

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 3	Edition: Juni 2026 – September 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 23 Juni 2026	Revised: 26 Juni 2026	Accepted: 28 Juni 2026

EDUKASI INOVASI HERBAL PUDDING SEBAGAI DESSERT SEHAT BERBASIS JAHE DAN KUNYIT UNTUK PENINGKATAN IMUN GENERASI Z

Pintata Sembiring¹, Sofia Rahmi², Angga Nugraha Sanjaya³, Erdiwan⁴

Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Email : sembiringpintata@gmail.com

Abstract

Generation Z is a group highly familiar with advances in digital technology, yet they tend to adopt unhealthy lifestyles. Habits such as consuming fast food, lack of physical activity, irregular sleep patterns, and high stress levels make their immune system vulnerable to weakening. Meanwhile, public understanding of the pharmacist profession remains very limited and is often merely equated with being a medicine seller in pharmacies. Therefore, this community service activity was conducted in the form of socialization regarding the role of the pharmacist profession and education on the use of local plants—ginger and turmeric—processed into an innovative herbal pudding as a healthy dessert to boost immunity among Generation Z at SMAN 13 Medan. The activity was carried out using interactive counseling methods, material presentations, group discussions, and direct demonstrations of herbal pudding production. The results show a significant improvement in participants' understanding of the scope and actual roles of pharmacists, knowledge of the bioactive compounds and health benefits of ginger and turmeric as immune boosters, and highly enthusiastic responses toward the innovative product. Participants considered herbal pudding a more modern, practical form of preparation with a flavor preferred by young people compared to traditional herbal drinks. This activity is expected to raise health awareness among adolescents and encourage the utilization of Indonesia's natural wealth as a base for developing beneficial healthy food innovations.

Keywords: *pharmacist profession, herbal pudding, ginger, turmeric, immune system, Generation Z.*

I. LATAR BELAKANG

Profesi apoteker merupakan salah satu tenaga kesehatan yang memiliki peran sangat strategis dalam menjamin mutu, keamanan, efektivitas, serta rasionalitas penggunaan obat bagi masyarakat. Berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku, ruang lingkup pekerjaan apoteker mencakup pelayanan kefarmasian langsung kepada pasien, penjaminan kualitas sediaan farmasi, penelitian dan pengembangan obat, distribusi yang aman, hingga memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat luas. Namun hingga saat ini, masih banyak kalangan masyarakat, khususnya remaja pelajar, yang belum memahami secara utuh tugas dan tanggung jawab profesi ini. Sebagian besar hanya memandang apoteker sebagai tenaga yang bekerja melayani penjualan obat di apotek, padahal kontribusi apoteker sangat luas dalam upaya peningkatan kualitas hidup dan derajat kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tepat dan menarik sejak dini kepada pelajar agar persepsi tersebut dapat diluruskan dan pemahaman mengenai profesi apoteker menjadi lebih tepat.

Di sisi lain, Generasi Z yang tumbuh dan berkembang pesat di era kemajuan teknologi justru menghadapi tantangan kesehatan yang semakin kompleks akibat perubahan pola hidup. Generasi ini cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan instan dan cepat saji yang kaya akan garam, gula, serta lemak jenuh namun rendah kandungan serat dan nutrisi penting lainnya. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik akibat terlalu lama berinteraksi dengan perangkat elektronik, pola tidur yang tidak teratur, serta tingginya tekanan akademik dan sosial yang memicu stres kronis, menjadi faktor risiko utama yang dapat menurunkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Padahal, sistem imun merupakan mekanisme pertahanan alami tubuh yang berperan melindungi diri dari serangan berbagai jenis infeksi penyakit. Agar sistem pertahanan ini dapat bekerja secara optimal, diperlukan dukungan asupan nutrisi yang cukup serta konsumsi bahan alami yang kaya akan senyawa bioaktif pendukung kesehatan.

Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki kekayaan sumber daya alam berupa tanaman obat yang sangat melimpah dan berpotensi besar dikembangkan sebagai bahan dasar pangan fungsional. Di antara sekian banyak jenisnya, jahe (*Zingiber officinale*) dan kunyit (*Curcuma longa* L.) merupakan dua rempah yang sangat mudah ditemukan dan telah lama dimanfaatkan secara turun-temurun. Jahe mengandung senyawa aktif utama yaitu gingerol dan shogaol yang memiliki khasiat sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta mampu melancarkan peredaran darah. Sementara itu, kunyit kaya akan kurkumin yang berperan penting sebagai imunomodulator untuk mengatur dan meningkatkan kerja sistem kekebalan tubuh.

Kombinasi keduanya diketahui memberikan efek sinergis yang lebih optimal, sehingga sangat tepat dijadikan alternatif alami untuk membantu menjaga dan memperkuat daya tahan tubuh. Meskipun memiliki segudang manfaat, pemanfaatan jahe dan kunyit di kalangan remaja masih relatif terbatas. Hal ini disebabkan oleh bentuk penyajian tradisionalnya berupa air rebusan yang dianggap memiliki rasa pahit, pedas, serta kurang praktis dan menarik bagi selera anak muda. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi pengolahan agar rempah ini dapat diterima luas. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah mengolahnya menjadi produk puding herbal. Puding dipilih

sebagai media karena memiliki tekstur yang lembut, kenyal, cita rasa yang cenderung manis dan menyegarkan, serta tampilannya yang menarik sehingga sesuai dengan karakteristik dan kesukaan Generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi guna meluruskan persepsi masyarakat mengenai profesi apoteker sekaligus mengenalkan inovasi pengolahan jahe dan kunyit menjadi puding herbal sebagai alternatif camilan sehat yang lezat dan bermanfaat untuk mendukung kesehatan tubuh remaja.

II. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan SMAN 13 Medan pada hari Senin, 18 Mei 2026. Sasaran utama kegiatan adalah siswa-siswi sekolah menengah atas tersebut, dengan melibatkan kepala sekolah, guru-guru, serta mahasiswa dan dosen pembimbing dari Program Studi Profesi Apoteker Institut Kesehatan Deli Husada Delitua. Metode utama yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah penyuluhan interaktif dan edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi praktik pembuatan produk. Secara rinci, tahapan kegiatan dibagi menjadi tiga bagian berikut:

2.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan persiapan secara matang guna menjamin kelancaran acara. Persiapan meliputi penyusunan materi edukasi yang disusun secara sistematis dan mudah dipahami, meliputi penjelasan lengkap mengenai definisi dan ruang lingkup profesi apoteker, cara kerja sistem imun tubuh, kandungan dan manfaat kesehatan jahe serta kunyit, serta konsep pangan fungsional. Selain itu, disiapkan pula media penyampaian berupa tayangan presentasi yang menarik, alat dan bahan yang dibutuhkan untuk demonstrasi pembuatan puding herbal, spanduk kegiatan, serta hadiah untuk peserta sebagai bentuk apresiasi.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari pihak sekolah, dilanjutkan dengan sosialisasi mengenai profesi apoteker. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan diselengi tanya jawab agar peserta lebih aktif. Selanjutnya, disampaikan penjelasan mengenai pentingnya menjaga sistem imun tubuh serta manfaat dan kandungan senyawa aktif yang terdapat di dalam jahe dan kunyit.

2.2.1 Tahapan Pembuatan Puding Herbal

1. Persiapan Bahan: Jahe dan kunyit segar dibersihkan, dikupas, diparut halus, kemudian diperas dan disaring untuk mendapatkan sari patinya yang bebas ampas.
2. Pencampuran: Sari jahe dan kunyit dicampur dengan air matang, bubuk agar/jelly, santan/susu, dan gula secukupnya sesuai takaran yang telah ditentukan.

3. Pemasakan: Campuran dimasak dengan suhu sedang dan waktu terkontrol agar senyawa aktif seperti gingerol dan kurkumin tidak rusak akibat panas berlebih.
4. Pencetakan: Setelah matang, adonan dituang ke dalam cetakan, dibiarkan hingga dingin dan membentuk tekstur padat, kemudian disimpan di lemari pendingin agar lebih nikmat saat dikonsumsi.

Untuk menambah antusiasme dan pemahaman, diselenggarakan pula kuis interaktif dan permainan ringan yang melibatkan seluruh siswa, di mana peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar akan mendapatkan hadiah kecil sebagai bentuk apresiasi.

2.3 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap antusiasme dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung, tingkat perhatian saat penyampaian materi, serta tanggapan yang diberikan setelah mencicipi produk puding herbal. Selain itu, penilaian juga dilakukan melalui respon peserta saat sesi tanya jawab dan permainan, untuk melihat sejauh mana materi yang disampaikan dapat dipahami dan diserap dengan baik oleh siswa-siswi.



Gambar 1. Foto Bersama

III. HASIL

Setelah rangkaian kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan, diperoleh hasil sebagai berikut:

3.1 Hasil Karakteristik Produk Puding Herbal

Puding herbal yang dihasilkan memiliki karakteristik yang sangat baik, yaitu:

- Warna: Berwarna kuning cerah alami dari kandungan kunyit, tanpa tambahan pewarna buatan.
- Tekstur: Lembut, kenyal, dan mudah dikunyah.
- Rasa: Memiliki cita rasa yang seimbang, manis dan segar dengan aroma khas rempah, tanpa terasa pahit atau terlalu pedas sehingga nyaman dikonsumsi oleh remaja.
- Kandungan Gizi: Proses pengolahan yang terkontrol berhasil mempertahankan kandungan senyawa aktif gingerol, shogaol, dan kurkumin yang bermanfaat bagi kesehatan.

3.2 Hasil Pemahaman dan Tanggapan Peserta

- Peserta mampu memahami definisi profesi apoteker secara utuh serta mengetahui ruang lingkup pekerjaannya yang luas, mulai dari pelayanan di apotek, industri farmasi, penelitian, hingga peran dalam pengawasan obat dan makanan.
- Peserta memiliki pemahaman yang baik mengenai fungsi sistem imun tubuh sebagai pertahanan alami serta mengetahui secara rinci kandungan senyawa aktif dan manfaat kesehatan dari tanaman jahe dan kunyit.
- Peserta mampu memahami konsep inovasi pangan fungsional dan memiliki ketertarikan untuk mencoba membuat sendiri puding herbal di rumah sebagai alternatif makanan penutup yang sehat.
- Peserta menunjukkan sikap yang lebih bijak dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi untuk menerapkan pola hidup sehat demi mendukung pertumbuhan dan kesehatan diri.



Gambar 2. Penyajian Puding herbal Jahe dan Kunyit.

IV. PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 13 Medan berlangsung dengan lancar, kondusif, dan mendapatkan antusiasme yang sangat tinggi dari seluruh siswa dan guru yang hadir. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan didukung oleh media visual yang menarik, sehingga informasi yang disampaikan dapat lebih mudah diterima dan dipahami oleh peserta.

Pada sesi pertama, sosialisasi mengenai Profesi apoteker memberikan wawasan baru bagi sebagian besar peserta. Sebelumnya, hampir seluruh siswa hanya mengetahui bahwa apoteker bekerja melayani penjualan obat di apotek. Namun setelah mendapatkan penjelasan, persepsi tersebut berubah menjadi lebih luas. Peserta memahami bahwa apoteker memiliki tanggung jawab besar dalam menjamin keamanan, mutu, dan efektivitas obat, memberikan konseling yang tepat kepada masyarakat, hingga berperan aktif dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meluruskan pandangan yang selama ini terbatas.

Pada sesi kedua, materi mengenai sistem imun tubuh dan manfaat jahe serta kunyit disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dicerna. Peserta memahami bahwa gaya hidup yang kurang sehat dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga dibutuhkan asupan pendukung seperti bahan alami. Terkait mekanisme kerja, dijelaskan bahwa kurkumin dalam kunyit berperan utama sebagai imunomodulator, yaitu senyawa yang mampu mengatur dan meningkatkan kerja sistem kekebalan tubuh dengan cara meningkatkan aktivitas sel darah putih, sel T, sel B, dan sel pembunuh alami untuk melawan infeksi. Sedangkan jahe yang mengandung gingerol dan shogaol berperan sebagai antioksidan dan antiinflamasi yang melindungi sel tubuh dari kerusakan. Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis yang lebih baik dibandingkan dikonsumsi secara terpisah, sehingga manfaatnya dalam menjaga daya tahan tubuh menjadi lebih optimal.

Pada sesi ketiga, pengenalan inovasi puding herbal mendapatkan respon yang sangat positif dari masyarakat khususnya Generasi Z. Produk ini dinilai berhasil mengubah persepsi peserta terhadap olahan tradisional. Teksturnya yang lembut, rasanya yang manis dan segar, serta warnanya yang menarik menjadikan peserta merasa tertarik dan menyukainya. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa produk ini jauh lebih menarik dibandingkan bentuk rebusan tradisional yang selama ini dikenal. Hal ini membuktikan bahwa inovasi pengolahan merupakan kunci penting agar bahan alami lokal dapat diterima luas dan dimanfaatkan oleh generasi muda.

Melalui sesi tanya jawab dan permainan, terlihat bahwa pengetahuan peserta meningkat secara signifikan. Mereka tidak hanya memahami materi secara teoretis, tetapi juga mulai menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan terbuka untuk mengonsumsi olahan alami dalam bentuk yang lebih modern. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi yang dikemas secara menarik dan relevan dengan kebutuhan sasaran akan memberikan dampak yang jauh lebih baik.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berisi sosialisasi pendidikan profesi apoteker dan edukasi inovasi puding herbal berbasis jahe dan kunyit di SMAN 13 Medan telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai peran dan ruang lingkup profesi apoteker secara nyata. Selain itu, peserta juga menjadi memahami manfaat jahe dan kunyit sebagai bahan alami yang berkhasiat untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, di mana kombinasi keduanya memberikan efek sinergis yang optimal berkat kandungan kurkumin dan senyawa aktif lainnya. Inovasi puding herbal sebagai alternatif makanan penutup sehat mendapatkan respon yang sangat positif dari peserta karena dinilai lebih praktis, lezat, dan sesuai dengan selera Generasi Z. Melalui kegiatan ini, diharapkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan dapat meningkat dan mereka menjadi lebih termotivasi untuk memanfaatkan kekayaan alam Indonesia sebagai bagian dari gaya hidup sehat sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Akmalivah, S. (2018). *Farmakognosi dan Fitokimia*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Ansel, H.C. (2018). *Pengantar Bentuk Sediaan Farmasi*. Jakarta: UI Press.
3. Dalimartha, S. (2020). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Jakarta: Pustaka Obor.
4. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pelayanan Kefarmasian di Apotek*. Jakarta: Depkes RI.
5. Dewantara, M. (2026). Manajemen dewantara. *Jurnal Ilmiah*, 10(2), 1–17.
6. Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2015). *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: Elsevier.
7. Hidayat, S., & Syahputa, A.A. (2020). Sistem imun tubuh pada manusia. *Jurnal Kesehatan*, 2(3), 144–149.
8. Ibrohim, B.S., Rizal, T., Adi, D., Agribisnis, P.S., Pertanian, F., & Madura, U.T. (2024). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi minat Generasi Z dalam membeli jamu Madura. *Jurnal Pertanian dan Kesehatan*, 9, 16–27.
9. Ikatan Apoteker Indonesia. (2022). *Standar Profesi Apoteker*. Jakarta: IAI.
10. Kementerian PPN/Bappenas. (2020). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020–2024*. Jakarta: Bappenas.
11. Mangunwijaya, Y.B. (2019). *Pemanfaatan Herbal dalam Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
12. Manner, J. (2023). Inovasi puding herbal jahe dan kunyit. *Jurnal Teknologi Pangan*, 2(2), 83–88.
13. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2015 tentang Peredaran, Penyimpanan, dan Pelayanan Obat. Jakarta: Kemenkes RI.
14. Pramesthi, A., Sayidina, A., Safitri, A.D., & Fadilati, N. (2026). Peran apoteker dalam pelayanan kesehatan masyarakat. *Jurnal Farmasi Sosial*, 2(2).
15. Sarwono, J. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
16. Sudarmadji, S. (2018). *Analisis Bahan Makanan dan Pertanian*. Yogyakarta: Liberty.
17. Titan, R. (2020). *Generasi Z dan Tantangan Kesehatan*. Medan: USU Press.
18. Winarno, F.G. (2019). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia.