

## Usada Taru Premana (Jahe merah) dan Akupresur Tingkatkan Immunitas di Masa Pandemi Covid-19

Sang Ayu Ketut Candrawati<sup>1</sup>, Ni Komang Sukraandini<sup>2</sup>, Ni Kadek Yuni Lestari<sup>3</sup>, Ni Ketut Citrawati<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> STIKes Wira Medika Bali

Email: candrawikastar@gmail.com

Submitted : 31/08/2021

Accepted: 10/09/2021

Published: 15/09/2021

### Abstract

The world including Indonesia was shocked by a new outbreak named coronavirus disease 2019 (Covid-19) caused by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). The spread of the Covid-19 virus is very fast, in Indonesia Covid-19 cases in March 2021 reached 430,458 cases with the number of deaths due to Covid-19 as many as 38,753 cases. Various efforts have been made by the government in order to suppress and break the chain of transmission of Covid-19, including involving educational institutions, both government and private. The government's appeal is to maintain body immunity during the pandemic to prevent the spread of the Covid-19 virus. One way to keep immunity stable is by utilizing natural elements such as the use of medicinal plants and also utilizing the body's energy in maintaining immunity as one of the promotive and preventive efforts. One of the therapies that is popular among the public is herbal therapy or traditional therapy called *usadha taru premana* therapy where red ginger is believed to have properties to maintain good immunity. Herbal therapy will have a good level of effectiveness when combined with modern therapies such as complementary therapies, one of which is acupressure. Acupressure is a massage therapy by pressing the body's meridian points which are believed to increase the immunity of the human body. Purpose: The review literature aim to see the effectiveness of Usada Taru Premana Combination of Acupressure as an alternative therapy to increase Immunity during the Covid-19 Pandemic Period. Methods: The method used in this literature review is to review articles using the Prisma method and quasi-experimental research design, analytical descriptive, literature review, survey and case reports based on evidence. Inclusion criteria were all studies reviewed in the form of research related to *usadha taru premana* red ginger; acupressure and immunity. Results: The number of journals reviewed for this study was 7, from 2017 to 2021. Conclusion: Based on a review conducted by researchers, it was found that red ginger and acupressure were effective for increasing immunity during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** acupressure, Covid-19 pandemic period, immunity, Usada Taru Premana

### Abstrak

Dunia termasuk Indonesia diterjang dengan adanya wabah baru yang diberi nama coronavirus disease 2019 (Covid-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Penyebaran virus Covid-19 sangat cepat, di Indonesia kasus Covid-19 pada bulan Maret 2021 mencapai 430.458 kasus dengan jumlah kematian akibat Covid-19 sebanyak 38.753 kasus. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah dalam rangka menekan dan memutus rantai penularan Covid-19 termasuk melibatkan instansi pendidikan baik Pemerintah maupun Swasta. Himbauan pemerintah adalah dengan menjaga immunitas tubuh selama masa pandemic untuk mencegah terjangkitnya virus Covid-19. Salah satu cara untuk menjaga immunitas tetap stabil adalah dengan memanfaatkan unsur-unsur alam seperti pemanfaatan tanaman obat dan juga memanfaatkan energi tubuh dalam menjaga immunitas sebagai salah satu upaya promotif dan preventif. Salah satu terapi yang populer dikalangan masyarakat adalah terapi herbal atau terapi tradisional disebut dengan terapi *usadha taru premana* dimana jahe merah dipercaya memiliki khasiat untuk menjaga immunitas dengan baik. Terapi herbal akan memiliki tingkat efektifitas yang baik apabila dikombinasi dengan terapi modern seperti terapi komplementer salah satunya adalah

akupressur. Akupressur merupakan terapi pijat dengan menekan titik-titik meridian tubuh yang dipercaya bisa meningkatkan immunitas tubu manusia. Tujuan: untuk mereview literature terkait dengan usadha taru premana jahe merah dan akupresure tingktakan imunitas di masa pandemi. Metode yang digunakan dalam literatur review ini dengan mereview artikel yang menggunakan metode Prisma dan desain penelitian quasi eksperiment, deskriptif analitik, review literatur, survey dan case report berdasarkan evidence based. Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang direview berupa penelitian yang berkaitan dengan usadha taru premana jahe merah; akupresuure dan imunitas. Hasil: Jumlah jurnal yang di review untuk penelitian ini adalah 7, dari tahun 2017 sampai 2021. Kesimpulan: Berdasarkan review yang dilakukan peneliti diperoleh hasil bahwa jahe merah dan akupresur efektif untuk meningkatkan immunitas di masa Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: akupresur , immunitas, masa pandemi Covid-19, Usada Taru Premana

## PENDAHULUAN

Kasus Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan tercatat hingga Maret 2019 kasus Covid-19 sebanyak 430.458 kasus, dan kasus kematian tercatat 38.753 kasus (“Badan Penanggulangan Bencana Daerah BPBD,” 2021). Di Indonesia, khususnya Bali menduduki peringkat ketujuh jumlah Covid-19 terbanyak mencapai 37.077 kasus dengan rata-rata penambahan kasus 201 kasus perharinya (Badan Penanggulangan Bencana Daerah BPBD, 2021).

Berdasarkan data tersebut, Covid-19 termasuk virus yang memiliki karakteristik penularan yang sangat cepat sehingga menimbulkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) yang tinggi sehingga bisa berimbas pada pelayanan kesehatan yang semakin sulit diakses. Upaya pemerintah dalam memutus rantai penularan Covid-19 salah satunya melalui promosi kesehatan pencegahan Covid-19 seperti etika batuk, bersin, physical distancing, cuci tangan dan pakai masker yang benar baik dirumah maupun saat bepergian. Amalia, L., & Hiola, 2020 Covid-19 bisa dicegah dengan cara menjaga menjaga immunitas tubuh tetap stabil. System immunitas tubuh yang baik akan membantu individu terhindar dari infeksi seperti infeksi virus, bakteri, dan jamur. Cara menjaga immunitas tubuh selama masa pandemi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi multivitamin,

namun jika mengkonsumsi dalam waktu yang lama tentu akan menimbulkan kekhawatiran dan berdampak pada pengobatan. Menyikapi permasalahan tersebut, maka pemerintah mulai mengupayakan berbagai startegi pencegahan Covid-19 salah satunya dengan pendekatan terapi tradisioanal. Pengobatan tradisioanal diarahkan untuk penguatan daya tahan tubuh (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2013). Pengobatan tradisional mudah diserap dan diterima oleh masyarakat karena minimal efek samping dan ramah lingkungan (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020)

Sejalan dengan Peraturan Pemerintah No. 103 Tahun 2014, dan Pergub Tahun 2019 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional maka kearifan lokal ramuan usada mempunyai potensi untuk berperan serta memberikan sumbangan dalam dunia kesehatan.

Usadha Taru Pramana merupakan salah satu pengobatan tradisional yang populer di kalangan masyarakat. Usada Taru Pramana memuat keragaman jenis tumbuhan obat dan pemanfaatannya dalam pengobatan tradisional Bali (Redi Aryanta, 2019). Salah satu tumbugan yang terkenal memiliki banyak kahiast dan digunakan dalam dunia industry obat-obatan adalah Jahe merah (Zingiber officinale). Jahen merah merupakan salah satu jenis tanaman dalam lontar Taru Pramana yang dipercaya memiliki kemampuan untuk meredakan

berbagai macam gejala penyakit dan banyak digunakan untuk industri obat – obatan (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2013). Studi oleh Magzoub, 2020 jahe merah terbukti dapat meningkatkan immunitas tubuh, meningkatkan level IgM serta mengurangi sirkulasi dari sitokinsitokin proinflamasi (Dewi & Riyandari, 2020)

Olahan jahe dalam pengobatan tradisional bisa dimanfaatkan dalam bentuk ramuan maupun minyak jahe. Penggunaan minyak jahe merah dalam terapi komplementer sering digabungkan dalam pengobatan sebagai media pijat atau akupresur. Agar penyerapan senyawa minyak jahe bisa optimal melalui tekanan pada titik meridian tubuh melewati lapisan epidermis dan masuk kedalam saluran limfe serta darah, kelenjar keringat, saraf, serta masuk kedalam aliran darah dan menuju kesetiap sel tubuh untuk bereaksi, sehingga menimbulkan efek menenangkan dan bersifat hipotensif yang dapat menurunkan frekuensi jantung (Price, 2006). Akupresur merupakan penekanan pada titik meridian tubuh menggunakan telunjuk/ ibu jari untuk menstimulasi aliran energy dimeridian (Sukanta, 2009).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam literatur review ini dengan mereview artikel yang menggunakan metode Prisma dan desain penelitian quasi eksperiment, deskriptif analitik, review literatur, survey dan case report berdasarkan evidence based. Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang direview berupa penelitian yang berkaitan dengan usadha taru premana jahe merah; akupresuure dan imunitas.

Pencarian literatur dengan penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi terkait usadha taru premana maupun akupresure terhadap imunitas Penelusuran dilakukan dengan menggunakan Spingerlink, Google Scholar, Perpustakaan Nasioanl Republik Indonosia (PNRI), ERIC dan E-Journal dengan kata kunci “Usada Taru Premana, Akupresur, Immunitas, Masa Pandemi Covid-19.” Hasil pencarian diperoleh 10 artikel sesuai dengan kata kunci. Kemudian artikel yang didapatkan di saring berdasarkan full text dan publication date 2017-2021 ditemukan 8 artikel. Dari 8 artikel ditinjau kembali terkait dengan judul yang dianggap sesuai dan didapatkan sebanyak 8, selanjutnya 8 artikel ini discreening berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan 7 artikel.

Berikutnya dilakukan analisis critical appraisal sesuai dengan pendekatan design penelitian artikel yang diperoleh. Alat ukur yang digunakan adalah critical appraisal skills programme (CSAP). Sehingga didapatkan hasil 7 artikel yang di analisis melalui ekstraksi data. Ekstraksi data penelitian dibuat dari hasil masing-masing artikel penelitian yang diambil intisarinya meliputi judul penelitian, nama peneliti dan tahun penelitian dan tahun penerbit, jurnal penerbit, tujuan penelitian, metode penelitiannya, dan hasil penelitian. Semua item tersebut dimasukkan dalam tabel ekstraksi data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dari 7 artikel yang diperoleh sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, jenis penelitian yang didapatkan penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan hasil analisis sebagai berikut :

Nama Peneliti	Judul	Tahun	Tujuan	Metode	Hasil
Ni Putu Udayana Antari, I Putu Tangkas Suwantara, Erna	The Correlation of Pemogan Community Knowledge about Usada Taru ramana with the Behaviour of Utilization and	2017	To know the	Ni Putu Udayana Antari, I Putu Tangkas Suwantara, Erna	The Correlation of Pemogan Community Knowledge about Usada Taru ramana with the Behaviour of Utilization and Conservation of Herbal Medicine

Putu Eka Sura Adnyana	Conservation of Herbal Medicine Lontar Taru Pramana: Pelestarian Budaya Pengobatan Tradisional Bali	2019	Review literaturature lontar taru premana: Pelestarian Budaya Pengobatan Tradisional Bali	Review literature lontar taru premana	Lontar Taru Pramana menguraikan obat-obatan alternatif dengan bahan tumbuh-tumbuhan.
Ronald Saija, Teng Berlianty, Pieter Radjawane	Pengobatan Alternatif Tradisional Untuk Mencegah Penularan Covid-19 Menurut Perspektif Hukum Kekayaan Intelektual Di Kota Ambon	2019	Pengobatan Alternatif Tradisional Untuk Mencegah Penularan Covid-19 Menurut Perspektif Hukum Kekayaan Intelektual Di Kota Ambon	Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan yuridis empiris yang bersifat kajian deskriptif analisis kualitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Masyarakat pada negara berkembang banyak bergantung pada obat tradisional hingga 80% dari kebutuhan akan kesehatan mereka. Selain itu, pengetahuan tentang tanaman kesehatan telah menjadi sumber obat-obatan modern. Pentingnya perhatian Pemerintah dan masyarakat terhadap sistem pengetahuan dan teknologi tradisional di Indonesia, khususnya dalam bidang obat herbal. Terjadinya berbagai polemik yang banyak terjadi pada kehidupan masyarakat negeri adat berhubungan dengan penyembuhan tradisional bagi pasien untuk mencegah penularan covid-19 di Kota Ambon
Aminuddin, Yulianus Sudarman dan Moh Syakib	Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur	2020	Diketahuinya pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mamboro	Penelitian analitik dengan menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan one group pre dan post test design	Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi tekanan darah responden setelah terapi akupresur dari
Yuli Kusuma Dewi, Baiq Amelia Riyandari	Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam menghambat Penyebaran COVID-19	2020	Untuk mengetahui Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19	Studi literatur secara online yang diperoleh dengan cara mengakses jurnal-jurnal ilmiah nasional maupun internasional serta artikel ilmiah yang berkaitan dengan COVID-19 dan aktivitas farmakologi tanaman-tanaman lokal di Indonesia	Berdasarkan studi
I Wayan Redi Aryanta	Manfaat Jahe Untuk Kesehatan	2019	Untuk mengetahui Manfaat Jahe Untuk Kesehatan	Studi literatur secara online yang diperoleh dengan cara mengakses jurnal-jurnal ilmiah nasional maupun internasional	Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek
Lia Marliani, Mia N.A. Fatim., Herni Kusriani, Agus Sulaeman, Marita Kaniawati	Peningkatan Pengetahuan Dan Minat Masyarakat Terhadap Produk Herbal Dalam Menghadapi Covid-19	2021	Untuk mengetahui Peningkatan Pengetahuan Dan Minat Masyarakat Terhadap Produk Herbal Dalam Menghadapi Covid-	Melalui metode daring dimana kuisioner, edukasi, penyebar an informasi, dan pemberian tutorial dilakukan melalui	Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan minat masyarakat dalam menghadapi COVID-19 dimana sebelum

### Usada Taru Pramana

Usada taru pramana adalah salah satu lontar usada yang populer di masyarakat. Taru pramana berasal dari dua kata yaitu, taru memiliki arti pohon, kayu atau tumbuhan dan kata pramana memiliki arti kekuasaan, kedaulatan. Taru pramana dapat didefinisikan adalah sebuah pohon atau tumbuhan yang memiliki kekuatan/khasiat sebagai obat (Adnyana, 2020) (Antari et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas usada taru pramana adalah salah satu lontar pengobatan yang memanfaatkan tumbuh-tumbuhan sebagai bahan obat. Dalam lontar taru pramana disebutkan bahwa setiap tumbuhan menyatakan dirinya bisa menyembuhkan penyakit baik pada akar, kayu, daun, kulit dan buah. Berikut kutipannya: "...Titiang wit dapid tis wawu rawuh , babakan titiange dados anggen tamba bengka , rawuhing katumbuh bolong 11 besik , uyah areng pinipis, pres saring , tahapakna..." Terjemahannya: "... Saya ini adalah akar dari pohon dapid yang dapat menyejukkan, kulit saya dapat dipakai obat perut kembung, dicampur dengan ketumbar 11 biji dicampur dengan garam dilumatkan kemudian diperas airnya dijadikan jamu lalu diminum (Adnyana, 2020).

Kutipan diatas disampaikan bahwa begitu besar khasiat tumbuh-tumbuhan sebagai obat untuk kesehatan manusia dengan tanpa efek samping dan bisa dijangkau dengan keberadaannya. Oleh

karena itu usada taru pramana perlu diperkenalkan secara luas kepada masyarakat disamping pengolahan yang mudah dan sederhana, juga dapat melestarikan budaya dan lingkungan hidup dalam konteks pawongan dengan palemahan (Adnyana, 2020).

Keragaman jenis tumbuhan obat dan pemanfaatan tersebut juga penting dilakukan sebagai implementasi pola pembangunan semesta berencana Bali yang dicanangkan oleh Gubernur Bali 2018-2023 melalui visi nangun sat kerthi loka Bali yakni pembangunan alam Bali, pembangunan krama atau manusia Bali, dan pembangunan budaya Bali. (Widiastuti, 2018). Pemanfaatan Tumbuhan Obat dalam Lontar "Taru Pramana" Tumbuh-tumbuhan dalam lontar Taru Pramana digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit. Bagian tumbuhan yang digunakan untuk mengobati penyakit dapat berupa akar, batang (babakan), daun, bunga, buah, dan getahnya. Penggunaan daun mencapai 30,09%, belum termasuk daun muda atau pucuk yang mencapai 11,5%; babakan atau kulit batang mencapai 19,91%; akar mencapai 15,04%; buah mencapai 6,19%; getah (7,08); umbi (0,88%); atau seluruh bagian tumbuhan (7,08%).

Tumbuhan obat dalam Taru Pramana dalam pemanfaatannya dibuat dalam berbagai bentuk di antaranya; (1) dalam bentuk lolah (minuman) dengan persentase mencapai 33,8%; (2) boreh mencapai 23,61%; (3) sembar yang

mencapai 12,5%; (4) tutuh yang mencapai 12,04%; (5) tampel atau tempel yang mencapai 7,87%; (6) ses yang mencapai 0,93%. (Widiastuti, 2018).

Keragaman Tumbuhan Obat dalam Lontar Taru Pramana Tumbuh-tumbuhan yang tercatat dalam lontar Taru Pramana sebagian besar termasuk anggota famili Euphorbiaceae, Moraceae, Fabaceae, dan Zingiberaceae. Salah satu anggota family yang digunakan dalam usadha taru pramana adalah anggota family Zingiberaceae. Zingiberaceae seperti, isen, kunyit, maupun jahe. Bagi masyarakat Bali karena menjadi bagian dari bumbu masakan sehari hari, di samping sebagai bahan obat seperti digunakan untuk loloh kunyit maupun wedang jahe oleh kebanyakan masyarakat (Widiastuti, 2018).

#### **Jahe merah (*Zingiber officinale*)**

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu herbal medicine yang telah dikenal oleh masyarakat sebagai bumbu dan dapat digunakan sebagai bahan obat alami (Yuswanto Dyah; Sudarsono, Sudarsono & Sudarsono Agustinus; Mellawati, Dyah, 2010) dan (Redi Aryanta, 2019). Rimpangnya berwarna merah dan lebih kecil dari pada jahe putih kecil. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri 2,58 - 2,72%, paling banyak digunakan untuk industri obat – obatan.

Kandungan senyawa kimia aktif gingerol, zingeron, shogaol, gingerin dan zingerberin dalam jahe merah menyebabkan jahe merah memiliki khasiat yang besar untuk kesehatan (Anon., 2018), seperti: menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mabuk kendaraan, mengatasi masalah pencernaan, meredakan penyakit mual dan muntah pada wanita yang sedang hamil, mencegah kanker usus, mengobati sakit kepala dan alergi, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan mengatasi penyakit terkait dengan gangguan tenggorokan (Redi Aryanta, 2019).

Senyawa dalam jahe merah dilaporkan memiliki khasiat sebagai antibakteri, antioksidan, antiinflamasi, analgesic, diuretic, antijamur, antikanker, dan antivirus (Kaushik et al, 2020; Ukeh et al, 2009) dalam Jahe merah terbukti dapat meningkatkan immunitas tubuh, meningkatkan level IgM serta mengurangi sirkulasi dari sitokinsitokin proinflamasi (Dewi & Riyandari, 2020). Secara umum virus corona memiliki gejala peradangan pada organ paru, dengan aktivitasantiinflamasi dan efek immunomodulator pada jahe mera dapat meredakan gejala ata sebagai alternatil dalam mencegah peenyakit atau virus masuk ke dalam tubuh.

Penelitian oleh (Dewi & Riyandari, 2020) mengatakan di Sudan, masyarakatnya mulai mengkonsumsi minuman jahe sebagai salah satu upaya menjaga immunitas untuk mencegah COVID-19 dengan cara melarutkan 12 gram bubuk jahe merah dalam 250 ml air hangat tiga kali sehari. Takaran ini digunakan dua kali lipat jika diperuntukkan untuk mengobati COVID-19.

#### **Akupressur**

Akupresur merupakan salah satu Teknik pemijatan menggunakan ujung jari dengan menitik beratkan pada titik-titik saraf tubuh (Hamil & Menyusui, n.d.) (Aminuddin et al., 2020). Titik akupunktur mempunyai sifat khas high electrical voltage (tegangan listrik tinggi) dengan low resistance (tahanan rendah). Transduksi intraseluler dari titik akupunktur (low resistance point) terjadi melalui meridian yang merupakan suatu jalur spesifik yang pada hakekatnya adalah intracellular signaling.

Sel mast melepaskan histamin, heparin dan kinin protease yang menyebabkan vasodilatasi. Histamin menyebabkan pelepasan nitric oxide dari endotel vaskuler yang merupakan mediator berbagai reaksi-reaksi kardiovaskuler, neurologis, imun, digestif dan reproduksi

(16. Aminuddin dan 17. Yudi Abdul) (Aminuddin et al., 2020) (Majid & Rini, 2016).

Terapi akupresur merupakan suatu terapi yang dapat merangsang dan mengaktifkan pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter pembawa signal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pada sistem saraf dan merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan hormon  $\beta$ -endorphin, hormon  $\beta$ -endorphin adalah senyawa kimia yang memiliki efek nyaman dan meningkatkan kekebalan tubuh, membantu meredakan ketegangan otot serta merilekskan tubuh, fungsi dari hormone  $\beta$ -endorphin yaitu dapat melancarkan sirkulasi darah yang buruk dan mengaktifkan organ-organ yang bermasalah kemudian melancarkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh.

#### SIMPULAN

Dari pembahasan kelima jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa usada taru pramana adalah salah satu lontar pengobatan yang memanfaatkan tumbuh-tumbuhan sebagai bahan obat salah satu dari taru pramana yaitu jahe merah. Senyawa dalam jahe merah dilaporkan memiliki khasiat sebagai antibakteri, antioksidan, antiinflamasi, analgesic, diuretic, antijamur, antikanker, dan antivirus dalam Jahe merah terbukti dapat meningkatkan immunitas tubuh, meningkatkan level IgM serta mengurangi sirkulasi dari sitokinsitokin proinflamasi.

#### SARAN

Bagi petugas kesehatan yang bergerak dibidang penanganan pasien, khususnya perawat, diharapkan literature ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan riset khususnya mengenai Pemanfaatan produk lokal Bali untuk pencegahan COVID-19.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan literature review ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Penulis secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pemberi Hibah riset Ideathon: Bali Kembali yaitu Badan Nasional Penganggulangan Bencana, Kemenristek-BRIN, Pemerintah Provinsi BALI dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, P. E. S. (2020). Lontar Taru Pramana: Pelestarian Budaya Pengobatan Tradisional Bali. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 2(2), 178. <https://doi.org/10.25078/jyk.v2i2.1572>
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Antari, N. P. U., Suwantara, I. P. T., & Cahyaningsih, E. (2017). The Correlation of Pemogan Community Knowledge about Usada Taru Pramana with the Behaviour of Utilization and Conservation of Herbal Medicine. *Majalah Obat Tradisional*, 22(3), 206. <https://doi.org/10.22146/mot.29687>
- Dewi, Y. K., & Riyandari, B. A. (2020). Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 112. <https://doi.org/10.20527/jps.v7i2.8793>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Yuswanto Dyah; Sudarsono, Sudarsono, A.

M., & Sudarsono Agustinus; Mellawati, Dyah, S. Y. (2010). Pengaruh Pemberian Ekstrak Zat Pedas Rimpang Jahe Emprit Yang Disari Dengan Etanol 70% Terhadap Fagositosis Makrofag Pada Mencit Jantan yang Diinfeksi dengan *Listeria monocytogenes*. *Majalah Obat Tradisional*, 15(Vol 15, No 3 (2010)), 112–120.  
<http://journal.ugm.ac.id/TradMedJ/article/view/8135>