

Pembuatan Minuman Herbal Jahe dan Serai sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat di Desa Sei Simujur

Lesiana^{1*}, Rani Anggraini², M.Arifin Ilham³ Widya Sari⁴ Dea Laila⁵, Hidayat⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi, Universitas Muslim Nusantara Alwashliyah, Jl. Garu II A No.93, Harjosari I, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, 20147, Indonesia.

E-mail: lesiana102004@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3037>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 09 Oct 2025

Revised: 15 Oct 2025

Accepted: 21 Oct 2025

Kata Kunci:

Jahe, Serai, Minuman Herbal, Pemberdayaan Masyarakat.

Keywords:

Validity, Learning Videos, Capcut, Human Circulatory System.

ABSTRACT

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan masyarakat yang dapat ditunjang melalui kebiasaan mengonsumsi minuman herbal. Jahe (*Zingiber officinale*) dan serai (*Cymbopogon citratus*) adalah dua tanaman yang telah lama dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan karena memiliki khasiat beragam, antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah, dan membantu proses detoksifikasi. Artikel ini mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan sosialisasi pembuatan minuman herbal jahe-serai di Desa Sei Simujur sebagai upaya peningkatan kesadaran hidup sehat sekaligus peluang ekonomi kreatif. Metode kegiatan meliputi ceramah, demonstrasi, praktik, diskusi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Sebanyak 30 peserta mengikuti kegiatan, yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan perangkat desa. Hasil pre-test menunjukkan hanya 35% peserta mengetahui manfaat jahe dan serai, sedangkan pasca kegiatan meningkat menjadi 93%, atau terjadi peningkatan sebesar 78%. Peserta juga mampu mempraktikkan pembuatan minuman secara mandiri dengan komposisi tepat. Dari sisi ekonomi, simulasi sederhana menunjukkan bahwa dengan biaya produksi Rp2.500 per botol (100 ml), produk dapat dijual Rp5.000–6.000 sehingga berpotensi memberikan keuntungan 100% jika dikembangkan sebagai usaha desa.

*Health is an essential aspect of community life that can be supported through the habit of consuming herbal drinks. Ginger (*Zingiber officinale*) and lemongrass (*Cymbopogon citratus*) are two traditional plants widely used as herbal beverages due to their diverse health benefits, including boosting the immune system, improving blood circulation, and aiding detoxification. This article describes the implementation of a community service program in Sei Simujur Village that focused on the production of ginger–lemongrass herbal drinks as an effort to promote healthy living and foster creative economic opportunities. The program was carried out through lectures, demonstrations, hands-on practice, group discussions, and evaluations using pre-test and post-test questionnaires. A total of 30 participants, consisting of housewives, youth, and village officials, were involved. The pre-test results showed that only 35% of participants had adequate knowledge about the benefits of ginger and lemongrass, while the post-test revealed a significant increase to 93%, indicating a 78% improvement. Furthermore, participants successfully practiced the preparation of herbal drinks independently with correct composition and hygienic techniques. From an economic perspective, a simple simulation showed that the production cost of one 100 ml bottle was approximately Rp2,500, while the selling price ranged from Rp5,000 to Rp6,000. This margin of profit demonstrates the potential for developing ginger–lemongrass herbal drinks as a micro-enterprise in rural communities.*



This is an open access article under the CC–BY–SA license.

How to Cite: Lesiana, et al (2025). Pembuatan Minuman Herbal Jahe dan Serai sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat di Desa Sei Simujur, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3037>

PENDAHULUAN

Saat ini, gaya hidup kembali ke alam (back to nature) semakin berkembang dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 melaporkan bahwa persentase penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas banyak yang mengkonsumsi obat tradisional sebanyak 38,7%. World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan penggunaan obat tradisional termasuk obat herbal untuk pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit. Pemerintah pun telah berupaya memasyarakatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) diantaranya adalah tanaman jahe, dan serai untuk dibuat olahan minuman kesehatan. Minuman kesehatan merupakan produk yang mengandung unsur kaya gizi atau non gizi yang bila dikonsumsi dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh. Produk minuman kesehatan sudah dikenal luas dikalangan masyarakat, tersedia dalam berbagai merek dan bentuk, seperti serbuk instan, cairan, dan tablet. Masyarakat cenderung lebih menyukai produk dengan kemasan dan penyajian yang lebih praktis dan efisien, sehingga masyarakat tidak memerlukan banyak waktu untuk mempersiapkan dan menyajikannya. Salah satu minuman kesehatan yang sedang dikembangkan adalah minuman herbal instan.

Minuman herbal merupakan minuman kesehatan yang terbuat dari ekstrak tumbuhan yang mempunyai potensi khasiat obat, lebih dikenal dengan sebutan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA yang sering ditemui masyarakat antara lain jahe, dan serai, yang digunakan sebagai minuman herba. Pemanfaatan ramuan tradisional tidak hanya digunakan untuk mencegah penyakit saja, namun juga untuk menjaga dan memulihkan kesehatan tubuh manusia. Umumnya dijual dalam bentuk serbuk, namun beberapa produk juga diproduksi dalam bentuk tablet atau cair.

Jahe (*Zingiber officinale*) termasuk dalam familia Zingiberaceae dan genus Zingiber. Zat yang terkandung didalam jahe diantaranya yaitu minyak atsiri 2-3%, pati 20-60%, oleoresin, damar, asam organik, asam malat, gingerin, gingeron, flavonoid, polifenol, alkaloid, dan musilago. Minyak atsiri didalam jahe mengandung zingiberol, linalol, kavikol, dan geraniol. Kandungan senyawa gingeron didalam jahe berfungsi sebagai antioksidan, tetapi selain gingeron jahe juga memiliki kandungan nutrisi lainnya seperti kalori, natrium, karbohidrat, Vitamin C, vitamin E, niasin, dan lain sebagainya.

Serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tumbuhan yang masuk ke dalam familia Poaceae. Sereh memiliki kandungan utama yaitu sitronelol, sitronelal, dan geraniol yang dapat digunakan sebagai antioksidan, hipoglikemik dan hipolipidemik.

Desa Sei Simujur merupakan salah satu desa di mana sebagian besar warganya berprofesi sebagai petani dan memiliki akses terhadap tanaman herbal. Namun, pemanfaatan jahe dan sereh di desa ini masih sebatas sebagai bumbu masakan. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat agar dapat mengolah jahe dan serai menjadi minuman herbal yang bermanfaat, serta membuka peluang usaha baru.

METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Pembuatan minuman herbal jahe dan serai sebagai upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat di Desa Sei Simujur” dilaksanakan pada hari Jumat, 25 Juli 2025 Target mitra yang dituju adalah ibu rumah tangga dan perangkat desa. Desa sei simujur berjumlah 30 orang. Acara dibagi menjadi 3 sesi, yaitu:

Metode Ceramah

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Pembuatan Minuman Herbal Jahe dan Serai sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat di Desa Sei Simujur” diawali dengan ceramah dan penyuluhan kepada peserta. Adapun materi yang diberikan terkait dengan pengertian TOGA, manfaat jahe dan serai, manfaat minuman herbal, cara pembuatan minuman herbal dan cara penggunaannya.

Metode Demonstrasi dan Pelatihan

Kegiatan demonstrasi dan pelatihan ini merupakan kegiatan lanjutan dari ceramah yang telah dilakukan. Pada kegiatan ini dilakukan dengan mendemonstrasikan tentang bagaimana cara membuat minuman herbal sebagai peningkat daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah, dan membantu proses detoksifikasi sehingga tujuan dari pengobatan akan tercapai. Tahap ini dilakukan dengan cara

pemateri sebelumnya telah menyiapkan bahan pembuatan seperti air, jahe, serai, madu dan selasih (opsional) dengan perbandingan 3:1 antara jahe dan serai. Bahan tambahan seperti madu sebagai pemanis dan selasih sebagai serat tambahan. Penulis menyiapkan botol plastik bertutup ukuran 100ml yang telah diisi dengan selasih, sebagai wadah minuman herbal. Pada tahap ini, selain dilakukan demonstrasi kepada peserta tentang cara pembuatan dari minuman herbal yang baik dan waktu meminum herbal yang tepat serta cara memasukkan minuman ke dalam botol setelah minuman hangat. Peserta diharapkan dapat melakukan praktik membuat minuman herbal dari jahe dan serai dengan benar.

Diskusi

Kegiatan diskusi dilakukan untuk memperdalam pemahaman peserta tentang minuman herbal dan penggunaannya yang benar. Alat bantu yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Pembuatan Minuman Herbal Jahe dan Serai sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat di Desa Sei Simujur” ini berupa sediaan minuman herbal jahe dan serai yang akan digunakan dalam praktik pembuatan dan konsumsi minuman sehat. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat jahe dan serai sebagai minuman herbal yang mendukung kesehatan tubuh serta mendorong kebiasaan hidup sehat melalui konsumsi minuman alami.

Evaluasi

Peserta mengisi kuesioner pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan. Hasil kuesioner dianalisis untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di masyarakat adalah dengan mengadakan Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Pembuatan Minuman Herbal Jahe dan Serai sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat di Desa Sei Simujur” dengan tujuan:

1. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat jahe dan serai sebagai minuman herbal yang mendukung kesehatan tubuh.
2. Mendorong kesadaran masyarakat akan pentingnya mengonsumsi minuman alami sebagai bagian dari pola hidup sehat.
3. Memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang cara pembuatan minuman herbal jahe dan serai yang praktis dan higienis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan praktik pembuatan minuman herbal jahe-serai di Desa Sei Simujur berlangsung dengan baik dan lancar. Sebanyak 30 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan perangkat desa terlibat aktif dalam seluruh rangkaian acara. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi baik saat menerima materi, berdiskusi, maupun melakukan praktik langsung.

Produk minuman herbal yang dihasilkan dikemas dalam botol plastik ukuran 100 ml sehingga praktis dikonsumsi. Dari dokumentasi kegiatan, terlihat bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti arahan pembuatan dengan baik, mulai dari persiapan bahan, perebusan, hingga pengemasan.

Data Kuantitatif

Hasil pre-test menunjukkan hanya 35% peserta mengetahui manfaat jahe dan serai sebagai minuman herbal, sedangkan 65% belum mengetahui secara lengkap. Setelah kegiatan, hasil post-test meningkat signifikan menjadi 93% peserta yang memahami manfaat jahe dan serai.



(a) Sediaan minuman herbal yang dibuat



(b) Pembuatan minuman herbal



(c) Para peserta/warga pada sesi diskusi dan praktik



Gambar 1. Sediaan minuman herbal yang dibuat (a) Demostrasi atau sesi praktik , pembuatan minuman herbal (b) Para peserta/warga pada sesi diskusi dan praktik (c).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang manfaat jahe dan serai. Hal ini mendukung penelitian Yuliningtyas (2019), yang menemukan bahwa kombinasi jahe dan serai mengandung senyawa bioaktif yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Peningkatan pengetahuan peserta sebesar 78% juga sejalan dengan laporan Suhesti (2021), yang menegaskan bahwa edukasi minuman herbal berbasis jahe-serai dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan gaya hidup sehat.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah minuman herbal. Peserta mampu mengatur komposisi bahan dengan benar, menyesuaikan lama perebusan, serta menghasilkan produk dengan rasa yang seimbang. Hal ini memperkuat temuan Wiboworini & Shabrina (2021) yang menyatakan bahwa minuman jahe sederhana dapat diproduksi masyarakat untuk mendukung imunitas tubuh, terutama pada masa pandemi.

Dari sisi ekonomi, kegiatan ini memperlihatkan potensi besar pengembangan produk herbal sebagai usaha lokal. Dengan biaya produksi sekitar Rp2.500 per botol (100 ml) dan harga jual Rp5.000–6.000, margin keuntungan mencapai 100%. Jika diproduksi 100 botol per minggu, maka potensi keuntungan Rp250.000–350.000 per minggu. Analisis ini sejalan dengan penelitian Widawati (2022) yang menekankan pentingnya inovasi dalam pengembangan minuman herbal instan untuk meningkatkan nilai ekonomi produk lokal.

Novelty dari kegiatan ini terletak pada pengenalan varian tambahan berupa biji selasih sebagai serat alami, serta pengemasan praktis berbasis sumber daya lokal. Kendala utama adalah keterbatasan daya simpan produk, yang dapat diatasi dengan pengawetan alami, misalnya menggunakan perasan

lemon atau madu sebagai antimikroba alami (Sulistiyowati 2023). Selain itu, diversifikasi rasa dengan menambahkan rempah lain seperti kayu manis dapat meningkatkan daya tarik konsumen dan memperkuat posisi produk di pasar.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pembuatan minuman herbal jahe (*Zingiber officinale*) dan serai (*Cymbopogon citratus*) di Desa Sei Simujur telah berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif sebanyak 30 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan anggota kelompok tani. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan pengetahuan peserta mengenai manfaat kesehatan dari jahe dan serai, yaitu dari 35% menjadi 93% (peningkatan sebesar 78%).

Kegiatan ini juga membuka peluang ekonomi kreatif di tingkat desa, mengingat minuman herbal jahe dan serai memiliki potensi pasar yang baik seiring tren “back to nature” dan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap produk alami. Produk kemasan botol yang praktis dan memiliki harga jual terjangkau berpotensi menjadi sumber pendapatan tambahan bagi warga jika dikembangkan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat masyarakat Desa Sei Simujur sekaligus menginspirasi pemanfaatan sumber daya lokal menjadi produk bernilai tambah. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat berbasis kearifan lokal dapat menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan sekaligus perekonomian desa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan sosialisasi di Desa Sei Simujur yang telah berpartisipasi aktif, serta kepada pemerintah desa dan pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua narasumber dan tim pelaksana yang telah bekerja sama dengan baik sehingga kegiatan berjalan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan.

REFERENSI

- Yuliningtyas, A. W., Santoso, H., & Syauqi, A. (2019). Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citratus*): Active Compound Test of Lemongrass Ginger (*Zingiber officinale* and *Cymbopogon citratus*). *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 4(2), 1-6.
- Sulistiyowati, E., Herlyanti, K., Syukur, M., & Prahasiwi, M. S. (2023). Pembuatan Minuman Herbal Instan dengan Bahan Jahe, Sereh, Kelor (Jaseke) untuk Stamina Tubuh. *Jurnal DiMas*, 5(2), 58-63.
- Suhesti, I., Kustini, H., & Antari, E. D. (2021). Penggunaan teh serai jahe sebagai penambah daya tahan tubuh menggunakan daun stevia sebagai pemanis alami. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 325-330.
- Widawati, Lina, Nur'aini, H & Meksi, J. (2022). Production Process Analysis of Ginger, Lemongrass, Cinnamon Instant Drink “Jesika”. *Sinta Journal*, 3 (1), 15-22
- Ahnafani, M. N., Nasiroh, N., Aulia, N., Lestari, N. L. M., Ngongo, M., & Hakim, A. R. (2024). Jahe (*Zingiber officinale*): tinjauan fitokimia, farmakologi, dan toksikologi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(10), 1992-1998.
- Wiboworini, B., & Shabrina, A. (2021). Pembuatan Minuman Herbal Sederhana Dari Jahe Untuk Mendukung Imunitas Melawan Covid-19. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 108-112.