. Beri tanda dengan menekuk searah lebar daun berjarak \pm sepertiga darimasing-masing ujung lengkung ;
4. Kemudian melalui tanda (no.3) di atas tegakkan tepinya lalu tekuklah darisamping ke tengah sehingga ujung lengkungnya bertemu di ujung ;
5. Sematkan 'biting' pada pertemuan tekukan tersebut ;
6. Ulangi no.4 – 5 untuk ujung lengkung yang lain ;
7. Takir telah selesai.

Pincuk

Cara membuat Pincuk :

1. Ambil daun dengan ukuran \pm lebar 20 cm ;
2. Tekuk sehingga membentuk garis melintang arah garis daun kurang lebih di 1/3 bagian dari ujung ;
3. Kemudian lipatkan dengan titik tumpu di bagian tengah dari tanda garis yang sudah dibuat, sehingga membentuk kerucut ;
4. sematkan lidi pada lipatan tersebut agar tidak lepas.

3. Sumpil

Cara membuat Sumpil:

1. Pilihlah daun pisang yang panjang kemudian bagian ujungnya dilipat menjadibentuk segitiga (diisi bahan makanan).
2. Lipatan bentuk segitiga tersebut digulung terus dengan tetap mempertahankan bentuk segitiga-nya.
3. Sisakan sedikit bagian ujungnya dan kaitkan agar makanan dapat terkunci.

Cara membuat aneka kreasi lipatan daun pisang dapat dilihat di video youtube : https://www.youtube.com/watch?v=VBaRQRwzI_M

ACARA 5. PEMANFAATAN TUMBUHAN UNTUK PEWARNA MAKANAN ’NASIKUNING’

Tujuan:

1. Mahasiswa mengenal jenis-jenis tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai pewarna makanan alami
2. Mahasiswa mampu mempraktekkan pembuatan salah satu resep kuliner warisan leluhur ”Nasi kuning”
3. Mahasiswa ikut serta dalam melestarikan kuliner warisan leluhur ” Nasi kuning”

DASAR TEORI

Nasi kuning adalah makanan khas Nusantara khususnya di daerah Jawa meskipun demikian nasi kuning juga ada di beberapa daerah misalnya Banjar dan Manado dengan ciri khasnya masing-masing. Nasi kuning ini sangat populer dan kerap disajikan sebagai hidangan dalam acara tertentu seperti syukuran, hajatan, dll. Nasi kuning merupakan salah satu variasi darinasi putih yang sering digunakan sebagai tumpeng, dan biasanya disajikan dengan lauk pauk khas Indonesia. Makanan ini terbuat dari beras yang dimasak bersama dengan kunyit serta santan dan rempah-rempah. Dengan ditambahkan bumbu-bumbu dan santan, nasi kuning memiliki rasa yang lebih gurih daripada nasi putih.

Dalam tradisi Indonesia, warna nasi kuning melambangkan gunung emas yang bermakna kekayaan, kemakmuran serta moral yang luhur. Oleh karena itu nasi kuning biasa disajikan pada acara syukuran dan peristiwa gembira seperti kelahiran, pernikahan, tunangan, kenduri, tasyakuran dan upacara adat. Dalam tradisi Bali, warna kuning adalah salah satu dari empat warnayang keramat yang ada, di samping putih, merah dan hitam, oleh karena itu nasi kuning sering juga dijadikan sajian pada upacara kuningan.



Gambar 1. Nasi kuning

Dalam tradisi kuliner Nusantara, ternyata memang ada simbolisasi makna dan filosofi dari nasi kuning itu sendiri. Berikut arti makna dan filosofi tersebut. Bentuk Kerucut atau Gunung Beberapa sumber sejarah menyebutkan kalau nasi kuning sudah ada sejak zaman munculnya kerajaan Hindu di tanah Jawa. Itu artinya makanan ini sudah dikenal masyarakat sejak ratusan tahun yang lalu. Agama Hindu Nusantara percaya kalau daerah pegunungan adalah lokasi yang menjadi tempat tinggalnya para dewa dewi dan sang hyang, sehingga disebut juga parahyangan. Masyarakat Hindu membuat nasi berwarna kuning sebagai simbol Mahadewa, dan dibentuk kerucut simbolisasi gunung. Hal tersebut digunakan untuk mengungkapkan rasa terima kasih dan untuk memohon keselamatan kepada dewa dewi. Nasi Kuning untuk perayaan memang identik dengan dibentuk kerucut yang disebut tumpeng. Tumpeng pun bermakna “*tumapaking panguripan-*

tumindak lempeng-tumuju pangeran”. Artinya, tertatanya hidup, berjalan lurus kepada Tuhan. Namun, ada juga yang mengatakan “*yen metu kudu mepeng*” yang artinya jika keluar, haruslah dengan semangat. Makna “*metu*” di sini merupakan gambaran manusia yang terlahir atau keluar dari rahim ibunya. Tapi bisa juga keluar dari rumah untuk mencari nafkah. Nasinya sendiri sudah merupakan simbol Dewi Sri yang melambangkan kemakmuran

Nasi kuning berbentuk kerucut ini melambangkan bahwa segala sesuatu di dunia ini selalu mengerucut ke atas, yaitu Sang Pencipta. Bentuk kerucut ini juga melambangkan rasa syukur, rasa syukur, dan rasa hormat terhadap alam semesta. Jika tumpeng menggunakan nasi putih, berarti suci. Namun, jika kamu menggunakan nasi kuning, itu berarti kemakmuran, kekayaan, dan rezeki yang melimpah. Warna Kuning Simbol Harapan Khusus

Warna kuning pada nasi kuning ini dihasilkan dari bumbu kunyit. Kuning sendiri menggambarkan sebuah harapan dan doa spesial yang sangat luhur. Dalam tradisi masyarakat Jawa, warna kuning melambangkan kekayaan dan kemakmuran. Warna tersebut dipilih karena serupa dengan perwujudan kepingan emas untuk simbol kekayaan ataupun warna padi yang akandipanen, sebagai simbol kemakmuran. Sedikit berbeda dengan masyarakat pulau Dewata Bali. Warna kuning pada nasi mendapat simbolisasi sebagai perwujudan Mahadewa yang sangat sakral. Oleh karena itu, warna kuning sangat umum dijadikan warna dominan dalam perayaan Hari Raya Kuningan masyarakat Hindu-Bali.



Gambar 2. Bentuk, warna nasi dan lauk-pauk nasi kuning

3. Sayuran dan lauk pauk

Filosofi Sayuran

Ada berbagai jenis sayuran yang biasa digunakan dalam masakan tumpeng, mulai dari tumis buncis, acar wortel, mentimun, urap, sambal goreng, kering tempe atau kering kentang dll. Sayurandianggap sebagai simbol kedamaian, kesuburan, umur panjang, dan juga simbol kemampuan beradaptasi dengan lingkungan. Sayuran urap yang melambangkan *urip iku urup* (saling menerangi sesama), karena terdiri dari beragam jenis sayur. Sayurannya sendiri di antara kangkung yang berarti *jinangkung* (melindungi), bayam (*ayem tentrem*), tauge sebagai simbol tumbuhnya kehidupan dan kacang panjang sebagai simbolisasi berpikir jauh ke depan

Filosofi Telur

Telur dalam tumpeng biasanya berupa telur dadar (dipotong kecil-kecil) atau telur balado utuh. Namun, dalam sajian tumpeng aslinya, telur yang disajikan tidak digoreng melainkan dengan kulit yang masih utuh. Hanya saat dimakan, kulit telurnya kita kupas terlebih dahulu. Telur rebus dalam cangkang memiliki filosofi akan sebuah etos kerja, bahwa sesuatu yang dikerjakan harus dengan teliti (mengupas telur) untuk mencapai hasil yang maksimal. Telur melambangkan kehidupan baru atau harapan baru bagi masyarakat Indonesia untuk menjadi lebih baik lagi. Telur juga melambangkan segala tindakan yang dilakukan dengan sepenuh hati.

Filosofi Ayam

Kuliner ayam yang digunakan dalam tumpeng biasanya ayam (ayam goreng, bakar, atau digoreng serundeng). Ada kalanya saat-saat tertentu menggunakan ayam utuh (ayam jantan). Ayam utuh melambangkan ketaatan kepada Sang Pencipta. Selain itu, ayam dalam sajian tumpeng juga melambangkan sifat sombong manusia yang harus dilepaskan.

Filosofi Tempe dan Umbi-Umbian

Tempe orek atau tempe kering bisa melambangkan kesederhanaan dan kerendahan hati. Sedangkan umbi-umbian melambangkan rasa hormat terhadap sesama karena semua makhluk diciptakan oleh Sang Pencipta. Umbi-umbian yang biasa digunakan biasanya kentang yang dibuat kering atau sambal goreng.

Prosedur kerja pembuatan NASI KUNING

Alat :

1. Alat penumbuk
2. Panci / Baskom Ø 25 cm / Panci lurik : 1 buah
3. Soblokan : 1 buah
4. Enthong panjang : 1 buah
5. Parut : 1 buah
6. Saringan/kalo : 1 buah
7. Saringan teh : 1 buah
8. Alat pemanas

Bahan

1. Beras : 1 kg
2. Kunyit : 1 empu sebesar ibu jari
3. Sereh : 3 batang
4. Santan kental : 250 cc
5. Daun salam : 2 lembar
6. Garam : secukupnya

B. Cara Kerja:

1. Rendam beras selama 15 menit, tiriskan;
2. Parut kunyit, peras dan saring sekaligus masukkan dalam santan sehingga santan berwarna kuning;

3. Didihkan santan, kemudian masukkan sereh dan daun salam, kemudian masukkan beras yang sudah ditiriskan tadi;
4. Panasi dengan api kecil, sambil diaduk balik sampai santan habis;
5. Turunkan, isi soblokan dengan air secukupnya, pasang sarangan lalu tutup;
6. Jika sudah terdengar suara tekanan uap, masukkan nasi santan tadi.
7. Kukus sampai nasi kuning matang.
8. Lauk pauk : ayam goreng, ayam bakar, telur, kerupuk dan perkedel dll
9. Sayuran : Sambal goreng kentang, kering (tempe, kentang), sambal, urap-urap, tumisbuncis dll
10. Hiasan : irisan tomat, sledri, wortel dll dan bawang goreng.

C. Tugas :

Setiap kelompok membuat nasi tumpeng kuning lengkap beserta sayur dan hiasannya. Susunanlah tumpeng sebagus dan semenarik mungkin, perhatikan desain dan kombinasi warnanya. Tumpeng dibuat untuk memperingati hari “Sumpah Pemuda” tanggal 28 Oktober 2023 oleh karena itu jangan lupa membuat kartu ucapan hari besar tersebut di nasi tumpeng tersebut. Upayakan tempat untuk aneka lauk pauk menggunakan bahan tumbuhan seperti daun pisang sebagai sudi, takir, suru atau bahan lain misalnya janur, daun jati dll.

ACARA 6. PEMANFAATAN TUMBUHAN UNTUK PEWARNA KAIN 'ECOPRINT'

Tujuan :

1. Mahasiswa mampu menjelaskan jenis-jenis tumbuhan yang menghasilkan warna alami.
2. Mahasiswa mampu mendesain batik "ecoprint" berdasarkan struktur tumbuhan yang digunakan dan warna yang dihasilkan.
3. Mahasiswa mampu mempraktekkan pembuatan batik "ecoprint" dengan memanfaatkan berbagai jenis tumbuhan yang ada di sekitarnya.
4. Mahasiswa mampu membuat produk *handmade clothing* yang diminati masyarakat dengan menggunakan teknik *ecoprint*.

DASAR TEORI:

Perkembangan produk tekstil saat ini, salah satunya disebabkan dari perkembangan teknik pembuatan/produksi. Bahkan penciptanya sering mengkombinasikan teknik satu dengan yang lain, untuk mendapatkan hasil yang bagus, menarik, dan unik. Akhir-akhir ini, muncul suatu teknik baru dalam hal pewarnaan tekstil yaitu teknik pewarnaan ecoprint. Disebutkan oleh Flint, 2008 (dalam Pressinawangi dan Dian Widiawati, tanpa tahun:1) teknik ecoprint ini merupakan suatu proses menstransfer warna dan bentuk secara langsung pada kain. Teknik ecoprint digunakan untuk menghias permukaan suatu kain dengan berbagai macam bentuk dan warna (pewarnaan) yang dihasilkan dari bahan alam. Penempelan bahan alam misalnya daun secara langsung pada kain, akan menyebabkan rupa permukaan kain sesuai dengan bentuk dan tekstur asli bahan alam yang ditempelkan.

Suatu hal baru dalam pembentukan motif dan pewarnaan pada kain dengan memanfaatkan bahan yang ada di lingkungan sekitar serta prosesnya yang unik yaitu melalui pengukusan (steam) untuk memunculkan bentuk dan warna dari bahan alam (tumbuhan). Motif yang tercipta dari bahan print yang berasal dari alam menunjukkan bentuk dan tekstur yang sangat mirip dengan aslinya dengan hasil warna yang sesuai dengan kandungan bahan alam itu sendiri. Teknik pewarnaan yang tergolong unik (perlu bantuan panas) yang mudah dalam pengerjaannya serta ramah lingkungan dengan sifat warnanya yang natural dan lembut, semakin menambah daya tarik pewarnaan ecoprint.

Dengan memanfaatkan bahan alam (tumbuhan), teknik ecoprint mampu menghias permukaan kain. Walaupun motif/gambar yang diciptakan sama, terkadang warna yang dihasilkan tidak sama dengan warna tumbuhan aslinya. Hal tersebut tergantung pigmen warna.

Tumbuhan yang dapat digunakan untuk mewarna tekstil misalnya daun pohon nila, kulit pohon soga tingi, kayu tegeran, kunyit, teh, akar mengkudu, kulit soga jambal, kesumba, daun jambu biji. Tanaman tegeran merupakan tanaman perdu yang dimanfaatkan untuk membuat warna kuning, tingi merupakan tanaman yang masih rumpun perdu yang dimanfaatkan untuk membuat warna merah gelap kecoklatan, jambal menghasilkan warna coklat kemerahan, indigo dimanfaatkan untuk menghasilkan warna biru, kulit mengkudu dimanfaatkan untuk menghasilkan warna merah tua, kunyit akan menghasilkan warna hijau hingga hijau tua (akan menghasilkan warna hijau jika dicampur dengan indigo, dan akan menghasilkan hijau tua ketika dicampur dengan buah jarak dan jeruk), daun mangga dimanfaatkan untuk menghasilkan warna hijau dan kesumba yang biasanya dimanfaatkan adalah bijinya dan menghasilkan warna merah oranye. Selain tanaman diatas ada juga buah jelawe, teh, kulit manggis, secang yang juga menghasilkan warnanya sendiri-sendiri. Buah jelawe secara umum menghasilkan warna kuning kecoklatan oleh karena itu buah tersebut digunakan untuk menghasilkan warna kuning kecoklatan. Tanaman teh memberikan warna coklat.



Gambar. Jenis-jenis tumbuhan yang dimanfaatkan untuk batik *ecoprint*

Keterangan : daun jati, daun jambu biji, daun belimbing, daun lanang, jarak pagar, kesumba, daun ungu, daun jarak kepyar, daun arbei/murbei, daun tinta/mangsi, daun jeruju, daun kersen dan klengkeng merah

1. Alat

- Bak
- Langseng
- Panci blirik
- Gunting

- Lap
 - *Sprayer*
 - Plastik
 - Kain
 - Tali rafia
2. Bahan
- Tunjung
 - Tawas
 - Tingi
 - Tegeran
 - Air
 - Daun dan Bunga

PROSEDUR KERJA:

1. Pencucian Daun

Daun dibilas dan dicuci dengan air bersih agar kotoran dan jamur yang ada dibagian permukaan atas maupun bawah daun hilang. Daun harus bersih agar tidak dapat mempengaruhi kain.

2. Perendaman dalam Tunjung

Daun yang telah dicuci bersih selanjutnya direndam dalam larutan tunjung. Pembuatan larutan tunjung dilakukan dengan melarutkan air dan tunjung dengan perbandingan air sebanyak 3 liter dan tunjung sebanyak 1 sdm. Tunjung dapat dilarutkan terlebih dahulu dengan air panas agar mudah larut dalam air, karena tekstur tunjung berupa padatan. Proses ini dilakukan dengan menggunakan sarung tangan, karena mengandung bahan kimiawi yang dapat mempengaruhi kulit tangan. Perendaman dalam larutan tunjung dilakukan selama waktu maksimal 1 jam dengan tujuan merangsang pigmen/zat warna asli daun. Harap pembuat memeriksa daun secara berkala karena apabila warna daun berubah seperti menghitam, hal tersebut merupakan tanda bahwa pigmen daun terlalu banyak keluar dan dapat menyebabkan luberan pada kain.

3. Perlakuan Kain Dasar

Kain dasar merupakan kain yang digunakan sebagai tempat diletakkan desain motif daun (sesuai kreatifitas masing-masing).

4. Fiksasi Kain

Kain difiksasi dengan larutan tawas setelah kain dikering-anginkan selama 2 minggu. Perbandingan air dan tawas dalam larutan tawas sama seperti pada perlakuan kain dasar. Proses perendaman cukup sebentar saja. Proses ini dilakukan agar warna pada kain *eco-printing* tidak berubah/luntur.

5. Perawatan Kain *Eco-printing*

- Kain tidak boleh terkena sinar matahari langsung
- Kain dikering-anginkan di tempat yang teduh dan terlindung selama 2 minggu
- Kain *eco-printing* dicuci menggunakan air sabun/shampoo

METODE 2

Alat dan bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan *eco printing*:

1. Kain dengan serat alami seperti katun, sutera, atau kanvas
2. Koran
3. Daun-daunan/ bunga (sesuai selera)

4. Air cuka
5. Palu/Gelas kaca
6. Campuran air tawas
7. Pipa peralon
8. Tali
9. Panci untuk mengukus

Cara membuat eco printing

1. Mempersiapkan tempat dan kain

Siapkan juga koran sebagai alas untuk memulai eco printing guna menjaga tempat tidak jadi kotor. Sebelum kamu mulai menyusun daun di atas kain. Pastikan kain yang akan kamu gunakan sudah direndam dengan air cuka dengan rasio air-cuka 3:1. Keringkan kain dan setelah kering kemudian bentangkan pada permukaan koran dan mulai atur posisi dedaunan atau bunga di atas kain. Pastikan, bagian bawah daun atau bagian yang memiliki tulang daun bersentuhan langsung dengan kain. Hal ini dilakukan agar motif daun tertangkap dengan sempurna.

2. Atur dedaunan sesuai pola yang sudah dibuat (selera)

Kam dibentangkan untuk mengatur daun dan bunga sesuai dengan pola yang diinginkan, bisa juga dengan mengkombinasikannya dengan dedaunan kering dan dedaunan segar. Pola peletakkan daun/bunga dapat disusun secara teratur ataupun acak.

3. Lipat kain menjadi dua bagian

Apabila tahap 2 sudah selesai, selanjutnya adalah melipat kain menjadi dua bagian yang samabesar (simetris). Setelah kamu lipat menjadi dua bagian, kemudian gulunglah kain tersebut daribawah ke atas secara perlahan agar posisi daun/bunga tidak berubah (bergeser) dan ikatlah dengan benang.

4. Siapkan panci untuk mengukus

Panaskan panci untuk mengukus menggunakan api sedang, kemudian masukkan gulungan kain ke dalam panci dan diamkan selama kurang lebih dua jam. Hal ini dilakukan agar corak daun dapat menempel pada kain.

5. Keringkan dan cuci kain

Setelah dua jam, angkat gulungan kain dan dinginkan. Setelah dingin, lepas lilitan benang dan angkat daun yang terdapat pada gulungan kain dan keringkan di tempat yang tidak terkena cahaya matahari langsung (teduh). Biarkan sampai kering dan setelah kering cucilah dengan airtawas dan jemurlah lagi, kain eco printing sudah jadi!

METODE 3

Alat dan Bahan

1. Kain dengan serat alami seperti katun, sutera, atau kanvas
2. Daun-daunan/ bunga
3. Air cuka
4. Palu
5. Campuran air tawas
6. Pipa peralon
7. Tali
8. Panci untuk mengukus

Cara Membuat

Untuk membuat ecoprint, bisa menggunakan dua teknik yaitu iron blanket dan teknik pounding.

Pembuatan ecco print dengan teknik iron blanket

1. Rendam kain dengan air tawas selama kurang lebih 10 menit agar pewarnanantinya lebih awet
2. Rendam daun di dalam larutan cuka agar tannin (zat warna daun) keluar denganmaksimal
3. Bentangkan kain yang sudah direndam di atas meja dan tempelkan daun-daunansesuai dengan selera (posisi tulang daun di bawah)
4. Gulung dengan pipa pralon
5. Ikat dengan tali
6. Kukus selama 2 jam
7. Angkat dan bentangkan di meja, ambil daun-daunan secara perlahan
8. Jemur kain ecoprint kamu
9. Kini kain ecoprint kamu sudah jadi dan siap di jahit menjadi aneka kerajinanseperti baju, tas, dompet, scarf, dll

Teknik lainnya adalah pounding yang cenderung lebih simpel, langkah-langkahnya sebagaiberikut

Bentangkan kain di atas meja

1. Tempelkan daun-daunan yang diinginkan, agar posisi daun tidak berubah berilahselotip daun-daun tersebut.
2. Baliklah kain tersebut dan pukul dengan menggunakan palu/ batu pelan-pelansampai warna daun menempel di kain
3. Angkat secara perlahan daun tersebut
4. Jemur kain sampai kering
5. Rendam kain dalam air campuran tawas
6. Jemur kembali sampai kering

VIDEO BATIK ECO PRINT

<https://www.youtube.com/watch?v=y0-jMpnMPdU>

<https://www.youtube.com/watch?v=u8p52PRFrsg> (Teknik Pounding/ dipukul)

<https://www.youtube.com/watch?v=KNXwLDIzdSI> (Teknik Kukus)

ACARA 7. MINUMAN TRADITIONAL HERBAL “WEDANG AREN”

Tujuan

1. Mahasiswa mendapatkan pengetahuan tentang resep ” minuman herbal tradisional wedang aren” dari warisan leluhur
2. Mahasiswa mampu mempraktekkan pembuatan salah satu resep warisan leluhur ” minuman tradisional wedang aren”
3. Mahasiswa ikut serta melestarikan resep dari warisan leluhur minuman herbal tradisional wedang aren

DASAR TEORI:

Indonesia tak hanya terkenal kaya akan aneka makanan khas yang lezat, tetapi juga keragaman minuman tradisional yang diketahui baik untuk kesehatan tubuh. Berbagai nutrisi dan zat yang terkandung di dalamnya juga telah lama dipercaya berkhasiat untuk membantu mengobati berbagai penyakit. Meski ada beragam jenis minuman tradisional yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia, sebenarnya proses pengolahannya tidak jauh dari seduhan rempah dan tanaman herba. Bahan-bahan inilah yang membuat minuman tradisional kaya akan manfaat dan baik untuk kesehatan tubuh.

Minuman adalah segala sesuatu yang dapat dikonsumsi dan dapat menghilangkan rasa haus dan dahaga, minuman juga merupakan kebutuhan bagi seluruh makhluk hidup begitu pula dengan manusia. Menurut Winarti (2006) Minuman umumnya berbentuk cair namun ada juga yang berbentuk padat seperti es. Tradisional menurut M Abed Al Jabiri (2000) berarti suatu kebiasaan yang berasal dari leluhur yang diturunkan secara turun – temurun dan masih dijalankan pada saat ini. Herbal sendiri memiliki arti tumbuhan yang daun, bunga, atau akarnya dapat digunakan untuk bumbu makanan, obat-obatan, minuman atau parfum. Minuman tradisional herbal adalah segala sesuatu yang diwarisi manusia dari orangtuanya secara turun temurun, yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat tertentu menggunakan bahan – bahan alami seperti dedaunan, rempah – rempah, buah – buahan ataupun hasil dari pepohonan dan telah menjadi ciri khas dari suatu daerah yang memiliki cita rasa yang relatif sesuai dengan selera masyarakat setempat.

Minuman tradisional herbal suatu daerah merupakan bagian dari budaya suatu masyarakat yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat itu sendiri (Kearifan lokal). Kearifan lokal biasanya diwariskan secara turun – temurun dari suatu generasi ke generasi melalui cerita dari mulut ke mulut. Pemanfaatan segala jenis tanaman yang berada di lingkungan hidupnya untuk memelihara kesehatan. Leluhur sejak zaman dahulu telah meracik berbagai dedaunan, akar

– akaran, bunga, buah, kayu hingga umbi – umbian dari tanaman rempah – rempah untuk menjaga kebugaran tubuh serta menyembuhkan berbagai keluhan kesehatan. Dari macam -macam bahan alam tersebut diolah sedemikian rupa hingga mampu bermanfaat untuk menjaga kesehatan.

Berbagai minuman tradisional Indonesia dan manfaatnya diantaranya adalah 1) Bandrek. Bandrek merupakan minuman tradisional khas Jawa Barat yang terbuat dari jahe dan gula merah. Untuk membuat rasanya menjadi lebih nikmat, minuman ini biasanya juga ditambahkan campuran serai, susu, dan kelapa muda, Setelah meminum bandrek badan akan terasa hangat karena efek dari jahe. Selain dapat meningkatkan imunitas tubuh, jahe pada bandrek juga bermanfaat untuk meredakan peradangan dan membantu meringankan gejala flu, batuk, pusing,

demam, mual dan muntah, bahkan nyeri sendi. 2) Wedang Uwuh. Wedang uwuh adalah minuman tradisional khas tanah Jawa yang memiliki aneka ragam nutrisi di dalamnya. Hal ini karena wedang uwuh terbuat dari campuran berbagai rempah, mulai dari potongan jahe, kayu secang, kulit kayu manis, biji pala, hingga minyak sereh. Khasiat wedang uwuh untuk meredakan gejala flu, seperti pilek, batuk, demam, meriang, dan sakit kepala. Selain itu adalah melegakan sakit tenggorokan, meringankan rasa mual, serta meredakan nyeri otot dan sendi dan

Beras Kencur. Minuman tradisional ini mudah ditemukan di banyak daerah di Indonesia dalam bentuk jamu. Meski berbahan dasar beras dan rimpang kencur, minuman ini juga diracik menggunakan berbagai bahan lainnya, seperti asam jawa atau jahe, gula merah, dan daun pandan. Secara turun-temurun, jamu beras kencur telah digunakan untuk membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan, mulai dari demam, sakit kepala, nyeri sendi, sakit perut, pilek, dan nyeri dada. Tingginya kandungan antioksidan dalam kencur juga bermanfaat untuk menangkal kerusakan sel akibat paparan radikal bebas.

1. Alat

- Panci email
- Alat pemanas
- Pisau
- Nampan
- Pengaduk sayur

2. Bahan :

- Kapulogo : 5 buah
- Sereh : 5 batang
- Jahe : 1/4 kg
- Daun pandan wangi : 5-7 lembar
- Cengkeh : 5-6 buah
- Kayu manis : 5-6 ruas jari
- Gula aren : secukupnya (10 buah)
- Daun salam : 5-7 lembar
- Air : 4 liter

Cara Kerja :

1. Kupas jahe, kemudian cuci bersih, pukul-pukul dengan pangkal pisau (geprek) sampai pipih.
2. Bersihkan sereh dari daun bagian luarnya dan cuci sampai bersih kemudian di geprek sampai agak pipih.
3. Cuci kapulogo, daun pandan wangi, daun salam, cengkeh dan kayu manis.
4. Masukkan semua bahan-bahan tersebut di atas ke dalam panci yang telah berisi air sesuai takaran.
5. Rebuslah selama beberapa saat sampai semua bahan layu, gula aren larut sambil sesekali diaduk untuk memastikan agar gula aren sudah larut .
6. Biarkan rebusan itu mendidih sekitar 20 menit atau sampai tercium bau harum dari rebusan ramuan wedang arennya.
7. Matikan api dan biarkan 2-3 menit dan wedang jahe siap dihidangkan (diminum).

Cara Menghidangkan :

Tuang wedang aren tersebut ke dalam gelas dan minum selagi panas , jika wedang jahe masih tersisa masukkan ke dalam botol dan simpan dalam kulkas dan minum dalam kondisi dingin.

ACARA 8. PEMANFAATAN TUMBUHAN UNTUK KOSMETIK TRADISIONAL”BEDAK DINGIN DARI BERAS DAN BENGKUANG”

Tujuan

1. Mahasiswa mendapatkan pengetahuan tentang kosmetik tradisional ”Bedak Dingin dari Beras dan Bengkuang”
2. Mahasiswa mampu mempraktekkan pembuatan salah satu kosmetik tradisional”Bedak Dingin dari Beras dan Bengkuang ”
3. Mahasiswa ikut serta melestarikan warisan leluhur berupa kosmetik tradisional”Bedak Dingin dari Beras dan Bengkuang”

DASAR TEORI:

Kosmetik tradisional adalah 1) kosmetika yang terdiri dari bahan-bahan yang berasal dari alam dan diolah secara tradisional dan 2) kosmetika tradisional merupakan kosmetika yang terbuat dari bahan-bahan alami yang dibuat sendiri dengan bahan-bahan alami seperti bahan dari rempah-rempahan, tumbuh-tumbuhan, buah-buahan dan lain sebagainya yang sudah sejak dahulu kala digunakan oleh nenek moyang secara turun-temurun sehingga teruji khasiatnya. Salah satu kosmetik tradisional yang sudah dikenal oleh masyarakat Indonesia adalah bedak dingin. Bedak dingin dipercaya memiliki manfaat untuk mengatasi permasalahan pada kulit wajah seperti jerawat, wajah kusam dll.

Manfaat bedak dingin 1) **Mengatasai jerawat.** Kandungan antibakteri yang alami, sekaligus mengurangi inflamasi jerawat yang mengganggu penampilan dan kenyamanan. Manfaat bedak dingin ini karena beras putih mengandung beberapa vitamin B kompleks, vitamin E, dan gamma oryzanol yang bermanfaat untuk kulit. Menurut jurnal yang dirilis Universitas Negeri Jakarta tahun 2019, kandungan gamma oryzanol dalam beras putih berfungsi mengatur produksi kolagen, menangkal radiasi ultraviolet, membantumenghilangkan noda hitam, serta mengangkat sel-sel kulit mati sehingga dapat membersihkan wajah dari kotoran lebih maksimal dan komedo penyebab jerawat juga lebih mudah dibersihkan. 2) **Mengurangi Minyak.** Penggunaan bedak dingin secara rutin dapat membantu mengurangi produksi minyak wajah. Salah satu manfaat bedak dingin adalah membantu melembapkan kulit secara alami, sehingga lama kelamaan, produksi minyak juga akan berkurang. 3) **Mencerahkan Kulit.** Manfaat bedak dingin dalam mencerahkan kulit karena adanya kandungan vitamin E yang dapat membuat kulit wajah menjadi tampak lebih bersih, mulus, dan bercahaya dan 4) **Mencegah Kerusakan oleh Sinar Matahari.** Vitamin E (alpha- tocopherol) dalam tepung beras putih juga diketahui bertindak sebagai antioksidan alami yang berperan dalam melawan efek buruk sinar matahari langsung. Kulit yang terpapar sinar matahari tanpa perlindungan terlalu lama dapat rusak dan menimbulkan efek samping seperti kerutan, kusam, atau terbakar.

Sejak ratusan tahun silam, penggunaan bedak dingin berbahan dasar beras sudah digunakan oleh perempuan Indonesia untuk mempertahankan kelembaban dan kesegaran kulit dari sengatan matahari. Selain itu bedak dingin dapat juga digunakan sebagai masker. Masker dari bedak dingin dapat mendinginkan kulit wajah setelah terpapar dari sengatan sinar matahari. Di Kalimantan penggunaan bedak dingin merupakan tradisi dan budaya yang masih dilakukan sampai sekarang. Gadis asli Kalimantan menggunakan bedak dingin untuk menjaga kesehatan dan kelembaban kulit wajah.

Bedak dingin merupakan produk kecantikan tradisional yang menggunakan bahan beras, beras dan bengkuang sebagai bahan dasarnya. Tiga jenis beras yang dikenal dan bisa jadi pilihan

untuk pembuatan bedak dingin ataupun masker adalah beras putih, beras merah dan ketan hitam. Beras atau *Oryza sativa* sebagai bahan dasar pembuatan bedak dingin, kandungan beras yang paling dominan adalah pati atau amilum, selain itu tiamin atau vitamin B1, vitamin E, dan asamfeulat. Beras memiliki manfaat: 1. Kandungan vitamin B1 dapat melembabkan dan mempertahankan kesegaran kulit serta mencerahkan kulit wajah. Menjaga elastisitas kulit karena dapat meningkatkan produksi kolagen. 2. Struktur kimia beras membantu proses regenerasi kulit mati. 3. Zat oryzanol pada kandungan beras dapat membantu memperbaharui pigmen dan menangkal sinar ultraviolet untuk mencegah flek hitam pada kulit wajah. 4. Kandungan vitamin E bermanfaat untuk menutrisi kulit. 5. Kandungan asam ferulat bermanfaat sebagai anti oksidan yang dapat melindungi kulit dari radikal bebas.



Gambar 1. Bahan dan produk bedak dingin

1. Alat :
 - Blender/lumpang dan penumbuk
 - Penyaring/Saringan
 - Panci/baskom
 - Pisau
 - Parut
2. Bahan :
 - 1 buah bengkuang
 - 3 genggam beras
 - Air bersih
 - Air mawar

Cara Kerja :

1. Kupas dan haluskan bengkuang dengan blender dan tambahkan air kemudian peras, saring dan diendapkan selama semalam. Ambil sarinya dan simpan sari bengkuang dalam tempat yang kering dan sejuk.
2. Ambil beras, cuci sampai bersih kemudian rendam beras dalam air selama 1-3 malam agar lunak dan mudah dihaluskan

3. Saring beras yang sudah direndam dan haluskan dengan blender sampai lembut.
4. Campur beras yang sudah menjadi tepung dengan sari pati bengkang.
5. Bentuk menjadi bulatan kecil, bisa ditambahkan dengan air mawar untuk menambahkan aromanya.
6. Jemur adonan yang sudah dibentuk di bawah sinar matahari sampai kering dan simpan di tempat kering dan bedak dingin siap untuk digunakan.

Cara pemakaian :

Ambil beberapa buah ulatan kecil bedak dingin, tambahkan air /air mawar secukupnya (jangan terlalu encer) kemudian oleskan pada seluruh wajah dan biarkan mengering. Setelah kering bersihkan wajah dengan air bersih. Untuk hasil yang maksimal lakukan perawatan kulit wajah dengan bedak dingin dua kali dalam seminggu.



DAFTAR PUSTAKA

- Darmadi, A.G.K. 2017. Etnobotani. Ragam Etnobotani di Bali. Udayana University Press.
- Martin, G J. 1995, Ethnobotany : A methods manual. Chapman and Hall, London.
- Nita Purnama Dewi , Putu Agus Mayuni , Dewa Ayu Made Budhyani. 2023. Eksperimen Teknik Ecoprint Dengan Daun Jarak Kepyar Pada Kain Rayon. Jurnal Bosaparis: Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Volume 14, Nomor 3. Doi: <https://10.23887/jppkk.v14i3.65879>
- Nurtjahja, E. Dan N. Adelia. 2011. Etnobotani. Jurusan Biologi, Fakultas Pertanian, Perikanan dan Biologi. Universitas Bangka Belitung.
- Suryadarma, I.G.P. dan Darsono. 2008. Petunjuk Praktikum Etnobotani. Jurusan Pendidikan Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hayyina, Fujaatul . 2022 Studi eksperimen pembuatan ecoprint menggunakan mordant tunjung pada kain katun di griya Madukara Kota Malang. Repositori Universitas Negeri Malang.
<https://www.youtube.com/watch?v=y0-jMpnMPdU>
<https://www.youtube.com/watch?v=u8p52PRFrsg> (Teknik Pounding/ dipukul)
<https://www.youtube.com/watch?v=KNXwLDIzdSI> (Teknik Kukus)