

# Edukasi Jamu Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Kutai Barat

## (*Herbal Medicine Education as an Effort to Prevent Hypertension and Diabetes Mellitus in West Kutai*)

Muhammad Ikhsan Al Mubarak<sup>1</sup>, Riyanningsih<sup>2</sup>, Eka Putri Rahayu<sup>3\*</sup>

Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

[riyanningsih@fkm.unmul.ac.id](mailto:riyanningsih@fkm.unmul.ac.id)<sup>1,2</sup>, [work.ekaputri@yahoo.com](mailto:work.ekaputri@yahoo.com)<sup>3\*</sup>



### Article History:

Diterima pada 5 April 2025  
 Revisi 1 pada 22 Mei 2025  
 Revisi 2 pada 4 Agustus 2025  
 Revisi 3 pada 14 September 2025  
 Disetujui pada 15 September 2025

### Abstract

**Purpose:** This community service initiative aimed to promote the use of traditional herbal medicine for treating hypertension and diabetes mellitus among residents of Empas Village, Melak District, West Kutai Regency. The program sought to enhance public awareness of the benefits of herbal medicine as a safer alternative to generic pharmaceuticals. As part of Indonesia's cultural heritage, herbal medicines offer natural ingredients with minimal side effects that can provide significant health benefits.

**Methodology/approach:** The activity comprised educational sessions focused on herbal medicine recipes for managing hypertension and diabetes. These sessions were conducted at the local posyandu (integrated health post) with 30 community participants present.

**Results:** The survey data revealed a high prevalence of hypertension and diabetes within the village. Through the distribution of informational pamphlets and systematic educational presentations, participants gained an improved understanding of the therapeutic potential of local medicinal plants.

**Conclusion:** Education on the use of traditional herbal medicine has succeeded in increasing public knowledge and awareness regarding the potential of herbal medicine as a viable alternative treatment for hypertension and diabetes mellitus.

**Limitations:** The participants were limited to only Empas villagers with a total of 30 persons.

**Contribution:** This community service positively impacted villagers by promoting the use of medicinal plants, potentially improving their overall quality of life..

**Keywords:** *Diabetes Mellitus, Education, Hypertension, Traditional Herbal Medicine.*

**How to Cite:** Al Mubarak, M. I., Ningsih, R., Rahayu, E. P. (2025). Edukasi Jamu Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Kutai Barat. *YUMARY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 429-435.

### 1. Pendahuluan

Pengobatan tradisional menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan masyarakat untuk memutus rantai penularan serta menjaga imunitas tubuh (Kusumo et al., 2020). Masyarakat Indonesia telah terbiasa minum jamu (Rahmadi et al., 2024). Jamu telah menjadi bagian dari budaya dan kekayaan alam Indonesia, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang mencatat bahwa lebih dari 48% masyarakat Indonesia menggunakan jamu (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018). Khasiat jamu dipercaya sejak dulu. Citra jamu biasanya bau yang tidak enak dan rasanya pahit. Jamu adalah obat tradisional Indonesia yang dibuat dari tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut, yang secara turun-temurun telah digunakan untuk

pengobatan dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 003/MENKES/PER/I/2010 Tentang Saintifikasi Jamu Dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan, 2010). Bahan bahan yang digunakan tidak menggunakan bahan kimia sintetik. Jamu biasanya diresepkan oleh pengobat tradisional (BATRA). Jamu yang diresepkan bisa buatan pabrik, buatan BATRA harus dicari dan dibuat sendiri. Jamu bisa dimanfaatkan untuk obat luar dan obat dalam yang harus diminum. Obat luar bisa dioles, digosok, direndam atau ditempel. Jamu menggunakan bermacam-macam tumbuhan yang diambil langsung dari alam dan efek sampingnya relatif lebih kecil dibanding obat medis (Harmanto & Subroto, 2013). Jamu merupakan dan akan tetap menjadi bagian integral dari sistem kesehatan Indonesia. Berbagai penelitian in vitro, in vivo, dan klinis terhadap tanaman obat yang digunakan dalam jamu telah membuktikan sebagian secara ilmiah aktivitas biologis yang diklaimnya. Jamu telah memperoleh manfaat potensial, baik secara ekonomi maupun klinis (Elfahmi et al., 2014).

Sebagai ramuan tradisional yang dikenal luas manfaatnya, jamu merupakan salah satu warisan budaya bangsa Indonesia yang perlu terus dilestarikan dan dikembangkan. Jamu tidak hanya berfungsi sebagai obat tradisional, tetapi juga menjadi aset bangsa yang inklusif karena memiliki keterkaitan dengan aspek sosial dan ekonomi masyarakat Indonesia. Hal ini tercermin dari harga jamu yang relatif terjangkau, sehingga dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat (Andini et al., 2023). Masyarakat Jawa, khususnya dan masyarakat Indonesia, pada umumnya, telah lama memanfaatkan tanaman obat sebagai pencegah, penghambat dan pengobatan penyakit yang terdapat dalam tubuh dengan cara meminum ramuan yang berasal dari tanaman obat (Sumarni et al., 2019).

Jamu merupakan ramuan tradisional sebagai salah satu upaya pengobatan yang telah dikenal luas dan dimanfaatkan oleh masyarakat dengan tujuan: mengobati penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh (Andanawarih & Ulya, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, ada 5 jenis jamu yang digemari masyarakat, yaitu jamu paitan, jamu kunir asem, jamu beras kencur, jamu temulawak, gula asem (Sumarni et al., 2019). Salah satu ramuan tradisional dalam menanggulangi penyakit adalah jahe. Senyawa yang terkandung di dalam jahe memiliki mekanisme yang mampu menghambat aktifitas angiotensin-converting enzyme (ACE) yang berperan dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi (Nadia, 2020). Selain itu, jahe juga berperan dalam menurunkan glikosa darah bagi pasien diabetes mellitus karena memiliki kandungan fenolik. Fruktosa dalam madu juga dapat meningkatkan penyerapan glukosa hepatis juga sintesis dan penyimpanan glikogen sehingga meningkatkan kontrol glikemik pada penderita DM. (Wijaksono et al., 2023). Lebih lanjut, penelitian mengenai pengguna obat tradisional untuk penyakit kronis di Indonesia menunjukkan bahwa pengobatan tradisional masih banyak digunakan untuk pengobatan penyakit kronis, yang mengindikasikan potensinya untuk dikembangkan. Selain itu, diperlukan penelitian dan intervensi lebih lanjut untuk mengoptimalkan penggunaan obat tradisional di Indonesia (Pradipta et al., 2023). Selain konsumsi jamu, menambahkan konsumsi suplemen juga disarankan, jika merasa membutuhkan (Kusumo et al., 2020).

Kabupaten Kutai Barat merupakan salah satu kabupaten yang ada di provinsi Kalimantan Timur dengan luas wilayah 270,19 km<sup>2</sup>. Adapun jumlah desa di kabupaten ini sebanyak 6 desa yang terdiri dari desa Empas, desa Empakuq, desa Muara Bunyut, desa Melak Ilir, desa Melak Ulu dan desa Muara Benangaq. Penyakit hipertensi dan diabetes mellitus merupakan 10 jenis penyakit terbesar yang ada di kab. Kutai Barat dengan penyakit hipertensi menempati peringkat 1 sebanyak 661 penderita dan diabetes mellitus menempati peringkat ke 4 sebanyak 447 penderita(Badan Pusat Statistik Kab. Kutai Barat, 2022).

*Community empowerment* atau pemberdayaan masyarakat memiliki peran untuk mengatasi berbagai permasalahan yang ada di dalam masyarakat dan juga mengembangkan potensi masyarakat. Upaya dan proses dalam pemberdayaan dilakukan dari, oleh, dan untuk masyarakat sehingga terjadi peningkatan pada keterampilan, pengetahuan, dan kekuasaan masyarakat. Tujuan utama *community empowerment* adalah untuk mengeskalasi kehidupan masyarakat yang kurang beruntung agar lebih baik dengan melakukan perubahan serta perbaikan dalam aspek personal, kultural, dan struktur (Andini et al., 2023). Salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat adalah terbentuknya Kelompok Peduli Hipertensi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di desa Tani Bhakti, Kab. Kutai Kartanegara (Rahayu

et al., 2025). Adapun kegiatan pengabdian masyarakat lain di kota Samarinda menunjukkan bahwa terbentuknya kelompok edukasi remaja pada pencegahan stunting yang disebut “KEEPS” (Rahayu et al., 2024).

Jamu yang kami perkenalkan kepada masyarakat Desa Empas adalah jamu yang dirancang untuk membantu mengatasi hipertensi dan diabetes, dua penyakit dengan prevalensi tertinggi di kalangan masyarakat. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang, jika tidak ditangani, dapat menyebabkan gangguan pada organ tubuh. Sosialisasi mengenai jamu yang dilakukan di Kampung Empas bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Empas sekaligus meningkatkan kesadaran mereka tentang manfaat penggunaan jamu. Secara umum, jamu dianggap lebih aman dibandingkan obat berbahan kimia jika dalam proses pemilihan dan cara konsumsinya baik dan benar (Rahmadi et al., 2024)

## 2. Metodologi

### 2.1 Tempat, Waktu dan Peserta

Program kerja sosialisasi jamu di Desa Empas, Kab. Kutai Barat, Provinsi Kalimantan Timur dilaksanakan di posyandu desa dengan melibatkan 30 peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada tahun 2024. Kegiatan ini dilakukan melalui penjelasan menggunakan pamflet yang berisi informasi tentang jamu untuk mengatasi hipertensi dan diabetes—dua penyakit dengan jumlah penderita terbanyak di desa tersebut—serta pembagian pamflet kepada Masyarakat.

### 2.2 Prosedur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun prosedur pengabdian kepada masyarakat dapat diringkas dalam bentuk alir sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan  
Tahap persiapan meliputi pengurusan izin kegiatan, pertemuan tim pengusul kegiatan pengabmas dan mitra sasaran, pembuatan pamflet, penyediaan alat dan media kegiatan
2. Tahap Pelaksanaan  
Kegiatan edukasi jamu tradisional dilakukan oleh tim pengusul kegiatan pengabdian masyarakat
3. Tahap Monitoring & Evaluasi  
Tahap monitoring & evaluasi dilakukan setelah kegiatan edukasi jamu tradisional dilakukan. Kegiatan edukasi jamu tradisional dilakukan dengan melihat antusiasme peserta dalam melaksanakan sesi diskusi dan tanya jawab.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Program edukasi penggunaan jamu tradisional untuk hipertensi dan diabetes mellitus di Desa Empas, Kab. Kutai Barat, Provinsi Kalimantan Timur telah dilaksanakan dengan melibatkan 30 orang peserta. Kegiatan ini dilakukan di posyandu desa dan mencakup penjelasan mengenai manfaat jamu serta resep-resep sederhana untuk mengatasi kedua penyakit tersebut. Beberapa hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

### 3.1 Peningkatan Pengetahuan

Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang jamu sebagai alternatif pengobatan. Respon positif terlihat dari antusiasme peserta untuk bertanya dan berdiskusi lebih lanjut mengenai manfaat dan cara pembuatan jamu. Sosialisasi ini sangat penting mengingat rendahnya kesadaran masyarakat mengenai penggunaan jamu sebagai alternatif pengobatan. Masyarakat Desa Empas cenderung lebih memilih obat generik yang seringkali memiliki efek samping jangka panjang.

Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian Masyarakat mengenai jamu dan tanaman obat yang dilakukan di Papua yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai beberapa tanaman obat serta pengolahannya (Siahaan et al., 2023). Hal ini juga sejalan dengan kegiatan yang dilakukan di kota Samarinda yang menunjukkan bahwa edukasi pembuatan jamu dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang potensi manfaat obat tradisional, khususnya obat herbal ilmiah, dalam hal pencegahan dan pengobatan penyakit (Amilia et al., 2024). Hasil ini juga sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan mengenai edukasi Jamu Tanaman

Sehat (JST) Diabetes Mellitus di kota Depok yang menunjukkan bahwa peserta kegiatan memiliki pengetahuan dan keterampilan awal dalam membuat jamu (Yuwanda et al., 2024). Kegiatan pengabdian masyarakat lain sejenis mengenai pendampingan asuhan mandiri pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) di kota Samarinda menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 80,7% yang berpartisipasi dalam menanam dan merawat TOGA hingga kegiatan selesai (Chifdillah et al., 2023).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang terencana dalam memberikan informasi kepada individu, komunitas ataupun masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan (A. Astuti et al., 2022). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kepatuhan protokol penanganan kasus Covid-19 di Kuwait menunjukkan bahwa adanya pengetahuan yang tinggi sebesar 93% mengenai Covid-19 (Reskadarto et al., 2024). Adapun kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki literasi kesehatan yang baik (Sunardi et al., 2024). Pada kegiatan edukasi gizi terkait label pangan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan subjek antara pre-test dan post-test sebesar 33,0 poin, dimana pre-test sebesar 53,7 menjadi post-test sebesar 86,7 (Guntur et al., 2024)

Dengan adanya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan masyarakat dapat memahami bahwa jamu, yang merupakan warisan budaya Indonesia dapat menjadi solusi yang lebih aman dan alami.

### **3.2 Penyebaran Informasi**

Pamflet yang dibagikan berhasil menjangkau masyarakat lebih luas. Banyak warga yang menyatakan ketertarikan untuk mencoba resep jamu yang diberikan. Salah satu bentuk komunikasi persuasif adalah pamflet. Pamflet merupakan salah satu bentuk komunikasi berupa selebaran yang berisi tulisan dan gambar mengenai informasi tertentu. Hingga saat ini, pamflet masih banyak digunakan sebagai media komunikasi (Itasari, 2024). Brosur dan pamflet digunakan untuk menginformasikan suatu acara, produk atau penyuluhan. Brosur dan pamflet umumnya memiliki format yang lebih kecil dan sederhana (Marsuki & Muthmainnah, 2023).

Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat di Kab. Brebes yang menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan pamflet dapat meningkatkan pengetahuan DMG peserta ibu hamil di desa Dukuhsalam (Nuroini & Anita, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat lain sejenis mengenai penyakit kecacingan di Provinsi Kalimantan Tengah menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil kuesioner penyuluhan menggunakan media pamflet (post test 88 > pre test 75) (R. A. W. Astuti et al., 2025). Kegiatan pengabdian masyarakat lainnya mengenai penyuluhan penggunaan kontrasepsi menggunakan media pamflet di Puskesmas Bandarharjo menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat yang signifikan sebesar 2,11 (post test 9.67 > pre test 7,56) (*p value* 0,000) (Fatharani et al., 2023)

Selain itu, penelitian yang dilakukan mengenai efektifitas media pamflet dan alat peraga phantom untuk meningkatkan pengetahuan karies gigi pada anak di kota Manado menunjukkan bahwa media pamflet lebih efektif dibandingkan dengan media phantom dalam meningkatkan pengetahuan karies gigi pada anak. Nilai  $t_{hitung}$  media pamflet -71.53, lebih besar dibandingkan  $t_{hitung}$  media phantom yaitu -4.397 (Koch et al., 2024). Penelitian lain sejenis mengenai demonstrasi SADARI menggunakan alat peraga phantom menunjukkan bahwa adanya pengaruh demonstrasi SADARI pada pengetahuan  $0,012 < p$  value  $0,05$ , pengaruh demonstrasi SADARI pada sikap dan perilaku  $0,000 < p$  value  $0,05$  (Rahayu et al., 2023).

### **3.3 Kesadaran Terhadap Potensi Tanaman Obat**

Adanya peningkatan kesadaran tentang potensi tanaman obat yang ada di sekitar mereka. Masyarakat mulai mengidentifikasi tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai jamu. Selain itu, kegiatan ini juga berpotensi untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pemanfaatan tanaman obat lokal. Dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada, masyarakat tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan mereka tetapi juga membuka peluang untuk pengembangan ekonomi lokal melalui produk

jamu. Hasil survei yang dilakukan sebelum sosialisasi menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang tidak mengetahui cara pembuatan jamu dan manfaatnya. Oleh karena itu, program ini menjadi langkah awal yang penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Jamu



Gambar 2. Penyerahan Pamflet Jamu

#### 4. Kesimpulan

Edukasi penggunaan jamu tradisional telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai potensi jamu sebagai alternatif pengobatan untuk penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dan dikembangkan lebih lanjut untuk memberikan dampak yang lebih besar bagi kesehatan masyarakat.

#### Limitasi dan Studi Lanjutan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hanya terbatas pada orang dewasa yang tinggal di Desa Empas, Kab. Kutai Barat, Provinsi Kalimantan Timur sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasi ke populasi yang lebih luas atau di daerah lain dengan karakteristik berbeda. Selain itu, evaluasi kegiatan pengabdian pada masyarakat ini hanya terbatas pada antusiasme peserta kegiatan.

Dengan adanya peran serta pihak-pihak yang terkait, diharapkan mampu meningkatkan *awareness* mengenai penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi dan diabetes mellitus serta potensi tanaman obat yang ada di sekitar lingkungan masyarakat setempat

#### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Desa Empas, Kab. Kutai Barat, Provinsi Kalimantan Timur yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Selain itu, terimakasih sebesar-besarnya kepada masyarakat desa Empas atas partisipasi aktif pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

#### Referensi

- Amilia, A. N., Debomar, C., Mardiana, E., & Sari, E. L. (2024). Edukasi Pembuatan Jamu Saintifik Sebagai Alternatif Pengobatan Pada Masyarakat Kelurahan Mesjid Kota Samarinda. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2209–2219. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jb.v5i3.8928>
- Andanawarih, P., & Ulya, N. (2021). *Monograf Khasiat Jamu Kunyit Asam Bagi Ibu Nifas*. Penerbit NEM.
- Andini, L. G. R. W., Kassapa, J., & Dewi, P. Y. C. (2023). Jamunity: Strategi Pengembangan Potensi Jamu Sebagai Warisan Budaya Berbasis Community Empowerment Linkage di Indonesia. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar*, 3, 233–246.
- Astuti, A., Ramli, Maisyarah, Umaroh, A. K., Caressa, D. A., Hazanah, S., Rusli, M., Nursiah, A., Patemah, Simanjuntak, R. R., Rahayu, E. P., Afdilla, N., Nayaoan, C. R., Idris, Abdurrohim, & Syakurah, R. A. (2022). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Penerbit Pradina Pustaka.
- Astuti, R. A. W., Romaidha, I., & Lestari, N. F. (2025). Penyuluhan Pencegahan Penyakit Kecacingan

- Pada Anak Usia Dini di TK Islam Darul Ulum. *Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia*, 3(1), 8–13.
- Badan Pusat Statistik Kab. Kutai Barat. (2022). Kecamatan Melak Dalam Angka. In *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan* (Vol. 16, Issue 1, p. 68). Badan Pusat Statistik Kabupaten Kutai Barat. <https://doi.org/10.21831/jc.v16i1.27640>
- Chifdillah, N. A., Rahayu, E. P., & Tarihoran, Y. M. (2023). Pembentukan & Pendampingan Asuhan Mandiri Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Pada Warga Di Samarinda. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 51–57. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.914>
- Elfahmi, Woerdenberg, H. J., & Kayser, O. (2014). Jamu: Indonesian Traditional Herbal Medicine Towards Rational Phytopharmacological Use. *Journal of Herbal Medicine*, 4(2), 51–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.hermed.2014.01.002>
- Fatharani, L. F., Ariani, D. D., Probowoso, W., & S, H. H. (2023). Penyuluhan Penggunaan Kontrasepsi di Puskesmas Bandarharjo. *PROSIDING Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1, 258–264. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iOktober.264>
- Guntur, M., Putra, S., Amrinanto, A. H., & Nuria, R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja melalui Edukasi Gizi terkait Label Pangan. *Yumary: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.35912/yumary.v5i1.2937>
- Harmanto, N., & Subroto, M. . (2013). *Pilih Jamu dan Herbal Tanpa Efek Samping*. PT. Elex Media Komputindo.
- Itasari, A. A. (2024). *Pengantar Komunikasi Persuasif*. UNSRI PRESS.
- Koch, N. M., Raule, J. H., & Bugis, S. (2024). Efektivitas Media Pamflet dan Alat Peraga Phantom untuk Meningkatkan Pengetahuan Karies Gigi pada Anak. *Bhakti Persada Jurnal Aplikasi IPTEKS*, 10(2), 90–97. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31940/bp.v10i2.90-97>
- Kusumo, A. R., Wiyiga, 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*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Marsuki, M. F., & Muthmainnah. (2023). *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*. Penerbit Wawasan Ilmu.
- Nadia, E. A. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama (JMH)*, 02(01), 343–348.
- Nuroini, F., & Anita, S. (2023). Penyuluhan Diabetes Mellitus Gestasional ( DMG ) dan Pemeriksaan Gula Darah pada Ibu Hamil di Desa Dukuhsalam Brebes. *PROSIDING Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1, 232–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/pskm.v1iOktober.260>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 003/MENKES/PER/I/2010 Tentang Saintifikasi Jamu Dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan, 1 (2010). <https://www.regulasip.id/book/4986/read>
- Pradipta, I. S., Aprilio, K., Febriyanti, R. M., Ningsih, Y. F., Andhika, M., Pratama, A., Indradi, R. B., Gatera, V. A., & Alfian, S. D. (2023). Traditional medicine users in a treated chronic disease population : a cross - sectional study in Indonesia. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(120), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03947-4>
- Rahayu, E. P., Chifdillah, N. A., & Ardyanti, D. (2024). Pemberdayaan Siswa sebagai Sumber dan Media KIE Pencegahan Stunting melalui Pembentukan Kelompok Edukasi Pencegahan Stunting ( KEEPS ) di SMA Negeri 7 Samarinda ( Empowering Students as Source and Media to Prevent Stunting through Establishment of a Stunt. *Yumary: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 299–308. <https://doi.org/https://doi.org/10.35912/yumary.v5i2.2987>
- Rahayu, E. P., Chifdillah, N. A., & Tonapa, E. (2025). Pembentukan Komunitas Peduli Hipertensi pada Masyarakat Desa Tani Bhakti , Kab . Kutai Kartanegara. *Yumary: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 509–516. <https://doi.org/https://doi.org/10.35912/yumary.v5i3.3475>
- Rahayu, E. P., Tonapa, E., & Chifdillah, N. A. (2023). Effectiveness Of The Breast Self-Examination Demonstration in Improving Knowledge , Attitudes , and Behavior of Adolescent Girls in Senior High School in Samarinda. *BKM Public Health & Community Medicine*, 39(9), 1–5. <https://doi.org/10.22146/bkm.v39i09.10016>
- Rahmadi, Rahmadani, OI, M. S. M., Tambun, S. S., & Alawiyah, T. (2024). Identifikasi Kandungan Parasetamol pada Jamu Pegal Linu di Kota Tanah Grogot dengan Metode Spektrofotometri UV-VIS dan KLT. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(3), 192–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.9019>

- Reskadarto, N., Ariyani, N., & Ramli, S. (2024). Peningkatan Kepatuhan Protokol Penanganan Kasus Covid-19 melalui Edukasi Pengetahuan , Pembentukan Sikap , dan Pengawasan di Layanan Medis Darurat X Kuwait. *Yumary: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 147–157. <https://doi.org/https://doi.org/10.35912/yumary.v5i1.2428>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan\\_Riskesdas\\_2018\\_Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Siahaan, J., Qomarrullah, R., Muhammad, R. N., & Sawir, M. (2023). Edukasi Jamu dan Tanaman Obat serta Pengolahannya pada Generasi Muda Papua. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 3(4), 1159–1166. <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jamsi.830>
- Sumarni, W., Sudarmin, S., & Sumarti, S. (2019). The Scientification of Jamu: A Study Of Indonesian's Traditional Medicine. *Journal of Physics: Conference Series*, 5, 1–8. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1321/3/032057>
- Sunardi, K. S., Noor, A. Y., & Yuliasri, T. R. (2024). Kajian Literasi Kesehatan serta Edukasi Prolanis sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Sehat yang Mandiri , Aktif , dan Produktif. *Yumary: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 485–493. <https://doi.org/https://doi.org/10.35912/yumary.v4i4.2610>
- Wijaksono, M. A., Rahmayani, D., Irawan, A., Fricila, I., & Tasalim, R. (2023). Edukasi Terapi Komplementer Jamu (Jahe dan Madu) Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 2(1), 126–130.
- Yuwanda, A., Farmasita, R., Sabila, A., & Herli, A. (2024). Edukasi Jamu Sehat Tanaman ( JST ) Diabetes Melitus di Kelurahan Sukmajaya, Depok. *ANDARA: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 12–18. <https://doi.org/10.70608/e5p2yv32>