



Pengetahuan Budaya Ngingang Oleh Masyarakat Dukuh Tegalsari, Klaten dan Desa Pakuncen, Serang Sebagai Obat

Muhammad Afi Naufal^{1*}, Apsari Nisa Mumpuni¹, Sulyanah¹, Niken Ayu Safitri¹, Ghina Chairunnisa¹, Widya Lendra², Muhammad A. Ikhrum², Riska², Priyanti³, Ardian Khairiah³, Des M.⁴

¹Mahasiswa Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

²Mahasiswa Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang

³Dosen Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

⁴Dosen Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang

*Corresponding author: afi.naufal18@mhs.uinjkt.ac.id

ABSTRACT

*Indonesian people have long known betel leaf as an ingredient for betel nut with the belief that betel leaf can strengthen teeth, heal minor wounds in the mouth, eliminate bad breath, stop bleeding gums, and mouthwash. The purpose of this research is to find out the culture of ngingang by the people in the Dukuh Tegalsari, Klaten and Pakuncen Village, Serang. The method used is descriptive with qualitative and quantitative analysis. Data collection techniques using interviews and questionnaires. The results showed that 5 plant species and 5 families were used in ngingang culture in both survey locations. Calculation of RFC (Relative Frequency of Citation) in both locations shows betel (*Piper betle* L.) as a plant species with the highest value of 1 and the lowest 0.18 in tobacco (*Nicotiana tabacum* L.) and gambier (*Uncaria gambir* Roxb.) plant in Dukuh Tegalsari. Betel leaf (*P. betle*) had the highest percentage in both locations with a part value used of 100% when compared to the other four plant species. Clove flower (*Syzygium aromaticum* L.) has the smallest percentage of used portion value of 5% in Dukuh Tegalsari. The people of Dukuh Tegalsari and Desa Pakuncen have the same ingredients used in the ngingang culture where betel leaf (*P. betle*) is the main ingredient of the ngingang culture as medicine.*

Keywords: Ngingang; Betel leaf (*P. betle*); Relative Frequency of Citation (RFC)

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang kaya ragam budaya tradisionalnya. Keragaman budayanya tercermin dari adat istiadat yang diberlakukan di masyarakat. Salah satu kebiasaan sehari-hari yang sering dilakukan oleh suku tertentu, yaitu kebiasaan mengunyah sirih dicampur dengan gambir, pinang dan kapur sirih. Kebiasaan ini dikenal dengan nama mengingang. Pekinangan merupakan wadah atau tempat untuk menaruh bahan-bahan untuk mengingang, pekinangan dapat ditemukan di seluruh daerah di Indonesia seperti Sulawesi, Kalimantan, Jawa Tengah, Jawa Timur dan sebagainya

dengan berbagai macam motif dan bentuk yang mencirikan dari mana pekinangan itu berasal (Wasino, 2008).

Menginang atau menyirih adalah istilah yang dipakai untuk menyebut kebiasaan mengunyah daun sirih, pinang dan kapur. Asal usul dari tradisi menyirih tidak diketahui dengan pasti sejak kapan tradisi ini dimulai, akan tetapi diperkirakan sudah ada sejak kurang lebih 2000 tahun silam. Tradisi ini diperkirakan berasal dari kebudayaan India. Kebiasaan menginang berfungsi sebagai salah satu cara untuk merawat gigi. Diketahui bahwa daun sirih (*P. betle*), mengandung kandungan minyak atsiri yang berfungsi sebagai zat antibakteri. Masyarakat Indonesia sudah sejak lama mengenal daun sirih sebagai bahan untuk menginang dengan keyakinan bahwa daun sirih dapat menguatkan gigi, menyembuhkan luka-luka kecil di mulut, menghilangkan bau mulut, menghentikan pendarahan gusi, dan sebagai obat kumur (Astuti *et al.*, 2007).

Masyarakat di Dukuh Tegalsari, Desa Karangpakel mayoritas merupakan masyarakat yang bersuku Jawa. Menginang dulunya merupakan kegiatan yang sangat populer yang dilakukan oleh masyarakat di Dukuh Tegalsari, Desa Karangpakel. Menginang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari atau dalam acara khusus seperti khitanan atau pernikahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebiasaan serta kepercayaan masyarakat terhadap *nginang* atau nyusur, mengetahui pengaruh *nginang* atau nyusur terhadap gigi dan mulut bagi masyarakat yang menggunakannya dan mengetahui gambaran pengetahuan tentang *nginang* oleh masyarakat di Dukuh Tegalsari dan Desa Pakuncen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Dukuh Tegalsari, Desa Karangpakel, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dan Kp. Tanjung Tenggulun, Desa Pakuncen, Kec. Bojonegara, Kab. Serang, Banten. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2021. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian serta gambaran kegiatan masyarakat Dukuh Tegalsari, Desa Karangpakel, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dan Desa Pakuncen, Kec. Bojonegara, Kab. Serang, Banten adalah catatan lapangan (*field note*), perekam suara (*voice recorder*), dan kamera. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan analisis kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer dan sekunder diperoleh dari hasil wawancara dan kuesioner terhadap masyarakat yang melakukan budaya *nginang* di Dukuh Tegalsari dan Desa Pakuncen. Jenis wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Hasil wawancara ditulis dalam bentuk kuesioner. Langkah terakhir adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui keterkaitan kebiasaan dan kepercayaan pengunyah sirih pinang dengan kesehatan gigi dan mulut. Informan kunci yang dipilih masing – masing

sebanyak 2 orang dari Dukuh Tegalsari dan Desa Pakuncen. Sedangkan informan umum yang dipilih dari Dukuh Tegalsari sebanyak 9 orang dan dari Desa Pakuncen sebanyak 8 orang.

Analisis data:

Relative Frequency of Citation (RFC)

Indeks yang digunakan adalah *Relative Frequency of Citation* (RFC) (Butt *et al.*, 2015) dengan rumus:

$$RFC = FC/N$$

$$(0 < RFC < 1)$$

Keterangan:

RFC= indeks nilai penting tumbuhan

FC = jumlah informan yang menyebutkan menggunakan tumbuhan tertentu

N = total jumlah informan

Persentase Penggunaan Bagian Tumbuhan

Persentase penggunaan bagian tumbuhan tiap jenis dapat dihitung dengan rumus:

$$\% \text{penggunaan bagian tumbuhan} = RC / N \times 100\%$$

Keterangan:

% penggunaan bagian tumbuhan

= Persentase penggunaan bagian tumbuhan

RC

= Jumlah informan yang menyebutkan penggunaan bagian tumbuhan tertentu

N

= Total jumlah informan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Desa Pakuncen dan Dukuh Tegalsari terhadap narasumber informan kunci dan informan umum terkait pengetahuan budaya *nginang* serta bahan (tanaman yang digunakan) dapat disajikan pada hasil dibawah ini.

Tabel 1. menunjukkan pemanfaatan tumbuhan pada budaya *nginang* serta nilai RFC tiap jenis tumbuhan baik di Desa Pakuncen maupun di Dukuh Tegalsari. Berdasarkan **Tabel 1.** Nilai RFC tumbuhan di Desa Pakuncen dapat diurutkan dari yang tertinggi hingga terendah nilainya, yaitu sirih (*P. betle*) dan pinang (*A. catechu*) dengan nilai 1; tembakau (*Nicotiana tabacum* L.) dengan nilai 0,9; gambir (*Uncaria gambir* Roxb.) dengan nilai 0,7; dan cengkik (*Syzygium aromaticum* L.) dengan nilai 0.

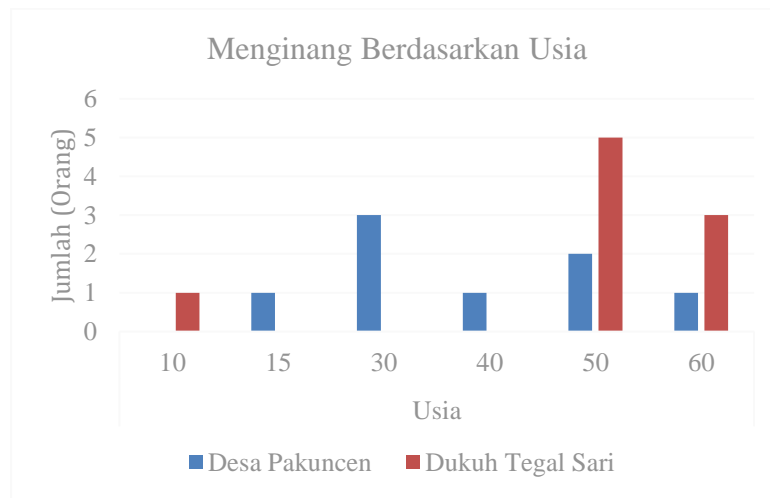
Berdasarkan **Tabel 1.** Nilai RFC tumbuhan di Dukuh Tegalsari dapat diurutkan dari yang tertinggi hingga terendah nilainya, yaitu sirih (*P. betle*) dengan nilai 1; pinang (*A.*

catechu) dengan nilai 0,91; tembakau (*N. tabacum*) dan gambir (*U. gambir*) dengan nilai 0,18; serta cengkih (*S. aromaticum*) dengan nilai 0,09.

Tabel 1. Pemanfaatan Tumbuhan Pada Budaya *Nginang* di Desa Pakuncen dan Dukuh Tegalsari

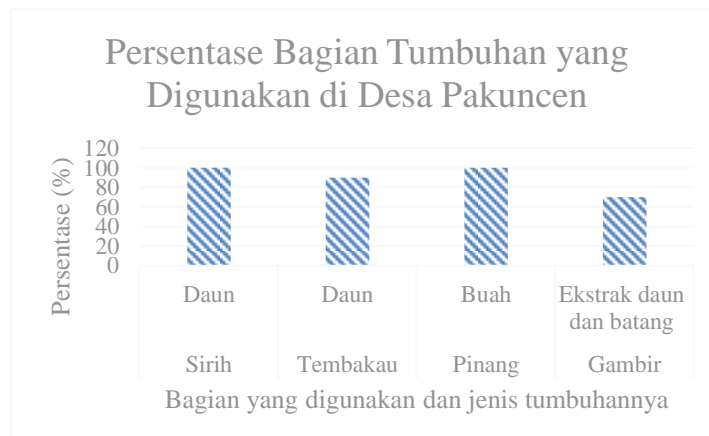
No.	Nama Spesimen	Nama Lokal		Habitus	Organ Tumbuhan yang Digunakan	RFC	
		Desa Pakuncen	Dukuh Tegalsari			Desa Pakuncen	Dukuh Tegalsari
	Sirih (<i>Piper betle</i> L.)	Suruh	Suruh	Merambat	Daun	1	1
	Tembakau (<i>Nicotiana tabacum</i> L.)	-	Mbako	Herba	Daun	0,9	0,18
	Pinang (<i>Areca catechu</i> L.)	Jambe, Jebug	-	Pohon	Buah	1	0,91
	Gambir (<i>Uncaria gambir</i> Roxb.)	-	-	Pohon	Ekstrak Daun Dan Batang	0,7	0,18
	Cengkih (<i>Syzygium aromaticum</i> L.)	-	-	Pohon	Bunga	0	0,09

Hasil survei frekuensi memulai budaya ngingang di masyarakat sekitar Dukuh Tegalsari paling tinggi pada frekuensi umur 50 tahun sebanyak lima orang, disusul dengan frekuensi umur 60 tahun sebanyak tiga orang dan frekuensi umur 10 tahun sebanyak satu orang. Frekuensi memulai budaya ngingang di Desa Pakuncen menunjukkan frekuensi tertinggi pada umur 30 tahun yaitu tiga orang, kemudian frekuensi umur 50 tahun sebanyak dua orang dan frekuensi umur 15 tahun, 40 tahun dan 60 tahun masing-masing sebanyak satu orang.



Gambar 1. Meningiang pada masyarakat di Desa Pakuncen dan Dukuh Tegal Sari berdasarkan usia

Nilai persentase bagian tumbuhan yang digunakan di Desa Pakuncen dapat diurutkan dari persentase terbesar sampai terkecil dengan rincian bagian daun sirih (*P. betle*) dan bagian buah pinang (*A. catechu*) 100%; bagian daun tembakau (*N. tabacum*) 90%; dan ekstrak daun dan batang gambir (*U. gambir*) sebesar 70%.



Gambar 2. Persentase Bagian Tumbuhan yang Digunakan di Desa Pakuncen

Berdasarkan **Gambar 2.** nilai persentase bagian tumbuhan yang digunakan di Desa Pakuncen dapat diurutkan dari persentase terbesar sampai terkecil dengan rincian bagian daun sirih (*P. betle*) dan bagian buah pinang (*A. catechu*) 100%; bagian daun tembakau (*N. tabacum*) 90%; dan ekstrak daun dan batang gambir (*U. gambir*) sebesar 70%.

Data Demografi Informan

Dalam penelitian ini, sebanyak 21 informan termasuk informan kunci (4 orang) dan informan umum (17 orang) diwawancarai di rumah masing-masing informan. Informan terdiri dari 6 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Jumlah informan perempuan lebih banyak, dikarenakan kebiasaan *nginang* lebih banyak dilakukan oleh perempuan. Perempuan lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan meniru perilaku orang tua yang menyirih (Kamisor dan Devy, 2017) Informan kunci yang dijadikan sebagai narasumber utama hanya terdapat empat orang, hal ini dikarenakan kebiasaan *nginang* sudah sangat jarang dilakukan di Desa Pakuncen maupun Dukuh Tegalsari.

Karakteristik Informan penelitian yang dipilih yaitu masyarakat yang berada di Desa Pakuncen, Serang dan Dukuh Tegalsari, berdasarkan umur dan tingkat pengetahuan terkait kebiasaan *nginang* tersebut, yaitu informan kunci dengan usia lebih dari 59 tahun dan kriteria informan umum usia 24-59 tahun. Berdasarkan identitas responden rata-rata diatas usia 24 tahun, hal ini dilihat dari tingkat pengetahuan mereka terhadap kebiasaan *nginang*, mereka memperoleh informasi dari nenek dan orang tua sebelumnya.

Pengetahuan Masyarakat terhadap Khasiat Nginang

Nginang merupakan kebiasaan yang bisa dijumpai hampir di seluruh Indonesia, *nginang* merupakan suatu kegiatan yang pada umumnya dilakukan oleh wanita lanjut usia atau usia diatas 40 tahun. Berdasarkan hasil survei, *Nginang* merupakan kebiasaan meramu gambir, kapur sirih dan pinang yang kemudian dibungkus dengan daun sirih lalu dikunyah. *Nginang* dipercaya memiliki khasiat dalam perawatan gigi, menjadikan gigi lebih kuat dan menyegarkan mulut.

Mayoritas informan melakukan perilaku *Nginang* karena adanya kepercayaan yang diwariskan dari orang tua. Dulu kepercayaan ini semakin kuat di masyarakat karena dorongan dari orang yang berpengaruh seperti tokoh adat yang sudah lanjut usia namun memiliki gigi yang kuat serta tidak mengalami sakit gigi. Akan tetapi berdasarkan hasil observasi akibat penggunaan *nginang* tersebut menjadikan gigi mereka menjadi berkarang dan berwarna hitam, namun hal ini dianggap bukanlah suatu masalah, sehingga informan setuju apabila menginang baik untuk kesehatan gigi dan mulut. Hal ini sesuai dengan pernyataan Wawan dan Dewi, (2011) bahwa faktor yang mempengaruhi sikap karena adanya pengalaman pribadi yang melibatkan faktor emosional. apabila dikaitkan dengan perilaku menginang bahwa dapat berkhasiat bagi kesehatan gigi.

Nginang biasa dilakukan dalam sehari sebanyak tiga kali bahkan lebih dan tergantung dari rasa keinginan untuk mengunyah *nginang* tersebut. Selain khasiat untuk

menyegarkan gigi dan memperkuat gigi, rasa yang ditimbulkan setelah mengunyah sirih tersebut dapat membantu mengurangi rasa kantuk dan menghilangkan rasa stress (Flora *et al.*, 2012). Menurut pernyataan informan *Nginang* juga dilakukan pada zaman dulu untuk meningkatkan tali persaudaraan, yang selalu disugukan ketika menjamu tamu. Sesuai dengan Kamisorei dan Devy, (2017) bahwa masyarakat Papua menjadikan perilaku *nginang* dapat meningkatkan tali persaudaraan, sehingga saat menggelar pesta bahan *nginang* selalu disediakan sebagai suguhan kehormatan untuk menjamu tamu.

Menginang Berdasarkan Usia pada Masyarakat di Desa Pakuncen dan Dukuh Tegalsari

Hasil dari wawancara informan dan responden yang menggunakan *nginang* sebagai pengganti pembersih mulut berdasarkan usia yang paling banyak yaitu berusia 50 tahun dan 60 tahun. Tetapi beberapa informan di Dukuh Tegalsari menyebutkan bahwa usia mulai menginang sejak usia anak – anak atau sekitar 10 tahun bahkan di usia remaja. Sedangkan di Desa Pakuncen informan sudah mulai menggunakan *nginang* sejak usia 15 tahun. Berdasarkan survei, para lansia menggunakan *nginang* karena sejak dari usia anak – anak kebanyakan perempuan menggunakan *nginang* karena keberadaan pasta gigi dan sikat gigi yang masih jarang ditemukan dan digunakan sebagai alat pembersih mulut dan gigi. Biasanya mereka menggunakan *nginang* disaat sesudah menyelesaikan aktivitas dan beristirahat. Kegiatan menginang di Desa Pakuncen pada dasarnya semua bahan yang terdiri dari sirih, tembakau, pinang, dan gambir yang dibungkus oleh daun sirih kemudian digunakan untuk mulut dan gigi.

Lokasi survei di Dukuh Tegalsari penggunaan bahan *nginang* sama halnya di Desa Pakuncen, akan tetapi tanaman tembakau digunakan secara terpisah dan digunakan terlebih dahulu. Tembakau yang digunakan yaitu dalam keadaan yang sudah kering dan tercacah kecil – kecil. Menurut hasil survei penggunaan tembakau berguna untuk membersihkan sela – sela bagian gigi dan gusi. Kebiasaan tersebut dinamakan sebagai *Nyusur* yang hanya di Dukuh Tegalsari. Bahan daun tembakau yang digunakan mengandung bahan aktif yang bersifat antibakteri dan antijamur. Salah satu bahan aktif yaitu alkaloid. Menurut (Putri *et al.*, 2014), Disisi lain daun tembakau mengandung bahan yang bersifat antibakteri dan anti jamur, bahan aktif tersebut antara lain golongan fenol berupa flavonoid, golongan alkaloid berupa nikotin, golongan saponin berupa steroid dan juga minyak atsiri berupa terpenoid. Alkaloid mempunyai sifat antibakteri dengan bekerja merusak komponen penyusun peptidoglikan pada sel bakteri sehingga lapisan dinding sel bakteri mengalami lisis dan terjadi kematian sel, sedangkan flavonoid bekerja dengan mendenaturasikan protein dan merusak permeabilitas sel bakteri, mikrosom serta lisosom sebagai hasil dari proses interaksi antara flavonoid dengan dinding bakteri. Berdasarkan hasil survei orang yang menginang jarang ditemukan keluhan seperti terkena penyakit mulut yaitu sariawan ataupun sakit gigi lainnya.

Kemudian setelah *Nyusur* selesai, penggunaan *nginang* kemudian dilakukan sembari menghilangkan rasa yang ditimbulkan oleh daun tembakau sehingga menimbulkan rasa yang segar.

Relative Frequency of Citations (RFC)

Perhitungan RFC memiliki fungsi dalam mengetahui jenis tumbuhan yang paling umum digunakan dalam budaya *nginang*. Berdasarkan hasil perhitungan RFC di Desa Pakuncen (**Tabel 1.**), sirih (*P. betle*) dan pinang (*A. catechu*) sebagai jenis tumbuhan dengan nilai RFC paling tinggi, yaitu masing-masing 1. Nilai ini menunjukkan bahwa kedua jenis tumbuhan tersebut yang paling umum digunakan masyarakat Desa Pakuncen dalam budaya *nginang*. Gambir (*U. gambir*) memiliki nilai RFC kecil dikarenakan jenis tumbuhan ini hanya sebagai pelengkap dalam tradisi *nginang*. Jenis tumbuhan cengkeh (*S. aromaticum*) memiliki nilai 0 dikarenakan tidak digunakan di Desa Pakuncen dalam tradisi *nginang*. Menurut Sadewo *et al.*, (2018), Gambir memiliki rasa pahit saat dikunyah sehingga penggunaannya biasanya hanya sebagai pelengkap dalam tradisi *nginang*. Gambir digunakan sebagai pelengkap karena memberikan aroma yang harum saat *nginang*.

Hasil perhitungan RFC (**Tabel 1.**) di Dukuh Tegalsari menunjukkan bahwa sirih (*P. betle*) memiliki nilai yang paling tinggi, yaitu 1, diikuti oleh pinang (*A. catechu*) (0,91). Nilai ini menunjukkan bahwa sirih (*P. betle*) merupakan tumbuhan yang paling umum digunakan masyarakat Dukuh Tegalsari dalam budaya *nginang*. Dalam penggunaannya untuk *nginang*, daun sirih digunakan untuk membungkus bahan-bahan lain seperti pinang, gambir, cengkeh dan kapur sirih (Sadewo *et al.*, 2018). Oleh karenanya, jika ditinjau dari kegunaannya sirih menjadi salah satu bahan baku utama dalam tradisi *nginang*. Tembakau (*N. tabacum*) memiliki kegunaan yang spesifik pada tradisi *nginang*. Tembakau digunakan untuk nyusur, yaitu membersihkan sisa kotoran dari *nginang* dengan cara menggosok-gosokkan tembakau pada mulut (Sadewo *et al.*, 2018).

Persentase Bagian Tumbuhan yang Digunakan pada Budaya Nginang

Berdasarkan hasil perhitungan persentase bagian tumbuhan yang digunakan baik di Desa Pakuncen maupun Dukuh Tegalsari menunjukkan daun sebagai bagian tumbuhan yang paling sering digunakan dalam tradisi *nginang*. Alasan utama dari hasil tersebut adalah bagian daun paling mudah didapatkan, paling mudah untuk diproses dan juga pengambilannya tidak merusak tanaman (Setyowati, 2010). Daun juga memiliki kandungan air yang tinggi (70-80%), tempat fotosintesis, mengandung elemen organik yang memiliki fungsi pengobatan serta memiliki kandungan antioksidan yang cukup tinggi. Beberapa jenis daun juga memiliki kandungan karbohidrat, serat, vitamin dan mineral yang cukup tinggi (Nahdi *et al.*, 2016).

Pada tumbuhan pinang (*A. catechu*), bagian tumbuhan yang digunakan adalah buah (Nilai 100% di Desa Pakuncen dan 70% di Dukuh Tegalsari). Buah juga sering digunakan dalam tradisi masyarakat di Indonesia. Buah biasanya digunakan sebagai obat

dikarenakan mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti kalium, pektin, beta-karoten dan vitamin C. Buah juga mengandung senyawa yang berfungsi dalam membersihkan sisa makanan dan juga mudah untuk dimakan (Gunawan, 2007). Menurut Wang dan Lee (1996), buah pinang mengandung senyawa-senyawa polifenol, flavonoid, tanin, alkaloid (arekolin, arekolidin, guvakolin), dan asam galat yang memiliki efek antibakteri, antivirus, anti karsinogenik, anti inflamasi, dan anti alergi. Buah pinang juga terbukti dapat menginduksi *cell cycle arrest* pada kultur sel epitelial oral-KB (sel kanker). Oleh karenanya, buah pinang berpotensi sebagai agen sitotoksik yang dikombinasikan dengan agen kemoterapi sehingga mampu meningkatkan sensitifitas sel kanker (Lee dan Choi, 1999).

PENUTUP

Nginang merupakan suatu kegiatan yang pada umumnya dilakukan oleh wanita lanjut usia dengan jenis tumbuhan sirih, gambir, tembakau, pinang, dan cengkeh yang dicampur dengan kapur sirih. Perhitungan RFC di Dukuh Tegalsari dan Desa Pakuncen menunjukkan sirih (*P. betle*) sebagai jenis tumbuhan dengan nilai RFC tertinggi, yaitu masing-masing 1. Nilai RFC terendah yaitu 0,18 didapatkan pada tumbuhan tembakau (*N. tabacum*) dan gambir (*U. gambir*) di Dukuh Tegalsari. Daun sirih (*P. betle*) memiliki persentase tertinggi bagian tumbuhan yang digunakan pada kedua lokasi survei dengan nilai 100%. Bunga cengkih (*S. aromaticum*) memiliki persentase nilai bagian yang digunakan paling kecil sebesar 5% di Dukuh Tegalsari.

REFERENSI

- Astuti, Y.A., Sudirman, I., & Hidayati, Umi. 2007. Pengaruh Konsentrasi Adeps Lanae Dalam Dasar Salep Cold Cream Terhadap Pelepasan Asam Salisilat. *Pharmacy*, 5(1): 22-29
- Butt, M. A., Ahmad, M., Fatima, A., Sultana, S., Zafar, M., Yaseen, G., Ashraf, M. A., Shinwari, Z. K., & Kayani, S. 2015. Ethnomedicinal Uses of Plants For The Treatment of Snake and Scorpion Bite in Northern Pakistan. *Journal of Ethnopharmacology*, 168: 164–181.
- Flora, M. S., Tylor, C., & Rahman, M. 2012. Betel Quid Chewing and Its Risk Factors in Bangladeshi Adults. *WHO South East-Asia Journal of Public Health*, 1(2): 162-181.
- Gunawan, A. 2007. *Food Combining: Harmonious Combination To Be Slim And Healthy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kamisorei, R. V., & Devy, S. R. 2017. Gambaran Kepercayaan Tentang Khasiat Menyirih Pada Masyarakat Papua Di Kelurahan Ardipura I Distrik Jayapura Selatan Kota Jayapura. *Jurnal Promkes*, 5(2): 232-244

Lee, K. K. & Choi, J. D. 1999. The Effects of *Areca catechu* L. Extract on Anti-Inflammation and Anti-melanogenesis. *International Journal of Cosmetic Science*, 21(4): 275-284.

Nahdi, M. S., Martiwi, I. N. A. & Arsyah, D. C. 2016. The Ethnobotany Of Medicinal Plants In Supporting The Family Health in Turg, Yogyakarta, Indonesia. *Biodiversitas*, 17(2): 900-906.

Putri, R., Barid, I. & Kusumawardani, B. 2014. Daya Hambat Ekstrak Daun Tembakau Terhadap Pertumbuhan Mikroba Rongga Mulut. *Jurnal Stomatognatic*, 11 (2): 1-5

Sadewo, A. P. 2018. Nginang pada Perempuan Jawa di Desa Bandung Baru Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Skripsi*. Lampung: FKIP Universitas Lampung.

Setyowati, F. M. 2010. Ethnopharmacology and the use of plants among Dayak Tunjung Tribe in East Kalimantan. *Media Litbang Kesehatan*, 3: 104-112.

Wang, C. K. dan Lee, W. H. 1996. Separation, Characteristics, and Biological Activities of Phenolics in Areca Fruit. *J. Agric. Food Chem.*, 44(8): 2014-2019.

Wawan, A. & Dewi, M. 2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.