

Aneka Olahan Minuman Berbahan Dasar Jahe untuk Membantu Menjaga Stamina Tubuh di Masa Pandemi Covid-19

Sri Harimurti¹, Rusnani², Epit Erwandri³, Enita⁴

^{1,2,3}Program Studi Agribisnis, STIP Graha Karya, Muara Bulian

⁴Program Studi Agroteknologi, STIP Graha Karya, Muara Bulian

✉ Email korespondensi: sri.harimurti74@gmail.com

Submit: 08/02/2023 | **Accept:** 29/03/2023 | **Publish:** 30/06/2023

Abstract

The lotus village is located in Muara Bulian District, Batang Hari Regency, Jambi Province. During the Covid-19 Pandemic, the people in Teratai Village also felt panic and anxiety. One of the efforts to overcome this epidemic is by continuing to maintain stamina to stay healthy, one of which is by utilizing ginger-based drinks. Ginger contains bioactives that can function as antioxidants with the active ingredient zingeron which is very beneficial for health. This Community Service aims to introduce various processed drinks with ginger-based ingredients, to help foster interest in home-based businesses that use ginger as a base, as well as provide direction regarding the marketing of home business products during a pandemic. The extension method is carried out to introduce to the public about various preparations with the basic ingredients of ginger. Apart from ginger, it turns out that ginger can be made for Andrek drinks, Ronde, sekoteng and many more. Questionnaire results from 21 respondents showed that the people of Teratai Village were in an effort to overcome the Covid-19 pandemic by always maintaining their health. A business that has been passed down from generation to generation and is still being carried out by making ginger based drinks. However, due to the limitations of knowledge and information, the public only knows ginger, which is a ginger-based product.

Keywords: Covid-19 Pandemic; Ginger; Beverage Processing and Stamina

Abstrak

Kelurahan Teratai berada di Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batang Hari, Provinsi Jambi. Dimasa Pandemi Covid-19 ini masyarakat di Kelurahan Teratai ikut merasakan kepanikan dan keresahan. Upaya mengatasi wabah ini salah satunya dengan terus menjaga stamina tubuh agar tetap sehat, salah satunya dengan memanfaatkan minuman bahan dasar jahe. Jahe mengandung bioaktif dapat berfungsi sebagai antioksidan dengan bahan aktif zingeron ini sangat bermanfaat untuk kesehatan. Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan aneka olahan minuman berbahan dasar jahe, untuk menumbuhkan minat usaha rumahan berbahan dasar jahe, serta memberikan arahan mengenai pemasarannya produk usaha rumahan di saat pandemi. Metode penyuluhan dilakukan untuk mengenalkan kepada masyarakat tentang aneka olahan dengan bahan dasar jahe. Selain wedang jahe ternyata jahe dapat dibuat untuk minuman andrek, Ronde, sekoteng dan masih banyak lagi. Hasil kuisioner dari 21 responden menunjukkan bahwa masyarakat Kelurahan Teratai dalam upaya mengatasi wabah pandemi Covid-19 dengan selalu menjaga kesehatan tubuh. Usaha yang sudah turun temurun dan sampai kini tetap dilakukan dengan membuat minuman

berbahan dasar jahe. Namun karena kebatasan dari ilmu dan informasi masyarakat hanya mengetahui wedang jahe yang merupakan produk olahan berbahan dasar jahe.

Kata Kunci: *Pandemi Covid-19; Jahe; Olahan Minuman dan Stamina*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kelurahan Teratai berada di Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batang Hari, yang warganya mempunyai beragam kegiatan dan profesinya yang berbeda. Beberapa warganya ada yang berkecimpung di dalam pertanian meskipun hanya dilakukan di sekitar lahan pekarangan yang luasnya terbatas. Hasil dari berkebun seperti sayuran, tanaman rempah - rempah biasanya ada yang dijual langsung namun ada yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga.

Tanaman rempah - rempah yang biasa digunakan oleh masyarakat adalah jahe. Jahe (*Zingiber officinale* Rosc) merupakan jenis rimpang yang mudah ditemukan di Indonesia baik dalam bentuk segar maupun hasil olahan. Rimpang jahe memiliki beberapa kegunaan dalam pengobatan tradisional, antara lain obat sakit kepala, masuk angin, dan menambah nafsu makan/ Stimulansia (Srinivasan, 2017).

Jahe dapat diolah menjadi beberapa aneka olahan baik sebagai bahan campuran makanan maupun minuman. Masyarakat Kelurahan Teratai biasanya mengolah jahe menjadi minuman wedang jahe yang digunakan untuk menjaga stamina tubuh. Produk olahan minuman dengan bahan utama jahe dapat berupa wedhang jahe, wedhang rondhe, bandrek dan lain sebagainya. Minuman yang terbuat dari jahe ini dianggap mampu untuk menjaga stamina tubuh terlebih di masa pandemi Covid-19.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan Corona Virus Disease 2019 menjadi Pandemi Internasional tepatnya pada tanggal 11 maret 2020. Keppres nomor 11 tahun 2020 menetapkan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai jenis penyakit yang cukup berbahaya dan perlu ditangani dengan serius. Wabah ini melanda seluruh dunia dan terus berkejang sampai detik ini, sehingga adaptasi baru harus dijalani dan disesuaikan. Covid-19 ini menyebabkan penyakit yang berbahaya dan tidak sedikit yang berakhir dengan kematian, untuk itu masyarakat dianjurkan selalu menjaga kesehatan dan memperhatikan serta menjalani pola hidup sehat.

Pola hidup sehat yang dijalani nantinya diharapkan dapat membantu menjaga atau bahkan memperkuat stamina tubuh supaya tetap sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan memperhatikan pola makan, seperti memakan makanan dan minuman yang teratur dan seimbang.

Perumusan Masalah

Wabah pandemi Covid-19 yang melanda membuat masyarakat Kelurahan Teratai waspada akan bahaya yang ditimbulkannya. Untuk mengatasi hal ini masyarakat berinisiatif memanfaatkan jahe yang dipanen dari lahan pekarangan untuk dibuat minuman wedang jahe yang diharapkan dapat menjaga stamina tubuh. Stamina tubuh yang terus terjaga diharapkan akan menjadikan tubuh menjadi sehat.

Tujuan

1. Untuk mengenalkan aneka olahan minuman berbahan dasar jahe.
2. Untuk menumbuhkan minat usaha rumahan berbahan dasar jahe.

3. Memberikan arahan mengenai pemasarannya produk usaha rumahan di saat pandemi.

TINJAUAN PUSTAKA

Jahe dan Olahan Minuman

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Senyawa kimia aktif gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salisilat yang terkandung dalam jahe bersifat anti-inflamasi dan antioksidan (Yuan Shan & Iskandar, 2018). Jahe biasa digunakan untuk pembuatan jamu, obat-obatan, bumbu dapur, industri minuman dan makanan serta industri minyak wangi karenanya aromanya yang spesifik dan kandungan tertentu di dalamnya yang sangat bermanfaat untuk kesehatan (Hayati, 2013).

Indonesia kaya akan aneka minuman tradisional dan setiap daerah memiliki nama yang berbeda. Salah satu jenis minuman tradisional Indonesia yang menggunakan bahan dasar jahe diantaranya wedang jahe, wedang ronde, sekoteng dan bandrek. Minuman ini mempunyai ciri khasnya sesuai kondisi daerahnya.

Wedang jahe sudah dikenal dimasyarakat umum dan sangat mudah membuatnya, hanya menggunakan jahe dan ditambahkan gula merah/gula aren dan madu. Wedang jahe biasa dibuat untuk mengatasi masalah masuk angin dan menghangatkan tubuh.

Wedang ronde ditandai dengan adanya bola-bola ketan yang berwarna-warni dengan taburan roti dan kacang tanah. Aroma yang tercium adalah hangatnya wangi jahe yang diiris dan ditumbuk. Minuman ini dipercaya memiliki khasiat antara lain menyembuhkan berbagai penyakit tenggorokan, meningkatkan stamina, mengatasi mual atau mabuk darat, dan memberikan kehangatan pada tubuh.

Bandrek merupakan minuman khas Jawa Barat dengan citarasa yang khas, pedas manis dan gurih. Minuman ini sangat cocok dinikmati di waktu dingin pada malam hari atau pada musim penghujan. Minuman bandrek ini berkhasiat untuk menghangatkan tubuh, menambah stamina dan dapat mencegah masuk angin karena bandrek memiliki bahan dasar rempah-rempah yang salah satunya jahe. Bagi anda yang tertarik untuk mencoba keberuntungan berwirausaha bandrek, berikut bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat Bandrek.

Sekoteng merupakan minuman asli dari Jawa Tengah dengan rasa jahe yang khas dan umumnya dihidangkan dalam kondisi masih panas. Untuk bahan lain yang umumnya dicampurkan ke dalam sekoteng seperti, kacang tanah, kacang hijau, potongan roti, dan pacar cina.

Pandemi Covid-19

Masa pandemic covid 19 semakin diperpanjang, untuk menghadapi pandemi COVID-19, berbagai upaya dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah diri dari penyakit tersebut. Mulai dari mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak. Hal penting yang tidak boleh diabaikan adalah menjaga stamina tubuh agar tetap sehat. Salah satu upaya menjaga stamina tubuh agar tetap sehat adalah dengan mengonsumsi tanaman obat. Tanaman obat dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat (Kementan, 2015). Pemanfaatan obat tradisional tersebut sebagai upaya untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan perawatan kesehatan termaksud pada masa kedaruratan kesehatan masyarakat dan atau bencana nasional Corona Virus Disease 2019 (COVID 19) (Kemenkes, 2020).

Cara sederhana untuk menghadapi virus Corona dengan memanfaatkan sitokin yang ada pada jahe, kunyit, temulawak untuk meningkatkan imunitas tubuh. Dalam Peraturan MENKES/187/2017 Tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia menyebutkan, formularium ramuan obat tradisional Indonesia (FROTI) merupakan informasi tentang jenis-jenis tumbuhan obat yang tumbuh di Indonesia yang telah terbukti aman jika digunakan sesuai aturan dan secara empiris bermanfaat bagi kesehatan.

Corona virus itu ditangkal dengan sistem imunitas yang tinggi maka tanaman-tanaman yang berkhasiat sebagai imunomodulator, seperti empon-empon itu bisa menangkal serangan virus. Jika imunitas tubuh turun maka tubuh akan mudah terserang penyakit, termasuk covid 19.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik berbagai inovasi di seluruh dunia termasuk penggunaan kembali obat-obatan, obat-obatan tradisional.

METODE KEGIATAN

Objek sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu rumah tangga Rt 1 Kelurahan Teratai, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batang Hari dan metode kegiatan pemberdayaan masyarakat ini melalui penyuluhan.

Evaluasi dalam kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu:

- 1) Tahap perencanaan kegiatan, tahap ini tim dosen mencari informasi lokasi tentang pemanfaatan lahan pekarangan dan selanjutnya ditentukan hari pelaksanaan.
- 2) Proses kegiatan, tahap ini ditujukan untuk penyuluhan dan kemudian diadakan umpan balik berupa tanya jawab disertai dengan mengisi kuisioner yang telah disediakan.
- 3) Tahap akhir kegiatan, tahap ini dilakukan untuk mengukur kegiatan pemahaman tentang aneka olahan minuman berbahan dasar jahe, dan menumbuhkan minat usaha rumahan berbahan dasar jahe, serta cara pemasarannya produk usaha rumahan di saat pandemi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat dihadiri oleh 21 ibu rumah tangga dan remaja putri Rt 1, Kelurahan Teratai, Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batang Hari.

Capaian Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan melalui penyuluhan ini menghasilkan bahwa selama ini Para ibu rumah tangga hanya mengetahui wedang jahe sebagai olahan minuman berbahan dasar jahe. Untuk jenis olahan minuman berbahan dasar jahe yang lain para peserta Pengabdian Kepada Masyarakat belum mengetahuinya dan mengenalnya. Untuk itu langkah selanjutnya perlu diadakan langkah lanjutan mengenai olahan minuman berbahan dasar jahe guna menambah variasi/jenis minuman yang dapat membantu menjaga stamina tubuh, terutama di masa pandemi Covid-19.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Aneka olahan minuman berbahan dasar jahe yang di kenal adalah wedang jahe.
2. Aneka olahan minuman yang menggunakan bahan dasar jahe mempunyai potensi untuk dikembangkan.
3. Media sosial pilihan tepat untuk Pemasaran produk usaha rumahan pada masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Covid-19 impact and responses: Indonesia. (n.d.). Retrieved July 23, 2020, from <https://www.fairwear.org/covid-19-dossier/worker-engagement-andmonitoring/country-specific-guidance/indonesia/>
- Haryati. (2013). Rempah-rempah dan Bahan Penyegar. Pendidikan Teknologi Industri: Bandung. Hal 9- 10
- Kementrian Kesehata RI. 2020. Situasi Terkini Novel Corona Virus 17 Juli 2020 Kementrian Kesehata RI. 2020. Surat Edaran Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan.
- Srinivasan, K. (2017). Ginger rhizomes (*Zingiber officinale*): A spice with multiple health beneficial potentials. *Pharma Nutrition*. doi: 10.1016/j.phanu.2017.01.001
- Yuan Shan, C., & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). *Pharmacia* <https://fkm.unair.ac.id/cegah-covid-19-tingkatkan-imunitas-tubuh-dengan-konsumsi-rempah-rempah>.