

Pemberdayaan Ibu PKK Dalam Pembuatan Jamu Instan Jahe Merah Sebagai Suplemen Imunitas Tubuh

Mar'atus Sholikhah^{1*}, Sarmadi², Lilis Maryanti³

^{1,2,3}Jurusan Farmasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Indonesia

*Email Corresponding Author:

mara@poltekkespalembang.ac.id

Receipt: 18 Juni 2025; Revision: 27 Juni 2025; Accepted: 30 Juli 2025

Abstrak: Permintaan masyarakat terhadap produk kesehatan yang praktis dan siap saji kian meningkat, termasuk konsumsi jamu instan. Jahe merah memiliki kandungan gingerol dan shogaol yang berfungsi sebagai imunomodulator. Namun, ibu-ibu PKK RT 11 Kelurahan Azhar Permai belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan jahe merah menjadi jamu instan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memproduksi jamu instan sebagai suplemen imunitas. Metode pelaksanaan meliputi observasi, perizinan, penyuluhan dan demonstrasi berbasis video, serta monitoring dan evaluasi. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan mitra mengenai pemanfaatan dan pengolahan tanaman obat jahe merah. Kegiatan ini berhasil membangun kesadaran dan meningkatkan keterampilan ibu-ibu dalam memproduksi jamu instan yang aman, praktis, dan bernilai ekonomi.

Kata kunci: Imunomodulator; Jahe merah; Jamu instan; Pengabdian; Pemberdayaan

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan rempah sebagai bahan ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan. Jahe merah merupakan salah satu rempah yang banyak digunakan karena mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol (Srikandi et al., 2020), serta memiliki efek imunomodulator yang telah terbukti secara ilmiah (Fania et al., 2021). Dengan demikian, jahe merah memiliki potensi besar sebagai suplemen kesehatan. Namun, jahe segar memiliki masa simpan yang terbatas sehingga diperlukan pengolahan lebih lanjut guna meningkatkan nilai guna dan nilai jualnya (Efendi et al., 2023). Rimpang jahe sering kali diolah menjadi produk praktis seperti minuman jahe instan dalam bentuk serbuk sehingga lebih mudah dikonsumsi secara aman dan efektif.

Warga RT 34 Komplek Azhar Permai gemar mengonsumsi jamu kemasan dan jamu gendong meskipun sebagian besar memiliki tanaman jahe merah di pekarangan rumah. Penggunaan jahe merah oleh masyarakat tersebut masih sebatas diseduh secara langsung atau digunakan sebagai bumbu dapur dan belum banyak yang mengembangkannya sebagai minuman kesehatan. Padahal, di masa pandemi Covid-19, jamu instan berpotensi menjadi suplemen penunjang daya tahan tubuh.

Pelatihan pembuatan jamu instan dari jahe merah dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK agar mampu mengembangkan produk berbasis tanaman toga. Jahe merah yang dikenal dengan aroma dan rasa pedas khasnya tidak hanya digunakan sebagai bahan obat tradisional untuk mengatasi flu, mual, dan rematik tetapi juga dimanfaatkan di sektor makanan, minuman, dan kosmetik (Santoso, 2008 dalam Senjawati et al., 2021).



Pemberdayaan ibu-ibu PKK sebagai tenaga yang produktif bertujuan mendorong kemandirian ekonomi keluarga melalui pelatihan produksi jamu instan berbasis rumah tangga. Alat produksi yang digunakan dalam proses pembuatannya sangat sederhana. Alternatif ini dipilih mengingat ibu-ibu kader PKK di wilayah ini sangat membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat dijadikan sebagai produk minuman kesehatan yang dapat dikonsumsi dalam skala rumah tangga maupun dapat menjadi bekal untuk merintis usaha. Di tambah lagi mitra ini belum pernah mendapatkan pelatihan serupa. Pembinaan ini diharapkan dapat melengkapi wawasan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam berbagai segi kehidupan keluarga, mencukupi kebutuhan sederhana minuman kesehatan dalam lingkup keluarga bahkan juga dapat menjadi bekal usaha yang pada akhirnya dapat menambah penghasilan keluarga.

Beberapa penelitian terdahulu (Prasetyo, 2018; Husnani, 2019; Artanti, 2022) menunjukkan bahwa rimpang dapat diolah menjadi jamu instan sebagai alternatif minuman kesehatan. Oleh karena itu, edukasi mengenai manfaat dan teknik pengolahan tanaman toga khususnya jahe merah sangat penting diberikan kepada masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan dan kemandirian ekonomi warga.

METODE

Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan April s.d Oktober Tahun 2023 yang meliputi tahap: i) observasi; ii) perizinan; iii) penyuluhan; serta iv) monitoring dan evaluasi di kelompok ibu-ibu RT 11, Kelurahan Azhar Permai, Kecamatan Talang Kelapa, Kabupaten Banyuasin yang berjumlah sebanyak 36 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, seluruh tahapan dalam pelaksanaan kegiatan PKM berjalan dengan baik. Berdasarkan hasil asesmen awal pada tahap observasi, diketahui bahwa masyarakat sasaran pernah mendapatkan penyuluhan mengenai obat tradisional secara umum serta bahaya kontaminasi bahan kimia dalam obat tradisional (Sarmadi et al, 2022). Namun, mereka belum pernah memperoleh penyuluhan yang secara khusus membahas manfaat rimpang jahe dan cara pengolahan jamu instan.

Tabel 1. Materi edukasi dan daftar pertanyaan kuisioner (Sholikhah dan Sarmadi, 2022)

No	Materi
1	Definisi jamu instan
2	Manfaat rimpang jahe
3	Prosedur pembuatan jamu instan
4	Bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan jamu instan
5	Macam bentuk sediaan jamu
6	Penyimpanan jamu instan
7	Masa simpan jamu instan
8	Komposisi bahan jamu instan
9	Sanitasi dan hygiene
10	Cara pengemasan jamu instan

Hasil diskusi dalam tahap ini juga menunjukkan bahwa hampir 50% mitra belum pernah memperoleh informasi mengenai pembuatan jamu instan dan belum mengetahui prosedur pengolahan rimpang jahe menjadi jamu instan yang siap seduh untuk suplemen kesehatan (Tabel 2). Hal ini sejalan dengan hasil nilai *pretest* yang lebih rendah dibandingkan *posttest*.

Selanjutnya, cakupan materi edukasi dan kuesioner yang diberikan kepada mitra disajikan pada Tabel 1.

Kegiatan pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah dan praktik pembuatan jamu instan yang disampaikan melalui video. Sesi diawali dengan pemaparan mengenai alat, bahan, dan takaran yang dibutuhkan disertai penekanan pada aspek higienitas selama proses produksi. Selanjutnya, dilakukan diskusi tentang prosedur pembuatan jamu instan yang melibatkan partisipasi aktif mitra agar peserta lebih memahami setiap tahapan dalam proses pembuatan jamu instan secara aplikatif.

Adapun prosedur pembuatan jamu instan jahe dimulai dengan menyiapkan bahan utama berupa rimpang jahe merah segar, gula, dan air serta peralatan seperti parutan atau blender, saringan, panci, dan kompor (Wibowo et al., 2023). Jahe yang telah dicuci bersih kemudian dihaluskan menggunakan parutan atau blender, lalu direbus dengan air selama kurang lebih 30 menit untuk mengekstraksi sari jahenya. Setelah itu, rebusan didiamkan satu jam untuk memisahkan sari patinya. Larutan kemudian disaring untuk memisahkan ampas lalu dipanaskan dan ditambahkan gula hingga membentuk larutan pekat dan mengkristal. Kristal yang dihasilkan selanjutnya diblender hingga halus dan diayak untuk memperoleh ukuran serbuk jamu instan yang merata. Serbuk yang telah jadi kemudian disimpan dalam wadah kedap udara untuk menjaga kualitas dan higienitasnya (Dwitiyanti dan Suharmanto, 2019; Husnani, 2019; Kurniawati, 2023; Herawati et al., 2024).

Tabel 2. Karakteristik peserta PKM

Karakteristik pasien	Jumlah (n = 36)	Persentase (%)
Usia		
<30 tahun	1	2.7
30-39 tahun	3	8.3
40-49 tahun	8	22.2
50-60 tahun	16	44.4
>60 tahun	8	22.2
Pendidikan		
SD	4	11.1
SMP	3	8.3
SMA	21	58.3
Diploma	3	8.3
Sarjana	5	13.8
Keterpaparan informasi mengenai jamu instan		
Belum	15	41.7
Pernah	21	58.3

Pengabdian kepada masyarakat merupakan proses pemberdayaan untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Pada kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan mitra yang tercermin dari selisih nilai *pretest* dan *posttest*. Antusiasme peserta tercermin dari partisipasi aktif dalam diskusi. Ibu-ibu sebagai pilar keluarga diharapkan mampu meneruskan manfaat penyuluhan kepada lingkungan terdekat terutama dalam pemanfaatan tanaman jahe merah sebagai bahan jamu instan skala rumahan. Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan tanaman obat keluarga, keterampilan ini berpotensi menjadi peluang usaha yang mendukung ketahanan ekonomi rumah tangga. Di tengah keterbatasan pengobatan konvensional dan meningkatnya minat terhadap produk berbasis herbal, jahe merah dan tanaman lokal lain memiliki potensi besar

sebagai sumber terapi alternatif yang relatif aman dan bernilai ekonomi tinggi. Namun, untuk menjamin mutu dan keamanan produk herbal maka dibutuhkan pemahaman mengenai standar bahan baku yang meliputi aspek kebersihan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada edukasi tetapi juga pendampingan dalam pengolahan jamu instan yang memenuhi aspek keamanan dan dapat dikembangkan sebagai produk usaha berbasis kesehatan alami.

KESIMPULAN

Edukasi mengenai pembuatan jamu instan memberikan dampak positif bagi para ibu-ibu PKK, khususnya dalam meningkatkan keterampilan mereka untuk memproduksi jamu instan secara mandiri. Kegiatan ini mendorong diversifikasi produk olahan berbasis tanaman obat keluarga sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan dan kemandirian ekonomi warga.

DAFTAR PUSTAKA

- Artanti, A. N., Muslimah, I., Averillia, B. A. A., Kumalasari, D. A., Aini, F. N., Hanifah, F. L., & Ningsih, S. I. A. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Desa Sawahan Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Pelatihan Wirausaha Jamu Instan. *Jurnal Abdi Insani*, 9(1), 51-57.
- Dwitiyanti, N., & Suharmanto, P. (2019). Pelatihan Pembuatan Gula Kristal Dari Jahe Pada PKK KP. Babakan RT 03/08, Sukatani, Tapos, Depok. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 9-16.
- Efendi, R., Eliza, E., Yuniko, F. T., & Wulandari, R. A. (2023). Pendampingan Inovasi Pengolahan Dan Pemasaran Hasil Budi Daya Ikan Lele Sebagai Usaha Peningkatan Nilai Ekonomi Hasil Perikanan Pokdakan Rangkiang Farm. *Journal Of Human and Education (Jahe)*, 3(2), 463-469.
- Herawati, J., Thohiron, M., Toheri, T., & Dhinata, Y. P. (2024). Instant Organoleptic Test of Ginger from Three Ginger Varieties (*Zingiber officinale*): Uji Organoleptik Instan Jahe dari Tiga Varietas Jahe (*Zingiber officinale*). *Journal of Applied Plant Technology*, 3(1), 66-77.
- Husnani, H., Sari, H. P., & Wildaniah, W. (2019). Pelatihan Pembuatan Jamu Instan Berbasis Home Industry Kader Puskesmas Perumnas 2 di Kelurahan Sei Beliong Kota Pontianak. *Al-khidmah*, 2(2), 30-33.
- Kurniawati, D. (2023). *Inovasi produk TOGA Immunomodulator dan budidayanya*. Penerbit NEM.
- Prasetyo, R. A., Setiawan, M. J., & Harismah, K. (2019). Pembuatan Minuman Instan Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) dengan Pemanis Stevia. *Proceeding of the URECOL*, 325-331.
- Sarmadi, S., Sholikhah, M. A., & Nizar, M. (2022). Education on the Use of Herbal Medicine for The Women's Group of RT 34 Komplek Azhar Permai Kelurahan Kenten and Yayasan Miftahul Jannah Kenten Laut Kabupaten Banyuasin. *Abdimas Galuh*, 4(1), 381-391.
- Senjawati, M. I., Maryam, M., & Afriyuni, F. (2021). Teknologi Pengolahan Minuman Rempah Instan Sebagai Peluang Usaha Serta Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. *Journal of Appropriate Technology for Community Services*, 2(2), 103-110.
- Sholikhah, M., & Sarmadi, S. (2023). Edukasi resiko kesehatan Drug Abuse Napza pada siswa MI Miftahul Jannah Kenten Laut Kabupaten Banyuasin. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(3), 305-312.

- Srikandi, S., Humaeroh, M., & Sutamihardja, R. T. M. (2020). Kandungan Gingerol Dan Shogaol Dari Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Roscoe) Dengan Metode Maserasi Bertingkat. *al-Kimiya: Jurnal Ilmu Kimia dan Terapan*, 7(2), 75-81.
- Wibowo, B. C., Nafik, I., Rahma, M. T., Adiutomo, M. S., & Indrajanti, O. H. (2023). Sosialisasi dan Pelatihan Design Thinking dengan Pembuatan Jahe Instan pada KWT Sekar Arum Desa Genengan. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat & CSR Fakultas Pertanian UNS* (Vol. 3, No. 1, pp. 9-15).