

## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENGOLAHAN MINUMAN KESEHATAN INSTAN SEBAGAI PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH DI RT 04/RW01 DESA MENDALO INDAH

Diah Riski Gusti<sup>1)</sup>, Lenny Marlinda<sup>2)</sup>, Munifilia EkaSari<sup>3)</sup>, Dina Erliana<sup>4)</sup>, Rahmi<sup>5)</sup>, Nurul Pratiwi<sup>6)</sup>, Syafira Nuraini<sup>7)</sup>, Clara Putri Pandulu<sup>8)</sup>, Desta Yusria Putri<sup>9)</sup>, Selta Fitri<sup>10)</sup>, Iga Wahyuningsih<sup>11)</sup>

<sup>1,3,4,,6,7,8,9,10, 11)</sup> Program Studi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi

<sup>2)</sup> Program Studi Kimia Industri, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi

<sup>5)</sup> Program Studi Analis Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi

*diahgusti@unja.ac.id.*

### Abstract

Mendalo Indah Village has great potential for trade because of its strategic location near two major universities in Jambi Province, namely Jambi University and UIN Sultan Thaha Jambi. Students in this area have a strong preference for instant food and beverages as a result of their busy academic and practicum schedules. The urgency of this community service activity lies in the need for instant but natural health supplements among students, as well as the need for housewives to gain additional income. The training on the production of "Japan Instan" in Mendalo Indah Village aims to empower the community, especially housewives and unemployed women, by developing creative economic activities through innovative and marketable products. Ginger was chosen as the main ingredient because of its well-known health benefits, such as relieving headaches, preventing colds, improving digestion and increasing appetite (stimulant). Ginger is also a commonly found local plant. The training covered the processing of ingredients, packaging and marketing strategies. Additionally, pandan leaves were utilized as an innovation to enhance the flavor and aroma, resulting in a healthy instant beverage product.

**Keywords:** *creative economy, ginger, pandan, health drink, mendalo indah village.*

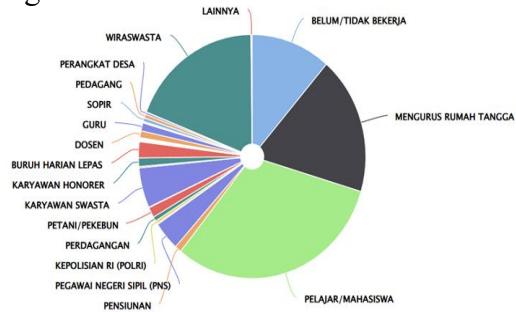
### Abstrak

Desa Mendalo Indah sangat berpotensi untuk perdagangan, karena posisinya terletak di dua kampus besar di Provinsi Jambi yaitu Universitas Jambi dan UIN Sultan Thaha Jambi. Para mahasiswa sangat menyukai makanan dan minuman yang bersifat instan dikarenakan kesibukan dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan dan praktikum. Urgensi kegiatan pengabdian ini sangat dibutuhnya suplemen kesehatan instan tetapi alami oleh mahasiswa karena banyaknya kegiatan yang dilaksanakan dan perlunya para ibu rumah tangga untuk peningkatan pendapatan. Pelatihan pembuatan minuman kesehatan "Japan Instan" di Desa Mendalo Indah bertujuan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan perempuan yang belum bekerja, untuk meningkatkan ekonomi kreatif, inovatif, sehat dan ekonomis. Tanaman rempah khususnya jahe memiliki khasiat dalam menyehatkan tubuh, serta berperan dalam pengobatan tradisional seperti: mengatasi sakit kepala, masuk angin, dan menambah nafsu makan (Stimulansia). Jahe merupakan tanaman rimpang yang lazim dijumpai, dan tersedia dalam bentuk segar maupun yang telah diolah. Pelatihan ini mencakup proses pengolahan bahan, pengemasan, dan strategi pemasaran. Pelatihan ini juga memanfaatkan penambahan pandan sebagai inovasi minuman instan yang sehat.

**Keywords:** *Ekonomi Kreatif, Jahe, Pandan, Minuman Kesehatan, Desa Mendalo Indah.*

## PENDAHULUAN

Desa Mendalo Indah merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Jambi Luar Kota (Jaluko), Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi, Indonesia. Desa ini memiliki batas wilayah yang terdiri dari Desa Simpang Sungai Duren di sebelah barat, Desa Mendalo Darat di sebelah timur, Desa Pematang Gajah di sebelah selatan, dan Desa Mendalo Laut di sebelah utara. Mendalo Indah sendiri merupakan hasil pemekaran dari Desa Mendalo Darat. Jumlah penduduknya mencapai kurang lebih 2.350.000 jiwa dengan berbagai profesi, antara lain PNS, petani, buruh, dan pedagang. Struktur wilayahnya terdiri dari tiga RW dan 19 RT. Wilayah ini juga banyak terdapat kompleks perumahan seperti Perumahan Mendalo Asri, Griya Arza Mandiri 1, Perumahan Masurai, Javana Regency, Perumahan Valencia, Perumahan Baruga, Perumahan Anugrah, dan berbagai kompleks perumahan lainnya [1]. Salah satu wilayah yang paling padat penduduknya adalah RT 06/RW 01, yang mayoritas penduduknya merupakan mahasiswa. Namun, sekitar 45% penduduknya adalah keluarga, dengan sebagian besarnya adalah ibu rumah tangga yang fokus pada kegiatan domestik.



**Gambar 1: Grafik data statistik pekerjaan penduduk desa Mendalo Indah**

Berdasarkan grafik diatas, terdapat 640 orang ibu rumah tangga

dan 211 orang perempuan belum bekerja atau tidak bekerja. Untuk meningkatkan perekonomian dan menunjang kegiatan TP PKK desa Mendalo Indah, serta mengembangkan teknologi inovatif, maka diadakan pelatihan pembuatan minuman kesehatan instan yang berbahan dasar rempah-rempah seperti jahe dengan penambahan ekstrak pandan.

Rempah-rempah seperti jahe dan kunyit dikenal memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Jahe, sebagai tanaman rimpang yang mudah dijumpai di Indonesia, tersedia baik dalam bentuk segar maupun olahan. Tanaman ini telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk membantu meredakan sakit kepala, masuk angin, serta meningkatkan nafsu makan (stimulansia) [2]. Jahe mengandung beragam vitamin dan mineral, serta komponen penting seperti minyak atsiri, pati, dan oleoresin yang tersusun atas senyawa gingerol dan shogaol yang bersifat antiradang. Ketika jahe dikeringkan, gingerol akan berubah menjadi shogaol. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa shogaol memiliki kemampuan melindungi sel dari penyakit Alzheimer. Selain itu, kedua senyawa tersebut berperan sebagai antioksidan, antimikroba, antikanker, anti-inflamasi, antialergi, serta berpotensi mencegah penyakit neurodegeneratif. Jahe segar juga mengandung tembaga yang berfungsi sebagai kofaktor enzim dalam metabolisme serta berperan dalam pembentukan hemoglobin dan kolagen. Secara keseluruhan, jahe mengandung sedikitnya 40 jenis antioksidan [3][4]. Konsumsi bahan pangan yang kaya antioksidan dapat membantu menangkal radikal bebas dan meningkatkan imunitas tubuh [5].

Saat ini, pelatihan pembuatan minuman kesehatan dengan

memanfaatkan teknologi sederhana terus berkembang. Salah satu produk yang banyak digemari adalah minuman jahe serbuk. Serbuk jahe instan diproduksi dari rimpang jahe menggunakan peralatan rumah tangga sederhana sehingga mudah dibuat oleh siapa pun [6]. Pembuatan jahe instan bertujuan memperpanjang masa simpan, memudahkan penyajian, serta meningkatkan cita rasa. Minuman ini dapat dinikmati dengan cara diseduh air panas saat cuaca dingin atau ditambahkan es ketika cuaca panas [7]. Jahe instan dikenal memberikan sensasi menyegarkan dan efek relaksasi, disertai kehangatan yang terasa di tenggorokan. Penambahan pemanis alami seperti gula aren atau madu mampu memperkaya aroma dan cita rasanya [8].

Dalam pelatihan pembuatan minuman kesehatan instan ini, juga ditambahkan ekstrak daun pandan. Daun pandan memberikan warna hijau alami dan aroma khas pada minuman, serta memiliki berbagai aktivitas farmakologis, antara lain sebagai antibakteri, antidiabetik, antikanker, dan antioksidan. Daun pandan juga kerap dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional, misalnya untuk mengatasi ketombe, rambut rontok, hingga digunakan sebagai bahan penghitam rambut<sup>[9]</sup>.

Potensi sumber daya alam Indonesia yang melimpah, khususnya bahan-bahan herbal seperti jahe, pandan, temulawak, dan serai, telah lama dikenal memiliki manfaat kesehatan yang tinggi. Di tengah meningkatnya tren gaya hidup sehat dan kembali ke alam (*back to nature*), minuman herbal alami menjadi alternatif penting dalam menjaga daya tahan tubuh serta meningkatkan imunitas secara alami. Namun demikian, realitas di lapangan

menunjukkan bahwa potensi besar ini belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Mendalo Indah.

Oleh karena itu, penciptaan produk sehat dan inovatif menjadi potensi utama. Minuman kesehatan instan dapat menjadi alternatif minuman instan lain yang kaya akan khasiat seperti dapat menyegarkan tubuh, berfungsi sebagai antioksidan, mengatasi masalah pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta membantu mengontrol gula darah. Dengan demikian, produk ini berpotensi menarik minat konsumen. Selain itu, program ini juga berpotensi meningkatkan keterampilan ibu-ibu rumah tangga khususnya dalam hal pengolahan rempah-rempah, pengemasan, dan pemasaran produk. Dengan adanya kegiatan pelatihan, pendampingan, serta penerapan teknologi sederhana, masyarakat diharapkan mampu menghasilkan produk minuman kesehatan instan berbasis jahe yang berkualitas. Hal ini sejalan dengan upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pengembangan usaha kecil berbasis kearifan lokal dan pemanfaatan sumber daya alam berkelanjutan..

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 04/RW 01 Desa Mendalo Indah dan dihadiri oleh ibu-ibu rumah tangga yang tinggal di sekitar lokasi. Metode yang digunakan meliputi diskusi dan bimbingan langsung dalam proses pembuatan minuman kesehatan. Rangkaian kegiatan meliputi:

### 1. Tahap Sosialisasi

Pada tahap awal ini, dilakukan perkenalan antara tim pengabdian masyarakat dan peserta. Selanjutnya,

materi disampaikan mengenai minuman kesehatan, meliputi tahapan produksi, pengemasan, dan strategi pemasaran produk instan Jahe Pandan (Jahe Pandan). Materi disampaikan melalui metode ceramah yang dipadukan dengan sesi diskusi interaktif bersama peserta.

## 2. Tahap Pelatihan dan Pendampingan

Pelatihan dilakukan oleh tim kegiatan pengabdian dengan cara mendemonstrasikan secara langsung pembuatan minuman JAPAN instan. Adapun proses pembuatan minuman JAPAN instan sebagai berikut:

1. Rimpang jahe yang telah dipilih kemudian dikupas dan dipotong-potong besar untuk memudahkan proses pencucian lalu dicuci hingga benar-benar bersih..
2. Setelah Jahe dibersihkan kemudian dipotong kecil-kecil serta tambahkan daun pandan yang telah dipotong kecil-kecil
3. Selanjutnya jahe dan pandan diblender hingga halus.
4. Jahe dan pandan yang sudah diblender disaring/diperas sehingga didapatkan air perasannya akan digunakan sebagai bahan pokok membuat JAPAN instan.
5. Masukkan sari jahe hasil perasan dan gula pasir ke dalam panci, tambahkan satu cangkir air, dan aduk hingga semua bahan tercampur rata.
6. Didihkan campuran dengan api sedang-kecil, aduk terus agar tidak lengket atau gosong.
7. Setelah campuran mulai matang, ditandai dengan terbentuknya kristal berwarna

putih kecokelatan, angkat dari api dan biarkan dingin.

8. Ayak jahe instan hingga menjadi serbuk halus dan seragam. Serbuk yang kasar dapat dihancurkan kembali sebelum diayak kembali..
9. Jahe instan siap disajikan atau dikemas<sup>[10]</sup>.

## 3. Tahap Pengemasan

Pada tahap ini dilakukan pengemasan produk yang sudah jadi. Minuman JAPAN instan yang sudah jadi, ditimbang dan dikemas ke dalam kemasan yang sudah ditentukan agar lebih menarik, tahan lama dan higienis.

## 4. Tahap Evaluasi dan Pemasaran

Tahap ini dilakukan setelah semua kegiatan selesai. Peserta diminta mengisi kuesioner yang telah disiapkan untuk memberikan masukan dan saran terkait pelaksanaan kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk menentukan keberlanjutan program pada tahap selanjutnya. Pemasaran produk dilakukan melalui platform e-commerce untuk meningkatkan daya saing dan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa *Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengolahan Minuman Kesehatan Instan Jahe* di Desa Mendalo Indah telah berjalan dengan baik sesuai rencana. Kegiatan ini melibatkan masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga dan perempuan yang belum bekerja, serta didukung oleh aparat desa dan kader PKK. Adapun hasil pelaksanaan kegiatan dapat diuraikan sebagai berikut:

## 1. Sosialisasi dan Identifikasi Kebutuhan

Tim pengabdian melakukan sosialisasi kepada masyarakat RT 04/RW 01 Desa Mendalo Indah khususnya ibu-ibu rumah tangga untuk memperkenalkan tujuan, manfaat, serta rencana kegiatan. Hasil identifikasi menunjukkan tingginya minat masyarakat untuk mengikuti pelatihan karena kegiatan ini relevan dengan kebutuhan peningkatan ekonomi keluarga



Gambar 2: Pelaksanaan Sosialisasi dan Identifikasi Kebutuhan

## 2. Pelatihan Pengolahan Minuman Instan Jahe

Tahapan pelatihan pengolahan minuman Kesehatan Jahe Instan, pertama peserta diberikan materi mengenai manfaat jahe bagi kesehatan, prosedur higienis pengolahan, serta teknik pembuatan minuman instan (proses pengeringan, penggilingan, pengayakan, hingga pencampuran bahan tambahan alami).



Gambar 3: Pelatihan Pengolahan Minuman Jahe Instan

Berdasarkan gambar 2, terlihat bahwa Masyarakat secara langsung mempraktikkan pembuatan minuman instan jahe dengan menggunakan peralatan sederhana yang telah disediakan

## 3. Pelatihan Pengemasan dan Labelisasi Produk

Pada tahap ini peserta dilatih menggunakan kemasan sachet dan *sealer* untuk menghasilkan produk dengan tampilan menarik, higienis, dan siap dipasarkan. Diperkenalkan konsep labelisasi produk dengan informasi sederhana mengenai komposisi, manfaat, serta identitas kelompok usaha.



Gambar 4: Pengemasan dan Labeling

Berdasarkan gambar 3, terlihat hasil dari proses pengemasan dan labeling produk kemasan sachet.

#### 4. Pendampingan Manajemen Usaha dan Pemasaran

Tim memberikan pelatihan singkat mengenai pencatatan keuangan sederhana untuk usaha rumah tangga.

Peserta diperkenalkan strategi pemasaran digital melalui media sosial dan marketplace sehingga produk dapat menjangkau konsumen lebih luas.

Secara umum, kegiatan ini mendapat respon positif dari masyarakat. Peserta antusias dalam mengikuti pelatihan, terbukti dengan keterlibatan aktif dalam setiap sesi praktik dan diskusi. Dampak awal yang terlihat adalah meningkatnya keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan lokal menjadi produk bernilai tambah serta tumbuhnya motivasi untuk menjadikan kegiatan ini sebagai usaha berkelanjutan.

Penerapan teknologi dan inovasi dilakukan dalam pengabdian ini melalui pendekatan partisipatif, di mana masyarakat (khususnya ibu-ibu rumah tangga) di desa mendalo indah terlibat aktif sejak tahap perencanaan, pelatihan, hingga produksi. Relevansi kegiatan ini dapat dilihat dari kondisi mitra, yakni masih rendahnya pemanfaatan potensi lokal (jahe) menjadi produk bernilai tambah. Dengan adanya teknologi sederhana, masyarakat dapat memproduksi minuman instan yang praktis dan memiliki daya saing pasar. Dalam hal ini Partisipasi masyarakat meliputi: Ibu rumah tangga dan perempuan yang belum bekerja dan berperan langsung dalam produksi dan pengemasan (Gambar 4). Dengan demikian, penerapan teknologi tidak hanya relevan dengan kebutuhan masyarakat, tetapi juga memperkuat partisipasi kolektif dalam mengembangkan usaha berbasis kearifan lokal



Gambar 5: Keterlibatan Ibu-Ibu dalam Produksi minuman instan

#### SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Mendalo Indah, dapat disimpulkan bahwa:

1. Masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan perempuan yang belum bekerja, berhasil memperoleh keterampilan baru dalam produksi, pengemasan, dan pemasaran produk sehingga memiliki peluang nyata untuk meningkatkan ekonomi keluarga.

2. Produk ini dapat menjadi alternatif konsumsi sehari-hari yang sehat sekaligus memperkuat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat berbasis bahan alami.

Adapun saran Untuk mendukung keberlanjutan usaha, perlu dilakukan pendampingan lanjutan terkait perizinan (PIRT/halal), pengembangan kemasan, dan strategi pemasaran digital. Selain itu juga perlu adanya diversifikasi produk minuman kesehatan instan berbasis bahan herbal lokal lainnya sehingga Desa Mendalo Indah dapat berkembang menjadi sentra produk

herbal yang berdaya ekonomi sekaligus menyehatkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Rektor dan LPPM Universitas Jambi atas dukungan finansial untuk kegiatan pengabdian melalui pendanaan Pengabdian Kelompok Dana PNBP Fakultas Sains dan Teknologi Skema Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Universitas Jambi Tahun Anggaran 2025 Nomor 938/ UN 21.11/ PM.01.01/ SPK/ 2025.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mashhadi, N. S., Ghiasvand, R., Askari, G., Hariri, M., Darvishi, L., & Mofid, M. R. (2013). Anti oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: Review of current evidence. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(1), 36–42.
- [2] Sulistiyani, A. T. (2004). *Kemitraan dan Model-Model Pemberdayaan*. Yogyakarta: Gava Media.
- [3] Yuliana, R. (2019). Tren konsumsi produk herbal instan di masyarakat modern. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 7(2), 45–52.
- [4] Murni, P., Siburian, J., & Sadikin, A. (2022). Upaya Melatih Kesadaran Masyarakat tentang Pentingnya Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal JUPEMA*, 1(1), 40-47.
- [5] Olimjonovna, K.O. (2024). The Use of Ginger for Medicinal Diseases Based on Traditional Medicine. *Central Asian Journal of education and innovation*, 3(1), 203-211.
- [6] Fitri, N. R., & Siswanto, A. P. (2023). Formulation of instant powder drink combination of red ginger and banana peel. *Materials Today: Proceedings*, 87, 101-105.
- [7] Widyaningsih, R. A., Aprilia, J. P., Nurhalimah, S., & Wibowo, T. S. (2023). Education on the Making of Ginger Powder Herbal Drink in the Benangka Community in Banangkan Village (Benangkan), Burneh District, Bangkalan, East Java'. *J. Pengabdi. Masy. Formosa*, 2(1).
- [8] Saraswati, Desnita, R., & Luliana, S. (2021). Optimasi Proses Pembuatan Minuman Serbuk Instan Kombinasi Jahe (Zingiber Officinale Rosc) Dan Kencur (Kaempferia galanga L.). *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran UNTAN*, 4(1).
- [9] Budhi, N. G. M. A. A., Follona, W., & Elisya, Y. (2022). Effect of spice drinks (red ginger and cinnamon) on dysmenorrhea pain. *International Journal of Science and Society*, 4(4), 437-448.
- [10] Anonim, Sistem informasi wilayah Desa Mendalo Indah web: <https://sid.mendaloindah.desa.id/artikel/2021/11/22/wilayah-desa>. Diakses tanggal 3 Desember 2025