



---

## PEMANFAATAN JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE*) SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN DI DESA WISATA BONJERUK

Sukandriani Utami<sup>1,2</sup>, Rozikin<sup>1</sup>, Made Rika Anastasia Pratiwi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar Jl. Unizar No.20 Turida, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232

<sup>2</sup> Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126

---

### Informasi Artikel

Diajukan: 08/10/2023  
Diterima: 10/11/2023  
Diterbitkan: 07/12/2023

---

### ABSTRAK

Pada akhir tahun 2019, muncul kasus infeksi saluran pernafasan yang dikenal sebagai coronavirus disease 2019 (Covid-19). Dalam upaya menghentikan rantai penyebaran virus ini, pemerintah mengeluarkan protokol kesehatan yang terdiri dari memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas. Selain itu, menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan agar terhindar dari serangan virus. Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mengonsumsi jahe merah. Jahe merah (*Zingiber officinale*) merupakan tumbuhan suku Zingiberaceae yang telah digunakan sebagai obat secara turun-temurun. Memiliki kandungan volatile (minyak atsiri) dan nonvolatile (oleoresin). Zat-zat aktif dalam minyak atsiri, antara lain: shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan alami yang memiliki khasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Petani lokal di Desa Wisata Bonjeruk diawal masa pandemi Covid-19 mulai menanam jahe merah karena permintaan pasar tinggi. Tetapi tidak seperti yang direncanakan jahe merah yang sudah banyak ditanam tidak bisa dijual di pasaran. Sedangkan masyarakat di Desa tersebut tidak mengetahui cara memanfaatkan jahe merah untuk kesehatan.

Kata Kunci: Jahe Merah, Minuman Kesehatan

---

### Korespondensi

Email:  
[sukandriani@gmail.com](mailto:sukandriani@gmail.com)

---

### ABSTRACT

*At the end of 2019, a case of respiratory infection known as coronavirus disease 2019 (Covid-19) emerged. In an effort to stop the chain of transmission of this virus, the government issued a health protocol consisting of wearing a mask, washing hands, maintaining distance, staying away from crowds, and limiting mobility. In addition, maintaining the immune system can be done to avoid virus attacks. One way to increase endurance is to consume red ginger. Red ginger (*Zingiber officinale*) is a plant of the Zingiberaceae family that has been used as medicine for generations. It contains volatiles (essential oil) and nonvolatiles (oleoresin). The active substances in essential oils, among others, are shogaol, gingerol, zingeron, and natural antioxidant substances that have properties to increase endurance. At the beginning of the COVID-19 pandemic, local farmers in the Bonjeruk Tourism Village began planting red ginger due to high market demand. But unlike what was planned, red ginger, which has been widely planted, cannot be sold in the market.*

*Meanwhile, the people in the village do not know how to use red ginger for health.*

*Keywords: red ginger, health drink*

## **PENDAHULUAN**

Pada akhir tahun 2019 muncul kasus infeksi saluran pernafasan layaknya pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya di Wuhan (Lee, 2020). Kasus tersebut dikonfirmasi disebabkan oleh virus corona yang dikenal dengan nama COVID-19. Penyakit ini sudah ditetapkan sebagai pandemi yang menyerang seluruh dunia, termasuk Indonesia sejak awal Maret 2020. Data infeksi COVID-19 di Indonesia hingga 15 November 2021 tercatat sebanyak 4.251.076 kasus positif terkonfirmasi (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia, 2021).

Dalam upaya menghentikan rantai penyebaran virus COVID-19, pemerintah mengeluarkan anjuran terkait pencegahan virus dengan 5M, yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas. Menjaga daya tahan tubuh merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari serangan virus. Hal ini sangat penting dilakukan apalagi di tengah pandemi yang mengancam dunia. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh, salah satunya adalah dengan mengonsumsi tanaman obat keluarga (TOGA) seperti jahe merah (Musfiqoh et al., 2020).

Jahe merah (*Zingiber officinale*) merupakan tumbuhan suku Zingiberaceae yang sudah digunakan sebagai obat secara turun-temurun sejak dulu (Washikah, 2016). Komponen dalam jahe merah yaitu komponen volatile (minyak atsiri) dan nonvolatile (oleoresin) paling tinggi jika dibandingkan dengan jenis jahe yang lain. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri 2,58 - 2,72%, paling banyak digunakan untuk industri obat-obatan, menyusul jahe gajah dengan kandungan minyak atsiri 0,82 - 1,68%, dan jahe emprit dengan 1,5-3,3% minyak atsiri (Swandayani, 2020; Washikah, 2016). Zat-zat aktif dalam minyak atsiri, antara lain: shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan alami lainnya memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, salah satunya dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Beberapa riset mengatakan bahwa jahe merupakan sumber antioksidan yang baik dan meningkatkan aktivitas antioksidan (Shirin Adel & Prakash, 2010).

Desa Bonjeruk terletak di Kecamatan Jonggat, Lombok Tengah merupakan salah satu desa wisata yang diresmikan pada tahun 2019 dan dinobatkan oleh Menteri Pariwisata sebagai salah satu desa wisata terbaik di Indonesia. Wisata yang ditawarkan adalah wisata bersepeda, cooking class, dan walking dengan tetap mempertahankan kearifan lokal. Petani lokal Desa Bonjeruk diawal masa pandemi COVID-19 mulai menanam jahe merah karena permintaan pasar tinggi. Tetapi tidak seperti yang direncanakan jahe merah yang sudah banyak ditanam tidak bisa dijual di pasaran. Hal ini dikarenakan calo atau distributor tidak mengambil pasokan dari Bonjeruk sehingga menyulitkan petani jahe setempat.

Pengetahuan mengenai manfaat jahe merah terhadap daya tahan tubuh pada kondisi pandemik masih kurang, hal ini dilihat dari banyak masyarakat yang tidak mengkonsumsi jahe merah sehingga jahe merah yang sudah ditanam tidak dapat dimanfaatkan secara maksimal. Perlu dilakukan pemberdayaan masyarakat di Desa Wisata Bonjeruk dalam pemanfaatan jahe merah. Yang bertujuan untuk menunjang kesehatan masyarakat lokal dimasa pandemi COVID-19 sekaligus sebagai sumber penghasilan tambahan dengan pemanfaatan produk dari jahe merah baik berupa minuman sehat ataupun serbuk. Selain itu, penduduk dapat memanfaatkan pupuk organik cair yang sudah dibuat sendiri. Pupuk organik cair ini merupakan hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada bulan April 2021.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan 2 cara yaitu:

- 1) Edukasi manfaat jahe merah (*Zingiber Officinale*) sebagai minuman kesehatan dengan cara ceramah dan diskusi interaktif.
- 2) Cooking class secara langsung disertai dengan diskusi interaktif dan menggunakan media video

Kegiatan dilaksanakan di Desa Wisata Bonjeruk Kabupaten Lombok Tengah Provinsi Nusa Tenggara barat pada tanggal 16 Juli 2022.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa:

- 1) Masyarakat mengetahui manfaat jahe merah (*Zingiber Officinale*) untuk kesehatan
- 2) Masyarakat mampu mengolah jahe merah (*Zingiber Officinale*) untuk keperluan

### **PEMBAHASAN**

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak antara lain tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar (FK Unizar), Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) dan ibu-ibu perwakilan dari kelompok tani di Desa Wisata Bonjeruk.

Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, masyarakat Desa Wisata Bonjeruk memiliki beberapa rumah percontohan yang menanam tanaman obat keluarga (TOGA), salah satu yang ditanam adalah jahe merah. Masyarakat belum mengetahui cara pengolahan jahe merah serta manfaat jahe merah untuk kesehatan. pribadi maupun digunakan sebagai daya tarik wisata di Desa Wisata Bonjeruk. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa Masyarakat mengetahui manfaat jahe merah (*Zingiber Officinale*) untuk Kesehatan Masyarakat mampu mengolah jahe merah (*Zingiber Officinale*) untuk keperluan



#### DAFTAR PUSTAKA

- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia (2021). <https://covid19.go.id/> diakses tanggal 15 November 2021.
- Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): why global control is challenging? *Public Health*, 179, A1–A2. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.001>
- Musfiqoh, F., Tivani, I., & Putri, A. R. (2020). Gambaran Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga ( Toga ) Dalam Swamedikasi Ibu Rumah Tanggadi Rt 08 Rw 02 Kelurahan Adiwerna Kabupaten Tegal. *Parapemikir*, 7(1), 1–6.
- Shirin Adel, P. R., & Prakash, J. (2010). Chemical composition and antioxidant properties of ginger root (*Zingiber officinale*). *Journal of Medicinal Plants Research*, 4(24), 2674–2679. <https://doi.org/10.5897/jmpr09.464>
- Swandayani, R. E. (2020). Pemanfaatan Famili Zingiberaceae Sebagai Obat Tradisional oleh Masyarakat Suku Sasak di Desa Suranadi, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Bionature*, 21(2), 21–25.
- Washikah. (2016). Tumbuhan Zingiberaceae Sebagai Obat-Obatan. *Serambi Saintia*, IV(1), 35–43.