PEMBUATAN JAHE INSTAN UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Khusna Santika Rahmasari[*)1)] ; Urmatul Waznah[2)]; Wulan Agustin Ningrum[2)], Husnia Atifah[1)], Lukman Supriyanto[1)], Qurrata A'yun[1)]

[1)]Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
[2)]Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: khusnasantika@gmail.com

Abstract
Jahe (*Zingiber officinale* Rose) adalah tanaan rimpang yang telah lama dikenal sebagai obat herbal berkhasiat. Jahe mengandung banyak senyawa aktif, termasuk zingeron, gingerol, dan shogaol, yang berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, jahe juga mengandung banyak nutrisi, termasuk vitamin C, magnesium, dan zat besi, yang penting untuk menjaga kesehatan. Meskipun jahe memiliki banyak manfaat, kebanyakan orang hanya menggunakannya dalam bentuk tradisional seperti wedang jahe atau campuran jamu. Pembuatan minuman jahe secara konvensional tidak praktis dan membutuhkan waktu yang lama. Karena mudah disajikan, tahan lama, dan mengandung banyak manfaat, jahe instan dapat menjadi pilihan yang lebih baik. Diharapkan bahwa kegiatan ini akan memberi ibu-ibu Pimpinan Cabang Aisyiyah Bligo dan wali murid TK ABA Bligo pengetahuan dan keterampilan baru tentang cara membuat produk jahe instan yang sehat dan ekonomis. Berdasarkan hasil pelatihan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap tahapan, mulai dari sosialisasi hingga praktik langsung pembuatan jahe instan. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan praktik.

Kata kunci: *jahe, jahe instan, daya tahan tubuh, aisyiyah*

Abstract
Ginger (Zingiber officinale Rose) is a rhizome plant that has long been known as a potent herbal remedy. Ginger contains many active compounds, including zingerone, gingerol, and shogaol, which function as antioxidants, anti-inflammatories, and boost the immune system. Furthermore, ginger is rich in nutrients, including vitamin C, magnesium, and iron, which are essential for maintaining good health. Despite ginger's numerous benefits, most people only use it in traditional forms, such as ginger tea or herbal medicine. Making ginger drinks conventionally is impractical and time-consuming. Because it is easy to prepare, lasts a long time, and offers numerous benefits, instant ginger may be a better option. It is hoped that this activity will provide the Aisyiyah Bligo Branch Leadership members and parents of ABA Bligo Kindergarten students with new knowledge and skills on how to make healthy and economical instant ginger products. Based on the training results, participants demonstrated high enthusiasm in every stage, from the socialization to the hands-on practice of making instant ginger. This was evident in their active participation in discussions and practical exercises.

Keywords: *ginger, instant ginger, immune system, aisyiyah*

1. Pendahuluan

Jahe (*Zingiber officinale* Rose) merupakan tanaan rimpang yang telah lama dikenal sebagai bahan herbal berkhasiat. Tanaman ini mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta mampu meningkatkan sistem imun tubuh. Selain itu, jahe juga kaya akan nutrisi seperti vitamin C, magnesium, dan zat besi yang penting untuk menjaga kesehatan (Sari & Nasuha, 2021). Di Indonesia, jahe mudah ditemukan dan dibudidayakan, sehingga sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai produk kesehatan yang terjangkau bagi masyarakat. Tanaman jahe digunakan secara tradisional sebagai obat herbal. Ini memiliki banyak manfaat, termasuk antioksidan, analgesik, antibakteri, antivirus, anti inflamasi, rematik, bronchitis, nyeri lambung, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, gangguan fungsi otak, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, dan menjaga stamina (Aryanta, 2019).

Meskipun jahe menawarkan banyak keuntungan, cara pengolahannya masih terbatas pada metode tradisional seperti wedang jahe atau ramuan jamu. Pembuatan minuman jahe dengan cara konvensional memerlukan waktu yang cukup lama dan dianggap kurang praktis, sehingga kurang menarik bagi para ibu yang memiliki jadwal padat dalam mengurus rumah. (Tambunan et al., 2022). Jahe instan dapat menjadi solusi yang lebih efisien karena mudah disajikan, tahan lama, dan tetap mempertahankan khasiatnya (Krisna et al., 2023).

Jahe instan adalah produk pangan berbentuk serbuk yang dibuat dari ekstrak jahe yang dicampur dengan gula dan beberapa rempah. Bahan kering dengan kadar air 10-20% dan kadar gula tinggi dikenal sebagai serbuk jahe instan. Dalam kondisi ini, mikroba tidak dapat tumbuh pada media, sehingga serbuk jahe instan dapat bertahan lama. Sebagian besar orang menyeduh serbuk jahe instan dengan air panas (Sari & Syaiful, 2021). Pengolahan jahe menjadi bentuk serbuk instan juga memungkinkan produk ini untuk dikemas dengan lebih menarik dan dipasarkan sebagai minuman kesehatan.

Berdasarkan observasi di lingkungan Pimpinan Cabang Aisyiyah Bligo, banyak ibu-ibu yang memiliki minat untuk mengembangkan usaha rumahan namun masih terkendala oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah bahan herbal menjadi produk bernilai tambah. Selain itu, sebagian besar dari mereka juga belum mengetahui teknologi pengolahan jahe instan yang berbasis kristalisasi, yang dapat meningkatkan nilai ekonomi dan masa simpan produk (Mahbub et al., 2024). Pelatihan pembuatan jahe instan ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut sekaligus memberdayakan ibu-ibu agar mampu memproduksi minuman sehat secara mandiri.

Kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan upaya peningkatan ekonomi keluarga melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Jahe yang mudah didapat dapat diolah menjadi produk instan yang tidak hanya dikonsumsi sendiri, tetapi juga memiliki nilai jual. Dengan kemasan yang menarik dan penyajian yang praktis, jahe instan berpotensi menjadi peluang usaha mikro kecil dan menengah (UMKM) yang dapat meningkatkan pendapatan ibu-ibu rumah tangga (Prameswari et al., 2023).

Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu-ibu Pimpinan Cabang Aisyiyah Bligo dan wali murid TK ABA Bligo dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam mengolah jahe menjadi produk instan yang sehat dan bernilai ekonomi. Dampak jangka panjangnya adalah terciptanya kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan bahan herbal lokal untuk kesehatan sekaligus membuka peluang usaha yang berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga mendorong peningkatan kesejahteraan keluarga.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK ABA Bligo pada bulan Februari 2024. Sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu – ibu Pimpinan Cabang Aisyiyah Bligo dan wali murid TK ABA Bligo. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebesar 40 orang. Kegiatan ini melalui beberapa tahapan yaitu :

a. Tahap Perencanan
   Pada tahap perencanaan diawali dengan melakukan survei lokasi kegiatan, mengurus perizinan, dan menyusun jadwal kegiatan yang disesuaikan oleh jadwal kegiatan ibu – ibu Pimpinan Cabang Aisyiyah Bligo dan wali murid TK ABA Bligo.
b. Tahap pelaksanaan
   Pada tahap pelaksanaan dimulai dengan penyuluhan dalam bentuk ceramah dilengkapi media presentasi dengan meteri penyuluhan yaitu manfaat jahe untuk daya tahan tubuh. Setelah melakukan penyuluhan selanjutnya praktik pembuatan pelatihan pembuatan jahe instan dengan melibatkan peserta kegiatan secara langsung. Pada tahap yang terkahir adalah pembagian jahe instan kepada peserta kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pembuatan jahe instan ini telah dilaksanakan yang berlokasi TK ABA Bligo pada bulan Februari 2024. Sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu – ibu Pimpinan Cabang Aisyiyah Bligo dan wali murid TK ABA Bligo sejumlah 40 peserta. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah jahe menjadi produk instan yang bernilai ekonomi tinggi sekaligus bermanfaat untuk kesehatan, terutama dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Berdasarkan hasil pelatihan,

peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap tahapan, mulai dari sosialisasi hingga praktik langsung pembuatan jahe instan (Prameswari et al., 2023). Hal ini terlihat dari partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan praktik.

Pada pembuatan jahe instan, seluruh peserta antusias untuk terlibat aktif dalam proses pembuatannya. Proses pembuatan minuman jahe instan meliputi:

a. membersihkan jahe dari sisa tanah dan kotoran yang menempel pada permukaan kulit jahe dengan cara mencuci bersih jahe
b. potong jahe yang telah bersih menjadi potongan kecil.
c. potongan jahe tersebut lalu di blender bersama 500 ml air hingga halus
d. saring hasil bender tadi sehingga sari jahe bisa terpisah dengan ampasnya
e. endapkan sari jahe hingga terdapat endapan pati jahe di dasar
f. pisahkan sari dan pati di karena pati jahe akan menghambat proses kristalisasi dari gula.
g. masak sari jahe bersama gula, garam, serai, kayu manis dan cengkeh
h. masak menggunakan api sedangbselama beberapa jam sambil terus diaduk hingga mengental dan menjadi serbuk
i. dinginkan serbuk jahe dengan cara diangin anginkan
j. setelah dingin, serbuk jahe diayak agar mendapatlan serbuk jahe instan yang halus
k. serbuk jahe instan dikemas dalam kemasan plastik

Metode pembuatan jahe instan ini dinilai efisien karena menghasilkan produk yang tahan lama, praktis, dan mudah dikemas. Selain itu, penggunaan bahan-bahan lokal yang mudah didapat membuat biaya produksi terjangkau bagi masyarakat. Gambar pengabdian masyarakat tersaji pada Gambar 1.



(a) **(b)**

Gambar 1. *(a) Pemaparan materi, (b) Proses pembuatan jahe instan*

Dari segi manfaat kesehatan, jahe instan mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator. Senyawa-senyawa ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah, serta mencegah infeksi virus (Sari & Nasuha, 2021). Peserta pelatihan juga diberi diberikan wawasan mengenai pentingnya memelihara kesehatan melalui konsumsi jahe instan secara teratur. Di samping itu, jahe instan dapat dijadikan sebagai pilihan minuman sehat yang lebih efisien dibandingkan dengan jahe segar.

Masyarakat dapat memanfaatkan jahe instan sebagai peluang Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (UMKM) dengan modal rendah. Beberapa peserta bahkan telah mulai memasarkan produk mereka secara lokal, seperti di pasar tradisional atau melalui media sosial (Mahbub et al., 2024). Pengemasan yang menarik dan informasi manfaat kesehatan pada label produk juga menjadi nilai tambah yang meningkatkan daya jual. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan tetapi juga membuka peluang penghasilan tambahan bagi masyarakat.

4. Simpulan dan Saran

Peserta penyuluhan mendapatkan pengetahuan secara langsung tentang manfaat jahe dan cara pembuatan jahe instan. Hal initerlihat dari antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap tahapan, mulai dari sosialisasi hingga praktik langsung pembuatan jahe instan

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan penngabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, *1*(2), 39–43. https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463

Krisna, I., Mustain, A., Multasam, A., Rusdi, K. F., Hairil, H, H., Pratama, A., Marahuni, C., Aliah, H., Rajiman, W., Aliah, H., & Rajiman, W. (2023). Inovasi Jahe Menjadi Olahan Minuman Instan yang Kaya akan Manfaat bagi Imunitas Tubuh. *Communnity Development Journal*, *4*(3), 6147–6151. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/17065/13116

Mahbub, K., Mahfur, M., Indriono, A., Ardianto, H., Sona, S., & Kurniawan, A. (2024). Pemanfaatan Potensi Jahe Menjadi Jamu Instan Berbasis Home Industri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, *5*(2), 2847–2854. https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3420

Prameswari, W., Inoriah, E., & Priambodo, A. (2023). Pelatihan dan Pemberdayaan Masyarakat dalam Pembuatan Jahe Instan di Kelurahan Air Duku Kecamatan Selupu Rejang Provinsi Bengkulu Pendahuluan Tanaman obat di Indonesia mempunyai peranan yang sangat penting dan perkembangan kesehatan baik melalui pendekata. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, *1*(2), 148–156.

Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (Zingiber officinale Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, *1*(2), 11–18. https://doi.org/10.32678/tropicalbiosci.v1i2.5246

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. https://doi.org/10.25077/jhi.v4i3.551

Tambunan, I. J., Ginting, E., Yulia, R., & Ramadhan, A. (2022). Sosialisasi Pembuatan Minuman Wedang Jahe Instan Untuk Penguat Imunitas Mencegah Covid-19 Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Farmasi Apipsu Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, *1*(2), 76–82. https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v1i2.312