

Pelatihan Olahsan Sari Jahe Instan dan Kesehatan Olahraga Jemaat GKS Parimbapa

David Loba¹

¹ Universitas Kristen Artha Wacana
email: davidloba1001@gmail.com

Abstract

GKS Parimbapa Congregation is on the border of Central Sumba, a Trans Sumba Tourism Spot. The congregation's potential for development is to promote instant ginger developed to suit the region, especially in the Parimbapa congregation. Instant ginger is a herbal drink that maintains endurance and body warmth during sports activities. Products developed in congregations are introduced to the cultivation process, easy to process and planted anywhere. The Parimbapa congregation located cultivation land next to the church and empowered it through a local congregation-supported group, a product developed with simple technology that has the potential for ginger plants, a local product of instant ginger was developed for the Parimbapa congregation through the mothers' group. The aim of community service is to provide knowledge about instant ginger products being developed to avoid pest attacks, increasing the congregation's economic income, providing knowledge of skills in the process of making instant ginger using simple technology, innovating new flavors and marketing it to congregations, especially in the Parimbapa congregation. The activity method to achieve community service goals is the method of lectures, discussions and demonstrations directly in the church based on an initial evaluation to determine the knowledge and skills of the target group in processing instant ginger as a nutritious herbal drink to maintain the body's energy in exercising. The output of the video documentation program is journals, YouTube, newspapers as promotional media for instant ginger processing to maintain body health and fitness in exercising.

Keywords: Instant ginger, health, exercise.

Abstrak

GKS Jemaat Parimbapa berada di perbatasan Sumba Tengah, merupakan Spot Pariwisata Trans Sumba setempat. Potensi jemaat dikembangkan adalah mempromosikan jahe instan dikembangkan cocok daerah terkhusus di Jemaat Parimbapa. Jahe instan merupakan minuman herbal menjaga ketahanan, kehangatan tubuh, beraktifitas olahraga. Produk dikembangkan pada jemaat diperkenalkan proses budidaya mudah diolah, ditanam di manapun. Jemaat Parimbapa lokasi lahan budidaya di samping gereja dan diberdayakan melalui kelompok binaan jemaat setempat, produk dikembangkan teknologi sederhana memiliki potensi tanaman jahe dikembangkan produk lokal jahe instan bagi jemaat Parimbapa melalui kelompok Ibu-ibu. Tujuan pengabdian masyarakat memberikan, pengetahuan produk jahe instan dikembangkan terhindar dari serangan hama, meningkatkan pendapatan ekonomi jemaat, memberikan pengetahuan ketrampilan proses pembuatan jahe instan dengan teknologi sederhana berinovasi cita

rasa baru serta dipasarkan di jemaat terkhususnya di Jemaat Parimbapa. Metode kegiatan untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat adalah metode ceramah, diskusi dan demonstrasi secara langsung di gereja didasari evaluasi awal mengetahui pengetahuan dan ketrampilan kelompok sasaran pengolahan jahe instan sebagai minuman herbal bergizi untuk menjaga daya tubuh dalam berolah raga. Luaran program video dokumentasi jurnal, youtube, surat kabar sebagai media promosi pengolahan jahe instan untuk menjaga kesehatan tubuh kebugaran dalam berolahraga.

Kata kunci: Jahe instan, kesehatan, olah raga

Pendahuluan

Jemaat GKS Parimbapa di Kecamatan Umbu Ratu Ngay, Kabupaten Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur. Jemaat ini banyaknya bukit lembah pengunungan lahan persawahan luas karena Jemaat sebagai mitra kerja bekerja sama pemberdayaan jemaat. Setiap jemaat memiliki potensi baik potensi fisik berupa tanah, air, iklim, lingkungan geografis, binatang ternak, dan sumber daya manusia, serta potensi non-fisik masyarakat dengan corak dan interaksinya. Beberapa langkah perlu dilakukan agar pelaksanaan potensi bisa berjalan lancar, efektif dan efisien sesuai dengan potensi yang ada dan kebutuhan masyarakat setempat. Salah satu potensi yang ada di Jemaat GKS Parimbapa adalah holtikultura, perikanan darat, pertanian, peternakan, usaha rumah makan dan pariwisata lokal karena daerah ini merupakan poros tengah Trans Sumba. Salah satu potensi harus dikembangkan agar menjadi suatu promosi jemaat ini selain usaha holtikultura adalah pengembangan jahe instan untuk diolah untuk menghasilkan sari menjadi minuman yang berkhasiat tinggi untuk asupan gizi dan cocok untuk dikonsumsi bagi para olahragawan maupun masyarakat pada umumnya dan lebih khususnya kelompok ibu-ibu di Jemaat GKS Parimbapa tersebut.

Jahe tumbuh di kawasan beriklim lembab dan menyukai sinar matahari. Jahe mengandung minyak atsiri, berupa cairan kuning kehijauan rasa pedas dan bau yang khas. Jahe mengandung atsiri sebanyak 48 sampai 60 persen, serat 7 sampai 11 persen, lemak 3 sampai 10 persen, air 12 sampai 18 persen dan kadar abu 8 sampai 9 persen. Minyaknya kerap digunakan dalam ramuan obat-obatan. Minyak jahe digunakan campuran pewangi, pengawet makanan dan kosmetik. Jahe muda rasanya lebih ringan dan dalam pemakaiannya kerap tidak perlu dikupas kulitnya. Sedangkan jahe yang tua memiliki rasa yang lebih berat dan berserat. Ada beberapa jenis jahe yang dikenal yaitu jahe putih, jahe merah dan jahe kuning. Jahe putih biasanya sering dipakai untuk minuman dan makanan. Jahe putih memiliki rimpang berwarna putih sering digunakan bumbu masakan. Jahe merah dikenal pula dengan sebutan jahe pahit dan mempunyai warna rimpang merah atau merah keabu-abuan. Umumnya jahe merah berukuran kecil digunakan berbagai obat. Jahe merah digunakan penawar bisa ular. Jahe kuning memiliki rimpang berwarna kuning cerah dan umum digunakan obat dalam (Haryoto, 1980).

Dari beberapa hal tersebut di atas menggambarkan bahwa manfaat akan Jahe sangat bermanfaat untuk dikembangkan bagi Jemaat di GKS Parimbapa dijadikan

minuman segar untuk kesehatan tubuh serta meningkatkan usaha UKM Jemaat GKS Parimbapa.

Dengan melihat manfaat yang diperoleh dari tanaman jahe, dapat dilakukan pengolahan dan pengawetan jahe sehingga dapat memperpanjang masa simpan. Pemakaian produk dapat dilakukan sewaktu-waktu pada saat diperlukan. Pengolahan dan pengawetan jahe dapat dilakukan dengan cara membuat jahe kering, jahe asin, sirup jahe, jahe kristal, manisan jahe baik manisan basah maupun manisan kering, tepung jahe, dan jahe serbuk (jahe instan). Oleh karena itu hasil yang akan dikembangkan dari jahe instan, jahe serbuk (Jahe Instan). Minuman jahe serbuk adalah minuman jahe diproses kristalisasi gula sampai terbentuk butiran jahe-gula sehingga lebih awet dan tahan disimpan. Pembuatan minuman jahe serbuk dapat menggunakan berbagai rimpang jahe muda atau tua dan rempah-rempah lain dengan penambahan gula konsentrasi tinggi.

Untuk mendapat hasil olahan jahe yang bagus maka perlu proses pembuatan jahe serbuk adalah jahe dicuci, dikupas kemudian diparut. Rempah-rempah direbus 3 gelas air menjadi 1 gelas. Tambahkan 2 gelas air pada jahe telah diparut tadi. Air rempah-rempah dan gula dimasak dengan wajan/penggorengan hingga mengkristal.

Bila sudah kering dan mengkristal lalu diayak, kemudian sisa ayakan tersebut ditumbuk atau diulek kemudian diayak lagi sampai tak bersisa. Pengemasan minuman jahe serbuk yang tepat dapat memperpanjang umur simpan sampai kurang lebih 3 bulan.

Dari hasil analisis situasi dan keberadaan mitra serta diskusi bersama kedua mitra maka dapat dirumuskan permasalahan yang dihadapi mitra, adalah, yaitu: Mitra belum sepenuhnya sadar akan pentingnya keberadaan usaha Jahe instan untuk dikembangkan menjadi salah satu komoditi unggulan promosi jemaat setempat. Mitra belum sepenuhnya sadar akan potensi lokal yang ada. Karena hanya memperkenalkan usaha holtikultura dan perikanan darat saja. Kurangnya pemahaman masyarakat, jemaat akan pentingnya kerja sama antara dan anggota masyarakat serta jemaat setempat akan pentingnya budidaya usaha jahe agar lebih diperkenalkan pada jemaat pada umumnya.

Metode Pengabdian

Dalam pelaksanaannya melalui:

1. Ceramah memberikan motivasi, yaitu memberikan dorongan dan inisiatif dalam pengembangan kewirausahaan Jemaat. Memberikan pengarahan mengenai materi tentang karakteristik tanaman jahe, manfaat tanaman jahe untuk kesehatan dan produksi makanan, cara berproduksi yang baik dengan memperhatikan sanitasi hygiene sari jahe instan yang baik, standar mutu.
2. Mendemo. Mendemo dan pembimbingan: Peserta kelompok Jemaat GKS Parimbapa melaksanakan praktik pengolahan Jahe instan olahan dengan bahan dasar jahe secara mandiri dengan pembimbingan, mulai dari perencanaan produksi, pemilihan bahan baku, pengenalan alat produksi, pengolahan, kontrol kualitas hingga mendesain kemasan untuk di pasarkan di gereja sekabupaten Sumba Tengah.

Jadwal Pelaksanaan

No	Nama Kegiatan	Bulan Juli-Agustus 2024			
		Minggu 3 Juli	Minggu 4 Juli	Minggu 1 Agustus	Minggu 2 Agustus
1.	Sosialisasi tentang pentingnya pengembangan dan pengolahan jahe instan		√		
2.	Pelatihan pengolahan jahe instan		√		
3.	Evaluasi program PKM			√	
4.	Penyusunan laporan akhir PKM				√

Hasil dan Pembahasan

Luaran yang diharapkan dari program ini adalah adanya media promosi seperti video dan foto. Video dan foto yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi salah satu sarana yang bisa membantu masyarakat/jemaat untuk memperkenalkan jahe instan di Jemaat di Desa Pandiratana. Di samping itu, dalam proses pembuatan video dan foto promosi, saya akan mengikut sertakan masyarakat di desa, jemaat terlebih khusus anak dan remaja sebagai agen muda serta kelompok usaha hortikultura dan juga agen perubahan bagi desa/jemaat mereka. Sebagai tambahan, dengan adanya kegiatan pengembangan dan pengolahan jahe ini mendorong menjadi aspirasi bagi jemaat untuk mengembangkan usaha ini.



Gambar 1. Produk Label Hasil Olahan Sari Jahe Instan



Gambar 2. Produk Hasil Jahe Instan



Gambar.3 Hasil Produk Olahan Jahe Instan Bersama Mahasiswa Di GKS Jemaat Parimbapa Sumba Tengah

Ke depan, jemaat kiranya sadar bahwa setiap potensi yang mereka miliki dapat digunakan untuk memajukan jemaat mereka ke arah yang lebih baik. Juga berharap bahwa dari kegiatan ini akan ada kesadaran dari orang tua, masyarakat, jemaat. Harapan lain dari kegiatan ini agar bisa mengembangkan usaha pengolahan jahe instan untuk kesehatan keluarga masyarakat secara umum karena potensi di Langga Liru merupakan Poros Tengah Sumba untuk dapat memperkenalkan pada masyarakat umum bahwa di Jemaat GKS Parimbapa ada produk unggulan yang bisa dijual di area spot rumah makan berupa kemasan dari jahe instan hasil olahan mahasiswa KBPM bersama jemaat dan desa serta pemerintah atau dinas terkait ke depan dikembangkan terus karena jahe ini cocok untuk dibudidayakan di area lahan masyarakat, kelompok tani, desa dan jemaat menjadi produk unggulan tambahan dari jemaat tersebut selain usaha hortikultura dan perikanan darat.

Selanjutnya jenis tanaman yang diperkirakan berasal dari India ini telah banyak dibudidayakan di berbagai negara seperti di Indonesia, India, Tiongkok dan negara-negara Afrika. Jahe merupakan tanaman rimpang yang tumbuhnya menjalar di bawah

permukaan tanah serta dapat menghasilkan tunas dan akar baru dari ruas-ruasnya. (<https://www.ilmupengetahuanumum.com/kandungan-gizi-jahe-manfaat-ah-agi-kesehatan/>).

Selain itu juga harapan dari pengembangan ini jemaat setempat bisa menghasilkan atlet-atlet serta pembinaan cabang olah raga berprestasi karena salah satu potensi mengkomsumsi jahe yang bermutu tinggi dan berkhasiat bergizi berkat jahe instan yang baik. Oleh karena itu gizi olahraga menjelaskan bahwa kebutuhan untuk atlet dan bukan atlet berbeda yang disebabkan oleh perbedaan aktivitas fisik dan kondisi psikis. Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda namun fokusnya sama yaitu keseimbangan tenaga untuk menjaga keseimbangan sistem metabolisme, kerja tubuh, dan penyediaan bagi energi saat istirahat, latihan, dan pertandingan. (<https://www.daya.id/kesehatan/tips-info/aktivitas-sehat/peranan-gizi-untuk-peningkatan-performa-olahraga>)

Simpulan dan saran

Salah satu potensi harus dikembangkan agar menjadi suatu promosi jemaat ini selain usaha hortikultura adalah pengembangan jahe instan untuk diolah untuk menghasil sari menjadi minuman yang berkhasiat tinggi untuk asupan gizi dan cocok untuk di komsumsi bagi para olahragawan maupun masyarakat pada umumnya dan lebih khususnya kelompok ibu-ibu di Jemaat GKS Parimbapa tersebut

Jahe tumbuh di kawasan beriklim lembab dan menyukai sinar matahari. Jahe mengandung minyak atsiri, berupa cairan kuning kehijauan rasa pedas dan bau yang khas. Jahe mengandung atsiri sebanyak 48 sampai 60 persen, serat 7 sampai 11 persen, lemak 3 sampai 10 persen, air 12 sampai 18 persen dan kadar abu 8 sampai 9 persen. Minyaknya kerap digunakan dalam ramuan obat-obatan.

Dengan melihat manfaat yang diperoleh dari tanaman jahe, dapat dilakukan pengolahan dan pengawetan jahe sehingga dapat memperpanjang masa simpan. Pemakaian produk dapat dilakukan sewaktu-waktu pada saat diperlukan. Pengolahan dan pengawetan jahe dapat dilakukan dengan cara membuat jahe kering, jahe asin, sirup jahe, jahe kristal, manisan jahe baik manisan basah maupun manisan kering, tepung jahe, dan jahe serbuk (jahe instan). Oleh karena itu hasil yang akan dikembangkan dari jahe instan, jahe serbuk (Jahe Instan). Minuman jahe serbuk adalah minuman jahe diproses kristalisasi gula sampai terbentuk butiran jahe-gula sehingga lebih awet dan tahan disimpan. Pembuatan minuman jahe serbuk dapat menggunakan berbagai rimpang jahe muda atau tua dan rempah-rempah lain dengan penambahan gula konsentrasi tinggi.

Rekomendasi

Dari hasil analisis situasi dan keberadaan mitra serta diskusi bersama kedua mitra maka dapat dirumuskan permasalahan yang dihadapi mitra, sebagai rekomendasi adalah, yaitu :

1. Mitra belum sepenuhnya sadar akan pentingnya keberadaan usaha Jahe instan untuk dikembangkan menjadi salah satu komoditi unggulan promosi jemaat setempat.
2. Mitra belum sepenuhnya sadar akan potensi lokal yang ada. Karena hanya

- memperkenalkan usaha holtikulturan dan perikan darat saja.
3. Kurangnya pemahaman, jemaat akan pentingnya kerja sama antara dan anggota jemaat setempat akan pentingnya budidaya usaha jahe agar lebih diperkenalkan pada masyarakat umum baik di desa maupun gereja.

Daftar Pustaka

<https://www.google.com/amp/s/bidikutama.com/akademik/opini/pengaruh-kondisi->

(file:///C:/Users/User/Downloads/2287-6331-1-PB-1.pdf).

<https://vymaps.com/ID/GKS-Jemaat-Parimbapa-55957/>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/olahraga>

<https://www.ilmupengetahuanumum.com/kandungan-gizi-jahe-manfaat-jahe-bagi-kesehatan/>

<https://www.daya.id/kesehatan/tips-info/aktivitas-sehat/peranan-gizi-untuk-peningkatan-performa-olahraga>

Haryoto, 1980. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=387422>