



PEMBUATAN JAMU TRADISIONAL UNTUK MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH

Liana

Program Studi Pendidikan Dokter Hewan, Fakultas Kedokteran Hewan, Universitas Pendidikan Mandalika, Jalan Pemuda Nomor 59A, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83125, Indonesia

Email: liana.lee@gmail.com

Submit: 04-04-2025; Revised: 18-04-2025; Accepted: 21-04-2025; Published: 30-04-2025

ABSTRAK: Kesehatan dan daya tahan tubuh merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup, terutama di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat. Salah satu cara alami yang telah digunakan secara turun-temurun di Indonesia adalah dengan mengonsumsi jamu tradisional. Kegiatan ini dilaksanakan di RT. 06, Lingkungan Punia Jamaq, Kelurahan Punia, Kota Mataram, dengan tujuan untuk memperkenalkan serta meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat dan cara pembuatan jamu tradisional sebagai alternatif untuk menjaga daya tahan tubuh. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi langsung pembuatan jamu, dan praktek oleh peserta menggunakan bahan-bahan alami seperti jahe, kunyit, temulawak, dan serai. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi serta peningkatan pengetahuan tentang khasiat dan cara pembuatan jamu. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk memanfaatkan pengobatan tradisional sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Daya Tahan Tubuh, Jamu Tradisional, Pembuatan.

ABSTRACT: Health and endurance are important aspects in maintaining quality of life, especially amidst increasing public awareness of the importance of a healthy lifestyle. One natural way that has been used for generations in Indonesia is by consuming traditional herbal medicine. This activity was carried out in RT. 06, Punia Jamaq Environment, Punia Village, Mataram City, with the aim of introducing and increasing public understanding of the benefits and how to make traditional herbal medicine as an alternative to maintain endurance. The activity methods include counseling, direct demonstrations of making herbal medicine, and practice by participants using natural ingredients such as ginger, turmeric, temulawak, and lemongrass. The results of this activity showed high enthusiasm from participants and increased knowledge about the benefits and how to make herbal medicine. This activity is expected to encourage people to utilize traditional medicine as part of efforts to maintain health independently and sustainably.

Keywords: Endurance, Traditional Herbal Medicine, Making.

How to Cite: Liana, L. (2025). Pembuatan Jamu Tradisional untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 66-73. <https://doi.org/10.36312/nuras.v5i2.370>



Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan keanekaragaman hayati, terutama dalam hal tanaman obat. Kekayaan ini telah dimanfaatkan secara turun-temurun oleh masyarakat Indonesia dalam bentuk ramuan tradisional yang dikenal sebagai jamu. Jamu merupakan warisan budaya bangsa yang telah digunakan



selama ratusan tahun untuk menjaga kesehatan, mengobati penyakit, dan meningkatkan vitalitas tubuh (Nurlillah, 2024). Seiring berkembangnya zaman, minat terhadap pengobatan alami kembali meningkat, khususnya dalam konteks kesehatan preventif (Raharjo, 2022; Raslina *et al.*, 2018). Hal ini menjadikan jamu sebagai alternatif populer di tengah masyarakat modern yang mulai sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dengan cara alami dan minim efek samping.

Daya tahan tubuh merupakan faktor penting dalam menjaga kondisi kesehatan secara menyeluruh (Irwan, 2017). Sistem imun yang kuat mampu melindungi tubuh dari berbagai penyakit, termasuk infeksi virus dan bakteri (Hidayat & Syahputra, 2020). Pola hidup sehat yang mencakup konsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, dan istirahat cukup sangat penting dalam mendukung sistem kekebalan tubuh (Mulyana *et al.*, 2024). Namun, dalam kondisi tertentu, tubuh memerlukan asupan tambahan berupa imunostimulan alami yang dapat diperoleh dari berbagai tanaman herbal. Jamu tradisional yang berbahan dasar empon-empon seperti jahe, kunyit, temulawak, dan serai telah terbukti secara empiris membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

Selama pandemi COVID-19, minat masyarakat terhadap jamu meningkat secara signifikan. Banyak orang kembali mengandalkan ramuan tradisional sebagai suplemen alami untuk menjaga kebugaran dan mencegah infeksi. Fenomena ini tidak hanya menunjukkan kepercayaan masyarakat terhadap efektivitas jamu, tetapi juga membuka peluang untuk lebih mengembangkan dan mempopulerkan jamu sebagai produk kesehatan berbasis kearifan lokal (Ramadhan *et al.*, 2022). Meski demikian, pemanfaatan jamu tradisional masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya standarisasi, pengetahuan ilmiah yang terbatas, serta persepsi masyarakat modern yang masih meragukan efektivitasnya.

Pembuatan jamu tradisional perlu dikaji secara ilmiah agar dapat diterima lebih luas oleh masyarakat, termasuk generasi muda yang cenderung lebih memilih produk berbasis farmasi modern. Pengkajian ini menurut Firdaus *et al.* (2024) meliputi identifikasi bahan baku, proses pembuatan yang higienis, efektivitas ramuan terhadap sistem imun, serta aspek keamanan konsumsi. Pendekatan ilmiah terhadap jamu tidak hanya akan meningkatkan kepercayaan masyarakat, tetapi juga dapat memperkuat posisi jamu sebagai bagian dari sistem kesehatan nasional. Oleh karena itu, pengembangan dan penelitian tentang jamu tradisional menjadi sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Pemberdayaan masyarakat dalam pembuatan jamu tradisional menjadi aspek penting dalam menjaga keberlanjutan warisan budaya ini. Banyak keluarga di pedesaan masih mempertahankan praktek pembuatan jamu secara turun-temurun, namun minim dukungan dari segi teknologi dan pemasaran. Melalui pelatihan dan penyuluhan, masyarakat dapat diberdayakan untuk membuat jamu secara *higienis* dan berkualitas, yang tidak hanya berguna untuk kebutuhan pribadi, tetapi juga berpotensi menjadi produk ekonomi (Astuti & Utsman, 2021). Pemberdayaan ini dapat mendorong pelestarian kearifan lokal bidang kesehatan. Dengan demikian, kegiatan pembuatan jamu tradisional memiliki nilai strategis tidak hanya dalam konteks kesehatan, tetapi juga pemberdayaan ekonomi lokal.



Secara ilmiah, penelitian Siregar *et al.* (2022) telah menunjukkan bahwa bahan-bahan utama dalam jamu memiliki kandungan fitokimia seperti antioksidan, antiinflamasi, dan imunostimulan. Jahe, misalnya, mengandung gingerol yang diketahui dapat meningkatkan respons imun tubuh. Kunyit mengandung kurkumin yang berperan sebagai antioksidan kuat. Temulawak diketahui memiliki efek hepatoprotektif dan antiinflamasi yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan hati dan sistem imun. Kandungan bioaktif ini memperkuat argumentasi bahwa jamu tradisional memiliki dasar ilmiah dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

Walaupun telah banyak dilakukan penelitian terhadap kandungan bahan jamu, masih terdapat celah dalam penerapan dan standarisasi proses pembuatannya. Banyak masyarakat yang membuat jamu berdasarkan tradisi keluarga tanpa takaran atau prosedur higienis yang terstandarisasi. Hal ini dapat memengaruhi kualitas dan efektivitas jamu, serta menimbulkan risiko kesehatan bila tidak dilakukan dengan benar (Abidin, 2019). Oleh karena itu, kegiatan pembuatan jamu tradisional dengan pendekatan ilmiah dan pelatihan teknis sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas serta daya guna dari produk tersebut.

Selain aspek kesehatan, jamu juga memiliki nilai sosial dan budaya yang tinggi. Minum jamu bukan sekadar konsumsi produk herbal, tetapi juga bagian dari ritual dan kebiasaan yang diwariskan dari generasi ke generasi. Keberadaan jamu dalam budaya Jawa, misalnya, tidak bisa dilepaskan dari peran dukun jamu dan pasar tradisional. Sayangnya, budaya ini mulai tergerus oleh modernisasi dan globalisasi (Andriati & Wahjudi, 2016). Oleh karena itu, revitalisasi jamu melalui kegiatan edukasi dan pelatihan sangat penting untuk melestarikan nilai-nilai budaya sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan preventif.

Kegiatan pembuatan jamu tradisional untuk menjaga daya tahan tubuh juga sejalan dengan semangat pembangunan kesehatan berkelanjutan. Dengan memanfaatkan sumber daya lokal, seperti tanaman herbal yang tumbuh di pekarangan atau hutan desa, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan terhadap produk impor dan bahan kimia sintetis. Hal ini memberikan kontribusi terhadap ketahanan pangan dan kesehatan lokal, serta menciptakan ekosistem kesehatan yang mandiri dan ramah lingkungan. Ratna *et al.* (2024) mengemukakan bahwa jamu bukan hanya solusi kesehatan alami, tetapi juga bagian dari gerakan hidup sehat berbasis kearifan lokal. Dengan mempertimbangkan berbagai aspek tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan kembali pentingnya jamu tradisional sebagai bagian dari upaya menjaga daya tahan tubuh, sekaligus memberdayakan masyarakat dalam pembuatannya secara tepat, *higienis*, dan berkelanjutan.

METODE

Upaya peningkatan kesehatan masyarakat RT. 06, Lingkungan Punia Jamaq, Kelurahan Punia, Kota Mataram melalui pembuatan jamu tradisional merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat berbasis kearifan lokal. Jamu tradisional, yang berasal dari bahan-bahan alami seperti kunyit, jahe, temulawak, dan daun sirih, memiliki khasiat yang telah terbukti secara turun-



temurun dalam menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh. Adapun alat dan bahan yang digunakan antara lain: pisau, cobek, baskom, kompor, panci, gelas, sendok, madu, kunyit, jahe, temulawak, jeruk nipis, gula pasir, gula merah, dan garam.

Dalam proses pembuatan jamu tradisional dilakukan dengan menumbuk bahan ramuan yang telah dibersihkan kulitnya. Setelah bahan-bahan dihaluskan kemudian dicampurkan dengan air yang telah direbus ke dalam panci secukupnya untuk memudahkan penyarian maupun pemerasan sambil diaduk selama \pm 30 menit, dan selanjutnya masukkan jamu ke dalam gelas dan ditambahkan jeruk nipis dan madu kemudian jamu dibagikan ke masyarakat.

Setelah jamu selesai dibagikan, masyarakat dapat langsung mengonsumsinya dalam keadaan hangat untuk mendapatkan khasiat maksimal dari bahan-bahan alami yang digunakan. Dalam proses pembuatan jamu, kebersihan alat dan bahan sangat dijaga agar jamu yang dihasilkan tetap *higienis* dan aman dikonsumsi. Kegiatan ini juga menjadi sarana pelestarian budaya serta mempererat hubungan antarwarga, karena dilakukan secara gotong royong dengan semangat kebersamaan.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pembuatan jamu tradisional yang dilaksanakan di RT. 06, Lingkungan Punia Jamaq, Kelurahan Punia, Kota Mataram berhasil dilaksanakan dengan antusiasme tinggi dari masyarakat setempat. Sebanyak 35 warga, terdiri dari ibu rumah tangga, pemuda, dan lansia, turut serta dalam kegiatan ini. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengenalkan kembali penggunaan jamu tradisional sebagai alternatif alami dalam menjaga daya tahan tubuh. Dalam kegiatan ini, warga diajarkan cara membuat berbagai jenis jamu seperti jamu kunyit asam, beras kencur, temulawak, dan jahe merah, yang diketahui memiliki banyak manfaat kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai manfaat jamu tradisional. Narasumber dari Dinas Kesehatan Kota Mataram menjelaskan bahwa bahan-bahan seperti kunyit, jahe, dan temulawak mengandung senyawa aktif seperti kurkumin dan gingerol yang berperan sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Edukasi ini penting untuk membangun kesadaran masyarakat mengenai manfaat konsumsi bahan alami, sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia. Peserta sangat aktif dalam sesi tanya jawab, menunjukkan bahwa mereka memiliki ketertarikan yang besar terhadap pengobatan herbal.

Proses pembuatan jamu dilakukan secara langsung di lokasi kegiatan dengan peralatan sederhana. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil, masing-masing mencoba meracik satu jenis jamu. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat keterampilan masyarakat dalam membuat jamu, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial antarwarga. Beberapa peserta bahkan berbagi resep jamu keluarga yang sudah turun-temurun digunakan. Hal ini menunjukkan adanya nilai kearifan lokal yang masih melekat kuat di masyarakat dan perlu dilestarikan.

Setelah proses pembuatan selesai, seluruh peserta diberi kesempatan untuk mencicipi hasil jamu buatan masing-masing kelompok. Respon yang diberikan

cukup positif; sebagian besar menyukai rasa jamu yang segar dan alami. Sebagian besar peserta mengaku baru pertama kali membuat jamu sendiri dan merasa tertarik untuk melanjutkan praktek ini di rumah. Bahkan, beberapa ibu rumah tangga menyampaikan rencana untuk membuat jamu secara rutin untuk keluarganya sebagai bentuk perawatan kesehatan preventif.



Gambar 1. Hasil Jamu Siap Konsumsi.

Kegiatan ini juga menghasilkan *output* tambahan berupa *booklet* resep jamu sederhana yang dibagikan kepada seluruh peserta. *Booklet* ini berisi informasi manfaat bahan, cara pembuatan, hingga *tips* penyimpanan jamu agar tetap segar. Hal ini bertujuan agar peserta dapat mengulangi proses pembuatan jamu di rumah dengan panduan yang jelas. Diharapkan, dari kegiatan ini akan muncul inisiatif warga untuk menjadikan pembuatan jamu sebagai usaha rumahan yang bernilai ekonomi sekaligus berdampak positif bagi kesehatan lingkungan sekitar.



Gambar 2. Booklet Resep Jamu.

Hasil kegiatan Kusumo *et al.* (2020) mengemukakan bahwa tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk *immune booster* antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe. Penyuluhan ini dilakukan agar masyarakat umum lebih memahami manfaat jamu dan dengan membuat serta menyebarkan video tutorial pembuatan jamu diharapkan masyarakat dapat



mempraktekkannya di rumah untuk mencegah penularan virus. Pemanfaatan tanaman herbal seperti temulawak, kunyit, dan jahe sebagai bahan dasar jamu juga mendorong pelestarian budaya tradisional Indonesia yang kaya akan pengetahuan pengobatan alami. Kandungan aktif seperti kurkumin dalam kunyit, gingerol dalam jahe, dan xanthorrhizol dalam temulawak telah terbukti memiliki sifat antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh secara alami.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Azizuddin (2021) menjelaskan bahwa kunyit mempunyai beberapa manfaat yang sangat baik untuk tubuh. Beberapa manfaatnya yaitu mampu meningkatkan daya tahan tubuh, mengobati radang, mengurangi rasa mual, mengatasi perut yang kembung, mengurangi nyeri saat haid, obat alergi, menangkal bakteri jahat, penawar racun, mengobati maag, menstabilkan kadar gula darah, meredakan peradangan usus, melawan infeksi, membantu menurunkan berat badan, merawat hati, dan masih banyak manfaat lainnya. Selain manfaat-manfaat yang telah disebutkan, kunyit juga dikenal memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, terutama kurkumin, yang membantu melawan radikal bebas dalam tubuh. Radikal bebas merupakan penyebab utama penuaan dini dan berbagai penyakit degeneratif. Konsumsi kunyit secara rutin dalam jumlah yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan kulit, memperlambat proses penuaan, serta menjaga kesehatan otak dan fungsi kognitif.

Kegiatan ini membawa dampak positif yang nyata bagi warga RT. 06 Lingkungan Punia Jamaq. Selain menambah pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga mempererat solidaritas warga serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dengan cara alami dan tradisional. Ke depan, perlu ada tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan atau pembentukan kelompok usaha kecil berbasis jamu tradisional agar manfaat dari kegiatan ini tidak berhenti pada satu kali pertemuan saja. Kegiatan semacam ini sangat relevan dengan semangat hidup sehat dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatannya secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pembuatan jamu tradisional di RT. 06, Lingkungan Punia Jamaq berjalan dengan lancar dan mendapatkan sambutan yang sangat positif dari warga. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai manfaat berbagai jenis tanaman herbal lokal, seperti kunyit, jahe, dan temulawak, yang terbukti dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh secara alami. Selain pengetahuan, peserta juga mendapatkan keterampilan praktis dalam meracik dan membuat jamu sendiri di rumah, menggunakan peralatan sederhana yang mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Partisipasi aktif masyarakat, baik dalam sesi sosialisasi maupun praktek langsung, menunjukkan bahwa ada minat dan kesadaran yang tumbuh terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara alami. Nilai-nilai tradisi dan kearifan lokal yang selama ini mulai terlupakan kembali dihidupkan melalui kegiatan ini, terbukti dengan adanya peserta yang turut berbagi resep jamu turun-temurun dari keluarga mereka. Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya ajang pelestarian, tetapi juga penguatan identitas budaya di tengah arus modernisasi yang kian deras.



SARAN

Kegiatan serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkala, tidak hanya satu kali, agar pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam meracik jamu terus berkembang. Pelatihan lanjutan bisa mencakup topik yang lebih spesifik seperti teknik fermentasi jamu, pengemasan yang *higienis*, atau bahkan cara membuat jamu instan dalam bentuk serbuk.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga diberikan kepada masyarakat setempat atas kerja sama, partisipasi aktif, serta keterbukaan yang memungkinkan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

REFERENSI

- Abidin, Z. (2019). *Keperawatan Komplementer "Terapi Komplementer Solusi Cerdas Optimalkan Kesehatan"*. Jember: Universitas Jember.
- Andriati, A., & Wahjudi, R. M. T. (2016). Tingkat Penerimaan Penggunaan Jamu sebagai Alternatif Penggunaan Obat Modern pada Masyarakat Ekonomi Rendah-Menengah dan Atas. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 29(3), 133-145. <https://doi.org/10.20473/mkp.v29i32016.133-145>
- Astuti, E. D., & Utsman, U. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pembuatan Jamu Tradisional dalam Meningkatkan Kesejahteraan di Kampung Jamu Nguter Kabupaten Sukoharjo. *Lifelong Education Journal*, 1(1), 35-42. <https://doi.org/10.59935/lej.v1i1.14>
- Azizuddin, I. (2021). Jamu Tradisional Peningkat Imunitas di Masa Pandemi. *Journal of Research on Community Engagement (JRCE)*, 2(2), 38-42. <https://doi.org/10.18860/jrce.v2i2.11962>
- Firdaus, Z., Kusmayadi, C. T., & Setiawan, D. (2024). Pelatihan Pembuatan Jamu Tradisional dengan Teknik *Infused* sebagai Upaya Peningkatan *Branding* pada *Millenial*. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 3(4), 438-446. <https://doi.org/10.59025/hqrf5v31>
- Hidayat, S., & Syahputra, A. A. (2020). Perancangan Multimedia Interaktif Sistem Imun Tubuh pada Manusia. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 2(03), 144-149. <https://doi.org/10.30998/vh.v2i03.898>
- Irwan, I. (2017). *Epidemiologi Penyakit Menular*. Bantul: CV. Absolute Media.
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Service)*, 4(2), 465-471. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 2(2), 321-333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>



- Nurlillah, R. (2024). Studi Etnobotani Jamu Tradisional Masyarakat di Kecamatan Metro Barat sebagai Sumber Belajar Biologi SMA/MA. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Metro.
- Raharjo, H. (2022). Suplemen dan Obat Herbal: Sejarah serta Gambaran Pemanfaatannya dalam Tindakan Preventif dan Kuratif pada Pandemi COVID-19 di Indonesia (Telaah Naratif). *Media Bina Ilmiah*, 16(12), 7897-7916. <https://doi.org/10.33578/mbi.v16i12.71>
- Ramadhan, D. R., Nahdliyyati, D., Salsabillah, T. A., Pramesti, A. A. S. D., Salsabila, F., Ramadanti, F., Putri, M. A. E., Jayalalitha, D. M., Nugrahesi, R., Setiawan, R., Hidayati, D. N., Dewi, G. D. P. K., Ayudya, J. R., Syayidah, E. E., & Puspitasari, H. P. (2022). Pengetahuan Masyarakat terhadap Penggunaan Jamu untuk Meningkatkan Imunitas Penderita COVID-19 yang Pernah Menjalani Isolasi Mandiri. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 9(2), 194-199. <https://doi.org/10.20473/jfk.v9i2.32937>
- Raslina, H., Dharmawibawa, I. D., & Safnowandi, S. (2018). Diversity of Medicinal Plants in National Park of Rinjani Mountain in Order to Arrange Practical Handout of Phanerogamae Systematics. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v4i1.210>
- Ratna, S. R., Handayani, D., Suroyo, S., Anggaeni, B., & Chasanah, I. N. (2024). *WhatsApp* sebagai Media Literasi Penyebaran Pengetahuan Jamu Tradisional di Masa Pandemi. *Arif: Jurnal Sastra dan Kearifan Lokal*, 3(2), 347-363. <https://doi.org/10.21009/Arif.032.08>
- Siregar, P. N. B., Pedha, K. I. T., Resmianto, K. F. W., Chandra, N., Maharani, V. N., & Riswanto, F. D. O. (2022). Review: Kandungan Kimia Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) dan Pembuktian *In Silico* sebagai Inhibitor SARS-CoV-2. *Jurnal Pharmascience*, 9(2), 185-200. <http://dx.doi.org/10.20527/jps.v9i2.13149>