

PEMBUATAN PRODUK MINUMAN HERBAL KELUARGA DARI JAHE DI DESA DWI WARGA TUNGGAL JAYA KABUPAEN TULANG BAWANG

Sutarto¹, Ratna Dewi Puspita Sari², Winda Trijyanthi Utama³, Reni Indriyani⁴

1,3 Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

2 Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

4 Jurusan Gizi, Politeknik Tanjungkarang, Lampung

Penulis Korespondensi: sutarto@fk.unila.ac.id

Abstrak

Minuman herbal merupakan minuman berbahan dasar bagian tumbuhan yang berkhasiat bagi tubuh. Salah satu tumbuhan berkhasiat yang dapat diolah menjadi minuman herbal yaitu jahe merah. Pengabdian kepada ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dengan mengembangkan produk minuman herbal berbahan jahe merah. Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah. Proporsi pada minuman herbal jahe dan gula batu.

Kata kunci: jahe merah, gula batu, pengetahuan, ketrampilan.

Abstract

Herbal drinks are drinks made from plant parts that are nutritious for the body. One of the nutritious plants that can be processed into herbal drinks is red ginger. This dedication aims to increase knowledge and skills by developing herbal drink products made from red ginger. Some of the active chemical compounds in ginger rhizome that have a pharmacological effect on health include essential oils containing the active substances zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, cineol, fellandren, zingiberol, gingerol, and zingeron. As an ingredient of traditional medicine, ginger has properties to prevent and treat various diseases, such as impotence, cough, aches, headaches, rheumatism, backache, colds, bronchitis, stomach pain, muscle pain, vertigo, nausea during pregnancy, osteoarthritis, digestive system disorders, pain during menstruation, bad cholesterol and high blood triglyceride levels, cancer, heart disease, impaired brain function, Alzheimer's disease, infectious diseases, asthma, impaired breast milk production, low sexual arousal, and low stamina. The proportions of ginger and rock sugar herbal drinks.

Keywords: red ginger, sugar cubes, knowledge, skills

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara penghasil jahe (*Zingiber Officinale Rosc*) terbesar di dunia. Jumlah produksi jahe di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Jumlah jahe yang melimpah justru menimbulkan permasalahan pada turunnya nilai ekonomi jahe. Selain itu teknologi pasca panen yang tidak tepat menyebabkan jahe yang membusuk.

Jahe merupakan jenis rimpang yang mudah ditemukan di Indonesia yang dapat ditemukan dalam bentuk segar maupun hasil olahannya. Rimpang jahe memiliki beberapa kegunaan dalam pengobatan tradisional, antara lain obat sakit kepala, masuk angin, dan menambah nafsu makan (*Stimulansia*) (Srinivasan, 2017). Jahe memiliki kandungan antioksidan yakni *oleoresin* yang lebih dikenal sebagai *gingerol*. Jahe dimanfaatkan sebagai minuman fungsional dengan pewarna *casiavera* (Firdausni et al., 2011). Jahe biasa digunakan untuk pembuatan jamu, obat-obatan, bumbu dapur, industri minuman dan makanan serta industri minyak wangi karenanya aromanya yang spesifik dan kandungan tertentu di dalamnya juga sangat bermanfaat untuk kesehatan (Haryati, 2013). Jahe mengandung oleoresin yang banyak dimanfaatkan dalam industri farmasi dan makanan. Meningkatnya kebutuhan oleoresin ini merupakan salah satu peluang untuk meningkatkan nilai ekonomi jahe yaitu dengan mengambil ekstrak oleoresin jahe. Salah satu teknologi pengolahan oleoresin jahe adalah dengan dibuat sebagai sediaan atau minuman instan. Minuman instan adalah minuman yang siap dikonsumsi dengan penambahan air hangat atau air panas dan penambahan satu atau lebih bahan tambahan, sehingga minuman instan lebih disukai oleh masyarakat dan rasanya juga lebih enak. Mobilitas masyarakat yang semakin tinggi memerlukan kondisi kesehatan yang optimal. Kondisi kesehatan tubuh tentunya tidak bisa lepas dari konsumsi makanan yang sehat. Banyaknya penyakit yang ditimbulkan karena cara mengkonsumsi makanan yang salah ataupun keamanan makanan yang tidak terjaga menyebabkan masyarakat cenderung bersikap hati-hati. Hasil olahan jahe ini biasanya dapat ditemukan dalam bentuk basah contoh sirup jahe, permen dan manisan jahe, serta yang kering. Senyawa antioksi dan dalam bumbu dan rempah pada jahe, yaitu Shogaol dan gingerol (Embuscado, 2015).

Salah satu contoh minuman kesehatan adalah minuman instan ekstrak jahe. Produk ini umumnya dibuat dari sari rimpang jahe, kemudian dilakukan pengolahan lanjut. Kebanyakan produk tersebut dijumpai dalam bentuk serbuk. Pemanfaatan dalam bidang kesehatan, zat aktif berupa zingeron dan senyawa antioksidan lain yang terkandung dalam jahe dapat digunakan bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biskuit, kembang gula dan berbagai minuman. Jahe juga digunakan dalam industri obat. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masarakat ini adalah untuk mengajak warga desa Dwi Warga Tunggal Jaya berpartisipasi dalam meningkatkan dan pengetahuan tentang kesehatan daya tahan tubuh dengan pembuatan minuman jahe merah.

2. Metode

Pengabdian ini dilaksanakan pada masyarakat di lingkungan desa Dwi Warga Tunggal Jaya, Kabupaten Tulang Bawang. Alat yang digunakan wajan, sutil, ayakan, blender, mangkok, baskom, sendok, kain, plastik klip, jahe merah, gula batu, air. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode partisipasi masyarakat dengan pendekatan ini menekankan pada inovasi dan partisipasi aktif masyarakat untuk memanfaatkan jahe sebagai minuman herbal dengan cara sosialisasi kepada masyarakat mengenai manfaat dan juga proses pembuatan produk tersebut agar nantinya dapat dipraktekkan dirumah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh pada pandemi seperti ini.

3. Hasil

Pada masa pandemi ini setiap orang haus membiasakan diri pada kebiasaan baru (*new normal*), membiasakan diri atas anjuran pemerintah melalui 3 M, mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker. Ktivities tersebut merupakan upaya tindakan untuk mencegah penularan dan penyebaran virus Covid-19. Salah satu upaya pencegahan dari produk tradisonal untuk meningkatkan imunitas

tubuh agar tubuh tidak mudah terserang penyakit dan virus, produk tersebut adalah minuman herbal yang terbuat dari serbuk jahe merah dan gula batu.

Jenis jahe merah mempunyai kulit yang berwarna kemerahan dengan bagian dalam yang berwarna merah muda hingga kuning, berbeda dengan jahe pada umumnya. Ukuran jahe merah juga lebih kecil dibanding dengan dari jahe biasanya. Tak hanya itu, kandungan dan rasanya pun berbeda, jahe jenis ini mempunyai rasa yang lebih pahit dan pedas. Sebagai bahan baku obat tradisional, jahe Sunti (jahe merah) banyak dipilih karena kandungan minyak atsiri dengan zat *gingerol* dalam persentase yang tinggi dan *oleoresin* yang memberikan rasa pahit dan pedas lebih tinggi daripada jahe gajah dan jahe emprit.

Jahe merah dimanfaatkan sebagai pencahar, anthelmintik, dan peluruh masuk angin. Rimpang jahe merah berkhasiat menghangatkan badan, penambah nafsu makan, dan peluruh keringat, serta mencegah dan mengobati masuk angin. Di samping itu, jahe juga berkhasiat mengatasi radang tenggorokan (*bronchitis*), rematik, sakit pinggang, lemah syahwat, nyeri lambung, meningkatkan stamina tubuh, meredakan asma, mengobati kepala pusing, nyeri otot, ejakulasi dini, dan melancarkan air susu ibu (Sudewo, 2006). Hafida (2019) menyatakan bahwa jahe merah merupakan bahan obat herbal yang berkhasiat untuk meredakan batuk dan radang tenggorokan, menurunkan kadar kolesterol jahat, meredakan sakit kepala, mengatasi rematik, menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mual dan masalah pencernaan, mencegah radang usus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menyembuhkan penyakit asma.

Proses pembuatan produk minuman herbal ini melalui tahapan, pertama pengupasan jahe merah, atau dapat dibasuh saja kulitnya untuk menghilangkan tanah yang ikut pada proses pemanenan. Kemudian jahe diparut (dihaluskan), dapat menggunakan parutan tradisional maupun dengan mesin blender. Kemudian jahe diperas dengan kain untuk diambil sarinya, lalu dimasak dengan penambahan air secukupnya serta ditambah gula batu. Panaskan dengan kadar panas api yang tidak terlalu besar, agar sari jahe dan gula batu tersebut tidak menjadi caramel. Aduk hingga mengalami proses pengkristalan hingga menjadi bubuk. Kemudian saring bubuk tersebut ada apabila terdapat gumpalan keras pada bubuk tersebut dapat dihaluskan dengan diblender sehingga semuanya berbentuk serbuk jahe merah.

Pengolahan minuman serbuk yang dilakukan dengan cara pengeringan dapat mengakibatkan hilangnya senyawa aktif yang terkandung didalam bahan. Hilangnya senyawa aktif didalam bahan dapat dicegah dengan menggunakan metode enkapsulasi. Enkapsulasi merupakan salah satu metode yang dilakukan untuk mempermudah penyalutan komponen aktif atau senyawa aktif yang terdapat pada suatu bahan pangan. Bahan penyalut senyawa aktif disebut enkapsulan (Usha dan Pothakamury, 1995: 397-406).

Minuman herbal yang diolah dalam bentuk serbuk, sehingga praktis dalam penyajiannya dan memiliki daya simpan yang lama karena kadar airnya yang rendah dibandingkan dengan minuman dalam bentuk cairan. Pada proses pembuatan minuman herbal secara umum terdiri dari dua tahapan, yaitu proses ekstraksi untuk mendapatkan sari atau bahan aktif dan pengeringan merupakan proses selanjutnya yang bertujuan untuk menghilangkan kadar air dalam bahan (Harahap, 2019: 16).

Setelah proses pembuatan selesai, produk tersebut diberikan kepada perangkat desa, salah satunya bentuk penilaian dari pamon desa dari produk ini. Kegiatan berikutnya melakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai proses pembuatan produk jahe dan manfaatnya agar dapat dipraktekkan di rumah warga masyarakat sebagai minuman herbal keluarga untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Pada sosialisasi dijelaskan tentang tentang kandungan kalsium dan vitamin C yang berguna untuk menenangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri dan komponen jahe merah seperti *gingerol*, *shogaol* dan *zingerone* memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi. Bagian tanaman jahe merah yang digunakan sebagai obat pada bagian rimpangnya (Winarti, 2008).

4. Kesimpulan

Jahe merah sangat bermanfaat bagi tubuh, dengan khasiat untuk menghangatkan badan, penambah nafsu makan, peluruh keringat, serta mencegah dan mengobati masuk angin. Di samping itu, jahe juga berkhasiat untuk mengatasi radang tenggorokan (*bronchitis*), rematik, sakit pinggang, lemah syahwat, nyeri lambung, meningkatkan stamina tubuh, meredakan asma, mengobati kepala pusing, nyeri otot, ejakulasi dini, dan melancarkan air susu ibu. Kandungan jahe merah antara lain kalsium dan vitamin C yang berguna untuk menenangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri. Dan manfaat gula batu untuk mengobati flu dan batuk biasa, meningkatkan pencernaan, meningkatkan energi dengan cepat, dan meningkatkan kadar hemoglobin. Minuman herbal serbuk jahe sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, selama masa pandemi covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Rektor dan para wakil Rektor Universitas Lampung telah memberi kesempatan kami melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Demikian pula terima kasih kami sampaikan kepada Dekan dan Para Wakil Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung serta perangkat, pamong desa Dwi Warga Tunggal Jaya, Kabupaten Tulang Bawang.

Daftar Pustaka

- Embuscado, M.E., (2015). Spices and herbs: Natural sources of antioxidants - A mini review. J. Funct. Foods. doi:10.1016/j.jff.2015.03.005
- Firdausni, F., Diza, Y.H., Failisnur, F., (2011). Potensi pigmen cassiavera pada minuman jahe instan sebagai minuman fungsional. J. Litbang Ind. 1,15–21.doi:http://dx.doi.org/10.24960/jli.v1i1.590.15-21
- Hafida, N. 2019. Bukan Jahe Biasa, ini 10 Khasiat Jahe Merah yang lebih Nendang Manjuranya.
- Harahap, Desrayani. 2019. Pembuatan Minuman Instan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var *Rubrum*) Dengan Metode Enkapsulasi. Skripsi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.
- Haryati. (2013). Rempah-rempah dan Bahan Penyegar. Pendidikan Teknologi Industri : Bandung. Hal 9- 10.
- Srinivasan, K.,. (2017). Ginger rhizomes (*Zingiber officinale*): A spice with multiple health beneficial potentials.PharmaNutrition. doi:10.1016/j.phanu.2017.01.001
- Sudewo, B. 2006. Tanaman Obat Populer. Yogyakarta : Agromedia Pustaka.
- Usha R, dan Pothakamury UR. 1995.
- Fundamental aspects of controlled release in foods. Journal. Trend in Food Sci and Technol 6 (12).
- Winarti, C. dan Hernani. 2008.
- Kandungan Bahan Aktif Jahe Dan Pemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan. Statu Teknologi Hasil Penelitian Jahe.