

**MANFAAT RIMPANG KUNYIT UNTUK MENURUNKAN PERLEMAKAN HATI  
PADA OBESITAS DI KELURAHAN TANJUNG GUSTA MEDAN**

*BENEFITS OF TURMERIC RHIZOME TO REDUCE HEART RATE IN OBESITY IN TANJUNG  
GUSTA MEDAN VILLAGE*

<sup>1)</sup>**Karmila Br Kaban**, <sup>2)</sup>**Herlina Sinaga**

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Pendidikan D-III Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: karmilakaban@gmail.com

**ABSTRAK**

Kunyit (*Curcuma domestic*) termasuk salah satu tanaman rempah dan obat, habitat asli tanaman ini meliputi wilayah Asia khususnya Asia Tenggara. Tanaman ini kemudian mengalami persebaran ke daerah Indo-Malaysia, Indonesia, Australia bahkan Afrika. Tujuan umum pada penyuluhan ini, yaitu untuk membantu masyarakat/ pemerintah dalam mengetaskan angka kematian ibu dan bayi dan menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang kerusakan hati pada obesitas, memberikan pendidikan kesehatan tentang Pencegahan terhadap Kerusakan hati pada obesitas, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, pemberian reward bagi para kader. Hasil yang dicapai program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak ibu yang ingin menerapkan pencegahan kerusakan hati pada obesitas dengan rimpang kunyit. Awalnya Kegiatan Bakti Bidan pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang manfaat rimpang kunyit dalam menurunkan kerusakan hati pada obesitas di Desa Tanjung Gusta sempat di tolak beberapa ibu untuk hadir namun dengan adanya kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak datang dalam penyuluhan tersebut. Mereka diberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat rimpang kunyit. Mereka sangat antusias dengan bertanya-tanya kepada bidan seputar manfaat rimpang kunyit.

Kata Kunci: Rimpang Kunyit, Perlemakan Hati, Obesitas.

### **ABSTRACT**

*Turmeric (Curcuma domestica) is one of the spices and medicinal plants, the original habitat of this plant covers the region, especially Southeast Asia. This plant then has spread to the Indo-Malaysia, Indonesia, Australia and even Africa. The general objective of this extension is to assist the community / government in hatching maternal and infant mortality rates and reducing maternal and infant mortality rates. The method used in the activity goes through a series of stages, including counseling / education, training and mentoring. The community was formed through several activities, namely: coordination with RT administrators, hamlets, and community leaders providing health services about liver damage in obesity, providing health education on prevention of liver damage in obesity, giving rewards to mothers, giving door prizes after health service activities mother, give rewards to cadres. The results achieved by this program start from data collection, deliberations with community leaders to determine how many mothers want to implement prevention of liver damage in obesity with turmeric. Initially, the midwife's service to the community with counseling about the benefits of turmeric in reducing liver damage in obesity in Tanjung Gusta village was rejected by several mothers to attend, but with the collaboration with midwives and cadres in the place, this counseling was finally carried out well. Many came in the counseling. They are given health education about the benefits of turmeric. They were very enthusiastic about asking the midwives about the benefits of turmeric.*

*Keyword: Turmeric Rhizome, Heart Rate, Obesity.*

### **PENDAHULUAN**

Kunir, kunyit, temulawak (*Curcuma longa* Linn. syn. *Curcuma domestica* Val.) termasuk salah satu tanaman rempah dan obat asli dari wilayah Asia Tenggara. Tanaman ini kemudian mengalami persebaran ke daerah Indo-Malaysia, Indonesia, Australia bahkan Afrika

Kunyit (*Curcuma domestica* Val) termasuk salah satu tanaman rempah dan obat, habitat asli tanaman ini meliputi wilayah Asia khususnya Asia Tenggara

Kunyit (*Curcuma domestica*) adalah tanaman asli Asia Tenggara, mempunyai rasa yang pahit, agak pedas, baunya khas aromatik, rimpang berwarna kuning kejingga-jinggaan. Batangnya berwarna hijau atau agak keunguan, berdaun 4 sampai 8 helai, bunganya berwarna cokelat dan ditengahnya berwarna kemerah-merahan dan kuning. Kunyit cocok ditanam di dataran rendah hingga ketinggian 1000 m dari atas permukaan laut.

Kunyit (*Curcuma domestica*) termasuk salah satu tanaman rempah dan obat, habitat asli tanaman ini

meliputi wilayah Asia khususnya Asia Tenggara. Tanaman ini kemudian mengalami persebaran ke daerah Indo-Malaysia, Indonesia, Australia bahkan Afrika.

Kunyit merupakan tanaman obat berupa semak yang bersifat tahunan ( perinal ) yang tersebar di seluruh daerah tropis . Tanaman kunyit tumbuh subur dan liar di sekitar hutan / bekas kebun . Di perkirakan berasal dari binar pada ketinggian 1300 – 1600 m dpl , ada juga yang mengatakan bahwa kunyit berasal dari India. Kata Curcuma berasal dari bahasa Arab Kuekum dan Yunani Karkom . Pada tahun 77 – 78 sm , Dioscorides menyebut tanaman ini sebagai Cyperus menyerupai jahe , tetapi pahit , kelat dan sedikit pedas , tetapi tidak beracun . Tanaman ini banyak dibudidayakan di Asia Selatan khususnya di India, China Selatan, Taiwan, Indonesia ( Jawa ) dan Filipina .

Dalam pembahasan ini kita akan membahas tentang bagaimana cara seorang wanita,

Kunyit yang berbentuk seperti umbi batang, berwarna kuning dan berbau segar mengandung banyak manfaat dan tujuan . Beberapa dari manfaat dan tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Untuk Menambah Darah

Kunyit diperas dengan air masak yang sudah dingin, kemudian disaring dan dicampur dengan gula enau ditambah garam sedikit terus diminum.

#### 2. Untuk Penghalus Kulit

Dibuat ramuan bedak seperti yang diterapkan dimuka dalam membuat bobokan atau sebagai lulur yang juga menghaluskan kulit badan.

### **MANFAAT KUNYIT**

Mencegah gatal-gatal dan penyakit kulit. Ambil 1 ruas kunyit, bersihkan lalu parut kunyit. Ambil biji cengkeh lalu ditumbuk, parutan kunyit tadi Anda campurkan dengan tumbukan biji cengkeh dan bunga melati. Remas-remas, lalu balurkan pada tubuh yang gatal. Untuk mencegah luka, Anda cukup mencampurkan parutan kunyit dan asam kawak, balurkan sampai luka mongering dan tidak terasa sakit lagi.

Mencegah rasa tidak nyaman dimulut seperti sariawan, bengkak pada

mulut, dan gatal-gatal pada tenggorokan. Bersihkan kunyit terlebih dahulu, lalu parut kunyit dan campurkan air perasannya dengan sedikit garam. Lakukan terus sampai rasa sakit hilang.

Akar kunyit dipercaya dapat menyembuhkan penyakit rematik dan bengkak-bengkak pada tubuh Anda.

Karena kunyit mempunyai kandungan antioksidan yang tinggi, kunyit dipercaya dapat menurunkan kolesterol, dan menyempitkan arteri, selain itu kunyit dapat mencegah penyakit serangan jantung mendadak.

Kunyit yang mempunyai kandungan vitamin C dan E yang tinggi juga karatenoid ini adalah sejenis makanan herbal yang dapat menghalangi oksigen berlebih yang masuk dalam badan. Oleh karena itulah, selain meningkatkan daya tahan tubuh, kunyit juga dapat mencegah masuk angin.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh

masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang manfaat rimpang kunyit untuk menurunkan perlemahan hati pada obesitas, memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat rimpang kunyit dalam mencegah kerusakan hati, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberian reward bagi para kader.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada ibu nifas di Desa Tanjung Gusta. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB.

Hal ini menunjukkan bahwa Kunyit yang berbentuk seperti umbi batang, berwarna kuning dan berbau segar mengandung banyak mafaat dan tujuan. Beberapa dari manfaat dan tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

### **1. Untuk Menambah Darah**

Kunyit diperas dengan air masak yang sudah dingin, kemudian

disaring dandicampur dengan gula enau ditambah garam sedikit terus diminum.

2. Untuk Penghalus Kulit

Dibuat ramuan bedak seperti yang diterapkan dimuka dalam membuat bobokan atau sebagai lulur yang juga menghaluskan kulit badan.

## **KESIMPULAN**

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak ibu yang ingin menerapkan rimpang kunyit sebagai alternative pencegahan kerusakan pada hati. Awalnya Kegiatan Bakti Bidan pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang manfaat rimpang kunyit dalam menurunkan perlemahan hati pada obesitas di Desa Tanjung Gusta sempat di tolak beberapa ibu untuk hadir namun dengan adanya kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak ibu nifas datang dalam penyuluhan tersebut bahkan ada yang ikut membawa bayinya. Mereka di berikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat rimpang kunyit dan mereka sangat antusias

dengan bertanya-tanya kepada bidan seputar manfaat rimpang kunyit.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akram, M., Uddin, S., Ahmed, A., Usmanghani, K., Hannan, A., Mohiuddin, E., Asif, M. (2010). Curcuma Longa And Curcumin: A Review Article. *J. Biol Plant Biol.* 55 (2): 65-70
- Dhibi, M., Brahmi, F., Mnari, A., Houas, Z., Chargui, I., Linda, B., Gazzah, N., Alsaif, M., Hammami, M. (2011). The Intake of High Fat Diet With Different Trans Fatty Acid Levels Differentially Induces Oxidative Stress and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) in Rats. *BioMed Central.* 8 (65): 1-12
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 5*. Salemba Medika: Jakarta
- Kelishadi, R., Farajian, S., Mirlohi, M. (2013). Probiotics As A Novel Treatment for Non-Alcoholic Fatty Liver Disease; A Systematic Review on the Current Evidences. *Hepat Mon.* 13 (4) : 1-8
- Patonah, Yunarto, A., Nurhandayani, C. (2016). Aktifitas Curcuma Longa And Curcumin: A Review Article. *Jurnal Farmasi Galenika.* 01 (02): 54-60

Salim, Zamroni & Munadi, Ernawati, 2017, Info Komoditi Tanaman Obat, Jakarta, Badan Pengkajian dan Pengembangan Perdagangan Kementerian Perdagangan Republik Indonesia.

Suparmajid, A., Sabang, S, M., Ratman. (2016). Pengaruh Lama Penyimpanan Rimpang Kunyit (*Curcuma domestica* Vahl) Terhadap Daya Hambat Antioksidan. *J. Akad. Kim.* 5 (1): 2477-5185

Wong-Yee , Yusadli, Nurdiyana, Amarina. (2014). Extraction of Essential Oil from *Curcuma Longa*. *J. Food Chem Nutr:* 01-10