

PELATIHAN PEMBUATAN JAMU JAHE BUBUK INSTAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG TANAMAN OBAT PADA SISWA SDN 46 CAKRANEGARA, KOTA MATARAM

Maya Ekaningtias¹, Dwi Agustini²

¹Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UNW Mataram: mentias4life@gmail.com

²Program Studi Matematika FMIPA UNW Mataram

Article History:

Received : Desember 2021

Review : Desember 2021

Revised : Desember 2021

Accepted : Desember 2021

Kata kunci: jamu, jahe,
imunitas

Abstrak: Pada saat musim hujan, tubuh rentan terhadap paparan penyakit, sehingga perlu immune booster untuk meningkatkan system imunitas tubuh. Salah satunya dengan mengkonsumsi minuman herbal yaitu jamu. Jamu adalah minuman tradisional yang dapat meningkatkan stamina tubuh. Salah satu tanaman obat yang dapat dijadikan bahan jamu adalah jahe. Minyak atsiri yang terkandung dalam jahe diketahui berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman dan keterampilan tentang pembuatan jamu jahe instan dalam bentuk bubuk pada siswa SDN 46 Cakranegara, Kota Mataram. Metode yang dilakukan adalah demonstrasi. Dalam pelaksanaannya, pelatihan ini berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari animo peserta yang tinggi dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Dengan demikian, siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatan tanaman obat berupa jahe menjadi minuman herbal instan dalam bentuk jamu bubuk yang praktis, nikmat, dan sehat untuk tubuh.

A. Pendahuluan

Memasuki musim hujan seperti saat ini, tubuh rentan mengalami serangan virus dan bakteri karena daya tahan tubuh dapat menurun sehingga menyebabkan timbulnya penyakit, apalagi pandemic Covid -19 belum berakhir. Salah satu alternative dalam meningkatkan daya tahan tubuh dimusim penghujan ini adalah dengan mengkonsumsi minuman herbal. Minuman herbal sudah sejak lama jadi bagian yang berperan besar dalam menjaga kesehatan masyarakat Indonesia. Khasiatnya juga bukan mitos belaka sebab ada berbagai

penelitian yang telah membuktikannya secara ilmiah. Obat herbal dikelompokkan menjadi tiga bentuk sediaan yaitu sediaan jamu, sediaan herbal terstandar dan sediaan fitofarmaka. Jamu pemakaiannya secara empirik berdasarkan pengalaman, sediaan herbal tersandar bahan bakunya harus distandarisasi dan sudah diuji farmakologi secara eksperimen, sedangkan sediaan fitofarmaka sama dengan obat modern, bahkan harus distandarisasi dan harus melalui uji klinik (Badan POM, 2004).

Jamu merupakan obat tradisional berbahan alami warisan budaya yang telah diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi untuk kesehatan. Sampai saat ini keberadaan jamu terus berkembang karena sebagian besar masyarakat mengkonsumsi jamu karena percaya memberikan manfaat yang cukup besar terhadap kesehatan baik untuk pencegahan dan pengobatan terhadap suatu penyakit maupun dalam hal menjaga kebugaran dan kecantikan dan meningkatkan stamina tubuh (BiofarmakaIPB, 2013).

Bahan-bahan alami dari alam lebih mudah diperoleh, lebih murah, dan residunya mudah dibuang oleh tubuh. Beberapa jenis tanaman obat yang umum digunakan sebagai bahan baku jamu antara lain jahe. Bahan tambahannya dapat berupa sereh, kayu manis dan cengkeh. Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Di kawasan Asia, jahe telah dimanfaatkan sebagai bahan bumbu masakan dan bahan obat tradisional sejak ribuan tahun yang lalu (Ware, 2017). Jahe yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah jenis jahe emprit, dan diketahui mengandung 1,5 - 3,3% minyak atsiri (Santoso, 2008). Zat-zat aktif dalam minyak atsiri, antara lain: shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan alami lainnya memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit dari yang ringan sampai berat, seperti: masuk angin, batuk, kepala pusing, pegal-pegal, rematik, mual-mual, mabuk perjalanan, impoten, Alzheimer, kanker, dan penyakit jantung.

Sebagai bahan obat tradisional, jahe dapat digunakan secara tunggal ataupun dipadukan dengan bahan obat herbal lainnya yang mempunyai fungsi saling menguatkan dan melengkapi (Santoso, 2008). Sereh (*Cymbopogon nardus* L) biasanya digunakan

sebagai bumbu dapur untuk mengharumkan makanan. Selain itu, sereh bermanfaat sebagai anti radang, menghilangkan rasa sakit dan melancarkan sirkulasi darah. Manfaat lain yaitu untuk meredakan sakit kepala, otot, batuk, nyeri lambung, haid tidak teratur dan bengkak setelah melahirkan.

Tanaman kayu manis dapat diolah menjadi bermacam-macam produk seperti dalam bentuk bubuk, minyak atsiri atau oleoresin. Kulit kayu manis dalam bentuk asli seperti potongan atau bubuk digunakan untuk bermacam-macam bumbu masakan daging dan ikan, dan sebagai campuran dalam minuman (teh, kopi, dan kakao). Secara empiris, kulit kering kayu manis yang direndam dalam air teh dan diminum dapat menurunkan kadar kolesterol serta mengencerkan darah sehingga baik untuk penderita stroke (Ferry, 2013). Salah satu contoh dari kegunaan aroma kayu manis ini adalah rasa manis dan pedasnya dalam pembuatan minuman yang dapat menghangatkan tubuh. Sedangkan, tanaman cengkeh merupakan tanaman lokal Maluku yang memiliki banyak khasiat salah satunya menjaga kekebalan tubuh (Dewi & Riyandari, 2020; Kumala & Indriani, 2008).

Berdasarkan hal tersebut, maka kami melaksanakan pengabdian berupa pelatihan pembuatan jamu jahe bubuk instan pada siswa SDN 46 Cakranegara, Kota Mataram. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa terhadap tanaman obat berupa jahe yang mudah diperoleh dan dibuat dalam bentuk jamu bubuk yang lebih praktis, nikmat, dan sehat untuk tubuh.

B. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 20 November 2021, berlokasi di SDN 46 Cakranegara, Kota Mataram. Peserta yang terlibat sebanyak 3

orang guru dan siswa-siswa kelas VI. Secara garis besar, pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Pembuatan Jamu Jahe Bubuk

- 1). *Tahap observasi*, tim pengabdian mendatangi sekolah yang bersangkutan dan mewawancarai pihak sekolah terkait kebutuhan terhadap kegiatan pelatihan pembuatan jamu jahe bubuk instan sederhana;
- 2) *Tahap pelaksanaan kegiatan*, dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang manfaat jamu dan bahan-bahan yang terkandung didalamnya tahapan-tahapan pembuatan jamu jahe bubuk instan kemudian dilanjutkan dengan mendemonstrasikan tahapan tersebut bersama dengan guru dan siswa.

Alat dan bahan yang digunakan:

- Alat :
 - a. Blender
 - b. Timbangan
 - c. Saringan

- d. Pisau
- e. Baskom
- f. Kompor
- g. Serbet
- h. Sutil
- Bahan-Bahan :
 - a. Jahe 500 gram
 - b. Sereh 5 batang
 - c. kayu manis 2 batang
 - d. cengkeh 5 butir
 - e. Gula pasir 1 kg
 - f. Air secukupnya

- Langkah pembuatan jamu jahe bubuk instan sederhana

Sebanyak 500 gram jahe dicuci bersih dan dikupas tipis kulitnya, diiris kecil dan ditimbang. Selanjutnya jahe diblender, ditambahkan air secukupnya hingga jahe menjadi halus kemudian disaring untuk memperoleh saripatnya, selanjutnya air saringan jahe didiamkan selama 1-2 jam, setelah itu akan diperoleh saripati dibagian atas dan terbentuk endapan dibagian bawah, kemudian saripatnya dituang kedalam wajan untuk dimasak. Proses pemasakan dengan menggunakan api sedang, ditambahkan sereh 5 batang, kayu manis 2 batang dan 5 butir cengkeh, kemudian diaduk hingga mendidih. Setelah mendidih kemudian diangkat dan disaring, air rebusan jahe yang telah disaring tersebut kemudian dimasak kembali dan ditambahkan gula pasir sebanyak 1 kg, diaduk terus dengan api kecil hingga terjadi proses karamelisasi, setelah memadat tetap diaduk agar tidak menggumpal. Setelah proses pemasakan selesai kemudian diangkat, selanjutnya disaring lagi untuk memperoleh bubuk jahe yang halus tanpa ada gumpalan. Terakhir, bubuk jamu jahe instan telah siap dikonsumsi (sumber: <https://youtube/TRJeOVMftvw>).

- 3) *Tahap evaluasi*, dilakukan untuk mengetahui ketercapaian pelaksanaan kegiatan pengabdian

C. Hasil

Kegiatan pelatihan pembuatan jamu jahe bubuk instan sederhana oleh siswa kelas VI SDN 46 Cakranegara berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Baik guru maupun siswa memiliki semangat tinggi dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan dalam bertanya dan keikutsertaan dalam proses demonstrasi setiap tahapan atau langkah-langkah dalam pembuatan jamu. Pada saat kegiatan, siswa dibagi dalam 3 kelompok dan masing-masing kelompok didampingi oleh satu orang guru.

Pada saat kegiatan, siswa-siswa juga aktif bertanya tentang manfaat jamu jahe terhadap pencegahan penyakit secara internal terutama pencegahan terhadap Covid-19, perubahan fisik dan kimia yang terjadi dalam tahapan pembuatan jamu, proses sterilisasi melalui pemanasan hingga suhu 100 derajat celcius untuk mencegah jamu dari kontaminasi mikroba patogen. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswa tingkat dasar tersebut mengikuti dengan penuh semangat dan ceria karena selain teori yang diperoleh, motoriknya juga diasah. Oleh karena itu, belajar sembari praktek sangat signifikan memotivasi anak-anak dalam proses pembelajaran di kelas.

Berikut beberapa tahapan dalam kegiatan pengabdian yang telah dilakukan ditampilkan pada Gambar 1-8.



Gambar 2. Alat dan bahan yang digunakan



Gambar 3. Proses pengupasan kulit jahe



Gambar 4. Air jahe hasil saringan setelah diblender



Gambar 5. Proses pemasakan air jahe dan penambahan sereh, kayu manis dan cengkeh



Gambar 6. Proses karamelisasi



Gambar 7. Pembentukan bubuk jahe



Gambar 8. Kegiatan Pengabdian di SDN 46 Cakranegara, Kota Mataram

Diskusi

Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah ada selama berabad-abad di masyarakat Indonesia dan dikonsumsi untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Kegiatan pelatihan pembuatan bubuk jamu jahe instan ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa tentang pemanfaatan tanaman obat di sekitar kita yaitu jahe dalam bentuk yang lebih praktis yaitu jamu bubuk. Selain itu, siswa memahami bahwa dengan mengkonsumsi minuman herbal seperti jamu jahe dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh secara internal, apalagi di musim penghujan yang rentan terpapar mikrobial patogen penyebab penyakit. Dengan pengenalan dan keterampilan membuat jamu jahe ini, diharapkan siswa-siswa lebih tertarik mengkonsumsi minuman herbal ini dibandingkan minuman instan yang mengandung bahan pengawet dan bahan pemanis buatan yang bisa memberikan dampak yang kurang baik untuk kesehatan.

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan dan dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Sudewo, 2006; Santoso, 2008). Dalam jahe juga terkandung gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salisilat yang merupakan senyawa kimia aktif yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan (Yuan Shan & Iskandar, 2018). Selain bahan utama berupa jahe dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma yang menggugah selera seperti kayu manis, serai, dan cengkeh.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan pembuatan jamu jahe bubuk instan sederhana yang dilaksanakan di SDN 46 Cakranegara, Kota Mataram dengan metode demonstrasi telah terlaksana sesuai dengan harapan. Animo guru dan siswa sangat tinggi, penuh kesabaran dalam tiap tahapan pelatihan dari awal hingga akhir kegiatan. Produk yang dihasilkan berupa minuman herbal berupa jamu jahe dalam bentuk bubuk dengan rasa yang nikmat (perpaduan pedas manis rasa rempah dan gula). Melalui kegiatan ini, siswa memiliki keterampilan dalam mengolah jahe menjadi minuman herbal yang praktis dan sehat. Selain itu, memiliki pemahaman tentang pemanfaatan tanaman obat dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Daftar Referensi

- aromatic L.)". *Jurnal Farmasi Indonesia*, 4(2), (2008). 82–87.
- Santoso, H.B. "Ragam & Khasiat Tanaman Obat". PT Agromedia Pustaka. Yogyakarta. (2008).
- Sudewo, B. "Tanaman Obat Populer". Agromedia Pustaka. Yogyakarta. (2006).
- Ware, M. "Ginger: Health Benefits and Dietary Tips".
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/265990.php>. (2017). (diakses tanggal 21 Desember 2021)
- Biofarmaka IPB. "The Ginger Potential as Alternative Treatment for Chronic Respiratory Diseases".
<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-news/brc-article/469-the-ginger-potential-as-alternativetreatment-for-chronic-respiratory-diseases-2013>, (2013).
- Badan POM. "Ketentuan Pengelompokkan dan Penandaan Obat Bahan Alam Indonesia". HK.00.05.4.2411. (2004).
- Dewi, Y. K., & Riyandari, B. A. "Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19". *Jurnal Pharmascience*, 7(2), (2020).112–128.
- Ferry, Y. "Prospek Pengembangan Kayu manis (*Cinnamomum burmanii*) di Indonesia". *Sirinov*, 1(1), (2013).11–20.
- Kumala, S., & Indriani, D. "Efek antibakteri ekstrak etanol daun cengkeh (*Eugenia*