

## Gerakan Sehat Bebas Penyakit Kolesterol: Pemanfaatan Rimpang Kunyit dalam Menu Harian Masyarakat Desa Bua Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo

Mohamad Aprianto Paneo<sup>1\*</sup>, Ishak Isa<sup>2</sup>, Multiani S. Latif<sup>3</sup>, Nurain Thomas<sup>4</sup>,  
Muhammad Taupik<sup>5</sup>, Mohamad Adam Mustapa<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Farmasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,  
Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

\* Penulis Korespondensi. Email: [apriyanto07@ung.ac.id](mailto:apriyanto07@ung.ac.id)

### ABSTRAK

Kolesterol tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Upaya pencegahan kolesterol perlu dilakukan secara promotif dan preventif, salah satunya melalui pemanfaatan pangan fungsional seperti rimpang kunyit (*Curcuma longa*). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo, mengenai pencegahan penyakit kolesterol melalui integrasi kunyit dalam menu harian. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui ceramah, edukasi, dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan mencakup definisi kolesterol, faktor risiko, serta manfaat kunyit bagi kesehatan. Demonstrasi pembuatan minuman herbal kunyit dilakukan untuk memberikan pengalaman praktis kepada peserta. Edukasi dilengkapi dengan leaflet yang memuat panduan konsumsi kunyit dan pola makan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat yang tercermin dari partisipasi aktif selama diskusi dan antusiasme mencoba olahan kunyit. Peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bahaya kolesterol dan cara pencegahannya secara alami. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pemanfaatan kunyit dapat menjadi intervensi sederhana, murah, dan berkelanjutan dalam mencegah penyakit kolesterol. Kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat dalam mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)

**Kata Kunci:** Kolesterol, Kunyit, Pengabdian masyarakat, Edukasi kesehatan, Desa Bua Gorontalo

**Diterima:**  
13-09-2025

**Disetujui:**  
29-09-2025

**Online:**  
29-09-2025

### ABSTRACT

High cholesterol is one of the major risk factors for cardiovascular diseases, which remain the leading cause of death in Indonesia. Cholesterol prevention efforts must be carried out through promotive and preventive measures, one of which is the utilization of functional foods such as turmeric rhizome (*Curcuma longa*). This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of the residents of Bua Village, Batudaa District, Gorontalo Regency, regarding cholesterol prevention through the integration of turmeric into daily diets. The implementation method used a participatory approach through lectures, education sessions, and interactive discussions. The delivered materials included the definition of cholesterol, its risk factors, and the health benefits of turmeric. A live demonstration on how to prepare turmeric herbal drinks was conducted to provide participants with practical experience. The educational session was complemented with leaflets containing guidance on turmeric consumption and healthy dietary patterns. The results showed an increase in community

knowledge, as evidenced by active participation during discussions and enthusiasm in trying turmeric preparations. Participants gained a better understanding of the dangers of high cholesterol and natural prevention strategies. In conclusion, turmeric consumption can serve as a simple, affordable, and sustainable intervention for cholesterol prevention. This program also strengthened collaboration between universities, local government, and the community in supporting the Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)

Copyright © 2025 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmicare Society

**Keywords:** Cholesterol, Turmeric, Community\_service, Health\_education, Bua\_village\_Gorontalo

**Received:**

2025-09-13

**Accepted:**

2025-09-29

**Online:**

2025-09-29

## 1. Pendahuluan

Kolesterol merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin sering ditemui di masyarakat Indonesia. Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi dislipidemia di Indonesia mencapai 28,4% pada kelompok usia  $\geq 15$  tahun. Tingginya kadar kolesterol dalam darah menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan aterosklerosis, yang menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia menurut WHO. Hal ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan sejak dini, termasuk melalui perbaikan pola makan dan gaya hidup masyarakat [1-3]

Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo, merupakan salah satu wilayah pedesaan dengan karakteristik masyarakat yang beberapa di antaranya masih memiliki gaya konsumsi makanan tinggi lemak, seperti santan, gorengan, dan daging berlemak. Kebiasaan ini, ditambah kurangnya aktivitas fisik, berpotensi meningkatkan angka kejadian hiperkolesterolemia di wilayah tersebut [4-6].

Upaya pencegahan kolesterol tidak hanya dilakukan melalui pengobatan farmakologis, tetapi juga dapat dioptimalkan melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis bahan alami yang mudah dijangkau masyarakat. Salah satu bahan alami yang potensial adalah rimpang kunyit (*Curcuma longa*). Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki efek hipolipidemik, antioksidan, dan antiinflamasi. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa konsumsi kunyit secara teratur dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL, serta meningkatkan kadar HDL dalam darah [7-11].

Pemanfaatan rimpang kunyit sebagai bagian dari menu harian merupakan salah satu strategi sederhana yang dapat diterapkan oleh masyarakat pedesaan. Selain mudah didapat karena merupakan tanaman lokal yang banyak dibudidayakan di Gorontalo, kunyit juga dapat diolah dalam berbagai bentuk menu seperti sayur, jamu, maupun minuman herbal. Integrasi kunyit dalam pola makan diharapkan tidak hanya menjadi solusi kesehatan tetapi juga membentuk kebiasaan konsumsi pangan fungsional yang berkelanjutan [12-15].

Namun, pemanfaatan kunyit di masyarakat saat ini masih bersifat sporadis dan cenderung hanya digunakan sebagai bumbu dapur, bukan sebagai intervensi kesehatan. Kurangnya edukasi tentang manfaat ilmiah kunyit dan cara pengolahan yang tepat membuat masyarakat belum memanfaatkannya secara optimal. Padahal, jika diberikan informasi yang benar, masyarakat dapat mengolah kunyit menjadi menu yang sehat, menarik, dan diterima oleh semua kalangan, termasuk anak-anak dan lansia [16-19].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman mengenai hubungan antara pola makan dengan kesehatan jantung, sekaligus memberikan edukasi praktis tentang cara mengolah kunyit. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya mencegah

penyakit kolesterol dengan cara yang alami, murah, dan mudah diaplikasikan [16,19-22].

Selain itu, kegiatan ini mendukung program pemerintah melalui Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang mendorong masyarakat melakukan perilaku hidup sehat, termasuk konsumsi pangan bergizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Dengan memanfaatkan potensi kunyit sebagai pangan fungsional, program ini sekaligus mendukung kemandirian kesehatan berbasis sumber daya lokal [12,23].

Pendekatan berbasis komunitas sangat relevan dilakukan karena memungkinkan keterlibatan aktif masyarakat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Melalui pelatihan dan penyuluhan, warga Desa Bua tidak hanya menjadi penerima informasi tetapi juga pelaku perubahan perilaku kesehatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih berkelanjutan.

Kegiatan ini juga memiliki nilai tambah dari sisi ekonomi. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan manfaat kunyit, peluang usaha kecil seperti pembuatan jamu kunyit, serbuk kunyit instan, atau olahan pangan sehat berbasis kunyit dapat berkembang di desa. Hal ini dapat meningkatkan pendapatan keluarga dan mendukung ekonomi lokal.

Dengan demikian, penyusunan program Gerakan Sehat Bebas Penyakit Kolesterol melalui pemanfaatan kunyit di Desa Bua diharapkan dapat menjadi model intervensi kesehatan berbasis pangan lokal yang dapat direplikasi di desa-desa lain di Kabupaten Gorontalo. Program ini diharapkan tidak hanya menurunkan risiko penyakit kolesterol, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode ceramah, edukasi, dan diskusi untuk memastikan keterlibatan aktif masyarakat serta transfer pengetahuan yang efektif. Kegiatan dilaksanakan pada 02 Agustus 2025, pukul 09.00 WITA – selesai, bertempat di Aula Kantor Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo.

### **1. Persiapan kegiatan**

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi antara tim pengabdian, pihak pemerintah desa, dan ketua jurusan Farmasi Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Koordinasi ini mencakup penyusunan jadwal, persiapan materi, pembuatan media edukasi (slide presentasi, leaflet tentang kolesterol dan manfaat kunyit), serta pengadaan bahan percontohan olahan kunyit. Selain itu, dilakukan identifikasi sasaran peserta yang terdiri dari perangkat desa, tokoh masyarakat, ibu-ibu PKK, remaja karang taruna, dan masyarakat umum.

### **2. Pelaksanaan kegiatan**

Kegiatan diawali dengan sambutan Kepala Desa Bua dan Ketua Jurusan Farmasi UNG untuk memberikan dukungan moral dan menegaskan pentingnya gerakan hidup sehat. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi inti melalui metode ceramah yang interaktif, mencakup topik:

- Definisi dan dampak kolesterol tinggi terhadap kesehatan.
- Faktor risiko dan kebiasaan hidup yang memengaruhi kadar kolesterol.
- Peran pangan fungsional, khususnya rimpang kunyit, dalam menurunkan kolesterol.
- Demonstrasi sederhana cara mengolah kunyit menjadi minuman herbal sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode ceramah didukung dengan media audiovisual untuk memudahkan pemahaman. Setelah sesi penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan masyarakat untuk menggali pengalaman, kendala, dan persepsi mereka terkait upaya pencegahan kolesterol. Diskusi ini menjadi sarana pertukaran pengetahuan dua arah, sehingga masyarakat tidak hanya menerima informasi tetapi juga dapat menyampaikan kebutuhan dan harapan mereka.

### **3. Edukasi interaktif**

Selain ceramah, diberikan leaflet edukasi berisi panduan singkat tentang menu sehat bebas kolesterol, takaran konsumsi kunyit yang dianjurkan, serta tips pola hidup sehat. Tim pengabdian juga mengajak peserta mencoba olahan kunyit yang telah disiapkan, sehingga masyarakat dapat merasakan langsung manfaat dan cita rasa minuman herbal tersebut.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil**



**Gambar 1.** Foto bersama peserta dan perangkat desa bua



**Gambar 2.** Sambutan dari ketua jurusan Farmasi FOK UNG



Gambar 3. Materi dari Bapak Mohamad Aprianto Paneo, M.Farm.,Apt



Gambar 4. Diskusi dan tanya jawab dengan peserta kegiatan

### Mengapa Kunyit Efektif Menurunkan Kolesterol?

- Meningkatkan Metabolisme Lemak: Kurkumin dalam kunyit dapat memperbaiki fungsi hati dan mempercepat proses pemecahan lemak dalam tubuh.
- Antioksidan: Membantu mengurangi radikal bebas yang dapat merusak sel tubuh dan memperburuk kondisi kolesterol tinggi.
- Mencegah Pembekuan Darah: Kunyit membantu melancarkan sirkulasi darah dan mencegah pembekuan darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung.

### CARA KONSUMSI YANG DISARANKAN:

- Untuk hasil yang optimal, konsumsi kunyit secara rutin namun tidak berlebihan.
- Jangan mengonsumsi lebih dari 1-2 gram kunyit per hari (setara dengan 1/2 sendok teh bubuk kunyit).

## Manfaat Kunyit

UNTUK PENYAKIT KOLESTEROL

FARMASI UNG

## Apa Itu Kunyit?

Kunyit (*Curcuma longa*) adalah tanaman rempah yang sudah dikenal sejak lama dalam dunia pengobatan tradisional.

Rimpang kunyit, yang merupakan bagian akar dari tanaman ini, mengandung senyawa aktif bernama kurkumin yang memiliki banyak manfaat kesehatan.

### Manfaat Kunyit untuk Kolesterol

Kunyit dikenal efektif dalam menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

Senyawa kurkumin dalam kunyit memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang dapat membantu mengurangi peradangan di pembuluh darah, sehingga berperan penting dalam pencegahan penyakit jantung.

Gambar 5. Flyer manfaat kunyit untuk penyakit kolesterol

## **Pembahasan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema Gerakan Sehat Bebas Penyakit Kolesterol di Desa Bua menunjukkan bahwa tahapan persiapan yang matang menjadi kunci keberhasilan kegiatan. Koordinasi antara tim pengabdian, pihak pemerintah desa, dan ketua jurusan Farmasi UNG menciptakan sinergi yang baik, sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Penyusunan jadwal yang tepat, pembuatan media edukasi, dan pengadaan bahan percontohan olahan kunyit memudahkan peserta memahami materi secara komprehensif. Persiapan yang baik juga membantu menciptakan suasana kegiatan yang tertib dan terstruktur.

Tahap pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan sambutan kepala desa dan ketua jurusan memberikan pengaruh positif bagi keterlibatan peserta. Kehadiran pemangku kebijakan menambah legitimasi kegiatan, meningkatkan kepercayaan masyarakat, serta memperkuat pesan bahwa gerakan hidup sehat merupakan prioritas bersama.

Penyampaian materi secara ceramah yang disertai media audiovisual membuat peserta lebih mudah memahami konsep kolesterol, faktor risikonya, serta pentingnya mengonsumsi kunyit sebagai salah satu cara pencegahan alami. Sesi demonstrasi pembuatan olahan kunyit menjadi daya tarik tersendiri karena bersifat praktis dan aplikatif [24,25]. Peserta dapat melihat secara langsung cara mengolah kunyit menjadi minuman sehat yang bisa diterapkan di rumah masing-masing. Kegiatan ini memperkuat konsep edukasi berbasis pengalaman (*experiential learning*), yang lebih efektif dibandingkan penyampaian teori saja. Peserta menjadi lebih termotivasi untuk mencoba mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh.

Metode diskusi dan tanya jawab yang dilakukan setelah penyampaian materi berhasil menggali pengalaman serta kebiasaan masyarakat dalam mengatur pola makan. Hal ini memungkinkan tim pengabdian menyesuaikan rekomendasi yang diberikan dengan kondisi nyata di lapangan. Keterlibatan aktif peserta selama diskusi menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat terhadap isu kesehatan ini. Interaksi dua arah juga mendorong masyarakat untuk berkomitmen menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan [26–28]. Secara keseluruhan, kombinasi metode ceramah, edukasi interaktif, dan diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Bua tentang bahaya kolesterol serta manfaat kunyit. Kegiatan ini bukan hanya memberikan edukasi kesehatan, tetapi juga membangun jejaring kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat. Hal ini diharapkan dapat menjadi langkah awal terbentuknya gerakan komunitas yang konsisten dalam mendorong pola makan sehat dan pencegahan penyakit tidak menular di tingkat desa.

## **4. Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat Gerakan Sehat Bebas Penyakit Kolesterol di Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan kolesterol melalui pemanfaatan rimpang kunyit. Metode ceramah, edukasi interaktif, dan diskusi terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara komprehensif dan mendorong partisipasi aktif peserta. Demonstrasi pengolahan kunyit menjadi minuman herbal memberikan pengalaman praktis yang dapat diterapkan sehari-hari. Kolaborasi antara tim pengabdian, pemerintah desa, dan masyarakat menjadi langkah strategis membangun kebiasaan hidup sehat berbasis sumber daya lokal untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Gorontalo melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM UNG) dan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pemerintah Desa Bua, Kecamatan Batudaa, Kabupaten Gorontalo, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Penghargaan khusus diberikan kepada dosen-dosen Farmasi UNG yang turut terlibat dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan secara kolaboratif.

### Referensi

- [1] Adisasmito W, Amir V, Atin A, Megraini A, Kusuma D. Geographic and socioeconomic disparity in cardiovascular risk factors in Indonesia: Analysis of the basic health research 2018. *BMC Public Health* 2020;20:1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09099-1>.
- [2] Du Z, Qin Y. Dyslipidemia and Cardiovascular Disease: Current Knowledge, Existing Challenges, and New Opportunities for Management Strategies. *J Clin Med* 2023;12:12-5. <https://doi.org/10.3390/jcm12010363>.
- [3] Fakhrul Alam LCDM. Dyslipidemia Associated with Hypertension Increases the Risks for Coronary Heart Disease: A Case-Control Study in a tertiary level hospital in Bangladesh. *J Med Sci Clin Res* 2021;09. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v9i2.19>.
- [4] Abu Bakar NAF, Ahmad A, Wan Musa WZ, Shahril MR, Wan-Arfah N, Abdul Majid H, et al. Association between a dietary pattern high in saturated fatty acids, dietary energy density, and sodium with coronary heart disease. *Sci Rep* 2022;12:1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17388-5>.
- [5] Faith NN, Prisca T, Abdillahi A. Dietary practices, habits and physical activity levels of the Swahili community, Kenya in relation to obesity and chronic diseases of lifestyle. *African J Food Sci* 2018;12:323-35. <https://doi.org/10.5897/ajfs2017.1642>.
- [6] Musaiger AO. Diet and prevention of coronary heart disease in the Arab Middle East countries. *Med Princ Pract* 2002;11:9-16. <https://doi.org/10.1159/000066415>.
- [7] Pomalango ZB, Paneo MA, Pakaya N, Aman LO, Hutuba AH. Cholesterol-Lowering Effects of Turmeric Effervescent Dosage in Preventing Atherosclerosis 2025;10.
- [8] Qin S, Huang L, Gong J, Shen S, Huang J, Ren H, et al. Efficacy and safety of turmeric and curcumin in lowering blood lipid levels in patients with cardiovascular risk factors: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr J* 2017;16:1-10. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0293-y>.
- [9] jarhazadeh M, Alavinejad P, Farsi F, Husain D, Rezazadeh A. The effect of turmeric on lipid profile, malondialdehyde, liver echogenicity and enzymes among patients with nonalcoholic fatty liver disease: a randomized double blind clinical trial. *Diabetol Metab Syndr* 2021;13:1-9. <https://doi.org/10.1186/s13098-021-00731-7>.
- [10] Boroumand N, Samarghandian S, Hashemy SI. Immunomodulatory, anti-inflammatory, and antioxidant effects of curcumin. *J HerbMed Pharmacol* 2018;7:211-9. <https://doi.org/10.15171/jhp.2018.33>.

- [11] Deng Z, Yang K, Cai X, Mei H, Xiao H, Gao W. The beneficial effects of curcumin supplementation on blood lipid levels among patients with metabolic related diseases in Asia area: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Sustain Food Syst* 2023;7. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2023.1167913>.
- [12] Sharifi-Rad J, Rayess Y El, Rizk AA, Sadaka C, Zgheib R, Zam W, et al. Turmeric and Its Major Compound Curcumin on Health: Bioactive Effects and Safety Profiles for Food, Pharmaceutical, Biotechnological and Medicinal Applications. *Front Pharmacol* 2020;11:1-24. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01021>.
- [13] Rahmat E, Lee J, Kang Y. Javanese Turmeric (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.): Ethnobotany, Phytochemistry, Biotechnology, and Pharmacological Activities. *Evidence-Based Complement Altern Med* 2021;2021. <https://doi.org/10.1155/2021/9960813>.
- [14] Enemor VHA, Ogbodo UC, Nworji OF, Ezeigwe OC, Okpala CO, Iheonunekwu GC. Evaluation of the Nutritional Status and Phytomedicinal Properties of Dried Rhizomes of Turmeric (*Curcuma longa*). *J Biosci Med* 2020;08:163-79. <https://doi.org/10.4236/jbm.2020.88015>.
- [15] Umartani LA, Nahdi MS. Ethnobotanical Study of Edible Plant Communities on the Slopes of Mount Merapi and Merbabu, Indonesia. *Biol Med Nat Prod Chem* 2021;10:33-9. <https://doi.org/10.14421/biomedich.2021.101.33-39>.
- [16] M.L DA, Dua DA, Reddy DC, Rajarathnam DBN, Kumar DM, J DL. Curcumin – a golden double edged sword! *IOSR J Dent Med Sci* 2016;15:24-7. <https://doi.org/10.9790/0853-1509112427>.
- [17] Rathore S, Mukim M, Sharma P, Devi S, Chandra Nagar J, Khalid M. Curcumin: A Review for Health Benefits. *Int J Res Rev* 2020;7:1.
- [18] Hamidpour R, Hamidpour S, Hamidpour M, Sohraby M, Hamidpour R. Turmeric (*Curcuma longa*): From a Variety of Traditional Medicinal Applications to its Novel Roles as Active Antioxidant, Anti-Inflammatory, Anti-Cancer and Anti-Diabetes. *Int J Pharmacol Phytochem Ethnomedicine* 2015;1:37-45. <https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ijppe.1.37>.
- [19] Sahoo JP, Behera L, Praveena J, Sawant S, Mishra A, Sharma SS, et al. The Golden Spice Turmeric (*Curcuma longa*) and Its Feasible Benefits in Prospering Human Health – A Review. *Am J Plant Sci* 2021;12:455-75. <https://doi.org/10.4236/ajps.2021.123030>.
- [20] Cox FF, Misiou A, Vierkant A, Ale-Agha N, Grandoch M, Haendeler J, et al. Protective Effects of Curcumin in Cardiovascular Diseases – Impact on Oxidative Stress and Mitochondria. *Cells* 2022;11. <https://doi.org/10.3390/cells11030342>.
- [21] Surma S, Sahebkar A, Urbański J, Penson PE, Banach M. Curcumin - The Nutraceutical With Pleiotropic Effects? Which Cardiometabolic Subjects Might Benefit the Most? *Front Nutr* 2022;9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.865497>.
- [22] Pertiwi D, Sampurna S, Nisa' M. Pengecekan Kadar Asam Urat dan Kolesterol serta Penyuluhan Mengenai Hiperurisemia dan Hiperkolesterol pada Komunitas Jantung Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *J ABDIMAS-KU J Pengabdian Masy Kedokt* 2023;2:43. <https://doi.org/10.30659/abdmasku.2.2.43-51>.
- [23] Irawan A, Hidayat A, Hariyadi J. Culture And Community Partnership Approach to Making a Healthy Indonesian Society (GERMAS) With The Helix Method. *South East Asia Nurs Res* 2020;2:8. <https://doi.org/10.26714/seanr.2.4.2020.8-19>.
- [24] Marlina PWN, Wulandari AMP. Cakrawala“Cegah Kolesterol Dengan Waspada Konsumsi Lemak.” *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Masyarakat)* R 2023;6:322-7. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v6i2.2065>.

- [25] Fabanyo RA, Agung IG. Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Minuman Kesehatan Temulawak untuk Peningkatan Imunitas dan Pencegahan Penyakit pada Masyarakat. *J Kreat Pengabd Kpd Masy* 2023;6:2706-22. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9998>.
- [26] Fitri M, Tasya, Yuliani S, Leni, Randong MF, Aryasari P, et al. Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus J Pengabd Kpd Masy* 2022;1:11-5. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>.
- [27] Sumarna U, Rosidin U, Senjaya S, Nurhakim F. Penyuluhan tentang Manfaat Pola Makan Gizi Seimbang bagi Kesehatan di RW 05 Desa Pasawahan Garut. *J Kreat Pengabd Kpd Masy* 2023;6:2310-21. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9812>.
- [28] Nurdilla H, Oktaviola A, Auliya H, Selaras P, Titisari PW. Community Education Engagement Journal. *Community Educ Engagem J* 2020;2:73-82.