

INOVASI JAHE MENJADI OLAHAN MINUMAN INSTAN YANG KAYA AKAN MANFAAT BAGI IMUNITAS TUBUH

Ice Krisna¹, Amigrah Mustain², Andi Multasam³, Khusnul Fhatimah Rusdi⁴, Hairil⁵, Hikmad H⁶, Aditya Pratama⁷, Chaeril Marahuni⁸, Husnani Aliah⁹, Widyawanti Rajiman¹⁰
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) Universitas Muhammadiyah Palopo

email: icekrisna04@gmail.com

Abstrak

Jahe merupakan tanaman herbal yang banyak digemari di Indonesia dan diluar negeri. Jahe memiliki sejarah panjang dalam pembuatan makanan, obat-obatan, dan minuman kesehatan. Jahe juga memiliki manfaat Mengatasi mual muntah, menyehatkan sistem pencernaan, menyehatkan otak, menyembuhkan migrain. Salah satu penghasil jahe (*Zingiber officinale Rosc*) terbesar di dunia adalah Indonesia. Indonesia menghasilkan lebih banyak jahe setiap tahun dibandingkan tahun sebelumnya. Jumlah jahe yang diproduksi secara nasional pada tahun 2003 sebanyak 112.290 ton. Dengan tingkat pertumbuhan tahunan sebesar 3,28%, Indonesia menghasilkan sekitar 136.388,1 ton jahe pada tahun 2009; pada tahun 2017, jumlah tersebut meningkat lebih dari 120.000, dan banyak dari ton tersebut bahkan telah diekspor. Pada zaman saat ini, masyarakat memiliki kecenderungan untuk meminum minuman sehat yang lebih mudah diakses, praktis, dan efektif. Tujuan dari proyek ini adalah untuk menghasilkan minuman kesehatan bubuk jahe instan yang bermanfaat bagi kesehatan masyarakat, praktis, efisien, dan tahan lama. Serbuk jahe instan merupakan salah satu solusi minuman kesehatan. Jahe instan dalam bentuk bubuk merupakan racikan gula, ekstrak jahe, dan sejumlah bumbu tambahan. Bubuk jahe instan memiliki kandungan gula yang tinggi dan terutama terdiri dari bahan kering dengan kadar air 10-20%. Serbuk jahe instan memiliki banyak vitamin dan makronutrien dalam bentuk protein dan karbohidrat dan dapat digunakan sebagai suplemen makanan serta minuman energi. Serbuk jahe instan juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan, stamina, kesegaran, dan peningkatan vitalitas.

Kata kunci: Jahe, Minuman Kesehatan, Bubuk Instan Dan Herbal.

Abstract

Ginger is a herbal plant that is popular in Indonesia and abroad. Ginger has a long history in the manufacture of food, medicine and health drinks. Ginger also has the benefit of overcoming nausea and vomiting, healthy digestive system, nourishes the brain, cures migraines. One of the largest producers of ginger (*Zingiber officinale Rosc*) in the world is Indonesia. Indonesia produces more ginger annually than the previous year. The amount of ginger produced nationally in 2003 was 112,290 tonnes. With an annual growth rate of 3.28%, Indonesia produced around 136,388.1 tonnes of ginger in 2009; in 2017, that number had increased by more than 120,000, and many of those tonnes have even been exported. In this day and age, people have a tendency to drink healthy drinks that are more accessible, practical, and effective. The aim of this project is to produce instant ginger powder health drinks that are beneficial to people's health, practical, efficient, and long lasting. Instant ginger powder is a health drink solution. Instant ginger in powder form is a mixture of sugar, ginger extract, and a number of additional spices. Instant ginger powder has a high sugar content and is mainly composed of dry matter with a moisture content of 10-20%. Instant ginger powder has lots of vitamins and macronutrients in the form of protein and carbohydrates and can be used as a food supplement as well as an energy drink. Instant ginger powder is also beneficial for maintaining health, stamina, freshness, and increasing vitality.

Keywords: Ginger, Health Drinks, Instant Powder And Herbs.

PENDAHULUAN

Salah satu tanaman herbal yang cukup digemari baik di Indonesia maupun di luar negeri adalah jahe. Karena jahe menghasilkan rasa pedas yang khas dan dapat menghangatkan tubuh, jahe berpotensi menjadi salah satu makanan yang paling banyak dikonsumsi. Tumbuhan rempah ini memiliki sejarah panjang dalam pembuatan makanan, obat-obatan, dan minuman kesehatan. Sumber daya mentah jahe telah digunakan untuk memproduksi barang oleh banyak bisnis. Secara umum, ada tiga varietas jahe: jahe merah, jahe gajah, dan jahe emprit. Mengatasi mual muntah, menyehatkan sistem pencernaan, menyehatkan otak, menyembuhkan migrain, dan manfaat jahe lainnya (Edy & Ajo, 2020).

Menurut (Mirza et al., 2020) Salah satu penghasil jahe (*Zingiber officinale* Rosc) terbesar di dunia adalah Indonesia. Indonesia menghasilkan lebih banyak jahe setiap tahun dibandingkan tahun sebelumnya. Jumlah jahe yang diproduksi secara nasional pada tahun 2003 sebanyak 112.290 ton. Dengan tingkat pertumbuhan tahunan sebesar 3,28%, Indonesia menghasilkan sekitar 136.388,1 ton jahe pada tahun 2009; pada tahun 2017, jumlah tersebut meningkat lebih dari 120.000, dan banyak dari ton tersebut bahkan telah diekspor. Karena tersedianya jahe yang begitu banyak, nilainya mengalami penurunan yang pada akhirnya menimbulkan kesulitan tersendiri. Selain itu, teknologi pascapanen yang tidak tepat menyebabkan banyak jahe busuk karena tidak diterapkan dengan benar.

Tumbuhan yang tergolong herbal adalah tumbuhan yang memiliki khasiat atau kegunaan obat. Tanaman rempah merupakan salah satu obat herbal. Herbal sering digunakan sebagai bahan masakan. Namun, itu juga dapat digunakan dalam pengelolaan dan pencegahan penyakit.

Disisi lain, tingkat mobilitas masyarakat yang tinggi menuntut kesehatan yang prima. Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat diperlukan untuk memastikan bahwa kesehatan kita selalu dalam kondisi terbaiknya. Namun, masyarakat memiliki kecenderungan untuk meminum minuman sehat yang lebih mudah diakses, praktis, dan efektif. Serbuk jahe instan merupakan salah satu solusi minuman kesehatan (Sari & Syaiful, 2021).

Jahe instan dalam bentuk bubuk merupakan racikan gula, ekstrak jahe, dan sejumlah bumbu tambahan. Bubuk jahe instan memiliki kandungan gula yang tinggi dan terutama terdiri dari bahan kering dengan kadar air 10-20%. Lingkungan ini mencegah kuman tumbuh di media, memperpanjang umur simpan bubuk jahe instan (Sari & Syaiful, 2021).

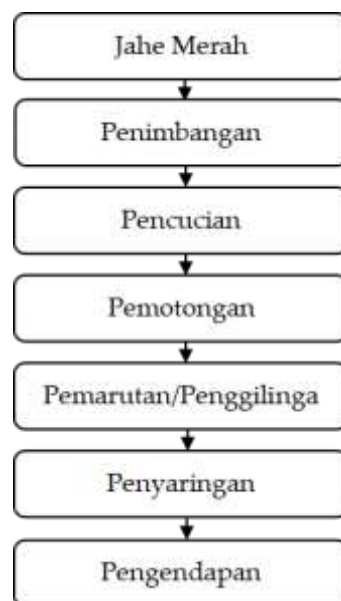
Serbuk jahe instan memiliki banyak vitamin dan makronutrien dalam bentuk protein dan karbohidrat dan dapat digunakan sebagai suplemen makanan serta minuman energi. Serbuk jahe instan juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan, stamina, kesegaran, dan peningkatan vitalitas. Jahe memiliki beberapa manfaat kesehatan dan potensi besar (Tien et al., 2010).

Tujuan dari proyek ini adalah untuk menghasilkan minuman kesehatan bubuk jahe instan yang bermanfaat bagi kesehatan masyarakat, praktis, efisien, dan tahan lama. Proyek ini diharapkan dapat dijadikan peluang bisnis untuk meningkatkan perekonomian lokal.

METODE

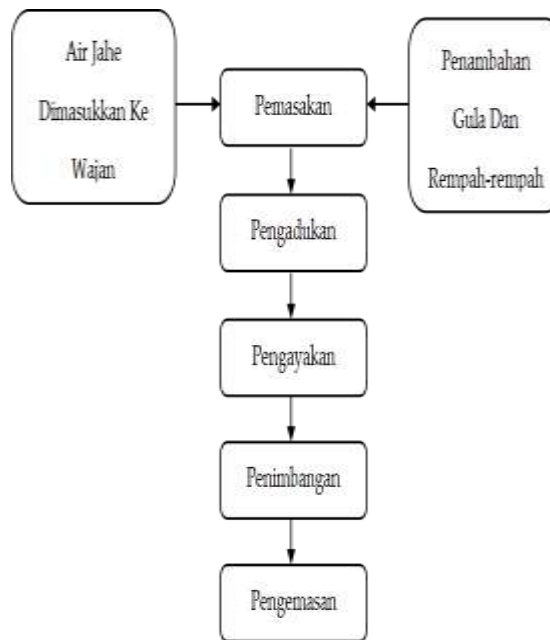
Dua tujuan utama dari kegiatan pendampingan ini adalah untuk memperkenalkan manfaat dan potensi tanaman jahe (*Zingiber officinale*) dan memberikan petunjuk langkah demi langkah tentang cara aman menggunakan jahe sebagai bahan minuman herbal sekaligus menggunakan jahe sebagai bahan.

Peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah blender, saringan, pembakar, panci, spatula, baskom, sendok, kemasan plastik, dan timbangan. sedangkan kerangka proses persiapan jahe instan yang dilakukan terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses Persiapan Jahe Instan

Selanjutnya tahap pembuatan serbuk jahe instan dilakukan setelah semua bahan tersedia untuk dilakukan pemrosesannya. Alur pembuatan serbuk jahe instan terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur Pembuatan Serbuk Jahe Instan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan kegiatan yang dilakukan sejak awal adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat umum tentang tanaman jahe, manfaat dan kegunaan jahe bagi kesehatan, serta pengolahan jahe dan potensi komersialnya. Tujuan pelaksanaan aksi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat dan teknik pengolahan jahe yang sangat baik untuk kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Dimulai dengan pembuatan jahe instan (Gambar 1) dan produksi bubuk jahe instan (Gambar 2), kegiatan demonstrasi dilaksanakan selama dua hari. Sortasi, khususnya memisahkan jahe yang baik untuk dikupas dan dicuci, merupakan langkah awal dalam penyiapan. Jahe diproses melalui metode penyaringan dan rekristalisasi. Ekstrak jahe dihasilkan melalui prosedur penyaringan cairan jahe, dan akan dikristalkan kembali dengan penambahan gula. Gula pasir dipanaskan untuk melelehkannya, yang kemudian bercampur dengan sari jahe menyebabkan penguapan, menyebabkan gula mengkristal sekali lagi menjadi butiran gula padat. Agar bubuk lebih mudah larut saat air panas ditambahkan, kristal dihancurkan dalam blender (Sari & Syaiful, 2021). Proses demonstrasi pembuatan serbuk jahe instan terlihat pada gambar gambar di bawah :



Gambar 4. Penyortiran Jahe dan Proses Penghalusan Jahe



Gambar 5. Filtrasi Jahe dan Rekrystalisasi Ekstrak Jahe

Segera setelah kegiatan demonstrasi, bubuk jahe instan dibuat. Evaluasi dan uji organoleptik juga dilakukan untuk mengetahui kualitas produk serbuk jahe. Tabel 1 menampilkan hasil evaluasi organoleptik bubuk jahe instan.

Tabel 1. Hasil Uji Organoleptis Serbuk Jahe Instan

No	Organoleptis	Hasil
1	Warna	Coklat Muda Kekuningan
2	Aroma	Jahe
3	Rasa	Pedas Dan Manis
4	Tekstur	Halus

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji organoleptik bubuk jahe instan sesuai dan memenuhi persyaratan. Serbuk jahe yang baik harus berwarna kekuningan, aromatik, rasa seperti jahe, tekstur agak kasar, dan disukai konsumen (Sari & Syaiful, 2021).

Setelah dilakukan pengujian organoleptik dan penentuan viabilitas bubuk jahe instan, dilakukan pengemasan dan pelabelan (Gambar 8). Untuk mencegah barang mudah rusak maka digunakanlah kemasan. Sementara ini terjadi, kemasan bubuk jahe instan diberi label agar terlihat menarik.



Gambar 6. Produk Serbuk Jahe Instan

SIMPULAN

Selain bermanfaat terhadap saluran pencernaan, jahe juga berkhasiat membantu mengurangi nyeri pada beberapa kondisi penyakit, seperti radang sendi (osteoarthritis), nyeri akibat menstruasi (dismenore), dan nyeri punggung bawah (low back pain). Jahe juga dapat membantu meringankan sakit kepala seperti migrain, menurunkan berat badan, mengurangi tingkat kolesterol dan yang paling utama adalah menjaga imun tubuh tetap terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Menyelesaikan jurnal ini tidaklah mudah dan butuh waktu yang lumayan lama. Banyak kendala yang kami hadapi selama proses pembuatan jurnal ini. Namun dengan semangat yang baik dan kekompakan teman – teman semua serta pihak – pihak lain sehingga jurnal ini pun selesai. Tak lupa pula kami ucapkan terima kasih banyak kepada pembimbing dan dosen pengampuh mata kuliah

Socio-technopreneur II dalam hal ini yaitu Dosen Ibu Widyawanti Rajiman., S.Pd., M.Pd, yang telah meluangkan waktunya serta membimbing, sehingga jurnal kami dapat selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Edy, S., & Ajo, A. (2020). Pengolahan jahe instan sebagai minuman herbal di masa pandemik COVID - 19. *Jurnal Ekonomi, Sosial, Dan Humaniora*, 2(3), 177–183.
- Laelasari, I., & Zakiyatus Syadza, N. (2022). Pendampingan Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Bahan Rempah Dalam Pembuatan Inovasi Makanan Herbal Penambah Immunitas. *Jurnal Bakti Saintek*, 6(2), 31–37. <https://doi.org/10.14421/jbs.3483>
- Mirza, A. P., Anggini, F. A., Rizki, S., Pixel, J. S. A., Ahmad, D. A., Kikiy, M. N., Norma, A. R., & Prahasti, T. T. D. (2020). Peningkatan Keterampilan Pembuatan Olahan Minuman Berbahan Dasar Jahe Sebagai Usaha Menguntungkan Pada Kelompok PKK Kecamatan Wajak. *Jurnal Karinov*, 3(3), 181–188.
- Sari, I. P., & Syaiful, F. L. (2021). APLIKASI PEMBUATAN SERBUK JAHE INSTAN (*Zingiber officinale* R.) SEBAGAI MINUMAN PENINGKAT IMUN TUBUH DI KELURAHAN PURWODADI KABUPATEN BENGKULU UTARA. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 4(3), 160–171. <https://doi.org/10.25077/jhi.v4i3.551>
- Tien, R., Muchtadi, Sugiyono, dan Fitriyono Ayustaningwarno. (2010). Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan. Alfabeta CV. Bogor.