

TANAMAN OBAT KELUARGA WARISAN LELUHUR

Melestarikan Sumber Daya Alam dan Kearifan Lokal

Saat ini, penggunaan obat-obat tradisional sudah kembali membudaya di Indonesia. Gaya hidup masyarakat kembali ke alam. Sudah menjadi rahasia umum, Indonesia sangat kaya akan keanekaragaman hayati dengan ratusan jenis tumbuhan/tanaman obat. Tumbuhan tersebut banyak dimanfaatkan untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit, peningkatan daya tahan tubuh, dan pengembalian kesegaran tubuh dan lingkungan.

Kebutuhan bibit tanaman, termasuk tanaman obat pada kegiatan Rumah Pangan Lestari (KRPL), diperbanyak di kebun bibit desa wilayah tersebut yang dikelola oleh Kelompok Wanita Tani. Bibit diperbanyak sesuai dengan kebutuhan warga setempat, terutama untuk memenuhi kebutuhan anggota kelompok. Melihat respon masyarakat terhadap manfaat tanaman obat untuk kesehatan.

Buku **Tanaman Obat Warisan Leluhur** hadir untuk memperkenalkan keanekaragaman jenis tumbuhan yang digunakan dalam pengobatan tradisional di kawasan Dusun Umbulrejo Desa Bagorejo Kecamatan Srono Kabupaten Banyuwangi yang dikenal sebagai kampung TOGA. Buku ini menguraikan secara singkat dan jelas tentang beberapa jenis tumbuhan obat tradisional yang dapat dijumpai dari hasil budidaya dan koleksi kelompok masyarakat Dusun Umbulrejo. Selain itu, buku **Tanaman Obat Keluarga Warisan Leluhur** juga hadir sebagai upaya melestarikan sumber daya alam dan kearifan lokal.

TANAMAN OBAT KELUARGA WARISAN LELUHUR

Melestarikan Sumber Daya Alam dan Kearifan Lokal



TANAMAN OBAT KELUARGA WARISAN LELUHUR

Melestarikan Sumber Daya Alam dan Kearifan Lokal

**N. Nurchayati
Hasyim As'ari
Ikhwanul Qirom**



Penerbit CV Kaaffah Learning Center

TANAMAN OBAT KELUARGA WARISAN LELUHUR
Melestarikan Sumber Daya Alam dan Kearifan Lokal

Penulis: N. Nurchayati, dkk

ISBN: 978-623-260-145-1

Editor: @Awaluddin Syaddad

Penata Letak: @Tim Kaaffah

Desain Sampul: @shapry_design

Copyright ©N. Nurchayati, dkk, 2021

vi + 158 hlm 14 x 21,5 cm

Cetakan I, Juli 2021

Diterbitkan oleh

CV. KAAFFAH LEARNING CENTER

Kompleks Griya Bumi Harapan Permai B44

Jl. Syamsu Alam Bulu, Parepare, Sulawesi Selatan

Telp/Fax. 0421-2914373

E-mail. kaaffahlearningcenter@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Dicetak Oleh Percetakan CV. Kaaffah Learning Center, Parepare Isi diluar tanggung jawab percetakan

TANAMAN OBAT KEUARGA WARISAN LELUHUR

Melestarikan Sumber Daya Alam dan Kearifan Lokal

Sebuah Dokumentasi Keanekaragaman Keanekaragaman dan
Pemanfaatan Tumbuhan Obat Oleh Masyarakat Dusun Umbulrejo
Desa Bagorejo, Srono Banyuwangi

**N. Nurchayati
Hasyim As'ari
Ikhwanul Qirom**

Buku ini diterbitkan atas kerjasama masyarakat Dusun Umbulrejo

KATA PENGANTAR

Buku "Tanaman Obat Warisal Leluhur" ini ditulis untuk memperkenalkan keanekaragaman jenis tumbuhan yang digunakan dalam pengobatan tradisional Di kawasan Dusun Umbulrejo Desa Bagorejo Kecamatan Srono Kabupaten Banyuwangi. Dusun tersebut terkenal sebagai kampung TOGA. Di dalam buku ini penulis menguraikan secara singkat dan jelas tentang beberapa jenis tumbuhan obat tradisional yang dapat dijumpai dari hasil budidaya dan koleksi kelompok masyarakat Dusun Umbulrejo. Uraian yang diberikan penulis meliputi deskripsi singkat mengenai karakteristik morfologis tumbuhan yang dilengkapi dengan gambar, kegunaan/manfaat, bagian yang digunakan dan cara meramu atau cara menggunakan dan kandungan bahan aktifnya.

Semoga dengan kehadiran buku ini dapat membantu mereka yang membutuhkan informasi tentang keanekaragaman jenis tumbuhan obat tradisional. Buku ini diharapkan dapat membangkitkan motivasi bagi generasi muda untuk lebih mengenal tumbuhan obat sebagai kakayaan hayati yang harus dilestarikan.

Akhir kata dengan segala keterbatasan yang ada namun untuk tujuan mulia, kami menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan sehingga saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan. Semoga bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	1
Pengertian	2
Manfaat	2
JENIS TANAMAN OBAT KELUARGA	3
Pagoda (<i>Clerodendrum squamatum</i> Vahl)	3
Tebu Ireng (<i>Saccharum officinarum</i> L.)	7
Sambung Nyawa (<i>Gynura procumbens</i>)	10
Lempuyang (<i>Zingiber zerumbet</i>)	15
Nam nam (<i>Cynometra cauliflora</i> L.)	18
Kumis Kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i> L.)	21
Kencur (<i>Kaempferia galanga</i>)	25
Kunyit Putih (<i>Kaempferia rotunda</i> L.)	29
Lidah Buaya (<i>Aloe vera</i> L.)	33
Sidaguri (<i>Sida rhombifolia</i> .)	37
Dlingo (<i>Acous calamus</i> L.)	40
Sambiloto (<i>Andrographis paniculata</i>)	43
Cemondelan (<i>Tridax procumbens</i>)	47
Sangketan (<i>Achyranthes aspera</i> L.)	50
Binahong (<i>Anredera cordifolia</i> (Ten.) Steenis.)	54
Adas (<i>Foeniculum vulgare</i>)	58
Sirih (<i>Piper battle</i> L.)	62
Pegagan (<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban)	66
Pacing Tawar (<i>Cheilocostus speciosus</i>)	70
Tempuyung (<i>Shoncus arvensis</i> L.)	75
Insulin (<i>Smallanthus sonchifolia</i>)	78
Keji Beling (<i>Strobilanthes crispera</i>)	82
Tapak Dara (<i>Catharanthus roseus</i> (L.) Don)	85
Daun Sendok (<i>Plantago major</i>)	89
Temu Kunci (<i>Boesenbergia rotunda</i> (L.))	93
Beluntas (<i>Pluchea indica</i> (L.) Less.)	97
Jahe (<i>Zingiber officinale</i>).....	101

Serai (<i>Cymbopogo citarus</i>).....	107
Katuk (<i>Sauropus androgynous</i>).....	111
Seledri (<i>Apium grviolens L.</i>).....	114
Daun Kelor (<i>Moringn oliefera</i>).....	118
Kunyit (<i>Curcuma demostikan Val.</i>).....	123
Jahe Merah (<i>Zingber Officinale Var. Rubrum</i>).....	128
The Jati Cina (<i>Senna Alexanderia</i>).....	132
GLOSSARIUM	135
DAFTAR INDEKS	150
PROFIL PENULIS	156

PENDAHULUAN

Tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan, dengan pertimbangan karena dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman obat dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat. Gaya hidup kembali ke alam, saat ini semakin meningkat, seiring dengan kesadaran masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh bahan-bahan kimia, baik yang terkandung dalam makanan ataupun obat-obatan. Dampak dari itu penggunaan obat-obat tradisional sudah kembali membudaya di Indonesia. Indonesia sangat kaya akan keanekaragaman hayati, di antaranya berupa ratusan jenis tumbuhan/tanaman obat. Tumbuhan tersebut banyak dimanfaatkan selain untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit, juga untuk peningkatan daya tahan tubuh, serta pengembalian kesegaran yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan masyarakat. Jenis tanaman obat, pada umumnya lebih banyak tumbuh sebagai tanaman liar, akan tetapi pada saat ini tanaman obat banyak ditanam di kebun dan di lahan pekarangan. Oleh karena itu, bibit tanaman obat banyak dibutuhkan oleh masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan. Kebutuhan bibit tanaman, termasuk tanaman obat pada kegiatan Rumah Pangan Lestari (KRPL), diperbanyak di Kebun Bibit Desa wilayah tersebut yang dikelola oleh Kelompok Wanita Tani. Bibit diperbanyak sesuai dengan kebutuhan warga setempat, terutama untuk memenuhi kebutuhan anggota kelompok. Melihat respon masyarakat terhadap manfaat tanaman obat untuk kesehatan, maka disusunlah buku Tanaman Obat Keluarga Warisan Luluhur ini sebagai upaya melestarikan sumber daya alam dan kearifan lokal.

Pengertian

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakikatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri.

Manfaat

Untuk memenuhi keperluan alam bagi kehidupan, termasuk keperluan mengatasi masalah kesehatan secara tradisional (Obat). Pada dasarnya bahwa obat yang berasal dari sumber bahan alami khususnya tanaman telah memperlihatkan peranannya dalam penyelenggaraan upaya kesehatan masyarakat. Salah satu fungsi Toga adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat meliputi:

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

JENIS TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

1. Pagoda (*Clerodendrum squamatum* Vahl)

Nama ilmiah : *Clerodendrum squamatum* Vahl

Nama daerah : Bunga Pagoda, Tumbak raja (Bali), Singgugu (Sunda), Tinjau handak (Lampung), Punggur tosek (Madura)

Nama Asing : Pagoda Flower (Inggris), Baek Jek Hong (Cina)

Famili :

Foto



Gambar 1. Habitus, bunga dan daun tanaman Pagoda (*Clerodendrum squamatum* Vahl)

Deskripsi

Tanaman pagoda merupakan tanaman perdu meranggas dengan tinggi 1-3 meter. Batang tanaman pagoda dipenuhi dengan rambut halus. Tanaman ini memiliki daun tunggal, bertangkai dan memiliki duduk berhadapan. Helaian daun berbentuk bulat telur melebar, pangkal daun berbentuk jantung. Daun yang telah tua bercangap menjari dengan panjang mencapai 30 cm. Bunga tanaman ini bertipe majemuk berwarna merah dan terdiri dari

bunga kecil-kecil yang tersusun seperti piramida. Buah yang dimiliki berbentuk bulat.

Kegunaan

Tanaman pagoda memiliki banyak manfaat dalam pengobatan penyakit. Manfaatnya di antaranya adalah :

1. Daunnya bermanfaat sebagai antiradang dan banyak digunakan sebagai obat luar diantaranya obat bisul, koreng, luka memar.
2. Bagian bunga pagoda berkhasiat untuk penambah darah bagi penderita anemia, mengobati keputihan, wasir berdarah, dan mengatasi susah tidur (insomnia)
3. Bagian akar tanaman pagoda berkhasiat sebagai diuretic atau peluruh kencing, mengatasi pembekuan darah, sakit pinggang, nyeri rematik, tuberculosi, berak darah (disentri).

Cara Pemanfaatan

Bagian tanaman yang dimanfaatkan untuk mengobati ragam penyakit adalah bunga, batang, daun dan akar. Berikut adalah beberapa cara pemanfaatannya:

☼ Mengobati koreng berdarah

Mengobati koreng berdarah menggunakan tanaman pagoda dilakukan dengan memanfaatkan daun segar tanaman pagoda. Cara pemanfaatannya adalah cuci bersih daun segar tanaman pagoda secukupnya. Selanjutnya giling sampai halus. Campurkan madu secukupnya, lalu aduk rata sehingga membentuk salep. Oleskan salep daun segar pagoda tersebut pada tempat yang berkoreng.

☼ Susah tidur (Insomnia)

Pengobatan insomnia menggunakan tanaman pagoda memanfaatkan bagian akarnya. Cara pemanfaatannya adalah dengan merebus 30-90 gram akar kering pagoda, 15 gram jahe dengan 2 gelas air. Perebusan dilakukan sampai volume

air berkurang menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring air rebusannya lalu minum 2 kali sehari.

☼ **Sakit Pinggang (rematik)**

Cara mengobati sakit pinggang (rematik) dapat dilakukan dengan memanfaatkan 30-60 gram akar kering bunga pagoda ditambah 10 gram jahe merah. Rebuslah 2 bahan tersebut bersama gula merah secukupnya dan 2 gelas air. Perebusan dihentikan ketika air tersisa menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring air rebusan lalu minum 1 gelas dalam sehari.

☼ **Wasir berdarah**

Wasir berdarah juga dapat diatasi menggunakan bunga atau akar tanaman pagoda. Cara pemanfaatannya adalah rebus 60 gram bunga pagoda atau 60 gram akar kering dengan 200 gram usus sapi dan 4 gelas air. Semua bahan tersebut direbus sampai tersisa 2 gelas saja. Minum air rebusan 2 kali sehari masing-masing 1 gelas.

☼ **Batuk Berdarah**

Pengobatan batuk berdarah dapat dilakukan dengan memanfaatkan 30-90 gram akar kering tanaman pagoda yang direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin air rebusannya dapat diminum 2 kali sehari masing-masing ½ gelas.

Cara Budidaya

Tanaman pagoda dapat dibudidayakan atau diperbanyak menggunakan bijinya.

Kandungan Kimia

Tanaman pagoda memiliki beberapa kandungan senyawa kimia, diantaranya adalah diterpen, steroid, triterpenoid dan flavonoid.

Sumber Pustaka

- ☼ Hariana A., 2013. Buku 262 Tanaman Obat dan Khasiatnya. Penebar Swadaya. Jakarta
- ☼ <https://www.pertanianku.com/mengenal-bunga-pagoda/>
- ☼ Musa J.A.W. 2017. Isolasi Senyawa Antifeedant dari Tumbuhan *Clerodendrum paniculatum*. ZHR Publishing. Yogyakarta

2. Tebu Ireng (*Saccharum officinarum* L.)

Nama ilmiah : *Saccharum officinarum* L.

Nama daerah : Tebu ireng, tebu manggis

Nama Asing : Black sugar cane

Famili : Poaceae

Foto



Gambar 2. Habitus, daun dan batang tanaman Tebu Ireng (*Saccharum officinarum* L.)

Deskripsi

Tanaman tebu ireng, sesuai namanya memiliki batang berwarna ungu kehitaman, berbentuk silindris memanjang dan memiliki ruas. Batang tumbuh ke atas, ramping dan tidak bercabang. Bagian permukaan batang terdapat lapisan lilin sehingga terlihat sedikit mengkilap. Daun tebu memiliki pelepah dan helaian daun. Warna daun tebu kehijauan. Pangkal daun menempel pada buku-buku batang yang memiliki pola selang seling. Daun berbentuk panjang (pita) dengan tulang daun sejajar. Bagian permukaan daun memiliki bulu-bulu halus. Tebu memiliki bunga majemuk yang tersusun malai dengan pertumbuhan terbatas. Panjang bunga dapat mencapai 70 sampai 90 cm. Kelopak bunga dan

benang sari berjumlah 3, mahkota berjumlah 1 dan kepala putik ada 2.

Kegunaan

Tanaman tebu ireng dapat dimanfaatkan untuk mengobati ragam penyakit, diantaranya adalah kanker payudara, menguatkan gigi dan gusi, mengobati mimisan, masuk angin, mencegah stroke, meredakan jantung berdebar, meredakan demam atau panas tubuh, dan meredakan batuk dan sakit maag.

Cara Pemanfaatan

Tanaman tebu hitam sering dijumpai sebagai bahan upacara adat karena secara religi tanaman ini dipandang mampu menangkal *black magic*. Akan tetapi kenyataannya tanaman tebu hitam dapat digunakan untuk mengobati beberapa penyakit. Berikut adalah cara pemanfaatan tanaman tebu ireng :

- ☼ Meredakan jantung berdebar
Meredakan jantung berdebar dapat dilakukan dengan memanfaatkan 3 genggam akar tebu ireng. Akar tersebut dicuci dan direbus dengan air sebanyak 2 gelas sampai mendidih dan menjadi 1 gelas. Air rebusan tersebut dapat diminum dengan frekuensi 2 kali sehari
- ☼ Mengobati demam atau sakit panas
Mengobati demam atau sakit panas dapat dilakukan dengan cara tebu ireng secukupnya diperas untuk diambil airnya lalu diminum.
- ☼ Meredakan batuk
Sakit batuk dapat diobati dengan tanaman tebu ireng. Caranya adalah dengan mengambil 3-5 ruas tebu hitam, disesap dan diminum airnya. Cara lainnya dapat pula dengan dibakar, kemudian dikupas dan diperas untuk diambil airnya.

☼ Mengatasi mimisan

Mengatasi mimisan dapat dilakukan dengan cara merebus bagian pucuk tebu ireng yang telah dipotong-potong kecil-kecil dalam air hingga mendidih. Jangan lupa untuk menambahkan sedikit gula jawa dan garam. Selanjutnya saring dan setelah dingin dapat dikonsumsi untuk mengatasi mimisan.

Cara Budidaya

Tanaman tebu ireng dapat dibudidayakan dengan cara stek batang. Caranya adalah dengan mengambil batang tebu bagian atas kira-kira 3 ruas, kemudian bersihkan daunnya dan tancapkan ke tanah yang subur hingga batang tertutup tanah.

Kandungan Kimia

Komponen yang terkandung dalam tebu hitam adalah air sekitar 70-75%, sukrosa 11-16%, fruktosa 4-7%. Tanaman tebu ireng juga mengandung asam lemak yang berfungsi sebagai antiradang dan analgetik.

Sumber Pustaka

- ☼ https://www.atmago.com/berita-warga/manfaat-tanaman-tebu-ireng_b8157615-26e3-46ba-b5ee-869c2df3a0c7
- ☼ <https://www.lpp.co.id/news/7-tanaman-tebu-lengkap-dengan-khasiat-dan-teknik-budidaya>
- ☼ <http://metroterkini.com/news/detail/31691/sebaiknya-tahu/nondaerah/inilah-manfaat-luar-biasa-tebu-hitam-bagi-kesehatan>
- ☼ Ana Fama M., 2018. Pengaruh Pemberian Ekstrak Air Tebu Hitam (*Saccharum Officinarum* L.) Terhadap Kadar High Densitylipoprotein(Hdl) Serum Mencit (*Mus Musculus*) yang Diinduksi Diet Tinggi Kolesterol. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.

3. Sambung Nyawa (*Gynura procumbens*)

Nama ilmiah : *Gynura procumbens*

Nama daerah : Sambung nyawa, ngokilo, daun dewa

Nama Asing : Longevity spinach (Amerika dan Eropa),
Samsit (Tiongkok)

Famili : Asteraceae

Foto



Gambar 3. Habitus, daun dan batang tanaman Sambung nyawa
(*Gynura procumbens*)

Deskripsi

Tanaman sambung nyawa berhabitus perdu dan tumbuh tegak. Saat sudah tua dapat pula merambat. Batangnya berbentuk segi empat beruas-ruas. Panjang ruas dari pangkal sampai ujung semakin pendek. Ruas berwarna hijau dan terdapat bercak warna ungu. Daun tunggal dan berbentuk elips memanjang atau bulat telur terbalik. Tepi daun bertoreh dan berambut halus. Helaian daun panjang 3 ½-12 ½ cm, lebar 1- 5 ½ cm. Helaian daun bagian atas berwarna hijau dan bagian bawah berwarna hijau

muda dan mengkilat. Kedua permukaan daun berambut pendek. Tulang daun menyirip dan menonjol pada permukaan daun bagian bawah. Pada tiap pangkal ruas terdapat tunas kecil berwarna hijau kekuningan. Tumbuhan ini mempunyai bunga bongkol, di dalam bongkol terdapat bunga tabung berwarna kuning oranye coklat kemerahan panjang 1-1 ½ cm, berbau tidak enak. Tiap tangkai daun dan helai daunnya mempunyai banyak sel kelenjar minyak.

Kegunaan

Daun tanaman sambung nyawa oleh sebagian masyarakat Indonesia digunakan sebagai obat kanker kandungan, payudara dan kanker darah dengan memakan 3 lembar daun segar sehari selama 7 hari. Pengobatan tersebut dapat diperpanjang selama 1-3 bulan tergantung dari keadaan penyakit (Meiyanto, 1996). Tumbuhan ini dilaporkan dapat digunakan untuk penyembuhan penyakit ginjal (Heyne, 1987). Selain itu, tanaman sambung nyawa juga dapat dimanfaatkan sebagai antikoagulan, mencairkan pembekuan darah, stimulasi sirkulasi, menghentikan pendarahan, menghilangkan panas, membersihkan racun. Khusus bagian daunnya dapat digunakan untuk mengobati pembengkakan payudara, infeksi kerongkongan, tidak datang haid, luka terpukul, melancarkan sirkulasi (Wijayakusuma *et al.*, 1992). Manfaat lain dari bagian daun tanaman ini dilaporkan oleh Dalimartha (1999) dapat untuk mengatasi batu ginjal, radang mata, sakit gigi, rematik sendi, perdarahan kandungan, kencing manis (diabetes mellitus), darah tinggi (hipertensi), ganglion, kista, tumor, memar.

Cara Pemanfaatan

Pemanfaatan tanaman sambung nyawa untuk pengobatan biasanya dilakukan dengan membuat ramuan sebagai berikut :

- ✿ Petiklah 10 lembar daun sambung nyawa, bersihkan dengan air mengalir hingga bersih
- ✿ Rebuslah daun tersebut dalam gerabah atau kendil yang telah diisi dengan 2 gelas air. Masak hingga air tersisa hanya 1 gelas saja
- ✿ Masaklah dengan perangkat masak yang terbuat dari tanah liat.
- ✿ Minumlah ramuan herbal daun sambung nyawa sebanyak 2 kali sehari.

Cara Budidaya

Tanaman sambung nyawa dapat dibudidayakan dengan stek batang dan tunas akar. stek batang dilakukan dengan menggunakan bagian bawah batang dipotong miring agar akar dapat tumbuh banyak. Bila ingin menggunakan tunas, bisa menggunakan atau tanpa akar. Media yang digunakan adalah tanah dicampur pupuk kandang. Pemupukan lebih baik dilakukan dengan pupuk kandang atau kompos. Pupuk diberikan sekitar 3-7 hari sebelum penanaman. Setelah ditanam, penyiraman harus dilakukan secara rutin. Daun bisa rusak dan layu jika tidak disiram secara rutin. Pemberantasan gulma juga harus dilakukan secara rutin. Daun dewa dari hasil stek sudah bisa ditanam setelah berumur sekitar 3 bulan.

Kandungan Kimia

Daun tanaman sambung nyawa mengandung senyawa flavonoid, sterol tak jenuh, triterpen, polifenol dan minyak atsiri (Pramono *and* Sudarto, 1985). Hasil penelitian lain melaporkan baha tumbuhan ini mengandung senyawa flavonoid, tannin, saponin, steroid, triterpenoid, asam klorogenat, asam kafeat, asam vanilat, asam para kumarat, asam p-hidroksi benzoat, asparaginase. Sugiyanto *et al.* (2003) juga menyatakan berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa dalam fraksi polar etanol daun tanaman sambung nyawa terdapat tiga flavonoid golongan flavon dan flavonol. Penelitian oleh Idrus

(2003) menyebutkan bahwa tanaman sambung nyawa mengandung sterols, glikosida sterol, quercetin, kaempferol-3-O neohesperidosida, kaempferol-3-glukosida, quercetin-3-O hamnosyl (1-6) galaktosida, quercetin-3-O-rhamnosyl (1 6) glukosida.

Sumber Pustaka

- ✿ Steenis, 1975; Backer *and* Van den Brink, 1965; Sodoadisewoyo, 1953
- ✿ https://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page_id=88
- ✿ Backer, C.A., dan Van Den Brink, R.C.B., 1965, Flora of Java (Spermatophytes Only), Vol II, N.V.P, 363-364, 424-425, Noordhoff-Groningen, The Netherlands.
- ✿ Meiyanto, E., Sugiyanto, dan Sudarto, B., 1997, Uji Antikarsinogenik dan Antimutagenik Preparat Tradisional Daun *Gynura procumbens* (Lour.) Merr., Fakultas Farmasi UGM, Prosiding Seminar Nasional Tumbuhan Obat Indonesia XII, 32.
- ✿ Perry, L.M., 1980, The Medical Plants of East and Southeast Asia: Attributed Properties and Uses, 94-95, The MIT Press, London.
- ✿ Sudarsono, Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I.A., dan Purnomo, 2002, Tumbuhan Obat II, Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan, 96-100, Pusat Studi Obat Tradisional, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- ✿ Suganda, A., Sudiro, I., dan Ganthina, 1988. Skrining Fitokimia dan Asam Fenolat Daun Dewa (*Gynura procumbens* (Lour.) Merr), Simposium Penelitian Tumbuhan Obat III, Universitas Indonesia, Jakarta.
- ✿ Sugiyanto, Sudarto, B., dan Meiyanto, E., 1993, Efek Penghambatan Karsinogenisitas Benzo(a)piren Oleh Preparat Tradisional Tanaman *Gynura* sp. Dan identifikasi Awal Senyawa yang Berkhasiat, Laporan Penelitian P4M DitJen DikTi, Fak. Farmasi UGM, Yogyakarta.

- ✿ Sugiyanto, Sudarto, B., Meiyanto, E., Nugroho, A.E., dan Jenie, U.A., 2003, Aktivitas Antikarsinogenik Senyawa yang Berasal dari Tumbuhan, *Majalah Farmasi Indonesia*, 14 (4), 216-225
- ✿ Thomas, A.N.S., 1989, *Tanaman Obat Tradisional*, 120-121, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.

4. Lempuyang (*Zingiber zerumbet*)

Nama ilmiah : *Zingiber zerumbet*

Nama daerah : Lempuyang

Nama Asing : Bitter ginger (Inggris), Luiang-isui (Tagalog)

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 4. Habitus, daun dan bunga tanaman lempuyang (*Zingiber zerumbet*)

Deskripsi

Lempuyang merupakan tanaman tahunan yang memiliki batang tegak. Batangnya merupakan batang semu yang terdiri dari helaian kelopak daun yang saling membungkus. Daun lempuyang berbentuk seperti bulat memanjang dengan ujung meruncing dan

pangkal mengecil. Ukuran daun dalam kisaran panjang 25-40 cm dan lebar 10-15 cm. Daun berwarna hijau dan memiliki permukaan licin. Bunga merupakan bunga majemuk yang muncul dari umbi batang dan berbonggol pada bagian atas. Biji tanaman ini berbentuk bulat panjang, berwarna hitam dan berukuran sekitar 4 mm. Akar dari tanaman lempuyang merupakan akar serabut berwarna kuning keputihan. Rimpangnya berbentuk agak pipih. Ujungnya bercabang-cabang pendek. Rimpang memiliki rasa pedas seperti menthol dan sedikit pahit.

Kegunaan

Lempuyang di wilayah pulau Jawa banyak digunakan sebagai bahan jamu. Tanaman tersebut berkhasiat untuk melangsingkan badan, penambah nafsu makan, penghangat badan, obat pusing, obat disentri, mengatasi radang tenggorokan, dan membantu mengeluarkan gas pada perut kembung. Selain itu tanaman lempuyang dapat digunakan untuk mengatasi reaksi alergi makanan, encok dan rematik, serta penambah darah.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman lempuyang sebagai berikut :

☼ Menambah nafsu makan

Upaya meningkatkan nafsu makan menggunakan lempuyang dilakukan dengan memanfaatkan 150 gram rimpang lempuyang yang dicuci bersih. Parut rimpang hingga halus kemudian rebus menggunakan 2500 cc air. Perebusan dilakukan hingga airnya tinggal separuh. Tambahkan gula merah 50 gram untuk mengurangi rasa pahitnya. Saring ramuan dan minum sebanyak 3 kali sehari.

☼ Mengatasi batuk rejan

Cara mengatasi batuk rejan menggunakan tanaman lempuyang adalah menggunakan rimpangnya. Tumbuk rimpang lempuyang, kayu manis cina, dan bawang merah panggang. Peras hasil tumbuhan dan minum air perasan tersebut hingga batuk sembuh.

- ✿ Alergi udang atau ikan laut
Menanggulangi reaksi alergi udang atau ikan laut dapat dilakukan dengan memanfaatkan rimpang. Caranya adalah iris tipis-tipis rimpang lempuyang kemudian seduh dengan air panas. Minum ramuan tersebut setiap hari hingga alergi hilang.
- ✿ Rematik pada kaki
Cara mengatasi rematik pada kaki adalah siapkan lempuyang, kupas dan lumatkan bersama cape. Tambahkan lumatan dengan nasi kering lalu tempelkan pada bagian tubuh yang sakit.
- ✿ Penambah darah
Parut rimpang lempuyang campur dengan gula jawa. Rebus campuran tersebut dengan air secukupnya. Minum sehari sebanyak 3x masing-masing 1 sendok makan.

Cara Budidaya

Cara perbanyak tanaman lempuyang dapat dilakukan dengan menggunakan biji. Pemeliharaannya juga mudah yaitu dengan penyiraman yang cukup, menjaga kelembabab, dan pemupukan terutama pupuk dasar.

Kandungan Kimia

Rimpang lempuyang mengandung minyak atsiri berupa limonene, pinen, kamfer, sineol, dan zat zeumbon (zat anti kejang). Selain itu lempuyang juga mengandung flavonoid dan saponin.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://jamupedia.com/ensiklopedi/lempuyang/>
- ✿ <https://rumahsehatrholistic.com/lempuyang-emprit-zingiber-amerians-bl/>
- ✿ Wahyuni S, et all. 2013. Karakterisrik Morfologi, Potensi Produksi dan Komponen Utama Rimpang Sembilan Nomor Lempuyang Wangi. Jurnal Penelitian. Jurnal Litri : Hal. 99-10

5. Nam nam (*Cynometra cauliflora* L.)

Nama ilmiah : *Cynometra cauliflora* L.

Nama daerah : namnam, kopi anjing, sawo pancukan, namo namo, klamute

Nama Asing : Nam nam (Inggris), Puki anjing (Malaysia)

Famili : Fabaceae

Foto



Gambar 5. Habitus, daun dan batang tanaman namnam (*Cynometra cauliflora* L.)

Deskripsi

Namnam merupakan tumbuhan berhabitus pohon dengan tinggi 5-12 m. Ranting kecil, bulat, berwarna coklat merah. Daun berbentuk bulat telur memanjang, daun majemuk berbaris dua, tepi daun halus, permukaan atas berwarna hijau tua mengkilat. Daun muda berwarna merah muda dan lemah. Bentuk anak daun memanjang. Bunga dalam tandan rapat, menempel pada batang atau cabang yang besar berwarna putih atau merah muda pucat. Buah berbentuk polongan, elips miring atau setengah lingkaran. Permukaan buah tidak rata (bergelombang), berwarna kuning coklat. Daging buah berwarna putih, rasanya manis masam.

Kegunaan

Tanaman namnam digunakan sebagai penghias taman. Selain itu buah namnam banyak digunakan untuk pembuatan asinan, rujak,

ataupun campuran sambal karena memiliki rasa yang asam manis dan segar. Daun namnam memiliki manfaat bagi kesehatan, diantaranya menghentikan diare, mengobati penyakit kencing batu, penawar darah tinggi, serta kencing manis dan dapat menurunkan berat badan. Daun namnam juga dapat digunakan untuk meringankan gejala diare dan juga dapat digunakan untuk melancarkan air seni serta mengobati penyakit kencing batu.

Cara Pemanfaatan

Buah namnam dapat dimanfaatkan atau dikonsumsi dengan berbagai cara. Di antaranya:

- ✿ Mengonsumsi buah namnam secara langsung tanpa diolah. Buah yang masih muda memiliki rasa yang asam. Buah yang matang memiliki rasa sedikit asam dan gurih.
- ✿ Mengolah buah namnam yang masak menjadi kolak
- ✿ Menambahkan buah namnam pada campuran rujak
- ✿ Buah namnam juga dapat dicampur dengan adonan dan digoreng sebagai camilan

Cara Budidaya

Cara budidaya tanaman namnam dapat dilakukan dengan memanfaatkan bijinya. Dapat pula dilakukan dengan stek. Tanaman namnam dapat ditanam di dalam pot dengan diameter lebih dari 60 cm. Apabila ditanam dalam pot dapat menggunakan media tanam tanah humus atau tanah kompos. Penyiraman dapat dilakuka satu kali dalam sehari. Pemupukan dapat dilakukan 30 hari sekali.

Kandungan Kimia

Tanaman namnam mengandung senyawa fenolik yang dapat dimanfaatkan sebagai antioksidan, anti HIV, antibakteri, antifungal, dan antihepatotoksik. Kandungan kimia dari daun namnam antara lain alkaloid, tannin, saponin, dan flavonoid.

Sumber Pustaka

- ✿ id.wikipedia.org/wiki/Namnam
- ✿ <http://e-journal.uajy.ac.id/11258/3/2BL01295.pdf>
- ✿ <https://idnmedis.com/namnam>
- ✿ <https://bibitbunga.com/product/tanaman-nam-nam-kopi-anjing/>

6. Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus* L.)

Nama ilmiah : *Orthosiphon aristatus* L.

Nama daerah : Kumis kucing, songot kucing, sesalaseyan, remujung

Nama Asing : Kidney tea plants atau java tea (Inggris), kapling gubat (Tagalog), Mau xu cao (China)

Famili : Lamiaceae

Foto



Gambar 6. Habitus, daun dan batang tanaman kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*)

Deskripsi

Tanaman kumis kucing merupakan tanaman terna yang tumbuh tegak, pada buku-bukunya berakar tetapi tidak tampak nyata. Batang bersegi empat agak beralur. Helai daun berbentuk bulat telur lonjong, dengan ujung lancip. Kelopak bunga berkelenjar,

urat dan pangkal berbulu pendek dan jarang, sedangkan di bagian paling atas gundul. Bunga bibir, dengan mahkota berwarna ungu pucat atau putih. Di bagian atas ditutupi bulu pendek berwarna ungu atau putih. Benang sari ukurannya lebih panjang dari pada tabung bunga dan melebihi bibir bunga bagian atas. Buah geluk berwarna coklat gelap.

Kegunaan

Tanaman kumis kucing banyak dimanfaatkan untuk obat terutama bagian daunnya. Daun kumis kucing basah maupun kering semua sangat berguna. Di Indonesia, daun yang kering dipakai simplisia dan dimanfaatkan untuk memperlancar pengeluaran air kemih (diuretik). Beberapa penyakit yang dapat disembuhkan dengan kumis kucing adalah batuk, encok, masuk angin, sembelit, radang ginjal, batu ginjal, kencing manis, albuminuria, dan penyakit syphilis.

Cara Pemanfaatan

Tanaman kumis kucing dapat dimanfaatkan sebagai obat beberapa macam penyakit. Berikut adalah cara pemanfaatannya:

☼ Mengatasi kencing batu

Cara mengatasi kencing batu menggunakan tanaman kumis kucing adalah dengan memanfaatkan daun kumis kucing sebanyak 4-7 lembar, daun meniran 7 helai dan air 2 gelas. Cuci bersih daun kumis kucing dan meniran. Kemudian rebus kedua daun tersebut sampai mendidih dan menyisakan 1 gelas air. Minum air rebusan kumis kucing tersebut sebanyak 3 kali sehari.

☼ Meredakan batuk

Cara meredakan batuk menggunakan tanaman kumis kucing adalah dengan memanfaatkan daunnya. Cara daun kumis kucing sebanyak 15-20 gram ditambah dengan 1 gelas air

direbus sampai mendidih. Kemudian airnya diminum 3 kali sehari.

✿ Mengatasi rematik

Cara mengolah daun kumis kucing sebagai obat rematik cukup mudah, Langkah pertama siapkan daun kumis kucing 5 lembar dan rebus dengan 3 gelas air. Setelah itu tunggu sampai dingin dan siap untuk diminum.

Cara Budidaya

Cara paling mudah dan biasa untuk mengembangkan kumis kucing adalah dengan perbanyak vegetative dengan menggunakan stek batang atau cabang. Caranya adalah dengan memilih batang atau cabang yang tidak terlalu tua kemudian potong dengan pisau tajam atau gunting. Potong-potong bagian batang tersebut menjadi stek berukuran 15-20 cm dengan 2-3 buku. Buang bagian daunnya. Stek dapat langsung di tanam atau disemaikan dulu sebelum ditanam di lahan yang seharusnya.

Kandungan Kimia

Berdasarkan hasil penelitian, tanaman kumis kucing banyak mengandung beberapa senyawa penting. beberapa senyawa tersebut adalah flavonoid, alkaloid, terpenoid dan saponin. Flavonoid sangat berperan dalam menghambat pertumbuhan bakteri. Begitu juga saponin juga sangat berperan sebagai antibakteri. Terpenoid dalam tumbuhan ini juga berperan menghambat pertumbuhan bakteri dengan cara mengganggu proses terbentuknya membrane atau dinding sel. Begitu juga alkaloid juga berperan sebagai antibakteri dengan cara mengganggu penyusunan peptidoglikan pada sel bakteri.

Sumber Pustaka

- ✿ Anonimous. 1994. Hasil Penelitian Dalam Rangka Pemanfaatan Pestisida Nabati. Prosiding Seminar di Bogor 1 – 2 Desember 1993. Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat. Bogor. 311 Hal.
- ✿ Anonimous. 1989. Vademekum Bahan Obat Alam. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 411 Hal
- ✿ <https://kesehatan.kontan.co.id/news/daun-kumis-kucing-bermanfaat-sebagai-obat-herbal-kencing-batu-begini-cara-meraciknya>
- ✿ <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4621318/10-manfaat-kumis-kucing-dan-cara-pengolahannya>

7. Kencur (*Kaempferia galanga*)

Nama ilmiah : *Kaempferia galanga*

Nama daerah : Kencur (Jawa), cikur (Sunda), ceuko (Aceh), kaciwer (Karo), Kencor (Madura), cekuh (Bali)

Nama Asing : Cekur (Malaysia), pro hom (Thailand)

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 7. Habitus, daun bunga tanaman kencur (*Kaempferia galanga*)

Deskripsi

Tanaman kencur tersusun atas akar, batang, daun, bunga, buah dan biji. Batang tanaman kencur merupakan kategori batang lunak, berpelelepah dengan warna hitam keabu-abuan. Batang tersebut juga membentuk rimpang. Daun tanaman kencur berbentuk bulat besar yang tumbuh di atas permukaan tanah.

Bagian permukaan daun berwarna hijau. Daun tumbuh menggerombol, memiliki cabang dan induknya berada di tengah. Bunga tanaman kencur berwarna putih dengan bau harum dan memiliki empat helai mahkota. Tangkai bunga memiliki daun kecil dengan panjang sekitar 2-3 cm. Bunga kencur memiliki putik yang menonjol ke atas dan tangkai sarinya memiliki bentuk seperti corong pendek. Bunga kencur merupakan bunga majemuk yang tersusun setengah duduk. Tanaman kencur memiliki rimpang yang bercabang di dalam tanah. Rimpang tersebut tumbuh secara bergerombol, bercabang dan terdapat induk pada bagian tengah. Kulit ari pada rimpang berwarna cokelat sedangkan bagian dalamnya berwarna putih berair. Aroma yang dimiliki begitu tajam dan khas. Akar tanaman kencur bergerombol dan bercabang-cabang dengan serabut putih.

Kegunaan

Tanaman kencur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Beberapa manfaat kencur bagi kesehatan adalah : 1) mampu menambah selera makan bagi anak kecil; 2) menghangatkan tubuh; 3) mengobati masuk angin; 4) mengeluarkan angin yang diakibatkan perut kembung; 5) melancarkan sistem pencernaan; 6) sebagai antioksidan dan penambah tenaga secara alami.

Cara Pemanfaatan

Tanaman kencur dapat dikonsumsi dan diolah dengan berbagai macam cara:

☼ Ditumbuk

Pemanfaatan tanaman kencur untuk mengobati influenza pada bayi dapat dilakukan dengan menumbuk rimpang kencur dan daunnya sampai halus. Tumbuhan rimpang dan daun kencur tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi sakit kepala.

- ✿ Disangrai
Memanfaatkan rimpang kencur sebagai obat penghilang lelah dapat dilakukan dengan mengolah rimpang kencur dengan direbus bersama bahan-bahan lainnya, kemudian disangrai. Tujuan disangrai adalah untuk mengeluarkan kandungan dalam kencur semaksimal mungkin.
- ✿ Diparut
Mengatasi batuk dapat dilakukan dengan memarut rimpang kencur terlebih dahulu. Kemudian campurkan dengan air hangat dan siap untuk dimium
- ✿ Dikunyah mentah-mentah
Mengatasi radang lambung dapat dilakukan dengan mengunyah kencur mentah-mentah dan menelan air sarinya tanpa menelan ampasnya.

Cara Budidaya

Cara budidaya tanaman kencur dapat diawali dengan pembenihan. Benih kencur biasanya diperoleh dari rimpang yang sudah tua tetapi masih terlihat segar. Proses pembenihan sebaiknya dilakukan dengan menyimpan rimpang di tempat yang tidak terlalu terang hingga rimpang mengeluarkan tunas. Selanjutnya rimpang yang telah bertunas siap untuk ditanam. Penanaman tanaman kencur perlu memperhatikan lahan atau media, jarak tanam yang cukup dan pemberian pupuk yang tepat.

Kandungan Kimia

Kandungan kimia dari tanaman kencur yaitu pati (4,14%), mineral (13,73%), alkaloid, minyak atsiri (0,02%). Minyak atsiri yang terkandung dalam tanaman kencur berupa sineol, asam metal kanil, asam sinamat, etil ester, kamphene, paraemarin, asam anisat, alkaloid dan gom.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://id.wikipedia.org/wiki/Kencur>
- ✿ <https://dinkes.pakpabharatkab.go.id/info-tips-kesehatan/2016-11-10/manfaat-dan-khasiat-kencur-bagi-kesehatan>
- ✿ <https://www.halodoc.com/artikel/tips-mengolah-kencur-untuk-atasi-penyakit>
- ✿ <https://bibitbunga.com/cara-menanam-kencur-yang-baik-dan-benar/>

8. Kunyit Putih (*Kaempferia rotunda* L.)

Nama ilmiah : *Kaempferia rotunda* L.

Nama daerah : Kunyit putih, kunir putih, temupoh (Jawa),
temupao (Madura), koneng bodas (Sunda)

Nama Asing : Temu pauh (Malaysia), kha min khao
(Thailand)

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 8. Habitus, daun tanaman kunyit putih (*Kaempferia rotunda* L.)

Deskripsi

Tanaman kunyit putih memiliki batang semu, tumbuh tegak, bulat dan terasa agak lunak. Batang tanaman tersebut relatif pendek membentuk batang semu dari pelepah-pelepah daun yang saling menutup satu sama lain. Daun kunyit putih tersusun atas pelepah daun dan helai daun. Helai daun berbentuk bulat telur

memanjang. Sisi atas gundul dan sering terlihat memiliki pola-pola kembang yang simetris berwarna hijau keputihan. Sedangkan sisi bawahnya berambut berwarna keunguan. Rimpang kunyit putih tumbuh dari umbi utama. Umbi utama bentuknya bervariasi. Kedalaman rimpang dalam tanah sekitar 15 cm. Rimpang kunyit yang sudah besar dan tua merupakan bagian yang dominan sebagai obat. Rimpang bercabang membentuk rumpun, berbentuk bulat telur. Kulit rimpang yang tua berwarna jingga kecoklatan serta berdaging berwarna jingga terang agak kuning. Rasa rimpang sedikit berbau aromatik dan agak pahit. Tanaman ini memiliki bunga majemuk berbentuk bulir yang muncul dari bagian ujung batang. Mahkota berwarna kuning muda atau hijau.

Kegunaan

Tanaman kunyit putih memiliki beberapa khasiat bagi kesehatan. Berikut adalah khasiat dari kunyit putih : 1) mengobati sakit maag; 2) meredakan nyeri haid; 3) menurunkan berat badan; 4) menangkal kanker; 5) dapat berperan sebagai anti racun; 6) obat alergi; 7) mengatasi asma; 8) menjaga kesehatan jantung; 9) mengurangi jerawat; 10) menghambat proses penuaan (antioksidan); 11) berperan sebagai antiradang, antinyeri; dan 12) berperan sebagai antibakteri dan anti jamur.

Cara Pemanfaatan

Pengolahan kunyit putih untuk obat tergolong sangat mudah. Cara memanfaatkannya dapat dilakukan dengan mengolah menjadi serbuk ataupun memarutnya.

✿ Pemanfaatan dalam bentuk serbuk

Cara pemanfaatan kunyit putih dalam bentuk serbuk dapat dilakukan dengan mengiris tipis kunyit putih kemudian keringkan. Setelah kering tumbuk sampai halus. Untuk menikmatinya bisa dengan cara diseduh.

☼ Pemanfaatan dengan cara diparut

Cara pemanfaatan dengan cara diparut dilakukan dengan memarut rimpang kunyit putih hingga lembut. Kemudian peras hingga mengeluarkan air. Baru setelah itu minum sari kunyit putih tersebut secara rutin.

Cara Budidaya

Cara menanam kunyit putih dapat dilakukan dengan memperhatikan proses pembibitan, persiapan media tanam, teknik menanam, pemeliharaan tanaman hingga masa panen tiba. Dalam proses pembibitan, bibit yang baik diambil dari potongan rimpang kunyit yang segar, sehat, dan bebas dari bibit penyakit. Cara memperoleh bibit dapat dilakukan dengan memotong rimpang sama panjang. Teknik penanaman dilakukan dengan membuat lubang tanam dengan ukuran 30×30 cm dan kedalaman 60 cm. Tahap penanaman kunyit putih ini dapat dilakukan dengan dua tahap. Yakni melakukan penanaman pada awal musim hujan dan melakukan pemanenan pada awal kemarau.

Kandungan Kimia

Kandungan kimia dari kunyit putih adalah air, lemak, karbohidrat, serat kasar, abu, kalsium, Natrium, kalium, besi, tiamin, dan riboflavin. Beberapa senyawa utama yang terkandung dalam tanaman ini adalah kurkumin, amilum, gula, minyak atsiri dan protein toksik.

Sumber Pustaka

- ☼ Friendly. 2013. Botani Ekonomi Tanaman Kunyit Putih (Curcuma zedoaria).<http://rennyambar.wordpress.com>. (Diakses pada 11 oktober 2017).
- ☼ <https://www.alodokter.com/fakta-manfaat-kunyit-putih-bagi-kesehatan>

- ✿ <https://www.lemonilo.com/blog/manfaat-kunir-putih-dan-cara-mengolahnya-dengan-benar>

9. Lidah Buaya (*Aloe vera* L.)

Nama ilmiah : *Aloe vera* L.

Nama daerah : Lidah buaya, jadam

Nama Asing : Crocodile tongue (Inggris)

Famili : Liliaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun tanaman lidah buaya (*Aloe vera* L.)

Deskripsi

Tanaman lidah buaya merupakan tanaman sukelen berbentuk roset dengan tinggi 30 – 60 cm dan diameter tajuk mencapai 60 cm. Lidah buaya terdiri atas batang, daun, bunga, dan akar. Batang lidah buaya berbentuk bulat dan bersifat monopodial. Batang ini sangat pendek dan hampir tidak terlihat karena tertutup daun yang rapat dan sebagian tertanam dalam tanah. Berawal dari batang tersebut akan muncul tunas-tunas baru yang selanjutnya menjadi anakan. Bunga lidah buaya akan muncul jika

ditumbuhkan pada daerah subtropik. Saat akhir musim dingin dan musim semi bunganya akan muncul. Bunga berbentuk seperti lonceng berwarna kuning atau orange. Bunga tumbuh di atas tangkai bunga. Daun lidah buaya merupakan daun tunggal berbentuk lanset atau membentuk taji. Daunnya tebal berdaging, tidak bertulang daun, berwarna hijau keabu-abuan dan memiliki lapisan lilin di permukaannya.

Kegunaan

Tanaman lidah buaya merupakan tanaman multikhasiat. Pada bidang industri, lidah buaya dapat diolah menjadi gel, serbuk, ekstrak, pakan ternak dan berbagai produk lain. Tanaman lidah buaya ini juga dapat dimanfaatkan untuk menghilangkan sariawan. Penggunaan internal lidah buaya dapat digunakan untuk menurunkan berat badan, membantu meningkatkan kegiatan usus besar, mengobati dyspepsia dan dapat berperan sebagai obat batuk. Penggunaan secara eksternal lidah buaya, dapat digunakan untuk menyuburkan rambut, perawatan kulit, obat luka, mengobati luka bakar, dan sebagai antimikrobia.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan lidah buaya untuk penanganan beberapa macam penyakit adalah sebagai berikut:

☼ Menangani sariawan

Mengatasi sariawan dapat dilakukan dengan mengkonsumsi jus lidah buaya. Sedangkan untuk mengatasi sariawan karena jamur dapat dilakukan dengan mengoleskan gel lidah buaya pada area sariawan sebanyak 3 kali sehari.

☼ Mengobati luka

Lidah buaya dipercaya mampu menumbuhkan kulit baru dan sel-sel jaringan serta mempercepat regenerasi jaringan kulit. Mengobati luka dengan lidah buaya dapat dilakukan dengan

cara: 1) potong daun lidah buaya menjadi dua memanjang; 2) kemudian letakkan potongan tersebut pada luka

✿ Mengobati luka bakar

Selain mampu mengobati luka, lidah buaya juga dapat memberi efek pendinginan seperti menthol sehingga mampu mengurangi rasa sakit. Sehingga lidah buaya juga dapat digunakan untuk mengurangi peradangan pada luka bakar. Cara pengobatan luka bakar menggunakan lidah buaya adalah: 1) potong duri-duri yang ada pada daun lidah buaya; 2) potong lidah buaya memanjang; 3) ambil gel yang keluar dari daun lidah buaya, kemudian oleskan secara perlahan di daerah kulit yang terbakar.

Cara Budidaya

Cara budidaya tanaman lidah buaya menggunakan anaknya. Tahapan dalam budidaya lidah buaya dapat dilakukan dengan meliputi tahapan sebagai berikut: 1) Persiapan lahan atau media; 2) pembibitan dengan cara memisahkan anakan lidah buaya dari induknya untuk dibibitkan dulu di dalam polybag; 3) penanaman bibit lidah buaya pada lahan yang sebenarnya dengan tetap menjaga jarak tanam dan pemupukannya.

Kandungan Kimia

Kandungan kimia dari lidah buaya adalah lemak tak jenuh *arachidonic acid* dan *phoapatidylcholine*. Selain itu lidah buaya juga mengandung saponin, flavonoid, tannin, polifenol, barbaloin, iso barbaloin, aloe-emodin, aloenin, aloesin, aloin, antraknon, resin, polisakarida, kromium, dan inositol. Di dalam lidah buaya juga mengandung enzim brakinase dan *karboxypeptidase* yang berperan sebagai antiinflamasi. Kandungan vitamin atau nutrisi dari lidah buaya adalah energi, protein, lemak, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, vitamin C, vitamin A, vitamin B1, dan kadar air.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://www.alodokter.com/khasiat-lidah-buaya-yang-sebenarnya>
- ✿ <https://health.kompas.com/read/2020/07/13/090000368/8-manfaat-lidah-buaya-mengobati-luka-hingga-lawan-kanker?page=all>
- ✿ <https://health.kompas.com/read/2020/07/13/090000368/8-manfaat-lidah-buaya-mengobati-luka-hingga-lawan-kanker?page=all>

10. Sidaguri (*Sida rhombifolia*.)

Nama ilmiah : *Sida rhombifolia*.

Nama daerah: Sidaguri, seleguri,

Nama Asing : Jubn cute (Inggris), escobilla (Tagalog)

Famili : Malvaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman sidaguri (*Sida rhombifolia*)

Deskripsi

Tanaman sidaguri merupakan tanaman semak yang biasa tumbuh liar dan banyak ditemui di tepi selokan, sungai dan di bawah pohon besar. Batang tanaman ini tegak bercabang dengan cabang kecil berambut rapat. Daunnya merupakan daun tunggal dengan letak berseling. Bentuk daun bulat telur atau lanset, tepi bergerigi. Pertulangan daunnya menyirip dan bagian bawah daun

berambut pendek dengan warna abu-abu. Bunga merupakan bunga tunggal berwarna kuning cerah dan keluar dari ketiak daun. Bunga mekar di siang hari sekitar 12 siang dan layu 3 jam kemudian. Buah termasuk buah kendaga 8-10 dan diameter 6-7 mm. Buah muda berwarna hijau dan buah tua berwarna hitam.

Kegunaan

Tanaman sidaguri sangat bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit asam urat. Khasiat lain dari tanaman sidaguri adalah sebagai antiradang, anti inflamasi, diuretik dan analgesik. Beberapa penyakit lain yang diyakini masyarakat dapat disembuhkan dengan tanaman sidaguri adalah rematik, demam, disentri, cacingan kremi, bisul, dan ketombe.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman sidaguri beberapa adalah sebagai berikut :

✿ Menangani asam urat

Penanganan asam urat menggunakan tanaman sidaguri adalah dengan memanfaatkan seluruh bagian tanaman. Caranya seluruh bagian tanaman sidaguri dibersihkan dan direbus. Selanjutnya ditambahkan gula merah untuk menambah rasa. Air seduhan sidaguri tersebut dapat diminum secara teratur selama tiga hari.

✿ Pembuatan simplisia

Seluruh tanaman sidaguri mulai dari daun, batang dan akar dapat dijadikan simplisia. Cara pembuatan simplisia tersebut adalah cabut tanaman sidaguri dari tanah lalu semua kotoran yang menempel dibersihkan dengan air mengalir. Setelah itu lakukan penjemuran di bawah sinar matahari sampai tanaman benar-benar kering dan seluruh bagian tanaman menjadi mudah untuk dipatahkan. Haluskan semua bagian tanaman kering tersebut lalu masukkan ke dalam kantong plastik putih

dan diikat. Kemudian simpan pada suhu ruang sebagai bahan persediaan pembuatan obat.

Cara Budidaya

Cara budidaya atau perbanyak tanaman sidaguri dilakukan secara generatif menggunakan biji yang secara alami berkecambah disekitar induknya atau terbawa angin. Perbanyak menggunakan setek tergolong sulit untuk dilakukan.

Kandungan Kimia

Kandungan kimia utama tanaman sidaguri adalah tannin, flavonoid, saponin, alkaloid, dan glikosida. Di samping itu juga ditemui adanya kalsium oksalat, fenol, steroid, efedrin dan asam amino. Setiap jenis senyawa tersebut ditemui berbeda antar bagian tanaman. Pada akar ditemui alkaloid, steroid dan efedri. Pada daun juga ditemui alkaloid, kalsium oksalat, tannin, saponin, fenol, asam amino dan minyak atsiri. Sedangkan pada bagian batang banyak ditemui kalsium oksalat dan tannin.

Sumber Pustaka

- ✿ https://www.jamudigital.com/berita?id=Sidaguri_Tanaman_Pencegah_Asam_Urat
- ✿ http://balitbangtek-hhbk.org/2019/12/unggah/file-publikasi/Digital-BUKU-GULMA_OBAT.pdf
- ✿ Badrunasar A dan Santoso B.H., 2016. Tumbuhan Liar Berkhasiat Obat. Forda Press. Bogor.

11. Dlingo (*Acorus calamus* L.)

Nama ilmiah : *Acorus calamus* L.

Nama daerah : Dlingo (Jawa), jerango (Gayo), ai wahu (Ambon), kalamunga (Minahasa), kareango (Makasar), jangu atau kaliraga (Flores)

Nama Asing : Sweet flag, sweet root (Inggris)

Famili : Araceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun tanaman Dlingo (*Acorus calamus* L.)

Deskripsi

Tanaman dlingo merupakan jenis herbal menahun yang bentuknya seperti rumput. Daun dan rimpangnya khas mengeluarkan aroma yang kuat. Batangnya basah, pendek, membentuk rimpang, dan berwarna putih kotor. Daunnya tunggal, berbentuk lanset, ujung runcing, tepi rata, panjang 60 cm, lebar sekitar 5 cm, dan berwarna hijau. Bunga majemuk berbentuk bonggol, ujung, meruncing, panjang 20-28 cm terletak

di ketiak daun dan berwarna putih. Tanaman dlingo memiliki akar berbentuk serabut. .

Kegunaan

Tanaman dlingo banyak dimanfaatkan oleh masyarakat untuk mengobati penyakit batuk, flu, demam atau panas, gangguan vitalitas, HIV atau AIDS, keracunan, maag, diare, perawatan kejang pada anak, keputihan, sakit kepala, kanker atau tumor, perawatan pra dan pasca melahirkan. Selain untuk mengobati berbagai penyakit tersebut, tanaman dlingo juga dapat dimanfaatkan untuk upacara ritual dan hal-hal yang berbau magis.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman dlingo adalah sebagai berikut :

☼ Menangani sakit flu

Tanaman dlingo dapat dimanfaatkan sebagai inhaler. Caranya adalah dengan menumbuk halus rimpang dlingo. Setelah itu tambahkan sedikit air panas. Kemudian oleskan campuran tersebut di sekitar hidung agar flu segera mereda.

☼ Memberikan relaksasi pasca beraktivitas

Beberapa pakar herbal mengatakan bahwa memanfaatkan air mandi yang dicampur dengan rebusan dlingo dapat membantu membantu relaksasi pasca beraktivitas. Aroma dan uap harum yang dihasilkan oleh rebusan dlingo tersebut dianggap aman dan memberikan efek untuk tubuh.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman dlingo dapat dilakukan dengan benih. Benih sebaiknya ditaburkan dalam wadah segera setelah matang. Tempatkan wadah di dalam air sekitar 3 cm. Biarkan wadah basah dengan meletakkan wadah di air dangkal. Kemudian tanam di lahan permanen ketika sudah besar

Kandungan Kimia

Kandungan kimia rimpang tanaman dlingo adalah minyak atsiri, saponin, flavonoid, alkaloid, dan polifenol. Minyak atsiri yang terkandung dalam rimpang tanaman dlingo adalah jenis 1,2,4-trimetoksi-5-(1-profenil)-benzena atau yang lebih dikenal asaron. Daun segar tanaman dlingo mengandung 0,087% asam oksalat.

Sumber Pustaka

- ✿ Balakumbahan R, Rajamani K, Kumanan K. 2010. Acorus calamus: An overview. *Journal of Medicinal Plants Research*. 4(25): 2740-2745.
- ✿ Imam H, Rias Z, Azhar M, Sofi G, Hussain A. 2013. Sweet flag (*Acorus calamus* Linn.): an incredible medicinal herb. *International Journal of Green Pharmacy*. 7(4): 288-296. Badrunasar A dan Santoso B.H., 2016.
- ✿ Indo M. 1972. *Tanaman Djeringau (Acorus calamus Linn)*. Jakarta (ID): Bhratara.

12. Sambiloto (*Andrographis paniculata*)

Nama ilmiah : *Andrographis paniculata*.

Nama daerah : Sambiloto, bidara, sandilata, takila, ampadu tanah

Nama Asing : Chuan Xin Lian (China), kalmegh (India)

Famili : Acanthaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman Sambiloto
(*Andrographis paniculata*)

Deskripsi

Tanaman sambiloto merupakan tanaman semusim dengan tinggi 50-90 cm. Batang tanaman sambiloto memiliki banyak cabang berbentuk segi empat dan memiliki nodus yang membesar. Daun tunggal, bertangkai pendek dengan letak berdekatan dan berhadapan silang. Bentuk daun lanset, dengan pangkal runcing, ujung meruncing, teoi merata, permukaan atas daun berwarna

hijau. Bunga bercabang membentuk malai, yang keluar dari ujung batang atau ketiak daun. Bunga berbibir berbentuk tabung, berukuran kecil dan berwarna putih bernoda ungu. Buah kapsul berbentuk jorong. Apabila masak akan pecah membujur menjadi 4 keping, dan biji berbentuk gepeng kecil-kecil warnanya cokelat muda.

Kegunaan

Tanaman sambiloto dapat digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh. Diantaranya untuk meringankan gejala flu, memperkuat daya tahan tubuh (sistem imun), meredakan peradangan, meredakan demam, menurunkan tekanan darah, menghambat pertumbuhan sel kanker, dan menurunkan kadar gula darah. Tanaman sambiloto juga dapat dimanfaatkan sebagai obat diare.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman sabiloto adalah sebagai berikut:

☼ Sebagai obat diare

Racikan obat diare dengan memanfaatkan tanaman sambiloto dapat dibuat dengan cukup mudah. GUnakan daun sambiloto kering sebesar 13 gram, madu 1 sendok, dan air 4 gelas. Rebus daun sambiloto kering sampai mendidih dan menyisakan air sekitar 2 gelas. Bagi dua air rebusan itu, dan tambahkan satu sendok madu. Minumlah satu gelas air rebusan sambiloto dua kali sehari.

☼ Obat diabetes melitus

Cara membuat racikan sambiloto untuk obat diabetes mellitus adalah dengan memanfaatkan daun sambiloto 25 lembar. Ditambah daun kumis kucing 25 lembar dan air 110 ml. Cara pengolahannya adalah cuci bersih daun sambiloto dan daun kumis kucing di bawah air mengalir. Selanjutnya rebus daun sambiloto dan kumis kucing sampai mendidih. Minum air rebusan tersebut sekali dalam sehari dengan takaran 100 ml.

☼ Obat asam urat

Cara mengolah tanaman sambiloto untuk obat asam urat adalah dengan memanfaatkan sambiloto kering sebesar 10 gram, temu lawak 10 gram, lada 1 gram, komfrey 5 – 10 gram, dan air 5 gelas. Satukan semua bahan dan rebus sampai mendidih serta menyisakan sekitar 3 gelas. Minum air rebusan tersebut sebanyak 3 kali sehari.

☼ Menurunkan tekanan darah tinggi

Cara menurunkan tekanan darah tinggi dengan sambiloto adalah dengan menyeduh 7 lembar daun sambiloto dengan 1 cangkir air panas. Biarkan air seduhan tersebut selama 3 menit lalu tambahkan 1 sendok madu. Minum air seduhan sambiloto tersebut sebanyak 3 kali sehari.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman sambiloto dapat dilakukan dengan menggunakan bijinya. Caranya adalah dengan merendam biji sambiloto selama 24 jam terlebih dahulu. Setelah itu keringkan sebelum disemaikan. Setelah berkecambah benih siap dipindahkan ke polybag dengan media tanam campuran tanah, pasir, dan pupuk kandang. Benih siap dipindah tanam setelah 21 hari.

Kandungan Kimia

Tanaman sambiloto mengandung diterpene, laktone, dan flavonoid. Batang tanaman sambiloto mengandung alkana, ketone dan aldehyd. Tanaman sambiloto memiliki rasa pahit dikarenakan adanya senyawa andrographolide dan kalmeghin. Selain itu juga ditemukan senyawa lakton pada daun yang meliputi: 1) deoxyandrographolide; 2) andrographolide; 3) neoandrographolide; dan 4) 14-deoxy-11, 12 didehydroandrographolide. Zat andrographolide tersebut sangat

berperan sebagai immunomodulator yang mampu meningkatkan kerja sistem imun.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://www.alodokter.com/sambiloto-dan-penyakit-pilek>
- ✿ <https://kesehatan.kontan.co.id/news/terkenal-pahit-ini-manfaat-sambiloto-sebagai-obat-herbal>
- ✿ Alkandahri MY, Subarnas A, Berbudi A. (2018). *Review: Aktivitas Immunomodulator Tanaman Sambiloto (Andrographis paniculata Nees)*. *Farmaka* 16(3): 16-21.
- ✿ Dalimunthe A. (2009). *Interaksi Sambiloto(Andrographis paniculata)*. diakses melalui.<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3618/1/10E00504.pdf> . pada 25 Juli 2020.
- ✿ Effendi Musthofa Helmi. (2003). *Aktivitas Antibakterial Ekstrak Herba Sambiloto (Andrographis paniculata) Terhadap Bakteri Staphylococcus Asal Susu Sapi Perah Penderita Mastitis*. *Jurnal Penelit. Med. Eksakta*. 8(1): 39- 45

13. Cemondelan (*Tridax procumbens*)

Nama ilmiah : *Tridax procumbens*.

Nama daerah : Cemondelan, gletangan, gobesan, katumpang, sangga langit, srunen

Nama Asing : coat buttons, tridax daisy (Inggris), cadillo chisaca (Spanyol), herbe caile (Prancis)

Famili : Asteraceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman Cemondelan (*TRidax procumbens*)

Deskripsi

Tanaman cemondelan merupakan herba menahun, dengan akar tombak dan menjalar pada pangkalnya. Batang tegak serong ke atas, bercabang, bulat, berwarna keunguan dan berambut panjang, Daun opposites, bertangkai, helaian lanceolatus sampai ovatus. Tepi daun bergerigi kasar hingga berlekuk menyirip dan

permukaan berambut. Bunga letaknya terminalis (di ujung). Bunga termasuk inflorescentia cymosa (majemuk berbatas) dengan tipe dichasium atau berbentuk anak payung menggarpu. Tangkai bunga berambut. Buah keras bersegi, berwarna coklat tua bahkan sampai kehitaman (Steenis, 1997).

Kegunaan

Tanaman cemondelan diketahui dapat menghilangkan rasa nyeri rematik pada tulang dan pinggang, antibiotik, peluruh kencing, pereda sakit dan penurunan asam urat, meredakan rasa sakit dan nyeri. Daun tanaman cemondelan dapat digunakan untuk treatment bronchial catarrh, disentri, diarrhea dan mencegah kerontokan rambut. Jus daun daun cemondelan dapat digunakan sebagai antiseptic, insectisidal dan parasitisidal.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman cemondelan adalah sebagai berikut:

- ✿ Sebagai obat asam urat dan beberapa penyakit lainnya
Petik saja daun segar cemondelan secukupnya, lalu cuci bersih. Setelah itu direbus dengan air sebanyak 250 ml sampai tersisa hanya 200ml. Kemudian saring, dan minum dalam kondisi hangat ataupun dingin.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman cemondelan dapat dilakukan dengan menggunakan bijinya. Tanaman ini biasanya tumbuh liar, karena biji-bijinya yang terpecah akan terbawa angin dan ketika mendarat pada kondisi yang sesuai akan tumbuh menjadi individu baru.

Kandungan Kimia

Tanaman cemondelan mengandung senyawa kimia aktif flavonoid, tannin, saponin. Daun tanaman cemondelan

mengandung flavonoid 3,6-dimethoxy-5,7,2',3',4'-pentahydroxyflavone-7-O-beta-D-glucopyranoside. Sedangkan bunganya mengandung steroidal saponin yaitu betasitostrol 3-O-beta-D-xlopiranoiside. Selain itu juga terdapat senyawa dexamethasone luteolin, glukoluteolin, Beta-sitosterol dan quercetin. Senyawa lain seperti flavonones, glikosida, polisakarida dan monosakarida juga terdapat dalam tumbuhan ini.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://bluepurplegarden.wordpress.com/tag/cemondelan/>
- ✿ Hermanto F, Solihah PSD. 2014. Uji Aktivitas Antimalaria Ekstrak Etanol Herba Ketumpang (*Tridax procumbens* L) pada *Plasmodium falciparum* Galur 3D7. Dalam: Prosiding Seminar Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Universitas Jenderal Ahmad Yani
- ✿ <http://id.dbpedia.org/page/Gletang>

14. Sangketan (*Achyranthes aspera* L.)

Nama ilmiah : *Achyranthes aspera* L.

Nama daerah: Sangketan, buntut tikus, jarongan, pecut kuda, ngadi rengo, nyarang

Nama Asing : Devil's horsewhip (Inggris)

Famili : Amaranthaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman Sangketan (*Achyranthes aspera* L.)

Deskripsi

Tanaman sangketan memiliki habitus sebagai tanaman semak yang tumbuh tegak dan memiliki tinggi 20-90 cm. Batang berkayu, bulat, bercabang dan berwarna hijau keputih-putihan. Daun berupa daun tunggal, berbentuk bulat telur, ujung runcing, tepi beringgit, pangkal meruncing, panjangnya 4-9 cm, dan lebar 2,5-5 cm. Daun memiliki sistem pertulangan menyirip, memiliki permukaan berbulu dan berwarna hijau. Bunga majemuk

berbentuk bulir dengan tangkai pendek, mahkota berbentuk tabung dan berwarna ungu (Kurdi, 2010).

Kegunaan

Tanaman sangketan memiliki khasiat bagi kesehatan yaitu sebagai pelancar air seni dan untuk meredakan rematik. Serbuk herba tanaman sangketan dapat digunakan untuk meredakan perdarahan dan masalah perut. Bagian akar tanaman sangketan dapat dimanfaatkan untuk membersihkan mulut dan menyembuhkan halitosis. Infus dari ranting dapat dimanfaatkan untuk meredakan sakit gigi. Ekstrak akarnya sangat bermanfaat untuk obat tetes mata bagi penderita rabun ayam. Beberapa kandungan flavonoidnya terbukti dapat mencegah atau memperlambat beberapa jenis kanker. Bagian daunnya dapat dimanfaatkan untuk menyembuhkan demam, disentri, asma, hipertensi dan diabetes. Herba keringnya digunakan untuk mengobati kolik pada anak-anak dan astrigen dalam pengobatan gonorrhoea. Tanaman ini juga dapat digunakan untuk mengatasi demam dan pembengkakan yang terjadi akibat gondongan (Narayana dkk., 2001). Manfaat lainnya adalah untuk mengobati radang amandel, radang paru, radang sendi, Mengobati batu saluran kencing, bengkak, dan infeksi ginjal, mengobati nyeri menstruasi dan mempermudah persalinan, mengobati muntah darah dan kencing darah.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman sangketan adalah sebagai berikut :

☼ Sebagai obat rematik

Pengobatan rematik menggunakan daun sangketan dapat dilakukan dengan memakai 6-18 gram akar segar tanaman sangketan, kemudian dicuci dan direbus dengan 3 gelas air sampai mendidih selama 15 menit. Selanjutnya dinginkan dan saring. Air rebusan sangketan sudah siap untuk diminum.

✿ Sebagai obat sakit gondongan

Cara memanfaatkan tanaman sangketan untuk obat sakit gondongan dapat dilakukan dengan menyiapkan 30 gram akar tanaman sangketan dan 2 gelas air. Kemudian rebus akar sangketan dan ditunggu sampai air rebusan berkurang dan tersisa hanya kira-kira 1 gelas. Setelah dingin air rebusan tersebut disaring dan dapat diminum sampai habis. Akar tanaman sangketan juga dapat ditempel pada bagian yang bengkak.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman sangketan dapat dilakukan dengan menyemaikan bijinya. Hasil persemaian dari biji yang tingginya mencapai 5-10 cm dan tidak terserang hama serta memiliki pertumbuhan yang normal maka dapat digunakan sebagai bibit. Setelah disemaikan bibit dapat dipindah ke polibag baru yang telah diisi dengan media yang tepat. Selanjutnya polybag berisi tanaman dapat diletakkan di dalam net house. Pemeliharaan dapat dilakukan dengan penyiraman, pemupukan, penyiangan dan pengendalian terhadap organism pengganggu.

Kandungan Kimia

Tanaman sangketan memiliki kandungan kimia berupa minyak atsiri, triterpenoid, flavonoid, dan polifenol. Kandungan fitokimia dari tanaman sangketan adalah alkaloid, tannin, glikosida jantung, steroid, flavonoid, terpenoid, gula pereduksi dan saponin. Secara terperinci kandungan dari masing-masing bagian tanaman sangketan ini adalah, Seluruh bagian tanaman mengandung releiosa, galaktosa, glukosa, akirantin, alkaloid. Biji mengandung sapogenin, hetriankontan. Sedangkan akar mengandung triterpenoid, saponin, cedysterone.

Sumber Pustaka

- ☼ <https://aseranikurdi.files.wordpress.com/2011/09/tanaman-herbal.pdf>. di akses pada 08 Juni 2017
- ☼ <https://banten.litbang.pertanian.go.id/new/index.php/publikasi/folder/962-mengenalan-tanaman-jarong>
- ☼ Li, X., & Hu, S. (1995). Determination of oleanolic acid in the root of *Zaenal Fanani/ Indonesia Jurnal Farmasi. Vol. 2 No.1 (2017) 21-27* | **27** Achyranthes bidentata from different places of production by TLC-scanning Zhongguo Zhong Yao Za. Zhi 20, 8, 459-60.
- ☼ Kapoor & Singh. (1996) A new aliphatic acid from *Achyranthes aspera* Linn. roots. *Indian J. Chem.* 4, 461
- ☼ Narayana, R.K., Reddy, S.M., Chaluvadi M.R., & Krishna D.R. (2001). Bioflavonoids: classification, pharmacological, biochemical effects and therapeutic potentials. *Indian Jour Pharmacol*, 33, 2-16
- ☼ Fanani Z. 2017. Sangketan (*Achyranthes aspera*) Agen Sitotoksik Potensial di Masa Depan. *Jurnal Indonesia Farmasi Vol 2. No 1* hal 21-27.
- ☼ Fanani Z, et all. 2020. Pengaruh Fertigasi Kombinasi Pupuk Kandang Terhadap Produksi Triterpenoid dari Sangketan (*Achyranthes aspera*). *Prosiding University Research Colloquium 2020. Universitas 'Aisyiyah Surakarta.*

15. Binahong (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis.)

Nama ilmiah : *Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis

Nama daerah: Binahong, piahong

Nama Asing : Dheng san chi (China), Hearleaf maderavine madevine (Inggris)

Famili : Basellaceae

Foto



Gambar 1. Habitus dan daun tanaman Binahong
(*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis.)

Deskripsi

Tanaman binahong merupakan tanaman berumur panjang (perennial). Tanaman ini memiliki batang lunak dan tumbuh menjalar. Daunnya berupa daun tunggal, bertangkai pendek,

bertulang menyirip, bersusun selang-seling, berwarna hijau, dan berbentuk seperti jantung. Panjang daun berkisar 5-10 cm dan lebarnya 3-7 cm. Helaian daun tipis, ujungnya meruncing, pangkal daun berbelah, tepi rata dan permukaannya halus atau licin.

Kegunaan

Tanaman binahong hampir semua bagiannya dapat dimanfaatkan untuk pengobatan. Tetapi bagian yang paling sering digunakan adalah daunnya. Tanaman ini dipercaya dapat menyembuhkan beberapa penyakit, yaitu melancarkan dan menormalkan tekanan darah, mencegah stroke, asam urat, maag, rematik, dan dapat menyembuhkan luka bekas setelah operasi.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman binahong adalah sebagai berikut:

☼ Sebagai obat maag

Pengobatan maag dengan menggunakan binahong dapat dilakukan dengan menyiapkan 10 lembar daun binahong dan 1 gelas air. Cara penggunaannya adalah dengan merebus 10 lembar daun binahong tersebut dan 1 gelas air sampai mendidih. selanjutnya setelah dingin, air rebusan binahong tersebut diminum sebanyak 3 kali dalam sehari.

☼ Sebagai obat gagal ginjal

Daun binahong juga efektif untuk mengobati gagal ginjal. Caranya adalah dengan merebus 10-15 gram daun binahong segar menggunakan segelas air sampai mendidih. Air rebusan daun binahong tersebut dapat diminum 3 kali sehari sebelum makan.

☼ Sebagai obat luka

Daun binahong memiliki efek farmakologis antimikroba yang berperan untuk mencegah infeksi pada luka. Untuk mengobati luka menggunakan daun binahong, cukup dilakukan dengan

menempelkan daun binahong di atas luka baru. Maka daun binahong dapat membantu menyembuhkan dengan cepat.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman binahong dapat dilakukan dengan cara stek. Bibit dapat dipilih dari batang yang menjalar yang sudah cukup tua, kemudian dipotong sekitar 10 cm. Potong beberapa batang sekaligus untuk menjadikannya bibit. Selanjutnya siapkan media pembibitan yaitu plastik polybag. Kemudian masukkan tanah humus kedalamnya. Cara pembibitannya potong beberapa batang menjalar dari binahong, kemudian lubangi tanah dalam media pot pembibitan. Selanjutnya tancapkan batang binahong dalam pot tersebut. Pastikan bagian ujungnya di atas. Sirami tanah dalam polybag dan tunggu beberapa hari sampai muncul tunas baru. Setelah muncul tunas baru, tanaman binahong siap untuk dipindah ke tempat penanaman sebenarnya.

Kandungan Kimia

Tanaman binahong berdasarkan hasil penelitian diketahui mengandung senyawa-senyawa kimia penting. Diantaranya adalah alkaloid, flavonoid, saponin, asam oleanolik, dan minyak atsiri (Katno, 2006). Asam oleanolik memiliki khasiat sebagai antiinflamasi dan bisa mengurangi nyeri pada luka. Saponin sangat berguna sebagai antibakteri.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://id.wikipedia.org/wiki/Binahong>
- ✿ <https://kesehatan.kontan.co.id/news/12-manfaat-daun-binahong-untuk-kesehatan-yang-jarang-diketahui>
- ✿ <https://ilmubudidaya.com/cara-budidaya-daun-binahong>
- ✿ Agoes, A. 2010. Tumbuhan Obat Indonesia Buku 2. Jakarta: Salemba Medika

- ✿ Katno dan S. Pramono. 2006. Tingkat Manfaat dan Keamanan Tanaman Obat dan Obat Tradisional, Balai Penelitian Tanaman Obat Tawangmangu. Yogyakarta: UGM Fakultas Farmasi.

16. Adas (*Foeniculum vulgare*)

Nama ilmiah : *Foeniculum vulgare*

Nama daerah: Adas (Jawa), denggu-denggu (Gorontalo), Adhas (Madura), paapang (Manado), das pedas (Aceh), Adeh (Minangkabau), wala wungu (Sumba)

Nama Asing : Mellet karee (Thailand)

Famili : Apiaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman adas (*Foeniculum vulgare*)

Deskripsi

Tanaman adas merupakan tanaman herba yang berbau harum. Batangnya memiliki cabang yang biasanya tumbuh sebanyak 3-5 buah batang dalam satu rumpun. Batang tersebut berwarna hijau agak kebiruan. Batang adas beralur dan memiliki ruas yang berlubang. Daun tanaman adas berbentuk seperti jarum yaitu runcing pada ujungnya dan pangkalnya. Letak daun berselang seling dan majemuk dengan kondisi menyirip ganda dua yang posisinya saling menyirip. Daun berwarna hijau. Bunga tanaman

adas berbentuk seperti payung dan tumbang pada gagang-gagang. Bunga adas memiliki kelopak berbentuk seperti tabung berwarna hijau. Mahkota bunga memiliki warna kuning dan tumbuh keluar dari setiap ujung batang adas. Buah adas berbentuk lonjong dan bijinya kering. biji berusuk dengan ukuran 6-10 mm dan lebar 34 mm. Buah adas berwarna hijau ketika muda dan berwarna coklat tua ketika sudah matang. Akar adas bentuknya mirip wortel dan berwarna kuning.

Kegunaan

Tanaman adas banyak bermanfaat untuk pengobatan. Masyarakat banyak memanfaatkan tanaman adas untuk obat batuk, mulas, sariawan, pelega tenggorokan, obat luka. Tanaman adas juga dapat digunakan untuk mengatasi sakit kuning, kurang nafsu makan, susah tidur (insomnia), proteinuria, hidrokel testis, keracunan. Biji adas dapat dimanfaatkan untuk mengatasi serangan jantung, melancarkan pencernaan, dan menstabilkan kadar kolesterol dalam darah. Tanaman adas berdasarkan beberapa penelitian juga dapat digunakan untuk menanggulangi pertumbuhan tumor.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman adas adalah sebagai berikut:

☼ Mengatasi sembelit

Tanaman adas dapat dimanfaatkan untuk mengatasi sembelit. Bagian yang digunakan adalah bijinya. Cara pengolahannya adalah dengan menghaluskan biji adas, kemudian dilarutkan dalam air putih dan diminum. Kandungan serat yang ada pada biji adas mampu membersihkan perut dan melancarkan gerakan peristaltic yang ada pada organ usus.

☼ Mengatasi batuk, perut kembung, kolik, dan meningkatkan penglihatan

Buah adas yang dijemur dan dikeringkan dapat digunakan untuk mengatasi batuk, perut kembung, kolik, dan meningkatkan penglihatan. Caranya adalah dengan merebus buah adas kering 3-9 gram. Kemudian diminum. Cara lainnya adalah dengan menghaluskan buah adas lalu diseduh dengan air mendidih dan diminum selagi hangat.

✿ Mengobati sesak nafas

Mengatasi sesak nafas dapat dilakukan dengan menggunakan minyak adas sebanyak 10 tetes, lalu diseduh dengan air panas 1 sendok dan minum selagi hangat.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman adas dapat dilakukan dengan memanfaatkan biji benih yang telah tua dan berasal dari tanaman yang sehat. Biji benih dapat ditanam langsung ke lahan tanam atau disemaikan dahulu. Jika disemai, biji yang ditebar pada media semai kemudian ditutup menggunakan jerami hingga benih tumbuh. Benih biasanya akan tumbuh sekitar 1 sampai 2 minggu setelah semai. Setelah bibit berumur sekitar 1,5 hingga 2 bulan, bibit dapat dipindah tanamkan ke lahan tanam.

Kandungan Kimia

Tanaman adas memiliki banyak kandungan kimia. Diantaranya adalah minyak atsiri, flavonoid, saponin, glikosidastilben, funikulosida I, II, III, IV, stigmasterin, minyak lemak, protein, asam-asam organik, pentosan, pektin, trigonelin, kolin, dan iodine (Sudarsono et al, 2002). Minyak atsiri dalam tanaman adas dapat berfungsi untuk menghambat pertumbuhan mikroba maupun memberi aroma harum. Sedangkan flavonoid diakui memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, antialergi, hepatoprotektif, antitrombotik, antiviral, dan antikarsinogenik. Saponin memiliki fungsi juga sebagai antiinflamasi, antibakteri, dan antikarsinogenik.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://asgar.or.id/health/makanan-dan-minuman-sehat/khasiat-dan-manfaat-tanaman-adas/>
- ✿ <https://www.faanadanflora.com/budidaya-adas/><https://ilmubudidaya.com/cara-budidaya-daun-binahong>
- ✿ Agoes, A. 2010. Tumbuhan Obat Indonesia Buku 2. Jakarta: Salemba Medika
- ✿ Sudarsono, dkk. (2002). Dalam Tumbuhan obat II. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Sekip Utara (hal.41).

17. Sirih (*Piper battle L.*)

Nama ilmiah : *Piper battle L.*

Nama daerah: Sirih, suruh

Nama Asing : Ikmo (Tagalog)

Famili : Piperaceae

Foto



Gambar 1. Habitus dan tanaman sirih (*Piper battle L.*)

Deskripsi

Tanaman sirih merupakan jenis tumbuhan merambat dan bersandar pada batang pohon lain, yang tingginya 5-15 meter. Tanaman sirih memiliki daun tunggal letaknya berseling dengan bentuk bervariasi mulai dari bundar telur atau bundar telur lonjong, pangkal berbentuk jantung atau agak bundar berlekuk sedikit, ujung daun runcing, pinggir daun rata agak menggulung

ke bawah, panjang 5-18 cm, lebar 3-12 cm. Batang sirih berwarna coklat kehijauan, berbentuk bulat, berkerut, dan beruas yang merupakan tempat keluarnya akar. Morfologi daun sirih berbentuk jantung, berujung runcing, tumbuh berselang-seling, bertangkai, teksturnya agak kasar jika diraba, dan mengeluarkan bau khas aromatis jika diremas. Panjang daun 6-17,5 cm dan lebar 3,5-10 cm. Sirih memiliki bunga majemuk yang berbentuk bulir dan merunduk. Bunga sirih dilindungi oleh daun pelindung yang berbentuk bulat panjang dengan diameter 1 mm. Buah terletak tersembunyi atau buni, berbentuk bulat, berdaging dan berwarna kuning kehijauan hingga hijau keabu-abuan. Tanaman sirih memiliki akar tunggang yang bentuknya bulat dan berwarna coklat kekuningan (Koensoemardiyah, 2010).

Kegunaan

Tanaman sirih banyak dimanfaatkan untuk kepentingan kesehatan. Beberapa manfaat tanaman sirih adalah sebagai antiseptik, analgesic, menanggulangi bau badan yang tak sedap, meringankan sembelit, menjaga sistem pencernaan, menghentikan mimisan, dan menjaga kesehatan pernafasan. Tanaman sirih juga dikenal sebagai tanaman yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan organ kewanitaan, menyembuhkan jerawat, dan mengobati batuk. Daun siri juga dapat digunakan untuk mencegah karsinogen penyebab kanker mulut, mengobati bronchitis, mengobati gusi berdarah, sebagai obat asam urat dan mencegah jantung koroner.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman sirih adalah sebagai berikut :

☼ Mengatasi batuk

Cara meracik tanaman sirih untuk mengobati batuk dapat dilakukan dengan memanfaatkan 4 lembar daun sirih dan 2 gelas air. Cara pengolahannya adalah daun sirih dicuci bersih,

kemudian rebus daun sirih sampai mendidih. Setelah itu dinginkan. Gunakan air rebusan tersebut untuk berkumur secara teratur sampai batuk sembuh.

☀ Membuat antiseptik

Cara membuat antiseptik dari daun sirih adalah dengan adalah sebagai berikut : 1) Siapkan bahan-bahan yang diperlukan yaitu daun sirih sebanyak 50 gram, air 200 ml, dan jeruk nipis; 2) iris daun sirih yang telah dicuci bersih; 3) Rebus air hingga mendidih, tuangkan air yang telah mendidih tersebut ke Daun Sirih yang telah dipotong-potong; 4) Rendam dalam panci dengan api kecil selama ½ jam, hingga didapat ekstrak air; 5) Tambahkan irisan jeruk nipis, yang berfungsi untuk menghilangkan warna coklat hasil rebusan Daun Sirih sebelumnya; 6) Aduk sampai rata

Cara Budidaya

Budidaya tanaman sirih dapat dilakukan dengan teknik stek. Caranya adalah : 1) menyiapkan media tanam berupa campuran tanah, kompos dan pasir dengan komposisi 3:3:1; 2) masukkan media tanam ke dalam polybag yang telah dilubangi pada bagian bawahnya; 3) potong batang pohon sirih yang sudah tua sekitar 2 ruas jari; 4) rendam potongan sirih tersebut ke dalam air selama 15 menit; 5) setelah 15 menit tancapkan bibit stek ke dalam polybag; 6) siram setiap pagi dan sore; 7) saat akarnya mulai lebat tanaman dapat dipindahka ke lahan yang lebih luas. Selain dengan teknik stek, tanaman sirih juga dapat dibudidayakan dengan cara merunduk dan stek air. Cara budidaya dengan cara merunduk adalah : 1) siapkan media tanam yang dibutuhkan; 2) pilih batang sulur tanaman sirih yang panjang; 3) atur batang tersebut agar merunduk sampai menempel pada media tanam; 4) lakukan penyiraman secara rutin; 5) potong sulur ketika tanaman sudah mulai berakar dan pindahkan ke lahan lain. Sedangkan budidaya dengan teknik stek

air dapat dilakuka dengan cara berikut : 1) siapkan wadah berisi air bersih; 2) potong batang sulur yang sudah tua; 3) simpan batang sulur ke dalam air, pastikan daunnya tidak terendam air; 4) tunggu sampai batang mengeluarkan akar serabut, lalu pindahkan batang yang telah berakar ke media tanam.

Kandungan Kimia

Daun sirih hijau mengandung senyawa saponin, flavonoid, polifenol dan minyak atsiri (Departemen Kesehatan RI, 2000). Dalam daun sirih hijau juga diketahui mengandung senyawa Piperol-A, Piperol-B, metil piper betlol, terpinen4-ol, saffrole, allyl pyrocatechol monoacetate, eugenol, eugenyl acetate, hydroxyl chavicol, piper betol, carvacol, allyl cathecol, chavicol, p-cymene, caryophyllene, chavibetol, cineole, estragol. Analisis fitokimia daun sirih hijau menunjukkan adanya senyawa alkaloid, tanin, karbohidrat, asam amino dan steroid. Komponen utama pada daun sirih hijau yaitu minyak atsiri yang mengandung 2 senyawa fenol yaitu chavibetol dan chavicol (Dwivedi and Tripathi, 2014)

Sumber Pustaka

- ✿ <https://kesehatan.kontan.co.id/news/daun-sirih-sebagai-obat-batuk-herbal-begini-cara-menggunakannya>
- ✿ <https://www.99.co/blog/indonesia/cara-menanam-sirih-di-rumah/>
- ✿ Dwivedi, V. and Tripathi, S. 2014. 'Review study on potential activity of Piper betle', *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry JPP*, 93(34), p. 9398. Tersedia dalam: http://www.phytojournal.com/vol3Issue4/Issue_nov_2014/17.1.pdf
- ✿ Dwianggriani W, R., Pujiastuti, P. and Ermawati, T. 2013. 'Perbedaan Efektivitas Antibakteri Antara Ekstrak Daun Sirih Merah (*Piper Crocatum*) dan Ekstrak Daun Sirih Hijau (*Piper Betle* L.) Terhadap *Porphyromonas Gingivalis*', 10(1), pp. 1–5

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

Nama ilmiah : *Centella asiatica* (L.) Urban

Nama daerah: Pegagan, kaki kuda, antanan, gagan-gagan, kos tekosan

Nama Asing : Gatu gola (India dan Srilanka), Ji Xue Chao (China), Bevilaqua (Perancis).

Famili : Apiaceae

Foto



Gambar 1. Habitus dan daun tanaman pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urban)

Deskripsi

Tanaman pegagan merupakan tumbuhan terna tidak berbatang dengan tinggi tanaman antara 10 sampai 50 cm. Daunnya berbentuk ginjal dengan pinggirannya berombak dan bergerigi.

Bunga berbentuk payung berwarna kemerahan dan buahnya berwarna kuning cokelat.

Kegunaan

Tanaman pegagan dapat dikonsumsi sebagai lalapan dan jus. Daun pegagan dapat diolah menjadi obat kapsul, salep, dan obat jerawat. Daun pegagan berguna untuk meningkatkan memori, kesehatan dan kecerdasan otak. Suatu penelitian membuktikan bahwa pegagan mampu meningkatkan kemampuan mental, meningkatkan IQ, dan meningkatkan kemampuan saraf memori. Dalam ilmu farmasi pegagan diketahui bisa meningkatkan ketahanan tubuh, mencuci darah, dan memperlancar keluarnya air seni. Pegagan juga banyak digunakan sebagai tonikum, mengobati bronchitis, asma, maag, keputihan, gangguan ginjal, serta radang saluran kencing. Di negara bagian timur eropa, pegagan banyak dimanfaatkan untuk mengobati lepra dan TBC.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman pegagan adalah sebagai berikut:

☼ Mengatasi batuk kering

Pegagan dipercaya efektif mengobati batuk karena mengandung efek farmakologis antibatuk. Untuk mendapatkan manfaatnya, Anda cukup menggiling satu genggam daun pegagan segar. Setelah itu Anda tambahkan air gula batu secukupnya lalu peras dan saring. Air perasan daun pegagan tersebut dapat diminum tiga kali dalam sehari.

☼ Obat bisul

Pegagan dipercaya efektif mengobati bisul. Membuat obat herbal untuk bisul dari pegagan cukup mudah. Rebus 30 gram sampai 60 gram daun pegagan segar dengan tiga gelas air. Anda rebus daun pegagan sampai mendidih dan menyisahkan air sekitar satu gelas. Minum air rebusan tersebut dua kali dalam sehari.

☀ Mengatasi keputihan

Para kaum hawa pasti merasa tidak nyaman saat menderita keputihan. Daun pegagan efektif untuk mengobati keputihan. Caranya adalah dengan merebus 5 gram - 30 gram daun pegagan segar dengan tiga gelas air. Rebus daun pegagan sampai mendidih dan menyisahkan 1 gelas air. Kemudian saring dan dinginkan. Lalu, minum air rebusan pegagan 1/2 gelas dua kali sehari.

☀ Mengatasi darah tinggi

Pegagan mengandung kalium yang bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah dalam tubuh. Untuk merasakan manfaatnya, rebus 20 lembar daun pegagan segar dengan tiga gelas air. Rebus daun pegagan sampai mendidih dan menyisahkan 3/4 air lalu saring dan dinginkan. Kemudian bagi air rebusan daun pegagan sama rata. Minum rebusan daun pegagan tiga kali sehari.

Cara Budidaya

Tanaman pegagan umumnya diperbanyak secara vegetatif dengan menggunakan stolon atau tunas anakan, tetapi dapat pula diperbanyak dengan biji (secara generatif). Benih yang akan di tanam haru sudah berstolon dengan disertai minimal 2 calon tunas. Benih berasal dari induk yang telah berumur minimal setahun (Januwati dan Yusron, 2005). Walaupun pegagan berbiji , perbanyak dilakukan melalui bagian stolon (vegetatif), yang disemaikan terlebih dahulu selama 2 – 3 minggu. Persemaian menggunakan polibag kecil, diisi media tanam campuran tanah dan pupuk kandang (2:1), diletakkan di tempat dengan naungan yang cukup dan disiram setiap hari. Penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Pengolahan tanah dilakukan sedalam 30 cm, digemburkan dan dibersihkan dari gulma dan ranting-ranting, lalu dibuat bedengan dan saluran drainase, untuk mencegah terjadinya genangan di lahan. Penanaman dilakukan

pada bedengan yang telah di siapkan dengan jarak tanam antar baris 20 – 30 cm, dan dalam baris 20 – 25 cm (Januwati dan Yusron, 2005). Pemanenan biasanya dilakukan setelah tanaman berumur 3 – 4 bulan, dengan cara memangkas bagian daun dan tangkainya. Selang pemanenan dengan panen selanjutnya sekitar dua bulan.

Kandungan Kimia

Pegagan yang simplisianya dikenal dengan sebutan Centella Herba memiliki kandungan asiaticoside, thankuniside, isothankuniside, madecassoside, brahmoside, brahmic acid, brahminoside, madasiatic acid, meso-inositol, centelloside, carotenoids, hydrocotylin, vellarine, tanin serta garam mineral seperti kalium, natrium, magnesium, kalsium dan besi.

Sumber Pustaka

- ☼ <https://id.wikipedia.org/wiki/Pegagan>
<https://pkht.ipb.ac.id/index.php/2018/03/23/pegagan-centella-asiatical-urban/>
- ☼ Joshi K and Chaturvedi P. 2013. Efficient in vitro propagation protocol of *Centella asiatica* (L.) Urban: an endemic and underutilized nutraceutical herb. *African J. Biotech.* 12 (33): 5164-5172.
- ☼ Suryo, J., 2010, *Herbal Penyembuhan Gangguan Sistem Pernapasan*, B First, Yogyakarta
- ☼ Kaur, A.; Vohra, D. K.: Study of bulk liquid membrane as seperation technique to recover acetic and propionic acids from dilute solutions. *Indian Journal of Chemical Technology* 2010, 17, 133-138
- ☼ <https://regional.kontan.co.id/news/ini-sederet-manfaat-daun-pegagan-sebagai-obat-herbal-untuk-batuk-sampai-wasir-1>

19. Pacing tawar (*Cheilocostus speciosus*)

Nama ilmiah : *Cheilocostus speciosus*

Nama daerah: Pacing tawar (Sunda), pacing tawa (Jawa), tawar-tawar, kalacim, kalacing (Bangka), tepung tawar (Melayu)

Nama Asing : Crepe ginger

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 1. Habitus dan daun tanaman pacing tawar (*Cheilocostus speciosus*)

Deskripsi

Tanaman pacing tawar merupakan tanaman herba tahunan dan memiliki ciri tumbuh tegak dengan tinggi mencapai 0,5 sampai 4 meter. Batangnya banyak mengandung air, mudah dipatahkan,

terlihat kasar dari luar tetapi licin di dalam dan mengkilat. Tangkainya tertutup pelepah daun. Daun pacing merupakan daun tunggal, berwarna hijau, berbentuk lonjong sampai lanset memanjang dan tersusun spiral melingkari batang. Ujung daun meruncing, bertepi rata, berpangkal daun tumpul dengan panjang 11 sampai 28 cm dan lebarnya 8 sampai 11 cm. Tangkai daun pancing tawar berukuran pendek dengan permukaan daun bagian bawah berbulu lembut dan beralur di bagian atas. Perbungaan berbentuk bulir besar yang terletak pada ujung batang. Bunganya berwarna putih atau kuning. Sementara buahnya berbentuk bulat telur dan berwarna merah. Bijinya keras, kecil berdiameter lebih kurang 3 mm, dan berwarna hitam. Pacing tawar memiliki akar serabut berwarna putih atau kuning kotor.

Kegunaan

Tanaman pacing tawar . rimpangnya dapat digunakan sebagai peluruh kencing (diuretik), antitoksik, menghilangkan gatal, dan peluruh keringat (antipiretik), hingga mencegah kehamilan. Rimpang tanaman ini mengandung pati sehingga dapat juga digunakan untuk mengobati bengkak karena sakit ginjal, perut busung, menyembuhkan infeksi saluran kencing, sirosis, batuk rejan, bisul, dan luka yang muncul akibat infeksi bakteri. Selain mengobati rematik, tanaman pacing juga dapat memulihkan gigitan ular, mengatasi keputihan, dan mengobati darah tinggi.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman pacing tawar adalah sebagai berikut:

- ✿ Sebagai alternative penurun panas

Bagian yang digunakan adalah daun dan batang tanaman.

Cara meramunya yaitu dengan cara batang dibelah dan kemudian dibersihkan bagian dalamnya. Selanjutnya batang tersebut ditempelkan pada area pelipis.

- * Mengatasi penyakit pegal pada lutut
 Bagian yang dimanfaatkan adalah air di dalam bunga. Cara menggunakannya adalah ambil embun yang terdapat pada bunga dan langsung dioleskan pada lutut yang sakit.
- * Sebagai penawar racun bisa ular
 Bagian yang digunakan adalah batang. Batang dipotong dan ditumbuk halus kemudian diberi garam sebanyak 2 sendok makan. Air perasannya dapat diminum dan ampasnya dioleskan pada luka bekas gigitan ular
- * Mengatasi diare
 Bagian yang digunakan adalah batangnya. Cara pembuatannya adalah batang dicuci bersih dan kemudian dibakar. Selanjutnya didiamkan atau diangin-anginkan selama semalam. Lalu diperas dengan air kira-kira 1 sendok makan dan selanjutnya diminum.
- * Menyembuhkan Nephritic edema atau air kemih sedikit
 Cara pemanfaatan tanaman pacing untuk mengatasi nephritic edema atau air kemih yang sedikit adalah dengan mengambil tanaman pacing tawar sebanyak 30 gram. selanjutnya dengan air dingin sampai mendidih. Kemudian saring dan minum sekaligus.
- * Mencegah kehamilan
 Pacing tawar dapat digunakan sebagai bahan pengganti alat kontrasepsi. Cara pemanfaatannya adalah dengan menggunakan rimpang pacing tawar yang kering sebanyak 10 gram dan 1 buah pace. Rebus semua bahan tersebut dengan 1 gelas air. Biarkan sampai dingin dan selanjutnya siap untuk diminum setiap hari selama 10 hari
- * Mengobati pengerutan hati (Cirrhosis), batuk rejan, dan infeksi saluran kencing
 Bagian tanaman yang dimanfaatkan adalah rimpangnya. Cara pengolahannya adalah dengan cara rimpang kering sebanyak 3-10 gram direbus dan selanjutnya diminum.

☼ Mengobati radang mata

Mengobati radang mata dapat dilakukan dengan memanfaatkan batang dari pacing tawar sepanjang 3 jari. Cuci dan tumbuk dengan halus, selanjutnya peras dan saring. Kemudian airnya diteteskan ke mata yang sakit dengan frekuensi 3-4 kali dalam sehari.

Cara Budidaya

Tanaman pacing tawar dapat dibudidayakan dengan menggunakan rimpang dan anakannya. Pemeliharaan tanaman cukup mudah, yaitu dengan memberi air, cahaya matahari dan kelembaban yang cukup. Pemupukan dapat dilakukan dengan menggunakan pupuk dasar.

Kandungan Kimia

Tanaman pacing tawar mempunyai rasa masam, pedas, dan bersifat sejuk. Ada beberapa bahan kimia yang terkandung dalam pacing diantaranya diosgenin (sapogenin steroid), tigogenin, dioscin, gacillin, si-tostrol, methyl-triacontane, 8-hidroxytriacontan-25-one, 5 alfa-stimas-9(11)-enbeta, 24-hydroxytriacontan-26-one, dan 24-hydroxytriacontan-27-one dan flavonoid.

Sumber Pustaka

- ☼ Kinho J, et all. 2011. Tumbuhan Obat Tradisional Di Sulawesi Utara Jilid 1. Balai Penelitian Kehutanan Manado, Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Kementrian Kehutanan
- ☼ Wahyuningtyas RK. 2020. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun, Bunga, Dan Batang Pacing (*Costus speciosus*) dengan Metode 1,1-diphenyl-2-picrylhydrazin (DPPH). Skripsi. Universitas Islam Raden Intan Malang.
- ☼ Yuana WT, et all. 2016. Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Anti Diare Pada Suku Dayak Dusun Deyah di

Kecamatan Muara Uya Kabupaten Tagalog. Jurnal Penelitian.
Journal of Health Epidemiology and Communicable Disease.
Vol. 2 No. 1. Hal 7-13.

- ✿ <https://rumahsehatrbaholistic.com/pacing-costus-speciosus-koenig-j-e-smith/>

19. Tempuyung (*Shoncus arvensis* L.)

Nama ilmiah : *Shoncus arvensis* L.

Nama daerah: Tempuyung, lobak air, lempung, rayana, jombang lalaki, lampenas, galibug

Nama Asing : Nu She Tou (China), Sow thistle (Inggris), Laitron des champs (Perancis)

Famili : Asteraceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman tempuyung (*Shoncus arvensis* L)

Deskripsi

Tanaman tempuyung merupakan tanaman tahunan, tegak dengan tinggi 0,6 sampai 2 m. Batang tanaman tempuyung berlubang, bergetah putih, dan memiliki percabangan monopodial. Batang berwarna hijau keputih-putihan. Daunnya tunggal, bagian bawah membentuk roset akar, bentuk lonjong

atau lanset, tepi rata, ujung runcing, panjang 5-50 cm, lebar 5-10 cm dan berwarna hijau. Bunga tempuyung bertipe majemuk, kelopaknya berbentuk lonceng dan berbulu, panjang tangkai \pm 8 cm, berwarna hijau keputih-putihan dan mahkotanya berbentuk jarum berwarna putih atau kuning keputih-putihan. Buah tempuyung berbentuk kotak, berusuk lima, panjang \pm 4,5 mm. Biji tempuyung berukuran kecil, bobotnya ringan, berbentuk jarum atau serbuk, dan berwarna hitam. Akar tempuyung tunggang dan berwarna putih kotor. Tinggi tanaman tempuyung 65-150 cm (Winarto, 2004).

Kegunaan

Tanaman tempuyung sangat berguna untuk menyembuhkan batu ginjal, kencing batu, peluruh air seni (diuretik), mengobati radang saluran kencing, penghilang bengkak dan menawarkan racun. Selain itu tanaman tempuyung juga sangat berguna untuk mengobati darah tinggi dan asam urat (Soenanto dan sri kuncoro, 2005).

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman tempuyung adalah sebagai berikut:

☼ Ramuan peluruh batu ginjal

Membuat ramuan peluruh batu ginjal dari daun tempuyung dapat dilakukan dengan memanfaatkan 9 lembar daun tempuyung, 2 genggam daun kumis kucing, 2 pohon ciplukan yang tingginya 40 cm serta 3 biji kelapa hijau yang airnya kira-kira 600 ml. Masak ramuan tersebut dengan 600 ml air kelapa hijau sampai tersisa 400 ml airnya dengan api sedang. Rebusan tersebut dapat diminum pagi dan sore.

Cara Budidaya

Meskipun tanaman tempuyung biasa tumbuh liar, tetapi melihat prospek dan khasiatnya juga sangat baik untuk dibudidayakan.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan untuk membudidayakan tanaman tempuyung dengan baik agar menghasilkan tanaman lempuyung tumbuh dengan baik dan berkualitas. Pertama adalah yang harus dilakukan adalah persiapan dan pengolahan media tanam. Selanjutnya adalah pembibitan. Bibit tanaman tempuyung dapat diperoleh melalui cara generatif maupun vegetative. Secara generatif dilakukan dengan penyemaian biji. Sedangkan secara vegetative dapat diupayakan menggunakan perkembangbiakan bagian organ tanaman berupa batang yang telah dipotong. Selanjutnya dilakukan penyemaian bibit dan pemeliharaan bibit. Terakhir dilakukan penanaman bibit ke lahan sebenarnya.

Kandungan Kimia

Daun tempuyung mengandung triterpenoid, flavonoid (kaemferol, luteolin-7- glukosida dan apigenin-7-O-glukosida), inositol, manitol, kalium, asam kuinat dan seskuiterpen. Triterpenoid dalam tempuyung diantaranya adalah α -amyrin, β -amyrin dan lupeol. Kandungan total triterpenoid dalam daun tempuyung sebesar 64,79% sedangkan kandungan flavonoid total dalam daun tempuyung sebesar 14,04% dengan jenis yang terbesar adalah apigenin-7-O-glikosida (Rumondang et al., 2013)

Sumber Pustaka

- ✿ <https://id.wikipedia.org/wiki/Tempuyung>
- ✿ <https://agrotek.id/cara-budidaya-tanaman-tempuyung/>
- ✿ <http://dinkes.sumutprov.go.id/artikel/membuat-ramuan-peluruh-batu-ginjal-dari-daun-tempuyung>
- ✿ W. P. Winarto dan Tim Lentera. 2004. Khasiat dan Manfaat Kunyit. Jakarta: Agromedia Pustaka. hal:

20. Insulin (*Smallanthus sonchifolia*)

Nama ilmiah : *Smallanthus sonchifolia*.

Nama daerah: Insulin, yakon

Nama Asing : -

Famili : Asteraceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman insulin (*Shoncus arvensis* L)

Deskripsi

Tanaman insulin memiliki batang berbentuk bulat, berkayu dan berwarna hijau. Daunnya merupakan daun tunggal dan terletak pada ujung batang. Duduk daun berseling-seling pada batang. Ukuran daun memiliki panjang 26 sampai 32 cm dan lebar 15

sampai 25 cm. Tumbuhan insulin memiliki bunga yang banyak dengan tangkai bentuk bulat. Kelopak bunga mirip seperti tabung. Benang sari serta putiknya berwarna kuning. Buah tanaman insulin berwarna coklat saat telah matang. Tekstur buah tidak halus. Biji berbentuk bulat. Akar dari tanaman insulin dapat tumbuh dengan cepat dan tumbuh tegak.

Kegunaan

Daun tanaman insulin dapat menghambat migrasi leukosit polimorfonuklear (PMN), yang bermakna bahwa daun insulin memiliki aktivitas antiradang. Daun insulin juga dapat sebagai imunomodulator, antioksidan, dan sitoprotektor (melindungi sel). Daun insulin sangat berpotensi sebagai antidiabetes, menurunkan tekanan darah, mengandung antioksidan, dan sebagai antimikroba. Tanaman insulin juga memiliki potensi sebagai anti kanker.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman insulin adalah sebagai berikut:

☼ Obat diabetes

Daun insulin terkenal ampuh sebagai obat diabetes. Ada dua cara mengolah daun insulin sebagai obat diabetes. Cara pertama adalah dengan merebus daun insulin. Untuk cara direbus caranya sangat mudah. Siapkan lima lembar daun insulin, kemudian cuci bersih. Selanjutnya rebus daun tersebut dengan dua gelas air. Ketika air tinggal separuhnya segera angkat. Air tersebut dapat diminum dua kali sehari masing-masing satu gelas. Ketika kadar gula darah sudah normal, maka konsumsi ramuan insulin dapat dihentikan. Cara kedua memanfaatkan daun insulin untuk obat diabetes adalah dengan menjadikannya serbuk untuk diseduh. Cara pengolahannya adalah jemur lima daun insulin secara terbalik. Setelah kering, gerus sampai menghasilkan 15 gram serbuk.

Larutkan serbuk tersebut dalam 600 ml air mendidih. Air seduhan tersebut dapat dikonsumsi tiga kali dalam sehari.

Cara Budidaya

Tanaman insulin memiliki prospek bagus untuk dibudidayakan. Hal ini karena manfaatnya yang luar biasa. Cara membudidayakan tanaman insulin adalah sebagai berikut : 1) siapkan sumber bibit berupa anakan dari tanaman yang telah tua; 2) tanam anakan di bedengan tanah untuk pembibitan. Bibit siap untuk ditanam setelah berumur 14 hari setelah tanam; 3) Siapkan lahan untuk penanaman. Bibit yang telah siap di tanam segera dipindah ke lahan yang telah disiapkan; 4) siram secara rutin dan beri pupuk yang sesuai

Kandungan Kimia

Daun insulin mengandung protein, karbohidrat dan lemak serta mengandung gula-gula fruktosa yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan tetapi dapat difermentasi oleh usus besar. Daun tanaman insulin juga telah diketahui mengandung komponen phenol. Komponen ini seperti chlorogenic, caffeic, dan ferulic. Peningkatan sekresi insulin dan peningkatan sensitifitas reseptor insulin dapat memperbaiki sel β pankreas pada pasien diabetes mellitus. Daun insulin juga mengandung protein, lipid, serat dan sakarida, catechone, terpenes, dan flavonoid. Daun tersebut memiliki efek seperti insulin, yaitu menurunkan produksi glukosa di hepatosit. Kandungan lainnya adalah fructooligosaccharida, flavonoid, smallanthaditerpenic acid, octadecatrienoic acid dan Smallanthaditepenic acid A, B, C, D.

Sumber Pustaka

- ✿ [https://id.wikipedia.org/wiki/Tanaman_insulin#:~:text=Tanaman%20insulin%20\(nama%20ilmiah%3A%20Smallanthus,d%20aerah%20Wonosobo%2C%20Bandung%20dan%20Jogja.](https://id.wikipedia.org/wiki/Tanaman_insulin#:~:text=Tanaman%20insulin%20(nama%20ilmiah%3A%20Smallanthus,d%20aerah%20Wonosobo%2C%20Bandung%20dan%20Jogja.)

- ✿ <https://www.alodokter.com/manfaat-daun-insulin-tak-hanya-untuk-pengobatan-diabetes>
- ✿ <https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-insulin/>
- ✿ <https://www.pertanianku.com/cara-budidaya-daun-insulin/>
- ✿ Wijayakusuma H. Tanaman berkhasiat obat tradisional. Jakarta: Pustaka Kartial; 2004

21. Keji beling (*Strobilanthes crisper*)

Nama ilmiah : *Strobilanthes crisper*.

Nama daerah: Keji beling, picah beling (betawi), enyah kelo (jawa)

Nama Asing : Pokok pecah kaca (Malay)

Famili : Acanthaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman keji beling (*Strobilanthes crisper*)

Deskripsi

Tanaman Keji Beling merupakan herba berbatang basah, semak dengan tinggi 1-2 m. Batang beruas, bentuk bulat, berbulu kasar, percabangan monopodial, berwarna hijau. Memiliki daun tunggal, berhadapan, lanset atau lonjong dengan tepian bergerigi kasar,

ujung meruncing, pangkal runcing, panjang 9-18 cm, lebar 3-8 cm, bertangkai pendek, menyirip dan berwarna hijau. Bunga majemuk, bentuk bulir dan muncul di ketiak daun pelindung. Akar tunggang, berwarna coklat muda (Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI, 2000).

Kegunaan

Menurut Soewito (1989), tanaman Keji beling mengandung beberapa zat gizi yang berkhasiat dalam mengobati beberapa penyakit, seperti batu ginjal, diabetes mellitus, maag dan sebagai laksatif (mengatasi sembelit). Berdasarkan Uji praklinis menunjukkan bahwa tanaman keji beling berkhasiat sebagai antioksidan, antidiabetes, penyembuhan luka, antiulcer, antimikroba, antikanker dan sebagai agen diuretik untuk mengobati batu ginjal dan kencing batu (Nurraihana dan Hanoon, 2013). Tanaman keji beling juga dapat digunakan untuk mengatasi sembelit dan wasir.

Cara Pemanfaatan

Cara pemanfaatan tanaman keji beli adalah sebagai berikut :

☼ Mengatasi sembelit

Daun keji beling dapat juga berguna untuk mengatasi sembelit. Cara mengatasi sembelit menggunakan daun keji beling adalah : 1) ambil ½ genggam daun keji beling segar; 2) cuci bersih dengan air mengalir; 3) rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa setengahnya; 4) setelah dingin saring dan minum air rebusan tersebut.

☼ Mengobati wasir

Mengobati wasir dengan menggunakan keji beling caranya adalah : 1) siapkan daun segar 20-50 gram; 2) rebus daun tersebut dengan 6 gelas air sampai tersisa 3 gelas air atau setengahnya; 3) kemudian dinginkan dan saring. Air rebusan sudah siap diminum dengan takaran tiga kali sehari masing-masing minum satu gelas.

Cara Budidaya

Tanaman keji beling dapat dibudidayakan dengan tahapan sebagai berikut : 1) memilih bibit tanaman. Bibit tanaman dapat diperoleh dari batang yang di stek. Batang yang digunakan biasanya berukuran 10 sampai 20 cm. Saat melakukan stek upayakan memotong sebagian daun yang melekat dengan tujuan mengurangi oksidasi; 2) mempersiapkan media tanam. Saat mempersiapkan media tanam jangan lupa untuk mencampurkan tanah dengan pupuk; 3) lakukan penanaman. setelah tanaman siap untuk ditanam, pindahkan pada lahan yang sesuai.

Kandungan Kimia

Tanaman keji beling mengandung sejumlah antioksidan penting seperti polifenol, flavonoid, katekin, alkaloid, dan tanin. Kandungan tersebut sangat penting untuk melawan efek radikal bebas dalam tubuh.

Sumber Pustaka

- ✿ <https://id.wikipedia.org/wiki/Kecibeling>
- ✿ <https://thegorbalsla.com/tanaman-keji-beling/>
- ✿ Soewito D. 1989. Manfaat dan Khasiat Flora. Jakarta : Stella Maris.
- ✿ Wahyudi Bambang. 2003. Penelitian Pengembangan Tanaman Kejibeling (*Strobilanthes criptus* BL) sebagai Fitofarmaka Kencing Batu. <http://digilib.gunadarma.ac.id/go.php?id=jkpkbppk-gdl-grey-2001-bambang-79-kejibeling>. (20 Desember 2010)
- ✿ Nurraihana, H., dan Norfarizan-Hanoon, A. 2013. Phytochemistry, pharmacology and toxicology properties of *strobilanthes crispus*. *International Food Research Journal*. 20 (5): 2045-2056

22. Tapak dara (*Catharanthus roseus* (L.) Don)

Nama ilmiah : *Catharanthus roseus* (L.) Don

Nama daerah: Tapak dara (Jawa), kembang tembaga (Sunda), sindapor (Sulawesi)

Nama Asing : Kemunting cina (Malaysia), Tsitsirika (Filipina), hoa hai dang (Vietnam), Chang chun hua (Cina), rose periwinkie (Inggris), soladaten bloem (Belanda)

Famili : Apocynaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman tapak dara (*Catharanthus roseus* (L.) Don)

Deskripsi

Tanaman tapak dara merupakan tumbuhan semak dan merupakan tumbuhan tahunan. Tinggi tanaman sekitar 1 sampai 2 m. Batang berkayu, berbentuk bulat, bercabang, beruas-ruas dan berwarna hijau. Daun tapak dara tergolong daun tunggal dengan letaknya saling berhadapan. Bentuk daun bulat telur

dengan ujungnya terdapat getah dan pangkalnya tumpul. Tepi daun rata, mengkilat, dan memiliki tangkai dengan panjang 2 sampai 6 cm dan lebar 1 sampai 3 cm. Pertulangan daun menyirip dan berwarna hijau. Bunga tapak dara merupakan bunga tunggal dan terletak di ketiak daun, memiliki mahkota berbentuk terompet. Panjang tangkai bunga sekitar 2,5 sampai 3 cm. Kelopak bunga bertajuk lima, berbentuk runcing, benang saru berjumlah lima, kepala sari berwarna kuning, dan tangkai putik berwarna putih. Buahnya kotak dengan bentuk pipih. Ketika masih muda berwarna hijau dan setelah tua menjadi berwarna coklat. Biji berukuran kecil, keras dan berwarna coklat. Akar berupa akar tunggang dan berwarna putih (Badan POM Republik Indonesia, 2008).

Kegunaan

Pemanfaatan tanaman tapak dara untuk kesehatan adalah untuk meredakan nyeri otot, obat depresan, obat sistem pusat, menghilangkan bengkak akibat sengatan tawon, obat mimisan, gusi berdarah, bisul dan sakit tenggorokan. Selain itu tanaman tapak dara juga dapat digunakan untuk menghilangkan panas, menghentikan perdarahan, menurunkan tekanan darah. Saat ini penggunaan tapak dara mengalami kemajuan, salah satunya adalah penggunaan obat anti kanker (Friis dan Gilbert, 2000). Tanaman tapak dara juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati kencing manis, batu ginjal, hepatitis, dan oliguria.

Cara Pemanfaatan

Penggunaan tanaman tapak dara dapat dilakukan dengan berbagai cara. Untuk mengobati luka dapat digunakan tapak dara dari daun yang telah dihaluskan. Mengobati kanker dapat dilakukan dengan rebusan bunga tapak dara. Berikut adalah cara pengolahan tanaman tapak dara:

- ✿ Mengobati luka

Mengobati luka dapat dilakukan dengan memanfaatkan daun tapak dara. Cara pengolahannya dapat menggunakan daun tapak dara yang segar kemudian dibersihkan, lalu dihaluskan dengan cara ditumbuk hingga halus dan mengoleskan pada bagian tubuh yang terluka. Cara lainnya adalah dengan mengeringkan daun tapak dara. Selanjutnya setelah kering haluskan menggunakan gilingan hingga halus. Selanjutnya serbuk tersebut dapat disimpan dalam plastik ziplock. Menggunakannya dapat sewaktu-waktu sebagai penyembuh luka atau diseduh dengan air untuk diminum.

☀ Mengobati kanker

Mengobati kanker dapat memanfaatkan bunga tapak dara. Karena di dalam bunga terdapat senyawa anti kanker yang sangat kuat yaitu vineblasine, vincristine, dan vinorelbine. Cara pembuatannya adalah siapkan beberapa bunga tapak dara dan bersihkan menggunakan air bersih. Setelah itu siapkan panci yang berisikan air serta masukkan bunga tapak dara ke dalamnya dan rebus hingga air berubah warna dan mendidih. Setelah mendidih air rebusan disaring. Air tersebut dapat dikonsumsi dua kali sehari pada waktu pagi dan malam.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman tapak dara dapat dimulai dengan pembibitan. Bibit tanaman tapak dara dapat diperoleh dari biji atau dari stek daun atau batang. Untuk persiapan bibit, pilih bibit yang tidak bercabang dan kondisi batang lurus. Pertama tanam bibit tapak dara pada media tanam dengan pola melingkar. Selanjutnya bisa disemai sampai mencapai tinggi sekitar 10 sampai 15 cm. Setelah mencapai tinggi 10 sampai 15 cm, bibit sudah siap dipindahkan ke media tanam yang berisi campuran tanah, pupuk kandang dan kompos dengan perbandingan 2:1:1. Penanaman dapat dilakukan di pot atau langsung di tanah.

Kandungan Kimia

Tapak dara mengandung berbagai zat kimia aktif. Hasil analisa fitokimia ekstrak daun tapak dara menunjukkan adanya kandungan tanin, triterpenoid, alkaloid, dan flavonoid. Tanaman tapak dara juga mengandung senyawa yang berperan dalam pencegahan kanker yaitu, vinblastine, vincristine, vindesine dan vinorelbine.

Sumber Pustaka

- ☼ https://id.wikipedia.org/wiki/Tapak_dara
- ☼ <https://idnmedis.com/tapak-dara>
- ☼ Kumar, S., S. P. Rai, S. K. Rai, D. V. Singh, S. Srivastava, & R. K. Mishra. 2007. "Plant variety of *Catharanthus roseus* named 'Ili'," United States Patent PP18315
- ☼ Plaizier A. C. 1981. "A revision of *Catharanthus roseus* (L.) G. Don (Apocynaceae)," *Mededelingen Landbouwhogeschool*, 81 (9): 1-12.
- ☼ Schmelzer G. H. & A. Gurib-Fakim, 2008. *Plant Resources of Tropical Africa: Medicinal Plants*. The Netherlands: PROTA Foundation, Backhuys. CTA, Wageningen.
- ☼ Watiniasih, N.L., et al.. 2012. *Praktek Baik Budiayana Tanaman Tpak Dara (Catharanthus roseus (Linn.) Don)*. Denpasar: Universitas Udayana

23. Daun Sendok (*Plantago major*)

Nama ilmiah : *Plantago major*

Nama daerah: Daun sekndok, ki urat (Jawa), ceuli uncal (Sunda), torongoat (Sulawesi), kuping menjangan (Melayu)

Nama Asing : Healing plant (Irlandia)

Famili : Plantaginaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan bunga tanaman daun sendok (*Plantago major*)

Deskripsi

Habitus tanaman daun sendok berupa herba, semusim, tinggi 6-50 cm. Batangnya pendek, bulat, berwarna cokelat. Daunnya tunggal, bulat telur sampai lancet, ujungnya tumpul, pangkal meruncing, tepi bergerigi, roset, akar panjang 3-22 cm, lebar 1-20 cm, permukaan licin, panjang tangkai 1-25 cm, pertulangan daun melengkung, hijau muda, hijau. Bunga majemuk berbentuk bulir dengan panjang \pm 40 cm, tangkai berbulir dengan panjang 4-27 cm, panjang tajuk 1,5 mm berwarna putih. Buahnya terdiri dari kotak-kotak, tiap kotak berisi 2- 4 biji, berwarna hijau. Bijinya

bulat kecil, jika masih muda berwarna coklat, setelah tua berwarna hitam. Jenis akar serabut, warna putih kotor

Kegunaan

Pada zaman dulu tumbuhan ini banyak digunakan untuk mengobati sembelit, batuk dan luka. Selain itu juga digunakan untuk penyembuhan luka, antipiretik, antitusif, anti-infeksi, anti-hemoragik, antiinflamasi, diuretik, pencahar, astringen dan hemostatik. Tumbuhan ini juga digunakan sebagai anti radang, melancarkan air kemih, peluruh dahak, menghentikan batuk, memperbaiki penglihatan dan menormalkan aktivitas hati yang berlebihan

Cara Pemanfaatan

Pemanfaatan daun sendok untuk pengobatan adalah:

- ☼ Pemanfaatan dalam bentuk minuman
Pemakaian untuk dijadikan minuman dapat dilakukan dengan merebus herba kering sebesar 10 gram atau yang segar sebanyak 1 sampai 3 genggam. Bisa juga tumbuk herba segar, lalu peras dan saring airnya. Apabila menggunakan biji, siapkan 10 gram atau 2 genggam bunga daun sendok, lalu rebus dan minum airnya.
- ☼ Pemakaian luar
Pemakaian luar dapat dilakukan dengan giling halus herbasegar, kemudian bibihkan pada luka berdarah, tersiram air panas, atau bisul, lalu balut.
- ☼ Melancarkan kencing
Upaya melancarkan kencing menggunakan daun sendok dapat dilakukan dengan cara : 1) Cuci bersih herba Daun Sendok segar 50 lembar; 2) tambahkan gula batu secukupnya; 3) rebus bahan tersebut dengan 3 liter air sampai air rebusannya tersisa separuh; 4) Minum seperti air teh, habiskan dalam sehari.

☼ Kencing darah

Mengobati kencing darah dengan daun sendok dilakukan dengan cara Cuci herba Daun Sendok segar, lalu tumbuk sampai lumat. Peras dan saring sampai airnya terkumpul 1 gelas. Minum sebelum makan.

☼ Mengobati disentri panas

Mengobati disentri dengan daun sendok dapat dilakukan dengan Cuci herba Daun Sendok segar, lalu tumbuk halus. Peras dan saring sampai terkumpul 1 gelas. Tambahkan madu 2 sendok sambil aduk rata. Tim air perasan tersebut sebentar. Minum sekaligus selagi hangat.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman sendok diawali dengan pengadaan bibit. Bibit tanaman daun sendok diperoleh dengan cara penebaran biji. Semai biji terlebih dahulu di dalam polybag. Setelah bibit memenuhi syarat untuk ditanam kemudian tanam di lubang yang sudah disiapkan. Setelah tertanam semua siram hingga basah. Perawatan dapat dilakukan dengan pemupukan, penyiangan, dan pengendalian gulma.

Kandungan Kimia

Daun sendok mengandung saponin, flavonoid dan polifenol (Syamsuhidayat dan Hutapea., 1991). Herba ini mengandung plantagin, aukubin, asam ursolik, beta sitosterol, n-hentriakuntan, dan plantaglusida yang terdiri dari methyl D-galakturonat, Dgalaktosa, L-arabinosa, dan L-rhamnosa. Juga mengandung tanin, kalium, dan vitamin (B1, C, A). Biji daun sendok mengandung asam planterolik, protein, mucilago, aukubin, asam suksinat, adenin, kolin, katalpol, syringin, asam lemak (palmitat, stearat, aracidat, oleat, linoleat, dan lenolenat), serta flavanone glicoside (Dalimartha, 1999)

Sumber Pustaka

- ✿ https://id.wikipedia.org/wiki/Daun_sendok
- ✿ <https://dewitani.com/panduan-praktis-cara-menanam-daun-sendok/>
- ✿ Wijayakusuma, H.M Hembing (1994). *Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Kartini. hlm. 48–50
- ✿ Gumilang, Anggun R.dkk. 2015. Tanaman Berpotensi Obat Kebun Raya Cibodas, Jilid 1 Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, UPT balai Konservasi Tumbuhan Kebun Raya
- ✿ Chevallier. Andrew, dkk. *Natural Health: Encyclopedia of Herbal Medicine*
- ✿ Steenis, van C.G.G. 2010. *Flora Pegunungan Jawa*. Bogor
- ✿ Eman Sutrisna, dkk. Efek Hepatoprotektif Ekstrak Etanol Daun Sendok (*Plantago Major L*) Pada Tikus Model Hepatotoksik : Tinjauan Anatomi Dan Histopatologi

23. Temu kunci (*Boesenbergia rotunda* (L.))

Nama ilmiah : *Boesenbergia rotunda* (L.)

Nama daerah: Temu kunci,)

Nama Asing : *krachai* (Thailand), *fingerroot* (Inggris), *ao chun jiang* (China)

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan rimpang tanaman temu kunci (*Boesenbergia rotunda* (L.))

Deskripsi

Temu kunci berperawakan herba rendah, merayap di dalam tanah. Dalam satu tahun pertumbuhannya 0,3-0,9 cm. Batangnya merupakan batang asli di dalam tanah sebagai rimpang, berwarna kuning coklat, aromatik, menebal, berukuran 5-30 x 0,5-2 cm. Batang di atas tanah berupa batang semu (pelepah daun). Daun tanaman ini pada umumnya 2-7 helai, daun bawah berupa pelepah daun berwarna merah tanpa helaian daun. Tangkai daun tanaman ini beralur, tidak berambut, panjangnya 7-16 cm, lidah-lidah berbentuk segitiga melebar, menyerupai selaput, panjang 1-1,5 cm, pelepah daun sering sama panjang dengan tangkai daun; helai daunnya tegak, bentuk lanset lebar atau agak jorong, ujung daun runcing, permukaan halus tetapi bagian bawah agak berambut terutama sepanjang pertulangan, warna helai daun hijau muda, lebarnya 5-11 cm.

Bunga tanaman ini berupa susunan bulir tidak terbatas, di ketiak daun, dilindungi oleh 2 spatha, panjang tangkai 41 cm, umumnya tangkai tersembunyi dalam 2 helai daun terujung. Kelopak bunganya 3 buah lepas, runcing. Mahkota bunganya 3 buah, warnanya merah muda atau kuning-putih, berbentuk tabung 50-52 mm, bagian atas tajuk berbelah-belah, berbentuk lanset dengan lebar 4 mm dan panjang 18 mm. Benang sarinya 1 fertil besar, kepala sarinya bentuk garis membuka secara memanjang. Lainnya berupa bibir-bibir (staminodia) bulat telur terbalik tumpul, merah muda atau kuning lemon, gundul, 6 pertulangan, dan ukurannya 25×7 cm. Putik bunganya berupa bakal buah 3 ruang, banyak biji dalam setiap ruang (Plantus, 2008).

Kegunaan

Secara umum, masyarakat menggunakan rimpang temu kunci sebagai peluruh dahak atau untuk menanggulangi batuk, peluruh kentut, penambah nafsu makan, menyembuhkan sariawan, bumbu masak, dan pemacu keluarnya Air Susu Ibu (ASI). Minyak atsiri rimpang temu kunci juga berefek pada pertumbuhan *Entamoeba coli*, *Staphylococcus aureus* dan *Candida albicans*; selain itu dapat berefek pada pelarutan batu ginjal kalsium secara in vitro. Perasan dan infusa rimpang temu kunci memiliki daya analgetik dan antipiretik. Di samping itu dapat mempunyai efek abortivum, resorpsi dan berpengaruh pada berat janin tikus. Ekstrak rimpang yang larut dalam etanol dan aseton berefek sebagai antioksidan pada percobaan dengan minyak ikan sehingga mampu menghambat proses ketengikan. Dari penelitian lain diperoleh informasi bahwa ekstrak rimpang temu kunci dapat menghambat bakteri isolat penyakit Orf (*Ektima kontagiosa*). Selain di Indonesia, ternyata negara lain juga banyak yang memanfaatkan temu kunci. Di Thailand, rimpang temu kunci biasa digunakan sebagai bumbu masak. Selain itu, tanaman ini juga telah digunakan sebagai obat aprodisiac, disentri,

antiinflamasi, kolik, serta untuk menjaga kesehatan tubuh. Di Malaysia, rimpang temu kunci digunakan sebagai sebagai obat sakit perut dan dekoksi pada wanita pasca melahirkan.

Cara Pemanfaatan

Temu kunci dapat diolah menjadi jamu tradisional yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Berikut adalah cara mengolah temu kunci menjadi jamu tradisional :

✿ Persiapan bahan

Bahan-bahan yang diperlukan meliputi : 1) air 1 liter; 2) 4 ruas temu kunci; 3) 1 ruas jahe dan kunyit; 4) 4 batang serai; 5) 1 batang kayu manis; 6) 5 lembar daun sirih; 7) 250 gram gula jawa; 8) 25 gram asam jawa.

✿ Cara pengolahan

Cara mengolahnya adalah : 1) blender temu kunci, jahe, kunyit, dan kencur; 2) campur semua bahan di panci, kemudian panaskan hingga mendidih; 3) matikan kompor, biarkan dingin dan kemudian saring. Jamu temu kunci siap untuk dikonsumsi.

Cara Budidaya

Temu kunci dapat dibudidayakan dari bibit tanaman yang berasal dari tunas atau anakannya. Cara budidaya temu kunci di lahan lepas adalah : 1) cari lokasi yang terkena sinar matahari langsung; 2) gali tanah dengan kedalaman 10 sampai 15 cm, kemudian diamkan selama 3 hari untuk mengurangi tingkat keasaman tanah; 3) masukkan anakan pohon temu kunci ke dalam lubang, lalu tutup dengan tanah bercampur sekam dan pupuk; 4) lakukan penyiraman secara rutin setiap hari.

Kandungan Kimia

Rimpang temukunci mengandung minyak atsiri berupa 1,8-sineol, kamfer borneol, pinnen, seskuiterpen, zingiberon, kurkumin dan

zeodarin. Kandungan lainnya berupa kardamonin, pinosembrin (5,7-dihidroksiflavin), pinostrobin (5-hidroksi-7-metoksiflavanon), panduratin A, dan 4-hidroksipanduratin. Temukunci memiliki lebih banyak mengandung minyak atsiri, dan menunjukkan bau yang khas (Tan Eng Chong, 2012). Dilaporkan bahwa minyak atsiri dari *B. rotunda* bersifat antibakteri. Penelitian sebelumnya menunjukkan beberapa senyawa kimia maupun ekstrak dari temu kunci memiliki aktivitas antibakteri, antiinflamasi, analgetik, antipiretik, antitumor, anti HIV, dan antioksidan (Nwet Nwet Win, 2008).

Sumber Pustaka

- ✿ https://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page_id=166
- ✿ <https://klikhijau.com/read/temu-kunci-rempah-kaya-manfaat-dari-antiperadangan-hingga-penambah-gairah/https://krcibodas.lipi.go.id/ki-urat-plantago-major-linn/>
- ✿ <https://www.faanadanflora.com/panduan-lengkap-cara-budidaya-temu-kunci-bagi-pemula/>
- ✿ Wijayakusuma, H.M Hembing (1994). *Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Kartini. hlm. 48–50
- ✿ Nwet Nwet W., Suresh A., Hiroyasu E., Yasuhiro T., and Shigetoshi K., (2008), Panduratin D—I, Novel Secondary Metabolites from Rhizomes of *Boesenbergia pandurata*, Chem. Pharm. Bull. 56(4) 491—496.
- ✿ Atun S dan Handayani S. 2017. Fitokimia Tumbuhan Temu Kunci (*Boesenbergia rotunda*): Isolasi, Identifikasi Struktur, Aktivitas Biologi, dan Sintesis Produk Nanopartikelnya. K-Media. Yogyakarta

24. Beluntas (*Pluchea indica* (L.) Less.)

Nama ilmiah : *Pluchea indica* (L.) Less

Nama daerah: Beluntas (Melayu), luntas (Jawa), baruntas (Sunda), baluntas (Madura), lamuntasa (Makasar), lenabou (Timor)

Nama Asing : Luan Yi (China), phatpai (Vietnam), Marsh fleabane (Inggris)

Famili : Asteraceae

Foto



Gambar 1. Habitus dan daun tanaman beluntas (*Pluchea indica* (L.) Less)

Deskripsi

Tanaman beluntas memiliki habitus perdu kecil, tumbuh tegak sampai 2 m atau lebih. Bercabang banyak, berusuk halus, berambut lembut. Daun bertangkai pendek, letak berseling, helaian daun bulat telur sungsang. Ujung bulat melancip, tepi bergigi, berkelenjar, panjang 2,5 sampai 9 cm. Lebar 1-,5 cm dengan warna hijau terang bila diremas mengeluarkan bau

harum. Bunga majemuk dengan bentuk mulai rata, keluar dari ketiak daun dan ujung tangkai. Bunga berbentuk bonggol, bergagang ataupun duduk, berwarna putih kekuningan sampai ungu. Cabang bunga sangat banyak sehingga membentuk rempuyung cukup besar antara 2,5-12,5 cm. Bunga berbentuk bonggol, bergagang atau duduk. Bentuknya seperti silinder sempit. Panjang daun pembalut sampai 4 mm. Daun pelindung bunga tersusun dari 6-7 helai. Daun pelindung yang terletak di dalam berbentuk sudut (lanset) dan di luar berbentuk bulat telur. Daun pelindung berbulu lembut, berwarna ungu dan pangkalnya ungu muda. Kepala sari menjulur dan berwarna ungu. Tangkai putik pada bunga betina lebih panjang. Buah berbentuk gasing, kecil, keras berwarna coklat dengan sudut-sudut berwarna putih. Biji kecil, coklat keputih-putihan (Susanti, 2007).

Kegunaan

Beluntas sering dimanfaatkan sebagai obat tradisional yaitu untuk menghilangkan bau badan dan mulut, mengatasi kurang nafsu makan, mengatasi gangguan pencernaan pada anak, menghilangkan nyeri pada rematik, nyeri tulang dan sakit pinggang, menurunkan demam, mengatasi keputihan dan haid yang tidak teratur, hal ini disebabkan adanya kandungan senyawa fitokimia dalam daun beluntas (Halim 2015).

Cara Pemanfaatan

Tanaman beluntas dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kesehatan dan kecantikan. Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan daun beluntas:

☼ Menghilangkan bau badan

Meracik tanaman beluntas untuk menghilangkan bau badan tak sedap dapat dilakukan dengan: 1) menyiapkan batang dan daun beluntas yang sudah dicuci bersih; 2) tambahkan rumput

laut, kemudian dimasak dengan cara ditim sampai lunak; 3) jadikan racikan tersebut sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

☼ Mengatasi gangguan pencernaan

Mengatasi gangguan pencernaan pada anak dapat dilakukan dengan mengolah daun beluntas untuk ditambahkan pada bubur saring atau nasi tim

☼ Mengobati TBC kelenjar

Mengobati TBC kelenjar dapat dilakukan dengan membuat ekstrak batang dan daun beluntas. Selanjutnya tambahkan ekstrak gelatin dari kulit sapid an rumput laut. Semua bahan di tim sampai lunak dan dimakan

☼ Mengatasi nyeri rematik

Mengatasi nyeri rematik dapat dilakukan dengan merebus 15 gram akar beluntas. Selanjutnya air rebusan tersebut diminum

☼ Peluruh keringat

Daun beluntas yang direbus atau di seduh untuk diminum seperti minum teh, dapat dilakukan untuk peluruh keringat dan menurunkan panas

Cara Budidaya

Budidaya tanaman beluntas dapat dilakukan dengan stek batang. Cara melakukan stek batang pada tanaman beluntas adalah : 1) pilih tanaman beluntas yang bagus kemudian potong bagian batangnya sepanjang 7 sampai 15 cm; 2) stek batang direndam dahulu ke dalam air kelapa untuk mempercepat pertumbuhan akar; 3) gunakan polybak untuk menyemai. Setelah muncul akar lakukan penanaman tanaman beluntas. Pemeliharaan dapat dilakukan dengan menjaga pencahayaan, menyiram sebanyak satu kali sehari. Pemupukan dapat dilakukan dengan memanfaatkan pupuk kandang. Lakukan juga pemangkasan setiap 2 minggu sekali.

Kandungan Kimia

Kandungan kimia dalam daun beluntas adalah alkaloid, flavonoid, tanin, minyak atsiri, asam chlorogenik, natrium, kalium, aluminium, kalsium, magnesium dan fosfor (Hariana, 2006)

Sumber Pustaka

- ✿ <https://www.fimela.com/beauty-health/read/3830845/meracik-daun-beluntas-untuk-obat-herbal>
- ✿ <https://carabudidaya.co.id/cara-menanam-daun-beluntas/>
- ✿ Arief Hariana. 2006. Tumbuhan obat dan khasiatnya. Penebar Swadaya : Jakarta Hlm. 73-74.
- ✿ Al-Susanti.2007. Studi Etnobotani Tanaman Obat Pada Masyarakat Suku Samin Di Dusun Jepang, Desa Margomulyo, Kecamatan Margomulyo, Kabupaten Bojonegoro. Department of Biology. Universitas Muhammadiyah Malang.
- ✿ Chevallier. Andrew, dkk. Natural Health: Encyclopedia of Herbal Medicine
- ✿ Steenis, van C.G.G. 2010. Flora Pegunungan Jawa. Bogor

24. Jahe (*Zingiber officinale*)

Nama ilmiah : *Zingiber officinale*

Nama daerah : Jahe (Sunda), jae (Jawa), halia (Aceh), beuing (Gayo), bahing (Karo), pege (Toba), sipode (Mandailing), lahia (Nias), sipodeh (Minang kabau), jahi (Lampung),

Nama Asing : Ginger (Inggris)

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan rimpang tanaman jahe (*Pluchea indica* (L.) Less)

Deskripsi

Secara morfologi, tanaman jahe terdiri atas akar, rimpang, batang, daun, dan bunga. Perakaran tanaman jahe merupakan akar tunggal yang semakin membesar seiring dengan umurnya, hingga membentuk rimpang serta tunas-tunas yang akan tumbuh menjadi tanaman baru. Batang pada tanaman jahe merupakan batang semu yang tumbuh tegak lurus, berbentuk bulat pipih, tidak bercabang tersusun atas seludangseludang dan pelepah daun yang saling menutup sehingga membentuk seperti batang. Bagian luar batang berkilin dan mengilap, serta mengandung banyak air/succulent, berwarna hijau pucat, bagian pangkal

biasanya berwarna kemerahan. Daun terdiri atas pelepah dan helaian. Pelepah daun melekat membungkus satu sama lain sehingga membentuk batang. Helaian daun tersusun berseling, tipis berbentuk bangun garis sampai lanset, berwarna hijau gelap pada bagian atas dan lebih pucat pada bagian bawah, tulang daun sangat jelas, tersusun sejajar. Panjang daun sekitar 5 — 25 cm dan lebar 0,8 — 2,5 cm. Bagian ujung daun agak tumpul dengan panjang lidah 0,3 — 0,6 cm. Permukaan atas daun terdapat bulu-bulu putih. Ujung daun meruncing, pangkal daun membulat atau tumpul. Rimpang jahe merupakan modifikasi bentuk dari batang tidak teratur. Bunga pada tanaman jahe terletak pada ketiak daun pelindung. Bentuk bunga bervariasi: panjang, bulat telur, lonjong, runcing, atau tumpul. Bunga berukuran panjang 2 — 2,5 cm dan lebar 1 — 1,5 cm. Bunga jahe panjang 30 cm berbentuk spika, bunga berwarna putih kekuningan dengan bercak bercak ungu merah. Rugayah (1994) menyatakan bunga jahe terbentuk langsung dari rimpang, tersusun dalam rangkaian bulir (*Spica*) berbentuk silinder. Setiap bunga dilindungi oleh daun pelindung berwarna hijau berbentuk bulat telur atau jorong.

Kegunaan

Hasil penelitian farmakologi menyatakan bahwa senyawa antioksidan alami dalam jahe cukup tinggi dan sangat efisien dalam menghambat radikal bebas superoksida dan hidroksil yang dihasilkan oleh sel-sel kanker, dan bersifat sebagai antikarsinogenik, non-toksik dan nonmutagenik pada konsentrasi tinggi (Manju dan Nalini 2005). Beberapa senyawa, termasuk gingerol, shogaol dan zingeron memberikan aktivitas farmakologi dan fisiologis seperti efek antioksidan, antiinflammasi, analgesik, antikarsinogenik dan kardiotonik. Jahe dilaporkan dapat mengurangi resiko penyakit jantung. Selain itu, dapat mengurangi berat badan dan anti hiperlipidemia, serta

mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (Anon 2008). Secara invitro telah dibuktikan bahwa bahan aktif dalam jahe berpotensi dan prospektif untuk mengobati penyakit Alzheimer (Kim et al. 2002), penyakit kronik seperti diabetes (Sekiya et al. 2004), dan hipertensi (Ghayur dan Gilani 2005). Suplemen jahe sangat efektif untuk mencegah mabuk laut. Jahe ternyata dapat mengurangi mual sebagai efek samping dari pengobatan kemoterapi, bahkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat melawan sel kanker (Platel et al. 1995). Ekstrak jahe dicampur dengan asiaticosida dari pegagan dapat mengurangi selulit.

Cara Pemanfaatan

Tanaman Jahe banyak memiliki manfaat untuk kesehatan Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan jahe :

☼ Wedang Jahe

Wedang jahe merupakan jenis olahan jahe yang paling digemari oleh masyarakat untuk dikonsumsi. Cara pengolahannya adalah dengan cara sebagai berikut: 1) siapkan bahan-bahan berupa 400 ml air, 100 gram jahe, 1 ruas jari kayu manis, 1 batang serai dan 3 sendok makan gula jawa; 2) ambil batang serai dan geprek; 3) siapkan kayu manis; 4) didihkan air, masukkan jahe, serai, kayu manis; 5) masak dengan api kecil dan masukkan gula jawa. Selanjutnya wedang jahe siap disajikan.

☼ Skoteng Jahe

Skoteng jahe juga merupakan olahan yang digemari masyarakat. Cara pembuatannya adalah dengan tahapan berikut : 1) siapkan 1 liter air, 2 sdm gula pasir, 2 ruas jahe merah yang digeprek, 2 batang serai yang dimemarkan, dan 2 lembar daun pandan yang diikat simpul; 2) rebus air hingga mendidih; 3) masukkan jahe, serai dan daun pandan. Kemudian masak hingga aromanya keluar; 3) tambahkan gula

merah dan garam kemudian aduk semua bahan agar merata; 4) saring airnya untuk memisahkan jahe, serai dan daun pandan; 5) tempatkan air rebusan tersebut dalam sebuah wadah; 6) tambahkan toping kacang tanah sangrai, kolang kaling, dan roti tawar.

☀ Jahe Instan

Jahe instan dapat dibuat dengan cara sebagai berikut : 1) pilihlah jahe yang baik dan sehat; 2) cuci jahe sampai bersih, kupas dan parut atau blender sampai halus; 3) saring jahe yang telah diblender untuk memisahkan larutan dan ampasnya; 4) larutan jahe yang telah terpisah dari ampasnya kemudian didiamkan sekitar 1-2 jam hingga pati jahe mengendap; 5) pisahkan pati jahe dan cairan jahe; 6) buang pati jahe dan tambahkan air ke cairan jahe hingga volume 1 liter; 7) rebus cairan jahe dengan api kecil dan tambahkan gula. Aduk gula hingga larut dalam cairan jahe; 8) dengan api kecil rebus larutan sambil terus diaduk hingga larutan mengkristal; 10) Kristal-kristal jahe tersebut kemudian dihaluskan menjadi bubuk atau serbuk. Cara menghaluskannya dapat dengan cara ditumbuk; 11) Simpan serbuk jahe instan ditempat kering dan tertutup.

☀ Permen jahe

Pembuatan permen jahe ini membutuhkan bahan jahe 1 kg yang diambil sari jahenya, tepung ketan 1 kg yang sudah disangrai, tepung maizena 2 sdm, gula pasir 1 kg dilelehkan, mentega 4 sdm, garam 1 sdt, kayu manis bubuk 1 sdt dan air 50 liter. Cara pembuatannya adalah: 1) untuk adonan pertama campurkan tepung maizena serta setengah sari jahe diaduk hingga rata; 2) untuk adonan kedua panaskan mentega, kayu manis bubuk, garam serta sisa jahe hingga mendidih; 3) masukkan adonan 1 ke adonan 2 dan aduk rata sampai matang; 4) kemudian tambahkan larutan gula dan diaduk sampai tercampur rata hingga matang; 5) masukkan sisa

tepung ketan, diaduk sampai kental. Bentuk serta kemasan permen jahe sesuai selera; 6) biarkan permen jahe menjadi dingin dan permen siap untuk disajikan

Cara Budidaya

Budidaya tanaman jahe diawali dengan pemilihan benih. Benih dipilih dari tanaman induk yang sudah berumur lebih dari 10 bulan. Pilihlah benih dari rimpang yang kulitnya kencang dan tidak terkelupas. Pilihlah rimpang yang mempunyai 2 sampai 3 mata tunas. Siapkan media penyiaman dari jerami atau sekam yang terdiri dari empat lapis dengan ketebalan masing-masing 5 cm dan ketinggian 20 sampai 25 cm. Gunakan rimpang yang sehat dan telah dijemur ulang sampai satu hari. Celup rimpang ke dalam larutan desinfektan dan zat pengatur tumbuh nabati selama 1 menit, kemudian keringkan. Letakkan rimpang di atas media semai yang telah disiapkan. Gunakan abu dapur atau sekam di bagian atas media semai. Penyiaman benih dilakukan selama 2 sampai 4 minggu. Lakukan penyiraman 1 sampai 2 kali per minggu untuk menjaga kelembaban. Persiapkan lahan tempat penanaman jahe dengan pengolahan tanah yang tepat. Kemudian tanam jahe dengan cara meletakkan bibit pada kedalaman tertentu dengan posisi rebah dan tunas menghadap ke atas. Lakukan pemupukan agar tanaman jahe tumbuh subur.

Kandungan Kimia

Rimpang jahe mengandung 2 komponen utama yaitu (1) komponen volatile dan (2) komponen non-volatile. Komponen volatile terdiri dari oleoresin (4,0-7,5%), yang bertanggung jawab terhadap aroma jahe (minyak atsiri) dengan komponen terbanyak adalah zingiberen dan zingiberol. Komponen non-volatile pada jahe bertanggung jawab terhadap rasa pedas, salah satu diantaranya adalah gingerol. Selain komponen volatile dan non-
6
Status Teknologi Hasil Penelitian Jahe volatile, pada jahe juga

terkandung sejumlah nutrisi, seperti vitamin, mineral, protein, karbohidrat dan lemak yang bermanfaat untuk kesehatan

Sumber Pustaka

- ☼ Ghayur, M.N. dan A.H. Gilani. 2005. Ginger lowers blood pressure through blockade of voltage-dependent calcium channels. *J Cardiovasc Pharmacol.* 45: 74-80.
- ☼ Platel, K. dan K. Srinivasan. 1995. Influence of common dietary spices or their active principles on digestive enzymes of small intestinal mucosa in rats, *Int. J. Food Sci. Nutr.* 47: 55-59.
- ☼ Kim, D.S., D.S. Kim dan M.N. Opperl. 2002. Shogaols from *Zingiber officinale* protect IMR32 human neuroblastoma and normal human umbilical vein endothelial cells from beta-amyloid (25-35) insult. *Planta Med.* 68: 375-376.
- ☼ <https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-jahe/>
- ☼ <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/79751/BUDIDAYA-TANAMAN-JAHE/>
- ☼ Steenis, van C.G.G. 2010. *Flora Pegunungan Jawa*. Bogor

25. Serai (*Cymbopogon citratus*)

Nama ilmiah : *Cymbopogon citratus*

Nama daerah: Serai, sereh,

Nama Asing : Citronella grass (Inggris)

Famili : Poaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan batang tanaman serai (*Cymbopogon citratus*)

Deskripsi

Tanaman serai merupakan tanaman dengan habitus terna perenial yang tergolong suku rumput-rumputan (Tora, 2013). Tanaman serai mampu tumbuh sampai 1-1,5 m. Panjang daunnya mencapai 70-80 cm dan lebarnya 2-5 cm, berwarna hijau muda, kasar dan memiliki aroma yang kuat (Wijayakusuma, 2005). Serai memiliki akar yang besar dan merupakan jenis akar serabut yang berimpang pendek (Arzani dan Riyanto, 1992). Batang serai bergerombol dan berumbi, serta lunak dan berongga. Isi batangnya merupakan pelepah umbi pada pucuk dan berwarna putih kekuningan. Namun ada juga yang berwarna putih keunguan atau kemerahan (Arifin, 2014). Daun tanaman serai berwarna hijau dan tidak bertangkai. Daunnya kesat, panjang, runcing dan memiliki bentuk seperti pita yang makin ke ujung makin runcing dan berbau citrus ketika daunnya diremas.

Daunnya juga memiliki tepi yang kasar dan tajam. Tulang daun tanaman serai tersusun sejajar dan letaknya tersebar pada batang. Panjang daunnya sekitar 50-100 cm sedangkan lebarnya kira-kira 2 cm. Daging daun tipis, serta pada permukaan dan bagian bawah daunnya berbulu halus (Arzani dan Riyanto, 1992).

Kegunaan

Tanaman serai terutama batang dan daun bisa dimanfaatkan sebagai pengusir nyamuk karena mengandung zat-zat seperti geraniol, metil heptenon, terpen-terpen, terpen-alkohol, asam-asam organik, dan terutama sitronelal sebagai obat nyamuk semprot. Dalam beberapa penelitian, daun serai mengandung zat anti-mikroba dan anti-bakteri yang sangat berguna khususnya untuk mengobati infeksi pada lambung, usus, saluran kandung kemih, menyembuhkan luka, peluruh kentut (karminatif), penambah nafsu makan (stomakik), obat pasca bersalin, penurunan panas, dan pereda kejang atau antispasmodic (Kurniawati, 2010). Akar serai juga bermanfaat sebagai pengencer dahak, obat kumur, peluruh keringat (diaforetik), dan penghangat badan. Sebuah tim riset dari Ben Gurion University di Israel pada tahun 2006 menemukan bahwa serai menyebabkan apoptosis (kematian sel) dalam sel kanker.

Cara Pemanfaatan

Tanaman serai dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kesehatan dan kecantikan. Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan tanaman serai :

☀ Mengusir nyamuk

Tidak banyak yang tahu bahwa tanaman ini dapat membantu kamu untuk mengusir nyamuk. Hal ini dikarenakan serai mengandung antidepresan yang dapat mematikan indra perangsang yang dimiliki nyamuk. Itulah mengapa banyak produk lotion atau minyak gosok anti nyamuk yang menggunakan tanaman ini untuk bahan pembuatannya. Cara

pengolahannya pun sangat sederhana. kamu hanya perlu mengiris batang serai kemudian di simpan di tempat yang ingin terbebas dari nyamuk. Selain itu, kamu juga dapat mengoleskannya pada tubuh kamu agar terhindar dari gigitan nyamuk. Tentunya dengan menggunakan serai ini, mengusir nyamuk bisa menjadi sangat alami ya.

✿ Melunturkan lemak perut

Tanaman serai dicampur dengan perasan air jeruk nipis dapat membantu meluruhkan atau melunturkan lemak yang ada pada perut. Selain itu, campuran tersebut dapat membantu melancarkan pencernaan kamu. Dengan begitu, tubuh kamu bisa lebih ramping dan berat badan pun menurun. Cara pembuatannya adalah potong 3 batang serai menjadi 4 bagian kemudian geprek. Setelah itu, siapkan teh dalam kantong, 3 buah jeruk nipis (iris tipis) serta 5 gelas air. Campurkan dan didihkan semua bahan tersebut hingga menyusut menjadi 2 gelas air. Campuran ini sebaiknya kamu minum 2 kali sehari yaitu pada pagi dan malam hari. Dengan begitu kamu dapat merasakan manfaat serai yaitu untuk melunturkan lemak pada perut.

✿ Meredakan depresi

Teh serai dapat membantu kamu untuk mengurangi depresi caranya adalah dengan mengiris batang serai dan kemudian merebusnya dengan air. Dengan meminumnya pada pagi hari dan sebelum tidur, maka pikiran kamu bisa lebih rileks dan tenang.

✿ Menurunkan tekanan darah

Tanaman ini dipercaya mampu membuang kelebihan air serta garam dalam tubuh. Kandungan tersebut biasanya dapat menjadi penyebab darah tinggi atau hipertensi. Untuk mendapat khasiatnya, hanya perlu mencampurkannya pada setiap masakan. Tanaman ini dapat dipotong kecil atau memanjang untuk dicampurkan pada masakan yang akan dikonsumsi.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman serai dapat dilakukan dengan langkah awal memilih bibit serai. Bibit serai dapat diperoleh dari anakan tanaman serai. Persiapan lahan dapat dilakukan dengan membuat lubang di tanah.

Kandungan Kimia

Kandungan dari serai terutama minyak atsiri dengan komponen sitronelal 30- 45%, geraniol 65-90%, sitronelol 11-15%, geraniol asetat 3-8%, sitronelil asetat 2- 4%, sitral, kavikol, eugenol, elemol, kadinol, kadinen, vanilin, limonen, kamfen. Komponen kimia dalam minyak serai cukup kompleks. Menurut Sastrohamidjojo (2007), kandungan utama dan terpenting terdapat pada serai wangi adalah sitronelal dan geraniol. Pada akar tanaman serai mengandung kira-kira 0,52% alkaloid dari 300 g bahan tanaman. Daun dan akar tanaman serai mengandung flavonoid yaitu luteolin, luteolin 7-O-glucoside (cynaroside), isoscoparin dan 2"-O-rhamnosyl isoorientin. Senyawa flavonoid lain yang diisolasi dari bagian aerial tanaman serai yaitu quercetin, kaempferol dan apigenin (Opeyemi Avoseh, 2015).

Sumber Pustaka

- ✿ <https://www.lemonilo.com/blog/punya-beragam-khasiat-serai-ini-manfaat-dan-cara-mengolahnya>.
- ✿ Opeyemi Avoseh, et al. 2015. *Cymbopogon species; ethnopharmacology, phytochemistry and the pharmacological importance*. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25915460/>
- ✿ Hardjono Sastrohamidjojo. (2007). *Spektroskopi*. Edisi Ketiga. Yogyakarta: Liberty.
- ✿ Steenis, van C.G.G. 2010. *Flora Pegunungan Jawa*. Bogor.

26. Katuk (*Sauropus androgynus*)

Nama ilmiah : *Sauropus androgynus*

Nama daerah : Katuk (Jawa), simani (Minangkabau), kerakur (Madura).

Nama Asing : Mani cai (China), Cekur manis (Melayu), rau ngot (Vietnam)

Famili : Phyllantaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan batang tanaman Katuk (*Sauropus androgynus*)

Deskripsi

Tanaman katuk merupakan tanaman sejenis tanaman perdu yang tumbuh menahun. Sosoknya berkesan ramping sehingga sering ditanam sebagai tanaman pagar. Tingginya sekitar 3-5 m dengan batang tumbuh tegak, berkayu, dan bercabang jarang. Batangnya berwarna hijau saat masih muda dan menjadi kelabu keputihan saat sudah tua. Daun katuk merupakan daun majemuk genap, berukuran kecil, berwarna hijau gelap. Bunganya kecil-

kecil berwarna merah gelap sampai kekuning-kuningan, dengan bintik-bintik merah. Bunga tersebut akan menghasilkan buah berwarna putih yang di dalamnya terdapat biji berwarna hitam. Buah katuk berbentuk bulat, berukuran kecil-kecil seperti kancing, berwarna putih dan berbiji 3 buah. Tanaman katuk berakar tunggang dan berwarna putih kotor (Santoso, 2008).

Kegunaan

Daun katuk secara tradisional telah digunakan oleh masyarakat khususnya ibu-ibu untuk meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Selain itu, daun katuk juga digunakan sebagai obat tradisional untuk mengobati sakit pada kerongkongan dalam Usadha Bali. Beberapa penelitian dilakukan untuk mengetahui khasiat daun katuk. Pada penelitian yang dilakukan Warditiani dkk. (2014), menyatakan bahwa pemberian ekstrak etanol 90% daun katuk memiliki aktivitas sebagai antidislipidemia dengan menurunkan kadar kolesterol, trigliserida, dan LDL.

Cara Pemanfaatan

Tanaman katuk dapat dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan. Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan tanaman seledri :

☼ Memperlancar ASI

Memanfaatkan daun katuk untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan berbagai cara. Cara pertama adalah dengan dibuat minuman. Cara pembuatannya adalah : 1) pisahkan daun katuk dengan tangkai, bunga dan buahnya, lalu cuci bersih; 2) Siapkan air minum sekitar 1 gelas dicampurkan ke daun untuk meremas, remas sampai air berwarna hijau dan daun hancur, tambahkan garam secukupnya, siap di minum. Cara yang lain adalah dengan memasak daun katuk menjadi olahan makanan seperti sayur bening.

☼ Mengatasi demam

Menurunkan demam dapat memanfaatkan tanaman katuk. Caranya adalah : 1) Ambil 4 gram akar katuk, kemudian dicuci bersih; 2) Iris-iris akar kemudian masukkan kedalam 110 ml air, direbus dengan api kecil selama 15 menit; 3) Setelah hangat, saring ramuan dan minum seluruhnya; 4) Lakukan berulang 2 kali sehari selama 4 hari.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman katuk tergolong cukup mudah. Cara perbanyakannya melalui stek batang yang belum terlalu tua. Penanamannya dapat dilakukan dipekarangan sebagai pagar hidup. Bila produksi daunnya tinggal sedikit, tanaman katuk dapat diremajakan dengan cara batang utamanya dipangkas.

Kandungan Kimia

Tanaman katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) mengandung saponin, flavonoid, dan tanin (Depkes RI, 2001). Berdasarkan skrining fitokimia yang telah dilakukan, golongan senyawa yang teridentifikasi dalam daun katuk antara lain alkaloid, terpenoid, dan glikosida (Budiman, 2014).

Sumber Pustaka :

- ✿ Sudarsono, Pudjoanto, A., Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I. A., Drajad, M., Wibowo, S., dan Ngatidjan, 1996, *Tumbuhan Obat, Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan*, 44-52, Pusat Penelitian Obat Tradisional, UGM, Yogyakarta.
- ✿ Steenis, van C.G.G. 2010. Flora Pegunungan Jawa. Bogor
- ✿ <https://www.jamuin.com/2018/01/cara-mengolah-daun-katuk-menjadi-obat.html>

27. Seledri (*Apium graveolens* L.)

Nama ilmiah : *Apium graveolens* L.

Nama daerah : Seledri (Jawa), saladri (Sunda),

Nama Asing : Wild celery (Inggris)

Famili : Apiaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan batang tanaman seledri (*Apium graveolens* L.)

Deskripsi

Batang tidak berkayu, beralus, beruas, bercabang, tegak, hijau pucat. Daun tipis majemuk, daun muda melebar atau meluas dari dasar, hijau mengkilat, segmen dengan hijau pucat, tangkai di semua atau kebanyakan daun merupakan sarung. Daun bunga putih kehijauan atau putih kekuningan $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mm panjangnya. Bunga tunggal, dengan tangkai yang jelas, sisi kelopak yang tersembunyi, daun bunga putih kehijauan atau

merah jambu pucat dengan ujung yang bengkok. Bunga betina majemuk yang jelas, tidak bertangkai atau bertangkai pendek, sering mempunyai daun berhadapan atau berbatasan dengan tirai bunga. Tirai bunga tidak bertangkai atau dengan tangkai bunga tidak lebih dari 2 cm panjangnya. Buah panjangnya sekitar 3 mm, batang angular, berlekuk, sangat aromatik. Akar tebal

Kegunaan

Herba seledri merupakan salah satu tanaman obat yang memiliki khasiat yang penting bagi manusia. Herba seledri secara turun-temurun telah digunakan sebagai obat tradisional untuk memperlancar pencernaan, penyembuhan demam, flu, penambah nafsu makan (Fazal and Singla, 2012), dan penurun tekanan darah tinggi (Muzakar dan Nuryanto, 2012). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kandungan senyawa kimia dalam herba seledri memiliki aktivitas sebagai antimikroba (Sipailiene et al., 2003), antihipertensi (Dewi dkk., 2010), antioksidan (Jung, et al., 2011), antiketombe (Mahataranti dkk., 2012), antidepresan (Desu and Sivaramakhrisna, 2012), dan anti-inflamasi (Arzi et al., 2014). Secara tradisional tanaman seledri digunakan sebagai peluruh air seni, dan penurun tekanan darah. Di samping itu digunakan pula untuk memperlancar keluarnya air seni, mengurangi rasa sakit pada rematik dan gout, juga dikenakan sebagai anti kejang. Selebihnya daun dan batang seledri digunakan sebagai sayur dan lalap untuk penyedap masakan.

Cara Pemanfaatan

Tanaman seledri dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kesehatan. Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan tanaman seledri :

☼ Obat asam urat

Penggunaan daun seledri sebagai obat asam urat pun sangat mudah. Peneliti hanya menyarankan konsumsi 4-8 batang

seledri segar secara rutin setiap harinya. Seseorang bisa juga mendapat manfaat dari daun seledri ini dengan cara mengolahnya menjadi minuman jus yang dikonsumsi secara rutin.

☼ Menurunkan tekanan darah

Menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi, Anda bisa mengolah seledri menjadi jus. Anda bisa menambahkan bayam, pir, atau air perasan lemon untuk menjadi jus. Cara membuat jus seledri yaitu: 1) potong kecil-kecil seledri dan bahan-bahan lain, lalu masukkan ke blender; 2) tambahkan air perasan lemon dan es batu; 3) saring jus sebelum diminum.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman seledri dapat dilakukan dengan memanfaatkan bijinya. Sebelum biji disemai, rendam terlebih dahulu dalam air hangat kuku (50-60 derajat celcius) selama 1 jam. Siapkan tempat persemaian berupa bedengan atau baki semai. Berikan naungan dengan plastik bening pada bedengan semai untuk melindungi tanaman dari kucuran air hujan langsung dan terik matahari.

Kandungan Kimia

Seluruh herba seledri mengandung glikosida apiin (glikosida flavon), isoquersetin, dan umbelliferon. Juga mengandung mannite, inosite, asparagine, glutamine, choline, linamarose, pro vitamin A, vitamin C, dan B. Kandungan asam-asam dalam minyak atsiri pada biji antara lain : asam-asam resin, asam-asam lemak terutama palmitat, oleat, linoleat, dan petroselinat. Senyawa kumarin lain ditemukan dalam biji, yaitu bergapten, seselin, isomperatorin, osthonol, dan isopimpinelin (Sudarsono dkk., 1996).

Sumber Pustaka

- ☼ Sudarsono, Pudjoanto, A., Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I. A., Drajad, M., Wibowo, S., dan Ngatidjan, 1996, *Tumbuhan Obat, Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan*, 44-52, Pusat Penelitian Obat Tradisional, UGM, Yogyakarta.
- ☼ Steenis, van C.G.G. 2010. Flora Pegunungan Jawa. Bogor
- ☼ Fazal, S.S., Singla R.K., 2012. Review on the Pharmacognostical & Pharmacological Characterization of *Apium Graveolens* Linn, India
- ☼ Muzakar, & Nuryanto. 2012. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pembangunan Manusia*. Volume 6. No 1. Di akses pada tanggal 19 Juni 2013 <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCkQFjAA&url=http%3A%2F%2Fbalitbangnovda.su.mselprov.go.id%2Fdata%2Fdownload%2F20130104230908.pdf&ei=YyHgUcG9MIWPrQfavoDAAw&usg=AFQjCNHfmf3UdXYW4Ern80sT9dT3ZglXVA&bvm=bv.48705608,d.bmk>

28. Daun Kelor (*Moringa oleifera*)

Nama ilmiah : *Moringa oleifera*

Nama daerah: Kelor (Jawa), maronggih (Madura), moltong (Flores), kelo (Bugis), ongge (Bima).

Nama Asing : Moringa, malunggay (Filipina), The Miracle Tree.

Famili : Moringaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan batang tanaman kelor (*Moringa oleifera*)

Deskripsi

Tanaman kelor merupakan tanaman dengan ketinggian 7-11 meter. Tanaman ini berupa semak atau pohon dengan akar yang kuat, berumur panjang, batangnya berkayu getas (mudah patah), tegak, berwarna putih kotor, berkulit tipis, permukaan kasar, dan jarang bercabang. Daun kelor berbentuk bulat telur dengan tepi

daun rata dan ukurannya kecil-kecil bersusun majemuk dalam satu tangkai. Tanaman kelor memiliki bunga yang berwarna putih kekuning-kuningan yang keluar sepanjang tahun dengan aroma semerbak yang khas. Tanaman kelor memiliki buah yang berbentuk panjang dan segitiga dengan panjang sekitar 20-60 cm. Buah tanaman kelor berwarna hijau ketika masih muda dan berubah menjadi coklat ketika tua (Tilong, 2012).

Kegunaan

Menurut Utami (2013), manfaat dari daun kelor antara lain sebagai anti peradangan, hepatitis, memperlancar buang air kecil, dan anti alergi. Daun kelor (*Moringa oleifera*) banyak digunakan dan dipercaya sebagai obat infeksi, anti bakteri, infeksi saluran urin, luka eksternal, antihipersensitif, anti anemik, diabetes, colitis, diare, disentri, dan rematik (Fahey, 2005).

Cara Pemanfaatan

Tanaman kelor banyak mengandung bahan-bahan bermanfaat untuk kesehatan. Kelor dapat dikonsumsi dengan diolah menjadi berbagai macam olahan.

☼ Teh daun kelor

Membuat teh daun kelor membutuhkan bahan daun kelor, madu dan air. Cara pengolahannya adalah : 1) Petik daun kelor yang masih segar dan muda. Pilih bagian daun di dekat pucuk dan berwarna hijau muda; 2) Rendam daun kelor di dalam air bersih untuk membersihkan kotoran-kotoran yang menempel; 3) Keringkan daun kelor setelah dicuci. Caranya, letakkan daun kelor di nampan, kemudian letakkan di udara terbuka. Sebaiknya jangan letakkan daun kelor di bawah sinar matahari langsung karena bisa membuat kandungan gizinya berkurang; 4) Jika daun kelor sudah kering, tumbuk atau blender hingga menjadi bubuk halus; 5) Simpan daun kelor yang sudah menjadi bubuk di dalam wadah khusus. Simpan di

tempat yang sejuk; 6) Ambil 1 atau 2 sendok makan daun kelor bubuk, lalu seduh dengan air panas. Anda bisa menambahkan madu jika menginginkan rasa yang lebih manis.

☀ Rebusan Kelor

Cara mengolah daun kelor yang paling tradisional adalah dengan merebusnya, kemudian mengonsumsinya seperti sayuran pada pecel atau lalap. Namun, sebaiknya jangan merebus daun kelor terlalu lama ,agar kandungan antioksidan di dalamnya tidak larut dalam air yang dibuang setelah Anda selesai merebus daun ini

☀ Memasak dengan kuah

Pemasakan daun kelor dengan kuah, pada prinsipnya mirip dengan memasak sayur bayam. Anda harus merebus air sampai mendidih, kemudian masukkan daun kelor, jagung muda pipilan, daun salam, serta garam dan gula sesuai selera.Makan sayur daun kelor selagi hangat agar Anda bisa mendapatkan efek kesehatan dari kandungan antioksidan di dalamnya.

☀ Mengolah menjadi permen jelly

Untuk membuat permen jeli dari daun kelor, memerlukan bahan berupa bubuk jeli, bubuk daun kelor (dengan proses pembuatan seperti teh), air, gula, dan sirup glukosa. Caranya, panaskan air, gula, dan sirup glukosa, lalu campur bubuk daun kelor dan masak hingga mendidih.Setelah itu, masukkan bubuk jeli dan pewarna makanan. Setelah mendidih, tuang adonan ke wadah atau cetakan, tutup dengan alumunium foil, dan simpan pada suhu ruangan selama 24 jam. Kemudian, permen jeli dapat dikeluarkan dari cetakan atau dipotong sesuai selera

Cara Budidaya

Budidaya tanaman kelor dapat dilakukan dengan teknik pembibitan dari biji dan juga melalui teknik stek batang. Cara budidaya dengan pembibitan dari biji dapat dilakukan dengan cara : 1) Pertama pilih biji kelor berkualitas dan jemur biji di bawah sinar matahari selama sekitar 1 jam; 2) Rendam biji di air hangat kemudian pilih biji yang mengapung di air untuk ditanam; 3) Siapkan tempat penyemaian, seperti *polybag*, lalu campurkan tanah dan pupuk kandang ke dalam *polybag*; 4) Semai biji di dalam *polybag* lalu simpan media semai di tempat teduh dan siram secara rutin; 5) Ketika kecambah mulai tumbuh atau sudah mencapai usia 7-12 hari, pindahkan bibit ke *polybag* yang berukuran lebih besar sampai bibit dapat dipindahkan ke lahan permanen. Cara budidaya kelor dengan teknik stek adalah sebagai berikut : 1) Siapkan batang kelor yang sudah dipotong dengan ukuran mencapai 30-50 cm dan diameter 3-5 cm; 2) Potong batang secara mendatar agar dapat tumbuh akar lebih cepat dan lebih banyak; 3) Potong tangkai yang akan dijadikan bibit dan masukkan tangkai ke dalam *polybag* berisi campuran tanah dan pupuk kandang; 4) Letakkan *polybag* di area yang teduh dan siram secara rutin.

Kandungan Kimia

Kelor mengandung beberapa senyawa fitokimia. Menurut Simbolan et al., (2007), kandungan kimia yang dimiliki daun kelor yakni asam amino yang berbentuk asam aspartat, asam glutamat, alanin, valin, leusin, isoleusin, histidin, lisin, arginin, venilalanin, triftopan, sistein dan methionin. Daun kelor juga mengandung makro elemen seperti potasium, kalsium, magnesium, sodium, dan fosfor, serta mikro elemen seperti mangan, zinc, dan besi. Daun kelor merupakan sumber provitamin A, vitamin B, Vitamin C, mineral terutama zat besi. Akar, batang dan kulit batang kelor mengandung saponin dan

polifenol. Selain itu kelor juga mengandung alkaloida, tannin, steroid, flavonoid, gula tereduksi dan minyak atsiri (Ikalinus, 2015)

Sumber Pustaka

- ✿ Sudarsono, Pudjoanto, A., Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I. A., Drajad, M., Wibowo, S., dan Ngatidjan, 1996, *Tumbuhan Obat, Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan*, 44-52, Pusat Penelitian Obat Tradisional, UGM, Yogyakarta.
- ✿ Steenis, van C.G.G. 2010. Flora Pegunungan Jawa. Bogor
- ✿ <https://www.sehatq.com/artikel/cara-mengolah-daun-kelor-untuk-dikonsumsi-demi-tubuh-yang-sehat>

29. Kunyit (*Curcuma domestica* Val.)

Nama ilmiah : *Curcuma domestica* Val.

Nama daerah : Kunyit, kunir, temu kuning (Jawa), kunyir (Sunda), cahang (Dayak), konye' (Madura), alawahu (Gorontalo), kuneh (Flores), huni (Bima), kuni (Toraja), kummino (Ambon)

Nama Asing : Turmeric

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun, batang dan rimpang tanaman kunyit (*Curcuma domestica* Val.)

Deskripsi

Tanaman kunyit memiliki habitus semak dengan tinggi kurang lebih 70 cm. Batangnya semu, tegak, bulat, membentuk rimpang dan berwarna hijau kekuningan. Daun kunyit tunggal berbentuk lanset memanjang dengan jumlah helai tiga sampai delapan. Ujung dan pangkal daun runcing, tepi daun rata. Ukuran daun rata-rata panjangnya 20 sampai 40 cm dan lebarnya 8 sampai 12 cm. Bunga kunyit merupakan bunga majemuk, berambut, dan bersisik. Tangkai bunga dapat mencapai 16 sampai 40 cm. Panjang mahkota sekitar 3 cm dengan lebar 1 cm dan berwarna

kuning. Kelopak bunga berbentuk silindris, bercangap tiga, tipis dan berwarna ungu. Pangkal daun pelindung berwarna putih. Akar tanaman kunyit berupa akar serabut dan berwarna coklat muda. Rimpang tanaman kunyit bercabang dan membentuk rumpun. Rimpang tersebut terdiri dari rimpang induk dan tunas. Warna kulit rimpang kecoklatan dan berwarna terang agak kuning sampai kuning kehitaman. Warna daging rimpang jingga kekuningan dan memiliki bau khas serta rasanya agak pahit pedas.

Kegunaan

Tanaman kunyit memiliki banyak senyawa yang memiliki efek farmakologis untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit. Kandungan curcuminoidnya dapat berkhasiat sebagai antihepatotoksik. Curcumin juga berkhasiat mematikan kuman dan menghilangkan rasa kembung karena dinding empedu dirangsang lebih giat untuk mengeluarkan cairan pemecah lemak. Minyak atsiri pada kunyit dapat bermanfaat untuk mengurangi gerakan usus yang kuat sehingga mampu mengobati diare. Selain itu, juga bisa digunakan untuk meredakan batuk dan antikejang. Senyawa flavonoid pada kunyit berperan sebagai antioksidan. Terpenoid kunyit berperan sebagai antibakteri. Sedangkan saponinnya berguna sebagai pereda rasa batuk. Alkaloid pada kunyit sangat berguna sebagai analgesic dan antimikroba. Tanaman kunyit sangat berguna untuk menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, menunjukkan aktivitas antitumor dan memiliki efek hipotermik. Kunyit juga memiliki efek antikanker. Rimpang tanaman kunyit dapat juga berperan sebagai antikoagulan, antiedemik, menurunkan tekanan darah, obat malaria, obat cacing, obat sakit perut, memperbanyak ASI, stimulan, mengobati keseleo, memar dan rematik.

Cara Pemanfaatan

Tanaman kunyit dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kesehatan. Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan tanaman kunyit:

☼ Obat penahan rasa sakit

Penggunaan kunyit sebagai obat penahan rasa sakit dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) sediakan 20 gram rimpang kunyit dan 100 ml air matang; 2) bersihkan kunyit dengan cara dicuci menggunakan air hangat kemudian parut hingga habis dan mengeluarkan sarinya; 3) campurkan hasil parutan tersebut dengan 100 ml air dan peras sampai ampasnya terpisah dari airnya; 4) minum hasil perasan kunyit tersebut sebanyak 2 kali sehari sampai penyakit hilang. hentikan konsumsi ketika badan sudah terasa segar dan bugar.

☼ Obat masalah pencernaan

Cara mengatasi gangguan pencernaan menggunakan kunyit adalah dengan cara : 1) siapkan rimpang kunyit yang sudah diiris dan dicampur dengan 1 sendok makan cairan kapur; 2) rebus campuran tersebut dengan 1 gelas air minum dan aduk sampai rata; 3) matikan api apabila air sudah mendidih dan volumenya berkurang sampai setengahnya; 4) dinginkan larutan kunyit dan saring ampasnya sampai bersih; 5) Minum sebanyak 3 kali sehari sampai perut terasa lebih baik.

☼ Obat radang

Cara pemanfaatan kunyit sebagai obat radang adalah sebagai berikut : 1) Parut kunyit sebesar setengah jari dan campur dengan 2 sendok makan air minum hangat; 2) Aduk campuran tersebut sampai air berubah warna dan peras sisa kunyitnya; 3) Buang ampas kunyit dan masukkan hasil perasan pada satu mangkuk berisi 1 kuning telur ayam kampung dan 1 sendok air kapur sirih; 4) Aduk jamu kunyit tersebut dan minum 1 sampai 2 kali sehari sampai sembuh.

☼ Obat diabetes

Memanfaatkan kunyit sebagai obat diabetes adalah dengan cara berikut : 1) Siapkan 3 rimpang kunyit yang sudah dibersihkan; 2) Rebus bersama setengah sendok teh garam pada 1 liter air sampai mendidih; 3) Tunggu sampai warna air berubah dan volumenya berkurang hingga setengahnya; 4) Tiriskan jamu kunyit diabetes dan saring ampasnya sampai bersih; 5) Minum obat diabetes alami ini sebanyak 2 kali dalam seminggu, dengan kuantitas setengah gelas pada hari pertama minum jamu tersebut.

☼ Obat pereda nyeri haid

Cara meredakan nyeri haid dengan memanfaatkan kunyit adalah sebagai berikut : 1) Siapkan 1 rimpang kunyit berukuran minimal 4 cm, 1 buah jahe dengan besar yang sama, dan setengah kencur; 2) Parut semua rempah-rempah di atas dan peras airnya pada mangkuk kecil; 3) Setelah diperas sampai kering, campurkan dengan air perasan jeruk nipis (secukupnya); 4) Gunakan campuran tersebut sebagai seduhan dengan perbandingan 2:1; 5) Minum ketika larutan kunyit masih hangat sehari sebelum hari datang bulan dan saat nyeri haid sedang menyerang.

Cara Budidaya

Cara budidaya tanaman kunyit dapat dilakukan dengan praktis menggunakan beberapa tahap seperti pembibitan, penyemaian, pengolahan tanah, penanaman bibit, pemupukan, dan penyiraman. Pembibitan kunyit dapat dilakukan dengan mengambil rimpang kunyit yang sudah tua. Usia kunyit yang layak dijadikan sebagai bibit adalah sekitar 8 bulan. Karena semakin tua kunyit, maka semakin bagus pula bibit dan tunas yang akan dihasilkan. Cara pembibitan dapat dilakukan dengan meletakkan rimpang kunyit di atas tanah yang lembab dan pastikan terkena sinar matahari langsung. Taburi rimpang dengan

tanah secukupnya dan siram setiap hari. Apabila rimpang telah tumbuh tunas setinggi 10 cm maka tunas dapat diambil dengan cara dipotong dan siap dijadikan bibit untuk ditanam. Perawatan dapat dilakukan dengan pemupukan dan penyiraman.

Kandungan Kimia

Senyawa kimia yang terdapat pada rimpang tanaman kunyit diantaranya adalah minyak atsiri, pati, zat pahit, resin, selulosa dan curcumin. Berdasarkan hasil uji fitokimia ekstrak tanaman kunyit mengandung senyawa flavonoid, terpenoid, saponin, dan alkaloid. Hasil uji GC-MS menunjukkan bahwa pada kunyit terdapat tetracosamethyl-cyclododecasiloxane dan minyak atsiri jenis ar-tumerone. Pada ekstrak kunyit juga ditemukan nHexadecanoid acid dan cis-Vaccenic acid. Per 100 gram bahan, kunyit mengandung air (11,4 g), kalori (1480 kal), karbohidrat (64,9 g), protein (7,8 g), lemak (9,9 g), serat (6,7 g), abu (6 g), kalsium (0,182 g), fosfor (0,268 g), zat besi (41 g), vitamin B (5 mg), vitamin C (26 mg), dan minyak atsiri 3%.

Sumber Pustaka

- ☼ Sudarsono, Pudjoanto, A., Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I. A., Drajad, M., Wibowo, S., dan Ngatidjan, 1996, *Tumbuhan Obat, Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan*, 44-52, Pusat Penelitian Obat Tradisional, UGM, Yogyakarta.
- ☼ Steenis, van C.G.G. 2010. Flora Pegunungan Jawa. Bogor
- ☼ <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/84206/Budidaya-Tanaman-Kunyit-Di-Dalam-Pot-atau-Polybag/>
- ☼ https://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page_id=345
- ☼ <https://id.wikipedia.org/wiki/Kunyit>

30. Jahe Merah (*Zingiber officinale* Var. *Rubrum*.)

Nama ilmiah : *Zingiber officinale* Var. *Rubrum*

Nama daerah: Jahe merah

Nama Asing : Red ginger

Famili : Zingiberaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, daun dan rimpang tanaman jahe merah (*Zingiber officinale* Var. *Rubrum*.)

Deskripsi

Tanaman jahe merah memiliki batang tegak, agak kurus, bentuk bulat kecil, berwarna hijau, kemerahan, Diselubungi, oleh pelepah daun, tinggi 40 cm sampai 50 cm. Daun tunggal, bentuk lanset, berselang seling teratur, warna hijau, sekitar 5 cm sampai 25 cm dengan lebar 0,8 cm sampai 2,5 cm, ujung agak tumpul dengan panjang lidah 0, cm sampai 0,6 cm. Bunganya majemuk, berbentuk kerucut kecil, panjang 3,5 cm sampai 5 cm lebar 1,5 cm sampai 2 cm, mahkota panjang 2 cm sampai 2,5 cm warna ungu. Akarnya berbentuk rimpang, berbau harum dan pedas.

Kegunaan

Menurut Lentera dalam Tri (2010), jahe merah sebagai bahan baku obat dengan rasanya yang panas dan pedas, telah terbukti berkhasiat dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit seperti minuman penghangat tubuh, pelega tenggorokan, pencegah mual, antimabuk, penambah nafsu makan, penurun tekanan darah, dan manfaat lainnya. Minyak atsiri jahe merah berisi gingerol yang berbau harum khas jahe, berkhasiat mencegah dan mengobati mual dan muntah, misalnya karena mabuk kendaraan atau pada wanita yang hamil muda. Rasanya yang tajam dapat merangsang nafsu makan, memperkuat otot usus, membantu mengeluarkan gas usus serta membantu fungsi jantung. Dalam pengobatan tradisional Asia, jahe merah dipakai untuk mengobati salesma, batuk, diare, dan penyakit radang sendi tulang seperti artritis. Jahe merah juga dipakai untuk meningkatkan pembersihan tubuh melalui keringat.

Cara Pemanfaatan

Tanaman jahe merah dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kesehatan. Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan tanaman jahe merah menjadi olahan populer :

☼ Wedang jahe

Cara pembuatan wedang jahe adalah : 1) Siapkan bahan-bahan berupa 400 ml air, 100 gram jahe, 1 ruas jari kayu manis, 1 batang serai, dan 3 sendok makan gula jawa (sisir); 2) Ambil batang serai dan geprek; 3) Siapkan kayu manis; 4) Didihkan air, masukkan jahe, serai, kayu manis; 5) Masak dengan api kecil, masukkan gula jawa. Cek rasa dan sajikan.

☼ Sekoteng Jahe

Cara pembuatan sekoteng jahe adalah sebagai berikut: 1) Siapkan 1 liter air, 2 sdm gula merah, sisir kasar, 2 ruas jahe merah yang telah digeprek atau dimemarkan, 2 batang serai yang telah dimemarkan, dan 2 lembar daun pandang yang

diikat simpul. Kemudian siapkan 1 genggam kacang tanah sangrai yang telah dibuang kulitnya 50 gram kacang hijau rebus, 1 lembar roti tawar gandum yang dipotong dadu, kolang-kaling yang telah direbus, serta sejumput garam.; 2) Rebus air hingga mendidih; 3) Masukkan jahe, serai, dan daun pandan. Masak hingga aromanya keluar; 4) Tambahkan gula merah dan garam; 5) Aduk-aduk hingga semua bahan tercampur merata atau gula larut; 6) Saring airnya untuk memisahkan jahe, serai, dan daun pandan; 7) Tempatkan air rebusan tersebut dalam sebuah wadah; 8) Tambahkan topping seperti kacang tanah sangrai, kolang-kaling, dan roti tawar; 9) Sekoteng siap dinikmati selagi hangat.

Cara Budidaya

Budidaya tanaman jahe merah dapat menggunakan bibit yang berasal dari rimpangnya. Rimpang yang memiliki kualitas bagus dapat dimanfaatkan sebagai bibit. Cara mempersiapkan bibit adalah dengan meletakkan pada ruangan dengan suhu sejuk. Lalu siram dengan air dan biarkan sampai mengeluarkan tunas. Proses penanaman dilakukan dengan memasukkan bibit jahe yang sudah bertunas ke lubang tanam dan tutup lagi dengan tanah. Siram dengan air dan beri pupuk yang sesuai.

Kandungan Kimia

Rimpang jahe mengandung minyak atsiri, minyak atsiri tersebut terdiri atas sineol, farnesol, kavikol, alkaloid, pati dan resin.

Sumber Pustaka

- ☼ Sudarsono, Pudjoanto, A., Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I. A., Drajad, M., Wibowo, S., dan Ngatidjan, 1996, *Tumbuhan Obat, Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan*, 44-52, Pusat Penelitian Obat Tradisional, UGM, Yogyakarta.

- ✿ Steenis, van C.G.G. 2010. Flora Pegunungan Jawa. Bogor
- ✿ Fazal, S.S., Singla R.K., 2012. Review on the Pharmacognostical & Pharmacological Characterization of *Apium Graveolens* Linn, India

31. Teh Jati Cina (*Senna Alexandrina*)

Nama ilmiah : *Senna Alexandrina*

Nama daerah: Jati cina

Nama Asing :

Famili : Fabaceae

Foto



Gambar 1. Habitus, batang, daun dan bunga tanaman jati cina
(*Senna Alexandrina*)

Deskripsi

Tanaman jati cina dicirikan dengan daunnya yang mejemuk menyirip genap. Ujung daun runcing dan pangkal daun tumpul. Tepi helai daun rata. Susunan tulang daun menyirip dan berseberangan. Permukaan atas helai daun licin sedangkan permukaan bawah daun gundul. Warna permukaan atas helai daun hijau pucat. Perbungaan adalah segugusan, atau beberapa pengaturan atau tandan. Para tangkai kurangnya bracteoles. Bunga-bunga menghasilkan nektar tidak.

Kegunaan

Tanaman jati cina dapat digunakan untuk mengatasi sembelit. Kandungan senosida yang terdapat pada daun senna mampu mempercepat gerakan hasil pencernaan di usus sehingga bisa meningkatkan volume hasil pencernaan dan meningkatkan peristaltik usus yang menjadikan feses menjadi lembek. Tanaman ini juga dapat menghilangkan keluhan konstipasi pasien (irritable bowel syndrome). Selain itu juga dapat berperan dalam mengatasi ambeien. Senosida pada daun senna juga mampu menurunkan wasir yang membengkak pada bagian anus anda. Jati cina juga bermanfaat untuk menurunkan kolesterol dan obat pelangsing tubuh.

Cara Pemanfaatan

Tanaman jati tiengkok sudah melegenda seringkali dimanfaatkan untuk mengatasi beberapa penyakit. Berikut adalah cara pengolahan yang benar tanaman jati tiengkok.

☼ Obat sembelit

Cara penyajian senna yang sudah melegenda di masyarakat untuk mengobati sembelit : 1) Siapkanlah daun senna, daun iler, daun kaki kuda masing-masing $\frac{1}{4}$ genggam, daun saga manis dan daun jintan masing-masing $\frac{1}{5}$ genggam, daun meniran $\frac{1}{6}$ genggam, daun papaya, rimpang kunyit $\frac{1}{4}$ jari, rimpang temulawak $\frac{1}{2}$ jari, klembak $\frac{3}{5}$ jari, asam trengguli 2 jari, gula enau 3 jari; 2) uclilah bahan-bahan tadi; 3) Potong-potonglah seperlunya; 4) Rebuslah dengan air sebanyak 4 gelas, sehingga tinggal setengahnya; 5) Saringlah setelah dingin; 6) Minumlah 3 kali sehari, masing-masing sebanyak $\frac{3}{4}$ gelas

Cara Budidaya

Budidaya tanaman jati cina dapat dilakukan dengan penanaman bibit yang berasal dari biji maupun dari stek batang.

Kandungan Kimia

Daun dan biji tanaman jati cina mengandung glikosida antrasena yaitu senosida A,B,C,D,E,F; glikosida rhein, sejumlah kecil aloemodin, musilago (10%), flavonoid (turunan kaemferol), glikosida naftalena, isoramnetin, asam krisofanat, senakrol, senapikrin, katartomanit, β -sitosterol.

Sumber Pustaka

- ✿ Sudarsono, Pudjoanto, A., Gunawan, D., Wahyuono, S., Donatus, I. A., Drajad, M., Wibowo, S., dan Ngatidjan, 1996, *Tumbuhan Obat, Hasil Penelitian, Sifat-sifat dan Penggunaan*, 44-52, Pusat Penelitian Obat Tradisional, UGM, Yogyakarta.
- ✿ Steenis, van C.G.G. 2010. Flora Pegunungan Jawa. Bogor
- ✿ https://id.wikipedia.org/wiki/Jati_tiongkok
- ✿ Santa, IGP & Rahman, Abdul. 2003. Botani Farmasi I Anatomi dan Morfologi Tumbuhan. Surabaya: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Airlangga Fakultas Farmasi Laboratorium Botani Farmasi.
- ✿ IPTEKnet. Tanaman Obat Indonesia, (Online), (http://iptek.net.id/ind/pd_tanobat/view.php?id=215, diakses 5 Januari 2014).
- ✿ Rannie. 2013. Manfaat Daun Senna, (Online), (<http://vemale.com/topik/asma/42727-manfaat-daun-senna.html>, diakses 5 Januari 2014).

GLOSSARIUM

A

- Alanin : Merupakan salah satu asam amino bukan esensial. Bentuk yang umum di alam adalah L-alanin meskipun terdapat pula bentuk D-alanin pada dinding sel bakteri dan sejumlah antibiotika. L-alanin merupakan asam amino proteinogenik yang paling banyak dipakai dalam protein setelah leusin
- Albuminuria : suatu kondisi di mana urine mengandung sejumlah protein dalam jumlah yang terlalu banyak
- Andrographolide : Senyawa diterpen lakton pada daun sambiloto dengan rumus kimia $C_{20}H_{30}O_5$ yang dapat larut dalam pelarut metanol, etanol dan banyak terdapat pada tanaman sambiloto
- Alergi : Kondisi ketika sistem kekebalan tubuh bereaksi secara tidak normal terhadap zat asing.
- Alkaloid : golongan senyawa basa bernitrogen yang kebanyakan heterosiklik dan terdapat di tetumbuhan.
- Anemia : Kondisi ketika tubuh tidak memiliki sel darah merah sehat yang cukup
- Anti bakteri : zat yang dapat mengganggu pertumbuhan atau bahkan mematikan bakteri dengan cara mengganggu metabolisme mikrob yang merugikan
- Anti fungal : Senyawa yang bersifat fungisida atau fungistatik yang dapat digunakan untuk mengobati dan mencegah mikosis seperti kutu air, kurap, kandidiasis, infeksi sistemik serius seperti meningitis kriptokokus, dan lain-lain

- Antihapatotoksik : Senyawa yang dapat melindungi hati dari kerusakan akibat racun atau penggunaan obat
- Antiinflamasi : Disebut juga sebagai anti radang. Yaitu senyawa yang mampu mengurangi radang atau inflamasi
- Antikarsinogenik : Zat atau senyawa yang mampu membatasi dan mencegah pertumbuhan sel kanker
- Antioksidan : zat yang dapat mencegah atau memperlambat kerusakan sel akibat radikal bebas
- Antipasmodiac : Golongan obat yang memiliki sifat sebagai relaksan otot polos.
- Antipiretik : Golongan obat atau senyawa yang berfungsi sebagai antipiretik sekaligus antinyeri
- Antiulcer : Obat yang digunakan untuk mengurangi atau menghambat produksi asam lambung.
- Arginin : Asam amino yang bisa digunakan dalam pengobatan nyeri dada (angina), tekanan darah tinggi, preeklamsia. Asam amino ini tergolong setengah esensial bagi manusia dan mamalia lainnya
- Asam aspartat : Merupakan satu dari 20 asam amino penyusun protein. Asparagin merupakan asam amino analognya karena terbentuk melalui aminasi aspartat pada satu gugus hidroksilnya. Asam aspartat bersifat asam, dan dapat digolongkan sebagai asam karboksilat. Bagi mamalia aspartat tidaklah esensial.
- Asam glutamat : Asam amino yang bermuatan bersama-sama dengan asam aspartat. Ini terlihat dari titik isoelektriknya yang rendah, yang menandakan ia sangat mudah menangkap elektron. Asam

- glutamat dapat diproduksi sendiri oleh tubuh manusia sehingga tidak tergolong esensial
- Asam klorogenat : Asam klorogenat adalah senyawa golongan fenilpropanoid yang tersebar luas di berbagai bagian dari banyak tumbuhan dan biasanya terdapat dalam jumlah yang mudah dilacak
- Asam kafeat : Senyawa organik yang diklasifikasikan sebagai asam hidroksisinamat dan biasanya terkandung dalam tumbuh-tumbuhan
- Asam metalkanil : Bahan kimia yang terkandung dalam rimpang kencur
- Asam vanilat : Merupakan hasil oksidasi dari vanillin, dan dapat digunakan sebagai bahan untuk membuat obat-obatan
- Asam sinamat : Merupakan senyawa fenol yang dihasilkan dari lintasan asam sikimat dan reaksi berikutnya dan memiliki rumus kimia $C_6H_5CHCHCOOH$ atau $C_9H_8O_2$, berwujud kristal putih, sedikit larut dalam air, dan mempunyai titik leleh $133^\circ C$ serta titik didih $300^\circ C$
- Asiaticoside : Merupakan senyawa mayor (84%) dalam ekstrak air yang dapat berubah menjadi asiatic acid secara in vivo dengan hidrolisis. Senyawa ini berperan penting untuk menambah stimulasi kadar antioksidan yang dapat membantu dalam proses penyembuhan
- Asparaginase : Obat antineoplastik yang digunakan dalam terapi kombinasi untuk pasien leukemia limfoblastik akut.

B

- Bergapten : Senyawa kimia organik yang terbentuk secara alami yang dihasilkan oleh banyak spesies tumbuhan
- Black magic : Merupakan ilmu hitam atau di Indonesia lebih sering disebut guna-guna, yaitu jenis ilmu sihir untuk mengendalikan alam melalui mistik, paranormal, atau supranatural.
- Bunga Majemuk : Sekelompok kuntum bunga yang terangkai pada satu ibu tangkai bunga atau pada susunan tangkai-tangkai bunga yang lebih rumit
- Bronchitis : Peradangan yang terjadi pada saluran utama pernapasan atau bronkus

C

- Cedysterone
- Chavibetol : Senyawa yang mempunyai khasiat antiseptik
- Chavicol : Senyawa yang mempunyai khasiat antiseptik

D

- Daun opposites : Daun yang terletak seolah saling menyilang
- Diabetes mellitus : Penyakit kronis yang disebabkan oleh gagalnya organ pankreas memproduksi jumlah hormon insulin secara memadai sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah.
- Dichasium : Percabangan yang berbentuk menggarpu
- Diterpen : Merupakan senyawa C₂₀ yang berasal dari empat satuan isoprenoid dan dapat berperan sebagai zat pengatur tumbuh serta antibakteri
- Diuretik : Obat yang digunakan untuk membuang kelebihan garam dan air dari dalam tubuh melalui urine
- Dyspepsia : Gejala berupa nyeri, perasaan tidak enak pada perut bagian atas yang menetap atau berulang

disertai dengan gejala lainnya seperti rasa penuh saat makan, cepat kenyang, kembung, bersendawa, nafsu makan menurun, mual, muntah, dan dada terasa panas. Gejala tersebut biasanya muncul karena disebabkan asam lambung meningkat atau penyakit maag

E

Efedrin : Alkaloid agen simpatometik yang dapat digunakan untuk mencegah tekanan darah rendah selama prosedur anestesi spinal, terapi asma, narkolepsi, dan obesitas meski bukan merupakan terapi utama

F

Farnesol : Bahan aktif alami dari teh hijau yang sangat efektif menekan pertumbuhan bakteri penyebab aroma tubuh

Flavonoid : Salah satu jenis antioksidan yang banyak terkandung dalam cokelat. Antioksidan itu sendiri bekerja menangkal radikal bebas dalam tubuh

fruktosa : Monosakarida yang ditemukan di banyak jenis tumbuhan dan merupakan salah satu dari tiga gula darah penting bersama dengan glukosa dan galaktosa, yang bisa langsung diserap ke aliran darah selama pencernaan

Frakasi polar etanol :

Fenolik : Merupakan senyawa yang dihasilkan oleh tumbuhan sebagai respons terhadap stres lingkungan dan komponen pada senyawa ini memiliki peranan penting sebagai agen pencegah dan pengobatan beberapa gangguan

penyakit seperti arteriosklerosis, disfungsi otak, diabetes dan kanker

Fitokimia : Merupakan segala jenis zat kimia atau nutrisi yang diturunkan dari sumber tumbuhan, termasuk sayuran dan buah-buahan

G

Ganglion : Merupakan kista yang umumnya terbentuk pada tendon dan persendian yang umum timbul di tangan

Glikosida sterol

Gom : Merupakan antiseptik yang digunakan untuk meredakan nyeri dan luka pada rongga mulut, seperti sariawan, bibir kering dan pecah-pecah

H

Hipertensi : Suatu kondisi ketika tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi.

Histidin : Merupakan satu dari 20 asam amino dasar yang ada dalam protein. Bagi manusia histidina merupakan asam amino yang esensial bagi anak-anak. Rantai samping imidazol dan nilai pK_a yang relatif netral berarti bahwa perubahan sedikit saja pada pH sel akan mengubah muatannya

Hepatoprotektif : Senyawa obat yang memiliki efek terapeutik, untuk memulihkan, memelihara, dan mengobati kerusakan dari fungsi hati.

I

Inflorescentia cymosa : Merupakan bunga majemuk yang ujung ibu tangkainya selalu ditutup dengan suatu bunga,

- jadi ibu tangkai mempunyai pertumbuhan yang terbatas
- Insomnia : Masalah sulit tidur dan sulit tidur nyenyak yang berkelanjutan
- Inositol : komponen utama membran sel yang berikatan dengan molekul fosfatidilkolin yaitu berupa gula alkohol yang sebenarnya sudah terkandung dalam tubuh
- Insectisidal : Bahan-bahan kimia bersifat racun yang dipakai untuk membunuh serangga
- Iodine : Unsur kimia pada tabel periodik yang memiliki simbol I dan nomor atom 53. Unsur ini diperlukan oleh hampir semua makhluk hidup
- Isoleusin : Asam amino penyusun protein yang dikode oleh DNA. Rumus kimianya sama dengan leusin tetapi susunan atom-atomnya berbeda. Ini berakibat pada sifat yang berbeda. Isoleusina bersifat hidrofobik dan esensial bagi manusia.
- Isoramnetin : Flavonol metilasi O dalam keluarga flavonoid

K

- Kamphene : Bisiklik senyawa organik dan digunakan dalam persiapan wewangian dan sebagai aditif makanan untuk penyedap rasa.
- Kamfer : zat padat berupa lilin berwarna putih dan agak transparan dengan aroma yang khas dan kuat. Zat ini adalah terpenoid dengan formula kimia $C_{10}H_{16}O$
- Karminatif : Agent yang mencegah atau mengurangi perut kembung (flatulen) dan dapat mengobati kolik pada bayi
- Kavikol : Turunan senyawa fenol yang mempunyai daya antibakteri lima kali lipat dari fenol biasa

- Koreng : Merupakan reaksi alami tubuh untuk melindungi area kulit yang terluka dari infeksi dan biasanya dapat dijadikan tanda bahwa luka akan segera sembuh
- Kolin : Merupakan bahan kimia organik yang penting untuk makanan, bahan kimia ini digunakan sebagai Vitamin B.
- Kuratif : Suatu kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, atau pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin
- Kuramin : Senyawa metabolit sekunder berupa minyak atsiri yang terbentuk terutama dari turunan glukosa nonatsiri saat penuaan atau pelukaan.
- Kurkumin : Adalah senyawa aktif yang ditemukan pada kunir, berupa polifenol dengan rumus kimia $C_{21}H_{20}O_6$. Kurkumin memiliki dua bentuk tautomer: keton dan enol.
- Kista : Benjolan di bawah kulit yang berisi cairan, udara, atau zat padat seperti rambut. Benjolan ini dapat tumbuh di bagian tubuh mana pun, dan diakibatkan oleh berbagai faktor, seperti infeksi, radang, atau keturunan
- Kompos : Merupakan salah satu jenis pupuk organik yang berasal dari hasil penguraian parsial/tidak lengkap dari campuran bahan-bahan organik yang dapat dipercepat secara artifisial oleh populasi berbagai macam mikroba dalam kondisi lingkungan yang hangat, lembap, dan aerobik atau anaerobik

L

- Leukosit polimorfonuklear : Disebut juga dengan nama neutrofil, yaitu salah satu jenis sel darah putih
- Leusin : Asam amino yang paling umum dijumpai pada protein. Ia mutlak diperlukan dalam perkembangan anak-anak dan dalam kesetimbangan nitrogen bagi orang dewasa.
- Limonene : Bahan kimia yang ditemukan pada kulit buah jeruk, seperti lemon, jeruk nipis, dan jeruk
- Lisin : Merupakan asam amino penyusun protein yang dalam pelarut air bersifat basa, seperti juga histidin. Lisina tergolong asam amino esensial bagi manusia, yakni asam amino yang dibutuhkan untuk kesehatan, tetapi tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh manusia

M

- Manitol : Jenis alkohol gula yang digunakan sebagai pemanis dan obat-obatan. Sebagai pemanis digunakan dalam makanan bagi penderita diabetes karena kurang terserap oleh usus. Sebagai obat, digunakan untuk mengurangi tekanan pada mata, seperti pada glaukoma, dan untuk menurunkan peningkatan tekanan intracranial
- Methiotin : Asam amino yang memiliki atom S. Asam amino ini penting dalam sintesis protein karena kode untuk metionina sama dengan kode awal untuk suatu rangkaian RNA
- Minyak Atsiri : Kelompok besar minyak nabati yang berwujud cairan kental pada suhu ruang namun mudah menguap sehingga memberikan aroma yang

Monopodial : khas dan biasanya berasal dari ekstrak tumbuhan dengan berbagai manfaat
: Batang yang pertumbuhannya didominasi oleh kuncup ujung dan kuncup lateral

N

Nama Ilmiah : Penamaan yang menggunakan Binomial Nomenklatur yang diciptakan oleh Carolus Linnaeus. Pemberian nama harus ditentukan dengan benar bagi takson yang telah atau harus diketahui

Naftalena : Senyawa organik dengan rumus molekul $C_{10}H_8$. Naftalena merupakan senyawa hidrokarbon polisiklik aromatik sederhana, berbentuk kristal padat berwarna putih dengan bau yang khas dan terdeteksi oleh indra penciuman pada konsentrasi serendah 0,08 ppm

O

Ovatus : Bangun bundar telur, oval (panjang lk. $1\frac{1}{2} \times$ lebar); bagian terlebar di bawah tengah-tengah.

Oligoria : Kondisi ketika air kecil atau urin manusia lebih sedikit dari biasanya. Ini merupakan pertanda bahwa tubuh sedang tidak sehat

P

Paraemarin : Obat sulih hormon estrogen (hormone replacement therapy) untuk mengatasi gejala-gejala akibat tak berproduksinya estrogen, seperti rasa panas di wajah (hot flashes), rasa kering dan gatal pada vagina (itchy and dry vagina)

Parasitisidal	: Zat yang membasmi parasit
Peptidoglikan	: Komponen utama dinding sel bakteri yang bersifat kaku dan berfungsi untuk menjaga integritas sel serta menentukan bentuknya. Strukturnya merupakan polisakarida yang terdiri dari dua gula turunan yaitu asam-N-asetil glukosamin serta asam N-asetilmuramat yang dihubungkan ikatan β -1,4, dan sebuah rantai peptida pendek
Pentosan	: Bagian dari hemiselulosa yang merupakan bahan baku sekunder pembuatan bioetanol dari lignoselulosa
Pektin	: Golongan polimer heterosakarida yang diperoleh dari dinding sel tumbuhan darat.
Perennial	: Disebut juga sebagai tumbuhan menahun, yaitu tumbuhan yang dapat meneruskan kehidupannya setelah bereproduksi atau menyelesaikan siklus hidupnya dalam jangka waktu lebih daripada dua tahun di dalam siklus hidupnya
Preventif	: Upaya pencegahan atau yang bersifat mencegah
Promotif	: Suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan.
Polifenol	: Kelompok zat kimia yang ditemukan pada tumbuhan dan banyak gugus fenol dalam molekulnya. Polifenol berperan dalam memberi warna pada suatu tumbuhan seperti warna daun saat musim gugur
Pinen	

- Polisakarida : karbohidrat yang memiliki polimer yang panjang dan tersusun dari ratusan hingga ribuan monosakarida
- Proteinuria : Disebut juga albuminuria adalah suatu kondisi di mana urine mengandung sejumlah protein dalam jumlah yang terlalu banyak. Bocornya protein ke dalam urine biasanya disebabkan oleh rusaknya pembuluh darah kecil (glomeruli) pada ginjal, sehingga tidak dapat menyaring darah dengan baik

Q

- Quercetin : Pigmen tanaman yang mengandung senyawa antioksidan yang cukup kuat, yaitu flavonoid. Quercetin dapat digunakan sebagai bahan suplemen, minuman, atau makanan

R

- Rematik : Penyakit yang menimbulkan rasa sakit akibat otot atau persendian yang mengalami peradangan dan pembengkakan
- Resin : Eksudat yang dikeluarkan oleh banyak jenis tetumbuhan, terutama oleh jenis-jenis pohon runjung. Getah ini biasanya membeku, lambat atau segera, dan membentuk massa yang keras dan, sedikit banyak, transparan
- Ribovlafin : Dikenal juga sebagai vitamin B₂, adalah mikronutrisi yang mudah dicerna, bersifat larut dalam air, dan memiliki peranan kunci dalam menjaga kesehatan pada manusia dan hewan

S

- Saponin : Jenis senyawa kimia yang berlimpah dalam berbagai spesies tumbuhan. Senyawa ini merupakan glikosida amfipatik yang dapat mengeluarkan busa jika dikocok dengan kencang di dalam larutan.
- Sembelit : Gejala defekasi yang tidak memuaskan ditandai dengan BAB < 3 kali dalam seminggu atau kesulitan pengeluaran tinja akibat tinja yang keras
- Senapikrin : Zat yang terkandung dalam tanaman jati cina
- Simplisia : Bahan alami yang digunakan sebagai bahan pembuatan obat yang belum mengalami proses pengolahan lebih lanjut
- Stek batang : Metode perbanyakan tanaman yang dilakukan dengan memotong bagian batang tumbuhan untuk ditanam menjadi tumbuhan yang baru
- Sukrosa : Suatu disakarida yang dibentuk dari monomer-monomernya yang berupa unit glukosa dan fruktosa, dengan rumus molekul $C_{12}H_{22}O_{11}$.
- Sterol : Dikenal juga sebagai steroid alkohol, adalah subkelompok steroid dan merupakan kelompok penting molekul organik. Sterol secara alami ada dalam tanaman, hewan, dan jamur, dalam bentuk yang paling terkenal yaitu kolesterol.
- Steroid : Senyawa organik lemak sterol tidak terhidrolisis yang didapat dari hasil reaksi penurunan dari terpena atau skualena. Steroid merupakan kelompok senyawa yang penting dengan struktur dasar sterana jenuh dengan 17 atom karbon dan 4 cincin. Senyawa steroid ini mempunyai efek cukup baik dalam mengurangi keluhan-keluhan pasien

- Sineol : Merupakan terpenoid yang banyak dikandung pada minyak atsiri serta berbagai rempah-rempah
- Sistein : Asam amino bukan esensial bagi manusia yang memiliki atom S, bersama-sama dengan metionina. Atom S ini terdapat pada gugus tiol. Karena memiliki atom S, sisteina menjadi sumber utama dalam sintesis senyawa-senyawa biologis lain yang mengandung belerang. Biasanya digunakan sebagai obat untuk melawan keracunan paracetamol dan karbon monoksida
- Subtropik : Wilayah Bumi yang secara astronomis berada di bagian utara dan selatan setelah wilayah tropis yang dibatasi oleh garis balik utara dan garis balik selatan pada lintang 23,5° utara dan selatan dari garis ekuator

T

- Tannin : Suatu senyawa polifenol yang berasal dari tumbuhan, berasa pahit dan kelat, yang bereaksi dengan dan menggumpalkan protein, atau berbagai senyawa organik lainnya termasuk asam amino dan alkaloid
- Triterpenoid : Kelompok senyawa kimia yang terbentuk dari tiga unit terpena dengan rumus molekul $C_{30}H_{48}$; sering dikaitkan sebagai senyawa yang tersusun dari enam unit isoprena. Binatang, tumbuhan dan jamur, semua dapat menghasilkan triterpena
- Tanaman Obat Keluarga (TOGA) : Tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga

- Tradisional : Sebuah bentuk perbuatan yang dilakukan berulang-ulang dengan cara yang sama.
- Trigonelin : Senyawa turunan dari vitamin B6
- Triptofan : Merupakan satu dari 20 asam amino penyusun protein yang bersifat esensial bagi manusia. Bentuk yang umum pada mamalia adalah, seperti asam amino lainnya, L-triptofan. Meskipun demikian D-triptofan ditemukan pula di alam. Asam amino ini dibutuhkan untuk menjalankan berbagai fungsi dalam tubuh.

V

- Valin : Salah satu dari 20 asam amino penyusun protein yang dikode oleh DNA. Dalam ilmu gizi, valina termasuk kelompok asam amino esensial.
- Vellarine : Merupakan zat yang terkandung pada tanaman pegagan dan memberika rasa pahit

W

- Wasir : Pembengkakan atau pembesaran dari pembuluh darah di usus besar bagian akhir (rektum), serta dubur atau anus

Z

- Zeumbon : Merupakan metabolit aktif dari rimpang lempuyang emprit.

DAFTAR INDEKS

A

Alanin	136
Albuminuria	25
Andrographolide	50
Alergi	17, 33, 134
Alkaloid	22, 26, 30, 42, 46, 58, 62, 71, 93, 98, 123, 127, 136, 139, 142, 146
Anemia	4
Anti bakteri	22, 26, 33, 62, 107, 121, 134,
Anti fungal	22
Antihepatotoksik	22, 139
Antiinflamasi	41, 66, 106, 107, 115, 130
Antikarsinogenik	115
Antioksidan	22, 29, 33, 66, 88, 92, 105, 107, 115, 130, 135, 139
Antipasmodiac	121
Antipiretik	53, 101, 105
Antiulcer	92
Arginin	136
Asam aspartat	136
Asam glutamat	136
Asam klorogenat	13
Asam kafeat	13
Asam metalkanil	30
Asam vanilat	13
Asam sinamat	30
Asiaticoside	76
Asparaginase	13, 131

B

Bergapten	131
Black magic	8
Bunga Majemuk	17, 29, 33, 92, 110, 144
Bronchitis	69, 74

C

Cedysterone	58
Chavibetol	71
Chavicol	71

D

Daun opposites	52
Diabetes mellitus	12, 49, 89
Dichasium	53
Diterpen	5, 50
Diuretik	25, 79, 84, 92, 101
Dyspepsia	37

E

Efedrin	42
---------	----

F

Farnesol	146
Flavonoid	5, 13, 19, 22, 26, 37, 46, 50, 53, 54, 58, 62, 66, 71, 81, 85, 89, 93, 98, 102, 123, 127, 136, 139, 142, 150
Fruktosa	9
Fraksi polar etanol	14
Fenolik	22
Fitokimia	58

G

Ganglion	12
Glikosida sterol	14
Gom	30

H

Hipertensi	12, 57, 116, 122
Histidin	136
Hepatoprotektif	66

I

Inflorescentia cymosa	53
Insomnia	4, 65
Inositol	37, 76, 85
Insectisidal	53
Iodine	66
Isoleusin	136
Isoramnetin	150

K

Kamphene	30
Kamfer	18, 107,
Karminatif	121
Kavikol	146
Koreng	4
Kolik	57, 65, 66
Kolin	102
Kuratif	2
Kumarin	131
Kurkumin	107
Kista	12
Kompos	21

L

Leukosit polimorfonuklear 88

Leusin 136

Limonene 18

Lisin 136

M

Manitol 85

Methiotin 136

Minyak Atsiri 18, 34, 42, 58, 62, 66, 71, 107, 118, 123, 131,
136, 139, 142, 146

Monopodial 83, 92

N

Nama Ilmiah 46

Naftalena 150

O

Ovatus 53

Oligoria 96

P

Paraemarin 30

Parasitisidal 53

Peptidoglikan 26

Pentosan 66

Pektin 66

Perennial 60

Preventif 2

Promotif 2

Polifenol 37, 46, 71, 58, 93, 102, 136

Pinen 107

Polisakarida 37, 53, 54

Proteinuria 65

Q

Quercetin 14, 53, 54, 123

R

Rematik 3, 5, 17, 18, 26, 41, 57, 61, 79, 110, 111, 130, 134, 139

Resin 131, 142, 146

Ribovlavin 33

S

Saponin 13, 18, 22, 26, 42, 46, 53, 54, 58, 62, 66, 71, 102, 127, 136, 142

Sembelit 149

Senapikrin 150

Simplisia 25

Stek batang 111, 127, 135, 150

Sukrosa 9

Sterol 14

Steroid 5, 13, 42, 58, 71, 136

Sineol 18

Sistein 136

Subtropik 37

T

Tannin 13, 22, 37, 42, 53, 58, 71, 76, 93, 98, 102, 127, 136

Triterpenoid 5, 13, 58, 85, 98, 139, 142

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) 1

Tradisional 2

Trigonelin 66

Triptofan 136

V

Valin 136

Vellarine 76

W

Wasir 3, 5, 92

Z

Zeumbon 18

PROFIL PENULIS



N. Nurchayati merupakan salah satu dosen Program Studi Biologi Fakultas MIPA di Universitas PGRI Banyuwangi. Lahir di Banyuwangi pada tanggal 31 Maret 1981. Menyelesaikan Sarjana Strata 1 di Program Studi Biologi Fakultas MIPA Universitas Brawijaya pada tahun 2003. Tahun 2012 berhasil menyelesaikan Strata 2 di Program Studi Pendidikan IPA Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam melakukan Tri Dharma, pernah mengampu mata kuliah kewirausahaan dibidang biologil. Penelitian yang pernah dilakukan adalah terkait etnobotani pemanfaatan tanaman dalam berbagai bidang kehidupan masyarakat Suku Using. Hasil penelitian tersebut melahirkan sebuah buku dengan judul "Elok Flora Lokal Jagat Using Banyuwangi". Pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan adalah tentang pemanfaatan lahan sempit di sekolah melalui vertikultur dan hidroponik. Selain itu juga pernah melakukan pelatihan dan pendampingan dalam pengolahan tape singkong menjadi produk olahan bernilai jual pada UMKM dan melahirkan buku berjudul "Pelangi Rasa Tape Singkong". Penulis juga pernah memberikan pendampingan pemanfaatan TOGA dan memberikan edukasi tentang jamu yang dikemas dalam media elektronik "SIJAMU DIGITAL" sehingga dapat diakses oleh banyak orang dari berbagai kalangan.

N. Nurchayati bisa di hubungi di
Email : nnurchayati99@gmail.com
Instagram : [nunuk_nurchayati](https://www.instagram.com/nunuk_nurchayati)
HP/WA : 081249223200



Hasyim As'ari lahir di Banyuwangi, 20 Juni 1988. Gelar Sarjana Strata Satu diperoleh dari Program Studi pendidikan Biologi FKIP Universitas Jember pada tahun 2011. Pada tahun 2012 melanjutkan Program Pasca sarjana Strata II di Program Studi Pendidikan Sains Universitas Negeri Surabaya. Mengajar di Program Studi Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas PGRI

Banyuwangi sejak 2014 hingga saat ini. Mata kuliah yang pernah diampu yaitu Biologi Dasar, Mikrobiologi, Mikologi, Reproduksi Hewan, Endokrinologi, dan Bioetika.

Selain mengajar, penulis aktif dalam penelitian di bidang Mikrobiologi dan Fisiologi hewan. Serta, aktif dalam publikasi dan menjadi pengelola Jurnal di Program Studi Biologi UNIBA. Penulis juga menjadi Pembina di kelompok masyarakat Sumberwangi Sentra Fish di Desa Jambewangi Kecamatan Sempu Banyuwangi.



Ikhwanul Qiram, adalah seorang Dosen pada Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas PGRI Banyuwangi. Setelah menyelesaikan program Magister Teknik Mesin di Universitas Brawijaya tahun 2015, pria yang lahir di Banyuwangi November 1983 silam juga aktif mengembangkan penelitian terapan khususnya pada bidang teknik mesin dan ilmu permesinan lainnya. Salah satu bidang yang sedang dikembangkan adalah teknologi Pyrolysis dan pengolahan pangan (*Food Engineering*) khususnya pada komoditas pengolahan Kopi.

Cp : +6281336967963

Email : ikhwanulqiram@gmail.com , ikhwanul@unibabwi.ac.id