

# Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) sebagai Upaya Pendukung Penanganan Infeksi Saluran Pernafasan Akut

Dian Puspita Lestari <sup>1)</sup>, Rio Juniansah <sup>2)</sup>, Rahma Rara Kusuma <sup>3)</sup>, Vivi Trsinawati <sup>4)</sup>  
Mersa Juniarti <sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1)</sup>[dianpuspita.3107@gmail.com](mailto:dianpuspita.3107@gmail.com) ; <sup>2)</sup>[riojuniansah82@gmail.com](mailto:riojuniansah82@gmail.com) ; <sup>3)</sup>[rahmararakusuma@gmail.com](mailto:rahmararakusuma@gmail.com)  
<sup>4)</sup>[Vivitrinawati6@gmail.com](mailto:Vivitrinawati6@gmail.com) ; <sup>5)</sup>[Mersajuniarti02@gmail.com](mailto:Mersajuniarti02@gmail.com)

## ARTICLE HISTORY

Received [10 Januari 2026]  
Revised [05 April 2026]  
Accepted [10 April 2026]

## KEYWORDS

Ginger, ISPA, Community Service.

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



## ABSTRAK

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan di Indonesia. Penyakit ini sering terjadi akibat perubahan cuaca, lingkungan yang kurang sehat, serta daya tahan tubuh yang rendah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan membantu penanganan ISPA adalah pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman herbal yang mudah ditemukan dan memiliki kandungan senyawa aktif yang bermanfaat bagi kesehatan saluran pernapasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan jahe sebagai minuman herbal pendukung pencegahan dan penanganan ISPA. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, edukasi pemanfaatan jahe, demonstrasi pembuatan minuman jahe, serta diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai manfaat jahe serta kesadaran dalam memanfaatkan bahan alami untuk menjaga kesehatan.

## ABSTRACT

Acute Respiratory Tract Infection (ARI) is one of the public health problems that is still commonly found in Indonesia. This disease often occurs due to weather changes, unhealthy environmental conditions, and low immune system resistance. One of the efforts that can be made to prevent and support the management of ARI is the utilization of family medicinal plants (TOGA). Ginger (*Zingiber officinale*) is a herbal plant that is easily found and contains active compounds that are beneficial for respiratory health. This community service activity aims to increase community knowledge and skills in utilizing ginger as a herbal beverage to support the prevention and management of ARI. The methods used include health education, education on the utilization of ginger, demonstrations on the preparation of ginger drinks, and interactive discussions. The results of the activity showed an increase in community understanding of the benefits of ginger as well as greater awareness in utilizing natural ingredients to maintain health.

## PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) adalah istilah epidemiologis yang sering digunakan untuk menggambarkan setiap infeksi yang menyerang saluran pernapasan bagian atas maupun bawah. Penyakit ini termasuk flu, bronkitis akut, hingga pneumonia dan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas, khususnya pada kelompok rentan seperti anak balita dan lansia (Suryani & Zulfa, 2022). ISPA dapat disebabkan oleh berbagai patogen seperti virus, bakteri, maupun jamur, serta ditandai oleh gejala klinis yang umum mencakup batuk, pilek, demam, dan sesak napas (Jovani, Putra & Sakdah, 2025).

Pendekatan pengobatan ISPA umumnya melibatkan terapi farmakologis seperti antibiotik, antivirus, dan obat sintetik lain. Namun, peningkatan resistensi antimikroba akibat penggunaan antibiotik yang berlebihan menjadi tantangan besar dalam mengendalikan infeksi saluran pernapasan (European Journal of Integrative Medicine, 2025). Oleh karena itu, pendekatan pengobatan komplementer berbasis bahan alam semakin mendapat perhatian sebagai alternatif atau terapi adjuvan yang dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan sintetik, sambil memperkuat respons imun tubuh secara alami.

Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) merupakan tanaman rempah yang telah dimanfaatkan selama ribuan tahun di berbagai budaya sebagai bahan makanan dan obat tradisional karena memiliki beragam sifat farmakologis. Jahe banyak dikonsumsi sebagai teh, bumbu masakan, atau obat herbal karena kandungan bahan aktifnya seperti gingerol, shogaol, paradol dan komponen volatil lainnya yang diketahui memiliki sifat anti-inflamasi, antibakteri, antivirus, dan antioksidan (EatingWell, 2025). Dalam pengobatan tradisional Asia, jahe sering digunakan untuk meredakan gangguan pencernaan, nyeri sendi, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Namun, aplikasinya dalam masalah pernapasan juga telah dicatat dalam praktik masyarakat luas terutama untuk meredakan batuk dan membantu membersihkan saluran napas (Siregar et al., 2025). Masih rendahnya kesadaran masyarakat tentang penggunaan bahan herbal untuk penanganan ISPA menjadi hambatan tersendiri. Kegiatan sosialisasi dan edukasi pemanfaatan jahe bersama kunyit dalam pencegahan dan pengobatan infeksi pernapasan pernah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman obat ini (Siregar et al., 2025). Edukasi yang efektif menjadi penting karena pemanfaatan jahe tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala,

tetapi juga memperkuat imunitas tubuh serta mengurangi beban penggunaan obat sintetik yang berpotensi menimbulkan resistensi (Nature Scientific Reports, 2025).

## METODE

1. Tahap awal persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang terjadi di masyarakat sasaran. ISPA merupakan salah satu penyakit yang paling sering dikeluhkan, terutama pada anak dan lansia, serta memiliki angka kejadian yang tinggi di tingkat pelayanan kesehatan primer. Selain itu, masih rendahnya pemanfaatan tanaman obat keluarga, khususnya jahe, sebagai terapi pendamping ISPA menjadi dasar perlunya kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Sasaran pengabdian masyarakat ditentukan berdasarkan kelompok yang paling rentan terhadap ISPA, seperti: Ibu yang memiliki balita, Kader kesehatan, Masyarakat umum di desa trusan baru. Penentuan sasaran ini bertujuan agar intervensi edukatif yang diberikan tepat guna dan dapat memberikan dampak yang optimal bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat.
3. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait, antara lain, Kepala desa atau lurah, Puskesmas tebing tinggi kesehatan setempat dan tokoh masyarakat. Koordinasi ini bertujuan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan, menentukan waktu dan tempat kegiatan, serta memastikan dukungan dan partisipasi aktif dari masyarakat sasaran.
4. Materi edukasi disusun secara sistematis dan mudah dipahami oleh masyarakat. Materi yang dipersiapkan meliputi Pengertian ISPA dan penyebabnya, Tanda dan gejala ISPA, Pencegahan ISPA, Manfaat jahe untuk kesehatan pernapasan, Cara pengolahan jahe yang benar dan aman, Aturan konsumsi jahe sebagai terapi pendamping ISPA. Untuk mendukung efektivitas penyampaian materi, disiapkan media edukasi berupa, Leaflet atau brosur, Poster kesehatan, Media presentasi (slide PowerPoint), Alat peraga berupa jahe segar dan hasil olahannya (rebusan jahe). Media ini berfungsi untuk meningkatkan pemahaman dan minat masyarakat terhadap pemanfaatan jahe.
5. Bahan dan sarana yang dipersiapkan meliputi, Jahe segar berkualitas baik, Air bersih dan alat perebusan, Gelas atau wadah minum, Alat ukur sederhana (sendok takar), Masker dan hand sanitizer. Persiapan ini penting untuk menunjang kegiatan demonstrasi langsung cara pembuatan minuman jahe.
6. Standard Operating Procedure (SOP) disusun sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan agar berjalan secara terstruktur dan aman. SOP mencakup, Alur kegiatan pengabdian masyarakat, Cara penyampaian edukasi, Prosedur demonstrasi pembuatan minuman jahe, Aturan kebersihan dan keamanan pangan, Tata cara evaluasi kegiatan
7. Instrumen evaluasi disiapkan untuk menilai keberhasilan kegiatan, antara lain, Kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan, Lembar observasi partisipasi peserta, Form umpan balik dari peserta. Evaluasi ini digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pemanfaatan jahe dalam penanganan ISPA.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 12 orang, yang sebagian besar merupakan yang memiliki balita, kader kesehatan, dan masyarakat umum di wilayah desa Terusan Baru, Mayoritas peserta berada pada rentang usia 25-50 tahun dengan tingkat pendidikan yang beragam, mulai dari pendidikan dasar hingga menengah. Berdasarkan hasil pendataan awal, sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka sering mengalami atau memiliki anggota keluarga yang menderita ISPA, terutama pada musim hujan. Namun, pemanfaatan jahe sebagai terapi pendamping ISPA masih terbatas dan umumnya hanya digunakan sebagai minuman penghangat tubuh tanpa mengetahui dosis dan cara pengolahan yang tepat.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah hingga sedang mengenai ISPA dan pemanfaatan jahe. Banyak peserta belum mengetahui manfaat jahe sebagai antiinflamasi dan antimikroba, serta cara pengolahan jahe yang aman untuk dikonsumsi sebagai terapi pendamping ISPA. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pembuatan minuman jahe, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta. Peserta mampu menjelaskan kembali pengertian ISPA, manfaat jahe, serta langkah-langkah pengolahan jahe

yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keaktifan dalam diskusi, bertanya, serta mengikuti demonstrasi pembuatan minuman jahe. Sebagian besar peserta menyatakan tertarik untuk menerapkan pemanfaatan jahe sebagai terapi pendamping ISPA di rumah. Peserta juga menyampaikan bahwa penggunaan jahe dinilai mudah, bahan mudah diperoleh, dan relatif aman dibandingkan penggunaan obat-obatan kimia, terutama untuk keluhan ISPA ringan.

### Penyelesaian Masalah

Peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit ISPA. Edukasi yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan disertai media visual serta demonstrasi mampu meningkatkan daya serap informasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan penanganan penyakit menular, termasuk ISPA.

Jahe mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi, antimikroba, dan antioksidan. Senyawa tersebut berperan dalam mengurangi peradangan saluran pernapasan, meredakan batuk, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Pemanfaatan jahe sebagai terapi pendamping ISPA bersifat komplementer, bukan pengganti terapi medis. Hal ini penting untuk ditekankan kepada masyarakat agar penggunaan jahe tetap dilakukan secara bijak dan aman.

Demonstrasi pembuatan minuman jahe terbukti meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah jahe dengan cara yang benar. Metode ini memungkinkan peserta belajar secara langsung dan mempraktikkan kembali di rumah. Pendekatan praktik langsung lebih efektif dibandingkan penyuluhan lisan semata, terutama dalam pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan keterampilan dan kemandirian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam meningkatkan peran aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam pemanfaatan jahe, masyarakat diharapkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia untuk keluhan ISPA ringan.

Selain itu, pemanfaatan jahe mendukung penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan di masyarakat. Keterbatasan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain, Waktu pelaksanaan yang relatif singkat, Tidak dilakukan pengukuran klinis secara objektif terhadap penurunan gejala ISPA, Jumlah peserta yang terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan atau penelitian lebih mendalam untuk menilai efektivitas jahe secara klinis terhadap penurunan gejala ISPA.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan jahe terhadap Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat sasaran. Edukasi kesehatan yang disertai dengan demonstrasi pembuatan minuman jahe mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai ISPA serta manfaat jahe sebagai terapi pendamping. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah jahe secara benar dan aman. Peserta menjadi lebih percaya diri untuk memanfaatkan jahe sebagai upaya pencegahan dan penanganan awal ISPA ringan secara mandiri di rumah. Pemanfaatan jahe dinilai mudah diterapkan karena bahan mudah diperoleh, biaya relatif terjangkau, dan sesuai dengan kearifan lokal.

### Saran

#### 1. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan pemanfaatan jahe sebagai terapi pendamping ISPA ringan secara rutin dan bijak, serta tetap mengutamakan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila gejala ISPA tidak membaik atau semakin berat.

#### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), khususnya jahe, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pencegahan dan penanganan ISPA.

3. Bagi Institusi Pendidikan  
Institusi pendidikan diharapkan dapat mendorong dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat serupa sebagai bentuk implementasi tri dharma perguruan tinggi, serta mengembangkan inovasi edukasi berbasis kearifan lokal.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi yang lebih mendalam dengan desain penelitian eksperimental dan pengukuran klinis objektif guna mengetahui efektivitas jahe secara ilmiah terhadap penurunan gejala ISPA.
5. Bagi Pemerintah dan Pemangku Kebijakan  
Pemerintah dan pemangku kebijakan diharapkan dapat mendukung program pemanfaatan tanaman obat tradisional melalui kebijakan promotif, pelatihan masyarakat, serta integrasi pemanfaatan herbal dalam program kesehatan berbasis masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemanfaatan Jahe terhadap Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)” dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini.
3. Kepala Desa Terusan Baru beserta perangkat desa, yang telah memberikan izin, dukungan, dan membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat.
4. Puskesmas Tebing Tinggi, yang telah memberikan arahan serta dukungan teknis selama kegiatan berlangsung.
5. Kader kesehatan dan masyarakat peserta kegiatan, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat.
6. Seluruh tim pelaksana pengabdian masyarakat, yang telah bekerja sama dengan penuh tanggung jawab dan dedikasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chang, J. S., et al. (2013). *Fresh ginger (Zingiber officinale) has anti-viral activity against human respiratory syncytial virus in human respiratory tract cell lines*. PubMed. [PubMed](#)
- European Journal of Integrative Medicine. (2025). *Safety and effectiveness of ginger for acute respiratory infections: A systematic review of randomized controlled clinical trials*. [ScienceDirect](#)
- Jovani, A., Putra, Y., & Sakdah, N. (2025). *Pengaruh seduhan jahe dan madu terhadap penurunan ISPA pada balita di Desa Peuniti*. Indonesian Journal of Health and Psychology. [E-Jurnal](#)
- Lee, K. H., et al. (2011). *Antiinflammatory effects of ginger and some of its components in human bronchial epithelial (BEAS-2B) cells*. PubMed. [PubMed](#)
- Lisdawati, L., Anggraeni, M. A., & Ciptiasrini, U. (2024). *Efektifitas pemberian rebusan jahe dan madu terhadap balita dengan ISPA di Puskesmas Cibungbulang*. Innovative: Journal Of Social Science Research. [J-Innovative](#)
- Nimatillah, L., Radiati, A., & Rosuliana, N. E. (2025). *Pengaruh kombinasi rebusan jahe merah dan madu terhadap skor batuk pada balita ISPA*. Media Informasi. [E-Jurnal Poltekkes Tasikmalaya](#)
- Putri, R. P., Kurniawati, R., & Wulandari, T. S. (2025). *Pemberian minuman jahe madu hangat untuk mengatasi bersihan jalan napas tidak efektif pada anak dengan ISPA*. Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar. [Jurnal Akper Alkautsar](#)
- Siregar, S., et al. (2025). *Sosialisasi pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan jahe dan kunyit sebagai pencegahan dan pengobatan infeksi pernapasan*. JDISTIRA. [Rumah Jurnal](#)
- Suryani, L., & Zulfa, S. Z. (2022). *Pengaruh pemberian jahe merah terhadap gangguan pernapasan pasien ISPA pada balita*. Al-Tamimi Kesmas. [Jurnal Ikta](#)
- EatingWell. (2025). *The #1 anti-inflammatory ingredient to add to your soup*. [EatingWell](#)
- Nature Scientific Reports. (2025). *A Triple-blind randomized controlled trial on the effects of turmeric versus ginger on inflammatory biomarkers in patients with COVID-19*