

Pengembangan Tanaman Jahe Menjadi Produk Olahan Sehat Sebagai Alternatif Pencegahan Covid 19 di Desa Ilotunggula

Hamsidar¹, Widysusanti A.K², Nur Ain Thomas³

^{1,2,3} Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jend. Sudirman No. 6 Dulalowo Timur, Kota Tengah, Kota Gorontalo, Indonesia
hamsidar.hasan@ung.ac.id¹, widi@ung.ac.id²

Abstrak

Virus corona diketahui menyerang sistem kekebalan tubuh manusia yang dapat ditularkan dari orang ke orang. Oleh sebab itu kondisi ini menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran dalam diri akibat virus corona, sehingga perlu mempertahankan kondisi tubuh dengan imun yang kuat agar dapat mencegah covid 19. Salah satu yang menjadi pilihan adalah rempah herbal. Rempah herbal yang paling populer adalah jahe. Jahe adalah tanaman dari suku Zingiberaceae yang berupa rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk Jemari yang menggembung diruas-ruas tengah. Rasa dominan pedas disebabkan senyawa keton bernama gingerol. Senyawa ini dapat menjaga sistem imun tubuh dan juga berfungsi sebagai antiinflamasi dan antioksidan yang tinggi karena kandungan vitamin C nya yang mampu mencegah terjadinya peradangan paru-paru. Kegiatan dilaksanakan di Desa Ilotunggula Kecamatan Tolinggula Kabupaten Gorontalo Utara, yang merupakan salah satu kabupaten yang mempunyai potensi bahan baku jahe yang sangat melimpah. Pengembangan jahe menjadi produk minuman dan makanan olahan sehat dapat meningkatkan penjualan bahan baku petani jahe, meningkatkan pendapatannya, membantu warga dalam mencegah covid 19. Produk ini dapat dikonsumsi guna peningkatan gizi masyarakat dan dapat dipasarkan langsung ke masyarakat. Sehingga dapat menjadi alternatif sumber pendapatan ekonomi bagi masyarakat dan secara tidak langsung ikut mendukung program pemerintah dalam hal mengurangi dampak covid 19.

Kata Kunci: Jahe; olahan pangan sehat; covid 19

Abstract

The corona virus is known to attack the human immune system and can be passed from person to person. Therefore, this condition raises anxiety and worry due to the corona virus, so it is necessary to maintain a strong immune condition in order to prevent Covid 19. One of the choices is herbal spices. The most popular herbal spice is ginger. Ginger is a plant from the Zingiberaceae tribe which is a rhizome which is very popular as a spice and medicinal ingredient. The rhizome is in the form of fingers that swell in the middle sections. The dominant spicy taste is due to a ketone compound called Zingeron. This compound can protect the body's immune system and also functions as a high anti-inflammatory and antioxidant because of its vitamin C content which can prevent lung inflammation. This activity is carried out in North Gorontalo district, which is one of the districts that has the potential for abundant raw material for ginger. The development of ginger into healthy processed food and beverage products can increase the sale of raw materials for ginger farmers, increase their income, help residents to prevent Covid 19. This product can be consumed to

improve community nutrition and can be directly marketed to the community. So that it can be an alternative source of economic income for the community and indirectly support government programs in terms of reducing the impact of Covid 19.

Keyword : Ginger; processed healthy food; covid 19

© 2021 Hamsidar, Widysusanti A.K, Nur Ain Thomas

Under the license CC BY-SA 4.0

Correspondence author: Hamsidar, hamsidar.hasan@ung.ac.id, Gorontalo, and Indonesia

PENDAHULUAN

Dunia tengah menghadapi krisis kesehatan global dan sosial ekonomi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Di Indonesia, kehidupan jutaan anak dan keluarga seakan terhenti. Pembatasan sosial dan penutupan sekolah berdampak pada pendidikan, kesehatan mental, dan akses pelayanan kesehatan dasar. Hal ini akibat munculnya suatu virus coronarius yang menyebabkan Corona Virus Disease (covid 19).

Covid 19 merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh coronarius virus. Virus ini menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini. Penularan dari orang ke orang diperkirakan terjadi melalui droplet ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin. Penularan covid ini juga terjadi dengan menyentuh permukaan atau objek yang memiliki virus di atasnya dan kemudian orang tersebut menyentuh mulut, hidung atau mungkin mata mereka sendiri.

Kasus virus corona di Indonesia pada pertengahan Agustus 2020 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan mencapai 137.468 positif. Provinsi Gorontalo mencapai 1672 positif yang terbanyak dan termasuk zona merah adalah Kota Gorontalo, kabupaten Pohuwato, dan

kabupaten Gorontalo Utara. Peningkatan kasus positif ini disebabkan kurangnya kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan dan kurangnya pemahaman tentang covid 19.

Berdasarkan hal tersebut, dirasa perlu dilakukan edukasi dan sosialisasi mengenai covid 19 terhadap masyarakat Pohuwato. Hal ini untuk mendukung program Pemerintah dalam upaya pencegahan penyebaran covid 19, khususnya daerah Pohuwato yang menurut data terakhir peningkatan kasus daerah tersebut termasuk zona merah. Virus corona diketahui menyerang sistem kekebalan tubuh manusia yang dapat ditularkan dari orang ke orang, oleh sebab itu kondisi ini menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran dalam diri akibat virus corona tersebut. Sehingga perlu mempertahankan kondisi tubuh dengan imun yang kuat agar dapat mencegah covid 19. Salah satu upaya yang menjadi pilihan adalah rempah herbal.

Rempah herbal yang paling populer adalah jahe. Menurut beberapa literatur, jahe mengandung gingerol, shogao, vitamin C yang bisa menjaga sistem imun tubuh, dan juga berfungsi sebagai antiinflamasi dan antioksidan yang membantu mencegah peradangan paru-paru. Potensi jahe di provinsi Gorontalo sangat berlimpah. Namun pengelolaannya saat ini belum optimal karena hasil panen jahe hanya diolah atau dijual dengan harga yang murah. Untuk dapat meningkatkan nilai jual jahe, perlu dilakukan variasi dan pengembangan jahe menjadi produk olahan pangan yang sangat disukai oleh masyarakat dan bernilai gizi tinggi sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem imun yang kuat. Ada beberapa produk olahan pangan dengan bahan dasar jahe seperti wedang jahe, susu jahe, sirup jahe, manisan jahe, jus jahe, wedang jahe

kunyit asam, ginger cookies, ginger cupcake, ginger cake, ginger pudding. Melalui KKN Tematik ini diharapkan dosen pembimbing lapangan membersamai mahasiswa agar mampu menerapkan ilmu yang diperoleh dikampus kepada masyarakat. Selain itu diharapkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Iltunggula tentang covid 19, dan dapat menerapkan 3M (Mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak). Serta meningkatkan keterampilan masyarakat setempat dalam hal pengolahan jahe menjadi pangan sehat sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan pendapatannya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program inti KKN Tematik melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan dan pembekalan, tahap simulasi program inti, dan tahap pelaksanaan program inti. Pada tahap persiapan dan pembekalan, hal-hal yang dilakukan adalah koordinasi dengan Kepala Desa setempat, Pembekalan mahasiswa KKN tentang materi penyuluhan covid 19 dan tentang program inti yang akan dilaksanakan termasuk pembekalan materi tentang jahe dan olahan pangan sehat serta cara membuat olahan sehat dari jahe. Pada sesi simulasi, dilakukan simulasi tentang cara pembuatan makanan dan minuman olahan sehat berbasis jahe.

Tahap pelaksanaan terbagi dalam tiga tahap, tahap pertama merupakan penyuluhan kepada masyarakat dalam hal ini ibu-ibu PKK, warga setempat dan petani jahe tentang covid 19 dan pentingnya menerapkan 3M dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu diberikan penyuluhan tentang bagaimana meningkatkan sistem imun dengan

menggunakan rempah herbal. Tahap kedua, melakukan pelatihan dan praktek langsung cara mengolah jahe sebagai bahan dasar pembuatan bolu kukus, puding, wedang jahe dan susu jahe. Komposisi dan cara pembuatan disusun dalam suatu buku panduan yang akan dibagikan kepada peserta. Tahapan ketiga, Mengevaluasi hasil program inti dengan melihat tingkat kedisiplinan masyarakat dalam menerapkan 3M (Mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak) setelah beberapa hari kemudian, Mengevaluasi tingkat pemahaman masyarakat tentang jahe sebagai bahan olahan pangan sehat setelah wawancara langsung dengan beberapa ibu-ibu PKK yang hadir pada saat pelaksanaan pelatihan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

KKN-Tematik UNG diterima secara resmi oleh Kepala Desa Ilotunggula Bapak Witman Abas, pada tanggal 3 September 2020. Pada saat penerimaan tersebut ada beberapa hal yang dipaparkan oleh tim Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Salah satu hal tersebut adalah program utama pengembangan tanaman jahe menjadi olahan pangan sehat dan ada beberapa program tambahan seperti edukasi covid 19, edukasi 3M, dan juga cara pembuatan tanaman obat keluarga (TOGA). Disamping tambahan program mahasiswa seperti olah raga senam, memberikan bimbingan baca alquran juga berperan serta pada kegiatan yang dilaksanakan oleh pemerintah setempat seperti berpartisipasi pada acara 10 muharam dan pengesahan anggaran Desa.

Pada pelaksanaan program inti, ada beberapa tahap:

1. Penyiapan alat dan bahan yang akan digunakan seperti jahe, kayu

manis, tepung terigu, dan zat tambahan lain yang diperlukan.

2. Pengolahan jahe yang meliputi pengupasan, pencucian, penimbangan dan perubahan bentuk menjadi serbuk yang siap untuk ditambahkan ke adonan.
3. Penimbangan bahan tambahan lain dan pembuatan adonan
4. Pengolahan menjadi makanan dan minuman sehat.

Alat dan Bahan-bahan yang digunakan

1. Cetakan puding, cetakan bolu kukus, panci, pisau, parut, saringan, panci pengukus. Timbangan kue
2. Tepung terigu, gula merah, telur, baking powder, baking soda, vanilla bubuk, garam, minyak sayur, agar-agar, gula pasir, madu, susu kental manis, maizena, pasta vanili, sereh, dan daun pandan.

Pembahasan

KKN-Tematik merupakan salah satu program pengabdian LP2M Universitas Negeri Gorontalo dan merupakan perwujudan nyata pengabdian mahasiswa dan dosen yang memberdayakan masyarakat dengan tujuan mendorong empati mahasiswa dan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dikampus. Dosen sebagai pembimbing lapangan dapat membimbing mahasiswa untuk kebersamaian masyarakat melakukan suatu kegiatan atau program inti yang bermanfaat. Salah satu kegiatan mahasiswa adalah membuat makanan dan minuman olahan sehat berbasis jahe sebagai upaya pencegahan covid 19.

Jahe (*Zingiber officinale Rosc*) termasuk salah satu komoditas rempah dan obat yang juga merupakan tanaman prioritas dalam temu-temuan. Penggunaan jahe sangat sesuai untuk berbagai macam olahan karena selain mempunyai rasa dan aroma yang enak dan khas, juga memiliki fungsi sebagai obat yaitu untuk memperbaiki pencernaan,

menambah nafsu makan, memperkuat lambung, mencegah infeksi dan meningkatkan sistem imun tubuh.

Jahe segar memiliki beberapa kerugian seperti memerlukan banyak tempat (bulky), mutu dan flavour bervariasi tergantung pada umur, selama penyimpanan memungkinkan kehilangan minyak atsiri atau komponen lainnya. Pengembangan produk jahe kering dalam berbagai bentuk produk antara maupun produk jadi sangat menguntungkan dan belum jenuh. Produk jadi yang menjadi prioritas pada program inti adalah bolu kukus jahe, wedang jahe, susu jahe dan puding jahe. Untuk bolu kukus, pengolahan jahenya dengan jalan diparut, untuk wedang, jahenya dibakar dulu kemudian dimemarkan, untuk susu jahe diolah sama dengan cara membuat bolu kukus tetapi dididihkan terlebih dahulu. Salah satu keunggulan produk jahe ini adalah praktis dikonsumsi oleh semua umur. Jahe dengan kandungan gingerol dapat meningkatkan sistem imun tubuh, sehingga secara tidak langsung dapat mencegah covid 19.

Salah satu kendala yang dihadapi adalah lokasi KKN ini sangat jauh dari Kota Gorontalo, disamping itu umumnya masyarakat setempat mata pencahariannya adalah bertani dan berkebun padi dan jagung. Sangat sedikit yang menanam jahe sehingga perlu didatangkan dari desa sebelah untuk mencukupi kebutuhannya. Walaupun demikian program inti terlaksana dengan baik.



Foto bersama peserta pelatihan



Olahan jahe menjadi Puding



Olahan Jahe menjadi susu Jahe



Olahan jahe menjadi bolu kukus



Olahan ahe menjadi wedang

jahe

KESIMPULAN

Kegiatan KKN-Tematik sudah selesai dilaksanakan dan seluruh program yang direncanakan sudah terlaksana dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dan warga setempat dalam hal pengolahan jahe sebagai makanan dan minuman sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Bapak Ketua LP₂M beserta seluruh stafnya atas kepercayaan menjadikan kami sebagai Dosen Pembimbing lapangan untuk kegiatan KKN-Tematik ini, terima kasih juga Kepada Kepala Desa Ilotunggula atas kesediaannya menerima mahasiswa kami.

DAFTAR PUSTAKA

Badan POM, 2016. Jahe (*Zingiber officinalis*). Direktorat obat asli Indonesia. Deputi Bidang Pengawasan Obat tradisional, kosmetik dan produk komplemen.

CDC Covid 19, 2020. Characteristic of Health care Personel with covid 19. Mobidity And Mortality Weckly Report, US Departmen of Health and service center For Disease control and Prevention. Vol 69/ No 15

Jahe, tanaman berkhasiat obat yang kaya manfaat, detik health: https://health.detik.com/berita_detik_health/d-3129233/Jahe_Diakses_pada_Tanggal_18/Agustus/2020.

Jahe, Tanaman herbal super sehat: https://www.merdeka.com/sehat/jahe-Tanaman_herbal. Diakses pada Tanggal 18 Agustus 2020.