

Pembuatan Jamu Kunyit Asam Dengan Komposisi Bahan Dasar Yang Berbeda Untuk Kesehatan Tubuh Bagi Ibu-Ibu PKK RT 04 Kelurahan Labuhan Ratu Bandar Lampung

Yulianty^{1*}, Endang Linirin Widiastuti¹, Nuning Nurcahyani¹, Enur Azizah¹, Primasari Pertiwi¹

¹Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Program Stud Biologi, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

Email: ^{1*}yoelisoeradji@yahoo.co.id, ²elwidi@yahoo.com, ³nuning_nurcahyani@fmipa.unila.ac.id, ⁴enur.azizah@fmipa.unila.ac.id, ⁵primasari.pertiwi@fmaipa.unila.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak - Kunyit merupakan salah satu tanaman yang memiliki banyak khasiat untuk kesehatan. Bagian yang banyak digunakan adalah rimpang dan daunnya. Umumnya masyarakat menggunakan rimpang untuk bumbu masakan. Adnys ksdungsn kurkumin dalam rimpang kunyit ini perlu dikembangkan menjadi minuman untuk kesehatan, seperti Jamu Kunyit Asem. Jamu ini sangat baik untuk menjaga kesehatan, Sehingga masyarakat di RT 04 Labuhan Ratu, Bandar Lampung perlu mendapatkan pelatihan dalam pembuatan Jamu Kunyit Asem. Adanya komposisi yang baik dari Jamu Kunyit Asem dapat memberikan manfaat dalam menambah cita rasa yang menyegarkan. Setelah adanya pelatihan pembuatan Jamu Kunyit Asem, terjadi peningkatan pengetahuan dari peserta pengabdian. *Pre-test* awal diperoleh nilai 62,5 dan setelah pelatihan terjadi peningkatan dari nilai *post-tesnya* yaitu 85. Terjadi peningkatan poin sebesar 22,5 poin. .

Kata Kunci: *Curcuma longa*, Jamu Kunyit Asem, Kurkumin

Abstract – Turmeric is a plant with numerous health benefits. The most commonly used parts are the rhizome and the leaves. Generally, people use the rhizome as a cooking spice. Given the curcumin content in turmeric rhizomes, it should be developed into health-promoting beverages, such as Turmeric and Tamarind Jamu. This herbal drink is excellent for maintaining health, so the community in RT 04 Labuhan Ratu, Bandar Lampung, needs training in making Turmeric and Tamarind Jamu. The well-balanced composition of Turmeric and Tamarind Jamu can provide benefits by adding a refreshing flavor. Following the training on making Turmeric and Tamarind Jamu, there was an increase in knowledge among the participants. The initial pre-test score was 62.5 and after the training, the post-test score increased to 85. This represents an increase of 22.5 points.

Keywords: *Curcuma longa*, Curcumin, Turmeric Tamarind Herbal Drink

1. PENDAHULUAN

Kunyit (*Curcuma longa* L.) merupakan salah satu tanaman obat yang paling populer berkat nilai farmakologis dan ekonomis rimpangnya di Indonesia. Sebagai negara dengan keanekaragaman hayati yang tinggi, juga memiliki keragaman kunyit yang sangat luas (Sajidah *et.al.* (2025). Warna daging pada rimpang kunyit merupakan salah satu indikator kualitas rimpang berdasarkan kandungan zat kurkuminnya. Kandungan utama pada rimpang kunyit yaitu zat kurkumin (C₂₁H₂₀O₅) yang berperan sebagai sebagai zat pigmen pemberi warna pada rimpang (Handayani *et al.* 2023). Farrar *et al.* (2021) juga menyatakan bahwa rimpang kunyit dengan warna oranye yang sangat kuat memiliki konsentrasi kurkumin paling tinggi dibandingkan dengan rimpang berwarna kuning cerah. Menurut Dayarathna, *et.al.* (2024), Nilai farmakologis dan ekonomis dari rimpang kunyit menjadikan kunyit sebagai salah satu jenis tanaman yang populer di Indonesia. Penggunaan secara langsung maupun ekstrak dari rimpang kunyit banyak dimanfaatkan baik sebagai bahan tambahan, bumbu masak, pewarna, maupun obat tradisional. Daun kunyit juga dapat digunakan untuk mengobati penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur *Trichophyton rubrum*, salah satu jamur dermatofita yang umum ditemukan di Indonesia. Untuk mengatasi masalah ini, penelitian yang berfokus pada sifat anti jamur dari ekstrak daun kunyit (*Curcuma longa* L.) menawarkan potensi yang menjanjikan untuk mengobati infeksi kulit dermatofit (Sungkar, *et.al.* 2024)

Kunir asem adalah salah satu ramuan jamu tradisional yang masih bertahan di masyarakat Jawa dan merupakan salah satu bidang kajian etnomedisin. Jamu kunir asem adalah ramuan tradisional yang berfungsi untuk melancarkan haid, memperlancar pencernaan, mengurangi asam lambung, sebagai antibiotik, badan segar, dan menghilangkan jerawat (Jalil *et.al.* 2021). Amanda *et.al.* (2024). menyatakan bahwa kunyit yang digunakan untuk pembuatan jamu kunyit asam adalah rimpang kunyit yang sudah tua dan buah asam jawa yang sudah tua. Rimpang kunyit perlu dihancurkan menggunakan blender dengan penambahan air perbandingan 2:1 (air : bahan). Tujuan dari penghancuran ini adalah untuk mengambil sari rimpang kunyit agar mempermudah proses pencampuran kunyit dengan bahan tambahan lainnya saat proses pemasakan

Pemasakan dilakukan dengan merebus sari rimpang kunyit kemudian ditambahkan asam jawa dan bahan tambahan lainnya seperti gula, kayu manis, kapulaga, cabai jawa, serai dapur, daun pandan, dan garam. Jamu kunyit asam yang sudah jadi dapat dikemas dan diberi label, dengan masa simpan selama 2 hari di suhu ruang, 5-7 hari di suhu refrigerator dan 3 bulan di suhu freezer. Selain bahan baku terdapat bahan tambahan yang memiliki peran penting dalam pengolahan minuman kunyit asam. Adapun bahan tambahan yang digunakan dalam pengolahan minuman kunyit asam diantaranya yaitu rempah-rempah tambahan, gula dan garam. Rempah-rempah tambahan seperti kayu manis, kapulaga, serai dapur, daun pandan dan cabe jawa.

Firdausi *et. al.* (2021), obat tradisional (jamu gendong) termasuk minuman tradisional yang masih dikonsumsi oleh masyarakat, sehingga harus diperhatikan keamanan obat tradisionalnya baik dari segi mikroba dan kimianya. Masih ditemukannya cemaran bakteri *Escherichia Coli* pada sampel jamu kunyit asem hingga saat ini kemungkinan terjadi karena kontaminasi bakteri *Escherichia coli* dari penggunaan air yang masih belum masak sempurna ataupun dari peralatan masak dan botol wadah yang digunakan dimungkinkan beresiko menjadi tempat perkembangbiakan bakteri tersebut atau bisa juga dari hygiene sanitasi yang masih kurang baik. Ditambah lagi, semua pedagang menjajakan dagangannya di pinggir jalan yang dapat tercemar oleh timbal atau asap kendaraan. Kualitas air yang digunakan merupakan salah satu bentuk penularan mikroorganisme penyebab timbulnya suatu penyakit. Banyak faktor yang menyebabkan digunakannya pemanis buatan seperti siklamat. Pemanis buatan sering ditambahkan ke dalam makanan dan minuman sebagai pengganti gula murni karena mempunyai beberapa kelebihan dibandingkan dengan pemanis alami, selain rasanya lebih manis dan harganya lebih murah, pemanis buatan juga dapat membantu mempertajam penerimaan terhadap rasa manis. Komposisi bahan-bahan yang digunakan perlu dijelaskan kepada masyarakat terutama kepada ibu ibu PKK RT 04 tentang perbandingan antara kunyit, asam, dan gula merah. Sehingga diperlukan beberapa variasi resep kunyit asam yang disukai oleh responden.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan praktik.

Adapun Tahapan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut

a. Persiapan.

Persiapan awal yang sangat perlu dilakukan adalah koordinasi dengan pengurus PKK tentang jadwal pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, persiapan alat dan bahan yang akan digunakan, serta pembuatan materi untuk peserta, dan penyusunan soal *pre test/post test*

b. Pembukaan

Kegiatan ini dibuka oleh Ketua PKK RT 004 Labuhan Ratu Bandar Lampung.

c. Penyampaian Materi oleh Narasumber

Materi yang disampaikan adalah manfaat jamu kunir asem, bahan yang digunakan untuk pembuatan jamu kunir asem, dan cara membuat jamu kunir asem.

d. Demonstrasi dan Praktik

Jamu kunir asem yang dibuat ada 4 resep yang berbeda. Perbedaan berdasarkan komposisi kunyit, asem dan gula merah. Adapun resep dan komposisi untuk pembuatan jamu kunir asem adalah sebagai berikut:

Resep 1

50 gram kunyit
50 gram asam jawa
0 gram gula merah
500 ml air

Resep 2

40 gram kunyit
40 gram asam jawa
20 gram gula merah
500 ml air

Resep 3

35 gram kunyit
35 gram asam jawa
30 gram gula merah
500 ml air

Resep 4

30 gram kunyit
30 gram asam jawa
40 gram gula merah
500 ml air

e. Penutup

Penutup dilakukan dengan mengakhiri kegiatan pengabdian dan peserta diberikan *posts-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberi materi tentang pembuatan kunir asem

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 16 peserta yang merupakan ibu-ibu PKK RT 04 Labuhan Ratu Bandar Lampung. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Selasa, 5 Agustus 2025.



Gambar 1. Pemberian Materi Oleh Narasumber

Kegiatan ini didahului dengan *pre-test* yang diberikan kepada peserta. Adapun tujuan dari *pre-test* ini adalah untuk mengukur pengetahuan awal dari peserta sebelum diberikan materi tentang manfaat Jamu Kunyit Asem, bahan yang digunakan untuk pembuatan jamu kunyit asem, dan cara membuat jamu kunyit asem. Peningkatan pengetahuan dari peserta pengabdian dari nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

Peserta	<i>Pre-test</i>	<i>Post-Test</i>	Peningkatan
1	40	80	40

2	100	100	0
3	80	100	20
4	60	80	20
5	80	100	20
6	80	100	20
7	60	80	20
8	60	80	20
9	60	80	20
10	40	80	40
11	40	80	40
12	60	80	20
13	60	80	20
14	60	80	20
15	60	80	20
16	60	80	20
Rata	62,5	85	22,5

Berdasarkan Tabel 1 di atas terlihat bahwa rerata nilai *pre-test* adalah 62,50. Setelah pemberian materi dan praktik pembuatan Jamu Kunyit Asem terjadi peningkatan nilai *post-test* yaitu 85,00. Adapun peningkatan poin sebesar 22,50. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta, yang secara tidak langsung meningkat pula ketrampilan dari peserta dalam praktik pembuatan jamu kunyit asem.



Gambar 2. Jamu Kunyit Asam

Hasil diskusi dari peserta menunjukkan bahwa ada 5 peserta (31,25%) pernah mendapatkan penyuluhan tentang pembuatan Jamu Kunyit Asem, sedangkan 11 peserta (68,75%) belum pernah mendapatkan penyuluhan tersebut. Peserta yang pernah membuat Jamu Kunyit Asem sebanyak 9 (56,25%) dan 7 (43,75%) belum pernah membuat Jamu Kunyit Asem. Jamu Kunyit Asem memiliki

banyak manfaat yaitu salah satunya adalah menghilangkan nyeri perut atau Dismenore. Peserta yang menjawab benar ada 9 (56,25%) yang mengetahui manfaat dari Jamu Kunyit Asem. Menurut Amalia, *et. al.*(2022), mekanisme pereda nyeri pada minuman kunyit asam adalah kandungan alami pada minuman kunyit asam mampu meredakan gejala dismenore primer dengan caranya sendiri. Kurkumin dan antosianin mengurangi peradangan dan menurunkan atau bahkan menghentikan kontraksi rahim dengan menghentikan reaksi siklooksigenase. Mengurangi aliran Ca^{2+} (ion kalsium) ke saluran kalsium sel epitel rahim mencegah kontraksi rahim akibat penggunaan kurkumin.

Kurkumin merupakan senyawa utama dalam rimpang kunyit. Kurkumin dapat digunakan dalam Terapi Diabetes Tipe 2 (DMT2), Obesitas, penyakit Kardiovaskular (CVD), Osteoarthritis, gangguan depresi mayor, penyakit infeksi dan kanker. Meski menyehatkan, kunyit tidak tidak diperbolehkan dikonsumsi oleh penderita gangguan kandung empedu, penderita masalah perdarahan, wanita hamil, pasien dengan jadwal operasi minimal dua minggu, dan penderita kekurangan zat besi (Mutis & Karyawati, 2021) .

Resep yang disukai oleh peserta pengabdian adalah resep 3 yang terdiri dari komposisi kunyit 35 gram, asem jawa 35 gram, 30mg gram gula merah dengan penambahan air 500 ml. Rasa kunyit lebih terasa, manis dan asam yang seimbang.



Gambar 3. Sesi foto Bersama Ibu-ibu PKK RT 004 Labuhan Ratu dengan Narasumber

4. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan Jamu Kunyit Asam sangat diperlukan bagi ibu-ibu PKK RT 04 Labuhan Ratu Bandar Lampung. Adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dari peserta akan memberikan informasi bagi lingkungan sekitarnya akan manfaat dalam mengkonsumsi Jamu Kunyit Asem. Pembuatan Jamu Kunyit Asem tidak sulit dan bahan-bahan yang diperlukan mudah diperoleh baik dari pasar maupun pekarangan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari peserta terlihat dari rerata nilai *pre-test* adalah 62,5. Setelah pemberian materi dan praktik pembuatan Jamu Kunyit Asem terjadi peningkatan nilai *post-test* yaitu 85. Terjadi peningkatan sebesar 22,25 poin.

REFERENCES

- Amalia,R.P., Dinengsih,S., & Kundaryanti, R. (2023). Efek Pemberian Minum Kunyit Asam terhadap Dismenore pada Wanita Usia Subur. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*. 9:2, 100-109
- Amanda, R., & Nurhalimah, S. . (2024). Proses Pengolahan Minuman Kunyit Asam. *Karimah Tauhid*, 3(5), 5620–5633.
- Dayarathna, R, Dissanayake D, Weerasinghe P, Randeniya, R. (2024). Study on the effect of colchicine on in-vitro cultures of turmeric (*Curcuma longa*L.) approach to polyploid development. *International Journal of Agronomy and Agricultural Research (IJAAR)*, 25(2): 20–25. ISSN: 2223-7054.

- Farrar MB, Wallace HM, Brooks P, Yule, CM, Tahmasbian I, Dunn PK, Bai SH. (2021). A performance evaluation of vis/nir hyperspectral imaging to predict curcumin concentration in fresh turmeric rhizomes. *Remote Sens.* 13. 1857. 1-20 <https://doi.org/10.3390/rs13091807>
- Firdausi,N., Kesuma,S., Suwita, I.K. (2021). Keamanan Obat Tradisional Jamu Kunyit Asem DI Beberapa Pasar Tradisional Kota Malang. *MEDFARM: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 10 (1) : 11-17
- Handayani D, Halimatushadyah E. (2023) Standarisasi mutu simplisia rimpang kunyit dan ekstrak etanol rimpang kunyit (*Curcuma longa* L.). *Pharmacy Genius*, 2(1) : 23 - 59.
- Jalil,M., Purwanto,A., Daryono,B.S., Kurniawan,F.Y., & Purnomo. (2021). Jamu Kunir Asem: Tinjauan Etnomedisin oleh Peramu Jamu Jawa di Yogyakarta. *Jurnal Jamu Indonesia*. 6(1):8-15
- Mutis, A. & Karyawati,A.T. 2021. Potensi Kunyit (*Curcuma longa* L.) Sebagai Nutraceutical. *Jurnal Biotropikal Sains*. 18, (2), 93 – 101.
- Sajidah, F.I., Wicaksono,A.A., Ustari,D., Ridara,F., Wicaksana,N., Karuniawan,A. (2025). Keragaman dan Kekerabatan Genetik 89 Aksesi Kunyit (*Curcuma longa*L.) Lokal Indonesia berdasarkan Karakter Agro-Morfologi. *Jurnal Agroekoteknologi dan Agribisnis*. 9 (1),70–83
- Sungkar,M.L., Setyaningsih,Y., Razi,F., Zulfa,F. (2024). Efektivitas ekstrak daun kunyit (*Curcuma longa* L.) sebagai antifungi terhadap *Trichophyton rubrum*. *Health Sciences and Pharmacy Journal* .8(1): 31-36