

PEMINATAN PENGOBATAN TRADISIONAL DI LINGKUNGAN PANDAI BESI KECAMATAN SEKARBELA KOTA MATARAM

Husnul Jannah¹, Sri Nopita Primawati²

^{1&2}Program Studi Pendidikan Biologi, FPMIPA, IKIP Mataram, Indonesia

E-mail : husnuljannah@ikipmataram.ac.id

ABSTRAK: Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis-jenis dan apa saja dari tanaman obat yang dimanfaatkan oleh masyarakat di Dusun Karang Pule. Pengambilan data dalam penelitian ini melalui dua pendekatan, yaitu penelitian lapangan untuk mendapatkan data primer kemudian diperkaya melalui data sekunder. Pengumpulan data primer dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat melalui wawancara kepada kelompok masyarakat lokal dan individu anggota masyarakat. Kriteria pemilihan berdasarkan pada kemampuan dan praktek pengobatan tradisional yang dilakukan oleh informan. Dalam pengumpulan data, teknik wawancara yang digunakan adalah *open ended*. Teknik pengumpulan data ini digunakan pula untuk menggali sistem pengetahuan mengenai keanekaragaman jenis tumbuhan bahan obat tradisional, cara pengelolaan, pemanfaatannya serta kepedulian masyarakat pengobatan dengan menggunakan tanaman obat. Diperoleh jenis tanaman obat yang digunakan oleh masyarakat di Lingkungan Pande Besi antara lain Bawang Merah, Sirih, Jahe, Daun Jarak, Jambu Biji, Daun Turi, Jeruk Nipis, Sager, Banten, Kencur, Lengkuas, Kunyit, Kumis Kucing, Pecut Kuda, Lidah Buaya, Sondak/Labu, Pepaya, Blimbing, Kayu Manis, Temulawak, Seledri, Daun Sirsak, dan Sereh. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tanaman obat dapat bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Karang Pule.

Kata Kunci: Peminatan Pengobatan Tradisional, Pandai Besi.

ABSTRACT: *The purpose of this research is to find out the types and what medicinal plants are used by the people in Karang Pule Hamlet. Data retrieval in this study through two approaches, namely field research to get primary data and then enriched through secondary data. Primary data collection is carried out by involving the community through interviews with local community groups and individual members of the community. The selection criteria are based on the ability and practice of traditional medicine that conducted by informants. In collecting data, the interview technique used is open ended. This data collection technique is also used to explore knowledge systems about the diversity of traditional medicinal plant species, how to manage them, use them as well as to maintain the interest of the medical community using medicinal plants. Obtained types of medicinal plants that are used by the community in the Iron Pande Environment include Red Onion, Betel, Ginger, Castor Leaves, Guava, Turi Leaves, Lime, Sager, Banten, Kencur, Galangal, Turmeric, Cat Mustache, Horse Whip, Tongue Crocodile, Sondak / Pumpkin, Papaya, Blimbing, Cinnamon, Temulawak, Celery, Soursop Leaves, and Lemongrass. So, it can be concluded that medicinal plants can be beneficial to improve the health status of Karang Pule community.*

Keywords: *Specialization in Traditional Medicine, Blacksmiths.*

PENDAHULUAN

Sejak zaman dahulu, manusia sangat mengandalkan lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhannya. Misalnya untuk makan, tempat berteduh, pakaian, obat, pupuk, hingga untuk kecantikan diperoleh dari lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa kekayaan alam di Indonesia sangat banyak dan bermanfaat, namun belum sepenuhnya digali. Alam Indonesia selain kaya akan flora juga kaya akan fauna serta keanekaragaman suku atau etnis yang tersebar di seluruh



Indonesia. Setiap suku di Indonesia mempunyai pengetahuan tradisional yang biasanya diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Salah satu pengetahuan tradisional yang dimiliki suku di Indonesia yaitu pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional (Supriyanti, 2014).

Keadaan masyarakat yang sangat variatif di Nusa Tenggara Barat dalam menanggapi manfaat tanaman yang berkhasiat obat. Peneliti menjumpai masyarakat di Kota Mataram khususnya masyarakat di Kecamatan Sekarbela masih melakukan pengobatan alternatif menggunakan beberapa tumbuhan obat sebagai obat tradisional untuk mengatasi apabila anak-anak mereka mengalami sakit atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya: saat anak demam, masuk angin, batuk, dan lain-lain. Bervariasinya tumbuhan obat yang digunakan untuk menunjang kesehatan anak menjadikan peneliti ingin mengenal lebih dekat lagi tentang potensi kandungan tumbuhan obat tersebut sehingga dapat dioptimalkan perannya dalam menunjang kesehatan anak.

Penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2014 mengenai Pengobatan Tradisional Suku Sasak Berbasis Ilmiah di Kabupaten Lombok Barat. Upaya pengobatan tradisional dengan obat-obat tradisional merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat dan sekaligus merupakan teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan. Dalam rangka peningkatan dan pemerataan pelayanan kesehatan masyarakat, obat tradisional perlu dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Obat-obatan tradisional selain sangat bermanfaat bagi kesehatan, juga tidak memiliki efek samping yang berbahaya karena bisa dicerna oleh tubuh.

Tumbuhan obat sebagai obat alternatif dan bahkan secara resmi dianjurkan untuk digunakan oleh praktisi di dunia kesehatan. Tumbuhan obat perlu ditingkatkan perannya menjadi bahan fitofarmaka sehingga tidak hanya sebatas ramuan jamu tradisional. Namun pengetahuan yang ada pada masyarakat tradisional tentang tumbuhan obat tersebut jarang dituangkan dalam bentuk tulisan. Kebanyakan hanya dipahami oleh para orang tua, sedangkan generasi muda jarang peduli dengan hal tersebut. Sehingga pengetahuan tradisional akan pemanfaatan tumbuhan obat ini perlu didokumentasikan melalui suatu studi atau kajian yaitu etnobotani supaya pengetahuan pemanfaatan tumbuhan yang dimiliki dari setiap suku tidak hilang ditelan modernisasi budaya. Oleh sebab itu penelitian ini harus dilakukan untuk mengetahui jenis-jenis dan orang apa saja dari tanaman obat yang dimanfaatkan oleh masyarakat di Dusun Karang Pule.

METODE

Penelitian melalui dua pendekatan, yaitu penelitian lapangan untuk mendapatkan data primer dan kemudian diperkaya melalui data sekunder. Pengumpulan data primer dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat melalui wawancara kepada kelompok masyarakat lokal dan individu anggota masyarakat. Kriteria pemilihan berdasarkan pada kemampuan dan praktek pengobatan tradisional yang dilakukan oleh informan. Dalam pengumpulan data, teknik wawancara yang digunakan adalah *open ended*. Teknik pengumpulan data



ini digunakan pula untuk menggali sistem pengetahuan mengenai keanekaragaman jenis tumbuhan bahan obat tradisional, cara pengelolaan, pemanfaatannya serta kepeminatan masyarakat pengobatan dengan menggunakan tumbuhan obat.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif artinya mengkaji fakta-fakta yang terjadi dengan menggambarkan pendeskripsian tentang tumbuhan obat tradisional yang digunakan orang tua untuk menunjang kesehatan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

Data yang dikumpulkan dengan teknik dokumentasi pada penelitian ini adalah: 1) data primer jenis-jenis tumbuhan obat yang digunakan, data diambil langsung dengan teknik wawancara langsung dimana daftar pertanyaan-pertanyaan itu diisi oleh subjek yang dikumpulkan datanya dan bentuk pertanyaannya terbuka; dan 2) sumber data sekunder dalam penelitian adalah buku-buku/literatur terkait kesehatan, tumbuhan obat, jurnal, dan bacaan-bacaan lain yang terkait penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Spesies tumbuhan obat yang digunakan sebagai pengobatan tradisional tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Spesies Tumbuhan Obat yang Digunakan sebagai Pengobatan Tradisional.

Responden	Spesies Tumbuhan yang Digunakan																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
Total	4	15	2	4	6	2	15	6	5	5	6	3	2	2	2	1	2	1	4	2	2	1	1	1

Peminatan Pengobatan Tradisional

Hasil wawancara pada responden, bahwa 100% dari responden mengetahui tumbuhan yang berfungsi sebagai obat, sumber pengetahuan ada dari turun temurun, informasi teman, info medsos, dan TV. Namun pada skala penggunaan tidak semua jenis tanaman obat tersebut digunakan. Terutama bagi masyarakat yang memiliki tingkat ekonomi dan kesibukan yang lebih. Peminatan



pengobatan tradisional di lingkungan pandai besi. Peminatan pengobatan tradisional sendiri sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor:

1. Faktor Ekonomi.

Mereka menyatakan biayanya lebih murah. Jika ditinjau dari klasifikasi pasien yang menggunakan pengobatan tradisional ini sebagian besar pekerjaannya adalah buruh kasar, ojek, kerja serabutan, sehingga wajar faktor ekonomi menentukan dalam memilih tempat pengobatan.

2. Faktor Budaya.

Salah satu alasan mengapa pengobatan tradisional karena pengobatan di tempat ini memiliki seorang ahli yang mempunyai kekuatan supranatural yang mampu mempercepat kesembuhan penyakit.

3. Faktor Sosial.

Kenyamanan yang diperoleh pada suatu pengobatan karena tidak menggunakan peralatan-peralatan yang bisa menakutkan mereka, terutama patah tulang tidak perlu diamputasi atau digips.

4. Faktor Kemudahan.

Tumbuhan obat mudah diperoleh di halaman rumah atau diminta di rumah tetangga, panganan langsung tanpa harus menunggu hasil *rontgen* dan hasil laboratorium lainnya.

5. Terlalu banyak mengkonsumsi obat-obat kimia dan beralih ke pengobatan tradisional.

Dari hasil penelitian didapatkan 24 jenis tumbuhan yang digunakan oleh masyarakat untuk pengobatan tradisional. Sumber tumbuhan obat sebagian besar diambil di halaman rumah ataupun minta dari halaman tetangga. Dari 24 tumbuhan yang terdata terdapat dua tumbuhan yang dikenal dan selalu digunakan oleh masyarakat yaitu: Jeruk Nipis dan Sirih. Jenis tumbuhan obat yang digunakan oleh masyarakat di Lingkungan Pandai Besi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Jenis Tumbuhan Obat yang Digunakan oleh Masyarakat di Lingkungan Pandai Besi.

No.	Nama Tumbuhan	Yang Digunakan
1	Bawang Merah	4
2	Sirih	15
3	Jahe	2
4	Daun Jarak	4
5	Jambu Biji	6
6	Daun Turi	2
7	Jeruk Nipis	15
8	Sager	6
9	Banten	5
10	Kencur	5
11	Lengkuas	6
12	Kunyit	3
13	Banten	2
14	Kumis Kucing	2
15	Pecut Kuda	2
16	Lidah Buaya	1
17	Sondak/Labu	2



18	Papaya	1
19	Blimbing	4
20	Kayu manis	2
21	Temulawak	2
22	Seledri	1
23	Daun Sirsak	1
24	Sereh	1

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada masyarakat di Lingkungan Pandai Besi Kecamatan Sekarbela dengan 20 responden, ditemukan 24 jenis tumbuhan yang digunakan untuk pengobatan secara tradisional. Namun ada dua jenis tumbuhan obat yang sangat signifikan penggunaannya oleh masyarakat di Lingkungan Pandai Besi mencapai 73% (14 orang) yaitu tumbuhan jeruk nipis dan daun sirih. Jeruk nipis (*Lat Citrus Aurantifolia*; Famili :*Rutaceae*) adalah satu jenis tetumbuhan dari suku jeruk-jerukan. Jeruk nipis tersebar di berbagai negara di wilayah Asia dan Amerika Tengah. Tumbuhan ini memiliki tinggi batang pohon mulai dari 3 sampai 6 meter, memiliki cabang yang banyak, berduri tajam, dan daun berbentuk lonjong. Di Indonesia, tumbuhan ini hidup di wilayah dataran rendah hingga ketinggian 1000 meter dari permukaan laut.

Kandungan Jeruk Nipis

Gizi	Jumlah/100 gram
Kalsium	40 mg
Fosfor	22 mg
Zat besi	1 mg
Vitamin A	0 IU
Vitamin B1	0,04 mg
Vitamin C	27 mg
Lemak	0,1 gram
Karbohidrat	12,3 gram
Kalsium	40 mg
Energi	37 kkal

Berdasarkan kandungan gizi di atas, maka tentu saja jeruk nipis memiliki banyak manfaat. Tidak semua manfaat jeruk nipis ini diketahui oleh masyarakat di Lingkungan Pandai Besi. Manfaat Jeruk Nipis bagi kesehatan sebagai berikut:

1. *Membantu Melancarkan Pencernaan.*

Senyawa flavonoid yang terkandung dalam jeruk nipis mampu merangsang sistem pencernaan serta membantu meningkatkan sekresi cairan pencernaan dan membantu perangsangan gerak peristaltik usus. Itulah mengapa jeruk nipis sangatlah baik untuk dikonsumsi secara rutin setiap harinya terutama setelah makan siang dan malam.

2. *Mengurangi Resiko Penyakit Diabetes.*

Kandungan serat yang cukup tinggi pada buah ini dapat membantu dalam proses pengaturan penyerapan gula ke dalam aliran darah dan secara



efektif mampu mengurangi resiko lonjakan kadar gula dalam darah. Jeruk nipis mempunyai indeks glikemik yang cukup rendah. Hal ini tentu saja dapat dimaknakan bahwa buah ini tidak akan menjadi sebab terhadap melonjaknya kadar glukosa dalam darah.

3. *Membantu Mengurangi Resiko Penyakit Jantung.*

Serat larut yang terkandung dalam jeruk nipis tak hanya sangat baik untuk menjaga kadar gula dalam darah. Serat tersebut juga dapat membantu mengurangi adanya kolesterol LDL dalam tubuh manusia dan mengurangi resiko peradangan yang seringkali terjadi pada pembuluh darah yang berdampak pada serangan jantung dan stroke. Karenanya mengonsumsi jeruk nipis secara rutin sangat baik untuk mencegah timbulnya penyakit jantung dan stroke.

4. *Mengatasi Gangguan Pernapasan.*

Jeruk nipis juga dapat dimanfaatkan sebagai pereda gangguan pernapasan, yakni dengan menghirup aroma yang ada pada buah tersebut. Dalam ilmu pengobatan, jeruk nipis juga banyak difungsikan sebagai bahan dasar obat-obatan anti-kongestif (alat penguap, inhaler, dan balm).

5. *Mengatasi Radang Sendi.*

Secara umum buah jeruk dan jenis lainnya mempunyai sifat anti inflamasi yang bermanfaat bagi segala jenis keluhan peradangan, terutama terhadap radang sendi. Mengonsumsi jeruk nipis secara rutin dapat membantu meredakan radang sendi dan mencegahnya datang kembali.

6. *Membantu Mengatasi Masalah Asam Urat.*

Dua hal penyebab penyakit asam urat, diantaranya ialah akumulasi dari radikal bebas serta racun dalam tubuh. Kandungan antioksidan dan pendetoks alami yakni flavonoid dan vitamin C yang secara aktif dapat membantu mengurangi kadar radikal bebas dan mampu mendetoksifikasi tubuh.

7. *Mengatasi Gangguan Kemih.*

Kandungan zat kalium yang terdapat pada jeruk nipis mampu mengurangi zat beracun yang tersimpan di dalam kandung kemih dan ginjal. Secara alamiah, jeruk juga memiliki sifat desinfektan yang dapat membantu meredakan infeksi pada sistem kemih. Di samping itu, jeruk nipis juga dapat membantu melancarkan air seni yang tersumbat dari adanya endapan kalsium di dalam saluran kemih.

8. *Sebagai Bahan Alami Anti Penyakit Kanker.*

Zat flavonoid yang secara alamiah mampu membunuh sel-sel kanker pada tubuh. Zat tersebut juga dapat mencegah terjadinya kerusakan-kerusakan pada sel tubuh manusia. Maka dari itu, mengonsumsi jeruk nipis secara rutin sangat baik bagi anda yang ingin tetap sehat dan terbebas dari resiko penyakit kanker.

9. *Sebagai Pereda Batuk.*

Jeruk nipis dikenal buah yang sangat ampuh dalam mengatasi permasalahan batuk. Cara penyajian atau peramuhan obat alami ini adalah



dengan mengambil sari jeruk atau perasan airnya, selanjutnya campurkan dengan gula batu secukupnya dan aduk sampai merata. Minumlah ramuan alami ini setiap hari sampai batuk benar-benar reda.

10. Sebagai Obat Alami untuk Mengatasi Keluhan Datang Bulan.

Jeruk nipis juga ternyata telah lama digunakan sebagai obat alami untuk mengatasi prosesi datang bulan yang terhambat atau kurang lancar. Cara penyajiannya adalah dengan mencampurkan sebanyak 3 sendok teh jeruk nipis dengan satu sendok makan madu ke dalam dua gelas air panas. Minumlah dalam keadaan hangat sebanyak 3 kali dalam sehari sampai haid benar-benar lancar.

11. Membantu Mengurangi Vertigo.

Cara penyajian ramuan jeruk nipis untuk keluhan vertigo adalah dengan mencampurkan sebanyak 1 sendok air perasan jeruk nipis dengan setengah genggam daun jeruk nipis yang telah dihaluskan. Setelah itu oleskan pada bagian dahi, tengkuk, dan pelipis sebanyak dua kali dalam sehari.

12. Manfaat Jeruk Nipis bagi Kecantikan.

Dapat digunakan untuk menghilangkan bintik-bintik gelap pada wajah. Cara penyajian untuk mendapatkan manfaat jeruk nipis di atas adalah dengan menyiapkan kapas dan serap air perasan jeruk nipis. Kemudian oleskan pada bagian kulit wajah dan biarkan selama kurang lebih 30 menit. Setelah itu bilas dengan air bersih dan lakukan hal ini setiap hari secara rutin. Cara penyajian serta penggunaan perasan air jeruk nipis tersebut juga berpengaruh pada manfaat terhadap beberapa keluhan terhadap masalah penampilan lainnya seperti masalah pada jerawat, bekas noda, penuaan dini, mengencangkan pori-pori, menghapus kulit mati, kulit gelap, menghilangkan flek hitam, membantu mengatasi pori-pori yang membesar, kulit kering, dan lain sebagainya.

Tumbuhan Sirih kaya akan kandungan kimia, seperti minyak atsiri, hidroksicavikol, kavicol, kavibetol, allypykatekol, karvakol, eugenol, eugenol methyl ether, p-cymene, cyneole, alkohol, caryophyllene, cadinene, estragol, terpenena, eskuiterpena, fenil propane, tannin, diastase, gula, dan pati. Arecoline yang ditemukan pada seluruh bagian tumbuhan berguna merangsang saraf pusat, merangsang daya pikir, meningkatkan gerakan peristaltik, merangsang kejang, dan meredakan sifat mendengkur. Eugenol yang ditemukan pada daun berguna mencegah ejakulasi prematur, mematikan jamur *Candida albicans*, anti kejang, analgesik, anestetik, pereda kejang pada otot polos, dan penekan pengendali gerak.

Tanin yang juga terdapat pada daun berguna sebagai astringent (mengurangi sekresi pada liang vagina) sehingga sirih dapat berfungsi untuk mengobati keputihan. Banyaknya kandungan pada daun sirih tentu akan memberikan banyak khasiat, namun masyarakat di Lingkungan Pandai Besi rata-rata menggunakan daun sirih sebagai penghilang bau badan/ atau bau keringat, dengan cara meminum seduhan daun sirih dan menggosokkan daun sirih pada ketiak pada saat mandi.



Beberapa contoh lain kegunaan daun sirih antara lain: 1) masyarakat Suku Madura Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep Madura digunakan untuk pengobatan penyakit jantung. Cara penggunaannya dengan mencampur 3 lembar daun sirih bersama 3 siung bawang merah, 14 biji kemukus, dan 1 sendok kecil jinten putih. Semua ramuan tersebut dicampur dan ditumbuk halus bersama 4 sendok air dan disaring. Ramuan ini diminum sebanyak 2 kali sehari secara rutin; dan 2) Pramono (2002) menyatakan bahwa sirih sangat bermanfaat untuk penyembuhan penyakit jantung. Daun sirih juga bermanfaat bagi penyembuhan ambeien dengan cara mencampur 11 lembar daun sirih dengan $\frac{1}{4}$ ruas kunyit dan 1 ons buah asam. Ramuan tersebut direbus sampai mendidih dan diminum secukupnya.

SIMPULAN

Dari uraian di atas dapat ditarik simpulan bahwa jenis tanaman obat yang digunakan oleh masyarakat di Lingkungan Pande Besi antara lain Bawang Merah, Sirih, Jahe, Daun Jarak, Jambu Biji, Daun Turi, Jeruk Nipis, Sager, Banten, Kencur, Lengkuas, Kunyit, Kumis Kucing, Pecut Kuda, Lidah Buaya, Sondak/Labu, Pepaya, Blimbing, Kayu Manis, Temulawak, Seledri, Daun Sirsak, dan Sereh.

SARAN

Oleh karena itu, diperlukan informasi yang lengkap tentang tumbuhan obat untuk di lingkungan lain di daerah Kecamatan Sekarbela sebagai referensi masyarakat dalam pengobatan alternatif yang murah dan efektif dalam pengobatan tradisional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM IKIP Mataram yang telah mendukung kegiatan dan mendanai penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agoes, A. H. (1992). *Antropologi Kesehatan Indonesia, Pengobatan Tradisional*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Dzulkarnain, B. (1989). *Obat Tradisional Tidak Tanpa Bahaya*. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran.
- Dzulkarnain, & Sukasediati. (1992). Pemanfaatan Obat Tradisional, Dapatkah Dipercepat. *Media LitBangKes*, II(3).
- Effendy, N. (1995). *Perawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Jannah, H., & Ridwan. (2014). Pengobatan Tradisional Suku Sasak Berbasis Ilmiah di Kabupaten Lombok Barat. *Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi*, 1(2), 116-125.



-
- Ngatimin, R. M. (1989). Memandu Konsep Kesehatan Tradisional dan Modern Guna Menunjang Tercapainya Tujuan Hidup Sehat Untuk Semua. *Majalah Kesehatan Masyarakat*, XVIII(10).
- Pramono, S. (2002). Reformulasi Obat Tradisional, Seminar Sehari “Reevaluasi dan Reformulasi Obat Tradisional Indonesia”. *Majalah Obat Tradisional*.
- Sartono, R. (1993). *Perawatan Tubuh dan Pengobatan-pengobatan Tradisional*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Suara Merdeka. 2002. *Potensi Obat-obat Tradisional perlu Digali*.
- Supriyanti, L. (2014). Studi Etnobotani Jenis-jenis Tumbuhan Obat oleh Masyarakat Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu sebagai Sumber Belajar Biologi SMP. *SPd Skripsi*. Universitas Bengkulu.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan*. 2019. Jakarta: Depkes Honestdocs Editorial Team.

