

Pelatihan Pembuatan Obat Batuk Herbal Berbahan Jahe di Desa Kubangwungu Kabupaten Brebes

Dwi Yuliani^{1*}, M. Dwi Suprobo², Heru Susilo³, Anwar Jaman⁴
^{1,2,3,4}Program Studi D3 Farmasi Politeknik Mitra Karya Mandiri
^{*}surel: yulianid61@gmail.com (penulis korespondensi)

ABSTRAK

Penggunaan obat herbal tradisional semakin diterima karena lebih aman dibandingkan obat modern, dengan efek samping yang relatif lebih sedikit. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan pembuatan obat batuk herbal berbahan jahe kepada ibu-ibu Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Kubangwungu, Kecamatan Ketanggungan. Metode yang digunakan adalah deskriptif observasional, dengan pelatihan yang melibatkan empat puluh peserta. Setelah pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan keterampilan dalam meracik obat herbal dengan menggunakan jahe dan madu sebagai bahan utama. Dampak positif dari pelatihan ini diukur melalui evaluasi pasca-kegiatan, di mana peserta melaporkan pemahaman yang lebih baik mengenai penggunaan obat herbal untuk mengatasi batuk dan Inspeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA). Pelatihan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penggunaan bahan alami dalam pengobatan tradisional yang lebih aman dan efektif.

Kata Kunci: Obat Batuk Herbal, Jahe, Pelatihan, Inspeksi Saluran Pernafasan Atas, Pengobatan Tradisional

ABSTRACT

The use of traditional herbal medicine is increasingly accepted because it is safer than modern medicine, with relatively fewer side effects. This community service aims to provide training in making herbal cough medicine from ginger to Family Empowerment and Welfare Community (PKK) in Kubangwungu Village, Ketanggungan District. The method used is descriptive observational, with training involving twenty-fourth participants. After the training, participants showed increased skills in mixing herbal medicine using ginger and honey as the main ingredients. The positive impact of this training was measured through post-activity evaluation, where participants reported a better understanding of the use of herbal medicine to treat coughs and Upper Respiratory Tract Inspection) This training succeeded in increasing public awareness of the use of natural ingredients in traditional medicine that are safer and more effective.

Keywords: Herbal Cough Medicine, Ginger, Training, Upper Respiratory Tract Inspection, Traditional Medicine

PENDAHULUAN

Obat herbal telah dikenal secara luas di berbagai negara berkembang maupun negara

Maju. Di Indonesia, tanaman herbal yang tumbuh dan dibudidayakan telah lama dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan.

Sejak zaman dahulu, herbal lokal Indonesia sudah digunakan dalam berbagai upaya kesehatan. Penggunaan tanaman herbal bertujuan untuk promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, serta paliatif.

Dibandingkan obat modern, obat herbal tradisional dianggap lebih aman karena umumnya memiliki efek samping yang lebih minim. Hingga saat ini, masyarakat Indonesia, terutama yang berada di Pulau Jawa, masih banyak yang memanfaatkan obat herbal tradisional karena diyakini dapat membantu mengatasi masalah kesehatan, terutama di kalangan penduduk pedesaan. Hal ini disebabkan bahan tanaman yang bermanfaat sebagai obat masih mudah ditemukan di lingkungan alam pedesaan.

Masyarakat di berbagai daerah, khususnya di pedesaan, masih mengandalkan tanaman obat sebagai alternatif pengobatan yang dianggap lebih aman dan murah dibandingkan obat modern. Jahe (*Zingiber officinale*) adalah salah satu tanaman herbal yang memiliki khasiat sebagai antimikroba, antioksidan, dan antiinflamasi, sehingga sering digunakan dalam pengobatan tradisional, termasuk untuk meredakan gejala batuk dan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA).

Namun, meskipun jahe dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, banyak masyarakat di Desa Kubangwungu yang belum memahami cara pembuatan dan penggunaan obat herbal berbahan jahe. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes tahun 2023, Desa Kubangwungu merupakan salah satu desa dengan angka kejadian ISPA yang cukup tinggi. Hal ini memperlihatkan adanya kebutuhan akan edukasi mengenai alternatif

pengobatan yang aman dan efektif menggunakan sumber daya lokal.

Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK di Desa Kubangwungu dalam pembuatan obat batuk herbal berbahan jahe. Melalui pelatihan ini, diharapkan masyarakat dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengatasi masalah kesehatan umum seperti batuk dan ISPA dengan cara yang lebih alami dan terjangkau.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemanfaatan bahan alami untuk kesehatan meningkat, serta ketergantungan pada obat-obatan modern yang memiliki efek samping dapat dikurangi. Selain itu, program ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan potensi lokal untuk kesehatan masyarakat secara lebih luas.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Desa Kubangwungu, Desa Kubangwungu adalah Desa yang terletak di Kecamatan Ketanggungan, kurang lebih berjarak 9 km dari ibu kota Kabupaten Brebes. Adapun jumlah penduduk Desa Kubangwungu sampai dengan 24 Februari 2024 sebanyak 8.429 jiwa.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes tahun 2023 Desa Kubangwungu adalah salah satu desa yang memiliki angka ISPA cukup tinggi di Kabupaten Brebes. Masyarakat Desa Kubangwungu belum memahami cara pembuatan obat herbal untuk menangani kasus ISPA yang tinggi disekitar tempat tinggal oleh sebab itu kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Kubangwungu.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah deskriptif observasional, dengan pendekatan pelatihan langsung kepada peserta. Pelatihan diadakan selama dua hari, melibatkan 24 ibu-ibu PKK dari Desa Kubangwungu yang dipilih secara sukarela. Kegiatan pelatihan diawali dengan sesi ceramah yang membahas manfaat jahe sebagai bahan utama obat batuk herbal, dilanjutkan dengan sesi praktek langsung pembuatan obat herbal berbahan jahe dan madu. Setiap peserta diberikan bahan berupa jahe segar, madu, dan air untuk digunakan selama pelatihan. Mereka diajari langkah-langkah pembuatan obat herbal, mulai dari persiapan bahan, teknik merebus jahe, hingga cara menyimpan ramuan yang dihasilkan. Selain itu, disediakan sesi konsultasi gratis terkait penggunaan jahe dalam pengobatan sehari-hari.

Keberhasilan pelatihan dievaluasi dengan cara mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat obat batuk herbal. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang manfaat jahe dan cara penggunaannya untuk pengobatan batuk dan ISPA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pembuatan obat batuk herbal berbasis jahe diadakan pada bulan Februari 2024 dan diikuti oleh 24 peserta, yang terdiri dari Ibu-ibu PKK serta perangkat Desa Kubangwungu, Kecamatan Ketanggungan, Kabupaten Brebes. Kegiatan ini meliputi metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung terkait pembuatan obat batuk dari jahe. Seluruh peserta sangat antusias mengikuti pelatihan, dan tidak ada yang

meninggalkan acara sebelum selesai. Materi pembuatan ramuan cair untuk obat batuk disampaikan melalui ceramah yang dilengkapi dengan handout berisi langkah-langkah pembuatan. Diskusi berlangsung aktif, dengan peserta mengajukan berbagai pertanyaan, seperti tentang keamanan jahe bagi balita, jenis jahe yang sebaiknya digunakan, dan alternatif pengganti jika madu tidak digunakan.



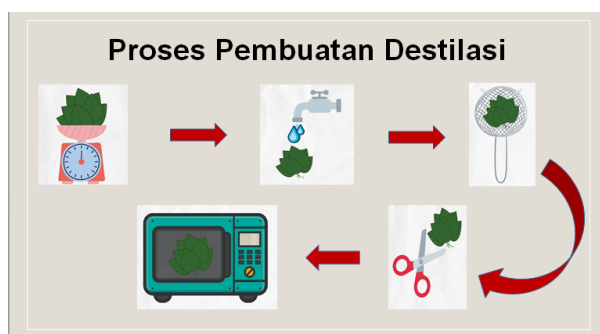
Gambar 1. Jahe

Jahe merupakan tanaman terna berbatang semu memiliki tinggi 30 Cm – 1 m. Daun sempit panjang berkisar 15-23 mm dan lebar 8 – 15 mm. Ripang dipotong berwarna kuning atau jingga. Syarat tumbuh jahe ketinggian tempat 1.200 mdpl; curah hujan 2.500 – 4.000 mm per tahun; suhu udara 20 °c – 30 °c; kelembaban udara 60 % - 90 %, tanah gembur, subur, banyak BO dengan pH 5,5 – 7,0. Klasifikasi jahe adalah sebagai berikut:

Kingdom	: <i>Plantae</i>
Divisi	: <i>Spermatophyta</i>
Sub-divisi	: <i>Angiospermae</i>
Kelas	: <i>Monocotyledonae</i>
Ordo	: <i>Zingiberales</i>
Famili	: <i>Zingiberaceae</i>
Genus	: <i>Zingiber</i>
Species	: <i>Zingiber officinale</i>

Jahe kering mengandung 1-3 persen minyak atsiri, di mana komponen utamanya adalah zingiberen dan zingiberol, yang memberikan aroma harum khas pada jahe. Senyawa ini

mudah menguap dan diperoleh melalui proses destilasi. Selain itu, jahe kering juga mengandung oleoresin sebanyak 3-4 persen, yang terdiri dari gingerol, shogaol, dan resin. Senyawa-senyawa ini bertanggung jawab atas rasa pedas pada jahe dan tidak mudah menguap, sehingga diperoleh melalui proses ekstraksi.



Gambar 2. Langkah Awal Pembuatan Obat Batuk Herbal Berbahan Jahe



Gambar 3. Cara Pembuatan Obat Batuk Herbal Berbahan Jahe

Untuk membuat obat batuk herbal berbahan jahe, pertama-tama siapkan bahan-bahannya, yaitu jahe segar, madu, dan air. Kupas dan cuci jahe dengan bersih, kemudian potong-potong menjadi irisan tipis. Rebus irisan jahe dalam air mendidih selama sekitar 15-20 menit hingga airnya berkurang dan mengeluarkan aroma khas jahe. Setelah itu, saring air rebusan jahe dan tambahkan madu sesuai selera untuk memberikan rasa manis serta meningkatkan khasiatnya. Aduk rata dan

biarkan dingin sebelum disimpan dalam botol bersih. Konsumsi obat batuk herbal ini secara rutin, satu sendok makan setiap hari, untuk meredakan batuk dan meningkatkan kesehatan pernapasan.

Pada kegiatan ini dijelaskan mudahnya memperoleh jahe sebagai bahan baku karena jahe mudah dibeli dipasar, atau di tanaman di pekarangan rumah. Dijelaskan juga cara pembuatan obat batuk herbal dilakukan dengan sangat mudah dan tidak memerlukan peralatan yang mahal. Dalam penyiapan bahan aktif 1 ruas jahe ditumbuk kemudian direbus dengan air sebanyak setengah gelas, selain itu bisa juga 1 ruas jahe dibakar kemudian ditumbuk dan direbus dengan air sebanyak setengah gelas dicampur dengan gula jawa. Pembuatan obat herbal ini boleh ditambahkan dengan madu, madu tersebut bisa langsung dikonsumsi langsung satu sendok the atau juga dicampur dengan air setengah gelas belimbing.

Evaluasi peserta dilakukan dengan tanya jawab seputar teknik pembuatan obat batuk herbal dari jahe alami selama pelatihan berlangsung. Pada saat praktek, peserta harus memperhatikan beberapa hal penting, seperti menjaga kehati-hatian saat merebus jahe dengan api kecil. Panci yang digunakan untuk merebus sebaiknya terbuat dari bahan seperti stainless steel, kaca, gerabah, atau tanah liat. Panci berbahan aluminium harus dihindari karena dapat bereaksi dengan zat aktif dalam herbal.

Secara keseluruhan, kegiatan ceramah, praktek, diskusi, dan evaluasi berlangsung dengan lancar, memakan waktu sekitar 1-2 jam. Obat batuk herbal berbahan dasar jahe yang ditambah dengan madu terbukti cukup efektif meredakan gejala batuk dan flu. Hal

ini disebabkan oleh kandungan antimikroba dalam jahe dan madu yang membantu melawan virus penyebab flu, serta rasa manis pada madu yang merangsang produksi saliva, sehingga lendir dapat diencerkan dan lebih mudah dikeluarkan.

Terapi komplementer untuk meredakan batuk dilakukan dengan mengonsumsi campuran jahe dan madu sebanyak 150 ml per gelas, diminum dua kali sehari selama lima hari berturut-turut. Minuman herbal jahe dan madu dinilai aman dan sangat efektif dalam pengobatan tradisional ISPA. Kandungan gingerol dan shogaol pada jahe berperan sebagai antiinflamasi, antimikroba, serta antioksidan yang secara alami meredakan batuk. Sementara itu, madu memiliki zat antimikroba, antiinflamasi, serta antioksidan yang bermanfaat untuk meredakan gejala flu dan batuk sekaligus mempercepat pemulihan. Penelitian pada pasien ISPA telah membuktikan bahwa penggunaan jahe dan madu dapat menjadi pilihan perawatan ISPA yang aman, mudah, dan terjangkau.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa sebanyak 93% dari 24 peserta berhasil membuat obat batuk herbal berbahan jahe dengan benar berdasarkan evaluasi post-test. Selain itu, pengetahuan tentang manfaat jahe sebagai pengobatan tradisional meningkat sebesar 70% dibandingkan sebelum pelatihan, yang diukur melalui kuesioner pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK dalam pembuatan obat herbal yang aman dan alami.

Keberhasilan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa jahe memiliki kandungan antimikroba dan antiinflamasi yang efektif untuk meredakan

batuk dan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA). Penelitian oleh Chrubasik et al. (2005) juga menemukan bahwa kombinasi jahe dan madu dapat meningkatkan pemulihan dari gejala batuk lebih cepat dibandingkan dengan pengobatan modern. Dalam konteks Desa Kubangwungu, penerapan obat herbal berbahan jahe sangat relevan mengingat tingginya angka ISPA di daerah ini dan keterbatasan akses masyarakat terhadap obat-obatan modern.

Namun, salah satu tantangan yang dihadapi selama pelatihan adalah kesulitan beberapa peserta dalam memahami teknik perebusan jahe yang tepat untuk menghasilkan ekstrak yang optimal. Sebagian besar peserta belum terbiasa menggunakan alat masak yang sesuai, sehingga perlu adanya pendampingan lebih lanjut dalam sesi pelatihan berikutnya. Meskipun demikian, secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi masyarakat dan dapat menjadi solusi jangka panjang untuk pengobatan alami yang lebih terjangkau.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan obat batuk herbal berbahan jahe ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK di Desa Kubangwungu. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang penggunaan obat herbal dalam mengatasi batuk dan ISPA, serta kemampuan mereka dalam meracik obat herbal dengan bahan yang tersedia secara lokal. Pelatihan ini memberikan alternatif pengobatan yang lebih aman dan terjangkau bagi masyarakat, sekaligus mendukung pemberdayaan komunitas dalam memanfaatkan sumber daya alam.

Kegiatan ini memiliki potensi untuk diterapkan di daerah lain dengan masalah kesehatan serupa. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan agar kegiatan pelatihan ini dilengkapi dengan pendampingan berkelanjutan serta monitoring jangka panjang terhadap dampak penggunaan obat herbal ini terhadap kesehatan masyarakat. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat berbasis pengobatan tradisional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya dalam pembuatan obat batuk herbal berbahan jahe. Dukungan dan partisipasi aktif dari seluruh anggota tim, masyarakat setempat, serta pihak-pihak yang telah menyediakan bahan dan fasilitas sangat berarti bagi keberhasilan program ini. Terima kasih atas semangat dan dedikasi yang telah ditunjukkan, yang memungkinkan kami untuk memberikan solusi kesehatan alami yang bermanfaat bagi banyak orang. Semoga usaha ini tidak hanya memperbaiki kesehatan, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan bahan alami dalam kehidupan sehari-hari. Kami berharap kerjasama ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif bagi masyarakat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chrubasik, S., M. H. Pitler, and B. D. Roufogalis. 2005. *Zingiberis rhizome: Comprehensive review on the ginger effect and efficacy profiles*, Phytomedicine, International Journal of Phytotherapy & Phytopharmacology. vol. 12, pp 684- 701.
- Daryono, D. E. 2012, *Oleoresin jahe menggunakan proses ekstraksi dengan pelarut etanol*. Jurusan Teknik Kimia. Fakultas Teknologi Industri. Institut Teknologi Nasional. Malang. Diakses April 2015. Halaman 1-5.
- Laelasari, I., & Zakiyatus Syadza, N. (2022). *Pendampingan Pemanfaatan Jahe (Zingiber officinale) Sebagai Bahan Rempah Dalam Pembuatan Inovasi Makanan Herbal Penambah Immunitas*. Jurnal Bakti Saintek, 6(2), 31–37. <https://doi.org/10.14421/jbs.3483>
- Mareyke Yolanda Lusya 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.
- Mishra, P. 2009. *Insulation, spectroscopic characterization and molecular modeling studies of mixture of curcuma longa, ginger and seeds offenugrek*. International Jurnal Of Pharmtech Research. 1:79-95.
- Moestarofah, A., Cahya K.A Dan Gustiar H. 2008. *Pengaruh Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Sunti) Terhadap Poliverasi Sel Leukimia (THP-1)*. Penulisan Ilmiah. Departemen Ilmu Dan Teknologi Pangan . Fakultas Teknologi Pertanian. Institut Pertanian Bogor. IPB. Bogor.
- Moestofa, A. 1981. *Aspek Teknis Pengolahan Rempah-Rempah Menjadi Oleoresin Dan Minyak Atsiri II*. 20-22 April 1979. Departemen Perindustrian. Balai Penelitian Kimia. IPB
- Mojab, F., Kamalinejad, M., Ghuderi, N., & Vahidi pour, H. R. 2003. *Phytochemical screening of some species of iranian plants*. Iranian Journal Of Pharmaceutical Research. PP. 77- 82.
- Roslinda, E., Widiastuti, T., Khumsyah, A. A. N., Nurfatimah, U., Karlindasari, W., & Syasabila, D. A. (2022). *Pelatihan Pembuatan Sirup Jahe Dalam Usaha Menciptakan Nilai Tambah Tanaman Jahe Masyarakat*. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 6(4), 2674. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.8977>
- Royani, Seri. K. Stasia. 2024. *Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe Merah untuk Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Desa Linggasari*. Journal of Community Empowerment. Vol. 3 No. 2. 2963-2722.
- Sholikhati, A. Farikhah, L., M. Ridwanto. 2021. "Antioxidant Effect in Red Ginger (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Extract during the Covid19 Pandemic." The 8th International Conference on Public Health 1157– 62. <http://wellsphere.comdiakses> Desember 2014

- T. U. S., , Drh. Diah Titik Mutiarawati, M. K., Dra. Sri Sulami Endah Astuti, M. K. 3, & , Wisnu Istanto, S. Pd, M. P. (2021). *Pemberian Ekstrak Rimpang Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Dan Jahe Emprit (Zingiber Officinale Var. Amarum) Sebagai Anthelmintik Terhadap Waktu Kematian Cacing Ascaridia Galli Secara In Vitro*.
- Utami, N., Dian Puspitasari, Belani, T. G., Marita, H. S., Andriani, Y., & Dessy, I. (2022). *Pengolahan Jahe Merah Untuk Tingkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Jimbung, Klaten*. Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 93–98. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v4i1.162>