Buku Saku

TANAMAN OBAT

Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat



PUSAT PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERKEBUNAN
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERTANIAN
KEMENTERIAN PERTANIAN RI

Buku Saku

TANAMAN OBAT



Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat

PUSAT PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERKEBUNAN
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERTANIAN
KEMENTERIAN PERTANIAN RI
2021

BUKU SAKU TANAMAN OBAT
Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat

Penanggung Jawab:
Kepala Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan

Penanggung Jawab Pelaksana:
Dr. Tedy Dirhamsyah, SP., M.A.B.

Penyunting Ahli:
Tri Eko Wahjono, SP.
Ir. Jusniarti
Dr. Ir. Dono Wahyuno

Penyunting Pelaksana:
Sudarsono, SE
Agus Budiharto

Disain sampul dan tata letak :
Agus Budiharto

Sumber dana:
DIPA Puslitbang Perkebunan 2021

Diterbitkan oleh:
Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan
Jl. Tentara Pelajar No. 1, Bogor 16111
Telp. +62-251-8313083. Telp. +62-251-8336194
E-mail: puslitbangbun@litbang.pertanian.go.id
Website: www.perkebunan.litbang.pertanian.go.id

Informasi lebih lanjut:
Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat
Jl. Tentara Pelajar No. 3 Bogor 16111
Telp. +62-251-8321879. Faks. +62-251-8327010
E-mail: balittro@telkom.net.id
Website: http://balittro.litbang.pertanian.go.id

Cetakan V / 2021

KATA PENGANTAR

Pandemi COVID-19 masih belum berakhir. Angka kasus yang terjadi baik di Indonesia masih terus bertambah. Upaya-upaya penanggulangan COVID-19 pun terus digencarkan. Vaksinasi COVID-19 pun kini terus dilakukan untuk membentuk *herd immunity* atau kekebalan kelompok. Selain upaya-upaya tersebut, masyarakat juga diminta berperan aktif dalam menanggulangi pandemi ini. Caranya yaitu dengan selalu menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Bisa dengan berolahraga, mengonsumsi berbagai makanan bergizi seimbang dan menambah asupan vitamin. Kecenderungan masyarakat Indonesia beralih ke alam atau "*Back to Nature*" menjadi salah satu *trend* kebiasaan hidup kita sekarang ini, khususnya untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat. Penggunaan obat herbal/tradisional secara umum dinilai lebih aman dari pada penggunaan obat kimia/sintetis. Hal ini disebabkan karena obat herbal/tradisional memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit dari pada obat kimia/sintetis.

Tanaman obat di Indonesia terdiri dari beragam spesies dengan bahan baku yang berlimpah. Bangsa Indonesia telah lama mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat obat sebagai salah satu upaya dalam menanggulangi masalah kesehatan. Buku saku ini mengulas berbagai tanaman obat dengan beberapa khasiat yang terkandung di dalamnya, wawasan dan pengetahuan tentang tanaman berkhasiat obat di sekitar kita. Tanaman obat tersebut secara turun-temurun diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Penyunting,

DAFTAR ISI

HZnZM^g` Zgn7k iii
Daftar Isi v
Pendahuluan 1
Alang-alang 2
Anting-anting 5
Babandotan 7
Bakung 9
Blimbing Wuluh 10
Brojo Lintang 13
Bunga Pukul Empat 14
Bunga Tasbih 15
Bunga Telang 17
Cengkeh 19
Cicau Rambat 21
Cocor Bebek 22
Eucalyptus 23
Gendola 25
Jago Ungu 31
Jati Belanda 32
Jambu Biji Merah 33
Kayu Manis 34
Kecebung 35
Kelor 37
Kembang Sepatu 38
Kitajam 39
Kuciat/Awar-awar 40
Kumis Kucing 41
Kunyit 43
Kwalot 45

Laos 47
Lidah Buaya 48
Mahkota Dewa 51
Melati 53
Mengkudu 55
Mimba 57
Pecut Kuda 58
Pegagan 61
Pepaya 63
Petai Cina 65
Pinang 67
Putri Malu 69
Saga Manis 71
Sambiloto 73
Sanbung Nyawa 75
Secang 77
Sembung 79
Senggugu 81
Serai Wangi 83
Sereh Dapur 85
Sirih 86
Tapak Dara 89
Tapak Liman 91
Tembelekan 93
Tempuyung 95
Temu Giring 96
Temu Hitam 97
Temulawak 98

PENDAHULUAN

Kecenderungan masyarakat Indonesia beralih ke alam atau "*Back to Nature*" menjadi salah satu trend kebiasaan hidup kita sekarang ini khususnya untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat. Penggunaan obat tradisional secara umum dinilai lebih aman dari pada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit dari pada obat modern. Tanaman obat di Indonesia terdiri dari beragam spesies, yang kadang kala sulit untuk dibedakan satu dengan yang lain. Bangsa Indonesia telah lama mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat obat sebagai salah satu upaya dalam menanggulangi masalah kesehatan. Pengetahuan tentang tanaman berkhasiat obat berdasar pada pengalaman dan ketrampilan yang secara turun temurun telah diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Penggunaan bahan alam sebagai obat tradisional di Indonesia telah dilakukan oleh nenek moyang kita sejak berabad-abad yang lalu, terbukti dari adanya naskah lama pada daun lontar Husodo (Jawa), Usada (Bali), Lontarak pabbura (Sulawesi Selatan), dokumen Serat Primbon Jampi, Serat Racikan Boreh Wulang nDalem dan Relief Candi Borobudur yang menggambarkan orang sedang meracik obat (jamu) dengan tumbuhan sebagai bahan bakunya (Sukandar E Y, 2006). Dalam buku ini diuraikan manfaat dan kegunaan jenis tanaman yang berkhasiat obat dan sekaligus masyarakat dapat lebih mengenal keanekaragaman hayati yang tersebar di pelosok negeri kita ini.



ALANG – ALANG

Nama Latin	: *Imperata cylindrica*
Nama daerah	: Alang-alang
Famili	: Poaceae
Bahan Berkhasiat	: Rimpang
Khasiat dan Kegunaan	: Demam, infeksi saluran kemih, kencing darah, mimisan, muntah

Resep tradisional:

Infeksi Saluran Kemih dan Kencing Sedikit : Bila menderita infeksi pada saluran kemih, sebaiknya segera diperiksakan pada dokter. Ramuan ini dapat digunakan sebagai obat alternatif disamping pengobatan dari dokter.

Ramuan:
- Rimpang Alang-alang 6 gram
- Rimpang Kunci pepet 5 gram
- Daun Kumis kucing 4 gram
- Air 115 ml

Cara pembuatan: Diseduh, dibuat infus atau pil.

Cara pernakaian:

- Diminum 1 kali sehari, tiap kali minum 100 ml. Untuk yang berbentuk pil diminum 3 kali sehari 9 pil.

Lama pengobatan:

-Diulang selama 14 hari.

Mimisan, Kencing Darah, dan Muntah Darah. Bila menderita kencing darah atau muntah darah, sebaiknya segera diperiksakan pada dokter. Ramuan ini dapat digunakan sebagai obat alternatif disamping pengobatan dari dokter.

Ramuan:

-Rimpang Alang-alang 6 gram
-Daun sendok segar 6 gram
-Daun Andong segar 2 helai
-Air 110 ml

Cara pembuatan:

-Diseduh, dipipis, dibuat infus atau pil.

Cara pemakaian:

-Diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, tiap kali minum 100 ml. (untuk infus). Untuk pipisan diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, tiap kali minum 1/4 cangkir. Untuk pil diminum 3 kali sehari 9 pil.

Lama pengobatan:-Diulang sampai sembuh

Anting-anting



commons.wikimedia.org

ANTING-ANTING

Nama Latin	: *Acalypha australis* L.
Nama daerah	: Anting-anting
Famili	: Euphorbiaceae
Bahan Berkhasiat	: Herba
Khasiat dan Kegunaan	: Disentri basiler, disentri amuba, diare, muntah darah.

Resep tradisional :

1. Disentri Amoeba : Tanaman kering (seluruh batang) sekitar 30-60 g direbus, air rebusan diminum 2 kali dan diulangi untuk 5-10 hari.
2. Dermatitis, Eksema, Koreng : Herba segar secukupnya direbus, air rebusannya untuk cuci kulit yang sakit.
3. Batuk, mimisan dan berak darah : Tanaman kering 30-60 g, direbus dan diminum setelah dingin.
4. Obat untuk kucing : Akar biasa dipakai obat oleh kucing secara naluriah.
5. Pendarahan, Luka bakar : Herba segar ditambah gula pasir secukupnya, dilumatkan kemudian ditempel ke tempat yang sakit.
6. Disentri Basiler : Tanaman kering 30-60 g, ditambah portulaka 30 g, gula 30 g, direbus dan diminum setelah dingin.
7. Diare, muntah darah : Tanaman kering 30-60 g, direbus dan diminum setelah dingin.



Babadotan

BABADOTAN

Nama Latin	:	*Ageratum conyzoides*
Nama daerah	:	Babadotan
Famili	:	Asteraceae
Bahan Berkhasiat	:	Daun, batang muda
Khasiat dan Kegunaan	:	Pencegah kehamilan, selesma, bisul, eksim, luka

Resep Tradisional:

Bagian yang digunakan :

Herba (bagian di atas tanah) dan akar segar atau yang telah dikeringkan.

Cara Pemakaian :

Untuk obat yang diminum, rebus 15 - 30 g herba kering atau 30 -60 g herba segar. Cara lain tumbuk herba segar, lalu peras dan air perasannya diminum.
Untuk pemakaian luar, tumbuk herba segar sampai halus. Selanjutnya, campurkan minyak sayur sedikit dan aduk sampai rata, lalu bubuhkan pada luka yang masih baru, bisul, eksim, dan penyakit kulit lainnya (seperti kusta/lepra). Cara lain, giling herba kering menjadi serbuk, lalu tiupkan ke kerongkongan penderita yang sakit tenggorokan. Selain itu, daun segar dapat diseduh dan air seduhannya dapat digunakan untuk membilas mata, sakit perut, dan mencuci luka.
Contoh Pemakaian di Masyarakat

Luka berdarah, bisul, eksim :
Cuci herba bandotan segar secukupnya sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus. Turapkan ramuan ke bagian tubuh yang sakit, lalu balut dengan perban. Dalam sehari, ganti balutan 3-4 kali. Lakukan pengobatan ini sampai sembuh.

Perdarahan rahim, sariawan, bisul, bengkak karena memar : Rebus 10-15 g herba bandotan dalam dua gelas air bersih sampai tersisa menjadi satu gelas. Setelah dingin, saring dan air saringannya diminum sekaligus. Lakukan 2-3 kali sehari.

Tumor rahim :
Rebus 30-60 g herba bandotan kering segar atau 15-30 g herba kering dalam tiga gelas air sampai tersisa menjadi satu gelas. Selain direbus, herba segar dapat juga ditumbuk. Air rebusan atau air perasannya diminum satu gelas sehari.

Malaria, influenza :
Rebus 15-30 g herba bandotan kering dalam dua gelas air sampai tersisa menjadi satu gelas. Setelah dingin, saring dan minum sekaligus. Lakukan dua kali sehari.



BAKUNG

Nama Latin	: *Crinum asiaticum*
Nama daerah	: Bakung
Famili	: Amaryllidaceae
Bahan Berkhasiat	: Semua Bagian
Khasiat dan Kegunaan	: Bisul, borok, radang kulit bernanah, remtik, analgesik, anti bengkak

Resep tradisional:

Rematik, Radang kulit, Bisul dan Borok: daun bakung segar secukupnya, dipanaskan di atas api kecil, kemudian diremas, ditempelkan pada bagian yang sakit.

Belimbing Wuluh



www.klikdokter.com

BELIMBING WULUH

Nama Latin	:	*Averrhoe bilimbi*
Nama daerah	:	Belimbing wuluh
Famili	:	Oxalidaceae
Bahan Berkhasiat	:	Bunga, buah, daun
Khasiat dan Kegunaan	:	Hipertensi, batuk, sariawan perut, demam, kencing manis, antipyrtik

Resep tradisional :

Batuk, Sakit tenggorokan, Sariawan: bunga belimbing wuluh segar 1 genggam; buah adas manis secukupnya; air 1/4 cangkir; gula batu secukupnya, dipipis, diminum sehari 2 kali; pagi dan sore; tiap kali diminum 1 sampai 2 sendok makan

Kencing manis: daun belimbing wuluh segar 20 g; air secukupnya, dipipis, diminum 2 kali sehari; pagi dan sore; tiap kali minum 1/4 cangkir.



www.yummy.co.id

Brojo Lintang



chelsea-garden-shop.com.ua

BROJO LINTANG

Nama Latin	: *Belacanda chinensis*
Nama Daerah	: Brojo Lintang
Famili	: Iridaceae
Bagian Berkhasiat	: Akar
Khasiat dan Kegunaan	: tipyretic, ekspektoran, batuk, asma, radang amandel, nafas bau

Resep Tradisional:

- Batuk atau Asma
  Ramuan: Akar Brojo Lintang 5 gram, Kayu Masoyi 3 gram, Daun Sirih segar 2 helai, Herba Patikan Kebo segar 5 gram, Air 110 ml.
  Cara pembuatan: Dibuat infus atau dipipis.
  Cara pemakaian: Diminum 1 kali sehari 100 ml.
  Lama pengobatan: Diulang selama 14 hari. Untuk pemeliharaan pengobatan diulang 2 kali seminggu, tiap kali minum 100 ml.
- Radang Amandel atau Radang Kerongkongan
  Ramuan: Akar Brojo Lintang 5 gram, Buah Adas 1 gram, Rimpang Nyamplung 2 gram, Daun Sirih segar 2 helai, Air 100 ml.

Cara pembuatan: Dibuat infus.
Cara pemakaian: Untuk berkumur 2 kali sehari, tiap kali 50 ml, bila perlu dapat diencerkan dengan air hangat.
Lama pengobatan: Diulang selama 14 hari.
Peringatan :
Tidak dianjurkan untuk ibu hamil.



BUNGA PUKUL EMPAT

Nama Latin	:	*Mirabilis jalapa*
Nama daerah	:	Bunga Pukul 4
Famili	:	Nyctagynaceae
Bahan Berkhasiat	:	Akar, daun, bunga
Khasiat dan Kegunaan	:	Batuk, radang prostat, keputihan, kencing manis, radang amandel

Resep tradisional:

Radang amandel, Radang prostat : Akar bunga pukul empat segar 10 g, Air secukupnya, Dibuat jus atau dipipis, Dikompreskan pada bagian yang sakit.

growerjim.blogspot.com

BUNGA TASBIH

Nama Latin	:	*Canna indica*
Nama Daerah	:	Bunga Tasbih
Famili	:	Cannaceae
Bagian Berkhasiat	:	Akar, Rimpang, Bunga
Khasiat dan Kegunaan	:	Hipertensi, flour albus, sakit kuning, jerawat, radang kulit

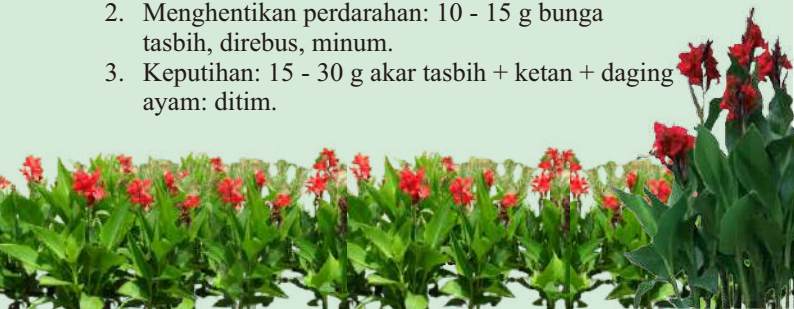
Resep Tradisional

Penurun panas (antipyretic), tekanan darah tinggi, chronic dysentery, metrorrhagia (haid banyak), keputihan (leucorrhoe), sakit kuning (acute icteric hepatitis), batuk darah (hemoptysis). - Pemakaian luar: luka berdarah, radang kulit bernanah, jerawat (acne vulgaris).

Pemakaian luar : Akar/rimpang segar dilumatkan, untuk ditempelkan ke tempat yang sakit.

Pemakaian Dalam:

1. Acute icteric hepatitis: Minum rebusan akar tasbih: 60- 120 gr (dosis maksimal 250 gr.) sehari, dibagi 2 kali minum, selama 20 hari, maksimal 47 hari.
2. Menghentikan perdarahan: 10 - 15 g bunga tasbih, direbus, minum.
3. Keputihan: 15 - 30 g akar tasbih + ketan + daging ayam: ditim.





Autumn Belle@mynicegarden.blogspot.com

BUNGA TELANG



Nama Latin	:	*Clitoria ternatea*
Nama Daerah	:	Kembang Telang
Famili	:	Vabaciae
Bagian Berkhasiat	:	Bunga
Khasiat dan Kegunaan	:	Masalah buang air kecil, pembasmi racun, melancarkan haid, obat penyakit kulit, pembersih mata dan obat sakit mata, menghitamkan dan menguatkan rambut, obat sakit telinga, dan obat bronchitis.

Cara pemakaian :

- Untuk diuretik dengan cara merebus 0,3 gram kembang telang kering dengan 4 gelas air sampai airnya tinggal setengah. Dinginkan, dan minum 2 kali sehari sebanyak 1 gelas.
- Pembasmi racun caranya menyeduh kembang telang sebanyak 2-3 kuntum dengan air panas. Diamkan kurang lebih 10 menit. Dapat langsung diminum atau menambahkan madu/parasan jeruk lemon.
- Pelancar datang bulan (haid), dengan rutin meminum rebusan air akar kembang telang berwarna putih.
- Mengobati penyakit kulit caranya adalah tumbuk kembang telang biru bersama dengan gula jawa. Baru baluri kulit terkena penyakit. Misalnya bisul. Lakukan hela tersebut sampai bisul sembuh. Sedangkan untuk menagobati jerawat, haluskan

daun, akar/kembang telang. Balur jerawat tersebut dengan ramuan yang tadi sudah diahaluskan.

- Membersihkan mata dan mengobati sakit mata: Campurkan lima kembang telang dengan 50 mililiter air. Kemudian saring dan diamkan air saringan tersebut sampai dingin. Ssetelah dingin, teteskan pada mata.
- Menghitamkan dan menguatkan Rambut: Haluskan bunga dan dipakai sebagai pengganti shampo.
- Mengobati sakit telinga: Oleskan air perasan yang terbuat dari beberapa helai daun telang yang dicampurkan sedikit garam pada bagian telinga yang terasa sakit. Lakukan hal tersebut secara teratur.
- Mengobati bronchitis, caranya dengan merebus sekitar 30-60 gram akar kembang telang dengan menggunakan 4 gelas air bersih hingga kadar air tinggal separuhnya. Konsumsi air rebusan tersebut dalam kondisi dingin pada pagi dan malam hari masing-masing 1 gelas.
- Minuman teh : 15 kelopak kembang telang dan 5 batang serai. Rebut satu liter air hingga mendidih, masukkan kembang telang dan serai yang telah dipotong-potong kecil. Masak hingga warna birunya dan aroma serai tercium. Matikan kompor dan tuang ke dalam poci dengan menyaringnya terlebih dahulu. Teh Telang siap diminum.



Cengkeh

CENGKEH



Nama Latin : *Caryphyllus aromaticus*
Nama daerah : Cengkeh
Famili : Myrtaceae Cengkeh
Bahan Berkhasiat : Kuncup bunga, daun
Khasiat dan Kegunaan : Sakit gigi, rematik, selesma (obat luar), suara parau, kolera, Campak

Resep Tradisional:

Kolera dan menambah Denyut Jantung :

Bahan : Bunga cengkeh yang sudah kering.
Cara menggunakan: dikunyah disesap airnya, dilakukan setiap hari. Minyak cengkeh dapat memperkuat lendir usus dan lambung serta menambah jumlah darah putih.

Campak :

Bahan : 10 Biji bunga cengkeh dan gula batu

Cara membuat : bunga cengkeh direndam air masak semalam kemudian ditambah dengan gula batu dan diaduk sampai merata.

Cara menggunakan : diminum sedikit demi sedikit

Menghitamkan alis mata :

Bahan: 5-7 biji bunga cengkeh kering dan minyak kemiri.

Cara membuat: bunga cengkeh dibakar sampai hangus, kemudian ditumbuk sampai halus dan ditambah dengan minyak kemiri secukupnya.

Cara menggunakan: dioleskan pada alis mata setiap sore hari.


Cincau Rambat

CINCAU RAMBAT

Nama Latin : *Cyclea barbata*
Nama daerah : Cincau rambat
Famili : Verbenaceae
Bahan Berkhasiat : Daun, akar
Khasiat dan Kegunaan : Panas dalam, anti racun, menurunkan tekanan darah.

Resep Tradisional:

Tekanan darah tinggi : daun diremas dengan air sampai menjadi hijau, biarkan menjadi agar-agar dan diminum dengan gula jawa.

Demam: rimpang diiris halus, direbus dan perasannya diminum sebagai obat demam, atau akar cincau secukupnya disedu dan diminum.

Gangguan perut, Nyeri : seperti no. 1

Keracunan makanan udang : seperti no. 1

Radang lambung, typhus, penyakit usus : daun segar 50 gr dicuci ditumbuk sampai lumat. Tambah 4 gls air matang, diremas dan disaring. Diamkan sampai mengental dan tambahkan 5 sendok kecil gula, diminum 3 x sehari.





COCOR BEBEK

Nama Latin	: *Kalanchoe pinnata*
Nama daerah	: Cocor Bebek
Famili	: Crassulaceae
Bahan Berkhasiat	: Daun
Khasiat dan Kegunaan	: Disentri, diare, peluruh air seni

Resep tradisional:

Demam : Daun sosor bebek secukupnya, Dipotong-potong, Ditempelkan pada perut.

Luka : daun sosor bebek secukupnya; Air sedikit, Diparut dan ditambah air sedikit, Dibobokkan pada luka; diperbaharui setiap 3 jam.



EUCALYPTUS

Nama Latin : *Eucalyptus globulus* Labill
Famili : Myrtaceae
Bahan Berkhasiat : Daun (minyak atsiri)

Khasiat dan Kegunaan :

Meredakan batuk: Selama bertahun-tahun, minyak eucalyptus telah menjadi salah satu komposisi dalam obat

untuk meredakan batuk. Kandungan aktif antibakteri, virus, dan jamur bertindak sebagai ekspektoran untuk mengencerkan lendir. Untuk melegakan tenggorokan dan memecah lendi, Anda bisa menghirup uap yang telah dicampur minyak esensial eucalyptus. Bisa juga menggunakan obat gosok atau salep topikal yang mengandung eucalyptus.

Meringankan asthma: Penelitian awal menunjukkan bahwa eucalyptol dapat memecah lendir pada orang dengan penyakit asma atau sesak napas.Bahkan beberapa orang dengan kondisi asma yang parah dapat menurunkan dosis steroidasinya jika mereka menggunakan terapi eucalyptol. Namun sebelum mencobanya, pastikan Anda berkonsultasi dan mendapatkan rekomendasi dokter, serta berhati-hatilah bagi yang memiliki alergi kayu putih karena justru bisa memperburuk asma.

Meredakan pilek: Eucalyptus merupakan bahan umum yang terkandung dalam obat pilek, flu, dan batuk yang bisa mengurangi volume lendir dan memperluas bronkus dan bronkiolus paru-paru. Eucalyptol, atau juga dikenal sebagai cineole, dapat mengurangi gejala pilek seperti hidung tersumbat, sakit tenggorokan, dan sakit kepala dengan mengurangi peradangan dan penumpukan lendir. Ketika merasakan gejala pilek, hiruplah minyak kayu putih melalui hidung atau dioleskan di bagian leher dan dada agar aromanya dapat tercium.Namun, hindari mengonsumsinya langsung karena dosis kecil minyak kayu putih yang tertelan bisa menjadi racun.

Mengobati luka: Kandungan antibakteri dalam daun eucalyptus bermanfaat untuk mencegah infeksi dan

mempercepat penyembuhan pada luka. Krim atau salep yang mengandung eucalyptus dapat digunakan untuk mengobati lecet, sayatan, maupun luka bakar ringan.

Mengontrol gula darah: Dalam pengobatan tradisional, daun eucalyptus digunakan untuk pengobatan diabetes mellitus karena tinggi kandungan antioksidan dan anti-inflamasinya. Menurut penelitian, ekstrak daun eucalyptus dapat menurunkan gula darah. Namun jangan dikonsumsi bersamaan dengan obat diabetes karena dapat menyebabkan gula darah *drop.*

Menjaga kesehatan gigi dan menyegarkan napas: Mint bukan satu-satunya 'senjata' untuk mengatasi bau mulut. Eucalyptus juga dapat digunakan untuk melawan kuman penyebab bau mulut karena kandungan antibakterinya. Mengunyah permen karet atau menggunakan obat kumur dan pasta gigi yang mengandung ekstrak eucalyptus dapat mengurangi bau mulut secara signifikan. Selain itu, menurut penelitian dalam *Journal of Periodontology*, produk perawatan gigi dan mulut berbasis eucalyptus dapat mencegah kerusakan gigi dan meningkatkan kesehatan periodontal, dengan menumpas bakteri dan menghilangkan penumpukan plak.

Meringankan sakit kepala: Masyarakat Indonesia sering menghirup dan mengoles minyak kayu putih untuk meringankan gejala pusing dan sakit kepala. Ternyata metode pengobatan rumahan ini tidak sepenuhnya salah, sebab menghirup minyak kayu putih dapat mengurangi rasa sakit. Senyawa anti-inflamasi dalam eucalyptus, seperti cineole dan limonene, dapat bertindak sebagai penghilang rasa sakit, merujuk *National Library of*

Medicine. Selain itu, eucalyptus juga dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional untuk membersihkan sinus dan mengurangi peradangan. Bahkan campuran eucalyptus dan peppermint yang dioleskan ke dahi dan pelipis dapat meredakan sakit kepala lebih efektif ketimbang acetaminophen dan aspirin.

Meringankan nyeri sendi: Eucalyptus bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan akibat penyakit pengapuran sendi (*osteoartritis*) dan radang sendi (*rheumatoid arthritis*), atau dengan keluhan sakit punggung maupun cedera sendi dan otot. Ini karena ekstrak eucalyptus bertindak sebagai pereda nyeri dan bersifat analgesik. Dalam sebuah penelitian dalam *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, mengaplikasikan eucalyptamint (salep yang mengandung eucalyptus) pada permukaan kulit dapat mengobati nyeri otot, keseleo, radang sendi, memar, dan sakit punggung.

1Menyehatkan rambut: ika Anda mengalami masalah rambut rontok maupun kutu rambut, cobalah produk perawatan berbasis eucalyptol. Sifat antimikroba, antijamur, dan herbisida dalam eucalyptol dapat mencegah peradangan kulit kepala sehingga merangsang pertumbuhan rambut yang sehat. Kemudian, kandungan antiseptik dalam eucalyptol dapat menenangkan kulit kepala, mengurangi rasa gatal, serta menghilangkan kutu rambut.

Merangsang sistem kekebalan tubuh: Berdasarkan temuan yang dipublikasikan dalam *BMC Immunology*, minyak eucalyptus dapat merangsang respons sistem

zhiwutong.com

kekebalan tubuh, merujuk Medical News Today. Para peneliti menemukan bahwa eucalyptol meningkatkan respons sistem kekebalan fagositik terhadap patogen. Fagositosis merupakan proses ketika sistem imun menelan dan menghancurkan partikel asing seperti bakteri, virus, dan partikel lain yang berbahaya.





GENDOLA

Nama Latin	: *Basella rubhalinn*
Nama Daerah	: Gendola
Famili	: Basellaceae
Bagian Berkhasiat	: Daun
Khasiat dan Kegunaan	: Pilek, bisul, rematik, mencret

Resep Tradisional:

Pemakaian:
Untuk minum: Seluruh tanaman sebanyak 15-30 g, atau 30 g akar, direbus.

Cara Pemakaian:
1. Radang usus, buntu:
Seluruh tanaman gendola sebanyak 60-70 gram dicuci bersih, potong-potong, Ialu direbus dengan air bersih secukupnya sampai bahan terendam seluruhnya. Setelah airnya sisa setengah, angkat dan dinginkan, Ialu diminum.

2. Influenza:
15 g daun segar dicuci Ialu direbus dengan 2 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring, tambahkan sedikit garam dan diaduk sampai larut. Minum.

3. Kencing sedikit :
70 gram daun segar dicuci bersih, rebus dengan air secukupnya. Setelah dingin diminum seperti air teh.

Jago Ungu



JAGO UNGU

Nama Latin	: *Stachytarpea mutabilis*
Nama Daerah	: Jarong Ungu
Famili	: Verbanaceae
Bagian Berkhasiat	: Daun
Khasiat dan Kegunaan	: Obat batuk, mencret, obat luka, kencing batu, bisul

Resep Tradisional:

Kegunaan:
1. Demam, anas, malaria, enteritis.
2. Radang amandel (tonsilitis), radang paru (pneumonia), gondongan.
3. Radang sendi (rheumatic arthritis).
4. Batu saluran kencing, bengkak pada infeksi ginjal.
5. Nyeri menstruasi (dysmenorrhea), mempermudah persalinan (induction of labor).
6. Muntah darah, kencing darah (hematuria).

Pemakaian: 9 -15 gram kering atau 30 - 60 gram segar, rebus, minum.

Pemakaian Luar: Dilumatkan; tempel ke tempat yang sakit atau direbus, airnya untuk cuci. Dipakai untuk obat luka, gigitan ular/ serangga, bisul (carbuncle).



JATI BELANDA

Nama Latin : *Guazuma ulmifolia*
Nama daerah : Jati Belanda
Famili : Sterculiaceae
Bahan Berkhasiat : Daun, Biji
Khasiat dan Kegunaan : Pelangsing, mencret

Resep tradisional:

Kegemukan: Daun jati belanda 7 helai; Daun tempuyung 7 helai; Serbuk majakan sedikit; Air 115 ml, Direbus atau diseduh, Diminum 1 kali sehari 100 ml; diulang selama 30 hari.

Perut kembung: Buah jati belanda (serbuk)2 sendok teh; Air mendidih 100 ml; Minyak adas (bila perlu)1 tetes, Diseduh, Diminum 2 kali sehari; pagi; sore; tiap kali diminum 100 ml; diulang selama 7 hari



tirto.id/

JAMBU BIJI MERAH

Nama Latin	:	*Psidium guajava*
Nama daerah	:	Jambu biji merah
Famili	:	Myrtaceae
Bahan Berkhasiat	:	Daun, Buah
Khasiat dan Kegunaan	:	Obat mencret, peluruh haid, DBD

Resep tradisional:

Disentri: Daun jambu biji 6 g; Kayu secang 1 g; Rasuk angin 1 g; Daun patikan cina 5 g; daun pegagan 7 g; Kayu ules 2 buah; Bawang merah 1 umbi; Air 120 ml, Dibuat infus, Diminum 2 kali sehari; pagi dan sore; tiap kali minum 100 ml; diulang selama 4 hari

Mencret: Daun jambu biji muda 9 helai; Kunyit 1 jari; Biji kedawung (disangrai)4 butir; Rasuk angin 4 g; Air 110 ml, Dibuat infus, Diminum 2 kali sehari; pagi dan sore; tiap kali minum 100 ml; diulang selama 4 hari



KAYUMANIS

Nama Latin : *Cinramomum zaylanicum*
Nama daerah : Kayu manis
Famili : Lauraceae
Bahan Berkhasiat : Kulit, kayu, daun
Khasiat dan Kegunaan : Mencret, amara, rematik, sakit perut

Resep Tradisional

Mencret : kayu manis (Padang) 3 g; buah kayu ules 2 g; rasuk angin 2 g; rimpang kencur segar 8 g; ketumbar 3 g; jintan hitam 2 g; mungsi 2 g; rimpang lempuyang 10 g; pulosari 2 g; buah adas 2 g; biji kedaung 4 butir; air sedikit, dipipis hingga menjadi pasta, ditapalkan di seluruh bagian perut; dan pakailah gurita.



KECUBUNG

Nama Latin : *Datura fastuosa*
Nama daerah : Kecubung
Famili : Solanaceae
Bahan Berkhasiat : Bunga
Khasiat dan Kegunaan : Sesak napas, nyeri haid, sakit perut

Resep tradisional:

Bengkak: daun kecubung segar secukupnya; minyak kelapa secukupnya, daun dibasahi dengan minyak kelap, kemudian dipanggang lalu diremas, ditempelkan pada kulit yang bengkak

Kuping kopok: buah kecubung 1 buah; minyak jaitun/kelapa secukupnya, Buah kecubung dikeluarkan isinya lalu dipipis halus dan dicampur dengan minyak

tadi lalu dimasukkan kembali pada kelontongannya lalu dipanasi sebentar hingga minyaknya panas; lalu diperas dengan kain, Minyak yang keluar kita gunakan untuk menetesi kuping yang sakit.

Sembelit: Daun kecubung beberapa helai; Minyak kelapa sedikit, Diremas-remas, Letakkan remasan daun tersebut di perut.

Ketombe: Daun kecubung (kering)7 helai; Minyak kelapa 5 sendok makan, Masukkan dalam botol dan tutup; kemudian dipanaskan di bawah sinar matahari selama 7 hari, Dioleskan pada kulit kepala 2 kali sehari; pagi; sore.

Reumatik: Daun kecubung segar 14 helai; Minyak kelapa 10 sendok makan, Daun kecubung dirajang dan dijemur kemudian ditambah minyak kelapa, simpan campuran tersebut selama 3 hari. Peras dan pisahkan minyaknya kemudian dihangatkan, Gosokkan pada bagian yang nyeri; bila perlu; tambahkan sedikit minyak kayu putih.

Terkilir: Daun kecubung 14 helai; Sereh (dicacah halus)2 buah; Minyak kelapa 2 gelas, Campuran dididihkan lalu disimpan semalam di tempat tertutup. Campuran dipisahkan; minyaknya dihangatkan, Gosokkan pada bagian yang nyeri.



fame.grid.id

KELOR

Nama Latin : *Moringa oleifera*
Famili : Moringaceae
Nama Daerah : Nurong (Aceh), munggai (Sumatera), kilor (Lampung), **kelor** (Jawa Barat dan Jawa Tengah), marongghi (Madura), kiloro (Bugis), parongge (Bima), kawana (Sumba), dan kelo (Ternate)

Daun kelor merupakan tanaman tropis yang sejak lama telah dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional. Tanaman ini dapat dikenali dari bentuk daunnya yang berukuran kecil. Pohon kelor juga mudah tumbuh dan bisa hidup di tanah yang tidak terlalu subur.

Manfaat dan Kegunaan :
Menurunkan kadar gula darah, mengatasi peradangan, mengontrol tekanan darah, memelihara kesehatan dan fungsi otak, menghambat pertumbuhan sel kanker, meningkatkan daya tahan tubuh.



KEMBANG SEPATU

Nama Latin	: *Hibiscus rosasinensi*
Nama daerah	: Kembang Sepatu
Famili	: Malvaceaea
Bahan Berkhasiat	: Akar, daun, bunga
Khasiat dan Kegunaan	: Vebrifuga, emmolliensia, batuk, zat warna.

Resep Tradisional:

Kegunaan : obat Bisul dan abses

Pemakaian : Pemakaian Luar : Daun secukupnya dicuci bersih, lalu digiling halus sampai menjadi adonan seperti bubur. Letakkan diatas bisul atau abses, lalu dibalut.

tanamanherba.com



KITAJAM

Nama Latin : *Clinacanthus nutans*
Nama daerah : Kitajam
Famili : Acanthaceae
Bahan Berkhasiat : Daun
Khasiat dan Kegunaan : Disentri

Resep tradisional :

Susah Kencing : Daun segar 15 gram, direbus dengan air 1 gelas selama 15 menit, dinginkan kemudian disaring. minum sekaligus.

Disentri : Daun segar segenggam direbus dengan 5 gelas air jadi 3 gelas, minum 3 x 1 gelas

Kencing Manis : Daun segar 7 lembar (sakit ringan / gejala awal) atau 21 lembar (sakit berat) di rebus dengan air 2 gelas sampai tinggal satu gelas, dinginkan, minum dua kali sehari.

Catatan : Resep untuk Kencing manis tidak tercatat dalam literatur tetapi biasa digunakan di Jawa. Efek abortivurn tanaman ini belum diketahui oleh karena itu wanita hamil sebaiknya tidak menggunakan obat ini.

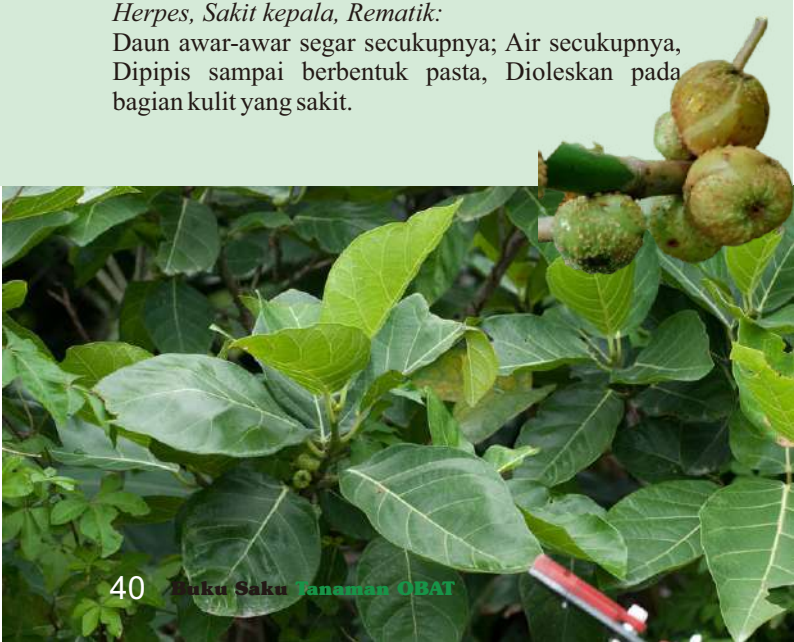


KUCIAT / AWAR-AWAR

Nama Latin	:	*Ficus septica*
Nama daerah	:	Kuciat / Awar-awar
Famili	:	Urticaceae
Bahan Berkhasiat	:	Akar, daun, buah, getah
Khasiat dan Kegunaan	:	Asma, bisul, narkotik, bengkak, pusing, hipaleusis, pencahar

Resep tradisional:

Herpes, Sakit kepala, Rematik:
Daun awar-awar segar secukupnya; Air secukupnya, Dipipis sampai berbentuk pasta, Dioleskan pada bagian kulit yang sakit.





KUMIS KUCING

Nama Latin : *Orthosiphon aristatus*
Nama daerah : Kumis Kucing
Famili : Labiatae
Bahan Berkhasiat : Daun
Khasiat dan Kegunaan : Obat batu ginjal, peluruh air seni

Resep Tradisional:
Pemakaian : 30 - 60 gr. (kering) atau 90 - 120 gr (basah) direbus, atau yang kering/basah diseduh sebagai teh.

Cara Pemakaian :
Nephritis, edema (bengkak): 0. aristatus (kumis kucing) 30 gr, *Planto asiatica* (daun urat) 30gr, *Hedyotis diffusa*. (rumput lidah ular) 30 gr, semuanya direbus.
Infeksi saluran kencing, sering kencing sedikit-sedikit (anyang-anyangan) : *0. aritatus, Phyllanthus urinaria* (meniran), *Commelina communis*, masing-masing 30 gr., direbus.



KUNYIT

Nama Latin : *Curcuma domestica*
Nama daerah : Kunyit
Famili : Zingiberaceae
Bahan Berkhasiat : Rimpang
Khasiat dan Kegunaan : Mengecilkan Pori, Mengubah Bau Tidak Enak, Anti Hama

Resep tradisional :

Luka dan kurap: Rimpang kunyit 1 jari; Daun asam 1 genggam; Air sedikit, Dipipis, Tempelkan pada luka dan diganti setiap 3 jam.

Mencret: Rimpang kunyit 1/2 jari; Rasuk angin 1/2 sendok teh; Ketumbar 3 biji; Buah kayu ules 1 biji; daun trawas 1 helai, Campuran ditumbuk; ditambah air 115 ml dan dididihkan; kemudian disaring, Diminum pagi dan sore; tiap kali minum 100 ml.

Nyeri haid: Rimpang kunyit 1 jari; Ketumbar 7 butir; Cengkih 1 butir; Asam kawak; Biji pala, Campuran ditumbuk; ditambah air 110 ml; dan dididihkan; kemudian disaring, Diminum 1 kali sehari 100 ml

Sakit perut : Kunyit dibakar 1 jari; Kulit batang pulosari 1 jari; Ketumbar 7 biji; Seluruh tanaman patikan cina 1 genggam; Air 1 cangkir, Campuran ditumbuk; ditambah air dan dididihkan sampai diperoleh secangkir; disaring, Bayi umur 5-7 bulan; 1 sendok teh/jam; Anak umur 1-2 tahun; diminum 2 kali sehari; 2 sendok makan; Dewasa; sehari minum 3 kali; 1/2 cangkir


Kwalot

KWALOT

Nama Latin	: *Brucea amarissima*
Nama Daerah	: Kwalot
Famili	: Simaroubaceae
Bagian Berkhasiat	: Buah, Biji, Daun
Khasiat dan Kegunaan	: Disentri, diare, antipyretic, bisul, bengkak, encok

Resep Tradisional:

Biji secara tradisional pada umumnya digunakan pada pengobatan berbagai penyakit antara lain kanker, disentri, malaria. Akar digunakan untuk mengobati demam, disentri, batuk, rematik. Daun digunakan untuk mengobati demam, kudis, bisul, penawar racun lipan. Buah digunakan untuk mengurangi perdarahan, disentri. Seluruh bagian tumbuhan digunakan dalam pengobatan demam, kejang perut, disentri.

Cara Pemakaian:

Untuk pengobatan disentri amuba 7- 10 buah biji kwalot dibuat infusa dengan 110 mI air; diminum 1 kali sehari 100 mI, diulang selama 12 hari.

Untuk pengobatan malaria tujuh sampai sepuluh buah biji kwalot, 7 gram herba meniran, 1 gram kulit kayu pule dan 110 mI air, dibuat infusa; diminum 1 kali sehari 100 ml; diulang selama 14 hari dan untuk pemeliharaan diminum 1 kali sebulan 100 ml.


Lengkuas

LENGKUAS

Nama Latin	: *Alpina Galanga* (Langua G)
Nama daerah	: Laos
Famili	: Zingiberaceae
Bahan Berkhasiat	: Rimpang
Khasiat dan Kegunaan	: Eksim, bronchitis, cholera, lemah lembung, gastritis, borok.

Resep tradisional:

Demam : langkuas merah 1 rimpang; air hangat sedikit; madu 1 sendok makan, diparut; disaring kemudian ditambah madu, diminum 1 kali sehari 1 ramuan.

Kolera : langkuas merah 1 rimpang; bawang putih 1 umbi; garam sedikit; air 110 ml, dibuat infus, diminum 1 kali sehari 100 ml.

Membersihkan darah :langkuas merah, dibuat sayur dan lalap, dimakan sebagai sayur dan lalap.

Mengobati kurap : langkuas 4 rimpang; bawang putih 1 umbi; cuka sedikit; air 110 ml, direbus, dioleskan pada bagian yang terserang kurap.



kompas.com

terpanas.id



LIDAH BUAYA

Nama Latin	: *Aloe vera*
Nama daerah	: Lidah buaya
Famili	: Liliaceae
Bahan Berkhasiat	: Daging daun
Khasiat dan Kegunaan	: Sakit kepala, sembelit, kejang pada anak, kurang gizi, batuk rejan, muntah darah, kencing manis (DM), wasir, peluruh. haid, penyubur rambut.

Resep tradisional :

Obat dalam: daun.. 10 - 15 gram, bila berbentuk pil: 1,5 - 3 gram atau berupa bubuk (tepung) untuk pemakaian topikal.

Obat luar: daun dipakai untuk koreng, eczema, bisul, terbakar, tersiram air panas, sakit kepala (sebagai pilis), caries dentis (gigi berlubang), penyubur rambut.

*Penyubur rambu*t: Daun lidah buaya segar secukupnya dibelah, diambil bagian dalam yang rupanya seperti agar-agar, digosokkan ke kulit kepala sesudah mandi sore, kemudian dibungkus dengan kain, keesokan harinya rambut dicuci. Dipakai setiap hari selama 3 bulan untuk mencapai hasil yang memuaskan.

Luka terbakar dan tersiram air panas (yang ringan): daun dicuci bersih, ambil bagian dalamnya, tempelkan pada bagian tubuh yang terkena api/air panas.

Bisul: daun dilumatkan ditambah sedikit garam, tempelkan pada bisulnya.




Mahkota Dewa

MAHKOTA DEWA

Nama Latin	: *Phaleria macrocarpa*
Nama daerah	: Mahkota dewa
Famili	: Thymelaeaceae
Bahan Berkhasiat	: Daging buah
Khasiat dan Kegunaan	: Hipertensi, kudis pada anak, kanker, liver, ginjal, Asam urat

Resep Tradisional:

Dalam literatur kuno pun, keterangan mengenai mahkota dewa sangat terbatas. Hanya kegunaan biji buah yang bermanfaat sebagai bahan baku obat luar, misalnya untuk obat kudis, yang dibahas. Seorang ahli farmakologi dari Fakultas Kedokteran UGM, dr. Regina Sumastuti, berhasil membuktikan bahwa mahkota dewa mengandung zat antihistamin. Zat ini merupakan penangkal alergi. Dengan begitu, dari sudut pandang ilmiah, mahkota dewa bisa menyembuhkan aneka penyakit alergi yang disebabkan histamin, seperti biduren, gatal-gatal, selesma, dan sesak napas. Penelitian dr. Regina juga membuktikan bahwa mahkota dewa mampu berperan seperti oxytosin atau sintosinon yang dapat memacu kerja otot rahim sehingga persalinan berlangsung lebih lancar. Pembuktian empiris yang ada cukup banyak.





nl.pinterest.com

MELATI



Nama Latin : *Jasminum sambac*
Nama Daerah : Melati
Famili : Oleaceae
Bahan Berkhasiat : Akar, Bunga
Khasiat dan Kegunaan : Menghentikan ASI, obat cuci mata

Resep Tradisional:

1. *Menghentikan ASI yang keluar berlebihan*

Bahan: 1 genggam daun melati
Cara membuat: bahan tersebut dipipis halus
Cara menggunakan: ditempel di seputar payudara, setiap pagi sebelum mandi.

2. Sakit mata (mata merah atau belek)

Bahan: 1 genggam daun melati
Cara membuat: bahan tersebut dipipis halus
Cara menggunakan: ditempel pada dahi, apabila sudah kering diganti baru, ulangi sampai sembuh.

3. Bengkak akibat serangan daun lebah

Bahan: 1 genggam bunga melati
Cara membuat: bahan tersebut diremas-remas sampai halus.
Cara menggunakan: ditempel pada bagian yang disengat lebah

Mengkudu



MENGKUDU



Nama Latin	:	*Morinda citrifolia*
Nama daerah	:	Mengkudu
Famili	:	Rubiaceae
Bahan Berkhasiat	:	Buah, akar, daun
Khasiat dan Kegunaan	:	Hipotensif, antelmintik, Emenagoga

Resep tradisional:

Amandel : buah mengkudu (parut)1 buah; air matang 100 ml, diseduh lalu beningannya ditambah madu satu sendok teh, untuk berkumur; ramuan tidak berbahaya bila tertelan.

Limpa membesar : buah mengkudu (parut)2 buah; cuka encer sedikit, peras dan saring, diminum 1 hari sekali 1 ramuan.

Sariawan : buah mengkudu (parut)1 buah; buah pisang batu 2 buah; air 110 ml, diseduh, diminum 1 kali sehari 100 ml.
tekanan darah tinggi, buah mengkudu (parut)1 buah; air matang 100 ml, diseduh, diminum 1 kali sehari 100 ml.

Hipertensi :

Bahan: 2 buah Mengkudu yang telah masak di pohon dan 1 sendok makan madu.

Cara Membuat: buah mengkudu diperas untuk diambil airnya, kemudian dicampur dengan madu sampai merata dan disaring.
Cara menggunakan: diminum dan diulangi 2 hari sekali.

Sakit Kuning :

Bahan : 2 buah Mengkudu yang telah masak di pohon dan 1 potong gula batu.

Cara Membuat : buah mengkudu diperas untuk diambil airnya, kemudian dicampur dengan madu sampai merata dan disaring.

Cara menggunakan : diminum dan diulangi 2 hari sekali.

Demam (masuk angin dan infuenza) :

Bahan: 1 buah Mengkudu dan 1 rimpang kencur;

Cara Membuat: kedua bahan tersebut direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih hingga tinggal 1 gelas, kemudian disaring.

Cara menggunakan : diminum 2 kali 1 hari, pagi dan sore.

Sakit Perut :

Bahan: 2-3 daun Mengkudu

Cara Membuat: ditumbuk halus, ditambah garam dan diseduh air panas.

Cara menggunakan: setelah dingin disaring dan diminum.

Menghilangkan sisik pada kaki :

Bahan: buah Mengkudu yang sudah masak di pohon.

Cara menggunakan: bagian kaki yang bersiisik digosok dengan buah mengkudu tersebut sampai merata, dan dibiarkan selama 5-10 menit, kemudian dibersihkan dengan kain bersih yang dibasahi dengan air hangat.



MIMBA

Nama Latin	: *Azadirachta indica*
Nama daerah	: Mimba
Famili	: Meliaceae
Bahan Berkhasiat	: Daun, Kulit, kayu
Khasiat dan Kegunaan	: Demam, diabetes, antiseptik, antipyretik, rematik, eksim

Resep tradisional:

Kencing Manis : 7 lembar daun dimasak dengan 3 gelas menjadi 1 gelas, minum pagi dan sore

Disentri/Diare : Sama dengan diatas

Malaria/Masuk angin : sama dengan pengobatan Kencing Manis.



PECUT KUDA

Nama Latit	: *Stachytarphea jamaicensis*
Nama Daerah	: Pecut Kuda
Famili	: Verbanaceae
Bagian Berkhasiat	: Daun, Akar
Khasiat Dan Kegunaan	: Nyeri haid, peluruh air seni

Resep Tradisional:
Bunga dan tangkainya digunakan untuk pengobatan :
- Radang hati (hepatitis A).

Akar digunakan untuk pengobatan :
-Keputihan (leukore) :

Cara Pemakaian :
Untuk obat yang diminum, rebus 15-30 g herba kering atau 30 - 60 g herba segar, lalu minum air rebusannya.
Untuk pemakaian luar, giling herba segar sampai halus,

lalu tempelkan ke bagian tubuh yang sakit, seperti bisul, radang kulit bernanah, dan luka.

Contoh Pemakaian :

Radang tenggorok, batuk : Sediakan 50 g herba pecut kuda segar, 2 buah kencur ukuran sedang, 2 siung bawang putih. Cuci bahan-bahan tersebut, lalu tumbuk sampai halus. Tambahkan 1/2 cangkir air gula sambil diaduk rata, lalu peras dan saring. Selanjutnya, minum air yang terkumpul, lakukan 3 kali sehari, selama 3-5 hari.

Keputihan : Cuci 50 g akar pecut kuda segar, lalu iris-iris seperlunya. Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan air saringannya dibagi untuk 2 kali minum, pagi dan sore hari, masing-masing 1/2 gelas.

Hepatitis A : Cuci 5-10 tangkai bunga pecut kuda sampai bersih, lalu potongpotong seperlunya. Tambahkan gula batu secukupnya, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan air saringannya diminum. Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Rematik : Cuci 30-60 g herba pecut kuda segar, lalu potong-potong seperlunya. Rebus dalam 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan air saringannya diminum sehari 2 kali, masing-masing 1/2 gelas.



Pegagan

PEGAGAN

Nama Latin : *Centella asiatica*
Nama daerah : Pegagan.
Famili : Umbelliferae
Bahan Berkhasiat : Herba
Khasiat dan Kegunaan : Penenang, Meningkatkan Daya Ingat, Peluruh Air Seni.

Resep Tradisional:

Infeksi batu saluran kencing/kencing keruh : rebus 30 gr daun segar dengan air beras bilasan.

Susah kencing : Lumatkan 30 gr pegagan segar, tempel dipusar.

Bisul : pegagan segar 30-60 gr, direbus, diminum, pegagan segar dilumatkan dan ditempel ke bisul

Wasir : rebus 3-4 pohon pegagan dengan 2 gelas air selama 5 menit lalu diminum.

Batuk kering : segenggaman segar dilumatkan, peras dan ditambah air serta gula batu secukupnya lalu minum

Darah Tinggi : Daun 20 lb, direbus dengan 3 gls air menjadi 2.25 gls, minum 3 x 1/4 gelas



www.idntimes.com

Pepaya



PEPAYA



Nama Latin : *Carica papaya*
Nama daerah : Pepaya
Famili : Caricaceae
Bahan Berkhasiat : Daun
Khasiat dan Kegunaan : Amara, masuk angin

Resep tradisional:

Obat cacing : Akar pepaya 1 jari tangan; Bawang putih 1 umbi; Air 100 ml, Direbus sampai mendidih, Diminum 2 kali sehari; tiap kali minum 100 ml.

Demam dan mulas : Daun pepaya muda segar 1 helai; Daging buah asam secukupnya; Air 100 ml, Direbus sampai mendidih, Diminum 2 kali sehari; tiap kali minum 100 ml.

Haid yang disebabkan karena kecapaian : Daun pepaya muda segar 1-2 helai; Garam sedkit; Air secukupnya, Dipipis, Diminum 1 kali sehari 1/4 cangkir.

Malaria : Daun pepaya muda segar 1 helai; Meniran 5 tanaman; Air 100 ml, Direbus atau dipipis, Diminum 1 kali sehari 100 ml (infus); 1/4 cangkir (pipisan).

Nyeri sendi : Akar pepaya(potongan)1/2 botol sirup; Garam dapur 2 sendok makan; Kayu putih 2 sendok makan; Arak secukupnya, Semua ramuan dimasukkan kedalam botol; ditambah arak sampai penuh ; kemudian jemur di panas matahari selama 10 hari, Digosokkan pada sendi-sendi yang sakit; sesaat sebelum tidur.


Cina
id.pinterest.com

PETAI CINA

Nama Latin : *Laucaena glauca*
Nama Daerah : Petai Cina
Famili : Leguminaceae
Bagian Berkhasiat : Biji
Khasiat dan Kegunaan : Obat cacing, sakit kuning

Resep Tradisional:
Diabetes Melitus:
Bahan: Biji petai cina yang sudah tua dan kering;
Cara membuat: digoreng tanpa minyak dan ditumbuk halus (dibuat bubuk). Kemudian ambil 1 sendok dan diseduh dengan air panas(seperti membuat kopi).
Cara Menggunakan: diminum 1 kali sehari 1 gelas dan dilakukan secara teratur.

Cacingan
Bahan: Biji petai cina yang sudah tua dan kering;
Cara membuat: digoreng tanpa minyak dan ditumbuk halus (dibuat bubuk). Kemudian ambil 1 sendok dan diseduh dengan ½ - 1 gelas air panas (seperti membuat kopi).
Cara Menggunakan: diminum menjelang tidur malam.



Pinang





PINANG

Nama Latin : *Areca catechu*
Nama daerah : Pinang
Famili : Palmaceae
Bahan Berkhasia : Biji, sabut, daun
Khasiat dan Kegunaan : Obat cacing, mencret,batuk, menguatkan gigi, nyeri pinggang, biri-biri

Resep Tradisional :

Cacingan : 30 g serbuk biji pinang direbus dengan 2 gelas air, didihkan perlahan-lahan seiama 1 jam. Setelah dingin disaring, minum sekaligus sebelum makan pagi.

Koreng : Pinang, gambir, kapur sirih masing-masing sebesar telur cecak, tembakau sebesar ibu jari dan 1 lembar daun sirih segar.

Bahan-bahan tersebut dicampur ialu digiling halus. Lumurkan pada koreng yang telah dibersihkan.

Disentri : Buah pinang yang warnanya kuning muda dicuci lalu direndam dalam 1 gelas air selama beberapa jam. Minum air rendaman pinang.

Membersihkan dan memperkuat gigi dan gusi : Biji pinang diiris tipis-tipis. Kunyah setiap hari selama beberapa menit, lalu ampasnya dibuang.

Sakit pinggang : Daun secukupnya dicuci bersih, lalu digiling halus. Tambahkan minyak kelapa secukupnya, panaskan sebentar di atas api. Hangat-hangat dipakai untuk mengompres bagian pinggang yang sakit.

Difteri : 1 butir biji pinang kering digiling halus, seduh dengan 3/4 cangkir air panas dan 1 sendok makan madu. Setelah dingin dipakai untuk kumur-kumur di tenggorokan selama 2-3 menit, lalu dibuang. Lakukan 3 kali sehari.


Putri Malu

PUTRI MALU

Nama Latin : *Mimoa pudica* L.
Nama Daerah : Putri Malu
Famili : Mimesaceae
Bagian Berkhasiat : Herba
Khasiat dan Kegunaan : Batu ginjal, bronkhitis, lemah syaraf, sakit kuning, susah tidur

Resep Tradisional:

Insomnia:
a. Daun mimosa pudica 30 - 60 gr., direbus. Minum.
b. - *Mimosa pudica* (si kejut) 15 gr.
- *Vemonia cinerea* (sawi langit) 15 gr.
- *Oxalis repens* (calincing) 30 gr., semuanya direbus.

Chronic bronchitis:
a. Akar minosa pudica 60 gr. dan air 600 cc., direbus dengan api kecil menjadi 200 cc, dibagi 2 kali minum. 10 hari adalah 1 kuur.
b. - Mimosa pudica 30 gr.
- Akar peristrophe roxburghiana 10 gr., keduanya direbus, dibagi menjadi 2 dosis/hari.

Batuk dengan dahak banyak: Akar putri malu 10 - 15 gr., direbus.

Rheumatik: 15 gr akar Mimosa pudica direndam dalam arak putih 500 cc selama 2 minggu.

Kontraindikasi (dilarang dipakai): Wanita hamil.

Saga Manis



www.pintarbiologi.com

SAGA MANIS

Nama Latin	:	*Abrus precatorius*
Nama Daerah	:	Saga Manis
Famili	:	Polysonaceae
Bahan Berkhasiat	:	Daun
Khasiat dan Kegunaan	:	Emetif, Obat Sariawan

Resep tradisional

Batuk : Daun saga 1 genggam; buah adas 5 butir; kayu pulasari 1/2 jari tangan; air 110 ml, direbus sampai mendidih, diminum 1 kali sehari 100 ml.

Sariawan : Daun saga 2 g; daun pegagan 2 g; rasuk angin 1 g; kulit kayu turi 1/2 jari tangan; akar manis 1 jari tangan; air 110 ml, direbus sampai mendidih, Diminum 1 kali sehari 100 ml.

Wasir : Daun saga 1 genggam; herba pegagan 1 genggam; daun patikan cina (serbuk) 1 sendok teh; akar kelembak (serbuk) 1/2 sendok teh; rimpang temu lawak 7 keping; air 110 ml, direbus sampai mendidih, Diminum 1 kali sehari 100 ml.



Sambiloto



www.klikdokter.com

SAMBILOTO

Nama Latin : *Andrographys paniculata*
Nama daerah : Sambiloto
Famili : Acanthaceae
Bahan Berkhasiat : Herba
Khasiat dan Kegunaan : Febrifuga, Amara, Vermifuga

Resep tradisional:

Gatal-gatal : Daun sambiloto 1 g; Jahe 1 g; Ngokilo 1 g; Akar wangi 1 g, Semua bahan ditumbuk halus seperti bubuk, Diminum 3x sehari.

Kudis : Daun sambiloto segar 1 genggam; Belerang sedikit, Campuran ditumbuk hingga halus sampai rata, Dilumurkan pada kulit yang sakit; dan lakukan setiap hari hingga sembuh.

Demam digigit serangga atau binatang berbisa : Daun sambiloto 1 genggam; Air secukupnya, Dipipis, Diminum 1 kali sehari 1/4 cangkir; ampas dioleskan pada tempat gigitan.

Kencing manis : Daun sambiloto 25 helai; Daun kumis kucing 25 helai; Air 110 ml, Direbus sampai mendidih, Diminum 1 kali sehari 100 ml.

Radang usus bantu : Daun sambiloto; Air Secukupnya, Dipipis atau diseduh, Diminum 1 kali sehari 1/4 cangkir; apabila ramuan dibuat seduhan maka diminum 1 kali sehari 100 ml.

Tifus : Daun sambiloto 17 helai; Air secukupnya, Dipipis, Diminum 1 kali sehari 1/4 cangkir.

Kaki bengkak : Daun sambiloto; Air secukupnya, Dipipis hingga berbentuk pasta, Diparamkan pada kaki setiap pagi dan sore.



tokopedia.com

SAMBUNG NYAWA

Nama Latin : *Gynura procumbents*
Nama daerah : Sambung nyawa
Famili : Compositae
Bahan Berkhasiat : Batang, Daun
Khasiat dan Kegunaan : Demam, Penyakit Ginjal, Disentri

Resep Tradisional:

Maag : Daun mentah dilalap secara teratur.

Kena bisa ulat dan semut hitam : Daun mentah segar 1 lembar digosok kebagian yang kena ulat samapi keluar air/getahnya lakukan 2 jam sekali.

Kolesterol tinggi : Daun mentah 3 lembar dicuci dan dijadikan lalapan, bisa juga di juice, lakukan secara teratur.

Diabetes melitus : Seperti kolesterol.

Radang pita tenggorok, sinusitis : Sama seperti Tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi : Seperti kolesterol tetapi daunnya 4 lembar.

Secang



aleangekcity.wordpress.com

SECANG



Nama Latin : *Caesalpinia sappan*
Nama daerah : Secang
Famili : Leguminaceae
Bahan Berkhasiat : Batang
Khasiat dan Kegunaan : Batuk Darah, Disentri, Pembersih Darah, Sakit Mata, Raja singa

Resep Tradisional:

Pembersih darah : Kerokan kayu ditambah ketumbar dan daun trawas, rebus.

Diare / mencret : 5 g kayu dipotong kecil-kecil lalu direbus dengan 2 gelas air bersih selama 15 menit. Setelah dingin disaring, dibagi menjadi 2 bagian. Minum pagi dan sore hari.

Batuk darah pada TBC : 1 1/2 jari kayu secang dicuci dan dipotong-potong seperlunya, rebus dengan 4 gelas air bersih sampai tersisa 2 1/4 gelas, Setelah dingin disaring, minum. Sehari 3 x 3/4 gelas.

Radang salaput lendir mata : 2 jari kayu secang dicuci dan dipotong-potong seperlunya, rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 1/2 gelas. Setelah dingin disaring, airnya dipakai untuk merambang mata yang sakit.

Berak darah: 1 jari kayu secang dicuci dan dipotong-potong seperlunya, rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 1/2 gelas. Setelah dingin disaring lalu diminum dengan madu seperlunya. Sehari 2 x 3/4 gelas.

Sembung



shopee.com

SEMBUNG

Nama Latin	: *Blumea balsamifera*
Nama daerah	: Sembung
Famili	: Asteraceae
Bahan Berkhasiat	: Daun
Khasiat dan Kegunaan	: Demam, Karminativa, Ekspektoransia

Resep tradisional:

Meningkatkan empedu : Daun sembung 4 helai; Air 110 ml, Direbus sampai mendidih, Diminum 1 kali sehari 100 ml.

Selesma : Daun sembung 5 helai ; Daun sembukan 1 genggam; Air 110 ml, Dibuat infus atau dipipis, Diminum 2 kali sehari, tiap kali minum 100 ml; apabila dipipis diminum 2 kali sehari; tiap kali minum 1/4 cangkir.

Demam : Daun sembung secukupnya; Air 1 panci, Direbus sampai mendidih, Basahi handuk kecil dengan ramuan tersebut; kemudian digunakan untuk membasuh badan; muka; kaki; dan tangan





tanamanherba.com

SENGGUGU

Nama Latin : *Clerodendron serratum*
Nama daerah : Senggugu
Famili : Verbenaceae
Bahan Berkhasiat : Daun, Akar
Khasiat dan Kegunaan : Demam, Peluruh Air Seni,

Penyakit yang dapat disembuhkan dan cara penggunaannya.

Tulang patah, Luka terpukul, digigit ular, bisul : Tanaman ditumbuk lumat lalu tempelkan ke yang luka

Borok berair, Rematik : daun segar ditumbuk lalu digodok dan direndamkan ke bagian yang sakit

Perut busung, Cacingan : Daun diseduh dangan temulawak dan garam lalu diminum

Asma, bronchitis, Susah kencing : Minum seduhan akarnya. Malaria, Memulihkan tenaga sehabis melahirkan, Menjernihkan suara


Seraiwangi



Sumber foto: kupang.tribunnews.com

SERAIWANGI

Nama Latin	: *Andropogons nardus*
Nama daerah	: Sereh Wangi
Famili	: Graminae
Bahan Berkhasiat	: Daun, bongol
Khasiat dan Kegunaan	: Karminativa, pengharum, obat rematik

Resep Tradisional:

Cara Pemakaian di Masyarakat

Untuk penghangat, serta pengharum badan : 5 gram akar segar Andropogon nardus, dicuci dan direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit; kemudian diminum 2 kali sehari masing?masing 1/2 gelas, pagi dan sore .

Serai Dapur



budayahidupsehat.wordpress.com

SEREH DAPUR

Nama Latin	: *Cymbopogon serratus*
Nama daerah	: Sereh Dapur
Famili	: Poaceae
Bahan Berkhasiat	: Daun
Khasiat dan Kegunaan	: Vermifuga, Discuria, Sakit Gigi, Peluruh Haid, masuk angin, kumur

Resep tradisional:

Untuk penghangat badan: 5 gram akar segar Andropogon nardus, dicuci dan direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit; kemudian diminum 2 kali sehari masing?masing 1/2 gelas, pagi dan sore



Sumber foto: www.sehatq.com



SIRIH

Nama Latin	: *Piper betle*
Nama Daerah	: Sirih
Famili	: Piperaceae
Bagian Berkhasiat	: Daun
Khasiat dan Kegunaan	: Obat kumur, napas bau, pendarahan gigi, batuk, flour albus

Resep Tradisional:

1. Keputihan:

Bahan: 7 - 10 lembar daun sirih.

Cara membuat: direbus dengan 2,5 liter air sampai mendidih.

Cara menggunakan: air rebusan daun sirih tersebut dalam keadaan masih hangat dipakai untuk membasuh/ membersihkan seputar kemaluan secara berulang-ulang.

Sifilis

- Bahan : 25-30 lembar daun sirih bersama tangkainya; 0,25 kg gula aren dan garam dapur secukupnya.
- Cara membuat: semua bahan tersebut direbus bersama dengan 2 liter air sampai mendidih, kemudian disaring.
- Cara menggunakan: diminum 3 kali 1 hari secara terus menerus.

Alergi/biduren

- Bahan : 6 lembar daun sirih, 1 potong jahe kuning, 1,5 sendok minyak kayu putih.
- Cara membuat: semua bahan tersebut ditumbuk bersama-sama sampai halus.
- Cara menggunakan : Dioleskan/digosokkan pada bagian badan yang gatal-gatal.

Diare

- Bahan: 4 - 6 lembar daun sirih, 6 biji lada, 1 sendok makan minyak kelapa.
- Cara membuat: semua bahan tersebut ditumbuk bersama-sama sampai halus.
- Cara menggunakan: digosokkan pada bagian perut.

Menghentikan pendarahan gusi

- Bahan: 4 lembar daun sirih.
- Cara membuat: direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih.
- Cara menggunakan : setelah dingin dipakai untuk kumur, diulang secara teratur sampai sembuh.

Menghentikan pendarahan hidung (mimisen = Jawa)

Bahan: 1 lembar daun sirih.

Cara membuat: daun sirih digulung sambil ditekan-tekan

sedikit supaya keluar minyaknya.

- Cara menggunakan: dipakai untuk menyumbat hidung yang berdarah/mimisen.

Sakit gigi berlubang

- Bahan: 1 lembar daun sirih, cara membuat: direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih. Cara menggunakan: setelah dingin dipakai untuk kumur, diulang secara teratur sampai sembuh.
- Bahan: 2 lembar daun sirih diremas, Garam 0,5 sendok. Cara membuat: diseduh dengan air panas 1 gelas, aduk sampai garam larut, biarkan sampai dingin. Cara pemakaian: dipakai untuk berkumur-kumur.

Batuk

- Bahan: 4 lembar daun sirih. Cara membuat: direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih. Cara menggunakan: setelah dingin dipakai untuk kumur, diulang secara teratur sampai sembuh.
- Bahan: 4 lembar daun sirih, 3 lembar daun widoro upas dan madu secukupnya. Cara membuat: daun sirih diiris-iris, kemudian direbus bersama daun widoro dengan 2 gelas air sampai mendidih. Cara menggunakan: setelah dingin dipakai untuk kumur, diulang secara teratur sampai sembuh.



www.sehat.com



TAPAK DARA

Nama Latin	: *Vinca rosea*
Nama daerah	: Tapak Dara
Famili	: Apocynaceae
Bahan Berkhasiat	: Bunga, daun, akar
Khasiat dan Kegunaan	: Hipertensi, kencing manis, kanker payudara, membersihkan haid

Resep Tradisional:

Diabetes mellitus : 10-16 lembar daun tapak dara, direbus dengan 3 gelas air sampai mendidih hingga tinggal 1 gelas, setelah dingin diminum, diulangi sampai sembuh.

Hipertensi : Bahan: 15-20 gram daun tapak dara kering, 10 gram bunga krisan. Cara Membuat: direbus dengan 2 1/2 gelas air sampai mendidih dan disaring, diminum tiap sore

Leukimia : Bahan: 20-25 gram daun tapak dara kering, adas pulawaras. Cara membuat: direbus dengan 1 liter air dan disaring, diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.

Asma dan bronkhitis : 1 potong bonggol akar tapak dara, direbus dengan 5 gelas air, diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.

Demam: 1 genggam (12-20 gram) daun tapak dara dan 3 potong batang dan akar tapak dara, direbus dengan 4 gelas air sampai mendidih hingga tinggal 11/2 gelas, dan diminum pagi dan sore dapat ditambah gula kelapa.

Anemia: 4 putik bunga tapakdara putih direndam dengan 1 gelas air, kemudian ditaruh diluar rumah semalaman, diminum pagi hari dan dilakukan secara teratur



TAPAK LIMAN

Nama Latin : *Ellephanthopus scaber*
Nama daerah : Tapak Liman
Famili : Compositae
Bahan Berkhasiat : Batang, Akar
Khasiat dan Kegunaan : Vermifuga, penambah darah, memperkecil pori-pori

Resep Tradisional:
Daunnya digunakan sebagai obat demam, batuk, sariawan, mencret menahun, panas, penyakit cacing dan sebagai perangsang nafsu kelamin. Akarnya bila ditumbuk halus, bisa dijadikan sebagai obat malaria pada anak-anak. Seluruh tumbuhan digunakan untuk mengobati epistaxis (hidung berdarah), sakit kuning, infeksi saluran kencing, cacar air, busung, absces, borok, gigitan ular dan gigitan serangga.

Hepatitis: 120-180 gram akar segar + daging, rebus, minum, selama 4-5 hari.

Biri-biri : 30-60 gram seluruh tanaman, 60-120 gram tahu, air secukupnya. ditim, siap dimakan.

Perut kembung: 60 gram batang direbus, dibagi 2 kali minum



Tembelekan



TEMBELEKAN

Nama Latin : *Lantana camara*
Nama Daerah : Tembelekan
Famili : Verbenaceae
Bagian Berkhasiat : Daun, bunga, akar
Khasiat dan Kegunaan : Influenza, TBC kelenjar, rematik, sakit kulit, bisul, bengkak, gatal

Resep Tradisional:

Pemakaian Luar: Daun segar dilumatkan untuk ditempelkan ke tempat yang sakit atau direbus secukupnya untuk cuci pada penyakit kulit, bisul, luka berdarah, memar, keputihan.

Cara Pemakaian:
- TBC paru dengan batuk darah: 6 - 10 gr. bunga kering direbus.
- Rheumatik: rebusan akar secukupnya untuk mandi.

Perhatian :
- Kelebihan dosis menyebabkan pusing dan muntah-muntah.
- Wanita hamil: tidak boleh, kematian janin!



www.shopee.co.id

TEMPUYUNG

Nama Latin	:	*Sonchus arvensis*
Nama daerah	:	Tempuyung
Famili	:	Compositae
Bahan Berkhasiat	:	Daun dan seluruh bagian
Khasiat dan Kegunaan	:	Peluruh air seni, penghancur batu kandung kemih, batu saluran kencing dan batu empedu, radang usus buntu, radang payudara, disentri, wasir, beser mani, darah tinggi, pendengaran berkurang, rematik gout, memar.

Cara Pemakaian :
Daun atau seluruh tumbuhan sebanyak 15 - 60 g direbus, lalu diminum. Untuk pemakaian luar, herba segar digiling halus lalu ditempelkan ke tempat yang sakit atau diperas dan airnya untuk kompres bisul, luka bakar, dan wasir.

Contoh Pemakaian :

Radang payudara: Tumbuhan tempuyung segar sebanyak 15 g direbus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring, laludiminum sekaligus. Lakukan 2 - 3 kali sehari.

Bisul: Batang dan daun tempuyung segar secukupnya dicuci bersih lalu ditumbuk halus. Air perasannya digunakan untuk mengompres bisul.

Indikasi : Tempuyung dapat mengatasi:



TEMU GIRING

Nama Latin	: *Curcuma heyneana*
Nama daerah	: Temu Giring
Famili	: Zingiberaceae
Bahan Berkhasiat	: Rimpang
Khasiat dan Kegunaan	: Obesitas, Vermifuga (Peluruh Cacing), Antilimatosis

Resep tradisional:

Cacingan: Rimpang temu giring segar 4 g; Air secukupnya, Temu giring diparut kemudian diseduh dengan air mendidih hingga diperoleh 1/4 cangkir, Diminum 1 kali sehari 1/4 cangkir.

Bau badan : Rimpang temu giring segar 1/2 jari tangan; Air mendidih 100 ml, Diseduh, Diminum 1 kali sehari 100 ml.

Kegemukan : Rimpang temu giring segar 1/2 jari tangan; Daun kemuning segar 1 genggam; Daun pacar kuku segar 1 genggam; Air secukupnya, Dipipis, Diminum 1 kali sehari 1/4 cangkir.



TEMU HITAM

Nama Latin : *Curcuma aerogynosa*
Nama daerah : Temu Hitam
Famili : Zingiberaceae
Bahan Berkhasiat : Rimpang
Khasiat dan Kegunaan : Kaminativa, Emmengoga, Amara, Kurang segar sehabis nifas / haid

Resep Tradisional:

Membangkitkan nafsu makan : Ambil temu hitam (seukuran ibu jari), cuci, dan iris tipis-tipis. Rebus dengan dua gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring, lalu bagi untuk dua kali minum, pagi dan sore hari, sebelum makan.

Membersihkan setelah melahirkan **:** Cuci temu hitam (dua jari tangan), lalu buang kulitnya. Tumbuk sampai halus, tambahkan setengah cangkir air panas, lalu aduk merata. Setelah dingin, saring dengan sepotong kain dan minum sekaligus. Lakukan selama tiga hari setelah melahirkan.

Batuk berdahak, sesak napas **:** Cuci rimpang segar temu hitam (25 g), lalu potong tipis-tipis. Rebus dengan dua gelas air sampai mendidih selama 20 menit. Setelah dingin, saring, lalu bagi dua sama banyak untuk diminum pada pagi dan sore hari.



www.hotliputan6.com

TEMULAWAK

Nama Latin	: *Curcuma xanthorrhiza*
Nama daerah	: Temu Lawak
Famili	: Zingiberaceae
Bahan Berkhasiat	: Rimpang
Khasiat dan Kegunaan	: Amarum (Penambah Nafsu Makan), Pencahar, Peluruh ASI

Efek Farmakologis :

Sifatnya rasa sedikit pahit, anti sembelit, acnevulgaris, anti-inflamasi dan anti hepatotoksik, laktagoga, kolagoga, tonikum, diuretik, fungstatik dan bakteriostatik. Kandungan adas hitam juga membantu mengeluarkan angin, dan mendorong pengeluaran air seni. Beberapa khasiat temulawak antara lain: (1) memperbaiki fungsi pencernaan sehingga meningkatkan nafsu makan, (2) memperbaiki fungsi hati sehingga dapat menyembuhkan penyakit liver bahkan serosis, (3) menurunkan kadar lemak darah, (4) mengurangi rasa nyeri sendi dan tulang, (5) menghambat penggumpalan darah, dan (6) berperan anti oksidan (Badan POM, 2004).

Bagian tanaman yang Rimpang temulawak banyak mengandung xanthorrhizol dan kurkumin (1,6 - 2,2%), yang merupakan bahan aktif berkhasiat obat, secara empiris maupun tradisional terbukti bermanfaat untuk kesehatan manusia maupun ternak. rimpang segar atau dikeringkan.



www.orami.co.id



Diterbitkan oleh:
Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan
Jl. Tentara Pelajar No. 1, Bogor 16111
Telp. +62-251-8313083. Telp. +62-251-8336194
E-mail: puslitbangbun@litbang.pertanian.go.id
Website: www.perkebunan.litbang.pertanian.go.id

Cetakan V - 2021