



Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Di Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom, Lhoknga, Aceh Besar

Mutia Farida^{1*}, Mahmudi², Saiful Azhari³

^{1,2}Program Studi Sarjana Farmasi, STIKES Assyifa Aceh, Aceh, Indonesia 23242

³Program Studi Diploma Tiga Farmasi, STIKES Assyifa Aceh, Aceh, Indonesia 23242

* Email: tyamutya91@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom, kecamatan Lhoknga Aceh Besar bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk memvariasikan pemanfaatan bahan alam yang tersedia disekitar salah satunya bisa dijadikan minuman sehat dan dapat dipasarkan. Pengolahan bahan tersebut menjadi minuman kesehatan berbentuk minuman herbal kunyit asam dan sereh jahe adalah salah satu upaya pemanfaatan pangan yang dipandang sangat tepat dalam bidang kesehatan dan bisa menjadi salah satu sumber penghasilan tambahan jika dipasarkan dan dikemas dengan menarik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode Ceramah/Sosialisasi/Sharing dan Demonstrasi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom kecamatan Lhoknga Aceh Besar. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2023 secara tatap muka dan dilaksanakan di Aula Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom, Lhoknga Aceh Besar. Kegiatan ini dihadiri oleh Ibu-Ibu masyarakat desa Gampong Meunasah Mesjid dan mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.

Kata Kunci: minuman herbal, kunyit asam, sereh jahe, pemanfaatan bahan alam.

ABSTRACT

Community service activities carried out in Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom, Lhoknga Aceh Besar sub-district aim to increase community knowledge to vary the use of natural ingredients available in the area, one of which can be used as a healthy drink and can be marketed. Processing these ingredients into health drinks in the form of turmeric and ginger lemongrass herbal drinks is one of the efforts to utilize food which is considered very appropriate in the health sector and can be a source of additional income if marketed and packaged attractively. Implementation of community service activities is carried out using the Lecture/Socialization/Sharing and Demonstration method. The target of this activity is the community of Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom, Lhoknga sub-district, Aceh Besar. This activity was carried out on August 26 2023 face to face and was held in the Gampong Meunasah Meunasah Mosque Lamlhom Hall, Lhoknga Aceh Besar. This activity was attended by women from the Gampong Meunasah Mesjid village community and STIKes Assyifa Aceh students.

Keywords: *herbal drink, tamarind turmeric, ginger lemongrass, natural ingredients*

PENDAHULUAN

Obat tradisional berbahan alami salah satunya jamu, digunakan turun-temurun dari abad ke abad untuk kepentingan kesehatan. Jamu adalah obat tradisional Indonesia secara yang secara empiris tidak memerlukan penelitian ilmiah sampai dengan klinis. Jamu memegang peranan penting dalam pengobatan masyarakat di negara berkembang. Khasiat obat herbal telah teruji selama ratusan tahun melalui waktu, zaman, sejarah dan melalui bukti empiris langsung pada manusia.

Saat ini masyarakat menjadi lebih sadar untuk kembali ke alam dengan mulai mengkonsumsi produk makanan dan minuman yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh, salah satunya ramuan minuman herbal (Amelia F.,2021). Minuman herbal merupakan salah satu minuman berbahan dasar tumbuhan alami yang berkhasiat bagi tubuh. Minuman herbal dibuat dengan dasar rempah rempah, akar, batang, daun, umbi, dan buah. Minuman herbal dipercaya memiliki khasiat yang bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit. Khasiat tersebut berasal dari bahan aktif yang terkandung dalam tanaman. Obat dan jamu dengan ramuan tradisional sudah terbukti tidak menimbulkan efek samping. Berbeda dengan bahan kimia yang memberikan efek negatif bagi tubuh manusia. Oleh karena itu, semakin banyak orang yang menyukai manfaat obat herbal yang terbukti tidak memberikan efek buruk bagi tubuh (Elfariyanti, dkk, 2022)

Kunyit adalah bumbu populer yang digunakan di negara-negara Asia dengan sejarah panjang manfaat kesehatan. Selama berabad-abad, kunyit telah digunakan untuk mengobati segala penyakit mulai dari penyakit ringan seperti batuk dan pilek hingga masalah kompleks seperti penyakit Alzheimer. Curcumin adalah komponen utama kunyit dan memiliki khasiat penyembuhan. Senyawa ini memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi. Rimpang kunyit sudah lama digunakan masyarakat untuk menjaga tubuh tetap segar dan sehat, sehingga tidak perlu diragukan lagi manfaatnya dalam pengobatan herbal (Mulyani, dkk, 2016)

Asam jawa dengan bahasa latin *Tamarindus indica* L, merupakan sejenis buah yang rasanya asam. Umumnya oleh masyarakat di Indonesia digunakan sebagai bumbu atau bahan penambah rasa asam dalam makanan. Selain sebagai bumbu dapur, asam jawa juga dapat digunakan sebagai campuran jamu tradisional, menghilangkan bau amis ikan, sebagai bahan sirup, selai dan gula-gula (Ishaku, dkk, 2016 ; Jadhav dkk, 2010).

Jahe Merupakan tanaman herba menahun yang tumbuh subur di daerah tropis, termasuk Indonesia. Bagian utama jahe yang sering dimanfaatkan adalah rimpangnya dan telah digunakan secara luas sebagai bumbu dapur, obat herbal untuk bermacam jenis penyakit dan minuman herbal karena adanya kandungan minyak atsiri yang memberikan rasa pedas (Dewi YK, dkk, 2020., Wiboworini, dkk, 2021).

Minuman kunyit asam dan sereh jahe dapat dikategorikan sebagai jamu atau minuman herbal yang memiliki manfaat kesehatan, hal ini disebabkan oleh tingginya kandungan senyawa atau komponen fungsional pada kunyit, seperti kurkuminoid dan minyak atsiri (Yuliningtyas A W, dkk, 2019), kurkuminoid adalah senyawa yang berpotensi sebagai antioksidan (Mulyani, dkk, 2016., Khalandar, S.D, 2018).

Selama ini masyarakat Gampong Meunasah Mesjid hanya menggunakan buah asam, kunyit, sereh dan jahe sebagai bumbu dapur, dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat dalam pengolahan bahan tersebut menjadi bentuk lain terutama menjadikan buah asam, sereh sebagai minuman kesehatan. Pengolahan bahan tersebut menjadi minuman kesehatan berbentuk minuman herbal kunyit asam dan sereh jahe adalah salah satu upaya pemanfaatan pangan yang dipandang sangat tepat dalam bidang kesehatan dan bisa menjadi salah satu

sumber penghasilan tambahan jika dipasarkan dan dikemas dengan menarik. Oleh karena itu, pada kegiatan pelatihan pembuatan minuman herbal untuk menambah imunitas tubuh pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom, kecamatan Lhoknga Aceh Besar bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk memvariasikan pemanfaatan bahan alam yang tersedia disekitar salah satunya bisa dijadikan minuman sehat dan dapat dipasarkan. Hal ini bisa meningkatkan perekonomian masyarakat dalam bentuk pengembangan usaha UMKM desa (Mahmudi, dkk, 2023)

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode:

1. Ceramah/Sosialisasi/*Sharing*, Yaitu menjelaskan Manfaat jamu Kunyit asam, cara pembuatan, dan peluang usaha dalam pembuatan minuman kesehatan jamu kunyit asam.
2. Demonstrasi dan praktik, mendemonstrasikan dan praktik langsung pembuatan minuman jamu kunyit asam
3. Tanya jawab, memperdalam pemahaman masyarakat tentang pembuatan dan manfaat jamu kunyit asam.

Langkah-Langkah Kegiatan

Bahan Yang digunakan dalam pembuatan minuman herbal ini adalah Gula jawa/gula aren, Sereh, Air, Jahe, kunyit, asam jawa.

Pembuatan Minuman Sereh Jahe ;

1. Cuci bersih serai dan jahe. Kupas serai, bersihkan, kemudian di potong iris iris.
2. Rebus jahe dan sera di dalam air hingga mendidih.
3. Tambahkan gula merah yang sudah disisir, aduk rata hingga gula larut.
4. Biarkan mendidih sekitar 10 menit.
5. Di angkat lalu disaring,, dan sajikan di dalam gelas. Berikan madu sesuai dengan selera.

Pembuatan Minuman Kunyit Asam

Siapkan air kedalam panci, rebus hingga mendidih, kupas kunyit hingga semua kulit terbuang, lalu cuci dengan air bersih. Setelah dicuci, iris tipis-tipis kunyit kemudian campurkan dengan air yang sudah dipanaskan. Aduk dengan sendok dan beri sedikit tekanan agar rasa kunyitnya lebih keluar. Kemudian tambahkan gula putih, gula merah dan asam jawa. Aduk semua bahan sampai larut dalam air, dan tunggu hingga mendidih. Selepas mendidih, tambahkan sedikit garam. Setelah itu matikan kompor dan biarkan jamu hingga dingin lalu disaring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2023 secara tatap muka dan di dilaksanakan di Aula Gampong Meunasah Mesjid Lhamlhom, Lhoknga Aceh Besar. Kegiatan ini dihadiri oleh Ibu-Ibu masyarakat desa Gampong Meunasah Mesjid dan mahasiswa STIKes Assyifa Aceh yang berjumlah 31 orang.

Rangkaian kegiatan ini dimulai dengan Ceramah/Sosialisasi/*Sharing* dengan masyarakat untuk menjelaskan Manfaat jamu Kunyit asam, cara pembuatan minuman herbal, dan peluang usaha dalam pembuatan minuman kesehatan jamu kunyit asam tersebut. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti sesi pemaparan dari narasumber terlihat dari adanya interaksi timbal balik pada sesi diskusi antara narasumber dan masyarakat. Dilanjutkan kegiatan praktik langsung pembuatan minuman herbal kunyit asam dan serih jahe.



Gambar 1. Kegiatan PkM

Bahan Yang digunakan dalam pembuatan minuman herbal ini adalah Gula jawa/gula aren, Sereh, Air, Jahe, kunyit, asam jawa yang diperoleh di pasar setempat, karena daerah tersebut tidak ada petani rempah yang diperlukan. Kegiatan selanjutnya adalah praktik pembuatan minuman herbal yang dibuat langsung oleh masyarakat dan didampingi oleh mahasiswa STIKes Assyifa Aceh.



Gambar 2. Pembuatan Minuman Herbal

Produk Minuman Herbal

Terdapat dua produk Minuman herbal yang dihasilkan yaitu sereh jahe dan kunyit asam, rasa kedua minuman herbal tersebut cocok dengan lidah masyarakat setempat dan memiliki berbagai macam manfaat salah satunya bisa menjadi sumber peningkat imunitas tubuh. Minuman herbal yang diperoleh bisa disimpan selama ± 3 minggu jika disimpan di lemari pendingin dan dalam wadah tertutup.



Gambar 3. Produk Minuman Herbal

Produk minuman herbal ini bisa menjadi peluang usaha untuk masyarakat, jika kita bisa menyajikan minuman herbal yang langsung siap dikonsumsi karena saat ini masyarakat menjadi lebih sadar untuk kembali ke alam, salah satunya ramuan minuman herbal. Minuman herbal merupakan salah satu minuman berbahan dasar tumbuhan alami yang berkhasiat bagi tubuh (Elfariyanti, dkk, 2022). Sebagian orang tidak membuat sendiri minuman herbal karena memakan waktu dalam proses pembuatannya apalagi di daerah perkotaan yang dominan sibuk bekerja, sehingga minuman herbal siap saji akan menjadi pilihan oleh sebagian orang yang ingin mengonsumsi minuman herbal tanpa perlu repot menyiapkan sendiri.

Botol Plastik dapat digunakan sebagai wadah kemasan yang baik. Botol plastik dapat membantu konsumen mengonsumsi minuman dimana saja sehingga dapat menjadi salah satu faktor konsumen memilih produk tersebut. Kemasan merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan penjualan, kemasan yang bagus akan menarik minat calon konsumen untuk membeli. Adanya minuman herbal kemasan ini akan lebih mudah dan praktis untuk dibawa, seperti karakter anak muda sekarang yang lebih suka dengan hal yang mudah, praktis namun tetap menarik. Minuman yang sama, misal kunyit asam, namun akan tampak berbeda apabila hanya dibungkus dengan plastik seperti penjual jamu gendong di pasar dibanding dengan yang dikemas dengan botol plastik dan diberi label.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang

pemanfaatan bahan pangan khususnya jahe, kunyit, asam jawa, serai dan lainnya untuk minuman herbal yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Pemanfaatan pangan yang dipandang sangat tepat dalam bidang kesehatan dan bisa menjadi salah satu sumber penghasilan tambahan jika dipasarkan dan dikemas dengan menarik sehingga dapat menjadi salah satu usaha UMKM masyarakat Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom kecamatan Lhoknga Aceh Besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada STIKes Assyifa Aceh yang telah mendanai pengabdian ini, yang selalu memfasilitasi dalam kegiatan pengabdian, Masyarakat Gampong Meunasah Mesjid Lamlhom kecamatan Lhoknga Aceh Besar. selaku Mitra kerjasama dan dosen serta mahasiswa STIKes Assyifa Aceh yang terlibat dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F., Sugiatmi. 2021. Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Sebagai Upaya Peningkatan Imun Tubuh Di Masa Pandemi PAda Warga Desa Parean Ilir Kab. Indramayu, Jawa Barat. *Jurnal unj (Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. E-ISSN: 2714-6286
- Dewi Yk Riyandarai BA. 2020. Potensi Tanaman Lokal Sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran Covid-19. *Jurnal Pharmaxcience*. 07(02): 112-128.
- Elfariyanti., Irma Zarwinda, Hardiana, Yuni Dewi Safrida. 2022. Sosialisasi dan pelatihan Pembuatan Minuman Herbal dari Rempah Bumbu Dapur di Desa Naga Uambang Aceh Besar. *E-Proceeding 2nd SENRIABDI 2022*. Vol 2 Edisi Desember 2022 hal.17-23. ISSN : 2809-1698
- Hariana, A. 2006. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Penebar Swadaya. Jakarta Hal: 73-74.
- Ishaku, G.A., Ardo, B.P., Abubakar, H., dan Pengurta, F.A. 2016. Nutritional composition of *Tamarindus indica* fruit pulp. *Journal of Chemistry and Chemical Sciences* 6(8):695-699.
- Jadhav, D.Y., Sahoo, A.K., Ghosh, J.S., Ranveer, R.C., dan Mali, A.M. 2010. Phytochemical detection and *in vitro* evaluation of tamarind fruit pulp for potential antimicrobial activity. *International Journal of Tropical Medicine* 5(3):68-72.
- Khalandar, S.D., Adithya, T.N., Basha, S.J., Koshma, M., Subbareddy, U.V., dan Reddy, J.S. 2018. A current review on *Curcuma longa* L. plant. *Inernational Journal of Pharmaceutical, Chemical and Biological Sciences* 8(1):68-73.
- Mahmudi., Mutia Farida, Saiful Azhari., Rina Kurniaty. 2023. Pembudidayaan Ayam Arab Petelur untuk Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Desa Gampong Siem

Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar. *Jukeshum*. Vol.3 No.2. Hal. 321-327.
E-ISSN: 2774-4698.

Mulyani, S., Harsojuwono, B.A., dan Puspawati, G.A.K.D. 2016. Ppotensi minuman kunyit asam (*Curcuma domestica* Val. - *Tamarindus indica* L.) sebagai minuman kaya antioksidan. *Agritech* 34(1):65-71.

Wiboworini B., Joko Sudarsona, Widardo, Amalina Shabrina, Yulia Lanti, Amalina Shabrin. 2021. Pembuatan Minuman Herbal Sederhana dari Jahe untuk Mendukung Imunitas Melawan Covid-19. *Smart Society Empowerment Journal*. Vol 1, No 3

Yuliningtyas A W., Santoso H., Syauqi A. 2019. Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citratus*). *Biosaintropis*. 4(2):1-6