



## Pembuatan Sirup Jahe Merah dan Pemafaatannya dalam Kesehatan

Lusi Putri Dwita<sup>1\*</sup>, Maifitrianti<sup>1</sup>, dan Daniek Viviandhari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jl. Delima 2/4 Klender Jakarta Timur, 13460

\*Email: [lusi\\_putridwita@uhamka.ac.id](mailto:lusi_putridwita@uhamka.ac.id)

### Abstrak

Pengurus Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Pondok Bambu, Jakarta timur, memiliki anggota dengan rentang usia berkisar 30 hingga 70 tahun. Beberapa waktu yang lalu pernah diadakan pelatihan penanaman jahe oleh pihak lain di lingkungan RPTRA Pondok Bambu, namun tidak ada tindak lanjut dari kegiatan tersebut, sehingga tanaman jahe tidak terawat dengan baik. Anggota PKK ini sudah terbiasa memanfaatkan obat tradisional jahe untuk menjaga kesehatan, namun pengolahannya baru sebatas pengetahuan secara turun-temurun. Sebagai pendidik dan praktisi di bidang farmasi, maka kami merasa memiliki kewajiban untuk memberikan tambahan ilmu pengetahuan terkait cara pengolahan dan pemanfaatan jahe untuk kesehatan secara benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anggota PKK tentang jahe, meningkatkan keterampilan dalam mengolah jahe menjadi produk sirup dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan serta dapat memanfaatkan pengetahuan tersebut untuk menjalankan usaha pembuatan sirup agar dapat meningkatkan perekonomian warga. Kegiatan ini dilaksanakan di RPTRA Pondok Bambu Berseri. Pada kegiatan ini digunakan metode penyuluhan interaktif dan demonstrasi. Hasil evaluasi dari kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK ini terkait cara pengolahan sirup jahe dan secara langsung merasakan manfaat jahe.

**Kata kunci:** sirup, jahe merah, *Zingiber officinale*, Pondok Bambu

### Abstract

Pengurus Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) of Pondok Bambu, East Jakarta, was attended by members ranging in age from 30 to 70 years. There had been training on ginger planting by other parties in Pondok Bambu's RPTRA, but there was no follow-up to this activity so that the ginger plants were not well maintained. These PKK members are used to using traditional ginger medicines to maintain health, but the processing is only limited to hereditary knowledge. As educators and practitioners in the pharmaceutical field, we feel that we have an obligation to provide additional knowledge related to the proper way of treating and utilizing ginger for health. This community service activity aimed to increase the knowledge of PKK members about ginger, improve skills in processing ginger into syrup products in the hope of improving the health as well as using this knowledge to run a business in order to increase the economy of the residents. This activity was held at RPTRA Pondok Bambu Berseri using interactive and demonstration methods. The evaluation results showed an increase in knowledge of PKK members of processing ginger syrup and got the benefits of ginger for the health.

**Keywords:** *syrup, red ginger, Zingiber officinale*, Pondok Bambu

**Format Sitasi:** Dwita L.P., Maifitrianti, Viviandhari, D. (2019). Pembuatan Sirup Jahe Merah dan Pemafaatannya dalam Kesehatan. *Jurnal Solma*. Vol. 08(1): 111-118. Doi: <http://dx.doi.org/10.29405/solma.v8i1.3080>

Diterima: 12 Februari 2019 | Revisi: 02 April 2019 | Dipublikasikan: 30 April 2019.

## PENDAHULUAN

Pengabdian ini melibatkan mitra yaitu ibu-ibu PKK Kelurahan Pondok Bambu Jakarta Timur. Mitra berlokasi lebih kurang enam kilometer dari Fakultas Farmasi dan Sains Prof.

DR. Hamka. Hasil wawancara dengan pengurus PKK Kelurahan Pondok Bambu didapatkan data usia anggota yaitu berkisar 35 hingga 70 tahun, dimana beberapa waktu yang lalu pernah diadakan pelatihan penanaman jahe oleh pihak lain di lingkungan RPTRA Pondok Bambu, namun tidak ada tindak lanjut dari kegiatan tersebut. Ibu-ibu PKK ini sebagian terbiasa memanfaatkan obat tradisional jahe untuk menjaga kesehatan, namun hanya sebatas pengolahan jahe secara sederhana. Pengetahuan mereka terkait cara pengolahan yang baik dan efek jahe untuk kesehatan masih terbatas. Pokja PKK salah satunya berperan dalam pemberdayaan masyarakat untuk peningkatan kesejahteraan warga. Pengolahan jahe merah menjadi sediaan sirup juga diharapkan mampu meningkatkan nilai ekonomis jahe merah sehingga dapat berdampak pada peningkatan kesejahteraan ibu-ibu PKK.

## MASALAH

Tidak adanya tindak lanjut atas pelatihan penanaman tanaman jahe beberapa waktu lalu di kalangan Ibu-ibu PKK Kelurahan Pondok Bambu menyebabkan koleksi tanaman jahe tidak terawat dan tidak dapat dimanfaatkan dengan baik oleh ibu-ibu PKK akibat pengetahuan ibu-ibu PKK yang terbatas.

Jahe adalah salah satu obat tradisional yang umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Rimpang jahe dikonsumsi dengan cara meminum air rebusannya dan digunakan untuk mengatasi penyakit flu dan batuk. Ibu-ibu peserta pengabdian belum mengetahui bahwa berdasarkan penelitian jahe dilaporkan terbukti memiliki beberapa aktifitas farmakologi antara lain sebagai imunomodulator, antitumor, antiinflamasi dan analgetik, antiapoptosis, antihiperlipidemia, antilipidemia, antiemetik, antiobesitas, antioksidan dan antihipertensi (Ali, Blunden, Tanira, & Nemmar, 2008). Selain memiliki banyak khasiat, keunggulan jahe lainnya adalah relatif mudah untuk ditanam. Jahe bisa ditanam dilahan yang sempit dengan kondisi tanah yang tidak memerlukan tingkat kesuburan tinggi, oleh karena itu jahe bisa ditanam dimana saja termasuk pekarangan rumah. Sejauh ini hanya sedikit anggota pengabdian yang mampu merawat tanaman jahe di lingkungannya dengan baik. Agar penggunaan jahe lebih praktis, maka Jahe dapat diolah menjadi produk seperti serbuk dan sirup. Produk olahan ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan namun juga bernilai ekonomi. Informasi ini belum didapatkan oleh ibu-ibu anggota pengabdian.

## METODE PELAKSANAAN

- a. Penyuluhan kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Pondok Bambu tentang cara pemanfaatan tanaman jahe meliputi jenis jahe, deskripsi tanaman, kandungan, khasiat, produk olahan,

keamanan dan dosis yang dianjurkan. Penyuluhan dilakukan dengan media bantu *power point*, sehingga peserta pengabdian masyarakat bisa melihat gambar jenis tanaman yang bisa dijadikan sebagai tanaman obat dan membandingkan dengan tanaman yang ada disekitar mereka.

- b. Pelatihan (demonstrasi) pembuatan minuman herbal sirup jahe
- c. Evaluasi hasil *pre-test* dan *post-test* peserta pengabdian masyarakat
- d. Evaluasi hasil peningkatan minat dan kemampuan membuat sirup jahe merah sebulan setelah pengabdian melalui kuesioner online

## PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilakukan sebagai tindak lanjut atas pelatihan penanaman tanaman jahe beberapa waktu lalu di kalangan Ibu-ibu PKK Kelurahan Pondok Bambu. Keterbatasan informasi mengenai budidaya jahe merah menyebabkan koleksi tanaman jahe tidak terawat dan tidak dapat dimanfaatkan dengan baik oleh ibu-ibu PKK. Oleh karena itu pada pengabdian kali ini materi yang disampaikan terkait budidaya, cara panen, dan manfaat jahe merah. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian mengenai tanaman jahe merah, dan diikuti dengan pemanfaatan dan pengolahan jahe merah yaitu dengan pembuatan minuman kesehatan.

Jahe merah sudah diteliti memiliki berbagai efek farmakologi, seperti antioksidan, antimikroba, antiinflamasi, antidiabetes, dan antihiperlipidemia (Beristain-Bauza et al., 2019; Carnuta et al., 2018; Jeena, Liju, & Kuttan, 2015; Lucky, Igbinosa, & Jonahan, 2017; Nikkhah-Bodaghi, Maleki, Agah, & Hekmatdoost, 2019; Okesola, Ajiboye, Oyinloye, & Ojo, 2019; Watson & Preedy, n.d.). Jahe dapat diolah menjadi produk olahan seperti serbuk, sirup, manisan dan lain sebagainya. Sirup merupakan salah satu produk pangan olahan yang dibuat dengan tujuan untuk memperpanjang umur simpan dengan penambahan sejumlah gula kedalamnya. Tingginya jumlah gula dalam sirup akan berdampak pada rendahnya kemampuan mikroba untuk tumbuh didalamnya. Pengabdian yang dilakukan pada bulan Desember 2018 ini menghasilkan produk berupa sirup jahe merah yang kemudian dikonsumsi oleh peserta. Pelatihan pembuatan sirup tidak hanya ditujukan untuk konsumsi pribadi, namun juga diharapkan dapat menjadi salah satu bidang usaha ibu-ibu PKK.

Olahan jahe merah dalam bentuk sirup ini dapat memudahkan bagi peserta pengabdian yang rata-rata berusia lanjut untuk dapat mengkonsumsi jahe merah secara rutin. Sirup jahe ini dapat disimpan paling lama 15 hari, sehingga sirup cukup dibuat dua kali sebulan untuk kebutuhan 1 bulan. Jika akan dikonsumsi, sirup diencerkan dengan air sejumlah yang

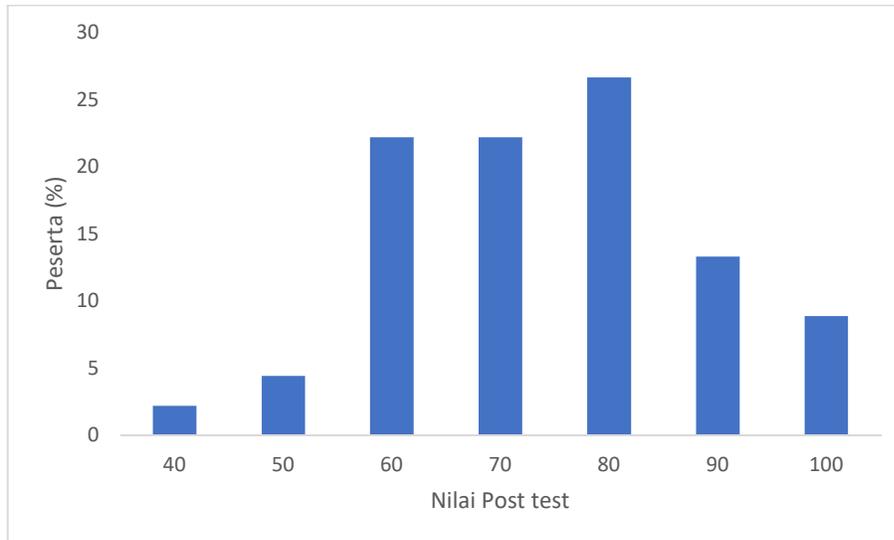
diinginkan. Selain itu pengolahan jahe merah menjadi sirup tentu dapat meningkatkan nilai tambah sehingga dapat membantu ekonomi peserta pengabdian masyarakat.



**Gambar 1.** Sirup Jahe Merah

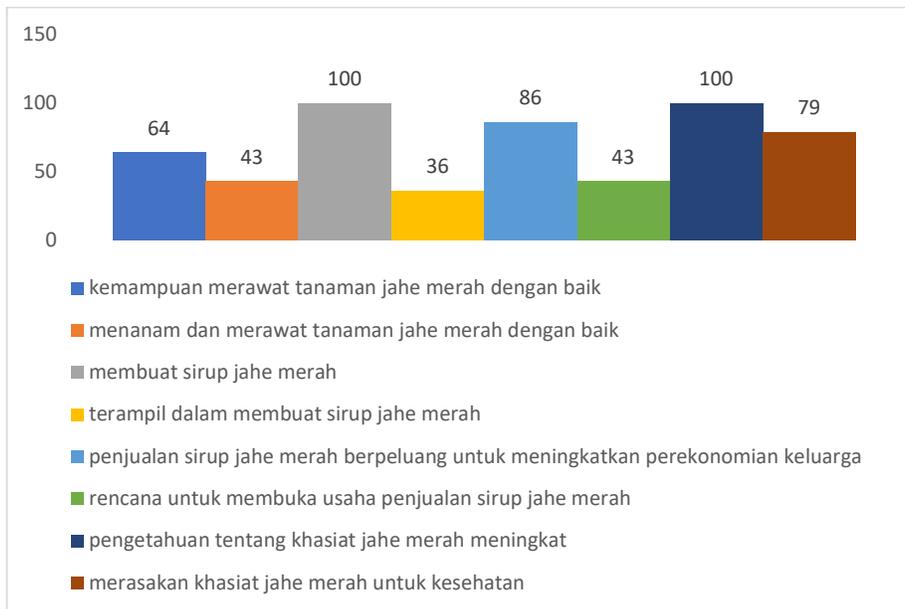
Hasil sirup jahe merah yang dibuat pada kegiatan pengabdian ini memiliki warna coklat tua, kental, rasa pedas dan berbau khas jahe (Gambar 1). Kandungan utama jahe merah yang juga terdapat di sirup ialah minyak atsiri (zingiberen dan zingiberon) yang umumnya memiliki kadar 1- 3% (Koswara & Diniari, 2016).

Peningkatan pengetahuan peserta pengabdian mengenai tanaman jahe merah diukur dengan instrument kuisioner yang berisi 8 pertanyaan terkait jahe merah (Lampiran 2). Kuisioner ini diisi oleh peserta pengabdian sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat. Analisa hasil pre-test dan post-test peserta pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai jahe merah. Hasil post-test pada Gambar 2 menunjukkan lebih dari 90% peserta dapat menjawab pernyataan benar dengan nilai diatas 60, menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait materi yang diberikan. Bahkan sebagian peserta dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar.



**Gambar 2.** Nilai Post-test peserta pengabdian

Demonstrasi pembuatan sirup jahe merah dilakukan setelah kegiatan penyuluhan. Demonstrasi pembuatan sirup jahe merah dilakukan dengan menampilkan video proses pembuatan sirup jahe merah yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, mempraktekkan beberapa tahapan proses pembuatan jahe merah dan menampilkan produk antara setiap tahap proses pembuatan jahe merah. Produk antara yang disiapkan antara lain jahe yang sudah dikupas, jahe yang sudah dipotong-potong, jahe yang sudah diblender, sari jahe, dan sirup jahe. Pembuatan sirup jahe merah dimulai dengan membersihkan rimpang jahe merah dan selanjutnya dikeringkan. Rimpang jahe merah lalu diparut/diblender dan diperas sari jahenya. Sari jahe merah selanjutnya dimasak dan dicampurkan dengan gula merah, pandan, serih, kayu manis. Selanjutnya campuran jahe dan bahan lainnya dimasak hingga mendidih. Tambahkan air hingga volume tetap 1 liter jika volume sediaan berkurang selama proses pendidihan. Sirup ini dimasak hingga 1 jam. Untuk  $\frac{1}{4}$  kg jahe merah dibutuhkan 700 gram gula merah, 1-2 batang serih, 3 helai daun pandan, 1 potong kayu manis dan 1 liter air. Sirup yang diperoleh sebanyak 1 liter dimasukkan kedalam wadah simpan.



Gambar 3. Hasil evaluasi pengabdian

Sebulan setelah pengabdian, dilakukan evaluasi terhadap pelatihan yang diberikan, dan didapatkan hasil seperti pada Gambar 3. Dari hasil tersebut, semua peserta melakukan pembuatan sirup jahe merah dan memahami manfaat dari minuman tersebut. Sebagian peserta (>50%) mampu merawat jahe merah dengan baik, dan berminat untuk menjadikan sirup jahe sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan perekonomian keluarga. Sebagian besar peserta (79%) mengkonsumsi sirup jahe secara berkala dan merasakan manfaatnya secara langsung. Hal ini bermakna positif, artinya pelatihan dan penyuluhan yang diberikan oleh tim pengabdian dapat dipahami dan diimplementasikan oleh ibu-ibu PKK dalam kehidupan sehari-hari sehingga derajat kesehatan warga menjadi meningkat. Dapat dikatakan pula bahwa pengabdian kali ini sekaligus sebagai suatu bentuk promosi kesehatan pada warga. Kurang dari 50% peserta pelatihan berencana untuk membuka usaha penjualan sirup jahe merah, hal ini kemungkinan karena rata-rata peserta belum siap dengan perencanaan pembuatan usaha. Peluang ini dapat dijadikan sebagai bahan pelatihan yang akan datang mengenai *business plan* penjualan sirup jahe merah.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik. Penyuluhan tentang jahe merah dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan peserta pengabdian.

Pelatihan dan demonstrasi pembuatan sirup jahe merah yang diperagakan oleh tim pengabdian masyarakat telah meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta pengabdian dalam membuat produk olahan sirup jahe merah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan pada Lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA (UHAMKA) yang telah mendanai pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2008). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): A review of recent research. *Food and Chemical Toxicology*, 46(2), 409–420. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2007.09.085>
- Beristain-Bauza, S. D. C., Hernández-Carranza, P., Cid-Pérez, T. S., Ávila-Sosa, R., Ruiz-López, I. I., & Ochoa-Velasco, C. E. (2019). Antimicrobial Activity of Ginger (*Zingiber Officinale*) and Its Application in Food Products. *Food Reviews International*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/87559129.2019.1573829>
- Carnuta, M. G., Deleanu, M., Barbalata, T., Toma, L., Raileanu, M., Sima, A. V., & Stancu, C. S. (2018). Zingiber officinale extract administration diminishes steroyl-CoA desaturase gene expression and activity in hyperlipidemic hamster liver by reducing the oxidative and endoplasmic reticulum stress. *Phytomedicine*, 48, 62–69. <https://doi.org/10.1016/J.PHYMED.2018.04.059>
- Jeena, K., Liju, V. B., & Kuttan, R. (2015). Antitumor and cytotoxic activity of ginger essential oil (*Zingiber officinale roscoe*). *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 7(8), 341–344. Retrieved from <https://innovareacademics.in/journals/index.php/ijpps/article/view/6368/6876>
- Koswara, S., & Diniari, A. (2016). Peningkatan Mutu dan Cara Produksi pada Industri Minuman Jahe Merah Instan di Desa Benteng, Ciampea, Bogor. *Agrokreatif Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 149. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.1.2.149-161>
- Lucky, E., Igbinsosa, O. E., & Jonahan, I. (2017). Antimicrobial Activity of Zingiber officinale Against Multidrug Resistant Microbial Isolates. *Health Sciences Research*, 4(6), 76–81. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10693.55520>
- Nikkhah-Bodaghi, M., Maleki, I., Agah, S., & Hekmatdoost, A. (2019). Zingiber officinale and oxidative stress in patients with ulcerative colitis: A randomized, placebo-controlled, clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 43, 1–6. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2018.12.021>
- Okesola, M. A., Ajiboye, B. O., Oyinloye, B. E., & Ojo, O. A. (2019). Neuromodulatory effects of ethyl acetate fraction of Zingiber officinale Roscoe extract in rats with lead-induced oxidative stress. *Journal of Integrative Medicine*. <https://doi.org/10.1016/J.JOIM.2019.01.002>

Watson, R. R. (Ronald R., & Preedy, V. R. (n.d.). *Bioactive food as dietary interventions for arthritis and related inflammatory diseases*. Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=wE2FDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA233&dq=zingiber+officinale+activity&ots=u4F-MJdCvW&sig=WUDL\\_1O-AjeZwt3xahxLnqNKQWE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=zingiber officinale activity&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=wE2FDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA233&dq=zingiber+officinale+activity&ots=u4F-MJdCvW&sig=WUDL_1O-AjeZwt3xahxLnqNKQWE&redir_esc=y#v=onepage&q=zingiber officinale activity&f=false)



© 2019 Oleh authors. Lisensi Jurnal Solma, LPPM-Uhamka, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC BY) license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).