Jumas : Jurnal Masyarakat

e-ISSN : 2809-8676
Volume 04 | Nomor 02 |2025
Halaman : 269-272

Edukasi dan Pemberdayaan Masyarakat dalam Pembuatan Jamu Instan Kunyit dan Temulawak sebagai Penambah Nafsu Makan

Eldesi Medisa Ilmawati[1], Meili Savitri Rangkuti[2]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa[1,2]

ABSTRACT

This community service activity aims to provide education and empowerment in the production of instant dry herbal medicine (jamu) made from turmeric (Curcuma domestica Val.) and Javanese ginger (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) as appetite stimulants. Family medicinal plants (TOGA) such as turmeric and Javanese ginger have significant potential as phytopharmaceutical raw materials, particularly for naturally enhancing appetite, yet they are rarely utilized optimally by the community. This activity was implemented through lectures, outreach, and hands-on practice involving local community partners. The material provided included an introduction to the active ingredients and benefits of both plants, as well as training in making instant herbal medicine in the form of a water-soluble powder. The activity results showed a 75% increase in participants' knowledge based on pre- and post-test evaluations. Furthermore, participants were able to independently produce instant herbal medicine using simple techniques and expressed interest in developing this product as a home business. This activity demonstrates that education combined with practical application can increase the use of local medicinal plants and encourage community independence in managing family health and herbal-based economics.

Keywords:
Keywords: public education, turmeric, temulawak, instant herbal medicine, appetite, empowerment

E-mail:
eldesimedisailmawati@gmail.com

©2025 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Temulawak mengandung kurkuminoid dan minyak atsiri yang membantukinerja empedu dan pancreas sehingga penyerapan makanan di dalamusus lebihbaik. Adanya peningkatan kerja dari empedu dan pankreas akan meningkatkanproses pencernaan makanan. Temulawak memiliki efek diuretic, penghilangnyeri sendi, meningkatkan nafsu makan (Gendrowati, 2018; Hidayat, &Napitupulu, 2015)

Khasiat temulawak dan kunyit sebagai penambah nafsu makan dapat dimanfaatkan kepada anak-anak yang notabene biasanya tidak memiliki nafsu makan yang cukup. Efek nafsu makan yang tidak cukup akan berdampak langsung pada kandungan gizi anak-anak dimana anak-anak dapat mengalami kekurangan gizi. Meningkatkan konsumsi temulawak dan kunyit kepada anak-anak sebagai peningkat nafsu makan maka dapat diformulasikan dalam jamu instan kering. Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.) dan kunyit (Curcuma domestica Val.) selain tumbuhan masakan juga bisa sebagai menambah nafsu makan juga bisa obat-obat anti bakteri. Berdasarkan hal-hal tersebut maka perlu dilakukan formulasi jamu instan kering kombinasi kunyit dan temulawak sebagai peningkat nafsu makan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan ceramah, edukasi, dan praktik langsung, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) secara optimal, khususnya dalam pembuatan jamu instan kering berbahan dasar kunyit dan

temulawak sebagai penambah nafsu makan.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi mitra masyarakat yang memiliki minat dalam pengolahan herbal, seperti kelompok ibu rumah tangga, kader kesehatan, atau kelompok tani TOGA.
   Penyusunan materi ceramah dan edukasi mengenai:
   - Manfaat kunyit dan temulawak dalam meningkatkan nafsu makan
   - Kandungan senyawa aktif (kurkumin dan xanthorrhizol)
   - Keamanan dan dosis penggunaan jamu
   - Teknik pembuatan jamu instan kering sederhana
   - Penyediaan bahan dan alat seperti rimpang kunyit dan temulawak segar, alat pengering, blender, ayakan, dan kemasan.
2. Pelaksanaan Ceramah dan Edukasi
   Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam dua sesi utama:
   Sesi 1 – Ceramah dan Penyuluhan Teori
   - Pemaparan tentang tanaman kunyit dan temulawak sebagai tanaman obat lokal
   - Penjelasan mekanisme kerja senyawa aktif dalam meningkatkan nafsu makan
   - Manfaat penggunaan jamu instan dibandingkan jamu cair (lebih praktis, higienis, dan lebih tahan lama)

   Sesi 2 – Praktik Formulasi Jamu Instan
   Demonstrasi proses pembuatan jamu instan:
   - Pencucian dan pengupasan rimpang
   - Pemotongan dan pengeringan (di bawah sinar matahari atau oven)
   - Penepungan dan pengayakan hingga menjadi serbuk halus
   - Pencampuran sesuai perbandingan kunyit dan temulawak
   - Pengemasan dalam wadah kering dan kedap udara
   - Simulasi penyeduhan jamu instan ke dalam air hangat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Ceramah dan Edukasi

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 peserta dari kelompok ibu rumah tangga dan kader kesehatan di lingkungan mitra. Sesi ceramah yang membahas potensi kunyit dan temulawak sebagai penambah nafsu makan disambut antusias. Berdasarkan hasil pre-test, hanya 20% peserta yang mengetahui manfaat kombinasi kunyit dan temulawak secara spesifik untuk meningkatkan nafsu makan. Setelah sesi edukasi dan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan hingga 85% peserta memahami.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung dapat secara efektif meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga. Kombinasi kunyit dan temulawak terbukti secara ilmiah mengandung senyawa bioaktif yang dapat merangsang nafsu makan melalui peningkatan aktivitas enzim pencernaan dan stimulasi empedu.

Jamu dalam bentuk instan kering memiliki beberapa keunggulan:

- Lebih praktis dan higienis
- Lebih tahan lama dibanding jamu cair
- Memiliki potensi komersial tinggi jika dikembangkan dengan baik

Hasil ini mendukung upaya pelestarian kearifan lokal serta pemberdayaan ekonomi berbasis pemanfaatan bahan alam.

Doi : https://doi.org/10.54209/jumas.v4i02.284



Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah di lakukan dapat di tarik kesimpulan berdasarkan hasil yang sudah ada, yaitu kombinasi kunyit (Curcuma domestica) dan temulawak (Curcuma xanthorrhiza) dapat diformulasikan dalam bentuk sediaan jamu instan kering, tidak ada perbedaan yang berarti pada hasil akhir sediaan jamu instan kering kombinasi kunyit (Curcuma domestica) dan temulawak (Curcuma xanthorrhiza) yang menggunakan gula pasir dan jamu instan kering yang menggunakan gula merah. Perbedaan yang dihasilkan adalah secara organoleptis yaitu pada warna dan rasa sediaan akhir jamu instan kering, secara warna sediaan jamu instan kering menggunakan gula pasir cenderung berwarna kuning, dan jamu instan kering menggunakan gula merah cenderung berwarna coklat. Perbedaan rasa terdapat dari kadar kemanisan dari sediaan jamu instan kering, rasa manis cenderung terasa pada jamu instan kering kombinasi kunyit (Curcuma domestica) dan temulawak (Curcuma xanthorrhiza) menggunakan gula pasir. Kombinasi kunyit dan temulawak sebagai jamu instan kering mampu meningkatkan nafsu makan, hal ini dapat di lihat pada tabel frekuensi responden dalam menghabiskan makanannya setelah diberikan perlakuan dan sebelum diberikan perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

[1]. Dewi, I. K., & Lestari, T. (2016). Formulasi Dan Uji Hedonik Serbuk Jamu Instan Antioksidan Buah Naga Super Merah (Hylocereus Costaricensis) Dengan Pemanis Alami Daun Stevia (Stevia Rebaudiana Bertoni M.). Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(2), 149–156. https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.47

[2]. Fahryl, N., & Carolia, N. (2019). Kunyit (Curcuma domestica Val) Sebagai Terapi Artritis Gout. Majority,8(1), 251–255. https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2329

[3]. Farida, & Rohaeni, N. (2020). Uji Pertumbuhan dan Hasil Tanaman Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza Roxb) Dengan Berbagai Media Tanam. Sekolah Tinggi Pertanian, 22–24. https://repositori.stiperkutim.ac.id/id/eprint/39/

[4]. Fatmawati, A., Putri, I.R.R., Emelda, Dwinta, E., Kusumawardhani, N., Estiningsih, D. dkk. 2021. Sosialisasi Pembuatan Jamu Kekinian Dan Jamu Instan Di Dusun Kadibeso, Argodadi, Sedayu, Bantul, DIY.Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEDITEG,6(2), 79–88.

[5]. Gendrowati, F. 2018.TOGA Tanaman Obat Keluarga. Edited by Geulis. Jakarta Timur: Padi.

[6]. Handayani, widhiaastuti, N.S. 2019. Anti-Oxidant and Anti-Inflammatory Effect of ginger in Health and Physical Activity: Review of Current evidence. International Journal of Preventive Medicine.

[7]. Handayani, E., Winda Trisnawati, apt, & Muhammadiyah Kuningan, Stik. (2022). Formulasi Susu Murni Dengan Infusa Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb.)

sebagai Penambah Nafsu Makan. Jurnal Ilmiah Farmasi, 11(1), 49–54. http://dx.doi.org/10.30591/pjif.v11i1.2711

[8]. Marni, M., & Ambarwati, R. (2015). Khasiat Jamu Cekok Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Anak. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(1), 102. https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3522

[9]. Megawati, Alfreds Roosevelt, L.O.A., 2020. Formulasi dan Uji Stabilitas Fisik Sediaan Farmasi Rimpang Kunyit (Nephelium lappaceum l.) Sebagai Obat Sariawan Menggunakan Variasi Konsentrasi Basis Carbopol. J. Farm. Sandi Karsa. 5 (1)

[10]. Reiza, Tahar, N. & Munadiah, 2019, Penentuan Kadar Flavonoid dan Kapasitas Antioksidan Ekstraak Etanol Kulit Batang Kelor (Moringa oleifera L) dengan Metode DPPH, Cupra dan Frap. JF UINAM, 6(2), pp. 88-97.

[11]. Samran, S., Suprianto, Sumardi, S., Nasution, F., Damai Riang Laia, F., & Dheny Lantika, F. (2021). Pelatihan Pembuatan Minuman Sehat Jamu Instan Kering (MSJIK) bagi Ibu PKK Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan. Mejuajua: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 1(1), 11–17. https://doi.org/10.52622/mejuajuajabdimas.v1i1.7

[12]. Tivani, I, Wilda A dan Purgiyanti. 2018. Uji Angka Lempeng Total (ALT) pada Jamu Gendong Kunyit Asem di Beberapa Desa Kecamatan Talang Kabupaten Brebes. Pancasakti Science Education Journal.

[13]. Zulaeka, H. A., Prakoso, B., & Prihatiningsih, N. 2014. Penentuan patotipe dan keragaman gentik Xanthomonas oryzae pv. oryzae pada tanaman padi di wilayah Karisidenan Banyumas. J. HPT Tropika, 11(1): 35-46.