

## Pemberdayaan kader kesehatan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia melalui pembuatan sirup *curcumin*

Ellia Ariesti<sup>1</sup>, Yafet Pradikatama Prihanto<sup>2</sup>, Devanus Lahardo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi D III Keperawatan, STIKes Panti Waluya, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi S1 Keperawatan, STIKes Panti Waluya, Indonesia

<sup>3</sup>Prodi S1 Farmasi, STIKes Panti Waluya, Indonesia

Penulis korespondensi: Ellia Ariesti

E-mail: elliasisterspwm@gmail.com

Diterima: 19 Januari 2026 | Direvisi: 17 April 2026 | Disetujui: 17 April 2026 | Online: 30 April 2026

© Penulis 2026

### Abstrak

*Curcumin* yang berasal dari kunyit kuning memiliki efek neuroprotektif dan antioksidan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan otak serta mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam memahami manfaat *curcumin* serta mampu memproduksi sirup *curcumin* sebagai intervensi sederhana untuk mendukung kesehatan kognitif lansia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga sesi, yaitu edukasi kesehatan tentang pentingnya mempertahankan fungsi kognitif lansia dan manfaat *curcumin*, pelatihan praktik pembuatan sirup *curcumin* yang higienis dan bernilai gizi, serta redemonstrasi pengolahan herbal lokal kunyit/*curcumin*. Kegiatan ini diikuti oleh 44 kader kesehatan di Desa Gunungronggo. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan 10 pertanyaan. Hasil menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 66,14 dan post-test sebesar 76,14, sehingga terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 10 poin. Kemampuan redemonstrasi pengolahan kunyit/*curcumin* memperoleh nilai rata-rata sangat baik sebesar 88,40, sedangkan redemonstrasi teknik terapi tebak gambar memperoleh nilai rata-rata 84. Kegiatan ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mendukung upaya mempertahankan fungsi kognitif lansia.

**Kata kunci:** fungsi kognitif; kader kesehatan; sirup *curcumin*.

### Abstract

Curcumin, derived from turmeric, has neuroprotective and antioxidant effects that are beneficial for maintaining brain health and preventing cognitive decline in the elderly. This activity aims to enhance the knowledge and skills of community health workers in understanding the benefits of curcumin and enabling them to produce curcumin syrup as a simple intervention to support cognitive health in the elderly. The activity was conducted in three sessions: health education on the importance of maintaining cognitive function in the elderly and the benefits of curcumin; practical training on the hygienic and nutritious preparation of curcumin syrup; and a demonstration of the processing of local turmeric/curcumin. This activity was attended by 44 health cadres in Gunungronggo Village. Evaluation was conducted through pre- and post-tests using 10 questions. The results showed an average pre-test score of 66.14 and a post-test score of 76.14, indicating an increase of 10 points in the average score. The ability to demonstrate turmeric/curcumin processing received a very good average score of 88.40, while the demonstration of the picture-guessing therapy technique received an average score of 84. This activity was effective in improving the health cadres' knowledge and skills in supporting efforts to maintain cognitive function in the elderly.

**Keywords:** cognitive function; curcumin syrup; health cadres.

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki kerentanan tinggi terhadap penurunan fungsi kognitif, seperti daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berkomunikasi (Redjeki, 2021). Gangguan pada fungsi kognitif ini dapat menurunkan kualitas hidup lansia karena membatasi interaksi sosial, menurunkan kepercayaan diri, serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental, termasuk demensia, depresi, dan isolasi sosial (Prima et al., 2019). Apabila aspek kognitif tidak mendapatkan perhatian yang memadai, kondisi fisik dan psikologis lansia berpotensi mengalami penurunan lebih lanjut (Bai, Y., 2024).

Pada praktiknya, tidak seluruh lansia memiliki kesempatan yang sama untuk memperoleh layanan perawatan dan intervensi yang optimal, khususnya yang berkaitan dengan aspek kognitif dan psikologis (Luthfa, 2018). Oleh karena itu, keterlibatan kader kesehatan di tingkat komunitas memegang peranan penting. Kader yang dibekali pengetahuan dan keterampilan dalam pemeliharaan fungsi kognitif lansia dapat berperan aktif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui kegiatan edukasi, stimulasi kognitif, serta pemantauan kondisi secara berkelanjutan (Dyahariesti, N., Yuswantina, R., & Lestari, 2022).

Salah satu metode yang telah banyak diteliti untuk menjaga atau memperbaiki fungsi kognitif adalah intervensi berbasis nutrisi / senyawa bioaktif, dan *curcumin* senyawa aktif utama pada kunyit (*Curcuma longa*) menjadi kandidat menarik karena sifat antioksidan, antiinflamasi, dan potensi neuroprotektifnya (Mehla et al., 2020). Beberapa kajian menunjukkan bahwa suplementasi *curcumin* dalam jangka menengah hingga panjang dapat memperbaiki fungsi kognitif global, terutama pada lansia Asia, meta-analisis terbaru mencapai kesimpulan bahwa dosis optimal sekitar 0,8 g/hari selama  $\geq 24$  minggu memberikan efek positif terhadap kognisi (Divino da Rocha et al., 2012)(Wang W, Zhao R, Liu B, 2025).

Studi lain menjelaskan mekanisme molekuler *curcumin* memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi, membantu mengurangi stres oksidatif yang merusak sel saraf, serta menghambat agregasi  $\beta$ -amiloid yang terkait dengan demensia (Silvestro S dkk., 2021). Desa Gunungronggo, di wilayah kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, memiliki potensi sumber daya lokal berupa tanaman kunyit yang relatif mudah diperoleh. Di desa ini terdapat 409 lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia, serta 47 kader yang tersebar di 6 pos lansia. Namun, hingga saat ini, kader belum mendapat pelatihan khusus terkait pengolahan herbal berbentuk sirup *curcumin* sebagai intervensi kognitif lansia (Fauziah., 2016).

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan upaya pemberdayaan kader kesehatan agar mereka mampu membuat dan mendampingi lansia dalam konsumsi sirup *curcumin* sebagai strategi sederhana, lokal, dan berkelanjutan dalam menopang fungsi kognitif lansia. Dengan demikian, diharapkan kualitas hidup lansia meningkat, dan risiko dampak negatif penurunan kognitif dapat dikurangi.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) telah dilaksanakan pada tanggal 26, 28 November dan 1 Desember 2025 dilaksanakan secara luring di Balai Desa, Desa Gunungronggo Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Mitra dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan yang berjumlah oleh 44 orang kader kesehatan. Metode pemberdayaan yang digunakan dalam kegiatan PkM ini adalah metode ceramah, diskusi, demonstrasi. PkM ini dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, berikut adalah rincian kegiatan persiapan yang dilakukan:

- a. Pendekatan kepada penanggung jawab pihak Puskesmas Tajinan dan kader kesehatan;
- b. Secara bersama-sama dengan mitra menyusun skala prioritas permasalahan yang dialami;
- c. Menindaklanjuti kesepakatan yang diputuskan secara bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan.

Pemberdayaan kader kesehatan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia melalui pembuatan sirup *curcumin*

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan setelah adanya diskusi dan kesepakatan mengenai jadwal pelaksanaan serta solusi atas prioritas permasalahan yang dihadapi. Solusi yang telah disepakati dari permasalahan yang ada adalah pemberian edukasi dan pelatihan mengenai cara mengolah herbal lokal: kunyit/*curcumin*, rincian kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Pertemuan 1
  - Pre-test
  - Edukasi mengenai manfaat herbal lokal: kunyit kuning/*curcumin* sebagai alternatif atau pendamping obat kimia.
- b. Pertemuan 2
  - Mengajarkan kepada Kader cara mengolah herbal lokal: kunyit/*curcumin*
- c. Pertemuan 3
  - Mendemonstrasikan proses pembuatan sirup *curcumin*
  - Post-test

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM ini adalah sebagai solusi untuk meningkatkan dan pemahaman kader kesehatan lansia terkait manfaat herbal lokal: kunyit kuning/*curcumin* sebagai alternatif atau pendamping obat kimia; dan ketrampilan kader kesehatan tentang cara mengolah herbal lokal: kunyit/*curcumin* menjadi sirup. Peningkatan pengetahuan kader kesehatan dinilai melalui pre dan posttest yang dilakukan pada pertemuan pertama dan ketiga kegiatan PkM, hal ini dilakukan untuk melihat apakah tujuan pertama kegiatan PkM ini telah berhasil. Berikut adalah hasil pre dan posttest kegiatan PkM yang telah dilaksanakan:

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan Kader tentang fungsi kognitif lansia dan pembuatan sirup *curcumin* Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori	Fungsi Kognitif Lansia Dan Pembuatan Sirup Curcumin	
	Sebelum	Sesudah
Baik	14 (32%)	22 (50%)
Cukup	11 (25%)	13 (30%)
Kurang	19 (43%)	9 (20%)
<b>Jumlah</b>	<b>44 (100%)</b>	<b>44 (100%)</b>

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan kader kesehatan terkait konsep fungsi kognitif lansia dan pembuatan sirup setelah diberikan edukasi. Pada konsep fungsi kognitif lansia dan pembuatan sirup, sebelum edukasi sebagian besar kader berada pada kategori kurang dan baik, sedangkan setelah edukasi mayoritas kader berada pada kategori baik (50%), disertai penurunan proporsi kategori kurang dan peningkatan kategori cukup. Pelaksanaan pre dan posttest ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan kader kesehatan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Berdasarkan data di atas maka tujuan pertama dalam kegiatan PkM ini telah berhasil dalam hal meningkatkan pengetahuan kader kesehatan.

Dalam perspektif pendidikan kesehatan modern, peningkatan pengetahuan merupakan luaran utama dari proses pembelajaran yang efektif dan menjadi prasyarat perubahan sikap serta praktik kesehatan. Literatur mutakhir menegaskan bahwa pendidikan kesehatan tidak lagi dipahami sebagai proses transfer informasi semata, melainkan sebagai proses pembelajaran aktif yang melibatkan interaksi sosial, pengalaman belajar, dan refleksi peserta (Lamb, J., Smith, R., & Brown, 2024). Pendekatan ini sejalan dengan pelaksanaan pelatihan yang mendorong partisipasi aktif kader melalui diskusi dan tanya jawab, sehingga memperkuat internalisasi materi yang diberikan.

Pemberdayaan kader kesehatan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia melalui pembuatan sirup *curcumin*



**Gambar 1.** Penyampaian materi mengenai manfaat herbal lokal: kunyit kuning/*curcumin* sebagai alternatif atau pendamping obat kimia

**Tabel 2.** Tingkat Keterampilan Kader Kesehatan dalam Pembuatan Sirup *Curcumin*

Kategori	Pembuatan Sirup <i>Curcumin</i>
Sangat Baik	28 (64%)
Baik	16 (36%)
Cukup	0 (0%)
Kurang	0 (0%)
Sangat Kurang	0 (0%)
<b>Jumlah</b>	<b>44 (100%)</b>

Tabel 2 menggambarkan perubahan nilai keterampilan kader kesehatan setelah diberikan pelatihan. Nilai keterampilan Kader Kesehatan menunjukkan sebagian besar berada pada kategori sangat baik (64%).

Teori *Social Cognitive Theory* (SCT) menjelaskan bahwa pembelajaran terjadi melalui interaksi timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (Sampaio et al., 2021). Observasi, pengalaman langsung, dan *social modeling* menjadi komponen penting dalam meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri peserta terhadap suatu perilaku kesehatan (Bandura, 1986). Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan nilai post-test dan antusiasme kader menunjukkan bahwa proses pembelajaran telah berjalan sesuai prinsip SCT, di mana kader tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memahami konteks penerapan kunyit kuning sebagai terapi pendamping secara aman dan rasional.

Dalam konteks pendidikan kesehatan modern, keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari kemampuan peserta dalam menerapkan keterampilan secara nyata (*skill-based learning*) (Yafet Pradikatama, Emy Sutyarsih, 2021). Literatur terkini menegaskan bahwa pembelajaran yang efektif harus mencakup domain kognitif, afektif, dan psikomotor, terutama dalam pelatihan kesehatan berbasis komunitas (World Health Organization, 2003). Hasil redemonstrasi yang sangat baik menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil mencapai domain psikomotor secara optimal.

Pemberdayaan kader kesehatan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia melalui pembuatan sirup *curcumin*



**Gambar 2.** Demonstrasi cara mengolah herbal lokal: kunyit/*curcumin*

Faktor yang mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pelatihan adalah Dukungan dari pihak Puskesmas Tajinan Kab. Malang, Kepala desa dan Ketua Tim Penggerak PKK desa Gunungronggo sehingga memberikan rasa percaya diri kepada kader dan mendorong pelaksanaan kegiatan yang berkelanjutan. Materi pelatihan yang diberikan, seperti manfaat herbal lokal: kunyit kuning/*curcumin* sebagai alternatif atau pendamping obat kimia, disusun dengan pendekatan praktis dan kontekstual sesuai dengan tugas kader di lapangan. Hal ini memudahkan peserta untuk menyerap materi dan mengaplikasikannya secara langsung. Kendala yang dihadapi tidak semua peserta memiliki latar belakang pendidikan yang sama. Beberapa kader mengalami kesulitan memahami istilah-istilah medis yang digunakan dalam materi, sehingga membutuhkan penjelasan berulang dan adaptasi bahasa oleh fasilitator.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan memberikan kontribusi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Hal ini terlihat dari hasil yang dicapai, yaitu meningkatnya pengetahuan para kader kesehatan tentang pemanfaatan herbal lokal kunyit/*curcumin* dengan hasil menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 66,14 dan post-test sebesar 76,14, sehingga terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 10 poin, serta keterampilan mereka dalam melakukan demonstrasi cara mengolah herbal lokal: kunyit/*curcumin* sesuai dengan panduan modul yang telah diberikan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut sangat bermanfaat untuk membantu kader kesehatan menjadi lebih mandiri dalam mengenali dan mengidentifikasi masalah kesehatan yang mungkin muncul, sebagai langkah preventif untuk mewujudkan masyarakat yang tangguh di bidang kesehatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik, sebagaimana terlihat dari antusiasme peserta yang hadir serta sikap kooperatif mereka dalam mengikuti setiap tahapan pertemuan yang diadakan. Hasil evaluasi pencapaian yang menunjukkan perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest membuktikan adanya peningkatan pemahaman para kader kesehatan lansia.

Rekomendasi dari kegiatan ini diharapkan kader menerapkan pelatihan saat Posyandu Lansia, misalnya setiap bulan membuat sirup kunyit/*curcumin* sederhana untuk dikenalkan kepada lansia sambil memberikan edukasi singkat tentang manfaatnya bagi daya ingat. Kader juga perlu memperhatikan keamanan bahan dan takaran, serta menyarankan lansia dengan penyakit tertentu untuk konsultasi terlebih dahulu. Selain itu, kader dapat membuat catatan sederhana seperti jumlah lansia yang mencoba, respon atau keluhan setelah konsumsi, sebagai bahan evaluasi kegiatan berikutnya.

Pemberdayaan kader kesehatan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia melalui pembuatan sirup *curcumin*

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, pengelola, perawat, dan kader kesehatan serta seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bai, Y., et al. (2024). The Relationship Between Social Isolation and Cognitive Frailty Among Community-Dwelling Older Adults: The Mediating Role of Depressive Symptoms. *Pub Med Central*. [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11192202/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11192202/?utm_source=chatgpt.com)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Divino da Rocha, M., Pereira Dias Viegas, F., Cristina Campos, H., Carolina Nicastro, P., Calve Fossaluzza, P., Alberto Manssour Fraga, C., J. Barreiro, E., & Viegas, C. (2012). The Role of Natural Products in the Discovery of New Drug Candidates for the Treatment of Neurodegenerative Disorders II: Alzheimers Disease. *CNS & Neurological Disorders - Drug Targets*, 10(2), 251–270. <https://doi.org/10.2174/187152711794480429>. <https://doi.org/10.2174/187152711794480429>
- Dyahariesti, N., Yuswantina, R., & Lestari, I. P. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan bagi Lansia. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3447>
- Fauziah., H. (2016). Terapi modalitas dan efektivitasnya pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 101–110.
- Lamb, J., Smith, R., & Brown, K. (2024). Public health education using social learning theory: A systematic scoping review. *BMC Public Health*, 24(1906). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-19333-9>
- Luthfa, I. (2018). Peran Keluarga Merawat Lansia Pasca Stroke. *Unissula Press*, 1(1), 62–69. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/viewFile/2888/2102>
- Mehla, J., Gupta, P., Pahuja, M., Diwan, D., & Diksha, D. (2020). Indian medicinal herbs and formulations for Alzheimer’s disease, from traditional knowledge to scientific assessment. *Brain Sciences*, 10(12), 1–31. <https://doi.org/10.3390/brainsci10120964>
- Prima, D. R., Safirha, A. A., Nuraini, S., & Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.115>
- Redjeki, S. (2021). sudah berumur ; tua . Menurut Peraturan- an Menteri Sosial Nomor 5 Tahun 2019 ( Permensos 5 / 2019 ) tentang Pengelolaan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial , Lanjut Usia Terlantar adalah “ seseorang yang berusia 60 ( enam puluh ) tahun atau lebih , karena. *Jurnal Pussdiklat Kesos*, 18, 87–98.
- Sampaio, A., Marques-Aleixo, I., Seabra, A., Mota, J., & Carvalho, J. (2021). Physical exercise for individuals with dementia: potential benefits perceived by formal caregivers. *BMC Geriatrics*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01938-5>
- Silvestro S dkk. (2021). *A State of the Art of Antioxidant Properties of Curcuminoids tinjauan mekanisme molekuler*. [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8003642/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8003642/?utm_source=chatgpt.com)
- Wang W, Zhao R, Liu B, L. K. (2025). The effect of *curcumin* supplementation on cognitive function. (meta-analisis terupdate). *Pub Med Central*.
- World Health Organization. (2003). *Adherence to long-term therapies: Evidence for action*. <https://www.who.int/publications/i/item/adherence-to-long-term-therapies-evidence-for-action>
- Yafet Pradikatama, Emy Sutiyarsih, E. L. (2021). PELATIHAN KADER KESEHATAN TENTANG TERAPI THOUGHT STOPPING UNTUK MENGATASI KECEMASAN DI DUSUN WONOSARI, DESA PANDANSARI KECAMATAN PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanis*, 6(2), 18–22.

Pemberdayaan kader kesehatan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia melalui pembuatan sirup *curcumin*