

PENYULUHAN DAN PEMBUATAN RAMUAN JAMU SAINTIFIK HIPERTENSI, ASAM URAT, KOLESTEROL DAN DIABETES MELITUS PADA LANSIA DI DESA TANGGAN, KEC. GESI, KAB. SRAGEN

Iin Suhesti^{1*}, Riyan Setiyanto², Camelia Marshanda³, Diah Ayu Oktaviani⁴

^{1,2,3,4}D3 Farmasi, Politeknik Indonusa Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia.

*Email corresponding author: iinsuhesti@poltekindonusa.ac.id

Abstrak: Penyakit degeneratif pada lansia di Desa Tanggan, Kecamatan Gesi, Kabupaten Sragen menjadi masalah kesehatan yang signifikan, diperburuk dengan keterbatasan ekonomi masyarakat yang mayoritas bekerja sebagai buruh tani. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan minimnya pengetahuan tentang pengolahan bahan alami menjadi ramuan herbal saintifik menjadi tantangan tersendiri. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membuat ramuan herbal saintifik untuk penyakit hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes melitus. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, dan diskusi dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dan *Community Development*, melibatkan 35 orang lansia. Kegiatan dilaksanakan pada 21 September 2024 di Balai Desa Tanggan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang konsep saintifikasi jamu, dengan 90% peserta mampu menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang perbedaan jamu tradisional dengan jamu saintifik (85%) dan pengetahuan tentang takaran yang tepat (80%). Sebanyak 85% peserta berhasil mempraktikkan pembuatan ramuan jamu saintifik sesuai dosis yang dianjurkan. Kegiatan ini berdampak positif terhadap peningkatan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan bahan herbal yang diolah secara ilmiah, sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap obat kimia.

Kata Kunci: kesehatan lansia, pengobatan herbal ilmiah, penyakit degeneratif

Abstract: *Degenerative diseases in the elderly in Tanggan Village, Gesi District, Sragen Regency are a significant health problem, exacerbated by the economic limitations of the community, the majority of whom work as farm laborers. Limited access to health services and minimal knowledge about processing natural ingredients into scientific herbal concoctions are challenges in themselves. This community service aims to enhance the community's knowledge and skills in preparing herbal concoctions for the treatment of hypertension, gout, high cholesterol, and diabetes mellitus. The methods used include lectures, demonstrations, and discussions with the Participatory Action Research (PAR) and Community Development approaches, involving 35 elderly people. The activity was carried out on September 21, 2024 at the Tanggan Village Hall. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about the concept of herbal medicine scientification, with 90% of participants being able to answer questions related to the material presented. The highest increase occurred in understanding the differences between traditional herbal medicine and scientific herbal medicine (85%) and knowledge about the correct dosage (80%). As many as 85% of participants succeeded in practicing making scientific herbal medicine concoctions according to the recommended dosage. This activity has a positive impact on increasing community independence in maintaining health through the use of herbal ingredients that are processed scientifically, while reducing dependence on chemical drugs.*

Keywords: *elderly health, scientific herbal medicine, degenerative diseases*

Pendahuluan (Candara, 11 pt, Bold)

Kesehatan masyarakat merupakan hak dasar setiap individu yang harus dipenuhi tanpa memandang status ekonomi dan sosial. Namun, pada praktiknya, pelayanan kesehatan di Indonesia sering kali menghadapi berbagai kendala, terutama bagi masyarakat kurang mampu (Nugraha et al., 2018). Desa Tanggan, Kecamatan Gesi, Kabupaten Sragen, adalah salah satu wilayah yang sebagian besar penduduknya bekerja sebagai buruh tani. Kondisi ekonomi yang terbatas ini membuat akses

terhadap pelayanan kesehatan menjadi tantangan, terutama bagi lansia yang rentan terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes melitus (Kemenkes RI, 2022).

Penyakit degeneratif merupakan gangguan kesehatan yang menyebabkan kerusakan jaringan atau organ seiring waktu, dipengaruhi oleh faktor genetik, gaya hidup, dan penuaan. Banyak lansia di Desa Tanggan yang mengandalkan obat-obatan kimia maupun ramuan herbal tradisional untuk mengatasi penyakit ini. Sayangnya, pengetahuan masyarakat tentang pengolahan bahan alam menjadi ramuan herbal saintifik masih sangat minim. Hal ini menyebabkan penggunaan ramuan herbal secara turun-temurun tidak selalu efektif dan tepat sasaran (Triyono et al., 2019). Triyono et al. (2019) menunjukkan bahwa masih terdapat gap dalam standarisasi dosis, prosedur pembuatan, dan pembuktian klinis dari ramuan jamu yang digunakan masyarakat. Kesenjangan ini menjadi lebih krusial bagi kelompok lansia di daerah pedesaan seperti Desa Tanggan yang memiliki keterbatasan akses ke pelayanan kesehatan formal karena kendala ekonomi dan geografis.

Penelitian oleh Kartika et al. (2021) mengidentifikasi bahwa 67% masyarakat pedesaan di Jawa Tengah masih menggunakan jamu untuk mengatasi penyakit degeneratif, namun hanya 23% yang memahami konsep dosis dan cara pengolahan yang tepat. Situasi ini selaras dengan kondisi di Desa Tanggan, dimana pengetahuan tentang standarisasi ramuan jamu masih sangat minim, meskipun potensi bahan herbal lokal sangat melimpah.

State of the art dalam saintifikasi jamu telah berkembang pesat dalam dekade terakhir. Widowati et al. (2019) telah membuktikan secara klinis efektivitas formula jamu untuk hipertensi yang mengandung herba seledri dan pegagan dengan tingkat keberhasilan mencapai 80% dalam menurunkan tekanan darah. Selanjutnya, Widjaja et al. (2020) mendemonstrasikan bahwa kombinasi rimpang temulawak dan daun salam mampu menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan efektivitas yang sebanding dengan metformin pada dosis rendah. Program saintifikasi jamu yang diinisiasi oleh Kementerian Kesehatan RI sejak 2010 telah menghasilkan 11 formula jamu saintifik yang telah diuji klinis (Balitro, 2022). Namun, diseminasi pengetahuan ini belum menjangkau masyarakat pedesaan secara merata. Pengabdian masyarakat oleh Sutrisna et al. (2018) di Kabupaten Klaten menunjukkan bahwa edukasi tentang jamu saintifik mampu meningkatkan kepatuhan pengobatan pada lansia penderita hipertensi hingga 65%, sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat kimia.

Sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya lansia, diperlukan intervensi dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan mengenai pembuatan ramuan jamu saintifik. Saintifikasi jamu adalah proses ilmiah untuk meningkatkan standar jamu tradisional menjadi berbasis bukti (*Evidence-Based Medicine*) melalui penelitian dan pengembangan (Triyono et al., 2019). Dengan pendekatan ini, masyarakat dapat memahami cara pengolahan bahan herbal yang benar sehingga dapat memaksimalkan manfaatnya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang 11 ramuan jamu saintifik yang dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan untuk penyakit degeneratif seperti hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes melitus.

2. Memberikan pelatihan praktis kepada masyarakat mengenai cara pembuatan ramuan jamu saintifik yang sesuai dengan takaran dan khasiatnya.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya penggunaan obat herbal berbasis bukti ilmiah untuk mendukung pengobatan yang lebih aman dan efektif.

Berdasarkan kesenjangan dan perkembangan ilmu tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menjembatani gap antara pengetahuan ilmiah tentang jamu saintifik dengan praktik di masyarakat, khususnya di Desa Tanggan. Dengan mengadopsi metodologi yang telah terbukti efektif dari pengabdian masyarakat sebelumnya oleh Rahman et al. (2023), kegiatan ini akan menggabungkan penyuluhan teoritis dengan praktik langsung pembuatan ramuan jamu saintifik. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengelola kesehatan melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang diolah dengan metode berbasis bukti ilmiah. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat Desa Tanggan, khususnya lansia, dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Penyuluhan dan Pembuatan Ramuan Jamu Saintifik Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol dan Diabetes Melitus pada Lansia di Desa Tanggan, Kec. Gesi, Kab. Sragen” menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tanggan, Kec. Gesi, Kab. Sragen dengan jumlah peserta 35 orang lansia. Kegiatan ini dilaksanakan Sabtu, 21 September 2024 bertempat di Balai Desa Tanggan, Kec. Gesi, Kab. Sragen.

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dibagi menjadi 3 sesi, yaitu:

1. Metode Ceramah

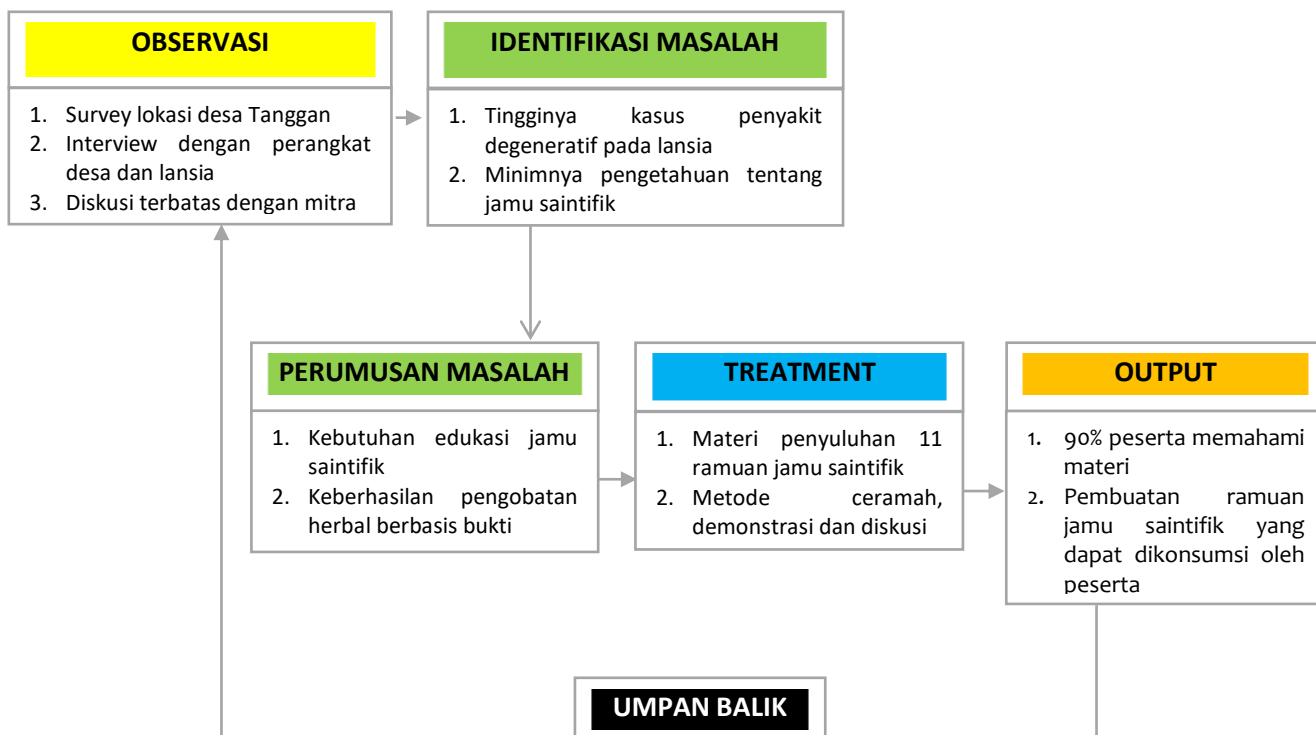
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Penyuluhan dan Pembuatan Ramuan Jamu Saintifik Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol dan Diabetes Melitus pada Lansia di Desa Tanggan, Kec. Gesi, Kab. Sragen” diawali dengan ceramah dan penyuluhan kepada peserta. Adapun materi yang diberikan terkait dengan 11 ramuan jamu saintifik, komposisi bahan yang digunakan beserta jumlah yang digunakan dalam tiap formula, dan cara mengkonsumsinya.

2. Metode Demonstrasi dan Pelatihan

Kegiatan demonstrasi dan pelatihan ini merupakan kegiatan lanjutan dari ceramah yang telah dilakukan. Pada kegiatan ini dilakukan dengan mendemonstrasikan tentang bagaimana cara membuat ramuan jamu saintifik Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol dan Diabetes Melitus sehingga tujuan dari pengobatan akan tercapai. Pada tahap ini, selain dilakukan demonstrasi, peserta diharapkan dapat melakukan praktik membuat ramuan dengan benar sesuai takaran khasiatnya.

3. Diskusi

Kegiatan diskusi dilakukan untuk memperdalam pemahaman peserta tentang obat herbal dan penggunaannya yang benar.



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dan *Community Development*. Pendekatan PAR dipilih karena menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi, sementara pendekatan *Community Development* bertujuan untuk mengembangkan kapasitas masyarakat secara mandiri dan berkelanjutan.

Subjek penelitian adalah 35 orang lansia di Desa Tanggan, Kecamatan Gesi, Kabupaten Sragen yang menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes melitus. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: (1) lansia berusia ≥ 60 tahun, (2) terdiagnosis minimal satu penyakit degeneratif, dan (3) bertempat tinggal di Desa Tanggan. Instrumen yang digunakan yaitu:

1. Lembar Observasi Keterampilan: Berisi 10 indikator keterampilan pembuatan ramuan jamu dengan skala penilaian 1-5, meliputi:
 - a. Kemampuan memilih bahan baku yang berkualitas
 - b. Kemampuan menerapkan takaran yang tepat
 - c. Kemampuan melakukan proses pencucian dan penyiapan bahan
 - d. Kemampuan melakukan pengolahan sesuai prosedur
 - e. Kemampuan pengemasan produk
2. Panduan Wawancara: Daftar pertanyaan semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan kesan peserta setelah mengikuti kegiatan.
3. Dokumentasi: Foto dan video untuk merekam proses kegiatan dan hasil yang dicapai.
4. Brosur: Berisi materi tentang 11 ramuan jamu saintifik beserta petunjuk pembuatannya.
5. Alat peraga: Berupa bahan-bahan ramuan herbal asli dan alat pengolahan jamu.

Teknik Pengumpulan Data:

1. Observasi Partisipatif: Tim pelaksana terlibat langsung dalam kegiatan untuk mengamati proses dan interaksi peserta selama program berlangsung.
2. Wawancara: Dilakukan terhadap 10 peserta secara semi-terstruktur untuk mendapatkan data kualitatif mengenai persepsi dan pengalaman dalam mengikuti program.
3. Dokumentasi: Pengambilan foto dan video selama kegiatan untuk melengkapi data dan sebagai bukti pelaksanaan program.
4. Praktik Langsung (Demonstrasi): Peserta diminta mempraktikkan pembuatan ramuan jamu saintifik dengan bimbingan tim untuk menilai keterampilan yang diperoleh.

Teknik Analisis Data:

1. Analisis Kuantitatif:
Data observasi keterampilan dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi.
2. Analisis Kualitatif:
Data hasil wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis konten (*content analysis*) dengan tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.
3. Triangulasi Data:
Hasil dari berbagai metode pengumpulan data (observasi, wawancara, dokumentasi) dibandingkan untuk memastikan validitas temuan.

Metode pengabdian masyarakat ini dirancang secara komprehensif untuk memastikan tercapainya tujuan program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tanggan dalam pembuatan ramuan jamu saintifik. Pendekatan yang berpusat pada partisipasi aktif peserta diharapkan dapat mendorong kemandirian masyarakat dalam pengelolaan kesehatan secara alami dan berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Penyuluhan dan Pembuatan Ramuan Jamu Saintifik Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol, dan Diabetes Melitus pada Lansia di Desa Tanggan, Kecamatan Gesi, Kabupaten Sragen*” telah dilaksanakan dengan baik sesuai rencana. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, dalam memanfaatkan bahan herbal yang diolah secara saintifik sebagai alternatif pengobatan penyakit degeneratif. Berikut adalah rangkuman hasil kegiatan berdasarkan tahapan pelaksanaannya:

1. **Persiapan Kegiatan**

Tahap persiapan dimulai dengan identifikasi masalah di Desa Tanggan melalui survei lapangan dan observasi langsung. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di desa ini menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes melitus, namun pengetahuan mereka tentang pengolahan bahan herbal masih sangat minim.

Berdasarkan hasil tersebut, tim menyusun proposal dan merancang program pengabdian yang meliputi penyuluhan, pelatihan, dan demonstrasi. Tim juga melakukan koordinasi dengan mitra, yaitu Pemerintah Desa Tanggan, untuk memastikan kesiapan lokasi dan peserta. Selain itu, dilakukan pembelian bahan-bahan yang diperlukan seperti daun salam, herba sambiloto, kulit kayu manis, rimpang temulawak, serta perlengkapan kegiatan lainnya seperti spanduk, brosur, dan alat tulis.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 21 September 2024, di Balai Desa Tanggan, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang lansia. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga sesi utama, yaitu ceramah, demonstrasi, dan diskusi:

a. Sesi Ceramah

Tim pelaksana memberikan penyuluhan kepada peserta mengenai konsep saintifikasi jamu, yaitu pengolahan jamu tradisional berbasis bukti ilmiah. Materi yang disampaikan mencakup 11 ramuan jamu saintifik, komposisi bahan yang digunakan, takaran yang tepat, serta manfaatnya untuk penyakit hipertensi, asam urat, kolesterol, dan diabetes melitus. Penyampaian materi dilakukan oleh ketua tim dan didukung oleh anggota dosen dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh ketua tim

b. Sesi Demonstrasi dan Pelatihan

Setelah sesi ceramah, dilakukan demonstrasi pembuatan ramuan jamu saintifik. Tim menunjukkan langkah-langkah pengolahan bahan herbal, mulai dari pemilihan bahan, pencucian, pengeringan, hingga pencampuran sesuai takaran yang dianjurkan. Peserta diajak untuk mempraktikkan langsung pembuatan ramuan jamu dengan menggunakan bahan-bahan yang telah disediakan. Dalam sesi ini, peserta terlihat antusias dan aktif bertanya mengenai teknik pengolahan yang benar.



Gambar 2. Proses demonstrasi pembuatan produk ramuan jamu saintifik

c. Sesi Diskusi

Sesi diskusi dilakukan untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai penggunaan jamu saintifik. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya seputar penyakit degeneratif dan cara pengobatan herbal yang aman. Diskusi berlangsung interaktif, dengan banyak peserta yang berbagi pengalaman terkait penggunaan jamu tradisional.

3. Hasil yang Dicapai

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai beberapa hasil positif yang relevan dengan tujuan program, yaitu:

a. Peningkatan Pengetahuan

Peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai konsep saintifikasi jamu dan pentingnya pengolahan bahan herbal yang berbasis bukti ilmiah. Berdasarkan evaluasi singkat, 90% peserta mampu menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang perbedaan jamu tradisional dengan jamu saintifik (85% peningkatan) dan pengetahuan tentang takaran yang tepat (80% peningkatan).

b. Peningkatan Keterampilan

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh tim selama sesi demonstrasi dan praktik mandiri, terdapat sebanyak 85% peserta berhasil mempraktikkan pembuatan ramuan jamu saintifik dengan benar sesuai arahan. Kemampuan ini mencakup:

- 1) Pemilihan bahan baku berkualitas (90% peserta)
- 2) Penakaran bahan dengan benar (85% peserta)
- 3) Teknik pengolahan yang higienis mulai dari proses pencucian dan penyiapan bahannya (80% peserta)
- 4) Pengemasan yang tepat (75% peserta)

Mereka juga mendapatkan panduan tertulis berupa brosur untuk mempermudah praktik mandiri di rumah.

c. Peningkatan Kesadaran

Tingkat kesadaran partisipan diukur melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 10 partisipan yang dipilih secara acak untuk mendapatkan data kualitatif yang lebih mendalam, dan diperoleh hasil bahwa peserta menyadari pentingnya menggunakan ramuan herbal yang diolah dengan metode yang tepat untuk menghindari efek samping dan meningkatkan efektivitas pengobatan.

Kesimpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) "Penyuluhan dan Pembuatan Ramuan Jamu Sainifik Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol dan Diabetes Melitus pada Lansia di Desa Tanggan, Kec. Gesi, Kab. Sragen" telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan selama kegiatan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Peningkatan Pengetahuan: Terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang konsep jamu saintifik, dengan 90% peserta mampu menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman tentang perbedaan jamu tradisional dengan jamu saintifik (85%) dan pengetahuan tentang takaran yang tepat (80%).
2. Peningkatan Keterampilan: Sebanyak 85% peserta berhasil mempraktikkan pembuatan ramuan jamu saintifik sesuai prosedur yang diajarkan, meliputi pemilihan bahan berkualitas (90%), penakaran yang tepat (85%), pengolahan higienis (80%), dan pengemasan yang benar (75%).
3. Peningkatan Kesadaran: Melalui wawancara dengan peserta, terlihat adanya peningkatan kesadaran tentang pentingnya pengolahan bahan herbal secara saintifik untuk mengoptimalkan khasiat dan meminimalkan efek samping.

Kegiatan ini telah berhasil memberikan alternatif solusi bagi permasalahan kesehatan lansia di Desa Tanggan melalui pemanfaatan bahan herbal yang diolah secara ilmiah, sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap obat kimia. Program ini juga mendukung kemandirian masyarakat dalam mengelola kesehatan dengan memanfaatkan potensi lokal yang ada.

Untuk keberlanjutan program PkM ini, diperlukan pendampingan berkala guna memastikan konsistensi penerapan pengetahuan dan monitoring efektivitas penggunaan ramuan jamu saintifik, disertai pembentukan kelompok jamu saintifik sebagai wadah berbagi pengalaman. Pengembangan media edukasi yang lebih komprehensif seperti buku saku atau aplikasi digital sederhana perlu diimplementasikan bersama dengan diversifikasi bentuk sediaan jamu yang lebih praktis (serbuk instan, kapsul, atau tablet) untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi. Penting juga menjalin kerjasama dengan Puskesmas, Dinas Kesehatan, dan stakeholder lainnya untuk mengintegrasikan penggunaan jamu saintifik ke dalam program kesehatan yang ada, didukung evaluasi jangka panjang (3-6 bulan) untuk mengukur dampak terhadap pengendalian penyakit degeneratif. Sebagai pengembangan lebih lanjut, pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui budidaya tanaman obat dan produksi jamu saintifik dapat dirintis, dengan perluasan target sasaran tidak hanya pada lansia tetapi juga kelompok usia produktif sebagai upaya preventif penyakit degeneratif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Indonusa Surakarta yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

Referensi

- Alaydrus, Syafika et al. (2020). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Bandung: Widina Bhakti Persada .
- Balittro. (2022). Perkembangan Sainifikasi Jamu di Indonesia. Bogor: Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat.
- Kartika, R., Wijaya, S., & Nugroho, A. (2021). Penggunaan Jamu Tradisional untuk Penyakit Degeneratif di Pedesaan Jawa Tengah. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 18(2), 112-125.
- Kemendes RI. (2022). Penyakit Degeneratif. Jakarta: RSUP dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta. Diakses pada tanggal 19 April 2024 melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1714/_penyakit-degeneratif
- Menkes RI. (2018). Perilaku Hidup Bersih Sehat. Jakarta: diakses pada 19 April 2024 melalui <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-sehat>
- Nugraha, Andri et al. (2018). Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Bentuk Penyuluhan Tentang Wujud Cinta Tanah Air Dan Bangsa Dilingkungan Serta Pemeriksaan Kesehatan Gratis. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut*.
- Rahman, A., Hidayat, T., & Firdaus, M. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Jamu Sainifik di Kabupaten Magelang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 45-58.
- Sutrisna, E., Widyasari, D., & Supardi, S. (2018). Edukasi Jamu Sainifik Meningkatkan Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 9(3), 189-201.
- Triyono, Agus et al. (2019). *Sebelas Ramuan Jamu Sainifik*. Tawangmangu: B2P2TOOT.
- Widjaja, S.S., Rusdiana, T., & Savitri, D. (2020). Efektivitas Kombinasi Rimpang Temulawak dan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Farmakologi Indonesia*, 17(1), 78-92.
- Widowati, L., Siswanto, S., & Delima, D. (2019). Uji Klinis Formula Jamu Antihipertensi pada Pasien Hipertensi Ringan hingga Sedang. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 153-162.