



Serbuk Jahe, Cengkeh, dan Kayu Manis Guna Atasi Depresi pada Kesehatan Mental

Devina Ingrid Anggraini ^{1*}, Iwan Setiawan ²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Jl. Raya Solo-Baki, Bangorwo, Kwarasan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

Keywords:

COVID-19 Pandemic,
School dropped out,
depression,
mental health

Article history:

Received
18 February 2023
Revised
10 March 2023
Accepted
11 March 2023
Published
15 March 2023

Kata Kunci:

Pandemi COVID-19,
putus sekolah,
depresi,
kesehatan mental

ABSTRACT

Mental health is a condition when an individual does not experience feelings of guilt about himself, and has a realistic estimate of himself and can accept his own shortcomings or weaknesses, has the ability to face the problems that exist in his life, has satisfaction in his social life, and have happiness in life. There are several problems due to the pandemic, one of them is related to education, school dropped out. Based on the results of an interview with the Head of Youth Organization in Ngombakan Village, Sukoharjo, the rate on teenagers who dropped out of school were informed that from 10 teenagers, 6 of them did not continue their education and chose to work for money, 2 of them did not continue their Japanese language school due to the effects of the COVID-19 pandemic, and 2 of them did not continue their studies because they were lazy to think. The purpose of this community service activity was to treat depression in an effort to improve teenagers' quality of life, provide education about how to use natural materials to help overcome depression, and gave training on making "SERJA CENGKANIS" (Serbuk Jahe Kombinasi Cengkeh dan Kayu Manis) Ginger Powder Combination of Cloves and Cinnamon. The results of the activity evaluation show that all the criteria and indicators success of the activity have been achieved. Targets and goals achieved up to 58%. The level of community knowledge on the pre-test value, which is 87, increases during the post-test, which is 90. The level of community satisfaction with the implementation of activities reaches 94%.

ABSTRAK

Kesehatan mental yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup. Terdapat beberapa masalah akibat pandemi, salah satunya berkaitan dengan pendidikan yaitu putus sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Karang Taruna di Desa Ngombakan, Sukoharjo data remaja putus sekolah yang di informasikan adalah dari 10 remaja 6 diantaranya tidak melanjutkan sekolah dan memilih bekerja mencari uang, 2 diantaranya tidak melanjutkan sekolah bahasa Jepang di karenakan efek pandemi COVID-19, dan 2 diantaranya tidak melanjutkan kuliah karena malas befikir. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penanganan depresi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, memberikan edukasi tentang pemanfaatan bahan alam untuk membantu mengatasi depresi, serta memberikan pelatihan pembuatan "SERJA CENGKANIS" Serbuk Jahe Kombinasi Cengkeh dan Kayu Manis. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa seluruh kriteria dan indikator keberhasilan kegiatan telah tercapai. Target dan sasaran tercapai hingga 58 %. Tingkat pengetahuan masyarakat pada nilai pretest yaitu 87 meningkat pada saat posttest yaitu 90. Tingkat kepuasan masyarakat terhadap pelaksanaan kegiatan mencapai 94 %.

*Corresponding author: devina.ia@gmail.com

Peer review under responsibility of Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat Univ. Amikom Yogyakarta.

© 2023 Hosting by Universitas Amikom Yogyakarta. All rights reserved.

1. Pendahuluan

Kesehatan mental yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri. Seseorang dikatakan sehat jika dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Hudaya, dkk., 2021)

Masa remaja menurut World Health Organisation (WHO) merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa tersebut berlangsung antara usia 10 sampai 19 tahun. Masa remaja terdiri pada masa remaja awal (10-14 tahun), masa remaja (14- 17 tahun). Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis, maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (Psikososial) (Indarjo 2009).

Akibat dari pandemi COVID-19 menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan salah satunya dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan *physical distancing* yaitu himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktivitas dari segala bentuk kerumunan, perkumpulan dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang.

Beberapa sektor yang terdampak akibat virus ini antara lain sektor industri, sektor perkantoran, sektor makanan, bahkan sektor pendidikan. Khusus sektor pendidikan dibuatlah kebijakan-kebijakan pemerintah yang menyebabkan para siswa harus melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk meminimalisir penyebaran penyakit karena belum ditemukannya pengobatan yang spesifik untuk virus tersebut.

Desa Ngombakan RT 01/RW 03, memiliki organisasi sosial kemasyarakatan yaitu Karang Taruna "Esti Manunggal". Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Karang Taruna di Desa Ngombakan, Sukoharjo, didapatkan beberapa permasalahan akibat terjadinya pandemi, salah satunya yang berkaitan dengan pendidikan yaitu putus sekolah, hal ini menyebabkan ansietas terhadap masa depannya sehingga menyebabkan terjadinya depresi pada remaja. Data remaja putus sekolah yang diinformasikan oleh Ketua Karang Taruna "Esti Manunggal" Desa Ngombakan, Sukoharjo adalah dari 10 remaja 6 diantaranya tidak melanjutkan sekolah dan memilih bekerja mencari uang, 2 diantaranya tidak melanjutkan sekolah bahasa Jepang dikarenakan efek pandemi COVID-19, dan 2 diantaranya tidak melanjutkan kuliah karena malas berfikir.

Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya preventif dan promosi agar permasalahan yang dikhawatirkan tidak bertambah banyak. Hal tersebut menjadi dasar Program Studi DIII Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional (STIKESNAS) memandang perlu untuk melakukan sosialisasi dan edukasi pemahaman masyarakat khususnya remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Pada kegiatan ini,

Program Studi DIII Farmasi STIKES Nasional memberikan tutorial membuat produk minuman Kesehatan "SERJA CENGKANIS" Pemanfaatan Serbuk Jahe Kombinasi Cengkeh dan Kayu Manis Guna Atasi Depresi pada Kesehatan Mental Remaja di Era Pandemi yang dapat membantu memperbaiki suasana hati, khususnya bagi remaja yang memiliki tingkat emosional yang sering timbul. Selain dibuat sebagai minuman, bahan tersebut juga bisa dimanfaatkan untuk membuat cookies.

2. Metode

Tahap persiapan Produk

Alat

Alat yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu blender/parut, gelas ukur, penyaring, panci, dan pengaduk.

Bahan

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu 500 gram jahe merah, 500 gram gula pasir, 400 ml air (2 gelas air), 1 ruas kayu manis, dan 2 butir cengkeh.

Prosedur

Proses pertama diawali dengan mengiris tipis jahe merah kemudian dimasukan ke dalam blender lalu tambahkan dengan 200 ml air kemudian blender hingga halus atau bisa juga jahe di parut hingga halus ditambah 200 ml air baru diaduk hingga tercampur. Setelah itu keluarkan, kemudian peras dengan menggunakan kain bersih yang tipis, pisahkan ampas jahe dengan air. Giling ampas sekali lagi, tambah dengan 200 ml air. Peras kembali, pisahkan ampas jahe dengan air.

Satukan semua air jahe yang sudah diperas tadi lalu endapkan selama 1 malam. Setelah diendapkan, air jahe akan terbentuk menjadi 3 lapisan (lapisan encer, lapisan kental dan lapisan sagu), rebus air jahe dengan api kecil (masukan secara perlahan jangan sampai lapisan sagu ikut di rebus), jika lapisan sagu ikut masuk maka sediaan nantinya akan membentuk struktur seperti jelly dan susah mengental. Aduk dengan api sedang tunggu hingga adonan menyusut, kemudian tambahkan gula pasir sebanyak 250 gram, lalu tambahkan 1 ruas kayu manis dan 2 butir cengkeh kemudian aduk, tunggu hingga air menyusut. Sisihkan kayu manis dan cengkeh, kemudian tambahkan sisa gula pasir sebanyak 250 gram, aduk kuat dengan api kecil agar adonan mengering dan membentuk serbuk dan tidak gosong. Jika adonan sudah mengering dan membentuk serbuk, ayak kemudian sisa serbuk yang masih menggumpal haluskan dengan blender hingga halus. Serbuk Jahe kemudian dikemas dan diberi label.

Tahap Edukasi

Pada tahap ini tim pelaksana akan turun ke masyarakat untuk memberikan penyuluhan tentang kondisi psikologi remaja dimasa Pandemi serta mengupas kandungan bahan alam untuk mood booster. Kegiatan akan diawali dengan pretest dan posttest kepada masyarakat. Pretest dilakukan dengan kondisi awal sebelum masyarakat mendapatkan edukasi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui gambaran awal masyarakat. Selanjutnya dilakukan posttest di akhir kegiatan edukasi. Hal

ini dilakukan sebagai tindakan evaluasi terhadap proses edukasi yang telah dilaksanakan kepada masyarakat mitra.

Tahap Workshop

Pelatihan masyarakat dalam pengolahan bahan alam berkhasiat dapat ditemukan di lingkungan sebagai produk yang mampu digunakan sebagai mood booster atau menjaga Kesehatan mental. Dalam kegiatan ini remaja karang taruna diberikan pelatihan atau workshop tentang pembuatan produk. Produk yang akan dikembangkan berupa produk SERJA CENGKANIS (Serbuk Jahe Kombinasi Cengkeh dan Kayu Manis).



Gambar 1. Flowchart kegiatan pengabdian masyarakat

Tahap Analisis

Tahap analisis dilakukan untuk mengetahui keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat. Analisis dilakukan menggunakan SPSS untuk kemudian diuji menggunakan *Paired Sample Test*. Dari hasil analisis menggunakan SPSS dapat disimpulkan ada tidaknya peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengambil tema "NASI KETAN: Pemanfaatan Serbuk Jahe Kombinasi Cengkeh dan Kayu Manis guna atasi Depresi pada Kesehatan Mental Remaja di Era Pandemi" yang dilaksanakan di Dusun Kleco, Ngombakan, Polokarto, Sukoharjo. Kegiatan dihadiri oleh Kepala Desa Ngombakan, Kepala Dusun Kleco dan para remaja yang tergabung dalam kegiatan masyarakat Karang Taruna "Esti Manunggal" dengan jumlah anggota 50 orang. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rangkaian jadwal kegiatan yang tertera pada susunan acara, tanpa ada kendala yang berarti. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir secara tertib. Peserta juga memberikan respon yang aktif dan antusias dalam bertanya maupun menanggapi pertanyaan. Demikian pula pada pengisian kuesioner kegiatan pre-test dan post-test seluruh peserta yang hadir berpartisipasi aktif. Dengan demikian, hasil penilaian evaluasi kegiatan maupun penilaian hasil pre-test dan post-test yang diperoleh dapat dinyatakan representatif.

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan aplikasi keilmuan yang diajarkan melalui metode ilmiah sebagai bentuk pemecahan masalah dalam kehidupan masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah mempercepat proses pendalaman ilmu pengetahuan yang mengikuti perkembangan jaman, sehingga menjadi penerapan pendidikan seumur hidup sesuai tuntutan kemajuan zaman dan pembangunan yang merupakan bagian dari konsep pendidikan seumur hidup.

Kegiatan ini didahului dengan proses registrasi guna mendaftarkan peserta yang hadir pada acara pengabdian kepada masyarakat. Mengingat kita belum terlepas dari pandemic covid-19 maka dilakukan pengkondisian peserta agar tertib dan patuh protokol kesehatan dengan memakai masker serta menggunakan handsanitizer sebelum masuk ruangan. Pretest dan Posttest dilakukan sebagai gambaran evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung.

Penyuluhan tentang Edukasi dan Gambaran Kondisi Psikologi Remaja dimasa Pandemi mengupas pengertian dan tahap remaja; pengertian, faktor, gejala, karakteristik penyebab, pencegahan, dan terapi stress. Penyuluhan tentang pemanfaatan dan mengupas kandungan bahan alam untuk mood booster memaparkan jenis, kandungan, khasiat/ mekanisme kerja, cara pemanfaatan bahan alam untuk Kesehatan mental; pengertian, kandungan zat berkhasiat jahe, kayu manis, cengkeh serta sifat dan manfaatnya bagi kesehatan mental.



Gambar 2 Penyuluhan mengupas jahe sebagai *Mood Booster*

Jahe dapat mengobati stres karena diperkaya dengan sumber antioksidan. Penelitian dalam jurnal ilmiah *Biomolecular and Clinical Aspects*, menunjukkan bahwa jahe dapat mengurangi berbagai jenis stres oksidatif. Stres ini terjadi karena banyaknya radikal bebas yang menumpuk di dalam tubuh. Karena hal itu, ketika mengonsumsi jahe dengan tingkat antioksidan yang tinggi, ini menjadi cara efektif untuk menghilangkan radikal bebas dan mencegah kerusakan sel yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, termasuk kanker.

Rimpang jahe mengandung zingiberen dan zingiberol yang menghangatkan dan memiliki efek relaksasi (menenangkan) sehingga akan menstimulus fungsi sirkuit otak yang berfungsi mengatur rasa takut, cemas dan emosi. Handayani (2022) melaporkan minyak atsiri rimpang jahe merah (*Zingiber officinale roscoe var. Rubrum*) dapat memberikan efek antidepresan. Di dalam jahe mengandung ginger yang sangat tinggi sehingga mampu merangsang rasa keyakinan diri sehingga disebut dengan "oil of empowerment" (Hermadi, 2019). Menurut (Saragih, 2015), jahe mengandung senyawa-senyawa yang bersifat antioksidan. Hasil penelitian Nurmadillah, 2019, menunjukkan bahwa senyawa aktif non

volatil fenol seperti gingerol, shogaol, dan zingeron, yang terdapat pada jahe terbukti memiliki kemampuan sebagai antioksidan.

Workshop dan demonstrasi pembuatan SERJA CENGKANIS minuman serbuk jahe kombinasi kayu manis dan cengkeh, yang disampaikan melalui pemaparan video. Para peserta sangat antusias mengikuti workshop dan aktif menyampaikan beberapa pertanyaan terkait dengan pembuatan SERJA CENGKANIS. Para peserta juga sangat tertarik ingin mencicipi produk SERJA CENGKANIS yang telah dibuat. Produk tersebut dapat digunakan sebagai alternatif usaha bagi karang taruna “Esti Manunggal” karena produk tersebut dapat dikonsumsi berbagai usia. Serbuk jahe kombinasi cengkeh dan kayu manis yang siap dikemas dan diberi label terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3 Produk “Serja Cengkanis” Serbuk Jahe Kombinasi Cengkeh dan Kayu Manis



Gambar 4 Foto Bersama Anggota Karang Taruna dan Tim Pengabdian Masyarakat STIKES Nasional

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pengisian lembar posttest dan kuisioner pelaksanaan kegiatan. Seluruh peserta tertib dalam mengerjakan posttest maupun dalam mengisi kuisioner untuk mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan yang diselenggarakan.

Penutup dipandu oleh pembawa acara dan dilanjutkan dengan foto Bersama ketua karang taruna “Esti Manunggal”, tim pengabdian, dan anggota karang taruna dusun Kleco

desa Ngombakan sebagaimana disajikan pada gambar. Acara berakhir dengan tertib dan aman.

Peningkatan pengetahuan remaja karang taruna dievaluasi dari hasil pretest dan posttest. Nilai pretest menunjukkan tingkat pengetahuan peserta karang taruna mengenai kondisi stress pada remaja sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan dan workshop. Sedangkan nilai posttest menunjukkan tingkat pengetahuan peserta karang taruna mengenai kondisi stress pada remaja sesudah mengikuti kegiatan penyuluhan dan workshop. Dengan demikian nilai pretest dan posttest dapat memberikan gambaran peningkatan pengetahuan peserta karang taruna terhadap materi yang disajikan dalam kegiatan penyuluhan dan workshop. Pertanyaan yang disampaikan saat pretest maupun posttest diantaranya pengertian dari sehat, apakah yang dimaksud kesehatan mental, masa saat terjadi perubahan biologis, psikologis, dan sosial, beberapa factor yang mempengaruhi Kesehatan mental, factor internal dan eksternal yang mempengaruhi Kesehatan mental, penyebab gangguan mental, dan akibat yang ditimbulkan akibat gangguan mental.

Tabel 1. Penggolongan Hasil Pretest dan Posttest

Tingkat Pengetahuan	Hasil Pretest	Hasil Posttest
Kurang (< 70)	3,44 %	3,44 %
Cukup (70-80)	31,03 %	27,58 %
Baik (> 80)	65,51 %	68,96 %

Berdasarkan gambaran umum nilai pretest pada tabel dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atau lebih dari setengah peserta sudah memiliki pengetahuan tentang materi yang akan disampaikan, namun masih banyak yang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup bahkan kurang. Berdasarkan gambaran umum nilai posttest pada tabel dapat disimpulkan bahwa setelah menerima penjelasan materi para peserta memiliki tingkat pengetahuan dengan pemahaman yang lebih baik terhadap kesehatan mental dan pemanfaatan bahan alam untuk mengatasi stress. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil posttest peserta yang hampir mencapai 100% mengalami peningkatan nilai, hanya 3,44 % peserta yang masih kurang dalam memahami materi yang disampaikan setelah pelaksanaan kegiatan.

Berdasarkan hasil nilai pretest dan posttest kemudian dimasukkan ke dalam SPSS untuk kemudian diuji menggunakan Paired Sample Test.

Tabel 2 Paired Samples Test

Test	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PreTest	87,2414	29	13,33539	2,47632
PostTest	90,3448	29	11,48998	2,13364

Pada “Paired Samples Statistic” terlihat statistik deskriptif berupa rata-rata dan standar deviasi pretest dan posttest. Rata-rata pretest 87,2414 dengan standar deviasi 13,33539, dan rata-rata posttest 90,3448 dengan standar deviasi 11,48998. Uji t dapat dilihat pada tabel “Paired Samples Test”, terdapat nilai mean perbedaan antara pretest dan posttest

adalah 3,10345 dengan standar deviasi 4,70824. Perbedaan ini diuji dengan uji t menghasilkan nilai p yang dapat dilihat pada kolom "Sig (2-tailed)". Hasil Sig (2-tailed) sebesar 0,001. Artinya ada perbedaan signifikan antara rata-rata nilai peserta PKMD Pre Test dan nilai rata-rata Post Test.

jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) menghambat oksidasi minyak kacang tanah (*Arachis hypogaea* L.). In Cocos (Vol. 6, No. 15).

4. Kesimpulan

Kegiatan "NASI KETAN" mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja karang taruna tentang kesehatan mental dan pemanfaatan bahan alam untuk mengatasi stress, serta mampu melatih remaja karang taruna untuk memanfaatkan jahe, cengkeh, dan kayu manis dalam pembuatan minuman serbuk sebagai upaya untuk mengatasi stress di Dusun Kleco, Desa Ngombakan, Polokarto, Sukoharjo.

Setelah dilakukan olah data menggunakan SPSS dengan uji Uji Paired sample t-test dapat diketahui bahwa ada perbedaan signifikan antara rata-rata nilai peserta PKMD Pre Test dan nilai rata-rata Post Test pada kegiatan PKMD di Dusun Kleco, Desa Ngombakan, Polokarto, Sukoharjo dengan menguji nilai rata-rata antara Pretest dan nilai rata-rata Posttest.

Acknowledgements

Ucapan terima kasih dan apresiasi diberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional yang telah memberikan berbagai fasilitas baik materiil maupun sarana dan prasarana.

Referensi

- Handayani, P. A. (2022). Penggunaan Jahe Merah (*Zingiber Officinale*) Dan Kunyit Putih (*Curcuma Zedoaria*) Sebagai Imunomodulator Dimasa Pandemi. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIKA)*, 1(2), 40-46.
- Hermadi, A. V. L. (2019). Pengaruh Aromatherapi Jahe Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Didesa Borobudur Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2019. Disertasi. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Hudaya, Y. N., & Subroto, M. (2021). Dampak Hukuman Seumur Hidup Bagi Kesehatan Mental Narapidana Di Dalam Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 1(2), 195-200.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Nurmadillah, S. (2019). Pengembangan Produk Jelly Drink Berbasis Daging Daun Lidah Buaya (*Aloe Vera* L.) Dan Ekstrak Sari Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) Sebagai Pangan Fungsional. Dissertation. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Saragih, J., Assa, J., & Langi, T. M. (2015). Aktivitas antioksidan ekstrak

