



SOSIALISASI DAN EDUKASI PEMBUATAN JAMU SERBUK KUNYIT ASAM SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN KELUARGA PADA MASYARAKAT DESA SUDIREJO

SOCIALIZATION AND EDUCATION ON THE PRODUCTION OF ASAM TURMERIC POWDER JAMU AS AN EFFORT TO IMPROVE FAMILY HEALTH IN THE COMMUNITY SUDIREJO VILLAGE

Nomi Noviani Siregar¹, Ummu Habibah Tanjung², Putri Ali Dwina Sari Lubis³, Silvi Elandri Ilmi⁴, Nurhalilah Hutagalung⁵, Haykal Al Kindi Fachruqy⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

Email : ummuhabibahtanjung@gmail.com

Abstrak: Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi dan edukasi tentang pembuatan jamu serbuk kunyit asam di Desa Sudirejo. Masyarakat Desa Sudirejo mengetahui manfaat umum dari meminum jamu kunyit asam namun tidak mengetahui cara membuat dan mengelola jamu serbuk kunyit asam. Pengabdian Masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumen. Hasil Pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa edukasi penggunaan bahan serbuk kunyit sebagai bahan pembuatan jamu pada Masyarakat Desa Sudirejo hanya mengetahui secara umum saja yaitu menjaga kesehatan sehingga pemaparan dari Tim KKN terhadap 11 (sebelas) manfaat kesehatan dengan meminum jamu kunyit asam ini merupakan suatu informasi yang baru. Kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang pembuatan minuman serbuk kunyit asam bagi masyarakat Desa Sudirejo telah dapat terlaksana dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan sasaran dalam mengolah kunyit menjadi minuman serbuk. Dengan sosialisasi dan edukasi ini, diharapkan membantu peningkatan kesehatan masyarakat Desa Sudirejo.

Kata Kunci: Sosialisasi, Jamu Serbuk Kunyit Asam, Peningkatan Kesehatan

Abstract: *The aim of this service is to provide outreach and education about making tamarind turmeric powder herbal medicine in Sudirejo Village. The people of Sudirejo Village know the general benefits of drinking tamarind turmeric herbal medicine but do not know how to make and manage tamarind turmeric powder herbal medicine. This service uses a qualitative approach and case study method. Data obtained from interviews, observations and documents. The results of the service show that education on the use of turmeric powder as an ingredient for making herbal medicine in the Sudirejo Village Community only has general knowledge, namely maintaining health, so the KKN Team's presentation of the 11 (eleven) health benefits of drinking tamarind turmeric herbal medicine is new information. Socialization and educational activities regarding making sour turmeric powder drinks for the people of Sudirejo Village have been carried out well and succeeded in increasing target knowledge in processing turmeric into powdered drinks. With this socialization and education, it is hoped that it will help improve the health of the people of Sudirejo Village*

Keywords: *Socialization, Tamarind Turmeric Powder Herbal Medicine, Health Improvement*

Article History:

Received	Revised	Published
16 November 2024	10 Januari 2025	15 Januari 2025

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat. Selain itu, keluarga merupakan wadah berkumpul dan berinteraksi semua anggota keluarga sehingga peran keluarga menjadi sangat penting dalam menjaga kesehatan anggotanya (Sylvia Dwi, 2019). Salvicion G. Bailon dan Aracelis Maglaya (1998) menjelaskan setidaknya ada 5 (lima) tugas dalam menjaga kesehatan di dalam keluarga, antara lain: 1) mengenal masalah kesehatan, 2) membuat keputusan tindakan kesehatan yang tepat, 3) memberi perawatan pada anggota keluarga yang sakit, 4) memodifikasi lingkungan atau menciptakan suasana rumah yang sehat, dan 5) merujuk pada fasilitas kesehatan masyarakat.

Modifikasi lingkungan yang dapat diupayakan oleh keluarga dalam memenuhi kesehatan keluarga merupakan pembiasaan dan saling mendukung untuk berperilaku hidup sehat di lingkungan rumah dengan berbagai cara salah satunya membiasakan pola hidup sehat melalui makanan ataupun minuman yang dikonsumsi oleh anggota keluarga. Salah satu minuman tradisional yang telah menjadi bagian budaya dan kekayaan alam Indonesia yakni penggunaan jamu oleh masyarakat Indonesia. Riset menunjukkan bahwa 49,53% penduduk Indonesia menggunakan jamu baik untuk menjaga kesehatan maupun untuk pengobatan karena sakit. Penduduk yang mengkonsumsi jamu sebanyak 95,6% menyatakan merasakan manfaat minum jamu. Hasil Riskesdas tahun 2010 juga menunjukkan bahwa dari masyarakat yang mengkonsumsi jamu, 55,3% mengkonsumsi jamu dalam bentuk cairan (*infusum/decoct*), sementara sisanya (44,7%) mengkonsumsi jamu dalam bentuk serbuk, rajangan, dan pil/kapsul/tablet (Badan Litbang Kesehatan 2010).

Penggunaan jamu sebagai alternatif pengobatan di samping obat modern pada masyarakat merupakan bagian dari *indigenous knowledge* masyarakat. Pemakaian jamu dan obat tradisional lainnya yang dilakukan secara turun temurun tidak terlepas dari peran orang tua dalam melestarikan budaya. Tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk immune booster antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe. Selain bahan utama tersebut dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma yang menggugah selera seperti kayu manis, serai, dan gula aren. Temulawak atau *Curcuma xanthorrhiza Roxb* merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai obat-obatan yang tergolong dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*) (Adristy Ratna, *et. al*, 2020).

Kunyit dan asam merupakan salah satu jenis rempah yang banyak digunakan sebagai bahan dasar pembuatan jamu tradisional. Kunyit asam merupakan minuman yang dibuat dari bahan baku utama berupa sari dari rimpang kunyit (*Curcuma domestica*), daging buah asam jawa (*Tamarindus indica*) dan gula. Minuman kunyit asam dapat dikategorikan sebagai jamu atau minuman herbal yang memiliki manfaat kesehatan. Hal ini disebabkan oleh tingginya kandungan senyawa atau komponen fungsional pada kunyit, seperti *kurkuminoid* dan minyak atsiri (Muniroh, dkk, 2010, Rezki, dkk, 2015). *Kurkuminoid* adalah senyawa yang berpotensi sebagai antioksidan (Mulyani, dkk, 2016).

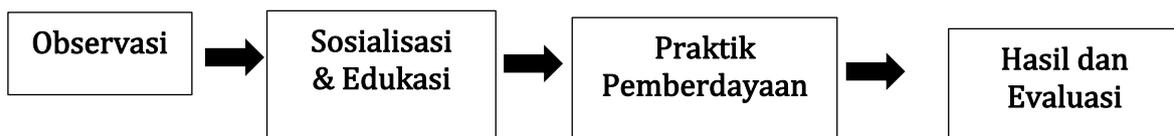
Masyarakat yang berada di Desa Sudirejo merupakan salah satu kelompok masyarakat yang perlu dilibatkan dalam pemberdayaan sosialisasi dan edukasi pembuatan jamu berbahan dasar serbuk kunyit asam. Hal ini karena adanya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Sudirejo dalam mengkonsumsi jamu sehari-hari sebagai upaya pencegahan penyakit dan menambah kekebalan imunitas tubuh anggota keluarga sudah secara massif (sering) dilakukan terutama di kalangan

ibu-ibu yang berada di Desa Sudirejo. Namun, selama observasi di lapangan terlihat juga bahwa masyarakat Desa Sudirejo belum mempunyai keterampilan dalam membuat dan mengelola kunyit asam menjadi jamu rumahan yang sehat bagi kesehatan anggota keluarga. Pemilihan bahan dasar jamu berupa kunyit asem dipilih karena sangat disenangi oleh masyarakat Desa Sudirejo, karena rasanya yang segar. Namun, minuman kunyit asem ini harus selalu dibuat baru, karena tidak bisa bertahan lama, mudah ditumbuhi jamur. Sehingga diperlukan suatu inovasi dalam pembuatan minuman jamu kunyit asem, yaitu diolah menjadi minuman serbuk instan, yang rasanya juga tetap sama dengan minuman jamu kunyit asem.

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, yang merupakan langkah kunci dalam pembangunan sumber daya manusia. Pemberdayaan dapat membantu masyarakat meningkatkan potensi dan keahlian mereka, menciptakan kemandirian, dan meningkatkan kesejahteraan. Pemberdayaan dapat membantu masyarakat meningkatkan potensi dan keahlian mereka, menciptakan kemandirian, dan meningkatkan kesejahteraan. Ini adalah langkah penting dalam mengentaskan kemiskinan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Program pemberdayaan kewirausahaan dalam produksi jamu tradisional memanfaatkan sumber daya lokal, yaitu rempah-rempah yang berlimpah di berbagai wilayah Indonesia. Ini dapat meningkatkan perekonomian lokal dan membantu mempertahankan kearifan lokal serta kelestarian lingkungan, pemberdayaan ini juga penting untuk melestarikan budaya tradisional, seperti penggunaan jamu sebagai obat tradisional yang berguna untuk kesehatan masyarakat.

METODE

Pengabdian Masyarakat Masyarakat ini dilakukan di Desa Sudirejo dengan waktu Pengabdian Masyarakat Masyarakat dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan, mulai dari Juli hingga Agustus 2024. Pengabdian Masyarakat Masyarakat ini menggunakan pendekatan Pengabdian Masyarakat kualitatif dengan tahapan pelaksanaan yang dapat dilihat dalam diagram berikut ini:



Gambar 1: Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Kepada Masyarakat Desa Sudirejo

OBSERVASI

Tim KKN melaksanakan Pengabdian Masyarakat kepada masyarakat dengan observasi di lokasi Desa Sudirejo, Kecamatan Medan Tembung, Provinsi Sumatera Utara. Tim Pengabdian Masyarakat melakukan observasi, yang hasilnya menunjukkan bahwa Desa Sudirejo masih banyak ditemui hasil rempah-rempah salah satunya kunyit asem yang menjadi bahan baku utama dalam program sosialisasi dan edukasi pembuatan jamu serbuk kunyit asem. Pada tahap observasi juga, Tim KKN melakukan wawancara singkat dengan masyarakat setempat dan pejabat lingkungan setempat untuk nantinya diberikan tempat, lokasi dan waktu pelaksanaan sosialisasi dan edukasi pembuatan jamu serbuk kunyit asem dilakukan di desa tersebut.

SOSIALISASI DAN EDUKASI

Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat Desa Sudirejo dilakukan melalui 2 (dua) tahap pelaksanaan yaitu: pertama, membuat bahan persentasi *power point* yang berisi penjelasan tentang edukasi jamu sebagai minuman tradisional yang dapat membantu peningkatan kesehatan keluarga, bahan-bahan untuk pembuatan jamu serbuk kunyit asem serta cara tata cara pembuatan jamu serbuk kunyit asem serta cara tata cara pembuatan. Kedua, kegiatan pemaparan bahan persentasi oleh Tim KKN kepada \pm 20 (dua puluh) masyarakat Desa Sudirejo yang kemudian dilanjutkan dengan membuka forum diskusi tanya jawab interaktif tentang minuman serbuk kunyit asam yang menyangkut bahan baku dan manfaat minuman kunyit asam dengan masyarakat.

PRAKTIK PEMBERDAYAAN

Kegiatan demonstrasi pembuatan minuman jamu serbuk kunyit asam di hadapan masyarakat sasaran. Pada tahap ini, Tim KKN mempraktikkan cara-cara pembuatan jamu serbuk kunyit asam dengan menyediakan bahan-bahan dan alat-alat yang dibutuhkan sebagai berikut:

- 1) Alat dan bahan yang digunakan adalah alat-alat membuat jamu tradisional, meliputi panci atau kaca, parutan, wadah, pisau, parutan, teko, dan gelas atau botol kaca. Bahan-bahan utama membuat jamu tradisional adalah biang kunyit, jahe merah atau jahe biasa, dan asam jawa.
- 2) Tahapan membuat jamu tradisional sebagai berikut: a) Siapkan bahan, kupas dan cuci bersih; b) Parut kunyit dan jahe; c) Didihkan air; d) Masukkan kunyit dan jahe pada air mendidih; e) Tambahkan asam jawa; f) Jamu matang dan suhu mendingin, saring; g) Dapat ditambahkan madu dan jeruk nipis.

HASIL DAN EVALUASI

Kegiatan pasca sosialisasi dan edukasi menghasilkan jamu serbuk kunyit asam yang dapat digunakan untuk konsumsi pribadi dan dapat dijual. Penerapan evaluasi untuk memastikan dan meneguhkan kegiatan sosialisasi yang dilakukan tepat sesuai target luaran. Evaluasi dengan mengajukan pertanyaan pra-kegiatan dan pasca kegiatan. Selain itu bentuk lanjutan kegiatan ini, hasil dokumentasi kegiatan dan proses pembuatan jamu tradisional akan di posting di akun media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

EDUKASI PENGGUNAAN BAHAN SERBUK KUNYIT SEBAGAI BAHAN PEMBUATAN JAMU

Kegiatan pelatihan dilakukan dengan penyampaian materi oleh tim KKN kepada masyarakat sasaran, agar sasaran dapat mengetahui materi tentang manfaat, bahan dan produk yang akan dibuat. Melalui penyampaian materi ini, narasumber memberikan informasi tentang rempah-rempah, khususnya kunyit, bahan lain yang dibutuhkan dalam pembuatan minuman jamu kunyit asam, proses pembuatan minuman jamu kunyit asam, manfaat kunyit dan minuman kunyit asam dan kegunaan minuman jamu kunyit asam bagi kesehatan keluarga. Adapun pengetahuan/edukasi terkait pengertian umum dan manfaat mengenai kunyit dan asem sebagai bahan pembuatan jamu yakni sebagai berikut:

Kunyit dan asam merupakan bahan dasar minuman tradisional yang sudah banyak dikenal penduduk di Indonesia. Senyawa bioaktif buah asam adalah 2-hidroksi-30,40-dihidroksi aseto fenon, metil 3,4-dihidroksi bensoat, 3,4-dihidroksi fenil asetat, (-)-epikatekin dan oligomerik proanthocianidin dan senyawa bioaktif rimpang kunyit yaitu asam askorbat, karoten, asam kafeik, kurkumin, eugenol, p-asam kumarik. Warna kuning pada kunyit disebabkan oleh adanya 3 pigmen utama yaitu curcumin 1,7-bis (4-hydroxy3-methoxyfenil)-1,6-heptadiene-3,5-dione, demethoxy-curcumin and bis demethoxy-curcumin. Senyawa kurkumin ini diketahui mempunyai aktivitas antioksidan yang tinggi, anti inflammaty serta anti kanker. Sedangkan buah asam menunjukkan potensi sebagai antidiabetes dan anti hiperlipidemik, antioksidan (Sri Mulyani, et. al, 2014).



Gambar 2. Kunyit



Gambar 3. Asam

Secara alamiah, kunyit mengandung zat gizi kurkumin yang berfungsi sebagai analgesik (meredakan nyeri), antipiretik (menurunkan suhu tubuh saat demam), dan antiradang. Begitu juga dengan asam jawa yang mengandung bahan aktif sebagai antiradang, analgesik, dan penenang. Campuran kedua bahan alami ini telah terbukti aman dan tidak menyebabkan efek samping bila dikonsumsi bersamaan. Adapun manfaat-manfaat kesehatan yang diperoleh dari mengonsumsi kunyit asam yakni, sebagai berikut:

1) Meredakan nyeri haid

Manfaat jamu kunyit asam untuk perut sudah dipercaya sejak lama untuk mengurangi nyeri haid. Mengutip studi terbitan *Biomedical and Pharmacology Journal* (2020), kandungan kurkumin pada kunyit bekerja dengan cara mengurangi produksi prostaglandin, yaitu hormon yang menciptakan rasa sakit dan pembengkakan. Sementara itu, asam jawa dapat menekan peradangan pemicu rasa sakit. Manfaat ini didapat dari senyawa tanaman atau fitonutrien yang terkandung, seperti alkaloid, flavonoid, tanin, fenol, dan saponin. Maka dari itu, tidak diragukan lagi bila minuman kunyit asam memang terbukti cocok untuk mengatasi nyeri haid pada wanita.

2) Sebagai antioksidan

Sejumlah Pengabdian Masyarakat membuktikan bahwa manfaat kunyit dan asam jawa sama-sama bersifat antioksidan. Kunyit mengandung senyawa kurkumin yang memiliki sifat antioksidan yang kuat. Sementara itu, asam jawa mengandung antioksidan, seperti asam askorbat (vitamin C). Kedua bahan ini juga mengandung polifenol dan saponin yang merupakan bentuk antioksidan. Antioksidan dikenal akan kemampuan untuk melawan radikal bebas yang dapat menyebabkan stres oksidatif dan kerusakan sel.

- 3) Menurunkan berat badan
Baik kunyit maupun asam jawa sama-sama berkhasiat untuk menurunkan berat badan. Hal ini karena asam jawa bersifat antiradang yang kuat hingga dapat menghambat enzim tripsin. Enzim ini merangsang hormon peptida usus yang memberikan sinyal kepada otak bahwa tubuh merasa kenyang. Sementara itu, kunyit dapat meningkatkan kadar adiponektin yaitu hormon yang berperan dalam pemecahan lemak. Dengan meningkatkan metabolisme lemak, adiponektin dapat membantu mengurangi penimbunan lemak berlebih, yang berkontribusi dalam penurunan berat badan.
- 4) Mengendalikan gula darah
Bila Anda mengidap penyakit diabetes, cobalah untuk rutin mengonsumsi jamu kunyit asam. Kunyit telah lama diketahui dapat menurunkan gula darah pada orang dengan diabetes. Manfaat ini diduga berkat sifat antiradang yang dimiliki kunyit dan asam jawa. Peradangan kronis dapat berkontribusi pada resistensi insulin, yang merupakan karakteristik utama diabetes tipe 2. Dengan mengurangi peradangan, kunyit asam dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan mengendalikan kadar gula darah.
- 5) Mengurangi kembung
Kunyit asam telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai masalah pencernaan, termasuk perut kembung. Kedua bahan ini membantu mencegah pembentukan gas di dalam perut. Selain itu, jamu kunyit asam membantu mengeluarkan gas yang menumpuk di dalam perut. Kunyit asam diduga dapat merangsang pergerakan otot di usus sehingga mendorong gas keluar melalui saluran pencernaan. Hal ini membuat saluran pencernaan bergerak lebih aktif dalam memproses isi perut sehingga gas bisa keluar dengan mudah. Jika Anda ingin mengurangi gas di perut, jamu kunyit asam cocok sebagai minuman untuk kembung.
- 6) Meningkatkan daya tahan tubuh
Manfaat lain jamu kunyit asam adalah berpotensi memperkuat sistem kekebalan tubuh. Pasalnya, asam jawa mengandung flavonoid, tanin, polifenol, antosianin, dan proantosianidin. Senyawa-senyawa ini bekerja dengan cara memakan partikel asing dalam tubuh serta meningkatkan kekuatan sel darah putih dalam memerangi peradangan. Asam jawa juga bisa melawan parasit, bakteri, jamur, dan virus penyebab berbagai penyakit. Sementara itu, kandungan kurkumin pada kunyit mengatur sel-sel darah putih agar bisa memerangi berbagai patogen yang membahayakan tubuh.
- 7) Mengelola suasana hati
Selain membantu mengurangi berbagai keluhan pada tubuh, manfaat kunyit asam pun baik untuk kesehatan mental Anda. Kandungan kurkumin pada kunyit membantu meningkatkan senyawa serotonin, dopamin, dan norepinefrin pada otak. Ketiga senyawa ini baik untuk mengelola suasana hati agar Anda tetap merasa bahagia. Orang dengan gangguan suasana hati juga biasanya memiliki senyawa pemicu peradangan yang tinggi.
- 8) Meredakan sembelit
Jamu kunyit asam jawa juga bermanfaat untuk meredakan sembelit. Manfaat ini diperoleh berkat kandungan kurkumin yang memiliki efek antiradang. Pasalnya, sembelit sering kali disebabkan oleh peradangan

dalam saluran pencernaan. Kurkumin dapat meredakan peradangan dan melancarkan pergerakan tinja melalui usus. Asam jawa juga memiliki manfaat yang sama. Hal ini karena asam jawa memiliki efek laksatif ringan yang dapat melunakkan feses sehingga proses pengeluaran feses lebih lancar.

9) Menjaga kesehatan tulang dan sendi

Manfaat jamu kunyit asam jawa lainnya yaitu menjaga kesehatan tulang dan sendi. Manfaat ini berkat kandungan magnesium di dalam kedua bahan tradisional ini. Magnesium membantu dalam penyerapan kalsium yang merupakan mineral penting untuk kekuatan tulang dan gigi. Dengan bantuan magnesium, tubuh dapat lebih baik menyerap dan memanfaatkan kalsium untuk memelihara tulang yang kuat. Selain itu, magnesium dapat menjaga kepadatan tulang yang sehat serta mencegah terkena osteoporosis.

10) Menurunkan kadar kolesterol

Kunyit dan asam jawa kaya akan kandungan senyawa *flavonoid*, *saponin*, *polifenol*, dan *pektin* yang baik untuk meredakan kolesterol jahat. *Flavonoid* bersifat antioksidan yang dapat mengurangi oksidasi kolesterol dalam tubuh. Sementara itu, saponin dapat membantu mengurangi penyerapan kolesterol di usus, sehingga membantu menurunkan kadar kolesterol total dalam darah. Polifenol membantu meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik) dan melindungi pembuluh darah. Senyawa lainnya yaitu pektin mengikat kolesterol dalam usus dan mencegahnya diserap oleh tubuh.

11) Menjaga kesehatan jantung

Jamu kunyit asam jawa juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung. Kandungan kurkumin dalam kunyit yang bersifat antioksidan sehingga dapat melindungi sel-sel jantung dari kerusakan oksidatif yang berkontribusi pada perkembangan penyakit jantung. Kurkumin juga telah dikenal memiliki sifat antiradang yang dapat membantu mengurangi peradangan dan mencegah penumpukan plak dalam pembuluh darah (aterosklerosis). Kondisi ini dapat mengakibatkan gangguan aliran darah sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit jantung. Selain itu, asam jawa dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan *trigliserida*, serta meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik). Penurunan tingkat LDL berkontribusi pada kesehatan jantung yang lebih baik.

Untuk mengetahui pengetahuan dasar masyarakat sasaran tentang edukasi minuman kunyit asam, kepada sasaran diberikan 3 (tiga) pertanyaan diskusi, khususnya pengetahuan tentang bahan baku dan rasa minuman kunyit asam. Pertanyaan-pertanyaan tersebut berkaitan dengan:

- a) Jenis kunyit dan asam yang biasa digunakan dalam pembuatan minuman jamu kunyit asam?
- b) Bagaimana rasa minuman jamu kunyit asam yang pernah diminum oleh masyarakat ataupun anggota keluarganya?
- c) Bagaimana minuman jamu kunyit asam dapat membantu peningkatan kesehatan masyarakat?

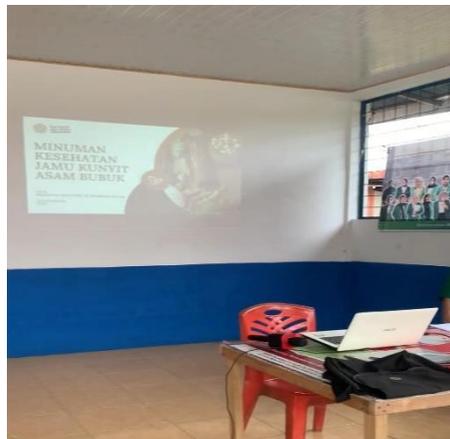
Berdasarkan hasil diskusi, diperoleh gambaran bahwa sasaran masyarakat lebih condong mengetahui jenis kunyit kuning padahal kunyit sendiri terdiri dari 2 golongan yaitu kunyit kuning dan kunyit putih. Selain kunyit, bahan baku lain yang

penting digunakan dalam pembuatan minuman kunyit asam adalah asam jawa, sasaran masyarakat mengetahui bahwa asam jawa dapat digunakan sebagai sumber asam dalam pembuatan minuman kunyit asam. Sedangkan untuk rasa minuman jamu kunyit sasaran masyarakat menjawabnya dengan rasa manis asam sebagai hasil kombinasi dari rasa gula dan rasa asam. Terakhir, mengenai manfaat minuman jamu kunyit asam dapat membantu peningkatan kesehatan masyarakat, sasaran masyarakat hanya mengetahui secara umum saja yaitu menjaga kesehatan sehingga pemaparan dari Tim KKN terhadap 11 (sebelas) manfaat kesehatan dengan meminum jamu kunyit asam ini merupakan suatu informasi yang baru.

Setelah mengetahui tingkat pengetahuan dasar sasaran terkait dengan pengetahuan tentang bahan baku dan rasa minuman kunyit asam, pada saat pemberian materi, sebelum pelaksanaan demonstrasi, Tim KKN menyampaikan berbagai hal yang berhubungan dengan bahan baku, proses pengolahan, karakteristik minuman kunyit asam, dan manfaat kesehatan meminum jamu kunyit asam tersebut.

SOSIALISASI PEMBUATAN SERBUK KUNYIT ASAM PADA MASYARAKAT SASARAN

Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, kegiatan lanjut yang telah dilakukan pada sosialisasi masyarakat adalah penyampaian materi kepada seluruh sasaran yang hadir oleh Tim KKN, khususnya tentang hal-hal yang berkaitan dengan bahan baku, proses pembuatan, dan manfaat minuman serbuk kunyit asam. Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk presentasi *power point* yang dibantu oleh *slide projector* dan dilaksanakan dalam bentuk diskusi interaktif.



Gambar 4. Pemaparan Materi Sosialisasi Pembuatan Jamu Serbuk Kunyit Asem

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan mengenalkan sasaran masyarakat terhadap bahan baku yang digunakan disertai dengan jumlah atau berat masing-masing bahan baku pembuatan jamu serbuk kunyit asam tersebut.



Gambar 5. Pemaparan Alat dan Bahan Pembuatan Jamu Serbuk Kunyit Asem

Tim KKN juga menyampaikan proses apa saja yang dilakukan dalam pembuatan minuman serbuk kunyit asam serta alat-alat yang digunakan. Menurut narasumber, proses pembuatan minuman serbuk kunyit asam meliputi 4 (empat) tahap, yaitu penyiapan bahan, pembuatan ekstrak kunyit, pemasakan, dan penghalusan serbuk. Demonstrasi dilakukan oleh Tim KKN untuk setiap tahap. Adapun langkah-langkahnya yakni bahan-bahan yang dibutuhkan, yaitu: 1. 7 liter air 2. 1kg kunyit 3. 6 biji asam jawa 4. $\frac{1}{2}$ kg gula putih 5. $\frac{3}{4}$ kg gula merah dan 6. 3 sdt garam. Langkah pertama, siapkan air kedalam panci, rebus hingga mendidih, kupas kunyit hingga semua kulit terbuang, lalu cuci dengan air bersih. Setelah dicuci, iris tipis-tipis kunyit kemudian campurkan dengan air yang sudah dipanaskan. Aduk dengan sendok dan beri sedikit tekanan agar rasa kunyitnya lebih keluar. Kemudian tambahkan gula putih, gula merah dan asam jawa. Aduk semua bahan sampai larut dalam air, dan tunggu hingga mendidih. Selepas mendidih, tambahkan sedikit garam. Setelah itu matikan kompor dan biarkan jamu hingga dingin lalu disaring.



Gambar 6. Suasana Berjalannya Sosialisasi Pembuatan Serbuk Kunyit Asem

Selama kegiatan berlangsung, seluruh sasaran tetap mengikuti kegiatan dengan tekun dan serius. Sasaran ikut terlibat dalam setiap tahap hingga proses pembuatan produk minuman selesai. Sasaran bahkan terlihat sangat antusias ketika proses pemasakan telah mencapai tahap akhir, yaitu ketika campuran sari kunyit dan gula mengalami kristalisasi. Setelah proses kristalisasi terjadi, produk minuman kunyit dicampur dengan asam sitrat serbuk yang diperoleh secara komersial. Selanjutnya, serbuk minuman akan diperoleh setelah dilakukan penggilingan dan pengayakan terhadap campuran antara kristal kunyit dan gula dengan asam sitrat. Perbandingan antara kedua bahan tersebut adalah 1:1. Serbuk minuman kunyit asam yang telah jadi kemudian dikemas dalam wadah plastik.

Hasil kegiatan sosialisasi dan edukasi pembuatan jamu serbuk kunyit asam di Desa Telaga Ujung terlihat cukup baik karena sebagian besar mau mencoba untuk membuat produk minuman serbuk kunyit asam setelah mengikuti kegiatan ini. Walaupun pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar, beberapa kendala masih dijumpai selama kegiatan berlangsung, yaitu:

- 1) Peserta tidak dapat mencoba setiap tahap proses pembuatan produk karena terbatasnya peralatan yang digunakan, khususnya kompor.
- 2) Terbatasnya waktu yang tersedia bagi sasaran, sehingga beberapa tahap dari proses pembuatan produk tidak dapat dilakukan secara langsung di tempat demonstrasi.
- 3) Terbatasnya jumlah peserta yang dapat mengikuti kegiatan ini karena dana untuk penyediaan bahan baku dan peralatan yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada masyarakat ini juga terbatas. Sebagai akibatnya, kegiatan ini hanya dilakukan dalam bentuk demonstrasi dan bukan dalam bentuk praktik sendiri oleh setiap peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang pembuatan minuman serbuk kunyit asam bagi masyarakat Desa Sudirejo telah dapat terlaksana dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan sasaran dalam mengolah kunyit menjadi minuman serbuk serta juga menambah wawasan sasaran terhadap manfaat kunyit asam bagi kesehatan keluarga. Masyarakat sasaran memiliki sikap yang baik dalam mengikuti seluruh tahap pelatihan dan terlibat langsung dalam beberapa tahap atau proses pembuatan produk serta memiliki motivasi dan semangat tinggi dalam mengikuti kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adristy Ratna Kusumo & dkk, *Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi Traditional Indonesian Jamu: Natural Way To Boost Immune System During Pandemic*, Jurnal Layanan Masyarakat (*Journal of Public Service*), Vol. 4, No. 2, 2020.
- Badan Litbang Kesehatan, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010*. Jakarta: Badan. Litbang Kesehatan, 2010.
- Bailon, Salvicion G dan Aracelis Maglaya, dikutip dalam Nasrul Effendy, *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, 1998.
- Riani, A. (2020). Mudahnya Membuat Jamu Kunyit Asam, Begini Langkahnya. Retrieved September 5, 2020, from <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4185227/mudahnya-membuat-jamu-kunyit-asam-begini-langkahnya>
- Sesil, R., & Alsuhendra, *Pelatihan Pembuatan Minuman Serbuk Kunyit Asam Bagi Masyarakat Kelurahan Banda Baru, Kecamatan Pamulang, Tangerang Selatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kepada Masyarakat, 1(1), 2019.
- Sri Mulyani & dkk, *Potensi Minuman Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val. - Tamarindus Indica L.) Sebagai Minuman Kaya Antioksidan*, Jurnal Agritech, Vol. 34, No. 1, 2019.
- Sylvia Dwi Wahyuni & dkk, *Tugas Kesehatan Keluarga dalam Penanganan Kasus Kesehatan*, *Indonesian Journal Of Community Health Nursing* (Jurnal Keperawatan Komunitas), Vol. 4, No. 1 Februari 2019.