

PENYULUHAN PEMBUATAN REMPAH FUNGSIONAL DI TAMAN KANAK-KANAK TASKA, BUKIT KEMILING PERMAI, KECAMATAN KEMILING, BANDAR LAMPUNG

Susilawati¹, Zulferiyenni¹, Muhammad Nur¹, Tanto Pratondo Utomo^{1*}

¹Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung

* E-mail: tanto.utomo@fp.unila.ac.id

Perkembangan Artikel:

Disubmit: 5 Januari 2026

Diperbaiki: 10 Februari 2026

Diterima: 3 Maret 2026

DOI:

10.23960/jpfp.v5i1.12688

Kata Kunci: *minuman fungsional, rempah, jahe*

Abstrak: *Berbagai rempah yang ada di Indonesia telah lama digunakan masyarakat Indonesia sebagai minuman yang diyakini mempunyai beragam khasiat kesehatan. Salah satu konsumen potensial pengguna minuman fungsional berbahan baku rempah adalah anak-anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) karena minuman fungsional rempah dapat menunjang kesehatan pada masa pertumbuhan usia dini. Berdasarkan hal ini maka Tim Pengabdian pada Masyarakat Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung (Tim PPM THP FP Unila) melakukan pengenalan dan pembiasaan anak usia TK di TK Taska pada siswa-siswi, para guru, dan wali murid sehingga dapat membuat minuman fungsional rempah dan memahami pentingnya minuman fungsional ini agar anak-anak usia TK dapat tumbuh sehat dan optimal. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini disimpulkan bahwa para responden, yaitu guru dan orang tua murid Taman Kanak-Kanak Tiska, mengerti, memahami, dan dapat membuat minuman rempah fungsional dan mengerti tentang kegunaannya.*

Pendahuluan

Minuman fungsional rempah memiliki manfaat kesehatan yang sangat baik bagi anak-anak Taman Kanak-Kanak (TK) seperti jahe, kunyit, lengkuas, dan serai. Rempah-rempah tersebut kaya akan antioksidan, anti-inflamasi, dan senyawa anti-bakteri yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh anak-anak.

Jahe, sebagai salah satu rempah yang dikenal dalam keseharian, dapat membantu mengurangi rasa sakit pada anak-anak yang sedang demam dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak-anak. Selain itu, minuman fungsional rempah seperti kunyit dapat membantu meningkatkan daya ingat anak-anak dan membantu mengurangi peradangan pada tubuh.

Selain manfaat kesehatan yang diperoleh dari minuman fungsional rempah, konsumsi minuman ini juga dapat membantu anak-anak TK untuk lebih terbiasa dengan penggunaan rempah dalam makanan dan minuman sehari-hari. Anak-anak TK yang terbiasa dengan rempah pada usia dini kemungkinan besar akan lebih memilih makanan dan minuman sehat di kemudian hari dan memiliki kebiasaan hidup yang lebih sehat secara umum. Terlebih lagi, minuman fungsional rempah dapat membantu memperkenalkan aneka rasa baru pada anak-anak dan meningkatkan minat mereka pada makanan dan minuman yang sehat. Oleh karena itu, minuman fungsional rempah sangat penting bagi anak-anak TK dan dapat memberikan manfaat kesehatan jangka panjang serta membantu membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak-anak di masa depan.

Anak-anak TK TASKA di Bukit Kemiling Permai, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung memerlukan dukungan minuman fungsional rempah untuk menjaga kesehatan mereka saat beraktivitas sehari-hari. Aktivitas yang sering dilakukan oleh anak-anak TK seperti bermain, berlari, dan belajar memerlukan banyak energi dan nutrisi. Minuman fungsional rempah seperti jahe, kunyit, lengkuas, dan serai mengandung nutrisi penting yang dapat membantu menjaga kesehatan dan energi anak-anak selama aktivitas tersebut.

Selain itu, minuman fungsional rempah juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus anak-anak selama belajar. Senyawa anti-inflamasi dan antioksidan pada rempah-rempah tersebut dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke otak, meningkatkan daya ingat, dan meningkatkan kemampuan belajar anak-anak. Dukungan minuman fungsional rempah dapat membantu anak-anak TK lebih aktif, sehat, dan cerdas dalam menjalani aktivitas sehari-hari mereka.

Dalam rangka mewujudkan keadaan yang diinginkan sebagaimana diuraikan di atas, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Unila memandang perlu untuk mengadakan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan melakukan pelatihan pembuatan minuman fungsional rempah yang memiliki manfaat kesehatan kepada orang tua wali murid dan guru-guru TK Taska.

Metode

Kegiatan pengabdian dilakukan di TK Taska, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah para siswa, orang tua/wali murid, dan guru-guru TK TASKA.

Pelatihan tentang pembuatan dan penyuluhan manfaat minuman fungsional rempah jahe, kunyit, lengkuas, dan serai perlu diberikan sehingga dapat meningkatkan keterampilan orang tua wali murid, dan guru-guru TK TASKA serta secara langsung akan menunjang kesehatan anak-anak. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terdiri dari penyampaian materi dan praktek (demonstrasi)

Penyampaian materi pengabdian dilaksanakan dengan metode ceramah, kemudian dilakukan diskusi (tanya jawab) untuk memberikan kesempatan kepada peserta memahami materi dan menyampaikan gagasan atau permasalahan yang terkait dengan pembuatan minuman fungsional rempah jahe, kunyit, lengkuas, dan serai. Metode ceramah dan diskusi dilakukan dengan harapan berpengaruh positif terhadap pengetahuan dan sikap peserta penyuluhan.

Materi yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian dalam ceramah dan diskusi adalah :

- Pembuatan minuman fungsional rempah jahe, kunyit, lengkuas, dan serai
- Manfaat minuman fungsional rempah jahe, kunyit, lengkuas, dan serai.
- Pengenalan minuman fungsional rempah yang disesuaikan dengan selera anak.
- Pembiasaan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi minuman fungsional rempah yang berkhasiat pada peningkatan kesehatan

Kegiatan praktek pembuatan minuman fungsional rempah jahe, kunyit, lengkuas, dan serai dilaksanakan di TK Taska, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan yang telah dilakukan meliputi sebagai berikut.

1. Pembuatan contoh minuman rempah fungsional

Pembuatan contoh minuman rempah fungsional yang akan diberikan pada kegiatan pengabdian. Pembuatan contoh minuman rempah fungsional dilakukan di Laboratorium Pengolahan Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung (Gambar 1, 2, dan 3)



Gambar 1. Tim PKM THP FP Unila



Gambar 2. Bahan baku minuman rempah fungsional



Gambar 3. Proses pembuatan minuman rempah fungsional

Berdasarkan berbagai sumber diketahui bahwa minuman rempah fungsional memiliki fungsi utama untuk meningkatkan kesehatan tubuh melampaui sekadar menghilangkan rasa haus. Minuman ini mengandung senyawa bioaktif seperti antioksidan dan anti-inflamasi yang berasal dari bahan alami seperti jahe, kunyit, dan temulawak.

Berikut adalah beberapa fungsi utama minuman rempah fungsional adalah sebagai berikut.

- Meningkatkan Imunitas Tubuh yang disebabkan kandungan antioksidan dalam rempah-rempah membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh lebih mampu melawan virus dan bakteri. Contoh: Minuman jahe merah atau temulawak sering digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh.
- Meredakan Peradangan dan Nyeri yang disebabkan banyak rempah memiliki sifat anti-inflamasi yang kuat yang dapat mengurangi peradangan dalam tubuh. Kunyit Asam: Senyawa kurkumin dalam kunyit efektif meredakan nyeri haid dan peradangan. Beras Kencur: Mengandung senyawa yang dapat membantu meredakan pegal-pegal.

- Melancarkan Pencernaan yang disebabkan minuman rempah dapat membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan dan meredakan gangguan perut. Jahe: Efektif meredakan mual dan masalah pencernaan lainnya sedangkan kapulagasering digunakan untuk menyehatkan pencernaan.
 - Menghangatkan Tubuh dan Masuk Angin disebabkan minuman rempah tradisional sering dikonsumsi untuk memberikan efek hangat dan meredakan gejala masuk angin. Bandrek/Wedang Jahe: Populer dikonsumsi saat cuaca dingin untuk menghangatkan tubuh.
 - Pencegahan Penyakit Kronis disebabkan konsumsi rutin minuman fungsional tertentu dapat membantu mengelola risiko penyakit jangka Panjang, menurunkan Gula Darah: Kayu manis, kunyit, dan jahe berpotensi membantu mencegah diabetes, dan kesehatan Jantung: Rempah-rempah tertentu membantu menurunkan kolesterol dan menjaga kesehatan jantung.
2. Pengenalalan dan pembiasaan minuman fungsional rempah di TK Taskia
Kegiatan pengenalan dan pembiasaan minuman fungsional rempah di TK Taskia, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung disajikan pada Gambar 3.



Gambar 4. Kegiatan pengenalan dan pembiasaan minuman rempah fungsional

Berdasarkan hasil kegiatan pengenalan dan pembiasaan minuman rempah fungsional menunjukkan bahwa 100 persen peserta kegiatan yang terdiri dari wali/orang tua murid telah memahami pentingnya minuman fungsional rempah fermentasi yang dikenalkan Tim Pengabdian pada Masyarakat Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung dan semua bersedia membiasakan pada para anak yang merupakan murid TK Taskia, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung.

Saran yang diberikan oleh para wali/orang tua murid TK Taskia, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung adalah membuat varian lain dari minuman rempah fungsional agar menjadi alternatif lain dan mencegah kebosanan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini disimpulkan bahwa para responden, yaitu guru dan orang tua murid Taman Kanak-Kanak Tiska, mengerti, memahami, dan dapat membuat minuman rempah fungsional dan mengerti tentang kegunaannya.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Fakultas Pertanian Universitas Lampung yang telah mendanai kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini melalui DIPA BLU Fakultas Pertanian Tahun Anggaran 2025

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. Statistik Perdagangan Luar Negeri Indonesia 2020. [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 28]. Available from: <https://www.bps.go.id/publication/2021/02/15/807a9ae3649b33d17ef6f371/statistik-perdagangan-luar-negeri-indonesia-2020.html>.
- Cianciulli A, Calvello R, Ruggiero M, Panaro MA. Inflammaging and Brain: Curcumin and Its Beneficial Potential as Regulator of Microglia Activation. *Molecules*. 2022;27(2):341. doi: 10.3390/molecules27020341. PMID: 35056657; PMCID: PMC8780663.
- Duncan, S.E., Moberg, K., Amin, K.N., Wright, M., Newkirk, J.J., Ponder, M.A., Acuff, G.R. and Dickson, J.S. Processes to Preserve Spice and Herb Quality and Sensory Integrity During Pathogen Inactivation. *Journal of Food Science*. 2017;82:1208-1215. <https://doi.org/10.1111/1750-3841.13702>.
- Kaushik S, Jangra G, Kundu V, Yadav JP, Kaushik S. Anti-viral activity of Zingiber officinale (Ginger) ingredients against the Chikungunya virus. *Virusdisease*. 2020;31(3):270-276. doi: 10.1007/s13337-020-00584-0. Epub 2020 May 5. PMID: 32420412; PMCID: PMC7223110.
- Nazir M, Arif S, Khan RS, Nazir W, Khalid N, Maqsood S. Opportunities and challenges for functional and medicinal beverages: Current and future trends. *Trends in Food Science & Technology*. 2019;88:513-26.
- Sharma S, Singh A, Sharma S, Kant A, Sevda S, Taherzadeh MJ, Garlapati VK. Functional foods as a formulation ingredients in beverages: technological advancements and



constraints. Bioengineered. 2021;12(2):11055-11075. doi:
10.1080/21655979.2021.2005992. PMID: 34783642; PMCID: PMC8810194.

Tibenda JJ, Yi Q, Wang X, Zhao Q. Review of phytomedicine, phytochemistry, ethnopharmacology, toxicology, and pharmacological activities of *Cymbopogon* genus. *Front Pharmacol.* 2022;13:997918. doi: 10.3389/fphar.2022.997918. Erratum in: *Front Pharmacol.* 2022 Dec 07;13:1109233. PMID: 36105217; PMCID: PMC9465289.

Van HT, Thang TD, Luu TN, Doan VD. An overview of the chemical composition and biological activities of essential oils from *Alpinia* genus (Zingiberaceae). *RSC Adv.* 2021;11(60):37767-37783. doi: 10.1039/d1ra07370b. PMID: 35498079; PMCID: PMC9044187.

Wani, Sajad & Singh, Ajay & Kumar, Pradyuman. Spice Bioactive Compounds: Properties, Applications, and Health Benefits. 2022; 10.1201/9781003215387.