

## PELATIHAN PEMBUATAN JAMU JAHE MERAH INSTAN DI PASIE JAMBAL KOTA PADANG

Nova Syafni\*), Wiwik Hanifah, Ryan Fajri Kurniawan, Lili Fitriani, dan Suryati  
Fakultas Farmasi Universitas Andalas

\*) Email Koresponden: [novasyafni@phar.unand.ac.id](mailto:novasyafni@phar.unand.ac.id)

### ABSTRAK

Sebagian besar penduduk Daerah Pasie Jambak menggantungkan mata pencaharian mereka sebagai nelayan, yang memerlukan kondisi fisik yang prima untuk melaksanakan pekerjaan mereka. Jahe merah merupakan salah satu tanaman yang sangat umum ditemukan di pasar dan telah dikenal memiliki manfaat dalam menjaga stamina tubuh. Oleh karena itu, BEM KM Farmasi UNAND bekerja sama dengan anggota fakultas dan mahasiswa melakukan pelatihan dalam pembuatan jamu jahe merah instan dengan tujuan untuk menjadikannya sebagai minuman kesehatan yang praktis di konsumsi oleh masyarakat nelayan dan dapat dibawa saat mereka pergi melaut. Pelatihan ini dihadiri oleh sebagian besar ibu-ibu yang tinggal di sekitar Daerah Pasie Jambak, Kota Padang. Proses pelatihan terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah penjelasan tentang manfaat jahe merah, diikuti oleh tahap kedua yaitu praktik pembuatan jamu jahe merah instan dengan menggunakan rimpang jahe merah, gula pasir, dan air. Tahap selanjutnya adalah pelatihan dalam proses pembungkusan jahe merah dan tata cara menyeduh minuman ini. Kegiatan pelatihan diakhiri dengan sesi diskusi dan pengisian kuesioner mengenai pelaksanaan pelatihan. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa masyarakat dapat dengan lancar melakukan pembuatan dan pembungkusan jamu jahe merah instan. Hasil kuesioner juga mengindikasikan bahwa secara umum, semua peserta pelatihan merasa puas dengan pelaksanaan kegiatan ini. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat Daerah Pasie Jambak, membantu meningkatkan kesehatan mereka, dan memberikan solusi praktis bagi para nelayan yang memerlukan stamina tubuh yang baik dalam menjalankan pekerjaan mereka.

**Kata Kunci:** *pelatihan, pembuatan jamu, jahe merah, instan, BEM KM Farmasi UNAND*

### *Training for Instant-Jamu Making from Red Ginger in Pasie Jambak in Padang*

### ABSTRACT

The majority of the population in the Pasie Jambak area depends on fishing as their livelihood, which requires them to be in excellent physical condition to carry out their work. Red ginger is one of the most commonly found plants in the market and is known to have benefits in maintaining bodily stamina. Therefore, the Student Executive Board of the Faculty of Pharmacy, Andalas University, in collaboration with faculty members and students, conducted training in the production of instant red ginger herbal drinks with the aim of making it a convenient health beverage for the fishing community, suitable for consumption during their fishing trips. This training was attended by a large number of women residing in the vicinity of Pasie Jambak, Padang City. The training process consisted of several stages. The first stage involved an explanation of the benefits of red ginger, followed by the second stage, which was a practical session on the production of instant red ginger herbal drinks using red ginger rhizomes, sugar, and water. The subsequent stage focused on the packaging of the red ginger product and the proper method of preparing the beverage. The training activities concluded with a discussion session and the completion of questionnaires regarding the implementation of the training. The results of this training demonstrated that the participants were able to smoothly produce and package instant red ginger herbal drinks. The questionnaire results also indicated that overall, all participants were satisfied with the training activities. Therefore, it is expected that this training will provide significant benefits to the community in the Pasie Jambak area, helping to improve their health and offering a practical solution for fishermen who require good physical stamina to carry out their work.

**Keywords:** *training, making jamu, red ginger, instant, BEM KM UNAND Pharmacy*

## PENDAHULUAN

Pemanfaatan sumber daya alam yang ada di sekitar untuk kesehatan manusia menjadi penting karena tumbuh-tumbuhan memiliki aktivitas biologis yang beragam. Salah satu tumbuhan bermanfaat adalah jahe merah (*Zingiber officinale* Roscoe). Rimpang jahe merah secara tradisional digunakan untuk mengobati flu, masuk angin, dan menghangatkan badan. Laporan beberapa penelitian menyatakan bahwa jahe merah dapat digunakan untuk mengobati asam urat (Lamtiur P, 2015), antiinflamasi, antipiretik, analgesik (Bitari, dkk, 2023), antioksidan (Rukhayyah, 2022), anti mikroba, anti diabetes, anti kanker, anti platelet, kardiotonik (Bitari dkk, 2023; Syafitri, dkk, 2018). Minyak atsiri dari jahe merah ini dilaporkan memiliki khasiat yang sama dengan ekstrak jahe merah, selain itu juga berkhasiat sebagai bronkodilator, anti-ulcer, dan anti pestisida (Mahboubi, 2019). Pada uji klinis, jahe merah telah dilaporkan dapat mencegah mual, sehingga dapat dimanfaatkan untuk pasien kanker setelah menjalani kemoterapi, mual karena gastritis, dan pada pasien pasca operasi yang mengalami mual (Mahboubi, 2019).

Umumnya, jahe merah di konsumsi masyarakat dalam bentuk rebusan air jahe, di mana jahe yang digunakan masih dalam bentuk rimpang jahe dan memerlukan peralatan dapur. Khasiat jahe merah yang sudah banyak dilaporkan serta penggunaannya untuk pengobatan tradisional merupakan hal yang mendukung untuk pengolahan dan pelatihan pembuatan jamu instan dari jahe merah ini. Jamu instan dapat memudahkan masyarakat dalam mengonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari (Syahrudin, M.G.M., dkk, 2021). Selain itu, dilaporkan juga bahwa pembuatan jamu berbasis tanaman obat merupakan salah satu Upaya Kesehatan Bersumber Daya Manusia (UKBM) di mana masyarakat berperan dalam pembangunan Kesehatan (Ayuwardani, N., dkk, 2023). Jamu instan yang dimaksudkan pada kegiatan ini adalah sediaan berupa granula campuran dari sari jahe merah dengan gula pasir di mana untuk menyeduhnya masyarakat hanya menambahkan air panas. Cara ini sangat mudah dibandingkan dengan persiapan jamu cair. Selain itu, dari aspek bidang farmasi, bentuk sediaan padat relatif lebih stabil secara penyimpanan dibandingkan sediaan cair sehingga menambah nilai jual dari jamu instan (Ayuwardani dkk, 2023). Dari aspek ekonomi, jamu instan jahe merah juga dapat dijadikan sebagai bentuk usaha industri rumah tangga bagi masyarakat (Aristia, 2020).

Kegiatan pelatihan ini bertempat di daerah Pasie Jambak. Hal ini dilatarbelakangi karena daerah ini merupakan desa binaan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) KM Fakultas Farmasi Universitas Andalas. Sebagian besar penduduk daerah ini bekerja sebagai nelayan dan secara geografis yang berada di tepi pantai. Minuman kesehatan seperti jahe merah instan dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan para nelayan yang pulang melaut serta untuk menghangatkan tubuh (Ayuwardani, dkk, 2023). Para nelayan juga bisa membawa serbuk jahe ini ketika melaut karena sangat praktis untuk menyediakannya. Selain itu, dengan pelatihan ini diharapkan dapat membantu perekonomian masyarakat karena dapat dijual dikedai minuman mereka atau dijual dalam bentuk kemasan (Aristia, 2020). Untuk penggunaan pribadi, jamu jahe merah instan dapat mereka seduh setelah mereka.

Kegiatan desa binaan yang dikemas dengan kegiatan pelatihan kepada masyarakat ini diharapkan menjadi wadah bagi mahasiswa, dosen dan masyarakat untuk

menumbuhkan rasa kepedulian. Berdasarkan hasil temuan BEM KM Farmasi, desa binaan ini diketahui bahwa belum pelatihan tentang pembuatan jamu instan dari jahe merah yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan sekaligus meningkatkan perekonomian masyarakat. Oleh karena itu, sivitas akademik (mahasiswa dan dosen) melihat permasalahan yang ada di masyarakat sehingga dapat memberikan solusi secara berkelanjutan.

Kegiatan ini bertujuan memberikan keterampilan dan pengetahuan tentang pembuatan jahe merah instan. Kegiatan pelatihan pembuatan jamu instan jahe merah ini diharapkan untuk dapat menambah pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah jahe merah sebagai minuman kesehatan dan juga praktis dibawa melaut bagi masyarakat di Pasie Jambak kota Padang.

## METODOLOGI

Kegiatan ini dilakukan di daerah Pasia Jambak, Pasie Kandang, RT 02, RW 10, Kelurahan Pasie Nan Tigo, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, bertempat di UPT SDN 06 Pasie Jambak. Peserta kegiatan ini adalah ibu-ibu dan anak remaja yang tinggal di sekitar tempat kegiatan serta mahasiswa dari Fakultas Farmasi Universitas Andalas. Bahan yang digunakan adalah rimpang jahe merah segar, gula pasir, dan air. Alat yang digunakan untuk proses pembuatan jamu jahe merah instan yaitu kompor gas, kual, blender, penyaring, wadah plastik, pengaduk, saringan kain dan aluminium.

Tabel 1. Pertanyaan Kuesioner Pelaksanaan Kegiatan

| No. | Pertanyaan                                                                                                      | Skala Penilaian     |              |        |               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------|---------------|
|     |                                                                                                                 | Sangat tidak setuju | Tidak setuju | Setuju | Sangat setuju |
| 1.  | Kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan peserta                                                      |                     |              |        |               |
| 2.  | Pelatihan yang diberikan bermanfaat untuk peserta                                                               |                     |              |        |               |
| 3.  | Pelaksanaan kegiatan mudah dimengerti dan diikuti                                                               |                     |              |        |               |
| 4.  | Peserta berminat untuk mengikuti lanjutan kegiatan pengabdian ini selanjutnya                                   |                     |              |        |               |
| 5.  | Pelatihan ini dapat memberikan ide untuk usaha bagi peserta                                                     |                     |              |        |               |
| 6.  | Kegiatan ini apakah dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penggunaan bahan alam untuk obat tradisional |                     |              |        |               |
| 7.  | Secara umum, peserta puas terhadap kegiatan yang diikuti                                                        |                     |              |        |               |

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap. Tahap pertama yaitu memberikan penjelasan kepada peserta menggunakan brosur tentang manfaat jahe merah dan proses pembuatan jamu jahe merah instan. Selanjutnya dilaksanakan pelatihan pembuatan jamu jahe merah instan secara langsung kepada masyarakat yang hadir. Jamu yang sudah siap dihaluskan dengan blender dan dikemas.

Tahap terakhir yaitu pengisian kuesioner yang telah disiapkan kepada peserta pelatihan. Pertanyaan kuesioner tertera pada Tabel 1. Penilaian kuesioner dengan menggunakan angka 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), dan 4 (sangat setuju).

Hasil kuesioner kemudian dianalisis dengan menjumlahkan pilihan peserta pada masing-masing pertanyaan dan dibagi dengan jumlah peserta yang mengisi kuesioner sehingga didapatkan rata-rata untuk poin masing-masing pertanyaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pembuatan jamu instan jahe merah kepada masyarakat ini merupakan rangkaian acara dari desa binaan yang dilakukan selama dua hari yaitu tanggal 6-7 Mei 2023, dimana juga dilakukan penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan kesehatan yang bekerja sama dengan klub yang ada di BEM KM Farmasi UNAND. Kegiatan ini merupakan program kerja di desa binaan BEM KM Farmasi UNAND pada tahun 2023.

Pelaksanaan pelatihan ini dihadiri oleh beberapa orang masyarakat yang ada di sekitar UPT SDN 06 Pasie Jambak, pada saat kegiatan Ibu RT setempat juga ikut menghadiri dan mengikuti acara pelatihan. Mahasiswa Farmasi yang tergabung dari berbagai angkatan juga ikut menjadi peserta dan membantu proses pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Pelatihan dimulai dengan menjelaskan tentang manfaat dari jahe merah dalam pengobatan tradisional dan penjelasan mengenai proses pemakaiannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan pembuatan jahe merah instan dimulai dengan penyiapan bahan dan alat yang akan digunakan yang didemonstrasikan ke masyarakat (Hefni dkk, 2023; Suhatri dkk, 2023). Kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung pembuatan jamu bersama masyarakat dan mahasiswa dan dilanjutkan dengan diskusi. Pelatihan ini dilakukan 2 *batch* yaitu *batch* 1 dengan partisipan mahasiswa dan masyarakat dan *batch* 2 dengan partisipan masyarakat saja (Gambar 1 dan 2). Sebelum jamu dibungkus, jamu yang sudah jadi dihomogenkan ukurannya dengan cara memblender serbuk kasar yang terbentuk dengan menggunakan blender hingga halus. Setelah itu diikuti dengan mengayak serbuk dengan menggunakan pengayak yang terbuat dari aluminium yang telah dikeringkan (Gambar 3). Pengayak harus dalam kondisi kering supaya serbuk tidak lengket dengan pengayak dan bisa tahan lama untuk disimpan. Kemudian tahap akhir adalah pembungkusan. Setelah pembuatan jamu selesai, maka jamu dimasukkan dalam wadah sachet sehingga mudah untuk disajikan. Dampak dari kegiatan pelatihan ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat bagaimana cara mengolah bahan alam (jahe merah) menjadi minuman kesehatan yang higienis dan tahan lama. Proses pelatihan pembuatan jamu jahe merah instan ini dapat dilihat dalam bentuk video pada link berikut: <https://youtu.be/-rEj2HkWyC4>.



Gambar 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan *Batch 1* (Dokumen Pribadi, 2023)



Gambar 2. Foto Pelaksanaan Kegiatan *Batch 2* (Dokumen Pribadi, 2023)

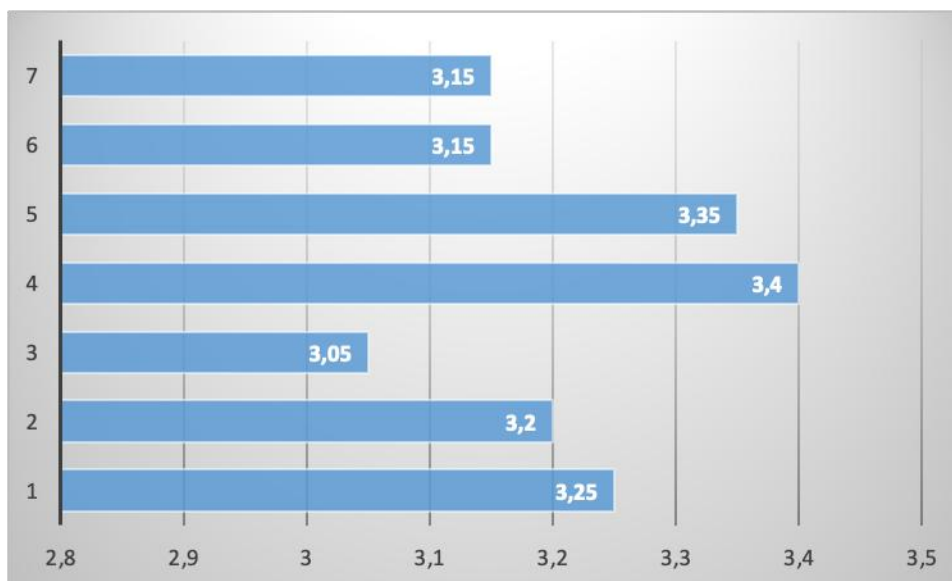
Setelah pelaksanaan kegiatan kemudian mahasiswa dari klub NSAID membantu meminta para peserta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan. Selain itu juga dibuka diskusi dan tanya jawab antara peserta dengan dosen serta mahasiswa. Salah satu pertanyaan dari peserta adalah mengenai berapa banyak jamu jahe instan ini boleh diminum setiap hari. Maka berdasarkan dari pembungkusan yang dipraktikkan

diketahui bahwa satu kali seduh jamu jahe merah instan tersebut adalah sebanyak 20 gram dengan jumlah air panas sebanyak  $\pm 200$  ml, jadi masyarakat dapat mengkonsumsi 1-2 kali sehari (Safitri dkk., 2018; Bitari dkk., 2023). Selain itu juga banyak yang bertanya tentang proses pengolahan pembuatan jamu jahe merah instan secara berulang karena kondisi saat pelaksanaan kegiatan hujan deras jadi peserta datang silih berganti dan terjadi pengulangan pertanyaan.

Pada saat diskusi ini mahasiswa juga banyak membantu menjawab karena mereka sudah mendengarkan penjelasan dari pertanyaan sebelumnya. Setelah itu masyarakat juga disuguhi minuman jamu jahe merah instan, pada saat itu kondisi sangat mendukung karena hari hujan seharian dan lapangan sekolah saat itu tergenang air sehingga minuman jahe merah ini dapat menghangatkan mereka saat sampai di tempat kegiatan pelatihan. Rasa hangat ini disebabkan oleh kandungan kimia yang ada pada tumbuhan jahe yaitu gingerol (Semwal dkk, 2015). Senyawa ini memberikan banyak khasiat terhadap kesehatan dan nutrisi manusia. Kegiatan diskusi ini akan memberikan dampak berupa peningkatan pengetahuan kepada masyarakat mengapa jahe ini bisa digunakan sebagai minuman kesehatan.



Gambar 3. Foto Kegiatan Pelaksanaan Pengayakan Dan Jamu Yang Sudah Dikemas (Dokumen Pribadi, 2023)



Gambar 4. Grafik Hasil Kuesioner Pertanyaan 1-7 Kegiatan Pelatihan Kepada Masyarakat

Kuesioner diberikan kepada 14 orang peserta yang ikut dalam kegiatan pelatihan yang berumur antara 13 – 66 tahun. Dari tujuh pertanyaan kuesioner yang diberikan kepada peserta semuanya memberikan penilaian skor 3 dan 4 dari *range* nilai 1 – 4 (Gambar 4). Dari analisis yang dilakukan terlihat dampak dari pelatihan ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengolahan tumbuhan obat menjadi minuman kesehatan. Selain itu masyarakat juga berminat untuk kegiatan lanjutan dan memberikan ide untuk menjadi usaha di masyarakat. Dampak dari pelatihan pembuatan minuman kesehatan ini dapat dilanjutkan untuk bekerja sama pada proses pengembangan dan budidaya jahe merah dengan memanfaatkan lahan yang mereka miliki jadi lebih produktif (Susanti dkk, 2020; Husni dkk, 2022).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan pembuatan jamu jahe merah instan di daerah Pasie Jambak Kota Padang bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat di desa binaan BEM Fakultas Farmasi UNAND. Pelaksanaan kegiatan ini mendapatkan sambutan yang baik dari peserta yang ditunjukkan dengan antusias peserta dalam bertanya dan berdiskusi. Peserta kegiatan mendapatkan pengetahuan dan *skill* dalam pengolahan jahe merah yang dapat mereka aplikasikan dalam kehidupan mereka sehari-hari untuk minuman kesehatan. Keberlanjutan pengolahan minuman kesehatan dari jahe merah ini sangat ditunggu oleh masyarakat dan diharapkan masyarakat di daerah ini dapat memproduksi jamu jahe merah instan untuk usaha rumah tangga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada BEM KM Fakultas Farmasi untuk kerja samanya. Terima kasih kepada Diva dan MPD tim BEM KM Fakultas Farmasi UNAND yang sudah membuat video untuk hasil kegiatan ini. Terima kasih kepada Fakultas Farmasi untuk dana pengabdian masyarakat pengembangan dosen skim iptek, dana dipa fakultas farmasi tahun anggaran 2023 dengan nomor surat perjanjian pelaksanaan: 65/UN16.10.D/PJ.01/2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristia BF, IG MF, PZ G.R., 2020. Optimalisasi imunitas di masa pandemi dengan bubuk jahe (serbuk jahe merah) bagi warga desa Mojogeneng Kabupaten Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 26 November 2020, Seminar Virtual: 279-287.
- Ayuwardani N, Raising R, Hermawatiningsih OD, Hariningsih Y, Maritha V, Indrasari T. 2023. Pengelolaan hasil tanaman obat keluarga (toga) jamu instan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*). *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 4(1): 6-9.
- Bitari A, Oualdi I, Touzani R, Elachouri M, Legssyer A. 2023. *Zingiber officinale* roscoe: a comprehensive review of clinical properties. *Materials Today's Proceedings*. 72(7): 3757-3767.
- Hefni D, Suhatri N, Srangenge Y. 2022. Pembuatan minuman herbal jahe serbuk dan nata lidah buaya dari tanaman obat keluarga (TOGA) di Nagari Sikucur Kecamatan V Koto Kampuang Dalam Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*. 5(4): 189-197.
- Husni E, Hefni D, Dachriyanus, Suhatri N, Susanti M. 2022. Pengembangan tanaman obat keluarga di panti asuhan rahmatan lil alamin Sawahan Kecamatan Padang Timur Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*. 5(4): 280-288.
- Lamptiur PT. 2015. Manfaat jahe merah (*zingiber officinale* roscoe) terhadap kadar asam urat. *J Agromed Unila*. 2(4): 530-535.
- Mahboubi M. 2019. *Zingiber officinale* rosc. essential oil, a review on its composition and bioactivity. *Clinical Phytoscience*. 5(6): 1-12.
- Rukhayyah KK, Kawareng AT, Sastyarina Y. 2022. Studi literatur: Uji antioksidan ekstrak jahe merah (*zingiber officinale* var. *rubrum*) menggunakan metode 2,2-diphenyl-1-picrylhydrazyl (DPPH). *Proceeding of 15<sup>th</sup> Mulawarman Pharmaceutical Conferences*. 27-29 Mei 2022, Samarinda, Indonesia: 242-245.

- Semwal RB, Semwal DK, Combrinck S, Viljoen AM. 2015. Gingerol and shogaol: important nutraceutical principles from ginger. *Phytochemistry*. 117: 554-568.
- Suhatri N, Hefni D, Susanti M. 2023. Pembuatan minuman kesehatan peningkat imunitas dari tanaman temu lawak (*Curcuma xanthorrhiza*) di Korong Tarok Kapalo Hilalang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*. 6(1): 31-38.
- Susanti O, Oktafiandes, Sulaiman DY. 2020. Pengembangan potensi pertanian, kesehatan dan sosial di Nagari Pandam Gadang Kecamatan Gunung Omeh. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*. 3(4): 312-320.
- Syafitri DM, Levita J, Mutakin M, Diantini A. 2018. A review: is ginger (*Zingiber officinale* var. *roscoe*) potential for future phytomedicine. *IJAS*. 8(1): 1-6.
- Syahrudin MGM, Pangesthi LT, Kristiastuti D, Lutfiati D, Dewi R, Ruhana A. 2021. Edukasi dan pembuatan jamu instan berbasis home industry bagi masyarakat yang terkena dampak ekonomi dalam masa pandemik. *Abimanyu: Journal of Community Engagement*. 2(2): 19-28.