



Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pembuatan Jamu Hebal Di Desa Kuripan Timur Kabupaten Lombok Barat

(Community Empowerment Through Making Herbal Medicine in
Kuripan Timur Village, West Lombok Regency)

Nurul Patihirrahmi^{1*}, Muhammad Yul Fikry², Dwi Agustini³, Andri Azmul Fauzi⁴,
Samsul Bahri⁵, Lalu Muktar¹

¹Universitas Islam Negeri Mataram

²Universitas Mataram

³Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

⁴Universitas Mulawarman

⁵Universitas Teuku Umar

*email: nurulfa388@gmail.com

Diterima: 24 April 2024, Diperbaiki: 05 Juni 2024, Disetujui: 28 Februari 2025

Abstract. *Jamu is local wisdom that has developed in society, where people still believe that the benefits of this traditional drink can cure various diseases without causing side effects. This research aims to find out how to make kencur rice herbal medicine and tamarind turmeric herbal medicine and their benefits. This research uses the method of socialization and education to the community about the use of traditional herbal medicine (rice kencur and turmeric tamarind) and how to make it. Kencur rice herbal medicine is a nutritious herbal drink formulated from several ingredients. The main sources of kencur rice are kencur rhizomes and rice. Kencur rice which is a useful herbal medicine increases energy and appetite and relieves pain. Kencur rice herbal medicine can also reduce fatigue, prevent coughing and filter sounds. Turmeric Asam is a drink made from the basic ingredients of turmeric rhizome juice (*Curcuma Domestica*), tamarind fruit flesh (*Tamarindus indica*) and sugar. Tamarind fruit has potential as an antidiabetic, antihyperlipidemia and antioxidant. Sour turmeric drinks can be classified as herbal medicines or herbal drinks that have health benefits. This is due to the many active ingredients or ingredients in turmeric, such as curcuminoids and essential oils. One of the medicinal properties of sour turmeric is that it can reduce menstrual pain in women.*

Keywords: *Galangal rice, herbal medicine, turmeric, community service*

Abstrak. Jamu merupakan kearifan lokal yang berkembang di masyarakat, dimana masyarakat masih percaya bahwa manfaat minuman tradisional ini dapat menyembuhkan berbagai penyakit tanpa menimbulkan efek samping. Pekegiatan ini bertujuan untuk mengetahui cara pembuatan jamu beras kencur dan jamu kunyit asam serta manfaatnya. Kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat tentang pemanfaatan jamu tradisional (beras kencur dan kunyit asam) dan cara pembuatannya. Jamu beras kencur merupakan minuman herbal berkhasiat yang diracik dari beberapa bahan. Sumber utama beras kencur adalah rimpang kencur dan beras. Beras kencur yang merupakan obat herbal bermanfaat meningkatkan tenaga dan nafsu makan serta menghilangkan rasa sakit. Jamu Beras Kencur juga dapat mengurangi rasa lelah, mencegah batuk dan menyaring suara. Kunyit Asam merupakan minuman yang terbuat dari bahan dasar perasan rimpang kunyit (*Curcuma Domestica*), daging buah asam jawa (*Tamarindus indica*) dan gula pasir. Buah asam jawa mempunyai potensi sebagai antidiabetes, antihyperlipidemia dan antioksidan. Minuman kunyit asam dapat digolongkan sebagai obat herbal atau minuman herbal yang mempunyai manfaat bagi kesehatan. Hal ini disebabkan banyaknya kandungan atau bahan aktif pada kunyit, seperti kurkuminoid dan minyak atsiri. Salah satu khasiat obat kunyit asam adalah dapat mengurangi nyeri haid pada wanita.

Kata kunci: Beras kencur, jamu, herbal, kunyit, pengabdian masyarakat



Lisensi

Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

PENDAHULUAN

Indonesia juga merupakan bangsa yang kaya akan sumber daya alam. Salah satunya adalah industri rempah-rempah, yang jika dikembangkan dan dimanfaatkan dengan baik akan memiliki peluang besar untuk meningkatkan ekonomi masyarakat dan mendorong perekonomian Indonesia (Ismawati et al. 2020). Selain itu, rempah-rempah digunakan untuk membuat minuman herbal yang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh yang berasal dari bahan-bahan alam dan memiliki banyak manfaat bagi tubuh (Wiratama & Arianty, 2023). Jamu adalah salah satu jenis minuman herbal yang banyak digunakan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan merupakan warisan leluhur bangsa Indonesia (Sukarjati, 2022).

Kata "jamu" sudah biasa didengar oleh orang Indonesia dan dianggap sebagai obat tradisional (Kesuma, 2021). Jamu berasal dari bahan-bahan alami, penggunaannya cenderung minim risiko terhadap efek samping yang merugikan. Hal ini menyebabkan masyarakat lebih percaya diri dalam mengonsumsinya sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Selain itu, sebagian masyarakat memandang jamu sebagai alternatif pengobatan yang lebih aman dibandingkan dengan obat-obatan berbahan kimia. Pandangan ini didukung oleh keyakinan bahwa jamu, sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional, telah digunakan secara turun-temurun dan memiliki manfaat kesehatan yang beragam (Nurbaidah, 2022).

Jamu adalah ramuan tradisional yang digunakan oleh masyarakat untuk mengobati penyakit ringan dan mencegah penyakit berkembang, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh (Kurniarum, 2024). Jamu adalah resep yang dipertahankan dan dikembangkan hingga hari ini oleh masyarakat Indonesia. Tanaman herbal alami digunakan untuk membuat jamu. Karena minuman tradisional ini masih dipercaya oleh masyarakat dapat menyembuhkan banyak penyakit tanpa menimbulkan efek samping, jamu

merupakan salah satu representasi kearifan lokal yang berkembang di masyarakat (Isnawati, 2021).

Beras kencur merupakan campuran beras dan bumbu lainnya seperti kencur, jahe, asam jawa dan gula jawa, dijadikan minuman. Jamu beras kencur merupakan jamu yang diminati berbagai kalangan karena rasanya yang nikmat dan menyegarkan (Mufarikah & Nugroho, 2024). Jamu kunyit asam merupakan salah satu jenis obat tradisional yang secara turun-temurun telah digunakan untuk berbagai pengobatan seperti rasa nyeri, diabetes melitus, tifus, usus buntu, disentri, dan lain-lain (Fadhilah et al., 2021). Jamu kunyit asam banyak dikonsumsi masyarakat, terbuat dari rimpang kunyit, buah asam Jawa, air, gula pasir tanpa penambahan sari jeruk nipis atau ekstrak daun sirih (A'yunin & Santoso, 2019). Kedua jenis jamu (beras kencur dan kunyit asam) menggunakan bahan baku yang berbeda. Jamu beras kencur terbuat dari campuran gula pasir, beras yang direndam semalaman, air, kencur, jahe, dan sedikit garam. Jamu kunyit asam terbuat dari gula pasar, kunyit, dan asam jawa (Putri & Yuliati, 2018). Berdasarkan uraian diatas, tujuan penulisan artikel ini untuk mengetahui cara pembuatan jamu beras kencur dan jamu kunyit asam serta manfaatnya.

Metode Kegiatan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan adalah sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat tentang pemanfaatan jamu tradisional (beras kencur dan kunyit asam) dan cara pembuatannya di Desa Kuripan Timur, Kecamatan Kuripan, Kabupaten Lombok Barat dilakukan pada Sabtu, 20 April 2024 menggunakan 2 tahap pelaksanaan yaitu: 1) Sosialisasi, yaitu penyampaian materi terkait manfaat, teknik pembuatan, serta cara memilih bahan jamu yang baik dan sehat. 2) Penyuluhan sebagai kegiatan pembuatan jamu bersama masyarakat desa Kuripan Timur (Gambar 1).



Gambar 1. Penyuluhan mengenai pembuatan jamu beras kencur dan jamu kunyit asam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tanaman kencur yang mempunyai nama ilmiah *Kaempferia galanga* ini termasuk dalam klasifikasi Plantae dan merupakan tanaman berbunga dan berbuah (Ikaditya et al., 2018). Kencur (*Kaempferia galanga* L.) merupakan tanaman herbal yang memiliki khasiat obat yang hidup di daerah tropis dan subtropis. Pemanfaatan kencur baik pada kalangan industry maupun rumah tangga bukan hanya digunakan sebagai bahan rempah masakan (Megantara, 2024). Selain sebagai rempah pendamping masakan, kencur juga bisa menjadi bahan alternatif pembuatan jamu (Fajriati et al., 2024). Apabila kencur dipadu dengan saripati beras akan menjadi minuman penyegar yang biasa disebut dengan jamu beras kencur (Pudiastutiningtyas & Mubin, 2015).

Jamu beras kencur merupakan minuman herbal berkhasiat yang diolah dari berbagai macam bahan. Bahan utama penyusun beras kencur adalah kencur dan beras (Sofiatunnufus et al., 2022). Kedua bahan ini sesuai dengan nama jamu, dan jamu ini selalu ada meskipun komposisinya tidak selalu sama di antara penjual jamu (Sukini, 2018). Kencur dan beras ditambahkan dengan bahan lainnya seperti kayu manis, jahe, asam jawa, gula pasir dan gula jawa (Moni et al., 2023). Jahe menambah rasa pedas, asam jawa menambah rasa pahit dan kedawung menambah rasa pahit. Beragam rempah rempah dalam jamu beras kencur sehingga memiliki kandungan metabolit sekunder yang beragam. Kandungan metabolit sekunder dalam beras kencur seperti alkaloid, fenol

flavonoid dapat memberikan efek farmakologis yang beragam (Latifah, 2024).

Kencur (*Kaempferia galanga* L.) terkenal sebagai tanaman pangan, namun kencur mengandung 2,4-2,9% minyak atsiri yang terdiri dari etil parametoksisinamat (30%), kamfer, borneol, cineole dan pentadecane yang dapat mengobati batuk. menghilangkan angin dari perut dan menghangatkan tubuh (Prabawati & Pujimulyani, 2018). Minyak atsiri adalah minyak nabati yang mudah menguap dan menghasilkan aroma tertentu yang disebut minyak eteris, minyak esensial, minyak terbang, dan minyak aromatik (Sulistyaningsih & Pradono, 2023). Pada olahan beras menjadi jamu beras kencur selain bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, ekonomis juga memiliki peluang bisnis yang besar (Suarti et al., 2023).

Kandungan pati jamu beras kencur sebesar 4,14%. Beras mengandung 78,9 g/100 g karbohidrat (Pardede et al., 2022). Karbohidrat utama dalam beras adalah pati. Pati beras terdiri dari dua polimer glukosa, yaitu amilosa dan amilopektin, yang dapat diubah menjadi energi dalam tubuh (Heryandita et al., 2022). Produksi pembuatan jamu beras kencur mengalami perkembangan dari produk rumahan menjadi pembuatan produksi tekno pangan seperti es krim. Artinya, tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan tetapi juga dapat dikembangkan menjadi usaha lain (Hidayah, 2018). Jamu beras kencur bermanfaat untuk meningkatkan tenaga dan nafsu makan serta menghilangkan pegal-pegal, jamu ini memiliki rasa manis dan segar (Fahrul et al.,

2022). Sehingga jamu ini bisa dikonsumsi oleh anak-anak dan orang dewasa yang tidak menyukai rasa pahit namun masih mengharapkan manfaat dari jamu (Monita et al., 2021). Jamu Beras Kencur juga mampu menghilangkan rasa kelelahan, mencegah batuk dan menyaringkan suara (Wulandari & Azrianingsih, 2014). Pemanfaatan beras kencur untuk mengatasi keseleo atau bengkak juga disetujui oleh para ahli karena kencur mengandung minyak atsiri yang dapat memberikan efek anti inflamasi, sedangkan beras untuk media pembawa kencur (Iswanti et al., 2015).

Pada pengabdian masyarakat didesa

Kuripan Timur Kecamatan Kuripan ini, pembuatan jamu beras kencur menggunakan bahan-bahan, seperti, beras, kencur, jahe, gula jawa, gula pasir dan asam jawa. Pembuatannya menggunakan 2 olahan, pada olahan yang pertama beras dicuci bersih lalu di rendam menggunakan air biasa minimal 1 jam, setelah itu beras dan kencur di haluskan menggunakan blender dan tambahkan air hangat. Pada olahan yang kedua, dididihkan air sekitar 250 ml air, kemudian masukkan jahe yang sudah digeprek, gula jawa, gula pasir, dan asam jawa. Kedua olahan tersebut dicampurkan, lalu disaring. Jamu beras kencur siap disajikan.



(a)



(b)

Gambar 2. (a) Proses mempersiapkan alat dan bahan Proses. (b) Proses penghancuran bahan utama. (c) Proses penyaringan jamu beras kencur

Kunyit (*Curcuma Domestica*) merupakan salah satu jenis tanaman yang sudah lama dimanfaatkan di Indonesia. Orang telah menggunakan kunyit sebagai bahan masakan selama ribuan tahun. Kunyit berperan sebagai pewarna kuning alami. Sebagai bagian dari pengobatan herbal, kunyit memiliki sifat antibakteri, antijamur dan antivirus. Kunyit mengandung senyawa kimia kurkumin yang memiliki sifat anti inflamasi sehingga mengurangi pembengkakan dan nyeri. Olahan kunyit yang paling populer adalah kunyit asam (Army, 2018).

Kunyit Asam merupakan minuman yang terbuat dari bahan dasar perasan rimpang kunyit (*Curcuma Domestica*),

daging buah asam jawa (*Tamarindus indica*) dan gula pasir. Buah asam jawa berpotensi sebagai antidiabetes, anti hiperlipidemia, dan antioksidan (Mulyani & Harsojuwono, 2014). Kunyit asam jawa merupakan salah satu jenis minuman tradisional yang populer di masyarakat (Sinaga et al., 2017). Minuman kunyit asam dapat digolongkan sebagai obat herbal atau minuman herbal yang mempunyai manfaat bagi kesehatan. Hal ini disebabkan banyaknya komponen atau bahan aktif pada kunyit seperti kurkuminoid dan minyak atsiri (Ingsih & Winaktu, 2020).

Jamu kunyit asam digolongkan sebagai salah satu sediaan farmasi seperti yang tertera pada Undang-Undang Republik

Indonesia Tentang Kesehatan tahun 2009 yang menyebutkan sediaan farmasi merupakan segala bentuk sumber daya yang dimanfaatkan dalam upaya kesehatan termasuk diantaranya obat, bahan obat, obat tradisional, dan kosmetika (Juwita & Jatnika, 2021). Kunyit asam juga dapat digunakan sebagai obat leukorea, dismenore, mual, sakit perut, perut kembung, diare, mabuk (Labesa & Kristanto, 2017).

kendaraan, dan demam. Jamu kunyit asam juga dapat digunakan sebagai obat alternatif dalam pengobatan penyakit diabetes (Muliastari et al., 2019). Bahan-bahan alami yang digunakan untuk membuat jamu kunyit asam ini mudah didapat dan menyebabkan masyarakat Indonesia senang mememanfaatkannya sebagai obat tradisional



(a)



(b)



(c)

Gambar 3. (a) Proses mempersiapkan alat dan bahan. (b) Proses penghancuran bahan utama. (c) Proses penyaringan jamu kunyit asam

Salah satu masyarakat dusun Rarangan desa Kuripan Timur bertanya, "Apa manfaat dari jamu kunyit asam ini?". Salah satu manfaat dari jamu kunyit asam adalah dapat meredakan nyeri menstruasi pada perempuan. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap

bulannya (Pangestu et al., 2020). Menstruasi dimulai antara usia 10 dan 13 tahun, tergantung pada faktor-faktor seperti kesehatan wanita, pola makan, serta berat dan tinggi badan relatif. Menstruasi terjadi sebulan sekali hingga seorang wanita mencapai usia 45-50 tahun (Baiti et al., 2021). Produk herbal atau jamu dan

fitofarmaka menjadi salah satu alternatif untuk meredakan nyeri haid pada wanita tanpa efek samping. Salah satunya adalah meminum kunyit asam. Kunyit secara alami mengandung senyawa fenolik yang berfungsi sebagai antioksidan, analgesik, antimikroba, dan antiinflamasi, serta dipercaya mampu menjernihkan darah. Senyawa aktif yang terkandung pada kunyit, yaitu *curcumine* (Sina, 2012). Asam jawa memiliki kandungan aktif, yaitu *anthocyanin* yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan anti-inflamasi (Widiatami et al., 2018). Beberapa perempuan yang mengalami nyeri menstruasi mengatasi serta menyembuhkannya dengan mengonsumsi obat-obatan anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat tersebut hanya menghilangkan rasa sakit dan akan menimbulkan ketergantungan terhadap obat tersebut. Jika dikonsumsi dalam jangka

panjang dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat-obatan akan memberikan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia dan lain-lain (Anurogo & Wulandari, 2011). Salah satu sumber resmi mengenai informasi jenis-jenis tumbuhan obat, termasuk kunyit, yang telah terbukti aman jika digunakan sesuai aturan dan secara empiris bermanfaat bagi kesehatan yaitu Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. Pada pengabdian masyarakat didesa Kuripan Timur Kecamatan Kuripan ini, pembuatan jamu kunyit asam menggunakan bahan-bahan seperti, kunyit, asam jawa dan gula jawa. Dengan cara pembuatannya yaitu, dididihkan air sekitar 200 ml air. Lalu masukkan kunyit yang sudah diblender, asam jawa dan gula jawa. Biarkan mendidih selama 7 menit, kemudian disaring dan jamu kunyit asam siap disajikan.



(a) (b)
Gambar 4. (a) Jamu beras kencur. (b) Jamu kunyit asam

SIMPULAN DAN SARAN

Jamu merupakan obat tradisional yang dikenal masyarakat dan digunakan untuk tujuan: pengobatan penyakit ringan, pencegahan penyakit, infeksi pada tubuh, pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan. Jamu mencerminkan kearifan lokal yang berkembang di masyarakat, dimana masyarakat masih percaya bahwa manfaat minuman tradisional ini dapat menyembuhkan berbagai penyakit tanpa

menimbulkan efek samping. Terdapat banyak jenis jamu tradisional seperti, jamu beras kencur, jamu kunyit asam, dan lain-lain. Jamu beras kencur merupakan minuman herbal berkhasiat yang diracik dari beberapa bahan. Sumber utama beras kencur adalah rimpang kencur dan beras. Kedua bahan ini sesuai dengan nama jamunya, dan jamu ini selalu ada meskipun komposisinya tidak selalu sama di antara penjual jamu. Kencur dan beras ditamabah

dengan bahan lainya seperti kayu manis, jahe, asam jawa, gula pasir dan gula jawa. Jamu beras kencur bermanfaat untuk menambah tenaga dan nafsu makan serta menghilangkan pegal-pegal, jamu ini memiliki rasa manis dan segar. Jamu Beras Kencur juga mampu menghilangkan rasa kelelahan, mencegah batuk dan menyaringkan suara. Kunyit Asam merupakan minuman yang terbuat dari bahan dasar perasan rimpang kunyit (*Curcuma Domestica*), daging buah asam jawa (*Tamarindus indica*) dan gula pasir. Buah asam jawa mempunyai potensi sebagai antidiabetes, antihiperlipidemia dan antioksidan. Minuman kunyit asam dapat digolongkan sebagai obat herbal atau minuman herbal yang mempunyai manfaat bagi kesehatan. Hal ini disebabkan banyaknya kandungan atau bahan aktif pada kunyit, seperti kurkuminoid dan minyak atsiri. Salah satu khasiat obat kunyit asam adalah dapat mengurangi nyeri haid pada wanita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua masyarakat Desa Kuripan Timur, Kecamatan Kuripan, Kabupaten Lombok Barat yang telah terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat inin dan kepada semua yang telah memberikan waktu, saran, dan bantuan yang berharga untuk perbaikan naskah artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid*. C.V Andi Offset.
- Army, R. (2018). *Jamu: Ramuan tradisional kaya manfaat*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- A'yunin, N. A. Q., & Santoso, U. (2019). *Kajian Kualitas Dan Aktivitas Antioksidan Berbagai Formula Minuman Jamu Kunyit Asam*. 23.
- Baiti, C. N., Astriana, A., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit asam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222–228. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1785>.
- Fadhilah, H., Rachmani, K., & Hajaring, N. (2021). Aktifitas Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) Sebagai Antiinflamasi Ditinjau Dari Berbagai Literatur. *Edu Masda Journal*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v5i1.120>.
- Fahrul, A. F. L., Mochtar, C. F., Sulistia, D. I., Kumara, S. A., Tasya, S. C., Hamzah, H., Bakhtiar, M. I., & Luthfi, M. (2022). Potensi Jamu Sebagai Obat Herbal Asli Indonesia Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4).
- Fajriati, D. R., Alfaraby, F. Z., Hilal, M., & Hasun, M. (2024). *Penyuluhan Pembuatan Beras Kencur Instan Sebagai Upaya Menambah Wawasan Masyarakat Desa Bayem*.
- Heryandita, M. R., Atikawati, N. I., Irham, L. M., & Hartatik. (2022). *Tren Penelitian Terkait Beras Kencur Dan Proses Pembuatannya*. 1.
- Hidayah, N. (2018). Kajian Formulasi, Karakteristik Fitokimia Dan Sensori Es Krim Jamu Tradisional Beras Kencur. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 67. <https://doi.org/10.26576/profesi.263>.
- Ikaditya, L., Kuswandi, A., & Wibowo, A. (2018). Ibm Pembuatan Beras Kencur Instan Sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian Ekonomi Keluarga Di Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *Jces | FKIP UMMat*, 1(1), 74. <https://doi.org/10.31764/jces.v1i1.157>.
- Ingsih, I. S., & Winaktu, G. (2020). *Pembuatan Jamu Tradisional Kunyit Asam Sebagai Minuman Peningkat Daya Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19*.

- Ismawati, Vira Pratiwi, Martinus Partono, M. Jayadi Abdi, S. M. (2020). Sosialisasi Pembuatan Jamu Kunyit Sebagai Obat Tradisional Masyarakat Di Desa Belimbing Baru, Kecamatan Sungai Pinang, Kabupaten Banjar. *Padaringan (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)*, 2(2), 235. <https://doi.org/10.20527/padaringan.v2i2.2153>.
- Isnawati, D. L. (2021). *Minuman Jamu Tradisional Sebagai Kearifan Lokal Masyarakat Di Kerajaan Majapahit Pada Abad Ke-14 Masehi*. 11(2).
- Iswanti, S., Fathiyah, K. N., & Prasetyo, E. B. (2015). Studi Tentang Pengetahuan Indegeneous Lansia Dalam Mengobati Dan Menjaga Kesehatan Anak. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v16i1.3424>.
- Juwita, F. I., & Jatnika, Y. (2021). Persepsi Pemilihan Jamu Kunyit Asam Sebagai Alternatif Sediaan Halal Untuk Memperlancar Haid. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 4(2), 59–65. <https://doi.org/10.29313/jiff.v4i2.8120>
- Kesuma, S. (2021). Keamanan Obat Tradisional Jamu Kunyit Asem Di Beberapa Pasar Tradisional Kota Malang. *Medfarm: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.48191/medfarm.v10i1.49>.
- Kurniarum, A. (2024). *Kebiasaan konsumsi jamu untuk menjaga kesehatan tubuh pada saat hamil dan setelah melahirkan di desa kajoran klaten selatan*.
- Labesa, R., & Kristanto, H. (2017). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit Asam (Curcuma Domestica Dan Tamarindus Indica) Dalam Periode Gestasi Terhadap Gambaran Morfometri Fetus Mencit BALB/C*. 6(2).
- Latifah, N. J. (2024). *Putih jantan galur wistar yang diinduksi streptozotocin*.
- Megantara, S. (2024). *Karakteristik morfologi tanaman kencur (kaempferia galanga l.) Dan aktivitas farmakologi*. 17.
- Moni, K. J., Mushollaeni, W., & Tantal, L. (2023). Analisis Kelayakan Finansial Produksi Jamu Beras Kencur Skala Rumah Tangga. *Jurnal Riset Multidisiplin dan Inovasi Teknologi*, 2(01), 258–267. <https://doi.org/10.59653/jimat.v2i01.468>.
- Monita, K., Sari, A. N., & Nurhayati - Politeknik Santo Paulus Surakarta, N. (2021). Pemeriksaan Angka Kuman, Kapang (Khamir) Dan Identifikasi Bakteri Patogen Pada Jamu Beras Kencur di Pasar Tradisional Kota Surakarta. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(2). <https://doi.org/10.55181/ijms.v8i2.324>.
- Mufarikhah, A., & Nugroho, R. P. (2024). *Difference In Appetite Mice Was Given Jamu Beras Kencur With Variety Of Brown Rice And White Rice*.
- Muliasari, H., Ananto, A. D., & Andayani, Y. (2019). *Inovasi Dan Peningkatan Mutu Produk Jamu Pada Perajin Jamu Gendong Di Kota Mataram*. 1.
- Mulyani, S., & Harsojuwono, B. A. (2014). *The Potency of Kunyit Asam Beverage (Curcuma domestica Val. - Tamarindus indica L.)*. 34(1).
- Nurbaidah, S. (2022). *Traditional Javanese Herbal Medicine Naming System*. 4.
- Pangestu, J. F., Kartina, D., & Fatonah Akbarini, O. (2020). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.509>.
- Pardede, R. J., Yatmini, Y., Sudarmanto, G., Uling, M., & Dami, Z. A. (2022). Peningkatan Perekonomian Mahasiswa Melalui Tekno Pangan: Pembuatan Jamu Beras Kencur. *Abdimas Universal*, 5(1), 1–5.

- <https://doi.org/10.36277/abdimasuni.versal.v5i1.246>.
- Prabawati, T. P., & Pujimulyani, D. (2018). Pengaruh penambahan ekstrak kencur (*kaempferia galanga* L.) Terhadap warna, aktivitas antioksidan, dan tingkat kesukaan minuman instan kunir putih (Curcuma mangga Val.). *Seminar Nasional*, 209–216.
- Pudiastutiningtyas, N., & Mubin, N. (2015). *Minuman Herbal Serbuk Siap Saji*. 11(01).
- Putri, V. N., & Yuliati, Y. (2018). Cara Produksi Pangan Yang Baik (CPPB) Pada Pembuatan Jamu Beras Kencur Dan Kunyit Asam Ditinjau Dari Nilai MPN *Escherichia coli*. *Kingdom (The Journal of Biological Studies)*, 7(7), 522–531.
<https://doi.org/10.21831/kingdom.v7i7.13114>.
- Sina, M. Y. (2012). *Khasiat super minuman alami tradisional beras kencur & kunyit asam menyehatkan dan menyegarkan tubuh tanpa efek samping*. Diandra Pustaka Indonesia.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sofiatunnufus, S., Mulyo, A. P., Nurmalia, A. R., Oktaviani, A., Dahlia, A., Fitri, M. S., Azizah, R. B., Farida, S., Azis, T., Sumarsono, J., & Puspitasari, C. E. (2022). Sosialisasi Pembuatan Jamu Tradisional Dari Tanaman Obat Keluarga (Toga) di Desa Batu Kumbang, Kecamatan Lingsar, Lombok Barat. *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 55–60.
<https://doi.org/10.29303/indra.v3i2.175>.
- Suarti, B., Bangun, I. H., Apriyanti, I., Rinaldi, T., & Andini, N. (2023). PKM: Aplikasi Beras Pecah Kulit Untuk Meningkatkan Sifat Fungsional Jamu Beras Kencur Di Dusun Jogja Sidodadi Ramunia Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang. *E*, 29(3).
- Sukarjati. (2022). Diversifikasi Usaha Kelompok Penjual Jamu Gendong Melalui Pembuatan TOGA Instan dan Sirup TOGA. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 5(02), 205–214.
<https://doi.org/10.36456/abadimas.v5.i02.a4210>.
- Sukini. (2018). *Jamu gendong solusi sehat tanpa obat*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Sulistyaningsih, Y. C., & Pradono, D. I. (2023). *Berdasarkan komponen minyak atsiri pada dua lokasi yang berbeda*.
- Widiatami, T., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 139.
<https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3743>.
- Wiratama, I. W. R., & Arianty, A. A. A. S. (2023). Perbandingan dua jenis kencur sebagai rekomendasi pembuatan jamu beras kencur. *Jurnal Ilmiah Pariwisata dan Bisnis*, 2(1), 85–93.
<https://doi.org/10.22334/paris.v2i1.278>.
- Wulandari, R. A., & Azrianingsih, R. (2014). *Etnobotani Jamu Gendong Berdasarkan Persepsi Produsen Jamu Gendong di Desa Karangrejo, Kecamatan Kromengan, Kabupaten Malang*. 2(4).