

**RIMPANG JAHE (*Zingiber officinate*) SEBAGAI PENINGKAT DAYA
IMUN TUBUH DI LINGKUNGAN DESA PUJO RAHAYU KECAMATAN
NEGERI KATON PESAWARAN**

Tutik*, M. Aldo Savero, M. Tanwirul Huda, Nabila Istiqomah, Putri Amalia

Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Email Korespondensi: tutik@malahayati.ac.id

ABSTRACT

*Ginger rhizome (*Zingiber officinate*) is a plant whose rhizome is often used as a spice and raw material for traditional medicine. One of the benefits of ginger in medicine is as an immune enhancer. The vitamin C and magnesium content in ginger can help strengthen the body's immune system in fighting bacterial and viral infections. Not only that, the antioxidant compounds in ginger also protect the body from inflammation and the effects of free radicals that can damage tissue in the body. Community service activities aim to provide educational information about the use of ginger rhizome (*Zingiber officinate*) as an immune enhancer in the Pujo Rahayu Village environment, Negeri Katon District, Pesawaran. This activity involves the local community in order to increase their understanding of the health benefits contained in ginger. The method used with data collection involves organizing workshops, providing educational materials, and practical demonstrations of the use of ginger. The results of the study showed a significant increase in public knowledge regarding the health benefits of ginger and how to use it. This information has succeeded in increasing awareness of the importance of consuming ginger as an effort to prevent disease and increase the body's immune system. The results are expected to be the basis for similar efforts in other communities and provide a positive contribution to overall public health.*

Keyword : Ginger, Immune, Counseling, Pesawaran

ABSTRAK

Rimpang jahe (*Zingiber officinate*) merupakan tumbuhan yang rimpangnya sering digunakan sebagai rempah-rempah dan bahan baku pengobatan tradisional. salah satu manfaat jahe dalam pengobatan adalah sebagai peningkat daya imun tubuh (imun). Kandungan vitamin C dan magnesium yang ada pada jahe dapat membantu memperkuat imun tubuh dalam melawan infeksi bakteri dan virus. Tak hanya itu, senyawa antioksidan pada jahe juga melindungi tubuh dari peradangan dan efek radikal bebas yang bisa merusak jaringan dalam tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan penyuluhan pengenalan tentang edukasi penggunaan rimpang jahe (*Zingiber officinate*) sebagai peningkat daya imun tubuh di lingkungan Desa Pujo Rahayu, Kecamatan Negeri Katon, Pesawaran. Kegiatan ini melibatkan masyarakat setempat dalam rangka meningkatkan pemahaman mereka mengenai manfaat kesehatan yang terkandung dalam jahe. Metode yang digunakan dengan pengumpulan data melibatkan penyelenggaraan workshop, pemberian materi edukasi, dan demonstrasi praktis penggunaan jahe.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat terkait manfaat kesehatan jahe dan cara penggunaannya. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi jahe sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan daya imun tubuh. Hasilnya diharapkan dapat menjadi landasan bagi upaya-upaya serupa di masyarakat lain serta memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Kata Kunci : Jahe, Imun, Penyuluhan, Pesawaran

PENDAHULUAN

Daya tahan tubuh (imunitas) yang kuat menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran tubuh. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan antara lain dengan kebiasaan menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, dan penggunaan suplemen dan obat herbal (BPOM, 2020). Obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh biasanya dikonsumsi dalam bentuk sediaan jadi maupun simplisia. Mereka membeli dalam bentuk sediaan jamu (jamu gendong) maupun bentuk simplisia basah seperti rimpang jahe, kunyit, kencur, dan temulawak yang dijual oleh pedagang sayur. Penggunaan simplisia dengan cara diiris kemudian direbus dan dikonsumsi dalam bentuk minuman. Namun mereka belum mengerti tentang dosis atau takaran yang seharusnya dalam mengonsumsi obat herbal tersebut.

Pengobatan tradisional di negara maju menjadi alternatif pengobatan yang dilakukan oleh hampir 80% penduduknya (Abdala *et al.*, 2012; Lee *et al.*, 2019). Pengobatan tradisional erat kaitannya dengan tanaman obat keluarga (TOGA). TOGA merupakan tanaman yang berkhasiat sebagai penyedia obat. Selain sebagai obat, TOGA dapat mempunyai manfaat lain seperti sebagai penambah gizi keluarga, bumbu masakan atau yang terkenal dengan empon-empon dan penambah keindahan (Harjono *et al.*, 2017). Jenis tanaman yang ditanam memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. Tanaman obat yang dipilih biasanya adalah tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau penyakit ringan seperti demam dan batuk. Dengan memahami manfaat, khasiat dan jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Savitri, 2016).

Obat herbal digunakan oleh masyarakat secara luas untuk pengobatan maupun pencegahan penyakit. Telah banyak dilakukan penelitian mengenai

standardisasi, uji pra klinik, dan uji klinik obat herbal. Obat herbal yang pernah diteliti sebagai immunomodulator atau peningkat daya tahan tubuh antara lain daun sambiloto, rimpang temulawak, daun legundi, rimpang jahe, jeruk, dan Echinacea (Azimah *et al.*, 2016; Ikawati *et al.*, 2019). Rimpang jahe adalah salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai obat herbal untuk memelihara daya tahan tubuh. Jahe juga diketahui memiliki sifat antioksidan, antiinflamasi, analgesik, memperlancar peredaran darah, dan antimikroba seperti bakteri dan jamur (Imo & Za'aku, 2019).

Penggunaan obat herbal secara berlebihan dapat membahayakan tubuh karena belum diketahui keamanannya (BPOM, 2020). Banyak masyarakat yang masih belum paham akan pemanfaatan tanaman obat keluarga. Masyarakat sering salah dalam menentukan bahan baku dalam pembuatan obat tradisional dan tidak mengerti cara untuk mengolah bahan tersebut. Ini dapat menyebabkan efek samping yang berbeda bagi tiap orang jika dosis obat diberikan secara berlebihan. Semakin banyak masyarakat yang menaruh perhatian terhadap penggunaan obat yang rasional demi kepentingan keluarga.

Oleh karena itu, perlu dilakukannya Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan bermasyarakat dan memberikan informasi baru yang dapat mengembangkan masyarakat dalam pendidikan dan kemampuan menghadapi tantangan di era globalisasi. Program kesehatan masyarakat telah banyak diupayakan oleh pemerintah dan hal ini pun dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor antara lain: faktor lingkungan, perilaku, pelayanan dan keturunan. Faktor yang satu dengan lainnya saling mempengaruhi status kesehatan masyarakat.

Berkaitan dengan hal tersebut diperlukan suatu penyuluhan yang mengedukasi masyarakat terkait penggunaan obat herbal rimpang jahe untuk menjaga daya tahan tubuh secara tepat dan bijak. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini penulis ingin memberikan informasi yang benar, obyektif, dan tidak menyesatkan mengenai penggunaan obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan diharapkan di lingkungan Desa Pujo Rahayu, Kecamatan Negeri Katon, Pesawaran dapat mengerti dan menggunakan obat herbal secara tepat dan bijak.

MASALAH

Penelitian Hikmat *et al.* (2011) diperoleh hasil bahwa masih rendahnya pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pemanfaatan TOGA bagi kesehatan dan ekonomi keluarga. Hal ini disebabkan karena rendahnya pengetahuan masyarakat tentang jenis tanaman dan manfaatnya bagi kesehatan dan meningkatkan ekonomi keluarga.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil observasi yang dilakukan, penyusun mengajukan program yang diharapkan dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang “penggunaan tanaman herbal yaitu jahe (*Zingiber officinate*) yang mengandung senyawa aktif gingerol, zingeron, shogaol, gingerin dan zingerberin yang menyebabkan jahe memiliki khasiat yang besar untuk meningkatkan daya tahan tubuh.”, sehingga nantinya masyarakat tidak hanya mengetahui garis besarnya saja. Adapun sasaran penyuluhan ini adalah ibu-ibu PKK dan ibu rumah tangga masyarakat sekitar dengan berbagai usia. Sehingga dinilai pendapatan dan pengetahuan yang diterima belum mencukupi kebutuhan keluarga. Tingkat pendidikan yang terbatas berakibat pada minimnya pengetahuan dan inovasi dalam memanfaatkan sekitarnya..

Program ini dipilih agar diharapkan masyarakat atau ibu-ibu rumah tangga dan asisten rumah tangga dapat memahami cara penggunaan obat herbal secara tepat dan bujak kususnya rimpang jahe untuk menjaga daya tahan tubuh.. Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Desa Pujo Rahayu, Kecamatan Negeri Katon, Pesawaran.

METODE

Subyek dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu PKK dan ibu rumah tangga di lingkungan Desa Pujo Rahayu, Kecamatan Negeri Katon, Pesawaran. Pengabdian ini menggunakan penyampaian materi terkait TOGA lebih fokus pada rimpang jahe dan manfaat rimpang jahe untuk imun tubuh. Tahap berikutnya adalah demonstrasi cara mengolah jahe menjadi minuman yang dapat digunakan untuk menjaga imun tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan kelompok rimpang dari famili Zingiberidae yang memiliki beragam potensi dan bisa dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, bahan obat tradisional, atau dibuat minuman. Secara umum, jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang berfungsi preventif dan kuratif. Dari segi nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin. Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain: minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. 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, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah (Aryanta, 2019). Banyaknya manfaat dari jahe sebagai tanaman obat maka jahe dapat digunakan untuk swamedikasi penyakit (Nurlita, 2018).

Cara penggunaan jahe sebagai obat, biasanya banyak masyarakat yang menjadikan jahe sebagai minuman, seperti minuman sekoteng yang ditambah jahe, ada juga yang membakar jahe tersebut untuk mengeluarkan zat Atsiri dari jahe dan menambahkan ke minuman atau sebagai aromatherapy, di China jahe sendiri di keringkan dan di jadikan obat herbal yang nantinya diseduh dan diminum, cara ini merupakan cara yang lumayan banyak digunakan masyarakat Indonesia dalam mengolah jahe sebagai obat obatan, jahe juga bisa dikeringkan dan dihaluskan dan dimasukkan kedalam kapsul, sebagai alternatif untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari jahe tanpa harus merasakan rasa jahe yang lumayan pedas, dewasa ini banyak juga yang mengolah jahe menjadi minuman sachet seperti kopi jahe, teh jahe, wedang jahe, bandrek dan lain sebagainya.

Tidak hanya itu, jika jahe di kolaborasikan pemanfaatannya dengan tanaman atau ekstrak lainnya, juga tidak kalah manfaatnya seperti : Jahe dengan bawang putih Dilansir dari Boldsky, Rabu (22/01/2020), Berikut manfaat jahe jika di tambah bawang putih yang diseduh dengan air hangat dapat menyembuhkan infeksi. Jahe memiliki sifat sebagai antimikroba dan anti inflamasi yang dapat mengatasi flu, pilek, batuk dan penyakit ringan lainnya, sedangkan bawang putih mengandung mampu melindungi tubuh dari infeksi virus dan bakteri, jika kedua ekstrak ini di campur dapat mengobati dan mencegah infeksi bakteri dan virus. Jahe dengan madu Jahe dan madu ini sangat cocok untuk melawan penyakit. Bahan tersebut juga membantu kemampuan tubuh untuk mempertahankan diri. Meminum secangkir air jahe dan madu setiap harinya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Caranya cukup mudah dengan mememarkan 2 cm jahe dengan menggunakan bidang pisau, kemudian seduh dengan 2 - 3 sendok makan madu. Kandungan gingerol jahe juga membantu merileks kan pikiran ditambah dengan rasa manis alami dari madu yang membuat minuman yang satu ini memiliki rasa yang unik dan tentunya juga berkhasiat Jahe dan lemon Detoks air lemon dan jahe dianggap baik untuk mengisi kembali cairan yang hilang dari dalam tubuh. Selain itu, detoks ini juga dikenal untuk membantu pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan fungsi hati, menghindari kecelakaan kafein dan yang terpenting, menurunkan kelebihan berat badan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 02 Desember 2023 berlokasi di di Balai Desa Pujo Rahayu Kecamatan Negeri Katon Pesawaran. Tujuan kegiatan ini yaitu mengedukasi masyarakat Desa Pujo Rahayu, Negeri Katon, Pesawaran untuk dapat memanfaatkan jahe yang ada disekitar sebagai herbal peningkat imunitas tubuh.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Edukasi penggunaan rimpang jahe (*Zingiber officinate*) sebagai peningkat daya tahan tubuh (imun)

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan melakukan persiapan yaitu melakukan survei wilayah yang akan menjadi tempat penyuluhan berlangsung, mempersiapkan bahan materi, serta mempersiapkan doorprize, daftar hadir, konsumsi, banner, pengeras suara, mic, cinderamata atau plakat. Penyuluhan dilakukan dengan metode presentasi materi, diskusi, dan tanya jawab terkait materi yang sudah disampaikan. Sebelum penyuluhan dimulai, penyusun melakukan registrasi daftar hadir serta pemberian konsumsi kepada para peserta penyuluhan yang telah hadir, kemudian pembukaan disampaikan oleh penyusun. Selanjutnya acara sambutan oleh ketua pelaksana dan ibu kader dari Desa Pujo Rahayu Kecamatan Negeri Katon Pesawaran yang dilanjutkan dengan pemberian cinderamata atau plakat.

Materi penyuluhan yang disampaikan adalah materi mengenai penggunaan rimpang jahe (*Zingiber officinate*) sebagai peningkat daya imun tubuh dengan memberikan informasi tambahan mengenai cara pengolahan tanaman obat tersebut sehingga dapat dikonsumsi dengan aman. Cara membuat obat tradisional jahe dengan cara: jahe diparut, dan dimasukkan ke dalam panci yang telah disiapkan. 3 gelas air ditambahkan ke dalam panci dan dipanaskan hingga mendidih. Setelah campuran sudah mendidih ditambahkan kayu manis 2 cm dan gula secukupnya. Campuran jahe dididihkan selama 10 menit hingga warna berubah menjadi pekat dan aroma sudah tajam, lalu disaring dan siap untuk dikonsumsi.

Penyuluhan ini berlangsung dengan baik dan dilakukan dengan metode diskusi, dan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta penyuluhan terhadap pengetahuan terkait materi yang sudah disampaikan, maka dilakukan sesi tanya jawab. Untuk meningkatkan antusias pemahaman ibu-ibu peserta dalam menjawab pertanyaan, maka dilakukan pemberian doorprize. Hal tersebut menjadi indikator peningkatan pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu peserta terkait materi penyuluhan yang cukup baik. Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama kepada para anggota penyuluhan dan peserta penyuluhan ibu-ibu Desa Pujo Rahayu Kecamatan Negeri Katon Pesawaran. .

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ibu PKK dan ibu rumah tangga Desa Pujo Rahayu Kecamatan Negeri Katon Pesawaran. Dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan terkait materi edukasi penggunaan rimpang jahe (*Zingiber officinate*) sebagai peningkat daya imun tubuh. Serta masyarakat dapat mengolah tanaman jahe tersebut menjadi obat tradisional yang aman dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdala, S., Martín-Herrera, D., Benjumea, D., & Gutiérrez, S. D. (2012). Diuretic activity of some *Smilax canariensis* fractions. *Journal of Ethnopharmacology*, 140(2): 277–281. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2012.01.017>
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*. 1(2): 39-43.
- Azimah, D., Yuswanto, Y., & Wahyono, W. (2016). Immunomodulator effect of combination of *Andrographis paniculata* (burm. f.) nees herb and ginger rhizome (*Curcuma xanthorrhiza* roxb.) ethanolic extract on cell proliferation of balb/c mice lymphocytes in vitro. *Majalah Obat Tradisional*, 21(3): 157-168.
- BPOM (2020). *Pedoman Penggunaan Herbal Dan Suplemen Kesehatan Dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia*. Jakarta: BPOM RI.
- Harjono, Y., Yusmaini, H., dan Bahar, M. (2017). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga di

Kampung Mekar Bakti 01/01, Desa Mekar Bakti Kabupaten Tangerang. *JPM Ruwa Jurai*. 3: 16–21.

- Hikmat, A., Zuhud, E.A.M., Sandara, E., Sari, R.K. (2011). Revitalisasi konservasi tumbuhan obat keluarga (TOGA) guna meningkatkan kesehatan dan ekonomi keluarga mandiri di Desa Contoh Lingkar Luar Kampus IPB Darmaniaga Bogor. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*. 16(2): 71-80.
- Ikawati, Z., Hertiani, T., & Izzati, F. (2019). Immunomodulatory activity of an Indonesian herbal formulation for respiratory disorder. *Pharmacognosy Magazine*. 15(60).
- Imo, C. dan Za'aku, J. S. (2019). Medicinal Properties of Ginger and Garlic: A Review. *Current Trends in Biomedical Engineering & Sciences*. 18(2): 1 – 6.
- Lee, W.Y., Lee, C.Y., Kim, Y.S., & Kim, C.E. (2019). The Methodological Trends of Traditional Herbal Medicine Employing Network Pharmacology. *Biomolecules*. 9(8): 362. <https://doi.org/10.3390/biom9080362>.
- Nurlita, Diah & Nuri Handayani dan Lulu Setiyadi. 2018. Pembuatan Serbuk Jahe sebagai Minuman bagi Warga Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasik Malaya. *Journal Of Character Education Society*. 1(1): 67-73.
- Savitri A. (2016). *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Mengenal Ragam dan Khasiat TOGA Meramu Jamu Tradisional/Herbal dengan TOGA*. Bibit Publisher: Depok, Indonesia.