

Pemberdayaan Kelompok Ibu-Ibu PKK Desa Babakan, Kecamatan Darmaga, Kabupaten Bogor dalam Upaya Swamedikasi Menggunakan Tanaman Obat

(Empowerment of Mothers PKK Group at Babakan Village, Darmaga Districts, Bogor Regency, in an Swamedication Effort Using Medicinal Plants)

Siti Sa'diah^{1,2*}, Katrin Roosita^{1,3}, Rudi Heryanto^{1,4}

¹ Pusat Studi Biofarmaka, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Baranangsiang, Bogor 16144.

² Departemen Anatomi Fisiologi dan Farmakologi, Fakultas Kedokteran Hewan, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Darmaga, Bogor 16680.

³ Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Darmaga, Bogor 16680.

⁴ Departemen Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Darmaga, Bogor 16680.

*Penulis korespondensi: diah.ss@gmail.com

ABSTRAK

Upaya meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK dalam berswamedikasi dengan tanaman obat, adalah dengan melakukan pembinaan terhadap ibu-ibu PKK dari RW 06 dan 07 Desa Babakan, dengan menyelenggarakan tiga jenis pelatihan yang berkaitan dengan swamedikasi menggunakan tanaman obat dan melakukan pemantauan terhadap kegiatan yang dilakukan. Manfaat kegiatan ini adalah dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu-ibu PKK dalam mengenal jenis tanaman obat, membudidayakannya dalam lahan sempit, serta cara mengolah tanaman obat yang dapat digunakan untuk swamedikasi di keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Pelatihan pertama yang diberikan mencakup pengenalan tanaman obat dan juga pembagian bibit tanaman obat dalam bentuk tanaman pot untuk dapat ditanam di pekarangan rumah. Pelatihan kedua adalah teknis pembuatan empat jenis ramuan jamu, yaitu jamu beras kencur, kunyit asam, galohgor, dan beras kencur instan. Pelatihan ketiga adalah teknis pembuatan kompos organik dengan bahan dari limbah rumah tangga. Selanjutnya dilakukan pula evaluasi dan monitoring terhadap pelatihan yang dilakukan dengan kunjungan dan wawancara serta mengadakan kegiatan lomba meracik jamu. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan konsumsi beras kencur dan kunyit asam dalam keluarga dan dalam kegiatan-kegiatan di lingkungan warga. Transfer ilmu pembuatan peracikan jamu juga telah terjadi dari ibu-ibu peserta pelatihan kepada warga yang tidak mengikuti pelatihan secara informal. Tanaman obat juga masih terpelihara dengan baik di pekarangan rumah. Secara keseluruhan kegiatan pemberdayaan pada kelompok ibu-ibu PKK Desa Babakan (RW 06 dan 07), Kecamatan Darmaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat telah berjalan dengan baik.

Kata kunci: jamu, swamedikasi, tanaman obat

ABSTRACT

Looking by the lack of information about medicinal plants and not good enough effort by the member of PKK in optimizing swamedication with medicinal plants, IbM held three types of training about swamedication using medicinal plants and monitoring the program. The purpose of this program is to improve the skills and knowledge of every member of PKK about medicinal plants, grow the plants at limited space and gain the benefits from medicinal plants for inhabitant. The first training was about improving knowledge about medicinal plants and distribute seedling of medicinal plants which can plant at house yards. The second training was about production techniques of fourinds traditional medicine: *jamu beras kencur*, *kunyit asam*, *galohgor* and instant type of *beras kencur*. The last training was about techniques for organic compost from household waste. Process of evaluating and monitoring held after all the training done, then there was interview session and held a competition of producing *jamu*. The evaluation shows there was some improvement in consumption of *beras kencur* and *kunyit asam* families and inhabitant. Also, there was indication of transferred information from aenoughtrained member to not-trained member in informal ways. Overall, all of the programs has done with good achievement. This programs already made a significant improvement in public information about medicinal plants.

Keywords: *jamu*, medicinal plant, swamedication

PENDAHULUAN

Swamedikasi dapat diartikan sebagai upaya untuk mengobati diri sendiri tanpa berkonsultasi dengan dokter (Winkanda 2013). Upaya swamedikasi ini dapat dilakukan berbekal pengetahuan yang cukup tentang cara mengetahui gejala penyakit dan juga pengetahuan tentang khasiat obat. Salah satu jenis bentuk swamedikasi adalah dengan menggunakan obat tradisional yang umumnya mengandung bahan berkhasiat yang berasal dari jenis tumbuhan (Pusat Studi Biofarmaka, 2003).

Obat tradisional berdasarkan pembuktian khasiatnya, menurut kriteria badan POM dibagi dalam tiga kategori, yaitu jamu obat tradisional yang khasiatnya baru terbukti secara empirik (turun temurun), obat herbal terstandar (OHT) obat tradisional yang khasiatnya telah dapat dibuktikan secara preklinis, dan fitofarmaka obat tradisional yang khasiatnya telah terbukti secara klinis pada manusia (Depkes RI 1985). Namun demikian, sebagaimana kita ketahui bahwa istilah jamu dalam sejarahnya merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia dalam pengobatan. Sebelum ilmu kedokteran barat masuk dan obat kimia sintetik berkembang, pengobatan di Bumi Pertiwi adalah berbasis kekayaan lokal. Dalam *cerat centini*, maupun dalam *relief* Candi Borobudur dapat kita amati sejarah tersebut. Oleh karena itu, untuk tidak menghilangkan istilah jamu, maka ada wacananya semua obat yang menggunakan bahan aktif dari bahan alam adalah jamu, sehingga kedepan kemungkinan penggolongannya menjadi jamu, jamu OHT, dan jamu fitofarmaka.

Dalam upaya menggalakkan kembali penggunaan jamu sebagai warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan, maka generasi muda saat ini yang sudah kurang mengenal jamu perlu diedukasi kembali. Tanaman obat sebagai bahan berkhasiat jamu perlu diperkenalkan kembali sehingga masyarakat dapat melakukan swamedikasi dengan tanaman obat dan budi daya tanaman obat akan semakin berkembang sehingga kekayaan hayati kita khususnya tanaman obat dapat terus terpelihara dan tidak menjadi punah.

Kegiatan ini bertujuan melakukan pembinaan terhadap ibu-ibu PKK dari RW 06 dan 07 Desa Babakan dengan menyelenggarakan tiga jenis pelatihan yang berkaitan dengan swamedikasi menggunakan tanaman obat dan melakukan pemantauan terhadap kegiatan yang dilakukan. Manfaat kegiatan ini adalah dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu-ibu PKK da-

lam mengenal jenis tanaman obat, membudidayakannya dalam lahan sempit, serta cara mengolah tanaman obat yang dapat digunakan untuk swamedikasi di keluarga maupun lingkungan sekitarnya.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi pelaksanaan kegiatan, yaitu di Kantor Desa Babakan, Kecamatan Darmaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Peserta kegiatan adalah 50 orang ibu-ibu PKK dari RW 06 dan 07 Desa Babakan. Kegiatan dilaksanakan pada tahun 2013.

Pelatihan Pertama Pengenalan Tanaman Obat.

Peserta dikenalkan dengan berbagai macam tanaman obat, berlatih mengenal ciri morfologi tanaman, dan bagian-bagian tanaman yang berkhasiat sebagai obat, serta berlatih mengenal tanaman obat dan khasiatnya. Untuk menarik peserta pelatihan, selama pelatihan diberikan dalam bentuk *game* dan kuis. Media: berbagai jenis tanaman obat dalam bentuk segar (dalam pot), materi *slide* pengenalan tanaman obat, dan pembagian tanaman obat dan media tanamnya

Pelatihan Kedua Cara Pemanfaatan Tanaman Obat

Untuk meningkatkan kecintaan kepada tanaman obat, maka peserta diberikan pelatihan cara meracik tanaman obat menjadi sediaan jamu. Sediaan jamu yang dipraktikkan adalah jamu yang mudah dibuat dan juga umum digunakan untuk meningkatkan kesehatan keluarga, yaitu jamu minuman kunyit asam dan beras kencur. Selain itu, dipraktikkan juga pembuatan jamu beras kencur dalam bentuk sediaan minuman instan dan jamu galohgor dalam bentuk makanan.

Bahan terdiri dari; 1) Ramuan untuk beras kencur minuman cair; 2) Ramuan untuk beras kencur minuman instan (padat); 3) Ramuan untuk kunyit asam; dan 4) Ramuan untuk jamu galohgor.

Pelatihan Ketiga Pembuatan Kompos

Keterampilan lain yang menunjang kesuburan tanaman obat di pekarangan adalah pembuatan kompos, maka dilakukan pelatihan pembuatan pupuk kompos yang berasal dari sampah organik. Pelatihan dilakukan secara demonstrasi. Bahan: sampah organik, air bekas cucian beras atau air kelapa, gula merah, dan wadah

untuk fermentasi. Cara pembuatan: sampah organik dirajang, kemudian direndam dengan air cucian beras atau air kelapa, kemudian tambahkan gula merah secukupnya lalu dicampurkan hingga merata. Wadah selanjutnya ditutup dan dibiarkan selama 10–14 hari. Setelah tercium bau cuka (kurang lebih 10–14 hari), kompos organik sudah terbentuk, pisahkan kompos cair dan kompos padatnya. Kompos cair dapat disimpan dalam botol untuk sewaktu-waktu diperlukan, dan kompos padatnya dapat dikeringkan dan dikemas dalam plastik. Kompos cair dan kompos padat sudah siap untuk digunakan.

Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dan monitoring dilakukan secara berkala dengan mendatangi rumah warga ibu-ibu PKK untuk mengetahui sejauh mana pelatihan yang diberikan dapat diimplementasikan dan juga mengadakan lomba meracik jamu antar kelompok untuk meningkatkan kompetensi. Kriteria tanaman obat yang diberikan masih terpelihara dengan baik di pekarangan rumahnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pengenalan tanaman obat sebagai narasumber adalah Kepala Divisi Pengembangan Sumber Daya Alam dan Budi Daya Biofarmaka, yaitu Drs. Edy Djauhari Msi, dari Pusat Studi Biofarmaka, sementara tanaman obat yang dibagikan kepada peserta diperoleh dari tanaman koleksi Unit Konservasi dan Budi Daya Biofarmaka (Pusat Studi Biofarmaka). Tanaman obat yang dibagikan kepada peserta pelatihan berjumlah lebih dari 20 jenis tanaman, dan masing-masing peserta memperoleh 2–3 jenis tanaman. Tanaman tersebut diharapkan dapat dipelihara dan dibudidayakan serta kelak masing-masing peserta dapat saling berbagi koleksi tanaman obatnya sehingga masing-masing peserta dapat memiliki minimal 10 jenis tanaman obat di pekarangan rumahnya. Jenis tanaman yang dibagikan tersebut diantaranya adalah cekec ayam (*Selaginella doederleinii* Hieron), lidah buaya (*Aloe vera* L.), daun sendok (*Plantago mayor* L.), sliji (*Phyllanthus buxifolius* Muell.), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.), som Jawa (*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaernt), sambiloto (*Andrographis paniculata* Burm.f.), kumis kucing (*Orthosiphon stamineus* Benth), rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.), sirih

merah (*Piper betle* L.), kencur (*Curcuma domestica*), bangun-bangun (*Coleus Amboinicus* Lour.), sambang darah (*Excoecaria cochinchinensis* Lour.), dan nanas kerang (*Rhoeo spathaceae* Swartz) (Dalimartha 2008).

Meskipun ibu-ibu telah dikenalkan dengan berbagai jenis tanaman yang secara empiris dapat berkhasiat obat, namun kami juga menyampaikan bahwa untuk penyembuhan suatu penyakit maka diperlukan dosis pemakaian yang tepat. Selain itu, sekalipun banyak klaim penggunaan tanaman obat lebih aman dibandingkan penggunaan obat kimia, namun dijelaskan juga bahwa tidak sedikit tanaman obat juga dapat menimbulkan efek samping jika penggunaannya tidak tepat (Aziz & Ghulamahdi 2001). Dalam kegiatan ini, utamanya ibu-ibu dikenalkan terhadap jenis tanaman yang diantaranya sudah banyak dikenal sebagai tanaman hias namun ternyata juga dapat digunakan sebagai tanaman obat.

Untuk meningkatkan kesehatan keluarga, upaya yang dapat dilakukan para ibu dalam keluarga adalah dengan mencegah kejadian sakit (Hariana 2011). Oleh karena itu, dalam pelatihan ini ibu-ibu diajarkan praktek membuat ramuan jamu yang aman dikonsumsi sehari-hari yang berkhasiat untuk mencegah timbulnya sakit, yaitu jamu beras kencur dan kunyit asam. Kedua ramuan tersebut telah digunakan sejak ratusan tahun lalu di Bumi Pertiwi untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan terbukti aman dikonsumsi setiap hari. Upaya mencegah sakit tentu lebih baik dibanding mengobati penyakit yang tentunya akan lebih banyak mengeluarkan biaya. Inilah pentingnya peran ibu dalam keluarga untuk memelihara kesehatan keluarga, sehingga melalui kegiatan ini, jika para ibu mempraktikkan dalam keluarganya diharapkan kejadian sakit dalam keluarga menjadi menurun.

Dalam rangkaian pelatihan pemanfaatan tanaman obat menjadi sediaan jamu untuk meningkatkan kesehatan dengan swamedikasi, terlebih dahulu peserta diberi penjelasan tentang cara pembuatan jamu dengan media presentasi. Untuk materi ini sebagai narasumber adalah ketua peneliti, yaitu Siti Sa'diah Msi, Apt. Selain faktor sanitasi dan *hygiene*, juga disampaikan beberapa ramuan jamu yang dapat dibuat dalam skala rumah tangga.

Sebagian peserta yang sudah berusia lebih dari 50 tahun umumnya sudah tidak begitu asing, dengan pembuatan kunyit asam, beras kencur, dan juga galohgor atau dalam istilah di Desa Babakan adalah *kekerit*. Namun bagi pe-

serta yang masih berusia di bawah 30 tahun umumnya belum begitu mengenal. Hal ini menunjukkan bahwa budaya minum jamu dan membuat jamu memang sudah mulai berkurang termasuk di Desa Babakan. Oleh karena itu, edukasi ini sangat diperlukan untuk melestarikan pembuatan dan penggunaan jamu dalam meningkatkan kesehatan diri sendiri dan keluarga secara mandiri. Penggunaan jamu kunyit asam dan beras kencur utamanya adalah untuk mencegah timbulnya penyakit (Dalimartha 2003; 2008). Sementara jamu galohgor atau *kekerit* adalah untuk meningkatkan proses penyembuhan ibu-ibu yang baru nifas dan memperbanyak produksi air susu (Roosita *et al.* 2003). Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak, jamu galohgor ini sangat diperlukan.

Pembuatan jamu dalam bentuk minuman instan hampir seluruh peserta belum pernah membuatnya sehingga dalam pelatihan pembuatan minuman instan ini seluruh peserta sangat antusias untuk membuat produk ini. Sebagai contoh digunakan formula beras kencur yang dibuat minuman instan sehingga seluruh peserta dapat membandingkan rasa beras kencur yang dibuat dengan teknik minuman instan (granul padat yang kemudian diseduh dengan air panas) dan jamu beras kencur cair (seperti sediaan jamu gendong). Perbedaan jamu beras kencur instan dan cair ini adalah dalam daya simpannya. Dalam bentuk padat jamu akan lebih tahan lama (lebih dari 6 bulan) sementara dalam bentuk cair mungkin hanya bertahan satu minggu jika disimpan dalam lemari es suhu 4 °C (Mahendra 2007). Praktik pembuatan jamu dipaparkan oleh Ibu Katrin Roosita dibantu oleh Ibu Susi Indariani dan Aidel (staf Pusat Studi Biofarmaka) serta ibu Sari (praktisi pembuat jamu gendong dari Desa Sukajadi). Selain itu, dalam praktiknya kami juga melibatkan ibu-ibu peserta pelatihan seperti terlihat pada Gambar 1 dan 2.

Antusiasme ibu-ibu dalam praktik pembuatan ramuan jamu ini sangat tinggi ditunjukkan dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan seputar teknis pembuatannya terutama komposisi bahan bakunya. Untuk memudahkan peserta dalam mempraktikannya di rumah, pada pelatihan ini juga kami bagikan materi presentasi yang memuat komposisi bahan-bahan untuk berbagai ramuan jamu yang secara tradisional digunakan untuk memelihara kesehatan keluarga seperti kunyit asam, beras kencur, cabe puyang, dan minuman instan.



Gambar 1 Kegiatan praktek pembuatan jamu dan galohgor.



Gambar 2 Sebagian peserta pelatihan berfoto setelah pelatihan berakhir.

Pada pelatihan pembuatan kompos organik, narasumber Bapak Rudi Heryanto (anggota tim peneliti) dibantu Taufik Ridwan S. Agr, sebagai manager teknik Unit Kerservasi dan Budi Daya Biofarmaka (staf Biofarmaka). Pelatihan pembuatan kompos buatan ini dilakukan dengan media yang sangat sederhana untuk memanfaatkan sampah limbah organik menjadi bahan pupuk yang diharapkan dapat menyuburkan budi daya tanaman obat. Media yang digunakan adalah sampah organik seperti sisa makanan/potongan sayuran, kulit buah yang telah dirajang, kemudian direndam dengan air bekas cucian beras atau air kelapa, dan sebagai bahan

untuk fermentasinya digunakan gula merah. Selanjutnya semua bahan ditutup rapat selama 10 hari hingga dihasilkan pupuk cair dan kompos padat yang sudah tidak berbau dan siap digunakan. Melalui pelatihan ini diharapkan ada peningkatan keterampilan ibu-ibu PKK yang secara tidak langsung berdampak pada kesuburan tanaman obatnya.

Evaluasi pelatihan peracikan jamu juga telah dilakukan dengan mengadakan kegiatan lomba meracik jamu. Semua peserta pelatihan diikutsertakan dalam kegiatan ini yang merupakan bagian dari kegiatan Dies Natalis Pusat Studi Biofarmaka ke 15 dan Dies Natalis IPB ke 50 (September 2013). Kegiatan dilakukan di halaman kantor Pusat Studi Biofarmaka. Jamu yang dilombakan adalah membuat minuman kunyit asam dan beras kencur. Kedua jenis minuman ini telah dipraktikkan cara pembuatannya dalam pelatihan sebelumnya. Kriteria penilaian adalah cita rasa, kebersihan, dan kekompakan. Sebagai juara I dan III adalah kelompok dari RW 06, sedangkan juara II dan juara favorit dimenangkan oleh kelompok dari RW 07. Peserta kegiatan lomba ini tidak hanya dari Desa Babakan saja tapi juga diikuti dari wilayah lain diantaranya adalah dari Kelompok Tani Kemuning Jaya Sukabumi. Hal ini menunjukkan bahwa materi pelatihan peracikan tanaman obat telah dapat diimplementasikan dengan baik oleh peserta.

Berdasarkan hasil kunjungan dan wawancara dengan peserta dua bulan setelah pelatihan, diperoleh informasi bahwa cara pembuatan jamu tersebut sekali-sekali telah mereka praktikan dalam keluarga masing-masing, bahkan di RW 07 yang telah memiliki kelompok wanita tani (KWT) beberapa kali telah memberikan praktik kepada ibu-ibu di wilayahnya yang tidak mengikuti pelatihan. Selain itu, pembuatan jamu kunyit asam dan beras kencur juga selalu dijadikan jamuan jika ada kunjungan tamu luar ke wilayahnya.

Berkaitan dengan penanaman tanaman obat, hasil kunjungan, dan wawancara, dapat diketahui bahwa bibit tanaman yang diberikan masih terpelihara dengan baik. Sebagian peserta yang tidak memiliki lahan, bibit tanaman ditanam di lahan yang digarap dan dipelihara secara bersama-sama. Selain itu, budi daya tanaman obat juga dilakukan dalam media yang ditempatkan dalam wadah bekas dan talang air yang ditempatkan dengan menempelkan di dinding luar bangunan, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Budi daya tanaman obat di pekarangan rumah dan lingkungan dengan memanfaatkan pot dan barang bekas sebagai wadah tanam.

Dari uraian diatas, tampak bahwa kegiatan ini telah memberikan dampak pada ibu-ibu PKK, yaitu meningkatnya pengetahuan ibu-ibu PKK akan jenis-jenis tanaman yang berkhasiat sebagai obat yang dapat digunakan untuk swamedikasi bagi keluarganya. Namun demikian, karena menjaga kesehatan atau mencegah sakit tentu lebih penting, maka ramuan tradisional yang dapat dibuat sehari-hari adalah beras kencur dan kunyit asam. Adapun dampak terjadinya peningkatan kesehatan atau menurunnya angka sakit dengan adanya kegiatan ini belum dapat diketahui karena data dari puskesmas belum dapat kami peroleh, namun budaya minum jamu beras kencur dan kunyit asem sebagai upaya swamedikasi di RW 06 dan 07 semakin meningkat. Selain itu, praktik pembuatan jamu juga telah disebarkan kepada warga lain oleh peserta pelatihan (ibu-ibu kader PKK) pada warga yang tidak mengikuti pelatihan, yaitu pada kegiatan rutin pertemuan ibu-ibu (arisan bulanan) di setiap RT.

Melalui komunikasi yang berjalan baik antara peneliti dengan mitra, diharapkan budi daya toga dapat terus berlanjut dan menciptakan lingkungan yang asri di wilayah RW 06 dan 07. Dari kedua RW tersebut, kegiatan ibu-ibu PKK di RW 07 telah berjalan dengan baik dengan telah terbentuknya KWT di awal tahun 2012. Lahan yang dikelola oleh KWT di RW 07 ini adalah

lahan IPB yang berada di RT 03 RW 07. Pemeliharaan lahan tersebut dilakukan secara bersama-sama antar warga yang dikoordinir oleh pengurus KWT. Kegiatan bersama RW 06 dan 07 ini secara tidak langsung mendorong ibu-ibu PKK di RW 06 untuk juga membentuk KWT seperti yang telah dilakukan di RW 07. Walaupun ketersediaan lahan tanam di RW 06 terbatas, namun dapat menggunakan talang air untuk membudidayakan tanaman obat khususnya jenis tanaman semusim, seperti rimpang kencur, sambiloto, kumis kucing (Pramukanto *et al.* 2013). Sementara untuk tanaman berkayu seperti mahkota dewa, ditempatkan dalam pot. Kompetisi yang sehat ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang asri dan secara tidak langsung juga akan meningkatkan kesehatan lingkungannya.

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan pada kelompok ibu-ibu PKK RW 06 dan 07 Desa Babakan, Kecamatan Darmaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat telah berjalan dengan baik, meliputi kegiatan pelatihan pengenalan tanaman obat, praktik pengolahan tanaman obat menjadi sediaan minuman cair dan serbuk instan, serta pembuatan kompos organik. Melalui kegiatan ini telah terjadi peningkatan pengetahuan warga terhadap jenis-jenis tanaman yang berkhasiat obat dan meningkatkan jumlah koleksi tanaman obat yang dimiliki. Selain itu, hasil dari kegiatan ini juga meningkatkan konsumsi ramuan beras kencur dan kunyit asam dalam keluarga sebagai bentuk swamedikasi meningkatkan kebugaran dan mencegah sakit.

Perlu dilakukan komunikasi yang berkelanjutan dengan mitra agar kegiatan ini dapat terus berjalan, budi daya tanaman obat terus berkembang dan menyebar untuk warga lain disekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kementerian pendidikan yang telah mendanai kegiatan ini sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penugasan Peneli-

tian Nomor: 047/SP2H/PL/Ditlitabmas/V/2013 tanggal 13 Mei 2013.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz SA, Ghulamahdi M. 2001. *Standarisasi teknologi penyediaan bahan tanaman obat*. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Dalimartha S. 2003. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 3*. Jakarta (ID): Puspa Swara.
- Dalimartha S. 2008. *1001 Resep herbal*. Jakarta (ID): Penebar Swadaya.
- Dalimartha S. 2008. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 5*. Jakarta (ID): Puspa Swara.
- Depkes RI (Departemen Kesehatan Republik Indonesia). 1985. *Cara-cara Pembuatan Simplisia*. Jakarta (ID): Ditjen POM.
- Hariana A. 2011. *812 Resep untuk mengobati 236 penyakit, Cetakan 11*. Jakarta (ID): Penebar Swadaya.
- Mahendra. 2007. *Panduan Meracik herbal*. Jakarta (ID): Penebar Swadaya.
- Pramukanto Q, Edy DP, Sa'diah S, Irmanida B, Latifah KD, Rahminiwati M. 2013. *Taman Terapi Mandiri: Diabetes Mellitus: Jenis, Fungsi, Pengolahan Tanaman Obat, dan Rancangan Taman*. Bogor (ID): IPB Press.
- Pusat Studi Biofarmaka. 2003. *Panduan Pelatihan Tanaman Obat Tradisional (Swamedikasi): Pengobatan Penyakit Diabetes Mellitus*. Bogor (ID): Pusat studi Biofarmaka, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Institut Pertanian Bogor.
- Roosita K, Clara MK, Nastiti K, Manalu W. 2003. The Effect of Traditional Herbs Medicine "Galohgor" on Uterus Involution and Milk Production of Rats (*Rattus Sp.*). In: *Proceedings Of International Symposium on Biomedicines: Biodiversity on Traditional Biomedicines for Human Health and Welfare*. Biopharmaca Research Center, Bogor Agricultural University, Bogor, Indonesia. 18–19 September 2003.
- Winkanda SP. 2013. *Sehat dengan herbal tanpa Dokter*. Yogyakarta (ID): Citra Media.