Majalah Cendekia Mengabdi
Volume 4, Nomor 4, Halaman 357-360, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.2022
https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi

Pelatihan Pembuatan Jamu Kunyit Sebagai Herbal Lokal Untuk Kesehatan

Training on the Preparation of Turmeric Herbal Drink as a Local Herbal Remedy for Health

Ali Rakhman Hakim[1*], Dewi Susanti Atmaja[2], Selpi[1], Yulida[1], Putri Najwa[1], Utin Nida Ankhafiya[1]

[1]Program Studi Profesi Apoteker, Jurusan Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

[2]Program Studi Sarjana Farmasi, Jurusan Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

*Korespondensi: alirakhmanhakim@gmail.com

ABSTRAK

Kunyit (*Curcuma longa* L.) merupakan tanaman herbal lokal yang umum digunakan sebagai bumbu dapur, tetapi pemanfaatannya sebagai minuman herbal belum sepenuhnya diketahui masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga Kelurahan Surgi Mufti RT 12, Banjarmasin, dalam mengolah kunyit menjadi jamu kunyit asam secara sederhana dan higienis. Kegiatan dilaksanakan pada 11 September 2026 melalui edukasi, demonstrasi pembuatan jamu, diskusi, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Sebanyak 16 warga mengikuti kegiatan. Bahan yang digunakan meliputi 1 kg kunyit, 7 liter air, 6 biji asam jawa, ½ kg gula putih, ¾ kg gula merah, dan 3 sendok teh garam. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 75% sebelum edukasi menjadi 97,5% setelah edukasi, dengan kenaikan 22,5 poin persentase. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi dan leaflet dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan kunyit sebagai herbal lokal. Kegiatan juga memberikan keterampilan praktis dalam pembuatan jamu kunyit asam.

Kata kunci: Jamu kunyit asam; Kunyit; Herbal lokal; Pengabdian kepada masyarakat

ABSTRACT

Turmeric (Curcuma longa L.) is a local herbal plant commonly used as a culinary spice, although its use as an herbal drink may not be fully understood by the community. This community service activity aimed to improve the knowledge and practical skills of residents of Surgi Mufti RT 12, Banjarmasin, in preparing turmeric-tamarind herbal drink in a simple and hygienic way. The activity was conducted on September 11, 2026, through educational sessions, a preparation demonstration, discussion, leaflet distribution, and pretest–posttest evaluation. Sixteen residents participated. The ingredients included 1 kg of fresh turmeric, 7 liters of water, six tamarind pods, 0.5 kg of white sugar, 0.75 kg of palm sugar, and three teaspoons of salt. The average knowledge score increased from 75% before education to 97.5% afterward, a rise of 22.5 percentage points. These findings indicate that education combined with a practical demonstration and leaflets can help improve community knowledge of turmeric as a local herbal ingredient. Participants also received practical guidance on preparing turmeric-tamarind herbal drink.

Keywords: *turmeric-tamarind herbal drink; turmeric; local herbs; community service*

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat dapat didukung melalui edukasi perilaku hidup sehat dan pemanfaatan sumber daya alam yang tersedia di lingkungan sekitar. Indonesia memiliki tradisi pemanfaatan tanaman herbal, salah satunya kunyit (Curcuma longa L.), yang digunakan sebagai bumbu masakan maupun bahan jamu. Kunyit mengandung kurkuminoid, termasuk kurkumin, yang telah diteliti terkait aktivitas antioksidan dan antiinflamasi (Widyowati & Agil, 2018; Memarzia *et al*., 2021).

Vol. 4, No. 4, Hal. 357-360, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.2022

Sejumlah tinjauan sistematis dan meta-analisis melaporkan potensi suplementasi kunyit atau kurkumin terhadap beberapa penanda inflamasi dan stres oksidatif. Namun, bukti tersebut tidak berarti bahwa jamu dapat menggantikan pemeriksaan atau pengobatan medis yang diperlukan (Dehzad et al., 2023; Jafari et al., 2024). Karena itu, edukasi masyarakat perlu menyampaikan potensi tanaman herbal secara proporsional sekaligus menekankan pengolahan yang bersih dan penggunaan yang bijak.

Permasalahan yang ditemukan di Kelurahan Surgi Mufti RT 12 adalah keterbatasan pengetahuan mengenai kunyit sebagai herbal lokal dan keterampilan mengolahnya menjadi minuman herbal yang sederhana serta higienis. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan pembuatan jamu kunyit asam, dengan target meningkatnya pengetahuan masyarakat dan kemampuan mempraktikkan pengolahan secara mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Jumat, 11 September 2026, di Kelurahan Surgi Mufti RT 12, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Peserta adalah warga yang bersedia mengikuti rangkaian edukasi dan pelatihan. Sebanyak 16 peserta mengikuti kegiatan. Tahapan kegiatan meliputi persiapan bahan dan media edukasi, penyampaian materi, demonstrasi pembuatan jamu kunyit asam, diskusi dan tanya jawab, pembagian leaflet, serta evaluasi pengetahuan melalui pretest dan posttest yang masing-masing terdiri atas lima pertanyaan.

Bahan yang digunakan adalah 1 kg kunyit segar, 7 liter air, 6 biji asam jawa, ½ kg gula putih, ¾ kg gula merah, dan 3 sendok teh garam. Peralatan meliputi alat masak, pisau, talenan, sendok pengaduk, saringan, dan wadah bersih. Prosedur pembuatan dimulai dengan mencuci dan mengupas kunyit, kemudian mengirisnya tipis. Air direbus hingga mendidih, lalu irisan kunyit ditambahkan dan diaduk. Gula putih, gula merah, asam jawa, dan garam dimasukkan serta diaduk hingga larut. Setelah rebusan didinginkan, cairan disaring menggunakan saringan bersih dan disajikan atau disimpan dalam wadah bersih tertutup.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest sebagaimana tercantum dalam laporan kegiatan. Hasil disajikan secara deskriptif. Data yang tersedia tidak memuat uji statistik inferensial, sehingga perubahan skor dilaporkan sebagai perbedaan persentase sebelum dan sesudah edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan diikuti oleh 16 warga. Berdasarkan laporan kegiatan, peserta terdiri atas 15 perempuan (93,75%) dan 1 laki-laki (6,25%). Berdasarkan usia, 10 peserta (62,5%) berada pada rentang 40–60 tahun dan 6 peserta (37,5%) berada pada rentang 61–80 tahun. Kegiatan mencakup penyampaian informasi mengenai kunyit sebagai herbal lokal, demonstrasi pembuatan jamu kunyit asam, diskusi, pembagian leaflet, serta evaluasi pengetahuan.

Evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 75% pada pretest menjadi 97,5% pada posttest, atau meningkat 22,5 poin persentase. Setelah edukasi, 15 dari 16 peserta (93,75%) memperoleh skor maksimal, sedangkan satu

Vol. 4, No. 4, Hal. 357-360, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.2022

peserta memperoleh skor 3 dari skor maksimal 5. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah rangkaian edukasi. Karena tidak dilaporkan kelompok kontrol atau analisis inferensial, hasil ini sebaiknya dipahami sebagai capaian deskriptif kegiatan, bukan bukti kausal yang pasti.

Tabel 1. Karakteristik Peserta kegiatan

Karakteristik	Jumlah (n=16)	Persentase (%)
Perempuan	15	93,75
Laki-laki	1	6,25
Usia 40–60 tahun	10	62,5
Usia 61–80 tahun	6	37,5

Tabel 2. Rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Pengukuran	Rata-rata skor (%)
Pretest	75
Posttest	97,5

Peningkatan tersebut dapat berkaitan dengan penyampaian materi yang disertai demonstrasi langsung dan leaflet, sehingga peserta tidak hanya memperoleh penjelasan lisan, tetapi juga dapat melihat langkah-langkah pembuatan jamu. Pendekatan praktik dapat membantu peserta memahami pemilihan bahan, kebersihan selama pengolahan, perebusan, penyaringan, dan penyimpanan. Kajian ilmiah mengenai kunyit dan kurkumin melaporkan potensi aktivitas antioksidan serta antiinflamasi, tetapi manfaat klinisnya bergantung pada bentuk sediaan, dosis, dan kondisi individu (Dehzad *et al*., 2023; Jafari *et al*., 2024). Oleh karena itu, materi edukasi perlu menghindari klaim bahwa jamu menyembuhkan penyakit atau menggantikan terapi medis.

Luaran kegiatan meliputi produk jamu kunyit asam yang dibagikan kepada warga, leaflet edukasi, dokumentasi kegiatan, dan peningkatan skor pengetahuan peserta. Proses pembuatan perlu tetap memperhatikan kebersihan bahan dan peralatan. Jamu sebaiknya ditempatkan dalam wadah bersih dan tertutup serta disimpan dengan baik; apabila kualitas, bau, atau tampilannya berubah, minuman tidak dianjurkan untuk dikonsumsi.

SIMPULAN

Pelatihan pembuatan jamu kunyit asam di Kelurahan Surgi Mufti RT 12 diikuti oleh 16 peserta dan dilaksanakan melalui edukasi, demonstrasi, diskusi, pembagian leaflet, serta evaluasi pretest dan posttest. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 75% menjadi 97,5%, dengan kenaikan 22,5 poin persentase. Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan panduan praktis kepada masyarakat untuk mengolah kunyit sebagai minuman herbal lokal secara sederhana dan higienis. Hasil evaluasi bersifat deskriptif dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas klinis jamu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada warga Kelurahan Surgi Mufti RT 12 yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga berterima kasih kepada pihak Universitas Sari Mulia atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Vol. 4, No. 4, Hal. 357-360, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.2022

REFERENSI

Bavandpour, H., et al. (2024). The effects of curcumin supplementation on biomarkers of inflammation, oxidative stress, and endothelial function: A meta-analysis of meta-analyses. *Prostaglandins & Other Lipid Mediators*, 174, 106867. https://doi.org/10.1016/j.prostaglandins.2024.106867

Dehzad, M. J., Ghalandari, H., Nouri, M., & Askarpour, M. (2023). Antioxidant and anti-inflammatory effects of curcumin/turmeric supplementation in adults: A GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Cytokine*, 164, 156144. https://doi.org/10.1016/j.cyto.2023.156144

Jafari, A., Abbastabar, M., Alaghi, A., Heshmati, J., Crowe, F. L., & Sepidarkish, M. (2024). Curcumin on human health: A comprehensive systematic review and meta-analysis of 103 randomized controlled trials. *Phytotherapy Research, 38*(12), 6048–6061. https://doi.org/10.1002/ptr.8340

Memarzia, A., Khazdair, M. R., Behrouz, S., Gholamnezhad, Z., Jafarnezhad, M., Saadat, S., & Boskabady, M. H. (2021). Experimental and clinical reports on anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory effects of Curcuma longa and curcumin, an updated and comprehensive review. *BioFactors, 47*(3), 311–350. https://doi.org/10.1002/biof.1716

Widyowati, R., & Agil, M. (2018). Chemical constituents and bioactivities of several Indonesian plants typically used in jamu. *Chemical & Pharmaceutical Bulletin, 66*(5), 506–518. https://doi.org/10.1248/cpb.c17-00983

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license.