

TOGA; MANFAAT DAN PENGEMBANGAN TANAMAN JAHE

Ermí Abriyani*, Lia Fikayuniar, Safitri

Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang
ermi.abriyani@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Banyak orang lebih memilih obat herbal dibanding obat kimiawi atau sintetis karena masyarakat menganggap bahwa dengan mengkonsumsi obat herbal bisa meminimalisir efek samping dari obat-obatan. WHO menyebutkan bahwa hingga 65% dari penduduk negara maju menggunakan pengobatan tradisional dan obat-obat dari bahan alami. Tanamn obat keluarga merupak salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan terhadap obat herbal. Pada pengabdian kepada masyarakat di desa Pangulah Utara dilaksanakanlah dalam bentuk edukasi dari Toga dalam hal manfaat dan pengembangan tanamn jahe. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan sebagai pemenuhan kewajiban dari akademisi atau universitas yakni tridhama serta memberikan edukasi mengenai tanaman obat keluarga, manfaat dan pengembangan tanaman jahe. metode dari kegiatan ini adalah menyampaikan dan menjelaskan manfaat jahe dan pengembangn tanamn jahe. sehingga dihasilkan pengembangan jahe dengan menanam lahan yang disediakn dengan tanaman jahe dan membuat minuman seduh dari jahe.

Kata kunci; toga (tanaman obat keluarga), pengembangan jahe, minuman seduh dari jahe

Abstract

Many people prefer herbal medicines over chemical or synthetic drugs because people think that taking herbal medicines can minimize the side effects of medicines. WHO states that up to 65% of the population of developed countries uses traditional medicine and medicines from natural ingredients. Medicine plants family is one form of fulfilling the need for herbal medicines. Community service in the village of North Pangulah was carried out in the form of education from Toga in terms of the benefits and development of ginger plants. This community service aims to fulfill obligations from academics or universities, namely Tridhama to provide education about the medicinal plant family and the benefit of the development of ginger plants. The method of this activity is to convey and explain the benefits of ginger and the development of ginger plants. resulting in the development of ginger by planting land provided with ginger plants and making brewed drinks from ginger.

Keywords; family medicinal plant, ginger development, ginger brewed drink

PENDAHULUAN

Walaupun kehidupan masih modern namun dalam pengobatan masih banyak yang mempercayakan pada obat herbal. Salah satu keuntungan dari obat herbal adalah tersedianya bahan-bahan alami di sekitar kehidupan. Selain itu masyarakat menganggap bahwa dengan mengkonsumsi obat herbal bisa meminimalisir efek samping dari obat-obatan. WHO menyebutkan bahwa hingga 65% dari penduduk negara maju menggunakan pengobatan tradisional dan obat-obat dari bahan alami (Depkes RI, 2007)., Obat-obat herbal yang dibutuhkan bisa ditanam di pekarangan rumah, ataupun jika lahan sempit bisa juga di tanam dalam pot. Jenis-jenis tanaman yang sengaja dibudidayakan di pekarangan rumah yang di fungsikan sebagai tanaman obat sehingga bisa dimanfaatkan dalam memenuhi kebutuhan obat-obatan keluarga disebut dengan tumbuhan obat keluarga atau disingkat dengan TOGA. Jenis tanaman yang di pakai dalam TOGA antara lain rimpang-rimpangan, lidah buaya, daun kemangi, seledri, daun bunga kembang sepatu, jeruk nipis, laos dan lain-lain. Rimpang-rimpangan yang biasa di aplikasikan dalam tanaman atau tumbuhan obat keluarga anataranya adalah; jahe, kencur, kunyit, temu kunci, temu lawak, laos, dan lain sebagainya. Salah satu rimpang-rimpangan yang paling sering digunakan adalah jahe. Jahe yang memiliki nama latin (*Zingiber officinale*) mempunyai berbagai manfaat untuk kesehatan diantaranya mengatasi batuk, sakit kepala, masuk angin dan meningkatkan kekebalan tubuh. Jahe sudah digunakan dari zaman dahulu di berbagai negara seperti di Yunani, jahe digunakan pertama kali sebagai obat herbal untuk mengatasi penyakit vertigo, mual-mual, dan mabuk perjalanan (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004). Di Inggris Raja Hendry ke VIII merekomendasikan jahe untuk mengatasi wabah penyakit (Plague) pada abad ke-16, sedangkan Ratu Elizabeth I menganjurkan jahe untuk meningkatkan gairah seksual (Goulart, 1995). Di kawasan Asia tanaman ini juga telah dimanfaatkan sebagai bahan bumbu masakan dan bahan obat tradisional sejak ribuan tahun yang lalu (Ware, 2017). Dengan telah banyaknya manfaat dari tanaman jahe ini disebabkan oleh banyaknya kandungan kimia yang terdapat dalam tanaman ini, diantaranya; at-zat aktif dalam minyak atsiri seperti shogaol, gingerol, zingeron,

Karawang, 28 Februari 2023

dan zat-zat antioksidan (I Wayan Redi Aryanta, 2019) seperti flavonoid, polifenol. Menurut Ariviani (1999) dalam Hasyim (2009), jahe memiliki berbagai kandungan zat yang diperlukan oleh tubuh, kandungan zat tersebut antara lain minyak atsiri (0,5 - 5,6%), zingiberon, zingiberin, zingibetol, barneol, kamfer, folandren, sineol, gingerin, vitamin (A, B1, dan C), karbohidrat (20 60%) damar (resin) dan asam organik (malat, oksalat). Selain sebagai antimikroba, jahe juga memiliki kemampuan sebagai antioksidan (Uhl, 2000). Berkaitan dengan unsur kimia yang dikandungnya, jahe dapat dimanfaatkan dalam berbagai macam industri, antara lain sebagai berikut: industri minuman (sirup jahe, instan jahe), industri kosmetik (parfum), industri makanan (permen jahe, awetan jahe, enting-enting jahe), industri obat tradisional atau jamu, industri bumbu dapur (Prasetyo, 2003). Di Indonesia terdapat tiga jenis jahe yakni jahe sunti atau jahe merah, jahe gajah dan jahe emprit. Ketiga jahe ini banyak dibudidayakan secara intensif di daerah Rejang Lebong (Bengkulu), Bogor, Magelang, Yogyakarta, dan Malang, dan dimanfaatkan untuk bumbu masakan, bahan obat herbal dan untuk minuman (Santoso, 2008). Selain itu manfaat yang diperoleh dari jahe seperti anti peradangan, mencegah permasalahan pada kulit, mencegah agar tidak terjangkit kanker, meningkatkan sistem imun, obat masuk angin, membantu menurunkan berat badan, mengurangi mual, mengurangi rasa sakit, mendetoksifikasi tubuh dari racun, dan lain sebagainya. Cara penggunaan jahe sebagai obat, biasanya banyak masyarakat yang menjadikan jahe sebagai minuman, seperti minuman sekoteng yang ditambah jahe, ada juga yang membakar jahe tersebut untuk mengeluarkan zat Atsiri dari jahe dan menambahkan ke minuman atau sebagai aromatherapy, di China jahe sendiri di keringkan dan di jadikan obat herbal yang nantinya diseduh dan diminum, oleh karena banyaknya manfaat dari tanamn jahe tersebut dan telah di pergunakan secara turun temurun maka pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa pangulah utara kecamatan Kota baru ini mengenalkan tanaman obat keluarga khususnya tanaman jahe. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai salah satu kewajiban dalam pemenuhan tridharma yang telah melekat ke dalam suatu akademisi universitas. Selain itu kegiatan ini dapat menambah wawasan dari masyarakat desa Pangulah utara dalam memahami Karawang, 28 Februari 2023

manfaat dari tanaman jahe dan pengembangan tanaman jahe melalui pemanfaatan lahan yang dimiliki Kelompok Wanita Tani (KWT) desa Pangulah Utara sebagai tempat untuk menanam tanaman obat keluarga khususnya tanaman jahe.

ANALISIS SITUASI

Desa Pangulah utara tepatnya di Dusun Kiara memiliki lahan yang cukup luas dan dimanfaatkan oleh Kelompok Wanita Tani (KWT) merupakan salah satu wadah bagi para petani wanita untuk lebih meningkatkan dan mengembangkan kemampuan petani dan keluarganya sebagai subjek pembangunan pertanian melalui pendekatan kelompok tani agar lebih berperan dalam pembangunan. Lahan ini biasanya ditanami dengan tanaman sayur-sayuran sebagai pelatihan dan edukasi mengenai tata cara bercocok tanam dan dalam hal memanen yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pemaksimalan penggunaan Lahan yang dimiliki oleh KWT masih dalam taraf sayur-sayuran dan belum mengaplikasikan dalam tanaman obat. Berdasarkan dari itu maka pengabdian kepada masyarakat di Desa Pangulah Utara dilaksanakan dengan memberikan edukasi, pemahaman mengenai tanaman obat keluarga yakni tanaman jahe dan pengembangan tanaman jahe. Tanaman Obat keluarga yang diedukasi dan diaplikasikan adalah mengenai tanaman jahe karena tanaman jahe memiliki banyak manfaat diantaranya pada kulit, mencegah agar tidak terjangkit kanker, meningkatkan sistem imun, bisa sebagai obat masuk angin, membantu menurunkan berat badan, mengurangi mual, mengurangi rasa sakit, mendetoksifikasi tubuh dari racun. Selain itu juga dapat dimanfaatkan sebagai tambahan dalam makanan dan minuman. Sehingga pengabdian kepada masyarakat di desa Pangulah Utara dapat memberikan hasil berupa pemahaman mengenai pentingnya dan manfaat dari tanaman obat keluarga tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Desa Pangulah utara dilaksanakan dalam bentuk pemberian pemahaman berupa edukasi mengenai Toga atau tanaman obat keluarga yakni mengenai manfaat dari tanaman jahe serta cara pengembangan tanaman jahe tersebut. Tanaman obat keluarga bisa dari keluarga rimpang-rimpangan, ataupun tumbuhan seperti lidah buaya, seledri, sirih, jeruk nipis, rambutan, dan lain sebagainya. Pada pengabdian kepada masyarakat di Desa Pangulah Utara dengan mengedukasi masyarakat dalam pengembangan dan pemanfaatan mengenai tanaman jahe. Ini dikarenakan tanaman jahe memiliki banyak manfaat baik dalam hal pemanfaatan dalam pengobatan ataupun bisa dimanfaatkan dalam makanan dan minuman. Banyak khasiat yang bisa diambil dari tanaman jahe. Hasil dari edukasi yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat di Desa Pangulah Utara juga dapat terealisasi dalam hal pengembangan tanaman obat keluarga dengan menanam tanaman jahe di lahan KWT Dusun Kiara Desa Pangulah Utara. Kegiatan ini dapat dilihat seperti pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Menanam tanaman Jahe di lahan KWT Dusun Kiara, Desa Pangulah Utara

Karawang, 28 Februari 2023

Kemudian dalam pemahamn mengenai manfaat tanaman jahe maka dilaksanakan juga cara pembuatan serbuk minuman seduh dari jahe. Cara pembuatan serbuk minuman seduh dari jahe adalah memebersihkan jahe kemudian mengupas kulit jahe kemudian ditimbang sebanyak 1 kg, lalu diblender dengan air secukupnya sampai halus, disaring terlebih dahulu dan diendapkan selama 1 jam sampai terjadinya endapan, pisahkan air jahe dari endapannya dengan memasukkan air jahe ke dalam wajan atau panci dengan api besar. Setelah air jahe mendidih masukkan 1 kg gula pasir kemudian diaduk sampai merata. Lalu campuran ini terus diaduk diatas api kecil sampai air jahe berubah menjadi granul. Kemudian granul jahe tadi diblender sampai menjadi serbuk halus jahe. serbuk ini bisa di seduh dengan air hangat untuk mendapatkan khasiat dari tanamn jahe.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari plaksanaan kegiatan kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa;

1. Terlaksananya pengabdian kepada masyarakat di desa Pangulah Utara merupakan salah satu perwujudan pelaksanaan kewajiban tridharma yang melekat pada akademisi/dosen universitas.
2. Terlaksananya edukasi mengenai Toga atau tanaman obat keluarga dalam hal pemanfaatna dan pengembangan tanamn jahe di desa pangulah Utara.

Saran

Diperlukannya kegiatan yang berkesinambunagn dalam pemahaman tanaman obat keluarga dari bahan lain sehingga ke depannya dapat juga dikembangkan adanya apotik hidup dan kegiatan ini juga dipengaruhi adanya keterbatasan waktu dalam pelaksanaan pada setiap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia., 2007, Kebijakan Obat Tradisional Nasional. Jakarta: Depkes RI
- Goulart, F.S. 1995. Super Healing Foods. Reward Books, a member of Penguin Putnam Inc. New York.
- Hasyim, N. 2009. Kajian Kerusakan Minyak dengan Penambahan Ekstrak Jahe (*Zingiber Officinale Roscoe*) Selama Penyimpananan. Skrikpsi Fakultas Pertanian. UNS. Surakarta.
- I Wayan Redi Aryanta , 2019, Manfaat Jahe Untuk Kesehatan, E-Jurnal Widya Kesehatan ,Volume 1, Nomor ; 2
- Prasetyo, Y, T. 2003. Instan: Jahe, Kunyit, Kencur, Temulawak. Yogyakarta: Kanisius.
- Reader's Digest. 2004. Foods that Harm Foods that Heal. The Reader's Digest Association Inc. New York.
- Santoso, H.B. 2008. Ragam & Khasiat Tanaman Obat. PT Agromedia Pustaka.Yogyakarta.
- Uhl, S.R. 2000. Handbook of Spices, Seasonings and Flavoring. Technomic Publishing Co. Inc. Lancaster-USA.
- Ware, M. 2017. Ginger: Health Benefits and Dietary Tips. <https://www.medicalnewstoday.com /articles/265990.php>. (diakses tanggal 15 September 2019).