



EDUKASI DAN PEMBUATAN PERMEN JAHE (*Ginger Candy*) PELEGA TENGGOROKAN

EDUCATION AND MAKING OF GINGER CANDY (*Ginger Candy*) THROAT RELIEF

Elly Mulyani^{1*1}, Ijazati Alfitroh², Nanik³

^{1,3}Program Studi DIII Farmasi, Stikes Al-Fatah Kota Bengkulu

²Program studi S1 Farmasi Klinis dan Komunitas, Stikes Al-Fatah Kota Bengkulu

*Correspondent Author: mulyanielly17@gmail.com

How to Cite :

Mulyani, E., Alfitroh, I., Nanik (2023). Edukasi Dan Pembuatan Permen Jahe (*Ginger Candy*) Pelega Tenggorokan: Jurnal PADAMU NEGERI (Pengabdian Masyarakat Bidang Eksakta) Vol 4 No 1 page 7-12. DOI: <https://doi.org/10.37638/padamunegeri.4.1.785>

ARTICLE HISTORY

Received [15 April 2023]

Revised [13 May 2023]

Accepted [30 May 2023]

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Jahe merupakan tanaman yang rimpangnya sering digunakan sebagai bumbu dan bahan baku obat tradisional. Jahe mengandung gingerol yang bersifat anti radang dan analgesik sehingga dapat mengurangi rasa sakit akibat radang tenggorokan. Pemanfaatan jahe sangat cocok untuk berbagai macam olahan karena selain memiliki rasa dan aroma yang enak dan khas, juga memiliki fungsi sebagai pencegah infeksi. Dalam industri farmasi, jahe banyak digunakan untuk obat dalam (oral). Permen jahe merupakan salah satu produk olahan jahe yang berpotensi untuk dikembangkan. Jenis olahan ini sangat praktis, ringan, dan bisa dibawa kemana saja. Permen jahe juga bagus untuk oleh-oleh. Rasanya pedas namun memberikan kehangatan. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membuat permen jahe. Berdasarkan hasil observasi, masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini dan diharapkan permen tersebut dapat dinikmati oleh lansia. Lansia yang menjadi target kegiatan praktis dapat menikmati jahe dan merasakan manfaat jahe dengan mudah untuk menjaga daya tahan tubuh.

Kata Kunci: permen, jahe, pelega tenggorokan.

ABSTRACT

Ginger is a plant whose rhizome is often used as a spice and raw material for traditional medicine. Ginger contains gingerol which is anti-inflammatory and analgesic so it can reduce pain due to strep throat. The use of ginger is very suitable for various kinds of preparations because apart from having a delicious and distinctive taste and aroma, it also has a function as an infection prevention. In the pharmaceutical industry, ginger is widely used for internal medicine (oral). Ginger candy is one of the



processed ginger products that has the potential to be developed. This type of preparation is very practical, lightweight, and can be carried anywhere. Ginger candy is also great for souvenirs. The taste is spicy but gives warmth. The result of this activity is an increase in community knowledge and skills in making ginger candy. Based on the results of observations, the community was very enthusiastic about participating in this counseling activity and it was hoped that the candy could be enjoyed by the elderly. Elderly who are the target of practical activities can enjoy ginger and feel the benefits of ginger easily to maintain their immune system.

Keywords: *candy, ginger, lozenges*

I. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara penghasil jahe (*Zingiber officinale*) terbesar di dunia. Jumlah produksi jahe di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2003, produksi jahe nasional adalah sebesar 112,290 ton. Jumlah jahe yang melimpah ini justru menimbulkan permasalahan tersendiri yaitu turunnya nilai ekonomi jahe. Selain itu teknologi pasca panen yang tidak tepat menyebabkan jumlah jahe yang membusuk juga besar karena tidak termanfaatkan secara optimal (Umairah, 2013).

Jahe (*Zingiber officinale*) bisa dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, bahan obat tradisional, atau dibuat minuman. Menurut Usada Bali, rimpang jahe digunakan sebagai ramuan obat luar (boreh) untuk mengobati penyakit rematik (tuju), dan ramuan membuat minuman untuk mengobati penyakit impoten (wandu). 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, otasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin.

Jahe memiliki kandungan aktif yaitu *oleoresin*. *Oleoresin* adalah minyak dan damar yang merupakan campuran minyak atsiri sebagai pembawa aroma dan sejenis damar sebagai pembawa rasa. *Oleoresin* jahe mengandung komponen gingerol, paradol, shogaol, zingerone, resin dan minyak atsiri. (Ravindran dkk.,2005). Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah (Redi Aryanta, 2019).

Berbagai penelitian membuktikan bahwa jahe mempunyai sifat antioksidan dan antikanker. Mengonsumsi jahe secara rutin sangat baik pengaruhnya bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Beberapa komponen utama dalam jahe seperti gingerol, shogaol dan gingerone memiliki di atas vitamin E. Selain itu, jahe mampu menaikkan aktivitas salah satu sel darah putih, yaitu sel natural killer (NK) dalam menganalisis sel targetnya, yaitu sel tumor dan sel yang terinfeksi virus (Zakaria,1999). Jahe juga mempunyai aktivitas antimetik dan digunakan untuk mencegah mabuk perjalanan (Tien, 2010).

Permen jahe merupakan salah satu produk olahan jahe yang potensial untuk dikembangkan. Olahan jenis ini sangat praktis, ringan, dan bisa dibawa kemana pun. Permen jahe juga sangat cocok untuk oleh-oleh. Rasanya yang pedas tapi memberikan kehangatan (Ngatirah & Dewi, 2020). Permen jahe merupakan salah satu jenis olahan jahe yang banyak digemari masyarakat karena dapat menghangatkan badan dan mencegah mual dan masuk angin. Bahan yang digunakan untuk



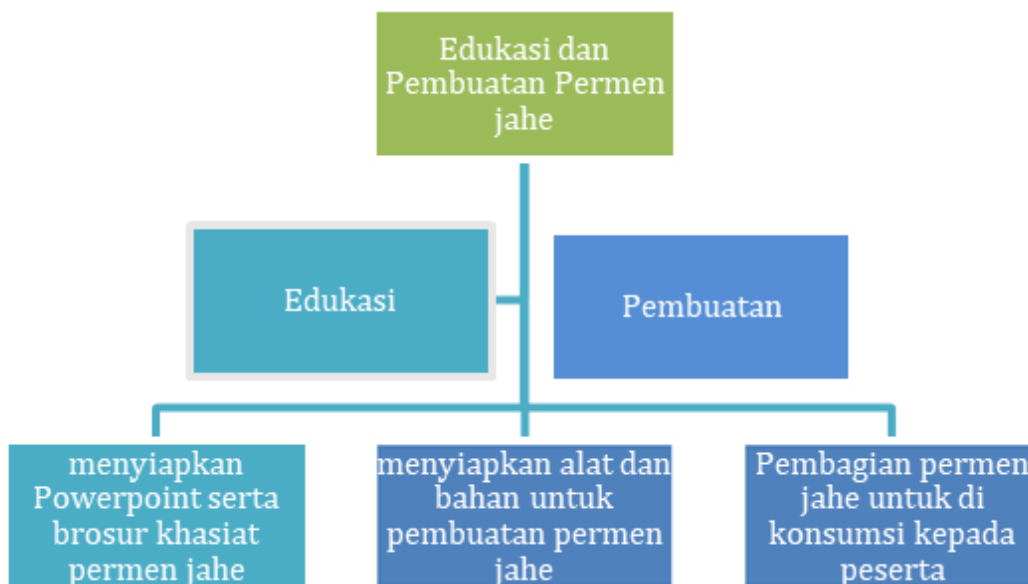
pembuatan permen jahe meliputi: jahe bubuk, agar, gula pasir dan air. Peralatan yang digunakan untuk pembuatan permen jahe meliputi wajan, kompor, pengaduk, cetakan dan timbangan.

Permasalahan ini dapat diatasi melalui program *Promosi Kesehatan (PROMKES)*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang berdampak pada sikap dan perilaku sehat serta dapat mengatasi masalah kesehatan dengan teknik *peer education*, khususnya bersikap saat terjadimasalah kesehatan dismenore yang dapat menyebabkan anemia. Kegiatan ini diharapkan membuat siswa/siswi dapat berperilaku sehat.

II. METODE

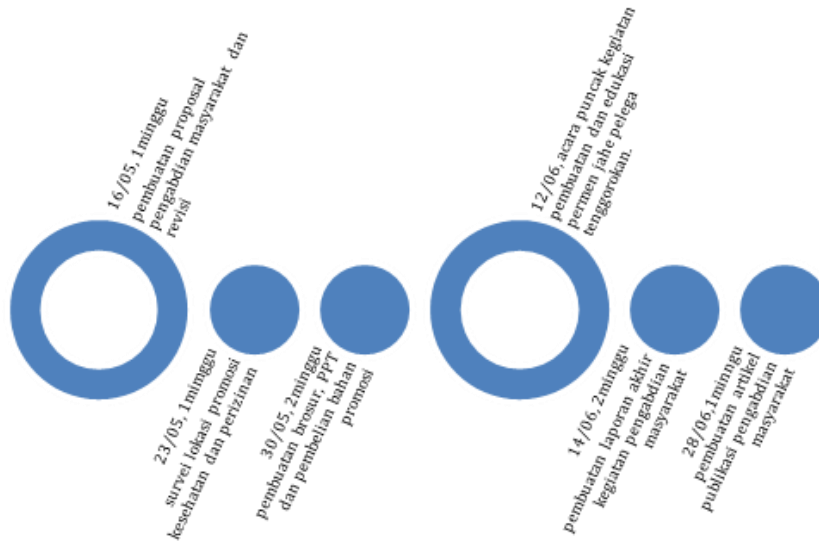
1. Metode kegiatan yang dilakukan yaitu diselenggarakan menggunakan metode *in door*, dimana pelaksana maupun peserta tetap memperhatikan kegiatan yang sedang berlangsung.
 - a. Pemaparan materi yang diangkat sesuai tema/judul yang dibuat dalam bentuk *powerpoint* dan brosur tentang seputar khasiat Permen jahe.
 - b. Pembuatan permen jahe kepada peserta penyuluhan agar masyarakat bisa juga membuat permen jahe sendiri.
 - c. Selanjutnya pembagian permen jahe bagi kesehatan kepada peserta penyuluhan.
2. Waktu dan Tempat Pengabdian Masyarakat
Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu pada tanggal 12 Juni 2023 dan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Komplek Prumdarn II Sriwijaya Kota Bengkulu.

Metode kegiatan dapat dilihat dengan Skema *work breakdown structure* pada gambar 1.



Gambar 1. *Work breakdown structure* Pengabdian kepada Masyarakat

Bila diperlukan, penyajian urutan pelaksanaan aktivitas dan waktunya dapat menggunakan diagram alur aktivitas sebagaimana tampak pada gambar 2.



Gambar 2. Alur Aktivitas Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun aktivitas dan sumber daya peneliti dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Sumber Daya Penelitian

No	Aktivitas	Manusia	Perangkat
1	Pemateri Edukasi manfaat permen jahe pelega tenggorokan	Elly Mulyani	Powerpoint dan proyektor
2	Fasilitator cara pembuatan permen jahe	Ijazati Alfitroh	Seperangkat alat masak
3	Fasilitator pemberian brosur dan pembagian permen jahe pelega tenggorokan	Nanik	Brosur dan pengemas permen

III HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan Sekolah Tinggi Kesehatan Al-Fatah Bengkulu dilakukan rutin pada setiap tahunnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar Dosen berbagi ilmu dengan masyarakat dan dapat menambah wawasan dalam bersosialisasi dimasyarakat terkhusus seputar khasiat Permen jahe. Promosi kesehatan ini dilakukan di Komplek Prumdarn II Sriwijaya pada saat arisan PKK pada tanggal 12 Juni 2023. Kegiatan ini di hadiri oleh ibu-ibu PKK Komplek Prumdarn dalam rangka arisan PKK Komplek Prumdarn dan penyuluhan pengabdian masyarakat.

Materi yang bertemakan “Edukasi dan Pembuatan Permen Jahe (*Ginger Candy*) Pelega Tenggorokan” mendapatkan antusias luar biasa bagi ibu-ibu PKK untuk mengonsumsi jahe dalam bentuk lain seperti permen jahe. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi peserta karena mendapatkan pengetahuan dengan adanya materi powerpoint yang disajikan, peserta bias langsung melihat proses pembuatan permen jahe, mendapatkan brosur dan langsung mencicipi dan merasakan khasiat permen jahe tersebut. Adapun materi yang kami tuliskan di brosur tentang khasiat dari permen jahe bagi kesehatan dan cara pembuatannya agar masyarakat bisa juga membuat permen jahe.

Khasiat permen jahe sangat bagus karena mengandung antioksidan dan bisa menghangatkan tubuh. Antioksidan adalah senyawa yang memiliki fungsi untuk memerangi efek negative yang berasal dari radikal bebas. Namun, pernahkah Anda mendengar tentang radikal bebas? Radikal bebas



merupakan hasil sampingan dari proses pengolahan makanan menjadi energi. Selain itu, Anda dapat terpapar radikal bebas dari makanan, udara, bahkan dari reaksi tubuh anda terhadap sinar matahari.

Cara Pembuatan

Bahan :

1. Jahe 250 gram
2. Gula 100 gram
3. Air 100 ml
4. Lemon 1 buah
5. Madu secukupnya

1. Siapkan alat dan bahan yang digunakan
2. 250 gr jahe dipotong, kemudian haluskan menggunakan blender
3. Tuangkan jahe yang sudah dihaluskan kedalam teflon
4. Tambahkan 100 gr gula
5. Larutkan didalam 100 ml air
6. Lalu tambahkan 1 buah perasan lemon berukuran sedang
7. Aduk hingga semua bahan sampai merata, lalu masukkan 2 sdm madu
8. Kemudian aduk hingga mengental dengan api kecil
9. Siapkan baking paper dan bentuk permen sesuai selera
10. Lalu adonan bisa di lumuri dengan gula
11. Permen Jahe siap di nikmati

IKUTI KAMI!

@stikes_alfatah_bengkulu

<http://stikesalfatah.ac.id>

KONTAK KAMI

info@stikesalfatah.ac.id

0736-27507

Hadir dan Ikuti!

Edukasi Khasiat Permen Jahe Pelega Tenggorokan yang berkhasiat untuk

1. melegakan tenggorokan
2. mengatasi mual
3. mengobati peradangan
4. membantu mengatasi batuk dan flu
5. membantu menurunkan nyeri haid
6. mengatasi mual untuk ibu hamil
6. membantu mengatasi sakit kepala

PERMEN JAHE (Ginger Candy)

Gambar 3. Brosur cara pembuatan permen jahe dan khasiat permen jahe

Maka dengan alasan itulah tubuh manusia membutuhkan antioksidan. Jenis antioksidan ada dua, yaitu endogenous yang dihasilkan oleh tubuh, serta exogenous yang didapat dari luar tubuh terutama dari makanan. Meskipun dapat menghasilkan antioksidan sendiri, tubuh cenderung lebih bergantung pada antioksidan yang berasal dari luar. Senyawa ini akan bekerja dengan cara memberikan elektron pada molekul radikal bebas sehingga menetralkan sifat buruknya.



A

B

Gambar 4. A. Pemaparan Materi, B. Foto Bersama Tim Pengabdian Masyarakat dan Ibu-ibu PKK Komplek Prumd II Sriwijaya Kota Bengkulu

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat bersama ibu-ibu PKK Komplek Prumd II Sriwijaya Kota Bengkulu yaitu program penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat



mengenai khasiat jahe dan Permen jahe sendiri mempunyai antioksidan yang tinggi dan bagus untuk menghangatkan tubuh kita salah satunya dengan membuat permen jahe yang memiliki cita rasa.

Saran

Untuk Masyarakat supaya dapat mengaplikasikan dengan mengkonsumsi permen jahe dalam kehidupan sehari-hari dan harapannya masyarakat bisa berwirausaha membuat permen jahe yang kaya akan antioksidan sehingga dapat meningkatkan nilai jual dimasyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKES Al-Fatah Bengkulu yang telah memberikan dukungan sarana dan prasarana dan ibu-ibu PKK Komplek Prumdani II Sriwijaya Kota Bengkulu yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ngatirah, & Dewi, C.W.A. (2020). Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat; 21 November 2020, 39-48.
- Parwito, P., Susilo, E., & Rolenti Togatorop, E. (2021). MENGISI PEKARANGAN DARI SISA BAHAN SAYUR DAN BUMBU DAPUR DI KELOMPOK TANI PERINTIS II KELURAHAN PEMATANG GUBERNUR KECAMATAN MUARA BANGKAHULU KOTA BENGKULU. *PAKDEMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 19-24. Retrieved from <https://jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/pakdemas/article/view/13>
- Ravindran dkk., (2005). *Ginger The Genus Zingiber*, CRC Press, New Momentum. Semarang : Fakultas Teknik 21 Universitas Wahid Hasyim.
- Redi Aryanta, I.W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43. <https://www.doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>.
- Tien, R. Muchtadi, Sugiyono, dan Fitriyono Ayustaningwarno. (2010). *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. Bogor: Alfabeta CV
- Umairah. (2013). Pembuatan Minuman Sehat Instan (Jahe Istan). [internet] (<https://umiarsih.wordpress.com/2013/10/08/pembuatan-minuman-sehat-instan-jahe-instan/>, diakses pada tanggal 08 juni 2023)
- Zakaria, F.R., Y. Wiguna, dan A. Hartoyo. (1999). Konsumsi Sari Jahe (*Zingiber Officinale* Roscoe) Meningkatkan Aktivitas Sel Natural killer pada Mahasiswa Pesantren Ulil Albaabdi Bogor. *Buletin Teknologi Industri Pangan* X(2): 40-46