

PEMANFAATAN RIMPANG JAHE MERAH DALAM USAHA PENGOBATAN DAN PEMELIHARAAN KESEHATAN

Indri Meirista, Armini Hadriyati, Hendri Aptiarmi, Miftahul Jannah

STIKES Harapan Ibu Jambi Prodi Farmasi,
hendriaptiarmi@yahoo.co.id

Abstract

Solok Sipin Village is one of the villages in Lake Sipin District. In community service activities carried out in RT. 21 It is known that most of the community members use their home yards to grow herbal plants that can be used for their own needs, one of which is red ginger. The processing and use of red ginger carried out by residents is very simple, namely by boiling and painting it. From this community service, it is hoped that it will be able to provide information and education to residents on how to process red ginger apart from boiling and tattooing, but can be made in other processed forms.

Keywords: Herbal Plants, Red Ginger, Red Ginger Processing.

Abstrak

Kelurahan Solok Sipin merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Danau Sipin. Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT. 21 diketahui sebagian besar warga masyarakat memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk menanam tanaman herbal yang dapat digunakan untuk kebutuhan mereka sendiri, salah satunya adalah tanaman jahe merah. Pengolahan dan penggunaan jahe merah yang dilakukan warga sangat sederhana yaitu dengan cara merebus dan merajahnya. Dari pengabdian masyarakat ini nantinya diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi kepada warga bagaimana cara pengolahan jahe merah selain di rebus dan di rajah , tetapi dapat dibuat dalam bentuk olahan yang lain.

Kata kunci: Tanaman Herbal, Jahe Merah, Pengolahan Jahe Merah.

PENDAHULUAN

Kelurahan Solok Sipin merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Danau Sipin. Kelurahan Solok Sipin memiliki luas 1,12 Ha dan memiliki 31 Rukun Tetangga. Dari 31 Rukun Tetangga yang ada pada Kelurahan Solok Sipin ini kami berkesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat mandiri pada RT. 21 Kelurahan Solok Sipin. Dari survei awal yang dilakukan diketahui bahwa warga RT.21 Kelurahan Solok Sipin memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk menanam tanaman herbal yang dapat digunakan untuk kebutuhan mereka sendiri, salah satunya adalah tanaman jahe merah. Pengolahan dan penggunaan jahe merah yang dilakukan warga sangat sederhana yaitu dengan cara merebus dan merajahnya.

Jahe merah merupakan jenis tanaman herbal yang tergolong kedalam jenis tanaman rimpang, jahe sering dijadikan sebagai bahan untuk membuat minuman atau jamu tradisional yang memiliki kandungan senyawa yang sangat berkhasiat untuk mengatasi berbagai jenis penyakit seperti rematik, batuk sudah dikenal sejak jaman dulu hingga sekarang. Jahe merah mengandung zingiberena, bisabolena dan kamfer yang berkhasiat sebagai anti inflamasi. Rimpang jahe merah mengandung cadangan minyak atsiri berupa lemonin, kamfena, zingiberin, gingerol, shogool dan gingeral. Gingerol dalam jahe merah menyebabkan rasa jahe yang panas dan berkhasiat sebagai menjadi antiinflamasi yang sangat baik bagi tubuh (S.Dalimarta, 2008).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat mandiri ini dilakukan modifikasi dan inovasi terhadap pengolahan rimpang jahe merah, dimana nantinya diharapkan dapat

memberikan informasi dan edukasi kepada warga bagaimana cara pengolahan jahe merah selain di rebus dan di rajah, dan nantinya diharapkan juga agar warga dapat mengetahui bahwa rimpang jahe merah tidak hanya dibuat sebagai jamu tetapi dapat juga di buat dalam bentuk lain.

Berdasarkan hasil survei awal itulah maka kami tertarik dalam pengolahan rimpang jahe merah dan membuat berbagai jenis olahan dari tanaman herbal tersebut sehingga dapat lebih meningkatkan ketertarikan warga masyarakat untuk mengkonsumsi jahe merah sebagai imunomodulator.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mandiri dengan sasaran warga masyarakat di RT.21 Kelurahan Solok Sipin Kecamatan Danau Sipin di lakukan melalui metode ceramah dan diskusi. Langkah-langkah program yang diambil dan akan dilaksanakan, yaitu:

1. Identifikasi masalah dan perizinan
2. Pre test
3. Penyuluhan
4. Post test
5. Praktek pengolahan produk
6. Pemberian leaflet dan buku saku praktis petunjuk TOGA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan edukasi yang berkelanjutan bagi warga masyarakat di RT.21 Kelurahan Solok Sipin. Warga dapat mengetahui manfaat dari rimpang jahe merah serta proses pembuatan olahan rimpang jahe merah dari proses awal sampai akhir.

Kegiatan ini di hadiri oleh ibu – ibu PKK di RT 21 Kelurahan Solok

Sipin sebanyak 21 peserta. Sehingga kedepannya diharapkan terdapat perubahan kondisi sebelum dan setelah program pengabdian masyarakat ini dilakukan.

Pada tahap awal kegiatan ini dilakukan pretest kepada seluruh peserata yang hadir untuk melihat sejauh mana pengetahuan warga tentang obat herbal jahe merah, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dan diskusi mengenai tanaman herbal khususnya jahe merah serta manfaatnya, sehingga warga dapat mengetahui jenis olahan dari jahe merah serta apa saja manfaat yang dihasilkan dengan mengkonsumsi jehe merah. Sebelum dan sesudah pemberian materi dilakukan pengisian pretest dan postest sehingga dapat mengetahui sejauh mana pengenalan warga tentang tanaman herbal dan manfaat jahe merah

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pembuatan tiga olahan rimpang jahe merah yaitu permen jahe marah, wedang jahe merah dan puding jahe merah.



Gambar 1. Pemberian materi tanamanam herbal jahe merah

Sebelum dilakukan praktek pembuatan olahan rimpang jahe merah perlu dipersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan, kemudian di jelaskan langkah-langkah pembuatan produknya. Selain dilakukan penjelasan cara pembuatannya juga di bagikan leaflet

yang berisi komposisi dan tahap-tahap pembuatannya, agar nantinya warga dapat melakukannya sendiri di rumah masing-masing.

Gambaran Jahe Merah

1. Nama daerah
 - a. Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung).
 - b. Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura).
 - c. Kalimantan : lai (Dayak).
 - d. Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima).
 - e. Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis).
 - f. Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore).
 - g. Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
2. Bagian yang digunakan: rimpang segar
3. Larangan: kehamilan dan anak usia di bawah 2 tahun
4. Peringatan: dikonsumsi saat kehamilan, dapat menggugurkan kandungan, dosis besar >6 g dapat menimbulkan borok lambung.
5. Efek samping: meningkatkan asam lambung (Kemenkes, 2017).

Manfaat jahe merah

Jahe merah memiliki beberapa manfaat, diantaranya :

1. Menambah
2. Menghambat jamur
3. Pereda rasa sakit
4. Mengurangi risiko penyakit jantung
5. Menjaga kesuburan
6. Mencegah diabetes (Laily. IN, 2021)

Jahe merah sebagai *immunomodulator*

Berdasarkan penelitian dari Lembaga Penelitian Indonesia (LIPI) jahe merah memiliki aktivitas sebagai *immunomodulator* untuk meningkatkan daya tahan tubuh manusia. “Efek inilah yang bermanfaat dalam pencegahan dan membantu dalam pemulihan dari virus Corona. Kandungan jahe merah khususnya *gingerol* dan *shogaol* merupakan senyawa yang bertanggung jawab atas efek *immunomodulator*. Selain itu, jahe merah juga memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan sehingga mengkonsumsi jahe merah dapat menjadi langkah pencegahan penyakit melalui peningkatan daya tahan tubuh (Putra. MY, 2020).

Permen Jahe Merah

Untuk komposisinya bahan yang di gunakan adalah rimpang jahe merah 350 gr yang telah di kupas dan dibersihkan kulitnya kemudian dihaluskan, maltosa 300 gr, gula pasir 250 gr dan air 100 ml. Maltosa digunakan sebagai pemanis karena jenis ini termasuk aman untuk di konsumsi.

Setelah semua bahan disipakan, kemudian dilakukan proses pencampuran bahan yang dimasukkan kedalam wajan untuk dimasak. Untuk melihat kematangan adonan permen diambil sedikit adonan dan dimasukkan kedalam air, apabila adonan tidak hancur itu berarti adonan telah masak dan siap dimasukkan kedalam cetakkan. Setelah adonan keras dan dingin dapat di potong sesuai selera kita dan disimpan dalam kemasan.

Agar permen jahe merah ini dapat bertahan lama maka untuk penyimpanan dilakukan di tempat yang kering dan terhindar dari kelembaban, mengingat bahwa permen jahe merah yang dibuat ini tidak menggunakan bahan pengawet.

Wedang Jahe Merah

Pengolahan rimpang jahe merah selanjutnya adalah wedang jahe merah. Proses pembuatannya pun tidak sulit dan bahan – bahan yang digunakan sangat mudah didapat. Untuk komposisi bahanya antara lain rimpang jahe 150 gr, air 1000 ml, gula pasir 150 gr, 3 lembar daun secang, 4 batang serai, 2 helai daun pandan, dan ½ sendok teh garam. Penambahan daun secang ini agar dapat menambah khasiat wedang jahe merah karena di ketahui daun secang memiliki manfaat sebagai antioksidan. Selain itu juga ditambahkan daun serai dan daun pandan, selain untuk menambah aroma kedua daun ini berkhasiat untuk detoksifikasi yang dapat membersihkan zat-zat beracun yang ada dalam tubuh.

Proses pembuatan wedang jahe merah ini pun tergolong mudah dan sederhana, dimana dilakukan pencampuran semua bahan ke dalam wajan yang berisi air, kemudian satu persatu bahan dimasukkan sambil di aduk – aduk hingga mendidih, setelah mendidih campuran jahe merah tadi di dinginkan dan dimasukkan kedalam kemasan. Untuk proses penyimpanannya dapat juga disimpan dalam lemari pendingin agar dapat bertahan lama, dan dapat langsung di konsumsi. Minuman wedang jahe merah ini dapat di nikmati dalam keadaan hangat maupun dingin.

Puding Jahe Merah

Pembuatan puding jahe merah sama halnya dengan pembuatan puding biasa, hanya saja dalam pembuatan puding jahe merah kita menggunakan sari jahe merah. Untuk pembuatan sari jahe merah dapat mencampurkan 250 gr rimpang jahe merah yang telah di bersihkan, kayu manis, daun pandan, dan gula merah kedalam wajan yang berisi 500 ml air, kemudian dimasak

hingga mendidih, lalu di ambil sarinya dengan cara di saring. Sari jahe merah yang telah disaring kita tambahkan serbuk agar dan tambah sedikit air, kemudian masak dan aduk sampai mendidih, masukan campuran sari jahe merah dan agar ke dalam cetakkan sampai 1/2 cetakan, sisanya masukan kembali kedalam wadah.

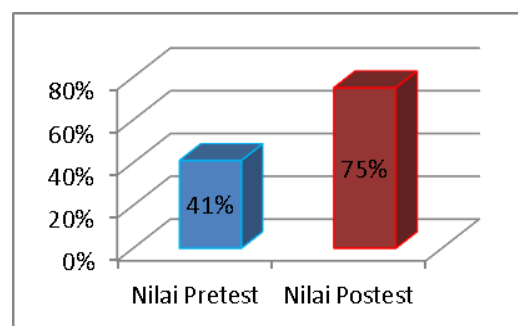
Untuk pembuatan puding putihnya kita campurkan air, susu cair, gula dan serbuk agar. Masak dan aduk hingga mendidih, kemudian tambahkan kuning telur dan aduk sampai tercampur rata, lalu masukan daun pandan dan aduk sampai mendidih. Tambahkan adonan puding warna putih kedalam wadah yang sudah terisi agar sari jahe merah, biarkan sejenak, kemudian tambahkan sisa agar sari jahe merah dan biarkan sampai dingin.



Gambar 2. Produk olahan rimpang jahe

Dengan mudahnya proses pembuatan dan bahan yang tidak sulit di dapat akan diperoleh peningkatan kemauan dan peningkatan pola pikir warga khususnya di RT.21 Kelurahan Solok Sipin untuk lebih giat dalam mengembangkan tanaman herbal dan mencintai produk dari bahan herbal khususnya jahe merah yang diolah sendiri secara mandiri dan menjadikannya sebagai panganan yang nikmat,

sehat dan murah. Setelah dilakukannya pemberian materi dan pengolahan rimpang jahe merah dilakukan pengisian posttest kepada peserta yang hadir. Dari hasil pengisian terdapat peningkatan persentase dari pretest sebelumnya yaitu pada saat pretest di peroleh persentase 41% dan pada saat posttest di peroleh persentase 75% ini menandakan adanya peningkatan pengetahuan peserta terhadap obat herbal jahe merah.



Grafik 1 : Peningkatan pengetahuan peserta dari hasil pretest dan posttest

Selain Praktek pembuatan olahan rimpang jahe merah , juga dilakukan pembagian buku saku petunjuk praktis TOGA, sehingga nantinya warga tidak hanya mengenal jahe merah saja sebagai tanaman obat, tetapi juga dapat mengetahui tanaman lain di sekitarnya yang berfungsi sebagai tanaman obat baik itu cara pemakaian dan manfaat yang dihasilkan.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat di harapkan dapat meningkatkan edukasi, informasi, dan meningkatkan minat terhadap pengelolaan tanaman obat herbal khususnya jahe merah dan menjadikan olahan rimpang jahe merah ini untuk dikelola lebih lanjut, dan akan di tampilkan pada event kegiatan PKK sebagai hasil dari kegiatan ibu-ibu PKK di wilayah tersebut. Selain itu juga dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menimbulkan

minat warga untuk menjadikan tanaman herbal sebagai tanaman pada pekarang rumah mereka yang dapat di buat serta di kelola secara mandiri.

<http://lipi.go.id/berita>. Diakses pada 04 Desember 2021

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Harapan Ibu Jambi yang telah mendukung kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan masyarakat di RT. 21 Kelurahan Solok Sipin Kecamatan Danau Sipin yang juga telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidah Nur Siti. 2020. Ensiklopedia Jahe. KBM Indonesia. Jogjakarta.
- Aryanta IWR. 2019. Manfaat Jahe Merah Untuk Kesehatan. E-Jurnal Widya Kesehatan. Volume 1, Nomor 2.
- Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, 2016, Jahe Zingiber officinale Roscoe, Badan Pengawas Obat dan Makanan, Jakarta.
- Kemenkes, 2017. Kemenkes, Jakarta.
- Laily, IN. 2021. Manfaat Jahe Merah, Meningkatkan imunitas hingga cegah diabetes. URL: <https://katadata.co.id/iftitah/berita>. Diakses pada 04 Desember 2021.
- Lentera Tim. 2002, Khasiat dan manfaat jahe merah si rimpang ajaib, Agromedia, Jakarta.
- Mindarti Susi, Nurbaeti Bebet, 2015, Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Balai Pengkajian Teknologi Pertanian, Bandung.
- Putra, MY. 2020. Meluruskan Informasi jahe merah. URL: