

## Pengenalan Dan Pengolahan Tumbuhan Obat Bagi Masyarakat Di Desa Banjar Agung Udik Kabupaten Tanggamus

Yulianty<sup>1\*</sup>, Endang Nurcahyani<sup>1</sup>, Dzul Fithria Mumtazah<sup>1</sup>, Lili Chrisnawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas MIPA, Program Studi Biologi, Jurusan Biologi, Universitas Lampung, Lampung

Email: <sup>1\*</sup>[yoelisoeradji@yahoo.co.id](mailto:yoelisoeradji@yahoo.co.id), <sup>2</sup>[Endang.nurcahyani@fmipa.unila.ac.id](mailto:Endang.nurcahyani@fmipa.unila.ac.id),

<sup>3</sup>[dzul.mumtazah@fmipa.unila.ac.id](mailto:dzul.mumtazah@fmipa.unila.ac.id), <sup>4</sup>[lili.chrisnawati@fmipa.unila.ac.id](mailto:lili.chrisnawati@fmipa.unila.ac.id)

(\* : [yoelisoeradji@yahoo.co.id](mailto:yoelisoeradji@yahoo.co.id))

**Abstrak** - Tumbuhan obat merupakan tumbuhan yang dimanfaatkan untuk mengatasi suatu penyakit. Seiring dengan kemajuan jaman penggunaan tumbuhan obat mulai bergeser dengan menggunakan obat-obat berbahan kimia. Walaupun ada yang menggunakan obat tradisional, namun ada beberapa obat tradisional yang ada tambahan bahan kimia obat. Hal ini dapat menyebabkan masalah bagi kesehatan apabila digunakan dalam jangka waktu yang panjang. Berdasarkan pengamatan di Desa Banjar Agung Udik, masyarakat banyak mengenal tumbuhan obat yang ada di sekitar rumah. Namun untuk menggunakan dan mengolah menjadi tumbuhan obat, banyak masyarakat yang tidak menggunakannya. lagi untuk mengatasi suatu penyakit. Oleh sebab itu diperlukan suatu pengetahuan tentang pengenalan dan pengolahan tumbuhan obat yang baik dan benar. Harapan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menggunakan tumbuhan obat dan mengolahnya dengan baik dalam mengatasi suatu penyakit. Peningkatan pemahaman terjadi dalam kegiatan ini yaitu dengan hasil rerata *pre-test* sebesar 86,67 dan rerata *pos-test* sebesar 98,75. Sehingga terjadi peningkatan sebesar 12,08 point.

**Kata Kunci** : Desa Banjar Agung Udik, Tanggamus , Tumbuhan Obat

**Abstract** - Medicinal plants are plants that are used to treat a disease. Along with the progress of the era, the use of medicinal plants began to shift by using chemical-based drugs. Although some use traditional medicine, there are some traditional medicines that have additional medicinal chemicals. This can cause health problems if used for a long period of time. Based on observations in Banjar Agung Udik Village, many people recognize medicinal plants around the house. But to use and process them into medicinal plants, many people do not use them again to overcome a disease. Therefore, knowledge about the introduction and processing of medicinal plants that are good and correct. The hope of this Community Service activity is to increase the knowledge and skills of the community in using medicinal plants and processing them properly in overcoming an illness. Increased understanding occurred in this activity, namely with the results of the pre-test average of 86.67 and the post-test average of 98.75. So that there was an increase of 12.08 points.

**Keywords**: Banjar Agung Udik Village, Tanggamus, Medicinal Plants

### 1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki keanekaragaman tumbuhan yang tinggi. Jenis-jenis tumbuhan tersebut ada yang dimanfaatkan sebagai tumbuhan obat. Masyarakat umumnya sudah mengenal dan menggunakan tumbuhan untuk mengatasi suatu penyakit. Tumbuhan obat merupakan tumbuhan yang memiliki khasiat sebagai obat dan digunakan sebagai pengobatan dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit. Larasati *et.al* (2019) menyatakan bahwa pemanfaatan sumber daya alam yang berpotensi sebagai obat oleh masyarakat diawali dan bersumber dari pekarangan rumah di lingkungan tempat tinggal mereka. Oleh karena itu di lingkungan tersebut banyak masyarakat yang menanam tumbuhan obat sebagai pencegahan atau pengobatan pertama bagi keluarga mereka dalam mengatasi suatu penyakit. Masyarakat secara turun temurun telah lama mengenal fungsi tumbuhan sebagai obat tradisional dalam upaya mengatasi masalah kesehatan.

Hal yang harus perlu diperhatikan lagi adalah penggunaan obat tradisional. Menurut Sidoretno (2018), penggunaan obat tradisional yang memiliki reaksi yang cepat dalam mengatasi suatu penyakit, diduga bahwa ada kandungan bahan kimia obat (BKO) di dalam obat tradisional yang berpotensi membahayakan kesehatan jika digunakan dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus. Penggunaan obat tradisional yang salah adalah saat masyarakat memiliki harapan bahwa obat tradisional dapat menyembuhkan suatu penyakit, sehingga penggunaannya akan meningkat.

Masyarakat menggunakan obat tradisional yang dapat memberikan reaksi yang cepat dalam menangani suatu penyakit dan dengan harga yang terjangkau. Obat tradisional sebenarnya membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengatasi suatu penyakit dibandingkan obat kimia. Namun sering kali masyarakat menginginkan obat tradisional yang memiliki efek yang lebih cepat. Sehingga masyarakat harus waspada kemungkinan ada tambahan bahan kimia obat (Pertiwi *et.al.* 2020).

Berdasarkan pengamatan di lapangan, masyarakat sudah banyak mengenal jenis-jenis tumbuhan obat dan manfaatnya. Namun untuk penggunaan dan pengolahannya dengan baik dan benar belum banyak masyarakat yang mengetahuinya dalam upaya untuk mengatasi suatu penyakit. Pengetahuan tentang tumbuhan obat umumnya diturunkan dari orang tua. Namun pengetahuan ini tidak dikembangkan dan jarang dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat cenderung menggunakan obat-obatan kimia yang lebih cepat dalam menyembuhkan suatu penyakit. Masyarakat tidak menyadari bahaya menggunakan obat-obatan kimia secara terus menerus. Menurut Rubiah *et.al.* (2015), hal ini disebabkan karena adanya perkembangan ilmu pengetahuan dan berubahnya gaya hidup masyarakat yang cenderung menggunakan obat-obat modern, sehingga mengakibatkan masyarakat secara perlahan-lahan meninggalkan tradisinya dalam memanfaatkan tumbuhan obat.

Salah satu penyakit yang menyerang pada manusia adalah nyeri. Nyeri merupakan sensasi yang mengindikasikan bahwa tubuh sedang mengalami kerusakan jaringan, inflamasi, atau kelainan yang lebih berat seperti system syaraf. Rasa nyeri akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman, seperti rasa tertusuk, rasa terbakar, rasa kesetrum, sehingga akan mengganggu kualitas hidup orang yang mengalami nyeri. (Chandra *et al.*, 2016). Menurut Wardoyo & Rahmi (2019), obat analgesik atau obat antinyeri merupakan salah satu obat yang sering digunakan oleh masyarakat secara mandiri tanpa resep dokter, hal ini menimbulkan beberapa efek samping. Beberapa efek samping antara lain reaksi hipersensitivitas, gangguan lambung dan usus, kerusakan pada ginjal dan dapat menyebabkan kerusakan pada hati apabila dikonsumsi dengan dosis berlebihan.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Tahap-tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut :

### **2.1. Tahap Persiapan**

Tahapan ini dimulai dengan menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian ini. Perlu dilakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan untuk mengenalkan dan cara mengolah tumbuhan obat. Bahan berupa jenis-jenis tumbuhan obat disiapkan oleh narasumber berupa tumbuhan yang memiliki banyak manfaat, namun masyarakat jarang menanam tumbuhan tersebut. Persiapan selanjutnya adalah pembuatan materi yang akan diberikan kepada peserta. Selain itu pembuatan bahan untuk *pre-test* maupun *post-test*.

### **2.2. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian ini dibuka oleh Kepala Pekon Banjar Agung Udik Bapak Hi. Yuhendri, S.Si. Tahapan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, demonstrasi, dan praktik pengenalan tumbuhan obat. Peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Selanjutnya peserta diberikan materi yang berupa pengenalan jenis-jenis tumbuhan obat, manfaat tumbuhan obat, efek samping obat sintetis, dan cara pengolahan tumbuhan obat yang baik dan benar.



**Gambar 1.** Pengenalan Tumbuhan Obat dan diskusi dengan peserta pengabdian

### 2.3. Tahap Praktik dan Demonstrasi

Praktik pengenalan tumbuhan obat dilakukan dengan mengamati dan melihat tumbuhan yang dibawa oleh peserta. Beberapa tumbuhan yang tidak ada, dilakukan demonstrasi tentang tumbuhan obat yang memiliki banyak manfaat dan tumbuhan ini diberikan kepada peserta untuk ditanam di pekarangan rumah.



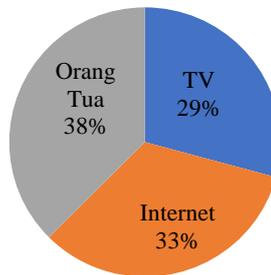
**Gambar 2.** Praktik pengenalan tumbuhan obat yang ada di pekarangan peserta dan pemberian tumbuhan obat yang berkhasiat obat.

### 2.4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahapan ini merupakan tahapan monitoring berupa pengumpulan informasi tentang hasil dari kegiatan yang dilakukan. Tahapan evaluasi diperlukan dengan melihat hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan. Sehingga dapat diketahui adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dari peserta akan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

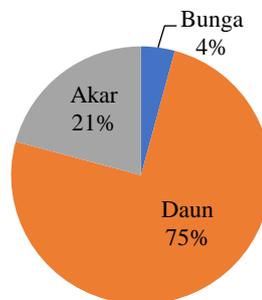
## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 24 peserta yang merupakan warga Desa Banjar Agung Udik, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Sabtu 7 Oktober 2023. Kegiatan didahului dengan *pre-test* yang diberikan kepada peserta. Adapun tujuan dari *test* ini adalah untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta sebelum diberikan materi tentang tumbuhan obat. Selanjutnya dilakukan diskusi dengan peserta. Hasil diskusi dengan peserta pengabdian dapat dilihat pada gambar-gambar di bawah ini :



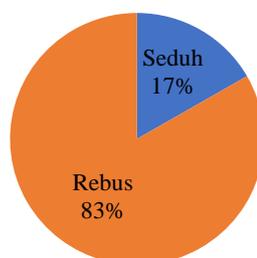
**Gambar 3.** Sumber Informasi Tumbuhan Obat

Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa sumber informasi tentang tumbuhan obat berasal dari internet (33%), TV (29%) dan yang terbanyak dari orang tua (38%).



**Gambar 4.** Bagian Tumbuhan yang digunakan sebagai obat

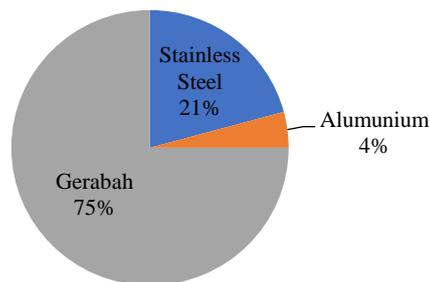
Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa bagian tumbuhan yang digunakan sebagai obat adalah bunga (4%), bagian akar (21%) dan daun (75%) yang merupakan bagian yang paling banyak digunakan sebagai obat. Hal ini dikarenakan bagian daun lebih mudah dijangkau dan lebih cepat pengolahannya, bagian daun juga dipercaya memiliki banyak khasiat.(Diana *et.al.* 2023). Dibandingkan dengan organ tumbuhan lainnya, bunga relatif mempunyai potensi fitokimia lebih rendah dari rimpang, daun dan buah. Namun demikian, beberapa bunga seperti rosella mempunyai kandungan fitokimia yang tinggi pada organ bunganya. Hal ini diduga karena peran bunga lebih banyak sebagai organ reproduktif, dan sel-selnya tidak mengandung vakuola yang banyak mengandung cadangan makanan atau senyawa-senyawa hasil metabolisme tanaman (Halim, 2015)



**Gambar 5.** Cara mengolah Tumbuhan Obat

Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa cara mengolah tumbuhan obat oleh masyarakat umumnya diseduh (17%) dan direbus (83%). Cara mengolah tumbuhan yang berkhasiat obat dapat

dilakukan dengan direbus, ditumbuk, dikunyah, makan langsung, diris, diblender dan direbus. Cara mengolah tumbuhan obat umum yang direbus. (Nomleni, 2021). Hasil penelitian Lestari & Ivony (2019), proses perebusan paling banyak digunakan. Cara perebusan dipercaya masyarakat dapat membunuh kuman yang ada pada tumbuhan, lebih aman dan senyawa kandungan yang ada pada tumbuhan lebih banyak keluar. Proses direbus dapat mengangkat zat yang terkandung pada tumbuhan dan mempunyai reaksi yang begitu cepat bila diminum (Gunadi, 2017). Sedangkan dengan cara diiris, digosok, dijus, disangrai dan minum maupun yang lainnya, proses pengolahan juga lebih lama dan zat yang terkandung di dalam tumbuhan juga sedikit yang keluar sehingga proses penyembuhan membutuhkan waktu yang lebih lama. (Lestari & Ivony, 2019).

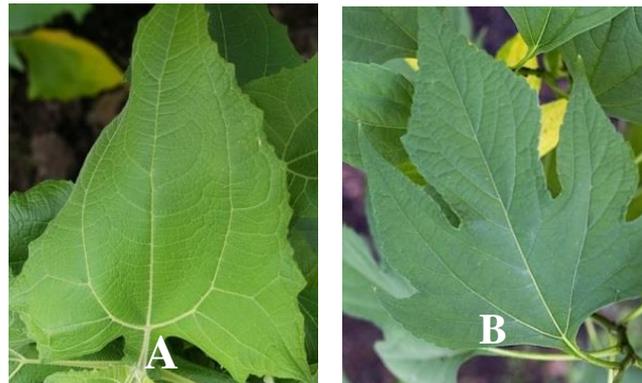


**Gambar 6.** Wadah Untuk Mengolah Tumbuhan Obat

Sebagian peserta menjawab bahwa wadah atau tempat untuk mengolah tumbuhan obat yang baik adalah dengan menggunakan gerabah (75%), stainless steel (21%) dan ada peserta yang menjawab dengan aluminium (4%). Penggunaan wadah yang tepat dapat mempengaruhi kapasitas dari antioksidan yang dikandung dalam suatu bahan. Hasil penelitian Sandayani dkk. (2020), membuktikan bahwa kapasitas antioksidan yang tertinggi pada pengolahan kunyit dengan menggunakan wadah dari gerabah, kemudian stainless steel, dan terendah kapasitas antioksidan apabila kunyit dimasak dengan menggunakan aluminium. Hal ini disebabkan adanya senyawa bioaktif yang terkandung dalam suatu tumbuhan obat yang dapat menimbulkan reaksi apabila menggunakan aluminium. Triandini *et.al.* (2023) juga menyatakan bahwa peralatan yang baik digunakan untuk mengolah tumbuhan obat adalah periuk/kuali dari tanah liat, atau panci dari bahan stainless steel, gelas/kaca, pisau dari bahan stainless steel serta spatula/pengaduk dari bahan kayu. Saleh *et.al.* (2019), menyatakan bahwa kelemahan dari gerabah adalah mudah pecah, apabila kualitas dari gerabah tersebut tidak baik.

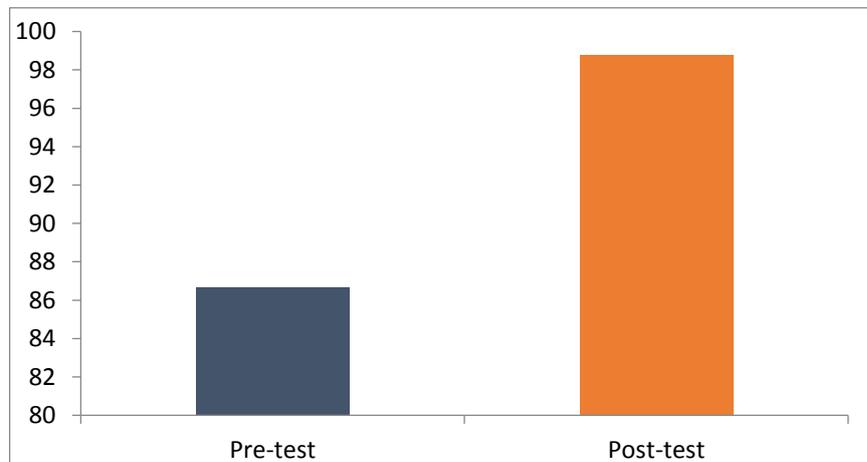
Masyarakat di Desa Banjar Agung Udik juga mengenal beberapa tumbuhan obat dan manfaatnya untuk mengatasi suatu penyakit, seperti Alpukat (*Persea americana* Mill.), kunyit (*Curcuma longa* L.), Jambu klutuk (*Psidium guajava* L.), wortel (*Daucus carota* L.), dan ki pahit (*Tithonia diversifolia* (Hemsl.)). Tumbuhan tersebut di atas memiliki manfaat seperti daun alpukat memiliki manfaat menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi). Menurut Iskak & Surya (2022), pemberian air rebusan daun alpukat pada lansia dapat menurunkan dan menormalkan tekanan darah tinggi. Tanaman yang digunakan untuk mengatasi penyakit maag adalah rimpang kunyit. Menurut Budianto (2014), ekstrak etanol kunyit mampu menurunkan kadar asam bebas, asam total, asam organik, dan pH lambung. Dosis yang dianjurkan adalah 2000 mg/kgBB. Tanaman yang baik digunakan untuk mengatasi diare adalah daun jambu batu. Menurut Rahayu *et. al.* (2021), daun jambu biji (klutuk) dapat dimanfaatkan sebagai ramuan tradisional untuk mengatasi diare pada anak. Pengolahan daun jambu biji sangat mudah yaitu dengan mengambil beberapa lembar daun biji, kemudian ditumbuk dan diberi air matang secukupnya dan disaring untuk diambil airnya. Untuk pengobatan secara berkala bisa dikonsumsi 3 kali sehari. Umbi wortel (*Daucus carota*) banyak mengandung Vitamin A. Menurut Sekti *et.al* (2021), tanaman wortel merupakan jenis sayuran yang banyak mengandung vitamin A dan sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu pengaturan atau proses metabolisme di dalam tubuh.

Daun insulin (*Smalanthus sonchifolius* (Poepp. & Endl.) H. Rob. digunakan untuk menurunkan gula darah. Menurut Triastuti *et. al* (2020), penurunan kadar gula darah dapat terjadi dengan pemberian ekstrak daun yakon dengan dosis 500mg/KgBB. Pemahaman masyarakat tentang daun insulin mengacu pada tumbuhan kipahit yang sering disebut sebagai daun insulin. Kesalah pahaman ini perlu diluruskan, sebab yang disebut daun insulin adalah sama dengan daun yakon. Sementara untuk daun insulin menurut persepsi masyakat adalah kipahit yang mempunyai nama ilmiah *Tithonia diversifolia* (Hemsl.) A. Gray. Masyarakat perlu membedakan tanaman yang disebut daun insulin yang benar. Adapun perbedaan yang paling mudah adalah melihat bentuk daunnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada Gambar 5. di bawah ini :



**Gambar 7.** Daun yakon (*Smalanthus sonchifolius*, B. Daun kipahit (*Tithonia diversifolia*).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari peserta pengabdian dapat dilihat dari nilai *pre-test*, *post-test* yang terdapat pada Gambar 6 di bawah ini:



**Gambar 8.** Rerata Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Gambar 8 di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dari peserta pengabdian. Rerata *pre-test* menunjukkan nilai 86,67 point . Setelah pemberian materi, demonstrasi dan praktik terjadi peningkatan nilai *post-test* yaity 98,75 point. Adanya peningkatan point sebesar 12,08.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian ini menunjukkan adanya suatu peningkatan pengetahuan dari peserta tentang tumbuhan obat yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan point sebesar 12,08. Selain mengenal lebih banyak tumbuhan obat, masyarakat harus memperhatikan cara mengolah tumbuhan obat yang baik dan benar dengan menggunakan alat atau wadah yang tidak berbahaya. Harapan lebih lanjut dari kegiatan ini, masyarakat menyadari akan

pentingnya tumbuhan obat yang ada dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari dalam mengatasi suatu penyakit dan harus bijak dalam menggunakan obat sintetis dan obat tradisional dengan bahan tambahan obat dalam mengatasi suatu penyakit.

## REFERENCES

- Budianto , Nugroho Eko Wirawan ( 2014). Ekstrak Etanol Kunyit (*Curcuma domestica val*) Dalam Mencegah Peningkatan Keasaman Lambung Rattus norvegicus yang Diinduksi Histamin. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*. 3(1) : 48-56
- Diana,Rita, Paulus Matius , Teffani Angela. (2023). Tumbuhan yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Pada Suku Kenyah di Desa Long Noran, Kalimantan Timur. *Jurnal Tengawang*. 13 (1): 43 - 56 43
- Gunadi. (2017). Studi Tumbuhan Obat Pada Etnis Dayak di Desa Geranting Kecamatan Monterado Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Hutan Lestari*, 5(2): 425-436.
- Halim, L. (2015)..*Rempah dan Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-kebugaran*. Diandra Pustaka Indonesia. Yogyakarta. Cetakan I. ISBN : 978-602-73737-6-1. Ukuran : 15,5 x 23 cm Jumlah : viii + 191 hlm
- Iskak,Fifi; & St. Surya Indah Nurdin. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango.MPPKI *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* .5(5) : 582-590.
- Larassati, A., Marmaini & Trimin Kartika. (2019). Inventarisasi Tumbuhan Berkhasiat Obat di Sekitar Pekarangan di Kelurahan Sentosa. *Jurnal Indobiosains*. 1 ( 2 ) : 76-87
- Lestari,,F., Ivoni Susanti. (2019). Eksplorasi Proses Pengolahan Tumbuhan Obat Imunomodulator Suku Anak Dalam Bendar Bengkulu.. *BIOEDUKASI: Jurnal Pendidikan Biologi*. 10 (2): 179-183.
- Nomleni, Fransina Thresiana , Yanti Daud , & Ferdi Tae. (2021). Tumbuhan Obat Tradisional di Desa Huilelot dan Desa Uiasa Kecamatan Semau Kabupaten Kupang. *BIO-EDU: Jurnal Pendidikan Biologi*. 6 (1) : 6 0 - 7 3
- Pertiwi, Putu Larassita Abdi & Ni Luh Putu Suariyani. (2020\_). Kandungan Bahan Kimia Obat Tradisional yang Beredar di Pasar. *Arc. Com. Health*. 7(2) : 95 – 106.
- Rahayu, Asti, I.A.K Pramushinta, & Dewi Perwito Sari. (2021). Pembuatan Ramuan Tradisional Untuk Mengatasi Diare Pada Anak di PAUD K.H.A. Wachid Hasyim bangil Pasuruan. *JURNAL ABADIMAS ADI BUANA*. 5(1) : 1-4
- Rubiah, Djufri & Muhibbuddin. (2015). Kajian etnobotani tumbuhan obat penyakit kulit pada masyarakat Kabupaten Pidie.*Jurnal Biologi Edukasi*. 7(1) : 34-41
- Saleh, Jalil; Irfan, & Irfan Arifin. (2019). Peningkatan Kulaitas Gerabah Melalui Pengolahan dan Penyaringan Bahan di Sandi Kecamatan Pattalassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Imajinasi*. 3(2) : 24-29
- Sandayani, Putu Herry; Ni Ketut Wiradnyani, & Maria Fransiska . (2020). Antioksidan Minuman Loloh Kunyit (*Curcuma longa L.*) Pasca Perebusan dengan Bahan Utensil Beragam Produk UKM I Ketut Mastra Desa Pejeng Kelod Tampak Siring Gianyar Bali. *JURNAL MEDIA SAINS* 4 (2): 58 – 64
- Sekti , Beta Herilla, Rakhmadani Gadis Aprilianti, & Susi Wijastini. (2021). Uji Kandungan Vitamin A Tanaman Wortel (*Daucus carota L.*) Di Desa Ngabab Kabupaten Malang. *Farmasi* 3(2): 70-77
- Triandini, I Gusti Agung Ayu Hari; Anri; Yani Mulyani; Rahma Ziska; Cep Ahmad Muhtar; I Gde Adi Suryawan Wangiyana. (2023). Implementasi Konsep Merdeka Belajar Kolaboratif Melalui Pengolahan Tanaman Obat Biofarmaka Galaktagog di Kota Mataram. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.. 7(1) : 83-89
- Triastuti , Nenny, Detti Nur Irawati, Yelvi Levani, & Aldo Dwi Prastya. (2020). Efektivitas Pemberian EKstrak Daun Yakon (*Smalanthus sonchifolius*) Sebagai Terapi Antihiperqlikemia Pada mencit (*Mus musculus*) yang Diinduksi Streptozotocin. *Herb-Medicine Journal*. 3(2) : 46-50
- Wardoyo, Asyraf Vivaldi & Rasmi Zakiah Oktarlina. (2019). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 10(2) : 156-160