

JUKNIS

TUMBUHAN BERKHASIAH

Untuk Kesehatan



**Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Barat Pengkajian Teknologi Pertanian
Sumatera Utara
2017**

Petunjuk Teknis

TUMBUHAN BERKHASIAH UNTUK KESEHATAN

Penulis

**Imelda S Marpaung
Dorkas Parhusip
Lukas Sebayang**



**BALAI PENGKAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN
SUMATERA UTARA
2017**

Petunjuk Teknis TUMBUHAN BERKHASIAMAT UNTUK KESEHATAN

Penulis :

Ir. Imelda S Marpaung, Msi

Dorkas Parhusip, SP

Ir. Lukas Sebayang

ISBN :

978-979-3137-72-8

Editor :

Dr. Tatang M. Ibrahim

Dr. Siti Maryam, SP, M.Si

Penyunting :

Ir. Siti Suryani MEd

Ir. Lukas Sebayang

Desain sampul dan tata letak :

Muhamad Azhar Nasution

Penerbit :

©BPTP Sumut 2015

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang

Diterbitkan oleh :

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Sumatera Utara

Jl. Jend. Besar A. H. Nasution No. 1B Medan

Telp. 061-7870710; Fax. 061-7861020

E mail Kantor: bptp-sumut@litbang.deptan.go.id

Website : <http://sumut.litbang.pertanian.go.id>

Dicetak oleh :

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Sumatera Utara

KATA PENGANTAR

Tanaman memiliki kandungan zat kimia dan sudah dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai tanaman obat. Pemanfaatan tanaman memiliki makna tersendiri dalam kehidupan sehari – hari. Pengetahuan tradisional tentang tanaman tercermin pada pola pemanfaatan dan pelestarian yang masih ditemui.

Tujuan pembuatan buku ini adalah untuk: 1) Menyebar luaskan alternatif tanaman yang bermanfaat untuk kesehatan dan cara penggunaannya 2) Cara mengembangkan tanaman tersebut pada Kawasan Rumah Pangan Lestari.

Buku ini masih jauh dari sempurna atau masih terdapat kekurangan, cara penggunaannya diambil dari berbagai pengalaman yang dilaksanakan selama ini dan juga diambil dari buku – buku yang berkaitan dengan tanaman yang bermanfaat bagi kesehatan.

Terima kasih diucapkan terlebih kepada bapak *Loso Winarto* dan semua pihak yang membantu, sehingga buku ini dapat terbit sebagai mana mestinya. Akhirnya semoga buku ini dapat bermanfaat bagi yang memerlukan .

Medan, April 2017

Dr. Andriko Noto Susanto
Kepala Balai Pengkajian Teknologi Pertanian
Sumatera Utara



Dr. Andriko Noto Susanto SP MP
Nip. 197205151998031004

Daftar Isi

	Hal
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang	1
JENIS TANAMAN OBAT, KANDUNGAN, KHASIAT DAN CARA PENGGUNAANNYA	3
1. Daun kelor (<i>Moringa oleifera</i>).....	3
2. Bunga pagoda (<i>Clerodendrum Japonicum Sweet</i>).....	5
3. Alang-alang (<i>Imperata cylindrical</i>).....	7
4. Bangle (<i>Zingiber montanum</i>).....	8
5. Bawang putih (<i>Allium sativum</i>).....	9
6. Bluntas (<i>Pluchea indica</i>).....	10
7. Ciplukan (<i>Physallis angulata Linn</i>).....	12
8. Daun Dewa (<i>Gynura pseudochina</i>).....	15
9. Daun Salam (<i>Eugenia polyantha</i>).....	17
10. Handeuleum (<i>Graptophyllum pictum [L.] Griff</i>).....	18
11. Jahe (<i>Zingiber officinale</i>).....	19
12. Kemuning (<i>Murraya paniculata</i>).....	20
13. Keladi Tikus (<i>Typhonium flagelliforme</i>).....	23
14. Kencur (<i>Kaempferia galanga L</i>)	24
15. Kemangi(<i>Ocimum sanctum</i>)	26
16. Kenop (<i>Gomphrena globosa</i>)	27
17. Kitolod (<i>Isotoma longiflora l</i>)	28
18. Kunyit (<i>Curcuma domestica</i>)	29
19. Kejibeling (<i>Strobilanthes crista</i>)	31
20. Kumis kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	32
21. Lidah buaya (<i>Aloe vera</i>)	33
22. Mahkota Dewa (<i>Phaleria macrocarpa</i>)	34
23. Pegagan (<i>Centella asiatica L. Urban</i>).....	35
24. Rumput Mutiara (<i>Hedyotis corymbosa</i>)	36
25. Sambung Nyawa (<i>Gynura procumbens</i>)	37
26. Sidaguri (<i>Sida rhombifolia</i>)	38
27. Seledri(<i>Apium graveolens L.</i>)	40
28. Sirih (<i>Piper batle</i>)	41
29. Tapak Dara (<i>Catharanthus roseus</i>)	42
30. Tempuyung (<i>Sonchus arvensis L</i>)	43

31.	Temu Putih (<i>Curcuma zedoaria</i>).....	44
32.	Temulawak (<i>Curcuma xanthoriza</i>).....	46
33.	Meniran (<i>Phyllanthus niruri</i>) Linn	47
34.	Sambilito (<i>Adrographis paniculata</i>)	49
KESIMPULAN		47
PUSTAKA.....		48

Daftar Gambar

	Hal
Gambar1. Daun kelor (<i>Moringa oleifera</i>).....	4
Gambar2. Bunga pagoda (<i>Clerodendrum Japonicum Sweet</i>).....	6
Gambar 3. Alang-alang (<i>Imperata cylindrical</i>).....	7
Gambar 4. Bangle (<i>Zingiber montanum</i>).....	9
Gambar 5. Bawang putih (<i>Allium sativum</i>).....	10
Gambar 6. Bluntas (<i>Pluchea indica</i>).....	11
Gambar 7. Ciplukan (<i>Physallis angulata Linn</i>).....	12
Gambar 8. Daun Dewa (<i>Gynura pseudochina</i>).....	15
Gambar 9. Daun Salam (<i>Eugenia polyanta</i>).....	17
Gambar 10. Handeuleum (<i>Graptophyllum pictum [L.] Griff</i>).....	18
Gambar 11. Jahe (<i>Zingiber officinale</i>).....	19
Gambar 12. Kemuning (<i>Murraya paniculata</i>).....	20
Gambar 13. Keladi Tikus (<i>Typhonium flagelliforme</i>).....	23
Gambar 14. Kencur (<i>Kaempferia galanga L</i>)	24
Gambar 15. Kemangi(<i>Ocimum sanctum</i>)	26
Gambar 16. Kenop (<i>Gomphrena globosa</i>)	27
Gambar 17. Kitolod (<i>Isotoma longiflora l</i>)	28
Gambar 18. Kunyit (<i>Curcuma domestica</i>)	29
Gambar 19. Kejibeling (<i>Strobilanthes crisp</i> a)	31
Gambar 20. Kumis kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	32
Gambar 21. Lidah buaya (<i>Aloe vera</i>)	33
Gambar 22. Mahkota Dewa (<i>Phaleria macrocarpa</i>)	34
Gambar 23. Pegagan (<i>Centella asiatica L. Urban</i>).....	35
Gambar 24. Rumput Mutiara (<i>Hedyotis corymbosa</i>)	36
Gambar 25. Sambung Nyawa (<i>Gynura procumbens</i>)	37
Gambar 26. Sidaguri (<i>Sida rhombifolia</i>)	38
Gambar 27. Seledri(<i>Apium graveolens L.</i>)	40
Gambar 28. Sirih (<i>Piper batle</i>)	41
Gambar 29. Tapak Dara (<i>Catharanthus roseus</i>)	42
Gambar 30. Tempuyung (<i>Sonchus arvensis L</i>)	43
Gambar 31. Temu Putih (<i>Curcuma zedoaria</i>).....	44
Gambar 32. Temulawak (<i>Curcuma xanthoriza</i>).....	46
Gambar 33. Meniran (<i>Phyllanthus niruri</i>) Linn	47

NDAHULUAN

Latar Belakang

Pemanfaatan lahan pekarangan untuk tanaman obat-obatan saat ini dirasakan sangat penting hal ini berkaitan dengan kecenderungan pengobatan secara tradisional untuk kesehatan keluarga akhir- akhir ini sangat populer di masyarakat. Keanekaragaman sumber daya genetik dan budidaya menghasilkan pula keanekaragaman pengetahuan masyarakat dalam memanfaatkan sumberdaya genetik untuk keperluan obat-obatan. Meningkatnya penggunaan obat tradisional didasari oleh harga obat-obatan buatan pabrik yang sangat mahal, sehingga masyarakat mencari alternatif pengobatan yang lebih murah. Efek samping yang ditimbulkan oleh obat tradisional sangat kecil dibandingkan dengan obat buatan pabrik.

Fungsi Toga salah satunya adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat yang antara lain meliputi:

1. Upaya preventif (pencegahan)
2. Upaya promotif (meningkatkan derajat kesehatan)
3. Upaya kuratif (penyembuhan penyakit)

Selain fungsi di atas ada juga fungsi lainnya yaitu:

1. Sarana untuk memperbaiki status gizi masyarakat

Banyak tanaman yang bermanfaat untuk kesehatan yang dikenal sebagai tanaman penghasil buah-buahan atau sayur-sayuran misalnya lobak, saledri, pepaya dan lain-lain.

2. Sarana untuk pelestarian alam

Apabila pembuatan tanaman obat alam tidak diikuti dengan upaya-upaya pembudidayaannya kembali, maka sumber bahan obat alam itu terutama tumbuh tumbuhan akan mengalami kepunahan.

3. Sarana untuk pemerataan pendapatan

Toga disamping berfungsi sebagai sarana untuk menyediakan bahan obat bagi keluarga dapat pula berfungsi sebagai sumber penghasilan bagi keluarga tersebut.

4. Sarana keindahan

Dengan adanya Toga dan bila di tata dengan baik maka hal ini akan menghasilkan keindahan bagi orang/masyarakat yang ada di sekitarnya. Untuk menghasilkan keindahan diperlukan perawatan terhadap tanaman yang di tanam terutama yang ditanam di pekarangan rumah.

Pengertian TOGA

Tanaman obat keluarga (disingkat TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat untuk kesehatan sebagai Taman obat keluarga pada hakekatnya adalah sebidang tanah, baik di halaman rumah, kebun ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan. Kebun tanaman obat atau bahan obat dan selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat, khususnya obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Budidaya tanaman obat untuk keluarga (TOGA) dapat memacu usaha kecil dan menengah di bidang obat-obatan herbal sekalipun dilakukan secara individual. Setiap keluarga dapat membudidayakan tanaman yang bermanfaat untuk kesehatan secara mandiri dan memanfaatkannya, sehingga akan terwujud prinsip kemandirian dalam pengobatan keluarga.

JENIS-JENIS TANAMAN OBAT, KANDUNGAN, KHASIAT DAN CARA PENGGUNAANNYA

1. Kelor (*Moringa oleifera*)

Kelor atau merunggai disebut sebagai pohon ajaib setelah melakukan studi dan menemukan bahwa tumbuhan ini berjasa sebagai penambah kesehatan berharga murah selama 40 tahun di negara miskin dan tradisi ayurveda India menunjukkan 300 jenis penyakit dapat diobati dengan daun kelor.



Gambar1. Daun kelor (*Moringa oleifera*)

Manfaat utama daun kelor adalah: a)meningkatkan ketahanan alamiah tubuh, b)menyegarkan mata dan otak, c)meningkatkan metabolisme tubuh, d)meningkatkan struktur sel tubuh, e)meningkatkan serum kolesterol alamiah, f)mengurangi kerutan dan garis-garis pada kulit, g)meningkatkan fungsi normal hati dan ginjal, h)memperindah kulit, i)meningkatkan energi, i)memudahkan pencernaan, j)antioksidan, k)memelihara sistem imunitas tubuh, l)meningkatkan sistem sirkulasi yang menyehatkan, m)bersifat anti peradangan, n) memberi perasaan sehat secara menyeluruh, o) mendukung kadar gula normal tubuh. Selain itu daun kelor juga bermanfaat untuk mengatasi kekurangan vitamin seperti vitamin A (gangguan penglihatan), kekurangan

Choline (penumpukan lemak pada liver), kekurangan vitamin B1 (beri-beri), kekurangan vitamin B2 (kulit kering dan pecah-pecah), kekurangan B3 (dermatitis), kekurangan vitamin C (pendarahan gusi), kekurangan kalsium (osteoporosis), kekurangan zat besi (anemia), kekurangan protein (rambut pecah-pecah dan gangguan pertumbuhan pada anak).

Cara penggunaannya:

Untuk obat yang diminum, gunakan daun segar sebanyak 50-100 g atau 15-30 g bunga. Rebus dan air rebusannya diminum.

Untuk pemakaian luar, giling daun waru segar secukupnya sampai halus. Turapkan ramuan ini pada kelainan kulit, seperti bisul atau gosokkan pada kulit kepala untuk mencegah kerontokan rambut dan sebagai penyubur rambut.

2. Bunga Pagoda

Tanaman Pagoda atau bunga pagoda merupakan salah satu tanaman hias yang biasa ditanaman di pekarangan rumah dan di jalan-jalan. Bunga ini mempunyai nama latin *Clerodendrum Japonicum Sweet*, sesuai dengan namanya tanaman ini memang mempunyai bunga yang berumpun yang membentuk seperti pagoda.

Selain digunakan sebagai tanaman hias, bunga ini juga mempunyai banyak manfaat sehingga banyak digunakan

sebagai obat tradisional, dari akar hingga bunganya masing-masing mempunyai manfaat tersendiri bagi kesehatan tubuh.



Gambar2. Bunga pagoda (*Clerodendrum Japonicum Sweet*,)

Cara penggunaan :

a. Mengobati Bisul dan Koreng

- Sediakan daun dan bunga pagoda yang masih segar
- Cucilah hingga bersih
- Tumbuklah hingga halus
- Tambahkan dengan sedikit madu
- Campurkanlah secara merata
- Tempelkan ramuan tersebut pada area kulit yang terkena bisul atau Koreng

b. Mengatasi Insomnia

- Sediakan Bunga Pagoda Kering
- Gilinglah hingga menjadi serbuk
- Ambil sebanyak 1sdt serbuk tersebut
- Masukkan ke dalam 1 seloki arak manis

c. Mengobati Wasir berdarah

- Siapkan 30 gram bunga pagoda yang sudah dicampurkan dengan usus sapi
- Jadikanlah sebagai sayuran atau bisa ditumis
- Setelah matang, kuahnya bisa diminum dan usus sapinya bisa dimakan untuk lauk

3. Alang-alang (*Imperata cylindrica*)



Gambar 3. Alang-alang (*Imperata cylindrica*)

Kandungan Alang-alang yang bermanfaat bagi kesehatan banyak terdapat pada bagian akar. Unsur-unsur kimia tersebut beberapa diantaranya yaitu : manitol, glukosa, asam sitrat, asam malic, arundoin, coixol, fernerol, silindrin, anemonin, simiarenol, esin, saponin, alkali, polifenol, dan taninin.

Khasiatnya antipiretik yaitu bersifat menurunkan panas, diuretic yaitu bersifat meluruhkan kemih, hemostatik yaitu dapat menghentikan pendarahan, dapat membuat adem serta menghilangkan rasa haus.pembengkakan akibat radang ginjal akut, pembengkakan karena terbentur , mengobati infeksi pada saluran pencernaan, Pendarahan akibat panasnya darah, misal mimisan, batuk darah, muntah darah dll, susah buang air kecil atau kencing terus menerus, Urat saraf melemah, radang pada paru-paru, keputihan pada wanita , gangguan pencernaan , jantung koroner, batuk, flu, diare , asma , gonorea (kencing nanah) dan tekanan darah tinggi

Cara Penggunaannya

Asam urat Akar alang-alang 100 gr, daun salam 20 lembar, pandan 3 lembar direbus 3 gelas tinggal 1 gelas minum secara teratur 2 kali sehari.

4. Bangle (*Zingiber montanum*)

Bangle memiliki nama lain mungle, bungle, kunik bolai, panglai, pandhiyang, bale, panini, unin makei.Khasiatnya bangle kegemukan, pening, nyeri, sembelit, masuk angin, demam, kejang, cacing kremi,encok, kuning



Gambar 4. Bangle (*Zingiber montanum*)

Cara Penggunaannya:

Meminum air hasil parutan/rebusan rimpang/daun bangle atau juga dengan mengoleskan pada bagian yang sakit (untuk reumatik/ pegal-pegal).

Haid sering sakit, bangle 30 gr, lokio 60 gr, temu ireng 30 gr, kencur 30 gr, temu lawak 30 gr direbus 3 gelas air tinggal 1 gelas minum 2 kali sehari

5. Bawang putih (*Allium sativum*)

Kandungan yang terdapat didalamnya adalah belerang, protein, lemak, minyak terbang dialilsulfida, alilpropildisulfida, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, B1 dan C dan allicin. Bawang putih mempunyai sifat tidak terbentuknya kolesterol.



Gambar 5. Bawang putih (*Allium sativum*)

Khasiat bawang putih dapat mengobati sakit gigi, flu dan batuk, Bawang putih mempunyai sifat tidak terbentuknya kolestrol, menurunkan kadar kolesterol tinggi, mencegah dan mengobati kanker perut, kanker usus besar, penyakit darah tinggi dan jantung,

Cara Penggunaannya

Untuk sakit gigi dilumatkan dimasukkan kegigi yang berlubang. Dikunyah ditelan, minum air putih. Digunakan sebagai bumbu masak

6. Bluntas

Nama lain baluntas, baruntas, luntas, baluntas, lamutasa lenabou. Secara tradisional daun beluntas digunakan sebagai obat untuk menghilangkan bau badan, obat turun panas, obat batuk, dan obat diare.



Gambar 6. Bluntas (*Pluchea indica*)

Cara Penggunaannya

Untuk nyeri sendi Bahan: 5 gram akar beluntas segar, 7 gram rimpang kencur segar, 6 gram rimpang temulawak segar, 6 gram rimpang kunyit segar dan air bersih sebanyak 100 ml. Cara pengobatan: Semua bahan dipipis dan diminum sekaligus sekali sehari.

Untuk malaria Bahan: 30 lembar daun beluntas, 7 lembar daun sirih, 9 lembar daun sembung, 2 genggam daun asam muda, 2 liter air.

Cara pengobatan: Semua bahan direbus dalam 2 liter air hingga tersisa 1 liter. Minum ramuan tersebut 3 kali sehari pagi, siang dan sore.

Rebusan daun beluntas sangat baik untuk mengobati sakit kulit. Disamping itu daun beluntas juga sering dikonsumsi oleh masyarakat sebagai lalapan.

7. Ciplukan (*Physallis angulata* Linn)



Gambar 7. Ciplukan (*Physallis angulata* Linn)

Nama lainnya : Cocendet, Depuk-depuk. Kandungan tanaman ciplukan diantaranya saponin, flavonoid, polifenol, asam klorogenat, zat gula, *elaic acid* dan fisalin.

Tanaman ciplukan bersifat analgetik (penghilang nyeri), detoksikan (penetrasi racun) serta pengaktif fungsi kelenjer-kelenjer tubuh. Saponin yang terkandung dalam ciplukan memberikan rasa pahit dan berkasiat sebagai anti tumor dan menghambat pertumbuhan kanker, terutama kanker usus besar. Flavonoid dan polifenol berkasiat sebagai antioksidan.

Bermanfaat untuk mengobati hipertensi, Influenza, Sakit tenggorokan, Batuk rejan, Bronchitis, Gondongan, Pembekakan

buah pelir, Bisul, Borok, Kencing manis, Sakit paru- paru, Ayan, Pembekakan prostate

Cara Penggunaannya

Hipertensi

Sediakan 5 gram brankas (herba kering) ceplukan dan masukan kedalam air 110 ml. Rebus campuran tersebut selama 10-15 menit sambil sesekali diaduk selanjutnya saring dan biarkan sampai dingin. Air rebusan tersebut diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, masing-masing 100 ml. Sebagai perhatian, air rebusan yang sudah disimpan lebih dari 24 jam tidak boleh diminum karena sudah rusak;

Kencing Manis

Untuk mengobati kencing manis, sediakan 10 gram brankas ciplukan dan air 400 ml. Cara pembuatan ramuan dan aturan pemakaiannya sama dengan untuk mengobati hipertensi;

Bisul

Untuk mengobati bisul, sediakan 1 genggam daun ciplukan, 1 sendok teh adas pulasari, 1 lembar daun sirih, dan sedikit garam. Campurkan semua bahan tersebut dan diremas-remas hingga menjadi lembut. Oleskan sekitar bisul. Bisul akan cepat pecah dan cepat kering; Borok. Ambil 1 genggam daun ciplukan dan

tambahkan 2 sdt air kapur sirih. Tumbuk sampai halus, lalu tempelkan ke bagian yang sakit.

Gusi Berdarah

Karena kaya vitamin C, buah ciplukan bisa digunakan untuk menyembuhkan gusi berdarah, caranya, makanlah 30 buah ciplukan segar setiap hari.

Ayan

Buah Ciplukan 8 – 10 butir dimakan setiap hari.

Sakit paru-paru

Sama dengan nomor satu. Saat merebus, gunakan 3-5 gelas air. Setelah mendidih, dinginkan dan saring, minum airnya 3 kali sehari.

Influenza dan Sakit Influenza Tenggorokan

Tumbuhan Ciplukan (semua bagian) yang sudah dipotong-potong seukuran 3-4 cm dijemur, lalu dibungkus agar tidak lembab lagi. Kemudian ambil kira-kira sebanyak 9-15 gram direbus, airnya diminum. Lakukan sebanyak 3 kali sehari, atau sesuai kebutuhan dan atau petunjuk resep. Resep nomor satu bisa juga diberlakukan terhadap beberapa penyakit, seperti: batuk rejan (*pertusis*),

bronchitis (radang saluran napas), gondongan (*paroritis*), pembengkakan buah pelir (*orchitis*).

8. Daun Dewa (*Gynura pseudochina*)



Gambar 8. Daun Dewa (*Gynura pseudochina*)

Daun dewa mengandung saponin, sejenis glikosid, koagulan. Khasiatnya darah tinggi, memecah sel – sel darah merah. Membuang panas dan racun, menghentikan pendarahan, menurunkan kadar glukosa dan diuretik, luka memar.

Cara Penggunaannya

Menurunkan Darah Tinggi

- Ambil 7 lembar daun dewa yang lebar dan siap panen.
- Rebus dengan 3 gelas air hingga tersisa 2 gelas.
- Minum 2 kali sehari sesudah makan.
- Lebih baik lagi kalau daun dewa dijadikan lalapan.

Obat Luka Memar

- Ambil daun dan umbi daun dewa seberat 20 gram
- Daun jarak segar 10 lembar
- Haluskan ketiga bahan, setelah halus tapalkan pada daerah yang sakit.

Bisa digunakan untuk penyakit kulit seperti flek hitam pada wajah

- Cara penggunaannya sangat sederhana yaitu dengan mengambil daunnya yang mempunyai getah lalu getahnya dioleskan pada flek hitam tersebut.

Mengobati kencing manis, diabetes, dan penyakit dalam

- Dengan cara meminum air rebusan daun tersebut yang sudah dikeringkan.

Penyakit kutil

- Cara penggunaan yaitu potong2 daun dewa lalu tempel pada kutil anda, ikat dengan kain atau hansaplast. niscaya kutil anda akan hilang.

9. Daun Salam (*Eugenia polyanta*)



Gambar 9. Daun Salam (*Eugenia polyanta*)

Kandungan kimia yang terdapat pada daun salam seperti minyak atsiri, tannin dan flavonoid. Khasiat daun salam sebagai obat asam urat, stroke, kolestrol, melancarkan peredaran darah, radang lambung, diare, gatal, kencing manis

Cara Penggunaannya

Untuk asam urat Rebus 10–15 lembar daun salam segar ataupun kering dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, minum 2 kali sehari masing-masing 1/2 gelas.

Untuk Stroke 10 Lembar daun salam, 50 gr jantung pisang dibuat masakan sesuai selera. Makan

Untuk kolestrol tinggi 7 lembar daun salam, 30 gr daun cermai, rebus 2 gelas tinggal 1 gelas minum secara teratur

Untuk meancarkan peredaran darah 7 lembar daun salam, 30 gr daun dewa rebus 2 gelas tinggal 1 gelas saring minum 2 kali sehari

Untuk radang lambung 30gr daun salam, 30 gr sambiloto dan gula batu secukupnya rebus 2 gelas tinggal 1 gelas saring minum 2 kali sehari lakukan secara teratur.

Untuk diare 7 lembar daun salam, 10 lembar daun jambu biji, 10 gr jahe, delima putih tumbuk halus, rebus saring, minum

Untuk Kencing manis 7 lembar daun salam, 30 gr sambiloto rebus 2 gelas tinggal 1 gelas saring minum 2 kali sehari

10. Handeuleum (*Graptophyllum pictum* [L.] Griff)



Gambar 10. Handeuleum (*Graptophyllum pictum* [L.] Griff)

Khasiat untuk wasir, luka memar dan sembelit

Cara penggunaannya

Wasir

10 g daun handeuleum segar dicuci bersih lalu direbus dalam 2

gelas air sampai air rebusan tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan minum air rebusan pagi dan sore masing-masing ½ gelas.

Memar

Kulit batang dibersihkan lalu ditumbuk halus kemudian dibalurkan dan dibalut dengan perban pada daerah yang memar. Ganti 2 kali sehari.

Sembelit

Cuci 7 lembar daun lalu rebus dengan 2 gelas air hingga 1 gelas. Setelah dingin, saring dan minum sekaligus.

11. Jahe (*Zingiber officinale*)



Gambar 11. Jahe (*Zingiber officinale*)

Kandungannya senyawa oleoresin, gingerol. Khasiatnya bersifat sebagai antioksidan, sebagai komponen bioaktif antipenuaan. Bermanfaat melindungi lemak/membran dari oksidasi, menghambat oksidasi kolesterol, dan meningkatkan kekebalan tubuh, masuk

angin, sakit kepala, sakit kepala sebelah, mabuk kendaraan dan param untuk anggota badan yang terkilir.

Cara Penggunaannya

Untuk Bersim – bersim Jahe 30 gr, sambiloto 30 gr, lidah buaya dikupas terlebih dahulu 90 gr, patikan kebo 30 gr semua bahan direbus 3 gelas tinggal 1 gelas minum

12. Kemuning

Kemuning merupakan salah satu tanaman yang banyak ditanam di halaman. Merupakan tanaman tropis yang dapat tumbuh mencapai 7 meter dan dapat berbunga sepanjang tahun.



Gambar 12. Kemuning (*Murraya paniculata*)

Cara penggunaannya

Untuk Obat Bisul

Akar kemuning kering sebanyak 30 g dicuci dan dipotong-potong seperlunya. Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya

tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring lalu diminum. Sehari 2 kali, masing-masing 1/2 gelas.

Rematik, keseleo, memar

Akar kemuning kering sebanyak 15 – 30 g dicuci lalu dipotong-potong seperlunya. Tambahkan arak dan air masing-masing 1 1/2 gelas, lalu direbus sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring lalu diminum 2 kali sehari, masing-masing gelas.

Memar

Kemuning dan kaca piring, masing-masing daun segar, sama banyak, dicuci lalu digiling halus. Tambahkan sedikit arak sambil diaduk di atas api. Hangat-hangat ditempelkan pada bagian tubuh yang memar.

Nyeri rematik sendi

Akar kemuning dan akar tembelean (*Lantana camara*) dicuci, tambahkan 3 pasang kaki ayam. Semua bahan dipotong-potong seperlunya lalu tambahkan air secukupnya sampai terendam/ Semua bahan tersebut lalu ditim. Hangat-hangat lalu airnya diminum sekaligus.

Sakit gigi

Minyak yang keluar dari kulit batang kemuning yang dibakar diteteskan ke dalam gigi yang berlubang.

Melangsingkan badan

Daun kemuning segar dan daun mengkudu (*Morinda citrifolia*) masing-masing segenggam penuh dan temu giring sebanyak 1/2 jari kelingking ditumbuk halus. Tambahkan 1 cangkir air masak sambil diaduk merata. Peras dengan sepotong kain. Air yang terkumpul diminum sekaligus pada pagi hari sebelum makan.

Radang buah zakar

Daun kemuning segar sebanyak 60 g dan herba sambiloto sebanyak 35 g dicuci lalu direbus dengan 3 gelas air bersih sampai airnya tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring, lalu diminum 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas. Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Infeksi saluran kencing

Daun kemuning segar sebanyak 35 g dicuci lalu tambahkan 3 gelas air bersih. Rebus sampai airnya tersisa separonya. Setelah dingin disaring dan diminum 3 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.

Datang haid tidak teratur

Daun kemuning dan daun pacar kuku (*Lawsonia inermis*) masing-masing bahan segar sebanyak 1/2 genggam, rimpang temulawak 1 jari, dicuci dan dipotong-potong seperlunya. Tambahkan 3 gelas air bersih lalu direbus sampai airnya tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring, lalu diminum 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.

Kulit kasar

Daun kemuning segar sebanyak 30 g dicuci lalu ditumbuk sampai lumat. Tambahkan air bersih 1 gelas sambil diaduk rata. Bahan tersebut lalu dilururkan pada kulit sebelum tidur.

13. Keladi Tikus (*Typhonium flagelliforme*)



Gambar 13. Keladi Tikus (*Typhonium flagelliforme*)

Kandungan kimia yang terdapat dalam keladi tikus belum banyak diketahui.

Khasiatnya dari hasil penelitian dari berbagai lembaga penelitian di Malaysia dan beberapa negara menunjukkan bahwa sari tanaman keladi tikus dapat menghambat pertumbuhan dan menghancurkan sel kanker, serta menghilangkan efek buruk kemoterapi.

Cara Penggunaannya

Untuk menghambat pertumbuhan sel kanker, tiga batang keladi tikus lengkap dengan daunnya (kurang lebih 50 gram) direndam

selama 30 menit, tumbuk halus dan peras. Air perasan ini disaring lalu diminum.

Kanker kulit keladi tikus, ketela pohon tahunan yang beracun. Balurkan bedak ini kekulit yang kena kanker 4 - 5 kali sehari

14.Kencur (*Kaempferia galanga L.*)



Gambar 14. Kencur (*Kaempferia galanga L.*)

Nama lain cikur, ceuko, kaciwer, kencor, cekuh, kencur, sukung

Cara penggunaannaya

Obat Flu untuk Bayi Caranya, ambil kencur sebesar ibu jari dan dua lembar daun kemukus. Tumbuk halus dan tambahkan beberapa sendok air hangat. Oleskan pada bagian seputar hidung bayi.

Obat Batuk untuk Bayi. Bersihkan kencur dari kulitnya. Lalu, parut dan peras. Ambil sarinya. Tambahkan satu sendok air hangat, lalu diminumkan ke bayi. Yang perlu diingat, ini khusus untuk bayi yang sudah mendapat makanan pendamping air susu ibu (ASI) atau bayi

berumur enam bulan ke atas. Untuk bayi yang masih dalam masa ASI eksklusif atau di bawah umur enam bulan, kita bisa menambahkan satu tetes perasan kencur dicampur ASI.

Obat Radang Lambung Bersihkan dua kencur sebesar ibu jari. Kunyah kencurnya, lalu buang ampasnya. Setelah itu, minum segelas air. Lakukan secara rutin setiap hari sampai sembuh.

Obat Masuk Angin Caranya, kencur dimakan dengan garam, seperti lalapan. Lalu, minum segelas air. Lakukan pada pagi dan malam hari.

Ramuan Memperlancar Haid. Siapkan dua kencur sebesar ibu jari, satu lembar daun trengguli, satu biji buah cengkeh tua, dan adas pulawaras secukupnya. Proses pembuatannya, kencur dicincang, lalu dicampur dengan bahan lain dan direbus bersama tiga gelas air sampai mendidih. Terus rebus hingga air tinggal dua gelas, kemudian disaring. Minum sekali sehari dua cangkir sekaligus.

Obat Keseleo. Siapkan kencur dan beras yang sudah direndam air. Campur dan tumbuk kedua bahan ini, lalu oleskan atau gosok pada bagian yang keseleo.

15. Kemangi (*Ocimum sanctum*)



Gambar 15. Kemangi(*Ocimum sanctum*)

Kandungan zat Eugenol dan Apigenin fenkhona zat arginine. Khasiat kemangi dapat mencegah bau mulut, diare, gangguan pada vagina, nyeri payudara, hingga mengatasi batu ginjal dan albuminaria. Daun kemangi terbukti berkhasiat ampuh mengatasi keluhan flu, diare, sakit kepala, cacingan, sembelit. Selain itu, penelitian tersebut juga membuktikan *manfaat daun kemangi* untuk mengobati perut kembung, maag, badan lesu, masuk angin, hingga mengatasi kejang. Aroma dari daun kemangi juga dapat digunakan sebagai obat nyamuk.

Cara Penggunaannya

Air perasan daun kemangi yang dicampur dengan kunyit dan daun beluntas lalu meminumnya secara rutin setiap hari.

Lalapan.

16. Kenop



Gambar 16. Kenop (*Gomphrena globosa*)

Kandungan Kimianya yaitu Gomphrenin I, Gomphrenin II, Gomphrenin III, Gomphrenin V, Gomphrenin VI dan amarathin. Kandungan minyak asiri, flavon atau saponin

Khasiat sebagai peluruh dahak. Batuk rejan (pertusus), TB Paru disertai batuk darah, Sesak napas (Asma Bronkial), Radang saluran napas akut dan menahun, Radang mata, Sakit Kepala, Panas dan kejang pada anak karena gangguan hati, mimpi buruk pada anak, Disentri, dan tidak lancar buang air kecil.

Cara Penggunaannya

Untuk Asma Bunga knop 15 kuntum, sirih 5 lembar, kecur 30 gr, kulit jeruk mandarin, gula batu rebus 3 gelas air tinggal 1 gelas minum 2 kali sehari

17. Kitolod (*Isotoma longiflora* l)



Gambar 17. Kitolod (*Isotoma longiflora* L)

Nama lain daun tolod, Kendali, sangkobak. Kandungan kimia : Senyawa alkaloid yaitu lobelin, lobelamin, isotomin.

Khasiat tanaman ini sebagai obat tetes mata, gigi, Asma, Bronkhitis, radang tenggorokan, obat luka; obat kanker sebagai anti inflamasi menghentikan pendarahan dan anti tumor

Cara penggunaannya

Untuk mengobati katarak pada mata ambil segelas air bersih patahkan batang kitolod masukkan kedalam air lalu teteskan kemata.

Bronkhitis, radang tonggorok: 3 lembar daun segar dicuci bersih lalu direbus dengan 2 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring lalu diminum. Lakukan 2 kali sehari, pagi dan sore.

Sakit gigi 2 lembar daun dicuci bersih lalu ditumbuk halus, taruh pada lubang gigi yang sakit.

Obat luka : Daun segar secukupnya dicuci bersih lalu ditumbuk sampai halus.Tempelkan pada luka lalu dibalut dengan kain bersih. Ganti 2-3 kali sehari.

CATATAN : Tanaman ini beracun. Untuk sekali minum, tidak boleh lebih dari 3 lembar daun.

18. Kunyit (*Curcuma domestica*)



Gambar 18. Kunyit (*Curcuma domestica*)

Kandungan kimia dalam tanaman kunyit diantaranya minyak atsiri, kurkumin, saponin, flavonoid, polifenol, asam askorbat, betakaroten, eugenol, niasin, damar, gom, pati, lemak, protein, kalsium, fosfor, besi dan vitamin C.

Khasiat menyejukkan, membersihkan, mengeringkan, menghilangkan gatal dan menyembuhkan kesemutan. Bermanfaat juga sebagai anti inflamasi, anti oksidan, anti mikroba, pencegah

kanker, anti tumor, dan menurunkan kadar, lemak darah dan kolesterol, serta sebagai pembersih darah.

Cara Penggunaannya

Kunyit, temulawak, biji kedawung, dan air perasan buah jeruk nipis bahan racikan ditumbuk secara kasar menggunakan lumpang dan alu besi atau batu atau diiris tipis-tipis (kunyit), dimasukkan ke dalam air mendidih dan direbus sampai mendidih beberapa saat. Selanjutnya, ditambahkan gula sampai diperoleh rasa manis sesuai selera (dicipi). Rebusan yang diperoleh dibiarkan sampai agak dingin, kemudian disaring dengan saringan. Diminum

Segenggam kunyit, lalu kupas, Parut atau jus dengan blender (biasa ditambahkan air secukupnya), Didihkan 2-3 kali (biasa ditandai dengan pemaian), Tambahkan garam sedikit (seujung sendok), Saring dan Peras. Tuangkan perasan jeruk nipis (1 - 3 biji, sesuai selera). Tambahkan gula atau madu Minum (lebih baik dalam keadaan hangat). Kunyit juga berkhasiat untuk menyembuhkan hidung yang tersumbat, caranya dengan membakar kunyit dan menghirupnya.

Untuk bayi/anak pilek kunyit dibakar diberi kapur sapukan kebatang hidung anak.

19. Kejibeling



Gambar 19. Kejibeling ((*Strobilanthes crispera*)

Nama lain sambang geteh. Kandungan yang dimiliki tanaman ini banyak mineral seperti kalium, kalsium, dan natrium serta unsur mineral lainnya. Disamping itu juga terdapat asam silikat, tannin, dan glikosida.

Khasiatnya

sebagai obat disentri, diare (mencret) dan obat batu ginjal serta dapat juga sebagai penurun kolesterol. Daun keji beling juga kerap digunakan untuk mengatasi tubuh yang gatal kena ulat atau semut hitam penyakit lever (sakit kuning), ambien (wasir) dan maag.

Cara Penggunaannya

Daun tanaman ini selain direbus untuk diminum airnya, juga dapat dimakan sebagai lalapan setiap hari dan dilakukan secara teratur. Untuk gatal caranya dioleskan langsung daun keji beling pada bagian yang gatal tersebut.

20. Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*)



Gambar 20. Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*)

Kandungan kimia senyawa orthosiphonin glikosida. Sinsetinnya bersifat sebagai antibakteri, berkhasiat sebagai penghancur batu saluran kencing, sifat diuretik tanaman ini berguna untuk membantu tubuh membuang kelebihan asam urat lewat urin

Cara Penggunaanya :

Meramu kumis kucing untuk asam urat

Cuci bersih 10 gram daun kumis kucing kering atau 20 gram basah, 10 gram meniran kering atau 20 gram basah, 10 gram sawi tanah kering atau 20 gram basah, 15 gram jahe merah kering atau 30 gram basah, dan 10 gram kapulaga kering. Memarkan jahe merah dan gabung dengan bahan yang lain, rebus dalam satu liter air hingga tersisa setengahnya. Minum pagi, siang dan sore hari, masing-masing $\frac{3}{4}$ gelas (150 ml) atau minum dua kali sehari masing-masing 200 ml.

21. Lidah buaya (*Aloe vera*)



Gambar 21. Lidah buaya (*Aloe vera*)

Kandungan tanaman lidah buaya barbaloin, isobarbaloin, beta-barbaloin, damar, aloin, aloe-emodin lignin, saponin, senyawa antrakuinon, kuinon, vitamin, senyawa, gula, enzim dan asam amino.

Khasiat Lidah buaya mempunyai efek purgative yang berarti memiliki efek pencahar dan efek menyembuhkan luka serta efektif dalam menyembuhkan radang kulit, mempunyai kemampuan sebagai pembersih sekaligus antiseptik, antibiotik dan penghilang rasa sakit. Sifat merangsang pertumbuhan jaringan sel baru dari kulit (epitelisasi) juga dimiliki oleh lidah buaya. Lidah buaya sebagai anti kanker, antioksidan, antineoplastik dan anti radang.

Cara penggunaannya

Sakit pinggang Lidah buaya 90gr, daun dewa 30 gr, jahe merah 30 gr, alang-alang 100 gr, temu lawak 30 gr Rebus dengan air 3 gelas tinggal 1 gelas minum 2 kali sehari. Lidah buaya dapat dioleskan langsung kekulit

22. Mahkota Dewa (*Phaleria macrocarpa*)



Gambar 22. Mahkota Dewa (*Phaleria macrocarpa*)

Mahkota Dewa ((*Phaleria macrocarpa*) family Thymelaecae. Family Thymelaecaenama lainnya Makoto Rojo, Makuto Ratu , pau (Obat Pusaka) atau Crown of god, Obat Dewa. Kandungan buah mahkota dewa terdapat zat- zat aktif seperti : Alkaloid, saponen, flavanoid.

Khasiatnya berfungsi sebagai detoksifikasi yang dapat menetralkan racun - racun didalam tubuh. anti bakteri dan anti virus, imunoterapi dengan menstimulasi kekebalan tubuh terhadap

serangan kanker dan anti kanker, anti tumor dan anti inflamasi, meningkatkan vitalitas, mengurangi kadar gula dalam darah dan mengurangi pengumpulan darah serta melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh.

Cara penggunaannya

Panen mahkota dewa kering anginkan selama satu hari, baru dipotong-potong dikeringkan dan digongseng baru disimpan
Penggunaannya 5 sampai 7 potong dimasak dengan 3 gelas air tinggal 1 gelas

23. Pegagan (*Centella asiatica* L.Urban)



Gambar 23. Pegagan (*Centella asiatica* L.Urban)

Nama lain ampagaga, pegaga, tapak kuda. Daun kaki kuda. Kandungan kimia pegagan asiaticoside, thankuniside, isothankuniside, madecassoside, brahmoside, brahminoside, brahmic acid, madasiatic acid, meso-inositol, centellose,

carotenoids, garam-garam mineral seperti garam kalium, natrium, magnesium, kalsium, besi, vellarine, zat samak. Senyawaan glikosida triterpenoida

Khasiat pegagan peningkatan ketahanan tubuh dan memperlancar sirkulasi darah, peluruh kencing (diuretika) penurun panas (anti piretila), menghentikan pendarahan (heesmostatika) meningkatkan syaraf memori, anti bakteri, tonic, anti asma, anti inflamasi, hipotensif, insektisida, anti alergi dan stimulan saponin yang ada menghambat produksi jaringan bekas luka yang berlebihan.

Cara Penggunaannya

Wasir Bersihkan dan potong-potong 5 tanaman pegagan berikut akarnya. Tambahkan 1 cangkir air panas dan didihkan sekitar 5 menit. Biarkan dingin lalu minum sedikit demi sedikit 1 cangkir sehari. Selain itu pegagan dapat dijadikan sebagai lalapan.

24. Rumput Mutiara (*Hedyotis corymbosa*)



Gambar 24. Rumput Mutiara (*Hedyotis corymbosa*)

Nama lainnya bunga telur belungkas, rumput siku - siku dan Ketapen. Kandungan kimianya stigmasterol, Ursolic acid, beta sitosterol dan D glucoside

Khasiatnya sebagai anti radang yang kuat, diuretik, melancarkan sirkulasi darah serta membuang racun dari dalam tubuh berhasiat untuk kanker payudara, lambung, rectum, fibrosarcoma, dan Ca nosopharynx.

Cara Penggunaannya

Seluruh tanaman, segar atau dikeringkan. apabila akan dimanfaatkan tanaman di potong-potong lebih halus lebih baik tapi tak usah di blender kemudian direbus hingga mendidih, untuk satu liter air, tanaman kurang lebih 50 gram.

25. Sambung Nyawa (*Gynura procumbens*)



Gambar 25. Sambung Nyawa (*Gynura procumbens*)

Nama lain akar sebiak.Khasiatnya mengendalikan kadar gula dalam darah (anti diabetes), menurunkan kolestrol, mencegah dan memperbaiki kerusakan ginjal dan mengurangi peradangan (anti inflamasi), anti neoplastik, antioksidan, menghentikan pendarahan, menstimulasi sirkulasi tubuh, pereda demam, pereda nyeri dan pembersih darah.

Cara Penggunaannya

Untuk mengatasi gigitan ular / serangga digunakan daun dan umbi tumbuhan Sambung nyawa 1 batang, kunyit sebesar telur ayam 1 biji. Kunyit dikupas, dicuci kemudian ditumbuk bersama bahan lain hingga lembut. Tempelkan pada luka dan dibalut dengan air bersih.

Untuk mengatasi muntah darah / perdarahan rahim digunakan pohon Sambung nyawa dan umbinya 1 batang, kunyit 1 jari, kayu secang (tua) yang telah diserut 1/4 genggam. Kunyit dikupas, diiris tipis, kemudian direbus bersama bahan lainnya dengan air 2 gelas hingga tinggal 1 1/2 gelas. Angkat dan saring, diminum 2 kali sehari 1/2 gelas.

Untuk penyembuhan bisul digunakan daun Sambung nyawa segar 8 gram dicuci, ditumbuk sampai lumat. Kemudian ditempelkan pada bisul.

26. Sidaguri (*Sida rhombifolia*)



Gambar 26. Sidaguri (*Sida rhombifolia*)

Nama lain guri, siliguri, kahindu, sadagori, otok-otok atau bitumu. Kandungan kimia yang sudah diketahui adalah alkaloid, kalsium oksalat, tannin, saponin, fenol, asam amino, minyak atsiri, zat phlegmatic untuk ekspektoran, dan lubrikan. Akarnya mengandung alkaloid, steroid dan aphredine.

Khasiatnya sebagai antiradang, peluruh kencing dan penghilang rasa sakit. Seperti asam urat

Cara Penggunaannya

Meramu sidaguri untuk asam urat Rebus 15-30 gram herba kering atau 30-60 gram herba basah sidaguri dengan 3 gelas air sampai tersisa setengahnya, minum 3 kali sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas. Jika menggunakan akar, dosisnya 10-15 gram. Rebus 15-30 gram herba kering atau 30-60 gram herba basah sidaguri dengan 3 gelas

air sampai tersisa setengahnya, minum 3 kali sehari masing-masing ½ gelas. Jika menggunakan akar, dosisnya 10– 15 gram.

27. Seledri (*Apium graveolens* L.)



Gambar 27. Seledri (*Apium graveolens* L.)

Kandungannya *butilftalida*, *flavonoid* seperti *graveobiosid*, *fenol*, *apiin*, *isokuersitrin*, *furanokumarin*, serta *isoimperatorin*, *asam petroselin*, *steroid* seperti *stigmasterol* dan *sitosterol* juga *Enzim endonuklease*

Khasiatnya sebagai peluruh (*diuretika*), anti reumatik serta pembangkit nafsu makan (*karminativa*). Umbinya memiliki khasiat yang mirip dengan daun tetapi digunakan pula sebagai *afrodisiaka* (pembangkit gairah seksual). Namun demikian, seledri berpotensi menimbulkan alergi pada sejumlah orang yang peka. Penderita radang ginjal tidak dianjurkan mengonsumsinya.

Cara Penggunaannya.

Sebagai sayuran, daun, tangkai daun, dan umbi sebagai campuran sup. Daun juga dipakai sebagai lalap

28. Sirih (*Piper batle*)



Gambar 28. Sirih (*Piper batle*)

Kandungan dari daun sirih mengandung minyak terbang (betIephenol), seskuiterpen, pati, diatase, gula dan zat samak, fenol dan kavikol yang memiliki daya mematikan kuman, antioksidasi dan fungisida, anti jamur.

Khasiatnya menghilangkan bau badan yang ditimbulkan bakteri dan cendawan. Daun sirih juga bersifat menahan perdarahan, menyembuhkan luka pada kulit, dan gangguan saluran pencernaan. Selain itu juga bersifat mengerutkan, mengeluarkan dahak, meluruhkan ludah, hemostatik, dan menghentikan perdarahan.

Cara penggunaannya

Untuk gatal - gatal sirih 10 lembar, kulit manggis, putri malu 1 genggam rebus dimandikan

Untuk obat hidung berdarah 2 lembar daun segar dicuci, digulung kemudian dimasukkan ke dalam lubang hidung.

29. Tapak Dara (*Catharanthus roseus*)



Gambar 29. Tapak Dara (*Catharanthus roseus*)

Nama lainnya kembang sari cina, kembang pletekan. Kandungannya vinblastin dan vindolin sejenis alkaloid berbentuk metil ester dari asam karboksilat aspidospermidin.

Khasiat Bunga dan daunnya berpotensi menjadi sumber obat untuk *leukemia* dan penyakit *Hodgkin*. anti diabetes antineoplastik juga mampu menumpas sel – sel tumor, membunuh serangan infeksi bakteri, parasit dan virus.

Cara Penggunaannya

Untuk kanker daun tapak dara, daun benalu mangga, daun benalu teh, daun sukun, daun tapak dara, daun mahkota dewa, temu putih , dll. Minumlah 2 gelas sehari.

30. Tempuyung (*Sonchus arvensis* L)



Gambar 30. Tempuyung (*Sonchus arvensis* L)

Kandungan yang dimiliki tanaman ini di dalam daun ada kalium berkadar cukup tinggi senyawa karbonat, oksalat.

Khasiatnya sebagai peluruh batu ginjal berupa kalsium karbonat tercerai berai, karena kalium akan menyingkirkan kalsium untuk bergabung dengan senyawa karbonat, oksalat, atau urat yang merupakan pembentuk batu ginjal. Endapan batu ginjal itu akhirnya larut dan hanyut keluar bersama urine.

Cara Penggunaannya

30 gr tempuyung direbus dengan 3 gelas tinggal 1 gelas diminum secara teratur. Lima lembar daun tempuyung segar. Setelah dicuci bersih, daun diasapkan sebentar. Daun tersebut dimakan sekali habis sebagai lalap bersama nasi. Dalam sehari kita bisa memakan lalap itu sebanyak tiga kali

31. Temu Putih (*Curcuma zedoaria*)



Gambar 31. Temu Putih (*Curcuma zedoaria*)

Nama lain temu mangga, temu lalap. Kandungan kimia dalam temu putih diantaranya *kurkuminkurkumol*, *kurkumenol*, *Isokurkumenol*, *Prokurkumenol*, *Kurkurnadiol*, turunan *Germakran* (*Kurdion*, *Dehidrokurdion*); *seskuiterpena* furanoid dengan kerangka eudesman (*Kurkolon*). Kerangka *Germakran* (*Furanodienon*, *Isofuranodienon*, *Zederon*, *Furanodien*,

Furanogermenon); kerangka Eleman (*Kurserenon* identik dengan *edoaron*, *Epikurserenon*, *Isofurano germakren*); Asam-4-metoksi sinamat (bersifat fungistatik). *kurkumanolid A*, *kurleumanolid B*, dan *kurkumenon*.

Khasiatnya sebagai a obat kudis, radang kulit, pencuci darah, perut kembung, dan gangguan lain pada saluran pencernaan serta sebagai obat pembersih dan penguat (tonik) sesudah nifas. antikanker dan telah terbukti dapat menonaktifkan pertumbuhan sel kanker payudara. Curcumin berkhasiat sebagai anti radang dan antioksidan yang dapat mencegah kerusakan gen. Curcuminol berkhasiat sebagai hepatoprotektor (pelindung hati).

Cara Penggunaannya

Untuk kanker Temu putih 30gr, rumput mutiara 20gr, mengkudu 2 bh, mahkota dewa 7 gr direbus 3 gelas tinggal 1 gelas diminum
Kunyit putih ditepungkan non gula : 1 sendok teh peres diseduh dengan ½ gelas air panas (100 cc) kemudian diendapkan dan yang diminum hanya airnya.Pencegahan : 1 kali sehari, diminum sebelum tidur malam.Pengobatan : 3 kali sehari (pagi, siang, dan sore hari).

32. Temulawak (*Curcuma xanthoriza*)



Gambar 32. Temulawak (*Curcuma xanthoriza*)

Nama lain koneng gede, temu labak. Kandungan rimpang temulawak Curcumin, minyak atsiri (*kamfer, sikloisopren mirsen, p-toluilmetikarbinil*) dan *xanthorizal*.

Khasiat sebagai antioksidan, anti inflamasi, antispasmodic, anti tumor. dapat menghambat perkembangan bakteri, menghilangkan rasa nyeri.

Cara penggunaannya

Untuk Menambah berat badan

Temu lawak 30gr, temu kunci 30 gr, kunyit 20 gr, kapulaga 5 butir asam jawa, gula merah. Dipotong-potong direbus diminum pagi-sore sebelum makan.

33. Meniran (*Phyllanthus niruri*) Linn



Gambar 33. Meniran (*Phyllanthus niruri*) Linn

Nama lain Sidukung anak, Sitompi anak. Kandungan yang terdapat dalam meniran Senyawa flavonoid, lignan, tanin.

Khasiat sebagai antioksidan dan antineoplastik (anti kanker), dapat menghambat aktivitas enzim polimerase DNA dari virus Epstein Bar (virus yang diduga sebagai penyebab kanker getah bening). Selain berkhasiat sebagai anti kanker, meniran juga berkhasiat sebagai imunoterapi atau terapi *adjuven* mendampingi obat-obat kanker lainnya.

Cara Penggunaannya

Sakit Maag

5 tanaman meniran (daun, batang, akar) direbus dengan 2 gelas air sampai tinggal setengah kemudian diminum 3x sehari.

Melancarkan air seni Cara I : 50 g tanaman meniran (daun, batang, akar) direbus dengan 2 gelas air sampai airnya tinggal setengah diminum diminum 3x sehari.

Cara II : Daun dan akar meniran dicuci bersih lalu dikunyah , sambil sedikit-sedikit cairannya ditelan.

Batu Ginjal

5 tanaman meniran (daun, batang, akar), 15 helai daun kumis kucing direbus dengan 2 gelas air sampai airnya tinggal setengah. Ramuan ini untuk diminum 3x sehari.

Batu Empedu

Segenggam daun meniran, 1 jari temulawak, segenggam rambut jagung direbus dengan 1 gelas air. Setelah mendidih berikan sedikit gula aren. Minum ramuan ini 2x sehari.

Malaria

Tumbuk 5 tanaman meniran (daun, batang, akar), 1 helai daun pepaya, 3 temulawak, 1 jari pule (pulai). Lalu, peras sambil diberi air 1 gelas. Minum ramuan ini 1x sehari selama 2 minggu

Nyeri Haid

3 tanaman (daun, batang, akar) meniran, 1 ibu jari lengkuas, 1 ½ sendok teh ketumbar, 1 jari kunyit. Lengkuas dimemarkan, kunyit dikupas dan diiris tipis-tipis. Lalu, rebus semua bahan tersebut dengan 3 gelas air sampai airnya tinggal setengah. Ramuan ini untuk diminum 2x sehari

Menurunkan Berat Badan

Tanaman meniran, 15 lembar daun jati belanda, 1 jari pule direbus dengan 2 gelas air sampai airnya tinggal setengah. Minum ramuan ini 2x sehari.

Jerawat

Tanaman (daun, batang, akar) meniran, 1 ibu jari temulawak ditumbuk lalu direbus dengan 2 gelas air sampai airnya tinggal setengah. Minum sekaligus, setiap hari.

Sakit Gigi

Akar meniran setelah dicuci bersih, lalu dikunyah-kunyah pada gigi yang sakit.

34. Sambilito (*Adrographis paniculata*)



Gambar 34. Sambilito (*Adrographis paniculata*)

Nama lain papaitan, ki peurat, bidara, kayu mas, lang, ki pait, sampiroto, atau ki oray. Kandungan kimia sambilito yang sudah

diketahui antara lain saponin, flavonoid, tanin, andrografolida, deoksi-andrografolida, neo-andrografolida, panikolina, alkane, keton, aldehid, apigenin dan beberapa mineral seperti kalsium, kalium dan natrium.

Khasiat tanaman ini dikenal sebagai antiradang, penghilang nyeri atau analgetik. Bermanfaat melindungi hati, dapat menekan pertumbuhan sel kanker. Hal ini disebabkan karena senyawa aktifnya, yakni Andrographolide, menurunkan ekspresi enzim CDK4 (cyclin dependent kinase Andrographolide yang terkandung memiliki sifat melindungi hati (hepatoprotektif), dan terbukti mampu melindungi hati dari efek negatif galaktosamin dan parasetamol.

Cara Penggunaannya

Meramu sambiloto untuk asam urat. Cuci bersih dan rebus sambiloto kering 10 gram, rimpang temulawak kering 10 gram, komfrey 5 – 10 gram, dan buah lada 1 gram dengan 5 gelas air hingga tersisa 3 gelas, diminum 3 kali satu gelas setiap hari, 1 jam sebelum makan atau 2 jam setelah makan.

KESIMPULAN

Tumbuhan obat merupakan salah satu alternatif untuk pengembangan pengobatan tradisional. Ada 34 jenis tumbuhan obat yang terdapat di Sumatera Utara yang berkhasiat sebagai obat sesuai dengan kandungan zat kimia yang terdapat didalamnya.

PUSTAKA

Herba. 2003. Panduan Pengembangan Tanaman Obat.
<http://www.karyasari.com/>

<http://kesehatan.gen22.net/2012/12/daun-beluntas-untuk-obat-nyeri-pinggang.html> diakses 15 Februari 2013

<http://cakmaryanto.files.wordpress.com/2012/06/ciplukan.jpg?w=600> diakses 15 Februari 2013

<http://doktersehat.com/manfaat-daun-kemangi-bagi-kesehatan/#ixzz25ChX5Utv> diakses 15 Februari 2013

www.MasDoyok.co.cc [Kumpulan Ilmu toga Indonesia | Toga Indonesia: Manfaat Meniran](#) diakses 15 Februari 2013

<http://wayansusandiarta.blogspot.com/2012/04/aneka-jenis-tanaman-obat-obatan-serta.html> diakses 15 Februari 2013

Mardisiswojo Sudarman dan Harsono Rajamangunsudarso .1975
Cabe Puyang Warisan Nenek Moyang 1 Penerbit PT.Karya Wreda.