

Pelatihan Pembuatan Minumana Kesehatan Berbahan Jahe Merah dan Jintan Hitam pada Kelompok Ibu-ibu Pengajian Langgar Ar Rahman Banjarbaru

Edi Hartoyo¹, Windy Yuliana Budianto², Lisda Hayatie³, Eko Suhartono^{4*}

1. Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin
2. Departemen Keperawatan Anak, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
3. Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi, Divisi Parasitologi, Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin
4. Departemen Biokimia dan Biomelekuler, Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin

ABSTRAK

Pendahuluan: Jahe merah dan jintan hitam merupakan tanaman yang sudah lama digunakan untuk minuman herbal yang bermanfaat untuk kesehatan. Akan tetapi belum banyak masyarakat yang mengetahui cara pembuatannya. Berkaitan dengan tersebut, dilakukan pelatihan kepada ibu-ibu kelompok pengajian Langgar Ar-Rahman Banjarbaru dengan tujuan memberikan edukasi dan ketrampilan cara pembuatan minuman kesehatan.

Metode: Metode yang digunakan adalah induktif partisipatif secara kelompok, yang diikuti oleh 37 anggota kelompok pengajian. Pemberian materi melalui penyuluhan dan pelatihan. Materi yang diberikan mulai pemilihan bahan hingga membuat minuman kesehatan yang siap disajikan.

Hasil dan Pembahasan: Kegiatan pelatihan pembuatan minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam berjalan dengan lancar. Para peserta antusias dalam mendengarkan pemaparan materi, dan aktif dalam tanya jawab seputar pembuatan minuman kesehatan. Selain itu juga termotivasi untuk meningkatkan kesehatan dengan membuat dan mengonsumsi minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam.

Kesimpulan: kegiatan ini adalah ibu-ibu anggota pengajian Langgar Ar-Rahman termotivasi untuk membuat dan mengonsumsi minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam.

Kata kunci: jahe merah; jintan hitam; minuman kesehatan

ABSTRACT

Introduction: Red ginger and nigella sativa have long been used for herbal drinks that are beneficial for health. However, many people know how to make it. So that training is needed for members of the Langgar Ar-Rahman Banjarbaru recitation group. The aim is to provide education and skills on how to make health drinks.

Method: The method used is participatory inductive in groups. The training was attended by 37 members of the study group. The material is given counseling and training. The material provided starts from the selection of ingredients to making health drinks that are ready to be served.

Results and Discussion: The training activities ran smoothly. Participants are serious and actively participate in activities. In addition, they are also motivated to improve their health by making and consuming health drinks made from red ginger and black cumin.

Conclusion: this activity is that the members of the Langgar Ar-Rahman recitation are motivated to make and consume health drinks made from red ginger and black cumin.

Keywords: red ginger; black cumin; healthy drink

Correspondence: Eko Suhartono, Departemen Biokimia dan Biomelekuler Divisi Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Email : ekoantioxidant@gmail.com

PENDAHULUAN

Jahe merah dan jintan hitam merupakan tumbuh-tumbuhan yang sering digunakan oleh masyarakat sebagai minuman kesehatan. Jahe merah merupakan tanaman rempah-rempah yang memiliki banyak manfaat kesehatan, misalnya untuk menahan nyeri saat haid, memperkuat sistem imun, mengatasi masalah pencernaan, dan masih banyak lagi^{1,2}. Oleh masyarakat, rempah-rempah ini dikonsumsi dengan cara diseduh dalam air panas kemudian diminum. Pada sisi lain, jintan hitam juga dikenal secara luas sebagai obat herba. Tanaman ini memiliki manfaat kesehatan dan mampu mengatasi berbagai penyakit, antara lain menurunkan tekanan darah tinggi, antidiabetes, antiradang, antioksidan, dan lain-lain³.

Menilik dari manfaat kesehatan dari jahe merah dan jintan hitam tersebut, maka perlu dikembangkan dan disebarluaskan kepada seluruh lapisan masyarakat seperti pada kelompok ibu-ibu pengajian di Langgar Arrahman Banjarbaru. Anggota pengajian Langgar Ar-Rahman Kelurahan Loktabat Utara merupakan sekelompok masyarakat yang bergerak di bidang keagamaan, sosial, dan penggerak di bidang kesehatan terutama saat pandemi Covid 19. Anggota pengajian Langgar Ar-Rahman Kelurahan Loktabat Utara sebanyak 37 orang, yang terdiri atas sebanyak 40,54% termasuk pralansia (usia 51-60 tahun) dan 10,81% tergolong lansia (lebih dari 60 thn). Hasil penelitian Elviani dkk⁴ menyebutkan bahwa semua usia memiliki probabilitas yang sama untuk terinfeksi Covid 19.

Hasil identifikasi awal, kelompok ibu-ibu pengajian belum memanfaatkan jahe merah dan jintan hitam sebagai minuman kesehatan. Hal ini disebabkan oleh belum diketahui komposisi serta metode pembuatannya. Berkaitan dengan hal tersebut, solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan pelatihan dan edukasi terkait manfaat minuman kesehatan yang berbahan jahe merah dan jintan hitam.

METODE

Khalayak sasaran dari pengabdian adalah ibu-ibu anggota pengajian Langgar Ar-Rahman yang terletak di Komplek Balitan I, kelurahan Loktabat Utara, Banjarbaru. Pelatihan yang diberikan terbagi atas 2 metode, yakni edukasi dan praktik. Metode edukasi meliputi pemberian materi terkait pola penyebaran covid dan manfaat jahe merah dan jintan hitam. Semenetera itu, metode praktik meliputi pelatihan pembuatan minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam. Pendekatan yang digunakan dalam metode ini adalah melalui diskusi dan tanya jawab. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini adalah sebagai berikut:

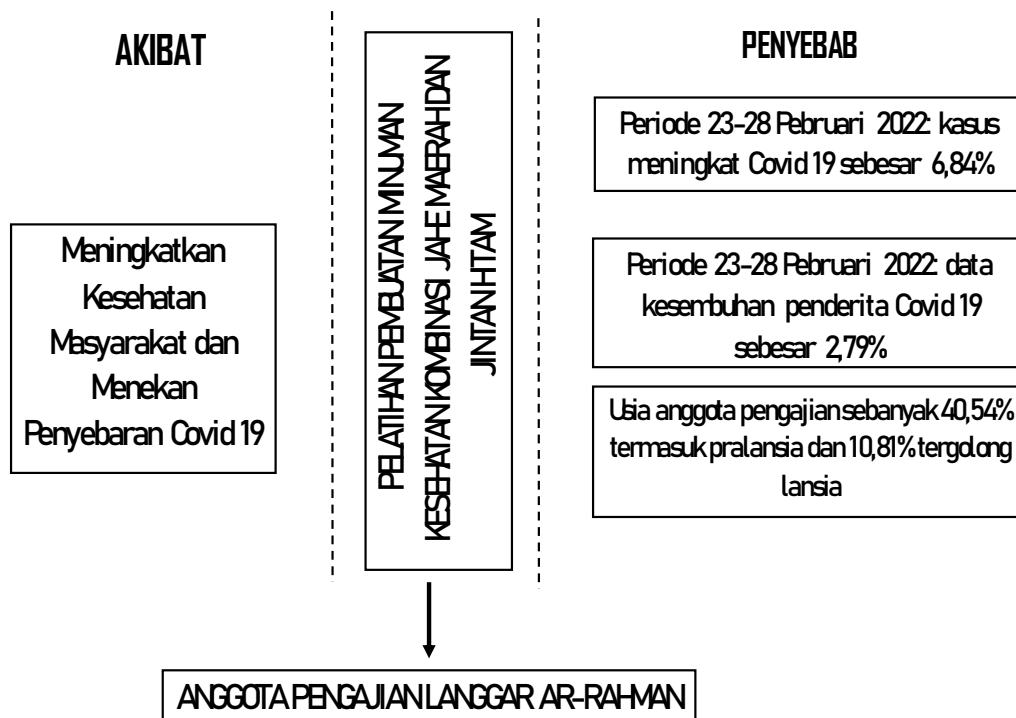
- a. Persiapan kegiatan pelatihan. Tahap persiapan dimulai sejak bulan Mei 2022. Pada tahap ini, akan dilakukan perijinan dan diskusi melalui Ketua Pengajian. Diskusi dilakukan untuk menemukan permasalahan mitra, terutama yang berkaitan pemanfaatan dan cara membuat minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam. Pelatihan tersebut diberikan dengan tujuan memberikan edukasi manfaat minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam serta cara pembuatannya.
- b. Pelaksanaan kegiatan pelatihan. Pada tahap ini, terlebih dahulu dibuat flyer yang disebar ke grup ibu-ibu pengajian. Pada saat pelaksanaan, akan dijelaskan pola penyebaran covid dan manfaat jahe merah dan jintan hitam. Selain itu, juga akan dilakukan pelatihan pembuatan minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan diikuti oleh 37 orang anggota pengajian dengan status pekerjaan 16,22% sudah pensiun, 13,57% bekerja sebagai PNS, dan 70,27% sebagai ibu rumah tangga. Pelatihan ini terbagi menjadi dua tahapan, yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan kegiatan pelatihan. Penjelasan lebih rinci pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:

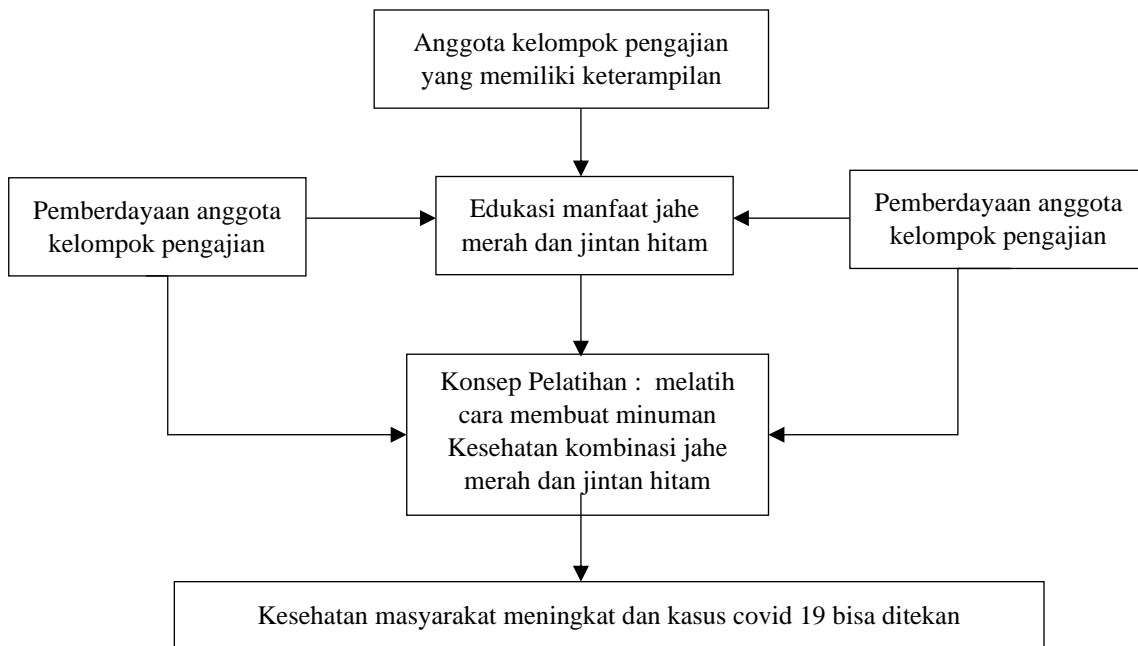
a. Persiapan Kegiatan Pelatihan.

Tahap persiapan pada kegiatan pelatihan ini dimulai pada bulan Mei 2022. Persiapan diawali dari identifikasi permasalahan yang ditemui oleh anggota kelompok pengajian. Identifikasi permasalahan ini dilakukan dengan cara mendatangi ketua kelompok pengajian kemudian berdiskusi untuk menggali permasalahan mitra. Hasil diskusi telah dirumuskan seperti gambar 1.



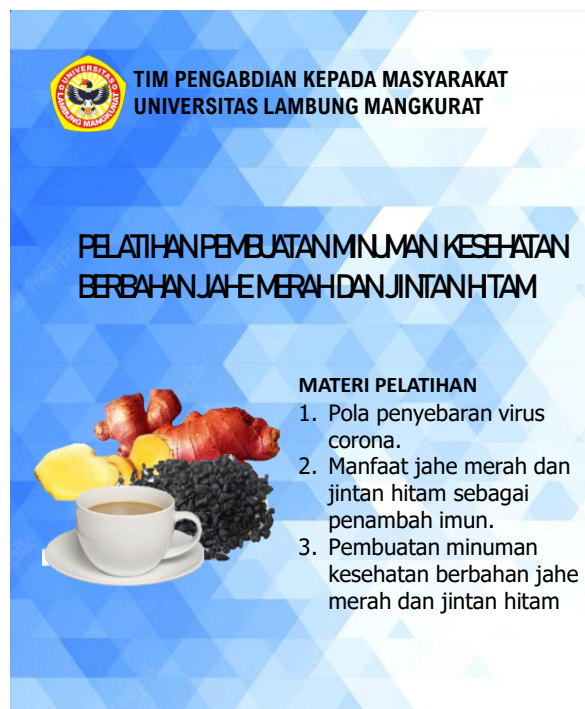
Gambar 1. Rumusan permasalahan pada kelompok pengajian

Setelah mendapatkan hasil dari idetifikasi masalah, lalu dibuat kesepakatan untuk membuat konsep penyelesaian permasalahan seperti gambar 2.



Gambar 2. Solusi yang ditawarkan pada kelompok pengajian

Setelah identifikasi dan solusi yang ditawarkan, selanjutnya memberikan pengumuman melalui flyer yang disebarakan malalui media whatsappap (gambar 3). Pemberian materi ini dilaksanakan secara tatap muka.



Gambar 3. Flyer yang disebarakan lewat whatsappap anggota pengajian

b. Pelaksanaa Kegiatan Pelatihan.

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di rumah ketua kelompok pengajian di Komplek Balitan I Blok A-2, dimulai dari penyuluhan dengan Pola penyebaran Covid 19. Pada materi ini dijelaskan tentang gejala Covid, faktor risiko, maupun cara pencegahannya (gambar 4). Materi disajikan oleh Dr. Edi Hartoyo., dr., Sp.A(K).

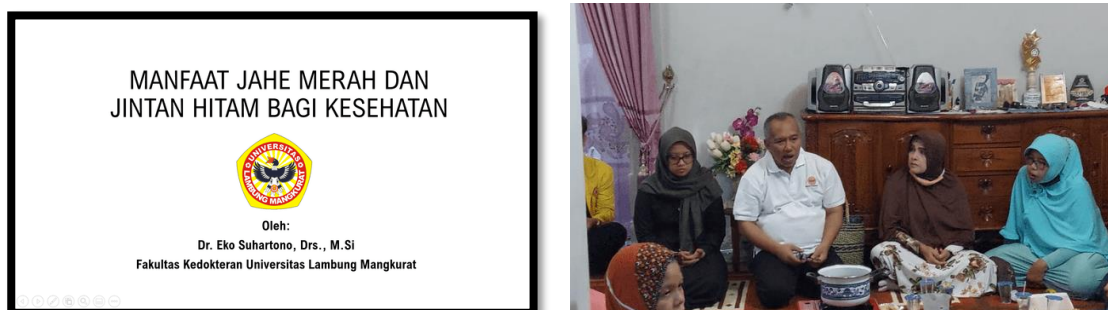


(a)

(b)

Gambar 4. Materi penyuluhan penyebaran Covid-19

Materi kedua tentang manfaat jahe merah dan jintan hitam sebagai penambah imun disajikan oleh Dr. Eko Suhartono, Drs., M.Si. Pada materi ini dijelaskan manfaat jahe merah dan jintan hitam yang banyak digunakan pada pengobatan tradisional.



(a)

(b)

Gambar 5. Materi penyuluhan manfaat jahe merah dan jintan hitam

Pada materi ini dijelaskan bahwa jahe merah mengandung minyak atsiri sekitar 1-4%, gingerol, zingeron, shogaol, dan oleoresin. Semakin tua umur jahe merah maka semakin tinggi kandungan minyak atsirinya.⁵ Selain itu, dijelaskan juga kandungan jintan hitam seperti karbohidrat, protein, lemak sehat termasuk asam oleat dan asam linoleat, kalsium, serat, zat besi, natrium, dan kalium. Hal ini memungkinkan tanaman tersebut dapat dikembangkan menjadi minuman kesehatan yang berperan dalam peningkatan imunitas.⁶

Setelah materi edukasi, selanjutnya diberikan materi pelatihan yang disajikan oleh Windy Yuliana Budianto, S.Kep, Ns., M.Biomed (Gambar 6). Pelatihan dimulai dari proses pemilihan, pembuatan bubuk, dan pencampuran bahan. Bahan yang digunakan adalah jahe merah, jintan hitam bahan-bahan lain yang disediakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Pada tahap ini, akan

diajarkan teknik memilih jahe merah dan jintan hitam serta bahan lain yang diperlukan, kemudian melakukan pengeringan, hingga dapat mampu memproduksi minuman kesehatan. Sementara itu, alat yang digunakan meliputi pisau, panci, kompor, dan gelas, sedangkan bahan yang digunakan adalah jahe merah dan jintan hitam.⁷



(a)



(b)

Gambar 6. Pelatihan pembuatan minuman kesehatan

Jintan hitam dan jahe dibersihkan untuk menghilangkan kotoran-kotoran yang menempel. Setelah dicuci dengan air mengalir, lalu tiriskan. Pembuatan minuman herbal diawal dengan mencampurkan satu sendok teh jintan hitam dan 2 irisan jahe merah. Kemudian masukkan ke dalam panci, lalu tambahkan 2 gelas air dan panaskan 5 menit dengan api yang besar sambil sesekali diaduk. Setelah itu, matikan api kompor lalu panci ditutup selama 10 menit, lalu saring dan masukan ke dalam gelas dengan ditambahkan satu sendok madu.

Secara umum kegiatan berjalan sangat lancar dan dinamis. Berbagai pertanyaan dan diskusi terkait dengan cara membuat, ukuran dan takaran, serta cara minumannya. Pada sisi lain, banyak pula pertanyaan seputar pemanfaatan bahan lain sebagai tambahan untuk minuman herbal. Akhir kegiatan ditandai dengan pemberian kenang-kenangan dan foto bersama (gambar 7).



(a)



(b)

Gambar 7. Penyerahan kenang-kenangan dari Tim Pengabdian Masyarakat ULM

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa para peserta pelatihan sangat bersemangat dan antusias dengan materi yang diberikan. Selain itu, peserta juga termotivasi untuk meningkatkan kesehatan dengan membuat dan mengonsumsi minuman kesehatan berbahan jahe merah dan jintan hitam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan bantuan dana melalui Program Dosen Wajib Mengabdikan tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia IN, Pratama BP, Agustin IJ, Khotimah KK, Fajrin MR, Lestari N, Jauza SS. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Arthritis Gout (Asam Urat). *Jurnal Sehat Masada*. 2021; XV(1): 112-119
2. Wicaksono AP. Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale*) terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa dan Postprandial pada Tikus Diabetes. *Majority*. 2015. 4(7): 97-102
3. Safithri F, Fauziyah AN, Hermayanti H. Penurunan Stres Oksidatif Setelah Pemberian Ekstrak Biji Jintan Hitam (*Nigella Sativa* L.) Pada Tikus Model Fibrosis Hati. *Saintika Medika*. 2018; 14(2): 81-87
4. Elviani R, Anwar C., Sitorus RJ, Gambaran Usia Pada Kejadian Covid-19. *JMJ*. 2021; 9(2): 204-209.
5. Firdausni, Kamsina. Pengaruh pemakaian jahe emprit dan jahe merah terhadap karakteristik fisik, total fenol, dan kandungan gingerol, shogaol ting-ting jahe (*Zingiber officinale*). *Jurnal Litbang Industri*. 8(2): 61 – 66
6. Nasution NM, Irma FA, Pengaruh Pemberian Jintan Hitam (*Nigella Sativa*) Terhadap Kadar Ldl Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Simantek*. 2020; 5(4): 1-8
7. Daulay AS. Usaha Produk Minuman Kesehatan Jahe Merah Instan Di Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai. *Amaliyah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(1): 1-5