

PELATIHAN PEMBUATAN JAMU INSTAN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI DESA KEMADUH, NGANJUK

*Mujtahid Bin Abd, Kadir¹, Arif Nurma Etika², Elfred Rinaldo Kasimo³, Moh Alimansur⁴, Tontowi Jauhari⁵, Erik Irham Lutfi⁶, Evi Husniati Sya'idah⁷, Bella Ainun Eka Wardani⁸
^{1,2,3,4,5,6,7,8}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

*Korespodensi : mujtahid@unik-kediri.ac.id

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a huge impact on the way people live. Efforts that can be made to prevent the transmission of COVID-19 include increasing the body's immune system by consuming herbs from a mixture of ginger and turmeric. The chemical content of herbs and turmeric is believed to be able to increase the body's immune system and have the same efficacy when consuming vitamin C. To facilitate the presentation process, these ginger and turmeric rhizomes need to be made in instant herbal preparations. For this reason, this community service activity was carried out to provide knowledge on the processing of ginger and turmeric into instant herbal medicine so that they could provide added value to the residents of Kemaduh village, Nganjuk. This activity was carried out by providing training to 8 residents who were willing and then the results of the instant herbal medicine were distributed to the residents to get an assessment both in terms of appearance and taste. Of the 8 participants who took part in the training on processing ginger and turmeric instant herbs, it was found that 100% were very knowledgeable about processing ginger and turmeric instant herbs. And for the assessment of taste, from 14 respondents 64.29% answered good and 35.71% answered very well. And in terms of appearance, 21.43% answered well and 78.57% answered very well. Based on the results above, it is known that the training participants understand the method of making ginger and turmeric instant herbal medicine and the public likes the results of this instant herbal medicine.

Keywords: Instant Herbal, Ginger, Turmeric)

ABSTRAK

Pandemi covid-19 memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pola hidup manusia. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan covid-19 ini diantaranya meningkatkan sistem imun tubuh dengan mengkonsumsi jamu dari campuran jahe dan kunyit. Kandungan kimia pada jamu dan kunyit diyakini dapat meningkatkan sistem imun tubuh dan khasiatnya sama saat mengkonsumsi vitamin C. Untuk memberi mempermudah dalam proses penyajian maka rimpang jahe dan kunyit ini perlu dibuat dalam sediaan jamu instan. Karena inilah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberi pengetahuan terhadap pengolahan jahe dan kunyit menjadi jamu instan sehingga dapat memberi nilai guna lebih terhadap warga desa Kemaduh, Nganjuk. Kegiatan ini dilakukan dengan memberi pelatihan kepada 8 orang warga yang bersedia dan selanjutnya hasil dari jamu instannya di bagikan kepada warga untuk mendapatkan penilaian baik dari segi penampilan maupun rasanya. Dari 8 peserta yang ikut pelatihan pengolahan jamu instan jahe dan kunyit didapatkan 100% sangat paham dalam hal pengolahan jamu instan jahe dan kunyit. Dan untuk penilaian terhadap rasa, dari 14 responden 64,29% menjawab baik dan 35,71% menjawab sangat baik. Dan untuk dari segi penampilan 21,43% menjawab baik dan 78,57% menjawab sangat baik. Berdasarkan hasil di atas diketahui, peserta pelatihan sangat memahami metode pembuatan jamu instan jahe dan kunyit dan masyarakat suka dengan hasil olahan jamu instan ini.

Kata kunci: Jamu Instan, Jahe, Kunyit,

PENDAHULUAN

Kejadian luar biasa berupa penyebaran virus SARS COV-2 atau yang lebih dikenal dengan covid 19 sedang melanda seluruh dunia. Pandemi covid 19 mulai terdeteksi di Indonesia sejak pertengahan bulan maret 2020 silam. Virus corona merupakan virus yang menyerang sistem pernafasan yang berakibat pada gangguan sistem pernafasan, infeksi paru-paru berat dan bias berujung pada kematian (sunaryo,D, 2020). Dampak pandemi covid 19 ini sangat besar, baik dari segi ekonomi, kesehatan akibat penyebarannya yang sangat cepat. Beberapa upaya telah dilakukan pemerintah untuk mengendalikan penyebaran virus corona seperti menganjurkan warganya untuk tetap berada di rumah hingga pemberlakuan PSBB (Pembatalan Sosial Berskala Besar), menggunakan masker, rajin mencuci tangan, menjaga jarak, dan menjaga imunitas tubuh (Hadiwardoyo,2020; Ansori,2020; ahmad,2020). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan covid 19 yaitu meningkatkan imunitas tubuh dengan konsumsi rempah-rempah tradisional berupa jamu diantaranya jahe dan kunyit (Widyantari, A. S. S. 2020).

Kandungan pada kunyit (*Curcuma domestica valetton*) diantaranya kurkuminoid, minyakatsiri,desmetoksikumin yang dapat digunakan sebagai pengobatan disentri, demam, keputihan dan peningktan sistem imun. Kandungan pada jahe (*Zingiber officinale* var. *rubrum* Theilade) diantaranya sineol, sitral, gingerol, dan minyak atsiri yang dapat digunakan untuk pengobatan sinusitis, penambah vitalitas tubuh, dan meningkatkan sistem imun (Siti mudalina *et all.* 2019). Untuk mempermudah masyarakat mendapatkan jamu herbal, perlu dilakukan pelatihan pembuatan jamu herbal dengan bahan-bahan yang ada disekitar rumah atau tanaman obat yang ada disekitar rumah atau disebut dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) (Sari *et al.* 2019).

Berdasarkan uraian diatas kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat desa Kemaduh, Nganjuk dalam hal pengolahan rimpang kunyit dan jahe menjadi jamu instan sehingga diharapkan dapat bernilai guna lebih baik dari segi kesehatan maupun ekonomi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan mulai tanggal 23 agustus 2021 sampai 6 September 2021 yang bertempat di Desa Kemaduh, Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan mengurus perizinan di kantor desa, kemudian dilanjutkan dengan pendataan warga yang bersedia mendapatkan pelatihan pembuatan jamu instan. Adapun cara pembuatan jamu instan sebagai berikut :

1. Menyiapkan bahan-bahan yang digunakan yaitu rimpang kunyit 500g, rimpang jahe 250g, gula pasir 1kg, dan air 1 liter.
2. Rimpang kunyit dan rimpang jahe dikupas kulitnya hingga bersih, kemudian cuci air mengalir.
3. Setelah itu iris tipis rimpang agar mudah dihaluskan, setelah semua diiris tipis dihaluskan menggunakan blender lalu tambahkan air sebanyak 1 liter.
4. Kemudian disaring dan hasil saringannya dimasukkan wadah, setelah itu didiamkan selama 30 menit.
5. Setelah 30 menit masukkan ke wajan untuk dimasak, masak dengan api besar sambil diaduk hingga mendidih, jika sudah mendidih masukkan gula pasir sebanyak 1kg lalu aduk terus sampai gula larut. Jika sudah mendidih dan menjadi lebih kental masak dengan api kecil dan aduk terus sampai menjadi serbuk.
6. Jika sudah menjadi serbuk kemudian ayak agar lebih halus, lakukan berulang kali sampai habis. Apabila ada bagian yang masih menggumpal, bisa dihaluskan kembali dan di ayak lagi
7. Setelah itu jamu siap dikonsumsi, dan untuk menyimpan bisa dimasukkan ke dalam kemasan atau wadah tertutup rapat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan tema “Pelatihan Pembuatan Jamu Instan Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kemaduh, Nganjuk” dilaksanakan pada tanggal 23 agustus 2021 sampai 6 September 2021. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan warga dan memberikan edukasi terhadap pengolahan rimpang jahe dan kunyit menjadi jamu instan yang dapat digunakan sebagai minuman peningkat sistem imun tubuh. Kandungan antioksidan pada jahe dan kunyit diyakini dapat memurangi aktifitas radikal bebas sehingga dapat meningkatkan imunitas pada tubuh.

Kombinasi kunyit dan jahe diyakini dapat memperkuat sistem imun tubuh dari berbagai penyakit. Neka Pasquale seorang ahli gizi asal tiongkok mengungkapkan bahwa kunyit memiliki sifat antiradang, antimikroba dan antioksidan. Kunyit juga diyakini memiliki sifat antioksidan yang kuat. Kandungan gingerol pada jahe sangat memiliki peran dalam peningkatan sistem imun. Efek peningkatan daya tahan tubuh dari sifat antiradang jahe dan kunyit sama dengan efek yang diberikan saat mengkonsumsi vitamin C dan vitamin A untuk menangkal penyakit (Sabrina Aprilisa Martha, 2019).

Dari kegiatan ini, banyak masyarakat yang menyukai hasil produk yang dibuat, dengan berbagai alasan yang salah satunya cara konsumsi jamu herbal tersebut cukup mudah dan tidak memakan banyak waktu, hanya dengan diseduh dengan air hangat sudah dapat langsung diminum. Jamu herbal ini dapat dikonsumsi oleh semua kalangan dari anak

kecil sampai orang tua dapat mengkonsumsi jamu tersebut, selain tidak ada efek samping yang ditimbulkan jamu ini juga tidak memiliki rasa pahit atau tidak enak sedikit pun. Di masa pandemi saat ini sangat perlu menjaga kesehatan dan imunitas tubuh agar tidak terpapar virus dan tertular penyakit, maka peningkatan imunitas tubuh sangat diperlukan agar tubuh tetap sehat. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan minum vitamin atau mengkonsumsi obat herbal (jamu herbal) yang bisa dibuat sendiri dan bahan yang mudah ditemukan disekitar. Manfaat lain dari pelatihan pembuatan jamu instan ini sebagai ide bisnis, dimana produk jamu herbal instan ini dapat dijual dengan harga yg lebih baik.

Setelah kegiatan dilakukan, dilanjutkan dengan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat Di Desa Kemaduh, Nganjuk mengenai proses pembuatan Jamu instan rimpang kunyit dan jahe. Dari 8 peserta yang ikut pelatihan pengolahan jamu instan jahe dan kunyit didapatkan 100% sangat paham dalam hal proses pengolahan jamu instan jahe dan kunyit. Dan untuk penilaian terhadap rasa, dari 14 responden 64,29% menjawab baik dan 35,71% menjawab sangat baik. Dan untuk dari segi penampilan (kemasan dan bentuk sediaan) 21,43% menjawab baik dan 78,57% menjawab sangat baik.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari gambar-gambar berikut :

Pendataan Warga



Proses Pengolahan Jamu Instan





Pemberian Edukasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan rimpang kunyit dan rimpang jahe serta memberikan informasi terkait hasil produk.



DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, P. (2020). Polemik Lockdown di Tengah Kegelisahan Kaum Marjinal. Buletin Hukum & Keadilan, 29-34.

Ansori, M. H. (2020, April 6). Wabah COVID-19 . THC Insights. The Habibie Center.

- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi COVID-19. *Baskara: Journal of Business & Entrepreneurship*, 83-92.
- Sabrina Aprilisa Martha (2019). Usir Flu Dengan 10 Obat Alami Yang Bisa Ditemukan Di Rumah. *Buletin Materia Medica Batu*
- Sari, S. M., & Rasyid, T. A. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada Masyarakat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1-7.
- Siti M, Risa H, Naning S, Unik P, Farid Z. N. S. Katalog Tanaman Obat Materia Medica Batu 2019.
- Sunaryo, D. (2020). Optimalisasi Pendapatan Masyarakat Dalam Pembuatan Produk Bandrek Jahe Susu Sebagai Peningkatan Imunitas Disaat Pandemi COVID19 Di Desa Sukaratu Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang. *KOMMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Widyantari, A. S. S. (2020). Formulasi Minuman Fungsional Terhadap Aktivitas Antioksidan. *Widya Kesehatan*, 2(1), 22-29.