

TEH MADU SEBAGAI MINUMAN BIOLOGIS UNTUK PENDERITA DIABETES

by Rosmawati T

Submission date: 27-Mar-2020 06:13PM (UTC+0700)

Submission ID: 1283179078

File name: R_22_PROSIDING_NASIONAL_TEH_MADU_2012.docx (37.15K)

Word count: 2966

Character count: 17839

TEH MADU SEBAGAI MINUMAN BIOLOGIS UNTUK PENDERITA DIABETES

Abstrak

Teh adalah jenis tumbuhan tropis yang masuk ke dalam famili *Theaceae* dengan nama latin *Camelia chinensis*. Teh mengandung polifenol yang berperan dalam menangkal senyawa radikal bebas dan dipercaya sebagai anti kanker. Selain senyawa polifenol, teh mengandung tanin, savonin, dan alkaloid yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah sehingga sangat baik dijadikan sebagai minuman bagi penderita diabetes. Selama ini, teh diminum dengan menggunakan gula tebu atau gula sintetis, sehingga tidak aman dikonsumsi bagi penderita diabetes. Oleh karena itu, penulis mencoba mengkombinasikan daun teh sebagai minuman seduhan dengan madu alam sehingga sifat dari teh sebagai minuman anti kanker dan anti diabetes akan berpadu dengan khasiat madu sebagai minuman yang dapat menjaga stamina tubuh. Dengan mengonsumsi teh madu dua kali sehari, maka akan meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah dari penyakit kanker, dan dapat menormalkan kadar glukosa dalam darah

Key Word : Teh, Pucuk Teh, Madu

Abstract

Tea tropical plant kind that comes into kin theaceae by the name of latin *Camelia chinensis*. Tea contains polifenol that play a part in free radical compound and trusted as counter cancer. besides compound polifenol, tea contains tanin, savonin, and alkaloid that can demote glucose degree in blood so that very good be made as drink for sufferer diabetes. Dive this, tea is drunk by using sugar tebu or sugar sintetis, so that not safe concumtions for sufferer diabetes. That author tries combain tea leaf as steeping drink with nature honey so that character from tea as drink counters cancer and will counter diabetes will fused with honey merit as drink that can watch over body stamina. With consutions honey tea twice a day, so will increase body stamina, prevent from cancer, and can normal glucose degree in blood

Keyword: Tea, Tea Tip Of A Leaf, Honey

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Alam Indonesia dianugerahi kekayaan flora dan fauna yang sangat beragam, bahkan ada beberapa jenis flora dan fauna yang hanya ditemukan di Indonesia, sedangkan di negara lain tidak ditenukan jenis tersebut. Indonesia terletak di daerah khatulistiwa, sehingga iklim Indonesia stabil dan cocok dihuni oleh berbagai jenis tumbuhan dan hewan endemik. Salah satu kekayaan alam Indonesia yang patut menjadi kebanggaan adalah hamparan kebun teh yang merupakan salah satu komoditas ekspor dan penyumbang devisa Negara.

Teh adalah salah satu jenis tanaman yang hidup di daerah tropis dengan suhu $25^{\circ}\text{C} - 27^{\circ}\text{C}$ pada ketinggian 1200 dpl. Ciri khas tanaman ini adalah herba berbatang tegak dengan tinggi maksimal 1,20 m dan memiliki aroma khas pada daunnya saat diremas. Teh merupakan tanaman dengan banyak manfaat yaitu sebagai minuman anti kanker atau anti tumor, mencegah kolesterol, mencegah tekanan darah tinggi, minuman diet, minuman untuk penderita diabetes, dan masih banyak lagi manfaatnya.

Teh pertama kali diperkenalkan oleh bangsa China sebagai minuman kebesaran para raja, namun pada saat itu belum diketahui manfaat yang terkandung di dalamnya. Teh diminum dengan cara diseduh dengan air panas dan diminum setiap pagi dan sore hari. Teh mengandung senyawa polifenol, alkaloid, flavanoid, tanin, dan beberapa senyawa kimia alami yang dipercaya dapat mencegah dan mengobati berbagai penyakit, yang salah satunya adalah diabetes melitus.

Dahulu masyarakat meminum teh dengan menggunakan campuran gula tebu atau dengan pemanis buatan, namun hal tersebut tidak aman bagi kesehatan karena teh dengan campuran gula tebu dapat menaikkan resiko kegemukan dan menaikkan glukosa darah. Teh yang diminum dengan menggunakan pemanis buatan, tidak aman bagi ginjal dan dapat menyebabkan rusaknya bagian *glomerulus* serta mengakibatkan peradangan pada kapsul bowman serta hati. Sekarang ada cara baru yang sangat aman dan bersifat obat untuk mengkonsumsi teh, yaitu dengan menggunakan madu sebagai pemanis.

Madu sejak zaman dahulu digunakan sebagai minuman atau campuran makanan yang dipercaya bersifat obat dan menyehatkan tubuh. Madu merupakan produksi cair dari lebah yang berbentuk gel dan mengandung berbagai macam senyawa kimia aktif untuk meningkatkan vitalitas tubuh. Madu sangat potensial dijadikan sebagai pengganti gula pada teh, karena Indonesia merupakan salah satu Negara penghasil madu terbesar dunia, sehingga untuk menunjang produksi madu, tidak perlu mengimpor dari negara lain. Minum teh dengan menggunakan madu akan menambah cita rasa teh dan akan menambah kandungan senyawa bioaktif di dalam teh yang tentunya akan meningkatkan manfaat teh itu sendiri sebagai minuman kesehatan, khususnya bagi penderita diabetes melitus.

Penderita diabetes disebabkan karena kadar gula dalam darahnya tinggi yang disebabkan oleh pola makan yang salah atau karena kerusakan pada bagian insulin. Penderita diabetes tidak diperkenankan makan atau minum produk yang menggunakan pemanis gula atau pemanis buatan karena dapat memicu naiknya retensi gula dalam darah. Salah satu minuman yang paling aman dan bersifat sebagai obat adalah teh dengan menggunakan madu sebagai pemanis. Dalam minuman tersebut, teh bertindak sebagai penyedia saponin dan alkaloid untuk penderita diabetes, sedangkan madu sebagai sumber.

B. Tujuan Penulisan Makalah

12

Berangkat dari latar belakang di atas, maka tujuan penulisan makalah ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peranan teh bagi kesehatan
2. Untuk mengetahui peranan madu bagi kesehatan
3. Untuk mengetahui peranan kombinasi teh madu sebagai minuman biologis bagi penderita diabetes

10

C. Manfaat Hasil Penulisan Makalah

Manfaat yang diharapkan dari penulisan makalah ini adalah:

1. Sebagai bahan informasi bagi masyarakat tentang manfaat teh sebagai minuman kesehatan
2. Sebagai bahan informasi bagi masyarakat tentang manfaat madu sebagai minuman kesehatan
3. Sebagai bahan informasi bagi masyarakat tentang manfaat teh madu sebagai kombinasi dua bahan alami yaitu teh dan madu sebagai anti kanker dan anti diabetes.

II. PEMBAHASAN

5

1. Tinjauan Tentang Teh

Pertama kali teh dirasakan sebagai minuman terjadi tidak disengaja. Pada zaman Raja *Sheng Nung* memerintah Negara China sekitar tahun 2737 sebelum Masehi, terjadi peristiwa ini. Seseorang yang sedang memasak air di tengah hutan, ke dalam air yang mendidih kebetulan memasukkan beberapa lembar daun teh. Larutan daun teh ini setelah diminum ternyata dapat memulihkan kesegaran badan yang menyehatkan tubuhnya. Raja *Sheng Nung* mencicipi minuman teh ini dan langsung menganggap seduhan teh ini sebagai kiriman dari surga. Raja *Sheng Nung* sangat memperhatikan pemanfaatan tanaman ini. Raja *Shen Nung* menulis buku dengan judul *PENTSAO* (buku pengobatan). Antara lain *Sheng Nung* menulis bahwa "Cha" (teh) yang diseduh rasa pahit sedap merangsang, selain menghilangkan rasa haus juga menyembuhkan penyakit. Bagi para pendeta Budha yang bertapa (meditation) dapat memberikan rasa tenang tetapi tidak mengantuk. *Sheng Nung* selain terkenal sebagai raja juga dikenal sebagai dukun yang mujamb (Devine Healer).

7
Teh merupakan salah 7 tu minuman yang begitu familiar dan banyak peminatnya di wilayah Asia dan khususnya di Asia Tenggara. Meminum teh memang banyak manfaatnya, teh minuman yang menyehatkan jelas karena kandungannya yang sangat baik bagi tubuh. Selama ini banyak orang sering menggunakan teh hijau sebagai minuman kesehatan. Temyata, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh para ahli, manfaat teh hijau untuk keseha 7 n sangatlah banyak. Teh hijau mengandung zat antioksidan, vitamin E dan vitamin C serta menganga 1 ng senyawa polifenol yang sangat banyak berperan sebagai pelindung terhadap kanker.

Manfaat Teh Hijau antara lain adalah sebagai antioksidan, memperbaiki sel-sel yang rusak, menghaluskan kulit, melangsingkan tubuh, mencegah kanker, mencegah penyakit jantung, mengurangi kolesterol dalam darah, melancarkan sirkulasi darah. Maka, tidak heran bila minuman ini disebut-sebut sebagai minuman kaya manfaat. Ada pula yang harus diperhatikan saat minum teh agar zat yang berguna tidak hilang, antara lain:

- Jangan minum teh saat atau sesudah makan karena zat yang terkandung dalam makanan dapat dicuri oleh zat stimulan teh.
- Jangan minum teh saat perut kosong sebab dapat meningkatkan produksi asam lambung.
- Hindari minum teh dicampur dengan gula karena menyebabkan zat-zat yang dikandungnya menjadi berkurang.
- Jangan minum teh yang sudah semalaman karena sudah banyak zat nya yang teroksidasi dan basi sehingga berdampak tidak baik untuk tubuh.
- Hindari minum teh saat hamil dan menyusui. Karena kafein dan zat stimulan pada teh bisa merangsang kontraksi rahim. Selain itu untuk ibu menyusui akan mengganggu produksi kelenjar penghasil susu ibu atau ASI.

Khasiat teh bagi kesehatan telah dikenal ribuan tahun yang lalu. Dalam penelitian ilmiah, ditemukan kegunaan teh secara farmakologi bagi tubuh manusia. Disebabkan karena adanya berbagai jenis senyawa kimia seperti asam amino, alkaloid mumi, zat aromatik dan vitamin.

- Kandungan vitamin C dalam teh lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan yang ada di apel, tomat dan jeruk nipis. Sedangkan B12 besamya 10 — 20 kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang didapat dalam sereal dan sayuran, dan
- komponennya tidak mudah didapat pada makanan lain.
- Teh mengandung asam amino yang diperlukan oleh tubuh, kaya akan mineral dan berbagai vitamin. Seorang peminum teh yang secara teratur minum teh dengan dosis rasional, akan mendapatkan suplai nutrisi yang teratur bagi tubuhnya dan menyebabkan terbentuknya kekebalan alami.
- Dari hasil penelitian di Uni Soviet teh hijau maupun teh hitam, berfungsi sebagai salah satu unsur yang dapat membantu agar tak mudah terserang penyakit. Pakar peneliti dari *Chinese Academy of Preventive Medicine* di Cina, setelah mempelajari 17 jenis teh dapat membuktikan bahwa teh dapat memperlambat terbentuknya *nitrosamin* di dalam tubuh. Selain itu beberapa unsur dalam teh dapat mendeteksi perkembangan sel tumor yang terdapat pada beberapa bagian dari tubuh manusia.

Senyawa dalam teh dan fungsinya :

- Katekin : menurunkan kadar kolesterol, menurunkan tekanan darah dan kadar gula dalam darah, anti kanker, faktor anti mutan, membantu kerja ginjal mencegah terjadinya batu empedu.
- Polifenol/Tanin : memperlancar pencernaan, membunuh bakteri disentri, memiliki fungsi anti oksidan, melarutkan lemak
- Kafein (*Theophylline Theobromine*) . menstimulasi pusat syaraf, memperlancar sirkulasi darah, membantu fungsi ginjal, meningkatkan konsentrasi
- Minyak Esensi memperlancar pencernaan dan melarutkan lemak, sumber aroma teh
- Flavanols menguatkan pembuluh darah, memiliki fungsi antioksidan
- Fluoride (Manganese, Zinc, Potassium) : mencegah kerusakan gigi
- Vitamin C : mencegah dan melawan influenza, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah tinggi, memiliki fungsi anti oksidan, melindungi kornea mata dan sinar UV (mencegah katarak)
- Vitamin E : mencegah penuaan dini, mengurangi resiko penyakit jantung dan stroke, mencegah pembentukan

lemak di pembuluh darah

18

- i. Vitamin B Kompleks: membantu metabolisme karbohidrat
- j. Monocitrate : mencegah bau mulut (nafas tidak segar)

2. Tinjauan Tentang Madu

Fakta ilmiah ini telah dibenarkan oleh para ilmuwan yang bertemu pada Konferensi Apikultur Sedunia (*World Apiculture Conference*) yang diselenggarakan pada tanggal 20-26 September 1993 di Cina. Konferensi tersebut membahas pengobatan dengan menggunakan ramuan yang berasal dari madu. Para ilmuwan Amerika mengatakan bahwa madu, royal jelly, serbuk sari, dan propolis dapat mengobati berbagai penyakit. Seorang dokter Rumania mengatakan bahwa ia menguji madu untuk pengobatan pasien katarak, dan 2002 dari 2094 pasiennya sembuh total. Para dokter Polandia juga menyatakan dalam konferensi tersebut bahwa resin lebah dapat membantu penyembuhan banyak penyakit seperti wasir, masalah kulit, penyakit ginekologis, dan berbagai penyakit lainnya.

Manfaat madulainnyadapatdijelaskandibawahini:

- a. Mudah dicerna : Karena molekul gula pada madu dapat berubah menjadi gula lain (misalnya fruktosa menjadi glukosa), madu mudah dicerna oleh perut yang paling sensitif sekalipun, walau memiliki kandungan asam yang tinggi. Madu membantu ginjal dan usus untuk berfungsi lebih baik.
- b. Rendah kalori : Kualitas madu lain adalah, jika dibandingkan dengan jumlah gula yang sama, kandungan kalori madu 40% lebih rendah. Walau memberi energi yang besar, madu tidak menambah berat badan.
- c. Berdifusi lebih cepat melalui darah: Jika dicampur dengan air hangat, madu dapat berdifusi ke dalam darah dalam waktu tujuh menit. Molekul gula bebasnya membuat otak berfungsi lebih baik karena otak merupakan pengonsumsi gula terbesar.
- d. Membantu pembentukan darah : Madu menyediakan banyak energi yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan darah. Lebih jauh lagi, ia membantu pembersihan darah. Madu berpengaruh positif dalam mengatur dan membantu peredaran darah. Madu juga berfungsi sebagai pelindung terhadap makalah pembuluh kapiler dan arteriosklerosis.
- e. Membunuh bakteri : Sifat madu yang membunuh bakteri disebut "*efek inhibisi*". Penelitian tentang madu menunjukkan bahwa sifat ini meningkat dua kali lipat bila diencerkan dengan air. Karena bakteri tidak dapat melawan madu, dianjurkan memakai madu untuk mengobati luka bakar. Madu memiliki spesifikasi anti proses peradangan (*inflammatory activaty anti*).
- f. Madu kaya akan kandungan antioksidan : Antioksidan fenolat dalam madu memiliki daya aktif tinggi serta bisa meningkatkan perlawanan tubuh terhadap tekanan oksidasi (*oxidativestress*).
- g. Madu dan kesehatan mulut : Bila digunakan untuk bersikat gigi bisa memutihkan dan menyehatkan gigitan gusi mengobati sariawan dan gangguan mulut yang lain.
- h. Madu dan kulit kepala : Dengan menggunakan cairan madu berkadar 90% (madu dicampur air hangat) dua hari sekali di bagian-bagian yang terinfeksi di kepala dan wajah diurut pelan-pelan selama 2-3 menit, madu dapat membunuh kutu, menghilangkan ketombe, memanjangkan rambut, memperindah dan melembutkannya serta menyembuhkan penyakit kulit kepala.
- i. Madu dan pengobatan kencing manis: Madu mampu menurunkan kadar glukosa darah penderita diabetes karena adanya unsur antioksidan yang menjadikan asimilasi gula lebih mudah di dalam darah sehingga kadar gula tersebut tidak terlihat tinggi. Madu, nutrisi kaya vitamin B1, B5, dan C di mana para penderita diabetes sangat membutuhkan vitamin-vitamin ini. Sesendok kecil madu alami murni akan menambah cepat dan besar kandungan gula dalam darah, sehingga akan menstimulasi sel-sel pankreas untuk memproduksi insulin.
- j. Madu mencegah terjadinya radang usus besar (*colitis*), maag dan tukak lambung.
- k. Madu amat bergizi, melembutkan sistem alami tubuh, menghilangkan rasa obat yang tidak enak, membersihkan liver, memperlancar buang air kecil dan cocok untuk batuk berdahak. Buah-buahan yang direndam dalam madu bisa bertahan sampai 6 bulan.
- l. Royal jelly : Royal jelly adalah zat yang diproduksi tebah pekerja di dalam sarang. Zrt bergizi tinggi ini mengandung gula protein, lemak dan berbagai vitamin. Royal jelly digunakan untuk menanggulangi masalah-masalah yang disebabkan jaringan atau kelemahan tubuh.
- m. Pemahaman awam bahwa diabetes disebabkan oleh gula dan oleh karenanya orang yang sakit diabetes harus

menghindari gula ternyata tidak sepenuhnya benar. Ternyata tidak seluruh gula dapat menyebabkan diabetes karena gula pada madu tidak menyebabkan diabetes.

Komponen gula terbesar yang berada di dalam madu adalah fruktose yaitu jenis monosakarida yang dihasilkan dari pemecahan gula disakarida yang terjadi di dalam perut lebah. Berbeda dengan gula disakarida yang memerlukan enzim untuk dapat diserap tubuh, gula monosakarida dengan mudah dapat diserap tubuh tanpa memerlukan bantuan enzim lagi. Jadi berbeda dengan gula tebu yang berupa sakarosa dari jenis disakarida yang memerlukan enzim untuk dapat diserap tubuh, dan apabila enzim tersebut berkurang, maka timbulah penyakit gula maka tidak demikian halnya dengan gula yang berasal dari madu. Madu aman bahkan bagi para penderita diabetes. Lebih jauh lagi, madu ternyata juga sangat efektif untuk mengobati luka akibat sakit diabetes yang sudah parah - dan ketika seluruh jenis obat sudah tidak mempan lagi. Berikut adalah kisah nyata yang belum lama ini dimuat di *Journal of Family Practice*.

Salah satu peneliti yang sangat mendalami masalah madu ini adalah Peter Nolan seorang ahli riset biokimia dan *The University of Waikato - New Zealand*. Peter Nolan mempunyai cerita favorit mengenai keandalan madu sebagai antibiotik ini, yaitu berdasarkan pengalaman langsung yang dialami seorang remaja Inggris berusia 20 tahun yang luka di tangannya tidak mempan diobati oleh berbagai jenis antibiotik. Remaja ini kemudian mendengar tentang pengobatan dengan madu dan minta dokternya untuk mengobati dengan madu. Karena berbagai cara telah dilakukan, maka tim dokterpun tidak keberatan untuk mencoba cara lain dengan madu ini. Setelah pengobatan dengan madu berjalan selama satu bulan, ternyata luka di tangan remaja tersebut benar-benar sembuh dan tangannya dapat berfungsi kembali. Selain madu ternyata dapat menumpas spesies mikrobal yang resisten terhadap antibiotik buatan manusia. Penggunaan madu sebagai antibiotik ternyata juga memiliki beberapa keunggulan antara lain :

- a. Pengobatan dengan madu tidak menimbulkan infeksi
- b. Madu menyebabkan rasa sakit berkurang
- c. Madu membersihkan infeksi
- d. Madu menghilangkan bau pada luka
- e. Penyembuhan berjalan cepat tanpa menimbulkan bekas luka
- f. Madu bersifat antimikrobal yang dapat mencegah mikroba tumbuh
- g. Tidak menimbulkan rasa sakit pada saat penggantian pembalut karena tidak lengket
- h. Mempunyai stimulatory effect yang mempercepat tumbuhnya jaringan tubuh kembali
- i. Hasil riset di universitas tersebut juga membuktikan madu lebih efektif dari antibiotik buatan manusia seperti *silver sulfadiazine*.

3. Tinjauan Teh Madu

Teh adalah minuman yang paling familiar bagi masyarakat Asia, termasuk Indonesia. Teh sering diminum dengan makanan ringan yang mengandung karbohidrat dan lemak yang tinggi, sehingga sangat tepat teh dijadikan sebagai minuman pendamping tersebut karena mampu menangkal radikal bebas dari makanan atau dari udara sekalipun. Teh sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dan semua golongan umur yaitu mulai anak-anak sampai orang tua. Teh memiliki banyak manfaat dan kegunaan bagi kesehatan dan terjangkau bagi semua lapisan masyarakat.

Bagian teh yang digunakan adalah pucuk yang masih muda atau daun ketiga dari pucuk pertama. Teh sangat bermanfaat untuk kesehatan karena mengandung polifenol sebagai anti radikal bebas yang dapat mencegah terjadinya kanker atau tumor. Selain polifenol, teh mengandung tanin, saponin, katekin, dan alkaloid, serta senyawa bioaktif lainnya yang berperan dalam mengobati beberapa penyakit seperti: diabetes, hipertensi, kolesterol, gagal ginjal, dan beberapa jenis penyakit lainnya.

Masyarakat umum meminum teh dengan mencampurkan gula sebagai pemanis, pada hal bagi penderita diabetes, penggunaan gula tebu atau gula sintetik tidak aman karena dapat meningkatkan resiko gula darah naik. Untuk mengkonsumsi teh secara bijaksana dan sehat, maka digunakan madu sebagai pengganti gula karena madu adalah jenis karbohidrat bukan golongan glukosa. Selain madu aman bagi penderita diabetes, madu juga merupakan minuman yang berasal dari lebah yang mengandung nutrisi tinggi dan sangat bermanfaat bagi pemulihan kesehatan, menambah vitalitas, dan sebagai sumber energi bagi olahragawan.

Minum teh madu dua kali sehari akan menurunkan resiko terkena tumor atau kanker dan mampu menurunkan glukosa darah 45% bila dibandingkan dengan mengkonsumsi minuman dengan menggunakan gula jagung atau gula diabetes. Teh yang dipadukan dengan madu akan menabahnya cita rasa dan manfaat dari teh itu sendiri karena dua bahan alami akan berpadu menjadi satu dan tentu saja akan meningkatkan nilai gizi dan kandungan senyawa bioaktif dan bersifat sebagai obat, khususnya bagi penderita diabetes.

11 III. PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan uraian bahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

- a. Teh adalah tanaman yang mengandung polifenol, katekin, alkaloid, saponin, dan flavonoid yang berfungsi sebagai anti radikal bebas dan sebagai anti diabetes
- b. Madu adalah minuman yang memiliki peranan dalam meningkatkan vitalitas dan aman bagi penderita diabetes
- c. Teh madu adalah minuman kesehatan yang memadukan dua unsur alam yaitu daun teh sebagai sumber polifenol dan madu sebagai sumber energi yang keduanya aman dan cocok bagi penderita diabetes.

2. Saran

Diharapkan untuk dilakukan sosialisasi bagi masyarakat terkait dengan manfaat dari minuman berbahan dasar teh dan madu, sehingga kualitas hidup orang Indonesia khususnya dan masyarakat dunia umumnya lebih meningkat.

TEH MADU SEBAGAI MINUMAN BIOLOGIS UNTUK PENDERITA DIABETES

ORIGINALITY REPORT

51%

SIMILARITY INDEX

51%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	doktersehat.com Internet Source	16%
2	madu-mina.blogspot.com Internet Source	7%
3	blogobatherbal.blogspot.com Internet Source	6%
4	fazzaku.blogspot.com Internet Source	5%
5	greentea4sehat.blogspot.com Internet Source	5%
6	herbalklaten.blogspot.com Internet Source	3%
7	anggagacost.blogspot.com Internet Source	3%
8	alvionyega.blogspot.com Internet Source	2%
9	syahrobi.wordpress.com	

Internet Source

1%

10

dianbrangzodaulay.blogspot.com

Internet Source

1%

11

mafiadoc.com

Internet Source

<1%

12

gedeyogahermawan11101994.blogspot.com

Internet Source

<1%

13

www.nuroehi.com

Internet Source

<1%

14

silvermagnolia.blogspot.com

Internet Source

<1%

15

profilusaha.blogspot.com

Internet Source

<1%

16

www.astaga.com

Internet Source

<1%

17

www.jagapati.com

Internet Source

<1%

18

luvitac.blogspot.com

Internet Source

<1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography Off