



## Pelatihan Pembuatan Jamu Kunyit Asam dan Beras Kencur Instan di SMK Harapan Massa Depok

Desy Muliana Wenas\*, Erwi Putri Setyaningsih, Ika Maruya Kusuma, Ritha Widya Pratiwi, Kurniatul Hasanah dan Saiful Bahri

Institut Sains dan Teknologi Nasional (Farmasi, ISTN), Jl. Moh Kahfi II Jagakarsa, Jakarta Selatan, Indonesia, 12640

\*Email koresponden: [desywenas@istn.ac.id](mailto:desywenas@istn.ac.id)

### ARTIKEL INFO

Article history  
Received: 29 Jul 2025  
Accepted: 11 Okt 2025  
Published: 30 Nov 2025

### Kata kunci:

Asam;  
Beras;  
Jamu;  
Kencur;  
Kunyit

### Keywords:

Kencur;  
Jamu;  
Rice;  
Tamarind;  
Turmeric

### ABSTRAK

**Background:** Jamu merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Kunyit asam dan beras kencur merupakan jamu dengan manfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan siswa remaja di usia sekolah. Kegiatan PKM ini dimaksudkan agar para siswa SMK Harapan Massa dapat mengerti cara pembuatan jamu instan kunyit asam dan beras kencur serta pemahaman terkait pemanfaatannya. **Metode:** 58 responden mengikuti pelatihan pembuatan jamu kunyit asam dan beras kencur instan. Kuesioner digunakan sebagai tolak ukur tingkat pengetahuan para siswa SMK Harapan Massa. **Hasil:** Terjadi kenaikan nilai skor kuesioner yang menunjukkan peningkatan pengetahuan responden yang menjalani pre-test maupun post-test yaitu 87% (pre-test) menjadi 90% (post-test). **Kesimpulan:** Pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan terkait cara persiapan, pembuatan, manfaat serta cara aman konsumsi jamu kunyit asam dan beras kencur bagi para siswa SMK Harapan Massa. Pengetahuan dan wawasan siswa SMK Harapan Massa dalam khasiat jamu, persiapan dan pembuatan, serta cara konsumsi jamu yang aman.

### ABSTRACT

**Background:** Jamu is an ancestral heritage of the Indonesian people that has important health benefit. Kunyit Asam (turmeric and tamarind) and Beras Kencur (rice and aromatic ginger) are two types of jamu that can help maintain and improve the health of adolescent students. This community service activity aims to help the students of SMK Harapan Massa understand how to make turmeric-tamarind and rice-kencur instant herbal drinks, as well as to grasp their uses and benefits. **Method:** Fifty-eight respondents participated in a training session focused on making instant kunyit asam and beras kencur. The questionnaire is used as a benchmark to measure the knowledge level of the students at SMK Harapan Massa. **Results:** There was an increase in questionnaire scores, indicating an improvement in the knowledge of respondents who completed both the pre-test and post-test, such as 87% (pre-test) menjadi 90% (post-test). **Conclusions:** The jamu workshop had enhance the students' knowledge and understanding of the benefits, preparation, production, and safe consumption methods of jamu.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) hingga tahun 2025 masih menjadi penyakit paling dominan di Kota Depok, baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Depok, ISPA menduduki peringkat pertama dalam jumlah kunjungan pasien di puskesmas dan fasilitas kesehatan primer, terutama selama musim pancaroba (peralihan musim) dan musim hujan. Kondisi termasuk gejala pilek, sinusitis, dan faringitis yang umumnya disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri (Prawitasari et al., 2025).

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) hingga tahun 2025 masih menjadi penyebab utama gangguan kesehatan pasien di fasilitas pelayanan kesehatan primer di Kota Depok dengan kategori penyakit menular. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Depok (2025), ISPA menyumbang lebih dari 30% dari total kasus rawat jalan, terutama menyerang kelompok usia anak dan remaja. Faktor risiko utama meliputi tingginya polusi udara (PM 2.5), kepadatan penduduk, perubahan iklim, serta kondisi lingkungan sekolah yang kurang mendukung ventilasi udara yang baik. Wilayah urban seperti Depok, yang berbatasan langsung dengan Jakarta, mengalami beban ganda akibat mobilitas tinggi dan paparan polutan, menjadikan populasi pelajar sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap infeksi saluran pernapasan. ISPA dapat menimbulkan gejala ringan hingga berat, seperti demam, batuk, hidung tersumbat, dan sakit tenggorokan, yang sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari pelajar (Prawitasari et al., 2025).

Kondisi ini berdampak signifikan terhadap aktivitas belajar siswa SMA, di mana seringkali episode ISPA menyebabkan absensi, penurunan konsentrasi, dan penurunan prestasi akademik. Remaja usia sekolah (12–18 tahun) memiliki sistem imun yang masih berkembang dan berada dalam lingkungan sosial yang padat, mempercepat penularan melalui droplet (Hidayah et al., 2023). Selain intervensi medis konvensional, penguatan daya tahan tubuh melalui pendekatan tradisional seperti konsumsi jamu herbal—khususnya kunyit asam dan beras kencur—menjadi strategi pencegahan yang relevan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kandungan kurkumin dalam kunyit dan minyak atsiri dalam kencur memiliki sifat imunomodulator, anti-inflamasi, dan antiviral ringan yang berpotensi menurunkan risiko dan keparahan ISPA (Harfiani et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam peran jamu tradisional sebagai bagian dari upaya preventif kesehatan remaja di lingkungan sekolah perkotaan.

Para siswa SMK Harapan Massa (Harmas) dipilih sebagai responden pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat Hal ini dikarenakan SMK Harapan Massa memiliki perminatan Farmasi sehingga selaras dengan program studi Tim Dosen Fakultas Farmasi Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN). Siswa SMA memiliki kesibukan seperti kegiatan belajar, aktivitas ekstrakurikuler serta kegiatan persiapan Ujian Nasional (UN) yang dimana yang mulai diberlakukan di tahun 2025 dan ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) maupun persiapan Ujian SNBT (Seleksi Nasional Berdasarkan Tes) untuk seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri. Siswa SMA perlu menjaga kesehatan karena mereka berada di masa pertumbuhan dan menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Konsumsi jamu tradisional seperti kunyit asam dan beras kencur dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang alami, aman, dan kaya manfaat. Kurkumin memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan kuat yang mendukung sistem imun dan kesehatan seluler (Aggarwal & Harikumar, 2009). Selain

mendukung kesehatan fisik, kunyit juga membantu menjaga stamina, imunitas (Hewlings & Kalman, 2017), dan kesejahteraan emosional remaja, sehingga pelajar bisa belajar, tumbuh, dan berkembang secara optimal.

Jamu telah diakui oleh UNESCO pada 7 Desember 2019 sebagai Warisan Budaya Takbenda (Intangible Cultural Heritage) dalam kategori Traditional Craftsmanship and Social Practice. Hal ini menegaskan bahwa jamu bukan sekadar minuman herbal, melainkan bagian dari identitas bangsa, yang mencerminkan kearifan lokal, tradisi turun-temurun, dan hubungan harmonis antara manusia dengan alam (Kusumaningrum & Hanjani, 2025). Pelatihan diharapkan dapat memberikan pengenalan Jamu sebagai budaya bangsa Indonesia kepada para siswa SMK Harapan Massa sebagai generasi muda (Nurcholis & Arianti, 2024).

Permasalahan yang ada saat ini bahwa informasi di media sosial terkait kesehatan seringkali memberikan informasi yang salah dalam pengobatan, salah satunya tentang penggunaan tanaman herbal dalam jamu (Kusuma et al., 2024). Di era digital saat ini, masyarakat termasuk remaja dan pelajar, semakin bergantung pada informasi kesehatan dari media elektronik dan media sosial, seperti YouTube, Instagram, TikTok, dan situs-situs berita daring. Meskipun akses informasi menjadi lebih mudah, kualitas informasi tersebut sering kali tidak terverifikasi secara ilmiah, cenderung sensasional, tidak seimbang, atau bahkan menyesatkan (Suarez-Lledo & Alvarez-Galvez, 2021). Hal ini sangat kritis dalam konteks kesehatan tradisional, khususnya penggunaan tanaman herbal dalam jamu, yang kini populer sebagai solusi alami tanpa efek samping. Banyak konten menyebarkan klaim berlebihan seperti "kunyit bisa menyembuhkan kanker" atau "beras kencur bisa menggantikan antibiotik", padahal klaim tersebut tidak sepenuhnya didukung bukti klinis yang kuat.

Akibatnya, terjadi pemahaman yang keliru tentang penggunaan jamu, yang dapat berujung pada pengobatan mandiri yang tidak tepat, penghentian pengobatan medis yang diresepkan dokter, atau penggunaan herbal secara berlebihan tanpa memperhatikan dosis dan kontraindikasi (Permatasari & Patimah, 2023). Padahal, meskipun jamu berasal dari bahan alami, bukan berarti aman dalam segala kondisi. Beberapa herbal memiliki interaksi dengan obat kimia, efek toksik pada dosis tinggi, atau tidak cocok untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit hati atau ibu hamil. Misalnya, konsumsi kunyit berlebihan dapat menyebabkan gangguan lambung atau mengganggu penyerapan zat besi. Ketidaktahuan ini diperparah oleh minimnya literasi kesehatan (*health literacy*) di kalangan masyarakat umum, terutama remaja yang masih dalam proses pembentukan pola pikir kritis (Apriani et al., 2023).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Ruang Aula, SMK Harapan Massa, Depok pada tanggal 24 Juli 2025 pk. 08.00-12.00 WIB. terdiri dari persiapan, pengisian kuesioner, penyuluhan jamu.

### 1. Persiapan

Persiapan administrasi yang perlu dilengkapi seperti daftar absensi dalam bentuk *google form* yang disertai data diri. Data diri peserta yang terdiri dari jenis kelamin dan usia peserta juga diperlukan sebagai bahan evaluasi.

## 2. Pengisian Kuesioner

Penilaian pengetahuan peserta dilakukan berdasarkan kuesioner pre-test dan kuesioner post-test.

## 3. Penyuluhan pembuatan jamu dan pengenalan simplisia

Bahan yang diperlukan dalam pembuatan kunyit asam yaitu 1 kg rimpang kunyit, 400 g asam jawa, 500 g gula aren, 600 mL air. Jika akan dibuat kunyit instan dalam jumlah yang besar, maka volume bahan dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan atau disesuaikan dengan perbandingan yang sama.

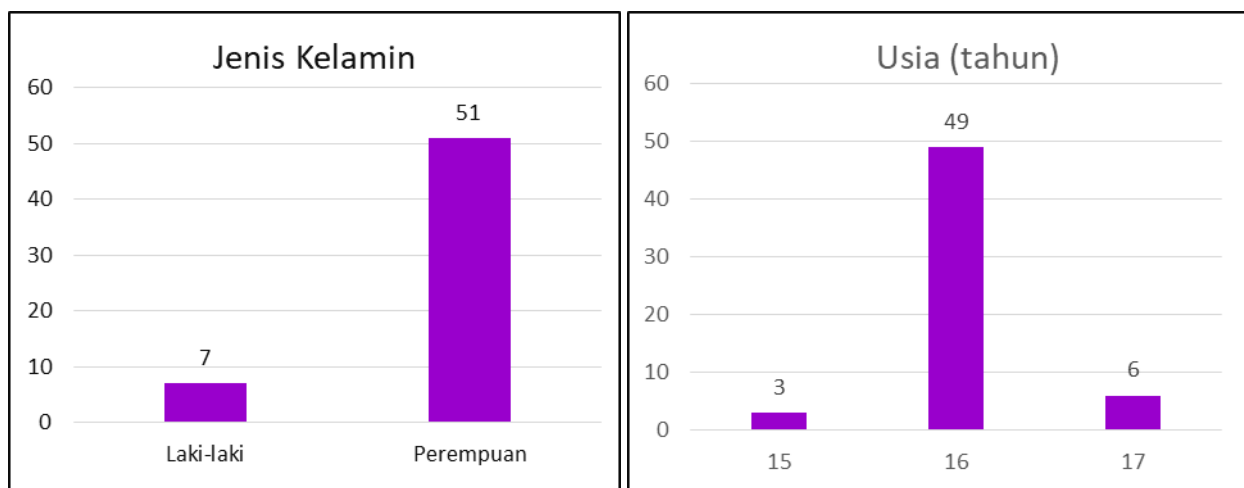
Bahan yang diperlukan dalam pembuatan jamu beras kencur antara lain 30 gr kunyit, 200 gr jahe, 400 g kencur, 500 mL air, 500 gr gula pasir, 300 g tepung beras, 1/4 sendok teh garam. Seluruh bahan dicuci dan dikupas, dipotong dibuat serbuk, penyaringan, diendapkan 1 jam. Pencampuran sari jahe dan gula sampai larut, pemanasan (evaporasi) dengan api kecil, dan diaduk sampai mengental. Pengeringan (membentuk serbuk kristal), tambahkan tepung beras dan garam, aduk sampai merata (api kecil). Pendinginan (didiamkan sampai dingin, kristal diblender sampai halus lalu disaring) dan pengemasan.

Pengenalan simplisia kunyit, kencur, jahe juga dilakukan kepada pelajar SMK Harapan Massa. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Produk Jamu Kunyit Asam dibagikan sebanyak 58 botol kepada 58 pelajar dan 10 botol kepada para guru SMK Harapan Massa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi berdasarkan gambaran identitas peserta pada saat sosialisasi jamu diketahui dari total 58 orang peserta, 51 orang (87,9%) berjenis kelamin perempuan dan 7 orang (12,1%) berjenis kelamin laki-laki ([Gambar 2A](#)). Hal ini sejalan dengan penelitian [Pane et al. \(2021\)](#) bahwa responden terbanyak saat penyuluhan penggunaan jamu pada jenis kelamin perempuan sebesar 87,9 % jika dibandingkan dengan responden laki-laki sebesar 12,1 % ([Pane et al., 2021](#)).

Sebaran usia dari 58 peserta pada hasil kuesioner ([Gambar 2B](#)) diketahui peserta dengan usia 15 tahun berjumlah 3 pelajar (5,17%), 16 tahun berjumlah 49 pelajar (84,5%), 17 tahun berjumlah 6 pelajar (10,3%). Kegiatan PkM diikuti oleh remaja usia 15-17 tahun yang merupakan kelompok usia yang berada dalam fase transisi penting, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Usia 12–18 tahun, tubuh mengalami pertumbuhan pesat, perubahan hormonal, dan peningkatan aktivitas akademik serta sosial. Remaja rentan mengalami gangguan seperti kelelahan, stres, gangguan pencernaan, jerawat, nyeri haid (pada perempuan), dan penurunan imunitas, terutama akibat pola hidup tidak seimbang seperti kurang tidur, konsumsi makanan cepat saji, dan tekanan belajar. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif kesehatan sejak dini sangat penting, salah satunya melalui pemanfaatan jamu tradisional Indonesia secara bijak ([Martiningsih et al., 2024](#); [Vionalita & Ismail, 2025](#)).



**Gambar 2.** Peserta PkM. (a) Jenis Kelamin, (b) Sebaran Usia.



**Gambar 3.** (a) Pengenalan organoleptis simplisia kencur. (b) Sesi tanya jawab Peserta PkM. (c) Produk jamu kunyit asam dan beras kencur. (d) Peserta PkM.

Pertanyaan kuesioner ([Gambar 4](#)) dengan topik manfaat jamu di awal PkM (soal no.4, 8, dan 10), nilai perolehan yang didapatkan sebesar 54,6% sedangkan nilai yang diperoleh setelah mendapatkan penjelasan jamu sebanyak 76,44%. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan nilai sebesar 21,84%. Lalu untuk pertanyaan kuesioner terkait pembuatan jamu (soal no. 5, 13, 14, dan 15) dari 95,26% pada pre-test menjadi 99,14% pada post-test. Hal ini memperlihatkan adanya kenaikan sebesar 3,88%.



**Tabel 1.** Persentase Sampel Penelitian

Topik Soal	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Kenaikan Nilai (%)
Manfaat	54,60	76,44	21,84
Pembuatan	95,26	99,14	3,88
Penyimpanan	78,02	89,66	11,64
Cara aman konsumsi Jamu	64,66	87,07	22,41
Rata-rata Kenaikan Nilai			14,94

Analisis pada pertanyaan kuesioner (Tabel 1, Gambar 4) terkait teknik penyimpanan jamu (soal no. 6, 11, dan 16) menunjukkan 78% pada pre-test dan 89% pada post-test. Hal tersebut menunjukkan adanya kenaikan nilai 11,64% (Permatasari & Patimah, 2023). Jamu merupakan obat tradisional Indonesia yang terbuat dari bahan alami seperti rimpang, akar, daun, dan rempah. Meskipun berasal dari alam, alami tidak selalu berarti aman dalam segala kondisi. Konsumsi jamu yang tidak tepat seperti dosis berlebihan, frekuensi tinggi, atau tanpa memperhatikan kondisi kesehatan, dapat menimbulkan efek samping, interaksi obat, bahkan kerusakan organ. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi jamu dengan prinsip kehati-hatian, keseimbangan, dan pengetahuan yang benar (Yusmaniar et al., 2024).

**WORKSHOP PEMBUATAN JAMU**

JENIS KUESIONER : PRETEST / POSTTEST (Lingkarilah salah satu)

1. Apa yang dimaksud dengan jamu?
  - a. Minuman berbahan dasar kimia untuk penyembuhan penyakit secara cepat.
  - b. Minuman herbal tradisional untuk kesehatan.
  - c. Obat modern yang dibuat di pabrik dengan teknologi canggih, bentuk kapsul / tablet.
2. Kunyit termasuk jenis tanaman herbal yang biasa digunakan sebagai
  - a. Obat tradisional dan bumbu dapur
  - b. Sayuran
  - c. Tanaman hias
3. Bagian tanaman kunyit yang biasa dimanfaatkan adalah
  - a. Daun
  - b. Rimpang
  - c. Bunga
4. Salah satu manfaat jamu kunyit asam :
  - a. Menurunkan demam tinggi.
  - b. Meningkatkan kesehatan tubuh.
  - c. Memperlancar BAB
5. Proses pertama dalam pembuatan jamu kunyit asam :
  - a. siapkan, bersihkan bahan
  - b. Memasak bahan tanpa dicuci terlebih dahulu.
  - c. Menyaring air rebusan
6. Bagaimana cara terbaik menyimpan jamu kunyit asam agar tahan lama?
  - a. Di suhu ruang
  - b. Dalam lemari es
  - c. Di dekat kompor
7. Siapa yang tidak dianjurkan mengonsumsi jamu kunyit asam
  - a. Orang sehat
  - b. hamil dan gangguan liver/ ginjal
  - c. Remaja sehat
8. Salah satu khasiat utama kunyit adalah karena kandungan
  - a. Kurkumin
  - b. Glukosa
  - c. Asam sitrat
9. Jamu kunyit asam sebaiknya diminum:
  - a. Setiap jam
  - b. Secara wajar, tidak berlebihan.
  - c. Tanpa aturan
10. Jamu kunyit asam dapat membantu menjaga kesehatan berikut ini, KECUALI:
  - a. Tulang dan sendi
  - b. Kulit
  - c. Saraf mata
11. Jika jamu kunyit asam disimpan terlalu lama di suhu ruang, kemungkinan akan
  - a. Tetap segar.
  - b. Mengalami fermentasi dan berubah rasa.
  - c. Menjadi lebih manis
12. Ciri fisik minuman kunyit asam yang baik adalah warna:
  - a. biru
  - b. kuning keoranyean dan agak keruh
  - c. transparan
13. Penting menjaga kebersihan saat membuat jamu agar
  - a. cepat basi.
  - b. Meningkatkan efek rasa pahit.
  - c. Mencegah kontaminasi mikroba
14. Tujuan utama dari proses penyaringan dalam pembuatan jamu kunyit asam:
  - a. mempercepat fermentasi.
  - b. memisahkan ampas dari sari.
  - c. menaikkan suhu
15. Cara mengolah kunyit untuk dijadikan jamu :
  - a. Diblender tanpa direbus
  - b. Langsung dimakan mentah.
  - c. Dikeringkan, diparut, dan direbus.
16. Proses penyimpanan kunyit agar awet sebelum diolah :
  - a. dijemur matahari langsung.
  - b. Dicuci dan direndam air.
  - c. di tempat kering dan terlindung dari cahaya.
17. Jamu dapat dikonsumsi secara:
  - a. Seumur hidup.
  - b. Tiap hari seumur hidup
  - c. Dengan batas dan frekuensi yang sesuai ketentuan yang berlaku
18. Pandangan Anda tentang jamu. Jamu merupakan:
  - a. obat tradisional pengganti obat konvensional / modern.
  - b. membantu menyehatkan tubuh dan meningkatkan kesehatan.
  - c. boleh minum sebanyak banyaknya dan bebas dari efek samping.
19. Jamu berasal dari negara:
  - a. Cina
  - b. India
  - c. Indonesia
20. Cara konsumsi jamu bagi peminum obat rutin (hipertensi/gula/asam urat):
  - a. Diminum secara bersamaan.
  - b. Diminum dengan jeda waktu (30-60 menit).
  - c. Berhenti minum obat rutin, hanya minum jamu

**Gambar 4.** Kuesioner Workshop Jamu

Registrasi Obat Tradisional yang diwajibkan oleh BPOM, disebutkan bahwa kewajiban izin edar dikecualikan untuk obat tradisional yang dibuat oleh Usaha Jamu Racikan dan Usaha Jamu Gendong, simplisia dan sediaan galenik untuk keperluan industri dan keperluan layanan pengobatan tradisional, obat tradisional yang digunakan untuk penelitian, sampel untuk registrasi dan pameran, dalam jumlah terbatas dan tidak diperjualbelikan (termasuk PkM) (Andarini et al., 2023).

Analisis pada pertanyaan kuesioner terkait cara aman konsumsi jamu (soal no.17 dan 18) memperlihatkan 64,66% pada pre-test menjadi 87,07% pada post-test, dimana ada kenaikan nilai sebesar 22,41%. Jamu merupakan obat tradisional Indonesia yang terbuat dari bahan alami seperti rimpang, akar, daun, dan rempah. Meskipun berasal dari alam, alami tidak selalu berarti aman dalam segala kondisi. Konsumsi jamu yang tidak tepat seperti dosis berlebihan, frekuensi tinggi, atau tanpa memperhatikan kondisi kesehatan, dapat menimbulkan efek samping, interaksi obat, bahkan kerusakan organ (Zhang et al., 2015). Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi jamu dengan prinsip kehati-hatian, keseimbangan, dan pengetahuan yang benar (Hewlings & Kalman, 2017).

Workshop pembuatan jamu tradisional seperti kunyit asam dan beras kencur memiliki peran strategis dalam konteks pendidikan kesehatan, pelestarian budaya, dan pemberdayaan masyarakat, khususnya di kalangan pelajar dan generasi muda. Di tengah maraknya informasi kesehatan yang salah arah di media digital, workshop semacam ini menjadi sarana edukatif yang holistik, menggabungkan nilai budaya, ilmu pengetahuan, dan praktik kesehatan berbasis bukti (*evidence-based*). Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya belajar membuat jamu, tetapi juga memahami akar budaya, manfaat ilmiah, serta aspek keamanan dalam penggunaan jamu secara bertanggung jawab.

Banyak masyarakat membuat jamu secara tradisional tanpa memperhatikan aspek higienitas, takaran, dan proses pemasakan yang tepat. Workshop memberikan panduan ilmiah tentang pemilihan bahan baku segar dan bebas pestisida, penggunaan air bersih dan alat yang steril, proses perebusan. Studi menunjukkan bahwa kontaminasi mikroba (seperti *E. coli* dan *Salmonella*) sering ditemukan pada jamu siap minum yang diproduksi tanpa standar higienis (Widowati et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi tentang Good Manufacturing Practice (GMP) skala rumahan sangat penting.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan pemanfaatan jamu SMK Harapan Massa setelah dilakukan penyuluhan pembuatan jamu yaitu sebanyak 14,9% berdasarkan rata-rata dari 4 kategori topik soal kuesioner. Edukasi pengenalan dan pembuatan jamu memiliki manfaat pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman pelajar khususnya responden dari SMK Harapan Massa tentang pemanfaatan jamu kunyit asam dan beras kencur. Jamu dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk menjaga kesehatan dan mencegah datangnya suatu penyakit. Kegiatan PkM ini memiliki dampak pada peningkatan keterampilan pelajar SMK Harapan Massa Depok. Hal tersebut dapat mendorong program pengabdian kepada masyarakat selanjutnya berupa pelatihan serta workshop di sekolah lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak bisa terlaksana tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang membantu. Terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan baik materi maupun non materi, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMK Harapan Massa yang telah berperan aktif mengikuti pengabdian masyarakat Lemahsugih, Ketua Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN), tim pengabdian masyarakat, dan berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, B. B., & Harikumar, K. B. (2009). Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent, against neurodegenerative, cardiovascular, pulmonary, metabolic, autoimmune and neoplastic diseases. *International Journal of Biochemistry and Cell Biology*, 41(1), 40–59. <https://doi.org/10.1016/j.biocel.2008.06.010>
- Andarini, M., Kahuripan, A., Dianasari, W., Sugiarti, L., Ilyas, R. Z., Yulinar, Hartuti, W., Rahmi, F., Wardani, P. A., Anggraini, D., Mirna, Y., Widiastuti, Basuki, A. N. N., Hadiati, S. W., Farida, I., Hermaniar, Setyowulan, D., Sinaga, C. C., Simatupang, R. I. M., & Savitri, F. (2023). *Cerdas Memilih dan Menggunakan Obat Tradisional yang Aman* (Y. Muliani, Ed.). Direktorat Pemberdayaan Masyarakat dan Pelaku Usaha Obat Tradisional, Suplemen Kesehatan dan Kosmetik.
- Darmawan, A. B., Dewantari, A. K., Putri, H. F. M., Wiyatno, A., Wahyono, D. J., & Safari, D. (2023). Identification of the Viral Pathogens in School Children With Acute Otitis Media in Central Java, Indonesia. *Global Pediatric Health*, 10. <https://doi.org/10.1177/2333794X221149899>
- Harfiani, E., Puspita, R., & Prabarini, I. R. S. (2025). Herbal Medicine Usage During the COVID-19 Pandemic in Indonesia: Trends and Determinants. *Scientific World Journal*, 2025(1), 1–12. <https://doi.org/10.1155/tswj/1639500>
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health. *Foods*, 6(92), 1. <https://doi.org/10.3390/foods6100092>
- Hidayah, N., Ekawati, N., & Putria, E. P. (2023). Surveillance Study of Acute Respiratory Infection (ARI) Incidence in The Pekauman Health Center Work Area. *International Conference on Research And Development (ICORAD)*, 2(1), 24–28. <https://doi.org/10.47841/icorad.v2i1.82>
- Kusuma, I. M., Febriani, A., Muzallifah, M., & Firdamayanti, F. (2024). Upaya Melestrikan Jamu Melalui Kegiatan AKRAB (Aksi Rabu Bersama) pada Warga Kampus Institut Sains dan Teknologi Nasional. *Jurnal SOLMA*, 13(3), 2028–2039. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i3.15954>
- Kusumaningrum, Z. S., & Hanjani, V. P. (2025). JAMU: An Ethnomedicine Study and Local Knowledge of Jamu Makers in Health Practice. *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 8(2). <https://doi.org/10.14710/endogami.8.2.259-270>
- Martiningsih, Novieastari, E., Gayatri, D., Nursasi, A. Y., & Hadi, E. N. (2024). Lifestyle Risk Factors and Hypertension on Students: a Cross Sectional Study. *Jurnal Kesehatan Prima*, 18(2), 69–76. <https://doi.org/10.32.807/jkp.v18i2.1692>



- Nurcholis, W., & Arianti, R. (2024). Jamu as Indonesian Cultural Heritage and Modern Health Innovation. *Jurnal Jamu Indonesia*, 9(1), 1–2. <https://doi.org/10.29244/jji.v9i1.317>
- Pane, M. H., Rahman, A. O., & Ayudia, E. I. (2021). Gambaran Penggunaan Obat Herbal pada Masyarakat Indonesia dan Interaksinya terhadap Obat Konvensional Tahun 2020. *Journal of Medical Studies*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.22437/joms.v1i1.14527>
- Permatasari, L. I., & Patimah, K. (2023). Pemanfaatan Jahe Dan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Menurunkan Hipertensi Sebagai Peluang Usaha di Desa Kalapadua Majalengka. *Jurnal SOLMA*, 12(2), 661–668. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.11312>
- Prawitasari, N., P, S. C. S., N, H., & Rijal, S. (2025). Relationship Between Upper Respiratory Tract Infection And Acute Otitis Media In Children. *Jurnal Eduhealth*, 16(1), 178–188. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v16i01>
- Suarez-Lledo, V., & Alvarez-Galvez, J. (2021). Prevalence of Health Misinformation on Social Media: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1). <https://doi.org/10.2196/17187>
- Vionalita, G., & Ismail, Z. (2025). Comparative Study: Health Risk Behaviour in Urban and Rural Indonesian Adolescent. *Indonesian Journal of Public Health*, 20(1), 15–28. <https://doi.org/10.20473/ijph.v20i1.2025.15-28>
- Yusmaniar, Y., Hasbi, F., & Rani, R. (2024). A systematic review of Indonesian traditional Jamu medicine. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 23(6), 1021–1029. <https://doi.org/10.4314/tjpr.v23i6.13>
- Zhang, J., Onakpoya, I. J., Posadzki, P., & Eddouks, M. (2015). The safety of herbal medicine: From prejudice to evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(316706). <https://doi.org/10.1155/2015/316706>