

KUMAJASEDA: Inovasi Minuman Herbal Kunyit Madu Jahe Serai Daun Pandan dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh

(KUMAJASEDA : *Innovation of Turmeric Honey Ginger Lemongrass Pandan Herbal Drink in Increasing Body Immunity*)

Tri Septia Kurniawati^{1*}, Aulia Putri Cahyani², Aprilian Imanuel³, Dea Pramita⁴,
Heny Herawati⁵, Nuruniyah⁶

^{1,2,3,4,5}Program Studi Administrasi Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

Article History

Received: 15 Januari 2026

Revised: 23 Februari 2026

Accepted: 07 Agustus 2026

*Corresponding Author: Tri
Septia Kurniawati, email:
triseptiakurniawati18@gmail.com

Abstract. *Jamu is a traditional Indonesian herbal herb composed of natural ingredients such as rhizomes, leaves, and roots, which have long been known to have health benefits. This service activity aims to provide education as well as the practice of making herbal medicine called KUMAJASEDA made from turmeric, ginger, honey, lemongrass, and pandan leaves as an effort to increase adolescents' knowledge and awareness of natural healthy drinks. The method of implementing this community service activity includes counseling on the benefits of bioactives such as curcumin, gingerol, flavonoids, and antioxidants, demonstrations of making herbal medicine, and direct practical assistance by participants. The results of the activity showed an increase in adolescents' understanding of the bioactive content and health benefits of herbal medicine, including its role in strengthening immunity, relieving inflammation, improving digestion, and the potential to reduce cholesterol and blood pressure. Partners are able to make herbal medicine independently and show high interest in the use of natural ingredients as an alternative to daily healthy drinks. In conclusion, the education and practice of making KUMAJASEDA herbal medicine is effective in increasing adolescent health literacy and encouraging the use of traditional herbal herbs to support immunity.*

Keywords: Herbal Medicine, Immunity, Adolescent Health.

Abstrak. Jamu merupakan ramuan herbal tradisional Indonesia yang tersusun dari bahan alami seperti rimpang, daun, dan akar, yang telah lama dikenal memiliki manfaat bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi sekaligus praktik pembuatan jamu herbal yang diberi nama KUMAJASEDA berbahan kunyit, jahe, madu, serai, dan daun pandan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai minuman sehat alami. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi penyuluhan mengenai manfaat bioaktif seperti kurkumin, gingerol, flavonoid, dan antioksidan, demonstrasi pembuatan jamu, serta pendampingan praktik langsung oleh peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja tentang kandungan bioaktif dan manfaat kesehatan jamu, termasuk perannya dalam penguatan imunitas, peredakan inflamasi, peningkatan pencernaan, serta potensi penurunan kolesterol dan tekanan darah. Mitra mampu membuat jamu secara mandiri dan menunjukkan minat tinggi dalam pemanfaatan bahan alami sebagai alternatif minuman sehat sehari-hari. Kesimpulannya, edukasi dan praktik pembuatan jamu KUMAJASEDA efektif meningkatkan literasi kesehatan remaja dan mendorong penggunaan ramuan herbal tradisional untuk mendukung daya tahan tubuh.

Kata kunci: Jamu herbal, Imunitas, Kesehatan remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan dan imunitas tubuh menjadi aspek penting dalam menghadapi berbagai ancaman penyakit, terutama pada masa ketika

paparan virus dan bakteri semakin tinggi. Salah satu pendekatan yang terus berkembang adalah pemanfaatan bahan alami sebagai

minuman herbal untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Indonesia memiliki kekayaan hayati dan tradisi pengobatan herbal yang dikenal sebagai jamu, yang berbahan dasar rimpang, daun, serta akar yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar (Janti Sudiono, 2014).

Kombinasi kunyit, madu, jahe, serai, dan daun pandan adalah inovasi minuman herbal dengan bahan alami kaya manfaat kesehatan yang bisa dipakai untuk edukasi jamu remaja. Manfaatnya meliputi antioksidan, antiinflamasi, dan peningkatan imun, cocok untuk masalah seperti jerawat, haid sakit, atau capek belajar. Manfaat kunyit, kunyit (*Curcuma domestica*) tumbuh di Asia Tenggara hingga 2.000 mdpl, dengan rimpang kaya kurkumin (3-5%) dan minyak atsiri (2,5-6%). Kandungannya melawan bakteri, radang, kolesterol tinggi, serta bantu pencernaan dan penyerapan vitamin. Digunakan untuk obat luka, demam, diare, hilangkan bau badan, dan pewarna makanan alami yang aman (Obat, 2024). Manfaat Madu dari nektar bunga olahan lebah, kaya flavonoid, antioksidan, dan antimikroba sesuai SNI dan Codex. Tingkatkan imun dengan enzim seperti katalase, plus mineral (kalsium, besi) dan vitamin (B1, C, K). Manfaatnya antiinflamasi, antibakteri, antidiabetik, dan sumber energi rendah lemak untuk metabolisme sehat (Ayuningtiyas et al., 2022). Manfaat Jahe, jahe rempah tradisional, rimpangnya punya gingerol, shogaol, dan minyak atsiri untuk antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba. Atasi mual, kembung, nyeri haid/otot, batuk, flu, diabetes, hingga kanker. Bisa jadi bumbu, obat herbal tunggal, atau campuran untuk pencernaan lancar (Gula et al., 2024). Manfaat Serai, rebusan serai turunkan tekanan darah hipertensi berkat *hipolipidemik*, flavonoid, dan minyak esensial (*citronella*, *citral*). Sifatnya antiinflamasi, redakan sakit kepala, otot, sendi, dan lancarkan darah tanpa efek

samping beratasalkan tambahan obat dokter, bukan pengganti (Dan et al., 2024).

Manfaat Daun pandan, daun pandan wangi kaya flavonoid, alkaloid, dan saponin antibakteri, terutama lawan *Streptococcus* mutans penyebab karies gigi. Efek hambat bakteri semakin kuat di konsentrasi tinggi, jadi alternatif alami cegah infeksi mulut dan gigi berlubang (Bakteri et al., 2022). Solusi utama dari kegiatan pemanfaatan jamu herbal terhadap remaja adalah menjadikan jamu sebagai sarana peningkatan kesehatan sekaligus edukasi gaya hidup sehat yang mudah diterima oleh generasi muda. Fokusnya bukan hanya pada konsumsi jamu, tetapi juga pemahaman pada remaja mengenai manfaat bahan herbal dan pentingnya imun tubuh di tengah pola hidup modern. Solusi kesehatan fisik, kegiatan jamu herbal membantu remaja menjaga daya tahan tubuh dengan ramuan kunyit, jahe, madu, serai, dan daun pandan yang kaya antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba. Ramuan ini berkontribusi pada pencegahan gangguan pencernaan, mengurangi keluhan nyeri ringan, membantu menurunkan Kolesterol dan tekanan darah, serta mendukung metabolisme dan energi remaja yang aktif beraktivitas.

Meminum jamu adalah tradisi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi dan harus terus dilestarikan. Jamu adalah minuman tradisional yang memiliki dampak besar bagi kesehatan manusia. Manfaat jamu antara lain mengobati berbagai penyakit, meningkatkan nafsu makan, menjaga imunitas tubuh, meredakan nyeri, mengurangi gejala hipertensi, menurunkan kolesterol, dan menjaga kecantikan pada wanita. Jamu terbuat dari bahan-bahan alami seperti tanaman yang diyakini memberi manfaat bagi kesehatan.

Solusi peningkatan imunitas Kunyit (*kurkumin*), jahe (*gingerol*), dan madu memiliki peran penting dalam penguatan

sistem imun dengan cara melawan radikal bebas, mendukung kerja hati, serta menyediakan energi alami. Kombinasi ini relevan bagi remaja yang mudah terpapar infeksi akibat pola tidur kurang baik, stres belajar, dan aktivitas padat, sehingga jamu herbal menjadi solusi pencegahan, bukan hanya pengobatan saat sakit.

Pemanfaatan jamu herbal juga menjadi cara sederhana untuk mengenalkan gaya hidup sehat yang lebih dekat dengan remaja. Melalui kegiatan meracik dan mengonsumsi jamu, remaja tidak hanya mendapatkan manfaat kesehatannya, tetapi juga belajar memahami bahwa menjaga tubuh bisa dimulai dari hal-hal kecil yang alami.

Pengembangan inovasi minuman herbal berbahan alami ini perlu disosialisasikan melalui pendekatan edukasi dan praktik langsung agar remaja membangun kebiasaan sehat, seperti lebih peduli pada pola makan, waktu istirahat, dan cara mencegah penyakit sebelum muncul. Selain itu, kegiatan pengabdian ini menciptakan ruang kebersamaan di mana remaja bisa saling berbagi pengalaman dan belajar bersama. Suasana lebih ringan dan mudah diterima, sehingga edukasi tentang kesehatan tidak terasa membebani. Dengan cara ini, jamu herbal bukan hanya sekadar ramuan, tetapi menjadi bagian dari proses membentuk gaya hidup sehat yang lebih menyenangkan dan relevan bagi remaja masa kini.

Tujuan kegiatan ini menciptakan ruang kebersamaan di mana remaja bisa saling berbagi pengalaman dan belajar bersama. Suasana lebih ringan dan mudah diterima, sehingga edukasi tentang kesehatan tidak terasa membebani. Dengan cara ini, jamu herbal bukan hanya sekadar ramuan, tetapi menjadi bagian dari proses membentuk gaya hidup sehat yang lebih menyenangkan dan relevan bagi remaja masa kini.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan di Institut teknologi kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat. Pada hari Kamis tanggal 11 Desember 2025 di ruangan semester 5 Program Studi Administrasi Kesehatan. Kegiatan ini menggunakan pendekatan sosialisasi, program edukasi dan praktik pembuatan jamu. Adapun metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan antara lain: penjelasan terhadap manfaat jamu herbal dalam peningkatan daya tahan tubuh serta praktik pembuatan.

Adapun alat-alat yang di perlukan antara lain : Pisau, wadah, penyaring, sendok, penumbuk, dan botol sebagai tempat kemasan jamu tersebut. Bahan-bahan yang diperlukan antara lain : Kunyit, madu, jahe, serai, daun pandan, jeruk nipis, dan air panas. Cara praktik pembuatan jamu antara lain:

1. Kupas dan bersihkan semua bahan hingga bersih (kunyit, jahe, serai, jeruk lemon), tumbuk semua bahan hingga halus, setelah itu siapkan air panas, masukan bahan-bahan yang sudah dihaluskan,
2. Selanjutnya aduk hingga tercampur merata, dan diamkan selama 5 menit agar suhu air stabil, kemudian saring bahan ke dalam wadah agar ampasnya terpisah,
3. Lalu campurkan madu sesuai selera kedalam air yang sudah disaring,
4. Terakhir pindahkan air saringan tadi kedalam botol dan jamu sudah siap diminum.

Pelaksanaan metode dilakukan lewat serangkaian tahapan yang terstruktur serta melibatkan interaksi aktif. Langkah awal adalah penyampaian materi mendalam tentang khasiat jamu herbal untuk menguatkan imunitas tubuh. Pemateri menguraikan bahwa komposisi alami semisal jahe serta kunyit kaya akan zat bioaktif berupa antioksidan, agen anti-inflamasi, dan imunomodulator, yang berperan melindungi dari infeksi, menekan stres oksidatif, serta meningkatkan ketahanan sistem imun secara

organik



Gambar 1. Bahan dan Praktik Pembuatan Jamu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dilakukan untuk peningkatan imunitas remaja melalui minuman herbal berbahan alami dengan memberikan penjelasan secara langsung tentang cara pembuatan jamu serta khasiat dari jamu yang di buat, selama kegiatan sosialisasi, para peserta kegiatan menyimak dengan baik, sehingga kegiatan diskusi juga dapat berjalan dengan lancar (Adnyana, 2012).

Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Prayoga et al., (2025) bahwa tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk *immune booster* antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe dan sejalan dengan hasil penelitian (Susilawati et al., 2022) bahwa 10 tumbuhan yang paling banyak ditemukan dalam ramuan adalah kunyit, jahe, sereh, temulawak, kayu manis, jahe merah, jeruk nipis, kencur, meniran, dan pegagan. Dari komponen kandungan kimia tumbuhan dalam ramuan, diketahui metabolit sekunder yang berpotensi dalam peningkatan daya tahan tubuh adalah golongan minyak atsiri, flavonoid, saponin, tanin, dan fenol. Sedangkan senyawa yang beraktivitas dalam peningkat daya tahan tubuh adalah kurkumin, gingerol, xanthorrhizol, citral, p-metoksisinamat, dan filantin (Adityarini et al., 2020).

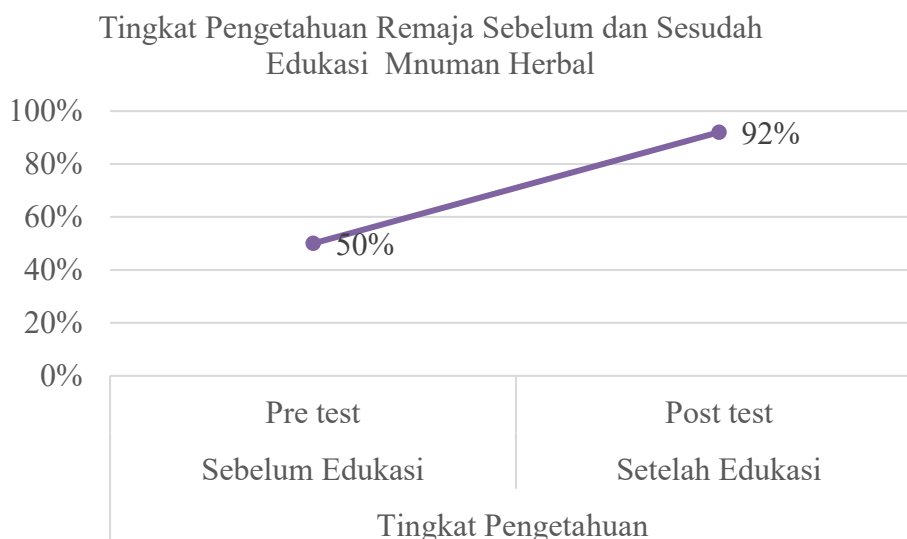
Berdasarkan Gambar 2, dapat diketahui bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan mitra, dari 40%

meningkat menjadi 92% setelah diberikan edukasi dan praktik tentang: Inovasi Minuman Herbal Kunyit Madu Jahe Serai Daun Pandan dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh. Hal ini sesuai dengan PKM yang telah dilakukan oleh (Nuruniyah et al., 2024) bahwa pemberian edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan pada ibu-ibu di pontianak timur. Sama halnya pemberian edukasi pada siswa madrasah aliyah aljihad oleh (Fitriagustiani et al., 2025). Walaupun secara komprehensif tidak semua peserta memahami praktik pembuatan minyak jelantah, namun peserta yang telah memahami bisa menjadi mentor, sehingga ilmu yang diperoleh dapat dibagikan dengan orang lain.

Terdapat beberapa pertanyaan yang kami dapatkan seperti; Lama penyimpanan jamu, mengapa ditambahkan jahe pada jamu, dan berapa takaran madu yang perlu dicampurkan. Jamu masih bisa dikonsumsi dalam waktu 7-10 hari apabila di simpan dalam kulkas, jamu sebaiknya tidak dipanaskan karena dapat merusak bahan aktif jamu sehingga jamu yang dikonsumsi tidak memberikan khasiat yang diharapkan. Dalam proses pembuatan jamu, bahan lain seperti jahe dapat ditambahkan karena jahe merupakan salah satu tumbuhan obat yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, seperti menghilangkan perut begah, meningkatkan imun, menurunkan kadar gula darah jika rutin dikonsumsi, menjaga

kesehatan jantung, serta dapat mencegah kanker (Agustina et al., 2021). Untuk takaran madu itu tergantung sesuai selera masing-masing, jika mau lebih manis bisa ditambahkan madu yang lebih banyak karena jamu KUMAJASEDA tidak menggunakan

gula. Bahan-bahan jamu KUMAJASEDA tersebut yaitu Kunyit, Madu, Jahe, Serai dan Daun pandan. Selain itu juga bisa menambahkan jeruk nipis sebagai pelengkap (Arisonya, 2014).



Gambar 2. Pengetahuan Mitra

Jahe mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, paradol, dan zingerone yang memberikan efek farmakologis yang signifikan (Azhar, 2022). Senyawa-senyawa ini memberikan jahe sifat anti-inflamasi, antioksidan, antikanker, dan antimikroba. Jahe juga menunjukkan potensi sebagai agen terapeutik alami dalam pengobatan berbagai kondisi kesehatan,

termasuk masalah pencernaan, peradangan, kanker, serta infeksi (Adityarini et al., 2020). Beberapa manfaat yang diberikan lebah adalah Madunya merupakan minuman yang lezat berguna bagi kesehatan, Sarangnya dapat dibuat lilin, bahan untuk membatik, dan lain-lain, dan Lebah membantu penyerbukan bunga sehingga terjadi pembuahan (Lidia et al., 2024).



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan ini melalui

edukasi dan praktik pembuatan jamu herbal KUMAJASEDA menunjukkan bahwa

pemanfaatan bahan alami seperti kunyit, jahe, madu, serai, dan daun pandan dapat menjadi alternatif minuman sehat yang bermanfaat dalam meningkatkan daya tahan tubuh remaja. Edukasi yang diberikan tidak hanya menambah pengetahuan peserta mengenai manfaat jamu herbal, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup alami dan preventif. Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan praktik langsung mampu diterima dengan baik serta efektif dalam mengenalkan jamu sebagai bagian dari gaya hidup sehat di kalangan remaja.

SARAN

Saran dari kegiatan ini diharapkan kegiatan edukasi jamu herbal ini dapat dikembangkan secara berkelanjutan dan menjangkau kelompok masyarakat yang lebih luas, khususnya remaja dan mahasiswa. Selain itu, perlu dilakukan inovasi dalam variasi produk dan kemasan jamu agar lebih menarik dan sesuai dengan selera generasi muda. Kerja sama dengan institusi pendidikan maupun pihak kesehatan juga disarankan guna memperkuat upaya promosi jamu herbal sebagai alternatif pendukung kesehatan. Penelitian lanjutan terkait daya simpan, standar takaran, dan efektivitas konsumsi jamu juga diperlukan untuk meningkatkan kualitas dan keamanan produk jamu herbal yang dihasilkan.

DAFTAR PUSTAKA

Adityarini, D., Agung, S., Suedy, W., Darmanti, S., Biologi, P. S., Biologi, D., Diponegoro, U., Biologi, D., Diponegoro, U., & Magelang, K. (2020). *Buletin Anatomi dan Fisiologi Volume 5 Nomor 1 Februari 2020 Kualitas Madu Lokal Berdasarkan Kadar Air , Gula Total dan Keasaman dari Kabupaten Magelang Quality of*

Local Honey Based on Moisture Content , Total Sugar , and Acidity from Magelang Regency. 5.

Agustina, M., Sarwili, I., Masyaroh, S., & Purnamasari, R. (2021). *Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Menjadi Minuman Jahe untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Era Pandemi Covid-19*. 1(1), 8–11.

Adnyana, S. W. S. (2012). *Jurnal Farmasi Galenika Volume 3 No. 1 ISSN: 2406-9299*.

Arisonya, S., Wibisono, G. A. (2014). *Jumlah Sel Makrofag Dan Diameter Pada Lesi Ulkus Traumatikus (suatu penelitian in vivo pada Tikus putih Jantan (Rattus norvegicus)*. 1(2), 118–125.

Ayuningtiyas, N., Putri, E., Wulandari, D. A., & Widada, W. (2022). *Manfaat Madu Terhadap Imunitas Tubuh Dalam Perspektif Pengobatan Islam Nandya Ayuningtiyas Eka Putri , Diah Anik Wulandari , Wahyudi Widada modern . Bagi umat Islam , satu-satunya pengobatan yang benar untuk penyakit dan*. 35–43.

Azhar, M. (2022). *Penggunaan Ekstrak Daun Pandan Wangi (Pandanus amaryllifolius) pada Air Minum terhadap Kualitas Daging Ayam Broiler*. 13(2), 264–271.

Bakteri, P., Kesehatan, D. A., Farmasi, F., Abdurrah, U., & Indonesia, R. (2022). *Journal of Indonesian Medical Laboratory and Science*. 3(1), 89–96.

Dan, S., Terhadap, M., & Darah, T. (2024). *Pengaruh mengkonsumsi minuman rebusan jahe, kayu manis, serai dan madu terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. 5 (September), 6857–6864.

Fitriagustiani, F., Khairillah, Y. N., & Pasmawati, P. (2025). *Industri Pangan Dan Pelatihan Pembuatan Produk Bioteknologi Di Madrasah Aliyah Al-*

- Jihad Pontianak*. 8(1), 329–336.
- Gula, K., Pada, D., Diabetes, P., & Tipe, M. (2024). *Manfaat Jahe (Zingiber Officinale Roscoe) Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 Ignatia Yohana Rembet 1 . Meylani Dewi Wowor 2*. 2(2), 51–65.
- Janti Sudiono, L. J. (2014). *Sistem Kekebalan Tubuh*.
- Lidia, R., Shen, T., Panggabean, S., & Sitohang, E. S. (2024). *Pemanfaatan Rebusan Serai dalam Pengobatan Tradisional untuk Nyeri Kaki di Posyandu Desa Manen Kaleka Tahun 2024*. 3.
- Nuruniyah, Meilantika, A. D., Khairillah, Y. N., Ramanda, G. D., & Hastuti, L. (2024). *Edukasi Komunitas: Mengangkat Kesadaran Dan Pengetahuan Tentang VaksinasiJapanese Encephalitis Di Wilayah Binaan Puskesmas. Transformasi: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(3), 362–372.
- Obat, S. (2024). *Pemanfaatan dan kandungan kunyit (Curcuma domestica) Sebagai Obat Dalam Perspektif Islam*. 2(1), 178–186.
- A., Susilawati, Y., Putriana, N. A., Zakariya, S. A., Herbal, P. S., Farmasi, F., Padjadjaran, U., Farmasi, D. B., Farmasi, F., Padjadjaran, U., Farmasi, F., Padjadjaran, U., & Kunci, K. (2022). *Review : Ramuan Herbal Indonesia sebagai Peningkat Daya Tahan Tubuh*. 7, 31–49.
- Prayoga, A., Fitri, R., Panjaitan, R. P., Lam, S., Situmorang, U., Ndraha, I. C., & Marbun, E. D. (2025). *Pengenalan Produk Jamu Obat Herbal Terstandar Fitofarmaka di Apotek Sari Mutiara Kepada Masyarakat Pendahuluan*. 5(3), 1353–1358.