

Upaya swamedikasi tanaman obat keluarga untuk mengatasi gejala Dispepsia

Fatimah Azzahra

Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: fatimahaazzahra77108@gmail.com

Kata Kunci:

swamedikasi; tanaman obat keluarga; dispepsia; farmakologi; non farmakologi

Keywords:

self-medication; family medicine; dyspepsia; pharmacology; non pharmacology

ABSTRAK

Swamedikasi merupakan bentuk kegiatan pengambilan obat-obatan, jamu maupun pengobatan rumahan dengan inisiatif sendiri tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Swamedikasi dapat dilakukan dengan memanfaatkan tanaman yang berkhasiat sebagai obat sebagai alternatif untuk proses mengatasi keluhan penyakit. Dispepsia merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang dapat diobati melalui pengobatan sendiri atau swamedikasi jika gejalanya tidak terlalu berat. Dispepsia memiliki gejala nyeri atau rasa tidak nyaman pada bagian perut atas atau ulu hati. Pembuatan artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait swamedikasi kepada masyarakat dalam mengatasi dispepsia dengan terapi non farmakologis menggunakan tanaman herbal yang berkhasiat sebagai

obat serta perilaku hidup sehat dengan metode kualitatif melalui pendekatan studi literatur. Gejala dispepsia dapat diatasi dengan pengobatan sendiri (swamedikasi) melalui terapi non farmakologis yaitu mengkonsumsi jamu tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga selain itu juga harus diimbangi dengan mengubah pola hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanaman obat keluarga yang dapat mengatasi dispepsia antara lain: kunyit (*Curcuma longa*), jinten hitam (*Nigella sativa*), jahe (*Zingiber officinalis*), cincau hitam (*Mesona palutris*), serta daun peppermint (*Mentha piperata*).

ABSTRACT

Self-medication is a form of taking medicines, herbs or home remedies on your own initiative without consulting a doctor first. Self-medication can be done by utilizing plants that have medicinal properties as an alternative to the process of overcoming disease complaints. Dyspepsia is a type of non-communicable disease that can be treated through self-medication or self-medication if the symptoms are not too severe. Dyspepsia has symptoms of pain or discomfort in the upper abdomen or solar plexus. The purpose of this article is to provide an understanding regarding self-medication to the community in overcoming dyspepsia with non-pharmacological therapies using herbal plants that have medicinal properties and healthy living behaviors using qualitative methods through a literature study approach. Symptoms of dyspepsia can be overcome by self-medication (self-medication) through non-pharmacological therapy, namely consuming traditional herbal medicine by utilizing family medicinal plants, besides that it must also be balanced by changing a healthy lifestyle. The results showed that family medicinal plants that can treat dyspepsia include: turmeric (*Curcuma longa*), black cumin (*Nigella sativa*), ginger (*Zingiber officinalis*), black grass jelly (*Mesona palutris*), and peppermint leaves (*Mentha piperata*).

Pendahuluan

Swamedikasi merupakan salah satu tindakan pengobatan sendiri tanpa menggunakan resep obat secara tepat dan biasanya swamedikasi dilakukan hanya untuk mengatasi keluhan penyakit yang bersifat ringan (Yusrizal, 2015). Swamedikasi juga



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dapat diartikan sebagai bentuk kegiatan pengambilan obat-obatan, jamu maupun pengobatan rumahan dengan inisiatif sendiri tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter (Hakim dkk, 2023). Pemberian informasi obat akan meningkatkan pemahaman pasien atau masyarakat sehingga akan terciptanya pengobatan yang optimal (Helni, 2015).

Pemahaman terkait swamedikasi yang dapat diberikan oleh seorang apoteker kepada masyarakat salah satunya adalah dengan pengenalan obat tradisional yang berasal dari tumbuhan (Maryani & Rosdiana, 2018). Melihat potensi negara Indonesia sendiri memiliki keanekaragaman hayati dengan banyaknya spesies tumbuhan yang memiliki banyak manfaat (Muti'ah dkk, 2020). Saat ini istilah “back to nature” sedang tren di kalangan masyarakat sehingga swamedikasi dengan memperkenalkan tanaman obat keluarga yang dapat berkhasiat sebagai jamu merupakan hal yang perlu diperkenalkan kepada kalangan masyarakat (Maryani & Rosdiana, 2018).

Pengenalan tanaman obat keluarga diharapkan agar masyarakat dapat lebih membudidayakan tanaman obat keluarga sehingga akan terus terpelihara kelestariannya (Maryani & Rosdiana, 2018). Dispepsia merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang dapat diobati melalui pengobatan sendiri atau swamedikasi jika gejalanya tidak terlalu berat. Dispepsia memiliki gejala nyeri atau rasa tidak nyaman pada bagian perut atas atau ulu hati. Dispepsia termasuk salah satu jenis penyakit saluran pencernaan yang paling sering dialami (Nuri dkk, 2021).

Oleh karena itu, dalam pembuatan artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait swamedikasi kepada masyarakat dalam mengatasi dispepsia dengan terapi non farmakologis menggunakan tanaman herbal yang berkhasiat sebagai obat serta perilaku hidup sehat dengan metode kualitatif melalui pendekatan studi literatur. Metode kualitatif melalui pendekatan studi literatur merupakan sebuah metode yang melakukan pemahaman terkait teori yang dibahas yaitu mengenai upaya swamedikasi yang efektif menggunakan tanaman obat dalam mengatasi dispepsia menggunakan data-data berupa referensi dari beberapa sumber referensi seperti buku, artikel penelitian, dokumen resmi, serta jurnal untuk menjawab berbagai permasalahan yang ada (Anggaraini et al, 2022).

Pembahasan

Tujuan Melakukan Swamedikasi

Seorang apoteker dituntut untuk selalu meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta komunikasi yang baik agar dapat melakukan interaksi langsung dengan pasien yang bertujuan untuk mempermudah melakukan swamedikasi yang aman dan rasional (Helni, 2015). Swamedikasi merupakan salah satu upaya tindakan dalam memilih dan menggunakan obat-obatan termasuk juga obat herbal dan tradisional untuk mengobati gejala dari suatu penyakit yang dapat diprediksi sendiri. Tujuan dilakukannya swamedikasi adalah untuk memelihara kesehatan, mengobati gejala penyakit yang sifatnya ringan, dan media terapi pengobatan secara rutin penyakit yang bersifat kronis setelah di diagnosis dan dilakukan perawatan oleh dokter. Swamedikasi dapat menghasilkan pengobatan yang aman dan optimal dapat dilihat

dengan indikator rasionalitas sebuah terapi yaitu ketepatan obat, ketepatan penderita, ketepatan dosis, ketepatan waktu dalam pemberian obat, dan kewaspadaan terhadap efek samping (Dianawati, 2008). Swamedikasi dapat dilakukan dalam proses pengobatan gejala penyakit yang biasa dialami oleh masyarakat seperti nyeri, pusing, demam, batuk, influenza, diare, asam lambung meningkat, cacingan, penyakit kulit dan lain sebagainya, penyakit tersebut merupakan jenis penyakit yang dapat diobati dengan jenis obat-obatan mulai dari obat bebas, obat bebas terbatas, dan obat wajib apotek (Ananda dkk, 2013).

Terapi Farmakologis dan Non Farmakologis

Dalam melakukan swamedikasi proses terapi yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan metode terapi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan untuk terapi non farmakologis merupakan metode terapi tanpa menggunakan obat-obatan atau modifikasi gaya hidup yang mempercepat proses penyembuhan suatu penyakit. Pengobatan penyakit tanpa menggunakan obat (bahan kimia) merupakan metode untuk penunjang penyembuhan, terdiri dari: mengkonsumsi jamu/bahan alam, pengaturan pola makan, perubahan gaya hidup dan juga aktivitas fisik olahraga. Pengobatan dengan metode secara non farmakologis merupakan metode yang dianggap murah dan mudah, tetapi tingkat kesembuhannya beragam tidak seketika. Metode terapi non farmakologis membutuhkan ketelatenan, kesabaran, dan juga memerlukan waktu terapi yang cukup lebih lama dibandingkan dengan pengobatan farmakologis (obat sintesis) (Rani dkk, 2021).

Terapi Non Farmakologis Dispepsia Melalui Konsumsi Olahan Herbal

Dispepsia merupakan salah satu jenis penyakit saluran pencernaan yang memiliki gejala cukup kompleks seperti nyeri atau rasa tidak nyaman pada bagian perut atas, rasa terbakar, rasa mual atau muntah, dan perut kembung. Faktor yang menyebabkan terjadinya dispepsia adalah diet maupun lingkungan seperti pengeluaran asam lambung yang meningkat, gangguan fungsi motorik pada lambung, persepsi visceral lambung, faktor psikologi, dan infeksi *helicobacter pylori* (Nuri dkk, 2021). Gejala dari dispepsia sendiri menyebabkan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas yang disebabkan oleh penyakit asam lambung atau maag. Dispepsia tidak termasuk penyakit tetapi merupakan tanda atau gejala dari suatu penyakit yang diderita oleh seseorang. Penyebab terjadinya dispepsia adalah penyakit pencernaan diantaranya: peradangan lambung (gastritis), tukak (luka lambung), batu empedu, sembelit, peradangan pankreas, kanker empedu, penyumbatan pada usus. Dalam mendiagnosis gejala dispepsia pemeriksaan yang dapat dilakukan meliputi tes laboratorium darah, pemeriksaan napas, pemeriksaan feses, ultrasonografi abdomen, dan endoskopi (Simanjuntak, 2020).

Gejala dispepsia dapat diatasi dengan pengobatan sendiri (swamedikasi) melalui terapi non farmakologi yaitu mengkonsumsi jamu tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga selain itu juga harus diimbangi dengan mengubah pola hidup sehat. Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan pembudidayaan tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat yang ditanam pada sebidang tanah yang terletak di

halaman rumah, kebun maupun ladang (Mutiah & Hayati., 2016). Penilaian terkait konsumsi obat tradisional pada kebanyakan dinilai lebih aman daripada mengkonsumsi obat modern. Hal ini karena obat herbal memiliki efek samping yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan obat modern, akan tetap dalam mengonsumsi olahan obat herbal juga perlu memperhatikan ketepatan dalam penggunaan agar tidak menimbulkan masalah dalam proses penyembuhan dan tercipta efek farmakologis yang diinginkan, ada beberapa tahap yang perlu diperhatikan diantaranya: kebenaran tanaman obat, ketepatan dosis, ketepatan waktu penggunaan, ketepatan cara penggunaan, ketepatan dalam menggali informasi, tidak disalah gunakan, dan ketepatan dalam memilih obat yang sesuai dengan penyakit tertentu (Sumayyah & Salsabila, 2017).

Tanaman Obat Keluarga Untuk Mengatasi Dispepsia

Tanaman obat keluarga yang dapat mengatasi gejala dispepsia antara lain: kunyit (*Curcuma longa*), jinten hitam (*Nigella sativa*), jahe (*Zingiber officinalis*), cincau hitam (*Mesona palutris*), daun peppermint (*Mentha piperata*) (Nuri dkk, 2021).

1. Kunyit (*Curcuma longa*)

Kunyit (*Curcuma longa*) merupakan tanaman obat keluarga yang memiliki banyak sekali manfaat untuk kesehatan, salah satunya dapat mengatasi gejala dan mencegah dispepsia. Kunyit memiliki kandungan curcumin yang dapat meredakan peradangan (antiinflamasi) terutama pada area sekitar lambung. Kunyit juga mengandung minyak atsiri yang terdiri dari turmeron dan zingiberene serta senyawa fenolik (kurkuminoid) yang memiliki kandungan kurkumin paling melimpah. Minyak atsiri memiliki efek sebagai karminatif yang meningkatkan proses pencernaan serta sebagai antipasmodik (Nuri dkk, 2021).

2. Jinten Hitam (*Nigella sativa*)

Jinten hitam (*Nigella sativa*) memiliki banyak manfaat. Dua diantara manfaatnya adalah untuk mengatasi dispepsia dan sebagai anti inflamasi telah diuji secara praklinis maupun secara klinis dilihat kandungan mulai dari minyak biji sampai minyak atsirinya serta memiliki khasiat kandungan utama thymoquinone. Jinten hitam juga memiliki aktivitas sebagai immunomodulator, gastroprotektif, hepatoprotektif, nefroprotektif, dan aktivitas neuroprotektif (Srinivasan, 2018).

Formulasi antara madu dengan jinten hitam didalam pengobatan tradisional Persia sudah digunakan untuk mengatasi gejala gastrointestinal pada area atas. Keefektifan serta keamanan minyak dari biji jinten hitam dengan madu digunakan dalam pengobatan pasien dispepsia disertai infeksi *h. pylori* memiliki khasiat yang cukup efektif (Mohtashami, R., et al, 2015).

3. Jahe (*Zingiber officinalis*)

Jahe (*Zingiber officinalis*) sudah digunakan secara turun temurun sebagai resep jamu tradisional di berbagai negara dan telah dibakukan dalam monograf WHO dapat mengobati dispepsia, spasme, flatule, koli, muntah, diare maupun keluhan penyakit perut lainnya. Pengobatan menggunakan jahe memiliki efektivitas 68-77% setelah dilakukan penelitian secara *in vivo* menggunakan hewan coba. Jahe (*Zingiber officinalis*) memiliki efek antimual serta anti muntah serta aktivitasnya pada motilitas lambung telah

dibuktikan dapat meringankan gejala dispepsia secara klinis (Hu, M. L., et al, 2011). Kandungan senyawa aktif yang dimiliki jahe Jahe (*Zingiber officinalis*) yaitu 6-paradol, 10-gingerol dan juga 12-shagaol mempunyai manfaat sebagai penghambat kerusakan mukosa pada lambung, tetapi hanya 6-shagaol yang memiliki hubungan dengan efek fungsi gastrointestinal (Zhong, L. Y., et al, 2019).

4. Cincau Hitam (*Mesona Palutris*)

Kandungan senyawa kimia aktif prenazole dan phenyl butazone pada Cincau Hitam (*Mesona Palutris*) memiliki manfaat untuk menurunkan aktivitas enzim sehingga akan menyebabkan asam lambung secara tidak langsung akan turun serta memperkecil rasa tidak nyaman pada daerah lambung (Husaini & Satria, 2018).

5. Daun Pippermint (*Mentha piperata*)

Kandungan ekstrak pada daun mint adalah minyak daun mint. Sifat antagonis Ca^{2+} akan menyebabkan relaksasi pada otot polos lambung. Telah dilakukan beberapa penelitian pada patofisiologis terkait dispepsia fungsional (Seipalla, F., 2021).

Adapun Teknik pembuatan olahan herbal yang dapat digunakan untuk dispepsia antara lain rimpang jahe 15 gram, rimpang kunyit 15 gram, jinten hitam 2 gram, serai 12 cm serta air sebanyak 1 liter. Formula jamu saintifik untuk dispepsia terdiri dari kunyit (*Curcuma longa*), Jinten Hitam (*Nigella sativa*), Jahe (*Zingiber officinalis*), dan juga herba sembung (*Blumea balsamifera*) sebanyak 15 gram. Formula ini sudah terbukti aman diberikan selama tiga kali sehari dalam kurun waktu 56 hari tidak mengganggu fungsi hati serta tidak ditemukan efek samping yang bermakna. Formulasi tersebut dapat ditambahkan madu sebagai pemanis, madu campur dengan olahan herbal tersebut ketika olahan herbal tersebut dalam keadaan hangat. Serai (*Cymbopogon citratus*) tergolong jenis tumbuhan rumput-rumputan yang yang dapat bermanfaat untuk mengatasi nyeri pada perut (termasuk juga nyeri haid) karena bersifat analgesic. Herba sembung (*Blumea balsamifera*) bermanfaat untuk mengobati infeksi pada luka, infeksi saluran pernafasan dan juga sakit perut (Sari dkk, 2022).

Teknik dalam pemilihan bahan harus baik dan benar dengan memastikan bagian tanaman yang akan digunakan harus dalam keadaan segar, seperti pada empon-empon yang akan diambil yaitu bagian rimpang (jahe, kunyit, temulawak, kencur) harus dalam keadaan utuh, tidak ada tunas, dan tidak busuk. Toga yang diambil bagian daunnya (salam, sirsak, mint) harus dalam keadaan segar tidak busuk dan layu, sedangkan untuk toga yang diambil bagian herba seperti paa pegagan dan meniran diambil bagian semuanya tanpa akar, dipanen sebelum berbunga dan terkena hama penyakit.

Selanjutnya adalah tahap penyortiran dan juga pencucian. Bahan baku yang dipilih adalah bahan baku yang segar dan didiskualifikasi dari pengotor maupun bagian yang busuk atau rusak. Setelah dilakukan penyortiran bahan-bahan dicuci sampai benar-benar bersih menggunakan air mengalir. Jenis air yang dapat digunakan bersumber dari sumur, PAM, maupun air isi ulang dengan syarat tidak berwarna, tidak memiliki bau, dan tidak memiliki rasa.

Setelah bahan dipastikan bersih selanjutnya merupakan tahap perajangan yang bertujuan untuk meningkatkan luas permukaan simplisia yang akan berkontak dengan

air atau bahan sari pada saat perebusan, sehingga akan menghasilkan ekstrak olahan yang maksimal. Simplisia segar siap di olah menggunakan alat-alat yang sesuai dengan ketentuan aman untuk kesehatan (*food grade*) mulai dari panci yang digunakan sampai wadah/kemasan. Panci untuk merebus toga disarankan terbuat dari bahan stainless steel, ataupun bahan kerami dan tanah liat. Tidak disarankan menggunakan bahan yang terbuat dari aluminium karena dapat bereaksi dengan Sebagian zat yang terkandung dalam simplisia saat proses merebus. Wadah/kemasan sebaiknya menggunakan bahan kaca atau plastik *food grade* (Ariastuti dkk, 2023).

Terapi Non Farmakologis Dispepsia Melalui Perubahan Gaya Hidup

Terapi yang dapat dilakukan secara individu melalui pengubahan gaya hidup sehat untuk mengurangi tingkat keparahan dari penyakit dispepsia adalah:

Kurangi stress, stress dapat mengakibatkan produksi asam lambung berlebih serta di ikuti dengan kontaktilitas lambung yang menurun yang akan mendahului keluhan seperti mual sesudah stimulus sentral. Selain itu stress dapat mengakibatkan perubahan sekresi asam lambung, vaskularis serta motilitas pada saluran pencernaan

Lakukan aktivitas fisik, aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap peningkatan fungsi pada system tubuh salah satunya pada system pencernaan diantaranya: system imun semakin meningkat akibatnya efek *H. Pylory* akan ternetralisir, meningkatnya kemampuan seseorang untuk mengontrol stress, rangsangan sekresi lambung akan tereduksi. Aktifitas fisik memiliki manfaat dalam melancarkan proses pergerakan makana pada saluran gastrointestinal serta akan membuat rasa nyaman pada pencernaan.

Memperbaiki pola makan, sensitivitas pada mukosa lambung akan semakin meningkat jika pola makan tidak teratur sehingga produksi asam lambung juga meningkat, hal ini yang mengakibatkan terjadinya iritasi pada dinding mukosa lambung. Pada umumnya lambung kosong antara tiga sampai empat jam. Jadwal makan seharusnya menyesuaikan kondisi kosongnya lambung, jeda yang baik adalah anatara empat sampai lima jam.

Menjaga asupan makanan dan minuman, kurangi mengkonsumsi makanan cepat saji, hindari konsumsi beberapa zat kimia seperti alcohol, obat penahan nyeri pada umumnya, dan asam cuka. Makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan yang pedas serta bumbu-bumbu yang dapat merangsang timbulnya dispepsia harus dihindari (Laili, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan sumber referensi data yang telah diperoleh oleh penulis, didapatkan hasil kesimpulan yaitu dalam melakukan swamedikasi untuk mengatasi gejala dispepsia dapat memanfaatkan tanaman obat keluarga diantaranya: kunyit (*Curcuma longa*), jinten hitam (*Nigella sativa*), jahe (*Zingiber officinalis*), cincau hitam (*Mesona palutris*), serta daun peppermint (*Mentha piperata*). Dalam mengonsumsi olahan obat herbal juga perlu memperhatikan ketepatan dalam penggunaan agar tidak menimbulkan masalah dalam proses penyembuhan dan tercipta efek farmakologis yang diinginkan. Sebagai

penunjang proses penyembuhan dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup sehat diantaranya: mengurangi stress, melakukan aktivitas fisik, memperbaiki pola makan, serta menjaga asupan makanan dan minuman

Daftar Pustaka

- Ananda, D. A. E., Pristianty, L., & Rachmawati, H. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi Obat Natrium Diklofenak di Apotek. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, volume 10, nomor 2.
- Anggaraini, S., Nurrosyadah, N., Sari, I. N., Azhar, M. S., Wahyuni, A. L., Zulkardi, Z., Nuraeni, Z., & Sukmaningthias, N. (2022). Studi Literatur: Penyimpangan Penggunaan Media Sosial Dalam Pembelajaran Matematika Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *BIBLIOTIKA: Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi*, volume 6, nomor 1: 11.
- Ariastuti, R., Qonitah, F., Pambudi, R. S., & Hanafi, A. (2023). Pengenalan Pembuatan Jamu Segar dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bagi Pengunjung Apotek Griya Farma Boyolali. *Sociality: Journal of Public Health Service*: 19-24.
- Dianawati, O. (2008). Hubungan persepsi terhadap iklan di televisi dengan perilaku swamedikasi pelajar SMU negeri di Surabaya. *Majalah Farmasi Airlangga*, volume 6, nomor 1.
- Hakim, A., Maulina, N., Sugihantoro, H., & Ramzi, H. (2023). Profil Perawatan Sendiri (Self-care) dan Swamedikasi (Self-medication) pada Madrasah Aliyah Berasrama di Aceh Besar selama Masa Pandemi COVID-19. 2023. *Jurnal Manajemen Dan Pelayanan Farmasi (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, volume 13, nomor 1.
- Helni. (2015). Tingkat kepuasan pasien terhadap pelayanan Apotek di kota Jambi. *Jurnal Penelitian*. Jambi: Universitas Jambi Seri Humaniora.
- Hu, M. L., Rayner, C. K., Wu, K. L., Chuah, S. K., Tai, W. C., Chou, Y. P., ... & Hu, T. H. (2011). Effect of ginger on gastric motility and symptoms of functional dyspepsia. *World journal of gastroenterology: WJG*, volume 17, nomor 1: 105.
- Husaini, M., & Satria, A. P. (2018). Pengaruh Cincau Hitam (*Mesona Palutris*) Kombinasi Madu (*Chaiba Pentandra*) terhadap Penurunan Nyeri Ulu Hati pada Penderita Dispepsia Organik di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sungai Siring Samarinda Utara.
- Laili, N. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Dispepsia Pada Pasien Dengan Keluhan Nyeri Abdomen Di Rs Amelia Pare Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, volume 4, nomor 1: 26-41.
- Maryani, M., & Rosdiana, R. (2018). Upaya Swamedikasi Dengan Tanaman Obat Pada Kelompok Ibu-Ibu PKK Di Kelurahan Kalampangan: Swamedication Effort with Medicine Plants on Member Group of PKK in Kalampangan Regency. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, volume 3, nomor 1: 7-33.
- Mohtashami, R., Huseini, H. F., Heydari, M., Amini, M., Sadeqhi, Z., Ghaznavi, H., & Mehrzadi, S. (2015). Efficacy and safety of honey based formulation of *Nigella sativa* seed oil in functional dyspepsia: A double blind randomized controlled clinical trial. *Journal of ethnopharmacology*, nomor 175: 147-152

- Mutiah, R., & Hayati, E. K. (2016). *Pemberdayaan dan pemahaman masyarakat terhadap tanaman obat keluarga di Masjid Nurul Khasanah Dusun Sumber Mulyo Desa Madirejo Kecamatan Pujon Kabupaten Malang*.
- Muti'ah, R., Listiyana, A., Nafisa, B. B., & Suryadinata, A. (2020). Kajian efek ekstrak umbi bawang dayak (*Eleutherine palmifolia* (L.) Merr) sebagai antikanker. *Journal of Islamic Pharmacy*, volume 5, nomor 2: 14-25.
- Nuri, H., Tovani, S., & Nur, A. (2021). *Kenali Dispepsia & Cerdas dalam Penanganannya: Disertai resep olahan herbal untuk dispepsia*.
- Rani, R., Eva, D. K., & Asep, A. R. (2021). *Swamedikasi Penyakit Saluran Pencernaan dengan Obat Sintesis dan Herbal*.
- Sari, A., Anggaraini, R. S., & Prasetyo, R. B. (2022). Upaya Pencegahan Dispepsia Menggunakan Bahan Alami sebagai Obat Herbal serta Kegiatan Penanaman Toga (Tanaman Obat Keluarga) Kota Batam 2022. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, volume 1, nomor 1: 29-36.
- Seipalla, F. (2021). Literature Review: Potensi Kombinasi Minyak Daun Mint Dan Minyak Jintan Sebagai Terapi Dispepsia Fungsional. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, volume 8, nomor 3: 120-127.
- Simanjuntak, S. H. (2020). *Karya Tulis Ilmiah Literatur Review: Pengetahuan Dan Sikap Tentang Dispepsia Dalam Upaya Mencegah Gastritis Di Sman 17 Medan*.
- Srinivasan, K. (2018). Cumin (*Cuminum cyminum*) and black cumin (*Nigella sativa*) seeds: traditional uses, chemical constituents, and nutraceutical effects. *Food quality and safety*, volume 2, nomor 1: 1-16.
- Sumayyah, S., & Salsabila, N. (2017). Obat tradisional: antara khasiat dan efek sampingnya. *Majalah Farmasetika*, volume 2, nomor 5: 1-4.
- Yusrizal. (2015). Gambaran Penggunaan Obat dalam Upaya Swamedikasi pada Pengunjung Apotek Pandan Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014. *Jurnal Analis Kesehatan*, volume 4, nomor 2.
- Zhong, L. Y., Tong, H. L., Zhu, J., & Lv, M. (2019). Pharmacological effects of different ginger juices on the concurrent symptoms in animal models of functional dyspepsia: a comparative study. *Food science & nutrition*, volume 7, nomor 7: 2205- 2213.