



EDUKASI KEPADA SISWA- SISWI DI KARAWANG : PEMANFAATAN KUNYIT SEBAGAI SUMBER ANTIOKSIDAN ALAMI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN

Oleh

Eko Sri Wahyuningsih¹, Neni Sri Gunarti², Lia Fikayuniar³, Putri Agustina⁴

^{1,2,3,4}Universitas Buana Perjuangan Karawang

E-mail: ¹ekosri@ubpkarawang.ac.id, ²neni.gunarti@ubpkarawang.ac.id,

³lia.fikayuniar@ubpkarawang.ac.id, ⁴putri.agustina@ubpkarawang.ac.id

Article History:

Received: 19-08-2026

Revised: 13-09-2026

Accepted: 22-09-2026

Keywords:

Kunyit; Antioksidan;

Edukasi Kesehatan;

Siswa SMA; Minuman

Herbal

Abstract: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh perlunya peningkatan pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat, radikal bebas, antioksidan, serta pemanfaatan bahan alami yang mudah diperoleh, khususnya kunyit (*Curcuma longa*) sebagai sumber senyawa bioaktif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SMA mengenai manfaat kunyit sebagai sumber antioksidan alami serta meningkatkan keterampilan dalam mengolahnya menjadi minuman herbal sederhana. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif, interaktif, dan partisipatif melalui penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung pembuatan minuman herbal berbasis kunyit. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan keterlibatan siswa dan umpan balik selama kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respons positif siswa serta peningkatan pemahaman mengenai radikal bebas, antioksidan, manfaat kunyit, dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Praktik langsung juga memberikan pengalaman aplikatif dalam pengolahan kunyit menjadi minuman herbal. Kegiatan ini diharapkan mendukung penerapan pola hidup sehat dan pemanfaatan tanaman herbal secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar secara mandiri.

PENDAHULUAN

Analisis Situasi dan Permasalahan Mitra

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan fisik dan psikososial serta mulai membentuk kebiasaan yang dapat memengaruhi kesehatan pada masa selanjutnya. Pola konsumsi makanan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta keterbatasan pengetahuan mengenai pola hidup sehat menjadi beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan peningkatan paparan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stres oksidatif. Oleh karena itu, edukasi kesehatan sejak dini, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai penerapan pola hidup sehat.

Salah satu potensi lokal yang dapat dimanfaatkan dalam edukasi kesehatan adalah



kunyit (*Curcuma longa*). Kunyit mengandung berbagai senyawa bioaktif, terutama kelompok kurkuminoid dengan kurkumin sebagai salah satu komponen utamanya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kunyit dan kurkumin memiliki aktivitas biologis, termasuk aktivitas antioksidan dan antiinflamasi.^{1,2} Kurkumin juga diketahui memiliki kemampuan dalam memengaruhi mekanisme yang berkaitan dengan stres oksidatif dan sistem pertahanan antioksidan tubuh.^{3,4} Hasil meta-analisis terhadap beberapa penelitian klinis menunjukkan bahwa suplementasi kurkumin berpotensi meningkatkan kapasitas antioksidan total dan memengaruhi beberapa biomarker stres oksidatif.⁵

Meskipun kunyit telah dikenal luas dalam kehidupan masyarakat Indonesia, pemanfaatannya di kalangan remaja masih dapat dikembangkan, khususnya dalam konteks edukasi mengenai bahan alami dan pangan fungsional. Kunyit secara umum lebih dikenal sebagai bumbu masakan, sementara kandungan bioaktifnya dapat diperkenalkan melalui kegiatan edukasi dan praktik sederhana. Pemanfaatan kunyit sebagai bahan minuman herbal dapat menjadi salah satu pendekatan aplikatif untuk memperkenalkan tanaman herbal kepada siswa.^{6,7}

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara sederhana dengan pihak sekolah, diketahui bahwa siswa-siswi SMA sebagai mitra kegiatan masih memerlukan peningkatan pengetahuan mengenai manfaat tanaman herbal, khususnya kunyit sebagai salah satu sumber senyawa bioaktif. Selain itu, belum terdapat kegiatan edukatif yang secara khusus memberikan pemahaman praktis mengenai pengolahan kunyit menjadi produk yang dapat dikonsumsi secara langsung, seperti minuman herbal.

Dari sisi potensi, lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar memiliki akses yang relatif mudah terhadap bahan baku kunyit, baik melalui pasar tradisional maupun budidaya sederhana di pekarangan rumah. Kondisi tersebut memberikan peluang untuk memperkenalkan pemanfaatan bahan lokal melalui kegiatan edukasi dan praktik. Namun, potensi tersebut belum sepenuhnya dioptimalkan karena keterbatasan pengetahuan, keterampilan, serta minimnya kegiatan edukasi yang mengintegrasikan pengetahuan dengan praktik secara langsung.

Dengan demikian, permasalahan utama yang dihadapi mitra meliputi:

1. Rendahnya pengetahuan siswa mengenai manfaat kunyit dan kandungan bioaktifnya,

¹ Javad Sharifi-Rad et al., "Turmeric and Its Major Compound Curcumin on Health: Bioactive Effects and Safety Profiles for Food, Pharmaceutical, Biotechnological and Medicinal Applications," *Frontiers in Pharmacology* 11, no. September (2020): 1–23, <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01021>.

² Shivkanya Fuloria et al., "A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of *Curcuma Longa* Linn . in Relation to Its Major Active Constituent Curcumin" 13, no. March (2022): 1–27, <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.820806>.

³ Fuloria et al.

⁴ Susan J Hewlings, "Curcumin : A Review of Its ' Effects on Human Health," 2017, 1–11, <https://doi.org/10.3390/foods6100092>.

⁵ Karolina Jakubczyk and Aleksandra Dru, "Antioxidant Potential of Curcumin — A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials," 2020.

⁶ Sharifi-Rad et al., "Turmeric and Its Major Compound Curcumin on Health: Bioactive Effects and Safety Profiles for Food, Pharmaceutical, Biotechnological and Medicinal Applications."

⁷ Shivkanya Fuloria et al., "A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of *Curcuma Longa* Linn. in Relation to Its Major Active Constituent Curcumin," *Frontiers in Pharmacology* 13, no. March (2022): 1–27, <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.820806>.



2. Kurangnya pemahaman mengenai peran antioksidan dalam menjaga keseimbangan oksidatif tubuh, serta
3. Belum adanya keterampilan dalam mengolah kunyit menjadi produk minuman herbal sederhana.

Tujuan dan Fokus Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SMA mengenai pemanfaatan kunyit sebagai sumber senyawa antioksidan alami serta menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat melalui pemanfaatan bahan alami yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga bertujuan untuk mengatasi keterbatasan pengetahuan siswa mengenai radikal bebas dan antioksidan, meningkatkan pemahaman mengenai potensi kunyit sebagai sumber senyawa bioaktif, serta meningkatkan keterampilan siswa dalam mengolah kunyit menjadi minuman herbal sederhana. Pengenalan kunyit melalui pendekatan edukatif dan praktik diharapkan dapat membantu siswa memahami pemanfaatan bahan alami secara lebih kontekstual.

Fokus utama kegiatan adalah pada aspek edukasi dan pemberdayaan siswa melalui pendekatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan mengenai konsep radikal bebas dan antioksidan, pengenalan manfaat kunyit dan kurkumin, diskusi interaktif, serta demonstrasi dan praktik pengolahan kunyit menjadi minuman herbal sederhana. Pendekatan tersebut diharapkan dapat mengintegrasikan aspek pengetahuan dengan keterampilan sehingga siswa tidak hanya memperoleh pemahaman secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Lain-lain

Kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, khususnya pada kelompok remaja. Selain itu, kegiatan ini sejalan dengan upaya memperkenalkan pemanfaatan potensi lokal berupa tanaman herbal sebagai bagian dari edukasi mengenai pola hidup sehat dan pemanfaatan bahan alami.^{8,9}

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan siswa, terbentuknya kesadaran mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pemanfaatan bahan pangan yang mengandung senyawa bioaktif, serta meningkatnya keterampilan dalam mengolah kunyit menjadi produk minuman herbal sederhana. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh serta meningkatkan pemanfaatan tanaman herbal di lingkungan sekolah dan masyarakat.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dengan pendekatan yang interaktif dan partisipatif, sehingga siswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga dapat langsung mempraktikkannya. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan keberlanjutan program.

⁸ Sharifi-Rad et al., "Turmeric and Its Major Compound Curcumin on Health: Bioactive Effects and Safety Profiles for Food, Pharmaceutical, Biotechnological and Medicinal Applications."

⁹ Fuloria et al., "A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of Curcuma Longa Linn . in Relation to Its Major Active Constituent Curcumin."



Pada tahap persiapan, tim pengusul terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah sebagai mitra untuk menentukan waktu, tempat, serta kebutuhan kegiatan. Selain itu, tim menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMA agar mudah dipahami dan menarik. Media pembelajaran seperti presentasi dan leaflet juga disiapkan, termasuk alat dan bahan untuk praktik pembuatan minuman herbal berbasis kunyit. Instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test disusun sebagai alat untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.

Tahap pelaksanaan dilakukan secara bertahap dan interaktif. Kegiatan awal memberikan penyuluhan kepada siswa mengenai radikal bebas, pentingnya antioksidan, serta kaitannya dengan kesehatan sehari-hari. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan didukung media visual agar lebih mudah dipahami.

Setelah itu, siswa diberikan pemahaman tentang kunyit sebagai sumber antioksidan alami, khususnya kandungan kurkumin dan manfaatnya bagi kesehatan. Kegiatan ini dilengkapi dengan sesi diskusi agar siswa dapat bertanya dan lebih terlibat dalam proses pembelajaran.

Sebagai bagian utama kegiatan, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung pembuatan minuman herbal dari kunyit. Siswa dilibatkan dalam setiap tahapan, mulai dari menyiapkan bahan hingga penyajian. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan tidak hanya mengetahui manfaat kunyit, tetapi juga mampu mengolahnya secara mandiri.

Partisipasi mitra dalam kegiatan ini sangat penting. Siswa berperan aktif sebagai peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, sementara pihak sekolah mendukung dari sisi fasilitas dan koordinasi. Keterlibatan ini diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pengamatan selama praktik serta pengumpulan umpan balik melalui diskusi singkat. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan.

Untuk menjaga keberlanjutan program, siswa didorong untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pihak sekolah juga diharapkan dapat melanjutkan kegiatan serupa melalui program kesehatan atau kegiatan ekstrakurikuler. Tim pengusul memberikan panduan sederhana agar siswa dapat mempraktikkan kembali secara mandiri.

Dalam pelaksanaannya, tim pengusul memiliki peran masing-masing. Ketua tim bertanggung jawab dalam koordinasi dan pengelolaan kegiatan, sedangkan anggota tim berperan dalam penyampaian materi, pendampingan praktik, serta dokumentasi dan evaluasi kegiatan.

Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan aplikatif ini, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna serta mendorong siswa untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat melalui pemanfaatan bahan alami seperti kunyit.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

HASIL

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan melalui pendekatan edukatif, interaktif, dan partisipatif dengan melibatkan siswa-siswi SMA sebagai mitra utama kegiatan. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan mengenai radikal bebas dan antioksidan, pemanfaatan kunyit sebagai sumber antioksidan alami, serta peningkatan keterampilan siswa dalam mengolah kunyit menjadi minuman herbal sederhana.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai radikal bebas, antioksidan, dan kaitannya dengan kesehatan sehari-hari. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana serta didukung oleh media visual sehingga dapat lebih mudah dipahami oleh siswa. Selanjutnya, siswa diberikan penjelasan mengenai kunyit (*Curcuma longa*) sebagai salah satu tanaman herbal yang memiliki kandungan senyawa aktif, khususnya kurkumin, yang diketahui memiliki aktivitas antioksidan.

Kegiatan penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Pada tahap ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengetahuan maupun pengalaman mereka mengenai penggunaan kunyit dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi tersebut menunjukkan adanya keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Kegiatan diskusi juga membantu menghubungkan materi yang diberikan dengan pengalaman siswa dalam memanfaatkan bahan herbal di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Siswa

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya respons positif dari siswa terhadap materi edukasi yang diberikan. Siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian radikal bebas, peran antioksidan, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Pemahaman tersebut juga diperluas melalui pembahasan mengenai potensi bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar, khususnya kunyit.

Sebelum kegiatan, pemanfaatan kunyit oleh siswa pada umumnya lebih dikenal dalam konteks penggunaan sebagai bumbu masakan. Melalui kegiatan edukasi, siswa memperoleh informasi mengenai pemanfaatan kunyit sebagai bahan herbal yang dapat diolah menjadi minuman sederhana. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga memperkenalkan alternatif pemanfaatan bahan lokal dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat.



Pemahaman siswa juga terlihat dari keterlibatan mereka selama sesi diskusi dan praktik. Siswa menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang berkaitan langsung dengan kehidupan sehari-hari, terutama ketika pembahasan diarahkan pada manfaat kunyit dan cara pengolahannya menjadi minuman herbal.

Peningkatan Keterampilan melalui Praktik Pembuatan Minuman Herbal

Salah satu hasil utama kegiatan pengabdian adalah terlaksananya praktik pembuatan minuman herbal berbasis kunyit. Praktik dilakukan secara langsung dengan melibatkan siswa dalam beberapa tahapan, mulai dari persiapan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian minuman herbal.

Keterlibatan siswa secara langsung memberikan pengalaman aplikatif dalam memanfaatkan kunyit sebagai bahan pangan fungsional sederhana. Siswa tidak hanya memperoleh informasi mengenai manfaat kunyit, tetapi juga mendapatkan pengalaman dalam mengolah bahan tersebut menjadi produk yang dapat dikonsumsi.

Metode praktik juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis saja. Siswa dapat mengamati secara langsung proses pengolahan dan memahami tahapan yang perlu dilakukan untuk menghasilkan minuman herbal. Pengalaman tersebut diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk mempraktikkan kembali pengolahan minuman herbal secara mandiri dengan memperhatikan kebersihan dan keamanan dalam proses pengolahan.

Partisipasi dan Keterlibatan Mitra

Partisipasi mitra merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan kegiatan pengabdian. Selama kegiatan berlangsung, siswa berperan sebagai peserta aktif dalam penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik pembuatan minuman herbal. Sementara itu, pihak sekolah memberikan dukungan dalam bentuk koordinasi, penyediaan fasilitas, serta pengondisian peserta selama kegiatan berlangsung.

Keterlibatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih interaktif. Siswa tidak hanya ditempatkan sebagai penerima informasi, tetapi juga dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran dan praktik. Kondisi ini mendukung terciptanya pengalaman belajar yang lebih kontekstual dan aplikatif.

Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan siswa selama penyampaian materi dan praktik serta melalui umpan balik dalam diskusi. Berdasarkan hasil pengamatan, kegiatan dapat memberikan pengalaman belajar yang mengintegrasikan aspek pengetahuan dan keterampilan. Materi mengenai antioksidan dan manfaat kunyit menjadi dasar pengetahuan, sedangkan praktik pembuatan minuman herbal memberikan pengalaman aplikatif kepada siswa.

Keberlanjutan program diarahkan pada penerapan pengetahuan yang telah diperoleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diharapkan dapat mengenali dan memanfaatkan bahan herbal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar secara tepat. Selain itu, pihak sekolah dapat mengembangkan kegiatan serupa melalui program kesehatan sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan pola hidup sehat dan pemanfaatan tanaman herbal.

Tim pengabdian juga memberikan panduan sederhana mengenai pengolahan minuman herbal sehingga siswa memiliki acuan untuk melakukan praktik secara mandiri. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak berhenti pada pelaksanaan kegiatan, tetapi diharapkan dapat



memberikan dampak berkelanjutan dalam bentuk peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran siswa terhadap pemanfaatan bahan alami.

Foto Kegiatan



Gambar 2. Foto Kegiatan

DISKUSI

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan diskusi dan praktik langsung dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih komprehensif bagi siswa. Penyampaian materi mengenai radikal bebas dan antioksidan memberikan dasar pengetahuan, sedangkan pengenalan kunyit dan praktik pengolahannya membantu siswa menghubungkan pengetahuan tersebut dengan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemanfaatan kunyit sebagai bahan utama kegiatan juga memiliki relevansi dengan kondisi lingkungan masyarakat karena kunyit relatif mudah diperoleh dan telah dikenal dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan pemanfaatannya menjadi minuman herbal memberikan alternatif kegiatan yang sederhana dan dapat dilakukan dengan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Selain meningkatkan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan praktis. Integrasi antara penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang tidak hanya bersifat teoritis. Pendekatan tersebut sejalan dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu mendorong siswa agar mampu memahami manfaat bahan alami sekaligus memiliki keterampilan dasar dalam pemanfaatannya.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi dalam memperkenalkan pemanfaatan kunyit sebagai bahan herbal kepada siswa SMA. Kegiatan juga menjadi sarana untuk mendorong kesadaran mengenai pentingnya pola



hidup sehat melalui pemanfaatan bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Keberlanjutan kegiatan melalui dukungan pihak sekolah dan praktik mandiri siswa diharapkan dapat memperkuat manfaat program dalam jangka panjang.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan diskusi dan praktik langsung dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih komprehensif bagi siswa. Penyampaian materi mengenai radikal bebas dan antioksidan memberikan dasar pengetahuan, sedangkan pengenalan kunyit dan praktik pengolahannya membantu siswa menghubungkan pengetahuan tersebut dengan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemanfaatan kunyit sebagai bahan utama kegiatan juga memiliki relevansi dengan kondisi lingkungan masyarakat karena kunyit relatif mudah diperoleh dan telah dikenal dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan pemanfaatannya menjadi minuman herbal memberikan alternatif kegiatan yang sederhana dan dapat dilakukan dengan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Selain meningkatkan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan praktis. Integrasi antara penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang tidak hanya bersifat teoritis. Pendekatan tersebut sejalan dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu mendorong siswa agar mampu memahami manfaat bahan alami sekaligus memiliki keterampilan dasar dalam pemanfaatannya.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi dalam memperkenalkan pemanfaatan kunyit sebagai bahan herbal kepada siswa SMA. Kegiatan juga menjadi sarana untuk mendorong kesadaran mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui pemanfaatan bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Keberlanjutan kegiatan melalui dukungan pihak sekolah dan praktik mandiri siswa diharapkan dapat memperkuat manfaat program dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pemanfaatan kunyit sebagai sumber antioksidan alami telah terlaksana dengan pendekatan interaktif dan partisipatif. Kegiatan meliputi penyampaian materi mengenai radikal bebas dan antioksidan, pengenalan manfaat kunyit, diskusi, serta demonstrasi dan praktik pembuatan minuman herbal berbasis kunyit. Kegiatan ini memberikan tambahan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis kepada siswa dalam memanfaatkan kunyit sebagai bahan herbal yang mudah diperoleh. Keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran dan praktik menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis pengalaman dapat mendukung pemahaman yang lebih aplikatif. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola hidup sehat serta mendorong pemanfaatan tanaman herbal secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Buana Perjuangan Karawang atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim penulis



atas kerja sama, kontribusi, dan dedikasi selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Apresiasi dan terima kasih turut disampaikan kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama kegiatan berlangsung, serta kepada seluruh siswa-siswi yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Fuloria, Shivkanya, Jyoti Mehta, Aditi Chandel, and Mahendran Sekar. "A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of Curcuma Longa Linn . in Relation to Its Major Active Constituent Curcumin" 13, no. March (2022): 1–27. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.820806>.
- Fuloria, Shivkanya, Jyoti Mehta, Aditi Chandel, Mahendran Sekar, Nur Najihah Izzati Mat Rani, M. Yasmin Begum, Vetriselvan Subramaniam, et al. "A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of Curcuma Longa Linn. in Relation to Its Major Active Constituent Curcumin." *Frontiers in Pharmacology* 13, no. March (2022): 1–27. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.820806>.
- Hewlings, Susan J. "Curcumin : A Review of Its ' Effects on Human Health," 2017, 1–11. <https://doi.org/10.3390/foods6100092>.
- Jakubczyk, Karolina, and Aleksandra Dru. "Antioxidant Potential of Curcumin — A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials," 2020.
- Sharifi-Rad, Javad, Youssef El Rayess, Alain Abi Rizk, Carmen Sadaka, Raviella Zgheib, Wissam Zam, Simona Sestito, et al. "Turmeric and Its Major Compound Curcumin on Health: Bioactive Effects and Safety Profiles for Food, Pharmaceutical, Biotechnological and Medicinal Applications." *Frontiers in Pharmacology* 11, no. September (2020): 1–23. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01021>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN