

EDUKASI PEMBUATAN PUDING JAHE UNTUK MENINGKATKAN SISTEM IMUNITAS TUBUH PADA KADER POSYANDU DI DESA MAJALAYA

Salsa Shapa Azzahra¹, Imas Indah Mutiara²

Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

fm20.salsaazzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, imas.mutiara@ubpkarawang.ac.id²

ABSTRAK

Jahe dapat digunakan sebagai bahan untuk pengobatan tradisional, karena jahe memiliki banyak sekali kandungan gizi dan senyawa kimia yang sangat penting dan bermanfaat terhadap kesehatan. Salah satu program yang dilakukan pada kegiatan ini bertujuan untuk menyediakan kreasi puding yang sehat dan bergizi dengan tampilan yang berbeda sehingga masyarakat lebih tertarik untuk mengkonsumsi. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini dilakukan dengan edukasi yang menggunakan metode active learning yang diawali dengan pemberian materi tentang manfaat jahe dan pengenalan sediaan puding jahe. Edukasi ini di buat atau dilakukan untuk menambah pengetahuan mengenai manfaat jahe dan mengetahui sediaan apa saja yang dapat dibuat dari olahan jahe khususnya untuk menarik perhatian masyarakat menyediakan kreasi puding yang sehat dan bergizi dengan tampilan yang berbeda.

Kata kunci : Jahe, Puding, Imunitas

ABSTRACT

Ginger can be used as an ingredient for traditional medicine, because ginger has a lot of nutrients and chemical compounds that are very important and beneficial to health. One of the programs carried out in this activity aims to provide healthy and nutritious pudding creations with a different appearance so that people are more interested in consuming them. The method applied to this activity is carried out with education using the active learning method which begins with the provision of material about the benefits of ginger and the introduction of ginger pudding preparations. This education is created or carried out to increase knowledge about the benefits of ginger and to find out what preparations can be made from processed ginger, especially to attract public attention by providing healthy and nutritious pudding creations with a different appearance.

Keywords : Ginger, Pudding, Immunity

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan kondisi geografis yang memberikan keuntungan bagi hasil pertanian dan rempah-rempah yang sangat melimpah dan bermanfaat. Hal ini dikarenakan Indonesia memiliki iklim tropis dengan curah hujan rata-rata yang tinggi sepanjang tahun. Salah satu rempah yang tersebar dan dapat digunakan sebagai obat tradisional adalah jahe (Ibrahim et al., 2015).

Jahe merupakan salah satu bumbu penting. Rimpangnya sangat luas dipakai, antara lain sebagai bumbu masakan, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biskuit, kembang gula dan aneka minuman. Jahe juga digunakan dalam industri obat, minyak wangi dan jamu tradisional. Jahe terbagi menjadi 3 jenis berdasarkan ukuran, bentuk dan warna rimpangnya. Ketiga jenis tersebut adalah jahe putih/kuning besar (jahe gajah atau jahe badak), jahe putih/kuning kecil (jahe emprit) dan jahe merah atau jahe sunti. Jahe dapat dimanfaatkan sebagai bahan obat tradisional, karena jahe memiliki banyak sekali kandungan gizi dan senyawa kimia yang sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan (Wicaksono, 2015). Selain itu jahe memiliki efek samping yang lebih kecil dan mudah dalam pengolahannya sehingga cocok digunakan sebagai bahan obat terutama dalam pengobatan hipertensi dalam mengatur tekanan darah dan mengatur detak jantung (Garnadi, 2012).

Meningkatkan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan mengkonsumsi minuman yang terbuat dari rempah-rempah, salah satunya adalah jahe. Jahe merupakan rempah yang mudah didapatkan di Indonesia. Jahe mengandung antioksidan dan antiperadangan. Banyaknya manfaat pada jahe, tapi rasanya belum tentu disukai anak-anak. Untuk membuat anak mau mengkonsumsi jahe, diperlukan inovasi supaya menarik dan mempunyai rasa yang enak. Inovasi yang mudah dibuat di rumah oleh orang tua dengan membuat puding jahe.

Puding adalah sejenis makanan terbuat dari pati, yang diolah dengan cara merebus, kukus, dan membakar (boiled, steamed, and baked) sehingga menghasilkan gel dengan tekstur yang lembut. Pati dalam hal ini dapat berupa agar- agar (atau pun bahan dasarnya seperti gum arab, rumput laut karagenan dan lain- lain), tepung- tepungan atau hasil olahannya seperti roti, cake dan lain-lain. Puding merupakan salah satu jenis hidangan penutup atau sebagai makanan pencuci mulut (dessert) yang pada umumnya disajikan pada akhir suatu jamuan makan. Sebagai makanan penutup, puding banyak diminati karena rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut (Darmawan, Peranginangin, Syarief, Kusumaningrum, & Fransiska, 2014).

Pembuatan puding jahe sangat diperlukan mengingat kandungan yang ada di dalam jahe supaya tetap terjaga. Oleh karena itu sangat penting bagi masyarakat mengetahui dan mampu mempraktekan pembuatan puding jahe. Tujuan edukasi pembuatan puding jahe yaitu untuk menyediakan kreasi puding yang sehat dan bergizi dengan tampilan yang berbeda sehingga masyarakat lebih tertarik untuk mengkonsumsi. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam pengolahan bahan baku jahe menjadi produk makanan sehat yang dapat dinikmati khasiatnya oleh semua kalangan dan memiliki nilai ekonomi yang lebih tinggi bahkan membuka peluang usaha kecil menengah.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan edukasi yang menggunakan metode active learning yang diawali dengan pemberian materi tentang manfaat jahe dan pengenalan sediaan puding jahe. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk edukasi yang dihadiri oleh kader posyandu sekecamatan majalaya. Program ini dilaksanakan pada hari Jumat, 14 Juli 2023 yang berlokasi di Aula Kantor Desa Majalaya, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat. Kegiatan diawali dengan penyampaian tentang tujuan dari pembuatan puding jahe, manfaat dalam pembuatan puding jahe dan formulasi sediaan puding jahe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi tentang tujuan dari pembuatan puding jahe, manfaat dalam pembuatan puding jahe dan formulasi sediaan puding jahe. Jahe mempunyai banyak manfaat bagi tubuh dan kesehatan karena kandungan kimia pada rimpangnya. Salah satu manfaat jahe yaitu untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh. Banyak sekali manfaat yang diperoleh dari jahe seperti anti peradangan, mencegah permasalahan pada kulit, mencegah agar tidak terjangkit kanker, obat masuk angin, membantu menurunkan berat badan, mengurangi mual, mengurangi rasa sakit, mendetoksifikasi tubuh dari racun, dan lain sebagainya.

Jahe memiliki kandungan vitamin A, B, C, lemak, protein, pati, dammar, asam organik, oleoresin (gingerin), dan minyak terbang (zingeron zingerol, zingeberol, zingeberin, borneol, sineol, dan faladren). Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri dan oleoresin. Oleoresin merupakan campuran resin dan minyak asiri yang diperoleh dari pelarut organik. Berdasarkan kandungan minyak atsirannya, jahe merahlah yang paling tinggi, lalu disusul jahe putih kecil, dan jahe gajah

(Cahyo, 2016).

Kegiatan ini diawali dengan membeli bahan yaitu jahe emprit yang selanjutnya dilakukan pengolahan. Produk olahan yang harus disiapkan antara lain jahe yang sudah diparut, sari jahe, agar-agar bubuk, susu full cream, gula pasir dan susu kental manis.

Pembuatan puding jahe dimulai dengan membersihkan rimpang jahe dari kotoran dengan menggunakan air mengalir. Selanjutnya kulit jahe dikupas menggunakan pisau dan dicuci kembali. Rimpang jahe lalu diparut dan diperas sarinya. Sari jahe selanjutnya dimasak dengan api yang kecil dikarenakan senyawa flavonoid yang ada pada jahe merupakan senyawa yang mudah menguap sehingga suhu pemanasan harus dijaga pada suhu 600C (Wahyuni, 2019), Selanjutnya dalam satu panci masukkan agar-agar bubuk, susu full cream, dan gula pasir. Tuangkan air jahe, lalu aduk rata. Masak dengan api sedang sampai mendidih. Saat sudah mendidih tambahkan susu kental manis, aduk rata. Kemudian masukkan ke dalam cup agar.



Gambar 1. Puding jahe

Produk puding jahe ini banyak disukai oleh masyarakat karena pada proses pembuatan puding jahe, komposisi yang digunakan sudah tepat dan memiliki cita rasa yang cukup enak untuk dinikmati. Selain itu, dengan adanya penambahan gula membuat rasa semakin nikmat untuk dikonsumsi. Gula sendiri merupakan jenis karbohidrat yang digunakan sebagai pemanis. Selain pemanis, gula juga dapat digunakan sebagai pengawet dan penambah rasa (Sukmawati & Merina, 2019).

Pada kegiatan ini, mahasiswa telah memberikan penjelasan terkait cara pembuatan puding jahe dan manfaatnya kepada kader posyandu dengan baik. Dapat dikatakan pada saat menjelaskan tentang manfaat, proses pembuatan cukup baik disampaikan kepada kader posyandu, sehingga kader posyandu dapat mencerna dan memahami dengan baik tentang puding jahe tersebut. Pada kegiatan ini respon kader posyandu memberikan hasil yang positif dan baik serta penjelasan yang disampaikan dapat dimengerti oleh kader posyandu.

Edukasi ini buat agar menambah pengetahuan mengenai manfaat jahe dan mengetahui sediaan apa saja yang dapat dibuat dari olahan jahe khususnya untuk menarik perhatian masyarakat menyediakan kreasi puding yang sehat dan bergizi dengan tampilan yang berbeda. Karena kebanyakan masyarakat hanya tau jahe sebagai bahan bumbu dapur untuk memasak makanan, agar rasa makanan lebih enak, tidak halnya seperti puding jahe.



Gambar 2. Pemberian puding jahe

Pemberian puding jahe untuk kader posyandu sekecamatan majalaya sekaligus pengenalan bentuk sediaan puding jahe. Uji organoleptic yang dilakukan langsung menanyakan kepada kader posyandu majalaya dari segi warna puding jahe berwarna putih keruh, tekstur puding jahe lembut dan mudah hancur di mulut, bau yaitu berbau jahe, dan rasa yang dihasilkan rasa jahe pedas.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kegiatan diatas dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu kader posyandu menyukai puding jahe ini, memiliki khasiat bagi tubuh yaitu membuat tubuh menjadi terasa lebih baik. Disamping itu, ibu-ibu kader posyandu menjadi paham akan pentingnya meningkatkan imunitas tubuh serta paham cara pembuatan puding jahe yang bisa dibuat secara mandiri.

Untuk menindaklanjuti kegiatan ini, yaitu inovasi produk puding jahe dapat menjadi salah satu peluang usaha yang baik dibidang makanan, sehingga dapat dikembangkan agar bisa memberikan benefit atau keuntungan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, P., Yeni. Novitasari, K. Rohmawati, H. Kusumawati, S., Linda. & Wulandari, S. (2021). Pelatihan pembuatan puding sedot (PUDOT) jahe sebagai peningkatan imunitas anak

disaat pandemik COVID-19. Jurnal pengabdian masyarakat, 2(3), 667-670.

Cahyo Saparinto, Rini Susiana, Grow Your Own Medical Plant Panduan Praktis Menanam 51 Tanaman Obat Populer di Perkarangan, (Yogyakarta: LILY PUBLISHER, 2016), h. 141.

Darmawan, M., Peranginangin, R., Syarief, R., Kusumaningrum, I., & Fransiska, D. (2014). Pengaruh Penambahan Karagenan untuk Formulasi Tepung Puding Instan. Pengaruh Penambahan Karagenan Untuk Formulasi Tepung Puding Instant, 83–95.

Garnadi, Y. (2012). Hidup nyaman dengan hipertensi. Jakarta: Agromedia.

Ibrahim, A. martua, Yunianta, Sriherfyna, F.H., 2015. PENGARUH SUHU DAN LAMA WAKTU EKSTRAKSI TERHADAP SIFAT KIMIA Effect of

Temperature and Extraction Time on Physicochemical Properties of Red Ginger (*Zingiber officinale* var . *Rubrum*) Extract with The Additional of Honey Combination as Sweetener for Functi. J. Pangan dan Agroindustri 3, 530–541.

Sukmawati, W., & Merina. (2019). Pelatihan pembuatan minuman herbal instan untuk meningkatkan ekonomi warga. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 25(4), 210–215. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v25i4.14874>

Wahyuni, N. (2019). Pengaruh suhu terhadap ekstraksi flavonoid dari kulit buah alpukat (*Persea Americana* MILL.) dengan pelarut etanol. In Skripsi (Issue September). Universitas Sumatera Utara.

Wicaksono, A. P. (2015). Pengaruh pemberian ekstrak jahe merah (*zingiber officinale*) terhadap kadar glukosa darah puasa dan postprandial pada tikus diabetes. Jurnal Majority, 4(7), 97-102.