



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

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

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

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