P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

# Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Herbal Untuk Mendukung Kesehatan Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini di Puskesmas Simalingkar

**Hanjaya, Hadyanto Lim, Adrian khu, Juli Jamnasi, Doharjo Manullang, Endy Juli Anto**
**Fakultas Kedokteran Universitas Methodist**
**hadyantolim61@gmail.com**

**Abstrak**

Kesehatan kulit merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup masyarakat. Paparan sinar ultraviolet, polusi lingkungan, pola hidup yang kurang sehat, serta proses degeneratif alami dapat memicu kerusakan kulit dan mempercepat munculnya tanda-tanda penuaan dini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kesehatan kulit adalah pemanfaatan bahan herbal alami yang mudah diperoleh dan memiliki potensi manfaat bagi kesehatan, salah satunya kunyit (*Curcuma longa*). Kunyit diketahui mengandung senyawa kurkumin yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi sehingga berpotensi membantu melindungi kulit dari stres oksidatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan kunyit sebagai bahan herbal untuk mendukung pemeliharaan kesehatan kulit dan pencegahan penuaan dini. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, edukasi mengenai kandungan dan manfaat kunyit, demonstrasi pemanfaatan kunyit secara sederhana, serta diskusi dan evaluasi pemahaman peserta. Sasaran kegiatan adalah masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu memahami potensi kunyit sebagai bahan herbal, mengetahui cara pemanfaatannya secara tepat dan aman, serta menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan kulit. Kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong pemanfaatan sumber daya alam lokal sebagai bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat dan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

**Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Kunyit, *Curcuma Longa*, Kurkumin, Kesehatan Kulit, Penuaan Dini.**

## 1. PENDAHULUAN

Kulit merupakan organ terluar tubuh yang berfungsi melindungi dari paparan lingkungan, menjaga kelembapan, dan mengatur suhu tubuh. Seiring bertambahnya usia, kulit mengalami perubahan alami berupa berkurangnya kelembapan dan elastisitas. Proses ini dapat dipercepat oleh faktor lingkungan dan gaya hidup, seperti paparan sinar ultraviolet, polusi, kurang tidur, pola makan yang tidak seimbang, dan kebiasaan merokok. Akibatnya, tanda penuaan dini seperti kulit kering, kusam,

bintik pigmentasi, dan kerutan dapat muncul lebih awal.

Kulit adalah organ terbesar dalam tubuh manusia dan memainkan peran krusial sebagai penghalang pelindung terhadap lingkungan eksternal. Beberapa fungsi kulit, yaitu sebagai pelindung utama pertahanan tubuh yang memisahkan organ dalam dengan lingkungan luar, mengatur suhu tubuh, keseimbangan cairan dan elektrolit serta menyediakan beberapa reseptor seperti reseptor sentuhan, nyeri dan tekanan (Zahruddin Ahmad, 2018). Kulit mempunyai beberapa fungsi, antara lain: sebagai *barrier* utama pertahanan tubuh yang memisahkan organ dalam dengan lingkungan luar, mengatur suhu tubuh, keseimbangan cairan dan elektrolit serta menyediakan beberapa reseptor seperti reseptor sentuhan, nyeri dan tekanan (dalam (Zahruddin Ahmad, 2018).

Di Indonesia terdapat berbagai macam tanaman, kunyit menjadi salah satu media kecantikan sejak masa yang lama. Kunyit yang merupakan golongan rempah-rempah sebagai bahan perawatan secara alami sedikit menimbulkan efek alergi. Serta keberadaannya sebagai media kecantikan yang telah dipakai secara turun temurun di Indonesia. Menurut resep tradisional yang diturunkan sejak beberapa generasi, perawatan kesehatan dan kecantikan cara jamu yang dapat berupa campuran dedaunan, akar-akar, dan rempah-rempah yang dikeringkan itu digiling halus, lalu diolah menjadi serbuk, pil, minuman, dan balsam atau obat gosok yang akan menghasilkan keseimbangan lahir dan batin.Pemanfaatan kunyit sebagai media kecantikan yang telah digunakan secara turun temurun membuat penulis tertarik untuk mengkaji berbagai perawatan kecantikan tradisional yang menggunakan kunyit sebagai media kecantikan (Marisa Asnia1, Neneng Siti Silfi Ambarwati.2, 2019a).

Indonesia memiliki kekayaan tanaman obat yang telah lama dimanfaatkan masyarakat, salah satunya kunyit (*Curcuma longa*). Kunyit lazim digunakan sebagai bumbu masakan, jamu, dan bahan perawatan tradisional. Kunyit mengandung kurkumin yang dalam berbagai penelitian dilaporkan memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi. Aktivitas antioksidan berkaitan dengan kemampuan menetralkan radikal bebas, yaitu salah satu faktor yang berperan dalam proses penuaan kulit. Berdasarkan hal tersebut, kunyit berpotensi mendukung kesehatan kulit.

Meskipun demikian, bukti ilmiah mengenai manfaat kunyit untuk kesehatan kulit dan pencegahan penuaan dini sebagian besar berasal dari penelitian laboratorium dan

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

uji klinis berskala terbatas, sehingga belum dapat dianggap sebagai terapi yang terbukti. Di masyarakat, pemanfaatan kunyit untuk perawatan kulit sering dilakukan berdasarkan kebiasaan, tanpa memperhatikan kebersihan bahan, cara pengolahan, dan kecocokan dengan kulit. Hal ini berisiko menimbulkan iritasi atau alergi kulit, serta meninggalkan noda kuning pada kulit.

Kunyit (Curcuma longa) merupakan tanaman herbal yang lazim digunakan masyarakat, termasuk untuk dioleskan pada luka. Kunyit mengandung kurkumin yang dalam berbagai penelitian dilaporkan memiliki aktivitas antiinflamasi. Namun, bukti ilmiahnya sebagian besar berasal dari penelitian praklinis dan uji klinis berskala terbatas. Di masyarakat, penggunaan kunyit pada luka sering didasarkan pada kebiasaan tanpa memperhatikan kebersihan bahan dan kondisi luka, sehingga berisiko menimbulkan infeksi, reaksi alergi, dan keterlambatan pertolongan medis (Manullang et al., 2025).

Kunyit menunjukkan aktivitas antioksidan yang efektif dalam sistem emulsi asam linoleat. Efek dari berbagai konsentrasi (15–45 g / mL) kurkumin pada penghambatan peroksidasi lipid emulsi asam linoleat telah ditemukan efek yang sebesar 97,3, 98,8 dan 99,2%. Kegiatan antioksidan kurkumin lebih besar dari 45 g / mL BHA (95,5%), tocophero (84,6%) dan trolox (95,6%), tetapi efeknya mirip dengan BHT (99,7%). Laporan terhadap bahwa kurkumin menunjukkan aktivitas antioksidan yang kuat dalam studi lain adalah sebanding dengan vitamin C dan vitamin E (Chu Yuan Shan, 2018).

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemberdayaan masyarakat agar mampu memanfaatkan kunyit secara tepat, aman, dan bijak. Pemberdayaan tidak hanya memberi informasi, tetapi juga meningkatkan kemampuan masyarakat untuk menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, termasuk menjaga kesehatan kulit melalui pola hidup sehat dan perlindungan dari sinar matahari.

Sebagai institusi pendidikan tinggi, Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia memiliki tanggung jawab melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, termasuk pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa Program Studi S2 Biomedik melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjudul "Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Kunyit (*Curcuma longa*) sebagai Herbal untuk Mendukung Kesehatan Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini" di UPT Puskesmas Simalingkar, untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan

masyarakat dalam memanfaatkan kunyit secara aman.

## 2. PERMASALAHAN

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan dalam kegiatan ini adalah:

1. Bagaimana pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan kunyit (*Curcuma longa*) sebagai herbal untuk mendukung kesehatan kulit dan pencegahan penuaan dini?
2. Bagaimana cara memberdayakan masyarakat agar mampu memanfaatkan kunyit secara tepat dan aman, termasuk mengenali batasan dan risikonya, seperti iritasi atau alergi kulit?
3. Bagaimana pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat di UPT Puskesmas Simalingkar serta respons peserta terhadap kegiatan tersebut?

**Tujuan Kegiatan**

Adapun Tujuan dalam Kegiatan adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan kunyit (*Curcuma longa*) sebagai herbal untuk mendukung kesehatan kulit dan pencegahan penuaan dini secara tepat dan aman;
2. Mengetahui pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan kunyit untuk kesehatan kulit dan pencegahan penuaan dini;
3. Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang kandungan kunyit, khususnya kurkumin, serta potensinya sebagai antioksidan dan antiinflamasi untuk mendukung kesehatan kulit;
4. Memberdayakan masyarakat agar mampu memanfaatkan kunyit secara aman, termasuk kebersihan bahan, uji tempel pada kulit, serta mengenali batasan dan risikonya seperti iritasi, alergi, dan noda kuning pada kulit;
5. Meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa kunyit bukan pengganti perawatan medis, serta pentingnya menjaga kesehatan kulit melalui pola hidup sehat dan perlindungan dari sinar matahari;
6. Mengetahui pelaksanaan kegiatan dan respons peserta terhadap kegiatan pemberdayaan di UPT Puskesmas Simalingkar.

**Manfaat Kegiatan**

Dalam kegiatan memiliki kebermanfaatan

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

diantaranya:

**Bagi Masyarakat**

1. Menambah pengetahuan tentang kandungan kunyit, khususnya kurkumin, serta potensinya sebagai antioksidan dan antiinflamasi untuk mendukung kesehatan kulit;
2. Memberikan pemahaman tentang cara memanfaatkan kunyit secara aman, termasuk kebersihan bahan, uji tempel pada kulit, serta risiko iritasi, alergi, dan noda kuning;
3. Meningkatkan kemampuan masyarakat menjaga kesehatan kulit secara mandiri melalui pola hidup sehat dan perlindungan dari sinar matahari;
4. Mendorong sikap bijak dalam memanfaatkan bahan herbal, yaitu tidak menggantikan perawatan medis maupun pemeriksaan ke tenaga kesehatan bila terdapat keluhan kulit.

**Bagi Perguruan Tinggi**

1. Menjadi wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya di bidang pengabdian kepada masyarakat, oleh Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia;
2. Menjadi sarana penerapan ilmu biomedik mahasiswa Program Studi S2 Biomedik dalam menjawab kebutuhan nyata Masyarakat;
3. Mempererat kerja sama dan hubungan baik antara perguruan tinggi, UPT Puskesmas Simalingkar, dan Masyarakat;
4. Menjadi dasar pengembangan kegiatan pengabdian maupun penelitian lanjutan tentang pemanfaatan herbal untuk kesehatan kulit.

## 3. METODOLOGI

Metode pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan untuk menambah pengetahuan Masyarakat yang mengangkat tema mengenai Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Herbal Untuk Mendukung Kesehatan Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini di Puskesmas Simalingkar. Yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 06 Juni 2026, pukul 12.00 WIB s/d Selesai yang bertempat di UPT Puskesmas Simalingkar. Adapun yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah

Masyarakat dan pegawai yang ada di UPT Simalingkar dan yang menjadi penerima manfaat dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Masyarakat dan pegawai yang ada di UPT Simalingkar.

Adapun Materi yang disampaikan meliputi: Mengenal Kulit dan Penuaan Dini; Dasar Perawatan Kulit; Mengenal Kunyit; Pemanfaatan Kunyit yang Aman; Kapan Harus kefasilitas Kesehatan. Metode yang digunakan meliputi: Presentasi menggunakan media edukasi; Diskusi interaktif dan Tanya jawab.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

*Curcuma domestica Val.* Ialah nama lain dari *curcumae domestica rhizoma* yang merupakan suku zingiberaceae yang mempunyai batang semu yang dibentuk dari pelepah daun-daunnya.[4]Tanaman tersebut banyak tumbuh di daerah sub tropis sampai tropis seperti Bangladesh, Cina, Filipina, India, Indonesia, Jamaika, Sri Lanka, dan Taiwan. Lingkungan tumbuhnya mulai dari dataran rendah sekitar 2.000 meter di permukaan air laut, baik pada tanah liat maupun berpasir. Pada umumnya kunyit ditanam sebagai tanaman monokultur maupun sebagai tanaman tumpang sari di pekarangan, kebun, maupun hutan (Marisa Asnia1, Neneng Siti Silfi Ambarwati.2, 2019b).

Tinggi tanaman ini 1,0-1,5 meter, tumbuh tegap dan membentuk rumpun. Daunnya tunggal dan bertangkai, berbentuk lancet yang lebar, ujung dan pangkalnya meruning, bertulang menyirip, permukaannya licin, dan berwarna hijau pucat. Panjang daunnya sekitar 20-40 cm dan lebarnya sekitar 15-30 cm. Bunganya merupakan bunga majemuk yang berbentuk kerucut yang muncul dari batang semunya. Panjang bunga berkisar antara 10-15 cm, berwarna putih sampai kuning muda atau kemerahan. Setiap bunga memiliki tiga lembar kelopak dan tiga lembar tajuk (Marisa Asnia1, Neneng Siti Silfi Ambarwati.2, 2019b).

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Kunyit (*Curcuma longa*) sebagai Herbal untuk Mendukung Kesehatan Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini di Puskesmas Simalingkar" telah dilaksanakan dengan baik di UPT Puskesmas Simalingkar dan mendapatkan respons positif dari peserta.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh informasi mengenai kulit dan

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

faktor penyebab penuaan dini, dasar perawatan kulit termasuk perlindungan dari sinar matahari, kandungan kunyit khususnya kurkumin beserta potensinya sebagai antioksidan dan antiinflamasi, serta cara pemanfaatan kunyit yang aman. Peserta juga memperoleh pemahaman tentang batasan dan risiko penggunaan kunyit, seperti iritasi, alergi, dan noda kuning pada kulit, serta kapan perlu memeriksakan diri ke tenaga kesehatan.




**Dokumentasi Kegiatan**

Penyampaian materi yang dikemas secara komunikatif dan mudah dipahami membuat peserta lebih mudah menerima informasi. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sehingga terjadi interaksi antara narasumber dan masyarakat, terutama mengenai kebiasaan penggunaan kunyit untuk perawatan kulit yang selama ini dilakukan.

**Pembahasan**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat tentang pemanfaatan kunyit (*Curcuma longa*) sebagai herbal untuk mendukung kesehatan kulit dan pencegahan penuaan dini dilaksanakan di UPT Puskesmas Simalingkar sebagai upaya memberikan informasi yang benar kepada masyarakat. Kulit merupakan organ yang terus terpapar faktor lingkungan, sementara perawatannya di masyarakat sering dipengaruhi kebiasaan turun-temurun dan informasi yang belum tentu akurat, termasuk penggunaan bahan herbal seperti kunyit. Karena itu, edukasi mengenai

manfaat sekaligus batasan penggunaan kunyit dinilai penting.

Materi yang disampaikan mencakup faktor penyebab penuaan dini, dasar perawatan kulit, serta kandungan kunyit dan potensinya. Kunyit mengandung kurkumin yang dalam berbagai penelitian dilaporkan memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi, dua hal yang berkaitan dengan proses penuaan kulit. Namun, bukti ilmiah mengenai manfaat kunyit dalam mencegah penuaan dini pada manusia masih terbatas dan sebagian besar berasal dari penelitian laboratorium maupun skala kecil. Selain itu, kurkumin sulit diserap melalui kulit sehingga efek pemakaian oles belum pasti. Oleh sebab itu, peserta diberi pemahaman bahwa kunyit berpotensi mendukung kesehatan kulit, tetapi tidak dapat dijanjikan mencegah penuaan dan bukan pengganti perawatan medis.

Penekanan penting lainnya adalah perlindungan dari sinar matahari dan pola hidup sehat, karena paparan sinar ultraviolet merupakan salah satu faktor utama penuaan kulit. Peserta diarahkan untuk menerapkan perlindungan dasar tersebut terlebih dahulu, sedangkan kunyit diposisikan sebagai pelengkap.

Aspek keamanan juga dibahas, meliputi kebersihan bahan, uji tempel pada kulit, serta risiko iritasi, alergi, dan noda kuning. Pemakaian kunyit tidak dianjurkan pada kulit yang sedang luka atau iritasi, dan peserta diingatkan untuk menghentikan pemakaian serta memeriksakan diri ke tenaga kesehatan bila muncul reaksi. Kehati-hatian juga disampaikan bagi kelompok tertentu, seperti pengguna obat pengencer darah atau obat diabetes bila mengonsumsi kunyit dalam jumlah besar.

Penyampaian materi yang disertai tanya jawab memberi kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi kebiasaan perawatan kulit yang selama ini dilakukan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan membantu masyarakat memanfaatkan kunyit secara lebih bijak, aman, dan realistis.

## 5. PENUTUP

### Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Kunyit (*Curcuma longa*) sebagai Herbal untuk Mendukung Kesehatan Kulit dan Pencegahan Penuaan Dini di Puskesmas Simalingkar" telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh informasi mengenai faktor penyebab penuaan dini, dasar perawatan kulit termasuk perlindungan dari sinar matahari,

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v10i3

kandungan kunyit khususnya kurkumin beserta potensinya sebagai antioksidan dan antiinflamasi, serta cara pemanfaatan yang aman. Peserta juga memahami bahwa kunyit berpotensi mendukung kesehatan kulit tetapi bukan pengganti perawatan medis, serta mengetahui batasan dan risikonya seperti iritasi, alergi, dan noda kuning pada kulit. Penyampaian materi yang komunikatif dan disertai tanya jawab membuat peserta dapat berinteraksi langsung dengan narasumber.

**Saran**

Diharapkan kegiatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga masyarakat semakin memahami cara menjaga kesehatan kulit melalui perlindungan dari sinar matahari dan pola hidup sehat, serta memanfaatkan bahan herbal seperti kunyit secara bijak dan aman, termasuk menghentikan pemakaian dan memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan bila muncul reaksi pada kulit.

**Daftar Pustaka**

Chu Yuan Shan, Y. I. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit. *Farmaka*, *16*(2), 547–555.

Manullang, D., Tarigan, M. B., Khu, A., & Lim, H. (2025). *No Title*. *9*(3), 750–758.

Marisa Asnia1, Neneng Siti Silfi Ambarwati.2, J. S. S. (2019a). *Pemanfaatan Rimpang Kunyit ( Curcuma Domestica Val. ) Sebagai Perawatan Kecantikan Kulit*. 978–979.

Zahruddin Ahmad, D. (2018). Penuaan Kulit : Patofisiologi Dan Manifestasi Klinis ( Skin Aging : Pathophysiology And Clinical Manifestation ). *Berkala Ilmu Kesehatan Kulit Dan Kelamin – Periodical Of Dermatology And Venereology*, *30*(3), 208–215.