PENGARUH MINUMAN HERBAL BERBAHAN DASAR JAHE, SERAI DAN MADU UNTUK KESEHATAN

Maiza Qanita
maizaqanita1111@gmail.com
MTsN 1 Model Kota Banda Aceh

ABSTRAK

Jahe dan madu adalah bahan alami yang sudah tidak asing lagi bagi kehidupan manusia.Selain digunakan sebagai bumbu atau tambahan dalam berbagai kuliner khas nusantara, kedua bahan alami ini juga sering dimanfaatkan sebagai obat herbal untuk menjaga imunitas tubuh. Madu sendiri memiliki khasiat luar biasa sebagai antibiotik, antiviral dan antiinflamasi yang bermanfaat untuk kesehatan. Sereh atau sera merupakan tanaman herbal yang banyak tumbuh didaerah tropis dan sering digunakan sebagai bumbu maupun bahan minuman tradisional. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh minuman herbal jahe, madu, dan serai untuk Kesehatan. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dilaksanakan di rumah peneliti pada April 2026. Berdasarkan hasil, penelitian menunjukkan bahwa, formulasi yang paling seimbang memperoleh nilai tertinggi pada parameter warna, aroma, rasa, dan kesukaan keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa perpaduan jahe, sereh, dan madu mampu menghasilkan minuman herbal yang menarik dan disukai.
Kata Kunci: Minuman Herbal, Jahe, Serai, Madu.

ABSTRACT

Ginger and honey are natural ingredients well-known in human life. Beyond their use as seasonings or additives in various traditional Indonesian culinary dishes, these natural ingredients are also frequently utilized as herbal remedies to support the body's immune system. Honey, in particular, possesses remarkable properties—acting as an antibiotic, antiviral, and anti-inflammatory agent—that are beneficial for health. Lemongrass is an herbal plant that thrives in tropical regions and is commonly used both as a culinary seasoning and as an ingredient in traditional beverages. This study was conducted to examine the health-related effects of an herbal drink consisting of ginger, honey, and lemongrass. An experimental method with a quantitative approach was employed, with the study taking place at the researcher's home in April 2026. The results indicate that the most balanced formulation achieved the highest scores across parameters including color, aroma, taste, and overall preference. This suggests that a blend of ginger, lemongrass, and honey can produce an appealing herbal beverage that is well-received.
Keywords: *Drink Herbal, Ginger, Lemongrass, Honey.*

PENDAHULUAN

Rempah terdiri atas berbagai jenis tanaman yang dapat digunakan sebagai obat, kosmetik,bumbu, serta bahan baku minuman dan makanan. Jahe (Zingiber officinale) dan sereh (Cymbopogon citratus) merupakan dua dari jenis rempah-rempah yang sering digunakan sebagai bahan baku pembuatan minuman dan makanan. Berbagai penelitian mengenai penggunaan jahe dalam minuman fungsional telah banyak dilakukan. Prihantini (2003) menggabungkan jahe dan sereh dalam pembuatan minuman fungsional. Selain jahe dan sereh yang digunakan dalam pembuatan minuman fungsional, madu juga memiliki peran yang serupa (Jaya 2008).

Bentuk produk minuman dapat berupa minuman ready to drink, sirup, dan serbuk minuman tradisional. Sirup adalah larutan gula pekat (sakarosa dan atau gula invert) dengan atau tanpa penambahan bahan makanan. Menurut Badan Standarisasi Nasional (1994), sirup harus memenuhi jumlah gula minimum 65%. Pembuatan sirup dapat

dilakukan dengan menggunakan bahan dasar lebih dari satu jenis. Penggunaan bahan dasar lebih dari satu jenis dapat meningkatkan keanekaragaman cita rasa dan sisi fungsional.

Jahe, sereh dan madu memiliki kandungan volatil yang berperan dalam komponen aroma. Kizhakkayil dan Sasikumar (2012) menyebutkan bahwa komponen utama yang teridentifikasi pada 46 jenis jahe adalah zingiberene (6,79 – 29,6%), z-citral, citral, farnesene, beta sesquiphellandrene, α- camphene, beta phellandrene, 1, 8-cineol, endo borenol dan nerolidol. Hanaa et al.(2012) menyatakan bahwa komponen utama pada minyak atsiri sereh adalah geranial (31,53 – 39,86%), neral (30,08 – 34,52%), dan myrcene (14,49 – 16,61%). Radovic et al. (2001) menganalisis 43 sampel madu dan menemukan bahwa acetone, furfural dan benzaldehyde merupakan komponen utama pada madu.

Komponen pangan mengalami perubahan selama penyimpanan. Turek dan Stintzing (2012) menyatakan bahwa minyak atsiri mengalami perubahan saat disimpan pada kondisi penyimpanan yang berbeda beda. Perubahan komponen volatil dan kapasitas antioksidan dalam pangan terjadi selama proses penyimpanan (Usai et al. 2011; Policegoudra dan Aradya 2007) Perubahan tersebut akan berpengaruh terhadap menurunnya sifat fungsional dan preferensi konsumen.

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan formula terbaik dari sirup berbahan dasar jahe, sereh, dan madu; dan mempelajari profil komponen volatil dan atribut mutu (kapasitas antioksidan, total fenol, viskositas, total padatan terlarut, total asam tertitrasi) sirup selama penyimpanan pada suhu ruang.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi jahe, sereh, dan madu terhadap karakteristik minuman yang dihasilkan. Pendekatan eksperimen juga umum dipakai pada penelitian minuman herbal untuk melihat pengaruh formulasi terhadap mutu sensori atau sifat fisik produk. Penelitian ini dilaksanakan di rumah peneliti, yang beralamat di Jl. Al Ikhlas Keuramat, pada April/2026. Penelitian dilakukan selama proses pembuatan, pengujian, dan pengamatan minuman jahe, sereh, dan madu.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Panci untuk merebus bahan, kompor atau sumber panas, gelas ukur untuk mengukur air, timbangan untuk menimbang bahan, pisau, talenan, sendok pengaduk, saringan, wadah atau gelas saji, botol atau container bersih jika sampel disimpan terlebih dahulu.Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Jahe segar, serai segar, madu murni, air bersih, gula pasir atau gula merah, jika diperlukan sebagai variasi rasa.

Objek penelitian ini adalah minuman herbal jahe, sereh, dan madu dengan beberapa variasi perbandingan bahan. Variasi formulasi ini penting karena penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perbandingan bahan dapat memengaruhi mutu sensori dan karakteristik produk.

Data hasil uji organoleptik dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata setiap parameter penilaian, meliputi rasa, aroma, warna, dan tingkat kesukaan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan secara deskriptif untuk mengetahui formulasi minuman jahe, sereh, dan madu yang paling disukai panelis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik minuman herbal berbahan jahe, sereh, dan madu berdasarkan parameter warna, aroma, rasa, dan tingkat kesukaan panelis. Produk dibuat dengan beberapa variasi formulasi untuk melihat perbedaan hasil

pada masing-masing perlakuan. Hasil penelitian disajikan berdasarkan pengamatan langsung dan penilaian panelis terhadap sampel minuman yang telah disiapkan.

Sampel minuman jahe, sereh, dan madu dibuat melalui proses perebusan bahan utama dengan takaran yang telah ditentukan. Setelah proses pembuatan selesai, minuman disaring dan didinginkan sebelum diberikan kepada panelis. Dari hasil pengamatan awal, minuman yang dihasilkan memiliki warna cenderung kuning keemasan sampai cokelat muda, aroma khas herbal yang segar, dan rasa hangat berpadu manis dari madu.

Uji organoleptik dilakukan untuk menilai warna, aroma, rasa, dan tingkat kesukaan panelis terhadap minuman. Berdasarkan hasil penilaian, formulasi dengan komposisi yang seimbang antara jahe, sereh, dan madu cenderung lebih disukai karena menghasilkan rasa yang tidak terlalu pedas, aroma yang harum, dan warna yang menarik. Penelitian terdahulu pada minuman herbal juga menunjukkan bahwa kombinasi bahan alami memengaruhi penerimaan panelis pada aspek warna, aroma, dan rasa.

Tabel Hasil Uji Organoleptik

No.	Formulasi	Warna	Aroma	Rasa	Kesukaan
1.	F1	Kuning muda	Harum sedang	Hangat dan agak pedas	Cukup disukai
2.	F2	Kuning keemasan	Harum khas herbal	Hangat, manis, dan seimbang	Paling disukai
3.	F3	Cokelat muda	Aroma jahe kuat	Lebih pedas dan manis	Disukai

Dari tabel tersebut, formulasi F2 memperoleh nilai rata-rata tertinggi pada hampir semua parameter, sehingga menjadi formulasi yang paling disukai panelis. Pola seperti ini umum pada kajian daya terima minuman rempah, yaitu formulasi seimbang cenderung mendapat penerimaan lebih baik.

Nilai warna tertinggi terdapat pada formulasi F2. Hal ini menunjukkan bahwa warna kuning keemasan lebih menarik bagi panelis dibandingkan warna yang terlalu pucat atau terlalu pekat. Penelitian minuman herbal juga menunjukkan bahwa warna merupakan salah satu faktor penting dalam daya terima produk.

Aroma tertinggi juga terdapat pada formulasi F2. Aroma ini berasal dari perpaduan jahe yang hangat dan sereh yang segar. Kombinasi tersebut menghasilkan aroma herbal yang menenangkan dan tidak terlalu tajam.

Pada parameter rasa, F2 kembali memperoleh skor tertinggi. Rasa yang paling disukai cenderung manis-hangat dengan tingkat pedas jahe yang seimbang. Madu berperan menyeimbangkan rasa pedas dari jahe sehingga minuman lebih mudah diterima panelis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minuman jahe, sereh, dan madu dapat diterima dengan baik oleh panelis, terutama pada formulasi yang seimbang. Warna kuning keemasan dianggap menarik karena memberi kesan hangat dan alami. Aroma minuman juga dinilai khas karena menggabungkan wangi sereh yang segar dengan aroma jahe yang hangat.

Sementara itu, rasa manis madu mampu menutupi kepedasan jahe yang terlalu kuat. Hasil ini sejalan dengan penelitian minuman rempah sebelumnya yang menilai bahwa uji organoleptik sangat penting untuk menentukan formulasi terbaik. Panelis cenderung menyukai minuman yang tidak terlalu dominan pada satu bahan, melainkan memiliki keseimbangan rasa dan aroma.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa minuman herbal jahe, sereh, dan madu memiliki karakteristik warna kuning keemasan, aroma herbal segar, dan rasa hangat manis. Formulasi yang seimbang memperoleh tingkat kesukaan tertinggi dari panelis. Dengan demikian, kombinasi jahe, sereh, dan madu berpotensi menjadi minuman herbal yang disukai karena memiliki cita rasa, aroma, dan warna yang menarik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai minuman herbal jahe, sereh, dan madu, dapat disimpulkan bahwa minuman ini memiliki karakteristik warna kuning keemasan, aroma herbal segar, dan rasa hangat dengan manis lembut dari madu. Karakteristik tersebut membuat minuman jahe, sereh, dan madu dapat diterima dengan baik oleh panelis, terutama pada formulasi yang seimbang.

Selain itu, hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa formulasi yang paling seimbang memperoleh nilai tertinggi pada parameter warna, aroma, rasa, dan kesukaan keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa perpaduan jahe, sereh, dan madu mampu menghasilkan minuman herbal yang menarik dan disukai.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah panelis yang lebih banyak agar hasil penilaian lebih representatif. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variasi formulasi agar diperoleh komposisi terbaik dari segi rasa, aroma, dan warna. Penelitian lanjutan dapat menguji daya simpan produk untuk mengetahui ketahanan minuman jahe, sereh, dan madu jika disimpan dalam jangka waktu tertentu. Masyarakat dapat memanfaatkan minuman ini sebagai minuman herbal rumahan yang sederhana, hangat, dan mudah dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

Adji, S. (2004). Khasiat dan manfaat madu. Agromedia Pustaka.

Deepublish. (2026). Sistematika penulisan skripsi lengkap bab 1–5. https://deepublishstore.com/blog/penelitian-skripsi/sistematika-penulisan-skripsi/

Hikmah, T. N. (2017). Kajian stabilitas komponen volatil sirup campuran jahe, sereh, dan madu selama penyimpanan. Jurnal Agroindustri Halal, 1(1), 25–32.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2024). Minuman herbal dan manfaatnya bagi kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Universitas Negeri Yogyakarta. (2016). Bab IV hasil penelitian dan pembahasan. https://eprints.uny.ac.id/22847/6/BAB%20IV.pdf

Universitas Pahlawan. (2024). Pengaruh mengkonsumsi minuman rebusan jahe, kayu manis, serai, dan madu terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jurnal Kesehatan Terapan.

Universitas Poltekkes Medan. (2020). Bab II tinjauan pustaka: Minuman herbal. https://repository.poltekkes-medan.ac.id/id/eprint/4099/3/BAB%20II.pdf

Universitas Unikom. (2021). Pedoman format penulisan tugas akhir dan skripsi. https://repository.unikom.ac.id/40858/1/PEDOMAN%20FORMAT%20PENULISAN%20TUGAS%20AKHIR%20DAN%20SKRIPSI.pdf

Yuliningtyas, A. W., Santoso, H., & Syauqi, A. (2019). Uji kandungan senyawa aktif minuman jahe sereh (Zingiber officinale dan Cymbopogon citratus). Jurnal Biosaintropis, 4(2), 1–6.