

LAPORAN AKHIR
Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)



WORKSHOP PEMBUATAN PRODUK KESEHATAN DI
BIDANG KEFARMASIAN

Dr. Desy Muliana Wenas, M.Si.

Anggota : Apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si.
Apt. Ritha Widya Pratiwi, S.Si., MARS.
Saiful Bahri, M.Si.
Ika Maruya Kusuma, M.Si.
apt. Kurniatul Hasanah, S.Si., M. Farm.

PROGRAM STUDI FARMASI
FAKULTAS FARMASI
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL
JAKARTA
2025

**LEMBAR PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

Judul : WORKSHOP PEMBUATAN PRODUK KESEHATAN DI BIDANG
KEFARMASIAN

1. *Ketua Pelaksana*

Nama Lengkap : Dr. Desy Muliana Wenas, M.Si
NIDN : 0328128303
Keahlian : Biologi Farmasi
Fakultas/ Jurusan : Farmasi / S1 Farmasi
Telp/ Email : 0821.2098.5486

2. *Jumlah Anggota* : 11 Orang

Anggota 1 : apt. Erwi Putri Setyaningsih, M.Si.
Anggota 2 : apt. Ritha Widya Pratiwi, S.Si., MARS
Anggota 3 : Saiful Bahri, M.Si.
Anggota 4 : Ika Maruya Kusuma, M.Si.
Anggota 5 : apt. Kurniatul Hasanah, S.Si., M. Farm.
Mahasiswa : Jean Putri Azhara (22330002), Zahra Syifa Fauziah (23330740), Sari Surya
Guma Sri (23330745), Suci Rahayu (23330747), Rinata Gusti Kusuma Putri (23330751).

3. *Waktu Kegiatan* : 1 hari

4. *Lokasi Kegiatan* : SMK Harapan Massa

5. *Jumlah Biaya* : Rp. 3.000.000,-

Jakarta, 24 Juli 2025


Mengetahui,
Dekan Fakultas Farmasi ISTN

apt. Jenny Pontoan, M.Farm.
NIDN: 0301028801

Ketua Tim Pelaksana,


Dr. Desy Muliana Wenas, M.Si.
NIDN: 0328128303

Menyetujui,
Ka. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat ISTN


Dr. Ir. Idrus M. Alatas, M.Sc
NIDN: 0316016101

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	3
BAB III. WAKTU DAN JADWAL KEGIATAN	4
BAB IV. PEMBAHASAN.....	5
BAB V. KESIMPULAN.....	8
DAFTAR PUSTAKA	9
LAMPIRAN.....	10

BAB I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam konteks pendidikan menengah atas, peran workshop sangat strategis dalam membentuk karakter dan kesiapan akademik siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas siswa SMK melalui pelatihan dan workshop menjadi hal yang sangat penting.

Sebagai institusi pendidikan tinggi, Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN) memiliki tanggung jawab tridharma perguruan tinggi, salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Dalam semangat ini, Fakultas Farmasi ISTN berinisiatif menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa workshop bagi para siswa SMK. Workshop ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan wawasan atau keterampilan yang relevan dengan bidang pendidikan dan sains, tetapi juga sebagai sarana membangun hubungan kemitraan antara ISTN dengan sekolah-sekolah di sekitarnya.

Salah satu aspek penting yang diangkat dalam workshop ini adalah keterkaitan antara ilmu farmasi dengan pembelajaran di tingkat SMA, khususnya dalam pendalaman materi Kimia dan Fisika. Farmasi sebagai disiplin ilmu terapan sangat erat kaitannya dengan konsep-konsep dasar kimia seperti stoikiometri, reaksi kimia, larutan, dan kinetika, serta dengan fisika dasar seperti tekanan, suhu, dan mekanika fluida yang aplikatif dalam dunia farmasi. Melalui workshop ini, para siswa SMK diajak untuk melihat keterkaitan antara teori yang diajarkan di sekolah dengan penerapannya dalam dunia nyata, khususnya dalam bidang farmasi.

Selain itu, dalam workshop ini juga akan diperkenalkan kekayaan budaya Indonesia dalam bidang pengobatan tradisional, yaitu jamu. Indonesia memiliki warisan jamu yang telah digunakan secara turun-temurun dan kini dikembangkan melalui pendekatan ilmiah untuk menjadi **fitofarmaka**—obat herbal yang telah melalui uji praklinik dan klinik serta mendapat sertifikasi dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Pengenalan mengenai jenis-jenis jamu, proses standarisasi, serta peran farmasi dalam pengembangan obat tradisional yang teruji secara ilmiah ini diharapkan dapat membuka wawasan para guru terhadap potensi ilmu farmasi dalam pelestarian budaya sekaligus inovasi pengobatan modern.

Kegiatan ini juga menjadi media pengenalan kampus ISTN kepada para siswa SMK yang merupakan mitra strategis dalam proses promosi dan pengenalan dunia perguruan tinggi kepada siswa-siswi mereka. Khususnya, pengenalan Fakultas Farmasi diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang prospek studi dan karir di bidang farmasi yang sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat dan industri kesehatan saat ini.

1.2 Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pelatihan atau workshop kepada siswa SMK untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang relevan, terutama dalam bidang yang berkaitan dengan sains dan farmasi.

2. Menjalinkan kemitraan yang produktif antara ISTN dan sekolah-sekolah menengah atas di sekitar wilayah Jakarta dan sekitarnya.
3. Mengenalkan ISTN sebagai institusi pendidikan tinggi yang aktif dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya Fakultas Farmasi.
4. Menumbuhkan minat dan wawasan siswa SMK Harapan Massa tentang pentingnya pendidikan tinggi di bidang farmasi, agar dapat diteruskan kepada para siswa sebagai calon mahasiswa.
5. Meningkatkan citra dan eksistensi Fakultas Farmasi ISTN di masyarakat luas, terutama di lingkungan pendidikan menengah atas.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

Jamu Kunyit Asam dan Beras Kencur: Peningkat Kesehatan Siswa SMK Harapan Massa

Jamu sebagai Warisan Budaya Indonesia. Jamu merupakan minuman tradisional Indonesia yang diracik dari berbagai tanaman obat seperti rimpang (jahe, kunyit, kencur), daun, batang, atau bunga (Moeljanto, 2005). Sejak dahulu, jamu digunakan masyarakat sebagai minuman kesehatan dan pencegahan penyakit. Badan POM RI mengklasifikasikan jamu sebagai salah satu bentuk obat tradisional berbasis pengalaman empirik (BPOM, 2021).

Setiap bahan dalam jamu memiliki manfaat farmakologis yang telah terbukti secara ilmiah. Misalnya:

- Kunyit (*Curcuma longa*): mengandung kurkumin, bersifat antioksidan, anti-inflamasi, dan mendukung kesehatan pencernaan (Prasad et al., 2014).
- Asam Jawa (*Tamarindus indica*): kaya vitamin C dan senyawa fenolik, berperan sebagai antioksidan dan peluruh dahak.
- Kencur (*Kaempferia galanga*): berfungsi sebagai antimikroba dan pereda nyeri ringan (Rusmin, 2017).

Jamu kekinian sebagai inovasi produk jamu tradisional Indonesia. Untuk menarik minat generasi muda, jamu perlu dikemas ulang secara kreatif dan modern. Salah satu bentuk inovasi adalah dengan menambahkan soda (karbonasi) ke dalam jamu kunyit asam, sehingga menjadi lebih segar seperti minuman ringan. Selain itu, kombinasi bunga telang pada beras kencur memberikan warna visual yang menarik dan memperkaya kandungan antioksidan (Nuraini & Handayani, 2022). Inovasi ini mempertahankan khasiat tradisional namun sesuai dengan selera dan gaya hidup masa kini.

Kegiatan workshop jamu kekinian tidak hanya memperkenalkan manfaat tanaman obat Indonesia, tetapi juga membuka wawasan tentang kewirausahaan herbal. Peserta dapat belajar mulai dari meracik bahan, menjaga sanitasi pangan, hingga mengemas produk yang layak jual. Hal ini mendukung kurikulum berbasis *life skill* dan pengembangan potensi ekonomi lokal (Kementerian Pendidikan, 2020).

BAB 3. LOKASI DAN JADWAL KEGIATAN

3.1 Judul Kegiatan:

WORKSHOP PEMBUATAN JAMU KUNYIT ASAM DAN BERAS KENCUR. Kegiatan ini dapat menjadi peluang peningkatan murid sekolah tingkat SMA sebagai bentuk Integrasi Ilmu Farmasi dalam Pendidikan serta Pemahaman Fitofarmaka Indonesia.

Hari/Tanggal : Kamis, 24 Juli 2025
Waktu : 08.00 – 11.30 WIB
Tempat : Aula SMK Harapan Massa

Rundown Acara:

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.00 – 09.30	Registrasi (Barcode, Googleform) dan Pembukaan Acara	Tim Dosen Farmasi
09.30 – 08.45	Pengisian Kuesioner (Pre-Test)	Tim Mahasiswa Farmasi
09.45 – 10.00	Sesi 1: Workshop Jamu Kunyit Asam	Desy Muliana Wenas
09.45 – 10.00	Pengisian Kuesioner (Post-Test)	Tim Mahasiswa Farmasi
10.15 – 10.30	Sesi 2: Workshop Jamu Beras Kencur	Erwi Putri Setyaningsih Ika Maruya Kusuma
10.30 – 11.00	Diskusi dan Tanya Jawab	Ritha Widya Pratiwi Saiful Bahri
11.00 – 11.30	Sesi Foto dan Penutupan	Tim Mahasiswa Farmasi Tim Dosen Farmasi

Peserta adalah guru-guru SMA dari mata pelajaran Kimia, Fisika, dan Biologi. Sertifikat diberikan sebagai tanda partisipasi dan kontribusi dalam penguatan kemitraan pendidikan. Materi dan toolkit mini praktikum akan dibagikan kepada peserta.

BAB 4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengenalan Fakultas Farmasi ISTN dan para Dosen Farmasi selaku pemateri. Fakultas Farmasi ISTN adalah salah satu fakultas yang ada di Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN). Fakultas ini berkomitmen untuk menghasilkan lulusan farmasi yang kompeten, berdaya saing, dan siap berkontribusi dalam dunia kesehatan. Fakultas Farmasi ISTN menawarkan kurikulum yang komprehensif, didukung oleh fasilitas laboratorium modern, serta dididik oleh dosen-dosen berpengalaman di bidang farmasi. Fokus utama kami adalah membekali mahasiswa dengan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis yang kuat, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan di berbagai sektor kefarmasian, mulai dari industri farmasi, rumah sakit, apotek, hingga penelitian.

Penjelasan materi jamu kunyit asam dan beras kencur, disertai pengenalan simplisia kunyit dan kencur kepada para siswa SMK Harapan massa. Jamu kunyit asam dan beras kencur adalah dua jenis jamu tradisional Indonesia yang telah lama dikenal akan khasiatnya. Kunyit asam misalnya, sering digunakan untuk membantu melancarkan menstruasi, mengurangi nyeri saat haid, dan juga memiliki sifat anti-inflamasi serta antioksidan yang baik untuk kesehatan pencernaan dan daya tahan tubuh. Sementara itu, beras kencur dikenal ampuh meredakan pegal-pegal, masuk angin, serta meningkatkan nafsu makan. Kedua jamu ini mencerminkan kearifan lokal dalam memanfaatkan bahan alam untuk menjaga kesehatan secara turun-temurun, menjadi bagian tak terpisahkan dari warisan budaya dan pengobatan tradisional Indonesia.

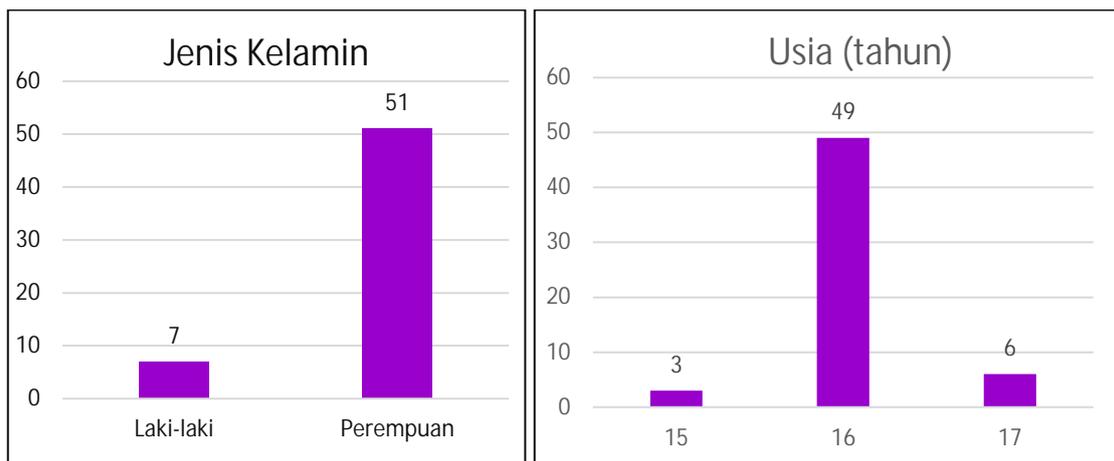
Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para siswa SMK Harapan Massa tidak hanya dikenalkan pada manfaat kedua jamu tersebut, tetapi juga mendapatkan penjelasan mendalam mengenai materi jamu kunyit asam dan beras kencur. Sesi ini juga meliputi pengenalan langsung simplisia kunyit dan kencur, yaitu bentuk bahan baku alami yang telah dikeringkan. Dengan demikian, para siswa dapat memahami dari mana jamu-jamu ini berasal, bagaimana karakteristik fisiknya, dan pentingnya penggunaan bahan alami yang tepat untuk mendapatkan khasiat optimal dari jamu tradisional ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini turut menyertakan evaluasi untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test, yang dirancang untuk mengetahui sejauh mana materi yang disampaikan dapat diserap oleh para siswa, tanpa perlu mengetahui siapa korespondennya. Nilai yang diperoleh oleh para siswa adalah 75-100. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 3% (Tabel 1). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang interaktif dan langsung mengenai jamu kunyit asam serta beras kencur, termasuk pengenalan simplisia, cukup efektif dalam menambah pengetahuan siswa SMK Harapan Massa.

Adapun materi yang diujikan dalam penilaian tersebut meliputi berbagai aspek krusial dalam pembuatan dan penggunaan jamu. Pertanyaan-pertanyaan difokuskan pada persiapan simplisia yang benar, langkah-langkah pembuatan jamu secara tradisional, serta pentingnya kebersihan atau sanitasi, baik pada tangan maupun alat yang digunakan selama proses pembuatan. Selain itu, siswa juga diuji pemahamannya mengenai cara penyimpanan jamu yang tepat agar kualitas dan khasiatnya tetap terjaga, serta cara pemakaian jamu yang aman dan

efektif. Materi komprehensif ini bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan praktis yang mendalam bagi para siswa.

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 1A**). 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).



Gambar 1. Peserta PkM. (a) Jenis Kelamin, (b) Sebaran Usia.

Sebaran usia dari 58 peserta pada hasil kuesioner (**Gambar 1B**) 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).

Pertanyaan kuesioner 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%.

Antusiasme para siswa dalam memberikan pertanyaan terkait jamu, pembuatan jamu dan tata penggunaan jamu yang aman. Peningkatan nilai kuesioner pengetahuan responden dari 54% menjadi 76% menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan terkait manfaat jamu kunyit asam dan beras kencur dalam meningkatkan kesehatan kulit dan kebugaran. Peningkatan 22% ini merupakan indikasi keberhasilan suatu intervensi atau edukasi yang telah diberikan kepada responden.

Tabel 1. Penilaian Kuesioner sebelum dan sesudah workshop.

Topik Soal	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	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

Keterangan : + = kenaikan nilai

Analisis pada pertanyaan kuesioner (**Tabel 1, Lampiran 1**) 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).

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 (Andarini et al., 2023) (termasuk PkM).

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 terjadi 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. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, M., Kahuripan, A., Dianasari, W., Sugiarti, L., Ilyas, R. Z., Yulinar, Hartuti, W., Rahmi, F., Wardani, P. A., Anggraini, D., Mirna, Y., Widihastuti, 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.
- 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>
- 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>
- Pane, M. H., Rahman, A. O., & Ayudia, E. I. (2021). Gambaran Penggunaan Obat Herbal pada Masyarakat Indonesia dan Interaksinya terhadap Obat Konvensional Tahun 2020. *JOMS*, 1(1), 1.
- 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>
- 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>

LAMPIRAN 1. Kuesioner Pre-test dan Post-test

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 keoranye-an 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

LAMPIRAN 2. DAFTAR PESERTA PkM

No	Nama	Kelas	Usia	Jenis Kelamin
1	Zahra	XI.1	16	Perempuan
2	Dzakiyah Bilqis Wahyudi	XI.1	16	Perempuan
3	Shifa Surya Putri	XI.1	16	Perempuan
4	Adzkiya Hanifah	XI.1	16	Perempuan
5	Nanditha raisya putri	XI.1	16	Perempuan
6	Marcella Darmadi	XI.1	16	Perempuan
7	Fazia khalisa	XI.1	16	Perempuan
8	Aisyah Safira Nurbaiti	XI.1	16	Perempuan
9	Muhammad haikal gibran al-fatir	XI.1	16	Laki-laki
10	Kayla Chrsthine Munthe	XI.1	16	Perempuan
11	Arumi maulidiah	XI.2	16	Perempuan
12	Jessica lucia situmorang	XI.1	16	Perempuan
13	Mutiara muslimah	XI.1	16	Perempuan
14	Raka Nuriansyah	XI.2	16	Laki-laki
15	Andika Dwi Prasetyo	XI.1	16	Laki-laki
16	Atalah arga lesmana	XI.I	16	Laki-laki
17	Terra Hidayat	XI.1	16	Perempuan
18	Rafi Prananda	XI.1	16	Laki-laki
19	Irsyad kamil	XI.2	16	Laki-laki
20	Alika Azzahra	XI.1	16	Perempuan
21	Azizia nurmalia	XI.1	16	Perempuan
22	Khansa dwi	XI.1	16	Perempuan
23	Aighar faziella sabhien	XI-2	16	Perempuan
24	Annisa Cahyani	XI-2	16	Perempuan
25	Bunga Rahmandita	XI.1	16	Perempuan
26	Khoiriati shabrina	XI-2	16	Perempuan
27	Husaini rahma	XI. 1	16	Perempuan
28	Alifia Khaerunisa	XI-1	16	Perempuan
29	Celine Aurellia	XI 2	17	Perempuan
30	Afifah nurul taqiyyah	XI.2	16	Perempuan
31	Sabrhina Aulya Fitri	XI.1	16	Perempuan
32	Julia putri Rahayu	XI.2	17	Perempuan
33	Raisya Tsabitah Sakha	XI.2	15	Perempuan
34	Anis Noviana Syaputri	XI.2	16	Perempuan
35	Khaela Azena Nais Shohan	XI.2	16	Perempuan
36	Aisyah wahyuni rahman	XI.2	16	Perempuan
37	keysha amanda	XI.2	16	Perempuan
38	Happy Zalfaa Rianti	XI.2	16	Perempuan
39	Malika dzakira	XI.2	16	Perempuan
40	Kaylila Aisha Assyathir	XI.2	17	Perempuan
41	Azwa Kaniya Maulana	XI-1	17	Perempuan
42	Annisa Rahmawati	XI.2	16	Perempuan
43	Maudi Salsabila Raharjo	XI.2	16	Perempuan
44	Arini Hana Syach	XI-2	16	Perempuan
45	Falisha Savaira	XI.2	16	Perempuan

No	Nama	Kelas	Usia	Jenis Kelamin
46	Qaishra Haura Nazihah	XI.2	15	Perempuan
47	Nayla Syifa Rahmatillah	XI.2	16	Perempuan
48	Lutfira Firza Mulya	XI.1	16	Perempuan
49	Nasyatila A winata	XI.1	15	Perempuan
50	Charlotte beatrixe pudinaung	XI.1	16	Perempuan
51	Denisha Avrellia	XI.2	17	Perempuan
52	Anisa rahmadani	XI.2	16	Perempuan
53	Nikita Salsabillah	XI.2	16	Perempuan
54	Yoseva Anista Amanda	XI.2	16	Perempuan
55	Nabilla Fayruz Rahmadani	XI-2	16	Perempuan
56	Arzaq Rugeri	XI.2	16	Laki-laki
57	Fani afnan jannati	XI-2	16	Perempuan
58	Jihan nur aisyah salsabila	XI.1	17	Perempuan