

## SOSIALISASI PELATIHAN PEMBUATAN JAHE MERAH INSTAN UNTUK MINUMAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID 19

Agus Nurrokhman<sup>1</sup>, Nova Wisnianingsih<sup>2</sup>, Wuguh Pitono<sup>3</sup>

Fakultas Teknik, Program Studi Teknik Industri, Universitas Pamulang

Email: [dosen02221@unpam.ac.id](mailto:dosen02221@unpam.ac.id), [dosen02276@unpam.ac.id](mailto:dosen02276@unpam.ac.id), [dosen02514@unpam.ac.id](mailto:dosen02514@unpam.ac.id)

### *Abstract*

*This community service activity aims to provide knowledge about the importance of maintaining one's own health and provide training on making instant red ginger to maintain health during the Covid 19 pandemic in Sukamekarsari Village, Kalang Anyar District, Lebak Regency, Banten Province. From counseling about the importance of always maintaining health, it is hoped that the community will apply the health protocols that have been suggested by the government and maintain physical and mental health, considering that the enemy we are fighting is an invisible virus. To maintain mental health, you can do physical activity, eat nutritious food, stop bad habits such as smoking, make your own routine, be wiser in sorting information, and maintain communication with family and friends. From the training on making instant red ginger for health drinks during the Covid 19 pandemic, it is hoped that the community can make their own herbal drink extracts so that they can be used at least to maintain body resistance to avoid the threat of this virus. Because when you have been exposed to this virus, only the immune system can help sufferers because a vaccine for this virus has not yet been found. Apart from being consumed by themselves, this instant red ginger can also be used for additional income if it is developed as a new business for the residents of this village.*

**Keywords:** Covid 19; Instant Red Ginger; Health Drink.

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri serta memberikan pelatihan pembuatan jahe merah instan untuk menjaga kesehatan dimasa pandemi Covid 19 di Desa Sukamekarsari Kecamatan Kalang Anyar Kabupaten Lebak Propinsi Banten. Dari penyuluhan tentang pentingnya selalu menjaga kesehatan diharapkan masyarakat mau menerapkan protokol kesehatan yang telah dihimbau oleh pemerintah dan menjaga kesehatan fisik maupaun mental, mengingat musuh yang kita lawan adalah virus yang tak kasat mata. Untuk menjaga kesehatan mental bisa dengan melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi, menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, membuat rutinitas sendiri, lebih bijak dalam memilah informasi, dan menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat. Dari pelatihan pembuatan jahe merah instan untuk minuman kesehatan dimasa pandemi Covid 19 ini diharapkan masyarakat dapat membuat sendiri ekstrak minuman herbal tersebut agar dapat digunakan setidaknya untuk menjaga ketahanan tubuh agar terhindar dari ancaman virus ini. Karena ketika sudah terpapar oleh virus ini maka ketahanan dari imun tubuh saja yang bisa menolong penderita dikarenakan vaksin untuk virus ini belum

diketemukan. Selain untuk dikonsumsi sendiri, jahe merah instan ini juga dapat digunakan untuk tambahan pemasukan jika dikembangkan sebagai usaha baru bagi warga masyarakat desa ini.

**Kata Kunci: Covid 19; Jahe Merah Instan; Minuman Kesehatan.**

## A. PENDAHULUAN

Kita tahu bahwa awal tahun 2020 merupakan awal tahun yang merubah tatanan sistem dunia, karena adanya penyebaran virus covid 19 yang sampai sekarang belum ditemukan obatnya. Penyakit virus corona 2019 (*corona virus disease/COVID-19*) adalah sebuah nama baru yang diberikan oleh *World Health Organization (WHO)* bagi pasien dengan infeksi virus novel corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, Cina pada akhir 2019. Penyebaran terjadi secara cepat dan membuat ancaman pandemi baru. Pada tanggal 10 Januari 2020, etiologi penyakit ini diketahui pasti yaitu termasuk dalam virus ribonucleid acid (RNA) yaitu virus corona jenis baru, betacoronavirus dan satu kelompok dengan virus corona penyebab *severe acute respiratory syndrome (SARS)* dan *middle east respiratory syndrome (MERS CoV)*. Diagnosis ditegakkan dengan risiko perjalanan dari Wuhan atau negara terjangkit dalam kurun waktu 14 hari disertai gejala infeksi saluran napas atas atau bawah, disertai bukti laboratorium pemeriksaan *real time polymerase chain reaction (RT-PCR) COVID-19*. *World Health Organization* membagi penyakit COVID-19 atas kasus terduga (*suspect*), probable dan confirmed, sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemendes RI) mengklasifikasikan menjadi orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), orang tanpa gejala (OTG) dan pasien terkonfirmasi bila didapatkan hasil RT-PCR COVID-19 positif dengan gejala apapun. Bahan pemeriksaan dapat berupa swab tenggorok, sputum dan *bronchoalveolar lavage (BAL)*. Hingga saat ini belum ada antivirus dan vaksin spesifik sehingga diberikan terapi suportif sesuai dengan derajat penyakit. Penyebaran penyakit diketahui melalui droplet dan kontak dengan droplet. Prognosis pasien sesuai derajat penyakit, derajat ringan berupa infeksi saluran napas atas umumnya prognosis baik, tetapi bila terdapat *acute respiratory distress syndrome (ARDS)* prognosis menjadi buruk terutama bila disertai komorbid, usia lanjut dan mempunyai riwayat penyakit paru sebelumnya.

Pencegahan utama sekaligus tata laksana adalah isolasi kasus untuk pengendalian penyebaran. Masih diperlukan berbagai riset untuk mengatasi ancaman pandemi virus baru ini. Karena virus ini, bukan hanya satu Negara yang terjangkit virus ini tetapi hampir seluruh Negara di dunia merasakan dampaknya. Dampak yang sangat terasa sekali adalah perekonomian yang tidak bertumbuh malah cenderung turun. Demi mencegah penyebaran virus ini maka seluruh dunia berhenti melakukan ekspor import serta kunjungan antar Negara. Negara Indonesia juga termasuk yang terkena dampaknya cukup parah, dikutip dari kompas.com bahwa Jumlah total kasus Covid-19 yang telah dilaporkan di Indonesia hingga Senin (23/11/2020) telah melewati angka 500.000 kasus positif. Update hari ini, pemerintah kembali melaporkan 4.442 kasus baru virus corona, sehingga jumlah total kasus menjadi sebanyak 502.110 kasus. Adapun jumlah pasien yang sembuh dilaporkan mengalami peningkatan sebesar 4.198 orang sehingga total menjadi 422.386 orang. Sementara, jumlah kasus kematian juga bertambah sebanyak 118 menjadi total 16.002 kasus. Kasus-kasus ini tersebar di 34 provinsi dan 505 kabupaten/kota di Indonesia. Di Propinsi Banten sendiri

tercatat 171 kasus yang telah ditangani oleh medis. Dari adanya kasus tersebut maka masyarakat selalu dihimbau agar selalu menerapkan protokol kesehatan. Protokol tersebut digunakan untuk mencegah penyebaran Covid 19, diantaranya:

1. Cuci tangan anda secara rutin. Gunakan sabun dan air, atau cairan pembersih tangan berbahan alkohol.
2. Selalu jaga jarak aman dengan orang yang batuk atau bersin.
3. Kenakan masker jika pembatasan fisik tidak dimungkinkan.
4. Jangan sentuh mata, hidung, atau mulut Anda.
5. Saat batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung Anda dengan lengan atau tisu.
6. Jangan keluar rumah jika merasa tidak enak badan.
7. Jika demam, batuk, atau kesulitan bernapas, segera cari bantuan medis.

Protokol kesehatan tersebut juga dihimbau oleh Bupati lebak yaitu Ibu Iti Octavia Jayabaya, yang mengumumkan kenaikan kasus Positif Covid-19 di Kabupaten Lebak. Tercatat, Senin, 31 Agustus 2020 jumlah terpapar Corona di bumi Multatuli menembus 53 orang. Desa Sukamekarsari, yang terletak di Kecamatan Kalang Anyar Kabupaten Lebak Propinsi Banten juga terkena dampaknya. Karena sebagian masyarakatnya bekerja sebagai petani dan pedangang maka untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dirasa cukup sulit. Banyak warga yang menunggu untuk menerima bantuan pemerintah. Desa yang dikepalai oleh seorang kepala desa bernama Abdul Rahman tersebut merupakan desa yang baru akan berkembang, sehingga bantuan dari pemerintah dirasa sangat membantu bagi kelangsungan hidup masyarakat pada masa pandemi Covid 19 ini.

Dampak yang diberikan oleh pandemi Covid 19 ini bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik saja, namun juga secara mental. Kesehatan mental menjadi salah satu dampak yang mengancam masyarakat selama pandemi Covid-19 berlangsung. Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi disebabkan karena masyarakat dikelilingi oleh kematian, kemiskinan, kecemasan, isolasi, dan kegelisahan akibat pandemi Covid-19. Begitu banyak berita buruk yang diterima, membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya. Bagi sebagian orang, rasa stres dan cemas menghadapi pandemi corona bisa sampai mengganggu kesehatan mental. Terlebih jika sebelumnya seseorang memiliki riwayat gangguan kecemasan, depresi, serangan panik, atau gangguan obsesif kompulsif. Peningkatan jumlah orang dengan masalah kesehatan mental setelah adanya Covid-19 ini memang tidak terlalu terekam jelas di Indonesia. Data tentang mereka yang mengalami masalah kesehatan mental akibat pandemi ini juga belum terpetakan sebagai basis untuk membuat kebijakan. Beberapa negara lain sudah mengukur dampak Covid-19 terhadap kesehatan mental rakyatnya. Seperti Negara India melaporkan bahwa setidaknya permasalahan kesehatan mental meningkat 20% setelah adanya Covid-19 ini. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Indian Psychiatry Society* menunjukkan bahwa setidaknya satu dari lima orang India mengalami masalah kesehatan mental setelah adanya Covid-19. Beberapa kelompok yang rentan mengalami stres psikologis selama pandemi virus corona adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa:

1. Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat
2. Perubahan pola tidur dan pola makan
3. Bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada anak-anak
4. Sulit berkonsentrasi

5. Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan
6. Memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi
7. Munculnya gangguan psikosomatis

Penerapan karantina wilayah (lock down) membuat orang menjadi takut akan kehilangan bisnis, pekerjaan, pendapatan dan terancam tidak bisa mendapatkan sumber daya untuk bertahan. Ketakutan itu kemudian menjalar pada gangguan kecemasan (*anxiety*) dan serangan kepanikan (*panic attack*). Gangguan kecemasan (*anxiety*) ini merupakan sistem alarm alami tubuh saat merasa terancam, di bawah tekanan, atau menghadapi situasi yang membuat stress dan tidak nyaman. Namun jika terus dihindangi oleh kecemasan dan ketakutan yang luar biasa yang berkepanjangan hingga mengganggu rutinitas dan fungsi sehari-hari, inilah yang disebut dengan gangguan kecemasan. Sedangkan serangan panik (*panic attack*) merupakan serangan panik yang terjadi secara spontan dan bukan sebagai reaksi dari sebuah situasi yang penuh tekanan. Selama serangan panik berlangsung, orang yang mengalaminya akan terjebak dalam teror dan ketakutan yang luar biasa hingga merasa seperti akan mati, kehilangan kontrol atas tubuh dan pikiran, atau mengalami serangan jantung. Lebih lanjut lagi, penderita akan diteror perasaan khawatir terhadap munculnya serangan panik selanjutnya. Dampak-dampak tersebut juga dirasakan oleh warga masyarakat di desa Sukamekarsari Kelurahan Kalang Anyar Kabupaten Lebak, Banten.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

### **1. Khalayak Sasaran**

Sasaran dalam kegiatan ini terbuka bagi seluruh warga masyarakat dari mulai anak-anak, remaja sampai orang dewasa di Desa Sukamekarsari Kelurahan Kalang Anyar Kabupaten Lebak, Banten.

### **2. Metode Kegiatan**

Metode yang digunakan dalam kegiatan program ini adalah sebagai berikut :

- a. Tahap persiapan, tahap ini dilakukan dengan pendekatan pada masyarakat mengenai pengetahuan tentang bahaya virus covid 19 dan dampaknya bagi kesehatan.
- b. Pengamatan dilapangan serta melakukan presentasi materi mengenai bahaya virus covid 19 dan pentingnya selalu menjaga kesehatan diri sendiri.
- c. Pelatihan mengenai pembuatan minuman kesehatan jahe merah instan secara sederhana disertai dengan contoh praktis yang mudah untuk dilakukan oleh seluruh masyarakat desa Sukamekarsari Kelurahan Kalang Anyar Kabupaten Lebak Propinsi Banten

Dalam kegiatan ini akan dilakukan beberapa tahapan diantaranya:

1. Pra Pelatihan, yaitu dengan cara memberikan edukasi pengetahuan tentang bahaya virus covid 19 dan apa saja yang perlu dilakukan untuk selalu menjaga kesehatan. Diantaranya adalah selalu mematuhi protokol kesehatan yang telah dihimbau oleh pemerintah diantaranya selalu cuci tangan anda secara rutin, gunakan sabun dan air, atau cairan pembersih tangan berbahan alcohol, selalu jaga jarak aman dengan orang yang batuk atau bersin, kenakan masker jika pembatasan fisik tidak dimungkinkan, jangan sentuh mata, hidung, atau mulut, saat batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung dengan lengan atau tisu, jangan keluar rumah jika merasa tidak enak badan, jika demam, batuk, atau kesulitan bernapas, segera cari bantuan medis. Dan juga selalu menjaga pentingnya kesehatan mental, karena hampir setiap penyakit datangnya dari pikiran terlebih dahulu. Gangguan kesehatan mental akibat covid 19 biasanya disebabkan oleh ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat, perubahan

- pola tidur dan pola makan, bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada anak-anak, sulit berkonsentrasi, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi, serta munculnya gangguan psikosomatis. Dari gangguan-gangguan tersebut sebenarnya dapat diatasi dengan cara diantaranya selalu melakukan aktivitas fisik seperti olah raga atau berjalan-jalan santai, selalu mengonsumsi makanan bergizi, menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, membuat rutinitas sendiri supaya tidak jenuh seperti melakukan hobby, lebih bijak memilah informasi agar tidak termakan hoax, Selalu menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat agar tahu perkembangan masing-masing setiap anggota keluarga dan sahabat,
2. Pelatihan, yaitu dengan memberikan pelatihan pembuatan minuman kesehatan jahe merah instan secara sederhana disertai dengan contoh praktis yang mudah untuk dilakukan oleh seluruh masyarakat desa Sukamekarsari Kelurahan Kalang Anyar Kabupaten Lebak Propinsi Banten. Pelatihan tersebut meliputi bahan apa yang digunakan, peralatan apa saja yang dibutuhkan, komposisi yang digunakan untuk komposisi, cara-cara atau proses apa saja yang dilakukan, hal-hal apa saja yang mesti dihindari, kualitas bahan seperti apa yang masuk kriteria, serta penyajian dalam bentuk minuman jahe merah instan yang siap untuk dikonsumsi maupun dipasarkan.
  3. Setelah Pelatihan, yaitu dengan melakukan evaluasi terhadap seberapa paham dan mampu diaplikasikan oleh warga masyarakat terhadap edukasi mengenai pengetahuan tentang bahaya virus covid 19 serta dampaknya bagi kesehatan dan pentingnya selalu menjaga kesehatan diri sendiri. Serta pelatihan pembuatan minuman kesehatan jahe merah instan yang telah dilakukan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Materi Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dalam hal PKM ini masyarakat desa Sukamekarsari diberikan penyuluhan tentang pentingnya selalu menjaga diri sendiri selama masa pandemi Covid 19 dan pelatihan pembuatan minuman jahe merah instan yang berupa serbuk minuman yang dapat dinikmati kapan saja sebagai minuman kesehatan di masa pandemi covid-19 ini.

Untuk penyuluhan pertama dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya selalu menjaga kesehatan diri sendiri. Selain tetap menerapkan protokol kesehatan yang telah dihimbau pemerintah, kita bisa juga menjaga kesehatan terutama kesehatan mental kita dengan cara:

##### a. Melakukan aktivitas fisik

Berbagai olahraga ringan, seperti lari kecil atau lompat di tempat, dapat anda lakukan selama menjalani karantina di rumah. Dengan melakukan aktivitas fisik, tubuh Anda akan memproduksi hormon endorfin yang dapat meredakan stres, mengurangi rasa khawatir, dan memperbaiki mood anda. Latihan peregangan dan pernapasan juga dapat membantu anda untuk menenangkan diri. Jangan lupa untuk berjemur di bawah sinar matahari pagi untuk meningkatkan sistem imun

##### b. Mengonsumsi makanan bergizi

Konsumsi makanan yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Beragam nutrisi tersebut dapat Anda peroleh dari nasi dan cereal, buah-buahan, sayuran, makanan laut, daging, kacang-kacangan, serta susu. Bukan hanya untuk menjaga kesehatan tubuh anda, asupan nutrisi yang cukup juga dapat menjaga kesehatan mental anda, baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Menghentikan kebiasaan buruk

Bila anda seorang perokok, cobalah hentikan kebiasaan buruk tersebut mulai dari sekarang. Merokok akan meningkatkan risiko anda terinfeksi kuman penyakit, termasuk virus corona. Selain itu, batasi juga konsumsi minuman beralkohol. Kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol dapat mengganggu kesehatan fisik maupun mental anda. Kebiasaan buruk yang juga perlu dihentikan adalah kurang beristirahat atau sering begadang. Jika kurang istirahat, anda akan lebih mudah mengalami kecemasan dan mood anda pun akan lebih tidak stabil.

d. Membuat rutinitas sendiri

Selama menjalani karantina di rumah, anda bisa melakukan hobi atau aktivitas yang anda sukai, misalnya memasak, membaca buku, atau menonton film. Selain meningkatkan produktivitas, kegiatan tersebut juga dapat menghilangkan rasa jenuh.

e. Lebih bijak memilah informasi

Batasi waktu anda untuk menonton, membaca, atau mendengar berita mengenai pandemi, baik dari televisi, media cetak, maupun media sosial untuk mengurangi rasa cemas. Meski begitu, jangan menutup diri sepenuhnya dari informasi yang penting. Pilih informasi yang anda terima secara kritis dan bijak. Dapatkan informasi mengenai pandemi virus corona hanya dari sumber yang terpercaya.

f. Menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat

Luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerja anda, baik melalui pesan singkat, telepon, atau video call. Anda bisa menceritakan kekhawatiran dan kecemasan yang anda rasakan. Dengan cara ini, tekanan yang anda rasakan dapat berkurang sehingga anda bisa lebih tenang.

Bila anda memang memiliki gangguan mental, konsumsilah obat-obatan yang telah diresepkan dokter secara rutin. Bila perlu, periksakan diri anda ke dokter secara berkala agar dokter dapat memantau perkembangan kondisi anda. Rasa takut dan cemas memang normal dirasakan selama masa pandemi seperti ini. Namun, cobalah untuk selalu berpikir positif dan bersyukur.

Untuk topik kedua adalah dengan memberikan pelatihan pembuatan serbuk minuman jahe merah instan. Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) adalah tanaman dengan rimpang berwarna merah dan ukurannya lebih kecil dari jahe putih/kuning (jahe badak). Jahe merah juga biasanya baru bisa dipanen ketika sudah tua, sedangkan jahe biasa bisa dinikmati saat usianya masih muda maupun sudah tua. Ketika jahe merah matang atau tua, tanaman ini mengandung minyak atsiri yang lebih banyak dibanding jahe biasa. Jahe jenis ini memiliki kandungan minyak atsiri tinggi dan rasa paling pedas, sehingga cocok untuk bahan dasar farmasi dan jamu. Ukuran rimpangnya paling kecil dengan kulit warna merah, serat lebih besar dibanding jahe biasa. Inilah yang membuat jahe merah memiliki rasa lebih pedas dibanding jahe biasa. Manfaat jahe merah untuk kesehatan banyak sekali, karena sudah banyak dimanfaatkan sebagai obat tradisional juga, jahe merah mengandung berbagai manfaat untuk kesehatan salah satunya melegakan tenggorokan dan meningkatkan imun tubuh.

Untuk pelatihannya adalah dengan menyiapkan alat dan bahan terlebih dahulu kemudian mengikuti prosesnya yang akan diuraikan sebagai berikut:

Bahan – bahan yang digunakan adalah :

1. Jahe merah segar
2. Gula aren
3. Gula pasir

Peralatan yang digunakan:

1. Kompor
2. Wajan
3. Pengaduk
4. Blender
5. Ayakan

Proses Pembuatan:

1. Pertama-tama jahe merah segar ditimbang 400 gram kemudian dicuci bersih dan dirajang kemudian diblender dengan sedikit air, diblender hingga halus, kemudian disaring dengan kain putih halus untuk diambil sari jahe merahnya.



**Gambar 1.** Proses 1

2. Sari jahe dipindahkan ke wajan, ditambahkan gula aren sebanyak 200 gram dan gula pasir sebanyak 400 gram.



**Gambar 2.** Proses 2

3. Masak dengan api sedang sampai mengental.



**Gambar 3. Proses 3**

4. Setelah mengental matikan api dan aduk terus hingga menjadi serbuk.



**Gambar 4. Proses 4**

5. Serbuk diayak dengan ayakan, sisa kasar diblender kembali hingga halus.



**Gambar 5. Proses 5**

6. Simpan ke dalam kemasan.



**Gambar 6.** Proses 6

Untuk manfaat yang dapat dirasakan setelah mengonsumsi minuman serbuk jahe merah instan ini adalah sebagai berikut:

1. Efektif Meredakan Gejala Batuk dan Sakit Tenggorokan  
Memiliki sensasi hangat saat dikonsumsi, jahe merah sering dijadikan pilihan saat mengalami gejala sakit tenggorokan atau batuk. Namun, sebenarnya yang menjadi alasan mengapa jahe merah banyak dijadikan penawar untuk batuk atau peradangan di tenggorokan adalah kandungan flavonoidnya.
2. Mampu Mengurangi Kadar Kolesterol dalam Tubuh  
Tak dapat dipungkiri jika kebiasaan mengonsumsi makanan sembarangan membuat tubuh menyimpan banyak tumpukan lemak jahat. Jika dibiarkan dalam waktu yang lama, bukan tidak mungkin lemak jahat tersebut akan membuat kadar kolesterol dalam tubuh semakin naik.
3. Hangat, Konsumsi Jahe Merah untuk Meringankan Sakit Kepala  
Sakit kepala yang mengganggu jalannya aktivitas sehari-hari? Tak perlu mencari obat yang dapat memberikan efek samping. Pasalnya, jahe merah dapat menjadi solusi alami untuk mengatasi masalah yang seringkali dianggap sepele namun sangat mengganggu tersebut.
4. Memiliki Zat Flavonoid, Jahe Merah Mampu Mengatasi Rematik  
Tak hanya ampuh meredakan gejala tenggorokan dan batuk, kandungan flavonoid yang ada dalam jahe merah juga mampu mengatasi penyakit rematik. Rasa nyeri yang dirasakan oleh penderita penyakit tersebut disebabkan oleh peradangan yang terjadi di persendian. Bahkan, jika dibiarkan terlalu lama, penderita penyakit ini akan merasakan kaku pada sendi karena terjadi pembengkakan.
5. Cocok untuk Dijadikan Konsumsi Rutin Saat Diet  
Jahe merah dapat dijadikan sebagai konsumsi pendukung bagi orang yang ingin menurunkan berat badan karena mampu mengontrol nafsu makan. Dengan mengonsumsi jahe merah, rasa kenyang pada perut akan bertahan lebih lama sehingga nafsu untuk terus menyantap sesuatu menjadi berkurang.

## 6. Membantu Terhindar dari Risiko Penyakit Jantung

Penyakit jantung adalah salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Banyak data di lapangan yang menyatakan bahwa jumlah kematian akibat penyakit jantung adalah yang tertinggi di dunia.

## 7. Baik Bagi Kesehatan Lambung dan Pencernaan

Berbagai masalah kesehatan yang terjadi di saluran pencernaan dapat disembuhkan dengan rutin mengonsumsi jahe merah. Bahkan, infeksi dan juga luka yang ada pada lambung dapat disembuhkan dengan jahe merah.

## 8. Mengurangi Risiko Terkena Radang Usus

Jahe merah juga dapat membantu risiko terkena radang usus menjadi berkurang. Penyebabnya adalah jahe merah memiliki kandungan zat zingeron yang aktif menghambat enzim yang menyebabkan munculnya peradangan di saluran pencernaan. Jadi, biasakan untuk menjadikan jahe merah sebagai konsumsi tiap hari agar kesehatan usus terjaga.

## 9. Membantu Meningkatkan Sistem Imun Tubuh

Sistem imun menjadi penentu utama bagi makhluk hidup agar menjadi lebih kebal terserang penyakit. Saat daya tahan tubuh lemah, penyakit akan lebih mudah hinggap pada seseorang. Nah, bagi Anda yang merasa memiliki daya tahan tubuh yang rentan, tidak ada salahnya untuk mencoba rutin mengonsumsi jahe merah.

## 10. Sahabat Terbaik bagi Penderita Asma atau Sesak Napas

Khasiat jahe merah yang terakhir adalah meredakan dan mengobati penyakit asma atau sesak napas. Memiliki kandungan minyak atsiri sangat tinggi, jahe merah dapat menjadi sahabat terbaik bagi penderita penyakit pernapasan tersebut.

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada beberapa solusi yang dapat dilakukan menjaga kesehatan diri sendiri di masa pandemi Covid 19 ini, diantaranya selain menjaga kesehatan fisik dengan selalu mengikuti protokol kesehatan yang telah dianjurkan oleh pemerintah juga harus dapat menjaga kesehatan mental.
2. Dari pelatihan pembuatan jahe minuman jehe instan untuk menjaga kesehatan fisik juga dapat digunakan sebagai tambahan penghasilan jika dikembangkan menjadi usaha mandiri.

### Saran

Adapun saran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Harus mau menerapkan protokol kesehatan yang telah dihimbau oleh pemerintah dan menjaga kesehatan diri sendiri, mengingat musuh yang kita lawan adalah virus yang tak kasat mata.
2. Untuk pengeringan jahe instan agar dapat diperoleh kadar air yang diinginkan sebaiknya menggunakan alat pengukuran OHAUS.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Daulay, A. S. (2017). Usaha Produk Minuman Kesehatan Jahe Merah Instan Di Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Diah Handayani, Dwi Rendra Hadi, Fathiyah Isbaniah, Erlina Burhan, Heidy Agustin., 2020, “*Penyakit Virus Corona 2019*”, *Jurnal Respirologi Indonesia*, Volume 40, Nomor 2, April 2020, Hal 119-129
- Fathiyah Isbaniah, Agus Dwi Susanto., (2020), “*Pneumonia Corona Virus Infection Disease-19 (Covid-19)*”, *J Indon Med Assoc*, Volum: 70, Nomor: 4, April 2020, Hal 87-94
- Harahap, A. D. (2016). Pemanfaatan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Dan Kulit Nanas (*Ananas Comosus* L. Mer) Dalam Pembuatan Bubuk Instan (Doctoral Dissertation, Riau University).
- I Wayan Redi Aryanta., 2019, “*Manfaat Jahe Untuk Kesehatan*”, *E-Jurnal Widya Kesehatan*, Volume 1, Nomor ; 2 Oktober 2019, Hal 39-43
- Mulyono, A., Nurrokhman, A., Witono, A., Jawad, A. A., & Wisnianingsih, N. (2020). Pengabdian Kepada Masyarakat Bakti Sosial Dan Pelatihan Budidaya Lele Dan Kangkung Skala Rumah Tangga Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 1(3), 81-86.
- Nurrokhman, A., Khasbunalloh, M., Mulyono, A., Jawad, A. A., & Maulana, Y. (2021). Pembinaan Penanganan Limbah Sampah Dan Plastik Terhadap Ekosistem Laut Di Wilayah Pantai Untung Jawa Kepulauan Seribu. *Adibrata Jurnal*, 2(1).
- <https://www.google.com/search?q=Langkah+Pencegahan+Virus+Corona&Oq=Langkah+Pencegahan+&Aqs=Chrome.1.69i57j0l5j0i395l4.18598j1j7&Sourceid=Chrome&Ie=UTF-8>
- <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/Pandemi-Covid-19-Apa-Saja-Dampak-Pada-Sektor-Ketenagakerjaan-Indonesia-?Page=All>
- <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/18/163534/Dampak-Covid-19-Terhadap-Kesehatan-Mental-Dan-Bagaimana-Cara-Mengatasinya?Page=All>