

## PEMBUATAN MINUMAN SEHAT INSTAN KERING DARI SARI JAHE

Andilala<sup>1</sup>, Muhammad Bagas Fahriansyah<sup>2</sup>, Juliana Sion Sihombing<sup>3</sup>, Aryeshi Putri<sup>4</sup>, Dinda Ilyasa Fatimah<sup>5</sup>, Juliantika<sup>6</sup>, Muhammad Nizam Nawawi<sup>7</sup>, Winda Wardani Wijaya<sup>8</sup>

<sup>1,2,4,5,6</sup> Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, Indonesia

[dindailyasalubis@gmail.com](mailto:dindailyasalubis@gmail.com)

### Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di Desa Bingkat, Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai, bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pembuatan minuman sehat instan kering dari sari jahe. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, dengan fokus pada pemberdayaan ibu-ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok PKK. Pelatihan diikuti oleh sekitar 60 peserta, yang menunjukkan partisipasi aktif selama sesi diskusi mengenai manfaat jahe dan proses pembuatan minuman sehat. Metode pelatihan meliputi ceramah dan praktik, di mana peserta belajar tentang khasiat jahe, cara memilih bahan berkualitas, dan teknik pengemasan. Setelah pelatihan, peserta berhasil memproduksi minuman sehat instan kering, yang dinilai memiliki aroma khas dan cita rasa segar. Rencana pemasaran juga disusun, meliputi identifikasi target pasar dan strategi promosi melalui media sosial. Program ini memberikan dampak positif terhadap ekonomi keluarga, meningkatkan pendapatan melalui penjualan produk. Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko penyakit dengan mengonsumsi produk ini secara rutin. Keberlanjutan program sangat penting, sehingga diperlukan dukungan dari pemerintah desa dan lembaga terkait untuk pengembangan lebih lanjut. Tantangan yang dihadapi termasuk keterbatasan akses pasar dan modal, yang memerlukan solusi melalui pembiayaan mikro dan strategi pemasaran yang efektif.

**Kata kunci:** Minuman Sehat; Sari Jahe; Pemberdayaan Masyarakat

### Abstract

The Community Service Program (PKM) in Bingkat Village, Pegajahan District, Serdang Bedagai Regency, aims to improve community welfare by making instant dry healthy drinks from ginger extract. This activity involves lecturers and students from the Indah Medan Health Sciences College, with a focus on empowering housewives who are members of the PKK group. The training was attended by around 60 participants, who showed active participation during the discussion session on the benefits of ginger and the process of making healthy drinks. The training method includes lectures and practices, participants learn about the properties of ginger, how to choose quality ingredients, and packaging techniques. After the training, participants succeeded in producing instant dry healthy drinks, which are considered to have a distinctive aroma and fresh taste. A marketing plan was also prepared, including identifying target markets and promotional strategies through social media. This program has a positive impact on the family economy, increasing income through product sales. The community is expected to be able to increase their immune system and reduce the risk of disease by consuming this product regularly. The sustainability of the program is very important, so support is needed from the village government and related institutions for further development. Challenges faced include limited access to markets and capital, which require solutions through microfinance and effective marketing strategies.

**Keywords:** Healthy Drink; Ginger Juice; Community Empowerment.

\* Andilala, [dindailyasalubis@gmail.com](mailto:dindailyasalubis@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Sebagian besar kehidupan masyarakat Desa Bingkat sangat kental dengan tradisi-tradisi peninggalan leluhur, dari hamper 100% masyarakat Desa Bingkat merupakan suku Jawa. Upacara-upacara adat yang berhubungan dengan siklus hidup manusia (lahir - dewasa/berumahtangga - mati), seperti upacara kelahiran, khitanan, perkawinan dan upacara-upacara yang berhubungan dengan kematian. Desa ini berjarak  $\pm$  46 km dari kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan.

Ibu-ibu di desa ini sebagian besar tergabung di dalam kelompok PKK dan organisasi pedesaan dan berbagai kegiatan di desa, kegotongroyongan masyarakat masih kuat, kebiasaan menjenguk orang sakit masih dilakukan oleh masyarakat. Biasanya ketika menjenguk orang sakit, bukan makanan yang dibawa, tetapi mereka mengumpulkan uang bersama-sama warga untuk kemudian disumbangkan kepada si sakit untuk meringankan beban biaya.

Kondisi kesehatan masyarakat tergolong cukup baik, terutama setelah adanya Puskesmas dan Pustu. Namun demikian, pada musim-musim tertentu warga masyarakat sering mengalami gangguan kesehatan, terutama malaria. Keberadaan balita kurang gizi sudah mulai berkurang selaras dengan semakin baiknya perekonomian masyarakat.

Minuman berkhasiat berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengatasi mual dan muntah, meredakan nyeri haid, meredakan pusing dan anti peradangan. Jahe merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai bumbu dapur. Maka sangat potensial untuk dikembangkan menjadi suatu produk unggulan. Hasil produksi ini nantinya dapat dipasarkan melalui toko-toko keperluan sehari-hari, swalayan, rumah makan, maupun melalui koperasi unit desa yang berada di Kabupaten Serdang Bedagai, atau secara online.

Pembuatan minuman berkhasiat dari bahan tumbuhan (alami) tidak sulit dan tidak membutuhkan biaya yang mahal dengan bahan dan peralatan yang dibutuhkan sangat sederhana, sehingga dapat diproduksi dan mempunyai nilai ekonomi. Berdasarkan hal tersebut di atas, dipandang perlu untuk menyikapi situasi ini, dengan memberi pelatihan pembuatan minuman berkhasiat bagi masyarakat di desa ini Desa Bingkat Kecamatan Pegajahan Kabupaten Serdang Bedagai Sumatera Utara.

Mitra Tingkat kesejahteraan masyarakat di Desa Bingkat Kecamatan Pegajahan Kabupaten Serdang Bedagai masih tergolong menengah ke bawah, tergambar dari sanitasi tempat tinggal mereka yang belum begitu baik, air bersih dan keperluan rumah tangga yang belum memadai,

kebanyakan penyajian menu makanan keluarga belum memenuhi standar gizi yang baik, hal ini tentunya sangat erat kaitannya dengan pendapatan ekonomi keluarga yang masih minim.

Beberapa persoalan yang dihadapi masyarakat di desa tersebut khususnya ibu-ibu adalah :

1. Keadaan ekonomi keluarga yang masih minim untuk memenuhi kebutuhan keluarga
2. Para Ibu di desa ini masih banyak belum mempunyai kegiatan yang dapat meningkatkan penghasilan keluarga, karena tidak mengerti kegiatan apa yang dapat dilakukan

Berdasarkan hasil survey melalui wawancara para dosen dari program studi Sarjana Farmasi STIKes Indah Medan beserta beberapa mahasiswa peserta Pengabdian Masyarakat di desa ini, sebagian besar ibu-ibu di desa ini belum mempunyai kegiatan yang berarti untuk mendukung peningkatan ekonomi keluarga, hanya sebatas turut membantu suami bertani. Hasil dari pembicaraan juga terlihat ibu-ibu di desa ini sangat berminat dan antusias untuk diberikan bimbingan dan pelatihan kegiatan yang dapat meningkatkan ekonomi keluarga, maka dapat diberikan pelatihan misalnya dengan pelatihan pembuatan minuman berkhasiat dari bahan alami menggunakan berbagai bahan tumbuhan yang mudah didapat.

## **2. METODE**

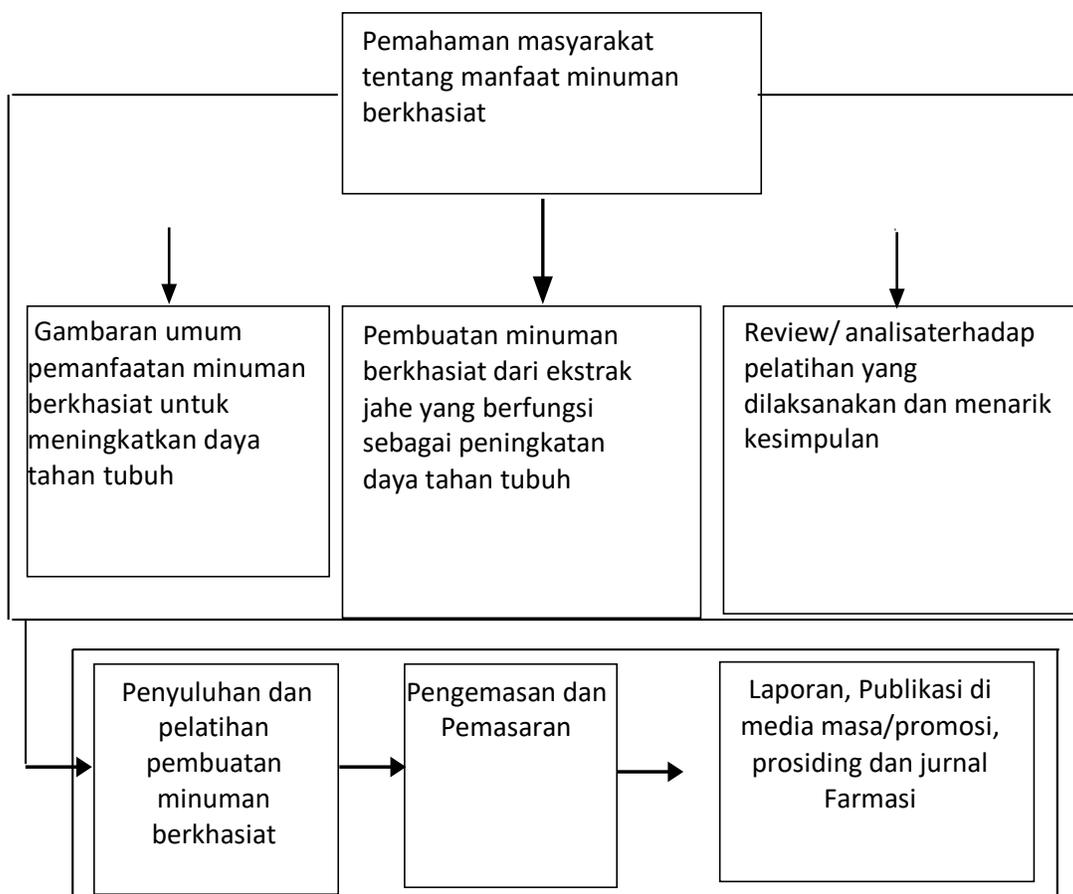
Langkah-langkah kegiatan pelatihan dilakukan oleh tim pengabdian bagi masyarakat (PKM) dari staf pengajar yang tergabung dari Program studi S1 Farmasi, D3 Kebidanan, D3 Keperawatan, dan mahasiswa sebagai berikut:

Memanggil Ibu-ibu rumah tangga di bawah kelompok PKK dan anggota keluarganya berkumpul di balai desa untuk mengikuti bimbingan dan pelatihan pembuatan minuman herbal alami berkhasiat menggunakan ekstrak jahe, jahe digunakan sebagai bahan utama minuman berkhasiat, dan pada sediaan minuman berkhasiat juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat di sekitar lingkungan desa.

1. Memberi ceramah penjelasan manfaat minuman herbal alami berkhasiat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Menjelaskan cara-cara pembuatan minuman berkhasiat menggunakan tumbuhan yang banyak di sekitar lingkungan desa.
3. Membimbing masyarakat langsung mempraktekkan cara-cara pembuatan minuman berkhasiat menggunakan ekstrak jahe yang banyak di sekitar lingkungan desa, serta membuat kemasan yang benar dan menarik, dan cara pemasaran produk.

4. Menjelaskan kalkulasi dana yang dibutuhkan dan kira-kira harga penjualannya, dan berbagai kemungkinan cara dan tempat pemasaran produk yang dihasilkan.
5. Ceramah cara budidaya tanaman yang baik untuk menunjang kegiatan produksi.
6. Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan masyarakat di desa ini mempunyai kegiatan membuat minuman berkhasiat yang mempunyai nilai jual sehingga dapat meningkatkan keadaan ekonomi keluarga, dan taraf hidup keluarga lebih sejahtera.

Metode Pelaksanaan yang ditawarkan untuk mendukung realisasi program, tahap pertama kegiatan ini adalah melakukan observasi dan pembuatan kesepakatan kerjasama dengan mitra. Secara umum mekanisme rancangan pada kegiatan ini disajikan pada Gambar berikut:



**Gambar 1.** Mekanisme rancangan kegiatan

Kegiatan ini direncanakan dilakukan dengan pendekatan sosialisasi dan metode pelatihan, meliputi beberapa tahapan-tahapan dilakukan dengan melihat permasalahan yang ada. Upaya yang dilakukan adalah memberikan pelatihan bagaimana cara pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan obat tradisional dijadikan minuman berkhasiat, melalui lima tahapan, yaitu:

1. Pemaparan materi tentang gambaran umum minuman berkhasiat dengan bahan dari tumbuhan sebagai obat tradisional yang baik untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mengatasi mual dan muntah, serta meredakan nyeri haid. Produksi menggunakan bahan dasar dan peralatan yang sederhana
2. Cara-cara pengemasan yang baik dan menarik, serta cara pemasaran
3. Manajemen pembukuan sederhana
4. Review terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan serta menarik kesimpulan.
5. Dengan diberikannya pengetahuan, pemahaman serta keterampilan menjadi bekal bagi masyarakat desa Bingkat mendapatkan pembuatan minuman berkhasiat.

Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan: penyuluhan, pelatihan praktek pembuatan, pelatihan manajemen usaha, dan pendampingan. Rancangan kegiatan ini meliputi langkah langkah seperti disajikan pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Rancangan kegiatan pelaksanaan program

No	Aplikasi Kegiatan	Metode Pendekatan	Target	Partisipasi Mitra
1	Pemahaman Masyarakat tentang minuman sehat instan kering	Pendidikan; Pelatihan usaha	Bisnis plan sederhana yang dibuat mitra	Menyediakan tempat, mengikuti pendidikan dan pelatihan; memajemen usaha dan membuat bisnis plan
2	Gambaran umum pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan untuk minuman sehat instan kering	Pendidikan, penyuluhan dan pelatihan	Pemahaman tumbuhan sebagai bahan menjaga tubuh tetap sehat	Mengikuti pendidikan dan pelatihan
3	Pembuatan minuman sehat instan kering sebagai bahan dasar dari tumbuhan jahe	Praktek	Terampil dalam pembuatan minuman sehat instan kering menggunakan jahe	Mengikuti pelatihan dan praktek pembuatan produk minuman sehat instan kering

4	Manajemen Pemasaran	Pendidikan; pelatihan usaha	Bisnis plan sederhana yang dibuat mitra	Menyediakan tempat, mengikuti pendidikan dan pelatihan; manajemen usaha
5	Pemasaran	Praktik langsung ke lapangan	Menghasilkan <i>income generate</i> mitra	Berjualan produk yang dihasilkan berbagai cara di lingkungan setempat
6	Review/analisa terhadap pelatihan yang dilaksanakan dan menarik Kesimpulan	Pelatihan	Laporan Publikasi media masa, prosiding dan jurnal	Laporan Publikasi media masa, prosiding dan jurnal

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Bingkat, Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai, bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pembuatan minuman sehat instan kering dari sari jahe. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, dengan fokus pada pemberdayaan ibu-ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok PKK.

Kegiatan ini berhasil menarik perhatian masyarakat setempat, terutama para ibu di desa, dengan sekitar 60 orang peserta yang hadir dalam pelatihan. Partisipasi aktif terlihat selama sesi diskusi, di mana banyak peserta mengajukan pertanyaan mengenai manfaat jahe dan cara pembuatan minuman sehat. Pelatihan dilakukan dengan metode ceramah dan praktik yang mencakup beberapa materi penting. Pertama, peserta diberikan informasi tentang khasiat jahe, seperti kemampuannya untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meredakan mual, dan mengatasi nyeri haid. Selanjutnya, proses pembuatan minuman sehat instan kering dijelaskan secara rinci, termasuk cara memilih bahan berkualitas, proses ekstraksi, hingga teknik pengemasan yang menarik. Setelah teori, peserta melakukan praktik pembuatan minuman jahe secara langsung, di bawah bimbingan dosen dan mahasiswa, yang memberikan mereka pengalaman nyata dan meningkatkan keterampilan.

Setelah pelatihan, peserta berhasil memproduksi minuman sehat instan kering dari sari jahe. Produk yang dihasilkan memiliki aroma khas dan cita rasa yang segar, dan penilaian dari

peserta menunjukkan kepuasan terhadap hasil produksi tersebut. Mereka berharap untuk memasarkan produk yang telah mereka buat. Dalam rangka mempersiapkan pemasaran, peserta juga diajarkan tentang strategi pemasaran sederhana. Mereka menyusun rencana usaha yang mencakup identifikasi target pasar, yang meliputi tetangga, toko-toko lokal, dan penjualan online. Selain itu, peserta merancang kemasan yang menarik untuk produk mereka, diharapkan dapat menarik perhatian konsumen. Rencana promosi juga disusun, dengan penggunaan media sosial dan pengenalan produk di acara-acara lokal sebagai bagian dari strategi pemasaran mereka.

Program ini memberikan dampak positif terhadap ekonomi keluarga peserta. Dengan keterampilan baru yang diperoleh, ibu-ibu di Desa Bingkat memiliki potensi untuk meningkatkan pendapatan keluarga melalui penjualan minuman sehat. Hal ini sejalan dengan tujuan program PKM untuk memberdayakan masyarakat dan meningkatkan kesejahteraan.

Minuman sehat yang dihasilkan dari sari jahe memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Dengan mengonsumsi produk ini secara rutin, masyarakat diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko penyakit. Edukasi mengenai manfaat kesehatan dari bahan alami sejalan dengan upaya pencegahan penyakit, terutama dalam menghadapi masalah kesehatan yang umum di masyarakat.

Keberlanjutan program ini menjadi salah satu perhatian utama. Untuk memastikan bahwa ibu-ibu dapat terus memproduksi dan memasarkan minuman sehat, diperlukan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak. Kerjasama dengan pemerintah desa dan lembaga terkait sangat penting untuk membantu pemasaran dan pengembangan produk lebih lanjut.

Selama pelaksanaan program, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, antara lain:

1. Keterbatasan Akses Pasar: Masyarakat masih mengalami kesulitan dalam mengakses pasar yang lebih luas. Strategi pemasaran yang efektif dan dukungan dari pemerintah setempat diperlukan untuk mengatasi masalah ini.
2. Keterbatasan Modal: Beberapa peserta mengungkapkan keterbatasan modal untuk memulai usaha mereka. Oleh karena itu, perlu adanya akses terhadap pembiayaan mikro atau dukungan finansial dari lembaga keuangan.

Setelah mengikuti bimbingan dan pelatihan diharapkan Ibu-ibu yang tergabung di dalam kelompok PKK dan organisasi pedesaan di Desa Bingkat Kecamatan Pegajahan Kabupaten Serdang Bedagai Sumatera Utara, akan mempunyai ketrampilan membuat minuman berkhasiat mengandung bahan alami dari tumbuhan yang disenangi masyarakat berfungsi sebagai membantu

meningkatkan daya tahan tubuh, mengatasi mual dan muntah, meredakan nyeri haid, meredakan pusing dan anti peradangan. Sehingga produk ini dapat dipasarkan ke kios-kios, swalayan, toko-toko keperluan sehari-hari atau secara online.

**Tabel 2.** Solusi Permasalahan

NO	Solusi yang ditawarkan	Metode pendekatan	Luaran
1	Pemahaman masyarakat tentang minuman sehat instan kering	Pendidikan; Pelatihan Usaha	Rencana usaha sederhana yang dibuat mitra.
2.	Gambaran umum pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan kesehatan tubuh.	Penyuluhan dan pelatihan	Pemahaman berbagai tumbuhan sebagai bahan pemberi kesehatan bagi tubuh manusia.
3.	Pembuatan produk minuman sehat instan kering dari sari jahe	Praktek pembuatan minuman sehat	Terampil membuat minuman sehat dari bahan tumbuhan alami untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
4.	Manajemen Pemasaran	Pelatihan pembuatan kemasan yang menarik dan usaha pemasaran	Rencana pemasaran sederhana oleh mitra
5.	Pemasaran	Praktik ke lapangan	Menghasilkan <i>income generate</i> mitra
6.	Review/ analisa terhadap pelatihan yang dilaksanakan dan menarik Kesimpulan	Penyusunan laporan dan seminar internal	Laporan, Publikasi media masa/promosi, prosiding dan jurnal

**Tabel 3.** Target Luaran

NO	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1.	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding	Dipublikasikan di jurnal kefarmasian
2.	Publikasi pada media masa	Dipublikasikan di harian cetak dan <i>Online</i>
3.	Peningkatan pemahaman dan ketrampilan masyarakat	Para masyarakat akan paham dan terampil membuat minuman berkhasiat
4.	Peningkatan ketentraman /kesehatan masyarakat	Masyarakat mendapatkan informasi tentang pemanfaatan bahan alam untuk produk yang sangat berguna misalnya bentuk minuman berkhasiat.

#### 4. KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Bingkat berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pelatihan pembuatan minuman sehat instan dari sari jahe. Kegiatan ini melibatkan sekitar 60 ibu rumah tangga yang menunjukkan antusiasme tinggi selama pelatihan. Mereka diberikan pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai manfaat jahe dan cara pembuatan minuman sehat, yang tidak hanya meningkatkan pemahaman mereka tentang bahan alami, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam produksi.

Hasil dari pelatihan ini adalah produk minuman sehat yang memiliki potensi untuk dipasarkan, baik secara lokal maupun online. Dengan keterampilan baru yang diperoleh, ibu-ibu diharapkan dapat meningkatkan pendapatan keluarga mereka melalui penjualan produk ini. Selain itu, edukasi tentang manfaat kesehatan dari bahan alami sejalan dengan upaya pencegahan penyakit dalam masyarakat.

Namun, keberlanjutan program ini memerlukan dukungan yang berkelanjutan dari pemerintah desa dan lembaga terkait untuk mengatasi beberapa tantangan yang dihadapi, seperti keterbatasan akses pasar dan modal. Dengan adanya dukungan tersebut, diharapkan masyarakat dapat terus memproduksi dan memasarkan minuman sehat, sehingga meningkatkan taraf hidup mereka secara berkelanjutan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM yang telah melakukan program Kuliah Kerja Nyata (KKN), Dosen Pembimbing Lapangan, serta Masyarakat Desa Bingkat yang telah mengikuti pelatihan untuk pembuatan minuman sehat instan kering yang dibuat oleh kelompok kami sehingga terlaksana Kuliah Kerja Nyata yang sukses dan bermanfaat untuk sekitar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anafisya Y. (2017). Pembuatan Minuman Herbal Alami. *Jurnal Teknologi Farmasi Universitas Sriwijaya*, 2(2), 1-4.
- Andini C. N. (2017). Identifikasi Gek-MS ekstrak miyak atsiri dari jahe (*Zingiber officinale*). *Jurnal Kimia Universitas Surakarta*, 18(1), 1-25.

- Ariyani, F., Setiawan, L. E., & Soetaredjo, F. E. (2008). Ekstraksi minyak atsiri dari tanaman jahe dengan menggunakan pelarut metanol, aseton, dan n-heksana. *Widya teknik*, 7(2), 124-133.
- Bota, W., Martosupono, M., & Rondonuwu, F. S. (2015). Potensi senyawa minyak jahe dari tumbuhan *Zingiber officinale*. sebagai agen antibakteri. *Prosiding Semnastek*.
- Dewi, Z. Y., Nur, A., & Hertriani, T. (2015). Efek Antibakteri Dan Penghambatan Biofilm Ekstrak jahe (*Zingiber officinale*.) terhadap bakteri *Streptococcus mutans*. *Majalah Kedokteran Gigi Indonesia*, 1(2), 136-141.
- Fitriani, E., Alwi, M., & Umrah, U. (2013). Studi Efektivitas Ekstrak Daun Jahe (*Zingiber officinale*.) Sebagai Anti Fungi *Candida albicans*. *Biocelbes*, 7(2).