

PENGOLAHAN MINUMAN JAHE MERAH SEBAGAI OBAT UNTUK IMUNITAS TUBUH di DESA PULOSARI

Frida Fatmawati¹, Lia Amalia²

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi

fm20.fridafatmawati@mhs.ubpkarawang.ac.id¹

liaAmalia@ubpkarawang.ac.id²

Ringkasan

Desa Pulosari merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Telagasari, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Wilayah Desa Pulosari sebagian besar merupakan tanah untuk pertanian dan sebagian kecil untuk pemukiman penduduk. Pencaharian utama adalah mengandalkan hasil pertanian, dengan lebih banyak buruh tani dibanding pemilik sawah, mata pencaharian lainnya yang lebih banyak adalah wiraswasta, pedagang, pekerja atau buruh dan lain-lain. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangkaian acara kegiatan Kuliah Kerja Nyata yang dilaksanakan lintas prodi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pengolahan minuman jahe merah sebagai obat untuk imunitas tubuh di desa pulosari. Jahe merah merupakan salah satu obat alami yang banyak dikonsumsi di Indonesia, baik sebagai minuman tradisional maupun untuk pengobatan. Jahe merah merupakan tanaman rempah, jahe merah memiliki ciri fisik yaitu berwarna merah karena kandungan antosianin pada kulitnya. Jahe merah memiliki banyak manfaat, terutama sebagai tanaman obat. Manfaat jahe merah yaitu dapat meningkatkan imunitas tubuh, menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu memperlancar pencernaan dan meningkatkan metabolisme tubuh. Jahe merah diketahui berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit untuk mendapatkan khasiat tersebut, biasanya masyarakat dapat mengolah jahe merah tersebut menjadi sebuah minuman herbal. Tujuan pembuatan minuman herbal jahe merah untuk meningkatkan nilai jual beli jahe merah dan memudahkan dalam menggunakan jahe merah itu sendiri agar mudah dikonsumsi. Sehingga masyarakat dapat dengan mudah menikmati khasiat dari minuman jahe tersebut dan dapat menjadi peluang usaha untuk meningkatkan penghasilan terutama untuk ibu-ibu.

Kata kunci: jahe merah, pemanfaatan, kesehatan

Pendahuluan

SDGs adalah merupakan upaya terpadu yang dihadirkan sebagai alternatif aksi percepatan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan di tingkat Desa. Tujuan SDGs sendiri memiliki 18 poin. Tujuan program SDGs yang dilaksanakan ini adalah agar masyarakat lebih sadar betapa pentingnya manfaat jahe merah untuk kesehatan. Jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) merupakan rimpang yang mudah ditemukan di Indonesia, ditemukan dalam bentuk segar maupun olahan. Rimpang jahe memiliki beberapa kegunaan dalam pengobatan tradisional, antara lain mengobati sakit kepala, masuk angin, dan menambah nafsu makan (stimulasi) (Srinivasan, 2017). Jahe mengandung antioksidan, khususnya oleoresin, juga dikenal sebagai gingerol. Jahe digunakan sebagai minuman. Jahe biasa digunakan untuk pembuatan jamu, obat-obatan, bumbu masakan, industri makanan dan minuman serta industri wewangian karena aroma dan komposisi kimianya yang khas beberapa di antaranya sangat bermanfaat bagi kesehatan (Merina., 2019). Untuk mengoptimalkan pemanfaatannya, rimpang jahe merah ini biasanya dapat diolah menjadi minuman herbal jahe merah dalam kemasan botol plastik atau sediaan serbuk instan dengan mengkonsumsi minuman herbal jahe yang lebih mudah, praktis, aman dan efektif (Prasetyo et al., 2019).

Penggunaan obat tradisional di Indonesia terjadi ribuan tahun sebelum obat modern ditemukan dan dipasarkan. Pemanfaatan berbagai tumbuhan sebagai obat telah digunakan oleh sebagian besar masyarakat sebagai budaya turun-temurun, khususnya di Indonesia. Pengetahuan pemanfaatan jamu tersebut merupakan warisan budaya bangsa berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang diwariskan secara turun-temurun hingga generasi sekarang, sehingga tercipta berbagai ramuan tumbuhan obat yang merupakan ciri khas pengobatan tradisional Indonesia. Salah satu tanaman obat yang banyak manfaat yaitu tanaman jahe merah (Syaputri et al., 2021)

Jahe merah mengandung senyawa antioksidan alami yang cukup farmakologis dan memiliki kemampuan untuk menghambat radikal bebas. Senyawa antioksidan yang terdapat pada jahe adalah senyawa fenolik berupa flavonoid, turunan asam sinamat, kumarin dan asam organik multifungsi. Senyawa yang berperan sebagai antioksidan pada jahe adalah komponen fenolik yang terdiri dari gingerol dan shogaol. Jahe dan shogaol memberikan rasa pedas pada jahe. Jahe merupakan salah satu bahan utama dalam jahe yang memiliki efek antibakteri. Sifat gingerol adalah tidak stabil pada suhu tinggi dan akan mengalami dehidrasi menjadi shogaol. Kandungan senyawa aktif pada jahe memiliki manfaat kesehatan yang besar seperti menjaga kesehatan jantung, memperbaiki masalah pencernaan, mencegah kanker usus besar dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Halnobi &

Siswoyo., 2022).

Metode

Metode ini menggunakan metode implementatif dengan pendekatan deskriptif berupa penjelasan yang terjadi pada peristiwa tersebut, Kegiatan dilakukan di Majelis Ta’lim Miftahul Ulum Desa Pulosari. Pada pelaksanaan kegiatan ini mitra yang terlibat yaitu anggota majelis desa pulosari. Kegiatan tersebut dilakukan pada hari Jumat, 21 Juli 2023 dengan menjelaskan pengertian jahe merah, manfaat, dan cara pembuatan. Kemudian setelah penjelasan materi selesai membagikan minuman herbal jahe merah ke pada ibu-ibu pengajian.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Salah satu tumbuhan yang berkhasiat obat diantaranya adalah rimpang dari tumbuhan jahe merah. Jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) merupakan salah satu temuan dari suku Zingiberaceae yang berperan penting dalam berbagai aspek masyarakat Indonesia. Rimpang jahe merah telah digunakan sebagai obat secara turun-temurun yang dikenal di Indonesia ada 3 jenis, yaitu jahe gajah atau white ginger (*Zingeber officinale Roscoe*) pada umum jahe ini digunakan sebagai bahan rempah untuk memasak, kemudian ada jahe emprit atau small white ginger (*Zingiber officinale Roscoe varian Amarum*) dan jahe merah atau red ginger (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*). Dari ketiga jenis jahe tersebut, jahe merah merupakan yang paling popular banyak digunakan sebagai obat, karena jahe merah kandungan minyak atsiri dan resin paling tinggi dibandingkan jenis jahe lainnya (Adnyana & Suciyati., 2017).

Senyawa yang terkandung dalam jahe merah memiliki khasiat yaitu sebagai antivirus, anti kanker, anti-inflamasi, antijamur, antioksidan, antibakteri, analgesik dan diuretik. Kandungan metabolit sekunder terkandung dalam rimpang tanaman jahe adalah sejenis agen antimikroba fenol, flavonoid, terpenoid dan minyak atsiri yang terkandung dalam ekstrak jahe dan merupakan golongan senyawa bioaktif yang dapat menghambat bakteri pada tumbuh.

Secara tradisional, jahe merah digunakan untuk mengobati infeksi saluran kemih, batuk, pilek, rematik, sakit kepala, nyeri sendi, gangguan pencernaan, mual atau muntah, menguatkan sistem imun tubuh dan mengatasi asam urat. Salah satu metode dapat digunakan untuk mengetahui efek jahe merah sebagai imunomodulator. Imunomodulator merupakan senyawa kimia yang dapat meningkatkan fungsi sistem imun pada tubuh manusia (Heviyanti et al., 2021). Imunomodulator

dapat memodulasi sistem imun yang abnormal, karena dapat mempengaruhi respon imun humoral dan seluler (Luhurningtyas et al., 2021).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa mayoritas Masyarakat desa Pulosari telah memahami betapa pentingnya manfaat jahe merah untuk kesehatan. Mengkonsumsi jahe merah yang tepat dan cukup penting untuk menjaga kesehatan tubuh karena jahe merah memiliki zat gingerol yang bersifat antikanker dan antioksidan yang mampu menghambat pertumbuhan jenis kanker, seperti kanker payudara, usus, lambung, dan kanker prostat.



Gambar 1.1 Penjelasan dan pembagian minuman herbal jahe merah

Masyarakat Indonesia pada umumnya mengenal dan menggunakan jahe dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai keperluan seperti bumbu masak, bahan minuman dan obat-obatan. Secara tradisional, jahe digunakan untuk mencegah berbagai penyakit seperti mual, flu, penyembuhan luka, asma, penyakit jantung, dan gangguan pencernaan. Jahe tidak hanya berperan dalam pencegahan penyakit tetapi juga memiliki kemampuan sebagai antioksidan. Antioksidan merupakan zat yang diperlukan tubuh untuk menetralkan radikal bebas. Peran penting antioksidan dalam tubuh adalah kesempatan untuk meningkatkan nilai jual beli jahe menjadi jahe instan. Jahe instan merupakan produk pangan yang berbentuk serbuk, terbuat dari ekstrak jahe yang ditambah gula atau rempah-rempah lain seperti daun pandan dan sereh. Minuman instan ekstrak jahe dimanfaatkan untuk menciptakan produk yang praktis dan efisien, sehingga diharapkan dapat diperoleh manfaat bagi kesehatan. Jahe biasa digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai makanan dan pengobatan tradisional untuk berbagai penyakit (Aditya et al., 2018).

Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) memiliki rimpang yang berwarna merah dan berukuran lebih kecil dari jahe putih kecil atau jahe berserat. Jahe merah memiliki aroma yang kuat dan rasa yang sangat pedas, sehingga sering digunakan untuk membuat minyak jahe dan sebagai obat. Penggunaan obat tradisional tanaman telah diterima secara luas di negara maju dan berkembang. Beberapa tumbuhan yang telah digunakan secara empiris oleh masyarakat seperti meniran, mengkudu, manggis dan jahe merah. Tanaman itu dikatakan bermanfaat untuk

meningkatkan kerja sistem kekebalan tubuh. Jahe merah merupakan tanaman herbal yang tergolong dalam jenis rimpang. Jahe sering digunakan sebagai bahan untuk membuat obat atau minuman tradisional (Handayani., 2022).

Kesimpulan dan Rekomendasi

Dapat disimpulkan bahwa jahe merah sangat efektif untuk mencegah atau menyembuhkan berbagai penyakit karena mengandung gingerol, anti inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Jahe juga dikatakan ampuh untuk mengobati berbagai penyakit, seperti mual di perut selama hamil, meredakan nyeri otot, membantu osteoarthritis, menurunkan gula darah pada penderita diabetes tipe 2 yang sekaligus yang dapat mengurangi resiko penyakit jantung, membantu mengatasi gangguan pencernaan kronis, meredakan nyeri saat haid, menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah, membantu mencegah kanker (akibat aktivitas 6-gingerol) terutama kanker pankreas, payudara dan kanker ovarium, meningkatkan fungsi otak dan mengatasi penyakit alzheimer, serta membantu mengatasi resiko berbagai penyakit menular.

Jahe merah memiliki sifat antihistamin yang sering digunakan untuk mengatasi stres, alergi, kelelahan dan sakit kepala, mengobati sakit tenggorokan, mual mabuk laut, dan mengobati efek samping kemoterapi. Selain itu, jahe juga memiliki sifat antiradang sehingga baik untuk mengobati radang sendi dan berbagai gangguan otot, menurunkan kadar kolesterol jahat dan menjaga kesehatan jantung. Selain ramuan obat tradisional, jahe merah banyak dipilih masyarakat karena mengandung minyak atsiri dengan persentase gingerol dan oleoresin yang tinggi sehingga memberikan rasa yang lebih pahit dan pedas dibandingkan jahe gajah dan jahe murni. Jahe merah ini digunakan sebagai obat pencahar, obat cacing dan masuk angin. Akar jahe merah berkhasiat menghangatkan badan, menambah nafsu makan, mengeluarkan keringat, mencegah dan mengobati masuk angin. Selain itu, jahe juga digunakan untuk mengobati radang tenggorokan (bronkitis), rematik, nyeri pinggang, lemah syahwat, sakit perut, menambah stamina, meredakan asma, menyembuhkan sakit kepala, nyeri otot, ejakulasi dini dan memperlancar ASI (ASI). Jahe merah adalah ramuan yang aman dan efektif dengan banyak manfaat kesehatan yang luar biasa.

Daftar Pustaka

- Aditya, A., Ali, A., & Ayu, D. F. (2018). Minuman Fungsional Herbal Instan Jahe (Zingiber officinale var. Rubrum.). *Sagu*, 17(2), 9-17.

- Adnyana IK, & Suciyati SW. (2017). Red ginger atau jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*). *Pharmacology On Line*. 2:60–65.
- Halnobis, A. B. B. I., & Siswoyo, T. A. (2022). Perubahan Senyawa Dan Aktivitas Antioksidan Pada Rimpang Jahe merah (*Zingiber officinale var. Rubrum*) Selama Fase Tumbuh Tunas. *Berkala Ilmiah Pertanian*, 5(1), 22-27.
- Handayani, P. A. (2022). Penggunaan Jahe Merah (*Zingiber officinale var. Rubrum*) Dan Kunyit Putih (*Curcuma Zedoaria*) Sebagai Imunomodulator Dimasa Pandemi. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIKA)*, 1(2), 40-46.
- Heviyanti, M., Mulyani, C., & Munauwwar, M. M. (2021). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Produk Jamu Di Tengah Pandemic Virus COVID-19. *GSS*, 3(2), 186–193.
- Luhurningtyas, F. P., Susilo, J., Yuswantina, R., Widhihastuti, E., & Ardiyansah, F. W. (2021). The Immunomodulatory Activity and Phenolic Content of Red Ginger Rhizome Extract (*Zingiber officinale Rosc. Var.Rubrum*). *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 4(1), 51–59.
- Merina, S. W. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(4), 210-215.
- Prasetyo, R. A., Setiawan, M. J., & Harismah, K. (2019). Pembuatan Minuman Instan Jahe Merah (*Zingiber officinale var. Rubrum*) dengan Pemanis Stevia. In Prosiding University Research Colloquium (pp. 325-331).
- Syaputri, E. R., Selaras, G. H., & Farma, S. A. (2021). Manfaat Tanaman Jahe merah (*Zingiber officinale var. Rubrum*) Sebagai Obat obatan Tradisional (Traditional Medicine). In Prosiding Seminar Nasional Biologi (Vol. 1, No. 1, pp. 579-586).