

ARTIKEL REVIEW: OBAT HERBAL DALAM UPAYA SWAMEDIKASI PADA PENYAKIT BATUK DAN FLU

REVIEW ARTICLE: HERBAL MEDICINE IN SELF-MEDICATION FOR COUGH AND FLU

I Wayan Gede Suardika^{a,1}, Ni Made Wahyuni Amesti Dewi^{b,2}, Fitri Megawati^{c,3*}

^a Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Mahasaraswati Denpasar, Jalan Kamboja Nomor 11A
Denpasar, 80233 Indonesia

¹ wayandede99@gmail.com; ² wahyuniamestidewi34@gmail.com; ³ fitriamega83@unmas.ac.id*

* Corresponding author

Abstrak

Swamedikasi merupakan pengobatan yang dilakukan sendiri atau mandiri dengan tujuan untuk mencegah sampai dengan mengobati suatu penyakit. Penyakit yang biasa dilakukam swamedikasi adalah penyakit batuk dan flu. Artikel ini bertujuan untuk melihat potensi obat herbal yang ada di Indonesia sebagai swamedikasi dalam pengobatan batuk dan flu. Hal yang menjadi poin penting dalam artikel review ini adalah melihat potensi dari beberapa tanaman herbal Indonesia dalam mencegah maupun mengobati dari batuk dan flu. Jenis metode penelitian yang digunakan pada artikel review ini yaitu menggunakan studi artikel review, dengan cara mengumpulkan data yang berasal dari artikel dalam bentuk jurnal mengenai topik penggunaan obat herbal dalam upaya swamedikasi atau pengobatan sendiri pada penyakit batuk dan flu di 10 tahun terakhir. Pengambilan artikel dengan rentang 10 tahun terakhir masih di anggap relevan dan baik digunakan. Banyak tanaman herbal yang memiliki potensi dalam swamedikasi pengobatan batuk dan flu seperti jahe, jeruk nipis, kunyit. Tetapi ada beberapa tanaman herbal yang belum banyak orang tahu dan memiliki potensi dalam swamedikasi pengobatan batuk dan flu.

Kata Kunci: batuk dan flu; swamedikasi; obat herbal;

Abstract

Self-medication is a treatment that is carried out alone or independently of preventing or treating a disease. Diseases that are usually carried out by self-medication are coughs and flu. This article to look at the potential of herbal medicines in Indonesia as self-medication in the treatment of coughs and flu. The important point in this review article is to look at the potential of several Indonesian herbal plants in preventing or treating coughs and flu. The type of research method used in this review article is using review article studies, by collecting data derived from articles in journal form on the topic of using herbal medicines in self-medication efforts or self-medication for coughs and flu in the last 10 years. Retrieval of articles with a range of the last 10 years is still considered relevant and well used. Many herbal plants have potential in self-medication treatment of coughs and colds such as ginger, lime, turmeric. But there are some herbal plants that not many people know about and have potential in self-medication for treatment coughs and flu.

Keywords: cough and flu; self-medication; herbal medicine

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara tropis yang kaya dengan berbagai sumber daya alam seperti flora maupun fauna baik yang dimanfaatkan maupun yang belum termanfaatkan.

Selain itu penduduk Indonesia terdiri dari berbagai suku dan budaya yang memiliki berbagai macam pengetahuan tradisional turun temurun dari nenek moyang. Sebagai negara dengan ragam budaya dan didukung oleh potensi sumber daya alam yang

² email korespondensi : fitriamega83@unmas.ac.id

melimpah, Indonesia berpotensi dalam pengembangan tumbuhan obat atau herbal. Tumbuhan obat atau tumbuhan herbal merupakan jenis tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan obat, dan jika dikonsumsi dapat meningkatkan imunitas tubuh [1].

Swamedikasi (pengobatan sendiri) merupakan fenomena global yang terjadi di setiap kelompok usia, meskipun tingkatannya berbeda antara individu dan wilayah. Swamedikasi cenderung mengalami peningkatan di kalangan masyarakat untuk mengatasi gejala atau keluhan kesehatan yang dianggap ringan [2]. Swamedikasi bagian dari upaya masyarakat dalam menjaga kesehatannya sendiri di mana swamedikasi banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia yang memiliki keluhan kesehatan dengan menggunakan obat tradisional [3].

Batuk merupakan refleksi yang terangsang oleh iritasi paru-paru atau saluran pernafasan. Batuk biasanya merupakan gejala infeksi saluran pernafasan atas (misalnya batuk-pilek, flu) di mana sekresi hidung dan dahak merangsang saluran pernafasan. Batuk juga merupakan cara untuk menjaga jalan pernafasan tetap bersih. Ada dua jenis batuk yaitu batuk berdahak dan batuk kering. Batuk berdahak adalah batuk yang disertai dengan keluarnya dahak dari batang tenggorokan. Batuk kering adalah batuk yang tidak disertai keluarnya dahak [4]. Common cold atau flu merupakan salah satu jenis penyakit infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) dan dapat menyerang semua manusia tanpa mengenal usia. Prevalensi ISPA di Indonesia pada tahun 2018 adalah 9,3% [5].

Artikel ini bertujuan untuk melihat beberapa jenis tanaman herbal Indonesia yang digunakan untuk swamedikasi dalam pengobatan batuk dan flu. Di mana pengobatan herbal sedang banyak diminati terutama pada saat covid-19 dan juga pengobatan herbal tidak menyebabkan efek samping dari penggunaannya dalam pengobatan. Hal yang menjadi poin penting dalam artikel review ini adalah melihat potensi dari beberapa tanaman

herbal Indonesia dalam mencegah maupun mengobati dari batuk dan flu. Potensi tersebut bisa dikembangkan untuk membuat produk obat herbal baru untuk pengobatan batuk dan flu.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel review ini, yaitu *narrative review* dengan menganalisis data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitan oleh peneliti-peneliti terdahulu, di mana hasil perolehan data merupakan kumpulan dari beberapa artikel ilmiah terkait dengan artikel review ini yang di publikasikan secara online. Artikel yang digunakan berasal dari jurnal ilmiah tepercaya berskala nasional yang dipublikasikan 10 tahun terakhir dengan rentang waktu dari tahun 2014-2023. Pencarian literatur melalui web database google scholar. Berbagai istilah atau kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur diantaranya, "swamedikasi penggunaan obat herbal", "penggunaan obat herbal", "swamedikasi obat herbal", "swamedikasi herbal" dan "pengobatan batuk dan flu".

Pencarian dari database menghasilkan 5.630 artikel. Kemudian penulis melakukan penyaringan artikel dengan waktu terbit 10 tahun terakhir, rentang waktu dari tahun 2014-2023, dan artikel fulltext, sehingga tersisa 4.510 artikel. Selanjutnya dilakukan penyaringan artikel Kembali sesuai dengan topik dan sebanyak 25 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sesuai topik penelitian dimasukkan dalam tinjauan. Literatur dianalisis apabila memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

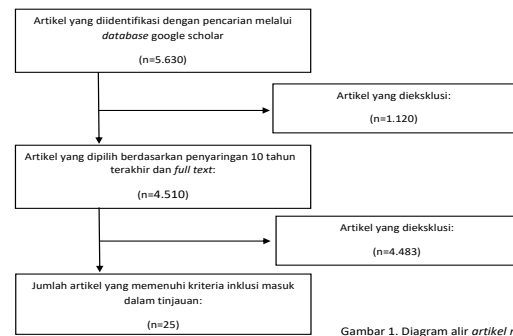
- Literatur yang digunakan berupa artikel jurnal 10 tahun terakhir dengan rentang tahun 2014-2023
- Literatur berfokus mengenai penggunaan obat herbal
- Literatur dengan full text
- Literatur dipublikasikan dalam bahasa Indonesia

2. Kriteria eksklusi

- Literatur yang tidak relevan

Proses review artikel berdasarkan pada panduan checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA). Sebelum tahap analisis data dilakukan, ringkasan isi dari artikel yang akan direview dirangkum dalam bentuk tabel yang berisi nama peneliti atau penulis beserta tahun artikel terbitnya, judul penelitian, tanaman obat, fungsi, referensi, analisis data dilakukan dengan membahas hasil ringkasan dari tabel tersebut. Pembahasan dari hasil penelitian yang akan menjadi dasar pengambilan kesimpulan.

Berdasarkan panduan dalam pencarian literatur, penulis telah melakukan pencarian literatur dengan rangkaian proses yang terangkum dalam Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir artikel review

HASIL DAN PEMBAHASAN

Swamedikasi merupakan suatu upaya seseorang untuk mengobati diri sendiri, biasanya untuk mengatasi penyakit ringan seperti batuk dan flu. Di mana dalam swamedikasi yang dilakukan menggunakan tanaman obat atau herbal. Setelah dilakuakn research artikel dari berbagai jurnal didapatkan beberapa tanaman obat yang dapat menyembuhkan penyakit batuk dan flu diantaranya:

Tabel 1. Hasil Review Artikel Ilmiah Obat Herbal Untuk Batuk Dan Flu

No	Peneliti, tahun	Judul	Tanaman obat	Fungsi	Pengujian/metode	Referensi
1	Rokyal Aeni Sufitri, dkk, 2015	UJI EKSTRAK DAUN PECUT KUDA (Stachytarphetajamaicensis I) SEBAGAI PENGHAMBAT BAKTERI Staphylococcus aureus	Daun pecut kuda (Stachytarpheta Jamaicensis I)	Dari hasil penelitian yang dipaparkan dan penelitian yang peneliti lakukan di Unit Riset Biomedik menunjukkan bahwa daun pecut kuda (Stachytarphetajamaicensis I) bisa dijadikan salah satu alternative obat herbal seperti batuk, flu.	Penelitian eksperimen dengan rancangan acak lengkap (RAL) dengan lima kali perlakuan dan empat kali ulangan.	[6]
2	Mumuh Muhsin Zakaria, dkk, 2021	Studi Pengetahuan tentang Pola Swamedikasi Masyarakat dalam Mengatasi Gejala Batuk di Dusun Cibeber Kecamatan Cikalong Kabupaten	Jeruk Nipis	Dalam sebuah studi di African Journal of Tradisional menyebutkan bahwa jeruk nipis mengandung berbagai zat antimikroba yang membantu proses	Metode survey	[7]

		Tasikmalaya Jawa Barat		pemulihan dari infeksi kuman yang ada dalam tubuh.		
3	Djufri, dkk, 2016	Tumbuhan Berkhasiat Obat Di Kemukiman Simpang Tanjong Kecamatan Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh	Kaempferia galanga (Kencur)	Obat batuk	Metode survei lapangan dan wawancara dengan menggunakan kuesioner terstruktur.	[8]
4	N. Nurchayati, 2021	Studi Inventarisasi Ragam Tanaman Obat Keluarga Di Dusun Umbulrejo Desa Bagorejo Kecamatan Srono Kabupaten Banyuwangi	Daun Dlingo	Mengobati penyakit batuk, flu	Metode survey, eksplorasi, analisis deskriptif, dan uji aktivitas antioksidan	[9]
5	Egy Ray Syaputri, dkk, 2021	Manfaat Tanaman Jahe (Zingiber officinale) Sebagai Obat obatan Tradisional (Traditional Medicine)	Jahe (Zingiber officinale)	Jahe memiliki sifat sebagai antimikroba dan anti inflamasi yang dapat mengatasi flu, dan batuk	Metode kajian pustaka dari beberapa sumber referensi terkait	[10]
6	Aflaiyah, dkk, 2022	Pemanfaatan Apotek Hidup Pada Masyarakat Desa Paya Dapur, Kec. Kluet Timur, Kab. Aceh Selatan	Cirik Babi (Adenostema lavenia)	Untuk mengatasi batuk	Metode survey, eksplorasi, analisis deskriptif, dan uji aktivitas antioksidan	[11]
7	Darmawan Harefa, 2020	Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA)	Kunyit (Curcuma domestica L.)	Mengobati batuk, dan flu, diambil 3 buah rimpang kunyit, ditumbuk atau diparut, kemudian disaring, ditambahkan satu buah kuning telur dan sedikit gula, lalu diminum.	Observasi, wawancara, dan pengalaman pribadi.	[12]
8	Eka Riza Maula, dan Taofik Rusdiana, 2016	Terapi Herbal dan Alternatif pada Flu Ringan atau ISPA non-spesifik	Herbal Andrographis paniculata atau sambiloto	Tanaman sambiloto memiliki kandungan andrographolide yang dapat meningkatkan imunitas di saluran pernafasan atas sehingga	Metode analisis literatur atau tinjauan literatur (literature review)	[13]

				efektif untuk penyembuhan gejala common cold		
9	Irmanida Batubar a,dkk, 2020	Potensi Tanaman Rempah dan Obat Tradisional Indonesia Sebagai Sumber Bahan Pangan Fungsional	Kapulaga (Amomum cardamomum Auct. Non L)	Khasiat tradisional buah dan biji kapulaga tersebut yakni sebagai obat batuk	Metode analisis literatur	[14]
10	Teguh Pradityo ,dkk, 2016	Etnobotani Di Kebun Tembawang Suku Dayak Iban, Desa Sungai Mawang, Kalimantan Barat	Kayu masam (Tamarindus indica L.)	Mengobati Batuk/Flu	Wawancara dan studi literatur	[15]
11	Erly Sulistanti,dkk, 2022	Uji Aktivitas Mukolitik Rebusan Herba Putri Malu (Mimosa Pudica L) Secara In Vitro	PUTRI MALU (Mimosa pudica L)	Mengobati Batuk	Metode penelitian eksperimental	[16]
12	Ar Sukarno Syah1,dkk, 2014	Jenis-Jenis Tumbuhan Suku Asteraceae Di Desa Mataue, Kawasan Taman Nasional Lore Lindu	Tempuh wiyang (Emilia sonchifolia (L.) DC. ex DC.)	Dapat mengobati flu	Metode penelitian survey lapangan	[17]
13	Azkie Azhara Assya,dkk, 2022	Pengaruh Pengeringan Terhadap Kadar Tanin Teh Herbal Daun Belimbing Wuluh (Averrhoa Bilimbi)	Belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi L.)	Tanaman ini banyak dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai penyakit seperti batuk	Metode penelitian eksperimental	[18]
14	Devo Afrine Wirman, dkk, 2022	Pemanfaatan Daun Sungkai Menjadi Teh Yang Berkhasiat dan Bernilai Ekonomis di Kelurahan Air Pacah, Padang Sumatera Barat	Daun Sungkai	Mengobati flu dan batuk	Penyuluhan secara langsung	[19]
15	Achmad Fairuz Zabadi, Septiana Kurniasari, 2022	Pola Penggunaan Obat dalam Upaya Swamedikasi Influenza pada Masyarakat di Desa Bettet, Kabupaten Pamekasan	Kunyit, Jahe	Kunyit digunakan untuk pengobatan batuk, Jahe berkhasiat untuk menyembuhkan penyakit flu	Kuesioner	[20]
16	Reni Ariastuti	Asuhan Mandiri Tanaman Obat	Kencur, Kunyit, Jeruk	Mengobati batuk	Kuesioner dan wawancara	[21]

	, dan Vitri Dyah Herawati, 2019	Keluarga (TOGA) dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Kecamatan Banyudono, Boyolali	nipis, Lidah buaya, Blimbing Wuluh		langsung kepada responden.	
17	Wayan Wisnu Wardana, dkk, 2015	Inventarisasi Tanaman Obat yang Dapat Digunakan sebagai Elemen Lansekap pada Dataran Rendah hingga Dataran Tinggi Di Kabupaten Tabanan	Belimbing wuluh, Daun kentut, Jahe, Kapu-kapu	Mengobati batuk dan flu	Studi kepustakaan, survey, dan observasi	[22]
18	Atika Nur Azizah dan, Citra Hadi Kurniati, 2020	Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek Pada Balita	Kunyit (curcuma longa)	Berdasarkan kandungan tersebut maka kunyit memiliki efek herbal atau khasiat untuk menjaga stamina, hepatoprotektor, diuretic, antioksidan antiradang, immunomodulator, dan antikanker.	Metode eksperimen dengan desain pretest-posttest <i>control group design</i>	[23]
19	Ratna Purwandari, dkk, 2018	Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Jambu Biji	Jambu biji (Psidium guajava)	Jambu biji mempunyai khasiat sebagai antiinflamasi, antitumor, antioksidan, antidiabetes, antihipertensi, penambah trombosit dan analgesic (Chludil, et al, 2008).	Persiapan sampel, uji aktivitas antioksidan, dan analisis data	[24]
20	Mumuh Muhsin Zakaria, dkk, 2019	Implementasi Pengobatan Alternatif Sebagai Bentuk Kearifan Lokal Pada Masyarakat Desa Mekargalih Kecamatan	Buah Nanas	Buah nanas juga didapuk bisa meredakan gejala batuk berdahak.	Inventarisasi, pelatihan, pendampingan, dan kaji tindak.	[25]

		Jatinangor Kabupaten Sumedang				
21	Dewi Perwito Sari,dkk, 2022	Edukasi Pengobatan Batuk Secara Mandiri “Swamedikasi” Di Kampung Herbal Nginden Surabaya	Madu	Mengobati batuk dan flu	Observasi lapangan, wawancara langsung dengan masyarakat sekitar maupun perangkat desa	[26]
22	Ana Amalia, 2022	Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Sediaan Jamu Tradisional Untuk Penambah Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19	Jahe (Zingiber Officinale), Kunyit (Curcuma Longa L.),	Jahe mengandung senyawa kimia aktif yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan, sedangkan Kunyit mengandung Curcumin	Survei etnobotani, uji fitokimia, uji aktivitas biologis,	[27]
23	Ariance Yeane Kastanja dan Zeth Patty, 2022	Potensi Tumbuhan Obat Tradisional dan Pemanfaatan Pada Masyarakat Galela, Halmahera Utara (Studi Kasus di Desa Soatobaru, Kecamatan Galela Barat)	Jarak Pandan, dan Jahe	Mengobati batuk	Survey etnobotani, wawancara, observasi, studi pustaka, uji fitokimia, dan kuesioner	[28]
24	Mohaddese Mahboubi, 2020	Marsh Mallow (Althaea officinalis L.) and Its Potency in the Treatment of Cough	Marsh Mallow (Althaea officinalis L.)	Mengobati batuk	Tinjauan sistematis (systematic review)	[29]
25	Yuli Febrianti,dkk, 2022	Pengetahuan Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Bambu Sebagai Tumbuhan Obat	Bambu hitam atau pring wulung (Gigantochloa atroviolacea)	Mengobati batuk dan flu	Studi literatur	[30]

Obat herbal merupakan salah satu pengobatan yang menggunakan bahan yang berasal dari alam. Diketahui juga bahwa Indonesia menyimpan banyak sekali kekayaan alam yang bisa digunakan sebagai bahan obat atau untuk pengobatan. Semakin berkembangnya jaman penggunaan obat herbal merupakan sebuah tren yang banyak diminati saat ini terutama saat covid-

19. Karena untuk menghindari gejala awal covid-19 yang berupa batuk dan flu.

Penggunaan obat herbal memiliki banyak manfaat bagi tubuh terutama saat pandemi covid-19. Manfaat obat herbal antara lain sebagai peningkat daya tahan tubuh dimana ini sangat dibutuhkan saat pandemi covid-19. Manfaat lain obat herbal sebagai obat batuk dan flu, dimana obat herbal berperan penting untuk mencegah dan

menyembuhkan penyakit batuk dan flu, selain itu obat herbal memiliki atau hampir tanpa efek samping dimana ini merupakan keuntungan lebih dari penggunaan obat herbal.

Pada penelitian hasil review artikel, ditemukan beberapa potensi dari tanaman herbal Indonesia yang digunakan sebagai pengobatan batuk dan flu. Dimana tanaman yang banyak digunakan dalam pengobatan batuk dan flu adalah jahe yang termuat dari beberapa jurnal 10 tahun terakhir yang menyatakan bahwa jahe memiliki kandungan yang dapat digunakan dalam swamedikasi pengobatan batuk dan flu tidak hanya itu beberapa tanaman obat seperti daun pecut kuda (*Stachytarpheta Jamaicensis* L.), kencur, daun dlingo, putri malu dan beberapa tanaman obat yang terdapat dalam tabel juga menunjukkan potensi yang sama sebagai swamedikasi obat herbal yang digunakan baik mencegah ataupun mengobati batuk dan flu.

Melihat dari tabel di atas, terdapat beberapa tanaman herbal yang memiliki potensi dan belum banyak masyarakat tahu sebagai obat herbal dalam mencegah ataupun mengobati batuk dan flu tetapi sudah digunakan secara empiris oleh beberapa masyarakat yang berada di daerah tersebut. Dari beberapa tanaman obat dan juga herbal tersebut banyak yang masih diteliti lebih lanjut untuk melihat potensi dalam mengobati batuk dan flu.

SIMPULAN

Swamedikasi bagian dari upaya masyarakat dalam menjaga kesehatannya sendiri. Penyakit Batuk merupakan gejala infeksi saluran pernafasan atas (misalnya batuk-pilek, flu) di mana sekresi hidung dan dahak merangsang saluran pernafasan sedangkan *Common cold* atau flu merupakan salah satu jenis penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan dapat menyerang semua manusia tanpa mengenal usia. Terdapat banyak tanaman obat Indonesia yang memiliki potensi dalam swamedikasi pengobatan batuk dan

flu. Dari hasil review artikel ilmiah selama 10 tahun terakhir, terdapat tanaman herbal yang sudah diketahui masyarakat dalam penggunaan swamedikasi pengobatan batuk dan flu seperti jahe, jeruk nipis, kunyit dan juga ada beberapa tanaman yang sudah digunakan secara empiris untuk swamedikasi pengobatan batuk dan flu oleh beberapa masyarakat setempat tetapi masih belum banyak diketahui seperti daun sungkai, tempuh wiyang dan juga bambu hitam. Yang dimana tanaman tersebut bisa dikembangkan menjadi obat herbal baru untuk mengatasi atau mengobati batuk dan flu. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk dikembangkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh pihak yang mendukung dan membantu review artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kastanja, A. Y., & Patty, Z. (2022). Potensi Tumbuhan Obat Tradisional dan Pemanfaatan Pada Masyarakat Galela, Halmahera Utara (Studi Kasus di Desa Soatobaru, Kecamatan Galela Barat). *Jurnal Ilmiah agribisnis dan Perikanan (agribisnis UMMU-Ternate)* Vol, 15(1).
- [2] Garofalo, L., Di Giuseppe, G., & Angelillo, I. F. (2015). Self-medication practices among parents in Italy. *BioMed research international*, 2015.
- [3] Badan Pusat Statistik. Persentase Penduduk yang Mempunyai Keluhan Kesehatan dan Penggunaan Obat menurut Provinsi dan Jenis Kelamin [Internet]. 2016. Available from: <https://www.bps.go.id/statictable/2012/05/02/1619/persentase-penduduk-yang-mempunyai-keluhan-kesehatan-dan-penggunaan-obat-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin-2009-2014.html>
- [4] Sari, D. P., Pramushinta, I. A. K., & Purbosari, I. (2022). EDUKASI PENGOBATAN BATUK

- SECARA MANDIRI "SWAMEDIKASI" DI KAMPUNG HERBAL NGINDEN SURABAYA. *Kanigara*, 2(2), 373-375.
- [5] Musyafak, S. N., Yuswar, M. A., & Purwanti, N. U. (2022). Swamedikasi: Pengaruh Perilaku Terhadap Tingkat Pengetahuan Common Cold Pada Mahasiswa Baru Farmasi. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 4(3).
- [6] Sufitri, R. A., Nurdiana, N., & Krismayanti, L. (2015). Uji Ekstrak Daun Pecut Kuda (*Stachytarpheta jamaicensis* L) Sebagai Penghambat Bakteri *Staphylococcus aureus*. *Biota: Biologi dan Pendidikan Biologi*, 8(2), 199-210.
- [7] Nugraha, W., & Suwendar, S. (2021). Studi Pengetahuan tentang Pola Swamedikasi Masyarakat dalam Mengatasi Gejala Batuk di Dusun Cibeber Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat.
- [8] Djufri, D., Hasanuddin, H., & Afkar, A. (2016). TUMBUHAN BERKHASIAT OBAT DI KEMUKIMAN SIMPANG TANJONG KECAMATAN PEUSANGAN SELATAN KABUPATEN BIREUEN PROVINSI ACEH. *Jurnal EduBio Tropika*, 4(1).
- [9] Nurchayati, N., & As' ari, H. (2021). Studi Inventarisasi Ragam Tanaman Obat Keluarga Di Dusun Umbulrejo Desa Bagorejo Kecamatan Srono Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Biosense*, 4(01), 1-10.
- [10] Syaputri, E. R., Selaras, G. H., & Farma, S. A. (2021, September). Manfaat Tanaman Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Obat obatan Tradisional (Traditional Medicine). In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 1, No. 1, pp. 579-586).
- [11] Aflaiyah, A., Fahira, S. S., Nida, Q., & Mulyadi, M. (2022, October). PEMANFAATAN APOTEK HIDUP PADA MASYARAKAT DESA PAYA KEC. KLUET TIMUR KAB. ACEH SELATAN. In *Prosiding Seminar Nasional Biotik* (Vol. 10, No. 2, pp. 29-38).
- [12] Harefa, D. (2020). Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani: Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2), 28-36.
- [13] Maula, E. R., & Rusdiana, T. (2016). Terapi Herbal dan Alternatif pada Flu Ringan atau ISPA non-spesifik. *Majalah Farmasetika*, 1(2), 7-10.
- [14] Batubara, I., & Prastya, M. E. (2020, November). Potensi Tanaman Rempah dan Obat Tradisional Indonesia Sebagai Sumber Bahan Pangan Fungsional. In *Seminar Nasional Lahan Suboptimal* (No. 1, pp. 24-38).
- [15] Pradityo, T., Santoso, N., & Zuhud, E. A. (2016). Etnobotani di Kebun Tembawang Suku Dayak Iban, Desa Sungai Mawang, Kalimantan Barat. *Media Konservasi*, 21(2), 183-198.
- [16] Sulistanti, E., Pratama, I. S., Hidayati, A. R., & Wirasisya, D. G. Uji AKTIVITAS MUKOLITIK REBUSAN HERBA PUTRI MALU (*Mimosa pudica* L) SECARA IN VITRO.
- [17] Syah, A. S., Sulaeman, S. M., & Pitopang, R. (2014). Jenis-Jenis Tumbuhan Suku Asteraceae di Desa Mataue, Kawasan Taman Nasional Lore Lindu. *Natural Science: Journal of Science and Technology*, 3(3).
- [18] Assya, A. A., Ikhlas, O., Putri, N. P., & Niawanti, H. (2022). PENGARUH PENERINGAN TERHADAP KADAR TANIN TEH HERBAL DAUN BELIMBING WULUH (*AVERRHOA BILIMBI*). *jurnal ATMOSPHERE*, 3(1), 1-7.
- [19] Wirman, D. A. Pemanfaatan Daun Sungkai Menjadi Teh Yang Berkhasiat dan Bernilai Ekonomis di Kelurahan Air Pacah, Padang Sumatra Bara. *JOURNAL OF COMMUNITY SERVICES PUBLIC AFFAIRS*, 2(3), 113-121.
- [20] Zabadi, A. F., & Kurniasari, S. (2022). Pola Penggunaan Obat dalam Upaya Swamedikasi Influenza pada Masyarakat di Desa Bettet, Kabupaten Pamekasan. *Journal*

- Pharmasci (Journal of Pharmacy and Science), 7(2).
- [21] Ariastuti, R., & Herawati, V. D. (2019). Asuhan Mandiri Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Kecamatan Banyudono, Boyolali. *Journal of Pharmaceutical and Medicinal Sciences*, 4(2), 5-12.
- [22] WARDANA, W. W., ASTAWA, I. N. G., & SARDIANA, I. K. (2015). Inventarisasi Tanaman Obat yang dapat digunakan sebagai elemen lansekap pada dataran rendah hingga dataran tinggi Di Kabupaten Tabanan. *E-Jurnal Arsitektur Lansekap*, 1(2).
- [23] Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek pada Balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 29-36.
- [24] Purwandari, R., Subagiyo, S., & Wibowo, T. (2018). Uji aktivitas antioksidan ekstrak daun jambu biji. *Walisongo Journal of Chemistry*, 1(2), 66-71.
- [25] Zakaria, M. M., Mahzuni, D., & Septiani, A. (2019). Implementasi Pengobatan Alternatif Sebagai Bentuk Kearifan Lokal pada Masyarakat Desa Mekargalih Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya*, 8(1), 46-52.
- [26] Sari, D. P., Pramushinta, I. A. K., & Purbosari, I. (2022). EDUKASI PENGOBATAN BATUK SECARA MANDIRI "SWAMEDIKASI" DI KAMPUNG HERBAL NGINDEN SURABAYA. *Kanigara*, 2(2), 373-375.
- [27] Amalia, A. (2022). Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Sediaan Jamu Tradisional Untuk Penambah Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(2), 615-621.
- [28] Kastanja, A. Y., & Patty, Z. (2022). Potensi Tumbuhan Obat Tradisional dan Pemanfaatan Pada Masyarakat Galela, Halmahera Utara (Studi Kasus di Desa Soatobaru, Kecamatan Galela Barat). *Jurnal Ilmiah agribisnis dan Perikanan (agrikan UMMU-Ternate) Vol*, 15(1).
- [29] Mahboubi, M. (2020). Marsh mallow (*Althaea officinalis* L.) and its potency in the treatment of cough. *Complementary medicine research*, 27(3), 174-183.
- [30] Febrianti, Y., Krisnawati, Y., & Riastuti, R. D. (2022). Pengetahuan Masyarakat terhadap Pemanfaatan Bambu sebagai Tumbuhan Obat. *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*, 5(1), 221-234