



Buku Saku

Inspirasi

**Menu Makanan & Minuman Sehat Berbahan Dasar Alami
Jilid I**

Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat (LKTm)

Buku Saku

INSPIRASI
Menu Makanan & Minuman Sehat
Berbahan Dasar Alami
Jilid I

Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat
(LKTM) Palembang
April 2022

Kata Pengantar

Puji syukur kepada Allah SWT atas tersusunnya Buku Saku Inspirasi Menu Makanan & Minuman Berbahan Dasar Alami Jilid I Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat (LKTM) Palembang.

Buku ini berisi berbagai resep makanan dan minuman yang dapat disajikan sebagai menu bergizi bagi keluarga. Resep yang disajikan mempunyai manfaat sebagai pangan fungsional untuk mencapai sehat optimal. Beberapa resep juga mengandung tumbuhan berkhasiat obat, seperti kelor, bunga telang, dan sebagainya. Tumbuhan-tumbuhan tersebut bisa didapatkan dari TOGA (Taman Obat Keluarga). Resep-resep yang disajikan dilengkapi dengan anjuran takaran per saji serta nilai gizi yang diharapkan dapat membantu masyarakat menjaga kesehatan apalagi setelah perayaan hari raya Idul Fitri 1443 Hijriyah yang segera akan datang.

Terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku saku ini bermanfaat dan turut berperan dalam mewujudkan keluarga Indonesia yang sehat dan sejahtera.

Palembang, 28 April 2022

Tim Penyusun

Daftar Isi



1

Nugget Ikan



5

Kue Lumpur Pelangi



9

Jus Kurma Melon



2

Bolu Kojo Kelor



6

Puding Telang



10

Strawberry Shake



3

Bakso Ikan



7

Es Mentimun Buah Naga



11

Lemon Grass



4

Green Cookies



8

Aloe Vera Nanas



12

Es Doger

Daftar Isi



13

Setup Timun Nanas



17

Wedang Yellow Heart



18

Wedang Hangat Wangi



19

Teh Kayu Manis



20

Wedang Secang



14

Jus Klorofil



21

Wedang Wuluh Kiamboy



15

Jelly Dusk Drink



16

Teh Rosella



22

Gingger Latte

1

Nugget Ikan

Bahan

- 1 kg daging ikan lumat
- 100 gram tepung terigu
- 100 gram tepung maizena
- 200 gram bawang bombay
- 30 gram bawang putih
- 30 gram bawang merah
- 3 butir telur ayam
- 50 gram susu bubuk
- 5 gram lada
- 1 bungkus Royco
- 20 gram garam
- 250 ml air
- tepung roti dan mentega

* Untuk hasil 45 potong nugget
(3 potong per saji)

Cara Membuat

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan bawang bombay.
2. Campurkan bumbu halus dengan terigu, dan bumbu lainnya kemudian aduk hingga homogen.
3. Setelah adonan homogen, masukkan ke dalam loyang yang telah dilumuri margarin dan terigu.
4. Panaskan dandang untuk mengukus, setelah air kukusan mendidih masukkan adonan ke dandang dan kukus selama 20 menit.
5. Angkat lalu dinginkan sebentar, potong sesuai selera
6. Cemplungkan nugget yang sudah di potong ke dalam larutan mentega, balur dengan tepung roti
7. Nugget ikan siap di masak atau di kemas.

Nilai Gizi (Per Saji)

Energi	158 kkal
Protein	17,04 g
Lemak	3,31 g
Karbohidrat	13,61 g
Vit. A	61,67 mcg
Vit. D	8,3 mcg
Natrium	60,65 mg
Vit. C	1,5 mg

2

Bolu Kojok Kelor

Bahan

- 1/2 kg gula pasir (lebih kurang 200 ml gula cair)
- 400 gr terigu
- 300 gr santan kental peras ditambah 4 gelas air pandan + suji + kelor
- 6 butir telur ayam
- margarin 1 sdm dicairkan

* Untuk hasil 25 potong bolu kojo kelor (1 potong per saji)

Cara Membuat

1. Bersihkan pandan dan beberapa lembar daun suji serta daun kelor, blender dengan air 4 gelas saring hasil blenderan ini dan masukkan ke dalam baskom yang sudah bersih.
2. Tambahkan santan kental aduk rata, pelan-pelan tambahkan terigu beserta telur serta margarin juga.
3. Aduk hingga tercampur rata semuanya. Bila masih ada gumpalan terigu, pelan-pelan disaring dengan penyaring kawat hingga adonan rata dan halus.
4. Siapkan loyang yang sudah dialasi dengan margarin dan terigu, masukkan adonan ke dalam loyang.
5. Panggang dengan api sedang sampai adonan matang lebih kurang satu jam lebih.

Nilai Gizi (Per Saji)

Energi	199,3 kkal
Protein	3,55 g
Lemak	5,74 g
Karbohidrat	34,14 g
Vit. A	23,8 mcg
Vit. D	0,12 mcg
Natrium	17,8 mg
Vit. C	0,36 mg



3

Bakso Ikan

Bahan

- 1 kg ikan giling segar
- 250 gram sagu
- 5-7 gram lada
- 25 gram garam
- 30 gram bawang putih
- 30 gram bawang merah
- 2 butir telur ayam
- 1 bks penyedap rasa
- 200 ml air es

* Untuk hasil 12 porsi bakso ikan

Cara Membuat

1. Aduk ikan dengan garam sampai berminyak, lalu tambahkan lada bawang putih dan bawang merah yang sudah di giling halus, aduk kembali.
2. Tambahkan 2 butir telur.
3. Aduk adonan hingga homogen.
4. Didihkan air, setelah mendidih rebus bakso hingga matang.
5. Angkat dan tiriskan.

Nilai Gizi (Per Porsi)

Energi	189 kcal
Protein	19,05 g
Lemak	2,8 g
Karbohidrat	19,875 g
Vit. A	51,67 mcg
Vit. D	10 mcg
Natrium	58,3 mg
Vit. C	0,375 mg

A stack of several round, green cookies. One cookie in the foreground has a large bite taken out of its right side, revealing a soft, white interior. The cookies have a slightly textured, crumbly appearance.

4

Green Cookies

Bahan

- 250 gram terigu
- 150 gram Margarin
- 50 gram whysman
- 10 gram gula halus
- 40 gram keju parut
- 2 butir kuning telur
- 20 gram maizena
- 50 gram daun pegagan cincang
- kuning telur dan keju parut untuk topping

* Untuk hasil 90 keping green cookies
(5 keping per saji)

Cara Membuat

1. Mixer margarine, whysman, dan gula halus sampai tercampur.
2. Tambahkan kuning telur, mixer kembali hingga rata.
3. Masukkan keju parut dan daun pegagan.
4. Campurkan terigu dan maizena, aduk rata.
5. Pipihkan adonan, lalu cetak sesuai selera.
6. Olesi atasnya dengan kuning telur dan taburi keju parut.

Nilai Gizi (per saji)

Energi	25,5 kcal
Protein	0,5 g
Lemak	1,4 g
Karbohidrat	2,69 g
Vit. A	6,81 mcg
Vit. D	0,01 mcg
Natrium	4,7 mg
Vit. C	0 mg

5



Kue Lumpur Pelangi

Bahan

- 50 gram ubi ungu, rebus dan haluskan
- 50 gram labu kuning, haluskan
- 50 gram daun kelor, rebus dan haluskan
- Gula Pasir 150 gr
- Terigu 200 gr
- Telur ayam 2 btr
- Mentega cair $\frac{1}{2}$ sdt
- Santan 350 ml
- Air 150 cc

* Untuk hasil 75 biji kue lumpur (3 potong per saji)

Cara Membuat

1. Siapkan baskom untuk wadah masakan. Pisahkan menjadi 3 wadah untuk 3 warna.
2. Campurkan bahan-bahan menjadi satu hingga tercampur rata, kecuali ubi ungu, labu kuning dan daun kelor rebus.
3. Bagi adonan ke dalam 3 wadah, lalu ratakan dengan masing-masing bahan pewarna alami.
4. Masukkan adonan yang sudah homogen di cetakan kue lumpur, masak.
5. Setelah adonan menjadi setengah matang, tambahkan kismis di atasnya.
6. Masak sampai kue matang. Kue siap disajikan.

Nilai Gizi (Per Saji)

Energi	114 kkal
Protein	1,95 g
Lemak	5,7 g
Karbohidrat	15 g
Vit. A	30,63 mcg
Vit. D	0 mcg
Natrium	8,1 mg
Vit. C	1,5 mg

6

Puding Telang

Bahan

- 1 bungkus agar agar
- 1 liter susu putih cair lowfat
- 1 pack (kotak mika kecil) bunga telang
- 120 gr gula pasir organik (bisa disesuaikan dengan selera)
- secukupnya pink himalayan salt

* Untuk hasil 10 cup kecil

Cara Membuat

1. Masak agar-agar dengan susu dan gula, setelah mulai panas masukkan bunga telang aduk hingga mendidih, kemudian matikan api.
2. Saring agar-agar, biarkan hingga tidak terlalu panas, lalu tuang ke dalam cetakan.
3. Beri topping sesuai selera.
4. Diamkan di suhu ruang, kemudian masukkan ke dalam kulkas.
5. Sajikan dingin lebih nikmat.

Nilai Gizi (Per Saji)

Energi	97,19 Kkal
Protein	3,4 g
Lemak	1,6 g
Karbohidrat	16,88 g
Vit. A	14 mcg
Vit. D	6,35 mcg
Natrium	250 mg
Vit. C	5 mg

7

Es Mentimun Buah Naga

Bahan

- 200 gr buah naga diblender halus
- 350 gr mentimun diparut kasar
- 2 sdm air Jeruk nipis
- 2 sdm biji selasih seduh dengan air hangat
- 3 sdm gula pasir

* Untuk hasil 2 gelas minuman

Cara Membuat

1. Rebus air bersama gula pasir hingga mendidih, angkat dan dinginkan.
2. Masukkan buah naga halus, serutan mentimun dan air jeruk, aduk rata.
3. Minuman siap disajikan

Nilai Gizi (Per Gelas)	
Energi	153,15kkal
Protein	2,75 gram
Lemak	3,45 gram
Karbohidrat	27,25 gram
Vit. A	115,5 mcg
Vit. C	15 mg
Vit. E	0,1 mg
Serat	4,15 gram

8



Aloe Vera Nanas

Bahan

- 500 gram lidah buaya
- 2 buah jeruk nipis, ambil sarinya
- 100 gram gula pasir
- 350 gram nanas, potong-potong
- 2 lembar daun pandan
- kayu manis dan cengkeh (optional)

* Untuk hasil 4 gelas minuman

Cara Membuat

1. Pilih lidah buaya yang besar. Kupas bersih, cuci di air mengalir sambil di remas-remas untuk menghilangkan lendirnya.
2. Dalam wadah lain, campur air dengan sedikit garam aduk rata. Lalu rendam potongan lidah buaya selama beberapa menit, tiriskan.
3. Bilas dengan air bersih, rebus di air mendidih. Buang airnya.
4. Siapkan panci, didihkan air bersama gula pasir dan beri daun pandan. Setelah mendidih, matikan api. Dinginkan.
5. Tata potongan lidah buaya dan nanas ke dalam gelas, lalu siram dengan air gula. Beri topping kayu manis dan cengkeh, serta es batu.

Nilai Gizi (Per Gelas)

Energi	152,85kkal
Protein	0,4 gram
Lemak	0,125 gram
Karbohidrat	36,4 gram
Vit. A	8,75 mcg
Vit. C	16,6 mg
Vit. E	0mg
Serat	1,2 gram

9

Jus Kurma Melon

Bahan

- 100 gr melon, potong-potong
- 50 gr kurma, buang bijinya
- 50 gr kiwi, kupas, potong-potong.
- 100 gr yogurt / kefir
- 3 kotak es batu

* Untuk hasil 2 gelas jus

Cara Membuat

1. Masukkan potongan melon, kurma, kiwi, plain yogurt dan potongan es batu ke dalam tabung blender.
2. Haluskan hingga lembut.
3. Tuang ke dalam gelas saji. Jus siap disajikan.

Nilai Gizi (Per Gelas)

Energi	128,95 kkal
Protein	3 gram
Lemak	1,15 gram
Karbohidrat	27,3 gram
Vit. A	43,25 mcg
Vit. C	22 mg
Vit. E	0,45 mg
Serat	2 gram

10

Strawberry Shake

Bahan

- 100 cc sari kedelai
- 100 gr strawberry
- 200 gr pepaya
- 1 bh jeruk nipis, peras airnya

* Untuk hasil 2 gelas jus

Cara Membuat

1. Masukkan sari kedelai, strawberry, dan pepaya ke dalam blender.
2. Blender hingga halus.
3. Sajikan dalam gelas, jus siap dikonsumsi, dan sebaiknya segera diminum.

Nilai Gizi (Per Gelas)

Energi	131,1kkal
Protein	8,85 gram
Lemak	5,25 gram
Karbohidrat	12,65 gram
Vit. A	152 mcg
Vit. C	94,5 mg
Vit. E	1,4 mg
Serat	6,55 gram

11

Lemon Grass

Bahan

- 200 gr jahe putih
- 150 gr serai
- 2 buah lemon
- 150 gr gula
- 1 liter air

* Untuk hasil 5 gelas (1 gelas per saji)

Cara Membuat

1. Memarkan jahe dan serai yang telah dikupas dan dicuci.
2. Masukkan jahe dan serai ke dalam air yang telah dididihkan.
3. Masak dengan api kecil, tunggu sekitar 15 menit.
4. Saring, buang ampasnya.
5. Tambahkan gula dan perasan jeruk nipis.
6. Minuman siap dihidangkan (dapat dinikmati panas maupun dingin).

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	139,4
Protein (g)	0,16
Lemak (g)	0,1
Karbohidrat (g)	34,6
Vit. A (mcg)	0,44
Vit. C (mg)	6,36
Natrium (mg)	0,84

12



Es Doger





Bahan

- 1 buah dogan (kelapa muda)
- 200 gr gula merah
- ½ kaleng susu kental manis
- daun pandan secukupnya
- gula pasir (optional)
- 250 ml air

* Untuk hasil 10 gelas (1 gelas per saji)

Cara Membuat

1. Siapkan air dogan dan ambil isinya, potong kecil–kecil.
2. Panaskan air, kemudian tambahkan gula merah yang telah disisir (saring).
3. Masukkan dogan beserta isinya ke dalam larutan gula.
4. Tambahkan susu dan daun pandan.
5. Minuman siap dihidangkan (lebih nikmat diminum dingin).

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	157,82
Protein (g)	1,69
Lemak (g)	2,88
Karbohidrat (g)	32,38
Vit. A (mcg)	10,85
Vit. C (mg)	0,35
Natrium (mg)	30,95

13

Setup Timun Nanas

Bahan

- 1,5 buah nanas
- 1 kg timun
- 150 gr chia seed
- 200 gr gula pasir
- 2 liter air

* Untuk hasil 13 gelas (1 gelas per saji)

Cara Membuat

1. Cuci dan kupas nanas lalu siram dengan air garam.
2. Blender 1/3 bagian nanas, sisihkan.
3. Potong – potong sisa nanas dengan ukuran sesuai selera.
4. Kupas dan cuci timun, buang isinya kemudian di serut.
5. Rendam chia seed dalam 500 ml air.
6. Panaskan sisa air untuk melarutkan gula, tunggu hingga larutan dingin.
7. Masukkan potongan nanas, chia seed dan serutan timun.
8. Setup siap dihidangkan (lebih nikmat diminum dingin).

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	97,72
Protein (g)	0,76
Lemak (g)	0,3
Karbohidrat (g)	24,67
Vit. A (mcg)	17,3
Vit. C (mg)	12,5
Natrium (mg)	2,29

14



Jus Klorofil

Bahan

- 10 lembar daun suji
- 1 buah pisang ambon
- $\frac{1}{2}$ buah jeruk nipis
- Madu secukupnya
- 600 ml air

* Untuk hasil 4 gelas (1 gelas per saji)

Cara Membuat

1. Cuci dan potong potong daun suji.
2. Blender halus daun suji dengan air, tambahkan pisang ambon ke dalam blender.
3. Saring, ambil airnya.
4. Tambahkan perasan jeruk nipis dan madu.
5. Jus siap disajikan (lebih nikmat disajikan dingin)

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	57,1
Protein (g)	0,17
Lemak (g)	0
Karbohidrat (g)	15,3
Vit. A (mcg)	1
Vit. C (mg)	1,3
Natrium (mg)	0,7

15

Jelly Dusk Drink

Bahan

- 3 batang (\pm 10 cm) kayu manis
- 50 gr chia seed
- 100 gr cincau
- 1 liter air
- 150 gr gula batu
- 3 buah jeruk kunci

* Untuk hasil 5 gelas (1 gelas per saji)

Cara Membuat

1. Rendam chia seed dalam air, sisihkan.
2. Masak kayu manis yang telah di hancurkan kasar dengan api kecil, tunggu hingga aromanya tercium.
3. Saring ampas kayu manis.
4. Masukkan gula batu, aduk hingga gula larut.
5. Tambahkan perasan jeruk kunci.
6. Sajikan dengan potongan cincau segar dan chia seed.

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	116,8
Protein (g)	0,02
Lemak (g)	0
Karbohidrat (g)	30,2
Vit. A (mcg)	0,06
Vit. C (mg)	1,06
Natrium (mg)	0,94

16



Teh Rosella



Bahan

- 5-7 bunga rosella
- Gula/madu secukupnya
- 1 liter air

* Untuk hasil 10 cangkir (1 cangkir per saji)

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Masukkan bunga rosella hingga air berubah warna. Angkat dan tiriskan bunga rosella.
3. Masukkan gula/madu sesuai selera.
4. Minuman siap dihidangkan, baik diminum dalam keadaan hangat maupun dingin.

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	30,4
Protein (g)	0
Lemak (g)	0
Karbohidrat (g)	8,24
Vit. A (mcg)	0
Vit. C (mg)	0,1
Natrium (mg)	0,4

17



Wedang Yellow Heart

Wedang Yellow Heart

Bahan

- Satu ruas temulawak
- 1 buah markisa
- Gula secukupnya
- 300 ml air

* Untuk hasil 3 cangkir (1 cangkir per saji)

Cara Membuat

1. Didihkan air dengan api kecil.
2. Tambahkan temulawak yang sudah dipotong dan dimemarkan.
3. Tunggu hingga semua sari temulawak keluar, matikan api kompor. Saring ampas temulawak.
4. Masukkan buah markisa yang telah dihaluskan.
5. Aduk hingga rata, tambahkan sedikit gula untuk mempertajam rasa.
6. Minuman siap dihidangkan (dapat diminum hangat maupun dingin).

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	50,9
Protein (g)	1,27
Lemak (g)	0,4
Karbohidrat (g)	10,6
Vit. A (mcg)	0
Vit. C (mg)	3,7
Natrium (mg)	12,5

18

Wedang Hangat Wangi

Bahan

- 150 gr jahe putih
- 150 gr gula batu
- 3 lembar pandan
- 1 liter air

* Untuk hasil 10 cangkir (1 cangkir per saji)

Cara Membuat

1. Cuci dan kupas semua jahe, lalu memarkan.
2. Blender pandan, saring buang ampasnya.
3. Panaskan air hingga mendidih.
4. Masukkan jahe dan kecilkan api, tunggu hingga kurang lebih 15 menit.
5. Tambahkan gula batu dan air perasan pandan.
6. Wedang siap dihidangkan.

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	67,9
Protein (g)	0,31
Lemak (g)	0,05
Karbohidrat (g)	17,28
Vit. A (mcg)	0
Vit. C (mg)	1,2
Natrium (mg)	0,9

19

Teh Kayu Manis

Teh Kayu Manis

Bahan

- 100 gr kayu manis
- 30 gr gula batu
- 300 ml air
- Daun mint secukupnya

* Untuk hasil 3 cangkir (1 cangkir per saji)

Cara Membuat

1. Didihkan air.
2. Masukkan kayu manis yang telah digerus kasar
3. Diamkan sekitar 2-3 menit hingga aroma kayu manis tercium.
4. Angkat dan saring.
5. Tambahkan gula batu aduk hingga rata.
6. Sajikan dengan daun mint segar.

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	125,7
Protein (g)	1,3
Lemak (g)	1,07
Karbohidrat (g)	36,6
Vit. A (mcg)	8,7
Vit. C (mg)	9,3
Natrium (mg)	8,7

20



Wedang Secang

Bahan

- 2 gr kulit kayu secang (sepang)
- 20 gr gula batu
- kayu manis secukupnya
- Cengkeh secukupnya
- Kapulaga secukupnya
- 300 ml air

* Untuk hasil 3 cangkir (1 cangkir per saji)

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Masukkan kayu secang, kayu manis, cengkeh, dan kapulaga.
3. Beri sedikit garam.
4. Setelah berwarna merah, angkat dan saring ramuan.
5. Tambahkan gula batu.
6. Wedang siap dihidangkan selagi hangat.

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	43,2
Protein (g)	0,27
Lemak (g)	0,2
Karbohidrat (g)	11,9
Vit. A (mcg)	1,7
Vit. C (mg)	1,9
Natrium (mg)	33,5

21

Wedang Wuluh Kiamboy

Bahan

- 7-10 buah belimbing wuluh
- 1 batang (\pm 7 cm) kayu manis
- 3 buah kiamboy
- 1 liter air
- 100 gr gula

* Untuk hasil 5 gelas (1 gelas per saji)

Cara Membuat

1. Panaskan air hingga mendidih, masukkan batang kayu manis yang telah ditumbuk kasar, tunggu hingga aroma kayu manis muncul.
2. Matikan kompor dan saring.
3. Masukkan belimbing wuluh yang telah di iris tipis.
4. Tambahkan gula dan kiamboy.
5. Wedang siap dihidangkan.

Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	95,42
Protein (g)	0,32
Lemak (g)	0,22
Karbohidrat (g)	24,46
Vit. A (mcg)	15,32
Vit. C (mg)	4,56
Natrium (mg)	1,52

22



Ginger Latte

Bahan

- 3 gr jahe putih
- 30 gr gula aren
- Merica bubuk secukupnya
- Kayu manis secukupnya
- Susu kental manis secukupnya
- Garam secukupnya
- Cengkeh secukupnya
- 300 ml air

* Untuk hasil 3 cangkir (1 cangkir per saji)

Cara Membuat

1. Bakar Jahe putih agar aroma dan khasiatnya maksimal.
2. Panaskan air di atas api kecil hingga mendidih.
3. Masukkan jahe putih yang sudah dibakar dan dimemarkan.
4. Tambahkan kayu secang, kayu manis, merica dan cengkeh.
5. Angkat ramuan kasar, bisa juga menggunakan saringan agar larutan jernih.
6. Tambahkan sedikit garam untuk mengikat semua zat berkhasiat yang terkandung di dalam ramuan.
7. Tambahkan gula aren, aduk hingga rata.
8. Terakhir tambahkan susu kental manis sesuai selera, jika penyuka manis bisa ditambahkan sedikit gula pasir.
9. Sajikan selagi hangat



Nilai Gizi Per Saji

Energi (kkal)	120,8
Protein (g)	1,23
Lemak (g)	1,2
Karbohidrat (g)	29,5
Vit. A (mcg)	8,8
Vit. C (mg)	3
Natrium (mg)	18,7

Tim Penyusun

PELINDUNG

dr. Hermanto

KONTRIBUTOR

dr. Febrika Wediasari, M.Si(Herb)

TIM PENULIS

dr. Lathifah Alfi Rahmani

Etika Sampurna, S.Gz

Apt. Trizna Faradika, S.Farm

Dessy Susanti, A.Md.Gz

Muhammad Rio Gumay, A.Md.Farm

Dwi Yunita Sari



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



LKTM
PALEMBANG



LKTM Palembang



[lktm.palembang](https://www.instagram.com/lktm.palembang/)



www.lktm-palembang.com

**Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat
(LKTM) Palembang**