



TATA MUTIARA HIDUP  
INDONESIA

# KREASI MINUMAN HERBAL MENUJU MASYARAKAT KUAT DAN SEHAT

## **Penyusun:**

**Dr. Handayani, dr., M.Kes**

**Dr. Bastiana, dr., Sp.PK**

**Dr. Wiwik Winarningsih, dr., M.Kes**

**dr. Ratna Sofaria Munir, MS., AFK**

**dr. Renny Novi Puspitasari, M.Si**

# Kreasi Minuman Herbal Menuju Masyarakat Kuat dan Sehat

Penyusun:

Dr.Handayani, dr., M.Kes

Dr.Bastiana, dr., Sp.PK

Dr.Wiwik Winarningsih, dr., M.Kes

dr. Ratna Sofaria Munir, MS., AFK

dr. Renny Novi Puspitasari, M.Si

Diterbitkan oleh:



Penerbit : Tata Mutiara Hidup Indonesia  
Telp : 0877 0249 8138  
Email : [tatamutiarahidupindonesia@gmail.com](mailto:tatamutiarahidupindonesia@gmail.com)

**ISBN : 978-623-8283-86-6 (PDF)**

Cetakan Pertama, Juli 2024

1 Jil., 64 hlm., 14 X 21 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan  
buku dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan RahmatNya sehingga buku **Kreasi Minuman Herbal Menuju Masyarakat Kuat dan Sehat** ini dapat kami selesaikan dengan baik.

Buku ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan warga tentang pengolahan tanaman herbal yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh dalam menghadapi berbagai penyakit, khususnya penyakit Kustadan TBC. Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama proses pembuatan buku ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rumah Sakit Kusta Sumberglagah.
2. Kepala Desa Sumber Kenongo.
3. Ibu - ibu PKK Desa Sumber Kenongo.
4. Kepala Sekolah dan Siswa SDN 2 Sumber Glagah.
5. Kader Kesehatan, Ketua RT 01, 02, dan 03, Karang Taruna, Tokoh Masyarakat, Seluruh Masyarakat Dusun Sumber Glagah, dan Narasumber.
6. Kader Siaga Kusta Kelompok permata (pernah menderita kusta).

Penulis tidak dapat menyebutkan nama satu per satu pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Penulis menyadari bahwa tidak ada sesuatupun yang sempurna. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas segala kesalahan yang dilakukan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan selalu melimpahkan taufik dan hidayah-Nya berupa kemanfaatan akan hadirnya buku ini kepada kita semua. Akhir kata, sekian dan terima kasih.

**Penulis**

# DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>i</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>ii</b>
<b>Pendahuluan</b> .....	<b>1</b>
Jukes .....	2
<b>Bagian 1: Jahe</b> .....	<b>5</b>
Wedang Jahe .....	6
Jahe Temumangga .....	8
Bajigur .....	10
Bandrek .....	12
Angsle .....	14
Serbat .....	16
Teh Jahe .....	18
<b>Bagian 2: Kunyit</b> .....	<b>21</b>
Kunyit Asam .....	22
Meniran Kunyit .....	24
Susu Kunyit .....	26
Sinom .....	28
<b>Bagian 3: Kencur</b> .....	<b>31</b>
Beras Kencur .....	32
<b>Bagian 4: Secang</b> .....	<b>35</b>
Wedang Uwuh .....	36
Secang Susu Jahe .....	38
Wedang Secang .....	40
<b>Bagian 5: Bahan Lain</b> .....	<b>43</b>
Wedang Temulawak .....	44
Teh Susu Rempah .....	46
Wedang Sereh .....	48
Teh Lemon Madu .....	50
Teh Rosela .....	52
Teh Kapulaga .....	54
Ramuan Jati Belanda .....	56
<b>Penutup</b> .....	<b>59</b>
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>60</b>
<b>Tim Penyusun</b> .....	<b>61</b>
<b>Tim Pendukung</b> .....	<b>63</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Handayani., Winarningsih, W., Gabriel, A. A. 2023 Kreasi Makanan Tinggi Protein & Minuman Herbal.
- Ghofar, A. 2020. Sehat & Hemat dengan [engobatan Herbal. Yogyakarta: Pelangi Indonesia.
- Nuraini, D. N. 2014. Aneka Daun Berkhasiat untuk Obat. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Putri, M. K. 2019 Membuat Aneka Minuman Menyehatkan (Kunyit Asam, Kunyit Asam Sirih, Beras Kencur, Temulawak, Gula Asam). Tangerang: LOKA AKSARA. Soraya, N. 2007.
- Sehat & Cantik Berkat Teh Hijau. Depok: Penebar Swadaya
- Trubus, Redaksi. 2019. 20 Minuman Herbal agar Bugar. Depok: Trubus Swadaya.
- Utami, P. 2013. Diet Aman & Sehat dengan Herbal. Jakarta: FMEDIA (Imprint Agromedia Pustaka).

**KREASI MINUMAN HERBAL  
MENUJU MASYARAKAT  
KUAT DAN SEHAT**



TATA MUTIARA HIDUP  
INDONESIA

ISBN 978-623-8283-86-6 (PDF)



9

786238

283866