



## **PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN SERBUK JAHE INSTAN DIKELURAHAN LOA IPUH TENGGARONG**

**Novi Milasari<sup>\*</sup>, Reksi Sundu, Nurul Fatimah, Muhammad Surya Ananda,  
Andika Permana Putra**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda.

Jl. A.W.Syahanie No.226 Samarinda

Email : novimilasari25@gmail.com

### **ABSTRAK**

Peranan obat tradisonal Indonesia sangat penting dalam pembangunan kesehatan terkait pendekatan preventif dan promotif untuk memelihara kesehatan. Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) merupakan jenis rimpang yang mudah ditemukan di Indonesia yang dapat ditemukan dalam bentuk segar maupun hasil olahannya. Jahe memiliki banyak manfaat di antaranya adalah sebagai antioksidan, analgesik, antibakteri, antivirus, dan antiinflamasi. Jahe umumnya digunakan sebagai rempah-rempah dan bumbu masak, dalam kegiatan industri jahe termasuk komoditi pertanian yang banyak dimanfaatkan salah satunya untuk pembuatan serbuk jahe. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara pembuatan serbuk jahe menjadi minuman kesehatan yang dapat dinikmati khasiatnya oleh semua kalangan dan memiliki nilai ekonomi yang lebih tinggi bahkan membuka peluang usaha kecil menengah. Penyuluhan dan pelatihan dilakukan pada tanggal 13 Desember 2022 bertempat di Gedung Aula Kelurahan Loa Ipuh. Metode kegiatan ini adalah menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan. Peserta pada kegiatan ini adalah masyarakat yang terdiri ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT), Kader Posyandu dan Anak Remaja dengan jumlah 42 orang dari Kelurahan Loa Ipuh Tenggarong. Bahan yang digunakan adalah jahe, gula pasir, kayu manis, kapulaga, dan air. Peserta diberikan materi tentang jahe dan khasiat dari jahe, kemudian peserta diberikan pelatihan cara membuat serbuk jahe instan. Peserta sangat antusias terlihat dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan kepada narasumber dan beberapa peserta ikut melakukan proses air jahe sampai menjadi serbuk jahe instan. Kegiatan ini ditutup dengan foto bersama peserta dengan dosen dan mahasiswa STIKES Samarinda.

**Kata kunci :** Penyuluhan dan Pelatihan, Serbuk Jahe, Loa Ipuh

## PENDAHULUAN

Peranan obat tradisional Indonesia sangat penting dalam pembangunan kesehatan terkait pendekatan preventif dan promotif untuk memelihara kesehatan. Untuk itu, obat tradisional merupakan potensi yang besar karena sudah dikenal oleh masyarakat, mudah diperoleh, serta sudah merupakan bagian dari sosial budaya masyarakat. Kemauan yang kuat untuk mengembangkan tanaman obat dari pemerintah daerah dan masyarakat merupakan hal terpenting, dimana keberadaan sumber bahan baku tanaman obat mendorong peningkatan nilai tambah tanaman obat dan meningkatkan pendapatan para petani (Nurlita, 2018).

Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) merupakan jenis rimpang yang mudah ditemukan di Indonesia yang dapat ditemukan dalam bentuk segar maupun hasil olahannya (Srinivasan, 2017). Dari segi nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin. Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain: minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron (Wayan, 2019). Selain itu, jahe juga mengandung senyawa-senyawa fitokimia, diantaranya alkaloid, flavonoid, fenolik, triterpenoid, dan saponin (Sari, 2021).

Sebagai bahan obat tradisional, Jahe memiliki banyak manfaat di antaranya adalah sebagai antioksidan, analgesik, antibakteri, antivirus, dan antiinflamasi (Sari, 2021). Jahe juga memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah (Aryananta, 2019).

Jahe umumnya digunakan sebagai rempah-rempah dan bumbu masak, dalam kegiatan industri, jahe termasuk komoditi pertanian yang banyak dimanfaatkan salah satunya untuk pembuatan serbuk jahe (Kuntorini, 2010). Jahe instan merupakan produk pangan yang berbentuk serbuk, terbuat dari ekstrak jahe yang ditambah gula atau rempah-rempah lain. Minuman instan ekstrak jahe dimanfaatkan untuk menciptakan produk yang praktis dan efisien, sehingga diharapkan diperoleh manfaat bagi kesehatan (Sukmawati, 2019).

Loa Ipuh merupakan salah satu kelurahan di wilayah kecamatan Tenggarong, Kabupaten Kutai Kartanegara, Provinsi Kalimantan Timur, Indonesia. Kelurahan ini dihuni oleh 24.273 penduduk yang terbagi dari 12.415 Laki-laki 11.858 Perempuan dan 7.062 kepala keluarga. Warga Loa Ipuh terdiri dari berbagai latar belakang ekonomi, pendidikan, sosial, agama dan suku. Dalam bidang kelestarian lingkungan tumbuh kesadaran untuk memanfaatkan waktu dan lahan yang ada untuk menanam sesuatu yang bermanfaat baik untuk kebutuhan dapur ataupun untuk penyegar lingkungan.

Dosen STIKES Samarinda bersama mahasiswa melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan tentang pembuatan serbuk jahe menjadi minuman kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai bentuk kepedulian terhadap permasalahan yang ada di masyarakat dan meningkatkan pengetahuan masyarakat Kelurahan Loa Ipuh tentang cara pembuatan serbuk jahe sebagai minuman kesehatan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan masyarakat Kelurahan Loa Ipuh dalam pengolahan bahan baku jahe menjadi produk minuman kesehatan yang dapat dinikmati khasiatnya oleh semua kalangan dan memiliki nilai ekonomi yang lebih tinggi bahkan membuka peluang usaha kecil menengah.

## **BAHAN DAN METODE**

Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan dilakukan pada tanggal 13 Desember 2022. Adapun lokasi penyuluhan dan Pelatihan di Gedung Aula Kelurahan Loa Ipuh, Jl. Mangkuraja RT. 70 Kelurahan Loa Ipuh. Bahan yang digunakan adalah jahe, gula pasir,

kayu manis, kapulaga, dan air sedangkan untuk alat yang digunakan yaitu wajan, sutil, kompor gas, baskom, blender, saringan, dan *standing pouch*. Metode kegiatan ini adalah menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan. Metode penyuluhan dilakukan dengan cara pemberian materi tentang kandungan jahe dan khasiat jahe, kemudian dilanjutkan dengan metode pelatihan cara pembuatan serbuk jahe instan. Metode pelatihan yang dilakukan dengan cara mempraktikkan pembuatan air jahe sampai menjadi serbuk jahe instan. Peserta pada kegiatan ini adalah masyarakat yang terdiri ibu-ibu Kelompok Wanita Tani, Kader Posyandu dan Anak Remaja dengan jumlah 42 orang dari Kelurahan Loa Ipuh Tenggara.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2022. Peserta pada kegiatan ini adalah masyarakat yang terdiri ibu-ibu Kelompok Wanita Tani, Kader Posyandu dan Anak Remaja dengan jumlah 42 orang dari Kelurahan Loa Ipuh Tenggara. Narasumber pada kegiatan ini adalah dosen dan mahasiswa STIKES Samarinda yang berjumlah 5 orang. Sebelum dilakukan pelatihan cara pembuatan serbuk jahe instan, peserta diberikan materi tentang jahe dan khasiat dari jahe dari narasumber. Setelah pemberian materi, kemudian peserta diberikan pelatihan cara membuat serbuk jahe instan. Beberapa peserta ikut membantu mulai dari proses pengadukan pembuatan jahe sampai menjadi serbuk jahe instan.



**Gambar 1.** Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Serbuk Jahe Instan

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN SERBUK JAHE INSTAN**  
**DIKELURAHAN LOA IPUH TENGGARONG**  
Novi Milasari\*, Reksi Sundu, Nurul Fatimah, Muhammad Surya Ananda,  
Andika Permana Putra

Pembuatan serbuk jahe instan dimulai dengan menyiapkan alat dan bahan. Alat yang digunakan mudah diperoleh, yaitu blender, wajan, sutil, kompor gas, dan baskom. Bahan yang digunakan juga mudah diperoleh yaitu wajan, sutil, kompor gas, baskom, blender, saringan, dan *standing pouch*. Cara pembuatan serbuk jahe yaitu dengan cara Jahe dikupas, dicuci, dirajang, kemudian di blender menggunakan air 1 liter. Setelah itu, dilakukan proses penyaringan. Air jahe hasil penyaringan dimasukkan ke wajan. Kemudian masukkan gula, kapulaga, kayu manis ke dalam air jahe. Setelah itu, diaduk sampai menjadi serbuk. Kemudian serbuk jahe dikemas ke dalam *standing pouch* yang sudah diberi label stiker yang berisi keterangan komposisi, khasiat jahe, dan cara penyajian serbuk jahe. Ada beberapa catatan yang harus diperhatikan pada saat membuat serbuk jahe yaitu pada saat volume air sisa  $\frac{1}{2}$  bagian kapulaga, kayu manis diangkat, pengadukan dilakukan secara terus menerus terlebih saat mendekati kering pengadukan harus cepat dan api dikecilkan. Catatan ini sangat penting untuk diperhatikan agar serbuk jahe yang dihasilkan bagus dan tidak gosong. Peserta sangat antusias terlihat dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan kepada narasumber dan beberapa peserta ikut melakukan pengadukan air jahe sampai menjadi serbuk jahe instan. Kegiatan ini ditutup dengan foto bersama peserta dengan dosen dan mahasiswa STIKES Samarinda.



**Gambar 2.** Foto Bersama Peserta Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Serbuk Jahe Instan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah peserta lebih memahami khasiat dari jahe dan mampu membuat serbuk jahe instan untuk minuman kesehatan secara mandiri di rumah. Saran yang diberikan adalah kegiatan ini sebaiknya dilakukan Kerjasama dengan perangkat desa yang lain agar peserta lebih banyak yang memperoleh materi dan pelatihan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada :

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda yang telah memberikan biaya untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Kepala LPPM STIKSAM memberikan rekomendasi dan membimbing kegiatan pengabdian masyarakat ini.
3. Lurah Loa Ipuh Memberikan Wadah Fasilitas dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.
4. Ketua Kelompok Wanita Tani Kelurahan Loa Ipuh dan anggota yang bersedia hadir dalam pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryananta, I.W.R (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Jurnal Widya Kesehatan Universitas Hindu Indonesia*, Vol. 1 No. 2.
- Kuntorini, E.M., dan Astuti, M.D., dan Nugroho, L.H., (2010). Struktur Anatomi dan Aktivitas Antioksidan Bulbulus Bawang Dayak (*Eleutherine americana merr.*) Dari Daerah Kalimantan Selatan. Berk. Penel. Hayati: 16 (1–7), 2010.
- Nurlita, D., Handayani, N., & Setiyabudi, L. (2018). Pembuatan Serbuk Jahe sebagai Minuman Kesehatan Bagi Warga Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 1(1), 67-73.

- Sari, D., dan Nasuha, A., (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, Vol. 1 No. 2 Hal. 11-18.
- Srinivasan, K.,. (2017). Ginger rhizomes (*Zingiber officinale*): A spice with multiple health beneficial potentials. *PharmaNutrition*. doi:10.1016/j.phanu.2017.01.001.
- Sukmawati, W., dan Merina. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta*, Vol. 25 No. 4.