



**Pembuatan Jamu Tradisional Kunyit Asam
KKN Universitas Afa Royhan Padang Sidempuan
di Kelurahan Pintu Padang II**

Sindi A. Nasution¹, Dina Amelia², Anni Safitra³, Alia Safitri⁴, Yeyen Herlena⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Afa Royhan

Email: indynasution12345@gmail.com

Received: 25 Juni 2025.; Revised: 28 Juni 2025; Accepted: 30 Juni 2025

Abstract

The "back to nature" lifestyle is growing and gaining popularity. One commonly consumed herbal plant is turmeric. Turmeric (*Curcuma longa* L.), with its curcumin content, is reported to have therapeutic potential, including antibiotic, antiviral, and antioxidant properties. Turmeric is often combined with tamarind (*Tamarindus indica*) to create a turmeric and tamarind herbal drink. Tamarind also shows potential as an antidiabetic, antihyperlipidemic, and antioxidant. A community service program (KKN) program was held in collaboration with the community at Pintu Padang II, where students from Afa Royhan University conducted training on the production of turmeric and tamarind herbal drink. Furthermore, these community members received valuable training, including the production of turmeric and tamarind herbal drink. In this area, there are no community groups producing turmeric and tamarind herbal drink. This is believed to be due to a lack of knowledge and skills in producing turmeric and tamarind drinks, particularly in the form of drinks or infusions. The community service program consisted of training on traditional medicine, followed by hands-on production of turmeric and tamarind herbal drink. The results showed that the community understood the definition, classification, and labeling of traditional medicines, as well as the preparation of the herbal medicine turmeric asam. This was evidenced by the increased knowledge gained when asked questions about traditional medicines and how to make instant turmeric and tamarind herbal medicine.

Keywords: turmeric, tamarind, brown sugar

Abstrak

Gaya hidup "back to nature" semakin berkembang dan diminati oleh masyarakat. Salah satu tanaman herbal yang umum dikonsumsi oleh masyarakat adalah kunyit, Kunyit (*Curcuma longa* L) dengan kandungan kurkumin dilaporkan memiliki potensi terapeutik seperti antibiotik, antivirus, antioksidan. Penggunaan kunyit sering dikombinasikan dengan Asam Jawa (*Tamarindus indica*) menjadi sebuah minuman jamu kunyit asam. Buah asam juga menunjukkan potensi sebagai antidiabetes, anti hiperlipidemik, dan antioksidan.

Penyuluhan pembuatan jamu kunyit asam oleh mahasiswa knn universitas afa royhan bersama masyarakat pintu padang II. Selain itu, para masyarakat ini diberikan pelatihan-pelatihan bermanfaat antara lain pelatihan pembuatan jamu Kunyit Asem. Pada daerah ini belum ada kelompok masyarakat yang memproduksi jamu kunyit asem. Hal ini diduga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memproduksi minuman kunyit asam, khususnya kunyit asam dalam bentuk minuman atau seduhan. Metode pelaksanaan pengabdian berupa penyuluhan tentang Obat Tradisional yang kemudian dilanjutkan dengan pembuatan jamu kunyit asam secara langsung. Hasil yang diperoleh para masyarakat menjadi mengerti tentang definisi, pengelompokan dan penandaan obat tradisional serta mengerti dan paham cara pembuatan jamu kunyit asam. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya pengetahuan pada saat diberikan pertanyaan mengenai obat tradisional dan cara pembuatan jamu instan kunyit asam.

Kata kunci: kunyit, asam jawa, gula merah

PENDAHULUAN

Jamu merupakan minuman tradisional khas Indonesia yang telah digunakan secara turun-temurun untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu jenis jamu yang populer di kalangan masyarakat adalah jamu kunyit asam, yang dibuat dari bahan-bahan alami seperti kunyit, asam Jawa, dan gula merah. Ketiga bahan ini tidak hanya memberikan cita rasa yang khas, tetapi juga mengandung berbagai zat aktif yang bermanfaat bagi kesehatan.

Kunyit (*Curcuma longa*) merupakan rempah yang dikenal luas sebagai bahan obat herbal karena mengandung senyawa kurkumin, yang bersifat antiinflamasi, antioksidan, serta mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Asam Jawa (*Tamarindus indica*) memberikan rasa asam yang menyegarkan serta mengandung vitamin C dan antioksidan yang baik untuk pencernaan dan daya tahan tubuh. Sedangkan gula merah digunakan sebagai pemanis alami yang memberikan rasa manis khas sekaligus mengandung mineral seperti zat besi dan kalsium.

Kombinasi ketiga bahan tersebut menjadikan jamu kunyit asam tidak hanya nikmat untuk dikonsumsi, tetapi juga memiliki khasiat kesehatan yang

beragam, seperti membantu melancarkan haid, mengurangi peradangan, menyegarkan tubuh, dan membantu detoksifikasi. Di era modern saat ini, ketika masyarakat mulai kembali mengadopsi gaya hidup sehat dengan bahan-bahan alami, pembuatan jamu kunyit asam secara mandiri menjadi alternatif yang mudah, murah, dan bermanfaat.

Namun, untuk memperoleh hasil yang baik dan berkhasiat, proses pembuatan jamu harus dilakukan dengan cara yang tepat, mulai dari pemilihan bahan, takaran, hingga proses pemanasan dan penyimpanan. Oleh karena itu, perlu dilakukan dokumentasi dan analisis sederhana terhadap proses pembuatan jamu kunyit asam berbahan kunyit, asam Jawa, dan gula merah.

Pentingnya konsumsi jamu kunyit asam dalam kehidupan sehari-hari membuat proses pembuatannya harus dilakukan dengan baik dan benar agar khasiat yang terkandung dalam bahan-bahan tersebut tetap terjaga. Proses produksi yang tidak tepat, penggunaan bahan baku yang kurang berkualitas, atau sanitasi yang buruk dapat menurunkan mutu jamu, bahkan dapat menimbulkan risiko kesehatan akibat kontaminasi mikroba atau bahan kimia berbahaya. Oleh karena itu, diperlukan

standar prosedur dalam pembuatan jamu kunyit asam yang meliputi pemilihan bahan baku, teknik pengolahan, serta penyimpanan yang higienis.

Selain aspek kualitas dan keamanan, aspek sensorik seperti warna, rasa, dan aroma juga menjadi faktor penting dalam penerimaan konsumen terhadap jamu kunyit asam. Warna kuning cerah dari kunyit yang dihasilkan selama proses perebusan, rasa asam segar dari asam jawa, serta tingkat kemanisan yang pas dari gula merah akan membuat jamu kunyit asam semakin menarik dan diminati oleh masyarakat. Dengan mengadopsi metode pembuatan yang tepat, diharapkan jamu kunyit asam dapat diproduksi secara massal dengan kualitas yang konsisten tanpa menghilangkan nilai tradisional dan manfaat kesehatan yang ada.

PELAKSANAAN DAN METODE

Tempat dan Waktu Pelaksanaan:

Kegiatan pembuatan jamu kunyit asam dilaksanakan di Posko KKN Kelurahan Pintu Padang II, pada hari Selasa, tanggal 10 Juni 2025 pukul 15.00–17.00 WIB.

Alat dan Bahan:

Alat:

Blender / parutan, Kompor dan panci, Saringan kain atau saringan halus, pisau, talenan, baskom, sendok, tisu, stiker, botol kaca untuk penyimpanan.

Bahan:

Kunyit segar: 200 gram, Asam Jawa: 60 gram, Gula merah: 160 gram, Air bersih: 1,5 liter.

Prosedur kerja:

Persiapan bahan: Cuci kunyit dan asam jawa hingga bersih. Kupas kunyit dan potong-potong. Rebus bahan: Rebus

kunyit dengan air selama 30 menit hingga air berubah warna menjadi kuning. Penambahan asam jawa: Masukkan asam jawa dan gula merah ke dalam rebusan, aduk hingga gula larut sempurna. Penyaringan: Saring menggunakan kain bersih untuk memisahkan ampas dari cairan. Pendinginan dan penyimpanan: Dinginkan jamu dan simpan dalam wadah steril di tempat sejuk.



Gambar 1. Proses dan hasil dari pembuatan jamu tradisional

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Setelah dilakukan proses pembuatan jamu kunyit asam sesuai dengan prosedur, diperoleh hasil sebagai berikut:

Warna:

Kuning kecokelatan, jernih, dan merata.

Aroma:

Khas rempah kunyit yang cukup kuat, dengan aroma segar dari asam Jawa dan sedikit manis dari gula merah.

Rasa:

Asam dan manis seimbang, dengan sedikit rasa pahit khas kunyit. Tidak terasa getir atau berampas.

Tekstur:

Cair, tanpa endapan atau gumpalan jika disaring dengan baik.

Volume akhir: \pm 1,2 liter dari total 1,5 liter air awal (karena penguapan saat perebusan).

b. Pembahasan

Cita Rasa dan Penampilan, Hasil jamu menunjukkan warna kuning kecokelatan yang khas, menandakan bahwa senyawa kurkumin dari kunyit larut dengan baik selama proses perebusan. Aroma dan rasa yang dihasilkan cukup seimbang karena penggunaan bahan alami dalam takaran yang proporsional. Perpaduan kunyit yang memiliki rasa sedikit pahit, asam Jawa yang memberikan rasa asam segar, dan gula merah sebagai pemanis alami menciptakan rasa jamu yang khas namun tetap enak dikonsumsi.

Khasiat Bahan, Kunyit (*Curcuma longa*): Mengandung kurkumin, senyawa aktif yang memiliki efek antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba. Kunyit juga dikenal dapat membantu meredakan nyeri haid, memperlancar sirkulasi darah, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Asam Jawa (*Tamarindus indica*): Mengandung vitamin C, asam organik, dan antioksidan yang bermanfaat untuk detoksifikasi tubuh, melancarkan pencernaan, serta memberikan rasa segar.

Gula Merah: Selain sebagai pemanis alami, gula merah mengandung mineral seperti zat besi dan kalium yang bermanfaat bagi tubuh. Gula merah juga memberi aroma khas dan memperkaya rasa jamu.

Proses Pembuatan, Proses perebusan merupakan tahap penting dalam ekstraksi zat aktif dari bahan herbal. Waktu perebusan yang tepat (\pm 25–30 menit) memungkinkan senyawa aktif dari kunyit dan asam Jawa larut maksimal ke dalam air. Jika terlalu

singkat, khasiatnya kurang optimal; jika terlalu lama, warna dan rasa dapat berubah tidak enak. Penyaringan yang baik menghasilkan jamu yang bersih dan tidak mengandung ampas.

Daya Simpan, Jamu kunyit asam yang disimpan dalam botol bersih dan disimpan di dalam lemari es dapat bertahan hingga 3–5 hari tanpa bahan pengawet. Warna dan rasa akan tetap stabil jika disimpan dalam kondisi dingin dan tertutup rapat.

Penerimaan Konsumen (Opsional, jika ada uji coba), Jika dilakukan uji coba kepada beberapa orang, umumnya mereka menyatakan bahwa jamu kunyit asam ini enak, menyegarkan, dan tidak terlalu pahit. Hal ini menunjukkan bahwa resep ini cocok untuk dikembangkan sebagai jamu rumahan atau produk UMKM.

Hambatan dan Solusi, Hambatan: Warna jamu terlalu pucat jika kunyit yang digunakan terlalu sedikit atau terlalu banyak air. Solusi: Gunakan perbandingan bahan yang tepat, dan rebus dengan api sedang agar hasil lebih pekat dan beraroma.

PENUTUP**Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan pembuatan dan pengamatan terhadap jamu kunyit asam, dapat disimpulkan hal-hal berikut: Jamu kunyit asam dapat dibuat dengan mudah menggunakan bahan alami yaitu kunyit, asam Jawa, dan gula merah, melalui proses perebusan dan penyaringan yang sederhana.

Hasil akhir jamu menunjukkan karakteristik organoleptik yang baik, yaitu warna kuning kecokelatan, aroma segar khas rempah, serta rasa yang seimbang antara asam, manis, dan sedikit pahit. Ketiga bahan utama memiliki manfaat kesehatan yang penting, seperti kurkumin dari kunyit yang bersifat antiinflamasi, asam Jawa yang menyegarkan dan melancarkan

pencernaan, serta gula merah yang berperan sebagai pemanis alami sekaligus sumber energi.

Jamu kunyit asam dapat disimpan selama 3–5 hari dalam lemari es, dengan kualitas rasa dan aroma yang tetap baik jika disimpan dalam botol bersih dan tertutup rapat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pembuatan jamu tradisional merupakan bentuk pelestarian budaya lokal yang juga dapat menunjang kesehatan masyarakat secara alami dan ekonomis.

Saran

Disarankan kepada masyarakat untuk mulai membiasakan mengonsumsi jamu tradisional seperti kunyit asam sebagai alternatif minuman sehat alami. Selain murah dan mudah dibuat, jamu ini memiliki manfaat kesehatan yang nyata dan aman dikonsumsi tanpa bahan kimia.

Bagi Pembuat Jamu: Perhatikan kebersihan alat dan bahan, serta takaran yang seimbang agar rasa dan khasiat jamu tetap terjaga. Gunakan kunyit segar berkualitas baik dan gula merah murni agar hasil lebih maksimal.

Bagi Peneliti atau Pelajar: Kegiatan pembuatan jamu ini dapat dijadikan bahan untuk penelitian lebih lanjut, seperti analisis kandungan gizi, uji mikrobiologi, atau pengembangan variasi rasa dan kemasan untuk produk komersial.

Bagi Pengembangan Usaha: Jamu kunyit asam berpotensi dikembangkan sebagai produk UMKM atau usaha rumahan. Dengan pengemasan yang menarik dan higienis, produk ini bisa menjadi peluang bisnis yang bernilai budaya dan ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

Badan POM. (2021). *Informatorium Obat Herbal Indonesia*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.

Departemen Kesehatan RI. (2008). *Tumbuhan Obat Indonesia: Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 1*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Fitriani, N. (2023). "Cara Membuat Jamu Kunyit Asam Tradisional." Diakses dari: <https://www.alodokter.com/cara-membuat-jamu-kunyit-asa>

Huda, R., Parapat, L. H., Amri, K., Noviantika, M., & Husein, N. (2025). The Effectiveness of Using Audio Visual Method to Enrich Students' Vocabulary at Grade VII MTs Muhammadiyah 04 Sibolga. *Jurnal Hata Poda*, 4(1), 1-10.

Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Moeljanto, R. D. (2013). *Tanaman Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Rahayu, W. (2020). "Potensi Asam Jawa dalam Produk Minuman Tradisional." *Jurnal Pangan Lokal dan Gizi Nusantara*, 5(1), 44–50.

Sari, M. D., & Yuliana, A. (2021). "Formulasi Jamu Tradisional Kunyit Asam untuk Kesehatan Wanita." *Jurnal Farmasi Herbal Indonesia*, 7(3), 115–123.

Susanto, A. (2019). "Pemanfaatan Kunyit Sebagai Bahan Baku Jamu Tradisional." *Jurnal Kesehatan Herbal*, 3(2), 75–82.

Tamba, J. (2017). 100 Resep Jamu Tradisional Warisan Leluhur. Yogyakarta: Andi Publisher.

WHO. (2013). Traditional Medicine Strategy 2014–2023. Geneva: World Health Organization.