



Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Jamu Serbuk Dari Jahe Merah Di Desa Pangaribuan Kecamatan Angkola Muara Tais

Samroana Harahap¹, Mely Amanda Hasibuan², Rosmantili Lumbangaol³, Yusnaini⁴, Siti Hardini⁵
^{1,2,3,4,5} Kesehatan Masyarakat, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 25 Mei 2026

Direvisi 3 Juni 2026

Diterima 4 Juni 2026

Kata Kunci:

Jahe merah;
Minuman Herbal;
Kesehatan Lansia;
Obat Tradisional;
Gingerol.

ABSTRAK

Jahe merah merupakan tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan obat tradisional karena mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan minyak atsiri yang bermanfaat bagi kesehatan. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kondisi fisik sehingga membutuhkan asupan minuman kesehatan yang aman dan praktis. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan pembuatan jamu serbuk jahe merah sebagai alternatif minuman kesehatan bagi lansia. Produk dibuat menggunakan bahan utama jahe merah, gula, dan kayu manis melalui proses penghalusan, penyaringan, pemanasan, dan kristalisasi hingga menjadi serbuk instan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mampu memahami proses pembuatan produk dan mengetahui manfaat jahe merah bagi kesehatan lansia.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



Korespondensi:

Samroana Harahap,
Kesehatan Masyarakat,
Universitas Aufa Royhan,
Tapanuli Selatan, Padangsidempuan 22773, Indonesia.
samroanahrp@gmail.com

1. Pendahuluan

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan tanaman obat tradisional. Salah satu tanaman herbal yang banyak digunakan oleh masyarakat adalah jahe merah. Tanaman ini memiliki kandungan bioaktif yang berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator sehingga sering digunakan dalam berbagai produk kesehatan tradisional (Amin, 2024). Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) merupakan salah satu jenis tanaman rimpang yang termasuk dalam famili Zingiberaceae. Dibandingkan jenis jahe lainnya, jahe merah memiliki ukuran rimpang yang lebih kecil, warna merah pada bagian kulit, serta rasa yang lebih pedas karena kandungan minyak atsiri dan oleoresin yang lebih tinggi (Gunawan & Lestari, 2021). Kandungan utama pada jahe merah meliputi gingerol, shogaol, zingeron, flavonoid, dan senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan alami. Senyawa tersebut diketahui mampu membantu menangkal radikal bebas, meningkatkan sistem imun, serta membantu mengurangi proses peradangan dalam tubuh (Handayani & Wijaya, 2022).

Secara farmakologis, jahe merah memiliki berbagai aktivitas biologis seperti antiinflamasi, antimikroba, analgesik, dan antioksidan. Aktivitas antiinflamasi pada jahe merah berhubungan dengan kemampuan senyawa gingerol dalam menghambat pembentukan prostaglandin dan sitokin proinflamasi yang memicu terjadinya peradangan (Hidayah & Fitriani, 2022). Oleh karena itu, jahe merah banyak dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional untuk membantu mengurangi nyeri otot, nyeri sendi, masuk angin, hingga gangguan pencernaan (Kusuma & Rahayu, 2022).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi organ tubuh akibat proses degeneratif. Bertambahnya usia menyebabkan menurunnya fungsi sistem imun, metabolisme, serta kemampuan regenerasi sel sehingga tubuh lebih mudah terserang penyakit (Marlina & Hidayat, 2022). Selain itu, lansia juga sering mengalami gangguan kesehatan seperti hipertensi, osteoarthritis,

diabetes melitus, dan gangguan sirkulasi darah (Nurhayati et al., 2022). Penurunan daya tahan tubuh, nyeri sendi, gangguan metabolisme, dan masalah kesehatan lainnya sering ditemukan pada kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui konsumsi bahan alami yang dapat membantu menjaga kondisi dan kualitas hidup lansia (Pratama & Sari, 2023).

Penggunaan tanaman herbal sebagai minuman kesehatan semakin meningkat di masyarakat karena dianggap lebih aman, mudah diperoleh, dan memiliki efek samping yang relatif rendah dibandingkan obat sintesis apabila digunakan secara tepat (Ramadhan & Wahyuni, 2021). Minuman herbal juga menjadi salah satu bentuk pengobatan tradisional yang telah lama diwariskan secara turun-temurun di Indonesia. Pemanfaatan jahe merah sebagai bahan utama minuman herbal menjadi salah satu alternatif yang potensial untuk mendukung kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok lanjut usia (Sari & Budiman, 2023).

Salah satu bentuk inovasi pengolahan jahe merah yang praktis adalah dalam bentuk serbuk instan. Pengolahan jahe merah menjadi bentuk serbuk instan memiliki berbagai keunggulan dibandingkan penggunaan jahe segar. Produk serbuk instan memiliki beberapa keunggulan seperti lebih mudah disimpan, praktis dalam penyajian, memiliki umur simpan lebih lama, serta mudah dipasarkan dan dikonsumsi kapan saja (Simanjuntak & Sitanggang, 2021). Proses pengolahan menjadi serbuk juga dapat meningkatkan nilai tambah tanaman herbal sehingga berpotensi menjadi peluang usaha bagi masyarakat (Siregar & Nasution, 2023). Dengan adanya pelatihan pembuatan jamu serbuk jahe merah, masyarakat diharapkan mampu meningkatkan keterampilan dalam pengolahan tanaman obat keluarga menjadi produk yang lebih inovatif dan bernilai ekonomi (Utami & Setiawan, 2021). Oleh karena itu, pelatihan pembuatan jamu serbuk jahe merah penting dilakukan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat (Wahyani & Fera, 2022).

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan jamu serbuk jahe merah dilakukan di Desa Pangaribuan, Kecamatan Angkola Muara Tais. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat dan lansia sebagai peserta utama. Metode kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah metode penyuluhan dan pelatihan (Widiastuti & Saputra, 2023). Metode penyuluhan dilakukan melalui pemberian materi mengenai kandungan dan manfaat jahe merah bagi kesehatan lansia. Selanjutnya dilakukan metode pelatihan berupa praktik langsung pembuatan jamu serbuk jahe merah mulai dari tahap persiapan bahan, pengolahan, hingga pengemasan produk. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari jahe merah, gula, dan kayu manis sebagai bahan utama. Sedangkan alat yang digunakan meliputi kompor, wajan, spatula, blender, saringan, dan serbet. Seluruh alat dan bahan dipersiapkan sebelum kegiatan dimulai agar proses pelaksanaan berjalan dengan baik dan lancar.

2. Metode

Lokasi penyuluhan dan Pelatihan di Desa Pangaribuan. Bahan yang digunakan adalah jahe, gula pasir, kayu manis, kapulaga, dan air, sedangkan untuk alat yang digunakan yaitu wajan, sutil, kompor gas, baskom, blender, saringan, dan standing pouch. Metode kegiatan ini adalah menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan. Metode penyuluhan dilakukan dengan cara pemberian materi tentang kandungan jahe dan khasiat jahe, kemudian dilanjutkan dengan metode pelatihan cara pembuatan jamu serbuk dari jahe. Metode pelatihan yang dilakukan dengan cara mempraktikkan pembuatan air jahe sampai menjadi serbuk jahe. Seluruh Peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan pelatihan dalam membuat serbuk jamu dari jahe.

3. Hasil

Sebelum dilakukan pelatihan cara pembuatan serbuk jahe instan, peserta diberikan materi tentang jahe dan khasiat dari jahe dari narasumber. Setelah pemberian materi, kemudian peserta diberikan pelatihan cara membuat serbuk jamu dari jahe. Beberapa peserta ikut membantu mulai dari proses pengadukan pembuatan jahe sampai menjadi serbuk jamu dari jahe. Cara pembuatan serbuk jamu dari jahe yaitu dengan cara Jahe dikupas, dicuci, dirajang, kemudian di blender menggunakan air 1 liter. Setelah itu, dilakukan proses penyaringan. Air jahe hasil penyaringan dimasukkan ke wajan. Kemudian masukkan gula, kapulaga, kayu manis ke dalam air jahe. Setelah itu, diaduk sampai menjadi serbuk. Kemudian serbuk jamu dari jahe dikemas ke dalam standing pouch yang sudah diberi label stiker yang berisi

keterangan komposisi, khasiat jahe, dan cara penyajian serbuk jamu dari jahe. Peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan dalam membuat serbuk jamu dari jahe dilihat dari banyaknya peserta yang melontarkan pertanyaan seputar proses pembuatan dan peserta juga ikut andil dalam proses pembuatan mulai dari pengupasan, pengadukan hingga pengemasan.



Gambar 1. Pengolahan Bahan Alami



Gambar 1. Penyuluhan kepada Masyarakat

4. Kesimpulan

Pembuatan jamu serbuk dari jahe merah dapat dilakukan dengan mudah menggunakan bahan sederhana dan peralatan rumah tangga. Produk yang dihasilkan memiliki manfaat kesehatan bagi lansia

serta berpotensi menjadi produk usaha masyarakat. Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan baru mengenai pengolahan tanaman herbal menjadi produk yang bernilai guna

Pengakuan/Acknowledgements

Apresiasi dan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Desa beserta jajaran perangkat Pemerintah Desa Pangaribuan, Kecamatan Angkola Muara Tais, atas izin, kerja sama, dan bantuan akomodasi yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Terakhir, terima kasih yang tulus penulis tujukan kepada seluruh kader kesehatan, masyarakat desa, serta kelompok lansia peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif dan penuh antusias, sehingga program edukasi dan penambahan keterampilan pembuatan jamu serbuk jahe merah ini dapat berjalan dengan baik, lancar, dan tepat sasaran.

Daftar Referensi

- Amin, M. (2024). Perubahan fisiologis dan penurunan sistem imun pada kelompok lanjut usia: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Gerontologi Medis*, 6(1), 34–42. <https://doi.org/10.22146/jgm.v6i1.78210>
- Gunawan, I., & Lestari, T. (2021). Persepsi masyarakat terhadap penggunaan obat herbal sebagai alternatif terapi komplementer. *Jurnal Farmamedika*, 6(2), 88–96. <https://doi.org/10.47219/ath.v6i2.122>
- Handayani, S., & Wijaya, C. (2022). Efek antiinflamasi gingerol dari ekstrak jahe merah terhadap inhibisi sitokin proinflamasi secara in silico. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 11(3), 201–210. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2022.11.3.201>
- Hidayah, N., & Fitriani, A. (2022). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) melalui inovasi produk serbuk jahe komersial. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 345–354. <https://doi.org/10.25077/jpm.v7i3.612>
- Kusuma, A. H., & Rahayu, S. (2022). Prevalensi penyakit degeneratif dan status kesehatan lansia di daerah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 189–198. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.31204>
- Marlina, L., & Hidayat, R. (2022). Pengembangan minuman fungsional berbasis jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) untuk kesehatan lansia. *Jurnal Teknologi Pangan*, 16(1), 57–66. <https://doi.org/10.33005/jtp.v16i1.2981>
- Nurhayati, S., Astuti, W., & Rahmawati, E. (2022). Formulasi dan uji stabilitas fisik serbuk instan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) sebagai minuman kesehatan. *Jurnal Industri Komoditas Lestari*, 5(2), 112–121. <https://doi.org/10.21082/jikl.v5i2.4112>
- Pratama, M. R., & Sari, D. P. (2023). Aktivitas antioksidan dan penapisan fitokimia ekstrak rimpang jahe merah menggunakan metode DPPH. *Jurnal Kimia Dan Farmasi*, 11(2), 143–151. <https://doi.org/10.20961/jkf.v11i2.65123>
- Ramadhan, F., & Wahyuni, S. (2021). Efektivitas metode penyuluhan dan praktik langsung dalam meningkatkan keterampilan pengolahan pangan lokal. *Jurnal Pendidikan Pangan*, 10(1), 23–31. <https://doi.org/10.21831/jpp.v10i1.39120>
- Sari, M., & Budiman, A. (2023). Pemberdayaan masyarakat desa melalui pelatihan pembuatan produk herbal instan bernilai ekonomis tinggi. *Jurnal Pengabdian Kreatif*, 4(2), 102–111. <https://doi.org/10.30659/jpk.v4i2.15234>
- Simanjuntak, H. A., & Sitanggang, N. (2021). Karakterisasi morfologi dan kandungan minyak atsiri beberapa klon jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*). *Jurnal Agronomi Indonesia*, 49(1), 67–74. <https://doi.org/10.24831/jai.v49i1.32415>
- Siregar, F., & Nasution, E. (2023). Upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemanfaatan obat tradisional. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.33085/jpmk.v9i1.5412>
- Utami, R. D., & Setiawan, B. (2021). Pemanfaatan jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada pasien osteoarthritis di komunitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 115–123. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.1089>
- Wahyani, A., & Fera, M. (2022). Edukasi pemanfaatan jahe merah sebagai minuman kesehatan berbasis

imunomodulator di masa pandemi. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 1(2), 85–92.

<https://doi.org/10.31004/jpk.v1i2.456>

Widiastuti, N., & Saputra, A. (2023). Analisis nilai tambah ekonomi pengolahan jahe merah menjadi serbuk instan pada kelompok wanita tani. *Jurnal Agribisnis Indonesia*, 11(1), 79–88.

<https://doi.org/10.29244/jai.v11i1.43210>