

**EDUKASI MINUMAN HERBAL PASEKA UNTUK MENINGKATKAN
PENGETAHUAN KESEHATAN REMAJA DI SMA IT CINTA ILLAHI
GUNUNG SUGIH, LAMPUNG TENGAH**

**Putri Amalia*, Mutiana, Putri Kurnia Wati, Nanda Dien Putri, Putri
Tahhiyah**

Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

*Email Korespondensi Penulis: putriamalia@malahayati.ac.id

ABSTRACT

Health education is an effective strategy to improve adolescents' knowledge about healthy consumption patterns. One alternative that can be introduced is naturally sourced herbal drinks as a safer and healthier beverage choice. This community service activity aimed to enhance adolescent health knowledge through education on PASEKA herbal drinks, which consist of pandan leaves, lemongrass, cinnamon, and palm sugar as a natural sweetener. The activity was conducted with students in grades XI–XII of SMA IT Cinta Illahi Gunung Sugih, Central Lampung. The methods employed included interactive counseling, a demonstration of herbal drink preparation, distribution of educational leaflets, discussion, and evaluation using a pretest and posttest design. The evaluation results showed an increase in participants' knowledge from 64.8% before the activity to 100% after the activity, representing an increase of 35.2 percentage points or equivalent to 54.32%. Furthermore, participants demonstrated high interest and engagement throughout the activity and showed positive responses to herbal drinks as a healthy consumption alternative. These results indicate that education on PASEKA herbal drinks accompanied by hands-on practice is effective in improving adolescents' health knowledge and supporting the formation of healthy lifestyle behaviors from school age.

Keywords: health education, herbal drink, PASEKA, health knowledge

ABSTRAK

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola konsumsi sehat. Salah satu alternatif yang dapat diperkenalkan adalah minuman herbal berbahan alami sebagai pilihan minuman yang lebih aman dan menyehatkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja melalui edukasi minuman herbal PASEKA yang terdiri atas pandan, serai, kayu manis, dan gula aren sebagai pemanis alami. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas XI–XII SMA IT Cinta Illahi Gunung Sugih, Lampung Tengah. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi pembuatan minuman herbal, pembagian leaflet edukatif, diskusi, serta evaluasi menggunakan desain pretes dan postes. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 64,8% sebelum kegiatan menjadi 100% setelah kegiatan, dengan kenaikan sebesar 35,2 poin persentase atau setara dengan 54,32%. Selain itu, peserta menunjukkan minat

dan keterlibatan yang tinggi selama kegiatan serta respons positif terhadap minuman herbal sebagai alternatif konsumsi sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi minuman herbal PASEKA yang disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja serta mendukung pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia sekolah.

Kata kunci: edukasi kesehatan, minuman herbal, PASEKA, pengetahuan kesehatan

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang berada di wilayah khatulistiwa sehingga memiliki karakteristik iklim tropis dengan suhu yang relatif stabil serta curah hujan tinggi sepanjang tahun. Kondisi geografis ini mendukung pertumbuhan berbagai jenis flora dan berkontribusi terhadap tingginya keanekaragaman hayati, sehingga Indonesia dikenal sebagai salah satu negara dengan tingkat biodiversitas yang tinggi di dunia (Rusmayadi *et al.*, 2023; Pusparini *et al.*, 2023). Kekayaan hayati tersebut, khususnya dalam bentuk rempah-rempah, telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat dalam berbagai bidang, terutama pangan dan kesehatan. Rempah-rempah yang meliputi bagian tanaman seperti daun, batang, biji, dan rimpang, memiliki nilai ekonomi dan fungsional yang tinggi karena selain memberikan cita rasa khas, juga mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan (Fida dan Tri, 2024). Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat, pemanfaatan rempah-rempah sebagai bahan baku obat tradisional, khususnya dalam bentuk jamu dan minuman herbal semakin berkembang.

Perkembangan tersebut memperkuat peran minuman herbal sebagai bagian dari pola konsumsi sehat masyarakat. Minuman herbal berbasis rempah dikenal sebagai minuman fungsional karena mengandung berbagai metabolit sekunder, seperti flavonoid, fenolik, alkaloid, dan minyak atsiri. Senyawa-senyawa tersebut berperan sebagai antioksidan dan antiinflamasi yang dapat menangkal radikal bebas serta membantu menjaga fungsi sistem imun (Shufyani *et al.*, 2024). Dalam masyarakat Indonesia, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) melalui minuman herbal atau jamu tradisional telah menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Tingginya minat terhadap produk herbal menunjukkan bahwa bahan alami masih dipercaya sebagai bagian dari sistem

kesehatan komplementer (Suryana *et al.*, 2022; Amalia *et al.*, 2023).

Meskipun demikian, penerapan pola konsumsi sehat tersebut belum sepenuhnya dilakukan oleh semua kelompok masyarakat, khususnya remaja. Perubahan gaya hidup modern memengaruhi pola konsumsi remaja yang cenderung tinggi gula dan rendah nilai gizi. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pembentukan kebiasaan, sehingga edukasi kesehatan menjadi penting untuk membentuk pola konsumsi yang lebih sehat. Pengenalan minuman berbahan alami dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk menekan risiko penyakit tidak menular di masa mendatang (Suryana *et al.*, 2022).

Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat strategis sebagai media edukasi kesehatan. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena memiliki sistem pembinaan yang terstruktur serta akses langsung terhadap remaja. Edukasi kesehatan berbasis sekolah memungkinkan penyampaian informasi secara sistematis dan interaktif. Metode edukasi yang disertai demonstrasi praktik dinilai lebih efektif dibandingkan metode ceramah, karena peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam mengolah bahan herbal (Suryana *et al.*, 2022; Tubarad *et al.*, 2024; Amalia *et al.*, 2025).

Berkaitan dengan hal tersebut, diperlukan pengenalan alternatif minuman sehat yang mudah diterapkan oleh remaja melalui kegiatan edukatif di sekolah. Salah satu inovasi minuman herbal yang relevan untuk diperkenalkan kepada remaja adalah PASEKA, yaitu kombinasi pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*), serai (*Cymbopogon citratus*), dan kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) dengan penambahan gula aren.

Pandan wangi merupakan tanaman pekarangan yang umum dimanfaatkan sebagai pewarna alami dan pemberi aroma makanan, serta mengandung berbagai metabolit sekunder seperti alkaloid, flavonoid, saponin, tanin, polifenol, minyak atsiri, steroid, terpenoid, glikosida, kumarin, antrakuinon, fenol, antosianin, dan karotenoid yang berperan sebagai antioksidan dan antibakteri, serta memberikan efek relaksasi (Tamata & Leliqia, 2025). Serai mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti terpenoid, alkaloid, flavonoid, glikosida, saponin, senyawa fenolik, tanin, dan kumarin (Al-Bena *et al.*, 2025) yang berpotensi sebagai antioksidan,

antidiabetes, dan prebiotik (Laurencia, 2025). Selain itu, kandungan senyawa volatil seperti geraniol, citronellal, dan citronellol memberikan aroma khas yang dapat menimbulkan efek relaksasi (Amalia *et al.*, 2025). Sementara itu, kayu manis memiliki karakteristik aroma harum dengan rasa hangat, pedas, dan sedikit manis, serta mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, fenol, tanin, dan sinamaldehyd yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, serta berpotensi sebagai antidiabetes melalui peningkatan sensitivitas insulin dan inhibisi enzim α -glukosidase (Ilmi *et al.*, 2022; Sulisty, 2025; Yuwanda *et al.*, 2023). Penggunaan gula aren sebagai pemanis alami menjadi nilai tambah karena memiliki indeks glikemik yang relatif lebih rendah dibandingkan gula pasir serta mengandung mineral alami.

Berdasarkan uraian tersebut, edukasi minuman herbal PASEKA di lingkungan sekolah menjadi langkah strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja, tetapi juga membentuk persepsi positif serta mendorong perubahan perilaku konsumsi menuju pilihan yang lebih sehat. Dengan pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis praktik, diharapkan remaja mampu memahami manfaat bahan herbal lokal dan menjadikannya bagian dari gaya hidup sehat sejak usia sekolah.

MASALAH

Hasil survei awal dan observasi yang dilakukan oleh tim di SMA IT Cinta Illahi Gunung Sugih, Lampung Tengah, menunjukkan bahwa para siswa yang berada pada fase remaja tengah membentuk kebiasaan hidup, termasuk pola konsumsi minuman sehari-hari. Namun, sebagian besar siswa cenderung lebih memilih minuman instan yang tinggi gula, pewarna, dan perisa buatan dibandingkan dengan minuman berbahan alami. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolik dan penyakit tidak menular di masa depan.

Di sisi lain, tingkat pengetahuan siswa tentang manfaat minuman herbal masih rendah. Selain itu, masih terdapat persepsi bahwa minuman herbal memiliki rasa yang kurang menarik, bersifat tradisional, dan hanya layak dikonsumsi oleh

orang dewasa atau lanjut usia. Faktor lain yang memperburuk kondisi tersebut adalah minimnya kegiatan edukasi kesehatan berbasis praktik di lingkungan sekolah. Akibatnya, bahan herbal lokal, seperti pandan, serai, kayu manis, dan gula aren, belum dimanfaatkan secara optimal sebagai alternatif minuman sehat. Informasi yang diterima siswa lebih banyak dipengaruhi oleh tren dan promosi produk komersial daripada pertimbangan kesehatan.

Kondisi di atas menandakan perlunya penyuluhan yang disertai demonstrasi langsung, khususnya mengenai minuman herbal PASEKA (pandan, serai, kayu manis, gula aren). Kegiatan edukasi semacam itu diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja, membentuk persepsi positif, serta menumbuhkan minat siswa terhadap minuman herbal sebagai pilihan sehat sehari-hari di SMA IT Cinta Illahi Gunung Sugih, Lampung Tengah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA IT Cinta Illahi, Gunung Sugih, Lampung Tengah, pada tahun pelaksanaan kegiatan. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XI dan XII sebagai kelompok remaja yang berada pada fase pembentukan pola hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media pendukung seperti leaflet dan alat demonstrasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan metode demonstrasi pembuatan minuman herbal PASEKA (pandan, serai, kayu manis, dan gula aren), sesi tanya jawab, serta kegiatan interaktif berupa permainan edukatif. Selain itu, metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup penyuluhan, pelatihan sederhana, dan demonstrasi untuk meningkatkan pemahaman peserta. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner dalam bentuk pretes dan postes. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif berdasarkan persentase skor pretes dan postes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “*Edukasi Minuman Herbal PASEKA untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Remaja di SMA IT Cinta Illahi Gunung Sugih, Lampung Tengah*” dilaksanakan pada hari Rabu, 17 Desember 2025. Kegiatan ini melibatkan 36 siswa kelas XI–XII sebagai sasaran dalam upaya peningkatan pengetahuan kesehatan remaja. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan lancar serta mendapat dukungan dari pihak sekolah dan antusiasme yang tinggi dari peserta. Rangkaian kegiatan meliputi penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, demonstrasi pembuatan minuman herbal, pengisian kuesioner, serta permainan edukatif. Penggunaan media pembelajaran seperti presentasi, banner, dan leaflet membantu memperjelas materi dan meningkatkan pemahaman peserta.

Sebelum penyampaian materi edukasi, terlebih dahulu dilakukan pretes melalui pengisian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terkait minuman herbal sebelum penyuluhan. Materi edukasi kemudian disampaikan melalui metode ceramah dengan bantuan media pembelajaran berupa PowerPoint (PPT) dan leaflet yang menarik, yang dapat dilihat pada Gambar 1. Materi yang diberikan mencakup pengenalan rempah-rempah sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang terdapat di lingkungan sekitar dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan minuman herbal untuk meningkatkan kesehatan serta sistem imun, khususnya dalam bentuk minuman herbal PASEKA yang terdiri atas pandan, serai, dan kayu manis. Selain itu, juga dijelaskan kandungan senyawa aktif serta efek farmakologi dari ketiga bahan tersebut. Secara umum, pandan wangi, serai, dan kayu manis mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, fenol, tanin, alkaloid, saponin, terpenoid, serta minyak atsiri yang berperan sebagai antioksidan, antimikroba, dan antiinflamasi. Selain itu, serai dan kayu manis memiliki potensi sebagai antidiabetes, sedangkan pandan dan serai memberikan efek relaksasi melalui senyawa volatil aromatik. Dengan demikian, peserta diharapkan dapat memahami potensi ketiga bahan tersebut sebagai minuman herbal yang mendukung peningkatan kesehatan dan sistem imun tubuh.

Untuk menghindari kebosanan selama kegiatan berlangsung, di sela penyampaian materi tim pelaksana melakukan sesi tanya jawab interaktif. Selain

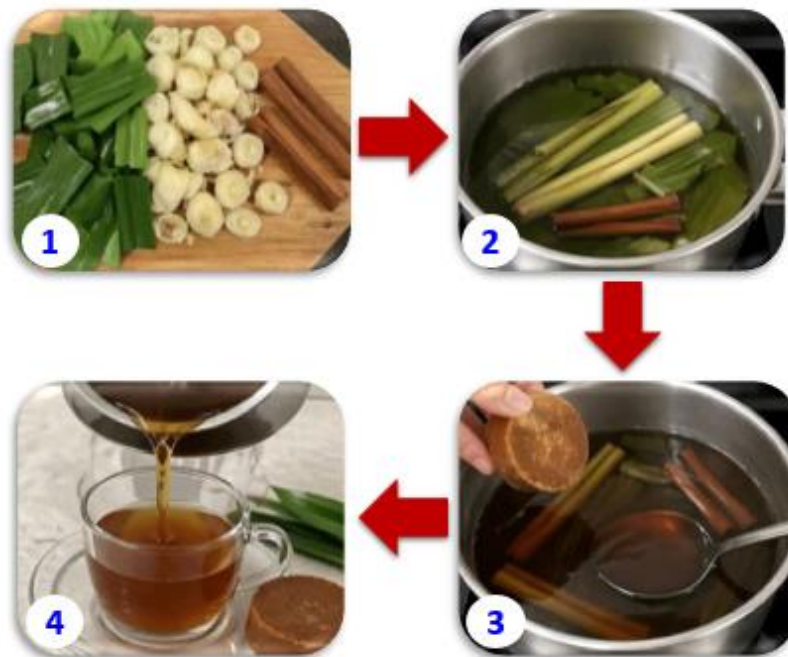
itu, peserta juga diberikan bingkisan sebagai bentuk apresiasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan peserta sehingga mereka tetap antusias, bersemangat, dan aktif selama proses edukasi berlangsung.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi Edukasi Minuman Herbal PASEKA di Ruang Kelas

Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi pembuatan minuman herbal PASEKA untuk memberikan pengalaman belajar langsung kepada peserta mengenai proses pembuatan minuman yang sederhana, higienis, dan aman dikonsumsi. Demonstrasi ini meliputi penjelasan bahan yang digunakan, proses persiapan bahan, teknik perebusan, hingga tahap penyajian minuman herbal.

Adapun proses pembuatan minuman herbal PASEKA adalah sebagai berikut: (1) pandan, serai, dan kayu manis yang telah dibersihkan dipotong sesuai ukuran; (2) air dididihkan, kemudian bahan yang telah dipotong dimasukkan ke dalam air rebusan; (3) gula aren ditambahkan ke dalam rebusan; dan (4) hasil rebusan disaring, kemudian dituangkan ke dalam gelas sehingga minuman herbal PASEKA siap disajikan. Proses pembuatan minuman herbal tersebut sejalan dengan metode pengolahan yang dilaporkan oleh Shufyani *et al.* (2024) dalam buku *Pembuatan Racikan Jamu Tradisional sebagai Imunitas Tubuh*, yang menekankan teknik perebusan sebagai cara sederhana dan efektif untuk mengekstraksi senyawa bioaktif dari bahan alami. Proses pembuatan tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.



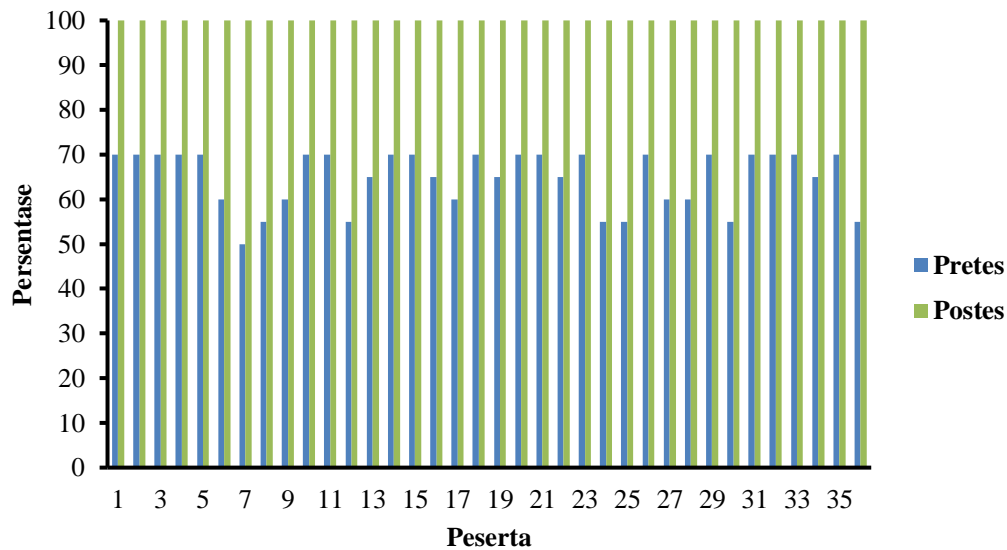
Gambar 2. Proses Pembuatan Minuman Herbal PASEKA. (1) Pandan, serai, dan kayu manis yang telah dibersihkan dipotong sesuai ukuran, (2) air dididihkan kemudian bahan yang telah dipotong dimasukkan ke dalam air rebusan, (3) gula aren ditambahkan ke dalam rebusan, dan (4) hasil rebusan dituangkan ke dalam gelas sehingga minuman herbal PASEKA siap disajikan.

Kegiatan demonstrasi ini membantu peserta memahami materi secara lebih mendalam karena memberikan pengalaman belajar langsung. Dengan demikian, informasi yang diperoleh menjadi lebih mudah dipahami, diingat, dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga berperan dalam meningkatkan minat dan mengubah persepsi siswa yang sebelumnya menganggap minuman herbal kurang menarik menjadi alternatif minuman sehat yang praktis, alami, dan sesuai untuk remaja. Peserta juga diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembuatan, sehingga meningkatkan keterlibatan dan pengalaman belajar secara langsung. Metode pembelajaran berbasis praktik diketahui lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman karena peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga mengamati dan mempraktikkan proses secara langsung.

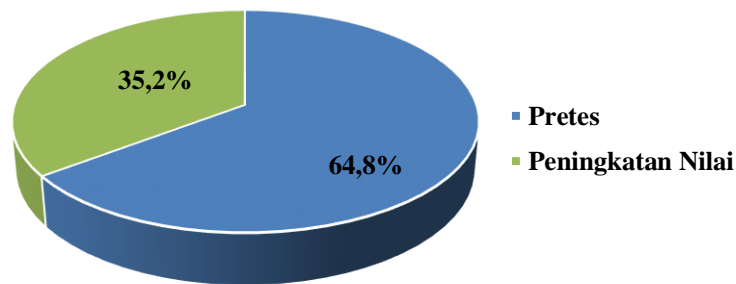
Minuman herbal PASEKA yang telah dibuat kemudian dibagikan kepada peserta untuk dicicipi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa minuman tersebut

disukai oleh peserta, yang ditandai dengan antusiasme tinggi dan keinginan untuk mencicipi kembali. Hal ini diduga karena minuman herbal PASEKA memiliki aroma yang menenangkan, rasa yang khas dengan sensasi segar dan hangat, serta rasa manis alami dari gula aren sehingga lebih mudah diterima dan disukai oleh peserta.

Selanjutnya dilakukan postes melalui pengisian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terkait minuman herbal setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai tingkat keberhasilan edukasi dan demonstrasi minuman herbal PASEKA dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Berikut grafik sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan demonstrasi.



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Pretes dan Postes Setiap Peserta



Gambar 4. Diagram Lingkaran Hasil Pretes dan Peningkatan Nilai

Gambar 3 menunjukkan hasil pretes dan postes peserta. Berdasarkan data dari 36 peserta, nilai rata-rata sebelum edukasi tergolong cukup baik yaitu sebesar 64,8%. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata mencapai 100% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan sebesar 35,2 poin persentase antara pretes dan postes (Gambar 4), atau setara dengan peningkatan relatif sekitar 54,32% dari nilai awal (pretes). Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi minuman herbal PASEKA melalui metode ceramah dan demonstrasi langsung memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja di SMA IT Cinta Illahi Gunung Sugih, Lampung Tengah. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa kombinasi penyuluhan dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta secara signifikan (Suryana *et al.*, 2022; Tubarad *et al.*, 2025). Oleh karena itu, penyuluhan serupa direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja serta membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat sejak usia sekolah.

Selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan, terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi dukungan dari pihak sekolah, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, serta antusiasme peserta yang tinggi selama mengikuti kegiatan. Selain itu, penggunaan media pembelajaran seperti PowerPoint dan leaflet, serta metode demonstrasi, turut mendukung kelancaran penyampaian materi dan meningkatkan pemahaman peserta. Adapun faktor penghambat yang ditemui selama kegiatan relatif minimal. Salah satu kendala yang muncul adalah waktu pelaksanaan yang dimulai sedikit lebih lambat dari jadwal yang telah direncanakan, yang disebabkan oleh penyesuaian dengan kegiatan sekolah dan persiapan peserta. Kondisi ini mengakibatkan waktu penyampaian materi menjadi lebih terbatas. Meskipun demikian, kendala tersebut dapat diatasi dengan penyampaian materi secara lebih ringkas dan terfokus pada poin-poin utama, serta pembagian leaflet sebagai bahan bacaan tambahan agar peserta tetap dapat mempelajari materi secara mandiri setelah kegiatan berlangsung

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi minuman herbal PASEKA melalui metode ceramah dan demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata peserta dari 64,8% menjadi 100%, dengan kenaikan sebesar 35,2 poin persentase atau setara dengan 54,32%. Pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis praktik tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga minat dan keterlibatan peserta dalam mengadopsi pola hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan serta membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bena, M., Tadjudin, N. S., Yulianti, E., & Ferdinal, F. (2025). Uji Fitokimia, Fenolik Total, Kapasitas Total Antioksidan Dan Toksisitas Ekstrak Serai Dapur (*Cymbopogon citratus*). *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 9(2), 13-20.
- Amalia, P., Firnando, A. R., Zaferanti, C. T. D., & Melani, D. A. (2025). Pemanfaatan Tanaman Serai (*Cymbopogon citratus*) Sebagai Obat Pengusir Nyamuk Di Panti Asuhan Kemala Puji, Kecamatan Rajabasa. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 8(1).
- Amalia, P., Murti, V. T., Nuraini, N., & Sari, P. R. (2025). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga: Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Obat Maag Di Panti Asuhan Kemala Puji, Kecamatan Rajabasa. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 8(2).
- Amalia, P., Ningrum, F. A., Oktavia, F., & Nafisa, G. M. (2023). Penyuluhan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Kunyit Sebagai Pereda Haid Di SMK Hampar Baiduri Kalianda. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 6(2).
- FIDA, Q. A., & TRI, C. (2024). Pemanfaatan Rempah Dapur Sebagai Minuman Herbal Untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit Di Desa Cimalaka, Sumedang Jawa Barat. *Mikroba: Jurnal Ilmu Tanaman, Sains Dan Teknologi Pertanian Ученые: Asosiasi Penelitian dan Pengajar Ilmu Hukum Indonesia*, 1(3), 78-87.
- Laurencia, Y. (2025). Aktivitas Antioksidan, Antidiabetes, Dan Prebiotik In Vitro Ekstrak Serai (*Cymbopogon citratus*) Dengan Pelarut Air Dan Etanol. [Dissertation]. Universitas Gadjah Mada.

- Pusparini, W., Cahyana, A., Grantham, H. S., Maxwell, S., Soto-Navarro, C., & Macdonald, D. W. (2023). A bolder conservation future for Indonesia by prioritising biodiversity, carbon and unique ecosystems in Sulawesi. *Scientific reports*, 13(1), 842.
- Rusmayadi, G., Salawati, U., Hilda, S., Adriani, D. E., & Saidy, A. R. (2023). Impact of global warming due to climate change on equatorial rain-patterned regions.
- Shufyani, F., Kinayoh, N. B., Kusumaningtyas, F. A., Pratiwi, I. S., Syahrudin, M., Rumanti, R. M., Tangka, J., Asmaningdiah, M., Aquariushinta, N., dan Mardiaty, E. (2024). *Pembuatan Racikan Jamu Tradisional Sebagai Imunitas Tubuh*. PT Media Pustaka Indo.
- Sulistyo, D. A. (2025). “Perbandingan Metode Maserasi dan Soxhletasi terhadap Aktivitas Antioksidan Ekstrak Batang Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii*) dengan Uji DPPH” (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Suryana, A. L., Destarianto, P., & Dewanto, W. K. (2022). Pengaruh Metode Penyuluhan dan Pelatihan dalam Diseminasi Pemanfaatan dan Pengolahan TOGA Untuk Pengembangan Varian Minuman Herbal. *NaCosVi: Polije Proceedings Series*, 111-119.
- Tarama, N. W. A., & Leliqia, N. P. E. (2025). Review Artikel: Aktivitas Antioksidan dan Antibakteri Ekstrak Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb.) secara In Vitro. *Jurnal Ilmu Farmasi Nusantara*, 1(2), 135-149.
- Tubarad, G. D., Wiratmoko, M. R., Wahyuni, T., & Sarmila, S. (2024). Pembuatan Minuman Herbal Berbahan Dasar Serai dan Jahe. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 88-89.
- Yuwanda, A., Adina, A. B., & Budiastuti, R. F. (2023). Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii* (Nees & T. Nees) Blume): Review tentang botani, penggunaan tradisional, kandungan senyawa kimia, dan farmakologi. *Journal of Pharmacy and Halal Studies*, 1(1), 17-22.