

**PEMBUATAN GRANUL JAMU KUNYIT ASAM SEBAGAI
ANTIOKSIDAN ALAMI DI DESA KALITENGAH TANGGULANGIN
SIDOARJO**

Panji Ratih Suci*, Erna Fitriany, Zuanta Pangestutik, Andri Priyoherianto, Fahmi
Ardianti Purnawiranita

Akademi Farmasi Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo

*Email: panjiratih suci13@gmail.com

ABSTRAK

Kunyit adalah salah satu jenis rimpang dengan kandungan metabolit sekunder yang memiliki aktivitas antioksidan. Umumnya kunyit diolah menjadi bumbu atau sebagai bahan baku jamu seperti jamu kunyit asam. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan kepada masyarakat di Desa Kalitengah, Tanggulangin, Sidoarjo untuk mengolah granul kunyit asam sebagai antioksidan alami, yang melibatkan ibu-ibu PKK Desa Kalitengah. Metode yang digunakan pada saat proses pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif yang terdiri dari pengamatan, pelatihan, dan evaluasi. Kuesioner diberikan kepada 49 responden ibu-ibu PKK, *pre-test* dilakukan sebelum pelaksanaan pelatihan, dan dilanjutkan dengan *post-test* setelah para responden menerima pelatihan dan mencoba sendiri serbuk kunyit asam instan. Hasil evaluasi berdasarkan jawaban responden atas kuesioner yang diberikan menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait kunyit asam sebanyak 100%, pengetahuan manfaat kunyit 81,6%, pengetahuan tentang granul 81,6% dan kesiapan mengikuti pelatihan meningkat menjadi 98%. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif bagi ibu-ibu PKK Desa Kalitengah, Tanggulangin, Sidoarjo.

Kata Kunci: Granul Jamu kunyit Asam, Antioksidan, Kalitengah

ABSTRACT

Turmeric is a type of rhizome that contains secondary metabolites with antioxidant activity. Generally, turmeric is processed into spices or used as raw material for herbal medicine such as tamarind turmeric herbal medicine. This activity aims to introduce the community in Kalitengah Tanggulangin Village, Sidoarjo, to the processing of tamarind turmeric granules as a natural antioxidant, involving PKK women from Kalitengah village. The method used during the service process employs a participatory approach consisting of observation, training and evaluation. Questionnaires were given to 49 PKK women respondents. A pretest was conducted before the training, followed by a post-test after the respondents received the training and tried instant turmeric powder for themselves. Evaluation

results based on respondents' answers to the questionnaire showed an increase in knowledge related to tamarind turmeric by 100%, knowledge of the benefits of turmeric by 81.6%, knowledge about granules by 81.6% and readiness to participate in training increased by 98%. These results indicate that this training had a positive impact on PKK mothers in Kalitengah village, Tanggulangin, Sidoarjo.

Keywords: *Tamarind Turmeric Herbal Granules, Antioxidants, Kalitengah*

PENDAHULUAN

Bahan alam yang sering dikonsumsi untuk pengobatan salah satunya yaitu kunyit dan asam. Rimpang kunyit sudah digunakan secara tradisional sejak dahulu kala untuk mengobati berbagai macam penyakit. Salah satunya penggunaan kunyit yang mempunyai kandungan kurkumin. Manfaat kurkumin yang ditemukan dalam penelitian oleh Hewlings & Kalman pada tahun 2017, menyebutkan bahwa kurkumin memiliki peran penting untuk mengatasi kondisi oksidatif, peradangan, sindrom metabolik, arthritis, kecemasan, hiperlipidemia, serta membantu meningkatkan pemulihan dari peradangan dan nyeri otot yang disebabkan oleh aktivitas fisik. Selain itu, kunyit juga dikenal memiliki efek farmakologis yang dapat mengurangi stres dan memberikan rasa ketenangan tubuh dalam menghadapi nyeri, karena kunyit memiliki sifat analgesik. Lebih lanjut, minuman kunyit asam juga memiliki kemampuan untuk meredakan nyeri dengan merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin pada sistem saraf (Astuti, *et al.*, 2020). Menurut Mulyani *et al.*, tahun 2014, koneksi curcuminoid ini meneliti senyawa oksidasi yang sangat teroksidasi, anti-inflamasi dan anti-kanker. Di sisi lain, buah-buahan asam dapat menurunkan kadar gula darah. Ini mengurangi antihidrolipidemia dan antioksidan. Ekstrak asam Turic memiliki efek sinergis antioksidan yang sangat kuat.

Manfaat penggunaan kunyit dalam bentuk mentah tidak sebanding dengan khasiat yang diperoleh. Banyak masyarakat yang tidak mau mengonsumsi kunyit dalam keadaan mentah. Kunyit sering dipadukan dengan asam untuk meredakan nyeri menstruasi, karena kombinasi keduanya menghasilkan minuman yang memiliki sifat analgesik (penghilang nyeri) dan antiinflamasi (mengurangi peradangan). Asam kunyit adalah obat herbal dari tanaman dalam bentuk kunyit-asam (*Curcuma domesticae*), buah asam (*Tamarindus indica*), dan pemanis. Minum asam murni kunyit dapat dikelompokkan sebagai obat herbal Cina atau produk minuman herbal dengan sifat untuk kesehatan. Ini karena senyawa curcuminoid dan minyak atsiri yang ditemukan di Curcuma sangat tinggi (Ingsih *et al.*, 2020). Buah asam mengandung berbagai senyawa seperti alkaloid, saponin,

tannin, dan sesquiterpene yang berperan dalam menekan aktivitas saraf. Berbagai studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi efek kurkumin yang terkandung dalam kunyit terhadap nyeri menstruasi. Di beberapa daerah di Indonesia, khususnya di Pulau Jawa, kunyit asam telah dimanfaatkan sebagai bahan jamu tradisional. Senyawa alami dalam kunyit, seperti kurkumin berfungsi untuk mengurangi aktivitas enzim siklooksigenase (COX), sehingga menghambat pelepasan prostaglandin dan meredakan vasospasme di rahim selama menstruasi (Astuti, *et al.*, 2020).

Minuman jamu kunyit asam adalah salah satu minuman herbal khas Indonesia yang terbuat dari rimpang kunyit, buah asam jawa, gula kelapa, dan air. Untuk menambah cita rasa, seringkali ditambahkan sari jeruk nipis serta ekstrak daun sirih. Proses pembuatan jamu ini umumnya dilakukan secara tradisional, sering kali oleh industri rumah tangga. Saat ini, konsumen cenderung memilih makanan dan minuman yang memiliki tiga aspek utama: manfaat kesehatan, kesederhanaan alami, dan pemrosesan minimal. Jamu sebagai produk ramuan tradisional Indonesia telah ada sejak zaman dahulu dan terus berkembang dalam masyarakat hingga saat ini. Terdapat berbagai jenis jamu, dan konsumsi minuman ini lebih difokuskan pada upaya penyembuhan penyakit, peningkatan kesehatan secara umum, serta pencegahan penyakit. Oleh karena itu, jamu dikenal sebagai minuman fungsional yang tidak hanya enak dan menyegarkan, tetapi juga berkhasiat, bukan sekadar obat. Meskipun kemampuan jamu telah terbukti melalui pengalaman empiris, masih diperlukan penelitian ilmiah yang lebih dalam untuk memastikan keamanan dan manfaatnya dengan lebih akurat (A'yunin *et al.*, 2019). Dengan mengembangkan periode saat ini, orang menuntut segala sesuatu yang praktis dan efisien. Makanan langsung adalah jenis makanan yang dapat praktis atau dikonsumsi dalam waktu yang cepat, seperti minuman granular langsung (Permata dan Sayuti, 2016).

Dari latar belakang dan paparan di atas perlu adanya formulasi yang dapat diterima oleh masyarakat dan bersifat instan, salah satunya dijadikan serbuk instan dalam bentuk produk pangan instan. Produk pangan instan adalah jenis produk

pangan yang praktis untuk disiapkan atau dikonsumsi dalam waktu yang cepat, contohnya minuman granul instan (Permata dan Sayuti, 2020) dan perlu memperkenalkan usulan program pelatihan berupa “Pembuatan Granul Jamu Kunyit Asam Sebagai Antioksidan Alami”. Melalui usulan program ini, diharapkan menjadi alternatif masyarakat dalam mengonsumsi sediaan kunyit dan asam yang lebih efisien dan tentunya juga sebagai modal awal untuk menambah lapangan pekerjaan bagi masyarakat Desa Kalitengah.

METODE

Workshop Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menggunakan metode partisipatif yang terdiri atas proses pengamatan, pelatihan dan evaluasi. Sebagai bentuk luaran kegiatan PkM akan dipublikasikan pada media elektronik dan media cetak. Lokasi pelatihan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Kalitengah, Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo yang dilakukan pada 2 Juni 2024 pukul 08.00-12.00. Jumlah responden yang mengikuti kegiatan berjumlah 49 orang. Bahan yang dibutuhkan untuk workshop ini adalah kunyit segar, jahe segar, serai, asam jawa, dan gula putih. Peralatan yang digunakan terdiri dari alat ukur sendok, mixer, cangkir, saringan, panci, oven, spatula, timbangan, plastik kemasan, blender, dan saringan.

Proses pembuatan granul kunyit asam instan dimulai dengan membersihkan semua bahan, lalu memblendernya bersama air hingga halus. Setelah itu, hasil blender tersebut diendapkan selama 30 menit. Selanjutnya, siapkan wajan dan tambahkan air dari endapan bersama gula, kemudian panaskan di atas wajan hingga mengental menjadi serbuk. Setelah serbuk terbentuk, tambahkan air asam jawa dan aduk hingga merata. Proses berikutnya adalah menghaluskan serbuk tersebut menggunakan grinder agar ukuran partikel lebih kecil. Setelah halus, serbuk tersebut disaring, ditimbang, dan dimasukkan ke dalam kemasan yang telah disiapkan.

HASIL

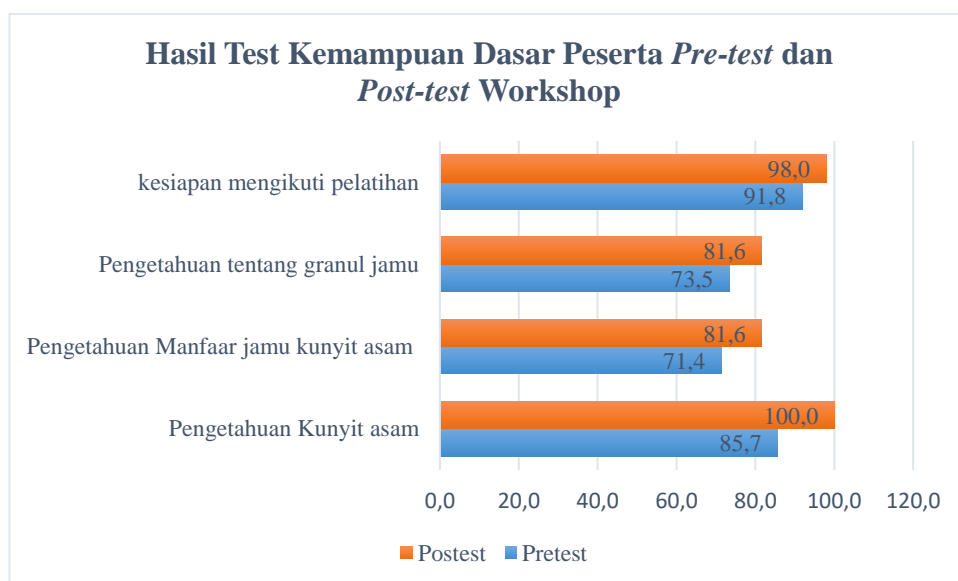
Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pelatihan Pembuatan Granul Jamu Kunyit Asam di Desa Kalitengah, Tanggulangin, Sidoarjo secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada hari Jum'at, 2 Juni 2024 bertempat di Balai Desa Kalitengah dan dimulai pukul 09.00. Sasaran dari kegiatan pelatihan ini yaitu masyarakat Desa Kalitengah, Tanggulangin, Sidoarjo berusia 25-45 tahun sebanyak 49 warga dari total jumlah penduduk. Panitia dibantu dengan pengurus desa mempersiapkan tempat dan mengkoordinir jalannya acara sehingga acara dapat berjalan dengan baik.

Kegiatan diawali dengan masyarakat mengisi daftar kehadiran dan panitia melakukan pembagian konsumsi. Setelah semua masyarakat hadir di balai desa acara dibuka oleh moderator dan dilanjutkan sambutan dari Kepala Desa Kalitengah. Kegiatan selanjutnya yakni penyampaian materi pelatihan "Pembuatan Granul Jamu Kunyit Asam" dan demo pembuatan granul oleh narasumber dan panitia. Terlihat masyarakat sangat antusias mengikuti pelatihan dan ikut mempraktekkan pembuatan granul kunyit asam. Acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan dilakukan pembagian tester minuman jamu granul kunyit asam kepada masyarakat. Selain itu, juga dibagikan hadiah untuk masyarakat yang aktif mengikuti kegiatan pelatihan dan dilakukan pemberian bingkisan kepada perwakilan pengurus Desa Kalitengah.

Kegiatan ditutup dengan cek kesehatan gratis untuk masyarakat Desa Kalitengah yang bertujuan agar masyarakat mengetahui kondisi kesehatan juga mendapatkan informasi mengenai nilai normalitas kesehatan dan pantangan makanan apa saja yang harus dihindari supaya tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Selain itu, ada sesi wawancara antara narasumber dengan pihak Radar Sidoarjo terkait kegiatan pelatihan "Pembuatan Granul Jamu Kunyit Asam" yang sudah berlangsung di Desa Kalitengah, Tanggulangin, Sidoarjo. Dokumentasi selama kegiatan PkM serta hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* ditunjukkan pada gambar 1 dan 2 berikut ini.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian di Desa Kalitengah, Sidoarjo



Gambar 2. Hasil Test Kemampuan Dasar Peserta *Pre-test* dan *Post-test* Kegiatan PkM

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat terkait pembuatan jamu kunyit asam dengan bentuk granul merupakan salah satu wujud perkembangan bahan pangan yang lebih praktis dan efisien, dengan melakukan kegiatan pengabdian ini besar harapan agar masyarakat dapat membuat produk granul jamu sendiri di rumah. Selain dapat dikonsumsi sendiri, produk ini juga dapat menjadi ide usaha sehingga bisa meningkatkan pendapatan masyarakat di Desa Kalitengah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diberikan kepada LPPM Akademi Farmasi Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo yang telah memberikan pendanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan masyarakat Desa Kalitengah, Tanggulangin, Sidoarjo serta kepada Radar Sidoarjo yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, S.A., Juwita, F., Fajriyah, A. 2020. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 3(2),143-150

- A'yunin, N.A.Q., Santoso, U., Harmayani, E. 2019. Kajian Kualitas Dan Aktivitas Antioksidan Berbagai Formula Minuman Jamu Kunyit Asam. Jurnal Teknologi Pertanian Andalas, 23(1), 2579-4019
- Hewlings, S.J., Kalman, D.S 2017. Curcumin: A Review of Its Effect on Human Health. Foods, 6(10), 92.
- Ingsih, I. S., Winaktu, G., Wirateruna, E. 2020. Pembuatan Jamu Tradisional Kunyit Asam Sebagai Minuman Peningkat Daya Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat (SENAM), 328–339.
- Permata, D. A., Sayuti, K. 2016. Pembuatan Minuman Serbuk Instan Dari Berbagai Bagian Tanaman Meniran (*Phyllanthus niruri*). Jurnal Teknologi Pertanian Andalas, 20(1), 44-49
- Mulyani, S., Harsojuwono, B.A., Puspawati, G.A.K.D 2014. Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val. - *Tamarindus indica* L.) Sebagai Minuman Kaya Antioksidan. AGRITECH, 34(1), 65–71