

Pembuatan Minuman Herbal Yang Berkhasiat Untuk Mengatasi Masalah Pencernaan (Detoks Tubuh)

Nurastuti Wulandari*, Syahrul

Fakultas teknologi kesehatan dan sains, Program Studi Diploma III farmasi, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains ITKeS Muhammadiyah, Sidrap, Indonesia

Email: ¹*astutinur518@email.com, ²mubaraksyahrul550 @email.com

Abstrak– Minuman herbal memiliki banyak manfaat bagi kesehatan seperti memperkuat daya tahan tubuh, mencegah diabetes, mencegah kanker, meredakan batuk dan lain-lain. Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada: Hari/Tanggal : Rabu/09 November 2022 Pukul : 10.00 Wita - Selesai Jahe dapat melawan bakteri Escherichia coli, Salmonella enteriditis, dan Staphylococcus aureus, yang dapat mengganggu masalah pencernaan. Kemudian Sereh dankunyit merupakan obat alternatif untuk sakit perut, kram perut, dan masalah pencernaan lainnya. Bahan utama dari pengabdian masyarakat kali ini adalah jahe, serai dan kunyit, dimana manfaat Jahe merupakan salah satu rempah- rempah yang telah dikenal luas oleh masyarakat. Sereh wangi digunakan sebagai obat tradisional yang diminum untuk mengobati radang tenggorokan, radang usus, radang lambung, diare, obat kumur, dan sakit perut. Dan kunyit mencegah penyakit jantung, mengurangi nyeri pada penderita osteoarthritis, meredakan rasa gatal pada kulit, meringankan gangguan menstruasi, mengatasi gangguan salurn pencernaan, mencegah kanker, mengurangi depresi, mengatasi masalah kulit Pada pengabdian masyarakat di Kelurahan Arawa kami memberikan penjelasan tentang bagaimana mengolah Jahe, kunyit, dan sereh sehingga menjadi minuman herbal, kami mendapat antusias yang luar biasa dari masyarakat karena telah memperhatikan dengan seksama selama kami menjelaskan tahap-tahap pembuatannya.

Kata Kunci: Jahe; Kunyit; Sereh; pengolahan; herbal

Abstract– Herbal drinks have many health benefits such as strengthening the immune system, preventing diabetes, preventing cancer, relieving coughs and others. This community service was carried out on: Day/Date : Wednesday/09 November 2022 Time : 10.00 WITA - Done Ginger can fight Escherichia coli bacteria, Salmonella enteriditis, and Staphylococcus aureus, which can interfere with digestive problems. Then Lemongrass and turmeric are alternative medicines for stomach aches, stomach cramps, and other digestive problems. The main ingredients of the community service this time are ginger, lemongrass and turmeric, where the benefits of ginger are one of the spices that are widely known by the public. Fragrant lemongrass is used as a traditional medicine taken to treat sore throat, colitis, stomach ulcers, diarrhea, mouthwash, and stomach ache. And turmeric prevents heart disease, reduces pain in osteoarthritis sufferers, relieves itching of the skin, relieves menstrual disorders, overcomes digestive tract disorders, prevents cancer, reduces depression, overcomes skin problems. , and lemongrass so that it becomes a herbal drink, we received extraordinary enthusiasm from the public because they paid close attention while we explained the stages of its manufacture.

Keywords: Ginger; Turmeric; Lemongrass; processing; herbs

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), obat tradisional digunakan di berbagai kalangan, seperti penduduk negara berkembang sebanyak 80% dan penduduk negara maju sebanyak 65%. Indonesia memiliki sumber daya alam yang tak terbatas dan memiliki keanekaragaman hayati atau disebut juga negara agraris. Di kalangan masyarakat penggunaan obat tradisional sudah banyak ditemukan, tetapi data yang melatar belakangi masyarakat tentang pemilihan obat tradisional masih sedikit. Informasi atau tingkat pengetahuan masyarakat mengenai obat tradisional masih relatif minim, terbatas hanya mengenai jamu.

Penggunaan obat tradisional sebagai upaya swamedikasi memiliki tujuan untuk mengobati penyakit ringan, mengobati penyakit parah, mengobati penyakit pada anak, mencegah penyakit, perawatan tubuh, menyembuhkan penyakit menahun, meningkatkan dan menjaga kesehatan serta menyembuhkan penyakit yang mendadak. Masyarakat beranggapan bahwa pada saat sakit, mereka menginginkan pengobatan yang murah dan mudah didapat, sehingga menggunakan pengobatan tradisional untuk mengobati penyakit-penyakit mendadak yang bersifat ringan sebelum yang bersangkutan memeriksakan diri ke petugas kesehatan atau dokter. Untuk menyembuhkan penyakit menahun (kronis) dan penyakit yang parah berdasarkan hasil penelitian lebih memilih berobat ke dokter untuk mencegah efek samping atau bahaya yang dapat ditimbulkan jika melakukan pengobatan sendiri tanpa adanya resep dari dokter alasan utama dalam menggunakan obat tradisional karena harganya yang lebih murah. Biaya pengobatan konvensional yang tinggi sehingga masyarakat beralih ke pengobatan secara swamedikasi dengan obat tradisional untuk mengobati gejala penyakit yang diderita. Efek samping yang relatif kecil dan terbuat dari bahan alami menjadi alasan masyarakat menggunakan obat tradisional.

Pada dasarnya obat tradisional terbuat dari bahan alami dan tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya. Selain itu, kepercayaan akan obat-obatan tradisional memang sangat tinggi. Disamping kepercayaan, berdasarkan lingkungan pun menjadi alasan penggunaan obat tradisional. Tidak perlu menggunakan resep, dapat diperoleh dengan mudah, sudah digunakan secara turun temurun, untuk menjaga stamina, rasa enak, sebagai antioksidan, sebagai obat prophylactic and preventive (profilaksis dan preventif), sebagai peningkat imunitas tubuh, dan merasa sebagai complementary and alternative medicine merupakan alasan dari penggunaan obat tradisional. Bentuk sediaan obat tradisional terdiri dari bentuk rebusan atau seduhan, ekstrak kering, serbuk, dalam keadaan segar, rajangan, pil, tablet, kapsul, larutan, dan bentuk lainnya.

Penggunaan obat tradisional dalam upaya swamedikasi paling banyak dalam bentuk rebusan atau seduhan atau larutan karena bentuk sediaan tersebut merupakan cara yang praktis, paling mudah digunakan dan menggunakan tanaman yang mudah didapat. Perebusan berulang-ulang dari bahan ramuan tidak berpengaruh walaupun khasiatnya akan sedikit berkurang. Sedangkan masyarakat cenderung tidak setuju menggunakan obat tradisional dalam bentuk ekstrak kering dikarenakan mereka beranggapan bahwa tidak hanya dalam bentuk ekstrak kering dalam menggunakan obat tradisional melainkan bisa dalam bentuk sediaan lain. Masyarakat cenderung tidak setuju dikarenakan menggunakan obat tradisional dalam bentuk serbuk akan terasa pahit dan mereka cenderung lebih senang menggunakan bentuk rebusan langsung.

Produk olahan jahe yang umum kita jumpai adalah jamu, permen, instant jahe, minuman hangat (misal bandrex). Minuman jahe biasanya disajikan hangat dan cenderung dikonsumsi oleh orang dewasa dan lanjut usia. Sebagian besar masyarakat memiliki asumsi bahwa jahe adalah minuman untuk orang tua karena penyajiannya yang konservatif. Selain itu, sistem pemasaran produk minuman jahe hanya dengan menjual langsung ke pembeli. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu inovasi pengolahan jahe baik dari segi penyajian, kemasan, maupun rasa untuk mengubah image tersebut. Jagger (Jahe Seger) sebagai bentuk inovasi produk minuman jahe modifikasi penyajian dengan tambahan bahan serih dan kunyit yang diseduh menggunakan kantong celup.

Salah satu tanaman herbal yang digunakan adalah serai. Serai merupakan tanaman yang menyerupai rumput-rumputan dan memiliki senyawa aktif yang dapat digunakan untuk pengobatan. Serai yang terdapat di Indonesia terdiri dari dua jenis yaitu serai wangi (*Cymbopogon nardus*) dan serai dapur (*Cymbopogon citratus*). Secara umum kandungan serai terdiri dari kariofilen bersifat antibakteri, antifungi, antiinflamasi, antitumor, dan dapat digunakan sebagai obat busung. Citral bersifat antihistamin dan antiseptik. Sitronelal bersifat antiseptik dan antimikroba. Sitronelal dapat pula digunakan untuk mengeluarkan angin dari perut dan usus, serta mengobati peradangan usus. Geraniol bersifat antibakteri dan antifungi. Mircen berfungsi sebagai antimutagenik dan nerol dapat digunakan sebagai antispasme. (Chooi, 2014)

Suplementasi bahan makanan alam yang mengandung imunostimulan sangat berguna bagi tubuh, karena imunostimulan sangat diperlukan untuk memacu laju biosintesis immunoglobulin sebagai protein yang mempunyai aktivitas antibodi untuk sistem kekebalan tubuh, salah satunya adalah serai dan jahe. Serai mampu mengeluarkan zat-zat berbahaya dari tubuh dan menurunkan demam, sedangkan jahe dapat mencegah radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh. Jahe mengandung anti-inflamasi dan anti-oksidan yang dapat memperkuat kekebalan tubuh. Serai dapat dimanfaatkan sebagai anti-jamur yang dapat menghambat pertumbuhan jamur *Candida albicans* (Afrina et al., 2015).

Menurut Memorial Sloan Kettering Cancer Center, hasil penelitian menunjukkan bahwa serai memiliki beberapa kemampuan pencegahan infeksi. Sementara jahe, mengandung gingerol yang dapat menghambat pertumbuhan berbagai jenis bakteri. Ini sangat efektif melawan bakteri mulut yang dikaitkan dengan penyakit radang pada gusi, seperti gingivitis dan periodontitis. Jahe segar juga efektif melawan virus RSV, penyebab umum infeksi saluran pernapasan. Dua senyawa utama dalam serai adalah citral dan geraniol, memiliki manfaat anti-inflamasi. Senyawa-senyawa ini dikatakan membantu menghentikan pelepasan penanda penyebab peradangan tertentu dalam tubuh dan menjaga kekebalan tubuh. Selain itu, anti-oksidan dalam jahe dapat memperkuat kekebalan tubuh. Menghirup uap air serai dan jahe juga dapat membantu meringankan hidung tersumbat dan masalah pernapasan lainnya seperti flu dan pilek (Sendari, 2020). Beberapa penelitian membuktikan bahwa ekstrak kunyit mampu menurunkan jumlah bakteri di usus yang berkoloni (*Escherichia coli*). Di antara tanaman keluarga zingiberaceae, kunyit terbukti mengandung kurkumin (zat warna kuning) paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis sebagai antibakteri, antiradang, antioksidan, antikanker, anti-HIV dan anti-parasit (Utami, 2013).

Maka dari itu kami menjadikan ini sebagai fokus pengabdian masyarakat kami dengan mengambil tema yang berkaitan dengan obat tradisional. Dan kami memilih tanaman Jahe (*Zingiber Officinale*), tanaman Kunyit (*Curcuma domestica val.*) dan tanaman Serih (*Cymbopogon Nardus L.*).

2. METODE PELAKSANAAN

a. Waktu

Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Rabu/09 November 2022

Pukul : 10.00 Wita – Selesai

b. Tempat

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bojoe, Kelurahan Arawa, Kecamatan Watang Pulu, Kabupaten Sidenreng Rappang.

c. Alat dan Bahan

i. Alat

1. Pisau	2 Buah
2. Baskom	2 Buah
3. Gunting	1 Buah
4. Kompor gas	1 Buah
5. Panci	1 Buah
6. Timbangan analitik	1 Buah

ii. Bahan

1. Jahe	2 kg
2. Kunyit	1 kg
3. Sereh	2 kg
4. Gula	secukupnya
5. Air	200 cc
6. Plastik Kemasan	1 pack
7. Kantong teh celup	2 pack
8. Blender	1 buah

d. Cara Kerja

1. Diambil Rimpang Jahe yang segar sebanyak 2 kg kemudian di Rajang kecil kecil dan di keringkan selama 2-3 hari
2. Diambil Rimpang Kunyit Sebanyak 1 kg kemudian di Rajang kecil-kecil dan dikeringkan selama 2-3 hari
3. Dipotong kecil kecil rimpang sereh sebanyak 2 kg lalu di keringkan selama 2-3 hari
4. Dihaluskan rimpang jahe, rimpang kunyit, dan rimpang sereh yang sudah kering menggunakan blender lalu campur semua bahan
5. Dimasukkan kedalam setiap kantong celup sebanyak 5 gram
6. Dimasukkan kedalam wadah kemasan

e. Cara Konsumsi

1. Disiapkan gelas, dan sendok
2. Diambil 1 sachet minuman herbal
3. Diseduh dengan 200 cc air hangat
4. Ditambahkan madu secukupnya sesuai selera kemudian di aduk
5. Dikonsumsi 1 kali sehari

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Secara umum program ini dirancang oleh berbagai universitas atau institut yang ada di Indonesia untuk memberikan kontribusinya bagi bangsa Indonesia, khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa Indonesia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Bentuk-bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat; Bakti Sosial dan Mengajar. Pengabdian masyarakat kali ini dilaksanakan di kelurahan arawa Kabupaten Sidrap. Tujuan dari pengabdian masyarakat kali ini adalah agar kami dapat berbagi ilmu terhadap masyarakat kelurahan arawa tentang bagaimana membuat minuman herbal yang sehat tapi dapat dinikmati setiap saat dengan cara yang instan.

Obat tradisional adalah obat-obatan yang diolah secara tradisional, turun-temurun, berdasarkan resep nenek moyang, adat-istiadat, kepercayaan, atau kebiasaan setempat, baik bersifat magic maupun pengetahuan tradisional. Menurut penelitian masa kini, obat-obatan tradisional bermanfaat bagi kesehatan dan kini digencarkan penggunaannya karena lebih mudah dijangkau masyarakat, baik harga maupun ketersediaannya. Obat tradisional pada saat ini banyak digunakan karena menurut beberapa penelitian tidak terlalu menyebabkan efek samping, karena masih bisa dicerna oleh tubuh.

Gangguan pencernaan organik terjadi ketika ada kelainan struktural pada sistem pencernaan, yang mencegahnya bekerja dengan baik. Sementara gangguan pencernaan fungsional terjadi ketika saluran pencernaan tampak normal secara struktural tetapi masih tidak berfungsi dengan baik.

Penyebab gangguan pencernaan tergantung pada jenis penyakit yang dialami. GERD atau refluks asam lambung disebabkan oleh asam lambung yang naik dari lambung kembali ke kerongkongan atau esofagus, akibat melemahnya katup pada bagian bawah esofagus (sphincter).

Selain menghangatkan, jahe ternyata dapat digunakan sebagai detoksifikasi yang dapat membuat badan terasa lebih hangat, bersih, dan sehat. Kandungan antioksidan di dalam jahe membuatnya dapat melawan berbagai macam jenis racun dalam tubuh.

Jahe dapat melawan bakteri *Escherichia coli*, *Salmonella enteritidis*, dan *Staphylococcus aureus*, yang dapat mengganggu masalah pencernaan. Bila rajin mengonsumsi air jahe, kita dapat terhindar dari berbagai masalah perut seperti kembung dan diare. Kemudian Sereh dan kunyit merupakan obat alternatif untuk sakit perut, kram perut, dan masalah pencernaan lainnya. Sebuah studi yang dipublikasikan oleh NIH (National Institutes of Health), menunjukkan bahwa sereh dan kunyit efektif melawan tukak lambung.

Bahan utama dari pengabdian masyarakat kali ini adalah jahe, serai dan kunyit, dimana manfaat Jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang telah dikenal luas oleh masyarakat. Selain sebagai penghasil flavor dalam berbagai produk pangan, jahe juga dikenal mempunyai khasiat menyembuhkan berbagai macam penyakit seperti masuk angin, batuk dan diare. Beberapa komponen bioaktif dalam ekastrak jahe antara lain (6)-gingerol, (6)-shogaol, diarilheptanoid dan curcumin mempunyai aktivitas antioksidan yang melebihi tokoferol. (Zakaria et al., 2013)

Serei Sereh wangi digunakan sebagai obat tradisional yang diminum untuk mengobati radang tenggorokan, radang usus, radang lambung, diare, obat kumur, dan sakit perut. Dan kunyit mencegah penyakit jantung, mengurangi nyeri pada penderita osteoarthritis, meredakan rasa gatal pada kulit, meringankan gangguan menstruasi, mengatasi gangguan salurn pencernaan, mencegah kanker, mengurangi depresi, mengatasi masalah kulit

Melihat banyaknya manfaat dari Jahe, sereh dan kunyit pasti banyak dari kalangan masyarakat yang ingin mengonsumsi Jahe, sereh dan kunyit secara rutin, maka dari itu membuat minuman herbal ini sangat disarankan karena tahap-tahap pengolahannya sangat mudah. minuman herbal ini juga dapat dijadikan sebagai ladang usaha bagi masyarakat, karena pembuatannya yang sangat praktis dan cara mengkonsumsinya pun juga sangat praktis, diseduh dengan air matang atau mendidih minuman herbalsiap disajikan.

Pada saat memaparkan cara pembuatan minuman herbal ini, masyarakat kelurahan arawa sangat antusias mereka memperhatikan dengan seksama tahap-tahap dari pembuatan minuman herbal, bahkan ada yang ingin dijelaskan kembali secara rinci tahap-tahap pembuatannya, ada juga yang mempertanyakan khasiat, kontraindikasi dan lain sebagainya.

Adapun proses sesi tanya jawab antara mahasiswa/dosen dengan masyarakat di kantor kelurahan arawa sebagai berikut:

1. Bagaimana cara penyimpanan produk JSK?
Jawaban: Penyimpanan produk JSK disimpan tempat yang kering dan hindari daerah yang lembab agar mencegah terjadinya jamur.
2. Sampai kapan bertahan produk JSK?
Jawaban: Produk JSK adalah produk yang tidak menggunakan bahan pengawet, akan tetapi proses pengeringannya bisa sebagai pengawet alami, dapat bertahan hingga 4-5 hari pada suhu ruang.
3. Apakah produk JSK sudah BPOM?
Jawaban: Produk JSK adalah Produksi yang diproduksi oleh mahasiswa yang tidak menambahkan bahan kimia dan pengawet di dalam produk atau biasa disebut dengan produk herbal. Jadi produk ini hanya untuk menginspirasi masyarakat akan manfaat tumbuhan herbal yang ada di lingkungan masyarakat. Jika ingin produk ingin mendapatkan label BPOM maka akan diuji terlebih dahulu sebelum diedarkan di masyarakat.
4. Apakah produk JSK aman dikonsumsi semua kalangan?
Jawaban: Produk JSK tidak dapat dikonsumsi oleh wanita hamil dan
5. Menyusui karena terdapat bahan kunyit dalam produk JSK, karena dapat menyebabkan gangguan bagi anak dan janin seperti gangguan usus besar hingga keguguran.

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan diperoleh kesimpulan tahap-tahap pembuatan dari minuman herbal yaitu, Diambil Rimpang Jahe yang segar sebanyak 2 kg kemudian di Rajang kecil kecil dan di keringkan selama 2-3 hari, Diambil Rimpang Kunyit Sebanyak 1kg kemudian di Rajang kecil-kecil dan dikeringkan selama 2-3 hari. Dipotong kecil kecil rimpang sereh sebanyak 2 kg lalu di keringkan selama 2-3 hari. Dihaluskan rimpang jahe, rimpang kunyit, dan rimpang sereh yang sudah kering menggunakan blender lalu campur semua bahan. Dimasukkan kedalam kantong teh celup. Dimasukkan kedalam wadah kemasan dan diberikan label. Pada pengabdian masyarakat di Kelurahan Arawa kami memberikan penjelasan tentang bagaimana mengolah Jahe, kunyit, dan sereh sehingga menjadi minuman herbal, kami mendapat antusias yang luar biasa dari masyarakat karena telah memperhatikan dengan seksama selama kami menjelaskan tahap-tahap pembuatannya.

REFERENCES

- Afrina Yasmin, Sadia Tasneem, Kaniz Fatema. 2015. Effectiveness of Digital Marketing in the Challenging Age. *International Journal of Management Science and Business Administration*. Volume 1, Issue 5, April 2015, Pages 69-80
- Anonim, 2009, *British National Formulary*, BMJ Group and RPS Publishing, GGP Media GmbH, Possneck, Germany. Cetakan 1, Penerbit Kanisius, Yogyakarta, 1999: 77-80.
- Chooi, O.H. 2014. Rempah Ratus: Khasiat Makanan dan Ubatan. *Prin-AD SDN.BHD, Kuala Lumpur*. Halaman: 202-203
- conyzoides L Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus aureus* Secara In Vitro. Skripsi Jurusan Pendidikan Biologi FMIPA UPI Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Muhlisah F. 2014. Temu-temuan dan Empon- empon, Budidaya dan Manfaatnya, Penting Bagi Khalayak. Retrieved from liputan6.com: <https://hot.liputan6.com/read/4069784/peran-dan-fungsi-media-massa-yang-penting-bagi-khalayak>
- Roscoe) terhadap kadar Malondialdehid Dan Vitamin E Plasma Pada Mahasiswa Pesantren Ulil Albab kedung Badak, Bogor. *Buletin Teknologi dan Industri Pangan*, XI(1): 36-40.
- Sendari, A. A. (2019, September 23). Peran dan Fungsi Media Massa yang Utami, R. A. (2013). Aktivitas Antibakteri Ekstrak Alkaloid *Ageratum*
- Windono, Tri, Parfati, dan Nani. 2013. Curcuma zedoaria (Berg) Rosc. Kajian pustaka kandungan kimia dan aktivitas farmakologik dalam Prosiding Seminar Nasional Tumbuhan Obat Indonesia XXI, 27-28 Maret 2002. Fakultas Farmasi Universitas Surabaya.
- Zakaria R, Hari S dan Arif H, 2013. Pengaruh Konsumsi Jahe (*Zingiber officinale*)
- Evans, W.C., 2012, *Trease and Evans Pharmacognosy*, 15th Edition, 466, 479, New York, W.B Saunders.
- Hartati, S.Y., Balitro. (2013). Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. Jurnal Puslitbang Perkebunan*. 19 : 5 - 9.
- Sudarsono., et al. 2013. Tumbuhan Obat. Yogyakarta: Pusat Penelitian Obat Tradisional UGM. h:30-35.
- Wijoyo, P. 2013. Budidaya tanaman yang lebih menguntungkan. *Pustaka Agro Indonesia*. Jakarta.
- Rusli S., N. Nurdjanah, Soediarto, D. Sitepu, S. Ardi dan D.T. Sitorus. 2014. Penelitian dan Pengembangan minyak atsiri Indonesia. Edisi Khusus Penelitian Tanaman Rempah dan Obat, Bogor.