

PELATIHAN PEMBUATAN BANDREK JAHE SUSU SEBAGAI PENINGKATAN IMUNITAS DIMASA PANDEMIK COVID-19

Connie Daniela¹, Putri Maria²,

¹ Fakultas Pertanian, Universitas Katolik Santo Thomas

² Fakultas Pertanian, Universitas Katolik Santo Thomas

delasimbolon16@gmail.com, putrimariagoretty10@gmail.com

Abstrak

Meluasnya penyebaran virus corona mengharuskan masyarakat untuk meningkatkan sistem imun selain mengonsumsi makanan bergizi peran bahan herbal pun dapat meningkatkan system imun tubuh seperti jahe yang dapat diolah menjadi bandrek jahe dengan penambahan susu untuk menyempurnakan kandungan gizinya. Produk inipun layak dikonsumsi oleh setiap kalangan tak terkecuali anak-anak panti asuhan. Kandungan gingerol dan shogaol yang dimiliki jahe telah terbukti memiliki efek yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terinfeksi penyakit yang disebabkan bakteri dan virus berbahaya. Tujuan kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dalam pembuatan bandrek jahe susu kepada anak-anak panti asuhan Sta. Lucy Filippini dan memberikan informasi mengenai manfaat jahe sebagai pangan fungsional. Metode yang digunakan dengan memberikan pelatihan pembuatan bandrek jahe susu yang terdiri atas persiapan bahan baku, peralatan, serta brosur yang berisikan prosedur kerja dan manfaat jahe. Dalam kegiatan pelatihan ditemukan suatu temuan bahwa anak-anak panti asuhan sangat antusias dalam kegiatan ini karena mereka mendapatkan kesempatan untuk secara langsung memasak bandrek susu buatan mereka sendiri dan merasa puas dengan hasilnya serta mendapatkan informasi penting mengenai manfaat jahe secara khusus untuk kesehatan terlebih pada masa pandemi.

Kata Kunci: anak-anak panti asuhan, bandrek susu, jahe, sistem imun

PENDAHULUAN

Meluasnya penyebaran virus corona semakin mengkhawatirkan coronavirus baru yang menyebabkan penyakit pernapasan parah yang mirip dengan SARS yang juga disebabkan coronavirus dan memerlukan perawatan intensif serta berpotensi fatal, oleh karena itu sangat penting untuk melakukan pencegahan agar tidak tertular virus berbahaya ini (WHO, 2020).

Wabah ini pertama kali dilaporkan muncul di Wuhan, China pada Desember 2019, yang

membunuh sekitar seribu delapan ratus orang dan menginfeksi lebih dari tujuh puluh ribu orang pada hari pertama pandemi (Shereen *et al*, 2020).

Secara resmi WHO mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi global dan mengklasifikasikannya sebagai darurat internasional pada 11 Maret 2020. WHO menyatakan bahwa wabah ini disebabkan oleh corona virus dengan strain baru yang disebut SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus-2) (Lai *et al*, 2020).

Menteri Kesehatan Terawan Agus Putranto pun mengimbau masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dan menjaga daya tahan tubuh guna meminimalisir potensi terinfeksi virus corona. Sistem imunitas atau daya tahan tubuh memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan, tentunya dapat terhindar dari berbagai penyakit (Tandra, 2020)

Menerapkan pola hidup sehat serta menghindari stres agar tidak mudah terserang virus dengan melengkapinya dengan mengonsumsi jahe. Jahe merupakan tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat (Agustinisari dan Zakaria, 2006).

Di Indonesia, tiga jenis jahe (jahe sunti, jahe gajah dan jahe emprit) banyak dibudidayakan secara intensif di daerah Rejang Lebong (Bengkulu), Bogor, Magelang, Yogyakarta, dan Malang, dan dimanfaatkan untuk bumbu masakan, bahan obat herbal dan untuk minuman (Santoso, 2008).

Varietas jahe memiliki kandungan kimia yang sama. Beberapa komponen kimia dalam rimpang varietas jahe diantaranya minyak atsiri, flavonoid, oleoresin, gingerol, shogaol, zingiberen, limonene, borneol, geraniol, gingerin, sineol, asam oksalat dan pati (Rinanda, *et al.*, 2018).

Kandungan gingerol dan shogaol yang dimiliki jahe telah terbukti memiliki efek yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terinfeksi penyakit yang disebabkan bakteri dan virus berbahaya. Selain berfungsi sebagai antioksidan, tanaman rimpang bernama latin *Zingiber officinale* ini juga berfungsi sebagai antiemetik hingga antibakteri dan peradangan (Yuliningtyas, 2017).

Produk yang berbahan baku jahe telah banyak diketahui oleh masyarakat, seperti permen, bandrek jahe, wedang jahe, cake jahe, dan lain-lain. Pada kesempatan ini dilakukan kegiatan pelatihan pembuatan bandrek jahe susu di kawasan panti asuhan di Jalan Flamboyan V No. 9, Kompleks Polri, Tanjung Selamat, Medan Tuntungan. Kegiatan ini mendorong minat anak-anak panti

asuhan dalam mengonsumsi minuman kesehatan yang berbahan alami untuk meningkatkan daya tahan tubuh terlebih pada masa pandemik serta memberikan penyuluhan berupa pengenalan tentang manfaat jahe secara umum untuk kesehatan tubuh menjelaskan secara ringkas komponen-komponen pada jahe yang sudah terbukti secara penelitian ampuh dalam mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit tidak menular, dalam hal ini anak-anak panti asuhan mengetahui bahwa bandrek jahe produk olahan jahe yang sangat besar manfaatnya.

METODE

Prosedur kerja yang dilaksanakan pertama kali adalah mengadakan survey lokasi, diskusi dengan ketua yayasan panti asuhan meminta izin, belanja bahan baku untuk membuat minuman bandrek sesuai dengan resep yang telah ditentukan oleh berbagai macam literatur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan empat tahapan, tahap pertama, kegiatan pelatihan singkat berbentuk ceramah dan tanya jawab yang dilakukan di dalam ruangan tertutup, tahap kedua, demonstrasi pembuatan produk bandrek jahe susu, tahap ketiga, kegiatan penyajian bandrek dengan penambahan susu kental lemak, dan tahap ke empat, diskusi singkat dan mereview pemahaman anak-anak panti terkait manfaat bandrek jahe terhadap kesehatan serta senyawa aktif yang terdapat pada jahe sebagai penangkal radikal bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan kepada anak-anak Panti Asuhan Sta. Lucy Filippini. Program pengabdian masyarakat ini dalam bentuk pelatihan pembuatan bandrek jahe mendorong minat anak-anak panti asuhan dalam mengonsumsi minuman kesehatan yang berbahan alami untuk meningkatkan daya tahan tubuh terlebih pada masa pandemik serta memberikan penyuluhan berupa pengenalan tentang manfaat jahe secara umum untuk kesehatan tubuh menjelaskan secara ringkas komponen-komponen pada jahe yang sudah terbukti secara penelitian ampuh dalam mencegah dan menyembuhkan

berbagai penyakit tidak menular, dalam hal ini anak-anak panti asuhan mengetahui bahwa bandrek jahe produk olahan jahe yang sangat besar manfaatnya.

Hasil kegiatan Pelatihan Pembuatan Bandrek Jahe susu ini telah dilaksanakan pada 11 Agustus 2021 kegiatan pengabdian masyarakat yang telah di laksanakan di kawasan panti asuhan di Jalan Flamboyan V No. 9, Kompleks Polri, Tanjung Selamat, Medan Tuntungan dan pelatihan berjalan dengan hasil cukup baik.

Pandemi covid-19 seperti saat ini banyak masyarakat yang hanya khawatir tertular namun belum tau apa yang harus di lakukan dalam mencegah penularan, selain keluar menggunakan masker dan kebiasaan mencuci tangan, ada hal yang tidak kalah penting untuk di perhatikan di era seperti saat ini yaitu menjaga sistem imun, dengan cara yang aman, murah dan mudah tersedia yaitu dengan memanfaatkan rimpang jahe, agar nikmat dalam mengkonsumsinya maka perlu olahan yang bisa diterima oleh masyakat (Nurlila dan Fua, 2020).

Pada rimpang jahe terkandung senyawa kimia shogaol, gingerol, dan zingeron, capsaicin, farnesene, cineole, caprylic acid, aspartic, linolenic acid, curcumin, mengandung hingga 4% minyak atsiri dan juga kandungan oleoresin, di dalam minyak atsiri, masih terdapat beberapa unsur alami seperti linalool, methyl heptenone, borneol, cineol, citral, chavicol, geraniol, zingiberene, dan acetates (Aryanta,2019).

Gingerol dan curcumin yang sangat baik bagi tubuh. kedua kandungan tersebut berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi yang ampuh untuk menangkal radikal bebas sehingga akan meningkatkan sistem imun tubuh (Nurlita, *et al.*, 2018).

Pada kesempatan ini dilakukan pelatihan pembuatan bandrek jahe susu. Anak-anak panti asuhan sangat antusias mengikuti ceramah yang dilakukan oleh penyuluh dan mempraktekkan proses pengolahan bandrek jahe susu. Produk yang

mereka buat langsung dicicipi bersama-sama dengan para suster yang mengelola panti asuhan.

Pembuatan bandrek jahe susu menggunakan bahan baku yang dibeli di pasar tradisional karena di pasar tradisional sangat mudah mencari bahan-bahan bandrek susu ini, setelah sudah membeli bahan bakunya siap untuk memproses pembuatan minuman bandrek ini, dan terakhir adalah penyajian bandrek jahe susu.

Sebelum memulai proses pembuatan bandrek jahe susu diberikan selebaran leaflet yang berisikan informasi tentang manfaat jahe bagi tubuh, manfaat bandrek jahe bagi kesehatan terlebih sebagai minuman kesehatan dalam masa pandemi corona virus, serta proses pembuatan bandrek jahe susu secara singkat. Pada saat ceramah selesai anak-anak panti diberikan waktu untuk bertanya tentang leaflet dan ceramah yang telah disampaikan.

Beberapa pertanyaan yang diajukan oleh anak-anak panti asuhan diantaranya Regina kelas 3 SD, yaitu asal muasal dari minuman bandrek darimana? Minuman bandrek berasal dari Provinsi Jawa Barat. Minuman bandrek berasal dari Tanah Sunda yang terdiri atas campuran rempah-rempah seperti cengkeh, pala, dan gula aren, dan Rina kelas 5 SD, yaitu bagaimana kandungan gizi dari bandrek jahe susu? Jahe Dalam 100 gram jahe, memiliki kandungan kalori sebanyak 80 kalori. Kemudian lemak yang terkandung pada 100 gram jahe ialah 0,75 gram terdiri atas lemak jenuh sebesar 0,203 gram, lemak tak jenuh ganda sebesar 0,154 gram, dan lemak tak jenuh tunggal 0,154 gram. 100 gram jahe juga mengandung 1,82 gram protein dan karbohidrat sebesar 17,77 gram. Biasanya menu bandrek di Medan Sumatera Utara terdapat di pinggir-pinggir jalan atau terdapat pada menu minuman di cafe atau tempat tongkrongan malam. Minuman bandrek jahe susu biasanya sangat sesuai diminum saat cuaca dingin ataupun disaat musim penghujan tiba, minuman bandrek jahe susu juga bisa membantu menjaga daya tahan tubuh dari penyakit seperti flu dan batuk, serta senyawa aktif gingerol, shogaol, dan zingaron yang bertindak sebagai antioksidan sebagai penangkal radikal bebas

untuk meningkatkan sistem imunitas di tengah pandemi corona virus.

Alur pemaparan dan diskusi terkait manfaat jahe dan kandungan jahe dapat dilihat pada Gambar 1, dan contoh leaflet di lihat pada Gambar 2, sedangkan proses pengolahan jahe dapat dilihat pada Gambar 3.

Proses pengolahan bandrek jahe susu dimulai dari persiapan bahan, dilanjutkan dengan pencucian bahan, pemasakan, dan penyajian. Adapun bahan-bahan yang digunakan antara lain, jahe, serai, daun pandan, gula aren, kayu manis, cengkeh, dan susu kental manis.



Gambar 3. Bahan-bahan bandrek jahe susu

Pembersihan bahan baku dengan cara dicuci dibawah air mengalir. Setelah semua bersih, jahe, kayu manis, serai diiris tipis, sedangkan cengkeh, kayu manis, daun pandan tidak perlu. Setelah semuanya dipersiapkan kemudian langsung dimasukkan ke dalam panci perebusan yang berisi air dengan perbandingan 1:1 dengan air. Setelah air mendidih kemudian dimasukkan gula aren agar bandreknya memiliki warna dan menambah rasa manis lalu tunggu sampai gula arennya larut. Pada Gambar 4 dapat dilihat proses pemasakan bandrek jahe, dan Gambar 5, bandrek jahe susu siap disajikan dan diminum oleh anak panti asuhan.



Gambar 1. Pemaparan kandungan jahe menggunakan media *white board*



Gambar 2. Leaflet kandungan, manfaat, dan pembuatan bandrek jahe



Gambar 4. Proses pemasakan bandrek jahe



Gambar 5. Bandrek jahe susu diminum oleh anak panti asuhan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat terhadap anak-anak panti asuhan dalam pelatihan pembuatan bandek susu mendorong semangat mereka untuk lebih mengetahui apakah bandrek susu ini dapat dikonsumsi tanpa perlu memakan proses yang lama, oleh sebab itu muncul keinginan untuk melanjutkan kegiatan pengabdian masyarakat mengolah bandrek jahe susu menjadi bandrek susu instan dalam bentuk bubuk sehingga dapat menjadi peluang usaha anak-anak panti asuhan untuk berwirausaha, dan mengajak serta para pengasuh dan para suster penjaga ikut ambil bagian dalam kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, anak-anak panti asuhan merasa puas dengan hasil kerja mereka dengan rasa dan komposisi setiap bahan yang sesuai dengan selera mereka, serta harapan terbesar mereka akan dilakukan pengabdian masyarakat kembali mengenai bandrek jahe susu yang dapat dikonsumsi tanpa melalui proses yang panjang dengan mengolah bandrek jahe susu menjadi bandrek jahe susu instan sesuai rasa dan selera anak-anak kemungkinan dikombinasi dengan bermacam-macam buah yang sesuai. Keterbatasan yang dialami pada saat pengabdian masyarakat ini dikarenakan ruangan yang cukup sempit dan peralatan yang belum memadai serta dikarenakan masih dalam kondisi pandemi, waktu berkunjung sangat terbatas.

REFERENSI

- Agustinisari, I, Zakaria, FR. (2006). Pengaruh Ekstrak Rimpang Jahe (*Zingiber officinale*) segar dan tunas jahe terhadap proliferasi beberapa alur sel kanker, *Jurnal Pascapanen*, 3(1):50-59.
- Aryanta, IWR. (2019). Manfaat Jahe untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2):39-43.
- Lai, C.C., Shih, T.P., Ko, W.C., Tang, H.J. and Hsueh, P.R., (2020). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Corona Virus Disease-2019 (COVID-19): The Epidemic And The Challenges. *International Journal Of Antimicrobial Agents*, 55 :1-9.
- Nurlila, RU & Jumarddin, LF, (2020). Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid- 19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari, *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2):54-61.
- Nurlita, D., Handayani, N., & Setiyabudi, L. (2018). Pembuatan Serbuk Jahe sebagai Minuman Kesehatan Bagi Warga Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 1(1), 67-73.
- Rinanda, T., Isnanda, RP. & Zulfitri, (2018). Chemical Analysis of Red Ginger (*Zingiber officinale Roscoe var rubrum*) Essential Oil and Its Anti-biofilm Activity against *Candida albicans*. *Natural Product Communications*, 13(12),p.1934578X1801301206.
- Santoso, H.B. 2008. Ragam & Khasiat Tanaman Obat. PT Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of Advanced Research*.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID19): situation report, 82
- Yuliningtyas, A.W., Santoso, H., Syauqi. A. (2019). Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citratus*). *Jurnal Ilmiah Biosaintropis*. 4(2):1-6.