

Pembuatan Produk Minuman Jahe untuk Pencegahan Penyakit Diare

Zilfadhilah Arranury*¹

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
email zilfadhilah.ar@uin-alauddin.ac.id

Submit: 19 Desember 2022 In review: 4 Januari 2023 Publish Online: 6 Januari 2023

ABSTRAK

Jahe adalah tumbuhan yang rimpangnya sering digunakan sebagai rempah-rempah dan bahan baku pengobatan tradisional. Zat anti diare dari jahe berasal dari zat fitokimia yang ada dalam jahe. Jahe bekerja dengan cara memblokir zat beracun bakteri yang menyebabkan diare dan mencegah cairan menumpuk di dalam usus. Jahe juga bisa mencegah rasa mual, muntah, dan kejang perut. Adapun tujuan kegiatan ini adalah melaksanakan praktek pembuatan minuman jahe untuk mencegah diare. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu-Minggu, 13-14 Maret 2022 di desa Laiya Kec. Cenrana Kab. Maros. Metode kegiatan dilakukan dengan praktik langsung pembuatan minuman jahe. Hasil kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar dan para peserta berperan aktif dalam proses praktik pembuatan minuman jahe. Diharapkan dengan kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu lansia serta dapat memahami pencegahan dan pengobatan hipertensi yang dialaminya melalui pola hidup yang sehat.

Kata Kunci: Jahe, pencegahan diare, obat tradisional

ABSTRACT

Ginger is a plant whose rhizome is often used as a spice and raw material for traditional medicine. The anti-diarrheal substance of ginger comes from the phytochemicals present in ginger. Ginger works by blocking the toxic bacteria that cause diarrhea and preventing fluids from accumulating in the intestines. Ginger can also prevent nausea, vomiting, and stomach cramps. The purpose of this activity is to carry out the practice of making ginger drinks to prevent diarrhea. This health education activity was held on Saturday-Sunday, March 13-14 2022 in Laiya Village, Kec. Cenrana Kab. Maros. The activity method is carried out by direct practice of making ginger drinks. The results of the activities carried out ran smoothly and the participants played an active role in the practice of making ginger drinks. It is hoped that this activity will increase the knowledge of elderly mothers and be able to understand the prevention and treatment of hypertension they experience through a healthy lifestyle.

Keywords: Ginger, diarrhea prevention, traditional medicine

PENDAHULUAN

Salah satu negara kepulauan terbesar didunia adalah Indonesia yang terletak digaris katulistiwa yang beriklim tropis oleh karena itu memiliki banyak keanekaragaman flora dan fauna didalamnya, selain itu juga terdapat keanekaragaman hayati yang salah satunya ragam variasi tanaman herbal. Dizaman modern ini, masyarakat masih belum mengetahui manfaat kesehatan yang terkandung dalam tanaman herbal, masyarakat lebih mengenal pengobatan konvensional berbahan kimia atau obat yang didapatkan dari resep dokter, banyak contoh pemanfaatan tanaman herbal dizaman moderen ini seperti manfaat jahe, contoh lainnya yang mungkin familiar dimasyarakat adalah minuman jahe untuk mengobati diare (Abidin, 2019)

Banyak tanaman obat yang sangat mudah didapat di sekitar kita atau lebih sering disebut tanaman obat keluarga (Toga) yang dapat dibuat menjadi suatu sediaan yang dapat meningkatkan imun tubuh di masa pandemic Covid-19 seperti sekarang ini. Contoh Toga yang dapat digunakan seperti kunyit, jahe, lengkuas dan tanaman obat lainnya yang dapat dibuat sebagai minuman yang sangat bermanfaat dalam menjaga imunitas tubuh (Abian & Lombok, 2022)

Rempah-rempah adalah salah satu pilihan bahan aktif yang bisa dibuat menjadi pangan fungsional. Minuman fungsional merupakan minuman yang apabila dikonsumsi dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh sebab mengandung unsur-unsur zat gizi atau non zat gizi. Maka dari itu, minuman fungsional berperan dalam perlindungan atau pencegahan, pengobatan terhadap penyakit, peningkatan kinerja fungsi tubuh optimal, serta meningkatkan daya imunitas tubuh. Minuman fungsional dapat dijadikan sebagai sumber antioksidan sebab pada tanaman bahan yang digunakan mengandung senyawa metabolit sekunder seperti flavonoid, tanin, fenolik, dan antosianin. Minuman tradisional Indonesia berupa minuman jahe (Zarwinda et al., 2021)

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah tumbuhan yang rimpangnya sering digunakan sebagai rempah-rempah dan bahan baku pengobatan tradisional. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggebung di ruas-ruas tengah. Rasa dominan pedas yang dirasakan dari jahe disebabkan oleh senyawa keton bernama zingeron. Zat anti diare dari jahe berasal dari zat fitokimia yang ada dalam jahe. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki kemampuan untuk melawan listeria dan E.coli dengan memperlambat pertumbuhan bakteri (Praya et al., 2022)

Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti: zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Jahe bekerja dengan cara memblokir zat beracun bakteri yang menyebabkan diare dan mencegah cairan menumpuk di dalam usus. Jahe juga bisa mencegah rasa mual, muntah, dan kejang perut. Secara umum, efek menghangatkan jahe membantu mencegah orang merasa menggigil saat sedang mengalami infeksi. Jahe juga mengandung zat kimia yang bisa bekerja di otak dan sistem saraf untuk mengendalikan rasa mual. Zat kimia alami dari jahe mampu melawan infeksi bakteri yang menyebabkan infeksi, termasuk bakteri yang menyebabkan diare. Jahe mengubah kekejangan otot di saluran pencernaan bagian bawah untuk membantu tubuh bisa dengan lancar mengeluarkan sumber diarenya. Untuk mendapatkan manfaat jahe

seutuhnya, cara terbaik untuk mengonsumsinya adalah dengan mengonsumsi bentuk alaminya. Untuk mengobati diare kita bisa membuat teh jahe (Redi Aryanta, 2019)

Pada teh jahe, selain membantu melawan infeksi akibat bakteri juga dapat membantu menghidrasi kembali tubuh. Orang yang mengalami diare cenderung mengalami dehidrasi sehingga membutuhkan cairan pengganti dengan cepat. Penggunaan jahe untuk berbagai macam olahan selain mempunyai rasa dan aroma yang enak dan khas, juga memiliki fungsi sebagai obat yaitu untuk memperbaiki pencernaan, menambah nafsu makan, memperkuat lambung dan mencegah infeksi. Hal ini disebabkan oleoresin pada jahe dapat merangsang selaput lendir perut besar dan usus (Supriani, 2019)

Ada banyak senyawa baik vitamin ataupun herbal dari alam yang sudah tersedia yang diklaim mempunyai efek imunostimulan. Beberapa senyawa yang dapat dipakai untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam menangkal penyakit diare. Untuk itu Minuman Pokok Jahe ini perlu disosialisasikan manfaat dan cara pembuatannya agar masyarakat bisa mengonsumsi sehingga imunitasnya meningkat (Widiyanto et al., 2021)

Untuk membuat teh jahe, kita bisa mencampurkan beberapa sendok makan jahe yang sudah diparut atau dipotong halus ke dalam secangkir air mendidih. Kemudian masukkan teh ke dalam cangkir dan menambahkan lemon dan madu secukupnya untuk menambah cita rasa.

Desa Laiya merupakan salah satu desa di Kec. Cenrana Kab. Maros dengan masalah penyakit diare yang paling menonjol. Oleh karena itu, masyarakat sangat membutuhkan adanya informasi tentang penanganan dan pencegahan penyakit diare yang benar. Kecamatan Cenrana berada di sebelah Selatan dari Ibukota Kabupaten Maros. Kecamatan cenrana mempunyai luas wilayah 180,97 km². Alamat kantor kecamatan yaitu Jl Poros Makassar Bone. Keadaan geografis kecamatan Cenrana yang cukup jauh dari pusat perkotaan dan masih minimnya pemanfaatan pelayanan kesehatan membuat masyarakatnya menjadi butuh akan informasi yang benar tentang berbagai penyakit, salah satunya hipertensi yang menjadi kasus cukup menonjol di daerah cenrana.

Oleh sebab itu, penyuluh melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa praktik pembuatan minuman jahe yang berbahan dasar tanaman jahe sebagai salah satu bentuk pencegahan penyakit diare, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat yang ada di daerah tersebut.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan dalam rangka pengabdian masyarakat di laksanakan pada tanggal 13-14 Maret 2022 di desa Laiya Kec. Cenrana Kab. Maros. Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan ini, tim pengabdian bekerjasama dengan pemerintahan setempat untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Kegiatan penyuluhan kesehatan dalam agenda pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu-Minggu, 13-14 Maret 2022 di desa Laiya Kec. Cenrana Kab. Maros. Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan ini, pengabdian bekerjasama dengan pemerintahan setempat untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Metode kegiatan dilakukan dengan praktik langsung pembuatan minuman dari jahe. Praktik pembuatan minuman dari jahe yang dilakukan oleh ibu RT bersama dengan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pembuatan minuman jahe ini dilaksanakan di salah satu rumah warga desa Laiya. Pada proses pembuatan minuman jahe ini di buat oleh ibu-ibu dengan bantuan mahasiswa. Adapun produk yang kami buat yaitu minuman dari jahe untuk pencegahan diare.

Adapun bahan-bahan yang akan digunakan dalam pembuatan minuman jahe ialah sebagai berikut:

- 1) Tanaman jahe
- 2) Teh
- 3) Gula yang dicairkan
- 4) Air

Cara pembuatan minuman jahe yaitu:

- a. Kupas jahe secukupnya, lalu dicuci hingga bersih
- b. Setelah dicuci, parut jahe tersebut dengan tidak terlalu halus
- c. Campurkan beberapa sendok makan jahe yang telah diparut atau dipotong halus ke dalam secangkir air mendidih.
- d. Kemudian diambil sari jahe dan masukkan juga teh ke dalam cangkir dan dapat di tambahkan lemon/madu secukupnya untuk menambah cita rasa.

Kemudian setelah dilakukan demonstrasi pembuatan minuman jahe yang sudah jadi di berikan kepada ibu-ibu yang ada untuk dicicipi. Selanjutnya ibu kami beserta tim penyuluhan memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk mempraktikan kembali pembuatan minuman jahe tersebut. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi terkait pemahaman ibu-ibu yang datang tentang cara pembuatan minuman jahe tersebut. Agar setelah kegiatan ini berlangsung mereka mampu membuat di rumah masing-masing.

Pada kegiatan ini masyarakat sangat antusias khususnya ibu-ibu, kami hanya sebagai fasilitator dan mengarahkan kepada masyarakat, kemudian di praktekan langsung oleh masyarakat itu sendiri. Dalam kegiatan ini target yang ingin kami capai yaitu sebanyak 10 peserta, namun pada saat dilaksanakannya kegiatan terdapat 10 ibu rumah tangga yang mampu membuat sehingga dikategorikan telah berhasil.

Dengan pembuatan minuman jahe ini diharapkan masyarakat dapat semakin meningkat pengetahuannya, khususnya ibu-ibu akan manfaat dari Jahe yang merupakan salah satu asset yang ada dilingkungan mereka. Serta memberikan pelatihan mengenai cara memanfaatkan Jahe tersebut menjadi minuman yang berguna untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada di Dusun Laiya, utamanya Diare. Adapun kader dibentuk dalam program pemanfaatan Jahe ini yaitu para ibu-ibu majelis taklim yang ada di Dusun Laiya. Diharapkan dengan adanya program ini, dapat membantu dalam pencegahan Diare pada anak-anak dan masyarakat.

Untuk mendapatkan manfaat jahe seutuhnya, cara terbaik untuk mengonsumsinya adalah dengan mengonsumsi bentuk alaminya. Untuk mengobati diare kita bisa membuat teh jahe. Pada teh jahe, selain membantu melawan infeksi akibat bakteri juga dapat membantu menghidrasi kembali tubuh. Orang yang mengalami diare cenderung mengalami dehidrasi sehingga membutuhkan cairan pengganti dengan cepat.



Gambar 1. Kegiatan praktek pembuatan minuman jahe

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pembuatan minuman jahe ini berjalan lancar dan para peserta berperan aktif. Diharapkan tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah pengetahuan masyarakat akan semakin memahami cara pengolahan jahe sebagai pencegahan dan pengobatan diare yang dialaminya,serta diharapkan dengan adanya program ini,dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu akan manfaat dari jahe yang merupakan salah satu asset yang ada di lingkungan mereka danmelalui pola hidup yang sehat. Dengan demikian derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat dan mengurangi angka penderita penyakit diare.

DAFTAR PUSTAKA

- Abian, D., & Lombok, T. (2022). *Jurnal PEPADU*. 3(2), 223–228.
- Abidin, Z. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Dalam Mengatasi Keluhan Kesehatan Pada Kelompok Tani Tebu Jatiroto Lumajang. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 9. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v11i1.2233>
- Praya, Z. R., Munthe, G., & ... (2022). Pendampingan Pelatihan Pembuatan Manisan Jahe Sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Masyarakat Di Desa Tandem Hulu. *Senashtek ...*, 732–739.
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Supriani, A. (2019). Peranan Minuman Dari Ekstrak Jahechang Untuk. *Jurnal Sain Health*, 3(1), 30–39.
- Widiyanto, M. T., Yaqin, A., Hamim, E., Sari, B., & Zainaf. (2021). Sosialisasi Pembuatan Pokak Jahe untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19 di Sumberkedawung Leces Probolinggo. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–20.
- Zarwinda, I., Elfariyanti, E., Hardiana, H., & Safrida, Y. D. (2021). Sosialisasi Minuman Rempah Penambah Imunitas Tubuh Dalam Upaya Mencegah Terpapar Virus Corona (Covid-19). *BAKTIMAS: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.32672/btm.v3i1.3024>