

EDUKASI MINUMAN FUNGSIONAL ALA CAFE DENGAN PENAMBAHAN BAHAN ALAM KENCUR DAN JAHE, SEBAGAI INOVASI JAMU MODERN UNTUK MENJAGA IMUNITAS TUBUH

Sri Fitriyaningsih¹, Yanulia Handayani², Ajeng Ainun Cahayati³, Febbi Febriyanti⁴,
Muhammad Naufal Habib Firdaus⁵, Risnanda Salwa⁶, Salsabila Devita Anggraini⁷

¹⁻⁷Program Studi Ilmu Kesehatan S-1 Farmasi, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Mei 26, 2026

Revisi, Juni 11, 2026

Disetujui, Juni 30, 2026

Kata kunci:

Minuman Fungsional,
Jamu Modern,
Kencur,
Jahe,
Imunitas Tubuh

ABSTRAK

Penurunan minat konsumsi jamu tradisional pada generasi muda menjadi tantangan dalam pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya menjaga imunitas tubuh. Desa Rejosari memiliki potensi tanaman herbal yang melimpah, khususnya kencur dan jahe, namun pemanfaatannya belum optimal dalam bentuk inovasi produk modern. Kegiatan program kerja ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta menginovasi minuman fungsional beras kencur, yaitu inovasi jamu beras kencur dalam bentuk minuman ala cafe yang lebih menarik dan mudah diterima. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, edukasi interaktif, demonstrasi dan praktik langsung membuat produk, serta evaluasi melalui penilaian keterampilan dan uji secara organoleptik sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami manfaat kencur, jahe, dan beras sebagai bahan herbal penunjang daya tahan tubuh serta mampu mempraktikkan pembuatan produk secara mandiri. Produk yang dihasilkan memiliki tingkat penerimaan yang baik dari segi rasa, aroma, dan warna. Inovasi ini diharapkan dapat meningkatkan minat konsumsi jamu dalam bentuk modern sekaligus membuka peluang pengembangan usaha berbasis potensi lokal.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Korespondensi Penulis:

Sri Fitriyaningsih,

Program Studi S-1 Farmasi,

Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus,

Jl. Lingkar Timur No.Km.5, Jepang, Kec. Mejobo, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59381

Email: fitriyaningsih.sri96@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sistem imun adalah sistem dalam tubuh yang terdiri dari sel-sel dan struktur biologis yang bertanggung jawab sebagai pertahanan tubuh untuk melindungi dari pengaruh biologis luar dengan mengenali dan membunuh patogen seperti bakteri, virus, dan parasit (Nurjanna *et al.*, 2026). Berbagai faktor seperti pola makan yang kurang seimbang, stres, serta paparan lingkungan yang kurang sehat dapat memengaruhi fungsi sistem imun (Nova *et al.*, 2023). Oleh karena itu, upaya pemeliharaan dan peningkatan daya tahan tubuh menjadi bagian yang sangat penting.

Indonesia memiliki potensi besar tanaman herbal sebagai obat tradisional dan penunjang imunitas, namun pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatannya masih terbatas, sehingga diperlukan edukasi dan demonstrasi agar penggunaannya lebih tepat dan mandiri (Ridwan *et al.*, 2025). Tanaman obat tradisional Indonesia diketahui memiliki kandungan senyawa bioaktif yang

beragam, seperti alkaloid, flavonoid, saponin, tanin, terpenoid, dan minyak atsiri, senyawa-senyawa tersebut menunjukkan aktivitas biologis penting, antara lain sebagai antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, antidiabetes, antipiretik, serta imunomodulator (Sari *et al.*, 2026).

Pemanfaatan tanaman obat di Indonesia secara tradisional banyak diwujudkan dalam bentuk jamu (Adiyasa & Meiyanti, 2021). Hal ini ditunjukkan dari penelitian Hasan *et al.*, (2024) Sebanyak (46,5%) responden dilaporkan mengonsumsi jamu setiap hari, penelitian lain dari Yahya *et al.*, (2024) sebanyak (60,7%) responden yang suka mengonsumsi jamu, data tersebut menunjukkan bahwa konsumsi jamu masih cukup tinggi dan tetap menjadi bagian dari kebiasaan kesehatan masyarakat. Jamu merupakan produk obat tradisional turun temurun yang dibuat dari bahan-bahan alami, seperti akar, rimpang, daun, dan bagian tumbuhan lainnya (Mulyani *et al.*, 2016).

Salah satu jenis jamu yang populer adalah jamu yang berbahan dasar beras, kencur, jahe, dan air, masyarakat biasa menyebut jamu beras kencur (Jayanti *et al.*, 2025). Pembuatan nya relatif sederhana, Beras terlebih dahulu disangrai dan dihaluskan, kemudian seluruh bahan direbus hingga mendidih, Setelah itu, larutan disaring untuk memisahkan ampas sebelum siap dikonsumsi (Adisa, 2024). Setiap komponen jamu beras kencur mengandung senyawa antioksidan yang berperan dalam menangkal radikal bebas serta meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu mengurangi kelelahan fisik (Herlina *et al.*, 2023). Selain itu berdasarkan penelitian Devina *et al.*, (2024) jamu beras kencur juga memiliki manfaat sebagai anti nyeri.

Kencur (*Kaempferia galanga* L) diketahui kaya akan senyawa aktif, terutama etil p-metoksisinamat dan etil sinamat yang dapat sebagai anti inflamasi (Lely & Rahmanisah, 2017). Kencur juga kaya akan senyawa fenol dan flavonoid yang bekerja sebagai antioksidan dan antibakteri (Rohama *et al.*, 2024). Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti minyak atsiri, alkaloid, flavonoid, saponin, dan triterpenoid, yang memiliki efek farmakologis sebagai antioksidan, antivirus, anti inflamasi dan anti bakteri (Sari & Nasuha, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di wilayah pelaksanaan pengabdian, desa Rejosari memiliki potensi tanaman herbal yang melimpah, khususnya kencur dan jahe yang banyak dibudidayakan di area perkebunan dan pekarangan masyarakat. Ketersediaan bahan baku yang tinggi menjadi peluang dalam pengembangan produk berbasis herbal. Namun Seiring dengan perkembangan gaya hidup modern, minat konsumsi jamu tradisional cenderung mengalami penurunan, terutama pada generasi muda alasannya, selain rasanya yang kurang disukai, juga adanya gaya hidup, tingkat ekonomi, dan selera masyarakat yang terus berkembang (Sudarsana *et al.*, 2020).

Melihat potensi dan permasalahan tersebut, diperlukan edukasi mengenai manfaat jamu beras kencur dan praktek langsung tentang inovasi pengolahan jamu beras kencur menjadi produk yang lebih modern, menarik, serta memiliki nilai tambah. Salah satu bentuk inovasi yang dapat dikembangkan adalah pengolahan jamu beras kencur menjadi minuman fungsional ala cafe berbasis herbal. Inovasi ini diharapkan mampu meningkatkan minat konsumsi, khususnya pada generasi muda, sekaligus memberikan peluang peningkatan ekonomi masyarakat melalui diversifikasi produk herbal.

2. METODE

Kegiatan program kerja ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi edukasi secara teoritis, tetapi juga menekankan pada praktik langsung pembuatan minuman inovasi jamu modern sebagai bentuk pembelajaran partisipatif. Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung proses pembuatan minuman ala cafe berbahan dasar kencur, jahe, dan beras dengan pendampingan tim pengabdian. Metode demonstrasi dan praktik ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam mengolah bahan herbal menjadi inovasi jamu modern yang lebih menarik dan mudah diterima berbagai kalangan. Selain itu, dilakukan penyebaran leaflet kepada seluruh peserta sebagai media edukasi pendukung yang berisi informasi mengenai manfaat bahan herbal dan langkah pembuatan produk. Leaflet dirancang dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami dan dapat digunakan kembali sebagai panduan mandiri setelah kegiatan berlangsung.

2.1. Tahapan Persiapan

Tahap persiapan ini, tim pengabdian menyusun materi edukasi dalam bentuk media Power Point dan leaflet yang memuat informasi mengenai konsep minuman inovasi jamu modern serta

prosedur pembuatan minuman fungsional ala cafe. Selain itu, dipersiapkan seluruh alat dan bahan yang akan diperlukan selama kegiatan. Alat dan bahan yang digunakan yaitu panci, wajan, blender, pisau, kompor, gas, gelas, kencur, jahe, beras, gula merah, asam jawa, gula pasir, air, garam, susu full cream dan es batu.



Gambar 1. leaflet

2.2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini dilakukan melalui dua bentuk utama yaitu edukasi dan demonstrasi pembuatan minuman inovasi jamu modern. Penyuluhan dilakukan secara interaktif menggunakan media PowerPoint dan leaflet yang telah disiapkan, dengan materi meliputi konsep minuman inovasi jamu modern serta prosedur pembuatan minuman fungsional ala cafe. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan minuman fungsional ala cafe oleh peserta dengan pendampingan tim pengabdian, mulai dari proses persiapan bahan, pengolahan, pencampuran hingga penyajian produk. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan uji coba rasa.



Gambar 2. Sosialisasi dan demonstrasi

2.3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui penilaian langsung terhadap keterampilan peserta dalam mempraktikkan pembuatan minuman fungsional ala cafe serta uji organoleptik sederhana untuk menilai tingkat penerimaan produk.



Gambar 3. Mencoba produk oleh peserta

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kerja telah dilakukan pada hari sabtu, 31 januari 2026 pukul 10.00 WIB dengan judul “Edukasi Minuman Fungsional ala cafe dengan Penambahan bahan alam Kencur, Edukasi Minuman Fungsional Ala Cafe dengan Penambahan, Sri Fitrianiingsih, dkk

Jahe, Beras Sebagai Inovasi Jamu Modern untuk Menjaga Imunitas Tubuh”. Kegiatan program edukasi dan pembuatan minuman fungsional ala cafe menunjukkan respon yang positif dari masyarakat. Penyampaian materi melalui metode interaktif yang disertai diskusi dan penyebaran leaflet terbukti membantu peserta memahami manfaat kencur, jahe, dan beras dalam menjaga imunitas tubuh. Leaflet yang dibagikan berperan sebagai media penguat informasi karena memuat penjelasan singkat mengenai manfaat dan langkah pembuatan produk sehingga dapat digunakan kembali secara mandiri di rumah.

Kegiatan praktik langsung pembuatan minuman fungsional menjadi bagian penting dalam meningkatkan pemahaman aplikatif peserta. Melalui demonstrasi peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam proses pengolahan bahan, pencampuran, hingga penyajian produk. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti tahapan pembuatan dengan baik dan menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung.

Hasil uji organoleptik sederhana, hasil produk menunjukkan bahwa memiliki tingkat penerimaan yang baik, terutama pada aspek rasa dan aroma. Kombinasi susu dengan rempah memberikan cita rasa yang lebih modern dan lebih mudah diterima dibandingkan jamu tradisional yang cenderung memiliki rasa kuat dan pahit. Hal ini menunjukkan bahwa minuman fungsional dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan minat konsumsi minuman herbal di masyarakat.

Secara farmakologis, kencur (*Kaempferia galanga* L) mengandung senyawa aktif terutama etil p-metoksisinamat dan etil sinamat yang dapat sebagai anti inflamasi (Lely & Rahmanisah, 2017). Kencur juga kaya akan senyawa fenol dan flavonoid yang bekerja sebagai antioksidan dan antibakteri (Rohama *et al.*, 2024). Sementara itu, jahe (*Zingiber officinale*) kaya akan senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, flavonoid, dan terpenoid, yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi (Sari & Nasuha, 2021). Aktivitas antioksidan dari kedua rimpang tersebut berkontribusi dalam menangkal radikal bebas dan membantu menjaga daya tahan tubuh. Inovasi minuman fungsional menjadi bentuk pengembangan produk jamu yang lebih selaras dengan selera generasi muda tanpa menghilangkan nilai tradisionalnya. Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pemanfaatan bahan alami sebagai alternatif minuman sehat sekaligus membuka peluang pengembangan produk berbasis potensi lokal yang bernilai ekonomi.



Gambar 4. Foto bersama tim pengabdian dan peserta PKK Desa Rejosari

4. KESIMPULAN

Program kerja edukasi dan pelatihan pembuatan minuman fungsional sebagai inovasi minuman fungsional berbasis kencur, jahe, dan beras berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam pengolahan bahan herbal menjadi minuman modern yang lebih menarik tanpa menghilangkan nilai tradisional jamu.

REFERENSI

- Adisa, V. (2024). *Ensiklopedia jamu di indonesia*. Yogyakarta.
- Adiyasa, M. R., & Meiyanti, M. (2021). Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia: distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 130–138.

- Devina, Nurmasitoh, Solihin, A., & Rosidah. (2024). Efektivitas jamu beras kencur terhadap pengurangan afterpain pada ibu post partum di puskesmas tinggi raja. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 32(3), 167–186.
- Hasan, F., Muslimah, M., & Destiarni, R. P. (2024). Pengaruh pengetahuan dan sikap remaja terhadap perilaku konsumsi jamu di kabupaten bangkalan. *Jurnal Pertanian Cemara*, 21(1), 67–77.
- Herlina, N., Wahyuningrum, C., Nheistricia, N., Aryudha, T., Ananda Safira, D., & Herlina, E. (2023). Aktivitas penghambatan radikal bebas jamu modifikasi beras kencur dan pengaruhnya terhadap ketahanan fisik mencit. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 20(02), 130–136.
- Jayanti, A. S., Hermawan, B., Ariani, A., & Septemuryanto, S. A. (2025). Innovation of jamu beras kencur into a healthy processed food product. *Gastronomy and Culinary Art* 4(1), 88–98.
- Lely, N., & Rahmanisah, D. (2017). Uji daya hambat minyak atsiri rimpang kencur (*kaempferia galanga linn*) terhadap trichophyton mentagrophytes, trichophyton rubrum. *Jurnal Penelitian Sains*, 19, 94–99.
- Mulyani, H., Widyastuti, S. H., & Ekowati, V. I. (2016). Tumbuhan herbal sebagai jamu pengobatan tradisional terhadap penyakit dalam serat primbon jampi jawi jilid I. 73–91. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 21, No. 2,
- Nova, D., M.Biomed, Anggraini, A. D., Sari, N. I., M.Biomed, J. S., Murni, D., Anasari, W., Yusuf, Y., Nurtanny, Mierza, V., Siti Zainatun Wasilah, A., Darsono, ., Mulyawati, S. A., & Yusnita M. Anggraeni. (2023). Biologi reproduksi dan mikrobiologi. Purbalingga : Cv Eureka Media Aksara.
- Nurjanna, S., Hardianti, B., Djafar, I., Purnamasari, Y., Permana, A., Birman, Y., Sari, W., Arfianti, Savira, M., Handayani, K. M., Kusuma, A., & Salampe, M. (2026). Sistem imun. Purbalingga : Cv Eureka Media Aksara.
- Ridwan, R. A., Mustika, N., Haliza, S., Lofitasari, S., & Andayani, S. (2025). Edukasi kesehatan dan kefarmasian : upaya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap obat dan herbal. *Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat* 7(1), 107–116.
- Rohama, Amalia, G. R., Uljanati, K., Ananda, H. A., & Andriani, I. (2024). Analisis manfaat tanaman kencur. *VISA: Journal of Visions and Ideas Vol*, 4(3), 1763–1773.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Nutrients content, phytochemical, and pharmacological activities of ginger (*zingiber officinale rose*): a review. *Tropical bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18.
- Sari, L. B., Putriani, Safitri, S., & Putri, T. N. (2026). Analisis kandungan senyawa bioaktif dan aktivitas farmakologi tanaman obat tradisional indonesia. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(1), 7–15.
- Sudarsana, I. K., Suryanti, P. E., Saitya, I. B. S., Suastika, K., Arimbawa, Ekaningtyas, N. L. D., Sutana, I. G., Dwipayana, A. A. P., Rudiarta, I. W., Wiguna, I. B. A. A., Paramarta, I. M., Nerta, I. W., Armini, I. A. A., Susila, G. H. A., Laksana, A. A. P., Negara, G. A. J., Sukanteri, N. P., & Suryana, I. M. (2020). Covid 19 perspektif agama dan kesehatan. Yayasan kita menulis.
- Yahya, B. N., Taufiq, A., Lestariningsih, T., & Prabowo, I. D. P. (2024). Transformasi konsumsi jamu di kalangan generasi muda: analisis di semarang selatan. *The Sages Journal*, 2(02), 74–83.