

## **Sosialisasi dan Edukasi Di Daerah Cipatat Mengenai Terapi Herbal Rebusan Kunyit sebagai Upaya Pengendalian Kadar Kolesterol**

### **Socialization and Education in the Cipatat Area Regarding Turmeric Decoction Herbal Therapy as an Effort to Control Cholesterol Levels.**

**Rizky Gumilang Pahlawan<sup>1</sup>, M Iqbal Sutisna<sup>1</sup>, Sophia Nurma Yunita Leria<sup>1</sup>, Helsa Azizah S<sup>1</sup>, Indri Setia Martina<sup>1</sup>, Jesen<sup>1</sup>, Marselina Novianti Setiawan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Provinsi Jawa Barat, Negara Indonesia

Korespondensi Penulis: [rizkygumilang5@gmail.com](mailto:rizkygumilang5@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

Hypercholesterolemia is characterized by high cholesterol levels in the blood, particularly Low-Density Lipoprotein (LDL). Its atherogenic nature makes cholesterol prone to depositing and forming plaques on blood vessel walls, which, if left unchecked, can trigger serious cardiovascular system disorders. This condition is typically triggered by factors such as age, stress levels, and irregular eating habits. As an alternative solution, people often use turmeric boiled water. The curcuminoid content in turmeric has been proven effective in helping to lower cholesterol levels by optimizing fat metabolism and increasing bile secretion. The community service program was carried out on December 19, 2025, for 10 families and community members. This outreach aimed to increase knowledge and awareness of healthy living behaviors. The education session was conducted using a lecture method and various media, including PowerPoint presentations, leaflets, and the distribution of pre- and post-tests. The results showed an increase in knowledge, awareness, and healthy lifestyle behaviors.

**Keywords :** Socialization, Cholesterol, Turmeric Decoction Therapy

#### **ABSTRAK**

Hiperkolesterolemia ditandai dengan tingginya konsentrasi kolesterol dalam darah, khususnya *Low-Density Lipoprotein* (LDL). Sifatnya yang aterogenik membuat kolesterol mudah mengendap dan membentuk plak pada dinding pembuluh darah, yang jika dibiarkan dapat memicu gangguan serius pada sistem kardiovaskular. Kondisi ini umumnya dipicu oleh faktor usia, tingkat stres, hingga kebiasaan makan yang tidak teratur. Sebagai solusi alternatif, masyarakat sering memanfaatkan air rebusan kunyit. Kandungan kurkuminoid di dalamnya terbukti efektif membantu menurunkan kadar kolesterol dengan cara mengoptimalkan metabolisme lemak serta meningkatkan sekresi empedu. Program pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada 19 Desember 2025 terhadap keluarga dan Masyarakat yang berjumlah 10 orang. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, dan meningkatkan kesadaran perilaku hidup sehat. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media berupa power point, leaflet dan distribusi pre test dan post test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan adanya kesadaran dan perilaku hidup sehat.

**Kata Kunci :** Sosialisasi, Kolesterol, Terapi rebusan kunyit

## PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia merupakan kondisi meningkatnya kadar kolesterol dalam darah, terutama kolesterol jahat (LDL). Kondisi ini dapat menyebabkan penumpukan plak pada pembuluh darah dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Pengobatan farmakologis memang tersedia, namun penggunaan jangka panjang sering menimbulkan kekhawatiran akan efek samping, sehingga masyarakat mulai mencari alternatif pengobatan alami (POMALANGO et al., 2025).

Hiperkolesterolemia adalah tingginya kadar kolesterol dalam darah, yang dapat dikurangi melalui modifikasi diet, aktivitas fisik, obat-obatan. Peningkatan kolesterol yang cukup tinggi pada seseorang dapat menjadi salah satu faktor yang mengganggu kesehatan bahkan dapat membahayakan kesehatan. Salah satu gangguan metabolisme lipid darah yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total diatas 200mg/dl (Subandrate, n.d.).

Penggunaan tanaman herbal sebagai obat tradisional semakin banyak diminati oleh masyarakat karena dianggap memiliki efek samping yang lebih ringan dibandingkan obat modern. Salah satu tanaman yang sering dimanfaatkan adalah kunyit, termasuk kunyit putih (*Curcuma zedoaria*) dan kunyit (*Curcuma domestica*). Tanaman ini mengandung kurkumin yang berperan sebagai antioksidan alami dan dipercaya membantu menjaga kesehatan tubuh (Wardhani et al., 2022).

Upaya yang dilakukan merupakan uji toksisitas akut ekstrak kunyit putih (*Curcuma zedoaria*) menilai keamanan dengan melihat adanya efek akut setelah pemberian. Penggunaan kunyit putih sebagai obat tradisional dengan efek samping minimal, sehingga menjadi alternatif terapi nonfarmakologis khususnya kolesterolemia. Penelitian menyarankan uji toksisitas pada dosis lebih tinggi (>2000 mg/kgBB) untuk memastikan keamanan jangka panjang (Wardhani et al., 2022).

Prevalensi hiperkolesterolemia tergolong tinggi di Indonesia, yaitu 80 dari 573 penduduk. Upaya yang dilakukan adalah pemberian ekstrak rimpang kunyit sebagai terapi herbal alternatif selama 12 hari yang terbukti menurunkan kadar

kolesterolemia secara efisien (HIPERLIPIDEMIA, 2015).

Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia masih tinggi, yaitu 35,9% pada penduduk usia diatas 15 tahun. Upaya yang meliputi rendah lemak serta pemanfaatan kunyit sebagai terapi nonfarmakologis melalui kandungan kurkumin, observasional untuk menilai hubungan asupan kunyit dengan kadar kolesterolemia total pada dewasa muda (Nurcahya et al., n.d.).

Kunyit herbal jenis rempah yang mengandung kurkumin dan minyak atsiri. Senyawa kurkumin berfungsi merangsang mengekresikan cairan empedu sehingga memperlancar metabolisme lemak. Minyak atsiri membantu pencernaan dengan merangsang sistem saraf pusat mengandung enzim lipase yang dapat meningkatkan pemecahan lemak. (Windi et al., 2017).

Pemanfaatan rimpang kunyit dalam potensi cara sederhana dan praktis untuk pencegahan penyakit kolesterol. Masyarakat dapat mengambil langkah gaya hidup sehat secara aktif melalui kolaborasi. Kolaborasi antar perguruan tinggi, perangkat desa, dan warga, inisiatif dapat memperkuat germas dan upaya promotif kesehatan komunitas (Paneo et al., 2025).

Upaya yang dilakukan pada edukasi langsung ke masyarakat atau keluarga tentang penyakit kolesterolemia, serta pelatihan pengolahan rebusan kunyit sebagai bahan herbal yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan. Edukasi dilakukan melalui ceramah, diskusi, dan pelatihan praktis. Berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis masyarakat terhadap penggunaan kunyit (Salimah et al., 2025).

Kombinasi biji labu kuning dan kunyit putih memberi efek penurunan kolesterol pada mencit dengan hiperkolesterolemia dibandingkan kontrol positif tanpa bilakupu. Hiperkolesterolemia dianggap sebagai kondisi yang penting dan umum pada konteks metabolik. Hasil menunjukkan bahwa bilakupu secara signifikan dapat menurunkan kadar kolesterol darah dalam model hiperkolesterolemia (Puspaningdyah, 2020).

Rebusan rimpang kunyit terbukti paling efektif dalam menurunkan kadar kolesterol darah dibandingkan terapi herbal lainnya. Efek kunyit pada penurunan kadar

kolesterol signifikan ( $p < 0,05$ ) dibandingkan herbal lainnya. Dilaksanakan di laboratorium farmakologi program studi farmasi berlangsung selama 14 hari (Harun et al., 2024).

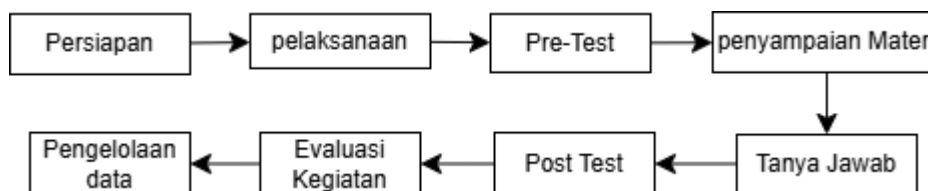
Berdasarkan hasil observasi ceramah dan wawancara terhadap pihak keluarga dan masyarakat. Adanya hasil bahwa belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang penyakit kolesterolemia mengenai terapi rebusan kunyit. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran terhadap literasi kesehatan dan tidak ada skrining dari puskesmas setempat. Hal tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mengenai peningkatan pengetahuan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan. Tema dari penyuluhan ini adalah kendalikan kolesterol

dengan alami, sehat bersama rebusan kunyit. Penyuluhan ini memiliki kebaruan karena baru pertama kali. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada siswa mengenai penyakit pengendalian kolesterol dengan alami, sehat bersama rebusan kunyit.

#### METODE

Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan tepat di hari jum'at, 19 Desember 2025 bertempat di Bumi Indah Parahyangan. Responden yang terlibat sebanyak 10 orang. Penyuluhan ini terdiri dari keluarga dan masyarakat sekitar di Bumi Indah Parahyangan. Bertempat di Jl. Raya Cipatat, Kecamatan Cipatat, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40554.



**Gambar 1** Kerangka Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Berupan Penyuluhan tentang Pengendalian Kolesterolemia mengenai Terapi Rebusan Kunyit. Metode Penyuluhan yang dilakukan pada saat kegiatan berlangsung adalah ceramah. Materi yang disampaikan bersumber dari buku Medikal Bedah meliputi Pengertian, Penyebab, Klasifikasi, Tanda dan Gejala, Penatalaksanaan, Komplikasi, Pencegahan yang disajikan dalam media Power Point dan Leaflet.

Sesi tanya jawab dan distribusi kuesioner pre test dan post test yang telah teruji Validitasnya diberikan sebelum dan setelah pemberian pemaparan materi selesai untuk mengukur tingkat pengetahuan keluarga dan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil dari pre test dan post test akan dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

**Tabel 1** Skala Penilaian Hasil Penyuluhan

Interval Nilai	Kualifikasi
76-100	Baik
56-75	Cukup
<56	Kurang

(Sumber : (Notoatmodjo, 2022))

Tingkat pengetahuan Post test dan Pre Test dilakukan melalui Sakala Penilaian. Fungsinya sebagai acuan evaluasi keberhasilan kegiatan penyuluhan, dalam meningkatkan pengetahuan. Rentang nilai dibagi menjadi tiga kategori, yaitu baik (76-

100), cukup (56-75), dan kurang (<56). Adanya pembagian ini, penyelenggara dapat menilai sejauh mana materi disampaikan dan menjadi bahan evaluasi di masa yang akan datang (Notoatmodjo, 2022).

## HASIL

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa penyuluhan yang dilakukan pada keluarga dan Masyarakat, di Bumi Indah Parahyangan. Kegiatan ini melibatkan 10 orang dengan karakteristik sebagai berikut :

**Tabel 2** Distribusi Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki – Laki	2	20,0
Perempuan	8	80,0
	10	100,0

Sumber : data Primer

Distribusi Pre / Post Test yang berisikan 10 soal pilihan ganda berisikan pertanyaan tentang pengetahuan dan pemahaman keluarga dan masyarakat mengenai terapi rebusan kunyit terhadap kolesterol.

Signifikan pada sebagian besar jawaban keluarga dan masyarakat dengan rata rata nilai Pre test sebanyak 28 dan Post Test 93. Berikut di sajikan dalam tabel dan grafik.

**Tabel 3** Nilai Rata – Rata Pre test dan Post test

Komponen	Pre test			Post test		
	Benar	Salah	n (%)	Benar	Salah	n (%)
Apakah sering mengonsumsi kunyit berhubungan dengan pada kolesterol dewasa muda?	0	10	5%	10	0	5%
Apakah konsumsi kunyit setiap hari atau hanya sesekali memengaruhi kadar kolesterol dewasa muda?	0	10	5%	10	0	5%
Apakah kadar kolesterol berbeda antara dewasa muda yang mengonsumsi kunyit dan yang tidak?	6	4	5%	10	0	5%
Apakah jenis kelamin mempengaruhi terhadap hubungan konsumsi kunyit dengan kadar kolesterol?	6	4	5%	10	0	5%
Berapa rata – rata penurunan kolesterol pada dewasa muda yang banyak mengonsumsi kunyit?	0	10	5%	8	2	5%
Apakah ekstra kunyit efektif menurunkan kolesterol pada orang dengan kolesterol tinggi?	6	4	5%	10	0	5%
Apakah ekstra kunyit dapat menurunkan kolesterol jahat?	0	10	5%	7	3	5%
Apakah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang bahaya kolesterol?	0	10	5%	6	4	5%
Apakah keluarga mampu membuat ramuan kunyit sendiri untuk mencegah kolesterol?	5	5	5%	10	0	5%
Bagaimana tanggapan keluarga terhadap edukasi penggunaan kunyit dalam makanan sehari- hari?	5	5	5%	10	0	5%

Sumber : Kuesioner tervalidasi (Paneo et al., 2025)

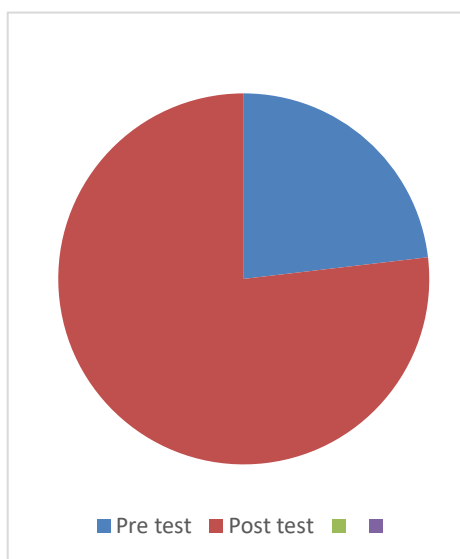
Berdasarkan tabel 1.3 dapatkan nilai Rata rata pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dan pengolahan data di dapatkan nilai pengetahuan terhadap Pengendalian kolesterolemia mengenai Terapi rebusan kunyit terjadi peningkatan

yang sangat signifikan pada hasil pre test di dapatkan jawaban benar 28% dan salah 72% dapat dikategorikan pengetahuan kurang, sedangkan rata rata post test dengan jawaban benar 91% dan salah sebanyak 9%.

**Tabel 4** Rekap Rata Rata Nilai Keseluruhan dari Responden

No.	Nilai pre test	Nilai post test	Rata Rata
1	20	90	55
2	40	100	70
3	50	100	75
4	30	90	65
5	20	100	60
6	20	90	55
7	30	80	55
8	30	90	60
9	20	90	55
10	20	100	60
<b>Total</b>	280	930	610
<b>Rata Rata</b>	28	93	61

Berikut adalah diagram dari rata rata nilai Rekapitulasi Keseluruhan responden :



**Gambar 2** Presentase rata rata nilai pre dan post test

## PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan tentang pengendalian kolesterolemia mengenai terapi rebusan kunyit menunjukkan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan keluarga terhadap pemahaman terapi rebusan kunyit, pengendalian melalui terapi dan pembuatan air rebusan kunyit yang sesuai untuk menurunkan kolesterolemia. Sebelum dilakukan penyuluhan terdapat sebagian besar keluarga dan masyarakat kurang mengetahui tentang terapi ini.

Hal ini sesuai dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di laboratorium Farmakologi Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Ciamis terkait terapi rebusan kunyit selama 14 hari. Penurunan terjadi efektif untuk pengendalian kadar kolesterol di bandingkan dengan rebusan herbal lainnya (Harun et al., 2024).

Hasil penelitian dengan judul "Hubungan Asupan Kunyit terhadap Kolesterol Total Pada Dewasa Muda" di

dapatkan hasil bahwa penelitian menunjukkan bahwa indonesia masih tinggi, sebanyak 35,9% pada penduduk usia diatas 15 tahun. Meliputi rendah lemak untuk terapi non farmakologis melalui kandungan kurkumin (Nurchaya et al., n.d.).

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada keluarga dan masyarakat Di Bumi Indah Parahyangan yang dihadiri 10 orang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman keluarga dan masyarakat, mengenai pengendalian kolesterolemia terapi rebusan kunyit. Pengabdian Kepada Masyarakat selanjutnya direkomendasikan penyuluhan ini diberikan untuk keluarga dan masyarakat dengan yang lebih kreatif dan inovatif sehingga dapat lebih memudahkan keluarga dan masyarakat dalam memahami dan mengaplikasikan materi dan terapi rebusan kunyit.

## SARAN

Pengabdian masyarakat ini dapat dikembangkan dan diperbaiki maupun diteliti lebih lanjut oleh pihak yang terkait dan oleh pakar – pakarnya sehingga dapat direkomendasikan dan dipatenkan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis sehingga kami dapat bermanfaat bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Harun, N., Kurniasih, N., Yuliawati, S., Ramdani, R. A., Elianti, A. D., Aqidah, E. S., & Ashyah, A. N. (2024). Perbandingan Efek Antikolesterol Rebusan Daun Salam, Rimpang Kunyit Dan Rimpang Jahe Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol. *INDOGENIUS*, 3(3), 207–212.

HIPERLIPIDEMIA, P. (2015). EKSTRAK RIMPANG KUNYIT MENURUNKAN KADAR LEMAK DARAH. *Journals of Ners Community Volume*, 6(1).

Notoatmodjo, S. (2022). *Metode penelitian kesehatan*.

Nurchaya, I. G. N. M., Sutadarma, I. W. G., & Surudarma, I. W. (n.d.). *HUBUNGAN ASUPAN KUNYIT TERHADAP KOLESTEROL TOTAL PADA DEWASA MUDA*.

Paneo, M. A., Isa, I., Latif, M. S., Thomas, N., Taupik, M., & Mustapa, M. A. (2025). Gerakan Sehat Bebas Penyakit Kolesterol: Pemanfaatan Rimpang Kunyit dalam Menu Harian Masyarakat Desa Bua Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 4(3), 220–228.

POMALANGO, Z. B., PANELO, M. A., PAKAYA, N., AMAN, L. A. O., & HUTUBA, A. H. (2025). CHOLESTEROL-LOWERING EFFECTS OF TURMERIC EFFERVESCENT DOSAGE IN PREVENTING ATHEROSCLEROSIS. *SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 10(2), 482–492.

Puspaningdyah, E. (2020). Kombinasi Bilakupu (Biji Labu Kuning Dan Kunyit Putih) Dalam Menurunkan Hiperkolesterolemia. *Jurnal SainHealth*, 4(1), 20–24.

Salimah, S., Melviani, M., Rahayu, E. W., Bestra, M., Welianto, Y., & Anggraini, S. R. (2025). Edukasi pengolahan kunyit serbuk untuk penyakit kolesterol dan rematik pada masyarakat di Alalak Utara Banjarmasin (Education on processing turmeric powder for cholesterol and rheumatism in the community in North Alalak, Banjarmasin). *Indonesia Berdaya*, 6(1), 79–84.

Subandrate, S. (n.d.). Safyudin.(2019). Pendampingan Usaha Pencegahan dan Penanganan Hiperkolesterolemia Pada pelajar. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–7.

Wardhani, F. M., Ong, G. F., Virgoh, L., Lubis, A., & Nasution, M. H. (2022). Uji toksisitas akut ekstrak kunyit putih terhadap kadar gula darah dan kolesterol. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(3), 345–350.

Windi, A. T., Sugiharto, S., & Isroli, I. (2017). Pengaruh Penambahan Air Rebusan Kunyit Dalam Air Minum Terhadap Trigliserida, Kolesterol Dan Lipoprotein Pada Darah Ayam Broiler. *Prosiding Seminar Nasional Tahun 2020*.