

Sosialisasi Obat Keluarga dengan Manfaat Tanaman Jahe (*Zingiber Officinale*) sebagai Jamu Instan Kering yang Berkhasiat di Desa Sukasari

Nurazizah Lubis¹, Ilman Syura^{2*}, Roihanah Rohmah³, Nirvana Sihombing⁴,
Herdianto Sembiring⁵, Desniarti⁶, Nurdalillah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Muslim Nusantara Alwashliyah - Medan

*) e-mail: ilmansyuraa@gmail.com

DOI:
10.51179/ajce.v2i2.2315

Article history

Received:
August 27, 2023

Revised:
August 29, 2023

Accepted:
August 31, 2023

Key Word:
Socialization,
TOGA,
benefits of ginger.



© 2022
Oleh authors. Aceh Journal of Community Engagement (AJCE). Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

ABSTRACT: Medicinal plants are plants that are planted and cultivated by the community both in the field and in the yard which are used to fulfill the family's need for medicines. Medicinal plants or TOGA are often referred to as the pharmacy of life. The use of TOGA is utilized empirically because of its many properties and low side effects compared to the use of modern drugs when consuming for a long period of time. This socialization aims to increase the knowledge of the community including the efficacy of ginger, the substances contained in ginger, how to make dried instant ginger, how to serve ginger wedang drinks, and how to select quality ginger that meets Indonesian national standards. From this socialization, the community can also utilize TOGA in an effort to improve health.

ABSTRAK: Tanaman obat adalah tanaman yang ditanam dan dibudidayakan oleh masyarakat baik di ladang maupun di pekarangan rumah, yang dapat digunakan memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan. Tanaman obat atau TOGA sering disebut sebagai apotek kehidupan. Penggunaan TOGA dimanfaatkan secara empiris karena khasiatnya yang banyak dan rendah akan efek samping dibandingkan penggunaan obat modern bila mengosumsi dalam jangka waktu yang lama. Salah satu tanaman obat keluarga yang sering digunakan masyarakat adalah rimpang jahe. Sosialisasi ini bertujuan menambah wawasan masyarakat meliputi khasiat jahe, zat yang terkandung didalam jahe, cara pembuatan jahe instan kering, cara penyajian minuman wedang jahe, serta cara pemilihan jahe yang berkualitas yang memenuhi standar nasional Indonesia. Dari sosialisasi ini juga masyarakat dapat memanfaatkan TOGA dalam upaya meningkatkan Kesehatan.

PENDAHULUAN

Leluhur bangsa Indonesia terdahulu melakukan berbagai pengobatan berbagai macam penyakit dengan memanfaatkan berbagai tumbuhan berkhasiat yang ditemukan di alam. Tanaman obat adalah tanaman yang ditanam dan dibudidayakan oleh masyarakat baik di ladang maupun di pekarangan rumah yang dapat digunakan memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan (Andriani et al., 2021). Selain itu, tanaman obat juga bisa digunakan untuk hiasan ataupun mempercantik perkarangan rumah (Hariyati et al., 2023).

Tanaman obat atau TOGA merupakan tanaman yang sangat mudah ditanam sebagai tanaman obat di rumah. Tumbuhan obat adalah alternatif pertama yang dapat digunakan pertolongan pertama bagi masyarakat yang kesulitan mengakses layanan kesehatan (Vahlia et al., 2022).

TOGA atau tanaman obat keluarga ini sering disebut sebagai apotek kehidupan. TOGA juga merupakan tanaman yang tumbuh di alam liar yang saat ini telah dikembangkan dan dibudidayakan oleh masyarakat karena, tumbuhan ini memiliki sangat banyak manfaat dan khasiat bagi Kesehatan (Hariyati et al., 2023). Tanaman obat keluarga masih dipertahankan sampai saat ini di daerah pedesaan. Penggunaan tanaman obat keluarga ini dimanfaatkan secara empiris atau turun-temurun karena khasiatnya yang banyak dan rendah akan efek samping dibandingkan penggunaan obat modern bila mengosumsi dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dikarenakan, tanaman obat bersifat alamiah tubuh manusia yang mengosumsi akan lebih mudah menerima obat dari bahan alam daripada obat berbahan sintesis (Andriani et al., 2021).

Indonesia kaya akan tanaman obat, salah satu tanaman obat keluarga yang sering digunakan masyarakat adalah rimpang jahe (Fikayuniar et al., 2023). Indonesia salah satu negara penghasil jahe (*Zingiber Officinale*) terbesar di dunia. Produksi jahe di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Jahe juga merupakan tanaman tropis yang mudah tumbuh di Indonesia (Wardani et al., 2021). Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tumbuhan yang terkenal serta bernilai tinggi sebagai bumbu dapur dan juga digunakan untuk pengobatan. Rimpang jahe ini merupakan keluarga Zingiberaceae (Fikayuniar et al., 2023). Jahe dapat digunakan sebagai bahan obat tradisional sendiri atau dengan bahan obat tumbuhan lain yang mempunyai fungsi yang sama memperkuat dan mencukupi (Aryanta, 2019).

Jahe memiliki dua enzim pencernaan penting membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan, yakni *lipase* dan *protease*. *Lipase* berperan memecah lemak dan *protease* berfungsi memecah protein. Jahe juga mengandung setidaknya 19 komponen bioaktif yang bermanfaat bagi tubuh (Hartati, n.d.). Jahe terbukti memiliki beberapa kandungan yaitu kamfer, lemonin, curcumin, minyak atsiri (Fikayuniar et al., 2023), *shogaol*, *gingerol* dan *zingerone* (Tambunan et al., 2022).

Dari senyawa aktif (metabolit sekunder) yang terdapat pada jahe memiliki manfaat yang cukup banyak untuk mengobati penyakit pada manusia, diantaranya mengobati mual-mual, batuk, pegal-pegal, masuk angin, nyeri pinggang, asma, meningkatkan stamina dan dapat mengurangi kadar gula darah serta sebagai anti inflamasi (Andriani et al., 2021). Jahe juga mempunyai nilai antioksidan yang cukup tinggi sehingga dapat berkontribusi pada aktivitas *trypsin* dan *lipase*. Jahe juga dapat meredakan rasa sakit yang bertindak sebagai *analgesik* (Aisa et al., 2022). Mengurangi kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida darah, membantu mencegah kanker (karena aktivitas 6-gingerol), meningkatkan fungsi otak dan mengatasi penyakit *Alzheimer* serta membantu mengatasi ancaman berbagai serangan penyakit infeksi (Aryanta, 2019).

Mobilitas yang tinggi dalam masyarakat memerlukan kesehatan yang baik supaya kesehatan selalu optimal, dengan mengkosumsi makanan dan minuman yang sehat. Namun, masyarakat lebih memilih minuman sehat yang lebih praktis, efisien dan mudah didapat. Hal ini dipastikan, karena masih kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat jahe serta keterampilan dan pemahaman dalam mengolah jahe menjadi produk konsumsi yang tahan lama, efektif dan praktis (Sari & Syaiful, 2021).

Maka berkaitan dengan hal diatas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan mahasiswa UMN Alwashliyah Medan berupa sosialisasi ini diharapkan, selain menambah pengetahuan masyarakat mengenai khasiat tanaman obat keluarga dari jahe, juga memberi informasi kepada warga tentang cara pengelolaan jahe menjadi minuman instan kering yang bermanfaat. Harapannya, dengan adanya sosialisasi ini masyarakat dapat memanfaatkan TOGA dalam upaya meningkatkan Kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada masyarakat yang berada di Desa Sukasari Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara. Yang pelaksanaannya sekaligus dengan kegiatan "senam lansia" yang dilaksanakan di balai desa setempat. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi selama 1 (hari) pada tanggal 23 Juli 2023, di ikuti sejumlah 15 peserta.

Tahapan kegiatan terdiri atas:

- (1) Tahap Perencanaan, yakni menentukan dan menyusun Materi sosialisasi, penentuan waktu dan tempat serta komunikasi dengan khalayak sasaran;
- (2) Tahap Pelaksanaan, dengan pertama Tim Pengabdian berkoordinasi dengan Ketua Program Studi, dosen dan mahasiswa yang tergabung dalam kegiatan nantinya, juga memastikan masyarakat sasaran dapat mengikuti sesuai jadwalnya, sembari menyiapkan contoh alat peraga.
- (3) Tahap Evaluasi, berupa diskusi, tanya jawab dan mendapat umpan balik dari peserta (masyarakat sekitar) berkaitan dengan kegiatan sosialisasi yang dilakukan tersebut.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada desa Sukasari meliputi;

- (1) Ceramah dan diskusi tentang sosialisai pemanfaatan tanaman obat keluarga atau TOGA, dan
- (2) Praktik tentang Pengelolaan jahe menjadi minuman instan.

Sosialisai ini dilaksanakan oleh mahasiswa UMN Alwasliyah Medan dalam Upaya pemeliharaan Kesehatan masyarakat secara alami dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga yaitu jahe yang dibuat dalam bentuk jamu instan kering.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sukasari adalah sebuah desa di wilayah Kecamatan Pengajahan, Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan sosialisasi pemanfaatan TOGA ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2023. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan produktivitas tanaman herbal di desa ini.

Dikarenakan di Desa Sukasari masih kurang dalam pemanfaatan tanaman herbal. Khususnya dalam pemanfaatan tanaman jahe, dimana tanaman ini banyak tumbuh di pekarangan rumah warga sekitar. Dengan demikian, maka dilakukan sosialisasi masyarakat agar dapat membantu warga dalam meningkatkan keterampilan tanaman herbal serta meningkatkan produktivitas.

Pembuatan materi pada kegiatan sosialisasi ini disusun oleh tim pelaksana dengan melakukan kajian pustaka terlebih dahulu dari beberapa referensi terkait dengan pemanfaatan tanaman herbal jahe menjadi suatu sediaan jamu jahe instan kering yang siap seduh. Sosialisasi pemanfaatan tanaman jahe menjadi jamu jahe instan kering dilakukan untuk mendukung tingkat produktivitas warga sekitar melalui kegiatan sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan untuk menambah wawasan pada warga sekitar.

Sosialisasi yang dipaparkan kepada warga di Desa Sukasari yakni mengenai cara pemanfaatan tanaman herbal untuk dikonsumsi dan khasiatnya untuk tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan melalui acara senam lansia yang dilakukan oleh ibu-ibu lansia di Desa Sukasari setiap Selasa.

Warga di desa ini sangat bersemangat menerima materi yang disampaikan. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan warga sekitar saat proses tanya jawab dalam bersosialisasi. Adapun materi yang kami paparkan mengenai pemanfaatan tanaman herbal jahe sebagai jamu jahe instan kering.

Langkah yang dilakukan yakni:

- Siapkan alat dan bahan
- Kupas jahe, cuci bersih
- Blender jahe dengan sedikit air
- Saring, ambil sari pati jahe
- Masak, setelah agak lama, masukkan serai yang telah di geprek, kayu manis serta cengkeh
- Masak hingga mendidih, lalu singkirkan bahan-bahan tersebut
- Masak terus hingga mengental, kemudian membentuk seperti dodol, sampai membentuk gumpalan kering

- Setelah membentuk gumpalan kering, blender
- Lalu diayak hingga menjadi serbuk halus
- Jamu siap diseduh/dikemas

Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi pemanfaatan tanaman herbal diharapkan mampu menerapkan dan memberi ajakan kepada warga sekitar lainnya untuk dapat mengolah tanaman jahe sebagai alternatif pengobatan dalam mengatasi berbagai penyakit. Terutama saat sedang merasakan tubuh pegal linu dan masuk angin.

Secara garis besar tanaman jahe bermanfaat sebagai obat tradisional, yang berkhasiat dalam mengatasi berbagai macam penyakit seperti mual, masuk angin, perut kembung, menjaga kekebalan tubuh, batuk berdahak, sebagai penghangat tubuh, mencegah kerusakan sel, sebagai anti inflamasi, meredakan nyeri haid, mengatur kadar gula darah, mengobati gangguan pencernaan, dan sebagainya.

Kegiatan sosialisasi dalam bentuk pemaparan materi

Sosialisasi ini berjalan dengan sangat lancar dengan penyampaian materi selama kurang lebih 20 menit. Kegiatan ini bertema “Pemanfaatan TOGA Jahe Sebagai Jamu Instan Kering Untuk Kesehatan”. Materi disampaikan berdasarkan hasil-hasil penelitian ilmiah, serta berdasarkan jurnal referensi dengan cara yang sangat mudah, sederhana, dan menarik.



*Gambar 1. Peserta Kegiatan dalam penyampaian Materi
Dan langsung menyaksikan video pembuatan jamu jahe instan kering*

Kemudian juga memberikan tester jamu jahe instan kering yang telah disiapkan tim pengabdian kepada warga sekitar, yang ditunjukkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Memberikan Tester Kepada Peserta

Adapun Materi sosialisasi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab berkaitan dengan (1) khasiat jahe, (2) zat yang terkandung didalam jahe, (3) cara pembuatan jahe instan kering, (4) cara penyajian minuman

wedang jahe, serta (5) cara pemilihan jahe yang berkualitas yang memenuhi standar nasional Indonesia (SNI-01-3179-1992; BPOM) yaitu jahe harus masuk sesuai standar mutu umumnya.

Hal ini bermaksud agar warga sekitar terbiasa dalam memanfaatkan bahan-bahan rumahan supaya dapat melakukan swamedikasi dalam pengobatan komplementer, terkhususnya dalam memanfaatkan bahan-bahan tanaman herba bumbu dapur, sehingga dapat bernilai komersial dengan cara mengolah bahan tersebut secara mudah dan sederhana menjadi suatu produk makanan atau minuman yang memiliki khasiat terhadap tubuh, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan baku obat yang bernilai ekonomi.

Minuman herbal jahe ini digunakan dengan bahan rempah-rempah dapur yang mudah diperoleh dipekarangan rumah yang minim efek samping pada pengobatan tradisional. Juga dapat menimbulkan ide ekonomi bisnis dengan proses produksi yang sederhana, mudah, dan mandiri dalam olahannya. Serta dapat menumbuhkan jiwa-jiwa kewirausahaan didalam bidang Kesehatan.

Dengan diadakannya kegiatan sosialisasi ini, warga di Desa Sukasari jadi lebih memahami tanaman dan khasiat TOGA bagi kesehatan tubuh dan cara mengolah tanaman TOGA agar bisa dikonsumsi untuk digunakan dalam penyembuhan serta pencegahan penyakit secara alami, terutama pada tanaman jahe. Dari kegiatan sosialisasi ini interpretasi hasilnya dapat diketahui dengan adanya peningkatan minat peserta dalam memanfaatkan TOGA sebagai pengobatan alternatif melalui penggunaan obat tradisional, hal tersebut disebabkan oleh warga sekitar yang hadir merasakan bahwa jahe instan kering relative lebih praktis, mudah, murah dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Dari materi yang disampaikan oleh narasumber terlihat bahwa para warga antusias mendapatkan pemahaman yang diberikan, terlihat saat sesi diskusi. Warga menyatakan mendapat pengetahuan baru bahwa bahan alam dari bumbu dapur dapat dimanfaatkan menjadi jamu yang bisa meningkatkan imunitas tubuh. Selain jahe, sebenarnya banyak lagi bahan alam nabati yang dapat diolah menjadi minuman yang berkhasiat, diantaranya ialah kunyit, temulawak, sambiloto, meniran dan lainnya. Namun pada sosialisasi ini digunakan jahe karena mengandung minyak atsiri yang lebih banyak dibanding bahan lain sehingga rasanya lebih pedas dan rasanya lebih mudah diterima oleh kebanyakan orang.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan sosialisasi kepada masyarakat mengenai “Pemanfaatan TOGA Jahe Sebagai Jamu Instan Kering Untuk Kesehatan”, dapat disimpulkan bahwa:

- (1) Kegiatan sosialisasi membuka cakrawala ibu-ibu masyarakat di desa untuk memanfaatkan apotik hidup di pekarangan rumah atau sekitar lahan di desa seperti TOGA jahe. Karena TOGA ini kaya akan manfaat berdasarkan bukti ilmiah dan empiris serta dapat dikonsumsi dalam bentuk minuman herbal instan;
- (2) Masyarakat, khususnya ibu-ibu di desa yang dilaksanakan sosialisasi ini juga mendapat pengetahuan dan langsung diberi praktik cara pembuatan jahe instan kering, cara penyajian minuman wedang jahe, serta cara pemilihan jahe yang berkualitas yang memenuhi standar nasional Indonesia (SNI-01-3179-1992; BPOM) yaitu jahe harus masuk sesuai standar mutu umumnya.
- (3) Serta dapat juga menjadi peluang bisnis bagi masyarakat desa, karena bahan bakunya sangat tersedia di desa setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., Nia R, Kholisun N, A. Dzikrul Hakim Al-Ghozali, M., Asma, N., Khusna, ul, Setia Rahayu, A., & Nur Istiqomah, I. (2022). *Edukasi dan Pelatihan Pengolahan Jahe menjadi Minuman Jahe Instan Sebagai Penghangat Tubuh pada Remaja di Desa Sidomulyo* (Vol. 3, Issue 3).
- Andriani, M., Putri, E. R., Fatta, A. K., Meriza, A. S., Sari, D. P., Anandita, N., Nolasari, R., Rizki, S. P., & Astarti, W. (2021). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Jahe (Zingiber Officinale) Sebagai*

- Pengganti Obat Kimia di Dusun Tanjung Ale Desa Kemengking dalam Kecamatan Taman Rajo. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.31604/jpm.v4i1.14-19>
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43.
- Fikayuniar, lia, Gunarti, N. S., Perman, A., & Wahyuningsih, E. S. (2023). Edukasi Mengenai Pembuatan Jahe Instan Sebagai Minuman Penghangat Tubuh. *East Journal of Innovative Community Services*, 1(03), 117-123.
- Hariyati, T., Putra, M. U., & Lesmana, R. (2023). Pengenalan Tanaman Toga dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Jurnal Benuanta*, 1(2), 17-21.
- Hartati, M. E. (n.d.). *Pengaruh Penambahan Pati Jahe Hasil Sampung Pembuatan Jahe Instan Pada Mutu Kue Kering*.
- Sari, I. P., & Syaiful, F. L. (2021). Aplikasi Pembuatan Serbuk Jahe Instan (*Zingiber officinale* R.) Sebagai Minuman Peningkat Imun Tubuh di Kelurahan Purwodadi Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 4(3), 160-171.
- Tambunan, I. J., Ginting, E., Yulia, R., & Ramadhan, A. (2022). *Sosialisasi Pembuatan Minuman Wedang Jahe Instan Sebagai Penguat Imunitas Mencegah Covid-19 DI Sekolah SMK Farmasi APIPSU Medan* (Vol. 1, Issue 2).
- Vahlia, I., Mega Puri, L., & Asih, T. (2022). Pelatihan Pembuatan Jamu Herbal Tanaman Toga Masa Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Dasawisma Jeruk Metro Timur. In *Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 6, Issue 1.
- Wardani, G. A., Pebiansyah, A., Wulandari, S., Hawa, F. A., Rianty, A. D., & Elyasin, H. A. (2021). Pemanfaatan Serbuk Jahe Instan Untuk Meningkatkan Imunitas Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(5), 2625-2639. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i5.5846>