

## Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Menuju Indonesia Emas Dengan Minuman JJKS (Jeruk, Jahe, Kunyit, Serai)

Sony Andika Saputra<sup>1\*</sup>, Munifatul Lailiyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, <sup>2</sup>D3 Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

\*email: [sony.saputra@iik.ac.id](mailto:sony.saputra@iik.ac.id)

### ABSTRAK

Tubuh yang sehat sangat diperlukan agar lebih produktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, alternatif minuman kesehatan salah satunya adalah dengan rutin mengkonsumsi JJKS (jeruk, jahe, kunyit serai). Minuman ini mengandung beberapa zat berkhasiat seperti flavonoid, gingerol, kurkumin dan minyak atsiri. Khasiat dari minuman ini sudah tidak diargukan lagi karena sudah diteliti dari berbagai keahlian ilmu pengetahuan. Pengaplikasian minuman ini belum banyak diketahui oleh masyarakat pada umumnya, biasanya masih menggunakan seduhan tunggal (jahe atau jeruk saja). Peningkatan pengetahuan tentang JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) perlu disosialisasikan sehingga pengabdian ini dilaksanakan. Tujuan pengabdian ini adalah masyarakat berani mengaplikasikan dalam seduhan minuman kesehatan. Pengabdian ini dilaksanakan di rumah warga RT 14 Campurejo, Mojoroto, Kediri. Metode yang digunakan adalah pemberian presentasi materi, pretest, posttest, diskusi dan konsultasi setelah acara pengabdian. Hasil pengabdian didapatkan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan terhadap minuman JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) penggunaan 25%, khasiat 30% dan kandungan JJKS 45%. Testimoni diberikan langsung setelah minum rutin JJKS selama tiga hari, disebutkan bahwa menstruasi lancar kembali setelah selama 6 bulan berhenti.

Kata Kunci: sosialisasi, minuman, Sehat, JJKS

## *Efforts To Improve Public Health Towards A Golden Indonesia With JJKS Drink (Orange, Ginger, Turmeric, Lemongrass)*

### ABSTRACT

A healthy body is very necessary to be more productive in carrying out daily life. To keep your body healthy and fit, one alternative health drink is to regularly consume JJKS (orange, ginger, lemongrass turmeric). This drink contains several nutritious substances such as flavonoids, gingerol, curcumin and essential oils. The benefits of this drink are no longer in doubt because it has been researched from various scientific expertise. The application of this drink is not widely known by the general public, usually they still use a single brew (ginger or orange only). Increasing knowledge about JJKS (orange, ginger, turmeric, lemongrass) needs to be socialized so that this service is implemented. The aim of this service is for people to dare to apply it in brewing health drinks. This service was carried out at the homes of residents of RT 14 Campurejo, Mojoroto, Kediri. The method used is providing material presentations, pretest, posttest, discussion and consultation after the service event. As a result of the service, it was found that the community experienced an increase in knowledge of JJKS drinks (orange, ginger, turmeric, lemongrass) using 25%, efficacy 30% and JJKS content 45%. Testimonials given directly after drinking JJKS regularly for three days, stated that menstruation returned smoothly after stopping for 6 months.

**Keywords:** socialization, drinks, healthy, JJKS

## 1. PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan impian setiap orang untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa diganggu karena rasa sakit. Pemanfaatan tanaman obat tradisional telah diterapkan baik negara maju maupun negara berkembang. Tanaman obat tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan manusia ditinjau dari segi promotif, kuratif dan rehabilitatif serta dalam pencegahan penyakit ke tubuh manusia (Maulana, et al., 2023).

Penggunaan JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) secara bersamaan dalam minuman kesehatan belum terbiasa oleh masyarakat. Masyarakat lebih mengenal hanya dalam bahan seduhan tunggal saja, misal wedang jahe. Tanaman jahe memiliki kandungan kimia yang terkenal yaitu gingerol, yang memiliki khasiat sebagai antiinflamasi, meningkatkan kekebalan tubuh, meringankan gejala masuk angin serta memiliki kandungan antioksidan yang tinggi (Syaputri, et al., 2021).

Jeruk nipis dikenal dengan nama ilmiah (*Citrus aurantifolis s*) yang sering ditanam diperkarangan rumah, ditambahkan sebagai penyedap masakan. Jeruk nipis digunakan masyarakat untuk meningkatkan nafsu makan, mengobati diare, penurunan panas dan anti peradangan. Beberapa penelitian menyebutkan kandungan flavonoid yang terdandung dalam jeruk nipis adalah jenis flavonoid glikosida, yang berperan memiliki efek farmakologi (Prastiwi & Ferdiansyah, 2017).

Ramuhan herbal selanjutnya yang ditambahkan adalah kunyit dan serai. Kunyit dengan kandungan yang handal yaitu kurkumin. Efek farmakologi yang dihasilkan sebagai terapi obesitas, terapi gangguan osteoarthritis, kardiovaskular, gangguan depresi, terapi kanker, pengobatan pasien diabetes (Mutis & Karyawati, 2021). Menurut penelitian (Novianto, et al., 2014) dengan hewan coba menunjukkan efek yang baik sebagai hepatoprotektor pada hewan coba tikus putih.

Serai wangi (*Cymbopogon nardus* (L.) kandungan minyak atsiri yang terkandung didalamnya membuat ciri bau yang khas dari tanaman ini. Beragam manfaat dari tanaman ini mulai anti kanker, antidiabetes, mengatasi masuk angin dan perut kembung, detoksifikasi dan sebagai antikolesterol (KementanRI, 2024)

Dengan keunggulan masing-masing khasiat pada komponen minuman JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) diharapkan menjadi minuman tradisional yang kaya manfaat. Potensi minuman JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) belum diaplikasikan secara optimal oleh masyarakat, untuk itu pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi agar pemanfaatan JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) lebih maksimal dan efek kesehatan dirasakan oleh masyarakat.

## 2. METODE PENGABDIAN

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

#### a. Waktu

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2024 ditengah-tengah acara kumpul rutin musyawarah warga setiap sebulan sekali. Pukul 19.00-21.00 WIB.

#### b. Tempat pengabdian

Rumah bapak Tohir, salah satu warga RT 14, RW 03 Kelurahan Campourejo, Mojoroto, Kota Kediri

### 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

#### a. Perencanaan dan Persiapan

Sebelum dilakukan pengabdian, berkoordinasi terlebih dahulu dengan ketua RT 14 Campurejo, Mojoroto Kediri. Hasil dari koordinasi menyarankan untuk membawakan penyuluhan bab kesehatan. Kami selaku

narasumber menawarkan jika tema yang disosialisasikan adalah pemanfaatan tanaman herbal untuk minuman kesehatan. Selain perijinan oleh ketua RT 14, tidak lupa membawa surat tugas pengabdian masyarakat dari fakultas Farmasi IIK Bhakta Kediri.

**b. Penyuluhan**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode 2 arah dimana sebelum dilakukan tanya jawab dan diskusi perlu adanya evaluasi pengetahuan masyarakat khususnya tentang JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai). Setelah dilakukan pre test, selanjutnya diberikan materi tentang meracik minuman JJKS, kandungan yang terndung didalamnya. Untuk mengetahui pemahaman materi yang telah dipaparkan dilakukan *pre test*.

**c. Evaluasi Pra Pengabdian**

Pengabdian masyarakat ini lebih bermanfaat jika masyarakat mau mencoba dan merasakan efek JJKS (jeruk, jahe kunyit, serai). Kontak aduan konsultasi diberikan kepada masyarakat agar, efek dari JJS lebih cepat terpantau.

**2.3. Pengambilan Sampel**

Pengambilan sampel pada pengabdian ini adalah dengan teknik total sampling. Sampel yang digunakan adalah total warga yang hadir saat berjalannya pengabdian masyarakat dengan total warga 35 orang.

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pemberian edukasi tentang penggunaan JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) telah dilakukan dengan lancar. Masyarakat khususnya warga RT 14 Campurejo, Mojojoto Kota Kediri. Sejumlah 35 warga antusias dalam menerima materi edukasi pembuatan JJKS serta berkomitmen untuk mencoba membuat minuman kesehatan dari JJKS (jeruk, jahe, kunyit dan serai). Adapun komponen formula beserta kandungan JJKS dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Formula Minuman JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai)

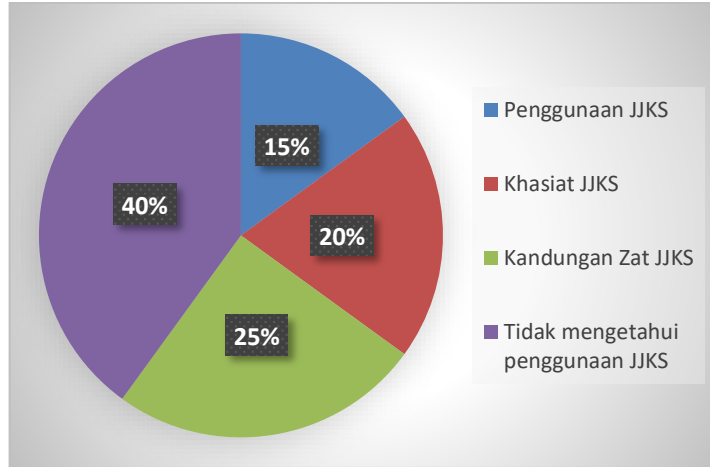
No	Nama Tanaman	Kandungan	Jumlah Penggunaan
1	Jeruk nipis	Flavonoid	1 butir
2	Jahe	Gingerol	1 ruas
3	Kunyit	Kurkumin	1 ruas
4	Serai	Minyak atsiri	1 batang

Ket: penggunaan bahan untuk saran 1 kali penyajian

Cara pembuatan tahapan yang pertama adalah menyiapkan bahan-bahan, selanjutnya membersihkan kulitnya dengan air mengalir. Siapkan gelas, masing-masing bahan di iris tipis-tipis kemudian dimasukkan ke gelas bisa ditambah gula pasir sedikit. Tuangkan air panas kurang lebih 300 mL ditambah perasan jeruk nipis di atasnya, aduk kemudian tutup diamkan kurang lebih 10 menit. Silahkan rutin minum sehari sekali dan lakukan selama 3 hari.

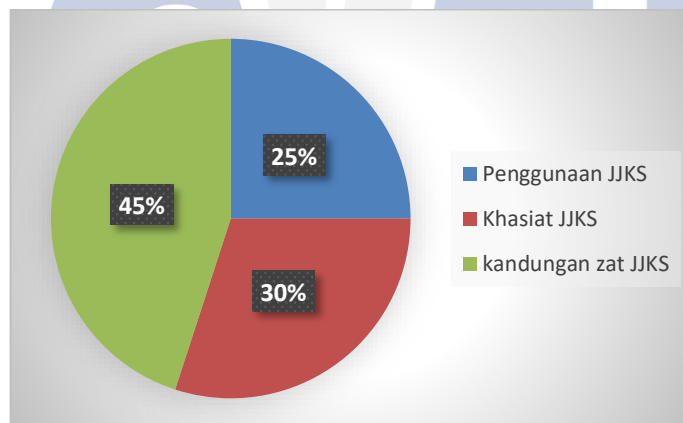


Gambar 1. Proses Pembuatan Minuman JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai)



Gambar 2. Gambaran Pengetahuan Masyarakat Sebelum Pemaparan Materi

Gambaran pengetahuan tentang penggunaan, khasiat, kandungan JJKS (jahe, jeruk, kunyit, serai) dapat dilihat pada gambar 2. sejumlah 40% masyarakat tidak mengetahui pengaplikasian minuman JJKS. Sebagian besar masyarakat ketika berdiskusi hanya menggunakan seduhan jahe saja sebagai penghangat badan dan hanya menggunakan minuman perasan jeruk nipis.



Gambar 3. Gambaran Pengetahuan Masyarakat Setelah Pemaparan Materi JJKS

Gambaran pengetahuan masyarakat mengalami perubahan pengetahuan berdasarkan hasil posttest, setelah diberi materi tentang penggunaan, khasiat dan kandungan zat yang berkhasiat dalam minuman JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai). Diskusi semakin meriah karena masyarakat diberikan penghormatan berupa dorprize. Jika dilihat dari gambar 3. pengetahuan penggunaan JJKS meningkat 25%, pengetahuan tentang khasiat jika aktif minum JJKS menjadi 30% dan yang tidak kalah penting pengetahuan tentang kandungan zat berkhasiat dari minuman JJKS menjadi 45%.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang minuman JJKS ini masyarakat lebih peduli dengan kesehatannya, sehingga tidak sampai penyakit bersarang didalam tubuh gejala penyakit parah baru dibawa ke fasilitas kesehatan. Setelah berselang beberapa hari, ada testimoni dari masyarakat setelah minum rutin selama 3 hari mengalami efek kesehatan yang luar biasa. Salah satu warga mengatakan sudah berhenti datang bulan selama 6 bulan,

setelah minum rutin JJKS (jeruk, jahe, kunyit serai) menstruasi kembali dan badan terasa lebih sehat.



Gambar 4. Pemaparan Materi Pembuatan Minuman JJKS

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Hasil pengetahuan masyarakat terhadap minuman JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai) meningkat penggunaan 25%, khasiat 30% dan kandungan JJKS 45%. Komitmen untuk menggunakan dan merasakan khasiat dari minuman JJKS telah dilaksanakan, dengan dibuktikan secara langsung dengan adanya testimoni masyarakat setelah minum JJKS (jeruk, jahe, kunyit, serai).

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tidak lupa kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Warga masyarakat Campurejo khususnya RT 14 RW 03, Mojojoto, Kota Kediri yang telah ikut aktif demi kelancaran kegiatan ini.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

KementanRI, 2024. *Kementerian Pertanian Republik Indonesia Pusat Perpustakaan dan Literasi Pertanian*. [Online] Available at: <https://pustaka.setjen.pertanian.go.id/info-literasi/info-teknologi-manfaat-serai-wangi-bagi-kesehatan> [Diakses 3 Agustus 2024].

Maulana, I., Syari, D., Gulo, T. E. J. & Selai, R. E. P., 2023. Edukasi Pembuatan dan Pemanfaatan Tanaman Sereh Sebagai Minuman Kaya Khasiat. *Welfare*, 1(3), pp. 503-507.

Mutis, A. & Karyawati, A. T., 2021. Potensi Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Nutraceutical. *Jurnal Biotropikal Sains*, 18(2), p. 93.

Novianto, A., Nurrochmad, A. & Puspitasari, I., 2014. Aktivitas Hepatoprotektif Ekstrak Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) dan Ekstrak Meniran (*Phyllanthus niruri* Linn.) Pada Tikus yang Diinduksi Parasetamol Kajian Histopatologi Liver. *Journal Of Pharmacy*, 3(1), pp. 10-17.

Prastiwi, S. S. & Ferdiansyah, F., 2017. Review Artikel: Kandungan Dan Aktivitas Farmakologi Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia* s.). *Farmaka*, 15(2), pp. 1-8.

Syaputri, E. R., Selaras, G. H. & Farma, S. A., 2021. Manfaat Tanaman Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Obat oabatan Tradisional (Tradisional). *Prosiding SEMNAS BIO*, Volume 01, pp. 579-586.

