

Ayo Mengenal Tanaman Obat



Kementerian Pertanian Republik Indonesia
Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian
2020

Ayo Mengenal Tanaman Obat

Cetakan ke-1, 2009
Cetakan ke-2, 2012
Cetakan ke-3, 2020, Edisi Revisi

Hak cipta dilindungi Undang-undang
@Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian,
Kementerian Pertanian

Katalog dalam terbitan

PUSAT PERPUSTAKAAN DAN PENYEBARAN TEKNOLOGI PERTANIAN
Ayo Mengenal Tanaman Obat/Penulis: Badan Penelitian dan Pengembangan
Pertanian.--Bogor: Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian, 2020.
iv, 64 hlm.; ill.; 21 cm

ISBN 978-602-322-047-2

1. Tanaman Obat

I. Judul II. Balitbangtan

633.88

Diterbitkan oleh:

Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian
Jalan Ir. H. Juanda No. 20, Bogor 16122
Telepon : +62 251 8321746
Faksimile : +62 251 8326561
E-mail : pustaka@pertanian.go.id
Homepage : www.pustaka.setjen.pertanian.go.id

Pencetakan buku ini dibiayai oleh:
DIPA Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian Tahun Anggaran
2020

Prakata Cetakan

Pertanian merupakan jantung kehidupan, karena pertanian merupakan cara memperoleh pangan, papan dan penghasilan. Pertanian juga berfungsi untuk menjaga kelestarian alam.

Untuk menumbuhkan minat baca dan memahami potensi pertanian di sekitar kita, Pusat Perpustakaan menerbitkan ulang buku yang bertema “mengenal tanaman obat”.

Melalui bahan bacaan ini kepedulian masyarakat terhadap pertanian akan semakin tinggi guna memajukan dan menjaga keberlanjutan pertanian bagi bangsa Indonesia.

Kepala Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian



Dr. Ir. Abdul Basit, M.S.



Daftar Isi

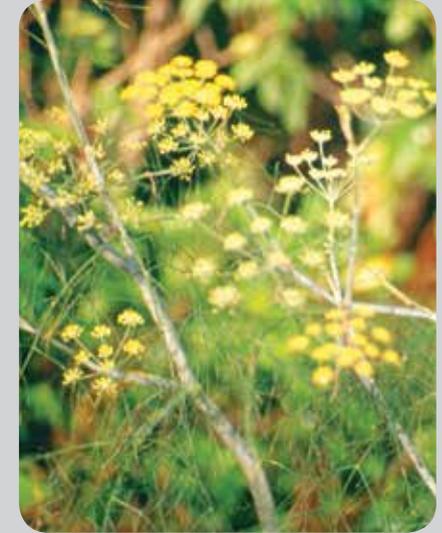
Prakata	iii	PANDAN WANGI (<i>Pandanus</i>	
ADAS (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	1	<i>amaryllifolius</i> Roxb.)	34
ASAM (<i>Tamarindus indica</i> L.)	3	PATAH TULANG (<i>Euphorbia tirucalli</i> L.) ...	35
BAYAM (<i>Amaranthus tricolor</i> L.)	4	PEGAGAN (<i>Centella asiatica</i> [L.] Urban.)	36
BAYAM DURI (<i>Amaranthus spinosus</i> L.) ...	5	ROSELA (<i>Hibiscussabdariffa</i> Linn.).....	38
BELUNTAS (<i>Pluchea indica</i> [L.] Less.)	6	SALAM (<i>Syzygium polyanthum</i>	
CAKAR AYAM (<i>Selaginella doederleinii</i>		[Wight.] Walp.)	40
Hieron)	7	SAMBILOTO (<i>Andrographis paniculata</i>	
DAUN DEWA (<i>Gynura segetum</i>		[Burm.f.] Nees).....	41
[Lour.] Merr.)	9	SELEDRI (<i>Apium graveolens</i> L.).....	42
DAUN ENCOK (<i>Plumbago zeylanica</i> L.) ..	10	SEREH (<i>Cymbopogon nardus</i> [L.]	
DAUN SENDOK (<i>Plantago mayor</i> L.).....	11	Rendle).....	43
GANDARUSA (<i>Justicia gendarussa</i>		SEMANGKA (<i>Citrullus vulgaris</i>	
Burm.f.)	14	Schrad.)	45
JAHE (<i>Zingiber officinale</i>)	15	SEMBUNG (<i>Blumea balsamifera</i>	
JAMBLANG (<i>Syzygium cumini</i> [Linn.]		[L.] DC.).....	47
Skeels.)	17	SOSOR BEBEK (<i>Kalanchoe pinnata</i>	
JARAK (KEPYAR)		[Lamk.] Pers.).....	48
(<i>Ricinus communis</i> Linn.).....	18	SRIKAYA (<i>Annona squamosa</i> L.)	49
JERUK NIPIS (<i>Citrus aurantifolia</i>		TAPAK DARA (<i>Catharanthus roseus</i>	
[Christm. & Panz] Swingle.)	20	[L.] G. Don).....	51
JERUK PURUT (<i>Citrus hystrix</i> D.C.)	21	TAPAK LIMAN (<i>Elephantopus scaber</i> L.)..	52
KENCUR (<i>Kaempferia galanga</i> L.)	23	TEH (<i>Camellia sinensis</i> [L.] Kuntze)	53
KUMIS KUCING (<i>Orthosiphon</i>		TEMU HITAM (<i>Curcuma aeruginosa</i>	
<i>spicatus</i> B.B.S.).....	24	Roxb.)	54
KUNYIT (<i>Curcuma longa</i> L.)	25	TEMULAWAK (<i>Curcuma xanthorrhiza</i>	
LANDIK (<i>Barleria lupulina</i> Lindl.)	27	Roxb.)	55
LIDAH BUAYA (<i>Aloe vera</i> L.)	28	TEMU PUTIH (<i>Curcuma zedoaria</i>	
MENIRAN (<i>Phyllanthus niruri</i> L.)	29	[Berg.] Rosc.)	57
MURBEI (<i>Morus alba</i> L.).....	31	TOMAT (<i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.) .	59
PACAR AIR (<i>Impatiens balsamina</i> Linn.) ..	32	URANG ARING (<i>Eclipta alba</i> (L.) Hassk) .	61
PACAR CINA (<i>Aglaiia odorata</i> Lour.)	33	WARU (<i>Hibiscus tiliaceus</i>).....	62
		ZODIA (<i>Evodia sauveolens</i>).....	63

ADAS

(*Foeniculum vulgare* Mill.)

Suku : Apiaceae
(Umbelliferae)

Nama daerah : das pedas (Aceh),
adeh, manih
(Minangkabau), hades
(Sunda), adas landi
(Jawa), paampas
(Manado), denggu-
denggu (Gorontalo),
adase (Bugis), adas
(Bali).



Di Indonesia adas telah diusahakan sebagai tanaman bumbu atau tanaman obat. Adas menghasilkan minyak yang digunakan dalam industri obat-obatan. Adas juga dipakai untuk bumbu, atau digunakan sebagai bahan yang memperbaiki rasa (*corrigentia saporis*) dan mengharumkan ramuan obat. Biasanya adas digunakan bersama-sama dengan kulit batang pulosari. Daunnya biasa dimakan sebagai sayuran. Adas diperbanyak dengan biji atau dengan memisahkan anak tanaman.

Sifat dan khasiat

Buah yang telah masak dikumpulkan, lalu dijemur sampai kering. Buah adas masak berbau aromatik, rasa sedikit manis, pedas, dan hangat. Buah bermanfaat untuk mengatasi sakit perut (mulas), perut kembung, rasa penuh di lambung, mual, muntah, diare, sakit kuning (*jaundice*), kurang nafsu makan, batuk berdahak, sesak napas (asma), nyeri haid, haid tidak teratur, air susu ibu (ASI) sedikit, putih telur dalam kencing (*proteinuria*), susah tidur (insomnia), buah pelir turun (*orchidoptosis*), usus turun ke lipat paha (*hernia inguinalis*), pembengkakan saluran sperma (*epididimis*), penimbunan cairan di dalam kantung buah zakar (*hidrokel testis*), mengurangi sakit akibat batu dan membantu menghancurkannya, rematik gout, serta keracunan tumbuhan obat dan jamur. Daun adas berkhasiat mengatasi batuk, perut kembung, kolik, rasa haus, dan memperbaiki penglihatan.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus buah adas 3-9 gram/1 sendok makan (sdm) atau giling halus buah adas, lalu seduh dengan air mendidih dan minum sewaktu hangat. Bisa juga rebus daunnya atau makan sebagai sayuran.

Untuk pemakaian luar, giling halus buah kering, lalu gunakan untuk pemakaian lokal pada sariawan, sakit gigi, sakit telinga, dan luka. Minyak adas juga dapat digunakan untuk menggosok tubuh anak yang masuk angin.

Contoh Pemakaian

- Batuk
Siapkan serbuk buah adas 5 gram/1 sendok teh (sdt), seduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air mendidih. Setelah dingin, saring dan tambahkan 1 sendok teh madu. Aduk sampai merata, minum sekaligus. Lakukan 2 kali sehari, sampai sembuh.
- Sesak napas
Ambil minyak adas (10 tetes), seduh dengan 1 sendok makan air panas. Minum selagi hangat. Lakukan 3 kali sehari, sampai sembuh.
- Sariawan
Siapkan adas $\frac{3}{4}$ sendok teh, ketumbar $\frac{3}{4}$ sendok teh, daun iler $\frac{1}{5}$ genggam, daun saga $\frac{1}{4}$ genggam, sisik naga $\frac{1}{5}$ genggam, daun sembung $\frac{1}{4}$ genggam, pegagan $\frac{1}{4}$ genggam, daun kentut $\frac{1}{6}$ genggam, pulosari $\frac{3}{4}$ jari, rimpang lempuyang wangi $\frac{1}{2}$ jari, rimpang kunyit $\frac{1}{2}$ jari, kayu manis $\frac{3}{4}$ jari, dan gula merah 3 jari. Cuci dan potong-potong seperlunya, lalu rebus bahan-bahan tadi dengan 4 $\frac{1}{2}$ gelas air bersih sampai tersisa separuhnya. Setelah dingin, saring, siap untuk diminum. Sehari 3 kali, setiap kali cukup $\frac{3}{4}$ gelas.
- Haid tidak teratur
Siapkan daun dan bunga srigading masing-masing $\frac{1}{5}$ genggam, jinten hitam $\frac{3}{4}$ sendok teh, adas $\frac{1}{2}$ sendok teh, pulosari $\frac{1}{2}$ jari, bunga kesumba keling 2 kuntum, jeruk nipis 2 buah, dan gula batu sebesar telur ayam. Cuci dan potong-potong seperlunya, lalu rebus bahan-bahan tadi dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa $2\frac{1}{4}$ gelas. Setelah dingin, saring dan minum 3 kali sehari, masing-masing $\frac{3}{4}$ gelas.
- Keracunan tumbuhan obat atau jamur
Siapkan serbuk adas (5 gram/1 sdt), lalu seduh dengan setengah cangkir arak. Minum selagi hangat.
- Batu empedu
Siapkan serbuk buah adas (5 gram/1 sdt), lalu seduh dengan 1 cangkir air panas. Minum setelah dingin. Lakukan setiap hari.

ASAM

(*Tamarindus indica* L.)

- Suku : Caesalpiniaceae
(Leguminosae)
- Nama daerah : Sumatera: bak me, acamlagi, acam jawa, kayu asam, mencelaki, cumalagi. Jawa: tangkal asem, wit asam, acem. Kalimantan: asam jawa. Nusa Tenggara: celagi, bage, mengga, kamaru, make, tobi, kenefo. Sulawesi: asang jawi, camba, cempa. Maluku: tobe laki, asam jawaka.



Sifat dan Khasiat

Rasa buah asam, manis, bersifat sejuk, astringen. Berkhasiat pencahar (laksan), penyejuk, pereda demam (antipiretik), antiseptik, abortivum, dan meningkatkan nafsu makan.

Daun berkhasiat penurun panas, pereda nyeri (analgesik), dan antiseptik. Kulit kayu astringen dan tonik.

Cara Pemakaian

- Untuk minum, rebus buah tanpa biji 15-30 gram (1 buah).
- Untuk pemakaian luar, rebus daun, biji, atau buah asam. Gunakan hasil rebusan untuk membasuh. Daun yang muda bisa digiling halus dan ditempelkan ke tempat yang sakit seperti borok, sakit pinggang, dan pegal linu di persendian, atau dijadikan bubuk.

BAYAM

(*Amaranthus tricolor* L.)

Suku : Amaranthaceae
Nama daerah : bayam glatik, bayam putih, bayam merah (Jakarta), bayam abrit, bayam sekul, bayam siti (Jawa), jawa lufife, tona ma gaahu, baya roriha, loda kohori (Maluku).



Terdapat tiga varietas bayam, yaitu bayam hijau biasa, bayam merah (*Blitum rubrum*), yang batang dan daunnya berwarna merah, dan bayam putih yang berwarna hijau keputih-putihan. Bayam yang dijual di pasaran dan biasa dikonsumsi sebagai sayuran dikenal dengan bayam cabutan atau bayam sekul. Selain itu, dikenal juga bayam kakap (*A. hybridus*), bayam duri (*A. spinosus*), dan bayam kotok/tanah (*A. blitum*). Jenis bayam yang sering ditanam adalah *A. tricolor* dan *A. hybridus*, sedangkan jenis bayam lainnya tumbuh liar.

Bayam dapat disayur bening, dibuat gado-gado, pecel, atau direbus, untuk lalap. Kadang-kadang, daun bayam yang muda dan lebar digunakan pula sebagai bahan rempeyek. Tanaman bayam dapat diperbanyak dengan biji.

Sifat dan Khasiat

Secara umum, tanaman bayam dapat meningkatkan kerja ginjal dan melancarkan pencernaan. Bayam termasuk sayuran berserat yang dapat digunakan untuk memperlancar proses buang air besar.

Daun bayam digunakan untuk membersihkan darah sehabis bersalin, memperkuat akar rambut serta mengobati tekanan darah rendah, kurang darah (anemia), dan gagal ginjal. Selain itu, akar bayam merah digunakan untuk pengobatan disentri.

Cara Pemakaian

Sediakan daun segar 1 genggam (10 lembar, lalu rebus dan makan sebagai lalap. Selain direbus, bayam dapat juga dijus untuk diminum.

Untuk pemakaian luar, giling daun bayam segar sampai halus, lalu tempelkan pada luka akibat gigitan binatang berbisa.

BAYAM DURI

(*Amaranthus spinosus* L.)

Suku : Amaranthaceae
Nama daerah : bayam kerui (Lampung), senggang cucuk (Sunda), bayam eri (Jawa), tarnyak duri (Madura), bayam kikihan, kerug pasih (Bali), kedawa mawau, karawa in asu (Minahasa), sinau katinting (Makasar)



Bayam duri biasanya tumbuh liar di kebun-kebun yang ditinggalkan, tepi jalan, dan tanah kosong yang terlantar.

Batangnya berwarna hijau atau kemerahan, bagian pangkal polos, bagian atas sedikit berambut, kerap kali bercabang banyak, dan berduri. Pada ketiak daun terdapat sepasang duri keras yang mudah lepas. Bunganya berwarna hijau keputihan. Buah bulat panjang dan hijau. Biji bulat, kecil, dan hitam. Perbanyak dengan biji.

Sifat dan Khasiat

Akar bayam duri berkhasiat mengatasi disentri, diare, sakit tenggorok, sakit gigi, demam, radang saluran napas (bronkitis), TBC kelenjar (skrofuloderma), keputihan (leukorea), radang rahim, terlambat datang haid, kencing sedikit, kencing nanah, dan batu empedu.

Herba bayam duri berkhasiat sebagai pembersih darah, pelancar ASI, dan peluruh air seni serta mengobati sakit dada, bronkitis akut, dan kurang darah (anemia).

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus akar kering (10—15 g) atau akar segar (30—60 g) atau herba segar (½—1 genggam).

Untuk pemakaian luar, rebus herba segar, lalu gunakan airnya untuk mencuci atau merendam kaki yang pegal, linu, dan rematik. Bisa juga giling halus herba segar atau bakar herba kering menjadi bubuk. Bubuhkan ke bagian tubuh yang sakit. Pemakaian luar ini digunakan untuk pengobatan bisul yang keras, wasir (*hemoroid*), gusi bengkak berdarah, melancarkan pengeluaran ASI (*laktagoga*), demam, kutil, luka terbakar, dan digigit ular berbisa.

BELUNTAS

(*Pluchea indica* [L.] Less.)

Suku : Asteraceae
(Compositae)
Nama daerah : beluntas (Melayu),
baluntas, baruntas
(Sunda), luntas (Jawa),
baluntas (Madura),
lamutasa (Makasar),
lenabou (Timor).



Beluntas umumnya tumbuh liar di daerah kering pada tanah yang keras dan berbatu, atau ditanam sebagai tanaman pagar. Tumbuhan ini memerlukan cukup cahaya matahari atau sedikit naungan. Perbanyakkan dengan setek batang yang cukup tua.

Sifat dan Khasiat

Daun beluntas berbau wangi khas aromatis dan rasanya getir. Daun berkhasiat untuk meningkatkan nafsu makan (stomakik), membantu pencernaan, meluruhkan keringat (diaforetik), meredakan demam (antipiretik), dan menyegarkan.

Akar beluntas berkhasiat sebagai peluruh keringat dan penyejuk (*demulcent*).

Beluntas dapat digunakan untuk menghilangkan bau badan, bau mulut, kurang nafsu makan, gangguan pencernaan anak, TBC kelenjar (*skrofuloderma*), nyeri pada rematik, nyeri tulang (*osteodinia*), sakit pinggang (*lumbago*), demam, datang haid tidak teratur, dan keputihan.

Cara Pemakaian

Gunakan daun dan akar beluntas segar atau keringkan dulu. Untuk diminum, rebus daun atau akar 1/2 genggam (kering) atau 1 genggam (basah).

Untuk pemakaian luar, lumatkan daun, lalu balurkan untuk pegal, linu, luka, skabis, kudis, dan borok.

Contoh Pemakaian

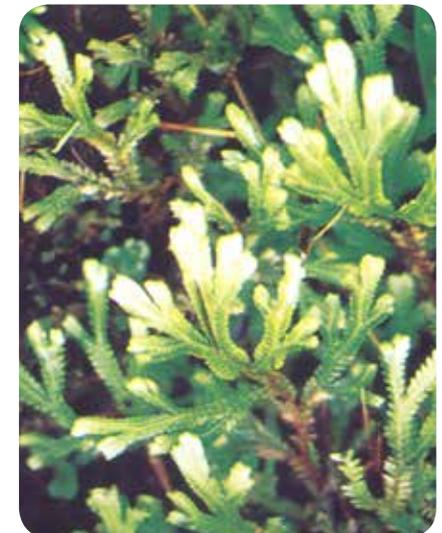
- Menghilangkan bau badan, bau mulut, kurang nafsu makan
Makan daun segar secukupnya sebagai lalap mentah atau kukus dan makan bersama nasi.
- Gangguan pencernaan pada anak
Cuci bersih daun segar, lalu digiling sampai halus. Campurkan pada bubur saring atau nasi tim. Lakukan setiap kali makan.

CAKAR AYAM

(*Selaginella doederleinii* Hieron)

Suku : Selaginellaceae
Nama daerah : rumput solo, cemara
kipas gunung.

Tumbuhan paku-pakuan ini tumbuh di tebing, tepi jurang, dan tempat-tempat teduh lainnya yang berhawa dingin. Tumbuh tegak, tinggi 15-35 cm, akar keluar pada percabangan, batang ada yang berbaring dan ada yang berdiri tegak, serta bercabang menggarpu. Daunnya kecil-kecil, panjang 4-5 mm, lebar 2 mm, bentuknya jorong, ujung meruncing,



pangkal rata, warna permukaan atas hijau tua, permukaan bawah hijau muda. Daun tersusun di kiri kanan batang induk sampai pada percabangannya sehingga menyerupai cakar ayam dengan sisik-sisiknya.

Sifat dan Khasiat

Cakar ayam rasanya manis dan hangat. Cakar ayam berkhasiat untuk mengatasi batuk, sakit tenggorok, infeksi saluran napas (bronkitis), radang paru (pneumonia), radang akut amandel (tonsilitis akut), hepatitis akut dan kronis, radang kandung empedu (kolesistitis), pengerasan hati (sirosis), perut busung (asites), radang konjungtiva mata (konjungtivitis), infeksi akut saluran kencing, diare, disentri, keputihan (*leukorea*), tulang patah (fraktur), perdarahan seperti mimisan, batuk darah, muntah darah, berak darah, serta kanker.

Cara Pemakaian

Seluruh tanaman (herba) yang telah dikeringkan dapat digunakan. Sediakan herba kering 15-30 gram (1 genggam), untuk kanker 50-100 gram (1 1/2 genggam). Rebus bahan tersebut dalam 5 gelas air dengan api kecil selama 3-4 jam. Setelah dingin, minum air rebusannya beberapa kali hingga habis dalam sehari.

Untuk pemakaian luar, giling herba segar, lalu tempelkan ke tempat yang sakit. Gunakan untuk pengobatan rematik, koreng, tulang patah, dan luka berdarah.

DAUN DEWA

(*Gynura segetum* [Lour.] Merr.)

Suku : Asteraceae
(Compositae)
Nama daerah : beluntas cina, daun dewa (Melayu), tigel kio (Jawa).



Daun dewa umumnya ditanam di pekarangan sebagai tumbuhan obat, walau biasa ditemukan tumbuh liar di beberapa kawasan hutan di Indonesia. Perbanyak dengan umbi, tunas anakan, dan setek cabang sekunder.

Sifat dan Khasiat

Daun dewa rasanya manis, tawar, sifatnya dingin, dan sedikit toksik. Berkhasiat sebagai antiradang, pereda demam (antipiretik), penghilang nyeri (analgesik), pembersih darah, penyejuk darah, dan pembuaya bekuan darah.

Bagian daun tumbuhan ini dapat digunakan untuk mengatasi bengkak terbentur (memar), TB paru, bronkitis, batuk rejan (pertusis), batu ginjal, radang mata, sakit gigi, radang tenggorok, rematik sendi, perdarahan kandungan, payudara bengkak, kencing manis (diabetes mellitus), darah tinggi (hipertensi), tidak datang haid, ganglion, kista, tumor, dan digigit binatang berbisa.

Umbi berkhasiat untuk mengatasi benjolan karena gumpalan darah (hematoma), bengkak karena memar, tulang patah (fraktur), dan perdarahan sehabis melahirkan.

Cara Pemakaian

Bagian tumbuhan yang digunakan adalah seluruh tumbuhan (herba) dan umbi yang segar atau yang telah dikeringkan.

Untuk obat yang diminum, rebus umbi segar sebesar induk jari atau herba segar (10-15 g), atau rendam dalam arak kuning. Bisa juga makan mentah daun segar seperti lalap.

Untuk pemakaian luar, giling halus herba segar atau umbi segar, lalu tempelkan ke bagian tubuh yang sakit, seperti pembengkakan payudara (mastitis), memar, bengkak akibat tulang patah, wasir, digigit hewan berbisa, luka bakar, tersiram air panas, luka berdarah, bisul, radang kulit bernanah, borok di kaki, cantengan, dan kutil.

DAUN ENCOK

(*Plumbago zeylanica* L.)

Suku : Plumbaginaceae
Nama daerah : ceraka (Sumatera), daun encok, ki encok (Sunda), poksor (Jawa), kareka (Madura), bama (Bali), oporie (Timor).



Daun encok tumbuh liar di ladang, di tepisaluran air, atau ditanam di pekarangan sebagai pagar hidup. Perbanyak dengan biji atau stek.

Sifat dan Khasiat

Daun encok rasanya pahit, tonik, dan beracun. Berkhasiat untuk menghilangkan bengkak dan menghilangkan nyeri (analgesik). Akar berkhasiat untuk mengatasi rematik sendi, memar (lebam), keseleo, nyeri lambung, kurap, dan kanker darah.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus akar 10-15 gram/10 buah (ukuran kecil) selama lebih dari 4 jam.

Untuk pemakaian luar, remas daun, letakkan pada bagian tubuh yang kena rematik, sakit pinggang, memar, kurap, kusta, skabies, sakit kepala atau letakkan di perut bagian bawah jika kencing kurang lancar. Jangan gunakan remasan daun ini lebih dari ½ jam agar tidak timbul lepuh seperti luka bakar.

Contoh Pemakaian

- Kencing kurang lancar
Ambil daun encok secukupnya, tambahkan adas pulosari, lalu giling halus. Gosokkan ramuan tersebut di perut bagian bawah, tepat di posisi kandung kencing. Cukup 30 menit agar tidak terjadi lepuh.
- Rematik
Siapkan segenggam daun segar, cuci, lalu tumbuk halus. Tambahkan air hangat seperlunya sampai adonan seperti bubur. Gunakan untuk melumas dan menggosok bagian tubuh yang sakit. Lakukan 2 kali sehari.

DAUN SENDOK

(*Plantago major* L.)

Suku : Plantaginaceae
Nama daerah : ekor angin, kuping menjangan (Melayu), ki urat, ceuli, (sunda), meloh kiloh, otot-otot, sangkabuah, sangkubah, sangkuah, sembung otot, suri pandak (Jawa), to-rongoat (Minahasa).



Daun sendok merupakan gulma di perkebunan teh dan karet, atau tumbuh liar di hutan, ladang, dan halaman berumput yang agak lembap, kadang ditanam dalam pot sebagai tumbuhan obat.

Daun sendok yang masih muda bisa dimasak sebagai sayuran. Perbanyak dengan biji.

Sifat dan Khasiat

Herba ini rasanya manis dan sifatnya dingin. Herba berkhasiat untuk mengatasi gangguan pada saluran kencing (seperti infeksi saluran kencing, kencing berlemak, kencing berdarah, bengkak karena penyakit ginjal (*nefrotik edema*), dan kencing

sedikit karena panas), batu empedu, batu ginjal, radang prostat (*prostatitis*), influenza, demam, batuk rejan (*pertusis*), radang saluran napas (*bronkitis*), diare, disentri, nyeri lambung, radang mata merah (*konjungtivitis*), menerangkan penglihatan yang kabur, kencing manis (DM), hepatitis akut disertai kuning (*hepatitis ikterik akut*), cacangan, gigitan serangga, serta perdarahan seperti mimisan dan batuk darah.

Biji rasanya manis dan sifatnya dingin. Biji berkhasiat untuk mengatasi gangguan pencernaan pada anak (*dispepsia*), perangsang birahi (*afrodisiak*), beser mani (*spermatorea*), kencing sakit (*disuria*), sukar kencing, rasa penuh di perut bagian bawah, diare, disentri, cacangan, penglihatan kabur, mata merah, dan bengkak serta terasa sakit akibat panas pada organ hati, batuk disertai banyak dahak, beriberi, darah tinggi (*hipertensi*), sakit kuning (*jaundice*), dan rematik gout. Rebusan biji meningkatkan pengeluaran urea, asam urat, dan sodium chloride. Akar berkhasiat untuk mengatasi keputihan (*leukorea*) dan nyeri otot.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus herba kering 10 gram (1 genggam) atau yang segar 1,5–3 genggam. Bisa juga tumbuk herba segar, lalu peras dan saring airnya. Untuk pemakaian bijinya, siapkan 10 gram (1/2 genggam) bunga daun sendok, lalu rebus dan minum airnya.

Untuk pemakaian luar, pipis herba segar, bubuhkan pada luka berdarah, tersiram air panas atau bisul, lalu balut. Pemakaian juga bisa dengan cara direbus, lalu gunakan airnya untuk kumur-kumur pada radang gusi dan sakit tenggorok. Cara lain adalah giling halus, lalu gunakan sebagai salep untuk mengatasi bisul, abses, dan koreng.

Contoh Pemakaian

- Melancarkan kencing
Cuci bersih herba daun sendok segar 50 lembar, tambahkan gula batu secukupnya. Rebus bahan tersebut dengan 3 liter air sampai air rebusannya tersisa separuh. Minum seperti air teh, habiskan dalam sehari.
- Kencing berdarah
Cuci herba daun sendok segar, lalu tumbuk sampai lumat. Peras dan saring sampai airnya terkumpul 1 gelas. Minum sebelum makan.

- Disentri panas
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.
- Mimisan
Cuci daun sendok segar (12 lembar), lalu giling. Seduh dengan secangkir air panas. Setelah dingin, peras dan saring, lalu minum sekaligus.
- Batuk sesak, batuk darah
Cuci herba daun sendok segar (48 lembar), lalu tambahkan air bersih sampai terendam dan 30 g gula batu. Tim sampai mendidih selama 15 menit. Minum selagi hangat.
- Bronkitis
Cuci herba daun sendok segar (24 lembar), lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan minum 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas. Lakukan 1–2 minggu.
- Kencing manis
Rebus herba daun sendok segar 1 tanaman seutuhnya dan daun salam 7 lembar dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin saring airnya, lalu minum sehari 2 kali, masing-masing 1/2 gelas.
- Kencing batu
Cuci herba daun sendok segar (24 lembar) dan daun avokad (7 lembar), lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya, lalu minum 2 kali sehari, 1/2 gelas.

GANDARUSA

(*Justicia gendarussa* Burm.f.)

Suku : Acanthaceae
Nama daerah : besi-besi (Aceh),
gandarusa (Melayu),
handarusa (Sunda),
gandarusa, tetean,
trus (Jawa),
ghandharusa
(Madura), gandarisa
(Bima), puli (Ternate).



Gandarusa tumbuh liar di hutan, tanggul sungai atau ditanam sebagai tumbuhan obat atau tanaman pagar.

Gandarusa lebih populer yang berbatang cokelat kehitaman, walaupun ada juga yang berbatang hijau. Daunnya dapat digunakan untuk membunuh serangga. Perbanyakkan dengan setek batang.

Sifat dan Khasiat

Daun rasanya pedas, sedikit asam, sifatnya netral, sedangkan kulit kayunya berkhasiat sebagai perangsang muntah. Daun berkhasiat untuk mengatasi bengkak akibat terpukul atau terbentur (*memar*), keseleo, tulang patah (*fraktur*), reumatik sendi, nyeri pinggang, haid tidak teratur, tidak datang haid (*amenore*), demam yang hilang timbul, mual sewaktu batuk, dan sesak. Akar berkhasiat untuk mengatasi reumatik, keram otot, demam, kencing terasa nyeri (*disuria*), sakit kuning (*jaundice*), diare, dan anak kecil yang kurus sekali (*marasmus*).

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus daun segar 30-60 gram (1 genggam) atau tumbuk dan peras, lalu gunakan air yang terkumpul. Jika memakai yang telah dikeringkan, rebus daun kering 15-30 gram (1/2 genggam) atau akar kering 3-1-gram (1/4 genggam).

Untuk pemakaian luar, giling herba segar, lalu tempelkan ke tempat yang sakit, seperti tulang patah, bengkak terkilir, pembengkakan kelenjar dan bisul. Gunakan

air perasan daun segar sebagai obat tetes pada telinga yang sakit. Bisa juga gunakan air rebusan herba untuk mencuci koreng dan borok.

JAHE

(*Zingiber officinale*)

Suku : Zingiberaceae
Nama daerah : halia (Aceh), beeuing
(Gayo), bahing
(Batak Karo), sipodeh
(Minangkabau), jahi
(Lampung), jahe
(Sunda), jae (Jawa dan
Bali), jhai (Madura),
melito (Gorontalo),
dan geraka (Ternate).



Tanaman jahe merupakan salah satu jenis rempah yang bisa memberikan rasa hangat dan pedas pada makanan. Jahe hanya mampu bertahan hidup di daerah tropis. Batangnya merupakan batang semu, akarnya berbentuk rimpang dengan daging akar berwarna kuning hingga kemerahan dan bau menyengat, bentuk daun menyirip, dan tangkai daun berbulu halus. Saat ini terdapat tiga jenis varietas jahe yang populer, yaitu jahe gajah, jahe kuning, dan jahe merah.

Rimpang jahe bermanfaat sebagai bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan (roti, kue, biskuit, kembang gula) dan minuman. Jahe juga digunakan pada industri obat, minyak wangi, industri jamu tradisional, diolah menjadi asinan jahe, dibuat acar, lalap, bandrek, sekoteng, dan sirup. Selain itu, jahe bermanfaat dalam dunia kesehatan. Bahkan, dewasa ini para petani cabai menggunakan jahe sebagai pestisida alami.

Saat ini, jahe diolah menjadi beragam produk, seperti jahe segar, jahe kering, awetan jahe, jahe bubuk, minyak jahe, dan oleoresin jahe. Bahan yang banyak digunakan untuk olahan tersebut adalah bagian rimpangnya yang segar dan kering. Pengolahan tersebut diperlukan agar jahe tetap layak konsumsi.

Perbanyak tanaman jahe menggunakan rimpang. Rimpang dapat tumbuh sesudah mengalami masa istirahat selama 6 bulan. Pemeliharaan tanaman ini relatif mudah, hanya dengan melakukan penyiraman dan pemupukan secara teratur.

Sifat dan Khasiat

Sifat khas jahe disebabkan adanya minyak atsiri dan oleoresin jahe. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan oleoresinnya menyebabkan rasa pedas. Manfaat jahe untuk kesehatan adalah sebagai berikut.

- Menurunkan tekanan darah.
- Membantu pencernaan, karena jahe mengandung enzim pencernaan, yaitu protease dan lipase yang masing-masing mencerna protein dan lemak.
- Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu mencegah penggumpalan darah.
- Mencegah mual, karena jahe mampu memblokir serotonin, yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Termasuk mual akibat mabok perjalanan.
- Membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin.
- Jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.
- Peluruh keringat, anti inflamasi, anti piretik, anti rematik, dan merangsang pengeluaran getah lambung dan getah empedu.

Cara Pemakaian

Jahe banyak digunakan sebagai pengobatan praktis di rumah. Ternyata, tak hanya rimpang yang digunakan untuk pengobatan praktis, daun juga bisa digunakan untuk kompres pada sakit kepala atau dipercikkan ke wajah orang yang sedang menggigil. Jahe sebagai pereda rasa sakit alami dapat meredakan nyeri rematik, sakit kepala, dan migren. Caranya dengan mengkonsumsi wedang jahe 3 kali sehari.

Untuk memperkuat pencernaan makanan, mengusir gas, mengobati hati yang bengkak, serta batuk dan demam dengan menggunakan rimpang yang ditumbuk dan direbus dalam air mendidih selama lebih kurang ½ jam, lalu airnya dapat diminum sebagai obat.

Untuk mengobati rematik, siapkan 1 atau 2 rimpang jahe. Panaskan rimpang tersebut di atas api atau bara dan kemudian ditumbuk. Tempel tumbukan jahe pada bagian tubuh yang sakit rematik. Cara lain adalah dengan menumbuknya bersama cengkeh dan ditempelkan pada bagian tubuh yang rematik.

Untuk mengobati luka karena lecet, ditikam benda tajam, terkena duri, jatuh, serta gigitan ular dengan cara menggunakan rimpang jahe merah ditumbuk dan ditambahkan sedikit garam. Letakkan pada bagian tubuh yang terluka.

Rimpang tumbuk juga dapat dipakai sebagai obat gosok pada penyakit gatal karena sengatan serangga. Rimpang yang ditumbuk, dengan diberi sedikit garam, lalu ditempelkan pada luka bekas gigitan ular beracun (hanya sebagai pertolongan pertama sebelum penderita dibawa ke dokter).

Dengan dicampur lobak, jahe dapat digunakan untuk mengobati eksim. Parutan lobak dicampur dengan air jahe. Air jahe dapat diperoleh dengan memarut rimpang jahe, lalu diperas. Ramuan ini dioleskan ke bagian kulit yang terkena eksim. Biasanya dalam waktu 2 minggu saja penyakit sudah berkurang.

Untuk mencegah mabuk perjalanan, ada baiknya minum wedang jahe sebelum bepergian. Caranya: pukul-pukul jahe segar sepanjang satu ruas jari. Masukkan ke dalam satu gelas air panas, beri madu secukupnya, lalu diminum. Bisa juga menggunakan sepertiga sendok teh jahe bubuk, atau kalau tahan, makan dua kerat jahe mentah.

JAMBLANG

(*Syzygium cumini* [Linn.] Skeels.)

Suku : Myrtaceae
Nama daerah : jambe kleng (Aceh), juwet, duwet (Jawa), dhalas, dhuwak (Madura), juwet, jujutan (Bali), klayu (Sasak), duwe (Bima), jambulan (Flores), raporapo jawa (Makasar), alicopeng (Bugis).



Jamblang biasa ditanam di pekarangan atau tumbuh liar, terutama di hutan jati. Tinggi pohon 10-20 m, berbatang tebal, tumbuhnya bengkok, dan bercabang banyak. Kelopak bunga bentuk lonceng

berwarna hijau muda, mahkota bentuk bulat telur, berwarna putih, dan baunya harum. Buahnya buah buni, lonjong, masih muda hijau, setelah masak warnanya merah tua keunguan. Biji satu, bentuk lonjong, keras, dan warnanya putih. Berakar tunggang, bercabang-cabang, dan berwarna cokelat muda.

Sifat dan Khasiat

Bagian yang dapat digunakan adalah kulit kayu, daging buah, dan bijinya. Daging buah jamblang rasanya asam manis, sifatnya sejuk, astringen kuat, dan berbau aromatik. Daging buah digunakan untuk pengobatan kencing manis, batuk kronis, sesak napas (asma), batuk rejan, batuk pada TB paru disertai nyeri dada, serta nyeri lambung dan diare.

Biji digunakan untuk pengobatan kencing manis, diare, disentri, gangguan pencernaan (kembung, nyeri lambung, keram perut), keracunan *strychnine* (penawar racun yang tidak spesifik), dan pembesaran limpa.

Kulit kayu digunakan untuk pengobatan kencing manis dan diare. Kulit kayu berkhasiat untuk peluruh haid.

Cara Pemakaian

Gunakan daging buah segar atau yang telah dikeringkan. Jika daging buah dimakan, akan menyebabkan rongga mulut dan lidah berwarna ungu.

JARAK (KEPYAR)

(*Ricinus communis* Linn.)

Suku : Euphorbiaceae
Nama daerah : Sumatra: gloah (Gayo), lulang (Karo), dulang-dulang, d. jai (Toba), jarak, kalikih alang (Minangkabau), jarag (Lampung), lana-lana (Sim.), lafandru (Nias), jarak, j. Jawa (Palembang). Jawa: jarak, j. Jitun, kaliki (Sunda), jarak (Jawa),



kaleke (Madura), kaleke beritah (Kangean). Nusa Tenggara: jarak (Bali), tetanga (Bima), luluk (Roti), lolo (Sawu), damar jarak, paku penuai, paku pluneh, paku ton (Timor). Sulawesi: ketowang (Sangir), kohongiang, malasai, kilaloi, karangean, saruangei (Minahasa), malasai (Mongondow), kalalei (Tonsaw), alale (Gorontalo), kilale (Buol), tilalongi (Baree), tangang-tangang jara (Makasar), peleng kaliki jara (Bugis). Kalimantan: rangan (Kato). Maluku: lutur bal (Kei), balacai tamekot, balacai kadato, balacai dasosawala (Halmahera), balacai, balacai roriha (Ternate), balacai, b. Kohori (Tidore). Melayu: jarak, jarak cina.

Jarak tumbuh liar di hutan, tanah terlantar, sepanjang pantai, atau ditanam sebagai komoditas perkebunan dan ditemukan pada ketinggian 0-800 m dpl. Tanaman ini tumbuh di areal yang kurang subur asalkan pH tanahnya 6-7 dan drainase air baik karena akar jarak tidak tahan terhadap genangan air.

Tanaman ini berupa perdu annual (setahun), tumbuh tegak, tinggi 2-3 m, batang bulat licin, berongga, berbuku-buku jelas dengan tanda bekas tangkai daun yang lepas, berwarna hijau semburat merah tengguli. Daun tunggal, bertangkai panjang, letak berseling, bentuk daun bulat dengan diameter 10-40 cm, bercangap menjari 7-9, ujung daun runcing, tepi bergerigi, pertulangan menjari, warna daun di permukaan atas hijau tua, permukaan bawah hijau muda. Bunga majemuk, berkelamin tunggal, berwarna kuning oranye. Buah berbentuk bulat, berduri lunak, berwarna hijau muda dan berambut merah, berkumpul dalam tandan, berupa buah kendaga dengan tiga ruangan, setiap ruang berisi satu biji.

Sifat dan Khasiat

Rasa biji jarak sedikit pahit, pedas, bersifat netral, dan toksik. Biji segar sangat beracun, tetapi dapat dinetralkan dengan cara direbus selama 2 jam atau dengan pemanasan 100°C selama 20 menit. Berkhasiat antiradang, pencahar, antikanker, menghilangkan racun, dan memperbaiki prolaps. Akar berkhasiat penenang (sedatif) dan antirematik.

Minyak jarak (*castor oil*) dihasilkan dari biji jarak dan telah lama digunakan sebagai pencahar (laksatif). Minyak mengandung triglicerida dari ricinoleic acid. Setelah diminum, minyak jarak akan dihidrolisis di saluran pencernaan, menjadi *ricinoleic acid*. Zat ini akan mengiritasi dinding usus dan menyebabkan efek cathartic (pencahar). Minyak juga dapat digunakan sebagai pelembap kulit (*moisturizer*) atau pengobatan radang kulit dan kutil.

Bagian yang Digunakan

Bagian yang digunakan dari tanaman jarak adalah biji. Keluarkan biji dari buah masak yang belum pecah, lalu jemur sampai kering. Gunakan juga akar, daun, dan minyak dari biji.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus atau tim 15-30 g akar. Untuk pemakaian luar, lihat contoh pemakaian.

JERUK NIPIS

(*Citrus aurantifolia* [Christm. & Panz] Swingle.)

Suku : Rutaceae
Nama Daerah : kelangsa (Aceh), jeruk nipis (Sunda), jeruk pecel (Jawa), jeruk alit, lemo (Bali), lemau nepis (Kalimantan).



Biasanya, jeruk nipis ditanam di pekarangan atau di kebun, dapat tumbuh pada tanah yang kurang subur asalkan mudah mendapatkan air dan sinar matahari penuh. Jeruk nipis dapat diperbanyak dengan cangkok, biji, atau okulasi.

Air buahnya digunakan sebagai penyedap masakan, minuman penyegar, bahan pembuat asam sitrat, membersihkan karat pada logam, atau kualiti yang kotor. Selain itu, dapat digunakan sebagai obat tradisional maupun campuran jamu.

Sifat dan Khasiat

Buah jeruk nipis rasanya pahit, asam, sedikit dingin, dan berkhasiat untuk menghilangkan sumbatan vital energi, obat batuk, peluruh dahak (mukolitik), peluruh kencing (diuretik), peluruh keringat, dan membantu proses pencernaan. Oleh karena itu, buah jeruk digunakan untuk pengobatan influenza, batuk, lendir di tenggorok, demam, panas pada malaria, melangsingkan badan, ketombe,

menambah stamina, batu ginjal, dan haid yang tidak teratur. Bunga dan daun jeruk nipis digunakan untuk pengobatan tekanan darah tinggi (hipertensi).

Cara Pemakaian

Bagian utama yang digunakan adalah buah, tetapi daun, bunga, dan akar juga bisa digunakan sebagai obat.

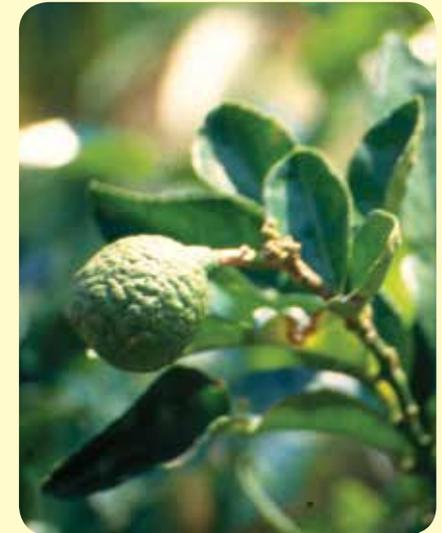
Untuk pengobatan yang diminum, peras jeruk nipis (1-2 buah). Gunakan perasan tersebut tersendiri atau campur dengan bahan yang lainnya.

Untuk pemakaian luar, aduk air jeruk nipis dengan bahan lain, lalu kompreskan atau balurkan ke bagian tubuh yang sakit, seperti demam pada anak-anak, sakit perut, diare, sakit gigi, nyeri haid, kepala pusing, rematik, kurap, ketombe, jerawat, *clavus*, terkilir, mengecilkkan perut, mengecilkkan pori-pori di wajah, dan membersihkan lemak di kulit wajah. Air jeruk nipis juga dapat digunakan sebagai obat kumur pada penderita sakit tenggorokan atau abses tenggorok.

JERUK PURUT

(*Citrus hystrix* D.C.)

Suku : Rutaceae
Nama Daerah : unte pangir (Batak), lemau sarakan (Lampung), lemau puruik (Minangkabau), dema kafalo (Nias), jeruk wangi, limau purut (Sunda), jeruk linglang, jeruk purut (Bali), mude nelu (Flores), lemo puru (Bugis), usi ela (Ambon).



Jeruk purut sering digunakan dalam masakan, pembuatan kue, atau dibuat manisan. Jeruk purut dapat diperbanyak dengan cangkok dan biji.

Sifat dan Khasiat

Buah jeruk purut digunakan untuk mengatasi influenza, badan terasa lelah, rambut kepala yang bau (mewangi rambut), serta kulit bersisik dan mengelupas.

Daun jeruk purut berkhasiat sebagai stimulan dan penyegar. Oleh karena itu, daun jeruk purut digunakan untuk mengatasi badan letih dan lemah sehabis sakit berat.

Kulit buah berkhasiat stimultan, berbau khas aromatik, rasanya agak asin, kelat, dan lama-kelamaan agak pahit.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, sediakan air jeruk purut (1-2 buah) yang telah masak, lalu minum.

Untuk pemakaian luar, belah jeruk purut menjadi 2-4 bagian, lalu gosokkan ke kulit yang bersisik atau gunakan air perasan buahnya untuk membasahi rambut setelah keramas.

Contoh Pemakaian

- Influenza
Potong sebuah jeruk purut masak yang banyak airnya, lalu peras. Seduh air perasannya dengan 60 cc air panas. Minum selagi hangat. Bisa juga ditambahkan madu.
- Badan lelah setelah bekerja atau sehabis sakit berat
Sediakan 2 genggam daun jeruk purut segar. Rebus dalam 3 liter air sampai mendidih (selama 10 menit). Tuangkan ramuan tersebut ke dalam 1 ember air hangat dan gunakan untuk mandi.

KENCUR

(*Kaempferia galanga* L.)

Suku : Zingiberaceae
Nama daerah : Kencur (Jawa), cikur (Sunda), ceuko (Aceh), kencor (Madura), cekuh (Bali), kencur, sukung (Minahasa), asauli, sauleh, soul, umpa (Maluku), cekir (Sumba).



Kencur merupakan tanaman jenis empon-empon yang memiliki daging buah paling lunak dan tidak berserat. Tanaman berjenis terna kecil ini tumbuh subur di daerah dataran rendah atau pegunungan yang tanahnya gembur dan tidak terlalu banyak air. Kencur tumbuh baik pada musim penghujan yang dapat ditanam dalam pot atau di kebun yang cukup sinar matahari, tidak terlalu basah, dan terbuka.

Rimpang kencur mempunyai aroma yang spesifik serta mengandung minyak atsiri dan alkaloid yang dimanfaatkan sebagai stimulan. Kencur digunakan sebagai salah satu bumbu khas dalam berbagai masakan tradisional Indonesia. Selain itu, kencur juga dimanfaatkan dalam pembuatan jamu yang terkenal dengan jamu beras kencur. Manfaatnya selain sebagai obat, kencur juga digunakan sebagai minuman penyegar. Kencur banyak dipakai orang sebagai tonikum dengan khasiat menambah nafsu makan sehingga sering diberikan kepada anak-anak. Perbanyak tanaman kencur menggunakan rimpang.

Sifat dan Khasiat

Kencur memiliki sifat antibiotik yang sangat manjur untuk menyembuhkan beberapa penyakit serta meningkatkan antibodi tubuh. Selain itu, minyak atsiri yang dihasilkan dapat memberikan efek terapi sebagai analgetik atau sedikit anti inflamasi (pengurang nyeri) dan roboransia (semacam vitamin untuk memperkuat daya tahan).

Rimpang kencur berkhasiat untuk mengobati radang lambung, radang anak telinga, influenza pada bayi, masuk angin, sakit kepala, batuk, menghilangkan darah kotor, diare, gangguan perut, mual, bengkak, memperlancar haid, mata pegal, keseleo, pegal-pegal, dan kelelahan.

Cara Pemakaian

Sesuai dengan khasiatnya sebagai tanaman obat untuk berbagai macam penyakit, penggunaannya bisa langsung dikunyah, diseduh dengan air panas, ditumbuk, dioleskan, dan diparut. Misalnya, untuk mengobati radang lambung diperlukan 2 rimpang kencur sebesar ibu jari, kupas kulitnya, bersihkan dengan air matang, lalu dikunyah. Setelah itu, airnya diminum dan langsung minum 1 gelas air putih.

KUMIS KUCING

(*Orthosiphon spicatus* B.B.S.)

Suku : Labiatae (Lamiaceae)
Nama daerah : Sumatra: kumis kucing (Melayu). Jawa: kumis kucing (Sunda), remujung (Jawa), sesalaseyan, soengot koceng (Madura).



Kumis kucing tumbuh liar di sepanjang anak sungai dan selokan atau ditanam di pekarangan sebagai tumbuhan obat dan dapat ditemukan di daerah dataran rendah sampai ketinggian 700 m dpl.

Terna, tahunan, tumbuh tegak, tinggi 50-150 cm. Batang berkayu, segi empat agak beralur, bercabang, berambut pendek atau gundul, berakar kuat. Daun tunggal, bulat telur, elips, atau memanjang, berambut halus, tepi bergerigi, ujung dan pangkal runcing, tipis, panjang 2-10 cm, lebar 1-5 cm, warnanya hijau. Bunga majemuk dalam tandan yang keluar di ujung percabangan, berwarna ungu pucat atau putih, benang sari lebih panjang dari tabung bunga. Buah berupa buah kotak,

bulat telur, masih muda berwarna hijau, setelah tua berwarna cokelat. Biji kecil, masih muda berwarna hijau, setelah tua berwarna hitam. Kumis kucing dapat diperbanyak dengan biji atau setek batang.

Sifat dan Khasiat

Rasa herba kumis kucing manis sedikit pahit, bersifat sejuk. Berkhasiat sebagai antiradang, meluruhkan kencing (diuretik), menghilangkan panas dan lembap, serta menghancurkan batu saluran kencing.

Cara Pemakaian

Untuk diminum, rebus 15 gram (1 genggam) herba kumis kucing kering atau 1 1/2 genggam herba segar. Herba kumis kucing yang kering ataupun yang segar juga bisa diseduh, lalu diminum seperti teh.

KUNYIT

(*Curcuma longa* L.)

Suku : Zingiberaceae
Nama daerah : Jawa: kunyir, koneng, koneng temen, kunir, kunir bentis, temu kuning, konye, temo koneng. Kalimantan: kunit, janar, henda, kunyit, cahang, dio, kalesiau. Sumatra: kakunye, kunyet, kuning, hunik, unik, odil, ondil, kondin, undre, kunyit, kunyir, jiten. Nusa Tenggara: kunyik, huni, kaungi, wingir, winguru, dingira, hingiro, kunita, kunyi, konyi, wingira, kewunyi, kuneh, guni, kuma, kumoh, kunik, unik, hunik, kunir. Sulawesi: uinida, kuni, hamu, alawahu, kolalagu, pagidon, uni, kunyi, unyi, nuyik. Maluku: kurlai, lulu malai, ulin, turn,



unin, ina, kunin, uni, unine, one, enelo, kumino, unino, uninun, kunine, kunino, uni henal, kone, konik, kuni, kon, gurati, gulati, gogohiki, guraci. Irian: rame, kandeifu, nikwai, mingguai, yau.

Kunyit tumbuh liar di hutan jati, tapi sekarang sudah dibudidayakan atau ditanam di pekarangan sebagai tanaman penyedap, pewarna, serta sebagai bahan obat tradisional. Kunyit tumbuh baik pada tempat-tempat terbuka atau sedikit terlindung dengan drainase yang baik. Asli Asia Selatan, tersebar luas di Indonesia, India, Malaysia, Jamaika, dan Cina. Kunyit dapat ditemukan dari dataran rendah sampai ketinggian 2.000 m dpl.

Terna perenial, tinggi sekitar 70 cm, batang pendek dan merupakan batang semu yang dibentuk pelepah-pelepah daun. Setiap tanaman berdaun 3-8 helai. Daun tunggal, bertangkai panjang, bentuk lanset lebar, ujung dan pangkal runcing, tepi rata, pertulangan menyirip, panjang 20-40 cm, lebar 8-12,5 cm, berwarna hijau pucat. Perbungaan majemuk, letak terminal, tangkai berambut, bersisik, panjang tangkai 16-40 cm, warna bunga putih atau kuning muda. Kunyit membentuk rimpang yang berwarna kuning tua sampai jingga, dengan panjang 2-6 cm, lebar 0,5-3 cm, tebal 0,3-1 cm, dan berbau aromatik. Rimpang terdiri atas rimpang induk dan anak rimpang. Rimpang induk berbentuk bulat telur, disebut empu atau kunir lelaki. Letak anak rimpang lateral dan berbentuk seperti jari (tabung). Kadang-kadang, pada rimpang terdapat pangkal upih daun dan pangkal akar.

Rimpang sebagai obat dikumpulkan pada saat batang tumbuhan mulai menjadi layu atau mengering. Rimpang kunyit yang sudah besar dan tua disebut rimpang induk atau empu, yang berkhasiat sebagai obat. Warna kulit luar kunyit tua cokelat tua dan bagian dalam berwarna jingga terang kekuning-kuningan atau kemerah-merahan bila diiris. Anak rimpang digunakan untuk penyedap atau pewarna masakan. Selain digunakan untuk mewarnai berbagai macam bahan makanan, pewarna kuning dari kunyit juga digunakan untuk mewarnai obat-obatan dan alat kecantikan. Perbanyakkan dengan memecah rumpun atau menanam rimpang.

Sifat dan Khasiat

Rasa rimpang agak getir, sedikit pedas, bersifat hangat, tidak beracun, astringen, berbau khas aromatik. Berkhasiat melancarkan darah dan vital energi (qi), menghilangkan sumbatan, antioksidan, meluruhkan haid (emenagog), antiradang (anti inflamasi), meredakan nyeri (analgesik), mempermudah persalinan, peluruh kentut, antibakteri, meningkatkan produksi empedu (koleretik), dan mempercepat penyembuhan luka.

Cara Pemakaian

Untuk diminum, rebus atau jus 2 jari rimpang segar atau 3-10 g rimpang kering. Ekstrak standar, 3 kali 1 kapsul (450 mg) yang terdiri atas 95% curcuminoids. Untuk pemakaian luar, panggang rimpang yang tua, parut, lalu campur dengan minyak kelapa. Adonan tadi atau air perasannya dipakai mengobati luka, bisul, atau bengkak.

Cara lain, parut 1 rimpang ukuran ibu jari, peras, lalu minum. Bisa juga ditambahkan gula merah dan sedikit asam jawa atau jeruk nipis.

LANDIK

(*Barleria lupulina* Lindl.)

Suku : Acanthaceae
Nama daerah : landik, sujen trus
(Jawa)

Landik tumbuh liar di hutan dan di ladang, atau ditanam di halaman sebagai tanaman hias, tanaman pagar, dan tanaman obat.

Tinggi pohonnya 1-2 m, berduri, batangnya berkayu, dan berwarna cokelat tua. Warna daun hijau mengkilap. Bunga berwarna kuning emas. Buahnya buah kotak, bulat, dan hijau. Biji bulat pipih warnanya cokelat kehitaman. Perbanyakkan dengan setek batang.



Sifat dan Khasiat

Landik rasanya pedas, pahit, dan sifatnya hangat. Daun landik digunakan untuk mengatasi gigitan anjing dan ular berbisa, bengkak akibat terpukul atau terjatuh, bisul, luka berdarah, koreng, dan reumatik.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus daun segar 6-10 gram (1/2 genggam).

Untuk pemakaian luar, giling halus daun segar, lalu tempelkan ke tempat yang sakit.

Contoh Pemakaian

- Reumatik
Cuci segenggam daun, lalu giling halus. Tambahkan air kapur sirih secukupnya sambil remas sampai menjadi adonan seperti bubur. Gunakan untuk membalur dan menggosok bagian tubuh yang sakit.

Catatan

- Bagi perempuan yang sedang hamil dilarang minum ramuan tumbuhan obat ini.

LIDAH BUAYA

(*Aloe vera* L.)

Suku : Liliaceae
Nama daerah : Letah buaya (Sunda),
lidah buaya (Melayu).

Lidah buaya umumnya ditanam di pekarangan sebagai tanaman hias atau tanaman obat, lendir digunakan untuk penyubur rambut. Tanaman yang sudah dibudidayakan ini juga ditemukan tumbuh liar di tempat-tempat yang berudara panas.

Lidah buaya mempunyai sekitar 300 spesies. Tanaman perennial, daun berumpun, tumbuh bisa mencapai 1 m. Helai daun panjang berbentuk taji, tebal berdaging, getas, tepi bergigi kecil, ujung runcing, pangkal memeluk batang, permukaan berbintik-bintik, warna hijau, panjang 15-36 cm, lebar 2-6 cm, berkumpul di ujung batang. Perbungaan majemuk dalam tandan yang panjangnya 60-90 cm, berwarna kuning kemerahan.



Jika daun lidah buaya yang berdaging tebal dikupas kulitnya, terdapat cairan kuning yang rasanya pahit (jika diproses menjadi obat bernama "aloes") dan bagian dalam menghasilkan gel pekat (jika diproses menjadi obat bernama "aloe vera gel"). Perbanyak dengan pemisahan anakan.

Sifat dan Khasiat

Rasa pahit, sifat dingin, masuk meridian jantung, hati, dan pankreas. Berkhasiat menghilangkan panas hati, merelaksasi usus besar agar buang air besar (laksatif), antiradang, peluruh haid, dan parasiticide.

Bagian yang Digunakan

Gel dari daun. Bunga dan akar juga berkhasiat obat. Pemakaian segar.

Cara Pemakaian

Untuk diminum, kupas kulit, cuci, lalu rebus 10-15 g daging daun. Untuk pemakaian luar, gunakan bubuk, serbuk, atau gel untuk pemakaian topikal seperti penyakit kulit (koreng, eksem, bisul, jerawat, psoriasis), luka bakar, tersiram air panas, terbakar sinar Matahari (*Sun burn*), sakit kepala (sebagai pilis), gigi berlubang (*caries dentis*), atau rambut rontok.

MENIRAN

(*Phyllanthus niruri* L.)

Suku : Euphorbiaceae.
Nama daerah : Jawa: meniran
merah, meniran ijo,
memeniran (Sunda),
meniran (Jawa).
Maluku: gosau ma
dungi, gosau ma dungi
roriha (Ternate).

Meniran tumbuh liar di tempat yang lembap dan berbatu, misalnya di sepanjang saluran air, semak-semak,



dan tanah telantar di antara rerumputan. Tumbuhan ini bisa ditemukan di daerah dataran rendah sampai ketinggian 1.000 m dpl.

Terna, semusim, tumbuh tegak, tinggi 30-50 cm, dan bercabang-cabang. Batang berwarna hijau pucat (*P. niruri*) atau hijau kemerahan (*P. urinaria*). Daun tunggal, letak berseling. Helaian daun bulat telur sampai bulat memanjang, ujung tumpul, pangkal membulat, permukaan bawah berbintik kelenjar, tepi rata, panjang sekitar 1,5 cm, lebar sekitar 7 mm, berwarna hijau. Dalam 1 tanaman ada bunga betina dan bunga jantan. Bunga jantan keluar di bawah ketiak daun, sedangkan bunga betina keluar di atas ketiak daun. Buah kotak, bulat pipih, licin, bergaris 2-2,5 mm. Biji kecil, keras, berbentuk ginjal, berwarna cokelat.

Sifat dan Khasiat

Rasa herba ini agak pahit, manis, bersifat sejuk, astrigen. Berkhasiat membersihkan hati, antiradang, meredakan demam (antipiretik), meluruhkan kencing (diuretik), meluruhkan dahak, meluruhkan haid, memperjelas penglihatan, dan menambah nafsu makan.

Bagian yang Digunakan

Herba segar atau yang dikeringkan dengan diangin-anginkan. Simplisia kering dapat disimpan dan didinginkan jika diperlukan.

Cara Pemakaian

Untuk diminum, rebus 5 pohon meniran kering atau 10 pohon meniran segar. Cara lain, tumbuk herba meniran segar, lalu peras dan minum. Untuk pemakaian luar, giling herba segar, lalu bubuhkan pada tempat yang sakit (seperti borok, bisul, luka, skabies, ringworm), lalu balut. Bisa juga dengan merebus herba segar dan gunakan air rebusan untuk mengobati bisul di kelopak mata.

MURBEI

(*Morus alba* L.)

Suku : Moraceae
Nama daerah : kerta, kitau
(Sumatera), murbai,
besaran (Jawa).



Tumbuhan yang sudah dibudidayakan ini menyukai daerah-daerah yang cukup basah seperti di lereng gunung, tetapi pada tanah yang berdrainase baik. Kadang ditemukan tumbuh liar.

Tumbuhan ini dibudidayakan karena daunnya digunakan untuk makanan ulat sutera. Daun muda enak disayur dan berkhasiat sebagai pembersih darah bagi orang yang sering bisulan. Perbanyak dengan setek dan okulasi.

Sifat dan Khasiat

Daun berkhasiat untuk demam karena flu, malaria, batuk, sakit kepala, sakit tenggorok, sakit gigi, reumatik, darah tinggi (*hipertensi*), kencing manis (*diabetes mellitus*), kaki gajah (*elephantiasis* tungkai bawah), sakit kulit, bisul, radang mata merah (*conjunctivitis acute*), memperbanyak air susu ibu (ASI), keringat malam, muntah darah dan batuk darah akibat darah panas, kolesterol tinggi (*hiperkolesterolemia*), serta gangguan pada saluran pencernaan.

Kulit akar berkhasiat untuk sakit gigi, tidak datang haid, batuk berdahak, sesak napas (*asma*), muka bengkak (*edema*), kencing yang nyeri dan susah (*disuria*), serta cacangan.

Buah berkhasiat untuk tekanan darah tinggi, jantung berdebar (*palpitasi*), kencing manis, rasa haus dan mulut kering, sukar tidur (*insomnia*), batuk berdahak, pendengaran berkurang dan penglihatan kabur, telinga berdenging (*tinnitus*), tuli, pusing tujuh keliling (*vertigo*), hepatitis kronis, sembelit pada orang tua, kurang darah (*anemia*), neurastenia, sakit otot dan persendian, sakit tenggorok, serta rambut beruban sebelum waktunya.

Ranting berkhasiat untuk reumatik, tangan dan kaki terasa baal dan sakit, sakit pinggang (*lumbago*), keram pada tangan dan kaki, tekanan darah tinggi, serta menyuburkan pertumbuhan rambut.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus kulit akar (10-15 g)/ranting (15-30 g)/daun 6-10 lembar/buah (10-15 g).

Untuk pemakaian luar, lumatkan daun segar atau giling halus, kemudian turapkan ke tempat yang sakit, seperti luka, digigit ular dan serangga, atau untuk merangsang pertumbuhan rambut.

Untuk penyimpanan, kukus buah atau potong tipis ranting atau kulit akar, lalu jemur sampai kering.

PACAR AIR

(*Impatiens balsamina* Linn.)

Suku : Balsaminaceae
Nama daerah : lahine (Nias), paru inai (Minangkabau), pacar cai (Sunda), pacar banyu (Jawa), kim hong (Jakarta), pacar toya (Bali), tilangge le duluku (Gorontalo).



Di Indonesia pacar air ditanam sebagai tanaman hias, kadang-kadang ditemukan tumbuh liar. Tingginya 30-80 cm, bercabang. Daunnya memanjang, ujung dan pangkal runcing, tepi bergerigi, bertangkai pendek, berwarna hijau muda. Warna bunganya bermacam-macam, seperti merah, oranye ungu, dan putih. Perbanyakkan dengan biji.

Sifat dan Khasiat

Biji pacar air rasanya pahit, pedas, sifatnya hangat, sedikit toksik. Biji berkhasiat untuk mengatasi terlambat haid, kesulitan melahirkan, rasa tersumbat di

tenggorokan, bengkak akibat terbentur (memar), tumor perut, dan kanker saluran cerna bagian atas.

Bunganya digunakan untuk mengatasi terlambat haid, dan bengkak akibat terpukul (hematoma). Daunnya digunakan untuk mengatasi keputihan (leukorea), dan nyeri haid.

Akar digunakan untuk mengatasi rematik, leher kaku, sakit pinggang, terlambat haid, serta tertusuk tulang dan benda asing di kerongkongan.

Cara Pemakaian

Untuk minum, gunakan biji pacar air (3-10 g). Untuk kanker, gunakan biji (60 g) sekali rebus. Bisa juga rebus bunga (5 tangkai) atau daun dan akar (masing-masing 1/2 genggam).

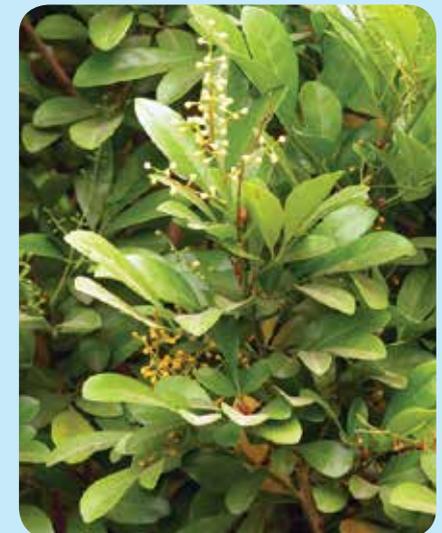
Untuk pemakaian luar, giling halus bunga segar, lalu tempelkan ke tempat yang sakit, seperti bisul, rematik sendi, radang kulit bernanah, bengkak akibat terpukul (hematoma), dan gigitan ular. Gunakan juga daun segar yang digiling halus untuk menurap bengkak akibat tulang patah (fraktur) dan radang pinggir kuku (cantengan). Selain itu, air rebusan daun bisa digunakan untuk mencuci luka dan merangsang pertumbuhan rambut.

PACAR CINA

(*Aglaiia odorata* Lour.)

Suku : Meliaceae
Nama daerah : culan (*Melayu*), culan (*Sunda*), pacar culam (*Jawa*).

Pacar cina sering ditanam di kebun dan pekarangan sebagai tanaman hias, atau tumbuh liar di ladang yang cukup mendapat sinar matahari. Bunganya sering digunakan untuk mengharumkan teh atau pakaian.



Sifat dan Khasiat

Pacar cina rasanya pedas, manis, sifatnya netral, masuk meridian paru, lambung, dan hati.

Bunga berkhasiat untuk perut kembung, sukar menelan, batuk, pusing, dan mempercepat persalinan. Daun berkhasiat untuk memar, bisul, darah haid banyak, bau badan, dan diare.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus daun, bunga, atau ranting (5-15 g). Untuk pemakaian luar, giling halus batang, ranting atau daun, lalu bubuhkan ke tempat yang sakit.

PANDAN WANGI

(*Pandanus amaryllifolius* Roxb.)

Suku : Pandanaceae
Nama daerah : seuke bangu, pandan bebau, pandan rempai, pandan musang (Sumatera), pandan rampe, pandan seungit (Jawa), pandan arrum (Bali), bonak (Nusa Tenggara).



Pandan wangi tumbuh di daerah tropis dan banyak ditanam di halaman atau di kebun-kebun. Pandan kadang tumbuh liar di tepi sungai, tepi rawa, dan di tempat-tempat yang agak lembap.

Pandan wangi selain sebagai rempah-rempah juga digunakan sebagai bahan baku pembuatan minyak wangi. Daunnya yang harum kalau diremas atau diiris-iris, sering digunakan sebagai bahan penyedap, pewangi, dan pemberi warna hijau pada masakan atau penganan. Irisan daun pandan muda dicampur bunga mawar, melati, cempaka, dan kenanga, sering diselipkan di sanggul supaya rambut menjadi harum,

atau diletakkan di antara pakaian dalam lemari. Daun pandan yang diiris kecil-kecil juga digunakan untuk campuran bunga rampai atau bunga tujuh rupa.

Sifat dan Khasiat

Daun pandan berkhasiat untuk mengatasi lemah saraf (*neurasthenia*), tidak nafsu makan, rematik, pegal linu, sakit disertai gelisah, rambut rontok, menghitamkan rambut, dan ketombe

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, iris secukupnya daun pandan segar 3-7 gram (2-5 lembar) lalu rebus atau seduh. Bisa juga tumbuk daun, lalu peras dan minum airnya.

Untuk pemakaian luar, cuci bersih daun, lalu giling halus. Tempelkan pada luka atau kulit kepala yang berketombe.

PATAH TULANG

(*Euphorbia tirucalli* L.)

Suku : Euphorbiaceae
Nama daerah : patah tulang, susuru (Sunda), kayu urip, pacing tawa, tikel balung (Jawa), kayu jaliso, kayu lesu, kayu langtolangan, kayu tabar (Madura), kayu potong (Kangean).



Di Indonesia patah tulang ditanam sebagai tanaman pagar, tanaman hias di pot, tanaman obat, atau tumbuh liar.

Tanaman ini menyukai tempat terbuka yang terkena cahaya matahari langsung.

Ranting patah tulang yang telah kering jika dibakar dapat mengusir nyamuk. Getahnya dipakai untuk meracuni ikan sehingga mudah ditangkap. Namun, jika getah patah tulang mengenai mata bisa menyebabkan buta. Di Jawa, tanaman ini jarang berbunga. Perbanyakkan bisa dilakukan dengan stek batang.

Sifat dan Khasiat

Patah tulang berbau lemah, rasa mula-mula tawar, lama kelamaan timbul rasa tebal di lidah. Getahnya beracun (toksik) dan perangsang muntah.

Akar dan ranting berkhasiat untuk mengatasi nyeri lambung (gastritis), tukak rongga hidung, rematik, tulang terasa sakit, nyeri saraf, wasir, dan sifilis. Batang kayu digunakan untuk sakit kulit, kusta (morbus hansen), serta baal pada kaki dan tangan.

Cara Pemakaian

Giling halus akar dan ranting patah tulang yang telah dikeringkan menjadi bubuk. Campur dengan lontong beras sampai merata, lalu bentuk menjadi pil kecil-kecil sebesar telur cecak. Jemur sampai kering supaya bisa disimpan. Makan jika perlu.

Untuk pemakaian luar, tumbuk halus herba segar, lalu turapkan ke tempat yang sakit, seperti bisul, kurap, terkilir, tulang patah, rematik, tahi lalat membesar dan gatal, cacar ular (*herpes zooster*), borok atau ulkus karena frambusia, sakit gigi, radang telinga, dan tertusuk duri atau tulang ikan. Bisa juga campur herba segar yang ditumbuk halus dengan susu untuk penyakit kulit, seperti gatal-gatal, kurap, tumor, kutil, dan kapalan (*clavus*).

PEGAGAN

(*Centella asiatica* [L.] Urban)

Suku : Umbelliferae
(Apiaceae).

Nama daerah : **Sumatera:** daun kaki kuda, daun penggaga, pegagan, pegaga, rumput kaki kuda (*Melayu*).
Jawa: antanan gede (*Sunda*), gagangan, ganggagan, kerok batok, pantegowang, panigowang, rendeng, calingan rambat



(*Jawa*), kos-tekosan (*Madura*). **Sulawesi:** pagaga (*Makasar*), dau tungke-tungke (*Bugis*). **Maluku:** kori-kori (*Halmahera*), kolotidi menora (*Ternate*). **Irian:** dogauke, gogauke, sandanan.

Pegagan tumbuh liar di padang rumput, tepi selokan, sawah, atau ditanam sebagai penutup tanah di perkebunan dan di pekarangan sebagai tanaman sayur. Pegagan berasal dari Asia tropik, menyukai tanah yang agak lembap, cukup sinar Matahari, atau agak terlindung, dapat ditemukan di daerah dataran rendah sampai daerah ketinggian 2.500 m dpl.

Terna, menahun, tidak berbatang, mempunyai rimpang pendek dan stolon-stolon yang merayap, panjang 10-80 cm, akar keluar dari setiap buku-buku, banyak percabangan yang membentuk tumbuhan baru. Daun tunggal, bertangkai panjang, tersusun dalam roset akar yang terdiri dari 2-10 helai daun. Helaian daun berbentuk ginjal, tepi bergerigi atau beringgit, kadang agak berambut, diameter 1-7 cm. Bunga tersusun dalam karangan berupa payung, tunggal atau 3-5 bunga bersama-sama keluar dari ketiak daun, berwarna merah muda atau putih. Buah kecil, bergantung, berbentuk lonjong, pipih, panjang 2-2,5 mm, baunya wangi, dan rasanya pahit.

Daunnya dapat dimakan sebagai lalap untuk penguat lambung. Pegagan dapat diperbanyak dengan pemisahan stolon bertunas dan tunas akar tunggang berukuran panjang 2,5-7,5 cm (Sugiarso dan Hutapea, 1992).

Sifat dan Khasiat

Rasa herba manis, sifatnya sejuk, berkhasiat tonik, antibakteri, antitoksik, antirematik, penghenti perdarahan (hemostatis), peluruh kencing (diuretik ringan), pembersih darah (detoxicant), memperbanyak pengeluaran empedu, pereda demam (antipiretik), penenang (sedatif), mempercepat penyembuhan luka, dan melebarkan pembuluh darah tepi (*vasodilator perifer*). Khasiat sedatif terjadi melalui mekanisme kolinergik di susunan saraf pusat.

Bagian yang Digunakan

Bagian yang digunakan adalah herba (seluruh bagian tanaman, kecuali akar).

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus 30-60 gram (1 genggam) herba segar dalam 3 gelas air sampai tersisa menjadi 1 gelas. Cara lain, giling halus herba, peras, lalu minum airnya. Bisa juga, seduh 1 sdm bubuk kering dengan air panas. Setelah dingin, minum sekaligus. Untuk mengobati keracunan, jus 100-150 gram (2 genggam) pegagan segar, tambah 1 gelas air, saring, lalu minum sekaligus.

Untuk pemakaian luar, giling herba segar sampai halus, lalu tempelkan ke tempat yang sakit, seperti pada bisul, luka berdarah, luka bernanah, tuberkulosis (TBC) kulit, *herpes zoster*, eksim, dan gigitan ular. Cara lain, rebus herba segar dan gunakan air rebusannya sebagai obat kumur pada sariawan atau mencuci luka berdarah dan bernanah. Ekstrak minyaknya dapat digunakan untuk merangsang pertumbuhan rambut.

ROSELA

(*Hibiscussabdariffa* Linn)

Suku : Malvaceae

Nama daerah : rosela

Rosela merupakan tanaman yang menarik dan indah. Daunnya yang berwarna hijau gelap sangat kontras dengan batang dan kelopaknya yang berwarna merah menyala. Rosela merupakan herba tahunan. Tanaman ini memiliki batang bulat tegak, berkayu, dan berwarna merah, daunnya tunggal, berbentuk bulat telur, pertulangan menjari, ujung tumpul, tepi bergerigi, dan pangkal berlekuk serta tangkai daun bulat berwarna hijau.

Dua varietas yang paling terkenal adalah *sabdariffa* dan *altissima* Webster. Varietas *sabdariffa* mempunyai kelopak bunga yang dapat dimakan, berwarna merah atau kuning pucat dan kurang banyak mengandung serat. Terkenal dengan sebutan rosela merah. Sementara itu, varietas *altissima* Webster sengaja ditanam untuk mendapatkan seratnya karena kandungan seratnya memang tinggi.

Rosela merupakan tanaman semusim dengan satu kali masa produksi. Manfaatnya sangat beragam. Bagian terpenting yang digunakan adalah kelopak bunganya. Bagian ini dimanfaatkan sebagai bahan makanan, seperti sirop, selai, atau tambahan pada puding. Selain itu, kelopak bunga rosela bermanfaat sebagai antioksidan karena kandungan vitamin C (asam askorbat) antosianin, serat dan protein. Biji rosela dapat dijadikan minuman kesehatan, seperti kopi dengan rasa



yang khas dan nikmat.

Perbanyak tanaman rosela adalah dengan menggunakan bijinya yang sudah tua. Setelah biji disemaikan, dalam waktu dua minggu rosela sudah tumbuh dengan ketinggian tanaman 10 cm. Tiga bulan kemudian rosela akan berbunga dan pada bulan keempat sudah bisa dipanen.

Sifat dan Khasiat

Rosela merupakan sumber penting untuk vitamin, mineral dan komponen bioaktif seperti asam organik, phytosterol, dan polyphenol, beberapa diantaranya sifat antioksidan bagi tubuh manusia yang dapat mengurangi radikal bebas dan memiliki kemampuan antihipertensi. Tanaman ini sangat bermanfaat untuk pencegahan penyakit.

Secara tradisional, tanaman ini banyak dimanfaatkan untuk mengatasi batuk, lesu, demam, dan gusi berdarah. Ekstrak kuncup bunga rosela merah juga dipercaya mampu bekerja sebagai penahan kekejangan (antispasmodik), antidiabetic, antikolesterol, dan antibakteria. Khasiat lain dari herba ini sebagai antiseptik, mengatasi lemah syahwat, penyejuk (astringent), dan menurunkan kadar penyerapan alkohol.

Selain mengandung vitamin C, kelopak bunga rosela juga mengandung vitamin A dan 18 jenis asam amino yang diperlukan tubuh. Salah satunya adalah arginin yang berperan dalam proses peremajaan sel tubuh. Di samping itu, rosela juga mengandung protein, kalsium, dan unsur-unsur lain yang berguna bagi tubuh. Kelopak bunga rosela juga bermanfaat mencegah penyakit kanker, mengendalikan tekanan darah, melancarkan peredaran darah, mencegah penuaan dini, melangsingkan tubuh, mencegah keropos tulang, dan melancarkan buang air besar.

Cara Pemakaian

Rosela banyak diolah menjadi sirop atau dikeringkan untuk dibuat teh rosela. Untuk membuat teh rosela untuk pengobatan dengan cara:

- Masukkan 3-5 helai atau 2 sendok makan bunga rosela ke dalam 1 cangkir air hangat.
- Diamkan selama 5-10 menit sampai air berwarna merah tua, lalu aduk. Lebih nikmat jika ditambah madu murni.
- Teh rosela siap diminum. Jangan buang ampasnya, masih dapat dipakai untuk segelas lagi atau bisa dikonsumsi.

SALAM

(*Syzygium polyanthum* [Wight.] Walp.)

Suku : Myrtaceae
Nama daerah : meselangan, ubar serai (Melayu), salam, gowok (Sunda), salam, manting (Jawa), salam (Madura).



Salam ditanam untuk diambil daunnya dan digunakan sebagai bahan pelengkap bumbu dapur, sedangkan kulit pohonnya digunakan sebagai bahan pewarna jala atau anyaman bambu. Buahnya dapat dimakan.

Salam dapat diperbanyak dengan biji, cangkok, atau setek.

Sifat dan Khasiat

Daun digunakan untuk pengobatan kolesterol tinggi, kencing manis (*diabetes mellitus*), tekanan darah tinggi (hipertensi), sakit maag (*gastritis*), diare, dan menurunkan berat badan.

Buah digunakan untuk mengatasi mabuk alkohol.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus daun segar atau daun yang telah dikeringkan (7-20 lembar) dengan api kecil selama 1 jam.

Untuk pemakaian luar, giling daun, kulit batang, atau akar sampai halus, lalu bubuhkan ke tempat yang sakit, seperti kudis dan gatal-gatal.

Contoh Pemakaian

- Diare
Cuci daun salam segar (15 lembar) sampai bersih. Tambahkan 2 gelas air, lalu rebus sampai mendidih selama 15 menit. Selanjutnya, masukkan sedikit garam. Setelah dingin, saring dan minum airnya sekaligus.

- Menurunkan kadar kolesterol yang tinggi
Cuci daun salam segar (10-15 g) sampai bersih, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan minum airnya sekaligus di malam hari. Lakukan pengobatan ini setiap hari.
- Sakit maag
Cuci daun salam segar (15-20 lembar) sampai bersih. Rebus dengan ½ liter air sampai mendidih selama 15 menit. Tambahkan gula enau secukupnya. Setelah dingin, minum airnya sebagai teh. Lakukan setiap hari sampai rasa perih dan penuh di lambung hilang.

SAMBILOTO

(*Andrographis paniculata* [Burm.f.] Nees)

Suku : Acanthaceae
Nama daerah : pepaitan (Melayu), ki oray, ki peurat, takilo (Sunda), bidara, sadilata, sambilata, takila (Jawa).



Sambiloto mudah menjadi banyak, tumbuh liar di tempat terbuka seperti di kebun, tepi sungai, tanah kosong yang tanahnya agak lembab, atau ditanam di pekarangan sebagai tumbuhan obat.

Sifat dan Khasiat

Herba sambiloto berkhasiat untuk mengatasi hepatitis, infeksi saluran empedu, disentri basiler, tifoid, diare, influenza, radang amandel (*tonsilitis*), abses paru, radang paru (pneumonia), radang saluran napas (bronkitis), radang ginjal akut (*pielonefritis akut*), radang telinga tengah, radang usus buntu, sakit gigi, demam, malaria, kencing nanah (gonore), kencing manis, TB paru, skrofuloderma, batuk rejan (pertusis), sesak napas (asma), darah tinggi (hipertensi), kusta (morbus hansen atau lepra), leptospirosis, keracunan jamur, singkong, tempe bongkrek, dan makanan laut serta kanker.

Cara Pemakaian

Herba dipanen sewaktu tumbuhan ini mulai berbunga. Cuci, potong-potong seperlunya, lalu keringkan.

Untuk obat yang diminum, rebus herba kering 10-20 gram (1-2 genggam), atau giling halus menjadi bubuk, lalu seduh. Untuk pengobatan kanker, digunakan cairan infus, injeksi atau tablet.

Untuk pemakaian luar, rebus herba segar, lalu gunakan airnya untuk mencuci atau giling halus dan bubuhi ke tempat yang sakit, seperti digigit ular berbisa, gatal-gatal, bisul, radang kulit bernanah, abses, kudis, jamur kulit, dan luka bakar.

Efek Samping

Minum rebusan obat ini dalam dosis besar dapat menimbulkan rasa tidak enak di lambung dan hilangnya nafsu makan. Rasa pahit dapat menimbulkan rasa mual.

SELEDRI

(*Apium graveolens* L.)

Suku : Umbelliferae
(apiaceae)
Nama daerah : saladri, seleri, sederi,
daun sop, daun soh (Jawa).

Seledri terdiri dari tiga jenis, yaitu seledri daun, seledri potongan, dan seledri berumbi. Seledri yang banyak ditanam di Indonesia adalah seledri daun.

Tangkai daunnya yang berdaging dan berair dapat dimakan mentah sebagai lalap, sedangkan daunnya digunakan sebagai penyedap sup. Jika seledri ditanam di daerah tropik, ukuran batangnya kurang besar sehingga seluruh bagian tanaman digunakan sebagai sayur. Seledri dapat diperbanyak dengan biji.



Sifat dan Khasiat

Herba berkhasiat untuk pengobatan tekanan darah tinggi, pusing tujuh keliling (vertigo) disertai sakit kepala, tungkai bengkak karena timbunan cairan, masuk angin, mual, kolik, diare, rematik gout, asam urat darah tinggi, bronkitis, batuk, mata kering (*xerofthalmia*), tidak nafsu makan, psoriasis, alergi, kencing berdarah (hematuria), keluhan *menopause*, gangguan menstruasi, dan penyubur rambut.

Akar berkhasiat untuk pengobatan tekanan darah tinggi, kolesterol darah tinggi, air seni mengandung lemak, dan kolik.

Biji berkhasiat untuk pengobatan *rheumatism*, rematik *gout*, asam urat darah tinggi, bronkitis, asma, penyakit pada hati dan limpa, kolik, dan sakit perut setelah melahirkan.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus atau jus 30-40 lembar daun, tambahkan 1 gelas air, saring. Cara lain, rebus biji (1,3-3,9 gram) dengan api kecil selama 3 jam.

Untuk pemakaian luar, giling herba segar sampai halus, lalu usapkan pada bisul atau bagian tubuh yang meradang.

SEREH

(*Cymbopogon nardus* [L.] Rendle)

Suku : Poaceae
(Graminaceae).
Nama daerah : Sumatra: sere
mangat, sere, sange-
sange, sarai, sorai.
Jawa: sereh, sere,
Kalimantan: serai,
belangkak, salai,
segumau. Nusa
Tenggara: see, pataha
mpori, kendoung
witu, nau sina, bu
muke, tenian malai.
Sulawesi: tonti,
timbu'ale, langilo, tiwo



mbane, sare, sere. Maluku: tapisa-pisa, hisa-hisa, hisa, isalo, bisa, bewuwu, gara ma kusu, barama kusu, rimaniil.

Sereh tumbuh liar di tepi sungai, tepi rawa, dan tempat-tempat lain yang dekat dengan air. Tanaman ini biasanya ditanam di pekarangan sebagai tanaman bumbu atau tanaman obat.

Herba menahun dan berumpun banyak yang mengumpul menjadi gerombolan besar. Daun tunggal dan berjumbai. Helaian daun bergaris, tepi kasar dan tajam, tulang daun sejajar, permukaan atas dan bawah berambut, panjang mencapai 1 m, lebar 15 mm, berwarna hijau muda, dan jika diremas berbau harum (aromatik).

Minyak atsiri sereh banyak digunakan dalam pembuatan sabun dan detergen. Perbanyak dengan pemisahan.

Sifat dan Khasiat

Rasa pedas dan bersifat hangat. Berkhasiat antiradang, penghilang nyeri (analgesik), dan melancarkan sirkulasi meridian dan darah.

Bagian yang Digunakan

Seluruh tanaman di atas tanah (segar atau kering) dan minyak atsiri.

Cara Pemakaian

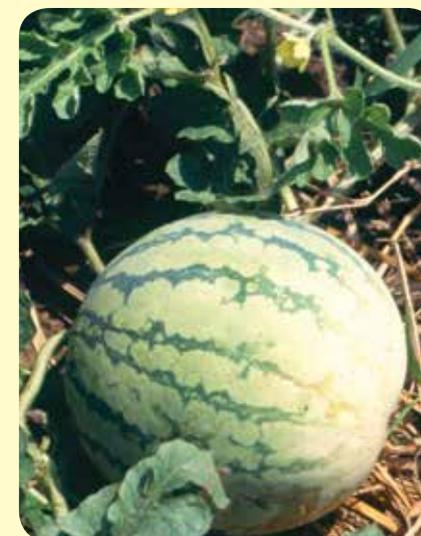
Untuk diminum, rebus sebanyak 5-15 gram (2-3 batang) atau ambil secukupnya, lalu rendam dengan arak. Bisa juga dengan meminum beberapa tetes minyak sereh.

Untuk pemakaian luar, rebus sereh segar secukupnya, lalu gunakan untuk mandi. Bisa juga dengan menggilingnya, tambahkan arak, lalu borehkan atau sebagai tapal pada tempat yang sakit.

SEMANGKA

(*Citrullus vulgaris* Schrad.)

Suku : Cucurbitaceae
Nama daerah : samangka, watesan, ghulengghuleng (Jawa), mandike, kamandriki (Sumatera), pateka, samangka (Maluku), lamuja, samaka (Lampung), samaka, hama'a (Halmahera).



Semangka tumbuh liar di tepi jalan, padang belukar, pantai laut, atau ditanam di kebun dan pekarangan sebagai tanaman buah.

Semangka tumbuh menjalar di atas tanah atau memanjat dengan menggunakan sulur-sulur atau alat pembelit. Buahnya bentuk bola sampai bulat memanjang, besar bervariasi dengan panjang 20-30 cm, diameter 15-20 cm, dengan berat mulai dari 4 kg sampai 20 kg. Kulit buahnya tebal dan berdaging, licin, warnanya bermacam-macam seperti hijau tua, kuning agak putih, atau hijau muda bergaris-garis putih. Daging buah warnanya merah, merah muda (*pink*), jingga (oranye), kuning, bahkan ada yang putih. Biji bentuk memanjang, pipih, warnanya hitam, putih, kuning atau cokelat kemerahan. Ada juga yang tanpa biji (*seedless*).

Biji yang sudah diolah disebut kwaci. Semangka selain dimakan sebagai buah segar, juga dapat diminum sebagai jus. Buah semangka jangan dimakan dengan gula aren karena dapat terbentuk racun, terutama sangat mengganggu pada orang yang pencernaannya lemah. Racun ini dapat menimbulkan kejang-kejang dan diare sampai menyebabkan kematian. Perbanyak semangka adalah dengan biji.

Sifat dan Khasiat

Kulit buah dan daging buah rasanya manis, sifatnya dingin, afinitas ke jantung, lambung, dan kandung kemih. Kulit buah semangka digunakan untuk pengobatan bengkak karena timbunan cairan pada penyakit ginjal, kencing manis (diabetes mellitus), gatal karena tanaman beracun, sakit sewaktu bangun tidur pagi akibat

alkohol (*hangover*), migrain, mencegah kerontokan rambut, menghaluskan kulit, menghilangkan flek hitam di wajah, kulit kasar, luka bakar, dan terbakar matahari.

Daging buah digunakan untuk pengobatan pingsan karena udara panas (*heat stroke*), rasa letih, demam, haus disertai mulut kering, napas berbau, air kemih warnanya gelap dan kuning tua, nyeri sewaktu kencing, perut kembung karena banyak gas, susah buang air besar (sembelit), sakit tenggorok, sariawan, hepatitis, tekanan darah tinggi (hipertensi), disfungsi ereksi (impoten), meningkatkan kesuburan pria, keracunan alkohol (*alkoholism*), asam urat tinggi, dan menghilangkan kerutan di wajah.

Biji rasanya manis, sifatnya netral. Biji digunakan untuk susah buang air besar selama hamil atau usia tua, radang hati, radang selaput lendir usus, infeksi kandung kemih, kurang darah (anemia), membasmi cacing usus, dan busung lapar.

Cara Pemakaian

Bagian yang digunakan untuk pengobatan adalah kulit buah, daging buah, dan biji. Untuk kulit buah, setelah isinya dimakan dan kulit lapisan luarnya dibuang, bagian yang berwarna putih bisa digunakan segar atau setelah dikeringkan.

Untuk obat yang diminum, rebus kulit semangka (10-30 g). Bisa juga makan daging buahnya atau dijus secukupnya.

Untuk pemakaian luar, gosokkan kulit buah pada kulit kepala untuk mencegah kerontokan rambut atau gatal-gatal karena tanaman beracun. Gunakan juga air rebusan kulit buah untuk mencuci muka yang berjerawat, kulit yang berkulit, atau pun biang keringat.

Contoh Pemakaian

- Menghaluskan kulit dan menghilangkan flek hitam di wajah
Jemur kulit semangka secukupnya sampai kering, lalu giling sampai menjadi serbuk. Masukkan 2 sendok makan serbuk kulit semangka tadi ke dalam jus yang dibuat dari 1 batang lidah buaya dan 1 buah mentimun ukuran sedang. Aduk merata dan gunakan sebagai masker. Lakukan 2-3 kali seminggu, sampai kelihatan hasilnya.
- Infeksi kandung kemih
Rebus biji semangka 2 sendok makan dengan 3 gelas air sampai mendidih selama 5 menit dalam panci tertutup. Biarkan sampai dingin, baru siap untuk diminum. Minum air rebusan tadi 3-4 kali sehari, masing-masing 1 sendok makan. Lakukan setiap hari, sampai sembuh.

SEMBUNG

(*Blumea balsamifera* [L.] DC.)

Suku	: Asteraceae (Compositae)
Nama daerah	: capa (<i>Melayu</i>), sembung utan (<i>Sunda</i>), sembung langu, sembung lelet (<i>Jawa</i>), kamandhin (<i>Madura</i>), sembung (<i>Bali</i>).



Tumbuhan asal Nepal ini hidup di tempat terbuka sampai tempat yang agak terlindung di tepi sungai, tanah pertanian, atau ditanam di pekarangan dan dapat tumbuh pada tanah berpasir atau tanah yang agak basah. Perbanyakkan dengan biji atau pemisahan tunas akar.

Sifat dan Khasiat

Sembung rasanya pedas, sedikit pahit, sifatnya hangat, berbau seperti rempah. Daun berkhasiat mengatasi reumatik sendi, persendian sakit setelah melahirkan, nyeri haid, datang haid tidak teratur, influenza, demam, sesak napas (asma), batuk, bronkitis, perut kembung, diare, perut mulas, sariawan, nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah koroner (*angina pectoris*), dan kencing manis (diabetes mellitus).

Akar muda berkhasiat mengatasi darah haid berlebihan (*menoragia*), kurang nafsu makan, sakit perut, diare, cacingan, dan reumatik sendi.

Cara Pemakaian

Gunakan daun dan akar muda dari tumbuhan yang belum berbunga, segar atau yang telah dikeringkan. Untuk obat yang diminum, rebus daun kering (9-18 gram) atau daun segar (20-30 lembar).

Untuk pemakaian luar, rebus daun segar, lalu gunakan airnya untuk cuci atau giling halus daun segar untuk pengobatan wasir, memar, bisul, radang kulit bernanah, dan gatal-gatal pada kulit.

SOSOR BEBEK

(*Kalanchoe pinnata* [Lamk.] Pers.)

Suku : Crassulaceae
Nama daerah : didingin banen (Aceh), daun sejuk, sepohori (Palembang), ceker bebek (Melayu), jukut kawasa, tere, ceker itik (Sunda), teres, tuju dengan (Jawa), daun ancar bebek, jampe, cocor bhibhik (Madura), rau kufiri (Ternate).



Tumbuhan ini tersebar di daerah tropis, ditanam dipekarangan rumah sebagai tanaman hias yang berguna atau tumbuh liar di tepi jurang, tepi jalan dan tempat-tempat lain yang tanahnya berbatu pada daerah panas dan kering.

Perbanyak dengan daun. Daun kalau dipetik akan membentuk kuncup-kuncup anak tanaman dalam toreh-toreh pinggirannya.

Sifat dan Khasiat

Sosor bebek rasanya agak asam, sifatnya dingin, bau lemah, astringen. Anti radang, antiseptik, penghenti perdarahan (hemostatis), peluruh dahak (ekspektoran), peluruh kencing (diuretik), pereda demam (*antipiretik*), penyejuk (*demulcent*), pengurang bengkak, dan pembersih darah (*depuratif*).

Daun sosor bebek berkhasiat untuk mengatasi bisul, borok, koreng, kulit terkelupas, radang payudara (*mastitis*), radang amandel (*tonsilitis*), radang lambung (*gastritis*), radang telinga luar (*otitis eksterna*), rheumatik, memar, tulang patah, bengkak, wasir, kencing terasa nyeri (*disuria*), kencing kurang lancar, datang haid tidak teratur, diare, disentri, demam, sakit kepala, batuk darah, muntah darah, luka berdarah, serta terbakar dan tersiram air panas.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus daun sosor bebek segar 30-60 gram (7-15 lembar daun). Untuk pemakaian luar, giling halus daun segar, lalu gunakan sebagai tapal

pada gigitan serangga berbisa atau peras, airnya untuk obat tetes pada telinga yang rasa tersumbat atau kumur-kumur (*gargle*).

SRIKAYA

(*Annona squamosa* L.)

Suku : Annonaceae
Nama daerah : delima bintang, serba bintang (Sumatera), surikaya, srikawis, sarkaja (Jawa), sarikaya (Kalimantan).



Srikaya termasuk pohon buah-buahan kecil yang tumbuh di tanah berbatu, kering, dan terkena cahaya matahari langsung. Tumbuhan yang asalnya dari Hindia Barat ini akan berbuah setelah berumur 3-5 tahun. Srikaya sering ditanam di pekarangan, dibudidayakan, atau tumbuh liar. Perbanyak dengan biji.

Sifat dan Khasiat

Akar rasanya pahit, sifatnya dingin. Akar berkhasiat antiradang dan antidepresi. Akar digunakan untuk mengatasi sembelit, disentri akut, depresi mental, dan nyeri tulang punggung.

Daun rasanya pahit, kelat, sifatnya sedikit dingin. Daun digunakan untuk mengatasi batuk, demam, reumatik, menurunkan kadar asam urat darah yang tinggi, diare, disentri, cacangan, kutu kepala, dan pemakaian luar untuk borok, luka, bisul, skabies, dan kudis.

Biji digunakan untuk mengatasi pencernaan lemah, cacangan, serta mematkan kutu kepala dan serangga. Buah muda digunakan untuk mengatasi diare, disentri akut, dan gangguan pencernaan (atonik dispepsia). Kulit batang digunakan untuk mengatasi diare, disentri, dan luka berdarah.

Cara Pemakaian

Untuk pemakaian luar, rebus daun, lalu gunakan airnya untuk mencuci luka dan borok. Cara lain, giling biji menjadi bubuk dan gunakan untuk membasmi kutu kepala, kutu anjing, dan serangga. Gunakan juga buah masak untuk pengobatan bengkak karena memar dan abses.

Contoh Pemakaian

- Borok, bisul keras
Cuci bersih daun segar secukupnya, lalu giling sampai halus. Tambahkan sedikit garam, gunakan untuk menurap borok atau bisul kemudian balut. Dalam sehari, ganti 2-3 kali.
- Tiba-tiba pingsan, menenangkan penderita histeris
Cuci bersih daun segar secukupnya, lalu tumbuk sampai halus. Dekatkan gilingan daun tadi pada hidung penderita agar baunya terhisap oleh penderita.
- Membasmi kutu anjing
Rebus daun atau biji srikaya yang ditumbuk halus, tambahkan air secukupnya, lalu saring. Airnya digunakan untuk memandikan anjing.
- Cacingan pada anak
Cuci bersih daun srikaya segar (15 lembar), lalu rebus dengan 5 gelas air sampai tersisa menjadi 3 gelas. Setelah dingin, saring, lalu minum 3 kali sehari, masing-masing 1 gelas.
- Gangguan pencernaan
Cuci bersih daun segar secukupnya, lalu giling halus. Tambahkan minyak kelapa secukupnya, kemudian tempelkan pada perut.

Catatan

- Ibu hamil dilarang minum rebusan biji buah srikaya.
- Hati-hati jika minum rebusan biji, kulit batang, dan akar srikaya karena mengandung racun.
- Hanya digunakan dibawah pengawasan herbalis berpengalaman.

TAPAK DARA

(*Catharanthus roseus* [L.] G. Don)

Suku : Apocynaceae
Nama daerah : rutu-rutu, rumput jalang (Sumatera), kembang sari cina, kembang serdadu, kembang tembaga, paku rane (Jawa), tapak lima (Bali), sindapor (Sulawesi), usia (Maluku).



Tapak dara bisa tumbuh di tempat terbuka atau terlindung pada bermacam-macam iklim. Perbanyak dengan biji, setek batang atau akar.

Sifat dan Khasiat

Herba sedikit pahit rasanya, sejuk, agak beracun (*toksik*). Herba berkhasiat mengatasi tekanan darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes mellitus), kencing sedikit (*oliguria*), hepatitis, perdarahan akibat turunnya jumlah trombosit (*primary thrombocytopenic purpura*), malaria, sukar buang air besar (sembelit), dan kanker. Akar berkhasiat mengatasi haid tidak teratur.

Cara Pemakaian

Rebus herba 6-15 gram/1 genggam (campuran batang, daun, dan bunga) dalam 5 gelas air hingga tersisa 2 gelas dengan api kecil. Setelah dingin, saring dan minum beberapa kali hingga habis dalam sehari. Untuk penyakit kanker, gunakan obat suntiknya.

Untuk pemakaian luar, sediakan daun segar dan beras secukupnya, lalu tumbuk halus sampai menjadi adonan seperti bubur. Balurkan pada luka yang tersiram air panas.

Contoh Pemakaian

- Darah tinggi, kencing manis, leukemia limfositik akut
Rebus daun tapak dara segar (15 gram/1 genggam) dalam 5 gelas air sampai tersisa 2 gelas. Setelah dingin, saring dan minum hasilnya dua kali, pagi dan sore.

TAPAK LIMAN

(*Elephantopus scaber* L.)

Suku : Asteraceae.
Nama daerah : tutup bumi (Melayu), jukut cangcang-cangcang, tapak liman (Sunda), tampak liman, tapak tangan (Jawa), talpak tana (Madura).



Tapak liman tumbuh liar, kadang ditemukan dalam jumlah banyak di lapangan rumput, tepi jalan, atau pematang.

Batangnya pendek dan kaku, tinggi 30-60 cm, berambut kasar. Daun berwarna hijau tua. Bunganya bentuk bongkol, di ujung batang, warnanya ungu. Bunga ini mekar pada siang hari sekitar pukul 1 siang dan menutup kembali pada sore hari. Buah berupa buah longkang yang keras, berambut, dan warnanya hitam. Akarnya akar tunggang yang besar, warnanya putih.

Sifat dan Khasiat

Rasa agak pahit, pedas, sifatnya sejuk, astringen. Herba tapak liman digunakan untuk mengatasi influenza, demam, sakit tenggorok, batuk rejan (pertusis), radang mata, sariawan, abses, radang otak (epidemik ensefalitis B), radang ginjal akut dan kronis, kencing nanah (gonore akut), radang rahim, keputihan, kurang darah (anemia), busung air (asites), badan bengkak (beri-beri), diare, disentri, perut kembung, memacu gairah seksual (afrodisiak), dan digigit ular.

Akar tapak liman digunakan untuk mengatasi radang hati (hepatitis), melancarkan proses persalinan, perawatan setelah melahirkan, dan demam pada malaria.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus 15-30 gram/1 genggam herba tapak liman kering atau 2 genggam basah. Untuk pemakaian luar, gunakan air rebusannya untuk merendam wasir dan kaki yang kasar dan pecah-pecah, serta mengompres bisul. Cara lain, gunakan tumbukan daun sebagai tapal pada perut penderita demam.

TEH

(*Camellia sinensis* [L.] Kuntze)

Suku : Theaceae
Nama daerah : enteh (Sunda).

Tanaman teh umumnya ditanam di perkebunan, di panen secara manual, dan dapat tumbuh di dataran tinggi. Ada dua kelompok varietas teh yang terkenal, yaitu var. *assamica* yang berasal dari Assam dan var. *sinensis* yang berasal dari China. Varietas *assamica* daunnya agak besar dengan ujung yang runcing, sedangkan varietas *sinensis* daunnya lebih kecil dan ujungnya agak tumpul.

Pucuk dan daun muda yang digunakan untuk pembuatan minuman teh. Perbanyak dengan biji, setek, sambungan atau cangkokan.



Sifat dan Khasiat

Daun berbau aromatik, sedikit pahit, astringen. Daun teh berguna untuk mengatasi sakit kepala, diare, penyubur dan menghitamkan rambut, kolesterol dan trigliserida darah tinggi, kencing manis (diabetes mellitus), mengurangi terbentuknya karang gigi (*dental plaque*), dan infeksi saluran cerna.

Cara Pemakaian

Seduh daun teh kering 4-7 gram (1 sdt) dengan air panas, lalu minum sewaktu hangat atau setelah dingin. Untuk pemakaian luar, cuci bersih daun segar, lalu giling halus. Turapkan pada luka berdarah, lalu balut.

Catatan

Jika minum 5 cangkir teh setiap hari yang setara dengan 600 mg kafeina, lama kelamaan akan memperlihatkan tanda dan gejala seperti gangguan pencernaan makanan (dispepsia), rasa lemah, gelisah, tremor, sukar tidur, tidak nafsu makan, sakit kepala, pusing tujuh keliling (vertigo), bingung, berdebar, sesak napas, dan kadang sukar buang air besar.

TEMU HITAM

(*Curcuma aeruginosa* Roxb.)

Suku : Zingiberaceae
Nama daerah : temu erang (Melayu),
koneng hideung (Sunda), temu ireng (Jawa), temo ereng (Madura), temu ireng (Bali), tamu leteng (Makasar), temu lotong (Bugis).



Selain ditanam di pekarangan atau di perkebunan, temu hitam juga banyak ditemukan tumbuh liar di hutan jati, padang rumput, atau di ladang.

Perbanyak dengan rimpang yang sudah cukup tua atau pemisahan rumpun. Rimpang temu hitam mempunyai aroma yang khas.

Sifat dan Khasiat

Rimpang rasanya pahit, tajam, dingin. Rimpang berkhasiat untuk membangkitkan nafsu makan, melancarkan keluarnya darah kotor setelah melahirkan, penyakit

kulit seperti kudis, ruam, dan borok, perut mulas (kolik), sariawan, batuk, sesak napas, dan cacingan.

Cara Pemakaian

Setelah dicuci, potong-potong rimpang, lalu keringkan dengan cara diangin-anginkan agar kandungan minyak asirinya tidak terlalu berkurang

Untuk obat yang diminum, gunakan rimpang 1-2 jari tangan. Untuk pemakaian luar, cuci bersih dan kupas rimpang segar secukupnya, lalu giling halus. Tambahkan minyak kelapa, aduk rata, lalu gunakan untuk menutup kudis, borok dan ruam kulit.

TEMULAWAK

(*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.)

Suku : Zingiberaceae
Nama daerah : Sumatera: temulawak.
Jawa: koneng gede,
temu raya, temu
besar, aci koneng,
koneng tegel,
temulawak. Madura:
temolabak. Bali:
tommo. Sulawesi
Selatan: tommon.
Ternate: karbanga.



Temulawak merupakan tanaman asli Indonesia. Temulawak dibudidayakan dan banyak ditanam di pekarangan atau tegalan.

Biasa ditemukan tumbuh liar di hutan jati dan padang alang-alang. Tanaman ini lebih produktif pada tempat terbuka yang terkena sinar Matahari dan dapat tumbuh mulai dari dataran rendah sampai dataran tinggi. Untuk hasil maksimal, sebaiknya ditanam pada ketinggian 200-600 m dpl.

Terna tahunan (*perennial*) ini tumbuh merumpun dengan batang semu yang tumbuh dari rimpangnya. Batang semu berasal dari pelepah daun yang saling menutup membentuk batang. Tinggi tanaman ini dapat mencapai 2 m. Setiap tanaman berdaun 2-9 helai, berbentuk bulat memanjang atau lanset, panjang 31-

48 cm, lebar 10-18 cm, berwarna hijau, pada sisi kiri dan kanan ibu tulang daun terdapat semacam pita memanjang berwarna merah keunguan. Perbungaan termasuk tipe exantha, yaitu jenis temu yang bunganya keluar langsung dari rimpang yang panjangnya mencapai 40-60 cm. Bunganya mejemuk berbentuk bulir, bulat panjang, penjang 9-23 cm, lebar 4-6 cm. Bunga muncul secara bergiliran dari kantong-kantong daun pelindung yang besar dan beraneka ragam dalam warna dan ukurannya. Mahkota bunga berwarna merah. Bunga mekar pada pagi hari dan berangsur layu pada sore hari. Temulawak belum pernah dilaporkan menghasilkan buah atau biji.

Rimpang dibedakan atas rimpang induk (empu) dan rimpang cabang. Rimpang induk berbentuk jorong atau gelendong, berwarna kuning tua atau cokelat kemerahan, bagian dalam berwarna jingga cokelat. Rimpang cabang keluar dari rimpang induk, berukuran lebih kecil, tumbuhnya ke arah samping, bentuknya bermacam-macam, dan berwarna lebih muda. Akar di bagian ujung membengkak, membentuk umbi yang kecil. Rimpang temulawak termasuk yang paling besar di antara semua rimpang marga *Curcuma*. Rimpangnya dipanen jika bagian tanaman yang ada di atas tanah sudah mulai kering dan mati. Biasanya, sekitar 9-24 bulan. Sebagian ahli taksonomi menganggap temulawak merupakan bentuk variasi intraspesifik *Curcuma zedoaria*.

Sebagai bahan baku obat tradisional, temulawak dapat digunakan sebagai bahan obat utama (*remedian cardinate*), bahan obat penunjang (*remedian adjuvans*), pemberi warna (*corrigenia coloris*), penambah aroma (*corrigenia odoris*), dan dibuat makanan atau minuman segar. Secara empiris, temulawak digunakan sebagai obat dalam bentuk tunggal maupun campuran. Temulawak dapat diperbanyak dengan rimpang yang telah berumur 9 bulan atau lebih.

Sifat dan Khasiat

Rimpang berbau aromatik tajam, rasanya pahit agak pedas. Temulawak mempunyai khasiat meningkatkan ASI, antiinflamasi, tonikum, memperbaiki fungsi hati dan diuretik. Minyak atsiri temulawak berkhasiat fungistatik pada beberapa jenis jamur dan bakteriostatik pada mikroba *Staphylococcus* sp. dan *Salmonella* sp.

Aktivitas kolagoga rimpang temulawak ditandai dengan meningkatnya produksi dan sekresi empedu yang bekerja kolekinetik dan koleretik. Kerja kolekinetik dilakukan oleh kurkuminoid, sedangkan kerja koleretik dilakukan oleh komponen fraksi minyak atsiri. Dengan meningkatnya pengeluaran cairan empedu, partikel padat dalam kandung empedu berkurang. Keadaan ini akan mengurangi kolik empedu, perut kembung akibat gangguan metabolisme lemak, dan menurunkan

kadar kolesterol darah yang tinggi.

Aktivitas antitumor dilakukan terhadap mencit dengan sarcoma 180 ascites (Itokawa, 1985). Berdasarkan hasil penelitian, arkurkumen mempunyai aktivitas antitumor yang tinggi, bergantung pada dosis yang digunakan.

Bagian yang Digunakan

Rimpang. Caranya, cuci rimpang temulawak sampai bersih, lalu kupas kulitnya dan iris tipis-tipis dengan ketebalan 7-8 mm. Selanjutnya, biarkan di bawah sinar matahari dengan ditutup kain hitam atau keringkan dalam alat pengering/oven pada temperatur 50-55° C selama 7 jam. Jika temperatur terlalu tinggi, sebagian minyak asiri akan menguap.

Cara Pemakaian

Untuk obat minum, rebus 2 jari rimpang segar. Cara lain, seduh rimpang yang dikeringkan dengan air panas. Untuk pemakaian luar, parut rimpang, gunakan sebagai masker untuk mengobati jerawat dan flek hitam di muka.

TEMU PUTIH

(*Curcuma zedoaria* [Berg.] Rosc.)

Suku : Zingiberaceae
Nama daerah : "kunyit putih" berserat,
koneng bodas (Jawa).

Temu putih umumnya ditanam sebagai tanaman obat, dapat ditemukan tumbuh liar pada tempat-tempat terbuka yang tanahnya lembap. Sosok tanaman ini mirip dengan temulawak dan dapat dibedakan dari rimpangnya. Temu putih banyak ditemukan di Indonesia seperti di Jawa Barat, Jawa Tengah, Sumatera, Ambon, hingga Irian. Juga di budidayakan di India, Banglades, Cina, Madagaskar, Filipina, dan Malaysia.



Daun rasanya seperti sereh sehingga bisa digunakan untuk memasak ikan. Rimpang muda dapat ditambahkan ke dalam salad. Perbanyak dengan rimpang dan pemisahan anakan.

Sifat dan Khasiat

Rimpang temu putih rasanya sangat pahit, pedas, sifatnya hangat, berbau aromatik, dengan afinitas ke organ hati dan limpa. Temu putih termasuk tanaman obat yang menyehatkan darah dan menghilangkan sumbatan, melancarkan sirkulasi vital energi dan menghilangkan nyeri.

Rimpang digunakan untuk pengobatan nyeri sewaktu haid (dismenore), tidak datang haid (amenore) karena tersumbatnya aliran darah, pembersih darah setelah melahirkan, memulihkan gangguan pencernaan makanan (dispepsi) seperti rasa mual dan kembung karena banyak gas, sakit perut, rasa penuh dan sakit di dada akibat tersumbatnya energi vital, pembesaran hati (hepatomegali) dan limpa (splenomegali), luka memar, sakit gigi, radang tenggorok, batuk, serta meningkatkan efektivitas pengobatan radiasi dan kemoterapi pada penyakit kanker.

Cara Pemakaian

Untuk obat yang diminum, rebus 3-10 gram (10 iris) rimpang temu putih kering. Untuk pemakaian luar, gunakan minyak asirinya atau air perasan rimpang segar untuk pemakaian lokal, seperti luka memar, berbagai macam kelainan kulit, kanker serviks, vulva, dan kanker kulit. Taburkan abu dari rimpangnya pada luka, borok, dan bagian tubuh yang terkilir (keseleo).

Contoh Pemakaian

- Kanker serviks
Cuci halus rimpang temu putih kering (10 gram/10 iris), daun dewa segar (*Gynurapseudo-china* DC.) (10 gram), herba baru cina segar (20 gram), herba rumput mutiara segar (30 gram/1 genggam), herba sambiloto kering (20 gram), dan biji jali (30 gram). Tumbuk halus biji jali, iris rimpang temu putih tipis-tipis, lalu bersama bahan lain masukkan ke dalam panci email. Tambahkan 4 gelas air, lalu rebus dengan api sedang sampai airnya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan minum airnya sekaligus pada pagi hari sebelum makan. Ampasnya bisa direbus sekali lagi dan diminum pada sore hari sebelum makan. Lakukan setiap hari sampai ada perbaikan.
- Perut kembung
Sediakan rimpang temu putih kering (6 gram/6 iris), rimpang temulawak kering (15 gram/20 iris), daun iler segar (10 lembar), dan daun sembung segar (2 lembar).

Cuci bersih semua bahan, iris rimpang tipis-tipis, lalu masukkan semua bahan ke dalam panci email. Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai tersisa 1 gelas. Selama merebus, panci harus tertutup rapat. Setelah dingin, saring dan minum air yang terkumpul sekaligus sewaktu perut kosong. Ampasnya bisa direbus sekali lagi dan diminum sewaktu ingin tidur.

- Memar dan keseleo
Bersihkan rimpang temu putih secukupnya, lalu tumbuk atau parut halus. Tempelkan hasilnya pada bagian tubuh yang memar atau keseleo, lalu balut.

TOMAT

(*Lycopersicon esculentum* Mill.)

- Suku : Solanaceae
Nama daerah : terong kaluwat (Sumatera), kemir, leunca komir (Sunda), ranti bali, terong sabrang, tomat (Jawa), kamantes, samate, samatet, tamato, tamati, tomate (Sulawesi).



Tanaman tomat ini tidak tahan hujan, sinar matahari terik, serta menghendaki tanah yang gembur dan subur.

Buah tomat bisa dimakan langsung, dibuat jus, saus tomat, dimasak, dibuat sambal goreng, atau dibuat acar tomat.

Pucuk atau daun muda bisa disayur. Buah tomat yang umum ada di pasaran bentuknya bulat. Yang berukuran besar, berdaging tebal, berbiji sedikit, dan berwarna merah disebut sebagai tomat buah. Tomat jenis ini biasa disantap segar sebagai buah. Yang berukuran lebih kecil dikenal sebagai tomat sayur karena digunakan di dalam masakan. Yang kecil-kecil sebesar kelereng disebut tomat ceri dan digunakan untuk campuran membuat sambal atau dalam hidangan selada.

Sifat dan Khasiat

Buah tomat rasanya manis, asam, dan sifatnya sedikit dingin. Buah digunakan untuk mengatasi gangguan pencernaan, seperti perut kembung, tidak nafsu makan, susah buang air besar (sembelit), sakit kuning, radang hati, radang saluran napas (bronkhitis), sesak napas (asma bronkhial), radang usus buntu, radang gusi, gusi berdarah, sariawan, ulkus lambung, wasir, tekanan darah tinggi (hipertensi), kadar kolesterol darah tinggi (hiperkolesterolemia), lemas akibat kadar glukosa darah rendah, demam, rasa haus, rematik, gout, dan memar akibat terbentur. Daun berkhasiat penyejuk.

Cara Pemakaian

Makan buah masak dalam keadaan segar. Bisa juga rebus dengan air secukupnya, lalu lumatkan dan saring. Jika tidak menderita kencing manis (diabetes mellitus) boleh ditambahkan gula pasir secukupnya. Minum setelah dingin.

Untuk pemakaian luar, giling halus buah masak atau daun segar, bubuhkan ke tempat yang sakit, seperti kulit terbakar sinar matahari, jerawat, radang kulit, kurap, luka, dan borok kronis. Jus tomat juga bisa digunakan sebagai masker untuk mengencangkan dan melembutkan kulit wajah.

Contoh Pemakaian

- Wasir
Rebus beberapa buah tomat yang sudah masak dalam minyak kelapa selama kira-kira 10 menit. Saring rebusan ini dengan sepotong kain. Setelah dingin, oleskan pada wasirnya.
- Jerawat
Tambahkan jus tomat (100 ml) dengan 25 ml alkohol 70%, kocok merata. Gunakan campuran untuk menggosok muka yang berjerawat. Lakukan 2—3 kali sehari.
- Demam
Cuci tomat masak (3 buah), lalu potong-potong seperlunya. Lumatkan dalam ½ cangkir air masak dan 1 sendok makan madu murni. Peras dan saring, lalu minum. Lakukan 3 kali sehari. Penderita diabetes mellitus dilarang menambahkan madu murni agar kadar glukosa darah tidak meningkat.
- Radang gusi, gusi berdarah
Cuci bersih buah tomat yang sudah masak, lalu makan mentah. Lakukan sehari 2 kali, selama kurang lebih 1 bulan.

URANG ARING

(*Eclipta alba* (L.) Hassk., sin. *Eclipta prostrata* L.)

Urang-aring (*Eclipta alba* (L.) Hassk., sin. *Eclipta prostrata* L.) merupakan tanaman anggota suku Asteraceae yang sering dianggap sebagai gulma. Tanaman yang banyak tumbuh di tempat yang lembap ini kaya vitamin E dan ekstraknya efektif melawan bakteri dan jamur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa urang-aring memiliki efek penghilang rasa sakit yang setara dengan kodein dan aspirin. Studi lain juga menunjukkan bahwa urang-aring memiliki kemampuan membunuh rasa sakit berdasarkan ekstrak etanol dan alkaloid yang dikandungnya. Berikut manfaat urang-aring bagi kesehatan dan kecantikan manusia.



a. Menyuburkan rambut

Kandungan vitamin E pada urang-aring mampu melawan radikal bebas yang menghambat pertumbuhan rambut. Cara penggunaannya cukup dengan mengoleskan air remasan daun urang-aring ke kulit kepala maka rambut akan tumbuh subur.

b. Menyembuhkan penyakit kulit

Urang-aring dapat mengatasi iritasi kulit, eksim, kutu air, dan bekas luka. Cara pemakaiannya sangat mudah. Pertama rajang daun urang-aring lalu remas-remas sampai keluar airnya. Kompreskan pada kulit yang mengalami iritasi. Dalam beberapa kali pemakaian kulit kembali sehat.

c. Mengobati sakit gigi

Ayurveda menggunakan urang-aring untuk sakit gigi dengan mengoleskan daun urang aring segar langsung ke atas gusi yang sakit. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menganalisis potensi efek analgesik dari tanaman berdasarkan pada penggunaan tradisional untuk menghilangkan rasa sakit.

d. Mengatasi peradangan kulit

Sama seperti ketika mengobati ketombe, minyak urang-aring bersifat anti-inflamasi yang mampu melembapkan dan mengatasi kulit kering. Dengan mengoleskan minyak ini di bagian kulit yang meradang maka kesembuhan akan diperoleh.

ZODIA

(*Evodia sauveolens*)

Suku : Rutacea (jeruk-jerukan)

Nama daerah : Zodia

Sifat dan khasiat

Zodia (*Evodia sauveolens*) adalah tumbuhan yang masih tergolong dari suku jeruk-jerukan (*Rutacea*) dan merupakan tanaman endemik Indonesia yang berasal dari Papua. Namun, sekarang tanaman zodia sudah dibudidayakan di berbagai tempat. Tanaman ini telah dimanfaatkan oleh masyarakat asli Papua sebagai media untuk mengusir serangga dan nyamuk dengan cara mengusapkan daun zodia ke seluruh tubuh. Zodia mengandung senyawa evodiamine, rutaecarpine, minyak linalool, dan apinene.

Cara pemakaian

1. Menghilangkan bau badan
Untuk memanfaatkannya, cukup oleskan sebagian tanaman zodia pada sekujur tubuh. Aroma dari tanaman tersebut seketika bisa membuat tubuh jadi lebih wangi.
2. Menambah stamina tubuh
Ekstrak daun zodia bisa langsung diminum. Tubuh akan terasa segar.
3. Meredakan demam
Rebus daun zodia dan minum air rebusannya secara teratur.

4. Mengatasi masuk angin
Daun zodia dapat mengatasi masuk angin dengan cara mengoleskan minyak daun zodia.
5. Meredakan malaria
Air rebusan kulit batang zodia mampu meredakan demam malaria.
6. Mengobati rasa gatal
Daun zodia dihaluskan, lalu oleskan ke bagian yang gatal. Tunggu sebentar sampai gatal mereda.



DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, Setiawan. 1999. Atlas Tumbuhan Obat Jilid 1. Jakarta: Puspa Swara.
- . 1999. 1001 Resep Herbal. Jakarta: Penebar Swadaya.
- . 2002. Atlas Tumbuhan Obat Jilid 2. Jakarta: Puspa Swara.
- . 2013. Ramuan Herbal Tumpas Penyakit Jakarta: Penebar Swadaya.
- Harismi, Asni. 15 Apr 2020. Manfaat Daun Waru. <https://www.sehatq.com/public/assets/img/logo.svg>. Diakses tanggal 19 November 2020, pukul 7.00 WIB.
- Luthfi, Wihdi. 15 OKTOBER 2019, 13.29 WIB. Kegunaan Tanaman Urang – Aring Selain Untuk Kesehatan Kulit Kepala. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/>. Diakses 19 November 2020, pukul 9.00 Wib.
- Mindarti, Susi dan Bebet Nurbaeti. 2015. Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Jawa Barat: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP).
- Rahayu, Mutia Isni. 28 Februari 2020.12 Manfaat Daun Waru untuk Kesehatan dan Kecantikan.<https://doktersehat.com/manfaat-daun-waru/>. Diakses 19 November 2020, pukul 06.30 WIB.
- Utami, Prapti dan Tim Lentera.2005. Tanaman Obat untuk Mengatasi Diabetes Mellitust. Jakarta: Agro Media.
- Wijayakusuma, Hembing. Tahun. Atasi Kanker dengan Tanaman Obat. Jakarta: Puspa Swara.