

Pelatihan Pembuatan Minuman Kesehatan Jahe Merah Instan Bagi Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga Kelurahan Limbungan Kota Pekanbaru

¹ Ambar Tri Ratnaningsih*¹, Enny Insusanty², Ervayendri³

1,2,3Program Studi Kehutanan, Fakultas Kehutanan, Universitas Lancang Kuning

*e-mail: ambar@unilak.ac.id ¹, annovisa@yahoo.com ², ervayenri_jayaputra@yahoo.com ³

Abstract

Red ginger as an herbal plant has excellent health properties to increase body immunity. One simple way to process red ginger is to make instant red ginger drink. The Limbungan PKK driving team does not yet have the skills to make diamond herbal ginger drink. The method used is material delivery, demonstration of making instant red ginger drink, mentoring and evaluation. Knowledge and understanding of TP PKK Limbungan mothers on processing red ginger into instant red ginger health drink increased by 13.47%. Participants had basic knowledge about processing red ginger into instant red ginger health drink by 57.96%, while after counseling it increased to 73.25%. Mrs. TP PKK already has the skills and is able to make instant red ginger drink and can be developed as an entrepreneurial activity that can improve the family economy.

Keywords: Red ginger, instant drinks.

Abstrak

Jahe merah sebagai tanaman herbal memiliki khasiat kesehatan yang sangat baik untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Salah satu cara sederhana mengolah jahe merah adalah dengan membuat minuman jahe merah instan. Tim penggerak PKK Limbungan belum memiliki keterampilan membuat minuman jahe jamu ketupat. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi, demonstrasi pembuatan minuman jahe merah instan, pendampingan dan evaluasi. Pengetahuan dan pemahaman ibu TP PKK Limbungan tentang pengolahan jahe merah menjadi minuman kesehatan jahe merah instan meningkat sebesar 13,47%. Peserta memiliki pengetahuan dasar tentang pengolahan jahe merah menjadi minuman kesehatan jahe merah instan sebesar 57,96%, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 73,25%. Ibu TP PKK sudah memiliki keterampilan dan mampu membuat minuman jahe merah instan yang berpotensi meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan keluarga.

Kata kunci: Jahe merah, minuman instan, pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga

1. PENDAHULUAN

Salah satu organisasi pemberdayaan perempuan pada tingkat kecamatan adalah Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) yang berfungsi sebagai fasilitator, perencanaan, pelaksana, pengendali dan penggerak pada masing-masing jenjang untuk terlaksananya program PKK. Setiap RW mengirimkan perwakilannya dalam organisasi tersebut. Salah satu program TP-PKK adalah ibu rumah tangga dapat meningkatkan pendapatan keluarga sehingga perekonomian lebih baik lagi sehingga kesejahteraan keluarga dapat terwujud. Berbagai program disusun oleh TP-PKK dengan memperhatikan kondisi pada saat ini. Pandemi covid 19 yang terjadi telah memberikan kekhawatiran kepada ibu rumah tangga untuk menjaga kesehatan keluarga melalui konsumsi makan yang sehat dan sederhana sehingga meningkatkan imun tubuh. Salah satu jenis jenis minuman herbal yang diminati oleh masyarakat saat ini adalah jahe merah.

Jahe merah (*Zinger officinale* Roxb) merupakan jenis tanaman yang dimanfaatkan rimpangnya karena memiliki rasa dan aroma yang khas terutama aromaterapi sehingga berpotensi digunakan sebagai bahan dasar dalam membuat obat (Wiyanto, 2014). Menurut Aryanta (2019), jahe merah bermanfaat untuk minuman herbal, bahan masakan dan obat herbal dan dapat dimanfaatkan untuk terapi berbagai penyakit. Dalam jahe terkandung minyak atsiri yang dapat digunakan sebagai obat herbal seperti zini berin, kamfer, lemonin, borneol,

shogaol, sinel, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron (Goulart, 1995; Readers Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008). Manfaat yang sangat banyak dimiliki oleh jahe merah menyebabkan jenis rimpang ini saat diminati dan memiliki harga jual yang relatif tinggi.

Pada saat ini, sebagian besar pemanfaatan jahe merah oleh TP-PKK Limbungan sebagai bumbu masakan dan minuman herbal dengan cara merebus jahe merah. Rasa pedas yang dimiliki jahe merah menyebabkan rimpang ini digunakan sebagai campuran minuman dan dapat menghangatkan tubuh (Suhendry *et al.*, 2021). Minuman jahe merah sering dikonsumsi dalam keadaan jahe segar tanpa adanya pengawetan. Menurut Suhendry *et al.*, (2021) minuman jahe segar akan mengalami penurunan stabilitas bau dan warna dalam jangka waktu 1 hari dengan suhu 4°C. Penurunan kualitas disebabkan tidak adanya penambahan bahan pengawet sehingga memudahkan tumbuhnya mikroorganisme.

Dalam pemanfaatan jahe merah menjadi minuman, aspek yang menjadi hambatan pemanfaatan rimpang ini adalah dibutuhkan waktu untuk pembuatan minuman cukup lama, dimulai dari mengupas jahe sampai merebusnya dan tidak dapat disajikan dalam waktu singkat. Adanya proses yang membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga ada kecenderungan seseorang malas untuk membuatnya. Salah satu cara sederhana dalam memanfaatkan jahe merah adalah membuat minuman jahe merah yang instan. Minuman jahe instan dapat dinikmati kapan saja dan praktis dalam pembuatannya. Jahe merah instan berbentuk minuman yang dipadukan dengan gula melalui proses pembuatan yang cukup mudah dan praktis untuk diterapkan. Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh mitra, maka tim pengabdian kepada masyarakat memberikan solusi dengan cara memberikan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengolah jahe merah instan sebagai minuman keluarga sehat dan memberikan ketrampilan dalam pengemasan produk jahe merah instan

2. METODE

Kegiatan pengolahan jahe merah menjadi minuman instan dilaksanakan di kantor Kelurahan Limbungan dengan mitra TP- PKK berasal dari 12 RW yang diwakili 5 orang per RW sehingga jumlah peserta 60 orang. Kegiatan yang dilakukan berupa penyampaian materi, demonstrasi membuat minuman herbal jahe merah instan, pengemasan produk, pendampingan dan evaluasi kegiatan. Materi yang disampaikan adalah tentang Jahe Merah, manfaat dari rimpang jahe merah sebagai tanaman obat, proses pengolahan jahe merah menjadi minuman herbal instan dan pengembangan kewirausahaan. Disamping itu, peserta diberi ketrampilan dalam mengemas produk dan menentukan kualitas produk dengan cara sederhana. Dalam mentransfer teknologi pengolahan jahe merah menjadi minuman instan digunakan metode kristalisasi gula.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Penyuluhan tentang jahe merah dan manfaatnya

Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi tentang jahe merah dengan metode ceramah dan demonstrasi. Secara umum materi yang disampaikan adalah manfaat dan khasiat yang dimiliki oleh jahe merah, peralatan dan bahan-bahan yang dibutuhkan dalam proses pembuatan jahe instan, pengolahan jahe merah menjadi minuman instan. Pemberian materi tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan sikap mitra untuk mengolah rimpang jahe merah menjadi minuman herbal jahe merah instan. Selain itu, tim juga menyadarkan mitra untuk dapat mengembangkan kewirausahaan jahe merah instan karena jenis minuman ini banyak diminati oleh masyarakat terutama pada saat pandemi covid 19.

Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan adalah infokus. Dalam melakukan penyuluhan, antusias peserta terhadap materi yang disampaikan cukup tinggi, dibuktikan dengan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan peserta kepada Tim. Suasana kegiatan penyuluhan disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Suasana kegiatan penyuluhan

Setelah melakukan penyuluhan dilakukan demonstrasi mengolah jahe merah menjadi minuman jahe meran instan. Peralatan dan bahan yang disiapkan adalah jahe merah, gula tebu, sereh, kayu manis, air, kompor, panci, blender, saringan dan pengaduk. Dalam pengolahan rimpang jahe merah sebaiknya digunakan jahe merah yang telah berumur 8 bulan karena rimpangnya mengandung senyawa kimia yang berkhasiat (Daulay, 2017). Proses pembuatan jahe merah instan dimulai dengan mencuci jahe sebanyak 0,5 kg hingga bersih sehingga tanah yang tersisa di rimpang dapat terbuang sempurna. Kemudian rimpang dipotong kecil-kecil untuk memudahkan proses selanjutnya.

Kemudian dengan menambah air secukupnya rimpang jahe dan sereh diblender, sehingga diperoleh jahe merah yang telah halus dan dilanjutkan dengan penyaringan dengan menggunakan kain berwarna putih. Air perasan didiamkan dalam waktu beberapa menit agar terpisahkan ekstrak dengan patinya. Adanya pati dalam rimpang jahe merah mempengaruhi proses terbentuknya kristalisasi pada gula, sehingga jika proses pemasakan terlalu lama akan menyebabkan terjadinya keramalisasi. Setelah dipisahkan larutan ekstrak jahe merah dengan pati maka larutan tersebut dimasukkan dalam wajan dan pada saat bersamaan juga dimasukkan gula sebanyak 0,5 kg dan kayu manis. Larutan jahe merah dan gula dimasak dengan menggunakan api yang sedang sambil diaduk perlahan-lahan.

Air jahe terus diaduk sampai mendidih, kemudian jika sudah mulai mengental api dikecilkan. Apabila air jahe yang telah kental sulit untuk diaduk, maka api dimatikan. Proses pengadukan terus dilakukan sampai membentuk kristal. Setelah didiamkan sampai suhu ruang, kristal berupa jahe merah dan gula tersebut diblender untuk menghancurkan gumpalan-gumpalan gula yang mengalami keramalisasi. Hasil serbuk jahe merah tersebut disaring untuk memperoleh ukuran serbuk yang homogen. Menurut Saraswati et.al., (2019), dalam proses pembuatan serbuk jahe instan dengan metode kristalisasi gula ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan diantaranya adanya kandungan pati pada rimpang jahe akan mempercepat terjadinya kristalisasi, tingkat keasaman bahan yang rendah akan mempercepat proses kristalisasi, suhu ideal pemasakan 95-110°C serta frekuensi pengadukan.

Dalam kegiatan pelatihan pembuatan minuman jahe instan, ibu-ibu TP PKK Limbungan penuh semangat dan memiliki motivasi yang tinggi dalam memperoleh pengetahuan dan ketrampilan. Semua peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi dan demonstrasi pembuatan jahe

merah instan. Kendala yang dihadapi pada saat membuat minuman jahe instan adalah sering terjadinya gumpalan pada jahe instan karena proses pengadukan yang tidak rata dan lambat. Perlu dilakukan pengadukan yang cepat agar produk tidak menggumpal. Disamping itu, masih adanya kandungan pati pada larutan jahe merah juga menyebabkan kristalisasi serbuk jahe sehingga terlihat serbuk jahe merah menggumpal. Suasana pada saat demontasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar2. Suasana Kegiatan Demonstrasi pembuatan Jahe Merah Instan

Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pelatihan dilakukan pemberian kuisioner dengan pertanyaan yang sama sebelum penyuluhan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Berikut hasil kuisioner sebelum dan sesudah pelatihan.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

No	Materi	Sebelum Pelatihan (%)	Sesudah Pelatihan (%)
1	Manfaat jahe merah	82,86	83,87
2	Definisi jahe merah instan	62,86	77,42
3	Peralatan yang dibutuhkan dalam membuat minuman jahe merah instan	97,14	100
4	Bahan yang digunakan dalam membuat minuman jahe merah instan	71,43	90,32
5	Proses pembuatan minuman jahe merah instan	31,43	41,94
6	Tujuan pengemasan serbuk jahe merah instan	25,71	74,19
7	Bahan yang harus diperhatikan dalam pengemsaah produk makanan	34,29	45,00

Kegiatan pemberian materi tentang pengolahan jahe merah menjadi minuman jahe merah instan telah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu TP-PKK Limbungan dengan besarnya peningkatan disajikan pada Tabel 1. Peningkatan pengetahuan peserta bervariasi diantara 1,01% - 48,48%. Adanya perbedaan peningkatan pengetahuan disebabkan adanya perbedaan latar belakang pendidikan peserta dan keseriusan peserta dalam menyimak penjelasan yang diberikan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan cukup baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 13,47 %. Peserta memiliki pengetahuan dasar tentang pengolahan jahe merah menjadi minuman jahe merah instan sebesar 57,96%, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 73,25%. Berdasarkan hasil olahan jahe merah untuk menjadi minuman instan dapat diketahui peserta telah mampu membuat minuman jahe merah instan dibuktikan dengan jahe merah instan yang telah dihasilkan oleh peserta disajikan pada gambar 3



Gambar 3 Minuman Jahe Instan yang dibuat Peserta

Kendala yang dihadapi peserta dalam membuat minuman jahe merah instan adalah lambat dalam mengaduk sari jahe merah sewaktu sudah mengkristal sehingga adanya gumpalan terhadap produk yang dihasilkan. Dalam proses pembuatan minuman jahe merah instan adanya penambahan gula pasir menjadi katalisator dimana semakin lama proses pemasakan berlangsung maka larutan akan semakin pekat. Kristalisasi merupakan proses pemisahan bahan padatan berupa gula dengan larutan jahe. Larutan jahe merah yang telah ditambah gula apabila diuapkan maka konsentrasi dan titik didihnya akan meningkat sampai kandungan airnya habis maka larutan tersebut tidak ada air lagi melainkan cairan sukrosa yang lembur dan mengkristal (Gaman & Sherrington, 1994).

KESIMPULAN

Pengetahuan dan pemahaman ibu TP PKK Limbungan terhadap pengolahan jahe merah menjadi minuman kesehatan jahe merah instan meningkat sebesar 13,47%. Peserta memiliki pengetahuan dasar tentang pengolahan jahe merah menjadi minuman kesehatan jahe merah instan sebesar 57,96%, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 73,25%. Peserta telah memiliki ketrampilan dan mampu membuat minuman jahe merah instan dan dapat dikembangkan sebagai kegiatan kewirausahaan yang dapat meningkatkan perekonomian keluarga. Dalam proses pembuatan jahe merah menjadi minuman jahe merah instan sebaiknya proses pengadukan dilakukan secara merata dan cepat agar tidak terjadi gumpalan pada produk.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kehutanan Universitas Lancang Kuning yang telah membantu dalam pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan baik. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada TP-PKK Limbungan yang menggendakan kegiatan ini sebagai bagian dari kegiatan organisasi PKK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I Wayn Redi. 2019. Manfaat Jahe untuk Kesehatn. –Jurnl Widya Kesehatn Vol.1. No.2 Hal 39-43. Prodi Kesehatan Ayuwerda, Fakultas Kesehatan Universits Hindu Indonesia.
- Daulay, A. S. (2017). Usaha Produk Minuman Kesehatan Jahe Merah Instan Di Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v1i1.7>
- Gaman,P.B.&K. B. Sherrington. (1994). Pengantar Ilmu Pangan Nutrisi dan Mikrobiologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta
- Goulart, F.S. 1995. Super Healing Foods. Reward Books, a member of Penguin Putnam Inc. New York
- Reader’s Digest. 2004. Food that Harm Foods that Heal. The Reader’s Digest Association Inc. New York
- Saraswati, Desnita, R., & Luliana, S. (2019). Optimasi Proses Pembuatan Minuman Serbuk Instan Kombinasi Jahe (*Zingiber officinale* Rosc) dan Kencur (*Kaempferia galanga* L .). *Jurnal Mahasiswa Farmasi Fakultas Kedokteran UNTAN*, 4(1), 1–4
- Santoso, H.B. 2008. Ragam dan Khasiat Tanaman Obat. PT. Agromedia Pustaka. Yogyakarta
- Sudewo, B. 2006. Tanaman Obat Populer Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Ware, 2017. Ginger: Helat Benefis and Dietary Tips. <https://www.Medicalnewstoday.com/articles/265990.php> (diakses tanggal 2 September 2020)
- Wiyanto, G. 20214. Panen Rupiah dari Ladang Jahe. Yogyakarta : Bhafana publishing