



Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe Merah untuk Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Desa Linggasari

¹Sri Royani, ²Kresensia Stasiana Yunarti, ³Sinta Fadhilah Majid

¹²³STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto, Indonesia

[¹sriroyani@stikesbch.ac.id](mailto:sriroyani@stikesbch.ac.id)

[²kresensia@stikesbch.ac.id](mailto:kresensia@stikesbch.ac.id)

[³210621@stikesbch.ac.id](mailto:210621@stikesbch.ac.id)

© 2024 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT

Red ginger is a type of ginger found in Indonesia. Apart from being widely used as a kitchen spice, red ginger contains essential oils which can be used as medicine. The active substances in essential oils have properties for preventing and treating various diseases, such as coughs, dizziness, aches, angina and nausea. Linggasari Village is one of the villages in Kembaran District, Banyumas Regency which is currently still developing. Through the observation process, it was discovered that the residents of this village had planted a lot of red ginger plants, but they had not yet utilized them optimally for health. Therefore, counseling and training on making red ginger drinks was carried out in this village. This was done as an effort to use red ginger as a family medicinal plant in the village. The residents of Linggasari Village were very enthusiastic about participating in this activity. After providing counseling and training, it is hoped that the villagers will be able to use red ginger as a medicinal drink that they can make themselves and is beneficial for their health.

Keywords : *Red ginger, Herbal Medicine, Linggasari Village*

INFO ARTIKEL

Korespondensi :

Sri Royani

sriroyani@stikesbch.ac.id

PENDAHULUAN

Jahe diketahui merupakan salah satu tanaman obat di Indonesia. Di Indonesia jahe dibedakan menjadi jahe gajah, jahe emprit dan jahe merah. Jahe *Zingiberaceae* merupakan tanaman obat yang umumnya dipanen pada umur 8-1 bulan (Triyono & Sumarmi, 2018). Jahe merah banyak digunakan sebagai obat tradisional, minuman herbal, juga sebagai komoditas ekspor (Pujiasmanto *et al.*, 2021).

Sejak ribuan tahun lalu, jahe telah digunakan sebagai bumbu masak dan obat tradisional di Asia (Roslinda *et al.*, 2022). Sebagai bumbu masak, kandungan zat gizi dalam jahe bisa melengkapi zat gizi pada menu utama, selain itu juga dapat membantu melancarkan proses pencernaan (Hariyanto & Haryono, 2020). Jahe merah merupakan jahe yang paling banyak mengandung minyak atsiri yang digunakan untuk obat-obatan dengan presentase 2,58 - 2,72% (Tritanti *et al.*, 2019). Zat aktif dalam minyak atsiri diketahui bisa mencegah dan mengobati berbagai penyakit ringan sampai berat, diantaranya batuk, pusing, pegal-pegal, angina, mual-mual, impoten, mabuk perjalanan, Alzheimer, penyakit jantung dan kanker (Redi Aryanta, 2019).

Desa Linggasari merupakan salah satu desa yang berkembang yang berada di Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Warga di desa tersebut sudah banyak membudidayakan tanaman obat khususnya jahe merah. Penyuluhan dan pelatihan ini dimaksudkan supaya warga di desa tersebut bisa memanfaatkan lebih lanjut tanaman jahe merah bukan hanya sebagai tanaman rempah bumbu masakan dapur, tetapi juga sebagai obat tradisional.

METODE PENGABDIAN

Tahap Persiapan

Tahap ini dimulai dengan survey wilayah dan observasi terhadap warga Desa Linggasari. Proses observasi dilakukan kepada 10 kepala keluarga. Tujuan proses observasi adalah untuk mengetahui apakah warga desa tersebut sudah memiliki

tanaman obat keluarga jahe merah yang ditanam secara mandiri dan untuk mengetahui bagaimana pemanfaatan tanaman tersebut sejauh ini.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaannya, dilaksanakan 2 proses yaitu penyuluhan terkait manfaat jahe merah bagi kesehatan dan pelatihan pembuatan minuman obat jahe merah.

1. Penyuluhan manfaat jahe merah

Pada penyuluhan, dipaparkan terkait manfaat jahe merah bagi kesehatan. Sehingga diharapkan untuk ke depannya jahe merah tidak hanya digunakan sebagai bumbu masakan dapur, tetapi juga sebagai obat keluarga.

2. Pelatihan pembuatan minuman jahe merah

Pada pelatihan pembuatan minuman jahe merah dimulai dengan bagaimana cara pengolahan dan teknik pembuatan minuman jahe merah dari serbuk jahe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilakukan observasi terhadap warga Desa Linggasari untuk mengetahui apakah warga desa tersebut sudah banyak menanam tanaman jahe merah dan bagaimana pemanfaatannya sejauh ini. Dari proses observasi diperoleh warga di Desa Linggasari sudah banyak memiliki tanaman jahe merah di pekarangan rumahnya. Akan tetapi, sejauh ini tanaman tersebut hanya digunakan untuk bumbu masak. Melalui proses observasi juga diketahui bahwa Desa Linggasari memiliki tanah yang subur dan perairan yang lancar sehingga mudah untuk mengembangkan tanaman obat keluarga khususnya jahe merah. Berdasarkan hasil observasi tersebut maka dilakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman jahe merah sebagai bentuk pemanfaatan tanaman obat jahe merah bagi kesehatan di desa tersebut.

Penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 9 Februari 2024. Kegiatan dilakukan di rumah salah satu warga Desa linggasari. Peserta kegiatan ini adalah Ibu-Ibu pengajian di Desa Linggasari. Kegiatan berlangsung dengan lancar disertai dialog interaktif bersama warga desa. Penyuluhan diawali dengan perkenalan dilanjutkan dengan pembagian materi penyuluhan dalam bentuk

kemasan serbuk jahe yang sudah diberi keterangan. Setelah itu kemudian dipaparkan materi terkait manfaat jahe merah. Kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta antusias menyimak dan mengikuti jalannya acara penyuluhan (Gambar 1 dan Gambar 2)

Pada penyampaian materi tentang jahe merah, warga menerima informasi terkait kandungan dalam jahe merah, manfaat lain dari jahe merah dan dosis yang dianjurkan untuk konsumsi jahe merah. Sebagai bahan baku obat tradisional, jahe merah banyak dikonsumsi karena memiliki kandungan minyak atsiri dengan presentase tinggi (Tritanti *et al.*, 2019). Jahe merah ini dimanfaatkan sebagai pencahar, anthielmentik, dan peluruh masuk angina (Tsania *et al.*, 2021). Rimpang jahe merah berkhasiat menghangatkan badan, penambah nafsu makan, peluruh keringat, serta mencegah dan mengobati masuk angina (Laelasari, 2022). Di samping itu, jahe juga berkhasiat meningkatkan stamina, meredakan asma, sakit pinggang, mengobati kepala pusing, rematik, pusing, radang tenggorokan, nyeri otot, dan ejakulasi dini. Pada proses penyampaian materi ini, warga tampak antusias. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh peserta mengenai materi penyuluhan yang diberikan.

Setelah penyampaian materi dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan minuman jahe merah. Adapun bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan serbuk jahe merah yaitu meliputi dua kilogram jahe merah, tiga kilogram gula pasir, daun serai, kayu manis, garam dan 2 liter air. Minuman jahe merah adalah minuman jahe serbuk yang diproses dengan kristalisasi gula sampai terbentuk butiran jahe-gula sehingga lebih tahan lama untuk disimpan (Saraswati *et al.*, 2019).

Tahapan proses pembuatan jahe serbuk yaitu jahe dicuci sambil digosok hingga kulitnya lepas, dipotong kecil-kecil kemudian di haluskan. Selanjutnya, jahe merah yang telah halus disaring menggunakan saringan, filtrat yang didapatkan didiamkan selama 30 menit (Utami *et al.*, 2022).

Filtrat yang diperoleh kemudian dipisahkan dari patinya. Kemudian gula pasir ditambahkan ke dalam wajan dengan perbandingan 1:2. Dilanjutkan dengan proses

pemanasan dengan api sedang sambil diaduk hingga mengental. Sari jahe merah dan gula pasir dimasak hingga mengkristal dalam wajan. Bila sudah kering dan mengkristal dilanjutkan dengan diayak. Sisa ayakan tersebut ditumbuk dan diayak kembali. Dengan dilakukannya pengemasan yang tepat, maka dapat memperpanjang umur simpan sampai kurang lebih 3 bulan (Asiah et al., 2018).



Gambar 1. Penyuluhan Pemanfaatan Jahe Merah

Sumber : Dokumentasi foto, 2024



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe Merah

Sumber : Dokumentasi foto, 2024

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan warga terkait tanaman obat jahe merah dan memberikan alternatif obat sebagai bentuk pencegahan berbagai penyakit di Desa Linggasari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman jahe merah di Desa Linggasari berjalan dengan baik dan lancar. Warga tampak antusias mengikuti kegiatan ini. Melalui kegiatan ini, warga dapat mengetahui manfaat jahe merah bagi kesehatan dan proses pengolahan jahe merah sebagai serbuk untuk dibuat minuman. Setelah adanya kegiatan ini, diharapkan warga dapat memanfaatkan jahe merah yang dapat dibudidayakan di lahan pribadi sehingga dapat dimanfaatkan lebih lanjut untuk Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- 1, T. U. S., , Drh.Diah Titik Mutiarawati, M. K., Dra.Sri Sulami Endah Astuti, M. K. 3, & , Wisnu Istanto, S. Pd, M. P. (2021). *Pemberian Ekstrak Rimpang Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Dan Jahe Emprit (Zingiber Officinale Var. Amarum) Sebagai Anthelmintik Terhadap Waktu Kematian Cacing Ascaridia Galli Secara In Vitro*. Asiah, N., Bakrie, U., Cempaka, L., Bakrie, U., David, W., & Bakrie, U. (2018). *Pendugaan Umur Simpan Produk Pangan Nurul Asiah , Laras Cempaka , Wahyudi David* (Issue February).
- Hariyanto, D., & Haryono, S. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Desa Parit Baru Dalam Upaya Mencegah Covid-19 Dengan Ekonomi Kreatif Toga. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 17(2), 115. <https://doi.org/10.29406/br.v17i2.2398>
- Laelasari, I., & Zakiyatus Syadza, N. (2022). Pendampingan Pemanfaatan Jahe (Zingiber officinale) Sebagai Bahan Rempah Dalam Pembuatan Inovasi Makanan Herbal Penambah Immunitas. *Jurnal Bakti Saintek*, 6(2), 31–37. <https://doi.org/10.14421/jbs.3483>
- Pujiasmanto, B., Triharyanto, E., Widijanto, H., Pardono, P., Harsono, P., & Sulandjari, S. (2021). Sosialisasi, Penyuluhan, dan Pelatihan Budidaya Jahe Merah di Dusun

- Pelem, Desa Wonorejo, Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar. *PRIMA: Journal of Community Empowering and Services*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.20961/prima.v5i1.43990>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Roslinda, E., Widiastuti, T., Khumsyah, A. A. N., Nurfatimah, U., Karlindasari, W., & Syasabila, D. A. (2022). Pelatihan Pembuatan Sirup Jahe Dalam Usaha Menciptakan Nilai Tambah Tanaman Jahe Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 2674. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.8977>
- Saraswati, Desnita, R., & Luliana, S. (2019). Optimasi Proses Pembuatan Minuman Serbuk Instan Kombinasi Jahe (*Zingiber officinale* Rosc) dan Kencur (*Kaempferia galanga* L .). *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran UNTAN*, 4(1), 1–4.
- Tritanti, A., Pranita, I., Maheswaran, A. R. D., & Sakinah, A. (2019). Pembuatan Natural Essential Oil Jahe Merah (*Zingiber officinale* Rovb. Var. *Rubra*). In *Research Group Pembelajaran Vokasi Dan Produk Kecantikan*.
- Triyono, K., & Sumarmi. (2018). Budidaya Tanaman Jahe Di Desa Plesung Kecamatan Gondangrejo Kab.Karanganyar Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Adiwidya*, 2(2), 1–9. <https://bit.ly/3zLNmwq>
- Utami, N., Dian Puspitasari, Belani, T. G., Marita, H. S., Andriani, Y., & Dessy, I. (2022). Pengolahan Jahe Merah Untuk Tingkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Jimbung, Klaten. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 93–98. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v4i1.1622>