

Penyuluhan dan praktik pembuatan jahe instan sebagai upaya pemeliharaan kesehatan di Desa Gurudug Kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta

Susi Andriani ¹

¹ Program Studi Farmasi (D3), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Email : susiandriani@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Pemanfaatan bahan alam rempah di Indonesia masih dinilai kurang, terutama pengolahan rempah menjadi produk untuk kesehatan yang praktis dan bernilai jual. Masyarakat membutuhkan penyuluhan pembuatan sediaan praktis salah satunya jahe instan dimana pemilihan tanaman ini mudah untuk dibudidayakan disekitar rumah. Selain manfaatnya digunakan sebagai bumbu masak, jahe dapat dibuat minuman kesehatan. Pembuatan jahe instan tidak membutuhkan biaya yang besar, prosesnya mudah, lebih tahan lama, dan mudah diperoleh. Jahe mengandung minyak atsiri, gingerol, shigeol dan zingeron, yang manfaatnya sebagai obat herbal diantaranya mengobati masuk angin, menurunkan kadar asam urat dan hipertensi.

Tujuan: agar masyarakat khususnya di desa Gurudug dapat membuat sediaan serbuk instan dari jahe dan melaksanakan pengobatan mandiri dengan tanaman disekitar rumah, serta mampu meningkatkan pendapatan keluarga dengan membuat produk yang praktis dan bernilai jual.

Metode: yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan dan praktik pembuatan jahe instan kepada masyarakat secara langsung.

Hasil: Berdasarkan tingkat kepuasan atau antusiasme warga akan kegiatan PKM yang sudah dilakukan yaitu dari 22 orang warga yang mengikuti praktik pembuatan jahe instan terdapat sebanyak 14 orang atau 77,07% menyatakan sangat setuju dengan adanya kegiatan pelatihan ini, 6 orang atau 22% menyatakan setuju, 0% yang menyatakan tidak setuju dan hanya 2 orang atau 1% yang tidak mengisi angket.

Kesimpulan: Tingginya antusiasme masyarakat akan kegiatan PKM di desa Gurudug yaitu khususnya pada praktik pembuatan jahe instan, dan ketertarikan masyarakat akan tanaman berkhasiat obat yaitu jahe tidak diimbangi dengan informasi penggunaan, serta pembuatan secara praktis yang didapat, sehingga kegiatan seperti ini sangat bermanfaat.

Kata kunci: jahe instan, penyuluhan, kesehatan

ABSTRACT

Background: The use of natural spices in Indonesia is still considered lacking, especially the processing of spices into useful products for health that are practical and have sales value. The community needs counseling on making practical preparations, one of which is instant ginger where the selection of this plant is easy to cultivate around the house. Apart from its benefits as a cooking spice, ginger can be made into a health drink. Making instant ginger does not require a lot of money, the process is easy, more durable, and easy to obtain. Ginger contains essential oils, gingerol, shigeol and zingeron, whose benefits as herbal medicine include treating colds, lowering uric acid levels and hypertension.

The aim: is that the community, especially in Gurudug village, can make instant powder preparations from ginger and carry out self-medication with plants around the house, and be able to increase family income by making products that are practical and worth selling.

The method: used is to provide counseling and practice of making instant ginger to the community directly.

Results: *based on the level of satisfaction or enthusiasm of residents for the PKM activities that have been carried out, that is, out of 22 residents who took part in the practice of making instant ginger, there were 14 people or 77.07% who strongly agreed with this training activity, 6 people or 22% agreed, 0 % who disagreed and only 2 people or 1% did not fill out the questionnaire.*

Conclusion: *The high enthusiasm of the community for PKM activities in Gurudug village, especially in the practice of making instant ginger, and the community's interest in medicinal plants, namely ginger, is not matched by the information on use, as well as the practical production obtained, so that activities like this are very useful.*

Keywords: *instant ginger, counseling, health*

PENDAHULUAN

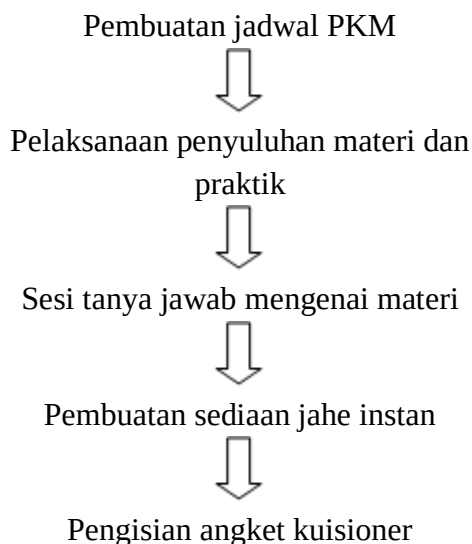
Pada umumnya masyarakat masih menggunakan obat-obat kimia sebagai pengobatan utama dalam mengatasi keluhan rasa sakit yang dialami. Indonesia merupakan negara penghasil rempah-rempah terbesar di dunia[3]. Tentu hal ini sangat disayangkan apabila pemanfaatan rempah-rempah ini masih dirasa kurang maksimal. Salah satu kendala yang ditemui yaitu karena masih minimnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan cara pengolahan rempah-rempah menjadi sebuah produk untuk kesehatan sekaligus memiliki nilai jual ekonomi^[1]. Sehingga masyarakat sangat tergantung pada obat-obat kimia dan cenderung melakukan pengobatan secara konvensional dengan membeli obat di apotek maupun rumah sakit^[2]. Menurut data empiris biasanya masyarakat desa sering memanfaatkan rempah-rempah ini sebagai jamu dengan cara ditumbuk dan direbus menjadi minuman obat tradisional^[3]. Hal ini tentu menjadi kurang praktis karena dari segi proses pembuatan membutuhkan waktu yang lama dan tidak memiliki daya tahan produk. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilatar belakangi oleh banyaknya sumber kekayaan alam berupa tumbuhan yang berkhasiat obat di desa-desa yang ada di kabupaten Purwakarta namun masih belum dimanfaatkan secara maksimal, karena minimnya informasi maupun pelatihan yang diperoleh masyarakat. Kegiatan PKM ini diharapkan memberikan output yang dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pembuatan

produk yaitu dengan mengolah produk alam menjadi sediaan praktis yang memiliki manfaat kesehatan dan juga nilai jual. Pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan atau perekonomian keluarga. Bahan baku rempah-rempah yang digunakan yaitu jahe (*Zingiber officinale* Rosc.), karena jahe adalah salah satu tanaman obat termasuk famili zingiberaceae yang memiliki banyak manfaat. Diantaranya digunakan sebagai bahan mentah dalam pembuatan obat modern maupun obat tradisional^[4] dan mudah untuk dibudidayakan di sekitar rumah. Selain manfaatnya digunakan sebagai bumbu masak, jahe dapat dibuat minuman kesehatan. Kegiatan penyuluhan dan praktik yang dilakukan dalam PKM ini yaitu membuat jahe serbuk atau yang biasa dikenal jahe instan, dimana jahe ditambahkan gula pasir diolah menjadi sediaan serbuk agar sediaan ini memiliki rasa dan daya tahan yang baik sehingga lebih praktis dan mudah untuk dikonsumsi kapanpun. Pembuatan jahe instan tidak membutuhkan biaya yang besar, prosesnya mudah, lebih tahan lama, dan bahan bakunya mudah diperoleh. Jahe mengandung minyak atsiri, gingerol, shigeol dan zingeron, yang banyak manfaatnya sebagai obat herbal diantaranya dapat mengobati masuk angin, menurunkan kadar asam urat dan hipertensi^[5]. Selain itu Jahe mengandung sejumlah senyawa fenol yang bersifat antioksidatif, yang diduga dapat melindungi sel dari kerusakan, mengobati penyakit impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, dan sakit pinggang^[5].

METODOLOGI PENGABDIAN

Langkah metode pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- Metode yang digunakan adalah penyuluhan berupa ceramah
- Selanjutnya melakukan praktik langsung pembuatan jahe instan bersama warga
- Sesi tanya jawab bersama warga mengenai materi dan pembuatan jahe instan
- Pengisian kuisioner/angket berisi pendapat warga mengenai pelatihan dan pembuatan jahe instan
- Partisipasi peserta penyuluhan sangat baik dan antusias, terutama mengenai informasi tanaman yang berkhasiat obat serta tata cara membuat dan mengolahnya



Gambar 1. Diagram alur penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari kamis tanggal 08 September 2022 di desa Gurudug. Mitra sasaran adalah masyarakat di desa Gurudug dan metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab serta praktik pembuatan sediaan secara langsung.

ALAT DAN BAHAN

- Alat:
- Parut
 - Blender
 - Baskom

- Kain saring
- Sudip
- Kuali
- Kompas gas
- Ayakan
- Pisau
- Plastik kemasan

- Bahan:
- Jahe 2kg
 - Gula pasir 4kg
 - Air mineral 2 liter

CARA PEMBUATAN

Bahan yang ada dibuat dengan 2 kali proses dengan perbandingan 1:2 yaitu jahe 1 kg dan gula 2 kg. Jahe segar dicuci bersih dengan air mengalir, lalu dikupas atau dikerik kemudian diiris tipis-tipis. Di blender dengan menambahkan air 2 liter, setelah itu jahe yang sudah diblender dituang ke dalam baskon lalu peras menggunakan kain saring. Biarkan dan tunggu sekitar 30 menit sampai terbentuk endapan. Bagian air dituang ke wajan dengan api kecil lalu tambahkan gula apabila sudah mendidih. Aduk terus pelan dan tidak boleh berhenti, apabila berhenti membentuk caramel. Setelah terbentuk kristal, api dimatikan. Biasanya akan terbentuk serbuk yang menggumpal atau menggerindil, akan lebih baik jika digerus terlebih dahulu sebelum diayak lalu disaring. Dan tahap terakhir ditimbang dan dimasukan ke dalam plastik kemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini adalah salah satu syarat dalam Tridharma yang wajib dilaksanakan oleh seorang dosen. PKM dirancang agar sesuai dengan roadmap kampus diantaranya yaitu memberdayakan potensi alam dengan maksimal. Agenda kegiatan dalam PKM ini salah satunya adalah dengan melaksanakan penyuluhan, sosialisasi maupun praktik tentang pemanfaatan bahan alam berupa tanaman yang tumbuh di sekitar pekarangan rumah. Berdasarkan fenomena yang terjadi, masih banyak masyarakat yang belum paham bagaimana cara memanfaatkan bahan alam

untuk melakukan pengobatan mandiri terutama menciptakan suatu produk yang praktis untuk memelihara kesehatan. Hal ini karena masih minimnya informasi dan pelatihan mengenai cara pembuatan dan pengolahan produk dari bahan alam. Kegiatan PKM ini difokuskan pada penyuluhan dan praktik mengenai pembuatan jahe instan, sehingga masyarakat memahami langkah-langkah pengolahan jahe mulai dari pemilihan jahe, proses kristalisasi sampai dengan pengemasan agar menjadi sediaan praktis yaitu serbuk yang dapat bertahan lama, dan memiliki nilai jual yang pada akhirnya dapat meningkatkan perekonomian keluarga.

Hasil dari pelaksanaan PKM ini dapat dilihat melalui parameter yang tertuang dalam angket yang sudah diberikan dan diisi oleh warga desa Gurudug kemudian diukur berdasarkan tingkat kepuasan atau antusiasme warga akan kegiatan PKM yang sudah dilakukan yaitu dari 22 orang warga yang mengikuti praktik pembuatan jahe instan terdapat sebanyak 14 orang atau 77,07% menyatakan sangat setuju dengan adanya kegiatan pelatihan ini, 6 orang atau 22% menyatakan setuju dengan pelatihan ini dan hanya 2 orang atau 1% yang tidak mengisi angket. Respon dari masyarakat sangat baik, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan pada saat pelaksanaan penyuluhan, dalam hal ini pemahaman masyarakat akan tanaman jahe telah semakin baik. Pengobatan dengan

bahan alam merupakan solusi dengan resiko efek samping yang minimal, sehingga dengan memanfaatkan tanaman yang ada, masyarakat ikut berperan aktif dalam upaya kesehatan keluarga dan lingkungannya.

Pelaksanaan penyuluhan dan praktik ini diharapkan kedepannya dapat merubah perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman disekitar rumah yang dapat digunakan untuk pengobatan secara mandiri dan praktis, membina dan memelihara kesehatan dan lingkungannya, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian, menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan.

Langkah dan alur pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk desa Gurudug telah dibuat berdasarkan jadwal yang disesuaikan dengan pemerintah desa setempat, hal ini dilakukan agar masyarakat yang terkumpul lebih banyak dan informasi dapat sampai tepat pada sasaran dimana masyarakat dari berbagai kalangan dan berbagai usia serta profesi dapat hadir. Tempat penyuluhan dilaksanakan di Balai desa Gurudug kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta.

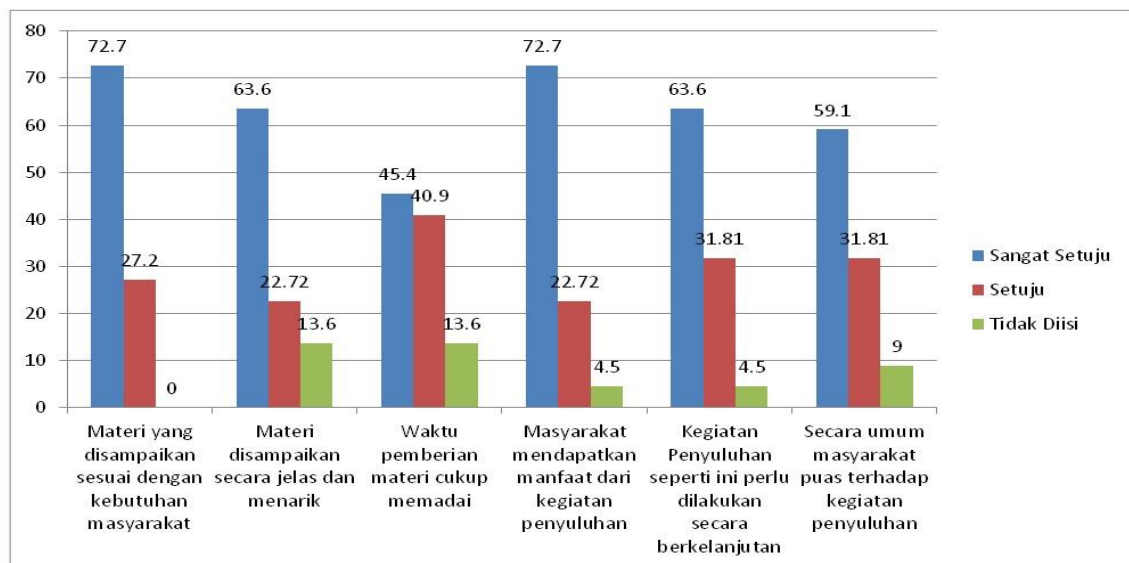
Tabel.1

Tabel Data Hasil Angket Kepuasan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Gurudug Kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta

No	Pernyataan	Jumlah Responden (orang)									
		SS	(%)	S	(%)	TS	(%)	STS	(%)	Tidak diisi	(%)
1	Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	16	72,7	6	27,2	0	0	0	0	0	0

2	Materi disampaikan secara jelas dan menarik	14	63,6	5	22,7					3	13,6
3	Waktu pemberian materi cukup memadai	10	45,4	9	40,9					3	13,6
4	Masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan penyuluhan	16	72,7	5	22,7					1	4,5
5	Kegiatan Penyuluhan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan	14	63,6	7	31,8					1	4,5
6	Secara umum masyarakat puas terhadap kegiatan penyuluhan	13	59,1	7	31,8					2	9,0
Rata-rata Jawaban		14 orang	77,1	6 orang	22,8					2 orang	1,4

Grafik Hasil Kuisisioner PKM di Desa Gurudug



SIMPULAN

Masyarakat di desa Gurudug memperlihatkan antusiasme dan ketertarikan yang tinggi dengan adanya kegiatan PKM ini khususnya pada praktik pembuatan jahe instan. Hal ini memberikan peluang untuk lebih meningkatkan kemampuan masyarakat desa dan

menjadikan produk jahe sebagai komoditi yang dapat meningkatkan perekonomian keluarga. Selain memperoleh manfaat dalam pemeliharaan kesehatan dan kemandirian pengobatan. Sehingga kegiatan seperti ini sangat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. (2015). Pengaruh bahan kimia terhadap penggunaan pestisida lingkungan. *Jurnal Farmasi UIN Alauddin Makassar*, 3(4), 134-143.
- Astuti, W., & Widyastuti, C. R. (2017). Pestisida organik ramah lingkungan pembasmi hama tanaman sayur. *Rekayasa: Jurnal Penerapan Teknologi Dan Pembelajaran*, 14(2), 115-120.
- Menggunakan type

