



Pemanfaatan Rempah Dapur sebagai Minuman Herbal untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit di Desa Cimalaka, Sumedang Jawa Barat

Fida Qurrotul Aini^{1*}, Tri Cahyanto²

^{1,2}Jurusan Biologi, Fakultas Sains Dan Teknologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
Indonesia

Email: fidaqurrotul22@gmail.com, tricahyanto@uinsgd.ac.id

Alamat: Jalan A.H Nasution No. 105, Cipadung, Kota Bandung, 40614, Indonesia

Korespondensi penulis: fidaqurrotul22@gmail.com*

Abstract : *Spices are parts of plants such as leaves, stems, rhizomes, seeds and other parts. One product made from spices is a functional drink. This functional drink has many good benefits for the body, including preventing various diseases, preventing the aging process, and maintaining the body's immune system. Herbal drinks are a functional drink that has many benefits for the body, the basic ingredients for which are made using spices that are often found around. People in Cimalaka Village are used to using kitchen spices to make herbal drinks. The aim of this research is to determine the benefits of kitchen spices used by the people of Cimalaka Village as ingredients for making herbal drinks which are commonly consumed by the people in the village. The research was conducted in September-November 2024. The method used in this research used a quantitative approach with the measurement parameters Use Value (UV) and Informant Consensus Factor (ICF). This sample was taken using the snowball sampling technique with a total of 31 respondents. The research results showed that the highest spice utilization value was lemongrass (UV = 0.61) with a UV percentage of 22%, and the lowest spice utilization value was garlic (UV = 0.16) with a UV percentage of 6%. With the highest ICF value of 1, namely rheumatism, gout and gastritis with a percentage value for each disease of 21%. And the disease with the lowest uniformity value, the ICF value is 0.86, namely cholesterol disease with a percentage value of 18%. Herbal drinks have benefits for the people of Cimalaka Village which can be seen from the diversity of benefits.*

Keywords: *Ethnobotany, Spices, Herbal Drinks*

Abstrak : Rempah merupakan bagian dari tanaman seperti daun, batang, rimpang, biji serta bagian-bagian lainnya. Salah satu produk yang berbahan dasar rempah yaitu minuman fungsional. Dimana minuman fungsional ini memiliki banyak manfaat yang baik bagi tubuh, diantaranya mencegah berbagai penyakit, mencegah proses penuaan, dan menjaga daya tahan tubuh. Minuman herbal merupakan salah satu minuman fungsional yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh, yang bahan dasar pembuatannya menggunakan rempah-rempah yang sering dijumpai disekitar. Masyarakat di Desa Cimalaka sudah terbiasa memanfaatkan rempah dapur untuk dijadikan minuman herbal. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui manfaat dari rempah-rempah dapur yang digunakan oleh masyarakat di Desa Cimalaka sebagai bahan pembuatan minuman herbal yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat di desa tersebut. Penelitian dilakukan pada bulan September-November 2024. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan parameter pengukuran *Use Value (UV)* dan *Informant Consensus Factor (ICF)*. Sampel ini diambil dengan menggunakan teknik *snowball sampling* dengan jumlah responden 31 orang. Hasil penelitian diperoleh nilai pemanfaatan rempah yang paling tinggi yaitu serai (UV = 0,61) dengan presentase UV 22%, dan nilai pemanfaatan rempah paling rendah yaitu bawang putih (UV= 0,16) dengan presentase UV 6%. Dengan nilai ICF paling tinggi 1 yaitu pada penyakit rematik, asam urat, dan gastritis dengan nilai persentase dari masing-masing penyakit yaitu 21%. Dan penyakit yang nilai keseragamannya paling rendah nilai ICF 0,86 yaitu penyakit kolesterol dengan nilai persentase 18%. Minuman herbal memiliki manfaat bagi masyarakat Desa Cimalaka yang dapat dilihat dari sisi keberagaman manfaat.

Kata kunci: Etnobotani, Rempah, Minuman Herbal

1. PENDAHULUAN

Rempah merupakan bagian dari tanaman seperti daun, batang, rimpang, biji serta bagian-bagian lainnya. Contoh rempah dari bagian daun yaitu daun salam, dari bagian batang contohnya serai, contoh biji-bijian yaitu ketumbar, dan contoh rimpang yaitu jahe (Hakim, 2015). Salah satu produk yang berbahan dasar rempah yaitu minuman fungsional. Dimana minuman fungsional ini memiliki banyak manfaat yang baik bagi tubuh, diantaranya mencegah berbagai penyakit, mencegah proses penuaan, dan menjaga daya tahan tubuh (Batubara dan Pratiwi, 2018).

Minuman herbal merupakan salah satu minuman fungsional yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh, yang bahan dasar pembuatannya menggunakan rempah-rempah yang sering dijumpai disekitar. Bumbu atau rempah dapur merupakan tanaman yang termasuk tanaman herbal. Tanaman herbal ini berkhasiat untuk mencegah penyakit dan dapat digunakan sebagai obat alternatif untuk penyembuhan berbagai penyakit (Botahala dkk., 2023). Minuman herbal ini memiliki efek samping yang lebih rendah bahkan tidak ada bila dibandingkan dengan obat kimia karena menggunakan bahan-bahan yang alami (Kumontoy dkk., 2023).

Rempah dapur tidak hanya bisa dimanfaatkan sebagai bumbu masakan tetapi dapat dimanfaatkan juga sebagai bahan untuk pembuatan minuman herbal yang memiliki banyak khasiat. Daun salam dapat dimanfaatkan untuk pengobatan diantaranya untuk pengobatan kolesterol, diabetes, dan diare (Widiyono dkk., 2020). Biji ketumbar juga mengandung senyawa tanin yang bermanfaat untuk menghentikan pendarahan, mengecilkan luka, mengurai peradangan, juga dapat meningkatkan pembentukan pembuluh darah yang baru (Martini dan Galaupa, 2024). Sereh atau serai mempunyai manfaat untuk antioksidan, anti diabetes, anti hipertensi, menghilangkan bau badan (Anita dkk., 2024). Jahe mengandung kandungan minyak atsiri, dimana minyak atsiri ini berfungsi untuk mengobati berbagai penyakit seperti batuk, pusing, pegal-pegal, asam urat, rematik, mual-mual (Aryanta, 2019). Di dalam kunyit terdapat senyawa kurkuminoid yang berfungsi sebagai obat, salah satunya untuk menyembuhkan gastritis (Rahmah, 2019). Bawang putih dapat menurunkan kadar kolesterol karena bawang putih mengandung *allicin* dan *allin* yang berfungsi sebagai anti kolesterol (Setiawan dkk., 2019).

2. METODE

Penelitian dilakukan pada bulan September – November 2024. Penelitian ini berlokasi di Desa Cimalaka, Kecamatan Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat (Gambar 1).



Gambar 1. Peta lokasi penelitian

Instrumentasi. Alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu *handphone*, sedangkan bahan atau objek penelitian adalah warga Desa Cimalaka dan rempah-rempah dapur yang digunakan oleh masyarakat di Desa Cimalaka sebagai bahan untuk pembuatan minuman herbal.

Penentuan sampel penelitian. Sampel penelitian atau responden dipilih dengan menggunakan metode *snowball* sampling yang terdiri dari informan kunci dan masyarakat umum. Nurdiani (2014) menyatakan bahwa teknik *snowball* sampling, informan kunci berperan untuk menginformasikan dan mengantarkan peneliti pada narasumber terpercaya. Total responden yang didapatkan sebanyak 31 orang.

Pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara kepada masyarakat di Desa Cimalaka. Wawancara pertama-tama dilakukan dengan informan kunci lalu dilanjutkan dengan masyarakat biasa. Wawancara dilakukan untuk mengetahui informasi tentang pemanfaatan rempah dapur yang biasa dipakai untuk pembuatan minuman herbal yang dikonsumsi oleh masyarakat sebagai obat alternatif untuk penyembuhan berbagai penyakit. Data hasil wawancara dianalisis sehingga diperoleh gambaran seperti, rempah dapur apa saja yang digunakan masyarakat untuk pembuatan minuman herbal, cara pembuatan minuman herbal yang paling banyak dikonsumsi, serta apa saja manfaat dari rempah-rempah tersebut.

Analisis data. Data yang telah diperoleh oleh peneliti dianalisis dengan menggunakan metode kuantitatif dan penjelasan secara deskriptif. Dimana peneliti menjelaskan manfaat dari berbagai macam rempah yang digunakan sebagai ramuan herbal. Metode kuantitatif yang digunakan yaitu dengan menggunakan rumus:

Indeks Nilai Penting (Use Value). Nilai UV menunjukkan kepentingan relatif suatu jenis tanaman yang dikenal secara lokal dan ditentukan jumlah laporan pengguna yang dijelaskan oleh informan untuk masing-masing tanaman (Napagoda dkk., 2014).

$$UV = \frac{\sum U_i}{N}$$

Keterangan:

UV = *Use Value* = Nilai penggunaan suatu jenis tumbuhan

U_i = Jumlah informan yang mengetahui / Memanfaatkan per spesies

N = Jumlah total responden

Indeks Nilai Konsensus Informan (Informant Consensus Factor). Dihitung pada setiap kategori penyakit untuk mengetahui kesepakatan masyarakat mengenai tanaman yang digunakan untuk mengobati suatu penyakit (Riadi dkk., 2019).

$$ICF = \frac{Nur - Nt}{Nur - 1}$$

Keterangan:

ICF = Nilai *informan consensus factor*

Nur = Jumlah penggunaan spesies tumbuhan untuk setiap kategori penyakit

Nt = Jumlah taksa / kategori tertentu yang digunakan oleh semua responden

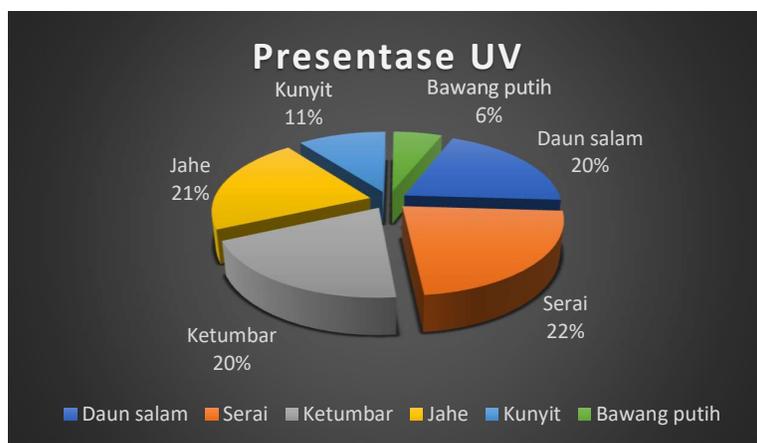
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemanfaatan rempah dapur berdasarkan jumlah pengguna (*Use Value*)

Pemanfaatan jenis-jenis rempah dapur yang digunakan untuk pembuatan minuman herbal yang dikonsumsi oleh masyarakat di Desa Cimalaka berdasarkan hasil perhitungan *Use Value* dari jumlah 31 responden.

Tabel 1. Pemanfaatan Rempah Dapur Berdasarkan *Use Value*

No.	Nama Rempah	Jumlah Pengguna (U _i)	Total Responden (N)	UV
1.	Serai	19	31	0,61
2.	Jahe	18	31	0,58
3.	Daun salam	17	31	0,54
4.	Ketumbar	17	31	0,54
5.	Kunyit	9	31	0,29
6.	Bawang Putih	5	31	0,16



Gambar 2. Presentase UV (*Use Value*)

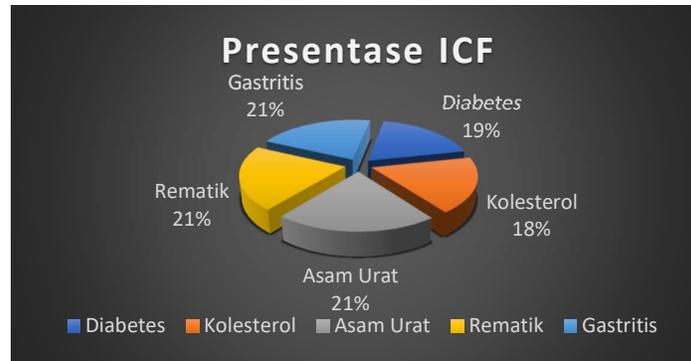
Berdasarkan hasil perhitungan UV dan presentase UV dari tabel dan gambar diatas diketahui bahwa diketahui bahwa nilai pemanfaatan rempah yang paling tinggi yaitu serai (UV = 0,61) dengan presentase UV 22%, dan nilai pemanfaatan rempah paling rendah yaitu bawang putih (UV= 0,16) dengan presentase UV 6%.

Informant Consensus Factor (ICF)

Analisis perhitungan ICF dilakukan untuk mengetahui keseragaman antara informasi yang diberikan oleh informan berbeda di daerah penelitian untuk suatu penyakit tertentu. Nilai ICF akan tinggi (mendekati angka satu) jika informan saling bertukar informasi tentang manfaat suatu tumbuhan sebagai obat tradisional, dan nilai ICF akan bernilai rendah jika informan tidak saling bertukar informasi tentang penggunaan suatu tumbuhan untuk pengobatan tradisional (Riadi dkk., 2019).

Tabel 2. Kategori Penyakit dan *Informant Consensus Factor (ICF)*

No.	Kategori Penyakit	Jumlah Pengguna (Nur)	Jumlah Tanaman (Nt)	ICF
1.	Asam urat	17	1	1
2.	Rematik	18	1	1
3.	Gastritis	9	1	1
4.	Diabetes	19	3	0,88
5.	Kolesterol	24	4	0,86

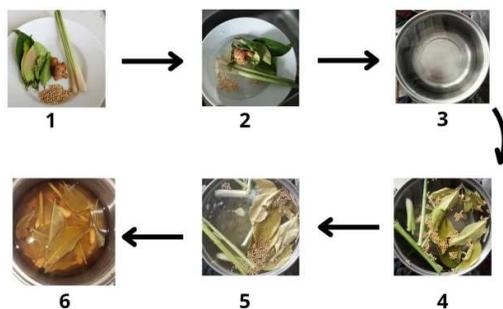


Gambar 3. Presentase ICF (*Informant Consensus Factor*)

Berdasarkan hasil perhitungan ICF dari tabel diatas, diketahui bahwa dari empat macam penyakit yang diderita oleh responden terdapat dua macam penyakit yang memiliki nilai keseragaman yang tinggi (nilai ICF = 1) yaitu pada penyakit rematik, asam urat, dan gastritis dengan nilai persentase dari masing-masing penyakit yaitu 21%. Dan penyakit yang nilai keseragamannya paling rendah (nilai ICF = 0,86) yaitu penyakit kolesterol dengan nilai persentase 18%.

Proses pembuatan minuman herbal yang paling banyak dikonsumsi

Bahan-bahan yang diperlukan dalam pembuatan minuman herbal ini yaitu daun salam yang masih muda sebanyak 10 lembar, 2 batang serai, 2 ruas jahe, satu sendok makan ketumbar, dan air sebanyak 1 liter.



Gambar 4. Pembuatan minuman herbal yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat di Desa Cimalaka

Pertama-tama siapkan bahan-bahan yang akan digunakan untuk pembuatan minuman herbal. Langkah kedua cuci bersih semua bahan yang digunakan, iris tipis jahe dan geprek serai. Langkah ketiga rebus air kurang lebih sebanyak 1 liter dengan api sedang. Langkah keempat yaitu masukkan semua bahan ke dalam panci dengan air yang sudah mendidih. Langkah kelima rebus minuman herbal kurang lebih selama 10 sampai 15 menit. Langkah keenam matikan kompor dan tunggu beberapa saat hingga minuman herbal hangat setelah itu minuman herbal dapat langsung dikonsumsi.

Masyarakat di Desa Cimalaka memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat dari rempah-rempah dapur, dimana rempah-rempah dapur ini mereka jadikan sebagai minuman herbal yang dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Minuman herbal tersebut biasanya diminum 3 kali sehari secara rutin. Berdasarkan hasil wawancara, setelah rutin meminum ramuan herbal tersebut responden mulai merasakan keluhan penyakit yang diderita mulai membaik, seperti kadar kolesterol, kadar gula darah, dan tekanan darah yang menjadi normal, serta penyakit rematik dan asam urat jarang kambuh, juga daya tahan tubuh yang lebih terjaga.

Kandungan dan manfaat dari rempah yang digunakan

Daun salam dapat menurunkan kadar gula darah, karena daun salam mengandung minyak esensial, terpenoid, dan juga fenol-flavonoid. Dimana senyawa fenol-flavonoid yang terkandung dalam daun salam ini merupakan senyawa yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah (Gultom dkk., 2021). Daun salam juga dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam tubuh, dengan mekanisme kerjanya yaitu merangsang sekresi cairan empedu menuju ke usus yang nantinya akan membuat kolesterol keluar bersama cairan empedu, juga merangsang sirkulasi darah sehingga lemak tidak akan terlalu mengendap di pembuluh darah. Senyawa dalam daun salam yang dapat menurunkan kolesterol yaitu quercetin yang dapat menghambat sekresi dari Apo-B100 ke *intestinum* (Harismah dan Chusniatun, 2016).

Biji ketumbar dapat menurunkan kadar kolesterol, karena mengandung senyawa flavonoid. Biji ketumbar juga dapat meningkatkan jumlah reseptor LDL yang terdapat pada jaringan hepar yang menyebabkan kadar kolesterol total akan menurun. Biji ketumbar juga mengandung senyawa alkaloid yang dapat menghambat aktivitas enzim lipase pada pankreas, akibatnya sekresi lemak akan meningkat melalui feses sehingga terhambatnya penyerapan lemak oleh hati dan tidak dapat diubah menjadi kolesterol (Rosmiati dan Aritonang, 2020). Senyawa flavanoid tidak hanya dapat menurunkan kadar

kolesterol saja tetapi dapat mempercepat penyembuhan terhadap luka. Flavonoid memiliki aktivitas antiinflamasi, antimikroba, dan juga astrigen yang dapat mengecilkan pori-pori kulit (Martini dan Galaupa, 2024).

Biji ketumbar juga mengandung senyawa tanin yang bermanfaat untuk menghentikan pendarahan, mengecilkan luka, mengurai peradangan, juga dapat meningkatkan pembentukan pembuluh darah yang baru (Martini dan Galaupa, 2024). Biji ketumbar juga bermanfaat untuk menurunkan kadar gula darah karena memiliki senyawa aktif yang berperan sebagai hipoglikemik diantaranya yaitu *magnesium*, *pectin*, *copper*, *fiber* dan *niacin* yang aksinay mirip seperti insulin dan menstimulasi pengeluaran insulin (Dersind dkk., 2020).

Serai atau sereh (*Cymbopogon citratus*) memiliki banyak efek farmaklogin seperti hipotensi, antikonvulsan, analgesik, juga digunakan sebagai antibakteri, antioksidan dan antidiare. Serai juga memiliki kandungan kimia, yaitu tanin, flavanoid, fenol, alkaloid dan minyak atsiri. Air rebusan serai dipercaya memiliki begitu banyak manfaat untuk kesehatan, seperti menurunkan kadar gula darah, memperlancar haid, menurunkan kolesterol, menurunkan tekanan darah, mengurangi tingkat kecemasan, dan menjaga sistem pencernaan (Hertiana dan Suharyanto, 2022).

Kandungan dalam serai yang dapat menurunkan kadar kolesterol diantaranya ada flavonoid yang bekerja dengan cara menurunkan trigliserida dan meningkatkan aktifitas enzim LPL. Dimana jika aktifitas enzim LPL meningkat maka trigliserida dapat dihidrolisis menjadi asam lemak bebas yang dapat disimpan di dalam jaringan adiposa. Lalu ada juga senyawa aktif terpenoid yang dapat menghambat aktifitas enzim HMG-KoA reduktase yang dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh (Bandi dkk., 2021).

Jahe mengandung kandungan minyak atsiri dengan senyawa aktif diantaranya seperti gingerol, sineol, lemonin, dan borneol. Minyak atsiri ini berfungsi untuk mengobati berbagai penyakit mulai dari penyakit yang ringan hingga berat, seperti batuk, kepala pusing, pegal-pegal, asam urat, rematik, mual-mual, penyakit jantung dan juga kanker (Aryanta, 2019). Ekstrak jahe dapat menghancurkan dinding sel virus dan memperbanyak sel pembuluh alami sehingga imun tubuh dapat meningkat (Agustina dkk., 2022).

Kunyit mengandung kurkumin dan minyak atsiri yang berfungsi untuk mengurangi nyeri gastritis. Senyawa aktif kurkuminoid dan minyak atsiri ini berperan dalam melapisi dinding lambung yang luka juga menurunkan kadar asam lambung. Kunyit juga dapat mengontrol kelebihan asam lambung (Syafila dkk., 2024). Bawang putih dapat menurunkan kadar kolesterol karena bawang putih mengandung *allicin* dan *allin* yang berfungsi sebagai

anti kolesterol. *Allin* ini dapat meningkatkan kadar *Hight-Density Lipoprotein* (HDL) yang merupakan kolesterol baik juga dapat menghambat sintesis endogen kolesterol (Setiawan dkk., 2019).

4. KESIMPULAN

Masyarakat di Desa Cimalaka memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai manfaat dari rempah-rempah yang digunakan sebagai minuman herbal. Daun salam, sereh, dan juga biji ketumbar memiliki manfaat sebagai obat penurun kolesterol dan menurunkan gula darah, dimana ketiga rempah tersebut memiliki kandungan flavonoid yang berguna untuk menurunkan kolesterol dan kadar gula yang tinggi di dalam darah. Bawang putih memiliki kandungan *Allin* yang berfungsi sebagai anti kolesterol. Jahe memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh karena jahe mengandung berbagai senyawa aktif dan minyak atsiri yang memiliki banyak kegunaan diantaranya untuk menyembuhkan rematik dan juga asam urat. Serta kunyit yang memiliki kurkumin dan minyak atsiri yang berfungsi untuk mengurangi nyeri perut pada gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M., Sarwih, I., Masyaroh, S., Solwhudin, Purnamasari, R., & Rijaludin, C. (2022). Pemanfaatan tanaman herbal jahe menjadi minuman jahe untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(1), 8-11.
- Anita, Tamba, R. L., Panggabean, S. S., Sitohang, E. S., Ramdazani, Nurhidayah, Panjaitan, F. J., Saputro, S. T., Gultom, H., Putra, R. S., Senjaya, A., Rusmelia, Asyarai, Putri, & Gacici, I. (2024). Pemanfaatan rebusan serai dalam pengobatan tradisional untuk nyeri kaki di posyandu Desa Manen Kalaka tahun 2024. *Medical Laboratory Journal*, 2(3), 95-103.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat jahe untuk kesehatan. *Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43.
- Bandi, R. G., Lidia, K., & Rini, D. I. (2021). Uji efektivitas ekstrak etanol daun sereh terhadap kadar kolesterol total tikus putih. *Cendana Medical Journal*, 22(2), 292-297.
- Batubara, S. C., & Pratiwi, N. A. (2018). Pengembangan minuman berbasis teh dan rempah sebagai minuman fungsional. *Jurnal Industri Kreatif dan Kewirausahaan*, 1(2), 109-123.
- Botahala, L., Maruli, E., Fraring, P. M., Lapuilana, O., Letmau, R., & Malaikamusi, D. T. (2023). Pelatihan pembuatan herbal dari bumbu dapur untuk kesehatan masyarakat di Desa Luba. *Jurnal PKM Serambi Abdimas*, 4(1), 164-167.
- Dersing, K., Rusmini, H., & Triwahyuni, T. (2020). Efektivitas ekstrak ketumbar (*Coriandrum sativum* L.) terhadap penurunan kadar gula darah tikus putih jantan (*Rattus norvegicus* L.) galur Wistar yang diinduksi aloksan. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 6(1), 36-44.

- Gultom, D. W., Setiawan, N. A. P., Situmeang, A., Laia, L. K., & Silitonga, P. S. (2021). Pemanfaatan ekstrak daun salam dan serai dalam pengobatan diabetes mellitus. *TRIDARMA: Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 163-171.
- Hakim, L. (2015). *Rempah dan herba kebun-pekarangan rumah masyarakat: Keragaman, sumber fitofarmaka dan wisata kesehatan-kebugaran*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Harismah, K., & Chusniatun. (2016). Pemanfaatan daun salam (*Eugenia polyantha*) sebagai obat herbal dan rempah penyedap makanan. *Warta LPM*, 19(2), 110-118.
- Hertiana, E., & Suharyanto, N. P. (2022). Pengaruh rebusan serai dapur (*Cymbopogon citratus*) terhadap perubahan warna resin akrilik polimerisasi panas. *Jurnal Ilmiah dan Teknologi Kedokteran Gigi*, 18(2), 69-75.
- Kumontoy, G. D., Deeng, D., & Muliati, T. (2023). Pemanfaatan tanaman herbal sebagai obat tradisional untuk kesehatan masyarakat di Desa Guaan Kecamatan Mooat Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Holistik*, 16(3), 1-16.
- Martini, & Galaupa, R. (2024). Efektivitas rebusan biji ketumbar dan rebusan daun sirsak terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum di Puskesmas Maja, Kabupaten Lebak, Banten. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 176-184.
- Napagoda, M., Gerstmeier, J., & Weselyetal, S. (2014). Inhibition of 5 lipoxygenase as anti-inflammatory mode of *Plectranthus zeylanicus* Benth and chemical characterization of ingredients by a mass spectrometric approach. *Journal of Ethnopharmacology*, 151(2), 800-809.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *Comiech*, 5(2), 1110-1118.
- Rahmah, A. H. A. (2019). Efektivitas rimpang kunyit (*Curcuma domestica*) terhadap penurunan risiko aterosklerosis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 113-120.
- Riadi, R., Oramahi, H. A., & Yusro, F. (2019). Pemanfaatan tumbuhan obat oleh suku Dayak Kanayatn di Desa Mamek Kecamatan Menyuke Kabupaten Landak. *Jurnal Hutan Lestari*, 7(2), 905-915.
- Rosmianti, K., & Aritonang, B. N. R. S. (2020). Kajian fitokimia dan aktivitas antihiperkolesterolemia ekstrak ketumbar (*Coriandrum sativum* L.) pada mencit Swiss Webster. *Media Farmasi*, 16(2), 193-199.
- Setiawan, E. A., Sulistiyono, L., & Syahleman, R. (2019). Pengaruh konsumsi bawang putih terhadap kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia (Studi di Desa Handil Sohor Kecamatan Mentaya Hilir Selatan Kabupaten Kotawaringin Timur). *Jurnal Borneo Cendikia*, 3(1), 14-22.
- Syafila, I. A., Yuniarti, T., & Widiyanto, A. (2024). Pengaruh konsumsi rebusan air kunyit terhadap rasa nyeri perut pada penderita gastritis di keluarga. *Journal of Language and Health*, 5(2), 571-580.
- Widiyono, Aryani, A., & Sartagus, R. A. (2020). Pengaruh rebusan daun salam terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 413-423.