

## PEMBUATAN PRODUK OLAHAN SELAI KUNYIT ASAM DAN CEK KESEHATAN GRATIS

Siti Jubaidah, Rivaldo Derius, Clara Agatha Kavung, Joko Suryo Saputro, Muhammad Riyadi Pratama, Stevfanye, Vina Lestyorini

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda  
ida\_mapro13@yahoo.com

### ABSTRACT

*This community service aims to promote the use of turmeric tamarind as a raw material in making delicious and nutritious jam. Through training and mentoring to local communities, we teach simple and economical techniques of making turmeric tamarind jam followed by free health checks. The result of this service is an increase in community knowledge about the benefits of turmeric tamarind as well as diversification of local products that can increase their income. In addition, this initiative also contributes to the preservation of traditional culinary heritage and local economic empowerment. Based on the results, it can be concluded that after participating in this product preparation activity, participants felt an increase in knowledge and skills in making tamarind turmeric jam properly and could provide ideas, especially to the Dasawisma member mothers who had attended to make/process tamarind turmeric jam products as a new product in increasing MSMEs in the community. And the results of the health checks carried out show that the residents of Lempake Village have a high number of people with hypertension. The results of this activity showed that the participants were very enthusiastic in the activity because many considered the tamarind turmeric jam product as a new and unique innovative product and there was an increase in understanding in the participants. The assessment of these activities is very useful to determine the health condition of RT 08 residents of Lempake village, so that it is expected to improve the health status of the local community.*

**Keywords:** Turmeric Tamarind Jam, Health Check, RT.08

### ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mempromosikan penggunaan kunyit asam sebagai bahan baku dalam pembuatan selai yang lezat dan bergizi. Melalui pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat lokal, kami mengajarkan teknik pembuatan selai kunyit asem yang sederhana dan ekonomis dilanjutkan dengan pengecekan Kesehatan gratis. Hasil dari pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat kunyit asem serta diversifikasi produk lokal yang dapat meningkatkan pendapatan mereka. Selain itu, inisiatif ini juga berkontribusi pada pelestarian warisan kuliner tradisional dan pemberdayaan ekonomi lokal. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan setelah mengikuti kegiatan pembuatan olahan produk ini partisipan merasakan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan olahan selai kunyit asem dengan benar dan dapat memberikan ide khususnya kepada ibu-ibu anggota Dasawisma yang telah hadir untuk membuat/mengolah produk selai kunyit asam sebagai produk baru dalam peningkatan UMKM di masyarakat. Dan hasil dari pengecekan kesehatan yang dilakukan menunjukkan bahwa warga masyarakat Kelurahan Lempake memiliki angka penderita Hipertensi yang tinggi. Hasil kegiatan ini menunjukkan para partisipan terlihat sangat antusias dalam kegiatan tersebut karena banyak yang menilai produk selai kunyit asem adalah produk inovatif yang baru dan unik serta adanya peningkatan pemahaman pada para partisipan. Penilaian dari kegiatan tersebut sangat bermanfaat guna mengetahui kondisi kesehatan warga RT 08 kelurahan Lempake, sehingga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat setempat.

**Kata kunci :** Selai Kunyit Asam, Pengecekan Kesehatan, RT.08

## 1. PENDAHULUAN

Obat tradisional merupakan ramuan campuran dari bahan-bahan yang bersumber dari tumbuhan, hewan, mineral, ataupun sediaan galenik, atau campuran ramuan tersebut digunakan sebagai pengobatan secara turun temurun didasarkan atas pengalaman. Seiring dengan perubahan gaya hidup, penyajian jamu pun mau tidak mau harus ikut bertransformasi, jika dulu cuma diminum sekarang bermunculan inovasi produk jamu kekinian seperti selai kunyit asam. Tanaman yang selalu menjadi andalan sebagai pengobatan tradisional salah satu diantaranya adalah rimpang kunyit (Cahya, Prabowo, Arisanti, & Samirana, 2019).



Kunyit (*Curcuma domestica*) termasuk Salah satu tanaman suku temu temuan (Zingiberaceae) yang banyak ditanam di pekarangan dan kebun. Tanaman kunyit merupakan salah satu tanaman yang juga dipakai sebagai bumbu dapur. Kandungan utama dalam rimpang kunyit yakni minyak atsiri, resin, kurkumin, oleoresin, desmetoksikurkumin, lemak, kalsium, protein dan fosfor serta zat besi (Asriyanti, 2013). Kurkumin bermanfaat sebagai antioksidan, antimikroba, antifungi, dan juga antiinflamasi. Selain itu kurkumin juga diyakini mampu menghambat pertumbuhan sel kanker dan memacu apoptosis sel kanker. Disamping pengenalan obat tradisional yang digunakan untuk pengobatan masyarakat perlu juga adanya cek kesehatan secara berkala untuk mengetahui kondisi dalam tubuh salah satu yang dapat dilakukan adalah Pengecekan gula darah merupakan prosedur pemeriksaan yang perlu dilakukan secara rutin untuk mendeteksi dini danantisipasi penyakit diabetes dan obesitas. Sedangkan Mengukur tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko Hipertensi, Stroke dan Penyakit Jantung. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 25, 8 %, sedangkan prevalensi diabetes mellitus (DM) adalah 6, 9%. Prevalensi hipertensi dan DM diperkirakan akan terus mengalami peningkatan. Prevalensi hipertensi diprediksi meningkat 60% pada tahun 2025, yaitu sekitar 1.56 juta orang penderita, sedangkan prevalensi DM diperkirakan mencapai 21,3 juta pada tahun 2030 (Risikesdas, 2013).

Masyarakat masih minim pengetahuan tentang obat herbal dan kesadaran akan cek rutin Kesehatan terutama di daerah Kelurahan Lempake, survey awal dari tim pengabdian bahwa penduduk di sana banyak yang menanam kunyit untuk digunakan sebagai bahan masakan saja. Tim KKN Stikes Samarinda memanfaatkan kegiatan tersebut sebagai program kerja yang dijalankan.

Kegiatan pengabdian untuk memanfaatkan bahan dapur sebagai inovasi produk yang berbeda belum pernah dilakukan maka perlu adanya edukasi kepada masyarakat untuk menambah ilmu agar dapat diaplikasikan dan juga mewaspadaikan penyakit cardiovascular yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mempromosikan penggunaan kunyit asam sebagai bahan baku dalam pembuatan selai yang lezat dan bergizi. Melalui pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat lokal, Tim KKN juga mengajarkan teknik pembuatan selai kunyit asam yang sederhana dan ekonomis dilanjutkan dengan pengecekan Kesehatan gratis. Pelatihan ini masyarakat tidak melakukan secara praktek tetapi Tim Pengabdian melakukan demonstrasi cara pembuatan selai kunyit asam. Tim pengabdian melakukan pengabdian kepada para masyarakat dengan mengambil judul "Pelatihan Pembuatan Selai Kunyit Asam dan Cek Kesehatan Gratis di Kelurahan Lempake tepatnya Rt.08 Samarinda Kalimantan Timur.

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

Pelatihan pembuatan selai kunyit asam dilakukan dengan mendemonstrasikan produk "Selai kunyit asam" tersebut dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi obat tradisional salah satunya jamu, yang diinovasikan secara modern yaitu dalam bentuk selai yang dapat dikonsumsi dengan roti tawar.

Kegiatan program cek kesehatan dalam rangka pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa kuliah kerja nyata tematik angkatan ke-2 kelompok 13 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda yang diadakan pada hari Sabtu, 9 September 2023 Jl. Poros Kebon Agung Rt.08 kel.Lempake, kec.Samarinda, kotamadya Samarinda Utara, provinsi kalimantan timur. Alat : Wajan, spatula sutil, blender Bahan : Asam jawa 500 g, Kunyit 300 g, Gula pasir 1,5 kg, Daun jeruk purut 10-15 lembar, Air 3 liter (untuk merebus asam jawa dan kunyit)

### Metode Pembuatan

1. Asam jawa dan daun jeruk purut yang sudah dicuci bersih, direbus sampai mendidih  $\pm$  10 menit
2. Setelah mendidih diperas asam jawa dan diambil sarinya saja
3. Kunyit dibersihkan lalu dipotong – potong direbus dengan air secukupnya sampai mendidih  $\pm$  10 menit dan didinginkan, setelah dingin diblender sampai benar – benar halus
4. Kunyit yang sudah diblender direbus kemudian ditambahkan gula pasir, sambil diaduk, dengan api sedang
5. Jika sudah mulai kental, ditambahkan air asam jawa
6. diaduk sampai air benar – benar berkurang/menyusut
7. Jika sudah menyusut, kompor dimatikan tunggu sampai dingin
8. Produk selai kunyit asam dimasukkan ke dalam wadah botol/toples

Kegiatan ini bekerja sama dengan ibu – ibu dasawisma RT 08. partisipan yang hadir dalam kegiatan penyuluhan promosi kesehatan ini berjumlah sebanyak 20 partisipan. Pemberian materi dan pembagian *leaflet* terkait Produk “Selai kunyit asam” ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang inovasi cara konsumsi jamu herbal yang lebih modern. Materi penyuluhan dan *leaflet* berisi tentang manfaat dari Selai kunyit asam, cara pembuatan dan komposisi alaminya

Kegiatan program cek kesehatan dalam rangka pengabdian masyarakat ini diadakan pada hari Minggu, 10 September 2023 Jl. Poros Kebon Agung Rt.08 kel.Lempake, kec.Samarinda, kotamadya Samarinda Utara, provinsi kalimantan timur. Alat - alat yang digunakan yaitu Easy touch dan strip gula darah, tensimeter, Brosur data pasien, alat tulis, alat ukur tinggi badan (meteran), berat badan (timbangan), lingkar perut (meteran), Handscoon, laptop untuk input data, alkohol swab. Kegiatan ini bekerja sama dengan bapak ketua RT 08 dan warga 08. Pasien yang hadir dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan ini berjumlah sebanyak 16 pasien.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa proses pemeriksaan. Pertama harus dilakukan adalah pengecekan *Anamnesis*. *Anamnesis* dilakukan dengan mendapatkan data dan informasi tentang masalah kesehatan pasien yang digunakan untuk analisis permasalahan kesehatan pasien. Pemeriksaan fisik pasien diperlukan dengan cara diberikan formulir data pasien terlebih dengan memberikan lembaran berisi pertanyaan- pertanyaan secara tertulis terkait seperti:

- a. Nama Lengkap
- b. Usia
- c. Alamat
- a. Riwayat penyakit keluarga dan pasien itu sendiri (khususnya penyakit Hipertensi dan diabetes)
- b. Pola hidup pasien (Apakah mengkonsumsi makanan berlemak, makanan kadar gula tinggi, merokok, rutin mengkonsumsi buah dan sayuran serta olahraga teratur)

Setelah mendapatkan data anamnesis, berikutnya adalah pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut pasien. Tujuan dari pengukuran tersebut adalah untuk mengetahui perkembangan dan kondisi tubuh pasien untuk membantu menemukan program pengobatan/diet selanjutnya. Tahap berikutnya adalah pemeriksaan tekanan darah pasien yang bertujuan untuk membantu mendeteksi atau mendiagnosa masalah kesehatan sejak dini. Sebagai contoh, jika tekanan darah melebihi ambang batas 120/80 mmHg dan berpotensi menjadi hipertensi, maka dapat memberikan anjuran akan langkah untuk menjaga kestabilannya dan pola hidup sehat.

Pemeriksaan kadar gula darah pasien juga perlu karena bertujuan mengetahui kondisi gula darah normal atau tinggi untuk mengevaluasi pencapaian tujuan pengobatan secara keseluruhan. Mengetahui pengaruh perubahan pola makan dan olahraga terhadap kadar gula darah.

Setelah menjalani beberapa pemeriksaan tersebut maka langkah selanjutnya adalah memberikan edukasi mengenai pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan, memberikan anjuran pengobatan dan diet selanjutnya, serta pola hidup yang baik kepada pasien. Tidak lupa untuk menginput data pasien sebagai media untuk menyimpan data pasien. Kemudian dilakukan analisis dari data-data yang sudah ada. Analisis data adalah suatu proses untuk memeriksa/mengolah data dan informasi kesehatan pasien. Data tersebut nantinya akan dijadikan sebagai pengambilan keputusan dan rekomendasi kepada Puskesmas terdekat jika pasien memerlukan tindakan atau pengobatan selanjutnya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pelatihan pembuatan selai kunyit asam dan cek kesehatan dalam rangka pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bentuk peran aktif dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda untuk membantu program pemerintah dalam peningkatan UMKM serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Program ini telah dilaksanakan di RT 08, Jl. Poros Kebon Agung, Kel. Lempake, Kec. Samarinda Utara, Provinsi Kalimantan Timur pada hari Sabtu, 9 September 2023 dan dilanjutkan pada hari Minggu, 10 September 2023. Untuk program pelatihan selai kunyit asam dihadiri oleh ibu-ibu anggota Dasawisma dan untuk Program cek kesehatan dihadiri oleh warga sekitar serta bapak-bapak yang sedang melakukan gotong royong di Posyandu Wijaya Kusuma.

Kegiatan pelatihan ini dimulai dengan persiapan bahan dan alat seperti pemasangan gas untuk kompor yang akan digunakan. Dilanjutkan dengan pembukaan dan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta langkah-langkah pembuatan selai kunyit asam. Adapun tujuan serta manfaat dari produk selai kunyit asam adalah dapat menetralkan racun dalam tubuh, untuk diet alami, melancarkan sirkulasi haid pada wanita, meringankan nyeri haid, membakar lemak dalam tubuh, memperlambat proses penuaan, dan menghilangkan bau badan. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian brosur dan produk olahan selai kunyit asam yang telah jadi untuk dicicipi bersama menggunakan roti tawar agar ibu-ibu bisa mengetahui rasa dan menilai produk selai kunyit asam ini. Adapun brosur dan produk jadi selai kunyit asam yang dibagikan dapat dilihat pada Gambar 1.

#### Gambar 1.

*Brosur Selai Kunyit Asam dan contoh produk*



Kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi oleh Tim KKN cara pembuatan selai kunyit asam dapat dilihat pada gambar 2 brosur cara pembuatan dan komposisi bahan serta adanya contoh produk

yang sudah dikemas dan diberi label. Bahan-bahan yang digunakan adalah : Asam Jawa 500 gram, Kunyit 300 gram, Gula Pasir 1,5 kg, Daun Jeruk Purut 10 – 15 lembar, air 3 liter (untuk merebus asam dan kunyit).

Langkah pertama, yang dilakukan dalam pelatihan pembuatan selai kunyit asam ini adalah perebusan asam jawa dan daun jeruk purut yang sudah dicuci bersih, direbus sampai mendidih  $\pm$  10 menit lalu didinginkan. Asam jawa diperas untuk diambil sarinya saja. Kunyit yang sebelumnya telah dicuci, dipotong-potong dan direbus dengan air secukupnya selama  $\pm$  10 menit sampai mendidih, diblender sampai benar-benar halus.

Langkah selanjutnya yaitu dimasak atau direbus kunyit yang sudah diblender serta ditambahkan gula pasir sambil diaduk-aduk dengan api sedang. Bahan diaduk sampai mengental dan berkurang airnya, ditambahkan air asam jawa. Diaduk sampai airnya benar-benar berkurang/menyusut. Langkah terakhir jika sudah mengental, api kompor pun dimatikan dan ditunggu sampai dingin. Setelah dingin, selai kunyit asam pun sudah bisa dimasukkan wadah/toples untuk dikemas. Hasil dokumentasi demonstrasi oleh Kelompok KKN dapat dilihat pada Gambar 2.

**Gambar 2.**

*Demonstrasi pembuatan selai kunyit asam*



Pelatihan pembuatan selai kunyit asam hanya memberikan pelatihan cara pembuatan selai saja tanpa adanya indikator pengetahuan dalam bentuk kuesioner kepada ibu-ibu Dasawisma. Kegiatan ini diakhiri dengan sesi foto bersama dapat dilihat pada gambar 3. Para partisipan terlihat sangat antusias dalam kegiatan ini, karena banyak yang menilai produk selai kunyit asam adalah produk inovatif yang baru dan unik. Melalui kegiatan pelatihan ini, diharapkan dapat menginspirasi dan dapat memberikan ide khususnya kepada ibu-ibu anggota Dasawisma Kelurahan Lempake Rt. 08 Samarinda yang telah hadir untuk membuat/mengolah produk selai kunyit asam sebagai produk baru dalam peningkatan UMKM di masyarakat.

**Gambar 3.**

*Sesi foto bersama di akhir kegiatan*



Kegiatan cek kesehatan dilakukan secara gratis untuk masyarakat RT 08 kelurahan Lempake

esok harinya setelah pelatihan pembuatan selai kunyit. Tim KKN bekerja sama dengan Puskesmas Lempake yang berkenan memfasilitasi alat-alat cek kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Wijaya Kusuma RT 08 kelurahan Lempake, yang bersamaan dengan kegiatan gotong royong perbaikan Posyandu tersebut, sehingga banyak Partisipan yang hadir dan ikut serta dalam program pengecekan kesehatan gratis. Dapat dilihat pada gambar 4.

**Gambar 4.**

*Kegiatan cek kesehatan gratis di Posyandu Wijaya Kusuma*



Kegiatan cek kesehatan dimulai dengan pengarahan Partisipan yang akan dicek untuk duduk di tempat tunggu yang telah disediakan, lalu Partisipan akan dipanggil ke meja 1 dengan membawa identitas diri seperti KTP/BPJS untuk mengisi form anamnesis. Dapat dilihat pada Gambar 5.

**Gambar 5.**

*Pengisian form anamnesis*



Partisipan selanjutnya diarahkan ke meja 2 untuk melakukan cek Tekanan Darah menggunakan alat Tensi meter, guna mengetahui Partisipan beresiko terkena Hipertensi atau tidak. Tekanan Darah yang normal pun ditentukan berdasarkan usia, karena mengingat usia partisipan yang berbeda-beda. Dapat dilihat pada Gambar 6.

**Gambar 6.**

*Pengukuran Tensimeter*



Langkah selanjutnya yang dilakukan partisipan diarahkan ke meja 3 untuk dilakukan pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan, dan Lingkar Perut. Dapat dilihat pada gambar 7. Dilanjutkan dengan meja 4, partisipan melakukan pengecekan kadar gula darah dengan mengambil sedikit darah dari jari partisipan, lalu ditaruh pada alat pengukur gula darah untuk mengetahui kadar gula darahnya. Pada tahap ini partisipan akan diberi pertanyaan apakah sudah makan/sarapan sebelumnya, untuk menentukan kadar gula darah yang dicek adalah GDP (Gula Darah Puasa) atau GDS (Gula Darah Sewaktu). Dapat dilihat pada gambar 7.

**Gambar 7.**

*Pengecekan Tinggi Badan, BB, Lingkar Perut dan Gula Darah*



Langkah terakhir partisipan diarahkan ke meja 5 untuk input data pasien, memberikan edukasi, serta pemberian surat rujukan jika partisipan beresiko terkena hipertensi dan diabetes akibat tekanan darah dan kadar gula darah yang tinggi. Dapat dilihat pada Gambar 9.

**Gambar 9.**

*Input data Pasien dan edukasi*



Kegiatan cek kesehatan berakhir dengan baik, partisipan yang hadir cukup interaktif. Penilaian dari kegiatan tersebut sangat bermanfaat guna mengetahui kondisi kesehatan warga RT 08 kelurahan Lempake, sehingga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan dapat pula direkomendasikan kepada Puskesmas terdekat kondisi Kesehatan masyarakat terutama bapak-bapak yg berada di lingkungan sekitar.

**4. KESIMPULAN**

Masyarakat dapat melihat cara mendemonstrasikan pembuatan produk selai kunyit sebagai inovasi baru dari jamu yang dimana pada umumnya jamu hanya dikenal sebagai minuman sehingga dapat dipraktekkan di rumah masing-masing. Cek kesehatan gratis ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan warga RT.08 Kelurahan Lempake, memberikan edukasi, serta pemberian surat rujukan jika partisipan terkena hipertensi dan diabetes akibat tekanan darah dan



gula darah yang tinggi

#### **REFERENSI**

- Asriyanti. (2013). Mempelajari pembuatan bumbu inti kunyit ( *curcuma domestica val* ) bubuk. Jurusan Teknologi Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Hasanuddin Makassar., h. 17.
- BPJS. (2013). *Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Jakarta.
- Cahya, D., Prabowo, H., Arisanti, & Samirana. (2019). Standarisasi spesifik dan non-spesifik simplisia dan ekstrak etanol rimpang kunyit (*Curcuma domestica Val.*). *Jurnal Farmasi Udayana*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.24843/jfu.2019.v08.i01.p05>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013) Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi dan Analisis Diabetes.
- Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar . (2013). Diakses dari: [www.litbang.depkes.go.id/site](http://www.litbang.depkes.go.id/site)