

Pembuatan Minuman Herbal Jakuleser Sebagai Detox Di Desa Joring Lombang Kota Padang Sidimpuan

Susilawati Harahap¹, Lathipah Hannah Lubis², Minah Iryanti Harahap³

^{1,2,3} Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Susilawati Harahap

E-mail: susilawatiharahap1985@gmail.com

Abstrak

Kota Padang Sidimpuan merupakan daerah tropis yang menjadikan banyak tanaman hortikultura yang tumbuh dengan sangat subur. Beberapa tanaman ini diyakini bisa dimanfaatkan sebagai tanaman yang dapat difungsikan sebagai detox untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Tanaman ini berupa jahe, kunyit, lengkuas dan serai. Tanaman yang selama ini hanya dimanfaatkan sebagai bumbu masakan dapur dan akan ditingkatkan daya gunanya yaitu sebagai minuman herbal yang berfungsi sebagai detox. Pengabdian ini menggunakan teknik penyuluhan dan percontohan langsung pembuatan minuman herbal dari kulit jahe, kunyit, lengkuas dan serai dari pengumpulan sampel sampai menjadi minuman herbal. Manfaat dari kegiatan pengabdian ini adalah agar masyarakat dapat memanfaatkan bahan yang dianggap hanya sebagai bumbu dapur menjadi minuman yang bermanfaat. Selain itu juga sebagai bahan minuman herbal yang bermanfaat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Kata kunci - Herbal, Kota Padang Sidimpuan, Minuman, Pembuatan

Abstract

Padang Sidimpuan City is a tropical area that makes many horticultural plants grow very well. Some of these plants are believed to be able to be used as plants that can function as detox to maintain and improve health. These plants are ginger, turmeric, galangal and lemongrass. Plants that have so far only been used as kitchen spices and will be increased in their usefulness, namely as herbal drinks that function as detox. This community service uses counseling techniques and direct demonstrations of making herbal drinks from ginger skin, turmeric, galangal and lemongrass from collecting samples to becoming herbal drinks. The benefits of this community service activity are so that the community can utilize ingredients that are considered only as kitchen spices into useful drinks. In addition, it is also an ingredient in herbal drinks that are useful for maintaining and improving health.

Keywords - herbal, Padang Sidimpuan City, drinks, manufacture

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara agraris, terdapat beragam tanaman yang tumbuh dengan mudah di Indonesia. Indonesia termasuk negara dengan tingkat keanekaragaman makhluk hidup, termasuk tumbuhan dan rempah yang tinggi. Tanaman memiliki beragam manfaat, selain manfaat utamanya sebagai pangan dan sandang, tanaman digunakan sebagai bahan pangan (makanan), bahan bangunan, penghias taman dan ruangan, dan berfungsi sebagai obat. Di Indonesia terdapat beraneka ragam tumbuhan yang bermanfaat dan berkhasiat sebagai obat. Terdapat lebih dari seribu spesies tumbuhan, dimana spesies-spesies tumbuhan ini yang dapat dimanfaatkan serta digunakan sebagai obat maupun bahan baku obat (Nurhab dan Muhammad Irfan, 2023)

Minuman herbal merupakan produk herbal asli dari rempah-rempah yang terdiri beberapa rempah tradisional seperti jahe, kunyit, lengkuas, serai, kayu manis, dll. dan pandan, gula pasir. Minuman yang berasal dari rempah tradisional sangat cocok diminum sehari-hari, bisa disajikan dalam keadaan hangat maupun ditambahkan es batu agar lebih segar untuk minuman kesehatan. Selain itu Air rebusan rempah tradisional memiliki manfaat untuk tubuh (Imam Haromin, dkk. 2020)

Ramuan jahe, kunyit, temulawak dapat dibuat menjadi teh herbal melalui bahan yang diproses dengan perebusan ataupun dibuat menjadi teh celup. Teh celup dibuat dengan cara bahan dibersihkan, dirajang, dikeringkan, lalu diblender, hasil yang didapat dikemas dalam bungkus teh 10 gram (Ningsih et al. 2020). Ramuan ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh, karena senyawa yang terkandung banyak berguna sebagai antioksidan (Ningsih, dkk. 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu dilakukan suatu usaha yang dapat meningkatkan nilai daya guna dari beberapa tanaman herbal seperti jahe, kunyit, lengkuas, dan serai. Salah satu alternatif yang dapat dijadikan solusi atas masalah diatas adalah menjadikan tanaman herbal seperti jahe, kunyit, lengkuas, dan serai sebagai bahan dasar pembuatan minuman herbal. Minuman herbal pada dasarnya merupakan minuman yang akan dikonsumsi oleh masyarakat karena diyakini tidak memiliki efek samping dan mudah diperoleh. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan cara pembuatan minuman herbal dari jahe, kunyit, lengkuas dan serai yang bahan dasarnya bisa didapatkan dengan mudah.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di desa Joring Lombang kota Padang Sidempuan selama 1 hari. Adapun kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap yaitu :

- A. Pembukaan. Kegiatan ini meliputi kegiatan sambutan dan pemberian materi tentang pembuatan minuman herbal berbahan dasar jahe, kunyit, lengkuas, dan serai
- B. Pelatihan pembuatan merupakan kegiatan praktek dari materi yang telah diberikan Beberapa proses pengolahan berikut ini, yaitu :
 1. Jahe, kunyit, lengkuas, dan serai yang sudah dikumpulkan dicuci bersih untuk menghilangkan kotoran yang menempel pada bahan
 2. Jahe, kunyit, lengkuas, dan serai yang sudah bersih dijemur dan disimpan di tempat yang kering agar jahe, kunyit, lengkuas, dan serai lebih cepat kering
 3. Setelah jahe, kunyit, lengkuas, dan serai, agak kering sedikit selanjutnya di rebus dengan air dengan perbandingan bahan 1 : 1 untuk semua bahan.
 4. Air yang digunakan untuk merebus bahan adalah sebanyak 3 gelas
 5. Pada air rebusan tingga satu gelas, api dimatikan dan minuman herbal siap untuk diminum
 6. Selanjutnya di saring untuk mendapatkan minuman yang lebih bersih.
 7. Untuk menambah rasa, boleh ditambahkan dengan madu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil kegiatan yang dilakukan pada kegiatan Pengabdian Masyarakat untuk memberikan pelatihan tentang pembuatan minuman herbal berbahan dasar jahe, kunyit, lengkuas, dan serai di Desa Joring Lombang, Kota Padang sidimpuan. Hal ini tentunya menambah pengetahuan masyarakat rumah tentang kegunaan jahe, kunyit, lengkuas, dan serai sebagai bahan dasar pembuatan minuman herbal yang berfungsi sebagai detox. Masyarakat sangat tertarik dan antusias dalam pelatihan pembuatan jahe, kunyit, lengkuas, dan serai karena merupakan kebutuhan sehari – hari. Sebagian besar masyarakat, khususnya bapak – bapak dan ibu – ibu pasti mengonsumsi minuman herbal karena dipercaya dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan. Selain itu juga diyakini bahwa minuman herbal berbadan dara jahe, kunyit, lengkuas, dan serai tidak memiliki efek samping yang membahayakan kesehatan. Manfaat dari mengonsumsi minuman ini sangat banyak karena bahan dasar minuman memiliki manfaat berbeda beda yaitu Jahe mengandung antioksidan yang berperan dalam menangkal radikal bebas, juga meningkatkan sistem imunitas tubuh. Kunyit bermanfaat sebagai antioksidan, antiinflamasi, antibakteri dan antivirus yang baik digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Tanaman serai mengandung zat aktif falononoid dan fenolik, zat aktif lainnya yang terdapat pada tanaman serai yakni geraniol, garanyl acetat, limonene, citronellol, dipentene, methyl heptenone, dan mycene. Kandungan lain dari serai yakni vitamin B1, vitamin B5, vitamin B6 serta antioksidan (Hendy Suhendy, Dkk 2021).



Gambar 1.

Foto dengan masyarakat peserta pembuatan minuman herbal jahe, kunyit, lengkuas, dan serai



Gambar 2.

Penyuluhan pembuatan minuman herbal jahe, kunyit, lengkuas, dan serai

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan dalam pembuatan minuman herbal berbahan dasar jahe, kunyit, lengkuas, dan serai yang berfungsi sebagai detox yang dilakukan pada masyarakat desa Joring Lombang Kota Padang sidempuan. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat bisa memanfaatkan waktu luang dan memanfaatkan jahe, kunyit, lengkuas, dan serai selain untuk meningkatkan pendapatan juga untuk meningkatkan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada pihak – pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini di desa Joring Lombang Kota Padang Sidempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendy Suhendy, Dkk (2021). Formulasi Minuman Herbal Antioksidan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Rosc. Var. Rubrum). *Jif Farmasyifa* 4(2):79-86 (Juli 2021)
- Imam Haromin, Bahrul Ulum, Abdul Aziz (2020) Pengolahan Jahe Pandan Menjadi Produk Minuman Herbal (Japan) Untuk Meningkatkan Kualitas Sdm Ekonomi Kreatif Di Desa Kampak Kecamatan Geger. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat* Volume: 1, Nomor: 1, Desember 2020
- Muliana, dkk. 2023. Potensi Herba dan Rempah Sebagai Tanaman Obat Keluarga. *BIOMA*, Vol.5, No.2, Desember 2023, pp. 1~11
- Ningsih AW, Nisak A, Faniliyarani. 2020. Pengolahan Minuman Teh Herbal Peningkat Imunitas dengan Komposisi Jahe-Kunyit-Temulawak Di Desa Jembul Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung*. 288–295.
- Nurhab, Muhamad Irpan. (2023). Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bagi Masyarakat Desa Negeri Tua. *JUPEMAS : Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat* : 33-42.
- Susilawati, dkk. 2022. Review: Ramuan Herbal Indonesia sebagai Peningkat Daya Tahan Tubuh. *Jurnal Jamu Indonesia* (2022) 7(1):31-49 Artikel Penelitian ISSN 2407-7178 eISSN 2407-7763