

## **Pengolahan Jahe (*Zingiber Officinale*) Menjadi Puding Herbal Guna Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat di Desa Pulau Rengas**

**Ai Nursyamsyah<sup>1</sup>, Syilsilia Rizkiani Nabillah<sup>2</sup>, Hadi Purwanto<sup>3</sup>, Aliyah Faradina M.S\*<sup>4</sup>, Ghifahri Ghibran<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Riau,

<sup>2</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Riau,

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Riau,

<sup>4</sup>Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau,

<sup>5</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Muhammadiyah Riau,

email: [200701075@student.umri.ac.id](mailto:200701075@student.umri.ac.id)

### **Abstract**

*Family medicinal plants or what are usually called TOGA are plants that can be cultivated in the home garden and have benefits as herbal medicines. Family medicinal plants can be an effort to prevent disease. The family medicinal plant used in this activity is ginger (*Zingiber Officinale*). Ginger is a plant from the Zingiberaceae tribe in the form of a rhizome which is very popular as a spice and medicinal ingredient. Because it is easy to find in traditional markets and is well known in the community. The activity was carried out in Pulau Rengas Village, Pangean District, Kuantan Singingi Regency, Riau. The aim of this activity is to provide education and encourage people to maintain and increase their immune system by consuming processed ginger products in the form of ginger pudding. Apart from that, it is hoped that the community can use their home gardens as a health aspect by planting family medicinal plants, namely ginger, in their yards. As a result, the people of Rengas Island Village can take advantage of the ginger planting and process it to make a product that is useful for increasing the body's immune system.*

**Keywords:** TOGA, Ginger, Herbal Food Innovation, Ginger puddingc

### **Abstrak**

*Tanaman obat keluarga atau yang biasa disebut TOGA merupakan tanaman yang bisa dibudidayakan dipekarangan rumah dan mempunyai manfaat sebagai obat-obatan herbal. Tanaman obat keluarga dapat menjadi upaya pencegahan penyakit. Tanaman obat keluarga yang digunakan pada kegiatan ini adalah jahe (*Zingiber Officinale*). Jahe adalah tanaman dari suku Zingiberaceae yang berupa rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Karena mudah dijumpai di pasar tradisional dan dikenal di masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di Desa Pulau Rengas, Kecamatan Pangean, Kabupaten Kuantan Singingi, Riau. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi dan mengajak masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi produk hasil olahan jahe berupa puding jahe. Selain itu, diharapkan kepada masyarakat dapat memanfaatkan lahan pekarangan rumah sebagai aspek kesehatan dengan menanam tanaman obat keluarga yaitu jahe dipekarangan rumah. Hasilnya masyarakat Desa Pulau Rengas dapat memanfaatkan penanaman jahe tersebut dan mengolahnya untuk di jadikan olahan yang berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh.*

**Kata Kunci:** TOGA, Jahe, Inovasi Makanan Herbal, Puding Jahe

### **PENDAHULUAN**

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat dalam beberapa aktivitas tanpa

mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu: pendidikan,

penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Perguruan Tinggi tidak hanya melaksanakan pendidikan bagi mahasiswanya, tetapi juga melaksanakan riset dan mengembangkan inovasi, serta pelestarian dan pengembangan ilmu yang unggul dan bermanfaat bagi masyarakat. Bentuk-bentuk kegiatan pengabdian masyarakat cukup beragam, seperti bakti sosial dan mengajar. Tujuan utama dari pengabdian masyarakat adalah mengembangkan kesejahteraan bangsa Indonesia. Sasaran pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah masyarakat di luar kampus yang memerlukan bantuan dan petunjuk untuk meningkatkan kemampuan dalam pemecahan masalah untuk menunjang pembangunan [1].

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah sebuah bentuk intrakulikuler yang merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi menggunakan metode memperkenalkan dan memberikan pengalaman bekerja dan belajar mahasiswa dalam pemberdayaan Masyarakat [2]. Salah satu cara untuk meminimalisir masalah pemberdayaan masyarakat yaitu melalui KKN (Kuliah Kerja Nyata).

Kegiatan KKN ini didasari pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 20 Ayat 2 dinyatakan bahwa: "Perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat". Begitu pula pada Pasal 24 Ayat 2 disebutkan: "Perguruan tinggi memiliki otonomi untuk mengelola sendiri lembaga sebagai pusat penyelenggaraan pendidikan tinggi, penelitian ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat"[3].

Desa Pulau Rengas merupakan salah satu Desa tua yang berada di Kecamatan Pangean, Kabupaten Kuantan Singingi, Riau. Desa Pulau Rengas merupakan desa terkecil di Kecamatan Pangean, dengan luas wilayah hanya 1,43 km<sup>2</sup> atau 0,95% dari luas total Kecamatan Pangean. Jumlah penduduk Desa Pulau Rengas mencapai 661 jiwa. Mayoritas

wilayah desa ini digunakan sebagai lahan persawahan dengan fokus pada pertanian padi. Mayoritas penduduk desa ini bekerja sebagai petani, pekebun, peternak dan juga terdapat sejumlah orang yang berwirausaha.

Selain memiliki beragam aset komunitas yang telah disebutkan sebelumnya, Desa Pulau Rengas juga memiliki sumber daya manusia yang cukup memadai. Namun, karena kurangnya pemanfaatan teknologi, minat untuk mencari literasi dan informasi menjadi terbatas. Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran di bidang pendidikan. Selain itu, di bidang kesehatan masyarakat desa Pulau Rengas juga mengalami hambatan, seperti akses fasilitas kesehatan yang cukup jauh dari desa [4].

Tidak meratanya sarana dan tenaga kesehatan, kurangnya aktivitas pusat Kesehatan, harga obat yang mahal, banyaknya efek samping dari obat modern, serta belum ada penyuluhan dari tenaga kesehatan khususnya tenaga kefarmasian tentang penggunaan dan manfaat dari obat tradisional menjadi tantangan bagi masyarakat Pulau Rengas di bidang kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menjaga kesehatan masyarakat desa dengan memanfaatkan potensi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan dan solusi atas masalah kesehatan yang dihadapi [5].

Dalam rangka membantu mengatasi masalah tersebut, kami berkomitmen untuk mengembangkan solusi dan memberikan edukasi kepada masyarakat desa Pulau Rengas. Kami bekerja sama dengan organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) desa serta melibatkan masyarakat dalam upaya ini. Tujuan utamanya adalah memberikan pemahaman tentang budidaya, manfaat, serta penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang tersedia di pekarangan rumah masyarakat Desa Pulau Rengas [6].

Indonesia terkenal dengan berbagai macam tanaman herbal, beberapa jenis

yang telah diketahui manfaatnya bagi kesehatan karena terbatasnya pengetahuan masyarakat dalam mengolah tanaman-tanaman herbal tersebut menjadi produk yang lebih baik. Jahe (*Zingiber Officinale*) merupakan salah satunya untuk meningkatkan imunitas tubuh, menyembuhkan tubuh dari penyakit menular seperti batuk, sakit tenggorokan, nyeri kepala, flu, dan menjaga tubuh untuk melawan radikal bebas. Tanaman jahe memiliki memiliki senyawa metabolit sekunder seperti, flavonoid, fenol, terpenoid dan minyak atsiri yang dapat menghambat pertumbuhan kuman patogen pada manusia salah satunya adalah kuman *Escherichia coli* [7].

Jahe sering digunakan sebagai rempah-rempah dan bumbu masak, namun dengan adanya pengetahuan dan teknologi yang semakin hari semakin maju sehingga kini jahe dapat diolah menjadi produk yang lebih baik, serta memiliki nilai ekonomis yang cukup baik bagi masyarakat. Puding merupakan salah satu hidangan penutup terbuat dari berbagai bahan makanan yang terdiri dari agar-agar, susu, gula dan air dengan cara direbus, dengan bahan buah dan sayur. Salah satu produk yang diperoleh dari tanaman obat herbal keluarga yaitu sari jahe yang diolah menjadi puding. Dari program ini diharapkan agar masyarakat Desa Pulau Rengas terutama ibu-ibu PKK dapat memahami tentang pengolahan tanaman jahe menjadi puding yang berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

## METODE PENGABDIAN

Pengabdian kepada Masyarakat Desa Pulau Rengas mengenai Peran Puan sebagai gerbang kesehatan keluarga dilakukan di Kantor Desa, Desa Pulau Rengas, Kecamatan Pangean, Kabupaten Kuantan Singingi, Riau. Program pengabdian ini ditujukan khusus kepada Ibu Ibu PKK yang berada di Desa Pulau Rengas. Pelaksanaan program Pengabdian ini dilakukan oleh mahasiswa selama 40 Hari. Untuk mengawali pengabdian ini dilakukan sosialisasi terlebih dahulu

mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga yang tersedia di pekarangan rumah Masyarakat Desa Pulau Rengas. Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat kali ini yaitu dilaksanakan dengan cara sosialisasi hingga praktek pembuatan puding jahe yang kemudian hasilnya dibagikan kepada Ibu - ibu PKK.

### A. Bahan- bahan Puding Jahe

1. Jahe segar besar 3 buah
2. Susu UHT/ Fresh milk 2 liter
3. Agar agar tanpa rasa 1 bungkus
4. Air 600 ml
5. Gula merah 1,5 Kg
6. Gula pasir (secukupnya)

### B. Perlengkapan

1. Pisau
2. Panci
3. Wadah sedang
4. Kompor
5. Cup Puding
6. Irus
7. Saringan Teh
8. Sendok
9. Talenan
10. Chopper/Blender
11. Mangkok

### C. Langkah- Langkah pembuatan Puding Jahe

1. Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam proses pembuatan pudding jahe.
2. Kupaslah 3 buah jahe segar menggunakan sendok makan, kemudian cuci bersih menggunakan air yang mengalir.
3. Potonglah jahe segar yang menjadi beberapa bagian agar mudah di haluskan.
4. Masukkan potongan jahe segar kedalam chopper, chopper hingga halus dan terlihat berserat.
5. Saringlah jahe yang telah halus tersebut hingga mengeluarkan sari jahe dan letakkan di wadah yang bersih.

6. Setelah sari jahe segar sudah diperoleh, masukkanlah 2 liter Fresh milk / susu UHT kedalam panci dengan kondisi api kompor belum menyala.
7. Selanjutnya, masukkan 1 bungkus agar-agar tanpa rasa dan diaduk hingga tidak menggumpal dengan api yang tidak menyala.
8. Setelah itu, masukkan sari jahe (sesuai dengan keinginan) dan diaduk dengan api yang tidak menyala.
9. Kemudian, masukkan gula pasir secukupnya.
10. Setelah semua bahan masuk kedalam panci, bahan-bahan tersebut diaduk sampai mendidih dengan api sedang.
11. Setelah puding jahe mendidih, matikan api dan dinginkan pudding jahe sebentar, lalu masukkan pudding jahe kedalam cup pudding dan didinginkan dengan suhu ruang hingga mengeras.
12. Masukkan gula merah 1,5 kg kedalam panci dan campurkan dengan air putih 600 ml, lalu panaskan hingga gula merah mencair dan mendidih dengan api kecil.
13. Setelah gula merah mendidih dan mencair, matikan api dan dinginkan dengan suhu ruang.
14. Setelah dingin gula merah di letakkan di atas pudding jahe yang telah mengeras, dan dapat langsung dinikmati.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat diawali dengan perancangan dan penyusunan beberapa program kerja yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat [8]. Penyusunan program kerja ini dibuat dengan partisipasi seluruh anggota kelompok 30, di bawah bimbingan dan rekomendasi dosen pembimbing lapangan yaitu Bapak Hadi

Purwanto, M.Pd. Ibu-ibu PKK sebagai mitra kelompok 30 dengan tangan terbuka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Mitra bersedia meluangkan waktu untuk menghadiri sosialisasi yang telah kami buat.

Sosialisasi yang kami angkat mengenai Peran Puan Sebagai Gerbang Kesehatan Keluarga yaitu dengan mengenalkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang ada di lingkungan sekitar salah satunya jahe. Jahe (*Zingiber Officinale*) merupakan kelompok rimpang yang termasuk dalam famili *Zingiberidae* yang mempunyai potensi besar, dapat dimanfaatkan sebagai bumbu kuliner, sebagai obat tradisional maupun sebagai minuman. Rimpang jahe selain digunakan sebagai obat untuk mengobati rematik, tanaman ini juga digunakan sebagai minuman untuk mengobati penyakit impoten [9].

Secara umum jahe mengandung nutrisi dan senyawa kimia aktif yang memiliki fungsi preventif dan kuratif. Secara nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, natrium, zat besi, kalium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin, dan niacin [9].

Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, dan stamina tubuh rendah [7].

Pemanfaatan puding jahe sebagai inovasi olahan bumbu masakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan sumber daya yang selama ini kurang dimanfaatkan dan mengedukasi masyarakat dalam memajukan, mengembangkan, memanfaatkan dan

melestarikan warisan (budaya) yang ada sebagai warisan masa depan. Selain itu, kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk memanfaatkan jahe sebagai salah satu inovasi makanan yang dapat dikonsumsi setiap hari untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat Desa Pulau Rengas.



Gambar 1. Proses Pengolahan Puding Jahe



Gambar 2. Hasil Produk Puding Jahe



Gambar 3. Pembagian Produk Puding Jahe

## SIMPULAN

Tidak hanya sebagai dessert, Puding jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit seperti: impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, vertigo, kanker, kadar kolestrol jahat, stamina tubuh rendah, mual saat hamil, impoten, nyeri

lambung, nyeri otot, osteoarthritis, gangguan system pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, trigliserida darah tinggi, sakit jantung, alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, sakit pinggang dan bronchitis [9].

Kegiatan pengabdian pembuatan pudding jahe sebagai salah satu bentuk inovasi dalam mengolah tanaman herbal. Sosialisasi tanaman obat yang terdapat di sekitar pekarangan rumah salah satunya jahe memberi manfaat dan wawasan kepada masyarakat desa pulau rengas untuk dapat mengembangkan pemikiran mereka dalam melestarikan potensi yang telah ada di lingkungan sekitar. Kegiatan pengabdian ini juga mengenalkan warga sekitar untuk menyadari bahwa Desa Pulau Rengas kaya akan sumber daya alam yang berupa rempah-rempah untuk dapat dikembangkan dalam masa yang akan datang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari kelompok 30 mengucapkan terima kasih kepada LPPM UMRI, Dosen Pembimbing Lapangan Bapak Hadi Purwanto, M.Pd, dan Dosen Program Studi Farmasi Apt. Nurbaiti, M.Farm, serta kepada pihak mitra Ibu-ibu PKK, Perangkat Desa Pulau Rengas, dan Masyarakat Desa Pulau Rengas yang telah turut serta untuk berpartisipasi dalam mensukseskan dan melancarkan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Emilia, "Bentuk Dan Sifat Pengabdian Masyarakat Yang Diterapkan Oleh Perguruan Tinggi," *J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 3, pp. 122–130, 2022, doi: 10.37567/pkm.v2i3.1127.
- [2] A. U. Albab Al Umar, A. S. Nur Savitri, Y. S. Pradani, M. Mutohar, and N. Khamid, "Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Wujud Pengabdian Kepada Masyarakat Di Tengah Pandemi Covid-19," *E-Amal J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 39–44, 2021, doi:

- 10.47492/eamal.v1i1.377.
- [3] S. Syardiansah, "Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa," *JIM UPB (Jurnal Ilm. Manaj. Univ. Puter. Batam)*, vol. 7, no. 1, pp. 57–68, 2019, doi: 10.33884/jimupb.v7i1.915.
- [4] Badan Pusat Statistik Pekanbaru, "Kecamatan Dalam Angka Dalam Angka Kecamatan," p. 105, 2022.
- [5] B. P. Statistik, "Jumlah Tenaga Kesehatan Menurut Kecamatan di Kabupaten Kuantan Singingi, 2019," 2019. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/1401/api\\_public/aWpHRGF4UVBjZTVEODBHMTV4R0xUUT09/da\\_04/4](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/1401/api_public/aWpHRGF4UVBjZTVEODBHMTV4R0xUUT09/da_04/4) (accessed Jul. 10, 2023).
- [6] W. R. Kelurahan Kalirejo, "Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA)," 2020. <https://kalirejo-kulonprogo.desa.id/index.php/artikel/2020/6/7/manfaat-tanaman-obat-keluarga-toga> (accessed Jul. 10, 2023).
- [7] I. W. Redi Aryanta, "Manfaat Jahe Untuk Kesehatan," *Widya Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 39–43, 2019, doi: 10.32795/widyakesehatan.v1i2.463
- [8] P. I. Chantika, H. Utami, and H. Nasution, "Pemberdayaan dan Pemanfaatan 'TOGA' Sebagai Produk Minuman Immunostimulan Di Kelurahan Tangkerang Timur Pekanbaru," *J. Pengabdi. UntukMu NegeRI*, vol. 5, no. 2, pp. 139–142, 2021, doi: 10.37859/jpumri.v5i2.2989.
- [9] I. Laelasari and N. Zakiyatus Syadza, "Pendampingan Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Bahan Rempah Dalam Pembuatan Inovasi Makanan Herbal Penambah Immunitas," *J. Bakti Saintek*, vol. 6, no. 2, pp. 31–37, 2022, doi: 10.14421/jbs.3483.