

Ini 30 Manfaat Tanaman Herbal untuk Kesehatan Tubuh

Kesehatan sangat penting bagi kita dan merupakan anugerah terindah dari-Nya. Sayangnya tidak semua orang bisa menikmati anugerah terindah ini, sehingga aktivitas sehari-hari terganggu. Padahal gaya hidup sehat dan asupan nutrisi sudah terjaga.

Beberapa orang mengalami gangguan kesehatan dengan atau tanpa sengaja. Ada yang sakit karena keturunan ataupun tertular dari orang lain. Tidak dapat dimungkiri, banyak juga di antara kita yang sudah berobat ke dokter namun tidak kunjung sembuh, bukan? Bahkan beberapa mengalami efek samping dari obat kimia yang dikonsumsi, sehingga menimbulkan penyakit baru.

Nah, dalam artikel ini kita akan membahas tentang manfaat tanaman herbal untuk kesehatan tubuh. Banyak sekali manfaat tanaman obat ini bagi kesehatan tubuh kita, terutama mampu mengobati penyakit tanpa efek samping bila dikonsumsi dengan benar. Yuk, kita simak berbagai tanaman herbal dan manfaatnya untuk mengatasi berbagai penyakit.

Keputihan

1. Ekstrak Parameria Laevigata (Kayu Rapet)

Tanaman berbentuk semak menjalar ini, biasanya tumbuh liar di hutan dataran rendah dan tanah tandus, yang cukup mendapat sinar matahari. Bagi para wanita dan remaja putri, Kayu Rapet ini sangat bermanfaat. Sejak dulu Kayu Rapet yang berasal dari Cina ini, sudah terbukti dapat mengatasi penyakit kewanitaan yaitu keputihan.

Kayu Rapet berperan sebagai antioksidan, antiradang, dan antialergi sehingga dapat mengurangi berbagai penyakit lain seperti risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, serta penyakit Alzemeir. Kulit Kayu Rapet juga berkhasiat sebagai obat rahim, nyeri sehabis bersalin, disentri, koreng dan luka-luka.

2. Ekstrak Piper Betle (Daun Sirih)

Tanaman sirih yang asli Indonesia ini, biasanya tumbuh baik di daerah dengan iklim sedang hingga basah. Selain itu, tanaman merambat ini juga menyukai tempat yang mendapat cahaya matahari penuh. Tanaman Daun Sirih banyak ditemui di dataran rendah dan dataran tinggi, khususnya di tanah yang subur.

Daun Sirih menjadi bahan alami yang efektif untuk mengatasi masalah keputihan dan pembersih daerah kewanitaan. Kandungan *Chavicol* pada ekstrak daun Sirih berfungsi sebagai antiseptik, sehingga dapat membasmi jamur penyebab keputihan, melancarkan haid, dan menghilangkan bau badan.

Kesehatan Wajah dan Kulit

3. Ekstrak *Curcuma Domestica* (Kunyit)

Tanaman ini berasal dari Asia Tenggara dan menyebar hingga ke benua Australia dan Afrika. Kunyit cocok hidup di tempat terbuka dan tumbuh baik di daerah dengan intensitas cahaya yang baik. Tanaman ini bisa tumbuh subur di dataran rendah dan dataran tinggi dengan tanah gembur.

Kurkuminoid pada kunyit berkhasiat sebagai *antihepatotoksik*, *enthelmintik*, *antiedemik*, *analgesic*, *antiinflamasi* dan *antioksidan*. Antioksidan ini sangat bermanfaat bagi kesehatan wajah dan kulit. Rimpang kunyit berfungsi sebagai *antikoagulan*, *antiedemik*, menurunkan tekanan darah, mengatasi malaria, sakit perut, memperbanyak ASI, sebagai obat caceng, mengatasi keseleo, memar, dan rematik. Minyak atsiri pada kunyit dapat mengatasi diare.

4. Ekstrak *Garcinia Mangostana* (Kulit Manggis)

Manggis adalah tanaman eksotis yang berasal dari Kepulauan Nusantara. Pohon ini tumbuh di daerah tropis serta tanah subur di dataran rendah, hingga ketinggian 1.000 m dpl. Kandungan antioksidan pada kulit buahnya, bermanfaat untuk meremajakan kulit, sehingga dapat mencegah penuaan dini, memutihkan kulit, menghilangkan jerawat dan flek hitam.

Kulit manggis juga mengandung senyawa *Xanthone*, yang merupakan *bioflavonoid* dengan sifat sebagai antioksidan, antibakteri, antialergi, antitumor, antihistamin, dan antiinflamasi. Senyawa *Xanthone* sebagai antioksidan dapat menetralkan radikal bebas yang masuk atau diproduksi di dalam tubuh, mencegah penuaan organ tubuh,

mencegah penyakit jantung, mencegah kanker, dan kebutaan serta dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Diabetes

5. Swietenia Mahogany Semen (Ekstrak Biji Mahoni)

Pohon tropis ini berasal dari daerah Hindia Barat dan Afrika. Saat ini banyak tumbuh liar di hutan jati dan tempat dekat pantai. Pohon Mahoni menyukai tempat yang langsung terkena sinar matahari dan dapat bertahan di tanah gersang, meski tidak disiram selama berbulan-bulan. Biji Mahoni dengan kandungan antioksidan digunakan secara empiris dalam pengobatan herbal Diabetes. Berdasar penelitian, ekstrak *Etanol* biji Mahoni efektif menurunkan kadar glukosa dalam darah.

6. Cinnamomum Burmani Cortex (Ekstrak Kayu Manis)

Tanaman Kayu Manis ini berasal dari Sri Lanka dan banyak tumbuh di daerah tropis dengan ketinggian 500 - 1.500 m dpl. Tanaman ini dapat tumbuh dengan baik di hampir seluruh wilayah Indonesia, yang merupakan daerah beriklim tropis basah. Tanah tempat tumbuh yang cocok, yaitu tanah yang banyak mengandung humus, berpasir, dan mudah menyerap air.

Pertumbuhan tanaman Kayu Manis ini membutuhkan sinar matahari dan akan semakin baik jika kelembabannya tinggi. Ekstrak Kayu Manis terbukti mengandung *Saponin*, *Sinamaldehyd*, *Polifenol* dan *Flavonoid*, yang memiliki efek menurunkan kadar gula dalam darah.

7. Momordica Charantia Fructus (Ekstrak Pare)

Tanaman Pare berasal dari wilayah Asia tropis terutama di Hindia bagian barat. Tanaman ini bersifat merambat dan bisa hidup dengan baik di dataran rendah maupun tinggi. Lokasi yang paling sesuai untuk tempat hidup Pare berada di antara ketinggian 1 - 1500 meter dpl. Tanaman Pare juga bermanfaat bagi kesehatan. Ekstrak buah Pare memiliki efek antidiabetik yang bisa menurunkan kadar gula darah.

8. Gymnema Sylvestre (Pengahancur Gula)

Gymnema Sylvestre yang dikenal sebagai penghancur gula, mungkin masih asing di telinga kita. Tanaman kayu yang merambat ini berasal dari India dan banyak ditemukan di Afrika. Daunnya digunakan untuk membuat obat, yaitu untuk mengatasi efek diabetes serta telah lama digunakan dalam pengobatan ayurveda.

Saat ini, tanaman tropis ini digunakan untuk mengatasi sindrom metabolisme, *diabetes mellitus*, batuk, dan menurunkan berat badan. Di Afrika, tanaman ini juga digunakan untuk mengobati penyakit malaria dan gigitan ular.

9. Serbuk Kelopak Bunga Hibiscus Sabdariffa (Rosella)

Rosella berasal dari Benua Afrika dan sering digunakan sebagai selai atau jeli. Tanaman ini dapat tumbuh di daerah tropis dan subtropis hangat dengan kelembaban 70%.

Awalnya Rosella banyak digunakan sebagai tanaman hias dan minuman penghangat. Dalam perkembangannya, Rosella dapat dimanfaatkan untuk mengobati penyakit yaitu untuk membantu proses pengolahan gula dalam tubuh.

Bekas Luka

10. Ekstrak Kaemferia Galanga (Kencur)

Tanaman rempah dan bumbu ini berasal dari Indonesia, khususnya banyak tumbuh di Pulau Jawa. Kencur tumbuh subur di dataran rendah atau tanah gembur dengan sedikit air di daerah pegunungan. Tanaman rempah ini juga dapat tumbuh di pot atau di halaman, yang cukup mendapat sinar matahari dan tidak terlalu basah.

Berdasar penelitian, ekstrak *Kaemferia Galanga* ini dapat menyembuhkan bekas luka. Sementara ekstrak *Etanol* pada rimpang Kencur, memiliki efek daya hambat terhadap jamur penyebab penyakit kurap kulit.

11. Ekstrak Aloe Vera (Lidah Buaya)

Lidah buaya berasal dari daerah kering di Benua Afrika. Oleh karena manfaatnya yang luar biasa, tanaman berduri ini sudah dimanfaatkan sejak beribu tahun yang lalu. Sementara tanaman tropis ini mudah tumbuh, terutama di tempat yang mendapatkan cukup sinar matahari, tetapi juga dapat bertahan di cuaca dingin.

Bagian lendir dari daun lidah buaya dapat melindungi kulit terutama sebagai penyembuh luka. Selain masalah kulit, lidah buaya bisa dimanfaatkan untuk memperbaiki sistem pencernaan.

Melangsingkan Tubuh dan Menjaga Kesehatan pada Umumnya

12.. Camellia Sinesis (Teh Hijau)

Teh hijau yang merupakan salah satu jenis tanaman keluarga Theaceae ini, berasal dari daratan Asia Selatan dan Tenggara. Namun, saat ini telah banyak dibudidayakan baik di daerah tropis maupun subtropis. Teh yang berkualitas tinggi banyak ditanam di ketinggian hingga 1500 m dpl dan dipangkas agar mudah dipetik.

Teh selain sebagai minuman, juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Teh hijau khususnya mengandung antioksidan alami. Antioksidan akan melindungi tubuh dari serangan radikal bebas yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif, seperti jantung, diabetes, kanker, hipertensi dan lain-lain. Selain itu, teh hijau juga bermanfaat untuk melangsingkan tubuh.

13. Ekstrak Cair Guazuma Ulmifolia (Jati Belanda)

Daun Jati Belanda dengan daun lebar ini berasal dari Amerika tropik dan sudah banyak tumbuh di Indonesia. Tanaman ini bisa tumbuh di dekat pantai maupun daerah pegunungan. Tanaman Daun Jati Belanda ini tahan kering, jadi bisa tumbuh di tempat kering dan biasa tumbuh liar di hutan atau ditanam di halaman rumah. Daun Jati Belanda yang sering rontok saat musim kemarau ini, berkhasiat dapat mencegah penyerapan lemak dan melangsingkan tubuh.

Persendian

14. Ekstrak Ginger (Jahe)

Jahe berasal dari wilayah Asia Pasifik yang tersebar dari India hingga dataran Cina. Selanjutnya, tanaman Jahe tersebar ke seluruh dunia dari negara-negara tropis di Benua Asia dan Kepulauan Pasifik hingga Benua Afrika, Amerika Selatan, Hawaii, Australia dan Selandia Baru. Sedangkan di Indonesia, Jahe dapat tumbuh di semua wilayah.

Jahe memiliki banyak manfaat dibandingkan tanaman lain. Selain bermanfaat sebagai bahan baku obat tradisional atau jamu, jahe yang mengandung *Gingerol* ini telah mulai dimanfaatkan sebagai obat *fitofarmaka*. Bahan aktif *Gingerol* ini, bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri pada otot, tulang, dan sendi.

Selain bermanfaat mengobati persendian, tanaman Jahe yang bisa menghangatkan badan ini, banyak manfaatnya sehingga banyak dibudidayakan di halaman rumah, kebun, bahkan di tegalan. Salah satunya, Jahe dapat bermanfaat sebagai antinyeri pada penderita asam urat. Bahkan hanya dengan pemberian kompres menggunakan jahe, dapat mengurangi sakit asam urat pada penderita.

Hipertensi dan Kardiovaskular

15. Apium Graveolens (Ekstrak Seledri)

Tanaman Seledri berasal dari daerah subtropis Eropa dan Asia. Tanaman rempah ini banyak tumbuh di dataran tinggi dengan ketinggian 900 m dpl serta membutuhkan suhu udara yang lembab.

Daun seledri atau *Apium Graveolens* dapat dimanfaatkan sebagai terapi herbal sebagai pengobatan alternatif antihipertensi. Ekstrak Seledri mengandung beberapa zat yang dapat menurunkan tekanan darah, yaitu *Apiin*, *Manitol*, *Apigenin*, dan *Potassium*.

16. Andrographis Paniculata Herba (Ekstrak Daun Sambiloto)

Tanaman Sambiloto berasal dari negara-negara beriklim tropis di Asia, yang tersebar di wilayah India, Malaysia, dan Indonesia. Tanaman ini mudah tumbuh di tempat terbuka, baik di dataran rendah dan dataran tinggi. Daun Sambiloto terbukti mampu menurunkan tekanan darah sehingga dapat mengatasi hipertensi. Selain itu, dapat melancarkan fungsi kardiovaskular.

17. Gynura Segetum Herba (Ekstrak Daun Dewa)

Daun Dewa yang berasal dari Myanmar dan Cina ini, sangat bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karenanya banyak dibudidayakan masyarakat di pekarangan rumah. Daun Dewa bila digunakan dalam jangka waktu tertentu, terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah atau mengatasi penyakit hipertensi. Selain itu juga melancarkan fungsi kardiovaskular.

Asam Urat

18. *Sida Rhombifolia* (Sidaguri)

Daun Sidaguri mudah ditemukan di dataran rendah wilayah Indonesia karena sesuai dengan iklim tropisnya. Saat ini tanaman yang berasal dari Eurasia ini, telah menyebar ke seluruh negara tropis di dunia. Tanaman ini dapat tumbuh liar di tepi jalan, di hutan, halaman rumput, di ladang dan semua tempat dengan sinar matahari yang cukup. Ekstrak daun Sidaguri ini diketahui mengandung *etanol*, yang dapat menurunkan kadar asam urat dalam darah.

19. *Elephantopus scaber* (Tapak Liman)

Tanaman ini berasal dari Amerika dan banyak tumbuh di kebun, tepi rumah, dan ladang yang dekat dengan sumber air. Tapak Liman yang tumbuh menempel di atas tanah ini, memiliki manfaat bagi kesehatan. Tanaman herbal Tapak Liman terbukti mengandung ekstrak *etanol*, yang dapat dimanfaatkan secara empiris untuk menurunkan kadar asam urat darah.

20. *Hedyotis Corimbosa* (Rumput Mutiara)

Rumput Mutiara merupakan tanaman rumput liar dari famili *Rubiaceae*. Rumput ini tumbuh subur di tanah yang lembab seperti di halaman rumah, kebun kosong yang basah, tepi jalan, bahkan selokan. Rumput mutiara ini banyak dimanfaatkan sebagai tanaman obat di wilayah Cina, India, dan kawasan Asia Tenggara.

Selain dapat mengatasi penyakit asam urat, Rumput Mutiara dapat mengobati bermacam penyakit lain. Tercatat penyakit yang dapat diatasi dengan tanaman herbal ini yaitu kanker, kanker payudara, dan lambung. Rumput Mutiara juga dapat berfungsi antiradang usus dan hati, menjaga fungsi hati, sirkulasi aliran darah, serta kesemutan dan nyeri badan.

Melancarkan Pencernaan

21. Serbuk Daun *Cassia Angustifolia* (Senna Leaves)

Tanaman yang dikenal sebagai Daun Jati Cina ini berasal dari Benua Afrika dan tumbuh subur di daerah tropis. Tanaman ini tumbuh liar seperti semak di iklim tropis maupun nontropis dengan tinggi mencapai 2-3 meter. Daun Jati Cina atau

dikenal dengan Daun Senna ini, terbukti berkhasiat dapat mengatasi sakit sembelit dan melancarkan pencernaan.

22. Senna Folium (Senna)

Senna Folium adalah tumbuhan yang berasal dari Afrika dan Timur Tengah khususnya Sudan dan Mesir. Tanaman Senna tumbuh di seluruh daerah tropis. Namun, karena kemampuan tumbuhan ini untuk beradaptasi, beberapa jenis Senna dapat tumbuh di daerah beriklim sedang.

Saat ini sekitar 50 jenis Senna, telah dibudidayakan karena manfaatnya bagi kesehatan. Jenis daun Senna ini dapat digunakan untuk mengatasi penyakit disentri. Selain itu, daun Senna bermanfaat sebagai ekspektoran, pembalut luka, dan dapat mengatasi demam, penyakit kulit, gonorea, dispepsia, wasir, hingga hemoroid.

Libido dan Kesuburan Pria

23. Pimpinella Alpina (Purwoceng)

Purwoceng atau *Pimpinella Alpina* ini sering disebut sebagai “Viagra Jawa” karena berkhasiat untuk meningkatkan libido pria. Tanaman ini memang asli berasal dari Indonesia dan banyak tumbuh di dataran tinggi seperti dataran tinggi Dieng.

Penelitian menunjukkan dalam tanaman ini terdapat zat yang dapat meningkatkan produksi testosteron pada pria. Hasil penelitian memungkinkan Purwoceng dan Pasak Bumi, dapat digunakan untuk meningkatkan *spermatogenesis*. Peningkatan *spermatogenesis* pada akhirnya dapat membantu pasangan infertilitas untuk mendapatkan keturunan.

24. Tribulus Cistoides L

Tanaman yang termasuk dalam famili *Zigophyllaceae* ini, berasal dari Bulgaria dan dibawa ke Indonesia oleh pelaut Portugis. Tanaman Tribulus ini tumbuh liar dan menjalar di tempat berpasir, kering, dan tandus. Namun, tanaman ini bisa juga tumbuh di tanah yang subur. Pemberian herbal Tribulus Cistoides L terbukti dapat memberikan efek positif bagi libido pria.

25. Eurycomae Longifolia Jack (Pasak Bumi)

Tumbuhan Pasak Bumi banyak ditemukan di negara Indonesia dan Malaysia dan saat ini sudah tumbuh di Thailand, Laos, Myanmar, Kamboja, dan Vietnam. Tanaman ini biasanya tumbuh di rerimbunan hutan dataran rendah dan di tanah yang agak kusam dan berpasir. Pasak Bumi memang jarang tumbuh di dataran tinggi di atas 500 m dpl. Di Indonesia sendiri, tanaman ini dapat kita jumpai di hutan pedalaman Kalimantan dan Pulau Sumatra.

Pasak Bumi mengandung ekstrak *ethanolic*, yang sangat berguna untuk menambah hormon testosteron pada pria. Seduhan serbuk akar Pasak Bumi dengan air, terbukti dapat meningkatkan libido, ketahanan ereksi pria, dan memulihkan kesegaran tubuh.

26. Panax Ginseng (Ginseng Korea)

Panax Ginseng ini berasal dari Korea dan banyak tumbuh di belahan bumi utara terutama di Korea, Siberia, Manchuria, dan Amerika Serikat. Sementara di Indonesia sendiri, tanaman Ginseng yang disebut sebagai “Ginseng Jawa” juga tumbuh dan memiliki khasiat yang sama.

Radix ginseng yang merupakan akar kering Panax Ginseng ini, menjadi obat untuk masalah impotensi pria. Selain itu, Panax Ginseng juga bermanfaat sebagai antioksidan, antikanker, serta dapat mengatasi masalah gastritis atau pencernaan. Berdasar riset klinis, Ginseng dapat memperbaiki fungsi imun, psikologis, dan kondisi diabetes.

Kesehatan Liver

27. Ekstrak Fructus Schizandrae

Tanaman herbal ini banyak dibudidayakan di kebun dan tumbuh subur di hampir semua jenis tanah. Namun, *Fructus Schizandrae* ini akan tumbuh dan berkembang dengan baik bila berada di tempat yang teduh dan terlindung. Buah Schisandrae ini banyak dijumpai di negeri Tiongkok.

Ekstrak *Fructus Schizandrae* efektif melindungi liver dari racun serta memiliki antioksidan yang dapat melawan radikal bebas. Selain itu, dapat membantu metabolisme anabolik yang penting bagi perlindungan dan perbaikan sel liver yang rusak.

28. Silymarin (Ekstrak Milk Thistle)

Silymarin atau Ekstrak Milk Thistle berasal dari Benua Eropa dan saat ini banyak tumbuh di Amerika. Tanaman ini tumbuh subur di daerah lembab di tanah berbatu dan udara pantai. Silymarin yang mengandung antioksidan ini, memiliki perlindungan dan kuratif terhadap hepar atau hati.

29. Curcuminoid (Ekstrak Temulawak)

Temulawak berasal dari Indonesia khususnya tumbuh di Pulau Jawa. Saat ini, budidaya Temulawak dikembangkan di Indonesia, Malaysia, Filipina, dan Thailand. Selain di Asia Tenggara, Temulawak juga bisa ditemui di China, Indochina, India, Korea, Jepang, Barbados, Amerika Serikat, serta beberapa negara Eropa.

Tanaman ini berhabitat di hutan tropis dan bisa tumbuh dengan baik di dataran rendah hingga dataran tinggi dengan ketinggian 1500 meter dpl. Rimpang Temulawak ini pun bisa berkembang dengan baik di tanah. Ekstrak Temulawak dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan ginjal dan melindungi kerusakan liver.

Meningkatkan Kekebalan Tubuh

30. Laminaria Japonica (Rumput Laut Coklat)

Laminaria Japonica atau Rumput Laut coklat banyak tumbuh dan dibudidayakan di Korea, Cina, dan Jepang, bahkan sudah tercatat lebih dari 1000 tahun silam dalam literatur Cina kuno. Sedangkan selama 100 tahun terakhir, Laminaria telah banyak dimanfaatkan juga di Amerika Serikat.

Rumput Laut coklat ini telah terbukti secara ilmiah mengandung fukoidan yang bermanfaat untuk menghambat virus sistem imun dan pertumbuhan sel kanker, meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi kolesterol, antidiabetik, antioksidan, dan proteksi radiasi.

Demikianlah, beragam manfaat dari 30 tanaman herbal untuk kesehatan tubuh. Semoga dapat menambah pengetahuan Anda tentang pengobatan herbal, mengingat saat ini termasuk mudah untuk mendapatkan ekstrak tanaman herbal berkhasiat, yang telah dikemas dan dijual bebas di seluruh Indonesia

References:

1. Link Kayu Rapet

<http://cybex.pertanian.go.id/materipenyuluhan/detail/8657>
<http://etheses.uin-malang.ac.id/887/7/08620009%20Bab%204.pdf>

2. Link daun sirih

http://www.academia.edu/12455100/karya_ilmiah_manfaat_daun_sirih

3. Link Kunyit

http://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page_id=345

4. Link Kulit Manggis

<http://ejournal.upnjatim.ac.id/index.php/tekkim/article/view/611>

5. Link Biji Mahoni

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2958602/>

6. Link Kayu Manis

<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/sm/article/view/3016>

7. Link Ekstrak Pare

<http://eprints.ums.ac.id/22757/>

<http://journal.ipb.ac.id/index.php/actavetindones/article/viewFile/11328/12372>

8. Link Kencur

http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?act=view&buku_id=62985&mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&typ=html

9. Link Rosella

<https://id.scribd.com/document/237367701/Bunga-Rosela-Gula-Darah>

10. Link Lidah Buaya

<http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js2200e/6.html>

11. Link Gymnema Sylvestre

<http://diabeteslibrary.org/gymnema-sylvestre-and-diabetes/>

12. Link Daun Teh Hijau

<http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:828548-1#uses>

13. Link Jahe

<http://bp2sdm.menlhk.go.id/emagazine/index.php/teknis/52-pengembangan-jahe-dan-budidayanya.html>
<http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/148>

14. Link Seledri

<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1087>

15. Link Daun Sambiloto

http://repository.maranatha.edu/1515/1/0210144_Abstract_TOC.pdf

16. Link Daun Dewa

<http://perpustakaan.fmipa.unpak.ac.id/file/ejurnal%20066110024.pdf>

17. Link Daun Sidaguri

<https://jurnal.usu.ac.id/index.php/jpp/article/view/1962>

18. Link Tapak Liman

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24621>

19. Link Hedyotis Corimbosa (Rumput Mutiara)

<http://perkebunan.litbang.pertanian.go.id/?p=11258>

20. Link Daun Cassia Angustifolia

<http://repository.unib.ac.id/7847/1/Jurnal%20Welly%20D%20April%202012.pdf>

21. Link Senna Folium

<http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js2200e/26.html>

22. Link Jati Belanda

<https://jurnal.ugm.ac.id/tropmed/article/view/4316>

23. Link Purwoceng

<http://eprints.undip.ac.id/12348/>

24. Link Tribulus

<http://eprints.undip.ac.id/12348/>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1439-0531.2010.01703.x/full>

25. Link Pasak Bumi

<http://repository.ut.ac.id/2749/>
<http://eprints.undip.ac.id/12348/>

26. Link Ginseng

<http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js2200e/19.html>
<http://www.aafp.org/afp/2003/1015/p1539.html>

27. Link Fructus Schizandrae

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2517053>

28. Link Temulawak

<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/252>

29. Link Silymarin

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002927097000828>
<http://happyslide.top/doc/89357/uji-antiinflamasi-topikal-ekstrak-milk>

30. Link Rumput Laut Coklat

<https://123slide.org/laminaria-tampon-post-partum-blues>
<http://news.kkp.go.id/index.php/peneliti-fukoidan-dalam-rumput-laut-coklat-memiliki-banyak-manfaat-bagi-manusia/>