

# SAMBILOTO SI PAHIT BERKHASIAH MULTI MANFAAT

Tri Eko Wahyono

Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik

Tumbuhan obat adalah setiap jenis tumbuhan (flora) yang produk atau bagian tubuh organnya dapat digunakan atau memiliki khasiat sebagai obat atau bahan baku obat. Banyak diantara tumbuhan yang masuk kelompok ini memiliki fungsi ganda, seperti untuk keperluan makanan dan minuman, penyegar dan aromatik, selain untuk obat-obatan (Wahid P., 1998).

Sambiloto (*Andrographis paniculata* Nees) merupakan salah satu tanaman di antara 20 jenis dari marga *Andrographis* yang tumbuh di Asia tropika. Jenis ini termasuk dalam suku Acanthaceae (jeruju-jerujuan). Di Indonesia, sambiloto umumnya belum banyak dibudidayakan. Sambiloto tumbuh pada ketinggian 1 m - 1.600 m dpl. Umumnya tumbuh di semak belukar, tepi jalan, di bawah tegakan pohon jati atau



Daun Sambiloto



Buah sambiloto

bambu. Pemanfaatan sebagai bahan obat tradisional terutama oleh masyarakat Jawa dalam resep ramuan obat tradisional untuk berbagai keperluan seperti: mengobati gigitan serangga dan ular berbisa, disentri, kencing manis, penyakit kelamin, radang usus buntu, darah kotor, gatal-gatal, eksema, radang tonsil, borok, dan keracunan makanan (Anonimous., 1986 dalam Rahayu., 1998).

Dari dahulu hingga sekarang.

Relief daun sambiloto ada di Candi Borobudur serta di Kitab Serat Rama dalam bahasa Jawa Kawi di sekitar abad 18. Disebutkan sambiloto berkhasiat untuk mengobati prajurit Hanoman yang terluka ketika perang melawan Rahwana.

Di Indonesia, banyak orang mengenal sambiloto dari mbok jamu gendong, yang biasa disebut dengan nama jamu paitan. Seringkali orang mengkonsumsi cairan paitan yang warnanya kehitaman dari mbok jamu, dan kemudian pahitnya diusir dengan minum beras kencur. Campuran ini biasa dikenal untuk mengusir masuk angin.

Selain membeli di jamu gendong, orang juga bisa mengkonsumsi sambiloto dengan cara merebus daunnya. Daun yang kering pun tidak kalah manfaatnya bahkan sekarang ada sambiloto dalam

bentuk teh celup. Bagi yang tidak tahan dengan pahitnya, dapat mengkonsumsi sambiloto dalam bentuk kapsul.

Sejalan dengan trend "*back to nature*", kalangan asing pun sudah banyak yang melirik khasiat sambiloto. Berbagai penelitian yang dilakukan baik di dalam maupun di luar negeri, menemukan bahwa di balik rasa pahit sambiloto, terkandung zat aktif androgapholid yang bermanfaat untuk pengobatan. India juga sudah lama mengenal tanaman obat ini, bahkan sambiloto digunakan untuk memerangi epidemi flu di India pada tahun 1919 dan terbukti efektif sehingga sambiloto mendapat julukan the "*Indian Echinacea*".

Di Cina, sambiloto sudah di uji klinis dan terbukti berkhasiat sebagai anti hepatotoksik (anti penyakit hati). Di Jepang, sedang diujai kemungkinan untuk memakai sambiloto sebagai obat HIV, dan di Skandinavia, sambiloto digunakan untuk mengatasi penyakit-penyakit infeksi.

### Macam-macam khasiat sambiloto.

Secara turun - temurun, orang sudah menggunakan rebusan daun sambiloto untuk mencegah masuk angin atau influenza, menurunkan demam, sakit kuning, serta mengobati luka. Untuk mengobati luka, biasanya orang menumbuk daun sambiloto kering, dan menaburi luka atau korengnya dengan bubuk sambiloto. Selain itu pahitnya sambiloto juga dipercaya manjur untuk meredakan kencing manis.

Menurut dr J Sidhajatra yang sudah puluhan tahun memberi obat herbal pada pasien - pasiennya, sambiloto merupakan herbal yang mempunyai efek anti - infeksi/anti radang paling baik diantara tanaman obat lainnya. Penyakit-penyakit infeksi terutama infeksi pada jaringan mucus atau lendir, seperti infeksi tenggorokan

penyebab influenza, infeksi saluran kemih, keputihan pada wanita maupun infeksi pada koreng, bisa diobati dengan sambiloto.

Dalam bentuk rebusan daun kering, dr. Sidhajatra menganjurkan dosis sebesar 5 gr, yang direbus bersama air 2 gelas sampai sisa 1 gelas untuk satu hari (diminum 3 x 1/3 gelas). Jika menggunakan daun segar, dosisnya adalah sekitar 30 lembar daun dengan cara yang sama seperti merebus daun kering. Dalam bentuk ekstrak, mengkonsumsi sampai dengan 1.500 mg per hari masih dianggap aman. "Berdasarkan pengalaman saya, sambiloto dalam bentuk ekstrak ternyata terbukti lebih efektif mengatasi berbagai penyakit radang / infeksi" demikian dr Sidhajatra menambahkan.

Namun dr Sidhajatra mengingatkan bahwa penggunaan sambiloto untuk meredakan kencing manis, juga harus disertai dengan diet rendah karbohidrat dan gula. "Kalau cuma rajin mengkonsumsi sambiloto tapi makan tetap seenaknya, ya berbahaya", demikian nasehat dr Sidhajatra.

Pendapat dari dr Paulus W Halim sangat positif mengenai sambiloto dipadukan dengan herbal lain seperti temulawak, sambiloto jadi lebih efektif untuk mengobati penyakit saluran pernafasan bagian atas (ISPA). Sambiloto juga berfungsi sebagai imuno stimulator, dan obat herbal untuk penderita diabetes melitus, juga sebagai perangsang nafsu makan pada anak-anak".

### Pemanfaatan sambiloto di Indonesia.

Ironisnya, di Indonesia sendiri, sambiloto baru dikenal secara terbatas di kalangan orang-orang yang biasa mengkonsumsi jamu. Melihat khasiatnya, tentu lebih baik jika kita kembali ke alam dengan mengkonsumsi tanaman obat sambiloto. Negara-negara maju se-

perti Skandinavia, Jepang, Cina sudah menggunakan sambiloto, tentunya tidak ada alasan lagi mengapa kita sebagai negara penghasil sambiloto tidak mengkonsumsinya?

(<http://resepherbal.e-salim.com/2009/11/sambiloto-si-pahit-berkhasiat-selangit/>)

### Resep obat pemanfaatan sambiloto

#### Bagian yang digunakan :

Dipanen sewaktu tumbuhan ini mulai berbunga. Setelah dicuci, dipotong-potong seperlunya lalu dikeringkan.

#### Resep/ramuan pemakaian

##### 1. Tifoid

Daun sambiloto segar sebanyak 10 - 15 lembar direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring, tambahkan madu secukupnya lalu diminum sekaligus. Lakukan 3 kali sehari.

##### 2. Disentri basiler, diare, radang saluran napas, radang paru

Herba kering sebanyak 9 - 15 g direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring. Air rebusannya diminum sehari 2 kali, masing-masing 1/2 gelas.

##### 3. Disentri

Herba krokot segar (*Portulaca oleracea*) sebanyak 500 g diuapkan selama 3 - 4 menit, lalu ditumbuk dan diperas. Air perasan yang terkumpul ditambahkan bubuk kering sambiloto sebanyak 10 g sambil diaduk. Campuran tersebut lalu diminum, sehari 3 kali masing-masing 1/3 bagian.

##### 4. Influenza, sakit kepala, demam

Bubuk kering sambiloto sebanyak 1 g diseduh dengan cangkir air panas. Setelah dingin diminum sekaligus, dilakukan 3 - 4 kali sehari.

**5. Demam**

Daun sambiloto segar sebanyak 1 genggam ditumbuk. Tambahkan 1/2 cangkir air bersih, saring lalu minum sekaligus. Daun segar yang digiling halus juga bisa digunakan sebagai tapal badan yang panas.

**6. TB Paru**

Daun sambiloto kering digiling menjadi bubuk. Tambahkan madu secukupnya sambil diaduk rata lalu dibuat pil dengan diameter 0,5 cm. Pil ini lalu diminum dengan air matang. Sehari 2 -3 kali, setiap kali minum 15 - 30 pil.

**7. Batuk rejan (pertusis), darah tinggi**

Daun sambiloto segar sebanyak 5 - 7 lembar diseduh dengan 1/2 cangkir air panas. Tambahkan madu secukupnya sambil diaduk. Setelah dingin minum sekaligus dan dilakukan sehari 3 kali.

**8. Radang paru, radang mulut, tonsilitis**

Bubuk kering herba sambiloto sebanyak 3 - 4,5 g di-

seduh dengan air panas. Setelah dingin tambahkan madu secukupnya lalu diminum sekaligus.

**9. Faringitis**

Herba sambiloto segar sebanyak 9 g dicuci lalu dibilas dengan air matang. Bahan tersebut lalu dikunyah dan aimya ditelan.

**10. Hidung berlendir (rino-rea), infeksi telinga tengah (OMA), sakit gigi**

Herba sambiloto segar sebanyak 9 - 15 g direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring, lalu diminum 2 kali sehari @ 1/2 gelas. Untuk OMA, herba segar dicuci lalu digiling halus dan diperas. Airnya digunakan untuk tetes telinga.

**11. Kencing manis /Diabetes Mellitus**

Daun sambiloto segar sebanyak 1/2 genggam dicuci lalu direbus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 2 1/4 gelas. Setelah dingin disaring, lalu diminum sehabis makan, 3 kali sehari @ 3/4 gelas.

**BAHAN BACAAN**

<http://resepherbal.e-salim.com/2009/11/sambiloto-si-pahit-berkhasiat-selangit/> diakses tanggal 5 Agustus 2011

<http://kiathidupsehat.com/tanaman-obat-manfaat-khasiat-sambiloto-andrographis-paniculata-ness/> diakses tanggal 5 Agustus 2011

Rahayu, dan Fransisca M. Setyowati. 1996. Etnobotani sambiloto, pemanfaatannya sebagai bahan obat tradisional. Warta Tumbuhan Obat Indonesia. Volume 3. Nomor. 1. 1996. hal. 29.

Wahid, 1998. Budidaya dan Pemuliaan Tanaman Obat. Warta Tumbuhan Obat Indonesia. Volume 4. Nomor. 1. 1998. hal. 4-7