

# POTENSI JAHE INSTAN SEBAGAI PENINGKAT IMUNITAS PETANI

Mita Lianastuti, Dedy Frianto  
Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi  
fm19.mitalianastuti@mhs.ubpkarawang.ac.id  
dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

## Abstrak

Desa Kutawargi merupakan satu dari tiga belas desa yang ada di Kecamatan Rawamerta, Karawang. Sebagian besar masyarakat Desa Kutawargi merupakan petani dimana dari 262 hektar luas daerah ini mayoritasnya merupakan daerah persawahan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan petani yang merupakan mata pencaharian utama memiliki peran penting sebagai penggerak roda perekonomian Desa Kutawargi. Dengan besarnya peran tersebut mengharuskan petani untuk selalu menjaga imunitas tubuh dari berbagai penyakit. Jahe merupakan salah satu tanaman obat yang memiliki khasiat sebagai imunomodulator. Selain karena kandungan jahe yang kaya akan khasiat, tanaman yang dapat menghangatkan tubuh ini juga mudah dibudidayakan. Berdasarkan tingginya potensi jahe serta kebutuhan masyarakat Desa Kutawargi akan peningkatan imunitas tubuh menggugah tim KKN Universitas Buana Perjuangan yang memiliki tema “Inovasi dan Digitalisasi UMKM Menuju Masyarakat Mandiri” untuk mengedukasi masyarakat agar memaksimalkan potensi jahe. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sosialisasi kepada masyarakat Desa Kutawargi yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai khasiat jahe bagi tubuh. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah sosialisasi kemudian demonstrasi pembuatan jahe bubuk instan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Kutawargi mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh, edukasi untuk memaksimalkan khasiat jahe sebagai peningkat imunitas tubuh baik untuk dikonsumsi sendiri maupun sebagai peluang bisnis yang bernilai usaha positif.

Kata kunci: jahe, imunitas tubuh, minuman jahe instan, Desa Kutawargi

## Pendahuluan

Desa Kutawargi merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Rawamerta, Karawang. Daerah yang memiliki luas 262 hektar ini terdiri atas 4 dusun yang mayoritas didominasi oleh lahan persawahan. Oleh karena banyaknya lahan persawahan di wilayah Desa Kutawargi sehingga sebagian besar masyarakatnya bermatapencaharian sebagai petani.

Eldo (2018) menjelaskan bahwa aktivitas bertani padi terdiri dari proses pembibitan, penanaman padi, pemeliharaan dan pengairan, penyiangan, pemupukan, pemangkasan, pengendalian hama dan penyakit, panen serta pasca panen. Tentunya rutinitas tersebut cukup menguras tenaga terlebih mayoritas petani tidak lagi berada di usia muda. Dengan intensitas kegiatan yang tinggi seperti itu dapat memicu terjadinya berbagai macam penyakit yang dapat

disebabkan oleh faktor intrinsip maupun ekstrinsik (Sunarsih dan Ilyas, 2017). Padatnya aktivitas petani ditambah dengan harus berhadapan langsung dengan cuaca yang variatif sepanjang hari dapat menyebabkan petani mudah lelah dan kualitas hidup menurun.

Jahe adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Pemanfaatan ekstrak jahe telah dilakukan sejak jaman dahulu kala sebagai peningkat imunitas tubuh. Hal tersebut didukung oleh banyak penelitian yang menjelaskan bahwa dengan mengkonsumsi baik makanan maupun minuman yang mengandung ekstrak jahe dapat meningkatkan imunitas tubuh (Khan *et al.*, 2013).

Jahe seringkali diolah menjadi berbagai bentuk olahan seperti wedang, permen, serta serbuk jahe. Pengolahan jahe tersebut merupakan upaya untuk memanfaatkan kekayaan khasiat tanaman ini serta meningkatkan minat masyarakat terhadap tanaman obat. Pengolahan rimpang jahe menjadi serbuk jahe bertujuan untuk memudahkan dalam penggunaan jahe sendiri agar mudah dikonsumsi, serta mengoptimalkan potensi jahe dan mengembangkan nilai jual beli jahe. Pengolahan jahe menjadi serbuk instan akan memperpanjang daya simpan jahe instan ini walau tidak digunakan pengawet dalam proses pembuatannya. Budidaya tanaman ini cukup mudah, alat dan bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan jahe instan yang sederhana serta mudah dijumpai dapat dijadikan sebagai alasan positif untuk menjadikan jahe instan ini sebagai lahan usaha. Dengan diadakannya sosialisasi kepada masyarakat Desa Kutawargi mengenai pembuatan jahe instan bentuk pemberdayaan masyarakat sesuai dengan tema KKN UBP Karawang tahun 2022 ini, “Inovasi dan Digitalisasi UMKM Menuju Masyarakat Mandiri” diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Kutawargi serta dapat memaksimalkan khasiat jahe sebagai peningkat imunitas tubuh baik untuk dikonsumsi sendiri maupun sebagai peluang bisnis yang bernilai usaha positif.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian di Desa Kutawargi, Kecamatan Rawamerta, Kabupaten Karawang dilaksanakan pada bulan Juli 2022 dengan tema “Inovasi dan Digitalisasi UMKM Menuju Masyarakat Mandiri”. Salah satu program pemberdayaan masyarakat yang dilakukan selama kegiatan ini berupa sosialisasi manfaat jahe instan kepada warga Desa Kutawargi.

Dalam melaksanakan program tersebut, dilakukan beberapa pendekatan kepada masyarakat dalam menyusun program kerja. Pendekatan yang digunakan adalah:

- a) Observasi, observasi ini dilakukan pada minggu pertama kegiatan KKN yakni pada tanggal 1-7 Juli 2022, hal ini dilaksanakan guna mengetahui secara langsung kondisi geografis dan karakteristik masyarakat di Desa Kutawargi. Kegiatan observasi kepada masyarakat Desa Kutawargi dilakukan dengan cara silaturahmi kepada Lurah serta

perangkat desa yang kemudian dilanjutkan secara pintu ke pintu untuk memperkenalkan diri sekaligus mengenal lebih jauh keadaan dan karakteristik masyarakat di desa Kutawargi.

b) Wawancara, dilakukan secara informal dengan masyarakat Desa Kutawarni. Kelompok KKN melakukan tanya jawab singkat secara langsung dengan masyarakat Desa Kutawargi guna mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

c) Pelaksanaan, kegiatan ini dilakukan dengan cara sosialisasi kepada masyarakat Desa Kutawargi yang dilaksanakan di rumah salah satu warga pada tanggal 20 Juli 2022. Program sosialisasi ini terdiri atas beberapa tahap yakni edukasi mengenai khasiat jahe bagi tubuh, penjelasan cara membuat jahe instan, serta pembagian jahe instan kepada masyarakat Desa Kutawargi. Kegiatan ini diikuti sekitar 20 orang warga yang terdiri atas ibu rumah tangga serta petani di Desa Kutawargi.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Desa Kutawargi yang berada di Kecamatan Rawamerta merupakan wilayah dengan mayoritas penduduk bekerja sebagai petani yang memiliki mobilitas tinggi. Iklim pada daerah ini cocok untuk ditanami rimpang jahe dimana tanaman ini dapat berkhasiat sebagai peningkat imunitas tubuh. Mudahnya pembudidayaan jahe yang serta iklim Desa Kutawargi yang cocok untuk tumbuh kembang tanaman ini menggugah tim KKN UBP Karawang 2022 untuk mengadakan sosialisasi pembuatan jahe instan.

Sosialisasi diadakan di salah satu kediaman warga Desa Kutawargi dengan partisipan sebanyak 20 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga serta petani. Kegiatan dilakukan setelah pelaksanaan minggon Desa Kutawargi yakni pada hari Kamis, 20 Juli 2022.

Kegiatan diawali dengan perkenalan terlebih dahulu, disambung dengan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan sosialisasi. Sebelum mulai pada inti acara, diadakan pengecekan tekanan darah terlebih dahulu kepada warga yang hadir serta sesi konsultasi mengenai kondisi kesehatan dan keluhan yang dialami warga. Setelah itu dijelaskan mengenai kandungan serta khasiat jahe, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan jahe instan beserta cara pembuatannya. Bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan jahe instan ini antara lain rimpang jahe, gula pasir dan air. Sedangkan alat yang dibutuhkan antara lain pisau, blender, saringan, kompor, wajan, serta spatula.

Adapun prosedur pada pembuatan jahe instan dimulai dari membersihkan jahe yang telah dipilih dengan cara dikupas lalu dicuci bersih. Setelah dicuci, jahe diblender dengan perbandingan 1:2 yang kemudian diperas filratnya. Filtrat yang telah didapat kemudian dimasukkan ke wadah untuk didiamkan selama 60 menit. Selagi menunggu filtrat mengendap,

kekosongan ini diisi dengan sesi tanya jawab mengenai kondisi kesehatan seta keluhan para audiens. Setelah filtrat mengendap, dipindahkan ke wadah lain tanpa membawa endapan pati yang terbentuk. Langkah selanjutnya memanaskan filtrat jahe diatas kompor dengan ditambahkan gula pasir, perbandingan antara filtrat dan gula pasir ialah 1:1. Larutan dimasak dengan api kecil sambil terus diaduk hingga berubah fasa. Perubahan fasa terjadi tiga kali, dari cair, lalu mengental, kemudian mengkristal menjadi serbuk. Jika sudah mengkristal, api dimatikan sambil terus mengaduk serbuk jahe. Setelah suhunya turun kemudian serbuk diblender untuk menghaluskan teksturnya. Jika dirasa teksturnya kurang halus, serbuk dapat disaring terlebih dahulu kemudian diblender kembali baru kemudian dikemas. Jahe instan yang telah dibuat kemudian dikemas dalam standing pouch berukuran 9x15 cm. Dari 2 kg jahe yang digunakan, produk yang dihasilkan sebanyak 65 pouch yang masing-masing berisi 50 gram.

Dalam proses pembuatan jahe instan ini menggunakan prinsip kerja filtrasi dan kristalisasi. Kristalisasi merupakan peristiwa pembentukan kristal-kristal padat dalam suatu fase homogen, baik itu dalam pembuatan partikel padat didalam uap seperti dalam hal pembuatan salju atau pembuatan partikel padat didalam lelehan cair sebagaimana dalam pembuatan kristal tunggal yang besar maupun kristalisasi dari larutan cair misalnya pembuatan garam. Prinsip dari kristalisasi adalah bahwa senyawa padat akan mudah terlarut dalam pelarut panas bila dibandingkan pada pelarut yang lebih dingin. jika suatu larutan senyawa tersebut dijenuhkan dalam keadaan panas dan kemudian didinginkan, senyawa terlarut akan berkurang. Kelarutannya dan mulai mengendap, membentuk kristal yang murni dan bebas dari pengotor. Gula yang digunakan sebagai agen pengkristal disini dapat juga bertindak sebagai pemanis serta pengawet alami. Fungsi gula dalam pembuatan jahe instan adalah sebagai bahan pemanis, penambah rasa, pembentukan gel dan pengawet alami (Sukmawati dan Merina, 2019).

Jahe instan yang dihasilkan memiliki berbagai manfaat antara lain menurunkan tekanan darah, melancarkan peredaran darah, mengatasi gangguan pencernaan, meningkatkan imunitas tubuh, meredakan nyeri hingga menangkal radikal bebas (Rifkowaty dan Martanto, 2016).

Kemudian dilakukan pembagian jahe instan kepada warga Desa Kutawargi yang bertujuan untuk menggugah minat masyarakat untuk memanfaatkan jahe menjadi produk yang dapat bermanfaat baik untuk kebutuhan pribadi maupun dikomersilkan.

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

KKN UBP Karawang 2022 yang bertempat di Desa Kutawargi memiliki salah satu program kerja mengenai pelatihan pembuatan jahe instan yang dilakukan kepada 20 warga desa. Kegiatan yang dilaksanakan pada 20 Juli 2022 ini bertujuan untuk mengenai pentingnya

menjaga imunitas tubuh, edukasi untuk memaksimalkan khasiat jahe sebagai peningkat imunitas tubuh baik untuk dikonsumsi sendiri maupun sebagai peluang bisnis yang bernilai usaha positif.

### **Daftar Pustaka**

- Eldo, R., Tinjung, M. P, Hendri, J. N. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adopsi Petani terhadap Penerapan Sistem Pertanian Jajar Legowo di Desa Barukan Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang. Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis UNS Ke 42 Tahun 2018 “*Peran Keanekaragaman Hayati untuk Mendukung Indonesia sebagai Lumbung Pangan Dunia*”. Salatiga.
- Khan, R. S., Grigor, J., Winger, R., and Win, A. 2013. Functional food product development—Opportunities and challenges for food manufacturers. *Trends Food Sci. Technol.* 30: 27–37.
- Rifkowitz, E. E dan Martanto. 2016. Minuman fungsional serbuk instan jahe (*Zingiber officinale R.*) dengan variasi penambahan ekstrak bawang mekah (*Eleutherine americana M.*) sebagai pewarna alami. *Jurnal Teknik Pertanian.* 4(4): 315-324.
- Sunarsih dan Ilyas, H. 2017. Hubungan beban kerja dengan terjadinya penyakit hipertensi di poliklinik universitas lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SAI Betik.* 13(1): 42-57.
- Sukmawati, W. dan Merina. 2019. Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* 25(4): 210-215.