



Pelatihan Cara Menanam Jahe Merah Dalam Pot dan Mengolahnya Menjadi Minuman Sehat Untuk Meningkatkan Ketahanan Tubuh Khususnya Terhadap Virus Covid-19

Rahmaniah*

**Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian,
Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia
Corresponding Author*: irrahmaniah@gmail.com**

ABSTRAK

Manfaat Jahe untuk kesehatan sudah menjadi obat tradisional yang diketahui masyarakat Indonesia khususnya dan tumbuhan ini mudah dibudidayakan dan tidak perlu lahan yang luas jika hanya dikonsumsi oleh kebutuhan rumah tangga. Akan tetapi pengetahuan masyarakat tentang budidaya tanaman jahe ini kurang memadai, sehingga pelaksana pengabdian kepada masyarakat tertarik melaksanakan pelatihan cara menanam jahe merah dalam pot dan pengolahnya untuk dijadikan minuman kesehatan. Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan cara penyampaian ceramah dan praktek pelaksanaan cara penanaman, perawatan dan pengolahan jahe merah. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Klumpang Kampung Kecamatan Hampan Perka Kecamatan Deli Serdang, pada tanggal 20 Oktober 2021. Dari hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan: 1) Minat masyarakat untuk budidaya Jahe merah secara mandiri di lingkungan atau halaman rumah sangat tinggi dan antusias untuk melaksanakannya; 2) Manfaat Jahe merah bagi Kesehatan sangat beragam dan dapat diperoleh dan diproduksi oleh masyarakat secara mandiri dan dengan biaya perawatan yang murah; 3) Budi daya jahe merah dapat dilakukan dengan pot dan polybag, sehingga tidak harus dengan area atau ladang yang luas; 4) Budi daya jahe merah dapat dijadikan dikembangkan menjadi sumber penghasilan bagi masyarakat asalkan dikelola dengan baik dan benar. Hasil luaran pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan terciptanya masyarakat yang mandiri dalam budidaya jahe merah dan hasil kegiatan ini dipublikasikan dalam bentuk jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kata Kunci : Pelatihan. Jahe Merah, Pot, Minuman sehat

Abstrac

The benefits of Ginger for health have become traditional medicines known to the Indonesian community in particular and these plants are easily cultivated and do not need large tracts of land if only consumed by household needs. To achieve community knowledge about the cultivation of ginger plants is inadequate, so that community service implementers are interested in carrying out training in how to enamel red ginger in pots and processing it to be used as a health drink. This Method of Conducting Community Service is carried out by submitting lectures and practicing the implementation of ways of planting, treating and processing red ginger. This community service was carried out in Klimang Kampung Village Perka District District District Deli Serdang, on October 20, 2021. From the results of community service can be concluded: 1) Community interest in the cultivation of red ginger independently is in the environment or the yard is very high and enthusiastic to carry it out; 2) The benefits of red Ginger for Health are very diverse and can be obtained and produced by the community independently and with cheap maintenance costs; 3) The red ginger power can be done with pots and polybags, so it doesn't have to be with a large area or field; 4) Red ginger power can be developed into a source of

income for the community as long as it is well and properly managed. The results of the implementation of Community Service are expected to create an independent community in the cultivation of red ginger and the results of this activity are published in the form of a journal of Community Service.

Keywords: Training. Red Ginger, Pot, Healthy drinks

PENDAHULUAN

Jahe merah yang memiliki nama latin *Zingiber Officinale* Var *Rubrum* Rhizoma adalah tanaman rimpang yang sering kita jumpai di sekitar kita yang digunakan sebagai tanaman obat tradisional maupun bumbu dapur, Jahe merah mengandung zat gingerol dan shogaol sebagai antioksidan. Kadar zat gingerol pada jahe merah lebih tinggi dibanding jahe gajah (jahe biasa yang ukurannya besar).

Pohon jahe merah termasuk tanaman herba semusim yang biasanya dipanen dalam satu musim tanam. Bentuknya tegak setinggi 40-50 sentimeter dengan batang semu setinggi 30-100 sentimeter.

Manfaat jahe merah untuk Kesehatan sudah tidak diragukan lagi, diantaranya:

- 1) Efektif Meredakan Gejala Batuk dan Sakit Tenggorokan
- 2) Mampu Mengurangi Kadar Kolesterol dalam Tubuh
- 3) Hangat, Konsumsi Jahe Merah untuk Meringankan Sakit Kepala
- 4) Memiliki Zat Flavonoid, Jahe Merah Mampu Mengatasi Rematik
- 5) Cocok untuk Dijadikan Konsumsi Rutin Saat Diet
- 6) Membantu Terhindar dari Risiko Penyakit Jantung
- 7) Baik Bagi Kesehatan Lambung dan Pencernaan
- 8) Mengurangi Risiko Terkena Radang Usus
- 9) Membantu Meningkatkan Sistem Imun Tubuh
- 10) Sahabat Terbaik bagi Penderita Asma atau Sesak Napas

Budidaya jahe merah dapat dilakukan di halaman rumah dan dapat diproses sendiri untuk dijadikan perawatan tubuh dan pengobatan, akan tetapi terkadang masyarakat kurang mengetahui cara budidaya dan pengolahannya, sehingga pelaksana pengabdian kepada masyarakat tertarik melakukan pelatihan.

METODE PELAKSANAAN DAN TEMPAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan cara penyampaian ceramah dan praktek pelaksanaan cara penanaman, perawatan dan pengolahan jahe merah. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Klumpang Kampung Kecamatan Hamparan Perka Kecamatan Deli Serdang, pada tanggal 20 Oktober 2021.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 4. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

MATERI PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Cara Menanam Jahe Merah Dalam Pot Dan Mengolahnya



Gambar 5. Pohon Jahe Merah dalam Pot



Gambar 7. Jahe Merah



Gambar 6. Bibit Jahe Merah

1. Menyiapkan Media Tanam

- a. Tanah yang sudah digemburkan atau dibajak diberi pupuk kandang. Dosis 10 kg pupuk kandang ditaburkan pada lahan seluas 10 meter
- b. Menggunakan polybag, maka rasio tanah dengan pupuk kandang adalah 1 : 1.

Tanah yang sudah ditaburkan pupuk kandang kemudian didiamkan dulu selama seminggu agar proses fermentasi alami terjadi dan tanah lebih siap ditanam jahe merah.

2. Memilih Bibit Jahe Merah

Ci-ciri bibit yang berkualitas di antaranya sebagai berikut:

- Ukuran rimpang besar
- Kondisi masih segar, tidak keriput
- Utuh, sehat dan tidak ditemui kecacatan atau bekas hama dan parasit
- Warna rimpang masih cerah

Jika kamu sudah memiliki bibit jahe merah berkualitas, maka letakkan di ruangan bersuhu sejuk. Kemudian, siram dengan air dan biarkan beberapa waktu hingga rimpang jahe terlihat mengeluarkan tunas.

Saat menunggu tumbuhnya tunas, bisa saja ditemukan bibit yang busuk dan harus segera dipisahkan agar tak menular ke bibit lainnya. Bibit yang bertunas ini lah yang siap ditanam.

3. Menanam Jahe Merah

Proses penanaman adalah tahapan dari cara menanam jahe merah yang paling ditunggu. Jika tanah dan pupuk kandang sudah menyatu dan dibiarkan seminggu, baru lah tanam bibit jahe merah. Perlu diketahui, jahe merah sebaiknya ditanam setelah musim hujan dan memasuki musim kemarau. Sebab bibit jahe merah rentan busuk jika curah air di lingkungan sekitarnya tinggi.

Masukkan bibit jahe ke setiap lubang tanam atau polybag, lalu tutup dengan tanah kembali. Tapi, jangan tutup bibit terlalu rapat di bagian tunas, agar bisa tumbuh dengan leluasa. Tunas akan tumbuh dalam waktu kurang lebih 2 minggu. Setelah itu, taburkan anti jamur (furadan) untuk mencegah tumbuhnya jamur pada tanaman. Siram juga dengan air, lalu pantau pertumbuhan jahe merah. Jika tunas tak kunjung tumbuh ke

permukaan tanah, maka periksa kembali. Karena ini menandakan terjadinya pembusukan bibit dan harus segera diganti bibit baru.

4. Pemeliharaan Tanaman Jahe Merah

Kemudian, cara menanam jahe merah dilanjut dengan pemeliharaan berupa penyiraman, pemupukan, dan penyiangan gulma. Untuk penyiraman, dilakukan setiap hari dengan air yang diseprot dengan alat *spray*. Volume air yang disemprotkan tidak terlalu banyak agar bibit tidak membusuk. Kemudian pemupukan dilakukan sebulan sekali. Sebagai info, masa tanam jahe merah adalah 3 bulan. Jadi, pemupukan dilakukan saat tanaman jahe merah berusia 1 bulan, 2 bulan, dan memasuki bulan ketiga sesaat sebelum panen. Penyiangan gulma dilakukan 2-3 minggu sekali. Bersihkan gulma, rumput liar, dan parasit lainnya secara rutin.

5. Proses Panen

Tahapan terakhir dari cara menanam jahe merah adalah saat masa panen. Panen dilakukan setelah jahe memasuki umur 3 sampai 4 bulan. Caranya yakni dengan menggemburkan tanah terlebih dulu agar pencabutan tanaman lebih mudah dilakukan. Cabut tanaman beserta umbinya, kemudian potong bagian batangnya. Setelah itu, bersihkan umbi dari sisa tanah, dan pisahkan umbi dengan kualitas baik dan yang kurang sehat. Itu lah cara menanam jahe merah yang bisa kamu lakukan di rumah.

Cara mengolah minuman sehat jahe merah untuk ketahanan tubuh dan pengencer darah khususnya untuk mengobati penyakit jantung



Gambar 8. Hasil olahan minuman kesehatan Jahe Merah

Aplikasi minuman untuk Kesehatan salah satunya yaitu sebagai obat utk melonggarkan pembuluh darah yg tersumbat. Pada tahun 2008 di Penang sudah ultimatum suami saya untuk operasi bypass karena 3 pembuluh darahnya masing2 100% & 70% & 40%. Tetapi sesudah memakai minuman ini sudah normal kembali.

Cara penggunaan:

Bahan yang digunakan yang telah dikupas

1. Jahe merah 1 gelas
2. Air jeruk lemon 1 gelas

-
3. Bawang putih 1 gelas
 4. Aple vinegar 1 gelas
 5. Madu1 gelas

Cara membuatnya:

Blender jahe merah dengan air jeruk lemon, kemudian bawang putih dengan aple vineger atau sebaliknya hasilnya menjadi 4 gelas. panaskan dengan api kecil selama 15 menit sampai menjadi 3 gelas biarkan dingin. Setelah dingin tambahkan madu 1 gelas campurkan sampai merata. Kemudian masukkan dalam botol simpan dalam kulkas. Minum setiap pagi setelah bangun pagi (perut kosong) 1 sendok makan (15 cc) boleh tambahkan air hangat.

Note

Sebaiknya masaka pakai periuk tanah pengaduknya pakai sendok kayu.

Membuat Cuka Apel

Bahan:

1. Air Bersih 1 Liter
2. Gula Pasir ¼ gelas
3. Cuka Apel Organik ¼ Gelas
4. Toples Kaca besar

Proses pembuatan:

Pertama-tama masukkan potongan apel ke dalam toples. Kemudian siapkan secangkir air yang sudah dicampur dengan gula, lalu tuangkan ke dalam toples yang berisi apel. Masukkan cuka apel organik (optional). Lalu tambahkan air sampai semua bagian apel terendam oleh air. Kemudian aduk sampai semua bahan tercampur rata. Tutup toples serapat mungkin, bila perlu bungkus lagi tutupnya dengan kain, lalu ikat dengan kencang.



Gambar 10. Potongan buah Apel



Gambar 9. Cuka Apel



Gambar 11. Proses Permentasi Apel menjadi Cuka Apel

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan:

1. Minat masyarakat untuk budidaya Jahe merah secara mandiri di lingkungan atau halaman rumah sangat tinggi dan antusias untuk melaksanakannya;
2. Manfaat Jahe merah bagi Kesehatan sangat beragam dan dapat diperoleh dan diproduksi oleh masyarakat secara mandiri dan dengan biaya perawatan yang murah;
3. Budi daya jahe merah dapat dilakukan dengan pot dan polybag, sehingga tidak harus dengan area atau ladang yang luas;
4. Budi daya jahe merah dapat dijadikan dikembangkan menjadi sumber penghasilan bagi masyarakat asalkan dikelola dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmaniah Rahmaniah, Ida Zulfida, Roswita Oesman (2021), Karakteristik Status Kesuburan Tanah Pada Lahan Pekarangan Dan Lahan Usahan Tani Di Kecamatan Rantau Selatan; J-LAS (Journal Liaison Academia and Society);V.1,No.1;(10-18).
- Balai Besar Pelatihan Peternakan, BBPP. "Pupuk Organik Cair". Diarsipkan dari versi asli tanggal 2020-02-01. Diakses tanggal 1 Februari 2020.
- Gusti Ayu P, Amelia; A. W. N, Jati (2017). "Pupuk Organik Cair dari Limbah Buah Jambu Biji (*Psidium guajava* L.), Pisang Mas (*Musa paradisiaca* L. var.mas) DAN PEPAYA (*Carica papaya* L.)" (PDF).
- Ida Zulfida, Eri Samah (2021), Membangun Desa Mandiri Melalui Optimalisasi Penggunaan Dana Desa; J-LAS (Journal Liaison Academia and Society);V.1,No.1;(19-22).
- Desi Sri Pasca Sari Sembiring, Syariani Br Tambunan, Suhelmi Suhelmi (2021); Pelatihan Pengolahan Ikan menjadi Abon di Desa Percut Kabupaten Deli Serdang; J-LAS (Journal Liaison Academia and Society);V.1,No.1;(82-88).

-
- Tampubolon, K., Parinduri, R. Y., & Syafii, M. (2020). Pengembangan Bolu Tape Multi Varian dan Rasa di Kelurahan Kedai Durian Kecamatan Medan Johor., (pp. 385-396). medan.
- M, Purwasasmita (2009). "Mikroorganisme Lokal Sebagai Pemicu Siklus Kehidupan. Dalam Bioreaktor Tanaman. Seminar Nasional Teknik Kimia Indonesia.
- Hartatik dan L.R. Widowati. 2010. *Pupuk Organik dan Pupuk Hayati*.
- Khairuddin Tampubolon, ELAZHARI ELAZHARI, ALINUR ALINUR, Ardi Ermawy, Ridho Syahputra Manurung (2021); Penyuluhan Tentang Mengenal Mesin Pompa Air dan Cara Perawatannya di Serikat Tolong Menolong Nurul Iman (STMNI) Kelurahan Timbang Deli Kecamatan Medan Amplas; J-LAS (Journal Liaison Academia and Society);V.1,No.2;(1-8).
- Murbandano, 2010. *Membuat Kompos*. Jakarta: Peneber Swadaya
- Yunita Pane, mohd. Yusri, Widia Astuty, Fajar Pasaribu (2021); PKM Pemberdayaan Istri Nelayan untuk Pengelolaan Cumi Menjadi Abon di Desa Percut Kabupaten Deli Serdang; J-LAS (Journal Liaison Academia and Society);V.1,No.2;(19-28).
- Roswita Oesman, Rahmaniah Rahmaniah (2021); Sosialisasi Cara Membuat Sabun Cair untuk Rumah Tangga di Gang Fortuna Kelurahan Timbang Deli, Kecamatan Medan Amplas; J-LAS (Journal Liaison Academia and Society);V.1,No.2;(47-53).
- Sunarjono, hendro. 2010. *Bertanam 36 jenis sayur*. Jakarta : Penebar Swadaya.