

INOVASI MINUMAN JAMU MILENIAL DARI BAHAN REMPAH

Julian Sigap Rosadi¹, Hidayat Nurwahid², Fadel Muhammad³, Andika Putra⁴, Tridayanti⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo
email: juiliansigap@gmail.com

Abstrak

Jamu merupakan minuman kesehatan tradisional yang bertahan di masyarakat hingga saat ini. Salah satu minuman kesehatan tradisional yang masih eksis sampai saat ini adalah jamu. Jamu sudah mengakar dan menjadi pondasi kekuatan eksistensi budaya Indonesia dari zaman dahulu. Jamu adalah obat tradisional yang di buat Tumbuhan dari akar-akaran, daun-daunan, dan sebagainya. Jamu pada umumnya di konsumsi dengan cara di minum. Budaya minum jamu saat ini sudah mulai luntur, khususnya di kalangan anak muda yang terkenal sebagai generasi milenial. Khususnya di Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan, Kebanyakan dari masyarakat menganggap jamu hanya sebagai minuman kuno. Jangankan anak muda, orang tua saja sekarang sudah mulai beralih ke obat-obatan yang dianggap lebih simpel dan berkhasiat. Oleh karena itu, perlu diciptakan suatu inovasi produk minuman herbal yang dapat meningkatkan citra dan nilai jual jamu di masyarakat. Metode yang digunakan dalam pembuatan jamu JaReKu Latte ini terbagi dalam beberapa tahap, yaitu tahap persiapan meliputi persiapan tempat, persiapan alat, dan persiapan bahan. Proses pembuatan jamu Jareku Latte ini tergolong mudah karena alat dan bahan yang digunakan juga mudah untuk di dapatkan dan rasanya yang tidak pahit dapat di dinikmati dari segala kalangan baik dari anak-anak hingga orang tua. Jareku-Late ini adalah jamu yang dapat di nikmati oleh seluruh kalangan khususnya anak – anak dan remaja. Rasa yang nikmat tidak seperti jamu pada umumnya bisa menjadi daya tarik tersendiri agar di zaman sekarang ini masyarakat tetap bisa meminum jamu secara rutin agar daya tahan tubuh tetap sehat dan tahan terhadap penyakit.

Kata kunci: Jamu, Tradisional, Kesehatan

Abstract

Jamu is a traditional health drink that has survived in society to this day. One of the traditional health drinks that still exists today is jamu. Jamu has taken root and has become the foundation for the strength of Indonesian cultural existence from ancient times. Jamu is a traditional medicine made by plants from roots, leaves, and so on. Herbal medicine is generally consumed by drinking it. The culture of drinking herbal medicine is now starting to fade, especially among young people who are known as the millennial generation. Especially in Palopo City, South Sulawesi Province, most of the people consider herbal medicine only as an ancient drink. Never mind young people, even old people are now starting to switch to drugs that are considered simpler and more efficacious. Therefore, it is necessary to create an innovative herbal beverage product that can improve the image and selling value of herbal medicine in society. The method used in making the JaReKu Latte Jamu Latte is divided into several stages, namely the preparation stage which includes site preparation, tool preparation, and material preparation. The process of making the Jareku Latte herbal medicine is quite easy because the tools and ingredients used are also easy to get and the taste is not bitter and can be enjoyed by all walks of life, from children to the elderly. Jareku-Late is herbal medicine that can be enjoyed by all groups, especially children and adolescents. The delicious taste unlike herbal medicine in general can be a special attraction so that in this day and age people can still drink herbal medicine regularly so that the immune system remains healthy and resistant to disease..

Keywords: Jamu, Traditional, Health

PENDAHULUAN

Jamu merupakan minuman kesehatan tradisional yang bertahan di masyarakat hingga saat ini (Lia Isnawati, 2021). Selama beberapa generasi, masyarakat Indonesia telah menggunakan obat-obatan herbal untuk mengobati banyak penyakit (Gede Rahma Wira Andini et al., [s.d.]). Jamu telah menjadi bagian dari budaya dan kekayaan alam Indonesia, dan hasil Survei Kesehatan Dasar tahun 2010 menunjukkan bahwa lebih dari 50% masyarakat Indonesia menggunakan jamu (Purwaningsih, [s.d.]). Jamu bisa menjadi salah satu cara untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh (Kusumo et al., 2020).

Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah digunakan masyarakat Indonesia selama berabad-abad untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit (Kusumo et al., 2020).

Salah satu minuman kesehatan tradisional yang masih eksis sampai saat ini adalah jamu (Lia Isnawati, 2021b). Jamu merupakan salah satu warisan bangsa Indonesia yang keberadaannya perlu dikembangkan lebih lanjut, karena jamu berfungsi tidak hanya sebagai obat tradisional, tetapi juga sebagai sumber daya nasional yang inklusif, karena bersinggungan dengan aspek sosial dan ekonomi Indonesia (Gede Rahma Wira Andini et al., [s.d.]). Jamu sudah mengakar dan menjadi pondasi kekuatan eksistensi budaya Indonesia dari zaman dahulu. Warisan resep jamu tradisional telah dimiliki oleh masyarakat dari seluruh daerah di Indonesia yang menjadi kunci masyarakat dalam melakukan pengobatan. Jamu adalah obat tradisional yang di buat Tumbuhan dari akar-akaran, daun-daunan, dan sebagainya. Tumbuhan herbal adalah tumbuh-an atau tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tradi-sional terhadap penyakit. Sejak zaman dahulu, tumbuhan herbal berkhasiat obat sudah dimanfaatkan oleh masyarakat Jawa(Mulyani et al., [s.d.]

Jamu pada umumnya di konsumsi dengan cara di minum. Budaya minum jamu saat ini sudah mulai luntur, khususnya di kalangan anak muda yang terkenal sebagai generasi milenial. Khususnya di Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan, Kebanyakan dari masyarakat menganggap jamu hanya sebagai minuman kuno. Jangankan anak muda, orang tua saja sekarang sudah mulai beralih ke obat-obatan yang dianggap lebih simpel dan berkhasiat.

Pengobatan tradisional secara ilmiah merupakan suatu bentuk pengetahuan, keterampilan dan praktek berdasarkan teori, kepercayaan, pengetahuan dan pengalaman setiap kelompok masyarakat yang memiliki budaya yang berbeda untuk menjaga dan menyembuhkan Kesehatan (Pesan et al., 2017).Membahasa tentang jamu itu sendiri ada banyak manfaat yang bisa didapatkan dengan mengonsumsi jamu seperti menjaga kebugaran tubuh dan mencegah dari penyakit. Jamu juga biasa digunakan untuk membantu meningkatkan nafsu makan bagi anak-anak. Jamu juga dapat disebut obat rumahan karena biasanya dibuat sendiri di rumah dari bahan-bahan yang ada di sekitar, yaitu kunyit, kencur, jahe, sereh, dan jenis rimpang atau tanaman lainnya.

Rumah Riset Obat Hortus Medicus (RRJ) adalah Klinik Saintifikasi Jamu yaitu klinik penelitian berbasis layanan. Saintifikasi Jamu merupakan keberhasilan Kementerian Kesehatan dalam memberikan bukti ilmiah atas efektivitas dan keamanan obat herbal (Zulkarnain et al., 2020). Reputasi jamu dengan berbagai khasiatnya hanya berdasarkan pendapat para peminum dan pengguna jamu, dan sejauh ini belum banyak ditemukan bukti ilmiahnya (Pesan et al., 2017). Salah satu upaya berbagai kajian pemanfaatan obat tradisional adalah dengan memperbanyak keragaman bukti ilmiah penggunaan obat herbal (jamu kolesterol, [s.d.]). Jamu milenial adalah jamu kekinian yang rasanya enak di minum dan mudah untuk di buat sendiri karena bahan untuk membuatnya mudah di dapatkan dan tentunya aman di konsumsi setiap hari, juga baik untuk Kesehatan dan kebugaran tubuh.

Di era modern saat ini minat masyarakat untuk meminum jamu sudah dinilai sangat langka sekali dijumpai, untuk itu kami membuat jamu milenial harapannya supaya masyarakat bisa gemar minum jamu khususnya di kalangan anak muda dan para pembaca. Oleh karena itu, perlu diciptakan suatu inovasi produk minuman herbal yang dapat meningkatkan citra dan nilai jual jamu di masyarakat (Citra et al., [s.d.]).

METODE

Metode yang digunakan dalam pembuatan jamu JaReKu Latte ini terbagi dalam beberapa tahap, yaitu tahap persiapan meliputi persiapan tempat, persiapan alat, dan persiapan bahan.

1. Persiapan Tempat

Tempat pembuatan jamu Jareku Latte ini bisa dilakukan di dalam ruangan atau luar ruangan seperti dapur, ruang tengah, teras rumah atau di halaman rumah. Tempatnya yang bersih dan cukup luas agar dalam pembuatan bisa terlaksana dengan lancar. Namun kali ini kita membuatnya di dapur agar alat dan bahan mudah di jangkau.

2. Persiapan Alat

Alat yang digunakan dalam pembuatan jamu Jareku Latte meliputi: gelas kaca, sendok, mixer mini, saringan teh, jigger/takaran 50ml, teko penyaring kopi/teh, dan panci.

3. Persiapan Bahan

Bahan – bahan yang di gunakan dalam pembuatan jamu Jareku Latte ini meliputi: jahe, sereh, kunyit, madu, gula, susu UHT/full cream.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Pembuatan Jamu Jareku Latte

Proses pembuatan jamu Jareku Latte ini tergolong mudah karena alat dan bahan yang digunakan juga mudah untuk di dapatkan dan rasanya yang tidak pahit dapat di dinikmati dari segala kalangan baik dari anak – anak hingga orang tua. Adapun cara pembuatannya yaitu sebagai berikut:

- a. Bersihkan jahe, sereh, dan kunyit dari kulitnya, cuci menggunakan air bersih lalu di potong – potong menjadi potongan kecil, atau bisa juga di belender, atau ditumbuk.
- b. Satukan potongan jahe sebanyak 3gr, sereh 5gr, kunyit 2gr ke dalam wadah atau gelas lalu siram menggunakan air panas sebanyak 400 – 600 ml, dan di diamkan selama 3 – 5 menit.
- c. Larutkan gula sebanyak 30 ml menggunakan jigger atau takaran
- d. Siapkan susu UHT, tuangkan kedalam wadah atau gelas sebanyak 100ml lalu mixer hingga berubah menjadi agak mengental atau berbuih, lebih baik menggunakan susu UHT yang dingin.
- e. Setelah semua sudah siap lalu kita racik bahan – bahan yang ada di atas, pertama siapkan gelas kaca, lalu masukkan larutan air gula, bisa di tambahkan es batu, lalu masukkan latte-nya yang terbuat dari susu UHT, setelah itu tuangkan rendaman jahe,sereh,kunyit kedalam gelas.
- f. Setelah semuanya sudah di campur maka siap untuk di nikmati.

2. Kasiat Yang Terkandung Dalam Jamu Jareku Latte

- a. Kunyit memiliki zat kurkumin yang baik untuk meningkatkan sistim imun tubuh dan membantu mengurangi nyeri pada wanita yang haid.
- b. Jahe, mengandung gingerol yang baik untuk kesehatan tubuh dan membantu mengatasi batuk. Kandungan antioksidan, mineral, dan asam amino dalam jahe dapat membantu melindungi dari penyakit jantung. Meminum jahe juga dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, meredakan sakit maag, serta menurunkan tekanan darah.
- c. Sereh, memiliki kandungan flavonoid dan polifenol yang sangat baik untuk anti-iflamasi dan antibakteri, juga mengandung magnesium, fosfor, dan folat yang berfungsi menjaga kesehatan saraf dan baik untuk meningkatkan sistem imun tubuh.

SIMPULAN

Jamu ialah obat yang dibuat dari akar-akaran, daun-daunan, dan sebagainya. Jamu mungkin dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat system imun tubuh seseorang. Jamu milenial adalah jamu kekinian yang rasanya enak di minum dan mudah untuk di buat sendiri karena bahan untuk membuatnya mudah di dapatkan dan tentunya aman di konsumsi setiap hari, juga baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Jareku-Late ini adalah jamu yang dapat di nikmati oleh seluruh kalangan khususnya anak – anak dan remaja. Rasa yang nikmat tidak seperti jamu pahit pada umumnya bisa menjadi daya tarik tersendiri agar di zaman sekarang ini masyarakat tetap bisa meminum jamu secara rutin agar daya tahan tubuh tetap sehat dan tahan terhadap penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Citra, M., Nilai, D., Jamu, J., Masyarakat, D., Safitri, Y. A., Susanto, A., & Khory, N. ([S.D.]). “Herbafloat Dan Herbaccino” Sebagai Inovasi Bisnis Dalam.
- Gede Rahma Wira Andini, L., Kassapa, J., & Yumi Chandra Dewi, P. ([S.D.]). *Jamunity: Strategi Pengembangan Potensi Jamu Sebagai Warisan Budaya Berbasis Community Empowerment Linkage Di Indonesia. Jamu Kolesterol.* ([S.D.]).
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). *Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi.* *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal Of Public Services)*, 4(2), 465.
- Lia Isnawati, D. (2021a). *Minuman Jamu Tradisional Sebagai Kearifan Lokal Masyarakat Di Kerajaan Majapahit Pada Abad Ke-14 Masehi.* *Em Journal Pendidikan Sejarah (Vol. 11, Número 2).* 0
- Lia Isnawati, D. (2021b). *Minuman Jamu Tradisional Sebagai Kearifan Lokal Masyarakat Di Kerajaan Majapahit Pada Abad Ke-14 Masehi.* *Em Journal Pendidikan Sejarah (Vol. 11, Número 2).*
- Mulyani, H., Widyastuti, H., Venny, D., & Ekowati, I. ([S.D.]). *Tumbuhan Herbal Sebagai Jamu Pengobatan Tradisional Terhadap Penyakit Dalam Serat Primbon Jampi Jawi Jilid I.*
- Pesan, P., Kesehatan, I., Peramu, A., & Pengguna, D. (2017). *Menjaga Tradisi Minum Jamu Madura Dengan.* *Em Dimensi (Vol. 10, Número 2).*

Purwaningsih, E. H. ([S.D.]). Jamu, Obat Tradisional Asli Indonesia: Pasang Surut Pemanfaatannya Di Indonesia (Vol. 1, Número 2).

Zulkarnain, Z., Wijayanti, E., Fitriani, U., & Triyono, A. (2020). Studi Literatur Untuk Memperoleh Dasar Ilmiah Penggunaan Akar Alang-Alang Sebagai Ramuan Jamu Untuk Penyembuhan Beberapa Penyakit Di Rumah Riset Jamu Hortus Medicus. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(4). <https://doi.org/10.22435/MPK.V29i4.2105>