

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN DAN PEREKONOMIAN MELALUI PENANAMAN DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA DESA KEDUNGWULUH KIDUL

Faozizah Faturrohman, Rinata Amalia, Yosi Intan Pandini Gunawan, Alaik Masykur,
Indana Farikha Khomsah, Lia Anjani, Soviyatun Nikmah, Subhan Abdillah, Ulvi Rizki
Fauziah, Wahyu Tri Anisa

E-mail: faozizahfaturrohman@gmail.com, rinataamalia945@gmail.com, yosiintan@
uinsaizu.ac.id, kknkelompok31@gmail.com

Abstrak

Desa Kedungwuluh Kidul adalah desa yang terletak di Kecamatan Patikraja. Desa ini memiliki lahan kosong yang masih belum dimanfaatkan. Salah satu impian dari perangkat desa sendiri yaitu ingin mengelola lahan tersebut agar dapat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas kesehatan serta perekonomian masyarakat setempat. Adapun kegiatan yang dapat dilakukan yaitu dengan memberdayakan masyarakat agar turut serta dalam kegiatan penanaman serta perawatan lahan asuhan mandiri obat keluarga (Asmantoga). Tanaman obat keluarga (TOGA) memiliki peran penting bagi keluarga terutama dalam penanganan awal sebelum masuk kedalam penanganan lanjutan. Dengan adanya hal tersebut maka kegiatan pengabdian yang dilakukan berfokus pada peningkatan kualitas kesehatan serta perekonomian melalui tanaman obat keluarga. Adapun metodologi yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu menggunakan metode ABCD (*asset based community development*) dimana langkah yang pertama yaitu *discovery* kemudian dilanjutkan dengan *dream, design, define* hingga *destiny* atau tahap melakukan. Adapun respon yang ditunjukkan oleh ibu PKK serta masyarakat setempat terlihat sangat positif akan adanya lahan tanaman obat keluarga (TOGA) tersebut dengan harapan masyarakat lebih sadar akan pentingnya lahan hijau serta memperoleh manfaat yang dapat berguna untuk meningkatkan kualitas kesehatan serta perekonomian masyarakat setempat melalui lahan asuhan mandiri tanaman obat keluarga (Asmantoga) tersebut.

Kata kunci : Asmantoga, kesehatan, pemberdayaan masyarakat, perekonomian

Abstract

Kedungwuluh Kidul Village is a village located in the Patikraja sub-district. This village has vacant land that is still untapped. One of the dreams of the village officials themselves is to want to manage the land so that it can be beneficial in improving the quality of health and the economy of the local community. The activities that can be carried out are empowering the community to participate in planting and caring for family medicine self-care land. Family medicinal

plants have an important role for the family, especially in the initial treatment before entering into further treatment. With this in mind, the community service activities focus on improving the quality of health and the economy through family medicinal plants. The methodology used in this service is using the ABCD (asset based community development) method where the first step is discovery then followed by dream, design, define to destiny or the stage of doing. The response shown by PKK women and the local community was very positive regarding the existence of this family medicinal plant land with the hope that the community would be more aware of the importance of green land and obtain benefits that could be useful for improving the quality of health and the local community's economy through the family medicine self-care land. .

Keywords: Asmantoga, healthy, community empowerment, economy

PENDAHULUAN

Program pengabdian masyarakat adalah salah satu program wajib bagi mahasiswa yang merupakan salah satu bentuk implementasi dari tri dharma perguruan tinggi. Program yang dilaksanakan ini diharapkan dapat mengasah *soft skill* kemitraan, kerja sama lintas disiplin atau keilmuan (lintas kompetensi) dan kepemimpinan mahasiswa dalam mengelola program pembangunan di wilayah pedesaan. Kuliah kerja nyata merupakan salah satu bentuk program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa secara disiplin, terstruktur serta kemitraan sebagai suatu bentuk kegiatan dan pengamalan dari tri dharma perguruan tinggi.

Dalam artikel ini, desa yang menjadi tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu Desa Kedungwuluh Kidul. Berdasarkan hasil *assessment* lapangan, desa ini terletak di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas yang dimana memiliki luas wilayah 16 km atau 1.600 hektar yang terdiri dari lahan pertanian, hutan dan pekarangan atau perumahan. Kemudian secara administratif, Desa Kedungwuluh Kidul ini hanya dibagi menjadi 2 dusun dan 19 RT, adapun batas wilayah utara Desa Kedungwuluh Kidul yaitu Desa Kedungwuluh Lor, wilayah selatan berbatasan dengan Desa Notog, sebelah barat berbatasan dengan Desa Karangendep dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Kedung Randu.

Berdasarkan pada keputusan pemerintah pusat melalui kementerian kesehatan RI No.381/Menkes/SK/III/2007 disebutkan bahwasannya pengembangan serta peningkatan penelitian uji klinis dari pemanfaatan obat tradisional ditujukan agar dapat menghasilkan obat tradisional yang memiliki nilai mutu tinggi, aman dan memiliki khasiat nyata yang teruji secara ilmiah dan dapat dimanfaatkan secara luas, baik dimanfaatkan oleh pribadi ataupun dalam pelayanan kesehatan formal. Selain itu juga, kementerian kesehatan menetapkan peraturan No 9 Tahun 2016 tentang upaya pengembangan kesehatan melalui asuhan mandiri pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dan keterampilan budidaya dan pengolahannya yang disingkat dengan Asmantoga. Asuhan mandiri kesehatan tradisional merupakan suatu upaya yang digunakan untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan dan berguna untuk mencegah serta mengatasi gangguan kesehatan ringan oleh individu, keluarga, kelompok

dan masyarakat dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga dan keterampilan dalam memanfaatkannya.

Langkah pertama yang dilakukan pada program ini yaitu mengubah kesadaran masyarakat, pola pikir dan gaya hidup masyarakat melalui adanya sosialisasi yang dilakukan pada setiap rapat rutin RT. Karena dari pemerintah pusat yang melalui kementerian kesehatan terus menerus mensosialisasikan tanaman obat keluarga (TOGA) dan memotivasi masyarakat agar menanam obat-obatan. Sosialisasi tanaman obat keluarga terus dilakukan melalui pelatihan hingga pengadaan lomba tingkat desa ataupun kota. Dan dalam hal ini Desa Kedungwuluh Kidul berhasil memperoleh kejuaraan tingkat Kecamatan Patikraja.

Dengan adanya kejuaraan tersebut maka terciptalah motivasi, harapan serta keinginan perangkat desa serta masyarakat setempat untuk memiliki lahan asuhan mandiri obat keluarga (Asmantoga) sendiri. Karena kita tahu, dengan adanya lahan sendiri kita dapat memanfaatkannya secara mengoptimalkan guna kesehatan warga masyarakat Desa Kedungwuluh Kidul selain itu lahan tersebut juga dapat bermanfaat dalam meningkatkan perekonomian warga setempat dan sebagai tempat edukasi bagi masyarakat terkait pengetahuan tentang tanaman obat keluarga (TOGA).

Dengan adanya harapan diatas maka yang menjadi fokus pembahasan artikel ini yaitu terkait peningkatan kualitas kesehatan dan perekonomian melalui pemanfaatan serta penanaman tanaman obat keluarga. Topik tersebut merupakan salah satu yang menjadi program unggulan dari kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kedungwuluh Kidul oleh mahasiswa KKN angkatan 52 kelompok 31

METODE PENELITIAN

ABCD atau *asset based community development* adalah salah satu pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Pendekatan ini digunakan oleh penulis sebagai upaya yang menekankan pada kemandirian masyarakat serta terbangunnya sebuah kesadaran serta pengakuan atas kekuatan dan aset yang dimiliki masyarakat. Sehingga melalui pendekatan ABCD, nantinya masyarakat difasilitasi dalam mewujudkan suatu perubahan yang dianggap penting, pada program ini mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) memiliki peran dalam mendorong mewujudkan tercapainya suatu *dream* (impian) bersama dengan warga masyarakat melalui stimulasi dan fasilitasi masyarakat.

Pada kegiatan pengabdian serta pengembangan masyarakat, metode ABCD memiliki dasar paradigmatis sekaligus prinsip-prinsip yang mendasarinya, paradigma dan prinsip-prinsip dari ABCD menjadi acuan pokok sekaligus menjadi sebuah karakteristik dan distingsi pendekatan dalam pengembangan dan pemberdayaan masyarakat. Dan salah satu yang menjadi pokok utama dalam pengabdian masyarakat berbasis aset adalah merubah cara pandang masyarakat atau suatu komunitas terhadap dirinya. Jadi tidak hanya berpaku pada kekurangan dan masalah yang dimiliki tetapi juga memberikan perhatian kepada apa yang dipunyai dan apa yang dilakukan.

Terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam pemberdayaan masyarakat dengan menggunakan metode ABCD, yaitu diantaranya *discovery, dream, design, define dan destiny*. *Discovery* sendiri merupakan tahap pertama dalam metode ABCD ini, adapun

kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pencarian hal positif serta pencapaian yang pernah diraih oleh masyarakat, tujuan dari tahap ini yaitu untuk memetakan aset-aset yang dimiliki desa dan kemudian diidentifikasi apa saja peluang yang dapat dikembangkan. Tahap kedua metode ABCD ini yaitu *dream*, *dream* sendiri yaitu penentuan isu pemberdayaan yang dimana dilakukan dengan berkolaborasi atau mengikutsertakan masyarakat. Tahap yang ketiga yaitu *design*, pada tahap ini, mahasiswa bersama kepala desa, ketua PKK dan ibu-ibu PKK mulai merumuskan proses, strategi serta sistem yang hendak dilaksanakan. Hasil dari tahap ini sendiri berupa rencana program kerja yang hendak dilaksanakan dengan cara mengoptimalkan aset serta peluang yang ada. Tahap yang keempat yaitu *define*, yang merupakan mendukung terlaksananya program kerja atau bagian *acting on findings* dimana pada tahap ini masyarakat beserta peserta KKN mulai beraksi dan bergerak secara bersamaan dengan menggunakan aset yang dimiliki oleh Desa Kedungwuluh Kidul yang dimana tujuannya yaitu untuk mencapai visi yang telah dirumuskan pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini peserta KKN, perangkat desa dan ibu-ibu PKK melaksanakan rapat koordinasi dalam rangka pengelolaan kebun asmanoga. Tahap selanjutnya yaitu *destiny* yang merupakan serangkaian tindakan inspiratif yang mendukung proses pelaksanaan KKN secara terus menerus dan inovasi tentang apa yang akan dilakukan. Pada tahap ini mahasiswa, perangkat desa beserta masyarakat melakukan beberapa proses diantaranya pengelolaan lahan beserta pupuknya, kemudian dilanjutkan dengan pencarian bibit tanaman, setelah itu langkah yang selanjutnya yaitu proses penanaman yang dimana pada tahap ini tanaman dikelompokkan sesuai dengan jenisnya. Setelah proses penanaman ini selesai, langkah yang selanjutnya dilakukan oleh kami adalah pemeliharaan tanaman dengan cara menyiram serta merawatnya setiap sore hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Kedungwuluh Kidul merupakan salah satu desa dengan sebagian besar wilayahnya berupa persawahan dan mempunyai banyak lahan kosong yang masih kurang dalam pengelolaannya. Sedangkan banyak hal yang ingin dicapai oleh warga setempat, khususnya dari jajaran perangkat desa untuk mewujudkan impian warga masyarakatnya. Karena banyaknya lahan kosong tersebut maka pemerintah memanfaatkan lahan kosong yang dimilikinya untuk kegiatan penanaman yang menghasilkan, karena dilihat dari apa yang sudah dijalankan, lahan tersebut sangat berpotensi untuk kegiatan penanaman. Menurut laporan riset kesehatan dasar tahun 2018 proporsi pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional dapat mencapai 31,4%, dan pemanfaatan tanaman obat keluarga mencapai hingga 12,9%. Atas dasar tersebut maka pemerintah desa ingin memanfaatkan lahan tersebut untuk tempat edukasi terkait tanaman obat keluarga. Tanaman obat keluarga (TOGA) sendiri merupakan tanaman yang ditanam di halaman rumah, kebun ataupun sebidang tanah, ataupun ditanam didalam pot yang dimanfaatkan sebagai budidaya tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan. Tanaman obat keluarga juga berfungsi untuk mengoptimalkan tingkat kesehatan dan perekonomian warga masyarakat sekitar. Selain untuk kesehatan tanaman obat keluarga juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan perekonomian masyarakat desa setempat karena dengan adanya asuhan mandiri obat keluarga ini

diharapkan masyarakat tidak mengeluarkan biaya untuk membeli obat di luar. Tanaman toga ini juga bisa dikonsumsi sendiri. Program kerja bertujuan memperkenalkan dan membudidayakan tanaman toga guna mendukung program kemandirian pangan serta kesehatan masyarakat. Karena selain dikonsumsi sendiri, hasil panen tanaman toga ini juga bisa dijual atau dimanfaatkan sebagai bahan minuman kesehatan atau jamu. Hasil panen tanaman toga bisa diolah menjadi minuman cair, bubuk instan atau bubuk kering serta bisa juga diolah menjadi sirup yang menyehatkan. (REFRENSI 1)

Tanaman obat adalah salah satu bahan utama produk-produk jamu, obat tradisional yaitu obat yang berdasarkan pengalaman turun menurun dibuat dari bahan atau paduan bahan-bahan tanaman di mana kartasapoetra menyatakan bahwa “tanaman obat adalah tanaman yang berasal dari tanaman yang asli sederhana, murni belum tercampur atau belum diolah”. Sedangkan siswanto menyatakan jenis tanaman obat adalah:

- a. Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan yang digunakan sebagai jamu.
- b. Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan pemula bahan baku.
- c. Tanaman atau bagian tanaman yang diekstraksi dan ekstrak tanaman tersebut digunakan sebagai obat jenis tanaman berhasiat obat sebagaimana dijelaskan kertas sapoetra di antara lain adalah gandarusa, daun ungu, kembang coklat, pegagan, tapak darah, pepaya, bergegas otot dan lainnya (REFRENSI 2)

Adapun pengelolaan lahan kosong sendiri terinspirasi dari salah satu warga yang secara tidak sengaja dan karena kesenangan berkebun, beliau menjadi perwakilan PKK (pemberdayaan kesejahteraan keluarga) dalam perlombaan asmantoga atau asuhan mandiri tanaman obat keluarga dan memperoleh kejuaraan tingkat kecamatan, dari kejuaraan tersebut lantas Kepala Desa Kedungwuluh Kidul memiliki impian serta harapan yang begitu besar terhadap lahan kosong Desa Kedungwuluh Kidul. Adapun impian serta harapan dari perangkat desa dan warga sekitar terhadap lahan kosong tersebut yaitu nantinya lahan tersebut dapat dijadikan sebagai tempat edukasi terkait dengan pengetahuan obat tradisional dengan khasiat yang lebih bagus dibanding dengan obat kimia. Dengan adanya tempat tersebut masyarakat sekitar dapat memperoleh obat dari tanaman tradisional tanpa bepergian jauh dan mengeluarkan biaya yang cukup besar. Selain tanaman obat, harapan besar adanya asmantoga ini yaitu masyarakat dapat menikmati adanya buah-buahan segar, sayuran yang beraneka ragam, bumbu-bumbu yang lengkap serta tanaman obat yang diharapkan dapat membantu proses penyembuhan serta pencegahan berbagai macam penyakit, dari impian tersebut mahasiswa KKN, kepala desa bersama tokoh masyarakat merancang adanya program kerja yang dinamakan dengan asmantoga (asuhan mandiri obat keluarga). Hal pertama yang dilakukan dalam mewujudkan program kerja tersebut agar terlaksana dengan baik yaitu merancang, yang dimaksud dengan merancang disini yaitu kita bersama-sama menentukan lokasi asmantoga (Dusun II sebelah lapangan desa dan BumDes), lalu menentukan tanaman apa saja yang akan ditanam, mulai kapan dilaksanakan dan penjadwalan perawatan tanaman asmantoga. Beberapa tanaman yang akan ditanam dalam lahan asuhan mandiri obat keluarga yaitu:

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Kencur | 21. Binahong |
| 2. Kucai | 22. Singkong |
| 3. Muncang | 23. Singkong |
| 4. Bayam | 24. Pohon salam |
| 5. Kangkung | 25. Dondong |
| 6. Sawi | 26. Kayu manis |
| 7. Cesim | 27. Dadap |
| 8. Bawang merah | 28. Cimplukan |
| 9. Bawang putih | 29. Bratawali |
| 10. Daun mint | 30. Kemukas |
| 11. Daun pacar cina | 31. Delima |
| 12. Daun kemuning | 32. Mengkudu |
| 13. Sirih lokal | 33. Kapok anjing |
| 14. Siwih wulung | 34. Cemongkak |
| 15. Turi | 35. Kenikir |
| 16. Jambu biji | 36. Truntas |
| 17. Jambu air | 37. Benggele |
| 18. Lidah buaya | 38. Anggur |
| 19. The gotik | 39. Daun dewa |
| 20. Kemangi | |

Kencur (*Kaempferia Galangal*) merupakan tanaman yang rimpangnya sering digunakan sebagai bahan rempah-rempah dan obat tradisional serta memiliki bagian yang dapat dimanfaatkan seperti daunnya yang dapat digunakan sebagai bahan tambahan dalam masakan, terutama dalam makanan khas daerah-daerah tertentu yang dapat memberikan aroma khas sehingga dapat memberikan cita rasa segar pada makanan. Bagian selanjutnya yaitu bunga kencur yang memiliki nilai estetika tinggi yang dapat digunakan sebagai hiasan dalam pembuatan rangkaian bunga atau dekorasi ruangan.

KUCAI (*Allium Schoenoprasum*) dikenal sebagai sayuran daun dari keluarga Lili (tanaman berumbi) dan biasa disajikan dalam irisan-irisan kecil. Tanaman ini mempunyai tinggi sekitar 15-50 cm, membentuk rumpun dan berumbi. Daun kucai beraroma tajam, berwarna hijau, ramping, pipih dan memanjang. Kucai dapat tumbuh pada berbagai jenis tanah. Kucai dapat tumbuh di bawah panas matahari ataupun ditempat teduh hingga beberapa tahun jika keadaan tanahnya terus dijaga yaitu tanah yang subur. Data mengenai kandungan klorofil daun kucai belum ada, namun dari warnanya yang hijau menandakan bahwa daun kucai mengandung klorofil. Selain khasiat dari klorofil, daun kucai juga mengandung fitomikia atau zat non gizi yang dapat berfungsi sebagai senyawa antioksidan. Dalam 100 g daun kucai terdapat 21,01 mg total fenol, 4,01 mg quersetin, 7,85 mg kaemferol, 2,30 mg mirisetin, 0,46 mg antosianin, 0,08 mg asam klorogenat, 0,36 mg asam kafeat, dan 0,20 mg asam ferulat. Seluruh bagian tanaman kucai yaitu umbi, daun dan tangkai memiliki aktivitas antioksidan, dan daun kucai memperlihatkan kandungan antioksidan yang paling tinggi. Daun kucai mengandung energi dan zat gizi dalam jumlah yang tidak terlalu bermakna, sehingga tidak bisa dikatakan bahwa daun kucai merupakan sumber zat gizi tertentu. Namun demikian konsumsi daun kucai

dapat memberikan tambahan gizi. Dalam 100 g daun kucai terkandung 45 kkal, 2,2 g protein, 0,3 g lemak, 10,3 g karbohidrat, 52 mg kalsium, 50 mg fosfor, 1,1 mg zat besi, 40 I.U. aktivitas vitamin A, 0,11 mg vitamin B1, dan 17 mg vitamin C serta 83,4% air. Di Indonesia, kucai digunakan sebagai penyedap masakan yaitu dengan cara dicacah sebagai campuran telur dadar, tahu, bakwan udang, dan martabak. Kucai juga digunakan untuk menambah rasa pedas dan menyeimbangkan rasa masam cuka pada asinan. Meskipun kucai memiliki khasiat, namun penggunaan kucai yang berlebihan dapat menyebabkan bau badan dan bau mulut. Bau badan disebabkan kandungan sulfur dalam kucai yang terserap lewat aliran darah yang kemudian dikeluarkan keringat melalui kulit tubuh. Bau mulut disebabkan oleh sisa kucai disela-sela gigi yang tertinggal. Sisa kucai itulah yang menimbulkan bau yang sangat menyengat.

Bayam, tanaman yang tampak sederhana namun sarat dengan keajaiban nutrisi, telah menjadi pilihan utama bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan dan menambahkan kelezatan dalam hidangan mereka. Ada beberapa manfaat yang terkandung didalam bayam diantaranya : Serba Ada Nutrisi. Bayam, dengan daun berwarna hijau tua yang khas, adalah salah satu tanaman sayur dengan kandungan nutrisi tertinggi. Setiap gigitan dari daun bayam mengandung sejumlah besar vitamin, mineral, dan antioksidan yang mendukung kesehatan tubuh Anda. Dari vitamin A hingga vitamin K, dan dari zat besi hingga magnesium, bayam adalah pilihan pintar untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian Anda. Selanjutnya terdapat Antioksidan Perlindungan. Daun bayam mengandung antioksidan seperti betakaroten, lutein, dan zeaxanthin yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Antioksidan ini dapat berperan dalam mengurangi risiko penyakit degeneratif, termasuk penyakit jantung dan kanker. Selanjutnya sebagai Penyedia Energi Alami. Tidak harnya kaya akan vitamin dan mineral, bayam juga mengandung senyawa nitrat alami yang dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot Anda. Inilah sebabnya mengapa bayam sering dianggap sebagai salah satu makanan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kinerja olahraga. Rendah Kalori, Tinggi Serat. Bayam adalah pilihan yang sangat baik bagi mereka yang peduli dengan asupan kalori. Daun bayam memiliki sedikit kalori tetapi kaya serat, yang membantu menjaga perut kenyang lebih lama dan mendukung pencernaan yang sehat. Kemudian yang terakhir dapat Meningkatkan Kesehatan Mata. Kandungan lutein dan zeaxanthin dalam bayam juga bermanfaat bagi mata Anda. Senyawa-senyawa ini dapat membantu melindungi retina mata dari kerusakan yang disebabkan oleh sinar UV dan mendukung kesehatan mata secara keseluruhan.

Kangkung umumnya mudah ditemukan di negara-negara Asia Tenggara. Di kawasan tersebut, kangkung merupakan sayuran daun yang populer dan menjadi bahan pangan pada sebagian besar kuliner Asia Tenggara. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Alami Kangkung kaya akan vitamin A, vitamin B dan C, zat besi, asam amino, kalsium, dan nutrisi-nutrisi lain yang sangat penting untuk kesehatan tubuh dan kulit. Manfaat Kesehatan dari Kangkung sangat banyak sekali diantaranya : Mengontrol kadar kolesterol, kangkung merupakan salah satu pilihan ideal untuk menurunkan kolesterol dan berat badan Menurut penelitian, kangkung terbukti dapat mengontrol kadar kolesterol dan trigliserida juga yang menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Mencegah anemia, kangkung kaya akan zat besi yang dibutuhkan oleh sel-sel darah merah dalam memproses

pembentukan hemoglobin. Penderita anemia sebaiknya memasukkan kangkung dalam menu hariannya. Kangkung juga sangat baik untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil. Mencegah kanker, kangkung mengandung 13 jenis antioksidan yang dibutuhkan tubuh untuk menangkal radikal bebas dan mengontrol perbanyakan sel-sel kanker. Sayuran ini dipercaya dapat menghambat kanker payudara, kanker perut dan kanker kolorektal. Mengatasi diabetes, kangkung sangat baik untuk penderita diabetes, juga mengobati diabetes getsasional yang umumnya terjadi pada ibu hamil. Di dalam sayur ini tersimpan ekstrak yang membantu proses penyerapan kadar gula di dalam darah. Orang yang tidak menderita diabetes tapi memiliki risiko penyakit gula ini sebaiknya juga mengonsumsi kangkung agar kadar gula didalam darah dapat selalu terjaga. Menjaga rambut sehat, kangkung mengandung nutrisi yang diketahui mampu memelihara kesehatan rambut dan kulit kepala. Minum jus kangkung secara teratur dapat memperbaiki pertumbuhan rambut, mencegah rambut rontok dan meningkatkan tekstur serta kualitas rambut. Membuat kulit berseri, mendapatkan kulit cerah bersinar tidak perlu perawatan mahal, cukup dengan mengonsumsi jus kangkung secara rutin. Kangkung menyediakan vitamin A, vitamin C, lutein dan karotenoid yang dapat menjaga kesehatan kulit dan membuat kulit berseri. Mengatasi gangguan tidur, kangkung telah lama dikenal sebagai obat tidur alami. Umumnya beberapa saat setelah mengonsumsi sayur hijau ini, saraf-saraf menjadi relaks sehingga tubuh melepaskan sinyal mengantuk. Penderita insomnia atau gangguan tidur lainnya disarankan mengonsumsi kangkung secara rutin agar bisa mendapatkan istirahat yang cukup. Menjaga kesehatan mata, kandungan vitamin A dan betakaroten yang tinggi berguna untuk menutrisi mata, dengan demikian kesehatan mata selalu terjaga. Konsumsi rutin kangkung juga dapat mencegah pertam bahan minus mata. Mengatasi sariawan, kandungan vitamin C pada kangkung dipercaya dapat mencegah dan menyembuhkan sariawan serta gusi berdarah. Mengobati mimisan, mimisan atau pendarahan pada hidung seringkali diderita anak-anak. Daun kangkung yang ditumbuk dan ditam bahkan gula aren dan air panas, dapat diberikan pada buah hati yang mengalami mimisan. Penyakit kuning, penyakit kuning ialah penyakit yang berhubungan dengan kerusakan fungsi hati. Biasanya gejala penyakit ini ditandai dengan warna kulit, mata dan lidah yang berwarna kuning. Ekstrak kangkung dapat melindungi hati dari kerusakan karena kandungan antioksidan daun kangkung yang cukup tinggi. Mengatasi sembelit dan gangguan pencernaan, anda menderita sembelit alias susah buang air besar? Rajinlah mengonsumsi kangkung. Kandungan serat yang sangat tinggi pada kangkung dapat membantu pembersihan saluran pencernaan.

Bawang merah yang kita kenal hanya sebagai penyedap rasa makanan ternyata memiliki berbagai kandungan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Dari hasil beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli dan ilmuwan yang berkompeten, bawang merah atau *Allium ascalonicum* mempunyai kandungan quercetin dalam kadar yang cukup tinggi. Quercetin termasuk salah satu senyawa jenis flavonoid, tergolong kelompok polifenol yang kandungannya terdapat dalam berbagai tumbuhan. Ada beberapa jenis kandungan dalam bawang merah yang berdampak positif terhadap penanganan sejumlah penyakit, seperti asma, pilek, infeksi bakteri, masalah pernapasan, batuk, dan lain sebagainya. Selain itu, bawang merah juga dikenal sangat ampuh dalam mengusir beberapa jenis serangga yang haus darah. Manfaat kesehatan yang terdapat

dalam bawang merah dikarenakan adanya senyawa sulfur dan quercetin dalam minyak esensial. Ini merupakan antioksidan yang sangat efektif membantu menetralkan radikal bebas dalam tubuh manusia.

Tanaman jambu biji (*Psidium guajava*) dapat dimanfaatkan mulai dari akar, kulit, batang, daun, dan buahnya untuk mengobati diare. Ramuan jambu biji dapat digunakan sebagai obat kencing manis, lambung, masuk angin, sesak, sariawan, sakit kulit, dan luka baru.

Buah jambu air dikenal memiliki segudang manfaat. Beberapa produk olahan dari jambu air terkenal di beberapa negara di Asia. Di Taiwan jambu air difermentasi menjadi minuman semacam fruit liquor. Di Indonesia tepatnya di Sumatra Utara jambu air dibuat sirup. Olahan lainnya dari daerah ini adalah manisan dan setup. Di Kuningan Jawa Barat, daun jambu air digunakan untuk bungkus tapai ketan. Semua bagian tumbuhan jambu air ini ternyata memiliki manfaat. Rebusan bunga dari jambu air memiliki khasiat menurunkan demam dan mengatasi diabetes. Rebusan kulit batang jambu air juga digunakan sebagai obat kandidiasis. Di dalam buahnya sendiri memiliki khasiat mengobati diare dan disentri. Menurut penelitian ekstrak buah jambu dapat mengobati diabetes dengan cara memperbaiki resistensi insulin. Ekstrak daun jambu juga digunakan untuk menurunkan kadar gula dalam darah dan bahan potensial untuk kosmetik.

Buah delima sering disebut sebagai buah ajaib oleh para peneliti. Nama delima berasal dari bahasa Perancis yang berarti apel unggulan. Buah delima diyakini berasal dari Iran dan dibawa ke Mesir pada tahun 1600 SM. Pada saat itu buah delima sangat dihormati sebagai sumber makanan penting dan juga banyak digunakan sebagai obat. Buah delima pada masa itu diabadikan dalam lukisan. Melimpahnya delima yang memiliki kulit merah cerah dianggap sebagai simbol kesuburan dan kemakmuran. Buah yang memiliki nama latin *Punica Granatum* ini merupakan jenis buah yang masuk ke dalam kelompok berry. Dan karena kandungan gizinya sangat tinggi. Sehingga wajar bila banyak orang mempercayai buah delima sebagai salah satu makanan penunjang kesehatan dan pengobatan. Khasiat atau manfaat buah delima bagi kesehatan juga disebutkan dalam hadits yang bunyinya "Makanlah buah delima dan bagian dagingnya sekaligus, karena buah ini berfungsi membersihkan lambung." (Diriwayatkan Ahmad, Baihagi dan Ibnu Sunni). Buah Delima juga memiliki berbagai macam nutrisi seperti protein, karbohidrat, serat, dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh, termasuk vitamin C, vitamin B kompleks, folat, vitamin E, serta vitamin K. Minuman sari buah delima dikenal sebagai sari buah sehat, tinggi khasiatnya. Sari buah delima tinggi kandungan ion kalium (potasium), vitamin A, C dan E serta asam folik. Dari bagian biji yang dapat dimakan, kandungan kalium per 100 gram (259 mg/gr), energi 63 kkal, 30 mg vitamin C. Komponen ini dianggap sangat penting bagi kesehatan jantung (Time, Desember 2003). Penelitian University of California di Los Angeles (UCLA) seperti dikutip dari laman Medicaldaily.com, Jumat (10/3/2020), dalam buah delima terdapat tiga jenis antioksidan polifenol yang memberikan nutrisi tambahan, yaitu tanin, anthocyanin, dan asam ellagic. Dalam 174 gram aril terkandung 7 gram serat, 3 gram protein, vitamin C yang memenuhi 30% kebutuhan harian, vitamin K (369%), folat (16%), potasium (12%). Buah delima kandungan gulanya cukup tinggi, yakni mencapai 24 gram dan 144 kalori dalam 174 gram aril tersebut. Delima mengandung antioksidan Punicalagin yang kekuatannya

tiga kali lipat melebihi anggur merah dan teh hijau. Punicic acid yang terkandung di dalam buah delima juga sangat baik untuk kesehatan. Manfaat Buah Delima sangat banyak sekali diantaranya: Membantu Menyehatkan Jantung, jus delima dapat memiliki dampak besar bagi kesehatan, terutama jantung. Jus delima dipercaya dapat mengurangi peradangan di lapisan pembuluh darah. Buah ini juga dapat mengurangi aterosklerosis, yang merupakan salah satu penyebab utama penyakit jantung. Hal ini menurunkan resiko penyumbatan di arteri yang dapat menyebabkan pembatasan aliran darah ke jantung dan otak. Dengan kata lain buah delima memiliki efek anti-aterogenik pada jantung yang dapat menurunkan kolesterol jahat yang disimpan dalam tubuh dan meningkatkan jumlah kolesterol baik. Menjaga Tekanan Darah, sebuah penelitian yang diterbitkan oleh MedlinePlus (US National Library of Medicine National) mengatakan bahwa delima juga dikenal untuk mengurangi darah tinggi. Buah delima dapat mengurangi lesi dan peradangan pembuluh darah pada pasien penyakit jantung. Buah ini mengandung aspirin alami yang dapat menjaga darah dari pembekuan darah. Bahkan ia bertindak sebagai pengencer darah yang memungkinkan aliran darah yang tidak terbatas ke seluruh tubuh. Selain itu buah delima kaya akan antioksidan polifenol yang dapat melawan aterosklerosis serta peradangan pembuluh darah, sehingga menurunkan tekanan darah. Lambat laun, manfaat buah delima juga akan tampak pada penurunan kolesterol dan kesehatan jantung secara keseluruhan. Menjaga Kadar Gula Darah, meskipun buah delima mengandung fruktosa, buah ini tidak meningkatkan kadar gula dalam darah seperti buah lainnya. Sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh PubMed.gov (US National Library of Medicine National Institutes of Health) menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan yang signifikan dalam kadar gula darah pasien diabetes yang mengonsumsi buah delima setiap hari selama dua minggu. Mengurangi Resiko Kanker, sebuah penelitian yang diterbitkan oleh National Cancer Institute mengatakan bahwa buah delima dapat mengurangi radikal bebas tubuh dan menghambat pertumbuhan serta perkembangan kanker. Kandungan antioksidan yang tinggi merangsang sel darah putih untuk menetralkan racun dalam tubuh sehingga meningkatkan sistem kekebalan. Delima dipercaya untuk menginduksi apoptosis, suatu proses di mana sel-sel menghancurkan diri mereka sendiri. Asupan segelas jus delima setiap hari dapat memperlambat pertumbuhan sel kanker pada kanker prostat. Meningkatkan Kekebalan Tubuh, sebuah penelitian yang diterbitkan oleh MedlinePlus (US National Library of Medicine National) mengatakan bahwa buah delima memiliki sifat anti-bakteri dan anti-mikroba kuat yang membantu melawan virus dan bakteri serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita. Membantu Regenerasi Tulang Rawan, sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh PubMed.gov (US National Library of Medicine National Institutes of Health) mengatakan bahwa buah delima bertindak sebagai penghambat enzim yang bertanggung jawab untuk merusak tulang rawan. Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk pasien yang menderita osteoarthritis, suatu kondisi kronis yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi. Studi yang dilakukan telah membuktikan aplikasi jus ini untuk mengurangi kerusakan tulang rawan. Studi yang dilakukan telah membuktikan bahwa mengonsumsi buah delima dengan cara dijadikan jus dapat mengurangi kerusakan tulang rawan. Jus delima tanpa pemanis mengurangi gejala radang sendi dan radang tulang. Asupan teratur jus ini dapat mengurangi timbulnya masalah neurologis seperti penyakit Alzheimer. Buah tersebut juga dikenal dapat melarutkan batu

ginjal dan menyembuhkan disfungsi ereksi pada pria. Baik untuk Perkembangan Janin di dalam Kandungan, buah delima memiliki sejumlah vitamin dan mineral termasuk asam folat yang merupakan elemen penting dari diet pra-kelahiran. Washington University School of Medicine in St. Louis meneliti bahwa buah delima mengandung anti-inflamasi yang tinggi sehingga dapat memastikan aliran darah yang sehat, yang sangat penting untuk perkembangan janin secara keseluruhan. Kandungan kalium dalam buah ini juga dapat membantu mencegah kram kaki yang umumnya terkait dengan kehamilan. Ketika dikonsumsi secara teratur oleh ibu hamil, diketahui dapat menurunkan resiko kelahiran anak prematur, rendah.

Tanaman lidah buaya (*Aloe vera*) yang diduga berasal dari Kepulauan Canary di sebelah barat Afrika ini, telah dikenal sebagai obat dan kosmetika sejak berabad-abad silam. Berdasarkan hasil penelitian, tanaman lidah buaya diketahui mempunyai banyak manfaat dan khasiat, seperti anti-inflamasi, antijamur, antibakteri, dan regenerasi sel. Di samping itu, berfungsi menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita diabetes, mengontrol tekanan darah, menstimulasi kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit kanker, serta dapat digunakan sebagai nutrisi pendukung bagi penderita HIV.

Anggur (*Vitis vinifera*) merupakan buah mengandung magnesium yang tinggi, terutama pada kulitnya. Anggur berperan baik dalam menjaga kesehatan dan kerja ginjal, membersihkan kandung kencing dan menenangkan sistem saraf agar tidak mengalami kekejangan. Air yang terdapat pada anggur berfungsi menghilangkan tumpukan lemak yang mengeras di beberapa bagian tubuh. Kandungan lainnya, yakni polifenol, pektin, tanin, dan vitamin C, masing-masing memiliki manfaat yang berbeda. Caffeic acid, yaitu senyawa polifenol pada anggur, berfungsi mencegah sel kanker pada hewan. Tanin berfungsi menyerang virus yang bekerja pada sistem pencernaan dan sirkulasinya melalui darah. Kandungan flavonoid yang diperoleh dari dua buah anggur bermanfaat sebagai antioksidan dan dapat mencegah atherosclerosis (pengerasan pembuluh darah). Sebuah penelitian yang dilakukan padamanula menyatakan bahwa pemberian anggur kering (kismis) secara rutin ternyata dapat menurunkan rata-rata kematian akibat kanker. Mengonsumsi anggur setiap hari juga diyakini mampu menurunkan kolesterol hingga 19%. Anggur juga bersifat basa yang berfungsi menetralkan darah yang terlalu asam yang efeknya merugikan tubuh. Anggur yang berwarna gelap kaya akan zat besi, sehingga baik untuk pembentukan sel darah merah (hemoglobin). Buah-buah lain yang mempunyai khasiat seperti anggur adalah buni dan jambang.

Kemangi (*Ocimum citriodorum*) merupakan tanaman perdu dimana daunnya mengeluarkan aroma wangi yang khas dengan rasanya yang agak pahit. Daun inilah yang banyak diambil manfaatnya terutama untuk menyedapkan masakan. Kandungan sitral yang cukup tinggi menyebabkan keluarnya aroma khas dari daun kemangi itu. Selain itu kandungan nutrisinya yang banyak mengandung unsure kimia penting untuk kesehatan membuat daun kemangi termasuk herbal yang juga banyak dimanfaatkan untuk mengobati berbagai jenis penyakit. Berikut ini berbagai manfaat daun kemangi yaitu: membantu meringankan penyakit jantung, mengobati batu ginjal, mengatasi sakit kepala, obat batuk dan flu, mengatasi sakit tenggorokan dan mengharumkan nafas, mengatasi stress dan mengobati keputihan.

Singkong juga di sebut ubi kayu atau ketela pohon merupakan tanaman yang dapat tumbuh pada lahan kering dan kurang subur. Akan tetapi tanaman ini banyak sekali manfaatnya, diantaranya daun singkong yang kaya akan kandungan protein, serat, dan vitamin A. Daun singkong muda mengandung protein yang lebih tinggi dari pada daun singkong yang sudah tua, sedangkan semakin tua daun singkong, kandungan seratnya semakin meningkat. Daun singkong muda dan tua kering mengandung 14.270 ug dan 14,733 pg beta karoten. Beberapa manfaat daun singkong, yaitu mencegah konstipasi dan anemia, antikanker, antibakteri, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Daun singkong berperan sebagai antikanker karena kandungan beta karoten, vitamin C, dan glukosida sianonegik di dalamnya. Selain itu, juga mengandung flavonoid, saponin, dan tannin sehingga daun singkong berperan sebagai antibakteri. Rata-rata kandungan vitamin dan mineral daun singkong lebih tinggi dibanding sayuran berbentuk daun lainnya. Kandungan vitamin A dan C dalam daun singkong berperan sebagai antioksidan yang berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah terjadinya penuaan.

Dondong (kedondong) buah yang rasanya asam manis ini banyak disukai orang, terutama untuk dijadikan rujak atau manisan. Bahkan dalam dunia bisnis, buah kedondong juga dikembangkan dan dibuat berbagai bentuk makanan olahan lainnya, seperti selai ataupun dodol. Manfaat buah kedondong pun cukup besar terutama dari kandungan gizinya yang baik untuk tubuh. Pohon kedondong (*Spondias dulcis*) merupakan tanaman besar yang tingginya bisa mencapai 20 meter. Tanaman ini umumnya terdapat di daerah tropis dan lebih menyukai tanah di dataran rendah sebagai tempat tumbuhnya. Bentuk buahnya bulat lonjong dengan kulit berwarna hijau. Namun kalau sudah matang, kulitnya akan berubah kuning dan mudah dikupas.

Itulah beberapa khasiat dan manfaat tanaman yang akan ditanam dalam lahan asuhan mandiri obat keluarga yang tentunya sangat bermanfaat bagi semua orang, khususnya warga Desa Kedungwuluh Kidul.

Setelah dirancang mulai dari lokasi sampai jenis tanaman yang akan ditanam, langkah selanjutnya yaitu diadakannya sosialisasi yang dilakukan secara bersamaan dengan rapat koordinasi ibu-ibu PKK pada tanggal 17 juli 2023 jam 15:30. Selain dua tahapan tersebut, pada tanggal 19 juli 2023 mahasiswa KKN juga melakukan survei kepada warga masyarakat setempat yang mempunyai bibit tanaman obat kelaurga (TOGA). Hal ini dilaksanakan guna mencari informasi terkait pengalaman mengelola tanaman obat keluarga dan mencari data tanaman apa saja yang termasuk kedalam jenis tanaman obat keluarga . Hingga pada tanggal 20 Juli 2023, mahasiswa KKN melakukan proses pencarian bibit berupa bibit tanaman anggur, jambu biji dan jambu air. Setelah itu penanaman pertama bibit tanaman obat kelaurga dilaksanakan pada hari jumat tanggal 21 juli 2023. Yang dimana dalam proses menanam tanaman obat keluarga tentunya terdapat beberapa perawatan secara rutin maupun penambahan tanaman. Dalam hal ini, mahasiswa KKN secara berkala mengenalkan program serta mengajak masyarakat secara umum melalui keikutsertaan dalam rapat RT Se-Kedungwuluh Kidul yang terhitung dari tanggal 1 agustus – 10 agustus 2023. Selain melakukan penanaman dan sosialisasi mahasiswa KKN juga melakukan kegiatan perawatan setiap sore hari selama masa pengabdian di Desa Kedungwuluh Kidul tersebut. Kemudian dengan adanya lahan asuhan mandiri obat keluarga ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait manfaat

tanaman obat serta melestarikannya agar kita dapat menggunakannya sampai anak keturunan kita. Kemudian dengan adanya program ini kita juga turut serta membantu merealisasikan harapan dan impian masyarakat desa setempat untuk memanfaatkan lahan kosong menjadi salah satu tempat yang bermanfaat untuk jangka panjang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema upaya peningkatan kesehatan dan perekonomian melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga telah dilaksanakan pada tanggal 21 juli 2023 dan terus melakukan tindakan lanjutan sampai masa pengabdian mahasiswa selesai. Kegiatan yang dilakukan ini mendapatkan respon yang positif dari berbagai pihak karena program ini juga merupakan salah satu program yang dicanangkan oleh pemerintahan Desa Kedungwuluh Kidul. Kegiatan ini dilakukan dengan maksud dan tujuan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang tanaman obat keluarga agar nantinya masyarakat sekitar dapat mengoptimalkan tanaman tersebut untuk keperluan kesehatan serta membantu meningkatkan perekonomian masyarakat desa. Untuk kedepannya, penulis berharap program ini dapat terus dijaga, dirawat serta dikelola dengan baik oleh warga masyarakat Desa Kedungwuluh Kidul, agar nantinya lahan tersebut dapat bermanfaat untuk banyak orang. Selain itu penulis juga berharap, lahan asuhan mandiri tanaman obat keluarga ini bisa dijadikan sebagai tempat percontohan dan tempat edukasi bagi keluarga-keluarga di Desa Kedungwuluh Kidul agar memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan serta manfaat dari tanaman obat keluarga dan mulai mengelola lahan pekarangannya untuk dimanfaatkan sebagai lahan tanaman obat keluarga pribadi atau perorangan. [20.38, 8/9/2023] KKN Kelompok 31_ Faozizah faturrohmah: Adanya mahasiswa kuliah kerja nyata di Kedungwuluh Kidul yang salah satu fokusnya adalah asmantoga, mahasiswa dirasa mampu mempermudah dan meringankan tugas masyarakat selama masa bakti KKN di Kedungwuluh Kidul. Sejatinya asmantoga yang berada di Kedungwuluh Kidul tidaklah membutuhkan tenaga yang ekstra, yang diperlukan adalah perawatan secara rutin dan terus-menerus. Kabarinya, tanggal 7 September 2023 asmantoga Kedungwuluh Kidul mengalami panen besar yang terdiri dari sayur... Tahu, tempe. Kami (penulis) turut berbahagia atas panennya sayur di asmantoga yang selama ini kami rawat dan siram.

DAFTAR PUSTAKA

- Gabe Gusmi, 'Gambaran_Karakteristik_Pemanfaatan_Pelay', 2019, 12.1 (2020), 101–22
- Keluarga, Obat, And Toga Disekitar, 'Peningkatan Mutu Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Disekitar Rumah 1', 01.02 (2023), 110–18
- Nasional, Seminar, And Hasil Riset, 'BIBIT TANAMAN HERBAL DALAM UPAYA PEMANFAATAN E-Proceeding 2 Nd SENRIABDI 2022', 2 (2022), 607–13
- Ratri, Alliffia Balqis Candharaning, 'Pemanfaatan Limbah Cangkang Kepiting Sebagai Bahan Penambahan Pakan Ternak Berkalsium Tinggi Dalam Tinjauan Moderasi Beragama', *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2.1 (2021), 101–24 <<https://doi.org/10.22515/Tranformatif.V2i1.3145>>
- Saras, Tresno. 2023. *BERAS KENCUR : RAHASIA KESEHATAN DAN KECANTIKAN DARI ALAM*. Magelang : Tiram Media.
- Ramayulis, Rita. 2015. *GREEN SMOOTHIE*. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Hendarto, Dani. *Dahsyatnya Daun Kemangi, Bawang Putih, Bawang Merah Dan Bengkuang Bagi Kesehatan*. Laksana : Yogyakarta.
- Arif, Tim. *Solusi Sukses Menempuh Ulangan Bersama Arif*. Grasindo : Jakarta Barat.
- Ardyansyah, Dhany. 2023. *MEMBUAT TABULAMPOT*. Bumi Aksara : Semarang.
- Wahjono, Edi dan Koesnandar. *MENGEBUNKAN LIDAH BUAYA SECARA INTENSIF*. Penerbit Agromedia Pustaka : Jakarta.
- Adi, Lukas Tersono. 2008. *TANAMAN OBAT DAN JUS*. Agro Media : Jakarta.
- Nisa, Fatma Zuhrotun dkk. 2021. *BAHAN PANGAN PENCEGAH KANKER*. UGM PRESS : Yogyakarta.
- Saras, Tresno. 2023. *BAYAM*. Tiram Media : Semarang.
- Safitri, Astrid. 2016. *BASMI PENYAKIT DENGAN TOGA*. Bibit Publisher : Jakarta.
- Wibowo, Hamid Sakti. 2020. *7 BUAH-BUAH ISTIMEWA DALAM AL-QUR'AN*.
- Arianto, Yusuf CK. 2018. *Makanan Ajaib dan Manfaatnya untuk Kesehatan Dan Kecantikan*. Venom Publisher.