



**PEMANFAATAN JAHE SEBAGAI PRODUK MINUMAN SEHAT DI
NAGARI MANINJAU KECAMATAN TANJUNG RAYA
KABUPATEN AGAM**

Nicen Suherlin^{1*}, Anisa Febristi²

^{1,2}Akademi Keperawatan Baiturrahmah

*Email : nicensuherlin47@gmail.com

ABSTRAK

Masyarakat nagari Maninjau Tanjung Raya Kabupaten Agam biasanya memanfaatkan rempah-rempah seperti jahe sebagai minuman tradisional dan bahan bumbu masakan. Masyarakat dinagari ini belum mengenal cara pengolahan rempah jahe menjadi produk instan seperti minuman sehat. Jahe kita ketahui memiliki banyak manfaat sebagai obat tradisional. Bentuk kegiatan yang cocok untuk memecahkan masalah ini adalah dalam bentuk pelatihan yang terdiri atas ceramah mengenai proses pengolahan produk instan dan formula untuk mendapatkan produk instan yang optimal yang diikuti oleh seluruh peserta. Pada kegiatan ini proses penghalusan bahan dan pembuatan kristal menggunakan blender listrik dan wajan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 22 Februari 2020, berlokasi di kantor wali Nagari Maninjau Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam, kegiatan ini diikuti oleh para anggota PKK dan pengurus wali nagari bersama mahasiswa USR Baiturrahmah. Para anggota PKK Kecamatan Tanjung Raya sangat antusias mendengarkan dan mempraktekkan cara mengolah rempah-rempah seperti jahe, menjadi produk instan. Produk hasil olahan tersebut kemudian ditimbang, ditakar masing-masing 2 sendok makan kemudian dihidangkan dengan melarutkannya ke dalam 150 ml air hangat. Pada kesempatan itu seluruh peserta mencoba hasil olahan yang dibuat mereka dan menyatakan bahwa mereka mampu membuat produk tersebut untuk dikonsumsi dalam keluarga dan dapat menjadi salah satu ide usaha kecil bagi masyarakat setempat.

Kata Kunci: Jahe, Minuman sehat, Instan

ABSTRACT

The people of Maninjau Tanjung Raya village, Agam Regency, usually use spices such as ginger as a traditional drink and cooking ingredients. The people of this dinagari are not familiar with how to process ginger spices into instant products such as healthy drinks. Ginger we know has many benefits as a traditional medicine. The form of activity that is suitable for solving this problem is in the form of training consisting of lectures on the processing of instant products and formulas to get optimal instant products which are followed by all participants. In this activity, the process of refining ingredients and making crystals uses an electric blender and a frying pan. This community service activity was held on Friday, February 22, 2020, located at the office of the Nagari Maninjau, Tanjung Raya District, Agam Regency, this activity was attended by PKK members and village guardians with USR Baiturrahmah students. The members of the PKK Tanjung Raya District were very enthusiastic about listening to and practicing how to process spices such as ginger into instant products. The processed product is then weighed, measured 2 tablespoons each then served by dissolving it in 150 ml of warm water. On that occasion all the participants tried their processed products and stated that they were able to make these products for consumption in the family and could become one of the small business ideas for the local community.

Keywords: *Ginger, Healthy Drink, Instant*



PENDAHULUAN

Nagari Maninjau adalah salah satu nagari yang ada dikecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat. Luas Nagari Maninjau: 25,6 kilometer persegi atau 10,5 persen dari luas wilayah Kecamatan Tanjung Raya, dengan luas perkebunan Perkebunan 426 hektare. Kecamatan Tanjung Raya meliputi 9 Nagari, 53 jorong dengan potensi alam yang dominan danau, persawahan dan 7 perbukitan. Sebagai penunjang perekonomian masyarakat kecamatan Tanjung Raya, mata pencaharian penduduk adalah pertanian (Usaha Karamba, Bercocok Tanam, Berkebun), Pedagang, dan pegawai. Masyarakat di Nagari Maninjau belum mengenal proses pengolahan rempah-rempah menjadi produk instan. Selama ini rempah-rempah hanya dimanfaatkan secara tradisional untuk bahan baku memasak seperti gulai dan lainnya. Mereka belum memiliki keterampilan mengolah rempah-rempah tersebut menjadi produk yang lebih awet dan berkhasiat yaitu produk instan. Rempah-rempah yang akan digunakan adalah jahe.

Jahe (*zinger officinale*) adalah tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan dan telah tersebar keseluruh dunia. Di kawasan Asia jahe telah dimanfaatkan sebagai bumbu masakan dan bahan obat tradisional sejak ribuan tahun yang lalu (Ware, 2017),

Hal ini juga disampaikan oleh Nala, 1992 bahwa jahe merupakan obat tradisional yang dapat digunakan secara tunggal atau dikombinasikan dengan obat herbal lainnya sehingga khasiat obat tersebut menjadi optimal. Jahe selain dipergunakan sebagai bahan dasar bumbu masakan, kandungan jahe juga membantu melawan gangguan sistem pencernaan. Ekstrak jahe juga dapat menyembuhkan reumatik sendi, influenza, batuk, disentri bakteri dan radang. Disamping itu minyak

jahe dapat digunakan sebagai perangsang nafsu makan, melancarkan pencernaan (digestant) dan mengurangi asam perut (antasida). Proses yang terjadi adalah terangsangnya selaput lendir lambung dan usus oleh minyak jahe (Paimin dan Murhananto,1991). Secara umum, jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang berfungsi preventif dan kuratif. Jahe dapat diolah dalam bentuk produk instan yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat.

Produk instan adalah salah satu penyajian produk pangan dan minuman yang sangat praktis penggunaannya. Dengan penambahan air yang sesuai dengan takaran dan suhu tertentu, kita sudah bisa menikmati produk instan ini seperti mie instan, sari buah instan, the instan, kopi dan susu instan. Dewasa ini berkembang pula produk-produk instan dari pangan yang digunakan untuk menjaga kesehatan seperti temulawak instan, jahe instan dan lain sebagainya.

Minuman kesehatan sebagai produk pangan mempunyai kandungan komponen aktif yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan tubuh. Produk ini baik untuk mengurangi efek negatif racun dan radikal bebas akibat proses metabolisme tubuh dari berbagai konsumsi pangan yang masuk dalam tubuh. Komponen aktif yang terdapat dalam suatu bahan pangan nabati maupun hewani, dapat memberikan efek fisiologis atau efek menyehatkan dan menyegarkan tubuh. Efek/pengaruh positif minuman kesehatan yang dapat ditimbulkan dalam tubuh yaitu dapat memberikan efek farmakologis (pengobatan), efek imunomodulasi (kekebalan/ketahanan tubuh), efek reparasi dan peremajaan sel, efek vasoproteksi (perlindungan/ketahanan jantung), efek antioksidan, efek hepatoproteksi (perlindungan hati), efek antibiotika (antibakteri/kuman) dan efek



antijamur sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit-penyakit tertentu.

Proses pengolahan produk instan menjadi minuman sehat adalah sebagai berikut, pertama-tama siapkan bahan rempah-rempah yaitu jahe 5 kg, air 5 Liter dan gula pasir 5 kg dan Gula Enau /aren 3 kg. Disamping jahe, bisa juga digunakan kencur, kunyit atau temulawak. Cara membuat minuman rempah-rempah instan Kupas dan cuci bersih jahe dan potong kasar, campur 100 ml air dan jahe, haluskan dengan blender, saring dan endapkan hingga terpisah pati dan sarinya. Ambil sari jahenya (air yang bening), campur sisa air dan gula pasir, aduk rata dan rebus diatas api sedang sampai gula larut dan kental, gula dapat diganti dengan gula aren. Setelah itu Tuang sari jahe, masak di atas api sedang sambil terus diaduk hingga membentuk kristal yang halus, kemudian diangkat dan saring, haluskan kristal yang kasar dan serbuk jahe instan siap digunakan. Resep atau formula ini akan mendapatkan sekitar 2kg produk instan. Namun pada praktek kita hanya menggunakan 2 kg jahe. Disamping bahan baku dari jahe, produk instan juga dapat diolah dari bahan rempah-rempah lainnya seperti kunyit dan temulawak dengan formula yang sama dengan jahe.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat tentang proses pengolahan untuk menghasilkan produk instan dari jahe, menjelaskan mengenai formula atau resep dan melatih untuk membuat produk instan dari rempah-rempah, serta menjelaskan manfaat dari minuman instan dari rempah-rempah. Manfaat kegiatan ini adalah menambah pengetahuan dalam hal proses pengolahan, formula dan fungsi pada

pembuatan produk instan dari rempah-rempah. Pengetahuan ini bermanfaat sebagai referensi usaha kecil masyarakat nagari Maninjau kecamatan Tanjung Raya kabupaten Agam.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan dua tahap kegiatan yaitu :

1. Kegiatan pelatihan singkat berbentuk ceramah dan tanya jawab yang dilakukan di dalam ruangan tertutup dibantu dengan beberapa alat peraga.
2. Demonstrasi pembuatan produk instan dan variasi formulanya dengan tambahan jeruk nipis, asam atau madu.
3. Kegiatan pengemasan produk instan yang sudah jadi.
4. Dilakukan program pendampingan sebanyak 1 kali oleh tim PKK Nagari Maninjau sete untuk mengevaluasi sudah sejauh mana program ini dilaksanakan oleh masyarakat di sana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Hari Jumat, tanggal 22 Februari 2020, di Kantor Wali Nagari Maninjau, Kecamatan Tanjung raya pada pukul 08.30 sampai dengan 11.00 wib. Kegiatan ini diikuti oleh anggota PKK yang terdiri atas 24 orang. Pada kesempatan ini dilakukan pelatihan pengolahan Jahe jahe dan kunyit menjadi minuman instan. Para anggota PKK sangat antusias mengikuti ceramah yang dilakukan oleh penyuluh dan mempraktekkan proses pengolahan produk instan, tersebut.

Beberapa pertanyaan yang diajukan oleh para anggota PKK diantaranya adalah kemasan yang baik untuk produk instan, umur simpannya, dan formulasi

gula pada proses pengolahan produk instan dari rempah-rempah. Kemasan untuk produk instan dapat berupa kantong plastik PP dengan ketebalan 0.8 mm, stoples plastik, maupun stoples kaca. Umur simpan produk instan ini tergantung pada jenis kemasan yang digunakan. Apabila menggunakan kantong plastik, produk mulai mengalami penggumpalan pada waktu simpan 2 bulan, sementara itu pada kemasan stoples plastik maupun kaca rata-rata umur simpannya 6 bulan sampai 1 tahun. Produk instan pada umumnya mudah rusak (penggumpalan) karena penyerapan uap air atau air sehingga diusahakan kemasan yang digunakan kedap terhadap air dan uap air. Formulasi gula pada pengolahan produk instan pada umumnya adalah 2 : 1, tetapi jika produk yang

diinginkan tidak begitu manis, kita bisa menambahkan jumlah ekstrak rempah-rempahnya. Takaran untuk satu sajian produk instan adalah 2 sendok makan produk ditambahkan air hangat sebanyak 140 ml, apabila menginginkan minuman yang lebih kental takaran dapat ditambah menjadi 3 sendok makan yang ditambahkan air hangat sebanyak 140 ml. Kemudian pertanyaan yang lain apakah gula yang digunakan dapat diganti dengan gula aren. Untuk formula gula dapat digunakan gula aren sebagai pengganti gula pasir, hal ini sangat dianjurkan untuk penderita diabetes melitus atau penyakit kencing manis. Kegiatan berlangsung lancar dan baik, hasil produk yang telah mereka buat langsung dicicipi bersama-sama dan produk instan dibagikan kepada peserta untuk dibawa pulang.

Dokumentasi kegiatan

1. Kegiatan pelatihan singkat berbentuk ceramah dan tanya jawab yang dilakukan di dalam ruangan tertutup dibantu dengan beberapa alat peraga.





2. Demonstrasi pembuatan produk instan dan variasi formulanya dengan tambahan jeruk nipis, asam atau madu



3. Kemasan produk yang sudah jadi hasil pelatihan di Nagari Maninjau



4. Foto bersama seluruh peserta dan tim USR



SIMPULAN

Simpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Nagari Maninjau, Kecamatan Tanjung raya Kabupaten Agam terdiri dari anggota PKK yang berjumlah 24 orang telah memahami dan mengerti proses pengolahan rempah-rempah menjadi produk instan dan telah berhasil pula mempraktekkan dan mengkonsumsi hasil olahan dari rempah-rempah yang mereka buat bersama-sama. Saran yang disampaikan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah perlunya pelatihan

perhitungan biaya produksi untuk pengolahan produk instan dari rempah-rempah ini sehingga produk ini tidak saja dibuat untuk dikonsumsi tetapi juga bisa menjadi matapencaharian tambahan bagi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2012. Resep Temulawak Instan. Resepmasakanindonesia.info. Diakses pada Tanggal 15 Februari 2012.
- Anonimus. Gianyar dalam Angka. Balai Pusat Statistik Kabupaten Gianyar.



- Buckle, K.A., R.A. Edwards, G.H. Fleet and M. Wotton. 1985. Ilmu Pangan. Penerjemah Hari Purnomo dan Adiono. UI-Press, Jakarta.
- Nala, N. 1992. Usada Bali. Penerbit PT Upada Sastra. Denpasar.
- Paimin, B.P. dan Murhananto. 1991. Budidaya, Pengolahan dan Perdagangan Jahe. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Soekarto, T.S. 1985. Penilaian Organoleptik Untuk Industri Pangan dan Pertanian. Bhratara, Jakarta.
- Susanto, T dan Saneto, B. 1994. Teknologi Pengolahan Hasil Pertanian. PT. Bina Ilmu. Surabaya.
- Undriyani, K. 1987. Pengaruh Bubuk Jahe (*Zingiber officinale Rosc.* terhadap Aktivitas Pertumbuhan Beberapa Mikroba Penyebab Kerusakan Pangan. Makalah Khusus. Fateta-IPB. Bogor.
- Ware, M. 2017. Ginger: Health Benefits and Dietary Tips.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/265990.php>. (diakses tanggal 15 September 2019).