

Pelatihan Pengolahan Tanaman Rempah-Rempah Menjadi Minyak Urut di Desa Rubia Kecamatan Aere Kabupaten Kolaka Timur

Ashmarita ^{1*}, Abdul Jalil ², Irma ³, La Ode Topo Jers ⁴, Ahmat Keke ⁵

¹⁻⁵ Antropologi, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Halu Oleo

* ashmarita@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan masyarakat Desa Rubia, Kecamatan Aere, Kabupaten Kolaka Timur dalam pengolahan tanaman rempah-rempah menjadi minyak urut. Pelatihan ini mencakup teknik pengumpulan, pengeringan, dan pengolahan tanaman rempah-rempah yang tepat, serta formulasi dan proses pembuatan minyak urut tradisional. Peserta pelatihan akan mendapatkan pemahaman mendalam tentang manfaat dan khasiat tanaman rempah-rempah lokal, serta cara mengolahnya secara aman dan efektif. Diharapkan, pelatihan ini dapat meningkatkan pendapatan ekonomi masyarakat melalui pengembangan usaha kecil menengah (UKM) berbasis tanaman rempah-rempah dan memperkenalkan produk minyak urut lokal berkualitas kepada masyarakat luas. Hasil pelatihan akan dievaluasi melalui survei kepuasan peserta dan pemantauan perkembangan usaha minyak urut yang dijalankan oleh para peserta.

Kata Kunci: *pelatihan, pengolahan, minyak urut, tanaman, rempah-rempah.*

Pendahuluan

Pengetahuan masyarakat dalam pengobatan alami yang dimiliki sangat besar, berasal dari pengalaman kehidupan sehari-hari serta diturunkan secara generasi kegenerasi berikutnya. Pengetahuan tentang pengobatan tradisional adalah upaya penyembuhan terhadap penyakit yang dilakukan berdasarkan kepercayaan yang menggunakan bahan-bahan alami yang tersedia dan diyakini mempunyai khasiat dapat menyembuhkan penyakit.

Menurut Abhisam, dkk., (2011) sebanyak 57,7% penduduk Indonesia melakukan pengobatan sendiri tanpa bantuan medis, 31,7% diantaranya menggunakan tumbuhan obat tradisional dan 9,8% memilih bentuk pengobatan tradisional lainnya. Keadaan demikian tidak hanya terjadi di Indonesia bahkan di sebagian besar negara berkembang. Obat tradisional, termasuk obat herbal, telah dan terus digunakan di setiap negara di seluruh dunia dalam beberapa kapasitas. Di sebagian besar negara berkembang, 70-95% dari populasi bergantung pada obat-obat tradisional untuk perawatan primer. Di beberapa negara industri, penggunaan obat tradisional adalah sama penting; Kanada, Perancis, Jerman dan Italia misalnya, melaporkan bahwa antara 70% - 90% dari populasi mereka telah menggunakan obat tradisional.

Pengabdian ini telah menunjukkan bahwa kandungan temulawak, kunyit, jahe dan rempah-rempah lainnya dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Mengonsumsi rempah seperti jahe dan kunyit sudah menjadi tradisi dikalangan penduduk Asia, termasuk Indonesia yang berkontribusi terhadap kesehatan. Sistem imun yang kuat pasti akan membantu tubuh melawan bakteri dan virus yang menyerang sel manusia. Sistem imun yang akan mengurangi atau menghilangkan kemungkinan virus masuk ke sel tubuh kita dengan cara apapun. Oleh karena itu, temulawak, kunyit, air kelapa dan jahe tidak berpotensi mendorong penyebaran penyakit saat ini. Bahan-bahan ini bahkan dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh, termasuk melalui aktivitas antioksidan dan anti-inflamasi, membuatnya kurang rentan terhadap peradangan virus dan bakteri. (Amalia & Hiola, 2020; Kurnia, 2020).

Salah satu cara agar tetap sehat untuk menjaga dan meningkatkan kekebalan tubuh setiap saat adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi dan mengonsumsi juga tanaman lokal sebagai herbal, tradisional dan suplemen kesehatan untuk menghindari kambuhnya penyakit. Sosialisasi dan edukasi pemanfaatan tumbuhan berkhasiat yang meningkatkan daya tahan tubuh manusia untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pemanfaatan tumbuhan berkhasiat untuk peningkatan ketentraman/kesehatan masyarakat (Prihandiwati & Rahim, 2021; Khotimah, dkk., 2018; Adjeng, dkk., 2020) meskipun demikian, usaha pencegahan telah dilakukan akan tetapi langkah antisipasi lain masih perlu ditingkatkan termasuk dalam pemanfaatan makanan bergizi dan obat herbal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit dalam maupun diluar tubuh.

Pengetahuan masyarakat tentang tanaman obat (Kemenkes, R. I., 2011; Hasmiati, dkk., 2020; Raodah, 2019) juga berlaku bagi masyarakat Bugis tentang tanaman lokal dimulai dari orang tua terdahulu dengan mengonsumsi makanan bergizi serta ramuan untuk menyegarkan tubuh, sedangkan zaman sekarang bagi kalangan anak remaja sedikit yang mengetahui tentang obat tradisional. Dengan adanya pengetahuan masyarakat mulai berkembang dan memanfaatkan tanaman yang ada dilingkungannya bahkan mereka menanam tanaman sendiri untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dalam pembentukan imunitas mereka, hingga dengan kondisi yang kadang berbeda ini membuat masyarakat lebih waspada dan meningkatkan lagi akan hal memahami kebutuhan imunitas dalam pengobatan. Sebab terkadang cuaca yang kurang stabil ini dapat juga meresahkan masyarakat akan hal penyakit seperti gejala batuk, flu, serta demam yang dapat membuat masyarakat cemas akan kesehatan menurun, sehingga masyarakat Bugis menerapkan pengetahuan mereka dalam pengobatan tradisional dan pengetahuan ini sudah terbukti mampu meningkatkan kekebalan tubuh seperti jahe (*laiya*), serai (*sarre*), air kelapa (*wae kaluku*), kundur (*kunru*), pepaya (*kaliki*), dan jeruk nipis (*lemo kecci*). Pengobatan tradisional ini menjadi salah satu pilihan yang dimanfaatkan masyarakat setempat untuk memutus mata rantai penularan bakteri dan menjaga daya tahan tubuh dari penyakit. Hal ini sebagaimana penelitian Aryanta (2019) tentang manfaat jahe untuk kesehatan.

Pengobatan tradisional sangat diandalkan oleh masyarakat setempat sebagai upaya pertolongan pertama atau darurat. Masyarakat setempat lebih memilih menggunakan tanaman lokal sebagai pengobatan tradisional, selain proses pembuatannya sangat mudah, harganya pun bisa dijangkau dan sangat aman tanpa ada campuran bahan kimia.

Contohnya misalnya batuk pada anak kecil atau orang dewasa bisa meminum ramuan jahe (*laiya*) dengan cara menyiapkan *laiya* sebesar ibu jari/jempol lalu campurkan dengan serai (*sarre*) sebanyak dua batang, kemudian rebus dengan air satu timbah, ketika airnya sedang mendidih masukkan gula merah (*aren*), namun saat diangkat airnya hanya boleh satu gelas saja setelah itu air rebusan tadi diminum. Penegetahuan tanaman lokal pembentuk imunitas dimanfaatkan sangat beragam dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan ramuan tradisional mulai dari daun, akar, batang dan sebagainya, selain cara pengolahan dan memanfaatkannya juga beragam ada yang langsung dimakan, di rebus, di tumbuk-tumbuk sampai halus dan lainnya.

Tanaman rempah di Indonesia telah dikenal sejak dahulu sebagai salah satu kekayaan alam yang memiliki berbagai manfaat, baik untuk kuliner, kesehatan, hingga pengobatan tradisional. Salah satu pemanfaatan rempah yang masih kurang tereksplorasi secara luas adalah penggunaannya sebagai bahan dasar minyak urut. Minyak urut tradisional yang dibuat dari berbagai jenis rempah memiliki potensi besar untuk menjadi produk kesehatan alami yang diminati masyarakat. Pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman rempah lokal menjadi minyak urut yang bernilai jual tinggi.

Pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat tanaman rempah, melatih masyarakat dalam proses pembuatan minyak urut berbasis rempah, mendorong masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam lokal untuk produk kesehatan, dan meningkatkan potensi ekonomi melalui pengembangan produk minyak urut tradisional. Adapun manfaatnya adalah untuk pemberdayaan dan peningkatan ekonomi lokal, pelestarian tanaman rempah, peningkatan kesehatan masyarakat dan peningkatan pendapatan masyarakat desa melalui pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk tanaman obat-obatan, seperti jahe, kunyit dan sejenisnya.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian ini selama dua bulan yakni pada bulan September-Oktober 2024 di Desa Rubia Kecamatan Aere Kabupaten Kolaka Timur. Adapun penerima manfaat dari pengabdian ini adalah mereka para khalayak sasaran yaitu ibu-ibu PKK di Desa Rubia. Jumlah peserta yang ditargetkan adalah minimal 15 orang.. Kegiatan ini juga melibatkan, ibu kepala desa dan para kader posyandu. Adapun mekanisme pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat di Desa Rubia Kecamatan Aere sebagai berikut: *pertama*, Sosialisasi dan Penyuluhan, meliputi: menjelaskan berbagai jenis tanaman rempah yang dapat digunakan untuk minyak urut, penyuluhan tentang manfaat kesehatan dari minyak urut rempah, pengenalan kepada masyarakat tentang peluang bisnis yang bisa dihasilkan; *kedua*, Pelatihan Teknis Pembuatan Minyak Urut, meliputi: Demonstrasi langkah-langkah pembuatan minyak urut, mulai dari pemilihan bahan, proses ekstraksi minyak, hingga pencampuran rempah, dan Praktek langsung oleh peserta dengan bimbingan dari tim pengabdian. Adapun indikator keberhasilan pengabdian ini adalah perlunya langkah *ketiga*, Pendampingan dan Evaluasi, meliputi: pendampingan kepada masyarakat dalam memproduksi minyak urut secara mandiri dan evaluasi terhadap kualitas minyak urut yang dihasilkan serta feedback dari pengguna lokal.

Hasil dan Pembahasan

Dalam sub ini akan diuraikan serangkaian kegiatan, mulai dari persiapan bahan pelatihan yakni setelah bahan bahan rempah terkumpul, maka akan dilakukan pengeringan dan akhirnya pada tahap pengolahan sekaligus praktik membuat minyak urut. Berikut beberapa resep membuat minyak urut: Bahan-bahannya, meliputi: Minyak kelapa (250 ml) sebagai minyak dasar; Jahe segar (50 gram) untuk menghangatkan otot dan meredakan pegal; Kunyit segar (50 gram) yang memiliki sifat anti-inflamasi; Serai (2 batang) untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah; Cengkeh (10 butir) untuk meredakan nyeri dan kaku otot; Kayu manis (1 batang) untuk memberikan efek menenangkan pada tubuh; Minyak atsiri (opsional) seperti minyak *peppermint* atau minyak kayu putih (5 tetes), untuk aroma dan manfaat tambahan.

Adapun cara membuatnya adalah *pertama*, menyiapkan bahan bahan rempah sekaligus mencucinya: cuci jahe, kunyit, dan serai. Lalu tumbuk kasar jahe, kunyit, dan serai untuk membantu melepaskan ekstrak alaminya.; untuk bahan cengkeh dan kayu manis bisa digunakan utuh atau ditumbuk sedikit agar aromanya lebih kuat. Setelah itu kegiatan *kedua*, memasak minyak: panaskan minyak kelapa dalam wajan dengan api kecil, kemudian masukkan jahe, kunyit, serai, cengkeh, dan kayu manis ke dalam minyak. Setelah itu, biarkan campuran tersebut mendidih dengan api kecil selama 30-45 menit, sambil diaduk sesekali dan terakhir adalah memasastikan minyak tidak terlalu panas agar rempah tidak gosong dan nutrisinya tetap terjaga. *Ketiga*, penyaringan. Setelah minyak berubah warna dan aroma rempah keluar, matikan api dan biarkan sedikit dingin, lalu saring minyak menggunakan kain bersih atau saringan halus untuk memisahkan bahan-bahan rempah dari minyak. *Keempat*, menambahkan minyak atsiri (opsional), Jika ingin menambahkan minyak atsiri, teteskan 5 tetes minyak atsiri pilihan (*peppermint* atau kayu putih) ke dalam minyak yang sudah disaring. *Kelima*, Penyimpanan. Simpan minyak urut dalam botol kaca bersih yang kedap udara. Minyak ini dapat bertahan hingga beberapa bulan jika disimpan di tempat yang sejuk dan kering.



Gambar 1. bahan-bahan rempah dicuci; **Gambar. 2** bahan rempah dikeringkan

Adapun kegunaan minyak ini adalah untuk mengurus bagian tubuh yang pegal atau nyeri. Oleskan secukupnya, lalu pijat lembut untuk merilekskan otot. Minyak urut berbahan rempah ini memiliki manfaat yang menenangkan serta dapat meredakan nyeri dan pegal-pegal berkat kandungan anti-inflamasi dan penghangat dari rempah-rempah.

Materi Pengabdian

Minyak urut merupakan salah satu produk kesehatan tradisional yang populer di masyarakat. Penggunaannya sering kali dikaitkan dengan pengobatan alternatif, yang bermanfaat untuk mengatasi pegal, nyeri otot, hingga relaksasi. Salah satu bahan utama dalam pembuatan minyak urut adalah tanaman rempah, yang memiliki berbagai khasiat terapeutik karena kandungan senyawa aktifnya.

Beberapa tanaman rempah yang umum digunakan untuk membuat minyak urut antara lain:

- Jahe (*Zingiber officinale*): Mengandung gingerol yang berkhasiat sebagai anti-inflamasi dan pereda nyeri.
- Kunyit (*Curcuma longa*): Dikenal sebagai antioksidan dan memiliki efek anti-inflamasi.
- Cengkeh (*Syzygium aromaticum*): Mengandung eugenol yang bersifat anestesi lokal dan pereda nyeri.
- Serai (*Cymbopogon citratus*): Berfungsi sebagai pengurang rasa sakit dan meredakan ketegangan otot.
- Kayu manis (*Cinnamomum verum*): Dikenal memiliki efek menghangatkan tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah.

Proses Pembuatan Minyak Urut dari Rempah

Pembuatan minyak urut dari tanaman rempah dapat dilakukan dengan beberapa langkah:

1. Ekstraksi Minyak dari Rempah
Rempah seperti jahe, kunyit, atau serai dapat dihancurkan atau dihaluskan terlebih dahulu. Selanjutnya, rempah yang telah dihancurkan dimasukkan ke dalam minyak dasar (misalnya minyak kelapa atau minyak zaitun) dan dipanaskan dalam suhu rendah untuk mengekstrak senyawa aktifnya.
2. Penyaringan
Setelah rempah dan minyak dididihkan, campuran disaring untuk memisahkan sisa rempah yang tidak larut dalam minyak.
3. Penyimpanan
Minyak hasil ekstraksi disimpan di dalam botol bersih dan siap digunakan sebagai minyak urut.

Manfaat Minyak Urut dari Rempah

- Meringankan Nyeri Otot dan Sendi
Kandungan anti-inflamasi dari rempah membantu meredakan peradangan dan rasa sakit pada otot.

- **Meningkatkan Sirkulasi Darah**
Minyak urut yang mengandung rempah seperti jahe dan kayu manis meningkatkan aliran darah, sehingga membantu meredakan pegal dan mengurangi kekakuan otot.
- **Efek Relaksasi**
Penggunaan minyak urut dapat memberikan sensasi hangat dan menenangkan, baik untuk keperluan pijat maupun perawatan kesehatan.



Gambar 3. Praktik pembuatan minyak urut bersama ibu ibu PKK di Desa Rubia bersama Penyuluh/Pemateri

Pemanfaatan tanaman rempah untuk minyak urut tidak hanya mendukung perawatan kesehatan secara alami, tetapi juga membantu meningkatkan nilai ekonomis tanaman rempah. Proses pembuatan yang sederhana memungkinkan produk ini dapat diolah di rumah atau skala industri kecil.

Sesi Tanya Jawab Peserta Pelatihan

Apa manfaat minyak urut berbahan dasar rempah-rempah?

Jawaban: Minyak urut berbahan dasar rempah-rempah memiliki banyak manfaat, termasuk membantu meredakan pegal dan nyeri otot, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi peradangan, serta memberikan rasa hangat pada tubuh. Rempah-rempah seperti jahe, kunyit, serai, dan cengkeh memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang dapat menenangkan otot yang tegang dan mengurangi rasa sakit.

Rempah apa saja yang bisa digunakan untuk membuat minyak urut?

Jawaban: Beberapa rempah yang sering digunakan dalam pembuatan minyak urut antara lain jahe, kunyit, serai, cengkeh, kayu manis, dan lada hitam. Setiap rempah memiliki manfaat spesifik, misalnya jahe dan kunyit untuk mengurangi nyeri otot, cengkeh untuk meredakan kaku, serta serai untuk memperbaiki sirkulasi darah.

Bagaimana cara membuat minyak urut berbahan rempah-rempah di rumah?

Jawaban: Minyak urut bisa dibuat dengan bahan dasar minyak kelapa atau minyak zaitun yang dipanaskan bersama rempah seperti jahe, kunyit, serai, cengkeh, dan kayu manis. Bahan-bahan tersebut dimasak dengan api kecil hingga aromanya keluar dan rempahnya terinfusi dalam minyak. Setelah itu, minyak disaring dan bisa digunakan untuk pijat.

Apakah ada efek samping menggunakan minyak urut berbahan rempah-rempah?

Jawaban: Pada umumnya, minyak urut berbahan rempah-rempah aman digunakan. Namun, bagi orang yang memiliki kulit sensitif, beberapa rempah seperti cengkeh atau jahe bisa menyebabkan iritasi kulit. Disarankan untuk melakukan tes kecil pada area kulit sebelum menggunakannya secara luas. Hindari penggunaan pada kulit yang terluka atau iritasi.

Berapa lama minyak urut berbahan rempah bisa bertahan?

Jawaban: Jika disimpan dengan benar dalam botol kaca tertutup rapat di tempat yang sejuk dan tidak terkena sinar matahari langsung, minyak urut berbahan rempah bisa bertahan hingga 3-6 bulan. Pastikan untuk menyaring sisa-sisa rempah agar minyak tidak cepat basi.

Apakah minyak urut berbahan rempah cocok untuk semua jenis kulit?

Jawaban: Minyak urut berbahan rempah cocok untuk kebanyakan jenis kulit, terutama kulit yang normal hingga kering. Namun, bagi mereka yang memiliki kulit sensitif, disarankan untuk berhati-hati dan melakukan tes alergi terlebih dahulu. Jika muncul reaksi seperti kemerahan atau gatal, sebaiknya hentikan penggunaan.

Bagaimana cara penggunaan minyak urut berbahan rempah yang benar?

Jawaban: Untuk menggunakan minyak urut berbahan rempah, aplikasikan minyak pada area tubuh yang pegal atau nyeri. Pijat perlahan dengan gerakan melingkar agar minyak meresap dan memberikan efek relaksasi. Pijat selama 10-15 menit untuk hasil terbaik.

Apakah minyak urut berbahan rempah bisa digunakan setiap hari?

Jawaban: Ya, minyak urut berbahan rempah bisa digunakan setiap hari, terutama jika digunakan untuk pijat ringan atau relaksasi. Namun, hindari penggunaan berlebihan pada area kulit yang sama untuk mencegah iritasi.

Apakah minyak urut berbahan rempah bisa membantu mengatasi masuk angin?

Jawaban: Beberapa jenis minyak urut berbahan rempah, terutama yang mengandung jahe dan serai, dapat membantu menghangatkan tubuh dan meredakan gejala masuk angin seperti kedinginan, badan pegal, dan lelah. Pijat dengan minyak ini juga dapat memperlancar peredaran darah sehingga tubuh terasa lebih segar

Dengan demikian, pengabdian tentang tanaman atau obat-obatan berbasis lokal yang tidak lain adalah tanaman yang dekat dengan kehidupan dan lingkungan di sekitar kita, perlu mendapat perhatian serius. Paling tidak kesehatan untuk keluarga bisa menjadi alternatif untuk sehat. Lebih lanjut, pelatihan pengolahan tanaman rempah-rempah

menjadi minyak urut di Desa Rubia, Kecamatan Aere, Kabupaten Kolaka Timur telah memberikan pemahaman dan keterampilan baru kepada peserta. Pelatihan ini berhasil mentransfer pengetahuan tentang proses pengolahan rempah-rempah menjadi minyak urut, termasuk pemilihan bahan baku, teknik pengolahan yang tepat, dan pentingnya menjaga kualitas produk. Artinya jika direfleksikan secara mendalam bahwa pelatihan ini membuka peluang baru bagi masyarakat Desa Rubia untuk mengembangkan usaha ekonomi kreatif berbasis tanaman rempah-rempah lokal. Potensi pasar untuk minyak urut buatan lokal perlu dikaji lebih lanjut, dan perlu dipertimbangkan pula strategi pemasaran yang efektif untuk meningkatkan daya saing produk. Selain itu, dukungan lanjutan seperti akses ke modal, pelatihan pemasaran, dan pengembangan jaringan pasar akan sangat membantu dalam keberlanjutan usaha ini. Penting juga untuk terus meningkatkan kualitas produk melalui pelatihan lanjutan dan penerapan standar keamanan dan mutu yang baik.



Gambar 4. Foto sesaat setelah selesai pelatihan bersama Bapak Kepala Desa, Ibu Ketua PKK Desa Rubia dan Ibu-ibu PKK

Kesimpulan

Kesimpulan dari laporan pengabdian pelatihan tentang pengolahan tanaman rempah menjadi minyak urut dapat mencakup beberapa poin, antara lain: peningkatan keterampilan masyarakat. pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah tanaman rempah menjadi produk minyak urut. Masyarakat, khususnya kelompok sasaran seperti ibu rumah tangga, pelaku UMKM, dan pengrajin kesehatan tradisional, kini memiliki pemahaman lebih baik tentang proses dan teknik ekstraksi minyak dari tanaman rempah; Pemanfaatan Sumber Daya Lokal. Program pelatihan ini mendorong masyarakat untuk lebih memanfaatkan potensi tanaman rempah yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar mereka, seperti: jahe, serai, dan cengkeh. Ini berpotensi mengurangi ketergantungan pada produk kesehatan

dari luar serta meningkatkan pendapatan dengan memanfaatkan sumber daya lokal; Penguatan Ekonomi Lokal. Dengan keterampilan baru ini, peserta pelatihan memiliki peluang untuk mengembangkan usaha mandiri berbasis produk kesehatan tradisional. Produksi minyak urut berbahan dasar rempah dapat membuka peluang usaha kecil dan menengah serta memperkuat ekonomi lokal melalui produk yang memiliki nilai tambah; dan Peningkatan Kesadaran akan Kesehatan Tradisional. Program ini juga menumbuhkan apresiasi dan kesadaran yang lebih tinggi terhadap manfaat kesehatan dari bahan-bahan alami. Minyak urut dari rempah-rempah lokal kini dianggap sebagai alternatif alami yang aman dan efektif.

Adapun saran dari pengabdian ini bahwa agar kegiatan lanjutan dapat diadakan untuk memantau perkembangan usaha peserta serta memberikan pendampingan lebih lanjut terkait aspek pemasaran dan pengemasan produk agar lebih menarik dan sesuai standar. Pelatihan lanjutan juga dapat mencakup aspek legalitas dan izin produk agar siap bersaing di pasar yang lebih luas.

Referensi

- Abhisam, D. M., Ary, H., & Harlan, M. (2011). *Membunuh Indonesia: konspirasi global penghancuran kretek* (Vol. 2). Kata-kata.
- Adjeng, A. N. T., Ruslin, R., & Pascayantri, A. (2020). Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat dalam Menghadapi Masa Pandemi COVID-19 di Kota Kendari: Socialization and Education of Effective Medicine Plants in Facing COVID-19 Pandemic in Kendari City. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 62-69.
- Amalia, L., & Hiola, F. (2020). Analisis gejala klinis dan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71-76.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat jahe untuk kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43.
- Hasmiati, H., Alim, A., & Keke, A. (2020). Pengetahuan Masyarakat Bungku tentang Tanaman Obat di Desa Kolono Kecamatan Bungku Timur Kabupaten Morowali Sulawesi Tengah. *KABANTI: Jurnal Kerabat Antropologi*, 4(1), 111-124.
- Kemenkes, R. I. (2011). Pedoman Umum Panen dan Pascapanen Tanaman Obat.
- Khotimah, K., Nurchayati, N., & Ridho, R. (2018). Studi etnobotani tanaman berkhasiat obat berbasis pengetahuan lokal masyarakat Suku Osing di Kecamatan Licin Banyuwangi. *Jurnal Biosense*, 1(01), 36-50.
- Kurnia, G. M. (2020). Cegah COVID-19, Tingkatkan Imunitas Tubuh dengan Konsumsi Rempah-Rempah. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya*.
- Prihandiwati, E., & Rahim, A. (2021). Pemanfaatan Tanaman Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh di Desa Tatah Layap, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 1(1), 33-37.
- Raodah, H. (2019). Pengetahuan Lokal Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Pada Masyarakat Tolaki di Kabupaten Konawe Sulawesi Tenggara (Local Knowledge Regarding The Use of Traditional Medicinal Plants Among the Tolaki of the Konawe Regency in Southeast Sulawesi). *Pangadereng: Jurnal Hasil Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(1), 46-63.