

## PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN FUNGSIONAL KUNYIT ASAM DENGAN PENAMBAHAN DAUN KERSEN UNTUK KESEHATAN JANTUNG DI DESA KUNDEN

Ricka Prasdiantika\*, Praptanti Sinung Adi Nugroho  
Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta  
Jl. Ksatria No.2, Danguran, Klaten Selatan, Klaten, Indonesia 57425  
Email\*: [rickaprasdiantika@gmail.com](mailto:rickaprasdiantika@gmail.com)

### Abstract

*Community service activities have been carried out in the form of training on the production of functional turmeric-tamarind beverage with the addition of kersen leaves for heart health in Kunden Village. The purpose of this activity was to increase community knowledge and skills in producing functional beverages based on local plants. The methods used included counseling, demonstration, and hands-on practice in making functional beverages. This activity was attended by 30 participants consisting of representatives from Karanganom Health Center, PKK members, and community members. The results of the activity showed that participants were able to independently produce turmeric-tamarind and kersen leaf functional beverages with good quality. The outputs generated included functional beverage products and leaflets as guidelines for the community. This activity is expected to become a preventive solution to heart health problems by utilizing the potential of local plants.*

**Keywords:** *functional drink; turmeric tamarind; kersen leaves; heart health; community empowerment*

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dalam bentuk pelatihan pembuatan minuman fungsional kunyit asam dengan penambahan daun kersen untuk kesehatan jantung di Desa Kunden. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pembuatan minuman fungsional berbasis tanaman lokal. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung pembuatan minuman fungsional. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari perwakilan puskesmas Karanganom, anggota PKK, dan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu membuat minuman fungsional kunyit asam-daun kersen secara mandiri dengan kualitas yang baik. Luaran yang dihasilkan meliputi produk minuman fungsional dan leaflet sebagai panduan bagi masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi preventif terhadap masalah kesehatan jantung dengan memanfaatkan potensi tanaman lokal.

**Kata kunci:** minuman fungsional; kunyit asam; daun kersen; kesehatan jantung; pemberdayaan masyarakat

## Pendahuluan

Desa Kunden merupakan salah satu desa di Kabupaten Klaten dengan jumlah penduduk sekitar 2.500 jiwa. Berdasarkan data dari Puskesmas setempat, prevalensi penyakit kardiovaskular di desa ini cukup tinggi, dengan sekitar 15% penduduk dewasa terdiagnosis memiliki masalah jantung dan pembuluh darah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola makan tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, dan kurangnya pemahaman tentang upaya preventif terhadap penyakit jantung. Hal ini bersesuaian dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang menunjukkan bahwa prevalensi penyakit jantung di Indonesia mencapai 1,5% dengan kecenderungan meningkat setiap tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini memerlukan upaya preventif yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk pemanfaatan sumber daya alam lokal sebagai alternatif pencegahan penyakit jantung.

Potensi alam Desa Kunden yang melimpah berupa tanaman kunyit dan daun kersen yang tumbuh melimpah di pekarangan rumah maupun lahan-lahan kosong belum dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung kesehatan masyarakat. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang bermanfaat untuk kesehatan jantung (Sahoo dkk., 2020; Hewlings & Kalman, 2017). Hewlings & Kalman (2017) menyatakan bahwa kurkumin dalam kunyit dapat menurunkan risiko serangan jantung melalui berbagai mekanisme termasuk penghambatan agregasi platelet, penurunan peradangan, dan penurunan kadar kolesterol LDL. Sementara itu, daun kersen (*Muntingia calabura*) memiliki kandungan antioksidan, flavonoid, dan vitamin C yang tinggi yang dapat membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah (Sufian et al., 2017; Suharyanto et al., 2019).

Penelitian yang telah dilakukan oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa jamu kunyit asam yang ditambahkan dengan ekstrak daun kersen sebanyak 30% menghasilkan aktivitas antioksidan yang tinggi dengan nilai  $IC_{50}$  sebesar 34,96  $\mu\text{g/mL}$  sehingga termasuk kategori sangat kuat (Nugroho & Prasdiantika, 2023). Selain itu, variasi perebusan kunyit asam-daun kersen selama 2,5 menit menghasilkan kadar flavonoid yang paling tinggi yaitu 6,477 mg QE/g (Nugroho & Prasdiantika, 2023). Hasil ini sejalan dengan temuan Diniyanti dkk. (2018) yang membuktikan bahwa penggunaan ekstrak kunyit dapat meningkatkan aktivitas antioksidan minuman fungsional, dan penelitian Sami dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa daun kersen memiliki aktivitas antioksidan yang kuat. Mahmoud dkk. (2019) menegaskan bahwa konsumsi makanan dan minuman yang kaya flavonoid secara rutin dapat memberikan efek kardioprotektif yang signifikan.

Berdasarkan permasalahan dan potensi yang ada, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat Desa Kunden untuk membuat minuman fungsional dari kunyit asam dengan penambahan daun kersen yang berpotensi sebagai alternatif pencegahan penyakit jantung melalui pemanfaatan tanaman lokal.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Kunden, Kecamatan Karanganom, Kabupaten Klaten pada bulan Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Kunden yang terdiri dari perangkat desa, anggota PKK, dan masyarakat dengan total peserta 30 orang. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, penyusunan materi edukasi dan pelatihan, persiapan alat dan bahan untuk demonstrasi dan praktik pembuatan minuman fungsional, serta sosialisasi program kepada masyarakat melalui undangan dan pengumuman di desa.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang penyakit jantung, faktor risiko, dan pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat serta konsumsi minuman fungsional (Herdianti dkk., 2020). Materi selanjutnya membahas potensi tanaman lokal khususnya kunyit dan daun kersen untuk kesehatan jantung berdasarkan penelitian ilmiah yang telah dilakukan.

Demonstrasi pembuatan minuman fungsional dilakukan dengan menggunakan formulasi yang telah dikembangkan berdasarkan penelitian Nugroho dan Prasdiantika (2023) yaitu kunyit asam dengan penambahan ekstrak daun kersen sebanyak 30%. Tahapan pembuatan meliputi persiapan bahan (kunyit segar, asam jawa, daun kersen, dan gula aren), pencucian dan pengolahan bahan, perebusan dengan waktu optimal 2,5 menit, penyaringan, dan pengemasan produk.

Setelah demonstrasi, peserta melakukan praktik mandiri pembuatan minuman fungsional dengan pendampingan dari tim pengabdi. Setiap peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk memudahkan proses pembelajaran dan praktik. Tim pengabdi memberikan bimbingan teknis selama proses praktik untuk memastikan setiap peserta dapat menguasai keterampilan yang diajarkan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengamati kemampuan peserta dalam mempraktikkan pembuatan minuman fungsional secara mandiri. Produk minuman yang dihasilkan oleh peserta dievaluasi berdasarkan aspek warna, aroma, rasa, dan konsistensi. Selain itu, dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta kendala yang dihadapi selama praktik.

4. Luaran Kegiatan

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini berupa produk minuman fungsional kunyit asam-daun kersen yang dibuat oleh peserta, dan leaflet pelatihan yang berisi informasi tentang cara pembuatan minuman fungsional kunyit asam-daun kersen. Leaflet ini dibagikan kepada peserta kegiatan sebagai panduan untuk membuat minuman fungsional secara mandiri di rumah.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Acara dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari 2 orang perangkat desa, 1 orang perwakilan Puskesmas Karanganyar, 22 orang anggota PKK, dan 5 orang masyarakat umum. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan hingga praktik pembuatan minuman fungsional.

### 1. Penyuluhan dan Edukasi

Sesi penyuluhan berlangsung selama 60 menit dengan materi yang mencakup informasi tentang penyakit kardiovaskular, faktor risiko, dan pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat. Materi selanjutnya membahas potensi tanaman lokal khususnya kunyit dan daun kersen untuk kesehatan jantung. Peserta diberikan penjelasan tentang kandungan bioaktif dalam kunyit seperti kurkumin yang memiliki aktivitas anti-inflamasi dan antioksidan (Hewlings & Kalman, 2017), serta kandungan flavonoid dan vitamin C dalam daun kersen yang bermanfaat untuk menurunkan kolesterol dan tekanan darah (Suharyanto et al., 2019).

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media presentasi PowerPoint dan leaflet yang telah disiapkan. Peserta tampak antusias dan aktif mengajukan pertanyaan terkait manfaat kedua tanaman tersebut, cara pengolahan yang tepat, serta kemungkinan efek samping dari konsumsi minuman fungsional. Tim pengabdian memberikan penjelasan bahwa minuman ini aman dikonsumsi secara rutin dengan takaran yang wajar dan tidak menggantikan pengobatan medis bagi yang sudah terdiagnosis penyakit jantung.



Gambar 1. Penyuluhan dan Edukasi tentang Kesehatan Jantung dan Minuman Fungsional

### 2. Demonstrasi dan Praktik Pembuatan Minuman Fungsional

## Pelatihan Pembuatan Minuman Fungsional Kunyit Asam dengan Penambahan Daun Kersen untuk Kesehatan Jantung di Desa Kunden

Demonstrasi pembuatan minuman fungsional dilakukan dengan menggunakan formulasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tim pengabdian (Nugroho & Prasdiantika, 2023). Bahan-bahan yang digunakan meliputi kunyit segar sebanyak 60 gram, asam jawa 25 gram, daun kersen segar 18 gram, air matang 450 mililiter, gula aren 100 gram (sesuai selera), dan garam 2,5 gram (sesuai selera). Tahapan pembuatan dimulai dengan mencuci bersih semua bahan, kemudian kunyit dikupas dan dipotong-potong. Daun kersen yang telah dicuci bersih dihaluskan atau dipotong kecil-kecil dan dikeringkan.

Proses perebusan dilakukan dengan memasukkan kunyit, asam jawa, dan daun kersen ke dalam air, kemudian direbus dengan api sedang selama 2,5 menit sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa waktu perebusan tersebut menghasilkan kadar flavonoid tertinggi (Nugroho & Prasdiantika, 2023). Setelah proses perebusan selesai, hasil rebusan disaring dan ditambahkan gula aren sesuai selera. Minuman dikemas dalam botol kaca atau plastik yang bersih dan tertutup rapat.

Setelah demonstrasi, peserta dibagi ke dalam 6 kelompok yang masing-masing terdiri dari 5 orang untuk melakukan praktik mandiri. Setiap kelompok diberikan alat dan bahan yang sama seperti saat demonstrasi. Tim pengabdian melakukan pendampingan kepada setiap kelompok untuk memastikan peserta dapat mengikuti setiap tahapan dengan benar. Peserta tampak sangat antusias dan saling bekerja sama dalam kelompoknya. Beberapa peserta yang awalnya merasa kesulitan dalam mengukur takaran bahan, secara bertahap dapat menguasai teknik pengukuran yang tepat dengan bantuan tim pengabdian.



Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Minuman Fungsional Kunyit Asam-Daun Kersen

### 3. Evaluasi Produk

Produk minuman fungsional yang dihasilkan oleh peserta secara keseluruhan menunjukkan kualitas yang baik. Warna minuman yang dihasilkan adalah kuning kecoklatan yang khas dari kunyit dan dari daun kersen kering. Aroma yang dihasilkan adalah aroma kunyit yang tajam bercampur dengan aroma asam jawa dan sedikit aroma segar dari daun kersen. Rasa minuman adalah perpaduan antara rasa asam dari asam jawa, sedikit pahit dari kunyit dan daun kersen, serta manis dari gula aren. Konsistensi minuman cair dengan sedikit endapan dari ampas kunyit, asam jawa dan daun kersen yang normal.

Berdasarkan pengamatan tim pengabdian, semua kelompok berhasil membuat minuman fungsional dengan karakteristik organoleptik yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan berdasarkan penelitian sebelumnya (Diniyanti et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah mampu menguasai teknik pembuatan minuman fungsional dengan baik.



Gambar 3. Produk Minuman Fungsional Kunyit Asam-Daun Kersen

#### 4. Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung sangat interaktif. Beberapa pertanyaan yang diajukan peserta antara lain terkait dosis konsumsi yang aman per hari, kemungkinan interaksi dengan obat-obatan medis, cara penyimpanan produk agar tahan lama, dan peluang ekonomi dari produk ini. Tim pengabdian menjelaskan bahwa minuman ini dapat dikonsumsi 1-2 gelas per hari sebagai suplemen kesehatan preventif. Untuk penyimpanan, minuman dapat bertahan 2-3 hari di suhu ruang atau hingga 1 minggu jika disimpan di lemari es.

Terkait peluang ekonomi, tim pengabdian memberikan gambaran tentang potensi pengembangan produk sebagai usaha rumahan dengan memperhatikan aspek higienitas, pengemasan yang menarik, dan perizinan yang diperlukan. Beberapa peserta menyatakan ketertarikan untuk mengembangkan produk ini sebagai usaha sampingan yang dapat menambah pendapatan keluarga sekaligus memberikan manfaat kesehatan bagi masyarakat.

#### 5. Luaran dan Keberlanjutan Program

Kegiatan ini menghasilkan beberapa luaran konkret berupa produk minuman fungsional yang dibuat oleh peserta, dan leaflet pelatihan sebanyak 50 eksemplar yang dibagikan kepada peserta dan masyarakat umum, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pembuatan minuman fungsional berbasis tanaman lokal.

Leaflet yang dibagikan berisi informasi lengkap tentang cara pembuatan minuman fungsional dengan langkah-langkah yang jelas dan mudah dipahami. Desain leaflet dibuat menarik dengan ilustrasi gambar yang memudahkan pemahaman masyarakat.

Untuk keberlanjutan program, telah dibentuk kelompok yang akan menjadi pionir dalam menyebarkan pengetahuan dan keterampilan pembuatan minuman fungsional kepada masyarakat lainnya. Tim pengabdian juga memberikan pendampingan lanjutan melalui grup WhatsApp untuk memantau perkembangan dan memberikan solusi atas kendala yang dihadapi peserta.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pembuatan minuman fungsional kunyit asam dengan penambahan daun kersen untuk kesehatan jantung di Desa Kunden telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Peserta yang berjumlah 30 orang berhasil menguasai keterampilan pembuatan minuman fungsional secara mandiri dengan kualitas produk yang baik. Luaran kegiatan berupa produk minuman fungsional dan leaflet menjadi pedoman bagi masyarakat untuk mengolah tanaman lokal menjadi minuman yang bermanfaat bagi kesehatan jantung. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi preventif yang terjangkau untuk masalah kesehatan jantung dengan memanfaatkan potensi sumber daya alam lokal. Keberlanjutan program dilakukan melalui pembentukan kelompok kader kesehatan dan pendampingan lanjutan oleh tim pengabdian.

### Bibliografi

- Diniyanti, F., Nurjanah, S., & Suryadinata, A. (2018). Pengaruh penambahan ekstrak kunyit (*Curcuma domestica*) terhadap aktivitas antioksidan dan karakteristik sensoris minuman fungsional berbasis teh. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 6(3), 18-29.
- Herdianti F, Wardatun S, dan Rejeki ES. (2020). Optimasi formula minuman herbal kunyit (*Curcuma domestica* Val.), jahe (*Zingiber officinale*) dan teh (*Camellia sinensis*) sebagai pangan fungsional. *Fitofarmaka Jurnal Ilmiah Farmasi*, 10(1):63-71
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A review of its' effects on human health. *Foods*, 6(10), 92.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mahmoud, A. M., Hernández Bautista, R. J., Sandhu, M. A., & Hussein, O. E. (2019). Beneficial effects of citrus flavonoids on cardiovascular and metabolic health. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 5484138.
- Nugroho, P. S. A., & Prasdiantika, R. (2023). Penetapan Kadar Flavonoid Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val.-*Tamarindus indica* L.)-Ekstrak Daun Kersen (*Muntingia calabura* L.) dengan Variasi Lama Perebusan. *Jurnal Farmasiondo Politeknik Indonusa Surakarta*, 7(2), 24-28.
- Nugroho, P. S. A., & Prasdiantika, R. (2023). Uji Aktivitas Antioksidan Jamu Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val.-*Tamarindus indica* L.) dengan Penambahan Ekstrak Daun Kersen (*Muntingia calabura* L.). *Jurnal Farmasiondo Politeknik Indonusa Surakarta*, 7(2), 24-28.
- Sahoo BM, Dinda SC, Kumar BVVR, and Panda JR. (2020). Curcumin, an elixir for wound healing: A review. *Journal of Biological & Scientific Opinion*, 8(1):16-22.
- Sami FJ, Nur S, Ramli N, dan Sutrisno B. (2017). Uji Aktivitas Antioksidan Daun Kersen (*Muntingia calabura* L.) dengan Metode DPPH (1,1-difenil-2-pikrilhidrazil) dan FRAP (Ferric Reducing Antioxidan Power). *As-Syifaa*, 9(2):106-111.
- Sufian, M. K. N. B., Haque, M. R., Mahmood, S., Uddin, S. M. N., & Rahman, M. M. (2017). Isolation and identification of secondary metabolites from the *Muntingia calabura* and evaluation of antimicrobial and cytotoxic activities. *The Pharma Innovation Journal*, 6(9), 512-516.

Suharyanto, Riyanto, S., & Andarwulan, N. (2019). Identifikasi senyawa antioksidan pada buah kersen (*Muntingia calabura*) dan aktivitas penangkapan radikal bebas. *Journal of Food Technology and Agricultural Products*, 4(2), 120-135.