Bekti Nugraheni

Pembuatan Minuman Herbal Instan dengan Bahan Jahe, Sereh, Kelor (Jaseke) untuk Stamina Tubuh

Quick Submit

Quick Submit

STIFAR Semarang

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3659435535

Submission Date

Sep 25, 2026, 8:56 AM GMT+7

Download Date

Sep 25, 2026, 9:42 AM GMT+7

File Name

2023._Pembuatan_Minuman_Herbal_Instan_Jaseke_WKS.pdf

File Size

956.5 KB

6 Pages

2,292 Words

14,170 Characters

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 10 words)

Exclusions

- 10 Excluded Sources

Top Sources

16% Internet sources
7% Publications
10% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

16% Internet sources
7% Publications
10% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	www.researchgate.net	2%
2	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	2%
3	Internet	docplayer.info	2%
4	Student papers	LL Dikti IX Turnitin Consortium	2%
5	Internet	repository.ipb.ac.id	2%
6	Internet	cepatmenujusukses.blogspot.com	1%
7	Student papers	Sriwijaya University	<1%
8	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar	<1%
9	Internet	journal.uin-alauddin.ac.id	<1%
10	Internet	repository.unpas.ac.id	<1%
11	Internet	adscientificindex.com	<1%

12 Internet

repo.stikesperintis.ac.id <1%

13 Internet

jurnal.stietribhakti.ac.id <1%

14 Internet

text-id.123dok.com <1%

15 Internet

dirdosen.budiluhur.ac.id <1%

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas) Vol. 5 No. 2 | **DOI : 10.53359/dimas.v5i2.68**

Pembuatan Minuman Herbal Instan dengan Bahan Jahe, Sereh, Kelor (Jaseke) untuk Stamina Tubuh

Etty Sulistyowati, Wulan Kartika Sari*, Mighfar Syukur Bekti Nugraheni, Masitoh Suryaning Prahasiwi, Kyky Herlyanti
Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang
Jl. Letjend Sarwo Edi Wibowo Km.1 Plamongan Sari, Kec. Pedurungan, Semarang 50192
Telp. 024-6706147, Fax. 024-6706148
*e-mail: wulankartika06@gmail.com

Abstrak

Menjaga kesehatan tubuh merupakan hal yang sangat penting karena dengan memiliki tubuh yang sehat dapat mencegah dari penyakit. Menjaga kesehatan tubuh dimulai dari saluran pencernaan, apabila mikroba pada saluran pencernaan terjaga dengan baik, tentunya tubuh akan lebih aman dari serbuan virus yang masuk. Upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari virus ialah dengan cara mengkonsumsi rempah-rempah tradisional berupa minuman herbal. Bentuk atau program kegiatan yang cocok untuk mengatasi proses pencegahan pada virus ini ialah mengenai proses peracikan rempah-rempah berupa jahe, daun kelor, serai, dan gula menjadi bentuk minuman herbal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau dapat meningkatkan imun tubuh. Hasil dari program pengabdian kepada masyarakat ini berupa peracikan beberapa bahan alam yaitu rempah-rempah menjadi minuman herbal, kemudian produk hasil karya pengabdian ini dibagikan atau didistribusikan kepada perangkat Kelurahan dan masyarakat. Hal ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Gemah, Pedurungan, Semarang karena kondisi saat ini dalam upaya pencegahan dari virus ialah dengan cara meningkatkan daya tahan tubuh kita. Program pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membantu agar imun tetap terjaga dan masyarakat selalu sehat.

Kata kunci: *jahe, sereh, kelor, minuman herbal*

Abstract

Maintaining a healthy body is very important because having a healthy body can prevent disease. Maintaining a healthy body starts from the digestive tract. If the microbes in the digestive tract are well maintained, the body will be safer from invading viruses. An effort to increase the body's resistance to avoid viruses is by consuming traditional spices in the form of herbal drinks. A suitable form or activity program to overcome the prevention process for this virus is the process of mixing spices in the form of ginger, Moringa leaves, lemongrass, and sugar into a form of herbal drink which can increase the body's resistance or can increase the body's immunity. The results of this community service program are in the form of mixing several natural ingredients, namely spices, into herbal drinks, and then the products resulting from this service work are shared or distributed to village officials and the community. This is very beneficial for the people of Gemah, Pedurungan, Semarang because the current condition in preventing viruses is by increasing our body's resistance. Hopefully, this community service program can help maintain immunity and keep people healthy.

Keywords: *ginger, moringa leaves, lemongrass, herbal drink*

turnitin Page 6 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

1. PENDAHULUAN

Saat ini, gaya hidup kembali ke alam (*back to nature*) semakin berkembang dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 melaporkan bahwa persentase penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas banyak yang mengkonsumsi obat tradisional sebanyak 38,7%. World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan penggunaan obat tradisional termasuk obat herbal untuk pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit. Pemerintah pun telah berupaya memasyarakatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) [1], diantaranya adalah tanaman jahe, sereh, dan kelor untuk dibuat olahan minuman kesehatan.

Minuman kesehatan merupakan produk yang mengandung unsur kaya gizi atau non gizi yang bila dikonsumsi dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh [2]. Produk minuman kesehatan sudah dikenal luas dikalangan masyarakat, tersedia dalam berbagai merek dan bentuk, seperti serbuk instan, cairan, dan tablet. Masyarakat cenderung lebih menyukai produk dengan kemasan dan penyajian yang lebih praktis dan efisien, sehingga masyarakat tidak memerlukan banyak waktu untuk mempersiapkan dan menyajikannya. Salah satu minuman kesehatan yang sedang dikembangkan adalah minuman herbal instan [3].

Jamu instan merupakan minuman kesehatan yang terbuat dari ekstrak tumbuhan yang mempunyai potensi khasiat obat, lebih dikenal dengan sebutan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) [4]. TOGA yang sering ditemui masyarakat antara lain jahe, serai, dan daun kelor yang digunakan sebagai bahan pembuatan bubuk instan. Pemanfaatan ramuan tradisional tidak hanya digunakan untuk mencegah penyakit saja, namun juga untuk menjaga dan memulihkan kesehatan tubuh manusia. Umumnya dijual dalam bentuk serbuk, namun beberapa produk juga diproduksi dalam bentuk tablet atau cair.

Jahe (*Zingiber Officinale* Rosc) termasuk dalam familia Zingiberaceae dan genus *Zingiber*. Zat yang terkandung didalam jahe diantaranya yaitu minyak atsiri 2-3%, pati 20-60%, oleoresin, damar, asam organik, asam malat, gingerin, gingeron, flavonoid, polifenol, alkaloid, dan musilago [5]. Minyak atsiri didalam jahe mengandung zingiberol, linaloal, kavikol, dan geraniol. Kandungan senyawa gingeron didalam jahe berfungsi sebagai antioksidan [6], tetapi selain gingeron jahe juga memiliki kandungan nutrisi lainnya seperti kalori, natrium, karbohidrat, Vitamin C, vitamin E, niasin, dan lain sebagainya.

Serai (*Cymbopogon nardus* L) merupakan tumbuhan yang masuk ke dalam familia *Poaceae*. Sereh memiliki kandungan utama yaitu sitronelol, sitronelal, dan geraniol [7] yang dapat digunakan sebagai antioksidan, hipoglikemik dan hipolipidemik. Daun Kelor (*Moringa oleifera*) adalah tanaman yang termasuk familia *Moringaceae*. Kandungan kimia kelor yaitu asam amino berbentuk asam aspartat, histidin, lisin, arginin dan asam-asam amino lainnya. Selain itu daun kelor juga memiliki kandungan makro elemen seperti zat besi, zink, kalsium, potasium dan dan sumber vitamin lainnya. Daun kelor memiliki manfaat sebagai antiinflamasi dan antibakteri [8].

Proses pembuatan minuman herbal instan menggunakan metode kristalisasi dimana proses tersebut dilakukan dengan pemanasan sampai terbentuk kristal [9]. Kristalisasi sendiri merupakan proses pemisahan ketika terjadi alih massa dari fase cair menjadi kristalisasi padat murni melalui penurunan suhu atau pemekatan larutan. Pada proses pemanasan perlu ditambahkan gula kristal yang kemudian dipanaskan dengan api kecil (suhu kurang dari 100° C) serta dilakukan pengadukan secara terus menerus sampai terbentuk kristal. Metode ini memiliki keuntungan diantaranya biaya yang dikeluarkan cukup murah, proses cepat, dan serbuk yang dihasilkan banyak.

Minuman serbuk instan ekstrak jahe, sereh, dan daun kelor memiliki manfaat yaitu meningkatkan metabolisme dan menurunkan

turnitin Page 6 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

turnitin Page 7 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

berat badan, meredakan sakit perut, mengatasi pilek, obat mual atau *morning sickness*, mengatasi batuk dan kembung, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jamu serbuk jahe instan tidak dianjurkan oleh penderita diabetes dikarenakan mengandung kadar gula yang tinggi dan pada penderita kelainan darah perlu hati-hati karena adanya interaksi antara jahe dan obat pencahar darah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi: *Brainstorming,* Sosialisasi dan penyuluhan, Praktek Pembuatan minuman herbal Instan. Kegiatan *Brainstorming* dilakukan 3 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

A. *Brainstorming* kepada perangkat kelurahan dan masyarakat.
Kegiatan awal yang dilakukan adalah *brainstorming* mengenai masalah kesehatan kepada perangkat kelurahan dan perwakilan masyarakat. *Brainstorming* juga bertujuan untuk mencari *feedback* dari masyarakat, menginformasikan program dan menjalin hubungan yang baik antara prodi, dosen, mahasiswa dan masyarakat. Tahap ini juga dilakukan komunikasi persuasif dan motivatif mengenai manfaat program dan pola hidup sehat.

B. Sosialisasi dan penyuluhan mengenai manfaat TOGA terutama: jahe, sereh dan daun kelor
Masyarakat dan perangkat Kelurahan Gemah, Kecamatan Pedurungan diberikan sosialisasi dan penyuluhan mengenai berbagai manfaat TOGA terutama: jahe, sereh dan daun kelor. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab mengenai pemilihan bahan baku dari bahan utama yang digunakan yaitu jahe, sereh, dan kelor, penyampaian manfaat bahan baku utama tersenut hingga cara pembuatan minuman herbal instan.

C. Praktek Pembuatan minuman herbal Instan
Pembuatan minuman herbal instan dilaksanakan dengan mendemonstrasikan tiap tahap pada pembuatan minuman herbal instan diharapkan masyarakat dapat memahami pembuatan produk dan dapat memberikan infomasi pula kepada kader kader PKK yang ada di lingkungan RT masing masing.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Hari Selasa, 17 Januari 2023, di Balai Kelurahan Gemah, Kecamatan Pedurungan pada pukul 15.00-17.30 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh perangkat desa dan kader PKK yang terdiri atas 35 orang. Pengabdian masyarakat ini mengacu pada artikel yang terdapat pada jurnal pengabdian kepada masyarakat tabikpun [10], tetapi ada penambahan bahan yaitu sereh, kemudian dilakukan modikasi formula berdasarkan uji coba yang dilakukan tim. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta mengenai manfaat dari jahe, sereh, dan daun kelor dan cara membuat produk minuman kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pembuatan minuman herbal instan dengan bahan dasar dari jahe, serai, dan daun kelor. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh penyuluh dan mempraktekkan proses pengolahan produk minuman herbal instan. Kegiatan dimulai dengan perkenalan dari tim pengabdian Stifar Yayasan Pharmasi Semarang yang dilanjutkan dengan pembagian brosur mengenai cara membuat minuman herbal instan Jahe, Sereh, Kelor (Jaseke).

Gambar 1. Penyampaian materi oleh Tim

Tahap berikutnya sebelum perangkat desa dan kader PKK mempraktekkan cara pembuatan jamu instan jahe, sereh, kelor

turnitin Page 7 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

turnitin Page 8 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

diberikan sosialisasi dan penyuluhan terkait pemilihan bahan baku, manfaat dari minuman herbal yang akan dibuat. Peserta berantusias pada saat diberikan materi dan banyak peserta yang bertanya terkait cara pembuatan minuman herbal instan tersebut. Beberapa pertanyaan yang diajukan oleh para peserta diantaranya adalah kemasan yang baik untuk produk instan, umur simpannya, dan formulasi gula pada proses pengolahan produk instan dari rempah-rempah. Kemasan untuk produk instan dapat berupa kantong plastik PP (*Polypropilen*) dengan ketebalan 0.8 mm, stoples plastik, maupun stoples kaca. Umur simpan produk instan ini tergantung pada jenis kemasan yang digunakan. Apabila menggunakan kantong plastik, produk mulai mengalami penggumpalan pada waktu simpan 2 bulan, sementara itu pada kemasan stoples plastik maupun kaca rata-rata umur simpannya 6 bulan sampai 1 tahun. Produk instan pada umumnya mudah rusak (penggumpalan) karena penyerapan uap air atau air sehingga diusahakan kemasan yang digunakan kedap terhadap air dan uap air.

Gambar 2. Brosur Cara Membuat Jaseke

Gambar 3. Bahan-bahan serbuk instan Jaseke

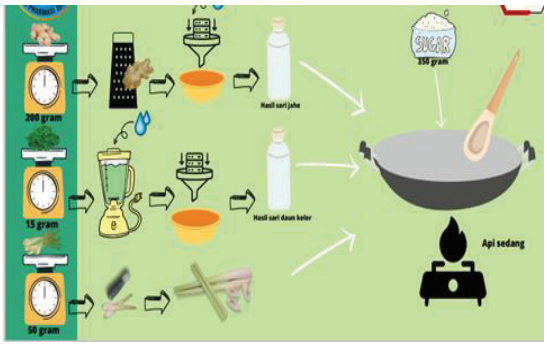
Adapun bahan-bahan yang digunakan untuk membuat minuman herbal serbuk instan Jaseke adalah sebagai berikut:

Air	350 cc
Jahe	200 gram
Sereh	50 gram
Daun Kelor	15 gram
Gula Pasir	350 gram

Gambar 4. Alat yang digunakan untuk membuat serbuk instan Jaseke

Adapun alat-alat yang digunakan dalam membuat serbuk instan Jaseke yaitu:

1. Parutan
2. Sendok logam
3. Spatel/pengaduk kayu
4. Baskom
5. Pisau
6. Timbangan
7. Blender
8. Kompor dan Gas
9. Saringan



Gambar 5. Ilustrasi langkah-langkah cara membuat serbuk instan Jaseke

Langkah-langkah cara pembuatan serbuk instan Jaseke sebagai berikut:

1. Sebanyak 200 gram jahe dicuci kemudian dikupas kulitnya dan diparut,
2. Hasil parutan ditambah air secukupnya, kemudian disaring untuk memperoleh ekstraknya,

turnitin Page 8 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

turnitin Page 9 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

3. Sebanyak 15 gram daun kelor dibersihkan dan blender dengan air secukupnya,
4. Disaring untuk mendapatkan ekstrak daun kelor,
5. Dimasukan hasil ekstrak jahe, ekstrak daun kelor, dan sereh yang sudah digeprek dalam wajan,
6. Dipanaskan diatas kompor sambil terus menerus diaduk dengan api sedang,
7. Setelah didapatkan ekstrak kental masukan 350 gram gula secara perlahan,
8. Diaduk terus menerus dengan api kecil,
9. Diaduk sampai didapatkan Kristal gula,
10. Didinginkan,
11. Diblender menjadi serbuk dan dimasukkan ke dalam wadah.

Gambar 6. Foto Tim Pengabdian, Perangkat Kelurahan dan Masyarakat dalam membuat minuman herbal instan Jaseke

Setelah penjelasan materi dan tanya jawab dilanjutkan dengan praktek pembuatan minuman herbal instan bersama-sama. Peserta memperhatikan secara seksama langkah-langkah yang diberikan oleh tim pengabdian baik saat penyuluh maupun saat praktek. Produk yang telah dibuat dicicipi bersama-sama dengan cara diseduh menggunakan air panas.

Gambar 7. Produk minuman herbal instan Jaseke

Formulasi gula pada pengolahan produk instan pada umumnya adalah 2 : 1, tetapi jika produk yang diinginkan tidak begitu manis, bisa menambahkan jumlah ekstrak rempah-rempahnya. Takaran untuk satu sajian produk instan adalah 2 sendok makan produk ditambahkan air hangat sebanyak 200 mL, apabila menghendaki minuman yang lebih kental takaran dapat ditambah menjadi 3 sendok makan yang ditambahkan air hangat sebanyak 140 mL.

Gambar 8. Tim Pengabdian, Perangkat Kelurahan, dan Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari masyarakat. Masyarakat sangat mengharapkan adanya program lain yang mendukung keberlangsungan program ini, diantaranya adalah cara membuat minuman herbal serbuk yang baik, serta masyarakat menginginkan adanya praktek pembuatan ekstrak dari tanaman obat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Stifar Yayasan Pharmasi Semarang dan Ketua LPPM Stifar dari Dana Hibah Yayasan yang telah membantu jalannya kegiatan pengabdian ini. Selain itu, Ibu Lurah, perangkat Kelurahan dan masyarakat Gemah, Pedurungan, Semarang yang telah memberikan waktu kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian.

turnitin Page 9 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

turnitin Page 10 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535

6. DAFTAR PUSTAKA

[1] Idris, H. 2019. Back to Nature: Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Palembang: Universitas Sriwijaya Press.

[2] Muchtadi. 1996. Jahe dan Hasil Olahannya. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.

[3] Sukmawati, W. dan Merina. 2019. Pelatihan Pembuatan Minuman Hebal Instan untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25 (4): 210-215.

[4] Surjowinoto, M. 2008. Flora (Steenis, V.,C.G.G.J. Terjemahan) Cetakan 12. Jakarta: Pradnya Paramita.

[5] Ningrum, S, A., Tikasari, J., Afifah, K, N., Anggaraini, N., Putri, W.R., Fikakhomsah, I., Dewi, L.R. 2022. Pemanfaatan Famil *Zingiberaceae* di Pasar Grobogan sebagai Bahan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. *SNSE VIII*, Universitas PGRI Semarang, 1(1): 61-68.

[6] Sari, D dan Nasuha, A. 2021. Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas farmakologis pada Jahe *(Zingiber officinale Rosc.*): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(1): 11-18.

[7] Udawaty, W., Yusro, F., Sisilia, L. 2019. Identifikasi Senyawa Kimia Minyak Sereh Wangi Klon G3 *(Cymbopogon nardus L.)* dengan Media Tanam Taha Gambut dan Potenya sebagai Antibakteri *Enterococcus faecalis. Jurnal Tengkawang,* 9(20): 71-81.

[8] Hanif, F. dan Berawi, K. 2022. Literature Review: Daun Kelor (Moringa oleifera) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kesehatan*, 13(2): 398-408.

[9] Wahyuni T.R., Laili Nur., Pritasari, A.Y. 2010. Usaha Minumana Sehat Sari Lidah Buaya Serbuk Siap Seduh Sebagai Alternatif Pengobatan Alami. *Jurnal Institut Teknologi Sepuluh November*.

[10] Habibah, N dan Dewi, N.N.A. 2022. Pelatihan Pembuatan Teh Kelor-Jahe Sebagai Minuman Fungsional Kesehatan di Desa Ped, Nusa Penida. JPKM TABIKPUM 3(3):211-220.

turnitin Page 10 of 10 - Integrity Submission Submission ID trn:oid:::1:3659435535