



**HIDUP SEHAT PEMBUATAN JAMU KUNYIT ASAM SERTA EDUKASI DI DESA
KUALA INDAH SEBAGAI ANTI NYERI**

**HEALTHY LIVING THROUGH THE PRODUCTION OF TURMERIC AND TAMARIND
HERBAL MEDICINE AND EDUCATION IN KUALA INDAH VILLAGE AS A NATURAL
PAIN RELIEVE**

Dinda Sari Utami^{1*}, Desniarti², Putri Nabila Nasution³,
Sinta Maharani⁴, Salsabila Aulia⁵, Najmah Aulia⁶, Juliati Nurfazri⁷

^{1*,2,3,4,5,6,7} Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan.

*email : dindasariutami05@gmail.com, desniarti82@gmail.com, putrinst5697@gmail.com,
shintamaharani913@gmail.com

Abstrak: Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat Desa Kuala Indah mengenai cara pembuatan jamu kunyit asam sebagai salah satu alternatif pengobatan tradisional dalam meredakan keluhan nyeri. Penelitian menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) dengan tahapan observasi, refleksi, perencanaan, dan aksi. Kegiatan melibatkan 30 orang peserta yang terdiri dari anggota PKK, perangkat desa, serta mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat, bahkan beberapa ibu PKK berminat untuk mempelajari lebih lanjut resep jamu kunyit asam. Peserta mampu memahami manfaat kunyit asam sekaligus mempraktikkan pembuatan jamu secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nanda et al. (2021) yang melaporkan kadar kurkumin dalam jamu kunyit asam berkisar 0,0186–0,0580 mg/mL, serta studi Rezkiyanti & Rusli (2022) yang menunjukkan bahwa konsumsi jamu kunyit asam efektif menurunkan intensitas nyeri haid primer. Dengan demikian, kegiatan KKN ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat berbasis pengobatan tradisional yang didukung bukti ilmiah.

Kata Kunci: Jamu, Kunyit, Asam Jawa, Edukasi, Antinyeri

Abstract: *This Community Service Program (KKN) was carried out to introduce and educate the community of Kuala Indah Village on the preparation of turmeric–tamarind herbal drink as a traditional alternative for pain relief. The study employed the Participatory Action Research (PAR) method, which included stages of observation, reflection, planning, and implementation. A total of 30 participants were involved, consisting of PKK members, village officials, and university students. The results indicated strong enthusiasm among participants, with several PKK members expressing further interest in learning the recipe. The community was able to recognize the health benefits of turmeric–tamarind herbal drink and demonstrated the ability to prepare it independently. These findings are in line with the study of Nanda et al. (2021), which identified curcumin levels in turmeric–tamarind drinks ranging from 0.0186 to 0.0580 mg/mL, and the research of Rezkiyanti & Rusli (2022), which confirmed its effectiveness in reducing primary dysmenorrhea pain. Thus, this program successfully enhanced public health literacy by combining traditional knowledge with scientific evidence.*

Keywords: *Herbal medicine, Turmeric, Tamarind, Health education, Pain relief*

Article History:

Received	Revised	Published
17 Juli 2025	10 September 2025	15 September 2025

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena berhubungan

langsung dengan produktivitas dan kualitas hidup. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami masyarakat adalah keluhan nyeri, baik nyeri otot, nyeri sendi, maupun nyeri akibat menstruasi pada wanita. Data dari World Health Organization (WHO, 2021) menunjukkan bahwa lebih dari 70% populasi dunia pernah mengalami gangguan nyeri yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Selama ini, penanganan nyeri banyak dilakukan dengan penggunaan obat-obatan kimia. Meskipun efektif, penggunaan jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, seperti gangguan lambung dan ketergantungan obat. Kondisi ini mendorong perlunya alternatif pengobatan yang lebih aman, alami, dan mudah diterapkan di masyarakat.

Indonesia memiliki kekayaan budaya dan sumber daya alam yang melimpah, salah satunya adalah tradisi pengobatan herbal berupa jamu. Jamu telah digunakan secara turun-temurun bukan hanya sebagai minuman kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari identitas budaya bangsa. Dari sekian banyak jenis jamu yang dikenal, salah satu yang paling populer hingga kini adalah jamu kunyit asam. Jamu ini merupakan perpaduan dari kunyit (*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*) yang masing-masing memiliki kandungan aktif bermanfaat. Kunyit mengandung senyawa kurkumin yang bersifat antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan sehingga mampu membantu mengurangi peradangan, nyeri, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Nanda et al., 2021). Sementara itu, asam jawa diketahui kaya akan asam organik, vitamin, dan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan alami serta membantu sistem metabolisme dan pencernaan (Silalahi, 2020).

Efektivitas jamu kunyit asam juga telah dibuktikan melalui penelitian ilmiah. Rezkiyanti & Rusli (2022) melaporkan bahwa konsumsi jamu kunyit asam secara rutin dapat menurunkan intensitas nyeri haid primer pada wanita. Selain itu, masyarakat juga mempercayai bahwa jamu ini bermanfaat untuk menyegarkan tubuh, melancarkan peredaran darah, serta menjaga stamina. Hal ini menunjukkan bahwa jamu kunyit asam tidak hanya memiliki nilai budaya, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang mendukung fungsinya sebagai salah satu alternatif pengobatan tradisional.

Namun demikian, meskipun jamu kunyit asam telah dikenal luas, pengetahuan masyarakat pedesaan masih terbatas pada fungsi tradisionalnya saja, tanpa memahami kandungan ilmiah yang mendukung manfaat tersebut. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar masyarakat Desa Kuala Indah hanya mengetahui jamu sebagai minuman tradisional, tetapi belum memahami secara detail manfaat kesehatan maupun cara pembuatannya yang benar. Padahal, dengan pemahaman yang tepat, jamu kunyit asam dapat dikembangkan lebih jauh sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan keluarga sekaligus peluang ekonomi berbasis kearifan lokal.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kuala Indah dirancang untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat ilmiah sekaligus tata cara pembuatan jamu kunyit asam. Kegiatan ini dilakukan melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu dengan penyampaian materi menggunakan media presentasi (PPT), diskusi, sesi tanya jawab, serta pencicipan jamu kunyit asam. Dengan metode ini, masyarakat tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam memahami dan mengapresiasi jamu sebagai warisan budaya sekaligus solusi kesehatan yang aman, mudah, dan terjangkau.

Metode

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kuala Indah menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Metode ini dipilih karena menekankan pada keterlibatan aktif masyarakat dalam proses pembelajaran, sehingga pengetahuan yang diberikan dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan.

1. Lokasi dan Waktu
Kegiatan dilaksanakan di Desa Kuala Indah, Kecamatan Sei Suka, Kabupaten Batu Bara. Pelaksanaan berlangsung selama periode KKN dengan satu kali kegiatan inti berupa penyuluhan kesehatan melalui edukasi jamu kunyit asam.
2. Subjek Kegiatan
Peserta berjumlah 30 orang, terdiri dari Ibu PKK, perangkat desa, serta mahasiswa dari universitas lain yang turut serta dalam kegiatan.
3. Tahapan Kegiatan
Metode PAR dalam kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:
 - a. Observasi
Mahasiswa KKN melakukan pengamatan awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai jamu kunyit asam dan manfaatnya. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian masyarakat mengenal jamu hanya sebagai minuman tradisional tanpa mengetahui kandungan ilmiahnya.
 - b. Perencanaan
Tim KKN merancang kegiatan edukasi berupa presentasi menggunakan PowerPoint (PPT) yang memuat materi tentang jamu tradisional, manfaat kunyit dan asam jawa, serta resep lengkap pembuatan jamu kunyit asam.
 - c. Tindakan / Pelaksanaan
Edukasi dilakukan melalui pemaparan materi menggunakan PPT, dilanjutkan dengan sesi pencicipan jamu kunyit asam yang telah disiapkan oleh tim KKN. Peserta juga diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab mengenai manfaat, variasi resep, dan cara penyimpanan jamu.
 - d. Refleksi
Evaluasi dilakukan dengan melihat antusiasme peserta, respon terhadap rasa jamu kunyit asam, serta keinginan ibu-ibu PKK untuk mengetahui resep lengkap. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai manfaat jamu kunyit asam.
4. Analisis Data
Data diperoleh dari hasil observasi, diskusi, dan respon peserta selama kegiatan. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil kegiatan dengan literatur ilmiah yang relevan, seperti penelitian Nanda et al. (2021) mengenai kandungan kurkumin pada jamu kunyit asam dan Rezkiyanti & Rusli (2022) mengenai efektivitas jamu kunyit asam terhadap nyeri haid primer.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kuala Indah diikuti oleh sekitar 30 peserta yang terdiri dari Ibu PKK, perangkat desa, serta mahasiswa dari universitas lain. Edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi (PPT). Materi yang disampaikan mencakup pengenalan jamu tradisional, manfaat kunyit dan asam jawa bagi kesehatan, serta penjelasan rinci mengenai bahan, takaran, dan proses pembuatan jamu kunyit asam.

Bahan utama yang diperkenalkan meliputi kunyit segar, asam jawa, gula merah, dan air. Masing-masing bahan dijelaskan khasiatnya, misalnya kunyit yang mengandung kurkumin bermanfaat sebagai antiinflamasi dan analgesik (Nanda et al., 2021), sedangkan asam jawa

memiliki antioksidan yang baik untuk metabolisme dan kesehatan pencernaan (Silalahi, 2020). Penjelasan ini membantu peserta memahami bahwa jamu kunyit asam bukan sekadar minuman tradisional, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat.

Setelah materi disampaikan, peserta diberikan kesempatan untuk mencicipi jamu kunyit asam yang telah disediakan. Respon peserta sangat positif. Ibu-ibu PKK menilai jamu terasa segar dan menyehatkan, bahkan sebagian dari mereka menyampaikan keinginan untuk mempelajari resep lengkap agar bisa membuat sendiri di rumah. Mahasiswa dari universitas lain yang hadir juga memberikan tanggapan positif, terutama mengenai potensi jamu kunyit asam untuk dikembangkan menjadi produk minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan sekaligus bernilai ekonomi.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta aktif mengajukan pertanyaan seputar manfaat jamu untuk kesehatan, variasi bahan tambahan, dan cara penyimpanan agar jamu lebih tahan lama. Diskusi berlangsung interaktif, menunjukkan antusiasme masyarakat dan mahasiswa dalam memahami lebih dalam tentang jamu kunyit asam.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rezkiyanti & Rusli (2022) yang menyatakan bahwa konsumsi jamu kunyit asam efektif menurunkan nyeri haid primer. Selain itu, penelitian Nanda et al. (2021) melaporkan kandungan kurkumin pada jamu kunyit asam berkisar 0,0186–0,0580 mg/mL, yang terbukti memiliki efek antiinflamasi. Fakta ilmiah tersebut memperkuat relevansi kegiatan KKN di Desa Kuala Indah dengan penelitian yang sudah ada.

Selain itu, penggunaan media presentasi (PPT) terbukti efektif dalam mempermudah penyampaian informasi. Menurut Wulandari (2023), edukasi kesehatan berbasis media visual mampu meningkatkan pemahaman masyarakat karena informasi disajikan lebih jelas dan menarik. Dengan demikian, metode yang digunakan dalam kegiatan ini sesuai untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat pedesaan.

Secara keseluruhan, kegiatan KKN di Desa Kuala Indah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai jamu kunyit asam. Selain memperluas wawasan tentang manfaat dan cara pembuatannya, kegiatan ini juga mendorong pelestarian budaya jamu tradisional serta membuka peluang pengembangan produk herbal sebagai alternatif pengobatan tradisional yang aman, terjangkau, dan berbasis bukti ilmiah.

.Kesimpulan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kuala Indah yang berfokus pada edukasi jamu kunyit asam berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat jamu tradisional berbasis bukti ilmiah. Melalui pemaparan materi menggunakan media presentasi (PPT), masyarakat memahami kandungan kunyit dan asam jawa, takaran bahan, serta cara penyajian jamu kunyit asam. Respon peserta, khususnya ibu-ibu PKK, sangat positif yang ditunjukkan dengan antusiasme mereka saat mencicipi jamu dan keinginan untuk mengetahui resep lebih lanjut.

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi sederhana namun terarah dapat meningkatkan literasi kesehatan masyarakat sekaligus memperkuat pelestarian budaya jamu sebagai alternatif pengobatan tradisional yang aman, mudah dibuat, dan terjangkau.

Saran Untuk Masyarakat: Diharapkan masyarakat Desa Kuala Indah dapat terus mempraktikkan pembuatan jamu kunyit asam di rumah, sehingga tradisi sehat ini tetap lestari.

Untuk Ibu PKK: Resep jamu kunyit asam dapat dijadikan program rutin dalam kegiatan PKK, baik sebagai konsumsi keluarga maupun peluang usaha kecil berbasis kearifan lokal.

Untuk Mahasiswa KKN: Kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan variasi jamu tradisional lainnya sehingga masyarakat memiliki lebih banyak pilihan herbal sehat.

Untuk Pemerintah Desa: Perlu ada dukungan berupa fasilitasi pelatihan atau pemberdayaan usaha kecil agar jamu kunyit asam dapat dipasarkan secara lebih luas sebagai produk unggulan desa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kuala Indah. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Kepala Desa Kuala Indah beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan dukungan penuh, serta kepada Ibu-Ibu PKK Desa Kuala Indah yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi jamu kunyit asam.

Apresiasi juga diberikan kepada mahasiswa dari universitas lain yang turut serta dalam kegiatan ini sehingga pelaksanaan program dapat berjalan lebih interaktif. Tidak lupa, penghargaan disampaikan kepada dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama kegiatan KKN berlangsung.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat Desa Kuala Indah dan menjadi langkah awal dalam pelestarian budaya jamu sebagai warisan kesehatan tradisional bangsa.

Referensi

- Asyim, R. B., & Yulianto, Y. (2022). Perilaku konsumsi obat tradisional dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat Bangsawan Sumenep. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 1–13.
<https://ejournal.unair.ac.id/JPK/article/view/31257>
- Hayakawa, H., Minami, M., & Yoshikawa, T. (2011). Curcumin and its potential benefits in health. *Journal of Traditional Medicine*, 28(3), 150–158.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jtm/28/3/28_150
- Jalil, R. (2019). Pemanfaatan kunyit dalam perawatan pasca persalinan masyarakat Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan Tradisional Indonesia*, 11(2), 88–95.
<https://jurnal.kemkes.go.id/jkti/article/view/1875>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Data tumbuhan obat dan pemanfaatannya di Indonesia. Laporan Riset Tumbuhan Obat.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/20061700002/tumbuhan-obat-dan-kesehatan.html>
- Nanda, E., Yopi, Y., & Pratiwi, Y. (2021). Validasi dan penetapan kadar kurkumin pada jamu gendong kunyit asam dengan metode kromatografi cair kinerja tinggi. *Sainstech Farma*, 14(1), 13–18.
<https://journal.unj.ac.id/sainstechfarma/article/view/1321>
- Rezkiyanti, A., & Rusli, R. (2022). Efektivitas minuman kunyit asam sebagai terapi dismenore primer terhadap penurunan skala nyeri. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 3(2), 45–52.
<https://jurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jgkp/article/view/481>
- Safeil, M., Ramadhan, A., & Mirnawati, M. (2020). Penerapan metode Participatory Action Research (PAR) dalam pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 12–20.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jpkm/article/view/13027>
- Silalahi, M. (2020). Tumbuhan obat etnomedisin masyarakat Batak di Sumatera Utara. *Jurnal Biologi Tropis*, 20(1), 15–24.

- <https://jurnal.usk.ac.id/JBT/article/view/17382>
- Wulandari, M. (2023). Edukasi kesehatan berbasis media visual untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*, 3(1), 55–62.
<https://conference.widyahusada.ac.id/index.php/nursing/article/view/273>
- World Health Organization. (2021). *Global Report on Pain Management*. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025661>