

## PEMANFAATAN KUNYIT SEBAGAI ANTIOKSIDAN DI RT 04 KELURAHAN PASIR PUTIH KECAMATAN JAMBI SELATAN KOTA JAMBI

**Mukhlis Sannudin, Medi Andriani,  
Lasma Dameria Sibuea, Nandita Almira Salsabila**

Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi  
*lasma.dameria13@gmail.com*

### Abstract

Antioxidants are substances that have the function of protecting cells from the negative effects of free radicals. In Indonesia, many degenerative diseases are found caused by the impact of free radicals. The increased effect of free radicals results in damage to cell membranes causing their function to decrease. Free radicals cause several degenerative diseases such as heart disease, rheumatism, kidney disease, brain and immune system diseases which can ultimately lead to decreased quality of life and accelerated aging. The yellow curcumin content in turmeric is useful as an antioxidant. As a source of antioxidants, turmeric can be used as an antidote to free radicals in addition to being used as a cooking spice. Community service carried out at Rt 04 Pasir Putih Village, Jambi District, South Jambi City, Jambi City conducted a survey of residents' homes. Through a survey conducted at Rt 04 Pasir Putih Village, Jambi, turmeric plants were found around the residents' yards. Many people do not know about the other benefits of turmeric rhizome besides cooking spices. For this reason, the community service team carried out socialization about the turmeric plant and its processed products so that they could benefit the body. Before conducting socialization to the participants, the activity was carried out by conducting a pretest and posttest with the aim of testing the level of knowledge of the activity participants before getting counseling materials with 36 participants. From the results of the pretest and posttest, it can be seen the comparison of the knowledge of the participants before and after the socialization. It is hoped that this increase will increase the knowledge of the participants so that they can be motivated to want to grow and cultivate these herbal plants themselves and use them for body health.

*Keywords: Community service, antioxidants, turmeric.*

### Abstrak

Antioksidan merupakan suatu zat yang memiliki fungsi melindungi sel-sel akibat pengaruh negatif radikal bebas. Di Indonesia banyak ditemukan penyakit degeneratif yang diakibatkan oleh dampak radikal bebas. Meningkatnya efek radikal bebas berakibat rusaknya membran sel menyebabkan fungsinya menurun. Radikal bebas menyebabkan beberapa penyakit degeneratif seperti jantung, reumatik, penyakit ginjal, otak dan sistem imun yang akhirnya dapat berakibat pada menurunnya kualitas hidup dan mempercepat penuaan. Kandungan kurkumin yang bercorak kuning pada kunyit bermanfaat sebagai penghambat proses oksidasi. Sebagai sumber antioksidan kunyit dapat digunakan untuk penangkal radikal bebas selain digunakan sebagai bumbu masakan. Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Rt 04 Kelurahan Pasir Putih Jambi Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi. Melalui survei yang dilakukan di Rt 04 Kelurahan Pasir Putih Jambi ditemukan tanaman kunyit disekitar pekarangan rumah warga. Masyarakat banyak yang belum mengetahui tentang manfaat lain rimpang kunyit selain bumbu masak. Untuk itu tim pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi tentang tanaman kunyit dan produk olahannya yaitu kunyit asam sehingga dapat bermanfaat bagi tubuh. Sebelum melakukan sosialisasi kepada peserta kegiatan dilakukan dengan melakukan pre test dan post test dengan tujuan untuk menguji tingkat pengetahuan peserta kegiatan sebelum mendapatkan materi penyuluhan, dengan peserta kegiatan sebanyak 36 orang. Dari hasil pretest dan post test dapat dilihat perbandingan pengetahuan peserta kegiatan sebelum dan sesudah sosialisasi. Adanya peningkatan ini diharapkan dapat menambah wawasan peserta kegiatan sehingga dapat termotivasi untuk mau menanam dan mengolah sendiri tanaman herbal tersebut dan memanfaatkannya untuk kesehatan tubuh.

*Kata kunci: pengabdian masyarakat, antioksidan, kunyit.*

## PENDAHULUAN

Radikal bebas adalah suatu molekul yang dapat membahayakan tubuh manusia karena sifatnya yang reaktif dan cenderung tidak stabil. Karena sifatnya yang tidak stabil unsur ini akan bergabung dengan elektron lain membentuk radikal bebas yang akhirnya akan menurunkan sistem imun tubuh manusia, mempercepat penuaan, dan sumber awal dari berbagai penyakit. Untuk mencegah efek radikal bebas tersebut tubuh kita perlu substansi yaitu antioksidan yang dapat membantu mencegah serangan radikal bebas, dapat juga dilakukan dengan mengubah gaya hidup, konsumsi sumber makanan penghasil antioksidan dan kembali menggunakan bahan alam (back to nature). Manfaat antioksidan yaitu merintangai kerusakan sel akibat pengaruh radikal bebas. Sumber antioksidan selain makanan dapat juga diperoleh melalui tanaman herbal seperti kunyit. Kunyit merupakan tanaman yang sngat mudah dijumpai disekitar pekarangan rumah, biasanya banyak dimanfaatkan untuk memasak atau mewarnai makanan sehari-hari. Peran kunyit sebagai antioksidan karena kandungan kurkuminoid. Melalui survei yang dilakukan di Rt 04 Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi, ditemukan tanaman kunyit disekitar pekarangan rumah warga.

Masyarakat di RT 04 Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi merupakan masyarakat yang dominan bekerja dari pagi sampai sore. Masyarakat kelurahan Pasir Putih

Jambi biasa mengonsumsi minuman kunyit dari pedagang jamu yang lewat setiap hari di depan rumah warga. Namun, tidak banyak masyarakat yang tahu cara pengolahan kunyit untuk dijadikan serbuk kunyit. Untuk itu tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan sosialisasi tanaman kunyit untuk diolah menjadi kunyit asam bubuk. Selain bermanfaat untuk kesehatan tubuh juga dapat menambah penghasilan keluarga jika produknya dijual dipasaran.

## METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan di Rt 04 Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi peserta yang mengikuti jumlahnya sekitar 36 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai tema : “Pemanfaatan Tanaman Kunyit sebagai Antioksidan “. Metode yang dipakai adalah pemaparan materi melalui infokus, tanya jawab, pembagian produk olahan kepada peserta kegiatan, pretest dan posttest.

### Pra Kegiatan

1. Meminta izin kepada RT 04 Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi dan diskusi untuk jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Survei awal kerumah warga
3. Penyiapan materi penyuluhan
4. Penyiapan kuesioner pre-test dan post-test

### **Alat dan Bahan**

Alat dan bahan untuk pembuatan kunyit asam bubuk adalah pisau, talenan,blender, wadah, kunyit, air, gula pasir dan garam.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian materi, sosialisasi produk olahan dan diskusi tanya jawab seputar materi yang disampaikan kepada peserta. Kegiatan selanjutnya yaitu pembagian produk olahan kepada peserta kegiatan

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kunyit merupakan tanaman rempah yang bagian utama yang digunakan adalah rimpangnya, kulit rimpang memiliki warna cokelat, biasa dimanfaatkan untuk bumbu masakan.

Asam jawa merupakan sejenis buah yang rasanya asam, biasa digunakan untuk bumbu dapur dan campuran jamu memiliki khasiat yang baik juga untuk kesehatan karena dapat menjaga kesehatan jantung

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di RT 04 Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi dengan jumlah peserta 36 orang, dengan tema Pemanfaatan Tanaman Kunyit sebagai antioksidan.

Dalam pelaksanaannya kegiatan awal pengabdian masyarakat ini yaitu meminta izin kepada ketua RT 04 untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat dari tanggal 11-30 november 2021. Setelah mendapatkan izin kegiatan dilanjutkan dengan melakukan survei kerumah warga untuk melihat tanaman herbal yang tumbuh disekitar pekarangan rumah. Setelah mendapatkan informasi dari warga diperoleh tanaman kunyit untuk

menjadi bahan sosialisasi kepada warga karena warga kurang mengetahui banyak manfaat yang dikandung dari tanaman tersebut.

Persiapan selanjutnya yaitu pembuatan materi yang akan disampaikan kepada peserta kegiatan yang bertujuan untuk mengedukasi peserta sehingga dapat menambah wawasan dan keterampilan peserta. Edukasi kepada masyarakat mengenai tanaman kunyit baik manfaat dan pengolahannya menjadi serbuk kunyit, diharapkan melalui sosialisasi yang dilakukan lebih banyak warga yang menanam tanaman herbal ini dan dapat mengolahnya sendiri untuk dikonsumsi sendiri dirumah.

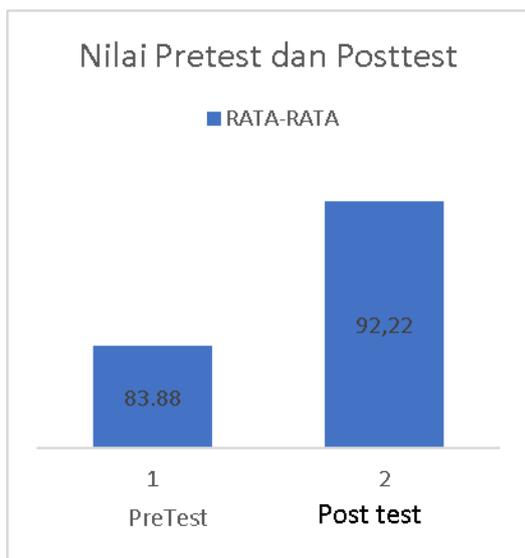
Sebelum penyampaian materi kepada peserta, terlebih dahulu dilakukan pengisian kuesioner/ instrument pretest kepada peserta yang berisi 5 pertanyaan. Pretest adalah kegiatan yang bertujuan untuk menguji tingkat pengetahuan peserta kegiatan sebelum mendapatkan materi penyuluhan. Sedangkan post test adalah bentuk evaluasi akhir. Tingkat pengetahuan masyarakat dapat dilihat di bawah ini.

Pengetahuan tentang tanaman kunyit

- Apakah kunyit termasuk tanaman herbal
- Bagian tanaman yang digunakan sebagai obat
- Warna yang terkandung pada kunyit
- Manfaat tanaman kunyit
- Manfaat lain tanaman kunyit

Dari hasil pretest 36 responden dengan 5 pertanyaan diperoleh rata-rata pengetahuan warga tentang tanaman kunyit sebanyak 83,88 dan meningkat menjadi 92,22 setelah posttest, artinya

pengetahuan peserta bertambah setelah mendapatkan sosialisasi. Diharapkan melalui kegiatan ini masyarakat lebih termotivasi untuk memanfaatkan tanaman herbal dan menanamnya disekitar pekarangan rumah serta dapat mengolahnya untuk dikonsumsi sendiri untuk menjaga kesehatan sehingga tanaman herbal tetap dilestarikan.



Setelah kegiatan pretest dilaksanakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta kegiatan selanjutnya yaitu sosialisasi pemanfaatan kunyit, disini tim pengabdian masyarakat membuat produk olahan dengan penambahan asam sehingga produk yang dihasilkan adalah kunyit asam. Dalam sosialisasi ini penyampaian materi berkaitan dengan bahan baku yang digunakan, proses pembuatan, dan manfaat produk yang dihasilkan.

Sepanjang pemaparan materi peserta sangat antusias mendengarkan dan peserta aktif untuk berinteraksi melakukan tanya jawab seputar materi yang disampaikan.



Gambar 1: Meminta izin kepada ketua RT



Gambar 2: Sosialisasi

### Pembuatan Serbuk kunyit

Proses pembuatan serbuk kunyit ini dilakukan dengan menggunakan bahan kunyit, air, asam jawa dan gula pasir dan garam. Bersihkan rimpang kunyit segar 500mg dengan air untuk membersihkan kotoran yang menempel di permukaan kulit kunyit, di potong-potong untuk memperkecil ukuran kunyit agar mudah untuk di haluskan atau di blender. Setelah halus kunyit diendapkan selama 2 jam agar memisahkan ampas dan airnya. Setelah 2 jam masukkan air rendaman dengan ampas terpisah ke dalam wajan dan sedikit garam. Diperlukan bahan tambahan lain yaitu gula pasir agar olahan terbentuk kristal dan memperpanjang daya simpan. Sambil terus diaduk sampai larutan agak mengental. Jika sudah mengental

tambahkan sedikit demi sedikit air asam yang sudah direndam sambil terus diaduk sampai terbentuk serbuk. Diperlukan tenaga yang kuat untuk mengaduk olahan karena prosesnya yang cukup lama sampai terbentuk serbuk. Setelah selesai, serbuk bisa disaring untuk mendapatkan serbuk yang lebih halus, hasil serbuk yang menggumpal bisa dihaluskan dengan cara diblender kemudian disaring kembali. Produk olahan kunyit serbuk ini memiliki kelebihan daripada minuman yang diminum langsung karena kunyit asam serbuk ini dapat disimpan lama dan dapat diminum sewaktu-waktu jika diinginkan.

Diakhir acara peserta mendapatkan produk olahan kunyit asam yang sudah jadi agar menambah motivasi peserta untuk mengolahnya sendiri dirumah sebagai minuman kesehatan yang kaya manfaat.



**Gambar 3: Proses pembuatan seruk kunyit asam**

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Rt 04 Kelurahan Pasir Putih Jambi Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi memberikan dampak positif terhadap pengetahuan warga tentang tanaman herbal yang sering digunakan sehari-hari tapi kurang pemanfaatannya dan kurang dilestarikan. Dapat dilihat dari hasil pretest dan post test. Harapannya masyarakat banyak yang menanam, memanfaatkan dan mengolah sendiri tanaman herbal yang ditanam sehingga mempunyai dampak yang baik bagi tubuh.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu ketua STIKES Harapan Ibu Jambi dan ibu ketua Prodi Farmasi, ketua KKN, pembimbing yang telah memberikan dorongan dan

motivasi serta fasilitas untuk melaksanakan pengabdian masyarakat. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada bapak Rt 04 Kelurahan Pasir Putih Jambi yang telah memberikan izinnya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dari tanggal 11-30 November 2021 dapat terlaksana di daerah tersebut, dan bersedia meluangkan waktu, tempat pelaksanaan, dan antusiasnya dalam andil untuk menggerakkan warga untuk mengikuti kegiatan ini dan peserta kegiatan yaitu masyarakat Rt 04 Kelurahan Pasir Putih Jambi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiansyah. 2007. *Antioksidan perannya bagi kesehatan*. Artikel IPTEK.
- Karatasapoetra, G. 1992. *Budidaya tanaman berkhasiat obat: Kunyit (kunir)*. Jakarta, PT. Rineka Cipta: 60.
- Muhlisah, Fauziah. 1996. *Tanaman obat keluarga (toga): kunyit* Cet.2. Jakarta. Penebat swadaya: 40;41.
- Nugroho, Nurfina A. 1998. *Manfaat dan prospek pengembangan kunyit*. Ungaran, Trubus Agriwidya.
- Rukmana, Rahmat. 1994. *Kunyit*. Kanisius 1994. Hal 13-14. Jakarta.
- Soediby, BRA Mooryati. 1998. *Alam Sumber Kesehatan, manfaat dan kegunaan kunyit*. Cet.1. Jakarta, Balai Pustaka.
- Thomas A. 2006. *Tanaman Obat Tradisional*. Jakarta : Kanisius.