

IMPLEMENTASI KONSEP MERDEKA BELAJAR KOLABORATIF MELALUI PENGOLAHAN TANAMAN BIOFARMAKA GALAKTAGOG DI KOTA MATARAM

I Gusti Agung Ayu Hari Triandini¹⁾, Anri¹⁾, Yani Mulyani¹⁾, Rahma Ziska¹⁾, Cep Ahmad Muhtar¹⁾,
I Gde Adi Suryawan Wangiyana²⁾

¹⁾Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

²⁾Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding author : I Gusti Agung Ayu Hari Triandini

E-mail : ayu.hari@bku.ac.id

Diterima 17 Desember 2022, Direvisi 13 Januari 2023, 14 Januari 2023

ABSTRAK

Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka mendorong proses pembelajaran di perguruan tinggi yang semakin otonom dan fleksibel. Dalam mendukung konsep merdeka belajar diperlukan kerja sama antar prodi dan dunia industri serta mitra lainnya. Prodi mitra dan prodi pelaksana pengabdian memiliki visi misi yang sama yaitu menumbuhkan jiwa *entrepreneur* sebagai profil lulusannya. Mitra kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dari kelompok studi HHBK (Hasil Hutan Bukan Kayu) UNDIKMA (Universitas Pendidikan Mandalika), Pengusaha Produk Herbal Sasak Aren dan Kader ASMAN TOGA (Asuhan Mandiri Tanaman Obat Keluarga) Bendega. Metode dan tahapan dalam penerapan iptek kepada masyarakat antara lain mulai dari identifikasi kebutuhan mitra, perancangan kegiatan, pelaksanaan kegiatan webinar, pendampingan operasional dan praktek serta evaluasi kegiatan. Edukasi dilakukan secara *active and participatory learning* yaitu edukasi mengenai tanaman biofarmaka berdasarkan *evidence based practice* dan pelatihan pembuatan makanan dan minuman herbal instan yang berkhasiat sebagai galactagog yaitu berupa manisan jahe agar dan teh celup katuk dengan jumlah peserta 40 orang. Tahapan pengolahan produk yang dilakukan secara umum yaitu sortasi, pencucian, pengeringan dan pengolahan serta pengemasan produk. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra jika dibandingkan antara sebelum dan sesudah kegiatan. Secara umum, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang tanaman biofarmaka sebelum kegiatan yaitu rata-rata 68,75% (cukup) dan mengalami peningkatan menjadi 100% (baik) setelah kegiatan sosialisasi dilakukan. Mitra telah mampu membuat produk galactagog herbal jenis manisan jahe agar & teh celup katuk serta menguasai pengetahuan dasar tentang pengolahan tanaman biofarmaka.

Kata kunci: belajar; biofarmaka; galactagog; merdeka.

ABSTRACT

The Independent Campus Learning Policy encourages the learning process in higher education to become more autonomous and flexible. In supporting the concept of independent learning, the collaboration between study programs and the industrial world, and other partners is needed. The partner study program and the service-implementing study program have the same vision and mission to create an entrepreneurial spirit in the alumni profile. The Partners for community service activities are the UNDIKMA NTFPs (Non-Timber Forest Products) study group, Sasak Aren Herbal Product Entrepreneurs, and ASMAN TOGA Bendega Cadre. Methods and stages in the application of science and technology to the community, starting from identifying partner needs, designing activities, implementing webinars, operational and practical assistance, and evaluating activities. Education is carried out in active and participatory learning, as the education regarding biopharmaceutical plants based on evidence-based practice and training on making instant herbal food and drinks which are efficacious as galactagogues in the form of ginger candy jelly and katuk tea with 40 participants. The stages of product processing are sorting, washing, drying, and processing, and packaging of products. There was an increase in partners' knowledge and skills when compared before and after the activity. In general, it is known that the level of knowledge of respondents about biopharmaceutical plants before the activity was an average of 68.75% (enough) and increased to 100% (good) after the socialization activity was carried out. Partners have been able to make herbal galactagogue products such as ginger candy jelly & katuk tea bags and have basic knowledge about processing biopharmaceutical plants.

Keywords: study; biopharmaca; galactagogue; independence.

PENDAHULUAN

Dalam rangka menyiapkan mahasiswa menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja dan kemajuan teknologi yang pesat, kompetensi mahasiswa harus disiapkan untuk lebih sesuai dengan kebutuhan zaman. Perguruan Tinggi dituntut untuk dapat merancang dan melaksanakan proses pembelajaran yang inovatif agar mahasiswa dapat meraih capaian pembelajaran mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara optimal dan selalu relevan.

Merdeka belajar pada prinsipnya menjawab perubahan paradigma pendidikan agar menjadi lebih otonom dengan kultur pembelajaran yang inovatif. Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka mendorong proses pembelajaran di perguruan tinggi yang semakin otonom dan fleksibel. Berbagai bentuk kegiatan belajar di luar perguruan tinggi, di antaranya melakukan magang/praktik kerja di industri atau tempat kerja lainnya, melaksanakan proyek pengabdian kepada masyarakat di desa, mengajar di satuan pendidikan, mengikuti pertukaran mahasiswa, melakukan penelitian, melakukan kegiatan kewirausahaan, membuat studi/ proyek independen, dan mengikuti program kemanusiaan. Semua kegiatan tersebut harus dilaksanakan dengan bimbingan dari dosen. Kampus merdeka diharapkan dapat memberikan pengalaman kontekstual lapangan yang akan meningkatkan kompetensi mahasiswa secara utuh, siap kerja, atau menciptakan lapangan kerja baru. Dalam mendukung konsep merdeka belajar diperlukan kerja sama antar prodi dan dunia industri serta mitra lainnya (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi RI, 2020). Prodi mitra dan prodi pelaksana pengabdian memiliki visi misi yang sama yaitu menumbuhkan jiwa entrepreneur sebagai profil lulusannya.

Diharapkan dengan adanya kerja sama dalam kegiatan ini dengan menggandeng pelaku usaha di bidang industri herbal (pengusaha dan organisasi nonprofit kelompok ASMAN TOGA Bendega), akan memberikan sinergi dalam perwujudan konsep merdeka belajar tersebut. Edukasi dan pelatihan pembuatan minuman obat tradisional merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan mitra dalam memberdayakan potensi tanaman obat keluarga.

Kelompok studi HHBK (Hasil Hutan Bukan Kayu) memiliki visi misi antara lain memiliki visi yaitu menjadi kelompok studi inovatif, produktif, berkarakter dan berwawasan *entrepreneur* dalam bidang kehutanan. Dengan misi melakukan penelitian dan pengabdian di bidang kehutanan yang

responsif, integratif berwawasan entrepreneur dan berbasis kearifan lokal. Kelompok studi ini masih memiliki ruang lingkup penelitian dan pengabdian berbasis konservasi dan belum pada tahap hilirisasi produk (Tim Penyusun, 2020b). Diperlukan suatu program pengenalan diversifikasi dan pengolahan komoditi HHBK dengan mengangkat tanaman biofarmaka guna mengenalkan konsep merdeka belajar. Kelompok studi HHBK memiliki lahan pengelolaan dan praktek untuk tanaman hutan khusus di blok pemanfaatan di taman hutan raya. Prodi Kehutanan juga menyediakan fasilitas berupa laboratorium kehutanan yang memadai dalam identifikasi serta pengolahan tanaman hutan. Namun yang menjadi permasalahan mitra adalah diperlukan pengenalan tanaman hutan biofarmaka yang dapat diolah secara berkelanjutan untuk hilirisasi produk HHBK.

Visi D3 Kebidanan PSDKU Mataram Universitas Bhakti Kencana adalah menjadi program studi D3 Kebidanan pilihan, unggul, berdaya saing di wilayah NTB tahun 2025. Misi prodi D3 Kebidanan PSDKU Mataram Universitas Bhakti Kencana adalah menyelenggarakan pendidikan D3 Kebidanan berbasis holistik yang berkualitas, menjalankan tri dharma perguruan tinggi yang sesuai dengan standar mutu, menghasilkan lulusan ahli madya kebidanan yang kompeten serta memiliki jiwa *entrepreneur*, kreatif dan inovatif (Tim Penyusun, 2020a). Penggalan potensi herbal biofarmaka dan pelestariannya diperlukan untuk mengenalkan kearifan lokal dalam mendukung perawatan holistik dan perwujudan *entrepreneur*.

Kelompok Asuhan Mandiri adalah kumpulan dari keluarga (5-10 keluarga) dengan 1 orang kader sebagai pembimbing untuk mewujudkan perubahan paradigma sakit menjadi paradigma sehat, yang bermanfaat untuk memberikan efektivitas, efisiensi dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan keluarga sehingga terwujud keluarga sehat secara mandiri. Kelompok Kader ASMAN TOGA Bendega terdiri dari 5 orang kader yang terbentuk pada kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2021 antara Universitas Bhakti Kencana dengan kader posyandu serta ibu-ibu PKK di lingkungan Bendega. Kader-kader tersebut bertugas mengenalkan tanaman TOGA kepada masyarakat Bendega beserta cara pengolahan dan pemanfaatannya (Triandini *et al.*, 2021). Program kerja kelompok tersebut masih sebatas sosialisasi tanaman TOGA serta penanamannya di masyarakat. Diperlukan suatu pelatihan kepada kader TOGA tersebut agar dapat

mengenalkan pengolahan tanaman TOGA untuk komersialisasi.

Kelompok Pengusaha Minuman Herbal Sasak adalah suatu kelompok yang memiliki usaha dibidang industri pengolahan herbal hutan yang biasa ditemui di Lombok yang dikemas ke dalam minuman instant. Dalam produksinya, diperlukan suatu diversifikasi produk herbal tersebut agar bisa menambah nilai ekonomis produk minuman herbal yang dihasilkan. Oleh karena kelompok ini merupakan kelompok wanita dan kerap kali mengikuti pameran UMKM berbasis woman entrepreneur, maka dapat dikenalkan juga produk-produk berpotensi teh herbal yang berbahan galactagoga sebagai bentuk pemberdayaan *primary health care* pada keluarga.

Tanaman Biofarmaka adalah tanaman yang bermanfaat untuk obat-obatan (TOGA), kosmetik dan kesehatan yang dikonsumsi atau digunakan dari bagian-bagian tanaman seperti daun, batang, bunga, buah, umbi (rimpang) ataupun akar (Tresnawati, 2021). Herbal untuk meningkatkan air susu ibu/ASI (galactagoga) antara lain katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr), Torbangun (*Coleus amboinicus* (Lour.), Klabet (*Trigonella foenum-graceum* (L.), *Zingiber officinale*.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengimplementasikan konsep merdeka belajar antar perguruan tinggi, pelaku usaha industri, pendamping kesehatan ibu dan anak masyarakat guna bersama-sama mendukung program pemerintah tentang peningkatan capaian ASI eksklusif di Kota Mataram yang diketahui terendah di NTB (57,4%) pada tahun 2022 (DINKES NTB, 2022).

METODE

Metode dan tahapan dalam penerapan iptek kepada masyarakat antara lain mulai dari identifikasi kebutuhan mitra, perancangan kegiatan, pelaksanaan kegiatan webinar, pendampingan operasional dan praktek serta evaluasi kegiatan. Edukasi dilakukan secara *active and participatory learning* yaitu edukasi mengenai tanaman biofarmaka berdasarkan *evidence based practice* dan pelatihan pembuatan makanan dan minuman herbal instan. Kegiatan berlangsung 2 hari yaitu pada tanggal 03 Desember 2022 dan tanggal 08 Desember 2022 bertempat di Universitas Pendidikan Mandalika dengan jumlah peserta pelatihan 40 orang. Hari pertama kegiatan dilakukan sosialisasi tanaman biofarmaka hutan, prospek pengembangan produk hasil hutan bukan kayu menjadi produk makanan dan minuman kemasan serta usaha pelestariannya, pemberdayaan masyarakat

sekitar dan pengenalan jenis galactagoga serta pengolahan dan manfaatnya dalam mendukung gerakan ASI eksklusif di Kota Mataram. Hari kedua dilanjutkan dengan memperagakan pengolahan tanaman biofarmaka katuk dan jahe di laboratorium Kehutanan UNDIKMA. Tahap pengolahan tanaman biofarmaka (Tresnawati, 2021):

1. Sortasi

Sortasi berfungsi untuk memisahkan produk dari kotoran serta menyeragamkan bentuk, ukuran dan tingkat kematangan serta memisahkan yang baik dan yang rusak.



Gambar 1. Sortasi Bahan Baku

2. Pencucian

Pencucian bertujuan untuk membersihkan produk dari kotoran. Pencucian sebaiknya menggunakan air mengalir dan tidak boleh terlalu lama untuk menghindari zat-zat tertentu yang terdapat dalam bahan larut dalam air yang dapat mengakibatkan mutu bahan menurun.



Gambar 2. Pencucian Bahan Baku

3. Pengeringan

Pengeringan bertujuan untuk mengurangi kadar air sehingga dapat mencegah pembusukan yang disebabkan oleh jamur atau bakteri dan dapat disimpan dalam waktu yang cukup lama. Pengeringan pada suhu tinggi dapat merusak komponen aktif sehingga terjadi penurunan mutu produk.



Gambar 3. Pengeringan Bahan Baku

4. Pengolahan

Peralatan yang digunakan: periuk/kuali dari tanah liat, atau panci dari bahan stainless steel, gelas/kaca. Pisau dari bahan stainless steel, spatula/pengaduk dari bahan kayu, Saringan dari bahan kain/plastik/nilon. Pembuatan ramuan dari bahan segar dilakukan dengan mendidihkan air terlebih dahulu, kemudian bahan dimasukkan dan dibiarkan 10 – 15 menit diatas api kecil dalam keadaan panci tertutup. Urutan memasukkan bahan tanaman obat dalam merebus: dahulukan yang keras yaitu batang kayu, kulit dan akar, setelah itu masukkan bahan yang lebih lunak. Dalam perebusan digunakan bahan stainless steel atau keramik (tidak menggunakan peralatan dari bahan alumunium, timah atau tembaga karena mudah bereaksi dan dapat meracuni serta mengurangi khasiat tanaman TOGA dan dihindari untuk sering membuka tutup panci agar tidak mengurangi kandungan metabolitnya (Wijayakusuma, 2015).



Gambar 4. Manisan Jahe Agar & Serbuk Teh Katuk

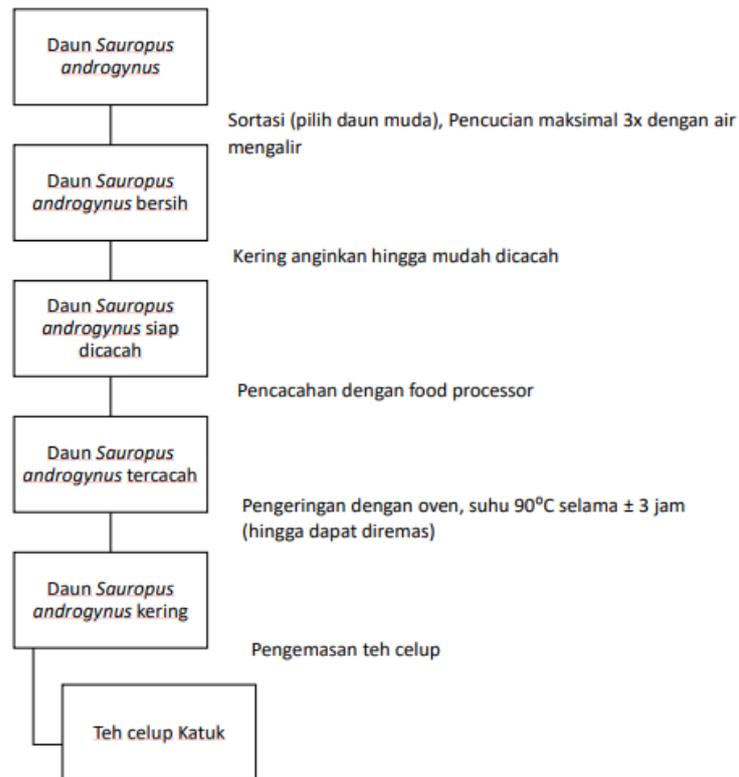
5. Pengemasan dan penyimpanan

Kemasan yang digunakan adalah kemasan yang mampu melindungi produk dari mikroba, pengaruh oksigen, cahaya, uap air, kotoran

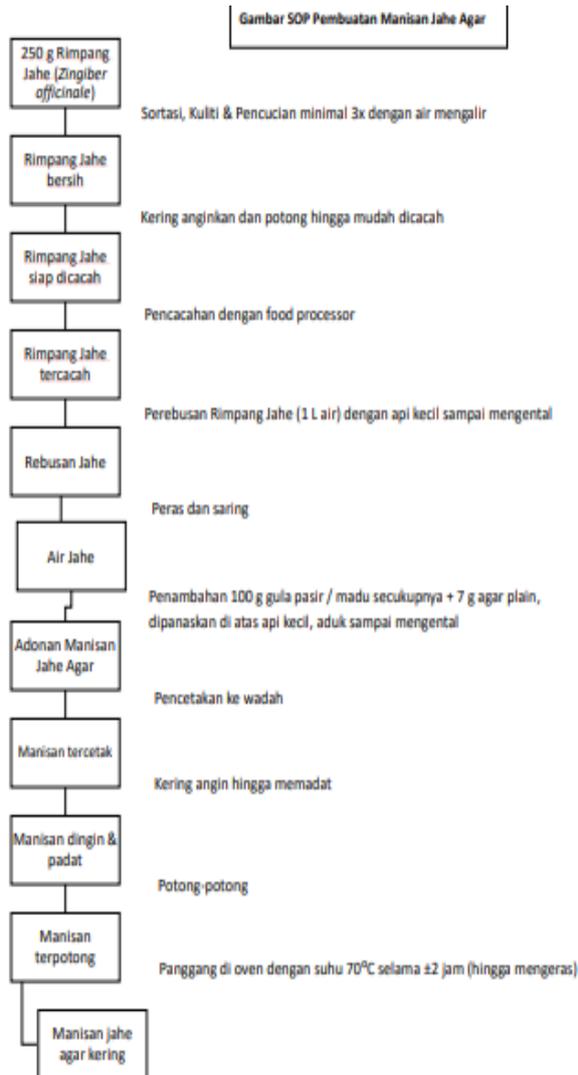
atau serangga. Kemasan yang baik untuk produk kering adalah alumunium foil atau kemasan *vaccum*. Penyimpanan dilakukan di ruang yang sejuk dan kering.



Gambar 5. Kemasan Manisan Jahe Agar & Teh Celup Katuk



Gambar 6. SOP Pembuatan Teh Celup Katuk



Gambar 7. SOP Pembuatan Manisan Jahe Agar

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 8.Foto Bersama Kelompok Studi Kehutanan UNDIKMA, Dosen UBK, Dosen UNDIKMA, Pelaku Usaha Herbal Sasak Aren & Kader ASMAN TOGA

Produk hasil hutan bukan kayu yang dipraktekkan pembuatannya pada kegiatan ini yaitu manisan agar jahe dan teh celup katuk. Diharapkan dengan berlangsungnya kegiatan ini dapat memberikan sinergis antara dunia pendidikan dengan dunia industri dalam

mendukung kesehatan dan perekonomian. Mitra dari kalangan kelompok studi dapat memperoleh edukasi tentang pengolahan tanaman biofarmaka hutan menjadi teh herbal, mitra dari kalangan kelompok pelaku usaha minuman herbal mendapat informasi baru tentang diversifikasi usaha pengembangan produk teh herbal khususnya yang berpotensi sebagai galaktagog. Mitra dari kader ASMAN TOGA mendapat pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah TOGA biofarmaka. Begitu pula untuk tim pelaksana juga dapat menerapkan hasil penelitian sebagai bentuk pembelajaran bagi prodinya.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Σ	%
Usia		
20-35	40	100
36-50	0	0
51-65	0	0
Total	40	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	62.5
Perempuan	15	37.5
Total	40	100
Pendidikan terakhir		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	40	100
Perguruan Tinggi	0	0
Total	40	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia, semua responden berada pada rentang usia 20-35 tahun yaitu 40 orang (100%). Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 25 orang (62,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, didapatkan bahwa semua responden memiliki pendidikan akhir SMA yaitu sebesar 40 orang (100%). Sebagian besar warga bermata pencaharian sebagai petani (40%).

Tabel 2. Rekapitulasi Penilaian Pre Test & Post Test Kegiatan Per Topik Pertanyaan

N o.	Topik Pertanyaan	Pre test (%)	Pos t Tes t (%)	Peningkatan (%)
1	Pengertian Tanaman Biofarmaka	93.8	100	6.2

No.	Topik Pertanyaan	Pre test (%)	Post Test (%)	Peningkatan(%)
2	Jenis Tanaman Biofarmaka	88.2	93.8	5.6
3	Tujuan Pengolahan Tanaman Biofarmaka	62.5	82.4	19.9
4	Teknik Pengolahan Tanaman Biofarmaka	78.1	82.4	4.3
5	Pengertian Galaktagog Herbal	75.0	88.2	13.2
6	Jenis Galaktagog Herbal	55.0	94.1	39.1
7	Pengolahan Galaktagog Herbal	50.0	82.4	32.4

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra jika dibandingkan antara sebelum dan sesudah kegiatan. Rata-rata besar peningkatan pengetahuan dan keterampilan yaitu sebesar 17,24%. Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi juga oleh latar belakang mitra yang memiliki pendidikan minimal SMA dan sebelumnya sudah menerapkan pengolahan produk herbal pada kesehariannya namun belum dimanfaatkan secara ekonomis. Secara umum, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang tanaman biofarmaka sebelum kegiatan yaitu rata-rata 68,75% (cukup) dan mengalami peningkatan menjadi 100% (baik) sesuai kategori pengetahuan menurut (Arikunto & Suharsimi, 2010) setelah kegiatan sosialisasi dilakukan.

Ada pengaruh pemberian teh daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Mawaddah & Karlawaty, 2021). Teh katuk sebagai salah satu produk olahan daun katuk yang tinggi zat besi, dapat dimanfaatkan untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi kejadian anemia yang terjadi selama kehamilan. Hal ini dikarenakan daun katuk mempunyai efek anti anemia karena kandungan protein 5,8 g, Fe 2,7 g dan vitamin C 239 mg per 100 g katuk. Konsumsi teh daun katuk efektif terhadap perubahan status anemia pada ibu hamil. Flavonoid dari daun katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr) memiliki kemampuan sebagai antioksidan yang kuat. Kandungan alkaloid dan sterol yang terdapat didalam ekstrak daun katuk mempengaruhi peningkatan produksi ASI

(Mustikasari & Effendy, 2022). Katuk telah diketahui sebagai galaktagog herbal yang aman dikonsumsi oleh ibu nifas yang telah dijadikan bahan utama dalam bentuk pil pelancar ASI (Handayani *et al.*, 2022).

Terdapat pengaruh pemberian minuman jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I (Sriyani & Utami, 2021). Jahe telah diketahui sebagai galaktagog herbal yang aman dikonsumsi oleh ibu nifas (Paritakul *et al.*, 2016), (Dilokthornsakul *et al.*, 2022). Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah. Proporsi pada minuman herbal jahe dan gula batu (Sutarto *et al.*, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra jika dibandingkan antara sebelum dan sesudah kegiatan. Secara umum, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden tentang tanaman biofarmaka sebelum kegiatan yaitu rata-rata 68,75% (cukup) dan mengalami peningkatan menjadi 100% (baik) setelah kegiatan sosialisasi dilakukan. Mitra telah mampu membuat produk galaktagog herbal jenis manisan jahe agar & teh celup katuk serta menguasai pengetahuan dasar tentang pengolahan tanaman biofarmaka.

Diharapkan untuk terus melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam pengenalan pengolahan galaktagog herbal agar bisa populer dikonsumsi di kalangan ibu menyusui guna mendukung program ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana yang telah mendanai kegiatan ini dan juga kepada Tim Mitra dan pihak-pihak yang telah dilibatkan dalam kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, & Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Dilokthornsakul, W., Rinta, A., Dhippayom, T., & Dilokthornsakul, P. (2022). Efficacy and safety of ginger regarding human milk volume and related clinical outcomes: a systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Medicine Research*, 29(1), 67–73. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33789272/>
- DINKES NTB. (2022). *Persentase Bayi Yang Mendapat IMD dan Pemberian ASI Eksklusif di Provinsi NTB*. <https://data.ntbprov.go.id/dataset/persentase-bayi-yang-mendapat-imd-dan-pemberian-asi-eksklusif-di-provinsi-ntb>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi RI. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi RI.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2022). Effect of Katuk Leaves (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) on Breast Milk Production. *Global Medical & Health Communication*, 4(12), 86–91. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/gmh/article/view/8948/pdf>
- Mawaddah, S., & Karlawaty, N. (2021). Efektivitas Teh Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Hari ke 4-7. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(2), 167–171. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/2135>
- Mustikasari, S., & Effendy, H. V. (2022). Efektivitas Konsumsi Teh Daun Katuk Terhadap Perubahan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di UPT Puskesmas Gayaman Mojokerto. *Journals of Ners Community*, 13(5), 559–568. <https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/2031>
- Paritakul, P., Ruangrongmorakot, K., Laosooksathit, W., Suksamarnwong, M., & Puapornpong, P. (2016). The effect of ginger on breast milk volume in the early postpartum period: A randomized, double-blind controlled trial. *Breastfeeding Medicine*, 11(7), 361–365. <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0073>
- Sriyani, & Utami, I. T. (2021). Pengaruh Minuman Jahe terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Praktek Bidan Mandiri Bidan Emiliawati Karya Penggawa Pesisir Barat. *Human Care Journal*, 6(3), 584–591. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/view/1252/pdf>
- Sutarto, S., Sari, R. D. P., Utama, W. T., & Indriyani, R. (2022). Pembuatan Produk Minuman Herbal Keluarga dari Jahe di Desa Dwi Warga Tunggal Jaya Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Buguh*, 2(2), 88–91. <https://jurnalbuguh.unila.ac.id/index.php/buguh/article/view/1067/54>
- Tim Penyusun. (2020a). *Naskah Akademik Prodi D3 Kebidanan PSDKU Mataram Universitas Bhakti Kencana*. Prodi D3 Kebidanan PSDKU Mataram Universitas Bhakti Kencana.
- Tim Penyusun. (2020b). *Naskah Akademik Prodi S1 Kehutanan UNDIKMA*. Prodi S1 Kehutanan UNDIKMA.
- Tresnawati, T. (2021). *Pascapanen dan Pengolahan Produk Tanaman Biofarmaka*. Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian (BBP2TP).
- Triandini, I. G. A. A. H., Hairani, Hidayati, D., Aligita, W., Hayati, N. I., Muhsinin, S., & Pasha, E. Y. M. (2021). Pembinaan Kader Dalam Asuhan Mandiri TOGA Di Bendega. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 570–574. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/6266>
- Wijayakusuma, H. H. M. (2015). *Cara Membuat Jamu yang Benar*. <http://www.farmakoterapi.com/cara-membuat-jamu-yang-benar/>