

PERAWATAN POSTPARTUM DENGAN MINUMAN JAMU KUNYIT ASAM MENURUT PERSPEKTIF BUDAYA JAWA DI DESA BAGAN BATU KECAMATAN BAGAN SINEMBAH ROKAN HILIR RIAU TAHUN 2021

Kartika Asdi¹, Suswati², Yulina Dwi Hastuty³, Bebi Lovita⁴
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan¹²³⁴
Email : ¹masdikartika1114@gmail.com, ²suswatisuswati87@gmail.com,
³yulinadwihastuty@gmail.com ⁴bebylovita@gmail.com

ABSTRACT

WHO describes the postpartum period as the most critical phase experienced by a mother, but it is the most neglected phase in the life of both mother and baby. Most maternal and newborn deaths occur during this period. A woman who gives birth can leave the hospital as soon as she is medically stable, a few hours after delivery, although a normal birth takes an average of one to two days to be medically stable, in contrast to a cesarean delivery which takes three or four days to recover. During the postpartum period, many postpartum mothers consume traditional herbs to support the recovery period during postpartum care. This study is a qualitative study using a phenomenological approach, the research sample was obtained through purposive sampling technique from a population consisting of postpartum mothers, from the Javanese tribe, who had or were consuming herbal 'kunyit asam' during the puerperium. Through the results of interviews with two types of participants, after meeting the inclusion criteria, it was found that mothers who had or are currently consuming the traditional herbs of 'asam kunyit' feel the same benefits, the body feels light and fit after giving birth and can also help relieve perineal tears. In line with the results of the Indonesian Basic Health Research in 2013, it is known that 49.0% of housewives use traditional ingredients to maintain their health or fitness (Ministry of Health, 2013). While the results of Indonesian Basic Health Research in 2018 stated that 55.7% of housewives used traditional health services, 48% of mothers used processed herbs and 31.8% used herbs that were prepared by themselves.

Keywords: Postpartum, traditional herbs of 'kunyit asam', perspective, Javanese culture

ABSTRAK

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan periode postpartum sebagai fase yang paling kritis namun paling terabaikan dalam kehidupan ibu dan bayi; sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi selama periode ini. Seorang wanita yang melahirkan di rumah sakit dapat pergi segera setelah dia stabil secara medis, yang bisa secepat pulang setelah beberapa jam pasca melahirkan, meskipun rata-rata untuk kelahiran normal adalah satu hingga dua hari. Berbeda dengan kelahiran sectio caesarea yang membutuhkan waktu pemulihan selama tiga atau empat hari. Selama masa postpartum, masih banyak ibu postpartum yang mengkonsumsi ramuan tradisional sebagai peralatan pendukung masa pemulihan selama perawatan postpartum. Budaya meminum ramuan atau jamu-jamu tertentu selama masa nifas sudah lazim ditemui di masyarakat. Jamu bagi ibu postpartum tidak hanya dikonsumsi secara oral namun juga digunakan secara topical dengan mengoleskan diseluruh tubuh atau pada bagian tertentu saja seperti perut dan dahi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan tehnik purposive sampling. Populasi dalam target penelitian ini adalah ibu postpartum suku jawa yang sudah pernah mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam selama masa nifas atau ibu suku jawa yang dulunya pernah mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam selama masa nifas. Dari hasil wawancara yang penulis lakukan oleh kedua partisipan yang memenuhi kriteria setiap sampel, ibu yang sudah atau sedang mengkonsumsi jamu kunyit asam merasakan manfaat yang sama yaitu badan terasa ringan dan fit setelah melahirkan juga bisa meringankan luka robek perineum. Seperti hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 49,0% Rumah tangga yang terlibat dalam penelitian tersebut menggunakan ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan atau kebugaran (Kemenkes, 2013). Sementara hasil RISKESDAS 2018 menunjukan bahwa 55,7% rumah tangga memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dengan pemanfaatan ramuan tradisional yang sudah jadi (olahan) sebanyak 48% dan 31,8% menggunakan ramuan tradisional yang dibuat sendiri

Kata kunci : Postpartum, jamu kunyit asam, perspektif, budaya jawa

PENDAHULUAN

Postpartum adalah masa beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai minggu keenam setelah melahirkan. Masa post partum dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada masa sebelum hamil yang berlangsung kira-kira enam minggu.⁽¹⁾

Masa nifas (postpartum) adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu.⁽²⁾

Periode postpartum (atau postnatal) dimulai segera setelah kelahiran bayi dari tubuh ibu, termasuk kadar hormon dan ukuran rahim, kembali ke keadaan tidak hamil.⁽³⁾

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan periode postpartum sebagai fase yang paling kritis namun paling terabaikan dalam kehidupan ibu dan bayi; sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi selama periode ini. Seorang wanita yang melahirkan di rumah sakit dapat pergi segera setelah dia stabil secara medis, yang bisa secepat pulang setelah beberapa jam pasca melahirkan, meskipun rata-rata untuk kelahiran normal adalah satu hingga dua hari. Berbeda dengan kelahiran sectio caesarea yang membutuhkan waktu pemulihan selama tiga atau empat hari. Selama masa postpartum, masih banyak ibu postpartum yang mengkonsumsi ramuan tradisional sebagai peralatan pendukung pada masa pemulihan selama perawatan postpartum. Budaya meminum ramuan atau jamu-jamu tertentu selama masa nifas sudah lazim ditemui di masyarakat. Jamu bagi ibu postpartum tidak hanya dikonsumsi secara oral namun juga digunakan secara topical dengan mengoleskan diseluruh tubuh atau pada bagian tertentu saja seperti perut dan dahi.

Jamu adalah obat tradisional berbahan alami warisan budaya yang telah diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi untuk kesehatan. Pengertian jamu dalam Permenkes No.003/Menkes/Per/I/2010 adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat

diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Sebagian besar masyarakat mengkonsumsi jamu karena dipercaya memberikan andil yang cukup besar terhadap kesehatan baik untuk pencegahan dan pengobatan terhadap suatu penyakit maupun dalam hal menjaga kebugaran, kecantikan dan meningkatkan stamina tubuh. Menurut WHO, sekitar 80 % dari penduduk di beberapa negara Asia dan Afrika menggunakan obat tradisional untuk mengatasi masalah kesehatannya, sedangkan beberapa negara maju, 70%-80% dari masyarakatnya telah menggunakan beberapa bentuk pengobatan komplementer atau alternatif serta obat herbal.⁽⁴⁾

Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 49,0% Rumah tangga yang terlibat dalam penelitian tersebut menggunakan ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan atau kebugaran. Sementara hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa 55,7% rumah tangga memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dengan pemanfaatan ramuan tradisional yang sudah jadi (olahan) sebanyak 48% dan 31,8% menggunakan ramuan tradisional yang dibuat sendiri.⁽⁵⁾

Indonesia sendiri masih memegang erat budaya tertentu dalam kehidupan sehari-hari termasuk salah satunya penggunaan ramuan tradisional untuk perawatan postpartum yang masih dilakukan secara turun temurun sampai saat ini dan biasa ditemukan adalah pemberian minuman jamu kunyit asam kepada ibu yang sedang dalam perawatan postpartum. Terlepas dari budaya atau tidak, secara sains juga sudah dibuktikan keefektifan minuman jamu kunyit asam tersebut.

Ramuan jamu kunyit asam terdiri dari kunyit dan asam jawa yang dapat berperan sebagai anti-inflamasi dan antibakteri yang sangat bagus untuk pemulihan luka. Sehingga, jamu kunyit asam sering dijadikan alternatif penyembuhan tradisional untuk luka perineum ibu postpartum. Terlepas dari itu, bahan ramuan jamu kunyit asam juga mudah didapatkan karena merupakan bahan dasar sehari-hari.

Pada binatang percobaan, inflamasi dapat berkurang secara efektif ketika diberikan kurkumin secara oral. Oleh karena itu kunyit sering digunakan sebagai antiseptic, obat luka

dan obat berbagai jenis infeksi serta penyakit kulit lainnya.

Meskipun penggunaan kunyit sebagai obat tradisional sudah secara turun temurun digunakan sesuai dengan khasiatnya, masih sedikit referensi yang bisa didapatkan terkait penelitian tentang ramuan tradisional jamu kunyit asam untuk penyembuhan perawatan postpartum. Dari survey awal di tanggal 10 Februari 2021 saya mendapatkan hanya 5 dari 10 ibu postpartum yang menerapkan perawatan postpartum dengan jamu kunyit asam menurut perspektif budaya jawa di desa Suka Rukun. Oleh karena itu, saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perawatan postpartum dengan jamu kunyit asam menurut perspektif budaya jawa.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Populasi dalam target penelitian ini adalah ibu postpartum suku jawa yang sudah pernah mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam selama masa nifas atau ibu suku jawa yang dulunya pernah mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam selama masa nifas dengan sampel berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini, tehnik yang digunakan adalah tehnik *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti yaitu ibu nifas suku jawa yang pernah mengkonsumsi jamu kunyit asam. ⁽¹⁸⁾

HASIL

Penelitian ini dilakukan dalam dua kali pertemuan. Alokasi waktu yang digunakan dalam setiap pertemuan adalah 2 x 60 menit. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2021. Pada pertemuan pertama dilakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Jumlah partisipan pada pertemuan pertama berjumlah 8 orang. Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 23 Juni 2021. Pada pertemuan ke dua ini dilakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi seperti pada pertemuan pertama dengan 7 orang sebagai partisipan lainnya. Hal

ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perawatan postpartum dengan minuman jamu kunyit asam menurut perspektif budaya Jawa.

Dari hasil penelitian ini penulis mendapatkan data berupa data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi oleh 15 partisipan.

Adapun kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan partisipan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perempuan rentang usia 23-35 tahun
2. Merupakan keturunan dari suku Jawa
3. Ibu dalam masa postpartum
4. Ibu postpartum dengan luka perineum
5. Pernah atau sedang melakukan perawatan postpartum dengan mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam.

Mengenai perawatan postpartum dengan minuman jamu kunyit asam, penulis melakukan wawancara kepada salah satu partisipan yang memenuhi kriteria sampel yaitu Ny. P berusia 24 tahun, beliau mengatakan bahwa : “Yang saya rasakan jahitan luka robek saya cepat mengering, terus juga nyeri luka robeknya perlahan mereda setelah saya minum jamu kunyit asam ini”

Begitu juga dengan pernyataan yang dikatakan oleh Ny. Z berusia 28 tahun : “Yang saya rasakan itu yaa badan saya terasa lebih ringan dan fit, lebih ngerasa bersih aja gitu perut saya, karena pengeluaran darah nifas nya pun lancar”

Dan juga pernyataan yang sejalan dengan yang dikatakan oleh Ny. A berusia 33 tahun yaitu : “Oh..menurut saya ini dek..darah nifas nya gak berbau..terus juga lancar keluarnya gak ada nyeri berlebih”.

Dari pernyataan yang sangat mendekati juga penulis dapatkan dari partisipan lain yaitu Ny. H berusia 30 tahun mengatakan bahwa : “Saya merasakan tidak ada nyeri perut pada saat keluarnya darah nifas..hmm..itu aja siih”

Salah satu partisipan lainnya juga merasakan hal yang signifikan yaitu Ny. L berusia 23 tahun mengatakan bahwa : “Pengeluaran darah nifas saya justru lancar sekali siih dek, semua nya juga normal menurut saya”

Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis terhadap partisipan termasuk Ny.P (24 tahun), Ny.Z (28 tahun), Ny. A (33 tahun), Ny. H (30 tahun), Ny. L (23 tahun) yang memenuhi kriteria setiap sampel, ibu yang mengkonsumsi jamu kunyit asam selama postpartum merasakan hal-hal yang sama dan signifikan yaitu mempercepat proses pengeringan jahitan luka robek perineum, memperlancar pengeluaran lochea dan juga mengurangi nyeri berlebih selama proses pengeluaran lochea.

Tentang perspektif dan tingkat kepercayaan orang Jawa terhadap penggunaan ramuan tradisional jamu kunyit asam untuk perawatan postpartum, penulis melakukan wawancara kepada salah satu partisipan yang memenuhi kriteria sampel yaitu Ny. A berusia 33 tahun yang sudah pernah mengkonsumsi jamu kunyit asam selama masa postpartum, beliau mengatakan bahwa :

“Ya benar, saya orang Jawa yang sewaktu habis melahirkan meminum jamu kunyit asam, awalnya yang saya tahu itu cuma tradisi suku jawa aja gitu tapi karena saya juga merasakan manfaat dari jamu kunyit asam ini saya jadi percaya memang bagus untuk diminum sehabis melahirkan”

Selain itu, pernyataan yang sama di jelaskan oleh Ny. D berusia 26 tahun yang sedang mengkonsumsi jamu kunyit asam selama masa postpartum, beliau mengatakan bahwa :

“Sebenarnya saya ya mengkonsumsi jamu kunyit asam ini karena sudah mengerti manfaat secara medisnya, kalau turun temurun malah enggak”

Pernyataan yang selaras tentang perspektif dan tingkat kepercayaan jamu kunyit asam juga disampaikan oleh Ny. S berusia 24 tahun, beliau mengatakan bahwa : “Saya awalnya menganggap hanya sebagai tradisi, tetapi setelah tahu manfaatnya dan saya juga menacri di google, sekarang saya percaya jugas secara ilmiahnya”

Dan pernyataan yang masih berkesinambungan juga dikatakan oleh Ny. H 30 tahun yang mengatakan bahwa : “Sebenarnya saya sudah pernah baca tentang khasiat ramuan jamu kunyit asam ini secara

klinis, jadi ya saya percaya bukan hanya sekedar tradisi turun temurun”

Perspektif yang sejalan juga dikatakan oleh Ny. N berusia 25 tahun yang mengatakan bahwa : “Awalnya memang ya karena dapat info dari uwak saya, tapi sekarang saya sudah percaya kalau..hmm..jamu kunyit asam ini ya memang bagus lah secara medis untuk kesehatan apalagi pemulihan selama habis melahirkan..hm..karena saya kan juga sudah merasakan”

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan oleh beberapa partisipan termasuk Ny. A (33 tahun), Ny. D (26 tahun), Ny. S (24 tahun), Ny. H (30 tahun), Ny. N (25 tahun) yang memenuhi kriteria setiap sampel, ibu yang sudah atau sedang mengkonsumsi jamu kunyit asam pada awalnya menganggap mengkonsumsi jamu kunyit asam selama postpartum hanya sebagai tradisi turun temurun, namun setelah merasakan manfaatnya mereka percaya bahwa itu bukan hanya sekedar tradisi melainkan alternatif yang sudah teruji klinis untuk perawatan selama masa postpartum.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari kedua partisipan yang memenuhi kriteria setiap sampel mengkonsumsi jamu yang sudah menjadi tradisi keluarga dan diolah sendiri yaitu jamu kunyit asam. Seperti hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 49,0% Rumah tangga yang terlibat dalam penelitian tersebut menggunakan ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan atau kebugaran. Sementara hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa 55,7% rumah tangga memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dengan pemanfaatan ramuan tradisional yang sudah jadi (olahan) sebanyak 48% dan 31,8% menggunakan ramuan tradisional yang dibuat sendiri.⁽⁵⁾

Selain itu, kedua partisipan juga merasakan manfaat yang baik selama mengkonsumsi minuman jamu kunyit asam. Mengarah pada manfaat dari ramuan jamu kunyit asam, jamu ini memiliki kandungan fenolik, vitamin C, dan sinergisme antioksidan

yang tinggi dengan pH rendah yaitu rata-rata, dan juga kunyit asam telah lama digunakan sebagai minuman herbal yang memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah sebagai pengurang nyeri datang bulan, antidiabetes, merangsang pengeluaran gas dalam perut, antiradang, dan mengobati gangguan pada lambung.⁽¹⁶⁾

Adapun manfaat yang lebih terperinci dari setiap komposisi dan bahan dalam minuman jamu kunyit asam yaitu, kunyit dan asam jawa. Kunyit mengandung bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika (peredam nyeri), antipiretika (keedinginan, sakit kepala) dan antiinflamasi (mengurangi radang),⁽²¹⁾ begitu juga dengan asam jawa yang memiliki bahan aktif sebagai antiinflamasi (mengurangi radang), antipertika (keedinginan), dan penenang.⁽²²⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariyati, Gloria Silvana Tumansery pada tahun 2018 dengan judul *Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas Pada Ibu Postpartum*. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi jamu kunyit asam adalah salah satu upaya perawatan diri yang berbasis budaya selama masa nifas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti pada tahun 2017 dengan judul *Effect Of Consuming Tamarind And Turmeric Drink On The Length Of Perineal Wound Healing In Postpartum Mothers*. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu efek yang dirasakan oleh ibu postpartum yang mengkonsumsi jamu kunyit asam adalah tubuh terasa lebih ringan dan fit setelah melahirkan, mengarah kepada manfaat dari komposisi dan bahan yang digunakan sebagai bahan dasar membuat ramuan jamu kunyit asam yaitu kunyit dan asam jawa.

KESIMPULAN

Ibu postpartum bersuku Jawa tidak hanya menganggap bahwa mengkonsumsi jamu kunyit asam selama perawatan postpartum hanya sebagai tradisi turun temurun saja, melainkan mereka juga telah percaya manfaat dan khasiatnya yang mereka

rasakan sendiri yang memang juga terbukti secara klinis.

Saran seperti yang di ketahui mengkonsumsi jamu kunyit asam tidaklah hanya sebagai tradisi turun-temurun yang dikonsumsi selama masa postpartum, melainkan sebagai alternatif obat tradisional untuk mempercepat pemulihan involusio uteri, dan meringankan kesembuhan luka perineum.

DAFTAR PUSTAKA

1. Marni. Pengertian Postpartum. siklus. 2018;
2. Walyani dan Purwoastuti. Pengertian Nifas. Sarjanaku.com. 2015;
3. Wikipedia. Postpartum. Wikipedia.
4. Fatimah S, Rahayu M, Rinding ALT. Analisis Sakarin dalam Jamu Kunyit Asam yang Dijual di Malioboro dan di Pasar Beringharjo Yogyakarta. Biomedika. 2017;10(1):30–5.
5. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018. Lap Nas Riskesdas 2018 [Internet]. 2018;53(9):154–65. Available from: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
6. siska. Periode masa post partum. 2019;(2009):8–25.
7. Larasati S. Asuhan Keperawatan Pada ibu nifas. J Ilmu Kesehat. 2014;6.
8. Mariyati GST. Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas Pada Ibu Postpartum. J Ilmu Keperawatan. 2018;
9. Handrawati N. Sikap ibu nifas tentang perawatan organ reproduksi eksternal di ruang nifas rsud dr. H. Moch ansari saleh Banjarmasin. Repos Unism. 2018;
10. Paryono. Jamu Tradisional. siklus. 2017;
11. Wiwit Denny Fitriana, M. Si, Sri Banun Titi Istiqomah MK. Efektivitas Komposisi Jamu Tradisional Ibu Post Partum Ditinjau Dari Bioaktivitas Antioksidan Dan Toksisitas Terhadap Hewan Mencit. Wiwit-Deny Publ. 2019;
12. Durrotun Munafiah, Eni Kusyati RP. Manfaat Pemberian Mamaku (Madu Kurma Kunyit) Dalam Meningkatkan

- Kadar Hb Ibu Post Partum. Pros Semin Nas. 2019;
13. Nurulicha. Faktor–Faktor yang Berhubungan Dengan Penggunaan Obat-Obatan Tradisional Terhadap Ibu Nifas Di Puskesmas Karanggen Kabupaten Bogor. *J Kesehat Indra Husada*. 2018;
 14. Fibrianto K. Profiling Atribut Jamu Kunyit Asam Dan Jamu Sinom Dengan Metode Rata (Rate-All-That-Apply) Pada Beberapa Kota Di Jawa Timur. *JRekapangan*. 2016;
 15. widiatami,tiara. nurul melyana. admini. Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *J Kebidanan*. 2018;
 16. Dewi Susanti, Onny Setiani, Umaroh Umaroh, Kun Aristiati, Imam Djamaluddin Mashoedi MM. Effect Of Consuming Tamarind And Turmeric Drink On The Length Of Perineal Wound Healing In Postpartum Mothers. *Belitung J*. 2018;
 17. Kh Endah Widhi Astuti SRH. Efektifitas Anti Inflamasi Formulasi Kunyit (Curcuma Longa), Daun Binahong (Anredera Cordifolia) Dan Daun Sambiloto (Andrographis Paniculata) Terhadap Luka Sayat Pada Kelinci. *J Ilmu Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta*. 2019;
 18. Yusuf FM. Yusuf, Kandungan Kunyit 2. 2015;2(3).
 19. Ahmad Baequny, Supriyo SH. Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan, Asem Jawa)Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Pena J Ilmu Pengetah dan Teknol*. 2017;
 20. Handayani D, Hadi DR, Isbaniah F, Burhan E, Agustin H. Corona Virus Disease 2019. *J Respirologi Indones*. 2020;40(2):119–29.
 21. Rahim I. Manfaat kunyit. *poltekkes-palangkaraya*. 2018;
 22. Januar C. Asam jawa dan kegunaannya. *poltekkes-palangkaraya*. 2018;