



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



Ramuan Jamu untuk meningkatkan daya tahan Tubuh dalam membantu pencegahan Covid 19

Jurusan Jamu Polkesta 2020

**PUI PK
POLKESTA**



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan **GERMAS** (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Tetap
Tenang
menghadapi
COVID-19



Tingkatkan Daya
Tahan Tubuh

[@promkes.kemkes.go.id](https://promkes.kemkes.go.id) [#promkes](https://www.instagram.com/promkes) [#promkes](https://www.facebook.com/promkes) [#promkes](https://www.youtube.com/promkes) [#promkes](https://www.tiktok.com/promkes) [#promkes](https://www.pinterest.com/promkes)

Caranya:

-  Makan dengan gizi yang seimbang
-  Rajin olahraga dan istirahat cukup
-  Cuci tangan pakai sabun
-  Jaga kebersihan lingkungan
-  Tidak merokok
-  Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam
-  Minum air mineral 8 gelas/hari
-  Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan
-  Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
-  Jangan lupa berdoa

Hotline Virus Corona : 021-5210411 dan 081212123119





Ramuan Jamu

Tingkatkan daya tahan tubuh dengan jamu

Kementerian Kesehatan memiliki tiga ramuan dasar yang bisa di gunakan masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuhnya saat Pandemi COVID 19. Ramuan ini untuk sajian 1 orang, sehingga apa bila digunakan untuk satu keluarga, beranggotakan 4 orang, bahan yang digunakan bisa disesuaikan.



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



Jenis Ramuan

01

Ramuan

Jahe Merah Jeruk Nipis dan Kayu Manis

02

Ramuan

Kunyit, Meniran dan Pegagan

03

Ramuan

Kunyit, Lengkuas dan Jeruk Nipis

Your Text Here

.PUI PK POLKESTA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



Ramuan 1 PUI PK Polkesta

Bahan :



- Jahe Merah (2 ruas ibu jari)
- Jeruk Nipis (1 buah)
- Kayu Manis (3 jari)
- Gula Merah/Madu (secukupnya)
- Air (3 cangkir)



Aturan Minum : Diminum 1 kali sehari sebanyak 1,5 cangkir.



Cara Membuat :

1. Cuci bersih semua bahan. Khususnya Jahe merah dicuci dan digeprek.
2. Rebus air hingga mengeluarkan banyak uap, kecilkan api dan rebus semua bahan yang sudah disiapkan.
3. Masukkan Gula merah/madu, kemudian rebus selama 15 menit, lalu saring setelah dingin





GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



Ramuan 2

PUI PK Polkesta

- Kunyit (2 jari)
- Meniran (1/4 genggam atau 2 tanaman kecil)
- Pegagan (1/2 genggam)
- Air (3 gelas)
- Gula Merah/madu (secukupnya)

Bahan

1. Cuci bersih semua bahan
2. Rebus air hingga mendidih dan rebus semua bahan dengan api kecil hingga air menyusut setengahnya.
3. Angkat dan dinginkan
4. Minum dengan tambahan gula merah/madu secukupnya

Cara membuatnya

- Dewasa : Diminum 1 kali sehari sebanyak 1 gelas
- Anak-anak : Diminum 4 kali sehari sebanyak 6 sendok makan

Aturan Minum



Meniran



Pegagan





GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

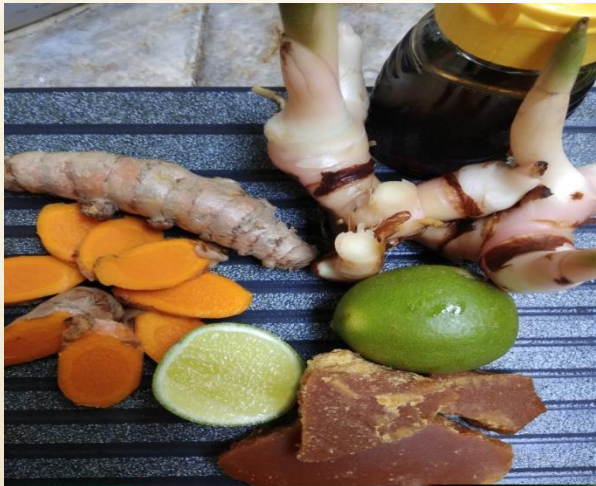


Ramuan 3

PUI PK Polkesta

Bahan

- Kunyit (1 ruas ibu jari)
- Lengkuas (1 ruas ibu jari)
- Jeruk Nipis (1 buah)
- Air (3 cangkir)
- Gula merah/madu (secukupnya).



Cara membuatnya

1. Cuci bersih semua bahan, kunyit dan lengkuas digeprek
2. Kemudian rebus air hingga mendidih.
3. Kecilkan api dan masukkan semua bahan.
4. Rebus dan tunggu airnya menyusut hingga setengahnya
 . Kemudian matikan api
5. Saring dalam keadaan dingin

Aturan diminum

Diminum 2 kali sehari 1,5 cangkir