


Pelatihan Peningkatan Pengetahuan dalam Pembuatan Beras – Kencur (Instant) sebagai Minuman Kesehatan pada Masyarakat di Desa Singasari, Kecamatan Jonggol, Jawa Barat

Sri Irtawidjanti^{1*}, Lilis Jubaedah², Jenny Sista Siregar³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta, Progam Studi Pendidikan Tata Rias, Jl Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Jakarta
E-mail: sriirtawidjanti@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3913>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Nov 2025

Revised: 05 Dec 2025

Accepted: 19 Dec 2025

Kata Kunci:

Pelatihan, Minuman Sehat, Instan

Keywords:

Training, Healthy Drink, Instant

ABSTRACT

Desa Singasari (Jonggol-Jawa Barat) yang merupakan desa penghasil padi terbesar, dan mendapat adiknya pangan juara 1 tingkat propinsi pada tahun 2024. sumber daya lokal belum dimanfaatkan, selain menjadi makanan pokok. Peserta pelatihan berprofesi sebagai pelajar dan ibu rumah tangga. Tujuan pelatihan adalah: a. Memberikan kontribusi nyata bagi warga desa, dengan memanfaatkan sumber daya lokal, b. Pemanfaatan beras dan kencur sebagai minuman kesehatan, diawali dengan memberikan pengetahuan tentang minuman tradisional (kesehatan) yang dapat disimpan lama sehingga dapat menjadi produk yang mempunyai nilai jual secara ekonomi, dan c. Mendemonstrasi pembuatan minuman kesehatan instan. Hasil pretest (pengetahuan awal) yang dimiliki pada 13 peserta penyuluhan adalah sebesar 59.9%. Hasil posttest (pengetahuan akhir & pengamatan setelah melihat demonstrasi) mendapatkan hasil 98,5%. Hasil posttest berhubungan penyampaian materi dan demonstrasi yang mudah dipahami, adanya buku panduan untuk peserta memudahkan peserta memahami proses & mengikuti pelatihan, serta menjadi inspirasi untuk untuk memanfaatkan beras kencur instan untuk minuman Kesehatan.

Singasari Village (Jonggol-West Java) which is the largest rice producing village, and won the 1st place in the provincial food masterpiece in 2024. Local resources have not been utilized, besides being a staple food. The training participants are students and housewives. The objectives of the training are: a. Providing real contributions to village residents, by utilizing local resources, b. Utilization of rice and kencur as health drinks, starting with providing knowledge about traditional (health) drinks that can be stored for a long time so that they can become products that have economic sales value, and c. Demonstrating the manufacture of instant health drinks. The pretest results (initial knowledge) owned by 13 extension participants were 59.9%. The posttest results (final knowledge & observations after seeing the demonstration) got 98.5%. The posttest results related to the delivery of material and demonstrations that were easy to understand, the presence of a guidebook for participants made it easier for participants to understand the process & follow the training, and became an inspiration to utilize instant kencur rice for health drinks.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Sri Irtawidjanti, et al (2025). Pelatihan Peningkatan Pengetahuan dalam Pembuatan Beras –Kencur (Instant) sebagai Minuman Kesehatan pada Masyarakat di Desa Singasari, Kecamatan Jonggol, Jawa Barat, 4(2) 14392-14398. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3913>

PENDAHULUAN

Desa Singasari (Jonggol-Jawa Barat) yang berbasis agraris, mayoritas penduduk desa bergantung pada sektor pertanian, peternakan dan usaha kecil yang menopang kehidupan sehari – hari. Potensi sumber daya lokal yang dimiliki desa Singasari, yaitu padi (beras). Beras di desa Singasari – Jonggol, belum dimanfaatkan atau diolah untuk makanan atau minuman, selain sebagai makanan pokok. Desa

Singasari, Kecamatan Jonggol, kabupaten Bogor, Jawa – Barat, dengan luas wilayah 1.625.313Ha merupakan desa penghasil padi terbesar, dan mendapat adiknya pangan juara 1 tingkat provinsi pada tahun 2024. Jumlah penduduk 13.711 jiwa, laki – laki 7.012 jiwa & Perempuan 6.699 jiwa, serta KK 3.314, mayoritas penduduknya berprofesi Petani.

Data sumber daya tanaman lokal pada kecamatan Jonggol pada tahun 2019 – 2022 dengan luas panen tanaman biofarmaka untuk tanaman Kencur (east Indian Galangal) sebanyak 31.000(m²) pada tahun 2019 dan 55.000 (m²) pada tahun 2022. Menjadi tanaman peringkat ke 2 setelah kunyit, menurut Fatimah (2023). Beras yang diolah bersama rimpang kencur sebagai sumber daya lokal desa Singasari, dengan proses tertentu (dengan teknologi pengeringan), akan menjadi minuman kesehatan (obat tradisional) bagi masyarakat.

Menurut Moeloe (2025) untuk menggali potensi sumber daya lokal dalam penelitian masyarakat merupakan langkah yang sangat penting, dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Indonesia, serta memberikan solusi yang efektif dan terjangkau bagi masyarakat, terutama pada daerah – daerah tertentu. Sumber daya lokal meliputi berbagai aspek yang dimulai tanaman obat tradisional hingga kearifan lokal untuk mengatasi masalah Kesehatan. Obat tradisional merupakan bahan atau ramuan bahan diantaranya bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun menurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat digunakan sesuai norma yang berlaku (BPOM, 2020). Tanaman obat banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional dan jamu, yang apabila dikonsumsi dapat meningkatkan kekebalan tubuh (immune system), karena tanaman ini mempunyai sifat spesifik sebagai tanaman obat yang bersifat pencegahan (preventif) dan promotif melalui kandungan metabolit sekunder. Beras kencur bercita rasa manis dan dapat menghangatkan tenggorokan. Jamu (minuman kesehatan) yang dibuat dalam kondisi segar, sebaiknya diminum 1 x 24 jam, agar terhindar dari efek samping. Hal ini disebabkan tanpa bahan pengawet, sehingga tidak dapat bertahan lama. Berbeda dengan jamu lainnya untuk beras adalah minuman yang banyak disukai oleh anak – anak. Nama minuman kesehatan jamu beras kencur terbuat dari beras dan rimpang kencur yang dihaluskan bersama. Beras antara lain mengandung kalsium, fosfor, dan kalium, serta beberapa vitamin yang penting bagi tubuh. Rimpang kencur mengandung flavonoid, kalium, fosfor, magnesium, zat besi, mangan, dan zinc menurut (Kevin,2025). Kencur banyak digunakan sebagai penyedap rasa dan banyak dipergunakan dalam ramuan tradisional yang berkhasiat; untuk masuk angin, radang lambung (gangguan sistem pencernaan), batuk, perut nyeri, bengkak – bengkak, muntah – muntah, panas di dalam, urat tegang dan lain – lain, menurut Afriastini (1986:1). Selain itu kencur juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga dapat menurunkan resiko kanker. Kencur termasuk dalam suku jahe – jahean (Zingiberaceae) dengan nama ilmiah *Kaempferia galanga* L. Terdapat dua jenis kencur yang berdaun lebar dan kencur berdaun sempit. Tanaman kencur yang berdaun lebar biasanya mempunyai rimpang berukuran besar.

Begitu pun dengan kencur berdaun kecil yang rimpangnya juga kecil. Pada kegiatan pengabdian masyarakat Prodi Pendidikan Tata Rias (S1) & Prodi Kosmetik dan Perawatan Kecantikan (D4) Dosen dan Mahasiswa, dilakukan dengan memberi pengetahuan dan demonstrasi untuk pembuatan beras-kencur secara instan sebagai minuman kesehatan. Pengetahuan awal diberikan tentang nilai gizi dan proses pembuatan Beras dengan penambahan rimpang Kencur dan bahan tambahan lain, untuk minuman kesehatan. Minuman Beras - kencur instant (minuman kesehatan) yang daya simpannya lama dan dapat dikonsumsi. Pengetahuan (knowledge) merupakan domain penting dalam terbentuknya tindakan seseorang, Azwar (2005).

Dosen memberikan pengetahuan untuk beras – kencur mengetahui apa saja manfaatnya dan bagaimana cara mengolah minuman Kesehatan dengan secara instan. Pemberian pengetahuan ditambahkan dengan demonstrasi secara langsung pada masyarakat desa Singasari, kecamatan Jonggol sehingga masyarakat langsung dapat mengerti proses pembuatannya. Metode demonstrasi ini digunakan dosen & mahasiswa dengan menggunakan alat dan bahan untuk diperagakan dan menjelaskan, bagaimana tahapan pembuatan minuman kesehatan beras – kencur kesehatan bagi peserta penyuluhan. Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada anak didik. Menurut Notoatmodjo (2004) Peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan sikap dan tindakan. Penyuluhan dapat dilakukan dengan berbagai metode, diantaranya metode ceramah, metode diskusi, metode demonstrasi serta gabungan dari ketiga metode tersebut.

Menurut Husni (2023), minuman serbuk instan merupakan minuman yang dibuat baik dari bahan segar atau kering yang direbus selama lebih kurang dari 60 menit, kemudian ditambahkan gula atau tanpa gula dan diuapkan airnya sampai didapatkan kristal gula atau serbuk. Sedangkan pendapat dari Irtawidjajanti (2011), Ketahan Ramuan tradisional: a) Ketahanan jamu segar sangat tergantung dari kebersihan pengolahannya. Jamu segar umumnya harus segera dipergunakan, 12 jam dalam suhu kamar. Namun apabila disimpan dalam lemari es daya tahan dapat diperpanjang, yaitu 24 jam setelah pembuatan (tampa bahan pengawet). b) Tidak berlaku untuk ramuan jamu dalam bentuk kering/terbuka, perhatikan cara penyimpanan ramuan tradisional tersebut. Juga tidak berlaku untuk ramuan tradisional yang telah dicampurkan dengan minyak tertentu, yang dapat berfungsi sebagai bahan pengawet. Jamu yang dibuat melalui proses pengeringan dapat dipergunakan 1 – 2 bulan.

Penyuluhan pada masyarakat diberikan buku saku untuk disimpan dan menjadi petunjuk untuk cara pembuatannya untuk pengetahuan dan demonstrasi yang sudah diberikan. Menurut Rahmawati (2005) Media pembelajaran merupakan salah satu sumber pembelajaran yang membenatu peserta didik untuk memahami materi yang dipelajari. Media dalam bentuk cetak, antara lain : buku teks, buku manual, buku tugas, modul dan majalah ilmiah.

Pengetahuan dan demonstrasi tentang minuman kesehatan yang dapat disimpan lama dapat menjadi produk yang mempunyai nilai jual secara ekonomi. Orientasi pada pemberdayaan masyarakat yang belum produktif, seperti ibu rumah tangga ; 1) dapat memanfaatkan waktu luangnya untuk hal yang positif, 2) mengikuti kegiatan pelatihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan perekonomian keluarga (berwirausaha) dan 3) memberikan dampak positif bagi ekonomi lokal. Di akhir penyuluhan diberikan evaluasi untuk mengukur hasil pelatihan yang telah diberikan, apakah pelatihan tersebut dapat dilanjutkan untuk tahun selanjutnya.

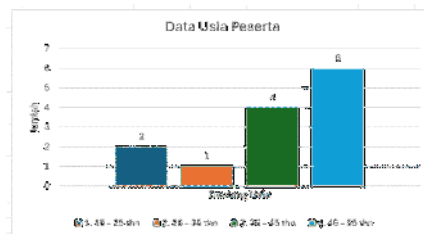
METODE

Uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan dalam kegiatan pengabdian Pada bagian ini berisi tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian serta di gambarkan. Bagian ini berisi singkat tentang kajian kajian teoritis dari apa yang dilangsungkan pada kegiatan yang ada. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran

Kegiatan dilakukan pada masyarakat di desa Singasari, kecamatan Jonggol – Jawa Barat, pada Wanita usia 15 – 55 tahun, dengan profesi Pelajar hingga Ibu rumah tangga. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pretest terlebih dahulu. Pretest ini menjadi data awal Dosen & mahasiswa mengetahui pengetahuan awal yang dimiliki oleh masyarakat (peserta). Pre-test menurut (Matondang, 2009: 11), adalah tes yang digunakan pada saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat di kuasai oleh siswa. Materi tes yang di berikan harus berkenaan dengan materi yang akan diajarkan. Pre test diberikan dalam bentuk pertanyaan pengetahuan awal tentang Beras – Kencur.

Data yang di dapat pada saat pre test:

1. Data Usia Peserta



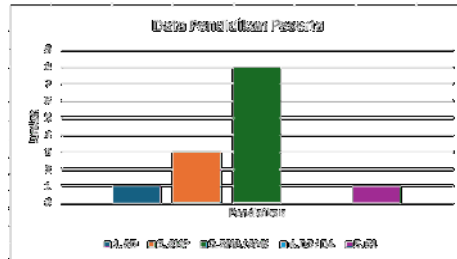
Tabel 1. Data Usia Pelatihan

Penyuluhan dilakukan pada bulan Juli 2025. Diikuti oleh ibu rumah tangga dan pelajar sebanyak 13 orang pada masyarakat di desa Singasari. Usia dari masyarakat dari peserta pelatihan antara 15 – 55 tahun, usia yang terbanyak mengikuti kegiatan penyuluhan antara usia 46 – 55 tahun

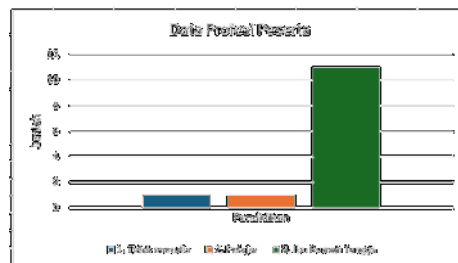
dengan jumlah peserta 6 orang atau 46,2%. Usia yang paling sedikit mengikuti kegiatan adalah 26 – 35 tahun, sebanyak 1 orang.

2. Pendidikan

Latar belakang Pendidikan dari peserta penyuluhan adalah SD (Sekolah Dasar) hingga S1 (Sarjana). Jenjang usia yang paling tinggi adalah pada jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA / SMK) sebanyak 61,5%. Jenjang Pendidikan yang paling sedikit mengikuti kegiatan di Sekolah Dasar sebanyak 7,7% (SD).



3. Profesi



Tabel 2. profesi peserta pelatihan

Masyarakat atau peserta penyuluhan mempunyai profesi terbanyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 84,6% atau 11 orang, dan pelajar sebanyak 7,7% sebanyak 1 orang.

Hasil pretest (pengetahuan awal) yang dimiliki pada 13 peserta penyuluhan adalah sebesar 59,9%. Pertanyaan:

- Peserta menyukai minuman Kesehatan (jamu)
- Peserta membuat ramuan Kesehatan
- Peserta memanfaatkan beras selain untuk makanan pokok
- Peserta pernah minum beras - kencur
- Meliputi kesukaan akan minuman Kesehatan beras kencur dan pernah minum beras kencur intan
- Secara sukarela mengikuti kegiatan pelatihan.



Gambar 1&2: Dosen & mahasiswa pada awal sebelum kegiatan serta pelaksanaan pemberian materi

Kegiatan selanjutnya adalah memberikan pengetahuan tentang nilai gizi dan proses pembuatan Beras dengan penambahan rimpang Kencur dan bahan tambahan lain, untuk minuman kesehatan. Dosen memberikan pengetahuan untuk beras – kencur mengetahui apa saja manfaatnya dan bagaimana cara mengolah minuman Kesehatan dengan secara instan. Masyarakat diberikan

pengetahuan tentang minuman yang dibuat merupakan obat tradisional (minuman kesehatan) yang dapat disimpan lama sehingga dapat menjadi produk yang mempunyai nilai jual secara ekonomi (untuk berwirausaha). Pemberian pengetahuan ditambahkan dengan demonstrasi secara langsung pata masyarakat desa Singasari, kecamatan Jonggol sehingga masyarakat langsung dapat mengerti proses pembuatannya. Metode demonstrasi ini digunakan dosen & mahasiswa dengan menggunakan alat dan bahan untuk diperagakan dan menjelaskan, bagaimana tahapan pembuatan minuman kesehatan beras – kencur kesehatan bagi peserta penyuluhan.

Pada demonstrasi proses pembuatan pembuatan beras kencur menjadi serbuk dilakukan beberapa tahapan:

1. Menyiapkan kencur 400 gram, beras 300gram, Jahe 200 gram, kunyit 30 gram, garam sejimpit atau 1 sendok teh dan gula aren 500gram untuk resep
2. Pencucian kencur dan kunyit dengan air, hingga bersih,
3. Potong dan aluskan semua rimpang dengan chopper (tambahkan air sedikit),
4. Beras di sangrai terlebih dahulu secara terpisah dan dihaluskan serta di saring (diayak),
5. Rimpang yang telah dihaluskan, diperas serta dipisahkan antara ampas dan airnya
6. Air perasan rimpang, diamkan selama 1 jam. Hingga terpisah antara tepung (pati) dengan airnya
7. Sisa air dimasak dengan api kecil, hingga setengah dari ukuran awal saat sebelum dimasak
8. Tambahkan gula ke dalam air rimpang, aduk jangan sampai ramuan menggumpal (mengering)
9. Bila telah mengering, disaring hingga menjadi butiran kecil
10. Sangrai Kembali antara ramuan rimpang yang telah halus dengan kencur
11. Bila telah tercampur saat di masak, dinginkan dan disaring Kembali
12. Bila telah dingin, dapat di kemas atau dikonsumsi
13. Proses pengolahan ini bermanfaat agar ramuan minuman sehat ini dapat bertahap lama dan dapat dikonsumsi kapan saja.



Gambar 3&4: saat kegiatan dokumentasi peserta & dosen, kegiatan tes

Hasil beras – kencur yang di demonstrasi dengan melalui proses pengeringan dapat dipergunakan selama 1 – 2 bulan. Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi akhir, agar diketahui hasil penyuluhan yang telah dilakukan dan merencanakan kegiatan pada tahun selanjutnya. Hasil posttest (pengetahuan akhir & pengamatan setelah melihat demonstrasi) mendapatkan hasil 98,5%. Hasil posttest berhubungan dengan dosen & mahasiswa dalam menyampaikan materi dapat dipahami, bermanfaat, proses pembuatan beras kencur jelas & terinci, buku berisi materi demonstrasi membantu pemahaman pelatihan, serta dengan mengikuti kegiatan tersebut peserta terinspirasi untuk untuk memanfaatkan beras kencur instan untuk minuman Kesehatan. Pengertian dari post-test menurut (Matondang, 2009: 11) adalah tes ini dilaksanakan pada akhir proses pembelajaran suatu materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang materi dan pokok penting materi yang dipelajari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pada tahun pertama, peserta pelatihan didapatkan data hanya dari pengetahuan yang sudah diberikan dosen dan mahasiswa, serta hasil demonstrasi yang telah diberikan. Hasil kegiatan dari data yang diambil pada pretest dan posttest walaupun mengalami kemajuan pada pengetahuan, tetapi tidak mendapat data kemampuan keterampilan yang dimiliki oleh peserta pelatihan. Hal ini terjadi karena peserta pelatihan hanya mencoba secara acak melakukan pengolahan pada saat dosen dan mahasiswa demonstrasi, tidak dilakukan secara keseluruhan pada peserta pelatihan. Hal ini terjadi karena adanya keterbatasan waktu yang digunakan dalam pelatihan juga hanya dilaksanakan dalam 1

(satu) hari pelatihan. Jumlah peserta yang tidak maksimal, karena adanya kegiatan PkM pada Prodi yang dilakukan Bersama, sehingga peserta bidang kecantikan terbagi menjadi 2 (Dua) tim.

Usia peserta pelatihan dan Pendidikan yang berbeda harus menjadi perhatian bagi dosen dan mahasiswa dalam proses pelatihan, karena akan mempengaruhi hasil kegiatan yang dilakukan. Peranan mahasiswa sangat membantu pada kegiatan pelatihan, sehingga dapat mendampingi mahasiswa pada proses tes dan pelatihan. Hasil kegiatan akan menjadi nilai positif bagi perekonomian peserta pelatihan pada tahun pertama tidak akan maksimal, akan maksimal dilakukan pada tahun ke 2 (dua). Hal ini dapat terjadi karena peserta pelatihan dapat melaksanakan praktek keterampilan pada kegiatan PkM yang dilaksanakan dosen dan mahasiswa. Kondisi tersebut menjadi jadwal berkelanjutan pada kegiatan pelatihan pada dosen dan mahasiswa untuk PkM di Prodi.

Peserta pelatihan juga hanya diikuti oleh masyarakat yang aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan oleh Balai desa (kelurahan) di Singasari. Tidak semua masyarakat dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan di balai desa, sehingga kegiatan PkM tidak dapat diikuti oleh masyarakat yang memerlukan pengetahuan & keterampilan yang diperlukan untuk menambah perekonomian di masyarakat. Pembahasan difokuskan pada mengaitkan data dan hasil analisisnya dengan permasalahan atau tujuan penelitian dan konteks teoretis yang lebih luas. Dapat juga pembahasan merupakan jawaban pertanyaan mengapa ditemukan fakta seperti pada data. Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas.

SIMPULAN

Peningkatan kualitas sumber daya masyarakat dalam bentuk pelatihan diawali dengan memberikan pengetahuan awal, hasil pretest yang dilaksanakan terlihat belum secara keseluruhan peserta pelatihan belum memanfaatkan beras dan kencur sebagai hasil panen terbaik di desa Singasari. Pretest dilakukan sebagai pemetaan awal pelatihan atau keahlian yang dimiliki oleh masyarakat.

Beras dan kencur yang dihasilkan masyarakat dapat dimanfaatkan sebagai minuman Kesehatan yang sudah digunakan oleh leluhur kita sebagai minuman tradisional untuk pengobatan. Pemberian pengetahuan dan demonstrasi pada peserta pelatihan, diberikan buku sebagai media untuk membantu kegiatan pelatihan. Buku yang diberikan pada peserta pelatihan juga untuk membantu peserta pelatihan untuk mengingat kembali setelah kegiatan berakhir dan menjadi panduan untuk kegiatan selanjutnya. Ramuana atau minuman Kesehatan yang diberikan dalam bentuk instan, sehingga waktu simpan menjadi lama yaitu 1 – 2 bulan. Hal ini menjadi produk yang dapat dapat dikonsumsi dan menjadi pilihan bagi masyarakat untuk ide wirausaha.

Pengetahuan dan keterampilan (demonstrasi) yang diberikan pada saat pelatihan, peserta mempunyai keahlian dapat menjadi dampak positif bagi ekonomi serta kesehatan masyarakat. Hasil pelatihan dengan adanya peningkatan data pengetahuan yang dimiliki masyarakat. Hal menjadi nilai positif untuk hasil pelatihan yang telah dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Masyarakat yang belum produktif, seperti ibu rumah tangga dapat memanfaatkan waktu luangnya untuk hal yang positif, sehingga dapat mengikuti kegiatan Pelatihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan perekonomian keluarga. Menggali potensi sumber daya lokal juga dapat memberikan dampak positif bagi ekonomi lokal pada masyarakat desa Singasari, Jonggol – Jawa Barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dana Hibah Fakultas dalam Program kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada tim PkM tahun 2025 di daerah Jonggol.

REFERENSI

- Adrian, Kevin. 2025. 5 Manfaat Jamu Beras Kencur untuk Kesehatan. <https://www.alodokter.com/5-manfaat-jamu-beras-kencur-untuk-kesehatan>
- Afriastini (1986). Kencur (*Kaempferia galanga* L). Departemen Pertanian
- Azwar S. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Edisi ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. 2005. p. 35-46.
- BPOM. (2020). Buku Saku Obat Tradisional Untuk Daya Tahan Tubuh. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan.

- BPOM. (2020). Buku Saku Obat Tradisional Untuk Daya Tahan Tubuh. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Fatimah, Raden Gandari Adianti Aju,dkk. 2023. Kecamatan Jonggol Dalam Angka Jonggol Subdistrict In Figures 2023. Badan Pusat Statistik Kabupaten Bogor.
- Husnani, Tesya Widia Ningsih. Formulasi Minuman Serbuk Instan Dari Campuran Buah Dan Sayur. Jurnal Komunitas Farmasi Nasional Volume 3, Nomor 1, Juni 2023 ISSN 2798-8740. Hal. 440.formulasi+Minuman+Serbuk+Instan+Dari+Campuran+Buah+2023.pdf
- Matondang, Z. (2009). Evaluasi Pembelajaran. Medan: Program Pascasarjana Unimed. Irtawidjajanti,Sri. Kosmetika Tradisional (Rencana Program kegiatan Pembelajaran Semester & Buku
- Ajar. Fakultas Teknik – Universitas Negeri Jakarta. 2011
- Nila F. Moeloek, Menggali Sumber Daya Lokal dalam Penelitian Kesehatan Masyarakat, Januari 19, 2025, <https://puskesmas-jonggol.com/tag/penelitian-kesehatan-masyarakat/> Diunduh 1 Februari 2025.
- Notoatmodjo S. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta. 2004; 1:103-108.
- Rachmawati,Denny Aulia dkk, Media Pembelajaran. 2025, CV. Gita Lentera. Padang