

## **Inovasi Wedang Herbal dengan Bahan Berkhasiat Meniran, Daun Salam, Temulawak, dan Kunyit**

### **Inovation of Herbal Tea with Effective Ingredients of Meniran, Bay Leaf, Temulawak, and Turmeric**

**Anggita Cahyaningsih<sup>1) a) \*</sup>, Lusi Annafi Fauza D<sup>2) b)</sup>**

<sup>1)</sup> Universitas Sebelas Maret Kampus VI

a) Jalan Kepodang No. 67A, Panjer, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54312

<sup>2)</sup> Universitas Putra Bangsa

b) Jalan Ronggowarsito No. 18, Kedawung, Kecamatan Pejagoan, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54361

\*Email: anggiacahya112@gmail.com

Naskah Masuk: 7 Agustus 2025 Naskah Revisi: 11 November 2025 Naskah Diterima: 27 November 2027

#### **ABSTRACT**

*Indonesia is renowned for its rich natural resources, one of which is herbal plants. These plants are typically used to make herbal drinks or traditional beverages. One innovative herbal drink was made from a mixture of green meniran, bay leaves, turmeric, and temulawak, which offer numerous health benefits, including boosting immunity, improving digestion, enhancing sleep quality, and supporting joint and muscle health. This herbal drink could be made easily and did not require a long time to prepare. The purpose of this innovation was to utilise local herbal plants that are usually only used as cooking ingredients and left unused in gardens. In addition, this innovation was also intended to encourage the preservation of local wisdom, increase the economic value of the community through sustainable business opportunities, and provide traditional products that are practical and easy to make. The production of this herbal drink innovation was conducted in Maduretno Village, Buluspesantren Sub-district, Kebumen District. The research method used was descriptive qualitative along with organoleptic testing. The results showed that this herbal drink innovation was quite capable of naturally helping to boost immunity and treat muscle aches. Thus, it could be concluded that this herbal drink innovation is well-received in terms of its benefits.*

**Keywords:** *herbal drinks, herbal plants, green chiretta, spices*

#### **ABSTRAK**

*Indonesia terkenal dengan kekayaan sumber daya alamnya, salah satunya tanaman herbal. Biasanya tanaman tersebut dijadikan wedang herbal atau minuman tradisional. Salah satu wedang herbal yang menjadi inovasi, yaitu berasal dari campuran meniran hijau, daun salam, kunyit, dan temulawak yang memiliki manfaat bagi kesehatan, diantaranya menjaga daya tahan tubuh, sistem pencernaan, kualitas tidur, sendi dan otot. Wedang herbal ini dapat dibuat dengan cara yang mudah dan tidak memerlukan waktu lama dalam proses pembuatannya. Tujuan inovasi ini untuk memanfaatkan tanaman herbal lokal yang biasanya hanya digunakan sebagai bumbu masakan dan terbuang di pekarangan. Selain itu, inovasi ini juga dimaksudkan untuk mendorong pelestarian kearifan lokal, meningkatkan nilai ekonomi masyarakat melalui peluang usaha berkelanjutan, serta menghadirkan produk tradisional yang praktis dan mudah dibuat. Kegiatan pembuatan inovasi wedang herbal ini dilakukan di Desa Maduretno, Kecamatan Buluspesantren, Kabupaten Kebumen. Metode penelitian yang dilakukan dengan deskriptif kualitatif beserta uji organoleptik. Hasil menunjukkan bahwa inovasi wedang herbal ini membantu secara alamiah untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengobati pegal linu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa inovasi wedang herbal ini secara manfaat dapat diterima dengan baik.*

**Kata Kunci:** *meniran hijau, rempah-rempah, tanaman herbal, wedang herbal*

#### **PENDAHULUAN**

Sesuatu yang menyehatkan, bisa saja berasal dari alam lingkungan sekitar. Seperti halnya wedang herbal sebagai salah satu minuman tradisional yang dapat dikonsumsi secara aman dan dipercaya membantu kelancaran metabolisme tubuh dalam

memperbaiki imun yang sedang rusak. Melalui gaya pengobatan secara tradisional yang tidak terpisahkan dari aspek budaya, menjadikannya produk inovatif sebagai upaya memperkuat kemandirian farmasi dan kesehatan di Indonesia.

Indonesia merupakan negara biodiversitas. Kekayaan hayati nusantara menyediakan beragam tanaman obat yang potensial untuk dimanfaatkan. Beberapa di antaranya, dapat diaplikasikan dengan menggabungkan lima sinergi dari bahan senyawa aktif yang dikenal luas khasiatnya sebagai fokus penelitian ini. Ada meniran hijau (*Phyllanthus niruri*), kunyit (*Curcuma longa*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*). Bahan-bahan tersebut bisa diperoleh dengan sangat mudah karena penggunaannya sering ditemukan sebagai bumbu dapur dan tumbuh di lingkungan sekitar.

Meniran hijau pada umumnya hanya dianggap sebagai tumbuhan liar. Tampak luarnya yang menyerupai rumput dengan tinggi tidak mencapai 50 cm serta dominan daerah habitatnya berada di sekitar pekarangan rumah ataupun persawahan, membuatnya seringkali diabaikan. Padahal, tanaman ini memiliki khasiat yang dipercaya berasal dari senyawa fitokimia, seperti *flavonoid*, *phyllanthin*, dan *hypophyllanthin*. Senyawa ini juga dipercaya dapat meningkatkan imunitas, menurunkan kadar gula darah, melindungi kesehatan hati, atau meredakan tegang otot.

Sementara itu, bahan lainnya, seperti kunyit, daun salam, dan temulawak yang tidak hanya dapat digunakan sebagai bumbu dapur, tetapi juga untuk kesehatan. Ketiganya memberikan efek anti-inflamasi yang mengurangi peradangan dalam tubuh, serta peran komplementer sebagai upaya mendukung kesehatan pencernaan dan metabolisme. Sinergi kandungan ini membuat kombinasi ketiganya sangat cocok untuk minuman kesehatan yang holistik.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan potensi besar tanaman herbal sebagai bahan dasar minuman kesehatan, tetapi sebagian besar hasilnya masih memerlukan pengembangan lebih lanjut untuk dapat diaplikasikan secara optimal. Menurut Fuloria et al. (2022), senyawa kurkumin pada kunyit (*Curcuma longa*) memiliki aktivitas anti-inflamasi dan imunomodulator yang kuat, tetapi bioavailabilitasnya yang rendah menjadi tantangan utama sehingga perlu penelitian lanjutan terkait formulasi dan bentuk penyajiannya agar manfaatnya dapat terserap dengan baik oleh tubuh. Hal serupa juga

disampaikan oleh Rahmat (2021), bahwa meskipun temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) terbukti memiliki efek farmakologis terhadap sistem pencernaan dan kekebalan tubuh, penentuan dosis optimal serta pengujian klinis berskala besar masih diperlukan untuk menjamin keamanan dan efektivitas penggunaannya dalam jangka panjang.

Sementara itu, studi oleh Marhaeny et al. (2021) mengenai senyawa aktif meniran (*Phyllanthus niruri*), seperti *phyllanthin* dan *hypophyllanthin*, menunjukkan potensi biologis yang menjanjikan melalui analisis *in-silico*, tetapi peneliti menekankan pentingnya dilakukan uji *in-vitro* dan *in-vivo* guna memastikan efeknya secara empiris sebelum diterapkan dalam formulasi produk kesehatan berbasis herbal. Selain itu, Atlaw (2024) dalam penelitiannya tentang formulasi dan karakterisasi teh herbal menyimpulkan bahwa pengembangan formula, terutama dari segi rasa, stabilitas, dan keamanan, masih perlu disempurnakan agar produk yang dihasilkan memiliki daya saing dan nilai jual yang tinggi di pasaran.

Pada kenyataannya, pengembangan minuman herbal seringkali dihadapkan pada beberapa tantangan, seperti rasa yang kurang disukai, stabilitas produk yang terbatas, dan kurangnya standardisasi. Akan tetapi, inovasi diperlukan tidak hanya untuk sekadar mengeksplorasi bahan yang digunakan, tetapi juga untuk menciptakan produk yang memiliki daya terima tinggi di pasaran, baik dari segi rasa, aroma, maupun kemasan. Seperti wedang herbal yang dapat dibuat, kemudian diminum kapan saja. Jamu herbal di Kebumen sendiri banyak diedarkan, baik melalui promosi menggunakan media radio, tatap muka langsung lewat sosialisasi, ataupun banyak tersebar di apotek-apotek mitra. Hal tersebut menandakan bahwa eksistensi dari minuman tradisional masih terjaga di tengah tantangan era modernisasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mencoba menggabungkan daun meniran, kunyit, temulawak, dan daun salam menjadi produk wedang herbal melalui analisis formulasi khasiat dan efek penggunaan bagi masyarakat. Selain itu, diharapkan inovasi ini dapat menghasilkan minuman herbal yang tidak hanya mendukung kesehatan masyarakat,

tetapi juga berkontribusi pada peningkatan nilai tambah produk pertanian lokal.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kandungan Meniran

Ekstrak Meniran telah terbukti secara klinis memiliki efek sebagai imunomodulator, meningkatkan respons sistem imun tubuh. Konsep imunomodulator sendiri telah lama dikenal dalam pengobatan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menghadapi berbagai tantangan kesehatan. Penelitian tentang peran Meniran sebagai imunomodulator tidak hanya relevan secara lokal tetapi juga memiliki potensi untuk memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan terapi tradisional yang inovatif dan efektif (Yuliana, 2023).

Kandungan flavonoid dari meniran mampu menstimulir (merangsang) kekebalan tubuh. Flavonoid rutin dan kuersetin dikenal memiliki khasiat sebagai antikarsinogen atau dapat berperan sebagai penghambat kanker. Flavonoid kuersetin pada meniran juga terbukti mampu menghambat sintesis histamin yang merupakan mediator penting penyakit dermatitis alergika (eksim). Kandungan nirurin dan kuersetin yang terdapat di dalam meniran akan mampu berkhasiat sebagai peluruh air seni (diuretik). Filantin, hipofilantin, vitamin K, tanin dan damar berperan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan sebagai hepatoprotektor (Danladi et al., 2018).

Meniran diketahui juga memiliki khasiat terhadap penyakit asam urat tingkat ringan. Bahkan, menurut sebuah studi yang dipublikasikan pada U.S. National Library of Medicine pada tahun 2016 silam juga Studi ini menjelaskan bahwa beberapa penelitian menunjukkan penurunan kadar asam urat, pada hewan yang diberikan suplemen ekstrak *Phyllanthus niruri*.

### Kandungan Daun Salam

Pada setiap daun pada tumbuhan salam terkandung zat bahan warna, zat samak dan minyak atsiri yang bersifat antibakteri. Zat tanin yang terkandung bersifat menciutkan (astringent). Manfaatnya secara tradisional, daun salam digunakan sebagai obat sakit perut.

Daun salam dalam hal ini bertujuan untuk menghentikan buang air besar yang berlebihan.

Daun salam mengandung senyawa lain berupa fitokimia yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Ini dapat membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit. Tidak hanya demikian, bahkan pohon salamnya juga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi asam urat, stroke, kolesterol tinggi, melancarkan peredaran darah, radang lambung, gatal-gatal, dan kencing manis (Kloppenburg Versteegh, 1983).

### Kandungan Temulawak

Menurut Rahmadansah, dkk. (2023) dalam jurnalnya merangkum banyak studi sejak 2000 hingga 2023 mengenai *C. xanthorrhiza*, di mana di dalamnya mencakup aktivitas anti-inflamasi, antioksidan, serta senyawa seperti xanthorrhizol dan kurkuminoid. Secara tidak langsung karena telah memperlihatkan bahwa salah satu "kenyataan ilmiah" adalah efek anti-inflamasi dan antioksidan yang dapat berkontribusi pada modulasi sistem imun/daya tahan tubuh, ini mendukung argumen bahwa temulawak punya potensi memperkuat daya tahan tubuh. Selain itu, didukung aktivitas dari kandungan temulawak yang telah terbukti meliputi antioksidan (menangkal radikal bebas), anti-inflamasi (menghambat mediator inflamasi seperti IL-1 $\beta$ , TNF- $\alpha$ , jalur MAPK/AP-1) dan modulasi sistem imun (peningkatan aktivitas fagosit, modulasi ekspresi sitokin) (Akrom, dkk., 2022). Oleh karenanya, bukan hanya sekadar "membantu melawan kuman" langsung, namun melalui perbaikan kondisi imun dan pencegahan kelebihan inflamasi/oksidasi yang melemahkan pertahanan tubuh.

Khasiat temulawak lainnya adalah berpotensi membantu pasien yang mengalami osteoarthritis. Hal ini tercatat dalam sebuah jurnal lama yang diterbitkan di dalam *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Jurnal tersebut menunjukkan bahwa efek bahan herbal ini mungkin hampir sama seperti efek ibuprofen (obat penghilang rasa sakit) yang diberikan pada pasien osteoarthritis.

### Kandungan Kunyit

Kunyit Indonesia mengandung senyawa yang berkhasiat obat, disebut kurkuminoid yang terdiri dari kurkumin, desmetoksikumin

sebanyak 10%, bisdesmetoksikurkumin sebanyak 1-5%, dan zat-zat bermanfaat lainnya seperti minyak atsiri yang terdiri dari Keton sesquiterpen, turmeron, tumeon 60%, Zingiberene 25%, felandren, sabinen, borneol dan sineil. Sementara itu, pada setiap 100 gram kunyit, diketahui secara rinci juga mengandung bahan-bahan seperti 9 gram karbohidrat, 2 gram protein, 405 miligram kalium, 78 miligram fosfor, 24 miligram kalsium, 3 milligram zat besi, dan 1 milligram vitamin C. Ini menjadi bukti, bahwa kunyit bukan hanya sebagai rempah dapur dan pewarna alami makanan saja, tetapi juga termasuk sebagai komponen kesehatan.

Ilmu pengetahuan modern dalam beberapa tahun terakhir telah mampu menentukan alasan mengapa kunyit begitu sering digunakan. Kunyit sebagai obat tradisional dipercaya mampu meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi peradangan dan nyeri seperti asam urat, serta melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oksidatif. Hal tersebut utamanya dikarenakan adanya senyawa kurkumin yang memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-oksidan.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung dan wawancara terstruktur sederhana kepada dua partisipan yang terdiri dari satu laki-laki berusia 62 tahun dan satu perempuan berusia 59 tahun. Kedua partisipan tersebut mencoba wedang herbal hasil inovasi selama tujuh hari berturut-turut dengan aturan satu hari dua kali, yakni pagi dan sore hari dengan takaran yang sama. Kemudian partisipan menilai efek dan penerimaan terhadap minuman herbal yang meliputi aspek rasa, aroma, warna, serta pengaruh yang dirasakan terhadap kondisi tubuh. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menarik kesimpulan secara deskriptif mengenai penerimaan dan manfaat wedang herbal yang diujicobakan. Adapun proses pembuatan wedang herbal yang diujikan kepada partisipan akan diuraikan pada sub-bab berikutnya.

#### **Waktu dan Lokasi Pembuatan**

Proses pembuatan wedang herbal ini dilaksanakan pada 20 Januari 2025 di Desa

Maduretno, Kecamatan Buluspesantren, Kabupaten Kebumen.

#### **Peralatan**

Berikut ini alat yang digunakan dalam proses pembuatan wedang herbal.

1. Nampan
2. Baskom
3. Pisau
4. Talenan
5. Panci atau kendi

#### **Bahan**

Bahan-bahan yang diperlukan antara lain sebagai berikut.

1. Lima belas buah tanaman meniran (disesuaikan dengan tinggi tanaman)
2. Sepuluh lembar daun salam
3. Satu ons kunyit
4. Satu ons ruas temulawak

#### **Tahapan Pembuatan**

Tahapan pembuatan wedang herbal dilakukan melalui beberapa langkah di antaranya sebagai berikut.

1. Menyiapkan alat dan bahan.
2. Meniran, daun salam, kunyit, dan temulawak dicuci bersih.



**Gambar 1.**

Meniran Hijau yang Sedang Dicuci



**Gambar 2.**

Daun Salam yang Sudah Dicuci

3. Kunyit dan temulawak diiris tipis menyerong, kemudian disisihkan.
4. Meniran dipotong menjadi ukuran  $\pm$  5-8 cm, kemudian disisihkan.
5. Meniran, daun salam, kunyit, dan temulawak ditata di wadah yang berbeda-beda. Bahan-bahan tersebut dipastikan tidak saling tumpang tindih di dalam wadah.
6. Keempat bahan dijemur di bawah sinar matahari langsung hingga mengering total. Proses penjemuran dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Selama waktu pengeringan, bahan secara berkala diperiksa untuk memastikan tidak ada bagian yang masih basah.
7. Setelah kering, bahan disimpan pada wadah yang tertutup, kering, bersih, dan kedap udara menggunakan plastik khusus, aluminium foil, atau rak/lemari khusus. Daya simpan pada suhu  $30^{\circ}$  dapat digunakan dengan umur simpan maksimal satu minggu.



**Gambar 3.**  
Produk Setengah Jadi

8. Apabila bahan tidak dikemas, panci atau kendi disiapkan sebagai wadah perebusan.
9. Keempat bahan yang telah dikeringkan dimasukkan ke dalam wadah, kemudian ditambahkan air sebanyak 1000 ml.
10. Campuran bahan dipanaskan hingga mendidih dan dibiarkan menyusut menjadi sekitar 500 ml. Selanjutnya, wedang herbal tersebut dapat disajikan dengan 250 ml untuk pagi dan setengahnya untuk sore hari.
11. Minuman ini dianjurkan untuk dikonsumsi dengan aturan satu hari dua kali yaitu pagi dan sore hari, dengan takaran yang sama. Satu paket bahan dapat digunakan untuk 2 hari (sistem rebus ulang dengan tambah air saja). Setelah itu, bahan dapat diganti dengan yang baru. Proses ini dilakukan secara rutin untuk menjaga khasiat dan kualitas minuman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

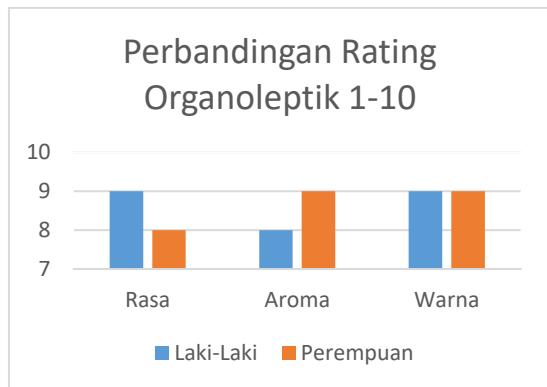
### Uji Organoleptik

Penilaian organoleptik dilakukan untuk menilai parameter rasa, aroma, warna, dan kesan keseluruhan dari wedang herbal berbahan meniran, daun salam, temulawak, dan kunyit. Setiap parameter dinilai dengan menggunakan skala 1-10 (1 = tidak suka, 10 = sangat suka).

**Tabel 1.**  
Hasil Uji Organoleptik Wedang Herbal

Parameter	Partisipan Laki-laki	Partisipan Perempuan	Rata-Rata	Keterangan
Rasa	9	8	8,5	Langu tetapi segar
Aroma	8	9	8,5	Rempah kuat khas herbal
Warna	9	9	9	Kuning alami
Kesan keseluruhan	8	8	8	Diterima dengan baik

Sumber: Data primer hasil uji organoleptik (2025)



**Gambar 4.**

Grafik Perbandingan Rating Organoleptik Wedang Herbal

Gambar 4 menunjukkan hasil perbandingan penilaian organoleptik antara partisipan laki-laki dan perempuan terhadap tiga parameter utama, yaitu rasa, aroma, dan warna dengan skala 1–10. Berdasarkan grafik tersebut, partisipan laki-laki memberikan nilai tertinggi pada parameter rasa dan warna (skor 9), sedangkan partisipan perempuan memberikan nilai tertinggi pada parameter aroma dan warna (skor 9).

Perbedaan penilaian menunjukkan bahwa rasa wedang herbal lebih disukai oleh responden laki-laki, sementara aroma lebih dihargai oleh responden perempuan karena kekuatan aroma rempah yang khas. Kedua responden memberikan penilaian yang sama tinggi terhadap warna (skor 9), menandakan bahwa warna kekuningan alami hasil kombinasi kunyit dan temulawak memberikan daya tarik visual yang kuat.

Secara keseluruhan, hasil uji organoleptik ini mengindikasikan bahwa produk wedang herbal memiliki tingkat penerimaan yang baik dari kedua jenis responden, dengan aroma dan warna sebagai aspek dominan yang meningkatkan daya terima produk di masyarakat.

### Efek Fungsional

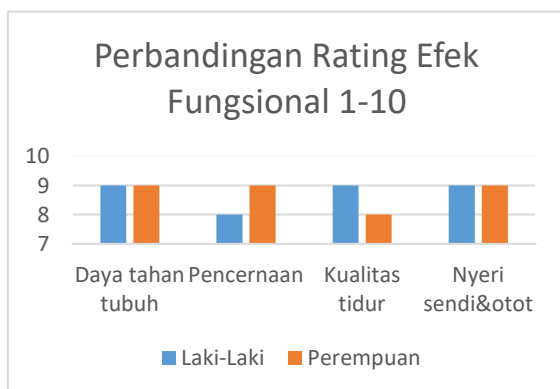
Selama tujuh hari masa konsumsi, partisipan mencatat pengaruh yang dirasakan terhadap kondisi tubuh, meliputi kebugaran, pencernaan, kualitas tidur, dan nyeri sendi-otot.

**Tabel 2.**

Hasil Uji Rating Efek Fungsional

Parameter	Partisipan Laki-Laki	Partisipan Perempuan	Hasil Umum
Daya tahan tubuh	9	9	Tubuh terasa lebih segar
Pencernaan	8	9	Lebih lancar
Kualitas tidur	9	8	Tidur lebih nyenyak
Nyeri sendi dan otot	9	9	Keluhan nyeri berkurang

Sumber: Data observasi partisipan (2025)



**Gambar 5.**

Grafik Perbandingan Rating Efek Fungsional

Gambar 5 menunjukkan perbandingan skor efek fungsional antara partisipan laki-laki dan perempuan berdasarkan empat parameter

utama: daya tahan tubuh, pencernaan, kualitas tidur, serta nyeri sendi dan otot. Secara umum, nilai rata-rata yang diperoleh berada pada kisaran 8–9, menunjukkan bahwa kedua partisipan merasakan manfaat positif setelah mengonsumsi wedang herbal secara rutin selama tujuh hari.

Skor tertinggi (9) muncul pada parameter daya tahan tubuh dan nyeri sendi-otot. Hal tersebut terjadi karena kandungan flavonoid, phyllanthin, dan hypophyllanthin pada tanaman meniran berperan sebagai imunomodulator alami yang mampu merangsang sistem pertahanan tubuh serta membantu mengurangi kelelahan. (Farhiya et al., 2025). Peningkatan pada pencernaan dan kualitas tidur juga menunjukkan efek menenangkan dari kombinasi daun salam dan

temulawak., karena senyawa kurkumin dapat membantu memperbaiki metabolisme tubuh dan menurunkan stres oksidatif (Jayaprakasha et al., 2005).

### **Stabilitas Produk**

Stabilitas produk yang mampu bertahan hingga tujuh hari pada suhu ruang menunjukkan hasil konsisten dari pengeringan bahan herbal, melalui proses penjemuran selama tiga hari dengan perlindungan dari kelembapan mampu mempertahankan aroma, warna, dan kandungan zat aktif bahan herbal secara optimal (Husnani dan Fitri, 2022). Selama uji penyimpanan, produk dalam bentuk kering yang disimpan pada suhu ruang ( $\pm 30^{\circ}\text{C}$ ) di dalam kemasan kedap udara dapat bertahan hingga 7 hari dengan kualitas bahan tetap baik. Aroma dan warna tidak mengalami perubahan signifikan. Namun, apabila dibiarkan terbuka tanpa kemasan, bahan kering mulai menunjukkan penurunan aroma dan potensi lembab pada hari ke-5.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Formulasi wedang herbal dari kombinasi meniran (*Phyllanthus niruri*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), dan kunyit (*Curcuma longa*) terbukti memberikan manfaat kesehatan yang signifikan berdasarkan uji organoleptik dan persepsi partisipan terhadap efek fungsionalnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk ini memiliki daya terima yang baik dari segi aroma, warna, dan rasa, serta memberikan efek positif terhadap kebugaran tubuh, kelancaran pencernaan, kualitas tidur, dan pengurangan keluhan nyeri ringan setelah dikonsumsi secara rutin selama tujuh hari.

### **Saran**

Dari sisi penerapan, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang cukup luas. Produk wedang herbal ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai minuman fungsional siap saji atau serbuk instan yang bernilai jual tinggi di pasaran. Selain itu, produksi dapat dilakukan secara sederhana dengan bahan baku yang mudah diperoleh secara lokal, sehingga mendukung pemberdayaan masyarakat dan pengembangan UMKM berbasis tanaman obat

tradisional. Minuman herbal ini juga dapat berfungsi sebagai alternatif alami untuk menjaga daya tahan tubuh dan kesehatan pencernaan, terutama di tengah meningkatnya minat masyarakat terhadap produk herbal yang aman dan alami. Dengan demikian, formulasi ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga memiliki nilai ekonomi dan sosial yang signifikan bagi masyarakat.

Namun, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Durasi konsumsi yang singkat, jumlah partisipan yang terbatas, belum dilakukannya uji laboratorium terhadap kadar senyawa aktif (flavonoid dan kurkumin), dan belum adanya pengujian kestabilan kimiawi jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dengan variasi usia, melakukan analisis fitokimia laboratorium untuk mengukur kadar senyawa aktif secara kuantitatif, serta mengembangkan inovasi rasa dan kemasan agar produk ini lebih diterima di pasar komersial.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akrom, A., Hidayati, T., Umam, N., & Saputri, G. Z. (2022). Combination of black cumin seeds with *Curcuma xanthorrhiza* extract as an antioxidant and immunomodulator agent in the COVID-19 pandemic era. *International Journal of Public Health Science*, 11(3), 1073–1081.  
<https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21683>
- Andini, W., C. 2023.  
<https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-temulawak/?articleId=32268&gender=female&birthday=07-22-2007> (diakses tanggal 20 Juli 2025)
- Atlaw, T. (2024). *Formulation and characterization of herbal tea*. *Ethiopian Journal of Science and Sustainable Development*, 11(2), 45–54.
- COVID-19 pandemic era. *International Journal of Public Health Science*, 11(3) (2022).

- Dalimartha, S. (2000). Atlas Tumbuhan Obat Indonesia. Trubus Agriwidya, Jakarta. 214 hlm.
- Danladi, S., M. A. Idris, and I. I. Umar. (2018). Review on Pharmacological Activities and Phytochemical Constituents of *Phyllanthus niruri* (Amarus). *The Journal of Phytopharmaology*, 7: 341-348.
- Dermawan, R., T. (2023). "Mengenal Kunyit sebagai Obat Asam Urat yang Alami dan Efektif". [tempo.co](https://www.tempo.co). <https://www.tempo.co/gaya-hidup/mengenal-kunyit-sebagai-obat-asam-urat-yang-alami-dan-efektif-164636> (diakses tanggal 21 Juli 2025)
- Fadli, R. 2025. "5 Manfaat Daun Meniran untuk Kesehatan Tubuh". [https://www.halodoc.com/artikel/5-manfaat-daun-meniran-untuk-kesehatan-tubuh?srsId=AfmBOoqlGrVZbvYPRrIE8a1\\_3tB9bhK5iZ0365fy0Ynw76eNFXKtq2M6](https://www.halodoc.com/artikel/5-manfaat-daun-meniran-untuk-kesehatan-tubuh?srsId=AfmBOoqlGrVZbvYPRrIE8a1_3tB9bhK5iZ0365fy0Ynw76eNFXKtq2M6) (diakses tanggal 22 Juli 2025)
- Farhiya, N., Norpalah, Yeremia, N., Anggraini, A., Agustin, N. S., & Nastiti, K. (2025). *Peran Meniran (Phyllanthus niruri) sebagai Immunomodulator dalam Pengembangan Obat Tradisional (Review)*. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 11(2), 266-274.
- Fujiwara, H., Hosokawa, M., Zhou, X., Fujimoto, S., Fukuda, K., Toyoda, K., Nishi, Y., Fujito, Y., Yamada, K., Yamada, Y., Seino, Y., & Inagaki, N. (2008). Curcumin inhibits glucose production in isolated mice hepatocytes. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 80(2), 188-191.
- Fuloria, S., Fuloria, N. K., Chandel, A., Sekar, M., Mehta, M., Thangavelu, L., & Subramaniyan, V. (2022). A comprehensive review on the therapeutic potential of *Curcuma longa* and curcumin. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.956663>
- Husnani, H., & Fitri, N. A. (2022). *Pengaruh Metode Pengeringan pada Mutu Fisik Minuman Herbal Celup dengan Komposisi Jahe, Temulawak, Kunyit, dan Sereh*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Sains (JISOS)*, 3(4), 250-259.
- Jayaprakasha, G. K., Rao, L. J. M., & Sakariah, K. K. (2005). Chemistry and biological activities of *Curcuma longa*. *Trends in Food Science & Technology*, 16(12), 533-548. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2005.08.006>
- Kloppenburger-Versteegh J. (1983). Petunjuk Lengkap Mengenai Tanaman-tanaman di Indonesia dan Khasiatnya sebagai Obat-obatan Tradisional. Yogyakarta: Yayasan Dana Sejahtera.
- Marhaeny, H. D., Nurlela, N., & Astuti, T. (2021). *Phyllanthin and hypophyllanthin from Phyllanthus niruri as potential bioactive compounds: An in-silico approach*. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 11(3), 15-22.
- Perdana, Pande R. (2022). "Review: Aktivitas Immunomodulator Ekstrak Herba Meniran (*Phyllanthus Niruri* L.)". *Jurnal Farmagazine*, 9(1), 50-54.
- Rahmadansah, R., Rahayu, D. S., Raisyadikara, F., Priosoeryanto, B. P., & Nurcholis, W. (2023). Meta-analysis on extraction methods, pharmacological activities, and cultivation techniques of *Curcuma xanthorrhiza* Roxb. *Jurnal Agronomi Indonesia (Indonesian Journal of Agronomy)*, 51(2), 163-172. <https://doi.org/10.24831/ija.v51i2.44657>
- Rahmat, E. (2021). *Javanese turmeric (Curcuma xanthorrhiza Roxb.): A review on phytochemical and pharmacological aspects*. *Asian Journal of Ethnopharmacology*, 5(1), 10-18.
- Rangkuti, M., (2023). "Khasiat Daun Salam Bagi Kesehatan". <https://fk.umsu.ac.id/khasiat-daun-salam-bagi-kesehatan/> (diakses tanggal 22 Juli 2025)
- Rani. (2023). "Berita BRMP Pengelola Hasil - Menggali Manfaat Kunyit "Si Rempah Kuning"". <https://bisip.bsip.pertanian.go.id/berit>

a/menggali-manfaat-kunyit-si-rempah-kuning (diakses tanggal 22 Juli 2025)

Sapto, E. (2023). "9 Manfaat Kunyit untuk Kesehatan Tubuh" <https://pleret-bantul.desa.id/apps/berita/6255>

Setiawan. (2011). *Berbagai Sumber dan Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Jakarta: Gramedia.

Unnikrishnan, J.G. Satav, and H. Mohan. (2003). Role of phenolic OH and methylene hydrogen on the free radical reactions and antioxidant activity of curcumin. *Free Radical Biology and Medicine*, 35(5), 475-484.

Yuliana, B., Fitriyaningsih, J., & Anggi, N. (2023). *Pemberian Minuman Herbal Imuno untuk Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Covid-19 Kota Makassar*. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 48-53.

#### **BIODATA PENULIS**

Anggita Cahyaningsih, lahir di Kebumen pada 4 November 2006. Menjadi seorang Mahasiswi di Universitas Sebelas Maret Kampus VI Kebumen.

Lusi Annafi Fauza D, lahir di Kebumen pada 1 Oktober 2006. Menjadi seorang Mahasiswi di Universitas Putra Bangsa Kebumen.