

Pemanfaatan Jahe dalam Pembuatan Es Krim Jahe untuk Meredakan Dismenorea Primer

Mariyani*¹, Rahmawati Salsa Dinurrosifa*²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu

²Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang

^{1,2}Program Studi S1 Farmasi

Alamat : Jl Wolter Monginsidi No.106 A Palu, Telp/fax : (0451) 458681

e-mail: mariyani3190@gmail.com, salsastifar16@gmail.com

Abstrak

Disemenorea dikenal sebagai suatu keadaan nyeri yang dialami oleh wanita sebelum hingga saat terjadi menstruasi yang ditandai dengan rasa kram pada bagian abdomen bawah, hal ini diakibatkan meningkatnya prostaglandin yang akan memicu kontraksi uterus. Pengobatan dengan menggunakan tanaman obat dapat dilakukan dengan pemberian jahe merah sebagai herbal untuk meredakan dismenorea primer. Kandungan gingerol pada jahe merah dapat memblok siklooksigenase-2 dan menghambat sintesis prostaglandin sehingga mengurangi kontraksi uterus yang menyebabkan dismenorea prime. Manfaat jahe merah telah dibuktikan beberapa penelitian bermanfaat dalam mengurangi dismenorea primer, sehingga dilakukan suatu pendampingan agar masyarakat memahami manfaat jahe merah sebagai obat tradiisional dan pengembangan potensi agar menghasilkan suatu produk berupa es krim jahe (HOGICE) sebagai usaha pangan berbasis kesehatan. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dan media poste, dan diharapkan masyarakat Desa Sopo Nokilalaki Kabupaten Sigi dapat menghasilkan produk es krim jahe berbasis kesehatan serta meningkatkan perekonomian.

Kata kunci—dismenorea, jahe, pengabdian, masyarakat, Pendidikan

Abstract

Dysmenorrhea is known as a painful condition experienced by women before menstruation occurs which is characterized by cramping in the lower abdomen, this is due to an increase in prostaglandins which will trigger uterine contractions. Treatment using medicinal plants can be done by giving red ginger as an herb to relieve primary dysmenorrhea. The gingerol content in red ginger can block cyclooxygenase-2 and inhibit prostaglandin synthesis, thereby reducing uterine contractions that cause primary dysmenorrhea. The benefits of red ginger have been proven by several studies to be useful in reducing primary dysmenorrhea, so an assistance is carried out so that people understand the benefits of red ginger as a traditional medicine and develop the potential to produce a product in the form of ginger ice cream (HOGICE) as a health-based food business. This activity uses counseling methods and post media, and it is hoped that the people of Sopo Nokilalaki Village, Sigi Regency can produce health-based ginger ice cream products and improve the economy.

Keywords—dysmenorrhea, ginger, community service, education

1. PENDAHULUAN

Setiap bulan, wanita yang berusia diatas 12 tahun hingga monopause akan mengalami menstruasi, sebelum menstruasi hingga berlanjut saat menstruasi biasanya wanita tersebut akan mengalami kram atau nyeri perut bagian bawah yang disebut dengan dismenorea primer [1]. Dismenore ada dua jenis yaitu dismenore primer tidak disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi. Keadaan ini umumnya disebabkan peningkatan dari

prostaglandin, yang diproduksi pada lapisan dari rahim dan memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid yang mengakibatkan keluhan nyeri. Kedua yaitu dismenore sekunder disebabkan pada patologi pada organ reproduksi, biasanya disebabkan berbagai keadaan seperti endometriosis, *Pelvic Inflammatory Disease* (PID)/ penyakit radang panggul, kista atau tumor pada ovarium, stenosis atau sumbatan pada serviks, Polip Rahim [2]

Pada dismenore primer, sering kali keluhan nyeri membaik dengan pemberian obat anti-nyeri golongan OAINS (obat anti inflamasi non-steroid). Contohnya adalah diklofenak, ibuprofen, ketoprofen, asam mefenamat, dan lain-lain. Selain itu, dapat pula diberikan terapi hormonal. Pengobatan farmakologi dapat menyebabkan ketergantungan dan penumpukan zat dalam organ [3]. Oleh karenanya diperlukan suatu terobosan dalam memanfaatkan tanaman yang dapat digunakan sebagai obat herbal untuk mengurangi dismenorea [4], salah satu tanaman yang banyak dijumpai dan sebagai budi daya masyarakat pada umumnya yaitu jahe [5].

Beberapa penelitian mengenai jahe merah menunjukkan memiliki efektivitas menurunkan nyeri dismenorea [6], minyak astiri yang terkandung dalam jahe merah mengandung gingerol yang memberikan efek yang kuat dalam menghambat biosintesis prostaglandin (stimulan kontraksi uterus) sehingga dapat mengurangi dismenorea primer yang merupakan keluhan umum yang dialami wanita saat menstruasi [5]. Jahe memiliki efek yang sama dalam membunuh rasa sakit seperti asam mefenamat atau ibuprofen, jadi bias digunakan sebagai salah satu pengobatan rumahan untuk dismenorea primer [7], [8].

Melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), penyuluhan yang dilakukan dapat memberikan informasi mengenai jahe digunakan untuk mengurangi dismenorea yang merupakan suatu keadaan umum yang sering dikeluhkan oleh masyarakat dan akan menjadikan produk es krim jahe (*HOGICE*) sebagai usaha pangan berbasis kesehatan yang dapat dikonsumsi semua kalangan. Selain memberikan efek kesehatan juga memberikan perekonomian yang lebih baik pada masyarakat Desa Sapo sebagai desa pendampingan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. METODE

Beberapa Team Penyuluh terjun langsung ke Desa Sopo Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi melakukan sosialisasi kepada masyarakat dan pemberian kuisisioner. Penyuluhan tentang Pembuatan Es Krim Jahe yang bahan baku utamanya adalah Jahe ini merupakan hal perdana dikenalkan kepada masyarakat desa Sopo, pembagian leaflet adalah langkah awal mengenalkan Pembuatan Es Krim Jahe sehingga masyarakat lebih mudah mengenal dan mempelajari cara pembuatan dan manfaat dari mengkonsumsi Es Krim Jahe,

dilanjutkan dengan penjelasan leaflet oleh penyuluh. Materi pada leaflet meliputi penjelasan dari Es Krim dan Jahe, khasiat dan cara membuat Es Krim Jahe, hingga cara penyajian Es krim Jahe yang enak dan menarik untuk dikonsumsi.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan secara langsung kepada masyarakat desa Sopo, penyuluhan yang dilakukan dengan menyampaikan materi menggunakan media poster mengenai pemanfaatan jahe merah dalam pembuatan es krim jahe untuk meredakan dismenorea primer. Es Krim Jahe merupakan es krim inovasi baru yang memiliki cita rasa jahe sebagai bahan tambahan yang berfungsi sebagai bahan herbal es krim. Kandungan jahe didalam es krim memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh, diantaranya dapat melegakan tenggorokan, mengurangi rasa mual, dan mengaktifkan sirkulasi darah dalam tubuh serta tujuan utamanya ditambahkan sari jahe pada pembuatan es krim yaitu untuk mengobati dismenorea primer. Penambahan perasa alami yang manis atau varian rasa lainnya seperti Vanilla digunakan untuk mengurangi rasa pahit dan pedas yang dapat mempengaruhi minat konsumen.

Pada kegiatan ini peserta yang ikut merupakan masyarakat desa Sopo, Nokilalaki Sigi yang mayoritas ibu-ibu PKK sehingga diharapkan mampu menjadi kelompok produktif desa Sopo. Untuk menghasilkan hal yang dapat menjadi tujuan dari program kegiatan masyarakat yaitu mampu menciptakan produk yang akan menjadi usaha masyarakat nantinya sehingga dilakukan penyuluhan mengenai manfaat jahe merah serta cara pembuatan es krim jahe untuk mengobati dismenorea primer.

Adapun tahapan dalam pembuatan es krim jahe meliputi menyediakan alat dan bahan yang digunakan, pembuatan sari jahe serta cara pembuatan es krim

Metode pembuatan es krim jahe:

1. Alat dan bahan yang digunakan :

Blender, mixer, freezer, pisau, saringan, telenan, baskom, 1 Kg Jahe, 2 Wheeping cream vanilla, 4 Kaleng susu kental manis putih, 2 pack susu full cream, ½ sdt vanili, 1 sendok teh garam, 4 liter air, 40 Cup es krim, 40 Sendok es krim.

2. Cara membuat sari jahe :

- a. Kupas semua jahe yang akan dibuat sebagai es krim.
- b. Potong menjadi beberapa bagian yang lebih kecil.
- c. Cuci jahe hingga bersih.
- d. Masukkan ke dalam blender

- e. tambahkan 100 ml air.
- f. Tunggu sampai jahe halus.
- g. Keluarkan dari blender
- h. Pisahkan antara ampas dengan air menggunakan saringan.
- i. Endapkan jahe yang dihaluskan
- j. Tunggu 20 menit, hingga air jahe dan endapan jahe terpisah.
- k. Pisahkan bagian air jahe
- l. Sari jahe siap digunakan

Setelah diperoleh sari jahe, kemudian dijelaskan mengenai cara pembuatan es krim jahe sebagai berikut:

Cara membuat es krim :

1. Sambil menunggu endapan jahe, lalu siapkan bahan pencampur es krim.
2. Masukkan whipping cream dan air es ke dalam baskom yang cukup besar.
3. Mixer selama 7 menit atau hingga membentuk cream.
4. Masukkan 2 kaleng susu kental manis
5. Aduk kembali menggunakan mixer.
6. Masukkan susu full cream
7. Aduk sampai tercampur dan masukan vanili 1/2 sendok teh, dan tambahkan dengan sedikit garam,
8. Aduk menggunakan mixer hingga tercampur rata .
9. Terakhir masukan air jahe yang telah terpisah dari endapan, aduk beberapa saat hingga merata sempurna.
10. Lalu tuangkan kedalam cup yang telah disediakan.
11. Kemudian simpan di dalam freezer.
12. Es krim jahe siap dikonsumsi.

Setelah dilakukan penyuluhan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat kemudian dibagikan kuesioner untuk melihat tingkat kepuasan mereka pada kegiatan ini. Selain itu pembagian kuesioner kepada para peserta untuk melihat berapa nilai tentang pemahaman serta ketertarikan mereka pada kegiatan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Sopo Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi, kegiatan ini bekerja sama dengan IAI Cabang Sigi dan dihadiri oleh 30 masyarakat sebagai peserta pada kegiatan pengabdian kepada

masyarakat. Penyuluhan tentang Pembuatan Es Krim Jahe yang bahan baku utamanya adalah Jahe ini merupakan hal perdana dikenalkan kepada masyarakat desa Sopo dan sebagai inovasi untuk menciptakan produk konsumsi berbahan dasar herbal sebagai produk wirausaha berbasis kesehatan. penyampain materi secara langsung dan menggunakan media poster adalah langkah awal mengenalkan Pembuatan Es Krim Jahe sehingga masyarakat lebih mudah mengenal dan mempelajari cara pembuatan dan manfaat dari mengkonsumsi Es Krim Jahe. Materi pada poster meliputi penjelasan dari Es Krim dan Jahe, khasiat dan cara membuat Es Krim Jahe hingga cara penyajian Es krim Jahe yang enak dan menarik untuk dikonsumsi.

Sebagaimana diketahui Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rimpang yang termasuk dalam familia Zingiberacea. Jahe sangat populer sebagai rempah-rempah, bahan obat, dan banyak dijumpai di daerah pedesaan tidak terkecuali di Desa Sopo Kecamatan Nokilalaki ini. Jahe memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh, salah satunya untuk manfaat yang umum digunakan para masyarakat yaitu sebagai obat masuk angin dan mual serta untuk melegakan tenggorokan maupun untuk menghangatkan tubuh. Jahe mampu memblok serotonin yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi.

Beberapa manfaat yang diperoleh dari mengkonsumsi jahe tersebut merupakan salah satu alasan dalam pembuatan Es Krim Jahe yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Penambahan sari jahe yang digunakan sebagai bahan tambahan herbal pada es krim ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk meredakan dismenorea primer.

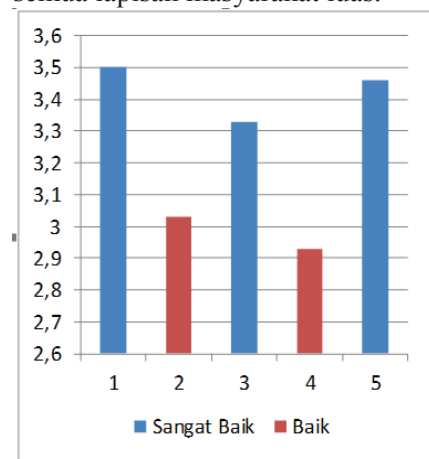


Gambar 1. Poster Materi Pengabdian kepada Masyarakat

Berdasarkan kuisioner yang diberikan oleh Penyuluh, menunjukkan respon masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan serta dapat dilihat adanya peningkatan pemahaman warga tentang materi yang diberikan yang mendapatkan nilai rata-rata sangat baik serta menunjukkan tingkat kepuasan masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan dengan nilai persentase berturut-turut sangat puas 50,66% ; puas 25,33%: cukup puas 24%; dan tidak puas sebanyak 0% seperti yang ditampilkan pada gambar 2 dan 3 (diagram dan persentase kepuasan peserta) atas respon beberapa poin kuisioner yang diberikan oleh Penyuluh, setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, masyarakat desa Sopo Nokilalaki juga dapat mengetahui tentang manfaat jahe sebagai obat herbal untuk dismenorea primer serta banyak manfaat lainnya yang terkandung dalam tanaman jahe ini.

Melalui kegiatan ini, masyarakat mendapatkan inovasi baru untuk mendukung kegiatan mereka yang mana sebagian masyarakatnya

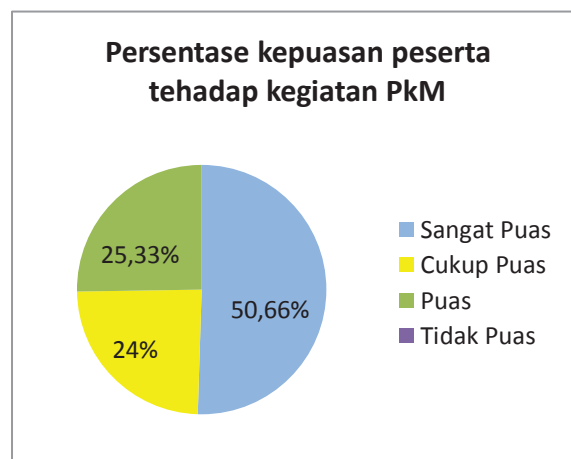
merupakan ibu-ibu PKK sehingga menjadi suatu langkah untuk menghasilkan produk baru. Produk es krim jahe ini nantinya diproduksi oleh kelompok masyarakat desa Sopo Nokilalaki Sigi sebagai produk konsumsi berbasis kesehatan yang digemari semua lapisan masyarakat luas.



Gambar 2. Diagram Kepuasan Peserta

Keterangan:

1. Ikut serta kegiatan PkM selanjutnya
2. Peningkatan pemahaman peserta pada materi PkM
3. Cara penyampaian materi oleh penyuluh
4. Kesesuaian harapan peserta terhadap kegiatan PkM
5. Kepuasan terhadap kegiatan PkM



Gambar 3. Persentase Kepuasan Peserta

Tentunya, dalam kegiatan ini memiliki nilai manfaat yang berguna untuk masyarakat, masyarakat dapat mendapatkan informasi mengenai manfaat jahe sebagai obat herbal untuk dismenorea primer serta mendapatkan inovasi baru dalam pemanfaatan herbal jahe dalam untuk pembuatan es krim Jahe, sehingga kedepannya mereka mampu

menjadi pelaku wirausaha berbasis kesehatan dengan memanfaatkan sumber daya alam sekeliling, khususnya lingkungan setempat dan dapat menambah pendapatan ekonomi warga Desa Sopo Kecamatan Nokilalakai Kabupaten Sigi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada desa Sopo Nokilalaki memberikan beberapa manfaat:

1. Masyarakat dapat memahami manfaat tanaman jahe untuk menyembuhkan dismenorea primer
2. Pada kegiatan ini tidak dilakukan demonstrasi cara pembuatan eskrim jahe namun dilakukan dengan metode penyuluhan.
3. Masyarakat dapat memahami cara pembuatan es krim jahe.

5. SARAN

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan pada kegiatan selanjutnya dapat mendemonstrasikan cara pembuatan produk berbahan herbal sehingga lebih mudah difahami oleh masyarakat dan dapat diaplikasikan sebagai usaha berbasis kesehatan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIFA Pelita Mas Palu yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini, serta kepada IAI cabang Sigi yang telah ikut bekerja sama pada kegiatan ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ryan, S.A., 2017. The Treatment of Dysmenorrhea. *Pediatric Clinics of North America*, **64**: 331–342
- [2] Marvelos, D. dan Saridogan, E., 2017. 'Treatment options for primary and secondary dysmenorrhoea'. *Prescriber*,
- [3] Negara, N.W.W.P., Stang, Ansariad, Salamah, A.U., Seweng, A., Nur, R., dkk., 2021. Effect of varash oil to decrease menstrual pain in primary dysmenorrhea of senior high school student at Palu City. *Gaceta Sanitaria*, **35**: S145–S147.

- [4] Pratiwi, L.A. dan Mutiara, H., 2017. Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Majority*, **6**: 51–54.
- [5] Harmawati, Ningsih, A.G., dan Yulia, D., 2018. The Influence Of Warm Compressive Jehe Red (*Zingiber officinale* rosc.Var. rubrum) On Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Young Women In Sungai Penuh 12 Junior High School 2018. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, **1**: 25–34.
- [6] Adib Rad, H., Basirat, Z., Bakouei, F., Moghadamnia, A.A., Khafri, S., Farhadi Kotenaei, Z., dkk., 2018. Effect of Ginger and Novafen on menstrual pain: A cross-over trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, **57**: 806–809.
- [7] Latha, S. dan Venketesan, Dr.L., 2016. Effectiveness of Ginger tea on dysmenorrhea among college students. *International Journal of Applied Research*, **2**: 669–671.
- [8] Ozgoli, G., Goli, M., dan Moattar, F., 2009. Comparison of Effects of Ginger, Mefenamic Acid, and Ibuprofen on Pain in Women with Primary Dysmenorrhea. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, **15**: 129–132.