

POCKET BOOK ETNOMEDISIN

50 Tanaman Obat Lengkap dengan Manfaat dan Cara Penggunaannya

Arbaul Fauziah, M.Si.



Etnomedisin merupakan studi tentang tumbuhan yang berpotensi sebagai bahan obat pada suatu wilayah yang berkaitan dengan kearifan lokal. Pada *pocket book* ini dibahas 50 tanaman obat lengkap dengan manfaat dan cara penggunaannya. Tanaman obat tersebut bermanfaat untuk mengatasi berbagai macam penyakit seperti hipertensi, diabetes, stroke, kanker, saluran pernapasan dan pencernaan, demam, batuk, masuk angin, maupun pemakaian luar seperti penyembuhan luka, meredakan nyeri, bekas gigitan serangga, dan masih banyak lagi. Kehadiran *pocket book* bukan sekedar menambah wawasan bagi pembaca, lebih dari itu sebagai salah satu upaya konservasi dan pelestarian tumbuhan obat melalui inventarisasi *etnomedisin plant*.



POCKET BOOK ETNOMEDISIN

Arbaul Fauziah, M. Si.

POCKET BOOK
ETNOMEDISIN

50 Tanaman Obat Lengkap dengan
Manfaat dan Cara Penggunaannya

Arbaul Fauziah, M.Si.



Pocket Book Etnomedisin 50 Tanaman Obat

Penulis : Arbaul Fauziah
Editor : Arbaul Fauziah, M. Si
Desain Sampul : Arbaul Fauziah, M. Si
Tata Letak : Arbaul Fauziah, M. Si

Biru Atma Jaya

Jalan Mayor Sujadi No. 7 Plosokandang Kedungwaru Tulungagung
Telp. : 085850506530
Email : penerbitbiruatmajaya@gmail.com
Website : penerbitbiruatmajaya.com

Cetakan Pertama,
Oktober 2022 iv + 59 halaman; 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-5357-17-1

@Hak cipta dilindungi Undang-Undang 2022

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari Penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan sebuah ***Pocket Book Etnomedisin 50 Tanaman Obat*** dengan baik. Sholawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad saw, pelita bagi seluruh alam.

Pocket Book ini berisi 50 jenis tanaman obat, baik yang tumbuh secara liar maupun dibudidayakan oleh masyarakat di Dusun Selojeneng, Desa Sumberdadi, Kec. Sumbergempol, Tulungagung. Pembahasan pada *pocket book* ini dilengkapi dengan gambar, jenis penyakit yang dapat disembuhkan, dan cara penggunaan tanaman obat tersebut.

Kami menyadari bahwa *pocket book* ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami berharap kritik dan saran dari pembaca demi sempurnanya *pocket book* ini. Semoga *pocket book* ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menambah referensi yang baru sekaligus ilmu pengetahuan yang baru pula.

Tulungagung, 10 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Pelestarian Etnomedisin Tanaman Obat sebagai Upaya Konservasi Alam.....	1
Adas (<i>Foeniculum vulgare</i>).....	3
Pegagan (<i>Centella asiatica</i>).....	4
Seledri (<i>Apium graveolens</i>).....	5
Pohon dewa (<i>Gynura divaricate</i>).....	6
Sambung nyowo (nyawa) (<i>Gynura procumbens</i>)..	7
Tapak liman (<i>Elephantopus scaber</i>).....	8
Kitolod (<i>Isotoma longiflora</i>).....	9
Sirih hijau (<i>Piper betle</i>).....	10
Sirih merah (<i>Piper crocatum</i>).....	11
Sirih cina (<i>Peperomia pellucida</i>).....	12
Daun salam (<i>S. polyanthum</i>).....	13
Kayu putih (<i>Melaleuca leucandendra</i>).....	14
Daun jambu (<i>Psidium guajava</i>).....	15

Delima (<i>Punica granatum</i>).....	16
Pare (<i>Momordica charantia</i>).....	17
Timun (<i>Cucumis sativus</i>)	18
Jeruk nipis (<i>Citrus aurantiifolia</i>)	19
Keji beling (<i>Sericocalyx crispus</i>)	20
Sambiloto (<i>Andrographis paniculate</i>)	21
Melati (<i>Jasminum sambac</i>)	22
Mawar (<i>Rosa</i> sp.)	23
Pacar air (<i>Impatiens balsamina</i>)	24
Belimbing (<i>Averrhoa bilimbi</i>)	25
Binahong (<i>Anredera cordifolia</i>)	26
Bayam merah (<i>Amaranthus tricolor</i>)	27
Kenanga (<i>Cananga odorata</i>)	28
Kumis kucing (<i>Orthosiphon stamineus</i>)	29
Mint (<i>Mentha arvensis</i>)	30
Dadap serep (<i>Erythrina variegata</i>)	31
Daun katuk (<i>Sauropus androgynus</i>)	32
Meniran (<i>Phyllanthus niruri</i>)	33
Puring (<i>Codiaeum variegatum</i>)	34
Kalak antong (<i>Acalypha poiretii</i>)	35

Lemon (<i>Citrus limon</i>)	36
Kayu manis (<i>Cinnamomum burmanni</i>).....	37
Dlingu bawang (<i>Acorus americanus</i>).....	38
Jambe/pinang (<i>Areca catechu</i>).....	39
Aren (<i>Arenga pinnata</i>).....	40
Kunyit (<i>Curcuma domestica</i>).....	41
Jahe (<i>Zingiber officinale</i>).....	42
Kencur (<i>Kaempferia galanga</i>).....	43
Kunir putih (<i>Curcuma zedoaria</i>).....	44
Temulawak (<i>Curcuma xanthorrhiza</i>).....	45
Jahe merah (<i>Zingiber officinale</i> Rosc.).....	46
Bawang dayak (<i>Eleutherine palmifolia</i>).....	47
Andong (<i>Cordyline fruticose</i>).....	48
Lidah buaya (<i>Aloe vera</i>).....	49
Pandan (<i>Pandanus amaryllifolius</i>).....	50
Serai (<i>Cymbopogon nardus</i>).....	51
Daftar Pustaka.....	52
Biodata Penulis.....	59

Pelestarian Etnomedisin Tanaman Obat sebagai Upaya Konservasi Alam

Indonesia merupakan negara megabiodiversitas yang kaya akan beranekaragam tumbuhan, termasuk tumbuhan obat. Dewasa ini, masyarakat sadar akan pentingnya *back to nature* dalam mengatasi berbagai penyakit.

Sebagian besar etnis di Indonesia telah mengenal dan mempraktikkan penggunaan obat tradisional dalam kehidupan sehari-hari. Selain sebagai obat, tumbuhan sering digunakan untuk ritual yang dikaitkan dengan keyakinan dan kepercayaan yang dipegang teguh oleh suatu etnis tertentu secara turun-temurun dan dikenal dengan istilah kearifan lokal. Pemanfaatan tumbuhan obat yang berkaitan dengan kearifan lokal ini dikenal dengan istilah etnomedisin.

Studi etnomedisin tergolong sebagai salah satu kajian Ilmu Biologi dalam bidang konservasi. Peranan etnomedisin dalam bidang konservasi ini disebabkan adanya keterkaitan antara pengetahuan etnomedisin dengan pengetahuan lokal. Hal ini menjadikan etnomedisin dapat diartikan sebagai studi untuk mempelajari sistem medis etnis secara tradisional. Pemahaman budaya kesehatan dalam studi etnomedisin dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu

emic (sudut pandang masyarakat) dan *etic* (pembuktian secara ilmiah) (Silalahi, 2021).

Dalam studi etnomedisin diperlukan informasi mengenai jenis tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai bahan obat-obatan. Tumbuhan yang berpotensi sebagai bahan obat pada suatu wilayah dikenal dengan istilah *etnomedicine plant*. Data jenis keanekaragaman *etnomedicine plant* beserta kebermanfaatannya dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk meneliti kandungan senyawa bioaktif yang terkandung di dalamnya sehingga dapat digunakan untuk uji klinis dalam bidang kesehatan (Silalahi, 2021).

Adas (*Foeniculum vulgare*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Penghilang rasa sakit (nyeri)
- Penyembuhan luka
- Pencegahan terjadinya gastritis
- Penyembuhan peradangan
- Menjaga kekebalan tubuh

Cara Penggunaan

Biji adas dicuci hingga bersih. Biji yang sudah bersih direbus. Selanjutnya air rebusan tersebut disaring dan siap dikonsumsi.

Untuk menjaga kekebalan tubuh dan mengobati peradangan, daun adas dicuci hingga bersih. Kemudian daun yang sudah bersih dimasukkan ke dalam air mendidih (direbus) dan air rebusan daun adas siap dikonsumsi.

Pegagan (*Centella asiatica*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Meningkatkan fungsi kognitif pasca stroke
- Meningkatkan daya ingat dan fungsi saraf
- Mengurangi stress dan depresi
- Mengatasi insomnia
- Mengobati luka

Cara Penggunaan

Daun pegagan dicuci hingga bersih. Pegagan yang sudah bersih kemudian direbus dan siap dikonsumsi.

Seledri (*Apium graveolens*)



Sumber: <https://idnmedis.com/daun-seledri>, 2022

MANFAAT

- Memelihara kesehatan hati
- Mencegah stroke
- Menurunkan gula darah

Cara Penggunaan

Batang dan daun seledri dicuci hingga bersih. Seledri yang sudah bersih kemudian direbus dan siap dikonsumsi.

Untuk mengonsumsi seledri, batang dan daun seledri juga dapat dijadikan minuman jus seledri yang segar.

Daun Dewa (*Gynura divaricata*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Kanker payudara
- Diabetes mellitus
- Antiradang, lever, analgetic
- Pembersih darah
- Diabetes
- Antikoagulan
- Penghilang nyeri di persendian akibat rematik
- Pengobatan luka terpukul
- Tidak datang haid
- Kejang pada anak
- Masuk angin
- Digigit binatang berbisa
- Asam urat
- Kutil
- Tumor dan kanker
- Serangan jantung
- Stroke
- Jerawat

Cara Penggunaan

Daun dewa dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih selanjutnya direbus. Kemudian, air rebusan daun dewa disaring dan siap dikonsumsi. Untuk pengobatan stroke, air rebusan daun dewa bisa dicampur dengan biji ginkgo dan madu.

Sambung Nyowo (*Gynura procumbens*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
- Meringankan stroke
- Mengatasi penyakit jantung

Cara Penggunaan

Daun sambung nyawa dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih selanjutnya direbus. Selanjutnya, air rebusan daun sambung nyawa siap dikonsumsi.

Daun sambung nyawa yang sudah bersih juga dapat dimakan secara langsung sebagai lalapan maupun diolah menjadi lauk (sayur).

Tapak Liman (*Elephantopus scaber*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Mengobati asam urat

Cara Penggunaan

Daun sambung nyawa dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih selanjutnya direbus. Selanjutnya, air rebusan daun sambung nyawa siap dikonsumsi.

Kitolod ***(Isotoma longiflora)***



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



Cara Penggunaan

Bunga kitolod dibersihkan dari debu. Bunga yang sudah bersih direndam dalam air. Kemudian bunga kitolod yang basah diperas dan ditetaskan ke mata

MANFAAT

- Obat katarak
- Mengatasi mata silinder
- Mengatasi mata Minus
- Mengatasi mata Plus

Sirih Hijau (*Piper betle*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

- Antisariawan
- Antibatuk
- Antiinflamasi
- Antiseptic
- Antibakteri
- Menredakan nyeri
- Mengatasi jerawat

Cara Penggunaan

Untuk pemakaian luar, dapat dilakukan beberapa cara. Pertama, daun sirih hijau ditumbuk hingga halus, kemudian dioleskan ke bagian yang terasa nyeri. Kedua, daun sirih dicuci hingga bersih dan direbus hingga air berubah warna menjadi coklat pekat dan menimbulkan bau khas daun sirih. Setelah itu, daun ditempelkan ke bagian yang diobati (terutama ditempelkan di wajah untuk mengatasi jerawat).

Jika dikonsumsi sebagai minuman, maka daun sirih hijau ditumbuk hingga halus, kemudian direndam dalam air matang dan dibiarkan semalaman. Setelah itu, disaring dan airnya siap dikonsumsi sebagai minuman.

Sirih Merah (*Piper crocatum*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Mengatasi keputihan
- Meredakan sakit gigi

Cara Penggunaan

Daun sirih merah dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih direbus. Kemudian air rebusannya dibiarkan hingga anget-anget kuku atau dingin. Setelah itu, air rebusan daun sirih merah digunakan untuk berkumur.

Sirih Cina

(*Peperomia pellucida*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Abses
- Bisul
- Jerawat
- Radang kulit
- Ginjal
- Sakit perut
- Sakit kepala dan demam
- Asam urat
- Luka
- Antimikroba
- Antikanker
- Antibakteri
- Antihipertensi

Cara Penggunaan

Daun sirih cina dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih direbus dan air rebusan tersebut dikonsumsi sebagai minuman

Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



Sumber:
<https://www.dkliknews.com/kesehatan>, 2022

MANFAAT

➤ Rematik

Cara Penggunaan

Daun salam dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih direbus dan air rebusan tersebut dikonsumsi sebagai minuman

Kayu Putih (*Melaleuca leucandendra*)



Sumber: <https://nonatani.id/cara-menanam-kayu-putih/>, 2022



MANFAAT

- Penghangat tubuh
- Menghilangkan gigitan serangga
- Obat rematik

Cara Penggunaan

Daun kayu putih diekstrak menjadi cairan minyak kayu putih

Daun Jambu Biji (*Psidium guajava*)



Sumber:
<https://plants.usda.gov/home/plantProfile>, 2022

MANFAAT

- Mengobati diare
- Mengobati perut kembung
- Mengobati jerawat

Cara Penggunaan

Daun jambu biji dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih direbus dan air rebusan tersebut dikonsumsi sebagai minuman.

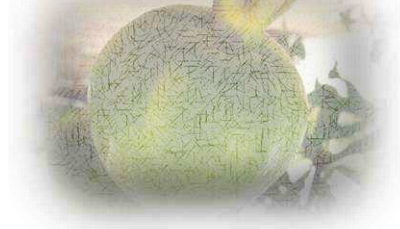
Untuk pengobatan diare, diambil ujung daun jambu biji (daun yang masih muda) kemudian dicuci hingga bersih. Daun jambu biji yang sudah bersih langsung dikunyah atau bisa ditambahkan dengan sedikit garam.

Delima **(*Punica granatum*)**



Sumber:

<http://plantamor.com/species/info/punica/granatum#gsc.tab=0>, 2022



MANFAAT

- Menurunkan hipertensi
- Menjaga kesehatan gigi dan mulut
- Mencegah dehidrasi
- Kesehatan aliran darah
- Mengatasi keputihan
- Bahan produk kecantikan
- Meningkatkan daya ingat

Cara Penggunaan

Buah delima dicuci hingga bersih kemudian buahnya siap dikonsumsi secara langsung maupun dijadikan jus buah delima.

Untuk pelembab bibir, kulit buah delima diekstrak dan dikemas menjadi produk kecantikan.

Pare (*Momordica charantia*)



Sumber:

<http://plantamor.com/species/info/momordica/charantia#gsc.tab=0>, 2022



MANFAAT

- Menurunkan demam
- Mengobati masuk angin
- Obat sakit perut

Cara Penggunaan

Buah pare dicuci hingga bersih kemudian digunakan sebagai bahan untuk pembuatan lodeh (minuman herbal Bali). Selain itu, buah pare juga dapat diolah menjadi berbagai macam menu makanan.

Mentimun **(*Cucumis sativus*)**



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/cucumis/sativus#gsc.tab=0>, 2022



MANFAAT

- Menurunkan darah tinggi
- Menghaluskan kulit

Cara Penggunaan

Buah mentimun dicuci hingga bersih dan siap dikonsumsi.

Untuk menghaluskan kulit, buah atau kulit mentimun dioleskan ke bagian tubuh yang diinginkan.

Jeruk Nipis *(Citrus aurantiifolia)*



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Menurunkan kolesterol
- Antiacnes
- Obat batuk dan influenza
- Peluruh dahak
- Obat jerawat
- Penghalus kulit

Cara Penggunaan

Buah jeruk nipis dicuci hingga bersih kemudian diperas dan dicampurkan dengan air matang. Minuman jeruk nipis segar siap dikonsumsi.

Untuk obat batuk dan peluruh dahak, perasan jeruk nipis dicampur dengan sedikit kecap, kemudian diminum.

Untuk obat jerawat dan penghalus kulit, buah jeruk nipis digunakan untuk masker wajah dan dioleskan ke bagian tubuh yang diinginkan.

Keji Beling (*Sericocalyx crispus* L.)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Mengobati darah tinggi
- Mengobati stroke
- Mengobati Batu ginjal
- Obat diabetes
- Menurunkan kolesterol
- Mengobati tumor

Cara Penggunaan

Daun keji beling dicuci hingga bersih kemudian direbus. Setelah itu, rebusan keji beling siap dikonsumsi. Untuk mengkonsumsinya juga bisa ditambahkan dengan madu.

Sambiloto (*Andrographis paniculata*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Meredakan flu, hidung tersumbat, sakit tenggorokan, dan sinusitis
- Mengobati amandel
- Obat radang telinga tengah,
- Menurunkan kadar gula darah
- Obat hepatitis, disentri basiler, dan infeksi saluran empedu
- Obat diare
- Obat sakit ginjal
- Mengobati usus buntu
- Penurun demam
- Obat sakit gigi
- Mengobati malaria

Cara Penggunaan

Daun sambiloto dicuci hingga bersih kemudian direbus. Setelah itu, rebusan sambiloto siap dikonsumsi. Untuk mengkonsumsinya juga bisa ditambahkan dengan madu.

Melati (*Jasminum sambac*)



Sumber:
<https://plants.usda.gov/home/plantProfile>, 2022

MANFAAT

- Penurun demam
- Antihipertensi
- Penawar racun

Cara Penggunaan

Daun melati 10 lembar daun (55 gram) dan bunga melati sebanyak 10 kuntum (45 gram) diremas-remas dengan tangan. Setelah bunga tersebut layu dan agak hancur maka direndam ke dalam air. Kemudian air rendaman tersebut digunakan sebagai kompres di bagian axila dan lipatan paha.

Mawar (*Rosa sp.*)



Sumber:
<https://news.unair.ac.id/2021/10/01/potensi-bunga-mawar-sebagai-terapi-herbal-pengobatan-diabetes/?lang=id>, 2022

MANFAAT

- Penawar racun yang ada di dalam tubuh
- Membasmi jerawat

Cara Penggunaan

Bunga mawar dicuci hingga bersih kemudian direbus. Setelah itu, rebusan air mawar siap dikonsumsi. Untuk mengonsumsi air mawar juga bisa ditambahkan dengan gula batu.

Selain dari rebusan air, juga bisa menggunakan uap air dari kukusan bunga mawar.

Pacar Air **(*Impatiens balsamina*)**



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

- Penawar racun yang ada di dalam tubuh
- Membasmi jerawat
- Meredakan gatal-gatal

Cara Penggunaan

Daunnya ditumbuk kemudian dioleskan ke bagian tubuh yang gatal atau terkena jerawat

Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*)



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/averrhoa/bilimbi#gsc.tab=0>, 2022)

MANFAAT

- Mengobati darah tinggi
- Mencegah jerawat
- Mengobati gigitan serangga

Cara Penggunaan

Bunga dan buah belimbing dicuci hingga bersih dan direbus. Setelah itu, air rebusan tersebut siap dikonsumsi.

Untuk mengobati gigitan serangga, bunga belimbing diremas-remas kemudian dioleskan di bagian yang terkena gigitan serangga.

Untuk mencegah jerawat, buah dan daun belimbing ditumbuk, kemudian dibuat masker wajah.

Binahong **(*Anredera cordifolia*)**



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

- Handsanitizer
- Penyembuhan luka luar
- Penyembuhan luka perineum

Cara Penggunaan

- Untuk pemanfaatan sebagai handsanitizer (HS) dan penyembuhan luka luar, daun binahong direndam ke dalam alcohol 98%. Kemudian air rendaman digunakan untuk HS dan dioleskan ke bagian tubuh yang terluka
- Untuk penyembuhan luka perineum, daun binahong direbus direbus kemudian air rebusan tersebut digunakan untuk mencuci area vagina

Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

- Menurunkan kolesterol
- Meningkatkan kadar Hb
- Antitukak lambung
- Anthiperlimidemia

Cara Penggunaan

Daun bayam merah dicuci hingga bersih dan diolah menjadi berbagai macam olahan makanan

Kenanga (*Cananga odorata*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

- Obat digigit serangga
- Mengobati sesak napas

Cara Penggunaan

Bunga kenanga diremas kemudian ditambahkan dengan sedikit minyak kelapa. Selanjutnya dibalurkan pada tempat yang terkena gigitan serangga.

Untuk mengobati sesak napas, bunga kenanga dicuci hingga bersih. Kemudian direbus dan dicampur dengan sedikit gula. Rebusan bunga kenanga siap dikonsumsi.

Kumis Kucing (*Orthosiphon stamineus*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Obat Diabetes mellitus

Cara Penggunaan

Bunga dan daun kumis kucing dicuci hingga bersih dan direbus. Setelah itu, air rebusan tersebut siap dikonsumsi.

Mint (*Metha arvensis*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Pereda Nyeri
- Obat saluran pencernaan

Cara Penggunaan

Daun mint dicuci hingga bersih dan direbus. Setelah itu, air rebusan tersebut siap dikonsumsi.

Dadap Serep (*Erythrina variegata*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

- Obat batuk
- Penurun demam

Cara Penggunaan

Daun dadap serep dicuci hingga bersih kemudian ditumbuk untuk dijadikan *boreh* (param). Setelah itu ditempelkan di kening orang yang sedang mengalami demam.

Daun Katuk (*Sauropus androgynus*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Memperlancar Asi
- Antidiabetes
- Biosurfaktan

Cara Penggunaan

Daun katuk dicuci hingga bersih dan direbus. Setelah itu, air rebusan tersebut siap dikonsumsi. Selain itu, daun katuk juga bisa diolah menjadi sayur-mayur

Meniran (*Phyllanthus niruri*)



Sumber:

<http://plantamor.com/species/info/phyllanthus/niruri#gsc.tab=0>, 2022



MANFAAT

- Mengobati batu ginjal
- Mengobati asam urat
- Mengobati radang sendi
- Mengatasi hipertensi
- Mencegah penyakit kulit

Cara Penggunaan

Meniran dicuci hingga bersih dan direbus. Kemudian disaring dan airnya siap dikonsumsi.

Daun meniran juga bisa dimasak sebagai sayur.

Puring **(*Codiaeum variegatum*)**



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Mengatasi kesulitan buang air besar
- Mengatasi diare
- Menurunkan demam
- Obat penyakit sifilis

Cara Penggunaan

Dipilih daun puring yang masih muda dan dicuci hingga bersih. Daun yang sudah bersih kemudian dicuci dan airnya siap dikonsumsi.

Akar dan kulit pohon puring dicuci hingga bersih, kemudian direbus. Setelah itu, air rebusannya disaring dan didiamkan beberapa saat untuk siap dikonsumsi.

Kalak Antong (*Acalypha poiretii*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Obat muntaber

Cara Penggunaan

Daun kalak antong dicuci hingga bersih dan direbus. Kemudian disaring dan airnya siap dikonsumsi.

Lemon **(*Citrus limon*)**



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Obat sakit Perut (Maag)
- Meredakan batuk
- Menjaga kekebalan tubuh (imun)

Cara Penggunaan

Buah lemon dicuci hingga bersih kemudian diperas dan dicampurkan dengan air matang. Minuman lemon segar siap dikonsumsi.

Perasan lemon juga bisa dikombinasikan dengan minuman teh. Bisa disajikan dalam kondisi panas maupun dingin.

Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii*)



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/cinnamomum/burmannii#gsc.tab=0>, 2022)

MANFAAT

- Menjaga stamina setelah melahirkan
- Mengobati maag
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Sebagai bahan campuran wedang

Cara Penggunaan

Potongan kecil-kecil dari kayu manis yang sudah dikeringkan dicuci hingga bersih dan direbus. Kemudian air rebusannya siap dikonsumsi.

Potongan kecil-kecil dari kayu manis kering seringkali dijadikan campuran minuman, seperti wedang uwuh.

Dlingu Bawang (*Acorus americanus*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Obat sawan (anak kecil yang demam setelah melihat orang meninggal)

Cara Penggunaan

Daun dlingu bawang dicuci hingga bersih dan ditumbuk. Tumbukan daun dlingu bawang kemudian ditempelkan pada kening.

Jambe/ Pinang (*Areca catechu*)



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/areca/catechu#gsc.tab=0>,
2022)

MANFAAT

- Mengobati usus buntu

Cara Penggunaan

Biji pinang muda langsung bisa dikonsumsi. Atau bisa juga buah pinang ditumbuk sampai halus kemudian direbus dan dijadikan minuman (wedang)

Aren **(*Arenga pinnata*)**



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/arenga/pinnata#gsc.tab=0>,
2022



MANFAAT

- Mengobati kelenjar getah bening

Cara Penggunaan

Diolah menjadi pemanis, gula, atau sirup

Kunyit (*Curcuma domestica*)



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/curcuma/longa#gsc.tab=0>, 2022

MANFAAT

- Penurun demam
- Menjaga kekebalan tubuh

Cara Penggunaan

Rimpang kunyit dicuci hingga bersih. Kemudian direbus atau dijadikan wedang dan siap dikonsumsi.

Jahe **(*Zingiber officinale*)**



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Peluruh dahak
- Penyegar tenggorokan
- Penghangat tubuh

Cara Penggunaan

Rimpang jahe dicuci hingga bersih. Kemudian direbus atau dijadikan wedang dan siap dikonsumsi.

Kencur (*Kaempferia galanga*)



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/kaempferia/galanga#gsc.tab=0>, 2022)



MANFAAT

- Obat batuk
- Meringankan nyeri
- Melancarkan peredaran darah
- Menghangatkan tubuh
- Mengeluarkan racun dari dalam tubuh

Cara Penggunaan

Rimpang kencur dicuci hingga bersih dan direbus. Kemudian airnya disaring dan siap dikonsumsi.

Untuk obat luar, rimpang kunir putih dicuci hingga bersih dan ditumbuk atau diparut hingga lembut. Kemudian dioleskan pada bagian yang terkena luka bakar.

Kunyit Putih (*Curcuma zedoaria*)



Sumber:

<https://gaya.tempo.co/read/1569629/jangan-remehkan-berikut-seabrek-khasiat-kunyit-putih>, 2022

MANFAAT

- Menurunkan kadar kolesterol jahat dan trigliserida
- Menurunkan risiko penyakit kanker dan tumor
- Mengeringkan luka bakar

Cara Penggunaan

Rimpang kunir putih dicuci hingga bersih dan direbus. Kemudian airnya disaring dan siap dikonsumsi.

Untuk obat luar, rimpang kunir putih dicuci hingga bersih dan ditumbuk atau diparut hingga lembut. Kemudian dioleskan pada bagian yang terkena luka bakar.

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

- Obat penyakit lambung
- Mengobati cacar

Cara Penggunaan

Rimpang temulawak dicuci hingga bersih dan direbus. Kemudian airnya disaring dan siap dikonsumsi.

Untuk obat luar, rimpang temulawak dicuci hingga bersih dan ditumbuk atau diparut hingga lembut. Kemudian dioleskan pada bagian yang terkena cacar.

Jahe Merah *(Zingiber officinale Rosc.)*



Sumber:
<http://plantamor.com/species/info/zingiber/officinale#gsc.tab=0>, 2022

MANFAAT

- Mengatasi masuk angin
- Meningkatkan imun
- Menurunkan kadar asam urat
- Untuk cebok setelah bab/bak (penyembuhan setelah melahirkan)
- Kesehatan jantung
- Menurunkan kadar lemak pada daging yang diolah atau dimasak

Cara Penggunaan

Rimpang jahe merah dicuci hingga bersih. Kemudian direbus atau dijadikan wedang dan siap dikonsumsi.

Sebagai bahan masakan, rimpang jahe merah dicampurkan ke dalam daging yang direbus untuk menurunkan kadar lemak

Bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Masuk angin
- Anti kanker
- Kanker payudara
- Hipertensi
- Diabetes melitus
- Stroke
- Anti kolestrol
- Ambien
- Antimikroba kulit
- Obat bisul
- Nefrolithiasis
- Hepatitis
- Tuberkolosis
- Bronchitis
- Sinusitis
- Asam urat
- Rematik

Cara Penggunaan

Umbi bawang dayak dicuci hingga bersih. Umbi yang sudah bersih diiris tipis-tipis. Selanjutnya irisan umbi yang tipis-tipis diseduh dengan 1 gelas air mendidih dan siap dikonsumsi

Andong (*Cordyline fruticosa*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

➤ Antimikroba

Cara Penggunaan

Daun andong dijadikan ekstrak

Lidah Buaya (*Aloe vera*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Menghitamkan rambut
- Antiinflamasi, anti jamur, antibakteri, regenerasi sel, menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita diabetes, mengontrol tekanan darah, dan menstimulasi kekebalan tubuh terhadap kanker, melegakan tenggorokan, mengurangi batuk.
- Penyembuhan luka

Cara Penggunaan

- Lidah buaya direbus, kemudian air rebusannya di minum
- Lendir lidah buaya dicampur dengan madu kemudian diminum
- Lidah buaya dihaluskan dicampurkan dengan garam, kemudian oleskan kebagian yang sakit

Pandan **(*Pandanus amaryllifolius*)**



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)

MANFAAT

➤ Antihipertensi

Cara Penggunaan

Daun pandan dicuci hingga bersih dan direbus. Kemudian airnya disaring dan siap dikonsumsi.

Sereh Wangi (*Cymbopogon nardus*)



(Sumber: Dok. Pribadi, 2022)



MANFAAT

- Pereda nyeri
- Antibakteri pada mulut (obat kumur)
- Obat batuk

Cara Penggunaan

Batang sereh wangi dicuci hingga bersih dan ditumbuk. Kemudian direbus bersamaan dengan gula batu. Air rebusan sereh wangi siap dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

Indi Swastyastika, Amallia N. Setyawati, D. N. (2016). Pengaruh Ekstrak Daun Dewa (*Gynura divaricata*) Terhadap Kadar SGOT Dan SGPT. *Universitas Diponegoro*, 5(4), 12–30. <http://eprints.undip.ac.id/50575/>

Muti'ah, R., Listiyana, A., Nafisa, B. B., & Suryadinata, A. (2020). Kajian Efek Ekstrak Umbi Bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia* (L.) Merr) sebagai Antikanker. *Journal of Islamic Pharmacy*, 5(2), 14–25. <https://doi.org/10.18860/jip.v5i2.9778>

Susilo, M. Y. (2019). Potensi Buah Adas (*Foeniculum vulgare*) sebagai Gastroprotektor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 346–349. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.184>

Sumekar, D. W., & Barawa, A. T. P. (2016). Orthosiphon stamineus sebagai Terapi Herbal Diabetes Melitus. *Jurnal Majority*, 5(3), 28–32.

Khoirunnisa, Y. (2019). Potensi Daun Sambung Nyawa (*Gynura Procumbens*) Sebagai Obat Antidiabetik. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(Vol 2, No 2 (2019): Jurnal Farmasi Malahayati), 217–223.

Arsyad, H. M., Komariah, C., & Hasan, M. (2020). The Effect of *Isotoma longiflora* Leaves Extract to The Cornea Neovascularization of Wistar Rats Chemical Trauma Model. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.19184/ams.v6i2.6853>

Fadlilah, M. (2015). Benefit of Red Betel (*Piper crocatum* Ruiz & Pav.) As Antibiotics. *Journal Majority*, 4(3), 71–75.

Noventi, W. R.-4272-2-P. pdfa., & Carolia, N. (2016). Potensi Ekstrak Daun Sirih Hijau (*Piper betle* L.) sebagai Alternatif Terapi Acne vulgaris The Potential of Green Sirih Leaf (*Piper betle* L.) for Alternative Therapy Acne vulgaris. *Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, Vol. 5(1), Hal. 140.

Herza Meiliya Mi'atul Hasanah, Yahdi, Y. K. D. (2020). Studi Komparasi Kualitas Dan Daya Antibakteri *E. coli* Berbahan Ekstrak Daun Sirih Hijau (*Piper betle* Linn), Daun Sirih Merah (*Piper crocatum*) dan Daun Sirih Cina (*Peperomia pellucida* L.). *Spin Jurnal Kimia Dan Pendidikan Kimia*, 2(2), 191–209.

Artanti, D. (2017). Efektivitas Perasan Daun Keji Beling (*Sericocalyx crispus* Linn) Dalam Menghambat Pertumbuhan *Staphylococcus aureus*. *The Journal of Muhammadiyah Medical Laboratory Technologist*, 1(1), 78. <https://doi.org/10.30651/jmlt.v1i1.1012>

MARDIANA, R. N., & HANDAYANI, N. (2017). Antibacterial activity of the sambiloto leaf extracts (*Andrographis paniculata*) to *Bacillus cereus* and *Pseudomonas aeruginosa*. *Biofarmasi Journal of Natural Product Biochemistry*, 14(1), 19–24. <https://doi.org/10.13057/biofar/f140103>

Diah Ismarani, Liza Pratiwi, I. K. (2014). Formulasi Gel Pacar Air (*Impatiens balsamina* Linn.) terhadap *Propionibacterium acnes* dan *Staphylococcus epidermidis*. *Pharmaceutical Sciences and Research*, 1(1), 30–45. <https://doi.org/10.7454/psr.v1i1.3504>

Zeranika, Nova, Suprihatin Suprihatin, and Triana Indrayani. (2022) "Efektivitas Air Rebusan Daun Binahong terhadap penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Klinik MMC Kabupaten Tulang Bawang Lampung." *Journal for Quality in Women's Health* 5.1: 120-128. [oi.org/10.30994/jqwh.v5i1.143](https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.143)

Meirista, Indri, et al. (2022) "PEMANFAATAN RIMPANG JAHE MERAH DALAM USAHA PENGOBATAN DAN PEMELIHARAAN KESEHATAN." *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5.3: 912-917. <http://dx.doi.org/10.31604/jpm.v5i3.912-917>

Sutrisno, D. ., Sulasama, E. F. ., & Maila, A. (2022). Pemanfaatan Beras Kencur dan Daun Kelor sebagai Obat Tradisional Melalui Kegiatan KKN di RT 05 Desa Mudung Darat Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(1), 199–204. <https://doi.org/10.54082/jamsi.206>

- (2022): "FORMULASI DAN EVALUASI SEDIAAN BALSEM DARI KOMBINASI MINYAK KAYU PUTIH DAN MINYAK ATSIRI KUNYIT." *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar* 17.1 79-85.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v17i1.2543>

Handayani, Marybet Tri Retno, Esti Mumpuni, and Dian Ratih Laksmiawati. (2022) "Aktivitas Penghambatan Xantin Oksidase Herba Tapak Liman, Biji Jintan Hitam, dan Daun Talok Secara In Silico dan In Vitro." *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7.5: 5203-5215.

Anggaraini, Indah. (2021). "Uji Efektivitas Sediaan Obat Kumur Berbasis Minyak Atsiri Bunga Kenanga (*Cananga Odorata* (Lam.) Hook F. & Thomson) terhadap Penurunan Gas Volatile Sulfur Compound (VSC) pada Subjek Halitosis."

SAFITRI, YENNY, Dewi Sulastri Juwita, and Fikri Apriyandi. (2022) "PENGARUH KOMPRES BUNGA MELATI TERHADAP SUHU TUBUH BALITA DENGAN HIPERtermi DI DESA RIDAN PERMAI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINANG KOTA TAHUN 2021." *Jurnal Ners* 6.1: 1-
<https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.1983>

Sakina, Nur Ela Janniati. "A PENGARUH PEMBERIAN SEDUHAN REBUSAN MAHKOTA DEWA (*Phaleria macrocarpa*) DAN DAUN PANDAN WANGI (*Pandanus amaryllifolius roxb*) TERHADAP GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS (DM)." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)* 7.1 (2022): 256-265.
<http://dx.doi.org/10.5193/health.v7i1.803>

Wardhana, Muhammad Fitra, Suharmanto Suharmanto, and Exsa Hadibrata. (2022) "Pengetahuan Masyarakat Berhubungan dengan Pemanfaatan Tanaman Obat." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4.3: 1025-1030.

Kharisma, Septia Nur. (2022). "Perbedaan Tablet FE Dan Puding Bayam Merah Kombinasi Jus Jeruk Sunkist Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas." *Jurnal Kebidanan Sorong* 2.1 <https://doi.org/10.36741/jks.v2i1.161>

Pariata, I. Komang, Anak Agung Putu Agung Mediastari, and Ida Bagus Putra Suta. (2022) "Manfaat Dadap Serep (*Erythrina Sumbubrans*) Untuk Mengatasi Demam Pada Anak." *Widya Kesehatan* 4.1: 38-46. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i1.2803>

Sapitri, Alfi, and Ulfayani Mayasari. "Formulasi Sediaan Obat Kumur Dari Infusa Daun Sereh Wangi (*Cymbopogon Winterianus* Jowitt Ex Bor)." *Jurnal Health Sains* 2.3 (2021): 286-293. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.132>

Farida, S. N. ., & Niah, N. S. (2022). Efektifitas Pemberian Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di PMB M Singasari Malang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16046–16049. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4917>

Manoppo, Henky. (2021). "Uji efektivitas ekstrak daun Andong (*Cordyline fruticosa*) sebagai bahan antimikroba alami." *e-Journal BUDIDAYA PERAIRAN* 9.1 <https://doi.org/10.35800/bdp.9.1.2021.31829>

Septi Santika Nugrahani (EKSTRAK AKAR, BATANG, DAN DAUN HERBA MENIRAN DALAM MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH)

<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/issue/view/274>

Muhamad Jalil, Aziz Purwantoro, Budi Setiadi Daryono dkk (2021) (Jamu Kunir Asem: Tinjauan Etnomedisin oleh Peramu Jamu Jawa di Yogyakarta) Jurnal Jamu Indonesia 6(1):8-15 Artikel Penelitian ISSN 2407-7178 eISSN 2407-7763

Wulandari, T. 2018. Eksplorasi Pengetahuan Lokal Etnomedisin Pada Tumbuhan Obat Di Desa Pagar Dalam, Pelita Jaya Tanjung Raya Dan Ulok Manek Kecamatan Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Sovia santi, indah oktaviani, yanti ariyanti, dkk . 2020 (ETNOBOTANI TUMBUHAN OBAT MASYARAKAT LOKAL SUKU LAMPUNG DI KABUPATEN LAMPUNG BARAT) jurnal biologica samudra 2 (1)

Hestiyana. 2020 (LEKSIKON ETNOBOTANI TUMBUHAN BUNGA DALAM PENGOBATAN TRADISIONAL DAN CERMINAN KULTURAL MASYARAKAT BANJAR) Gramatika, Vol.8, No. 1

Oci, Y. M .& dewi, K.(2014). In Khasiat Ajaib Delima. Jakarta

Puspita I.2019 . Kajian etnomedisin pada masyarakat di Desa Benteng Gajah Kecamatan Tompo Bulu Kabupaten Maros

Muhtadi, Suhendi, A.R. Sutrisna, E. 2012. Potensi daun salam (*Sygyzium pholyanthum*) dan biji Jintan Hitam (*Nigella satva* Linn.) Sebagai kandidat obat herbal Terstandar asam urat.Pharmacon 13.No.1 h:30-36.

Wulandari, T. 2018. Eksplorasi Pengetahuan Lokal Etnomedisin Pada Tumbuhan Obat Di Desa Pagar Dalam, Pelita Jaya Tanjung Raya Dan Ulok Manek Kecamatan Pesisisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Syahidah F. dkk (2018) Potensi Seledri Untuk Pengobatan: Jurnal Farmaka Suplemen, 16(1),55-62

Departemen kesehatan RI, direktorat pengobatan obat tradisional (2000)pedoman pelaksanaan uji klinik obat tradisional

BIODATA PENULIS

Arbaul Fauziah, M. Si. Lahir di Nganjuk pada 10 Mei 1991, putri ke-empat dari Bapak Drs. H. A. Malik Bahri, M. Ag (Alm.) dan Ibu Umi Kulsum (Almh.). Penulis merupakan lulusan S1 (2014) dan S2 (2017) Jurusan Biologi FMIPA Universitas Brawijaya Malang. Pendidikan non formal ditempuh di Madrasah Salafiyah Bahrul Ulum, Ngaglik, Pace, Nganjuk (1998-2008) dan Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang (2010-2018). Sejak tahun 2018 sebagai dosen Tadris Biologi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung hingga sekarang. Beberapa mata kuliah yang diampu yaitu Biologi Umum, Fisiologi Tumbuhan, Botani Cryptogamae, Botani Phanerogamae, dan Sains dalam Al-Qur'an. Alhamdulillah berkat dukungan suami (Dr. Ahmad Fahrudin, M.Pd-I), penulis aktif dalam kegiatan akademik maupun non akademik. Penulis dapat dihubungi melalui email arbaulfauziah@gmail.com.

