

## **Pelatihan Pembuatan Minuman Temulawak-Madu untuk Membantu Meningkatkan Nafsu Makan Keluarga di Kelurahan Kuraopagang**

**Nanda Putra<sup>1,2</sup>, Fitra Fauziah<sup>1</sup>, Dwi Dinni Aulia Bakhtra<sup>1</sup>, Rina Wahyuni<sup>1</sup>, Muthia Fadhila<sup>1</sup>, Aried Eriadi<sup>1</sup>, Addina Zafrul<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFARM) Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Sumatran Biota Laboratory Andalas University, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Nanda Putra

**E-mail:** [nanda.putra0609@gmail.com](mailto:nanda.putra0609@gmail.com)

### **Abstrak**

Pelatihan pembuatan minuman temulawak-madu ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat dalam memanfaatkan bahan-bahan alami sebagai solusi penambah nafsu makan keluarga. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) dan madu dipilih karena memiliki manfaat gizi yang sudah dikenal luas, terutama dalam merangsang nafsu makan dan meningkatkan kesehatan secara umum. Pelatihan ini melibatkan 24 peserta yang diajarkan untuk menyiapkan minuman temulawak-madu menggunakan metode sederhana di rumah dan demonstrasi praktis. Selain memberikan keterampilan teknis, kegiatan ini juga melibatkan uji hedonik untuk menilai penerimaan produk yang dihasilkan oleh peserta. Uji hedonik dilakukan dengan menilai aspek rasa, bau, warna, dan tekstur minuman yang dihasilkan. Hasilnya menunjukkan respons positif di semua parameter, dengan mayoritas peserta menyatakan preferensi mereka terhadap produk ini. Program ini secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memanfaatkan madu jahe, sehingga menghasilkan produk yang berpotensi sebagai perangsang nafsu makan alami. Pengembangan lebih lanjut dari pelatihan ini akan bermanfaat bagi kesehatan keluarga dan mendorong pertumbuhan usaha kecil berbasis produk alami.

**Kata kunci** – temulawak, curcuma, pelatihan, madu, herbal

### **Abstract**

The Temulawak-honey beverage-making training aims to provide knowledge to the community in utilizing natural ingredients as a solution to enhance family's appetite. Ginger (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) and honey were selected because of their well-known nutritional benefits, particularly in stimulating appetite and promoting general health. The training involved 24 participants who were taught to prepare the honey ginger beverage using simple, at-home methods and practical demonstrations. In addition to provide technical skills, this activity also involves a hedonic test to assess product reception by participants. The hedonic test was carried out by assessing aspects of taste, smell, color, and texture of the drink produced. The results showed positive responses across all parameters, with the majority of participants stating their preferences for this product. This program significantly improved the participant's knowledge and skills in utilizing ginger honey, resulting in a product with potential as a natural stimulant of appetite. The further development of the project will be beneficial to family health and promote the growth of small enterprises based on natural products.

**Keywords**- temulawak, curcuma, pelatihan, madu, herbal

## PENDAHULUAN

Kesehatan dan kesejahteraan keluarga merupakan prioritas utama bagi setiap individu. Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan keluarga adalah pola makan yang baik dan seimbang. Namun, banyak keluarga yang menghadapi masalah dengan nafsu makan yang buruk, terutama pada anak-anak dan orang tua lanjut usia, bahkan remaja (Agus Mulyana et al., 2024; Syaharuddin et al., 2023, Patty & Nugroho, 2020;)

Kurangnya nafsu makan dapat diatasi dengan mengonsumsi obat yang mengandung temulawak atau rimpang temulawak. Produk yang mengandung temulawak atau temulawak tersedia dalam bentuk sirup dan tablet. Dari segi harga, sediaan obat yang mengandung temulawak ini relatif mahal bagi sebagian masyarakat, padahal bahan yang digunakan relatif mudah diperoleh dan murah. (Windaryanti et al., 2023)

Selain itu, di masyarakat juga terdapat fenomena bahwa mereka menggunakan kombinasi obat antialergi *cyproheptadine* dengan obat antiinflamasi *dexamethasone* sebagai solusi untuk mengatasi kurang nafsu makan. Kedua obat ini dapat meningkatkan nafsu makan dengan mekanisme kerja yang berbeda, namun perlu diperhatikan jika digunakan dalam jangka panjang karena efek sampingnya seperti *dexamethasone* dapat menyebabkan obesitas dan *moonface*, sedangkan *cyproheptadine* dapat membuat pasien merasa mengantuk (Dewi, AT, 2022; Philco Toaza, 2023). Untuk mengatasi efek samping tersebut, dapat digunakan alternatif minuman berbahan dasar herbal untuk mengatasi kurang nafsu makan.

Indonesia sebagai negara dengan kekayaan alam yang melimpah, memiliki banyak tanaman obat dan rempah yang telah digunakan secara turun-temurun sebagai bahan minuman sehat. Salah satu tanaman obat yang banyak digunakan adalah temulawak. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), selama ini dikenal sebagai tanaman obat tradisional, memiliki khasiat seperti meningkatkan sistem imun, melancarkan pencernaan, dan sebagai antiinflamasi alami (Rahmat et al., 2021). Selain itu, tanaman ini juga dapat membantu menambah nafsu makan apabila dipadukan dengan madu (Susanti & Harmiyati, 2020). Madu juga merupakan pemanis alami yang kaya manfaat sebagai antioksidan, sumber vitamin, mineral, dan energi (Özcan & Juhaimi, 2015).

Dalam rangka mensosialisasikan manfaat temulawak dan madu, serta memberikan solusi praktis bagi keluarga, maka diadakan pelatihan pembuatan minuman temulawak-madu bagi masyarakat Kurao Pagang Dalam, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Kegiatan pelatihan ini terdiri dari tiga bagian utama, yaitu pemaparan manfaat temulawak dan madu, pelatihan pembuatan minuman madu temulawak, dan sesi minum bersama untuk menilai varian minuman madu temulawak yang paling disukai. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta dapat memahami cara pembuatan minuman madu temulawak yang efektif dan lezat, serta memperoleh pengetahuan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menambah nafsu makan keluarga.

## METODE

Pelatihan ini menggunakan pendekatan partisipatif, dimana peserta terlibat aktif dalam keseluruhan proses pelatihan. Tahapan dalam kegiatan pelatihan ini terdiri dari:

a) Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan beberapa hal yaitu mengidentifikasi kebutuhan peserta; menyusun materi pelatihan yang relevan; dan menyiapkan bahan serta alat yang diperlukan, seperti temulawak, madu, wadah, dan lain-lain.

b) Tahap Pelaksanaan

Pelatihan diawali dengan penyampaian tentang manfaat temulawak dan madu serta proses pembuatannya. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi langkah-langkah pembuatan minuman temulawak-madu. Peserta diberikan kesempatan untuk melihat langsung proses pembuatan atau demonstrasi pembuatan minuman dengan arahan dari instruktur.

c) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap pemahaman dan keterampilan peserta setelah pelatihan melalui kuis. Untuk mengetahui efektivitas pelatihan, dilakukan pula survei terhadap kepuasan peserta.

d) Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, melalui angket, dan wawancara. Metode observasi berupa pencatatan proses dan hasil praktik peserta selama pelatihan. Metode angket dilakukan dengan mengumpulkan data dari peserta mengenai pemahaman dan manfaat yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan. Metode wawancara dilakukan dengan mewawancarai beberapa peserta untuk memperoleh umpan balik yang lebih mendalam.

e) Analisis Data

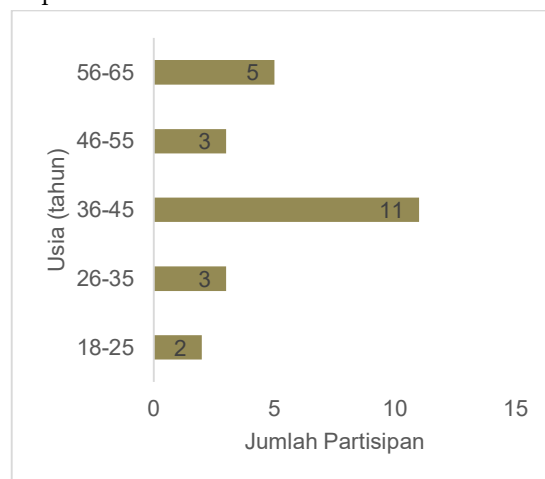
Data yang terkumpul dari angket dan wawancara dianalisis untuk menilai keberhasilan pelatihan. Hasil analisis digunakan untuk membuat rekomendasi perbaikan pelatihan di masa mendatang.

f) Pelaporan

Penyusunan laporan yang memuat uraian tentang pelatihan, hasil evaluasi, dan rekomendasi tindak lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

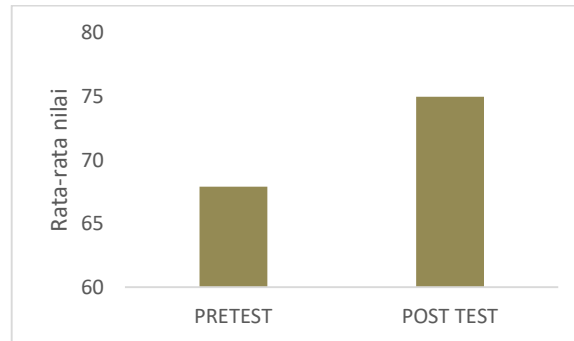
Pelatihan Pembuatan Minuman Temulawak-Madu Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Keluarga di Kurao Pagang telah memberikan dampak positif. Total peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah 24 peserta yang dikelompokkan menjadi 5 kelompok umur (**Gambar 1**), dimana peserta terbanyak berasal dari kelompok umur 36-45 tahun.



**Gambar 1.**

Representasi usia peserta pelatihan

Peserta yang mengikuti pelatihan ini merasakan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai manfaat temulawak dan madu, serta cara yang benar dalam mengolah kedua bahan tersebut menjadi minuman yang bermanfaat bagi kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan (**Gambar 2**).

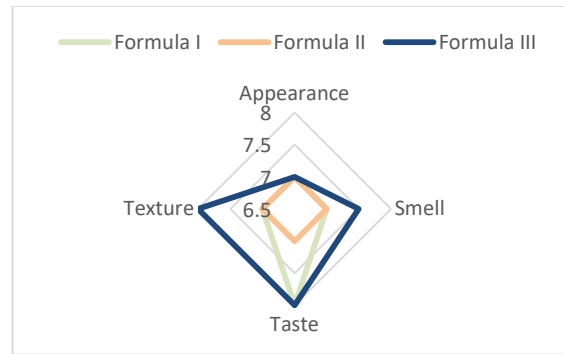


**Gambar 2.**  
Evaluasi Pemahaman Peserta Pelatihan

Setelah pemberian materi penyuluhan dan demonstrasi, seluruh peserta diminta untuk mencicipi minuman temulawak-madu yang telah disiapkan. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar peserta dapat merasakan secara langsung minuman temulawak-madu yang dibuat dengan tiga varian rasa, yaitu temulawak madu dan gula aren (Formula I), temulawak-madu, gula aren dan jeruk manis (Formula II), temulawak-madu, gula aren dan jeruk asam (Formula III). Selain itu, setiap peserta diminta untuk mengisi kuesioner uji kesukaan sebagai informasi mengenai varian manakah dari ketiga varian tersebut yang lebih disukai oleh peserta, seperti yang terlihat pada **Gambar 3**. Kuesioner diisi langsung setelah mencicipi salah satu formula. Untuk melanjutkan ke varian berikutnya, peserta harus meminum air mineral untuk menetralkan indera perasa. Berdasarkan kuesioner uji kesukaan masing-masing varian, dengan skala 1-9 (Badan Standardisasi Nasional, 2006), dan secara keseluruhan peserta sangat menyukai formula III, yaitu temulawak madu ditambah gula aren dan jeruk asam (**Gambar 4**).



**Gambar 3.**  
Peserta mencicipi formula Temulawak Madu dan mengisi kuesioner uji hedonik.



**Gambar 4.**

Hasil Uji Hedonik Minuman Madu Temulawak

Selain itu, survei kepuasan yang dilakukan pasca pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa puas dengan materi yang disampaikan dan metode pelatihan yang digunakan. Mereka menilai pelatihan ini sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan sehari-hari, terutama dalam meningkatkan nafsu makan anggota keluarga di rumah.

Dampak positif dari pelatihan ini juga terlihat dalam jangka panjang. Beberapa peserta menyatakan minat untuk memproduksi minuman temulawak-madu secara mandiri dan bahkan mempertimbangkan untuk menjadikannya sebagai usaha kecil-kecilan. Pelatihan ini tidak hanya memberikan keterampilan praktis, tetapi juga membuka peluang ekonomi baru bagi para peserta.

Secara keseluruhan, pelatihan pembuatan minuman temulawak-madu ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta, serta memberikan solusi praktis untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga melalui konsumsi minuman tradisional yang menyehatkan.



**Gambar 5.**

Dokumentasi kegiatan pelaksanaan

## KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan minuman temulawak madu untuk meningkatkan nafsu makan keluarga telah terlaksana dengan baik dengan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Berdasarkan hasil

uji hedonik yang dilakukan, minuman temulawak-madu yang dihasilkan dari pelatihan ini mendapatkan penilaian positif dari segi rasa, aroma, warna, dan tekstur.

Mayoritas peserta memberikan penilaian yang tinggi untuk parameter rasa dan aroma, hal ini menunjukkan bahwa perpaduan temulawak-madu dapat diterima dengan baik oleh lidah dan indera penciuman peserta. Penilaian terhadap warna dan tekstur juga menunjukkan kepuasan yang cukup tinggi, dengan sebagian besar peserta merasa minuman ini menarik secara visual dan nyaman untuk dikonsumsi.

Secara keseluruhan, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat minuman temulawak-madu, tetapi juga berhasil menghasilkan produk yang disukai dan berpotensi untuk dijadikan solusi alami untuk meningkatkan nafsu makan keluarga. Dengan demikian, pelatihan ini dapat dikatakan berhasil mencapai tujuannya dan diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFARM) Padang yang telah memberikan kontribusi dalam memberikan kesempatan bagi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa (Dina Moza Gusmita, Restu Anastasia, Lailatul Hadist, Latipa Andespi, Dwi Clarizta, Anggun Fanessa Ramadhani, Miftahul Jannah, Nurzakhira Afra S, Rahma Windayang) yang telah terlibat aktif dan memberikan dukungan yang berarti dalam terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini dan penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Kurao Pagang RT 01-03/RW08.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhillia Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Badan Standardisasi Nasional. (2006). *SNI 01-2346-2006: Petunjuk pengujian organoleptik dan atau sensori*. Badan Standardisasi Nasional.
- Dewi, AT. (2022). *Gambaran penggunaan obat kombinasi Dexamethasone dan Cyproheptadine sebagai obat penambah nafsu makan di Apotek Bunda Kabupaten Tangerang periode Februari–April 2022*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang.
- Özcan, M. M., & Juhaimi, F. A. (2015). Honey as source of natural antioxidants. *Journal of Apicultural Research*, 54(3), 145–154. <https://doi.org/10.1080/00218839.2016.1144976>
- Patty, S. R., & Nugroho, F. (2020). Kemiskinan dan malnutrisi pada anak balita dalam keluarga nelayan di wilayah pesisir kota serang. *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 8(2), 109–125. <https://doi.org/10.15408/empati.v8i2.14510>
- Philco Toaza, P. E. (2023). Cyproheptadine as an appetite stimulant in children. Is it safe? *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 4(SI1), e23044. <https://doi.org/10.51798/sijis.v4iSI1.705>
- Rahmat, E., Lee, J., & Kang, Y. (2021). Javanese Turmeric (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.): Ethnobotany, Phytochemistry, Biotechnology, and Pharmacological Activities. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2021, 9960813. <https://doi.org/10.1155/2021/9960813>
- Susanti, D. & Harmiyati. (2020). Efektifitas Konsumsi Madu Terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil KEK. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1). <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.328>

- Syahrudin, S., Samsul, T. D., & Firmansyah, F. (2023). Diet and family support for the nutritional status of the elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 452–458. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1116>
- Windaryanti, R., Muflih, M., Rahmayanti, D. R., Bora, F. A., & Halmawati. (2023). Mengatasi masalah makan pada balita dengan edukasi pemanfaatan herbal. Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 5(1), 41–45. <https://doi.org/->