

# Pembuatan Jamu Segar yang Baik dan Benar



Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan  
Direktorat Produksi dan Distribusi Kefarmasian

2023

**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

615.1  
Ind  
P

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal  
Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan  
**Pembuatan jamu segar yang baik dan benar.---**  
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2015

ISBN 978-602-235-885-5

1. Judul      I. MEDICINE TRADITIONAL  
II. MEDICINE HERBAL

**Cetakan Tahun 2023**

*Pembuatan  
Jamu Segar  
yang Baik dan Benar*





# SEKAPUR SIRIH

Penyusunan buku ini merupakan tindak lanjut dari Gerakan Nasional Bugar Dengan Jamu (Bude Jamu) yang menjadikan Jamu sebagai pilihan pertama untuk menjaga kesehatan keluarga.

Pemerintah berupaya melindungi masyarakat dari peredaran obat tradisional yang tidak memenuhi persyaratan keamanan, mutu dan manfaat, sekaligus pengembangan Usaha Jamu Gendong (UJG) dan Usaha Jamu Racikan (UJR).

Higiene sanitasi merupakan faktor penting dalam pembuatan jamu agar menghasilkan jamu yang memenuhi persyaratan keamanan, mutu dan manfaat.

Diharapkan dengan buku ini, masyarakat dan pelaku UJG - UJR dapat membuat jamu segar yang baik dan benar sehingga mengangkat citra jamu dan melestarikan budaya minum jamu untuk mendukung Indonesia Sehat sekaligus menggerakkan ekonomi rakyat.

Jakarta, 2020

**Direktur**

Produksi dan Distribusi Kefarmasian

Dr. Dra. Agusdini Banun S, Apt., MARS

NIP 19660920 199403 2001

# DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| Sekapur Sirih .....  | 1  |
| Daftar Isi .....   | 2  |
| Tim Penyusun .....   | 3  |
| Apa itu Jamu .....   | 4  |
| Jamu Harus Aman, Bermutu<br>dan Bermanfaat .....               | 6  |
| Pembuatan Jamu Segar .....                                     | 7  |
| A. Pemilihan Bahan Baku.....                                   | 7  |
| B. Tahapan Penanganan Bahan Baku .....                         | 15 |
| C. Penggunaan Air Sesuai dengan<br>Persyaratan Kesehatan ..... | 16 |
| D. Pemilihan Peralatan .....                                   | 17 |
| E. Aspek Kebersihan Diri, Peralatan<br>dan Lingkungan .....    | 19 |
| 10 (Sepuluh) Ramuan Jamu Segar .....                           | 24 |
| Cara Memilih Produk Jamu Bungkus .....                         | 34 |
| Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Pada Saat<br>Jualan.....       | 36 |

# TIM PENYUSUN

Dra. R. Dettie Yuliati, Apt., M.Si  
Dra. Nur Ratih Purnama, Apt., M.Si  
Ikka Tjahyaningrum, S.Si, Apt.  
Dina Sintia Pamela, M.Farm., Apt.  
Isnaeni Diniarti, S.Farm., Apt.  
Dita Andriani, S.Farm., Apt.  
Fauzan Abdilah Bakti, S.Farm., Apt.  
Haviani Rizka N., S.Farm., Apt.  
Whisda Mustika W, S.Farm., Apt.  
Alrico Adi Yulisetyono, S.Farm., Apt.  
Damaris Parrangan  
Nofiyanti  
Irma Yuni Stiyana

## **Kontributor**

Bayu Aji, SE, MSc. (PH)  
Ir. Heru D. Wardhana  
Mariani Sipayung, S.H.  
Dra. Dewita Agus, M.Pharm., Apt.  
Raden Hermalia, SF., Apt.  
Lily Siswanto  
Lasmi  
Putri Wardah I.  
Dinas Kesehatan Provinsi Lampung  
Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah  
Dinas Kesehatan Provinsi DI Yogyakarta

## **Desain**

Isa Islamawan, SH

## **Foto**

Ir. Heru D. Wardhana & Tim

## APA ITU JAMU?

Jamu merupakan warisan budaya bangsa Indonesia, berupa ramuan bahan tumbuhan obat, sudah digunakan secara turun temurun yang terbukti aman dan mempunyai manfaat bagi kesehatan.

Jamu Segar adalah jamu yang baru dibuat (segar) dari ramuan bahan tumbuhan obat untuk segera dikonsumsi.

Jamu segar sebaiknya untuk dikonsumsi satu hari. Namun, dapat juga disimpan di kulkas (maksimal 2–3 hari).

Jamu segar dapat ditambahkan :

- Anggur jamu;
- Kuning telur;
- Madu; dan/atau
- Produk jamu bungkus

## PENGGUNAAN

Jamu dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan kecantikan serta dapat membantu pemulihan kesehatan dan pencegahan penyakit.



# JAMU HARUS AMAN, BERMUTU DAN BERMANFAAT

## AMAN

- » Telah digunakan secara turun temurun
- » Menggunakan bahan tumbuhan obat
- » Tidak ditambahkan bahan kimia

## MUTU

- » Diolah sesuai dengan kaidah cara pembuatan jamu segar yang baik.
- » Layak dikonsumsi :
  - Tidak tercemar (fisik, kimia, mikrobiologi)
  - Tidak rusak (berubah warna, rasa, bau)

## MANFAAT

- » Jamu bermanfaat jika digunakan secara teratur dan sesuai dengan tujuan penggunaan.
- » Efek penyembuhan tidak dapat dirasakan secara langsung (Cespleng, Tokcer)

# PEMBUATAN JAMU SEGAR

## A. Pemilihan Bahan Baku

- Jenis tumbuhan benar, bebas dari cemaran bahan lainnya (seperti tanah, pasir, rumput).
- Cukup umur.
- Bebas dari hama penyakit.
- Bagian tumbuhan yang dibutuhkan tepat.
  - Rimpang/Akar
  - Kulit batang/Kayu
  - Daun
  - Bunga
  - Biji
  - Buah
  - Herba



## Pemilihan rimpang/akar

- **Segar**  
Dinyatakan segar apabila kulit rimpang tampak halus / tidak kisut, kaku dan mengkilat.
- **Utuh**  
Rimpang dinyatakan utuh apabila tidak ada patahan dan tidak rusak.
- **Tidak bertunas**
- **Penampang melintang cerah**
- **Bebas serangga dan hama penyakit**  
Semua organisme yang dapat dilihat dengan mata tanpa pembesaran.
- **Tidak busuk**  
Tidak ada bagian lunak atau bonyok disebabkan oleh jamur atau bakteri pada rimpang yang masih segar (rim pang busuk berbau tidak enak).



*Gb. Rimpang Jahe*

## Pemilihan kulit batang/kayu

- Segar  
Warna cerah dan tidak kusam.
- Bebas jamur dan hama penyakit
- Kering dan mudah patah



*Gb. Kayu manis*

## Pemilihan daun

- Segar  
Warna cerah dan tidak layu.
- Bebas hama penyakit



*Gb. Daun sirih*

## Pemilihan bunga



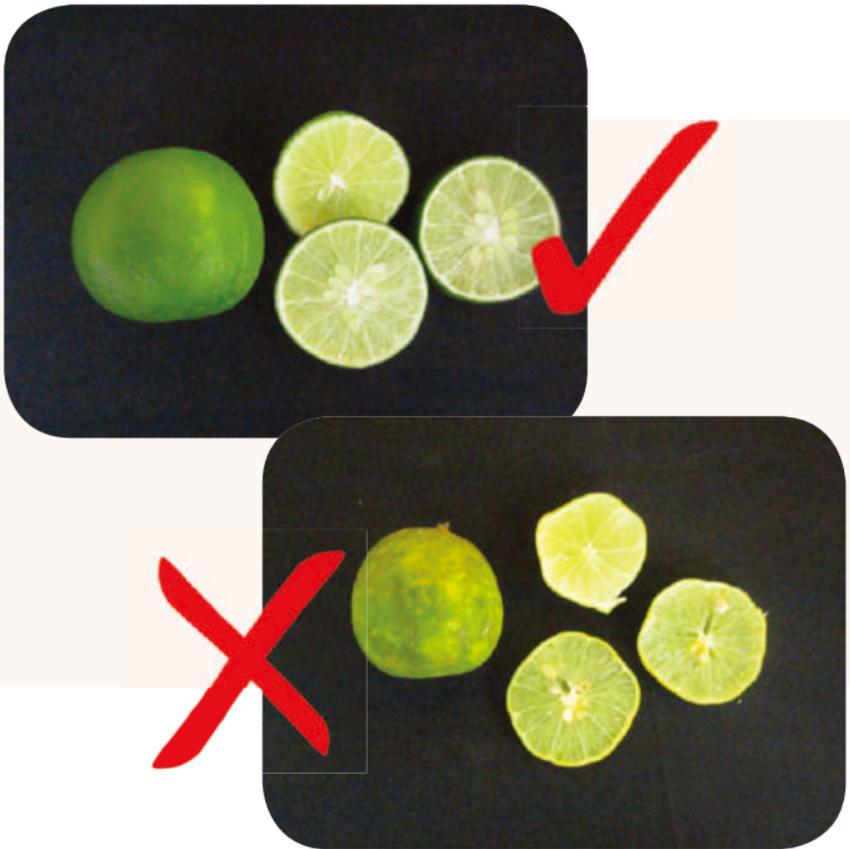
*Gb. Bunga cengkeh*

## Pemilihan biji

- Tidak keropos
- Bebas hama penyakit
- Warna cerah dan tidak kusam

## Pemilihan buah

- Buah segar (kulit mengkilat)
- Buah kering (warna cerah dan bau khas)
- Bebas hama penyakit



Gb. Jeruk nipis

## Pemilihan herba

- Tumbuhan lengkap tanpa akar
- Dipanen sebelum berbunga
- Bau khas
- Bebas hama penyakit



*Gb. Meniran*

## B. Tahapan Penanganan Bahan Baku

“Pilih bahan yang segar dan sortir”



“Cuci bahan dengan air mengalir dan tiriskan”



## C. Penggunaan Air sesuai dengan Persyaratan Kesehatan

Sumber air :

Sumur

PAM

Air isi ulang

Air yang layak digunakan :

Tidak berwarna

Tidak berasa

Tidak berbau



**AIR YANG DIMINUM HARUS MATANG**

## D. Pemilihan peralatan

- » Pilih peralatan yang aman bagi kesehatan (food grade).
- » Peralatan pembuatan jamu tidak digunakan untuk keperluan lain.

### PANCI

- » Panci stainless steel/panci blirik (tidak boleh aluminium)



### BOTOL

- » Botol kaca
- » Tidak menggunakan botol bekas air mineral atau botol plastik lainnya yang tidak sesuai.

### LOGO FOODGRADE UNTUK MAKANAN



Gambar gelas dan garpu berarti wadah tersebut aman bagi makanan dan minuman.

Tidak menggunakan botol bekas air mineral atau botol plastik yang tidak sesuai



## E. Aspek Kebersihan Diri, Peralatan dan Lingkungan

### » Aspek Kebersihan diri (Higiene Perorangan)

- Badan dalam kondisi sehat.
- Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebelum dan setelah membuat jamu.



- Pakaian harus bersih.
- Gunakan tutup kepala, celemek, sarung tangan dan bila perlu gunakan masker (bila flu).

- Kuku tangan pendek dan bersih.



- Tidak menggunakan perhiasan tangan.



- Tidak merokok, meludah, makan dan minum.



DILARANG MEROKOK



TIDAK MAKAN DAN MINUM

## » Aspek Kebersihan Peralatan dan Lingkungan (Sanitasi)

### PERALATAN

- Cuci bersih peralatan dengan sabun, keringkan dan simpan di tempat khusus. Pastikan peralatan yang akan digunakan dalam keadaan bersih.
- Siapkan peralatan pembuatan jamu sebelum memulai pembuatan jamu.
- Tidak mencuci peralatan di dalam jamban / toilet.

#### Cara mencuci botol :

- Botol dan tutup dicuci, disikat dengan sabun sampai bersih dan bilas dengan air.
- Rebus botol dalam air sampai mendidih selama 15 menit.
- Tiriskan hingga kering sebelum disimpan pada tempat khusus.

Catatan :

Jika botol tidak kering betul, botol akan pecah jika diisi jamu panas.

## LINGKUNGAN

- Tempat pembuatan jamu dan penyimpanan peralatan bersih, bebas dari binatang dan cecair.
- Tersedia tempat sampah tertutup
- Tidak dekat jamban / toilet
- Dilakukan pembersihan secara rutin

# 10 (SEPULUH) RAMUAN JAMU SEGAR

## 1. Anggur Jamu

Bahan :

- ½ Kg daun mint/daun poko,
- 1 Kg gula putih,
- 2 Liter Air

Cara Pembuatan :

- Gula putih disangrai sampai mengental (karamel)
- Tambahkan air matang
- Masukkan daun mint, aduk hingga air menjadi 1,5 Liter, saring dan dinginkan

Manfaat :

Sebagai campuran untuk menghangatkan badan

(gunakan kurang lebih 1 sdm = 15 ml).

\*sdm = sendok makan

## 2. Kunyit Asem

### Bahan :

- 1 Kg kunyit segar,
- $\frac{1}{4}$  Kg asem jawa,
- $\frac{1}{2}$  Kg gula aren,
- Garam dan gula putih secukupnya,
- Air matang secukupnya

### Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit segar
- Haluskan kunyit segar, tambahkan air, peras sampai mendapatkan 3 liter hasil perasan
- Masukkan semua bahan, rebus hingga mendidih, saring dan dinginkan.

### Manfaat :

- Mengurangi bau badan
- Membantu mengurangi rasa sakit dan keluhan haid
- Membantu melancarkan pencernaan.
- Membantu meluruhkan lemak

### 3. Beras Kencur

Bahan :

- 1 ons beras sangrai,
- 1 Kg kencur segar,
- $\frac{1}{2}$  Kg gula aren,
- $\frac{1}{4}$  Kg Jahe segar,
- 1 sdm (adas pulowaras, kapulaga, kembang lawang, serbuk kedawung sangrai),
- $\frac{1}{4}$  Kg sereh,
- 1 batang kayu manis,
- Garam dan gula putih secukupnya,
- 3 Liter Air

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kencur, jahe, haluskan.
- Tambahkan air, peras.
- Masukkan semua bahan, rebus hingga mendidih.
- Saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Mengurangi pegal linu.
- Meringankan masuk angin, flu, pilek, demam dan batuk.
- Membantu meningkatkan stamina.

#### 4. Temu Lawak

Bahan :

- 1 Kg temulawak,
- Garam secukupnya,
- 3 Liter Air

Cara Pembuatan :

- Kupas Temulawak, cuci bersih, haluskan, peras.
- Tambahkan garam dan air, rebus hingga mendidih,
- Saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Membantu melindungi fungsi hati,
- Membantu mengeluarkan racun,
- Membantu meningkatkan nafsu makan.

## 5. Kunyit Sirih

Bahan :

- 1 Kg kunyit segar,
- 1 ikat daun sirih,
- 1/4 Kg temu kunci,
- 5 biji pinang,
- 1/2 Kg gula aren,
- 1/4 Kg asem jawa,
- Garam secukupnya,
- 3 Liter Air

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit, daun sirih dan temu kunci,
- Haluskan kunyit dan temu kunci, peras
- Tambahkan daun sirih, biji pinang yang sudah dimemarkan, gula aren dan asem jawa, rebus sampai mendidih
- Saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Mengurangi keputihan.
- Mengurangi bau badan

## 6. Gula Asem

Bahan :

- 1/2 Kg gula aren,
- 1/4 Kg asem jawa,
- Garam secukupnya,
- 3 Liter Air

Cara Pembuatan :

- Rebus air, gula, asem jawa dan garam sampai mendidih
- Saring dan dinginkan

Manfaat :

- Membantu melangsingkan,
- Membantu kekebalan tubuh.
- Membantu melancarkan pencernaan

## 7. Cabe Puyang

### Bahan :

- 15 buah cabe jawa,
- 1 Kg lempuyang segar,
- 1/4 Kg kunyit segar,
- Garam secukupnya,
- 3 Liter Air

### Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit dan lempuyang, haluskan, peras.
- Tambahkan air, cabe jawa dan garam, rebus sampai mendidih,
- Saring dan dinginkan

### Manfaat :

- Mengurangi pegal
- Membantu melancarkan peredaran darah
- Membantu meningkatkan stamina/ vitalitas pria.

## 8. Sinom

Bahan :

- 1 Kg daun asem muda (sinom)
- 1/4 Kg asem jawa,
- 1/2 Kg kunyit,
- 1/2 Kg gula aren,
- Garam secukupnya,
- 3 Liter Air

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit dan daun sinom yang sudah dihilangkan tangkainya, haluskan kunyit, peras,
- Tambahkan air,
- Masukkan daun sinom, asem jawa, gula aren dan garam, rebus sampai mendidih,
- Saring dan dinginkan

Manfaat :

- Membantu melangsingkan badan
- Membantu menyegarkan badan

## 9. Pahitan

### Bahan :

- 1/4 Kg sambiloto,
- 1 batang brotowali,
- 1 genggam akar alang-alang,
- 1 genggam ceplik sari,
- 3 Liter Air

### Cara Pembuatan :

- Cuci bersih semua bahan, tambahkan air,
- Rebus sampai mendidih,
- Saring dan dinginkan.

### Manfaat :

- Mengurangi gatal, alergi
- Membantu membersihkan darah
- Membantu mengeringkan luka
- Mengurangi asam urat
- Membantu pengobatan diabetes
- Meningkatkan nafsu makan pada anak-anak

## 10. Minuman Secang

### Bahan :

- 1/4 Kg kayu secang
- 1/4 Kg jahe segar
- 1/2 Kg gula putih
- 1 sdm kapulaga
- 1 sdm kembang lawang
- 1 biji pala
- 1 batang mesoyi
- 5 batang sereh
- 7 lembar daun jeruk
- 7 lembar daun pandan
- 11 buah cabe jawa
- 15 buah cengkeh
- 1 batang kayu manis
- Garam secukupnya
- 3 Liter Air

### Cara Pembuatan :

- Cuci bersih semua bahan,
- Iris jahe,
- Masukkan semua bahan, tambahkan air, rebus sampai mendidih,
- Saring dan dinginkan.

### Manfaat :

- Membantu menyegarkan badan
- Mengurangi pegal-pegal, masuk angin dan kembung
- Membantu melancarkan peredaran darah

## CARA MEMILIH PRODUK JAMU BUNGKUSAN

Jamu yang beredar di Indonesia harus memiliki izin edar, pelaku usaha (UJG & UJR) dan masyarakat dalam memilih jamu bungkus perlu memperhatikan:

### A. LABEL

harus memuat :

1. Nama Produk
2. Logo Jamu
3. Nomor Izin Edar (Tanda izin edar yang sah yang diberikan oleh BPOM, yaitu:  
No. TR xxx xxx xxx)
4. Tanggal Kadaluarsa
5. Komposisi Bahan
6. Aturan Pakai
7. Jumlah / isi tiap bungkus
8. Peringatan / kontra indikasi (bila ada)
9. Khasiat
10. Nomor Kode Produksi
11. Nama perusahaan, alamat (minimal nama kota dan INDONESIA)



## B. KONDISI KEMASAN

Dalam keadaan baik (tidak rusak, tidak bocor dan tidak lusuh).



## C. BENTUK FISIK

- Warna dan rasa tidak berubah
- Tidak berbau apek
- Tidak berjamur
- Serbuk tidak basah dan menggumpal

## D. PERHATIAN !!!

- Tidak mencantumkan informasi yang menyesatkan.
- Tidak menggunakan kata-kata yang berlebihan seperti manjur, cespleng, tokcer
- memberikan janji menyembuhkan dan mengobati segala macam penyakit.

## HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN PADA SAAT JUALAN

Pelaku usaha (UJG & UJR) pada saat berjualan:

- a. Harus memperhatikan kebersihan dan kerapihan diri
- b. Sopan dan ramah
- c. Memberikan informasi manfaat jamu yang benar
- d. Cara Penyajian :
  - Menggunakan gelas bersih
  - Menggunakan serbet dan ember yang bersih
  - Mengganti air cucian sesering mungkin (untuk menghilangkan bau amis tambahkan potongan jeruk nipis ke dalam air cucian)

**LESTARIKAN BUDAYA  
MINUM JAMU  
UNTUK MENJAGA  
KESEHATAN DAN  
KEBUGARAN KELUARGA  
SERTA  
MENINGKATKAN  
EKONOMI RAKYAT**



*Bude Jamu*

**Bugar Dengan Jamu**



ISBN 978-602-235-885-5



9 786022 358855