

Received : 28 December 2023
Revised : 22 April 2024
Accepted : 29 April 2024
Online : 30 April 2024
Published : 30 April 2024

Penyuluhan Kesehatan tentang Minum Herbal Jahe Merah untuk Meningkatkan Kesehatan

Vina P. Patandung¹, Kansia A. Terok², Aprillia Bawataa³, Sharon Mansuhure⁴, Sonia Abdul⁵

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Jl. Florence, Kel. Kolongan, Lingkungan VII, Kec. Tomohon Tengah, Kota Tomohon, Sulawesi Utara, Indonesia 95442

Email: ¹vinapatandung@gmail.com, ²tasyagreen@gmail.com

*Penulis korespondensi

Abstract

Health education about the habit of drinking red ginger herbal medicine is relevant considering that modern society tends to face stress and unhealthy lifestyles. By understanding the benefits of ginger, it is hoped that people can integrate red ginger drinks into their daily lifestyle. Through this health education, it is hoped that this can be a real step in increasing public awareness of the importance of adopting the habit of drinking red ginger herbal medicine as an integral part of efforts to prevent disease and maintain health. Health education activities regarding the habit of drinking red ginger herbal medicine to improve health will be carried out in November 2023 in the community of Kolongan Village, Central Tomohon District, Tomohon City using a partnership method with the community. The service team provides education about the benefits of drinking red ginger herbal habits to improve health. Total participants were 50 people. After the evaluation was carried out, the majority of community members understood the benefits of red ginger for health and were able to process red ginger as a herbal medicine to treat disease and improve health, and the majority of community members who had gardens at home had planted red ginger. The results of this community service increase residents' knowledge and understanding about the habit of drinking red ginger herbal medicine to improve health, and people use their yards at home to plant red ginger.

Keywords: health education; herbal; red ginger

Abstrak

Penyuluhan kesehatan tentang kebiasaan minum herbal jahe merah menjadi relevan mengingat masyarakat modern cenderung menghadapi tekanan dan pola hidup yang kurang sehat. Dengan memahami manfaat jahe, diharapkan masyarakat dapat mengintegrasikan minuman jahe merah ke dalam gaya hidup sehari-hari. Melalui penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat menjadi langkah nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengadopsi kebiasaan minum herbal jahe merah sebagai bagian integral dari upaya pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang kebiasaan minum herbal jahe merah untuk meningkatkan kesehatan dilaksanakan pada bulan November 2023 pada masyarakat Kelurahan Kolongan, Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon dengan metode kemitraan dengan masyarakat. Tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang manfaat kebiasaan minum herbal jahe merah untuk meningkatkan kesehatan. Total peserta 50 orang. Setelah dilakukan evaluasi, mayoritas warga masyarakat telah memahami manfaat jahe

merah bagi kesehatan dan dapat mengolah jahe merah sebagai herbal untuk mengobati penyakit maupun untuk meningkatkan kesehatan, serta mayoritas warga masyarakat yang memiliki pekarangan di rumah telah menanam jahe merah. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan pemahaman warga tentang kebiasaan minum herbal jahe merah untuk meningkatkan kesehatan, serta masyarakat memanfaatkan pekarangan di rumah untuk menanam jahe merah.

Kata Kunci: Penyuluhan kesehatan; herbal; jahe merah

1. PENDAHULUAN

Jahe (*Zingiber officinale*) telah dikenal luas sebagai tanaman herbal yang memiliki beragam manfaat kesehatan. Kandungan senyawa aktif dalam jahe, seperti *gingerol* dan *zingiberene*, memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi yang dapat mendukung sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit. Berdasarkan berbagai studi, ekstrak jahe merah diidentifikasi mengandung beberapa senyawa fitokimia yaitu senyawa fenolik dan terpena. Senyawa fenolik yang terkandung terdiri dari gingerol, shogaol, zingerone dan paradol yang dapat mengakibatkan berbagai aktivitas farmakologis pada jahe merah (Sholikhati, Farikhah, 2021; Mao, Xu, Cao, Gan, Corke, Beta, 2019). Beberapa aktivitas farmakologis pada jahe merah yang diidentifikasi yaitu antioksidan, antiinflamatori, antimikroba, dan antikanker. Sebagai tambahan, studi lain menunjukkan bahwa jahe memiliki potensi untuk mencegah beberapa penyakit, seperti penyakit neurodegeneratif, kardiovaskular, obesitas, diabetes mellitus, mual dan muntah akibat kemoterapi, peradangan sendi dan gangguan pernafasan (Sholikhati, Farikhah, 2021; Mao, Xu, Cao, Gan, Corke, Beta, 2019; Supu, Diantini, 2018). Selain itu, ekstrak jahe merah juga memiliki efektivitas terhadap analgesik atau obat pereda nyeri karena

senyawa fitokimia yang terkandung dalam jahe memiliki efek analgesik seperti gingerol, shogaol, zingeron, diaryheptanoid, dan derivatnya, khususnya paradol yang dapat menyebabkan berkurangnya rasa nyeri dikarenakan dapat menghambat enzim siklooksigenase sehingga menurunkan pembentukan atau biosintesis prostaglandin. Penelitian yang mendukung adalah hasil uji perbandingan efek analgesik ekstrak rimpang jahe merah dengan aspirin dosis terapi pada mencit. Hasilnya menunjukkan bahwa ekstrak jahe merah memiliki efektivitas yang lebih cepat yaitu sekitar 30 menit, daripada menggunakan aspirin dosis yang memakan waktu sekitar 60 menit (Mantiri 2013). Berdasarkan penelitian tersebut, maka dirasa sangat penting untuk memberikan penyuluhan kesehatan tentang manfaat jahe merah bagi kesehatan.

Penyuluhan kesehatan tentang kebiasaan minum herbal jahe merah menjadi relevan mengingat masyarakat modern cenderung menghadapi tekanan dan pola hidup yang kurang sehat. Kelurahan Kolongan merupakan kelurahan yang terletak di Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon, Sulawesi Utara. Permasalahan kesehatan yang dialami oleh masyarakat Kota Tomohon yaitu Diabetes Melitus dan Hipertensi. Kota Tomohon menempati

peringkat keempat tertinggi di Sulawesi Utara untuk kedua penyakit tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019).

Dengan memahami manfaat jahe merah secara mendalam, diharapkan masyarakat dapat mengintegrasikan minuman herbal jahe merah ke dalam gaya hidup sehari-hari sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan potensi manfaat kesehatan dari konsumsi herbal jahe merah. Penyuluhan kesehatan tentang kebiasaan minum herbal jahe merah juga dapat membantu masyarakat untuk memahami cara yang tepat dalam mememanfaatkannya. Pemahaman yang baik tentang dosis dan cara konsumsi herbal jahe dapat meningkatkan manfaat kesehatannya. Dalam konteks peningkatan kesehatan masyarakat, penyuluhan tentang kebiasaan minum herbal jahe merah dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan penyakit secara alami. Pendekatan pencegahan dengan memanfaatkan potensi kesehatan herbal jahe dapat membantu dalam mengurangi beban penyakit di masyarakat.

Melalui penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat menjadi langkah nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengadopsi kebiasaan minum herbal jahe merah sebagai bagian integral dari upaya pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan.

2. TINJAUAN LITERATUR

Jahe merah merupakan tanaman herbal yang memiliki banyak manfaat

bagi kesehatan. Jahe merah memiliki rimpang berwarna merah hingga *light orange*, dengan rasa yang pedas dan aroma yang sangat tajam. Jahe merah sering digunakan untuk bahan dasar obat-obatan karena mengandung minyak atsiri (2,58%-2,72%) dan oleoresin (3%). Adapun fungsi dari minyak atsiri yaitu untuk anti bakteri dan oleoresin yaitu untuk anti oksidan, anti pendarahan, angiogenesis, dan anti inflamasi (Sadikim, Sandhika, Saputro 2018).

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang kebiasaan minum herbal jahe merah untuk meningkatkan kesehatan dilaksanakan pada bulan November 2023 pada masyarakat Kelurahan Kolongan, Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon dengan metode kemitraan dengan masyarakat. Sebelum pelaksanaan kegiatan ini, tim pengabdian meminta persetujuan dari Lurah Kelurahan Kolongan dan kemudian mengumpulkan masyarakat untuk diberikan penyuluhan kesehatan.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan ini yaitu ceramah, dan simulasi, sedangkan untuk media yang digunakan berupa powerpoint, video, dan *leaflet* untuk meningkatkan pemahaman masyarakat.

Tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang manfaat kebiasaan minum herbal jahe merah untuk meningkatkan kesehatan. Tim pengabdian menjelaskan kandungan yang terkandung dalam jahe merah, pentingnya manfaat minuman herbal jahe merah bagi kesehatan, berbagai cara pengolahan jahe

merah sebagai minuman herbal, dan menjelaskan khasiat jahe merah terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM). Tim juga memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan pekarangan rumah untuk penanaman tanaman herbal, salah satunya yaitu penanaman jahe merah. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan minuman herbal dengan kandungan utama jahe merah yaitu 'Saraba dari Mari Jo Smokol' dan 'Jahe Merah dari De Goraka' yang merupakan mitra UMKM dari STIKes Gunung Maria Tomohon dalam Program Pembinaan UMKM berbasis Kemitraan.

Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan secara langsung setelah

pemberian materi. Sedangkan evaluasi untuk pemanfaatan pekarangan dilakukan setelah 1 bulan kegiatan bagi masyarakat yang memiliki pekarangan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 50 masyarakat yang mengikuti penyuluhan kesehatan ini yang terdiri dari lurah, kepala lingkungan, perangkat lingkungan dan warga masyarakat. Kegiatan ini dimulai pukul 09.00 hingga 12.00 wita di Wisma Kolongan. Adapun karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Minum Herbal Jahe Merah untuk Meningkatkan Kesehatan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Sosiodemografi (n=50)

Variabel	n	%
Jenis kelamin:		
Laki-laki	7	14
Perempuan	43	86
Umur:		
26-35 tahun (dewasa awal)	9	18
36-45 tahun (dewasa akhir)	7	14
46-55 tahun (lansia awal)	12	24
56-65 tahun (lansia akhir)	13	26
> 65 tahun (manula)	9	18
Tingkat pendidikan:		
SD	2	4
SLTP	7	14
SLTA	24	48
Perguruan Tinggi	17	34
Pekerjaan:		
IRT	20	40
Wiraswasta	8	16
Tukang	16	32
PNS	6	12
Penghasilan:		
<2.598.000	30	60
>2.598.000	20	40
Suku:		
Minahasa	50	100
Bahasa:		
Bahasa Indonesia	50	100

Total peserta 50 orang. Peserta didominasi perempuan (43 orang, 86%). Umur peserta paling banyak dalam rentang 56-65 tahun (13 orang, 26%). Rata-rata tingkat pendidikan peserta adalah SLTA (24 orang, 48%), dengan pekerjaan yang paling banyak adalah IRT (20 orang, 40%). Penghasilan per bulan peserta paling banyak kurang dari 2.598.000 atau kurang dari UMR (30 orang, 60%). Seluruh peserta merupakan suku Minahasa dan menggunakan bahasa Indonesia untuk percakapan sehari-hari (50 orang, 100%).

Penyuluhan kesehatan dan informasi yang diberikan kepada warga

masyarakat adalah kombinasi antara pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu, keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, dengan memberikan informasi baru atau memengaruhi sikap masyarakat. Pemberian informasi kesehatan merupakan salah satu tindakan untuk meningkatkan kepatuhan masyarakat, karena masyarakat sulit untuk melakukan anjuran yang diberikan apabila mereka kurang mengetahui dan memahami manfaat dari anjuran tersebut (Falvo 2011).

Adapun materi yang diberikan yaitu tentang kandungan yang terkandung

dalam jahe merah, pentingnya manfaat minuman herbal jahe merah bagi kesehatan, berbagai cara pengolahan jahe merah sebagai minuman herbal, dan menjelaskan khasiat jahe merah terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM). Jahe merah diidentifikasi mengandung beberapa senyawa fitokimia yaitu senyawa fenolik dan terpena. Senyawa fenolik yang terkandung terdiri dari gingerol, shogaol, zingerone dan paradol yang dapat mengakibatkan berbagai aktivitas farmakologis pada jahe merah (Sholikhati, Farikhah, 2021; Mao, Xu, Cao, Gan, Corke, Beta, 2019). Beberapa aktivitas farmakologis pada jahe merah yang diidentifikasi yaitu antioksidan, antiinflamatori, antimikroba, dan antikanker. Sebagai tambahan, studi lain menunjukkan bahwa jahe memiliki potensi untuk mencegah beberapa penyakit, seperti penyakit neurodegeneratif, kardiovaskular, obesitas, diabetes mellitus, mual dan muntah akibat kemoterapi, peradangan sendi dan gangguan pernafasan (Sholikhati, Farikhah, 2021; Mao, Xu, Cao, Gan, Corke, Beta, 2019; Supu, Diantini, 2018).

Setelah dilakukan evaluasi, mayoritas warga masyarakat (70%) telah memahami manfaat jahe merah bagi kesehatan dan dapat mengolah jahe merah sebagai herbal untuk mengobati penyakit maupun untuk meningkatkan kesehatan, serta mayoritas warga masyarakat yang memiliki pekarangan di rumah telah menanam jahe merah.

Metode penyuluhan kesehatan melalui ceramah dan simulasi dengan memanfaatkan media baik berupa video

maupun leaflet lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat sebagai peserta penyuluhan (Sepang & Patandung, 2021). Beberapa penelitian terkait menyatakan bahwa program edukasi yang terstruktur merupakan kunci untuk memfasilitasi perubahan perilaku yang berkelanjutan dan melengkapi seseorang dengan keterampilan yang diperlukan untuk pengelolaan PTM yang sukses seumur hidup (Jarvis et al. 2010).

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan pendapat dari Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan diperoleh tidak hanya dari pendidikan formal namun juga melalui pemberian informasi secara non formal seperti penyuluhan dan demonstrasi serta sumber informasi lain seperti koran, media online dan lain sebagainya.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat berdampak baik dari segi kesehatan maupun ekonomi. Dari segi kesehatan, kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat untuk meningkatkan kesehatannya, sedangkan dari segi ekonomi, kegiatan ini dapat menjadi ide atau inovasi untuk merintis Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) dalam bidang minuman herbal bagi kesehatan.

5. PENUTUP

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang minum herbal jahe merah untuk meningkatkan kesehatan. Dan sebanyak

35 keluarga yang mau memanfaatkan lahan mereka untuk menanam jahe merah karena telah mengetahui manfaat jahe merah yang sangat baik untuk kesehatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- A. Sholikhati, L. Farikhah, M. Ridwanto. 2021. "Antioxidant Effect in Red Ginger (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Extract during the Covid-19 Pandemic." *The 8th International Conference on Public Health* 1157–62.
- Falvo, DR. 2011. *Effective Patient Education: A Guide to Increased Adherence*. Massachusetts: Jones & Bartlett.
- Jarvis, J., T. C. Skinner, M. E. Carey, and M. J. Davies. 2010. "How Can Structured Self-Management Patient Education Improve Outcomes in People with Type 2 Diabetes?" *Diabetes, Obesity and Metabolism* 12(1):12–19.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *LAPORAN PROVINSI SULAWESI UTARA RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mantiri, NCA. 2013. "Perbandingan Efek Analgesik Perasan Rimpang Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Dengan Aspirin Dosis Terapi Pada Mencit (*Mus Musculus*)." *Jurnal E-Biomedik (EBM)* 1(1):518–23.
- Mareyke Yolanda Lusiana Sepang, Vina Putri Patandung. 2021. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru Dan Pentingnya Vaksinasi COVID-19 Pada Masyarakat Di Desa Rumengkor Dua Kabupaten Minahasa." *Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)* 5(2):39–46.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Q.Q. Mao, X.Y. Xu, S.Y. Cao, R.Y. Gan, H. Corke, T. Beta, H. B. Li. 2019. "Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber Officinale* Roscoe)." *Foods* 8:185.
- R.D. Supu, A. Diantini, J. Levita. 2018. "Red Ginger (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*): Its Chemical Constituents, Pharmacological Activities and Safety." *Fitofarmaka Jurnal Ilmiah Farmasi* 8(1):25–31.
- Sadikim, R.Y., Sandhika, W., Saputro, I. D. 2018. "Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Jumlah Sel Makrofak Dan Pembuluh Darah Pada Luka Bersih Mencit (*Mun Culus*) Jantan (Penelitian Eksperimental Pada Hewan Coba)." *Periodical Of Dermatology And Venereology* 30(2):121–27.