

**PEMANFAATAN JAHE MERAH (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*.)
DALAM UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Yayan Rizikiyan¹, Elina Alvionita², Siti Fauziyah³
¹²³Sekolah Tinggi Farmasi Muhammadiyah Cirebon
yayanriz82@gmail.com

Submitted: 31 August 2021 Reviewed: 26 October 2021 Accepted: 15 November 2021

ABSTRAK

Menjaga daya tahan tubuh di masa Pandemi Covid-19 sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Banyak masyarakat yang kembali melirik bahan alam yang dipercaya dapat menjaga daya tahan tubuh. Tanamana Obat Keluarga (TOGA) banyak menjadi pilihan, salah satunya adalah jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*.). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan tujuan melakukan pemanfaatan tanaman jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*.) dalam meningkatkan daya tahan tubuh di masa Pandemi Covid-19 dan mengolah tanaman jahe merah menjadi serbuk instan yang dapat dikonsumsi dengan rasa yang nikmat. Bahan penyusun dalam serbuk jahe merah instan adalah jahe merah dan gula pasir. Peralatan yang digunakan pun sederhana, yaitu dengan menggunakan peralatan dapur. Selain itu dilakukan sosialisasi kepada masyarakat Desa Sindang Jawa, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon. Kegiatan tersebut dilakukan dalam bentuk webinar melalui zoom meeting. Informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik, dan masyarakat sebagai peserta memberikan respon positif dan penuh antusias.

Kata kunci: Jahe merah, *Zingiber officinale* var. *Rubrum*., Pandemi Covid-19

ABSTRACT

*Maintaining endurance during the Covid-19 Pandemic has become a necessity for the community. Many people are turning to natural ingredients that are believed to be able to maintain persistence. There are many choices for Family Medicine Planting (TOGA): red ginger (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*.). This Community Service activity was carried out to use the red ginger plant (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*.) Increasing endurance during the Covid-19 Pandemic and processing red ginger plants into an instant powder that can be consumed with delicious flavours. In addition, socialization was carried out to the community through Sindang Jawa Village, Dukupuntang District, Cirebon Regency. These activities are carried out in the form of webinars through zoom meetings. The information submitted was well received, and the community as participants gave a positive and enthusiastic response.*

Keywords: Jahe Merah, *Zingiber officinale* var. *Rubrum*., Pandemic Covid-19

Penulis Korespondensi :

Yayan Rizikiyan
Sekolah Tinggi Farmasi Muhammadiyah Cirebon
Jl. Cideng Indah No. 3 Cirebon
Email : yayanriz82@gmail.com

PENDAHULUAN

Dunia diresahkan oleh Pandemi COVID-19 yang terjadi sejak akhir tahun 2019. Sejak itu penelitian terus dikembangkan untuk memerangi serangan. Salah satu upaya untuk memerangi serangan virus SARS-CoV-2 adalah dengan menjaga daya tahan tubuh. Indonesia yang merupakan negara penghasil tanaman obat yang besar juga ikut berusaha memberikan sumbangsih dalam perbaikan imun sebagai upaya pencegahan dan pertahanan imun. Banyak sekali tanaman lokal Indonesia yang dipercaya mampu berperan sebagai imunomodulator karena kemampuannya dalam menghasilkan senyawa aktif tertentu. Regulasi ekspresi gen berperan langsung pada biosintesis senyawa bioaktif dalam tanaman lokal tersebut.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) seperti jahe merah, dipercaya dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Mengacu pada buku saku Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan Dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia yang dikeluarkan oleh Badan POM, jahe terbukti efektif meningkatkan daya tahan tubuh. Seperti jahe emprit, jahe merah mengandung gingerol dan shogaol, merupakan komponen penting dalam jahe yang memberikan rasa hangat, melancarkan peredaran darah dan memiliki efektifitas sebagai anti mual. Selain itu kandungan tersebut yang menyebabkan jahe merah memiliki aktivitas sebagai immunomodulator, yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Trisna, 2021).

Pembuatan jahe merah sebagai produk olahan berupa serbuk instan merupakan salah satu cara yang mempermudah dalam memperoleh manfaat dari jahe merah tersebut. Dengan demikian jahe merah bisa dinikmati sebagai minuman yang nikmat dan bermanfaat. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman tentang pemanfaatan jahe merah dalam meningkatkan daya tahan tubuh, serta memberikan wawasan kepada masyarakat dalam mengembangkan jahe merah menjadi serbuk instan. Olahan dari tanaman jahe merah tersebut diharapkan dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat mencegah penularan virus Covid-19.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diimplementasikan dalam kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM). Kegiatan ini dilakukan secara daring, mengingat waktu pelaksanaan berada di masa pandemi Covid-19. Namun demikian kegiatan ini diharapkan tetap dapat menghasilkan produk-produk dan pemikiran-pemikiran yang dapat mempunyai nilai manfaat yang tinggi bagi masyarakat. Oleh karena itu kami menyusun kegiatan KKM ini berupa pemanfaatan tanaman Indonesia yaitu jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*.) untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan dua tahap. Tahap pertama yaitu melakukan pembuatan serbuk instan jahe merah, tahap kedua yaitu mensosialisasikan cara pembuatan tersebut kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pembuatan serbuk instan jahe merah dilaksanakan di Desa Sindang Jawa, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon. Cara pembuatan serbuk instan jahe merah ini adalah cara yang mudah sehingga diharapkan dapat dilakukan dengan mudah oleh semua kalangan. Proses pembuatan serbuk instan jahe merah dibuat dalam bentuk video oleh Elina Alvionita dan Siti Fauziyah, kemudian disosialisasikan kepada masyarakat melalui program webinar pada tanggal 25 Agustus 2020. Peserta webinar warga sekitar Desa Sindang Jawa, Kecamatan Dukupuntang, Kabupaten Cirebon yang telah dilakukan koordinasi sebelumnya.

Alat yang digunakan dalam pembuatan serbuk instan jahe merah ini sangatlah sederhana, yaitu timbangan, blender untuk menghaluskan simplisia jahe merah, kain flannel untuk menyaring, wajan dan kompor. Untuk pembuatan video, alat yang digunakan camera, dan laptop.

Bahan yang digunakan dalam pembuatan serbuk instan yaitu Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum.*), aquadest, dan gula pasir.

Cara pembuatan serbuk jahe merah instan adalah sebagai berikut, 500 gram jahe merah yang telah dibersihkan dipotong-potong kecil, kemudian dikeringkan dibawah sinar matahari. Jahe merah yang sudah kering masukan kedalam blender, lalu ditambahkan 200 ml aquadest giling sampai halus. Masukan jahe merah yang sudah halus diperas dengan menggunakan kain flannel. Filtrat yang dihasilkan ditampung di beaker glass. Ampas jahe merah dimasukkan kembali kedalam blender, tambahkan 200 ml aquadest, lalu giling kembali. Kemudian diperas kembali dengan kain flannel, filtrat ditampung di gabungan dengan filtrat sebelumnya. Filtrat dari jahe merah diendapkan selama 24 jam. Setelah itu tuangkan filtrat kedalam wajan secara perlahan, agar sagu yang mengendap dibawah tidak ikut tertuang. Aduk sampai hasil perasan menyusut, kompor menyala dengan api kecil. Masukan gula pasir sebanyak 500 gram aduk-aduk sampai menjadi serbuk. Ayak serbuk jahe merah, jika terdapat bongkahan yang belum giling kembali menggunakan blender kemudian ayak. Timbang 90 gram serbuk jahe merah yang sudah di ayak, lalu masukan kedalam kemasan. Satu sendok makan serbuk jahe merah dapat diseduh dengan 1 gelas (200 ml) air hangat. Cara pembuatan ini didokumentasikan dalam bentuk video.

Pada tahap ini dilakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang informasi yang menyangkut manfaat jahe merah dalam meningkatkan daya tahan tubuh, serta cara mengolah jahe merah menjadi minuman yang praktis untuk dinikmati sekaligus diambil manfaatnya. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk webinar melalui zoom meeting, dalam kesempatan ini

juga diputarkan video cara pembuatan serbuk jahe merah instan, sehingga diharapkan masyarakat lebih memahami dan bisa meniru cara tersebut di rumah.

HASIL

Serbuk instan jahe merah yang sudah dibuat kemudian dimasukkan ke dalam kemasan primer berupa plastik klip dengan takaran 1 sendok makan untuk 1 gelas (200 ml) minuman. Masing-masing plastik klip kemudian dimasukkan lagi kedalam kemasan plastik skunder.



Gambar 1. Jahe merah yang sudah dikeringkan



Gambar 2. Serbuk merah instan yang sudah dikemas dan dilarutkan

Pelaksanaan webinar pemanfaatan jahe merah dilakukan melalui zoom meeting. Sesi ini dilakukan dengan tujuan agar informasi ini dapat sampai kepada masyarakat meskipun

dalam kondisi pandemi. Masyarakat yang terlibat adalah masyarakat sekitar Desa Sindang Jawa, Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon. Antusias peserta webinar terlihat sangat tinggi, terlihat dari hidupnya sesi tanya jawab yang diberikan.

PEMBAHASAN

Formula, peralatan yang digunakan, maupun cara pembuatan serbuk instan jahe merah yang dibuat dalam program ini masih sangat sederhana, hal ini sangat memudahkan masyarakat untuk mendapatkan manfaat dari jahe merah untuk mendapatkan hasil yang sama dengan mengkonsumsi langsung tanamannya. Selain untuk meningkatkan menjaga daya tahan tubuh, jahe mempunyai manfaat sebagai anti bakteri (Hardianto, 2016), selain itu dapat digunakan untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti : rematik, mual-mual, mabuk perjalanan, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, sakit saat menstruasi, nyeri lambung, asma, nyeri otot, impoten, kanker, diabetes, penyakit jantung, bronchitis, osteoarthritis, flu, demam, gangguan pencernaan, Alzheimer dan lain-lain. Khasiat ini disebabkan oleh kandungan minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif dalam jahe, terutama zat gingerol dan oleoresin. Dalam penggunaan jahe merah bisa digunakan dalam bentuk tunggal maupun kombinasi dengan bahan alam lainnya (Redi, 2019).

Program sosialisasi pemanfaatan jahe merah pada kegiatan KKM ini dibuat dalam bentuk webinar melalui zoom meeting. Cara ini dianggap paling sesuai mengingat waktu pelaksanaan kegiatan ada di masa Pandemi Covid-19, sehingga tidak memungkinkan untuk mengadakan pertemuan dengan dihadiri banyak orang. Dengan zoom meeting kami tetap bisa memberikan informasi tentang pemanfaatan jahe merah ini kepada masyarakat dengan jumlah yang lumayan banyak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Jahe merah dapat dimanfaatkan dalam upaya menjaga daya tahan tubuh dimasa Pandemi Covid-19. Untuk dapat mengkonsumsi jahe merah tidak perlu memakan langsung rimpang jahe merah dengan rasa yang kurang enak, tetapi bisa dilakukan pengolahan jahe merah menjadi minuman yang nikmat. Masyarakat sangat memerlukan informasi tentang tanaman Indonesia yang bermanfaat dalam menjaga daya tahan tubuh terlebih lagi dimasa pandemi seperti sekarang ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tak terhingga kepada warga Desa Sindang Jawa, Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon, atas partisipasinya dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BPOM. 2020. Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Trisna Wulandari, W. ., Nur Fitria Mulyana Putri, G. ., Nurul Fajri, H. ., Alvina Damayanti, I. ., Rahmawati, S. . and Lestari, D. 2021. "Narrative Review Tanaman yang Berpotensi sebagai Immunomodulator", *JFL : Jurnal Farmasi Lampung*, 10(1), pp. 25-53. doi: 10.37090/jfl.v10i1.494. from: <http://jurnal.utb.ac.id/index.php/jfl/article/view/494>
- Handrianto P. Uji Antibakteri Ekstrak Jahe Merah *Zingiber officinale* var. *Rubrum* Terhadap *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli*. *Journal of Research and Technology*. 2016 Jun.30 ;2(1):1-4. Available from: <https://www.journal.unusida.ac.id/index.php/jrt/article/view/259>
- Redi Aryanta IW. Manfaat Jahe untuk Kesehatan. *Widya kesehatan*. 10 Oct.2019;1(2):39-3. Available from: <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyakesehatan/article/view/463>