

## PEMANFAATAN BAHAN ALAM DI LINGKUNGAN SEKITAR UNTUK PRODUK OLAHAN JAMU

Lina Erviana<sup>1)</sup>, Mega Isvandiana Purnamasari<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> STKIP PGRI Pacitan

email korespondensi: [linaerviana27@gmail.com](mailto:linaerviana27@gmail.com)

### **Abstrak**

*Peningkatan daya tahan tubuh agar dapat bertahan dari serangan penyakit merupakan hal yang penting dilakukan. Jahe merah merupakan salah satu bahan alam yang terbukti bisa meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menyampaikan kepada masyarakat tentang manfaat jahe untuk memperkuat imunitas tubuh dan cara mengolahnya menjadi minuman serbuk yang segar dan enak dikonsumsi. Kegiatan ini dilakukan melalui tahapan assessment, koordinasi, dan pelaksanaan. Kegiatan ini diikuti oleh 45 peserta ibu-ibu dari Desa Kebonagung. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi pembuatan minuman jahe merah. Para peserta antusias mengikuti acara terlihat dari sesi tanya jawab. Peserta menyatakan mendapat pengetahuan baru dari acara demonstrasi yakni pemanfaatan bahan alam untuk pembuatan jamu untuk meningkatkan imunitas tubuh. Minuman yang sudah dibuat langsung bisa dikonsumsi oleh peserta dan rasanya segar. Olahan jahe merah dapat diterima di masyarakat dan minuman herbal sederhana yang mudah untuk dibuat.*

**Kata Kunci:** herbal, jahe merah, imunitas

### **PENDAHULUAN**

Menurut Ainur (2004: 97) pendidikan adalah upaya mengarahkan pengembangan kepribadian manusia sesuai hakikatnya agar menjadi insan kamil dalam rangka mencapai tujuan akhir kehidupannya. Oleh karena itu untuk merealisasikan hal tersebut penyelenggaraan pendidikan perlu ditingkatkan. Pendidikan atau edukasi juga tetap diperlukan untuk anggota masyarakat kita.

Penularan penyakit tidak terlepas dari agen pembawa penyakit dan lingkungan. Upaya peningkatan daya tahan tubuh terhadap merupakan hal yang penting. Sehingga perlu diketahui makanan dan minuman yang dapat meningkatkan imunitas seperti herbal. Pemanfaatan bahan alam di sekitar kita seperti jahe merah bisa diolah menjadi minuman herbal. Akhir-akhir ini penyakit tidak menular angkanya menunjukkan kenaikan dibanding penyakit menular. Banyak faktor yang mempengaruhi misalnya makanan, aktivitas, dan stress. Jahe telah teridentifikasi sebagai tanaman yang memiliki antioksidan tinggi. Ekstrak rempah yang biasa digunakan orang India ini terbukti dapat menghambat peroksidasi lipid.

### **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui 3 tahap: assessment, koordinasi, dan pelaksanaan. Pada tahap assessment bertujuan untuk menilai awal atau menganalisis suatu kondisi masyarakat di daerah tersebut. Analisis ini meliputi kondisi sosial ekonomi masyarakat, pemanfaatan tanaman yang ada di daerah tersebut khususnya tanaman herbal, dan, sejauh

mana kesadaran akan pentingnya menjaga imunitas tubuh masyarakat. Tahap koordinasi meliputi diskusi internal untuk membahas pembagian tugas dalam pengabdian masyarakat ini. Koordinasi dilakukan juga dengan pelaku usaha produksi minuman herbal jahe merah. Tahapan selanjutnya yakni pelaksanaan. Pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2022 bertempat di puskesmas lama Desa Kebonagung. Dihadiri sebanyak 45 peserta dengan nara sumber Ibu Yeni pelaku usaha minuman herbal merk Joy.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil*

Pada tahap assessment bertujuan untuk menilai awal atau menganalisis suatu kondisi masyarakat di daerah tersebut. Analisis ini meliputi kondisi sosial ekonomi masyarakat, dimana kebanyakan masyarakat di lingkungan tersebut adalah petani. Untuk pemanfaatan tanaman yang ada di daerah tersebut khususnya tanaman herbal belum optimal untuk dimanfaatkan. , dan, sejauh mana kesadaran akan pentingnya menjaga imunitas tubuh masyarakat, di daerah tersebut juga belum ada kesadaran. . Tahap koordinasi meliputi diskusi internal untuk membahas pembagian tugas dalam pengabdian masyarakat ini. Koordinasi dilakukan juga dengan pelaku usaha produksi minuman herbal jahe merah. Tahapan selanjutnya yakni pelaksanaan. Pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2022 bertempat di puskesmas lama Desa Kebonagung. Dihadiri sebanyak 45 peserta dengan nara sumber Ibu Yeni pelaku usaha minuman herbal merk Joy.

Manfaat dari jahe merah antara lain menjaga daya tahan tubuh, mencegah masalah pencernaan, mengurangi nyeri otot dan sendi, serta mengatasi asam urat. Pada tahap pelaksanaan metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Adapun hal yang ditanyakan oleh peserta antara lain: adanya berbagai jenis jahe, manakah yang paling bagus? kemudian apakah mengolah jamu sendiri lebih aman?. Pertanyaan tersebut menunjukkan antusias peserta dalam kegiatan ini.



Gambar 1.  
Rimpang jahe merah



Gambar 2.  
Minuman herbal jahe merah



Gambar 3.  
Demonstrasi proses pengolahan jahe merah



Gambar 4.  
Produk minuman herbal olahan jahe merah

### **Pembahasan**

Adapun cara pembuatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jahe merah dibakar sampai timbul bau wangi
- 2) Sereh ditumbuk atau dimemarkan
- 3) Semua bahan dimasukkan ke dalam wajan kemudian disangrai yakni jahe merah, sereh, daun jeruk, dan gula pasir. Aduk hingga merata dan tunggu kira-kira 10 menit sampai timbul aroma wangi
- 4) Setelah itu semua bahan didinginkan
- 5) Kemudian semua bahan diblender atau digiling dan disaring untuk mendapatkan bubuk atau serbuknya
- 6) Bubuk jahe merah ditimbang dan dikemas

Jahe merupakan tanaman herba menahun yang tumbuh subur di daerah tropis, misalnya Indonesia. Minyak jahe merah berisi gingerol yang berbau khas berkhasiat mengobati mual dan muntah. Jahe merah juga dipakai untuk meningkatkan pembersihan tubuh melalui keringat (Ravindran, 2005). Menurut Winarsi (2007) tubuh manusia memiliki antioksidan untuk menangkal radikal bebas yang terus menerus dibentuk oleh tubuh itu sendiri. Tejasari dan Zakaria berpendapat bahwa pada kondisi stress, senyawa biokatif dalam rimpang jahe dapat menurunkan kadar MDA limfosit. Aktivitas antioksidan tertinggi ditunjukkan oleh komponen gingerol. Komponen tersebut berperan sebagai peredam radikal bebas endogen.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas dapat ditarik dua kesimpulan. **Pertama**, Bahan alam di lingkungan sekitar bisa dimanfaatkan untuk pengolahan produk minuman herbal (jamu). **Kedua**, Minuman herbal berbahan dasar jahe merah bisa digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh karena mengandung senyawa gingerol dan minyak atsiri.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainur, R.F. 2004. Bimbingan dan Konseling Dalam Islam. Yogyakarta: UII Press  
Ravindran, P.N., Babu, K.N. 2005. Ginger The Genus Zingiber. New York: CRC Press

Tejasari, Zakaria F.R. 2000. "Sifat Fungsional Jahe: Fraksi 1 dan 2 Senyawa Bioaktif Oleoresin Rimpang Jahe Menurunkan Produk Peroksidasi Lipid Membran Sel Limfosit secara Invitro". Prosiding Seminar Nasional Industri Pangan

Winarsi, Hery. 2007. Antioksidan alami dan Radikal Bebas. Yogyakarta: Kanisius