



Pelatihan Pembuatan Jamu Kunyit Asam di SMA Wahidiyah Kota Kediri

Training on Making Turmeric and Tamarind Herbal Drink at Wahidiyah High School, Kediri City

Jihan Roselina Putriaji¹, Sony Andika Saputra^{2*}, Fena Rofi'atun³, Arzety Elmadiasmara Putri⁴, Heryed Aprilia Dungku⁵, Apriyanto F.G.S JIE⁶, Arya Ulilalbab⁷

^{1,3,4,5,6,7}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

²Program Studi D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

*Penulis Korespondensi : sony.saputra@iik.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 28 Februari 2026;

Revisi: 20 Maret 2026;

Diterima: 27 April 2026;

Terbit: 30 April 2026

Keywords: *Counseling; Herbal Medicine; Tamarind; Turmeric; Wellness.*

Abstract: *Jamu is a traditional Indonesian herbal drink believed to have health benefits and has been preserved to this day. One type, turmeric and tamarind jamu, is known to effectively alleviate menstrual cramps naturally. The workshop on making turmeric and tamarind jamu at Wahidiyah High School in Kediri City on May 17, 2025, aimed to enhance students' knowledge and skills in preparing jamu hygienically. The activity was attended by 15 students from grades 10 and 11, using methods such as lectures, discussions, leaflets, and hands-on practice. Evaluation results showed an average increase in knowledge scores from 76.4% to 97.9%, particularly in terms of cleanliness and storage. This workshop not only educated students about the benefits of jamu but also fostered cultural awareness and entrepreneurial potential. The turmeric and tamarind herbal medicine education program at SMA Wahidiyah successfully improved students' knowledge and skills in preparing herbal medicine hygienically, with significant improvements in hygiene and storage aspects. In addition, this activity is expected to be the first step in introducing herbal medicine as a natural health product that has the potential to be developed further.*

Abstrak

Jamu merupakan minuman tradisional Indonesia yang dipercaya memiliki manfaat kesehatan dan terus dilestarikan hingga kini. Salah satu jenisnya, jamu kunyit asam, dikenal efektif meredakan nyeri haid secara alami. Penyuluhan pembuatan jamu kunyit asam di SMA Wahidiyah Kota Kediri pada 17 Mei 2025 bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam meracik jamu secara higienis. Kegiatan ini diikuti oleh 15 siswa kelas X dan XI dengan metode ceramah, diskusi, *leaflet*, dan praktik langsung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 76,4% menjadi 97,9%, terutama pada aspek kebersihan dan penyimpanan. Penyuluhan ini tidak hanya mengedukasi siswa tentang manfaat jamu, tetapi juga menumbuhkan kesadaran budaya dan potensi kewirausahaan. Penyuluhan jamu kunyit asam di SMA Wahidiyah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam meracik jamu secara higienis, dengan peningkatan signifikan pada aspek kebersihan dan penyimpanan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam memperkenalkan jamu sebagai produk kesehatan alami yang berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut.

Kata kunci: Asam Jawa; Konseling; Kesehatan Herbal; Kunyit; Kesejahteraan.

1. LATAR BELAKANG

Salah satu minuman kesehatan tradisional yang masih bertahan sampai sekarang adalah jamu. Jamu merupakan warisan budaya asli Indonesia yang terus dilestarikan dan dikembangkan oleh masyarakat dari generasi ke generasi (Wulandari & Azrianingsih, 2014). Jamu dibuat dari bahan-bahan alami seperti akar, batang, daun, bunga, buah, dan biji dari berbagai jenis tumbuhan. Karena berasal dari bahan alami, jamu dipercaya tidak menimbulkan efek samping dan sudah lama digunakan sebagai obat tradisional yang murah dan mudah dibuat (Pramadipta dkk., 2018).

Salah satu jenis jamu yang banyak dikenal adalah jamu kunir asem, yang berasal dari daerah Jawa. Jamu ini terbuat dari kunyit (*Curcuma domestica*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*), dan telah digunakan secara turun-temurun sebagai minuman yang menyegarkan dan menyehatkan (Army, 2018; Safitri, 2018). Jamu kunir asem punya aroma khas dan bisa dibuat sendiri di rumah. Selain itu, produk ini juga sudah banyak dijual oleh penjual jamu keliling maupun dalam bentuk kemasan siap minum (Fibrianto & Dwihindarti, 2017). Proses pembuatannya cukup sederhana, yaitu dengan merebus kunyit segar, asam jawa, gula merah, dan air, lalu menyaringnya. Namun, agar hasilnya berkualitas dan tetap berkhasiat, kebersihan dan takaran bahan harus diperhatikan. Saat ini, jamu kunyit asam bahkan sudah diproduksi secara modern dan dikemas menarik sehingga lebih praktis dikonsumsi.

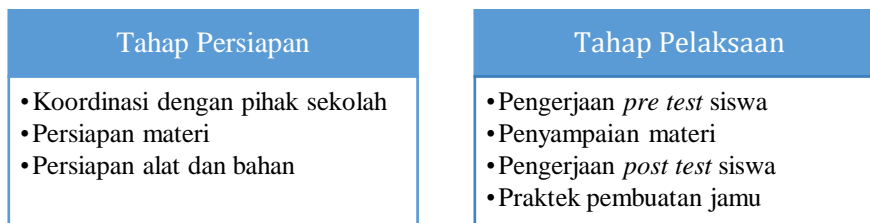
Jamu kunyit asam berpotensi digunakan untuk membantu mengatasi dismenore, yaitu nyeri haid yang sering dialami remaja perempuan. Dismenore biasanya muncul satu hingga tiga hari di awal menstruasi dan ditandai dengan nyeri seperti kram di perut bagian bawah (Cholifa & Hadikasari, 2015). Penyebabnya adalah kadar prostaglandin yang tinggi, yang memicu kontraksi otot rahim dan menghambat aliran darah, sehingga menimbulkan rasa sakit (Zuliani, 2013).

Banyak perempuan memilih obat herbal karena dianggap lebih aman dan minim efek samping, salah satunya adalah kunyit asam (Kylenorton, 2010). Kandungan kurkumin dalam kunyit bisa menghambat produksi prostaglandin dan mengurangi kontraksi rahim, sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang (Sina & Yusuf, 2012). Sedangkan asam jawa juga punya khasiat seperti antiinflamasi, menurunkan demam, dan memberikan efek menenangkan (Supriadi, 2014).

Untuk itu, pelatihan pengolahan jamu ini bertujuan untuk memberi mahasiswa pengetahuan dan keterampilan membuat jamu kunyit asam secara higienis dan sesuai standar. Kegiatan ini juga mendorong mahasiswa untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menciptakan produk jamu yang menarik dan bisa bersaing di pasaran. Harapannya, mahasiswa tidak hanya

mengenal nilai budaya dari jamu tradisional, tetapi juga melihatnya sebagai peluang bisnis yang menjanjikan di masa depan.

2. METODE PENELITIAN



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pembuatan jamu kunyit asam dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Mei 2025, pukul 07.00-10.30 WIB di SMA Wahidiyah Kota Kediri. Peserta kegiatan berjumlah 15 siswa yang dipilih secara acak dari kelas X dan XI. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam pembuatan jamu kunyit asam sebagai salah satu upaya meningkatkan kesehatan.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan yaitu penyampaian materi menggunakan media *PowerPoint* dan LCD proyektor, diskusi interaktif, pembagian *leaflet*, serta praktik langsung pembuatan jamu kunyit asam. Hal ini sejalan dengan metode yang digunakan dalam penyuluhan pembuatan jamu kunyit asam di berbagai daerah yang menggabungkan teori dan praktik langsung untuk meningkatkan pemahaman peserta (Jurnal Abditek, 2021).

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Tentang pengetahuan siswa terhadap jamu kunyit asam.

Pertanyaan	% Jawaban Benar		
	Pre Test	Post Test	Perubahan
Mengapa penting menjaga kebersihan dalam proses pembuatan jamu kunyit asam?	100	100	0
Bagaimana cara mencuci kunyit yang benar sebelum diolah menjadi jamu?	66	100	34
Mengapa botol penyimpanan jamu harus dicuci dan disterilkan sebelum digunakan?	100	100	0
Bagaimana cara memastikan jamu kunyit asam tidak terkontaminasi selama proses pembuatan?	100	100	0
Wadah apa yang paling aman digunakan untuk menyimpan jamu kunyit asam?	46	93	47
Berapa lama jamu kunyit asam bisa bertahan jika disimpan di dalam kulkas?	66	100	0
Apa manfaat utama dari kunyit dalam jamu kunyit asam?	93	100	7
Faktor apa yang dapat menyebabkan jamu kunyit asam cepat basi?	80	86	6
Berapa langkah mencuci tangan yang benar sebelum mengolah jamu kunyit asam?	20	100	80
Bagaimana cara menyimpan jamu kunyit asam agar tetap segar dan tidak mudah rusak?	93	100	7
Rata – Rata Skor	76,4	97,9	18,1

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor jawaban benar dari 76,4% pada *pre test* menjadi 97,9% pada *post test*, dengan rata-rata kenaikan sebesar 18,1%. Peningkatan paling signifikan terjadi pada pertanyaan mengenai langkah mencuci tangan yang benar sebelum mengolah jamu kunyit asam, yaitu dari 20% menjadi 100% (kenaikan 80%). Selain itu, pemahaman tentang wadah penyimpanan yang aman juga meningkat dari 46% menjadi 93% (kenaikan 47%). Hal ini sesuai dengan hasil pelatihan pembuatan jamu kunyit asam yang menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan pada aspek kebersihan dan teknik penyimpanan (Jurnal Abditek, 2021).



Gambar 2. Pengerjaan *pre test*.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diwajibkan mengisi *pre test* yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda (A, B, C) untuk mengukur pengetahuan awal terkait jamu kunyit asam. Setelah penyampaian materi dan sesi diskusi selesai, peserta mengerjakan *post test* dengan pertanyaan yang sama guna mengetahui peningkatan pengetahuan setelah penyampaian materi. Penggunaan *pre test* dan *post test* sebagai alat ukur efektivitas penyuluhan merupakan metode yang umum dan terbukti efektif dalam berbagai penelitian penyuluhan kesehatan (Pratiwi et al., 2021; Sari & Widodo, 2022).

Peningkatan skor pengetahuan siswa setelah penyampaian materi menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, yaitu kombinasi antara penyampaian materi dan diskusi, sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pembuatan jamu kunyit asam. Hal ini didukung oleh antusiasme siswa selama sesi tanya jawab dan praktik pembuatan jamu, yang memberikan pengalaman belajar aktif dan meningkatkan motivasi peserta (Sari & Widodo, 2022).

Adanya *pre test* dan *post test* di awal dan akhir kegiatan sangat membantu untuk mengukur kemampuan dan pemahaman siswa secara objektif. Penggunaan instrumen yang sama pada kedua tahap memungkinkan analisis perubahan pengetahuan secara valid dan reliabel, serta mempermudah evaluasi keberhasilan penyuluhan (Pratiwi et al., 2021). Selain itu, penyuluhan pembuatan jamu kunyit asam tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi

juga membuka peluang bagi peserta untuk menerapkan keterampilan pembuatan jamu sebagai upaya menjaga Kesehatan.

Selanjutnya, materi mengenai teknik pembuatan dan penyimpanan jamu disampaikan melalui metode presentasi. Setelah penyampaian materi, sesi tanya jawab diadakan guna memperdalam pemahaman siswa, kemudian dilanjutkan dengan pengerjaan soal *post-test* yang berisi 10 soal yang sama dengan *pre test*, untuk menilai sejauh mana pengetahuan siswa meningkat setelah menerima materi.

Sebagai bentuk dari penerapan materi, siswa mengikuti praktik langsung membuat jamu kunyit asam dengan mengikuti langkah-langkah yang telah disampaikan pada saat materi disampaikan. Setelah proses pembuatan jamu selesai, jamu dikemas dalam botol dan kegiatan ditutup dengan sesi dokumentasi bersama. Rangkaian kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Wahidiyah mengenai jamu kunyit asam, tetapi juga melibatkan praktik pembuatan jamu yang membuat siswa terlibat secara aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama saat sesi diskusi dan praktik pembuatan jamu kunyit asam.



Gambar 3. Penyampaian materi.



Gambar 4. Praktek pembuatan jamu kunyit asam.



Gambar 5. Foto bersama.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan pembuatan jamu kunyit asam yang diselenggarakan pada Sabtu, 17 Mei 2025 di SMA Wahidiyah Kota Kediri berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan 15 siswa kelas X dan XI dalam meracik jamu sebagai bentuk upaya menjaga kesehatan secara mandiri. Menggunakan metode ceramah, diskusi, media visual, leaflet, dan praktik langsung, kegiatan ini mendorong partisipasi aktif dan pemahaman yang mendalam. Keberhasilan program terlihat dari peningkatan nilai pengetahuan siswa, dari rata-rata 76,4% saat *pre-test* menjadi 97,9% pada *post-test*, dengan aspek paling signifikan pada kesadaran akan kebersihan tangan dan pemilihan wadah penyimpanan jamu yang aman. Secara keseluruhan, kegiatan ini berdampak positif dalam mengedukasi siswa SMA Wahidiyah mengenai penggunaan jamu kunyit asam sebagai alternatif untuk meningkatkan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tidak lupa kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semua yang terlibat dalam kegiatan ini, dosen, mahasiswa dan siswa SMA Wahidiyah selama berlangsungnya pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Army, R. (2018). *Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat* (Ed ke-1). Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Cholifah, & Handikasari, A. (2015). Hubungan anemia, status gizi, olahraga, dan pengetahuan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Midwifery*, *1*(1), 31-43. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.346>
- Kurniawan, F. Y., Jalil, M., Purwantoro, A., Daryono, B. S., & Purnomo. (2021). Jamu kunir asem: Ethnomedicine overview by Javanese herbal medicine formers in Yogyakarta. *Jurnal Jamu Indonesia*, *6*(1), 8-15. <https://doi.org/10.29244/jji.v6i1.211>
- Kylenorton. (2010). Dalam skripsi pengaruh pemberian kunyit asam terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di Pendukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul.
- Mayefis, D., Sammulia, S. F., Widiastuti, S., & Meileni, D. P. (2022). Penyuluhan pembuatan jamu kunyit asem dan jamu empon-empon dalam meningkatkan imunitas tubuh masyarakat di daerah Puskesmas Tiban Baru. *Jurnal Abdi Masyarakat Kita*, *2*(1), 78-90. <https://doi.org/10.33759/asta.v2i1.191>
- Ridawati, & Alsihendra. (2019). Pelatihan pembuatan minuman serbuk kunyit asem. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 71-85. <https://doi.org/10.21009/Abditek.011.07>

- Safitri, A. M. (2018). 5 Manfaat jamu kunir asem (Tidak hanya untuk nyeri haid, lho!). Retrieved July 3, 2019, from <https://www.example.com>
- Sina. (2012). *Khasiat super minuman alam tradisional: Beras kencur kunyit asem*. Diandra Pustaka Indonesia.
- SMKS, D. I., & Syifa, A. S. (2024). Volume 1 No. 1 Agustus 2024 METODE kegiatan penyuluhan pada masyarakat tentang manfaat konsumsi minuman kunyit asem untuk menurunkan nyeri dismenore dilaksanakan dalam bentuk: Focus Group Discussion (FGD), sosialisasi, dan pembagian materi menggunakan leaflet. *1*(1), 7-10.
- Supriadi. (2014). *Peregangan otot perut*. Yogyakarta: Kata Hari.
- Susanti, et al. (2022). Efektivitas kunyit asem sebagai penurun nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. *Ilmiah Keperawatan, 12*(1), 1-10.
- Zuliani, & Pujiani. (2013). Pengaruh stimulasi kutaneus (slow stroke back massage) terhadap penurunan nyeri haid (dismenore). *Semarang: Jurnal Edu Health*.