

493 Resep Ramuan Herbal Berkhasiat untuk Cantik Alami Luar Dalam



+ 60 RESEP
HIDANGAN
SEHAT

AMI WAHYU & GAGAS ULUNG

493 Resep
**Ramuan Herbal
Berkhasiat**
untuk **Cantik Alami
Luar Dalam**



Penerbit

PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA



493 RESEP RAMUAN HERBAL BERKHASIAT
UNTUK CANTIK ALAMI LUAR DALAM
Oleh: Ami Wahyu & Gagas Ulung

GM 21001140094

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270

Editor:
Intarina Hardiman

Foto tanaman:
Pusat Studi Biofarmaka LPPM Insitut Pertanian Bogor

Uji resep:
Yudho Asmoro

Foto cover dan resep:
Arif B. Prayitno

Desain grafis:
Fitri Suryo by Gagas Ulung

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN 978-602-03-0642-1

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta
Lingkup Hak Cipta:
Pasal 2

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan
sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 Ayat (1) atau pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana
dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan /atau denda paling
sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan /
atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual
kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait
sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun
dan /atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dicetak oleh Percetakan Gramedia
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi



PRAKATA	9
PENDAHULUAN	11

A. 250 TANAMAN OBAT

1. ADAS	15
2. AKAR MANIS	16
3. AJERAN	17
4. ASEMAN	18
5. AMPELAS KUCING	19
6. ARBENAN	20
7. ASEM KANDIS	21
8. APEL	22
9. AZALEA	23
10. AMIS-AMISAN	24
11. ARBEI	25
12. ANUMA	26
13. ANGGUR	27
14. ANGGREK KUPU	28
15. ANYELIR	29
16. ANGGREK TANAH	30
17. ANGGREK MERPATI	31
18. BAYAM UNGU	32
19. BEGONIA	33
20. BAYUR	34
21. BUGENVIL	35
22. BUNGA MATAHARI	36
23. BAWANG PUTIH	37
24. BIDARA LAUT	38
25. BIDARA UPAS	39
26. BUNCIS	40
27. BLUSTRU	41
28. BAWANG SABRANG	42
29. BOROCO	43
30. BUNGA TASBIH	44
31. BUNGA KENOP	45
32. BUNGA PAGODA	46
33. BENALU	47
34. BUAH MERAH	48
35. BAYAM DURI	49

36. BIDURI	50
37. BENGKUANG	51
38. BAYAM DEMPO	52
39. BAYAM DEMPO	53
40. BUNGA LILIN	54
41. BALIK ANGIN	55
42. BUNGA KARANG	56
43. BAKUNGAN	57
44. CEMPAKA GONDOK	58
45. CABAI MERAH	59
46. CEGUK	60
47. CALINCING	61
48. CEMPEDAK	62
49. CAISIM	63
50. CENDAWAN URI	64
51. CEREMAI	65
52. CANTIK MANIS	66
53. COKELAT	67
54. DAUN IVI	68
55. DRAKAENA	69
56. DAUN MADU	70
57. DADAP SEREP	71
58. DAUN DUDUK	72
59. DUKU	73
60. DIGITALIS	74
61. ENAU	75
62. ECENG GONDOK	76
63. EKOR ANJING	77
64. GINJE	78
65. GRANDIFLORUM	79
66. GALI-GALI	80
67. GINJEAN	81
68. GADUNG CINA	82
69. GONDANG	83
70. GOBO	84
71. ILALANG	85
72. JURE	86
73. JAMBU AIR	87
74. JAMUR KAYU	88
75. JALI	89



76. JARONG	90	116. KECAPI	131
77. JAYANTI	91	117. KENTANG	132
78. JENGER AYAM	92	118. KEMLANDINGAN	133
79. JAGUNG	93	119. KEMUKUS	134
80. JUKUT PENDUL	94	120. LABU SIAM	135
81. JOMBANG	95	121. LEGETAN	136
82. KACANG KAPRI	96	122. LOBAK	137
83. KUPING MACAN	97	123. LAMTORO	138
84. KAYU ARO	98	124. LEUNCA	139
85. KEDELAI	99	125. LIDAH TIONG	140
86. KAMBOJA	100	126. MELATI KOSTA	141
87. KEMBANG KERTAS	101	127. MALAKA	142
88. KEMBANG COKELAT	102	128. MAMAM	143
89. KEMBANG MERAK	103	129. MAMANG BESAR	144
90. KEMBANG SUNGSANG	104	130. MINDI KECIL	145
91. KEMBANG SORE	105	131. MONDOKAKI	146
92. KIKIO	106	132. MAJNAKANI	147
93. KOL BANDA	107	133. MAWAR MERCI	148
94. KANGKUNG	108	134. MUNCSI	149
95. KAPASAN	110	135. MRICO LOLOT	150
96. KASINGSAT	111	136. MATA AYAM	151
97. KUCAI	112	137. MRICO KEPYAR	152
98. KETUMBAR	113	138. NUSAINDAH PUTIH	153
99. KWALOTAN	114	139. NANAS KERANG	154
100. KESEMEK	115	140. NGOKILO	155
101. KARA BENGUK	116	141. NAMPU HIJAU	156
102. KEMBANG BULAN	117	142. NILAM	157
103. KACANG PANJANG	118	143. PUYAN	158
104. KENANGA	119	144. PADII	159
105. KAPAI BESAR	120	145. PACAR AIR	160
106. KENIKIR	121	146. PARIA GUNUNG	161
107. KUPING GAJAH	122	147. PARE	162
108. KAYU KUNING	123	148. PASAK BUMI	164
109. KACANG BUNCIS	124	149. PERMOT	165
110. KACANG HIJAU	125	150. PENAWAR JAMBE	166
111. KACANG TANAH	126	151. PATIKAN CINA	167
112. KERAK NASI	127	152. PULUTAN	168
113. KEMENYAN	128	153. POHON MERAH	169
114. KEDAWUNG	129	154. PRASMAN	170
115. KAYU SAPI	130	155. PULOSARI	171



Daftar Isi



156. PURWOCENG	172
157. PRANAJIWA	174
158. PAKU KAWAT	175
159. PAKU ANDAM	176
160. PAKU PANDAN	177
161. PARE BELUT	178
162. PERSIK	179
163. PAKU PEDANG	180
164. PURWOCENG GUNUNG	181
165. PAKU SEPAT	182
166. PARIJOTO	183
167. PAKU SARANG BURUNG	184
168. RANTI	185
169. RUMPUT BELANG	186
170. RANGGADIPIA	187
171. RUMPUT BAYAM	188
172. RUMPUT BAMBU	189
173. REMEK WATU	190
174. RANGGIS	191
175. RUMPUT KENOP	192
176. SINYO NAKAL	193
177. SARANG SEMUT	194
178. SAWI TANAH	195
179. SUSUDU	196
180. SONOKELING	197
181. SANGITAN	198
182. SESURU	199
183. STEPANOT	200
184. SRIGADING	201
185. SANGKETAN	202
186. SIANTAN	203
187. SEMANGGI GUNUNG	204
188. SENTE	205
189. SAWO	206
190. SELIGI	207
191. SAWO MANILA	208
192. SIMBAR PEDANG	209
193. SAMBERLILEN	210
194. SOKA	211
195. SEMANGKA	212
196. SRI REJEKI	213
197. SONGGOLANGIT	214

198. SOLIDAGO	215
119. SECANG	216
200. TAPAK KUDA	218
201. TAHI KOTOK	220
202. TERONG SIAM	221
203. TEMPUH WIYANG	222
204. TAMPAL BESI	223
205. TOMAT	224
206. TUNJUNG	226
207. TURI	227
208. TALI PUTRI	228
209. TERATAI	229
210. TERATAI Kerdil	230
211. TEH-TEHAN MERAH	231
212. TEH	232
213. TEKI	233
214. TEMBAKAU	234
215. TEMBAKAU INDIA	235
216. UWI	236
217. VANILI	237
218. VALERIAN	238
219. WORTEL	239
220. WEWEHAN	240
221. WEDAHAN	241
222. WARU LANDAK	242
223. WIDOSARI	243
224. WIJEN	244

B. 60 RESEP UNTUK KECANTIKAN

1. CUMI PANGGANG BUMBU BAWANG	247
2. SELADA WORTEL FANTASI	248
3. KOLAK PACAR CINA DENGAN UBI MERAH	249
4. TALAM UWI	250
5. SAMBAL GORENG TOMAT	251
6. SAYUR BENING TERUNG	252
7. TEH TELUR	253
8. TRANCAM	254
9. ES SAWO TROPIS	255
10. PINGGAN AYAM MASAK	



MENTIMUN	256
11. OSENG SAWI TERI MEDAN	257
12. NASI BAKAR DAGING	258
13. CAKE MANGGA KISMIS	259
14. PERKEDEL	260
15. BUBUR SAYURAN	261
16. BOBOR KENIKIR	262
17. BENING KELOR	263
18. SOTO BANDUNG	264
19. SAYUR KEMLANDINGAN MASAK PEDAS	265
20. KANGKUNG TELUR ASIN	266
21. IGA MASAK ASAM KANDIS	267
22. SAMBANG GORENG KAPRI	268
23. TUMIS JAMUR KAYU	269
24. TEH SUSU KAMBOJA	270
25. TUMIS KAPASAN DENGAN IRISAN DAGING	271
26. OSENG-OSENG KERANG DAN JENGGER AYAM	272
27. TUMIS JARONG CUMI	273
28. BUBUR JALI	274
29. GINJEAN MASAK UDANG	275
30. ECENG GONDOK MASAK TAOCO	276
31. TUMIS BUNCIS DENGAN DAGING AYAM	277
32. KOLAK LABU PARANG CEMPEDAK	278
33. ES KELAPA GULA MERAH	279
34. ES MERAH DELIMA (TUM TIM KROB)	280
35. RUJAK CEREMAI	281
36. PEPES UDANG DAUN ADAS	282
37. SOTO SANTAN AKAR MANIS	283
38. GULAI DAUN AJERAN	284
39. APPLE FRUIT PIE	285
40. BAYAM DURI MASAK BUMBU ONCOM	286
41. MI GORENG BAKUNG	287
42. DADAR TEMPE BAWANG SABRANG	288

43. BENING OYONG MISOA	289
44. BOTOK BIDARA UPAS	290
45. NASI TELUR DADAR BUGENVIL	291
46. BOLA IKAN BIDARA LAUT	292
47. IKAN TIM BOROCO	293
48. SAYUR BUNGA TASBIH	294
49. GULAI PAKIS DAN BUNGA KENOP	295
50. MI KANGKUNG BUNGA PAGODA	296
51. BENALU MASAK CAKALANG	297
52. NASI GORENG HIJAU CAISIM	298
53. TUMIS BIDARA PUTIH IKAN ASIN	299
54. DADAR CEGUK	300
55. BBQ CALINCING	301
56. TUMIS CENDAWAN JANTUNG	302
57. SELADA SAYURAN CENDAWAN URI	303
58. LODEH DAUN MADU	304
59. CAH DAGING DADAP SEREP	305
60. SAYUR DAUN DUDUK KUAH SANTAN	306
61. ASINAN DUKU KUAH ASAM PEDAS	307
62. SMOOTHIE BUAH MERAH	308

TENTANG PENYUSUN	310
------------------	-----

PUSAT STUDI BIOFARMAKA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM) INSTITUT PERTANIAN BOGOR	312
--	-----

DAFTAR PUSTAKA	316
----------------	-----





Prakata

PUJI syukur ke hadirat Tuhan YME, buku kedua berjudul *225 Herbal untuk Obat + 60 Resep untuk Kecantikan* ini telah terbit, menyusul buku pertama: *250 Herbal untuk Obat + 60 Resep untuk Kesehatan*. Informasi di dalam dua buku ini saling melengkapi dan tentunya sangat berguna bagi Anda dan keluarga dalam menjaga kesehatan dan kecantikan.

Buku ini disusun berdasarkan kenyataan semakin maraknya pengobatan dengan menggunakan tanaman berkhasiat obat. Apalagi tanah subur Nusantara ini menyimpan ribuan tanaman yang telah dimanfaatkan oleh nenek moyang kita secara turun temurun. Kepercayaan masyarakat akan tanaman obat kian meningkat seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan pengobatan alternatif (pengganti obat-obatan kimia modern). Ditambah lagi dengan adanya kampanye gaya hidup kembali ke alam (*back to nature*) yang cukup gencar di lakukan di seluruh dunia. Meningkatnya popularitas tanaman obat juga karena kini banya pihak – antara lain produsen obat dan kosmetik atau lembaga-lembaga pendidikan – telah melakukan riset cukup mendalam terhadap kandungan dan khasiatnya. Sehingga tanaman obat dari Indonesia pun kian diakui dan dipercaya.

Semoga buku ini bermanfaat bagi Anda dan keluarga.

Salam Sehat!

Penyusun



Indonesia, Negeri Tanaman Obat

INDONESIA sejak lama telah dikenal memiliki kekayaan sumber hayati yang sangat besar dan bermakna bagi kehidupan manusia. Bagaimana tidak. Di negeri yang terletak di kawasan khatulistiwa ini tumbuh ribuan jenis tanaman yang berkhasiat untuk obat. Tercatat, dari 40.000 tanaman obat, hampir 30.000 terdapat di tanah Nusantara ini. Dan, sekitar 7.000 di antaranya telah dimanfaatkan untuk pengobatan. Bahkan tak hanya untuk obat atau perawatan kesehatan, berbagai tanaman juga bisa dimanfaatkan untuk kosmetik atau perawatan kecantikan. Maka tidaklah salah jika negeri kita ini dijuluki Negeri Tanaman Obat.

Tanaman berkhasiat sebagai perawatan kesehatan dan kecantikan pada awalnya diperkenalkan oleh nenek moyang kita secara turun temurun. Penggunaannya dimulai secara tradisional dan kian berkembang setelah semakin banyak orang mengenal dan merasakan khasiatnya. Meskipun kini telah banyak produk berupa obat atau kosmetik dalam kemasan modern—misalnya dalam bentuk pil, kapsul, krim—namun cara-cara tradisional masih tetap dilakukan, yaitu dengan merebus tanaman segar yang kemudian disaring dan langsung diminum.

Berbagai tumbuhan populer di Indonesia yang bisa dimanfaatkan sebagai obat atau kosmetik di antaranya:

- **TOMAT:** Tanaman asal Amerika kawasan tropis ini mudah tumbuh di tanah subur Indonesia. Buahnya memiliki banyak khasiat karena mengandung berbagai vitamin dan mineral, seperti vitamin C, B1, B2, karoten, juga asam sitrat, asam malat, serta kalsium dan zat besi. Buah tomat bersifat antiseptik, melancarkan kerja empedu dan enzim. Bisa dimanfaatkan sebagai obat demam, bronkhitis, asma, radang kulit, gangguan pencernaan, hepatitis, sampai wasir. Untuk kecantikan, daun tanaman tomat yang mengandung pektin, alkaloid, dan arbutin tomat sering dimanfaatkan untuk mendinginkan kulit wajah yang terbakar sinar matahari. Sedangkan buahnya bisa untuk meredakan jerawat.

- **WORTEL (*Daucus carota*):** Umbi wortel dikenal kaya akan kandungan beta karoten atau vitamin A. Karena itu wortel sering digunakan sebagai vitamin untuk kesehatan mata dan bisa untuk mengobati tekanan darah tinggi. Bagi ibu rumah tangga, wortel adalah bahan makanan populer, karena bisa diolah menjadi berbagai makanan, dari kue (misal sebagai isi risoles), jus, sup, lalapan, sampai pelengkap steak. Untuk kecantikan, minyak wortel bisa digunakan sebagai bahan anti-penuaan (*antiaging*), karena wortel mampu membentuk sel-sel kulit baru sehingga dapat membantu mengurangi kerutan.

- **PADI (*Oriza sativa*):** Tanaman padi dikenal luas di negeri kita, sebagai makanan pokok oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Tanaman semusim yang termasuk keluarga rumput-rumputan ini bahkan bermanfaat hampir semua bagian, dari akar, tangkai (merang) selaput biji (bekatul), sampai bijinya (beras). Padi banyak mengandung karbohidrat, vitamin B, enzim lipase, diastase, dan fitase, juga glutelin, dekstrin. Biji padi atau beras selain dikonsumsi setelah dimasak menjadi nasi, banyak digunakan untuk mengobati demam, diare, rematik, gondongan, sampai radang kulit. Selaput bijinya (bekatul) untuk obat penyakit beri-beri, gangguan pencernaan, dan sakit lambung. Merang atau tangkai yang sudah kering sejak zaman dulu sering dimanfaatkan sebagai sampo.



- **TEH (*Camellia sinensis*):** Tanaman teh berasal dari kawasan India bagian utara dan Cina selatan. Di Indonesia, teh sangatlah populer. Bahkan teh Indonesia juga dikenal sampai ke mancanegara. Teh termasuk banyak jenisnya, antara lain teh hijau, teh hitam, dan teh oolong. Bagian yang digunakan adalah daun muda atau pucuk daun. Teh mengandung tanin, protein, polifenol, kafein, dan memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi (anti pembengkakan). Maka teh selain diminum untuk sehari-hari, sering digunakan sebagai obat sakit kepala, diare, kencing manis, infeksi saluran pencernaan, kolesterol, dan sebagainya. Untuk kecantikan, teh digunakan sebagai sampo penyubur rambut, membersihkan karang gigi, dan di industri kosmetik sebagai bahan krim *sunscreen* (melindungi kulit dari sengatan matahari).

- **MELATI (*Jasminum officinale*):** Di Indonesia, melati sering digunakan sebagai tanaman pagar atau tanaman hias. Bunganya jenis tunggal, berkelompok di ketiak daun, umumnya

Sejarah Penemuan Tanaman Obat

TAHUN 2500 SM

Catatan pertama tentang penulisan tanaman obat dan berbagai khasiatnya telah dikumpulkan oleh orang-orang Mesir kuno. Di zaman Mesir kuno (tahun 2500 SM), para budak diberi ransum bawang untuk membantu menghilangkan penyakit demam dan infeksi yang umum terjadi pada masa itu. Pada saat itu, para pendeta Mesir kuno telah melakukan dan mempraktikkan pengobatan herbal.

TAHUN 980 SM

Tanaman obat di Cina berlangsung sekitar 3.000 tahun yang lalu, ketika muncul penyembuhan kerapuhan tulang yang diobati dengan tanaman.

Bahan penyembuhan tertua dalam sejarah telah ditemukan di China, di mana makam seorang bangsawan *Han* ditemukan untuk menyimpan data medis yang ditulis pada gulungan sutra. Gulungan sutra berisi daftar 247 tumbuh-tumbuhan dan bahan-bahan yang digunakan dalam menyembuhkan penyakit.

TAHUN 466 SM

Bangsa Yunani kuno juga banyak menyimpan catatan mengenai penggunaan tanaman obat yaitu *Hyppocrates* (Tahun 466 SM), *Theophrastus* (Tahun 372 SM) dan *Pedanius Dioscorides* (Tahun 100 SM) membuat himpunan keterangan terinci mengenai ribuan tanaman obat dalam *De Materia Medica*. Orang-orang Yunani kuno juga telah melakukan pengobatan herbal, mereka menemukan berbagai tanaman obat baru, seperti rosemary dan lavender pada saat mengadakan perjalanan ke berbagai daratan lain.

ABAD KE-15

Di Inggris, penggunaan tanaman obat dikembangkan bersamaan dengan didirikannya biara-biara di seluruh negeri. Setiap biara memiliki tanaman obat masing-masing yang digunakan untuk merawat para pendeta maupun penduduk setempat. Pada beberapa daerah, khususnya Wales dan Skotlandia, para penyembuh Celtic menggunakan obat-



berwarna putih. Banyak wanita menyukai bunga melati karena aromanya yang wangi. Namun selain itu, daun dan akarnya memiliki khasiat antibengkak dan antiradang, maka bisa digunakan untuk mengobati radang sendi, kulit bengkak, juga untuk meningkatkan daya pikir serta afrodisiak. Sedangkan untuk kecantikan, minyak bunga melati sering dimanfaatkan sebagai bahan pewangi dan campuran penyegar kulit wajah.

• **KETUMBAR (*Coriandrum sativum*):** Tumbuhan ini berasal dari Eropa selatan dan kawasan Laut Kaspia, namun bisa tumbuh subur di tanah Indonesia, baik di dataran rendah maupun tinggi. Bijinya berupa butiran-butiran kecil mirip lada, tapi ukurannya lebih kecil, beraroma menyengat yang khas. Biji ketumbar sering digunakan sebagai bumbu masakan, sedangkan daunnya untuk campuran sup atau salad. Ketumbar memiliki sifat diuretik, antiinflamasi, antioksidan, antijamur. Maka bisa digunakan untuk mengatasi influenza, sakit kepala, sariawan, radang hati, haid tidak teratur, sampai tekanan darah tinggi. Untuk kecantikan minyak ketumbar digunakan sebagai bahan untuk pewangi.

obatan dalam perayaan agama dan ritual mereka. Pengetahuan tanaman obat semakin berkembang dengan terciptanya mesin cetak pada abad ke 15, sehingga penulisan mengenai *Tanaman-Tanaman Obat* dapat dilakukan.

Sekitar tahun 1630, John Parkinson dari London menulis mengenai tanaman obat dari berbagai tanaman. Kemudian Nicholas Culpepper (1616-1654) dengan karyanya yang paling terkenal yaitu *The Complete Herbal and English Physician, Enlarged*, diterbitkan pada tahun 1649. Pada tahun 1812, Henry Potter telah memulai bisnisnya menyediakan berbagai tanaman obat dan berdagang lintah. Sejak saat itu banyak sekali pengetahuan tradisional dan cerita rakyat tentang tanaman obat ditemukan mulai dari Inggris, Eropa, Timur Tengah, Asia, dan Amerika, sehingga Potter terdorong untuk menulis kembali bukunya *Potter's Encyclopaedia of Botanical Drug and Preparations*, yang sampai saat ini pun masih diterbitkan. Tahun 1864, *National Association of Medical Herbalists* didirikan dengan tujuan mengorganisir pelatihan para

praktisi pengobatan secara tradisional, serta mempertahankan standar-standar praktik pengobatan.

ABAD KE 17

Di Indonesia, pemanfaatan tanaman sebagai obat-obatan juga telah berlangsung ratusan tahun yang lalu. Pada pertengahan abad ke 17 seorang *botanikus* bernama Jacobus Rontius (1592 – 1631) mengumumkan khasiat tumbuh-tumbuhan dalam bukunya *De Indiae Untriusque Naturali et Medica*. Meskipun hanya 60 jenis tumbuh-tumbuhan yang diteliti, tetapi buku ini merupakan dasar dari penelitian tumbuh-tumbuhan obat oleh N.A. van Rheede tot Draakestein (1637–1691) dalam bukunya *Hortus Indicus Malabaricus*. Pada tahun 1888 didirikan *Chemis Pharmacologisch Laboratorium* sebagai bagian dari Kebun Raya Bogor dengan tujuan menyelidiki bahan-bahan atau zat-zat yang terdapat dalam tumbuh-tumbuhan yang dapat digunakan untuk obat-obatan. Selanjutnya penelitian dan publikasi mengenai khasiat tanaman obat-obatan semakin berkembang.

225 Tanaman Obat
Berkehasiat untuk
Kecantikan

1. Adas



ADAS memiliki nama latin *Foeniculum vulgare*, dari famili Apiaceae (Umbelliferae). Nama lokalnya bermacam-macam, seperti adas (Jawa, Bali, Melayu), hades (Sunda), adhas (Madura), adasa (Makassar), adeh (Minangkabau), paapang (Menado), denggu-denggu (Gorontalo), kumpasi (Sangir Talaud), fennel (Inggris).

Berasal dari Asia dan Eropa Selatan, tanaman adas tumbuh merumpun dengan tinggi 50-200 cm, satu rumpun bisa terdiri dari 3-5 batang. Batangnya hijau kebiruan, beruas, berlubang, dan bila dimemarkan keluar aromanya yang harum. Daunnya berbentuk jarum. Bunganya majemuk seperti payung dengan 10-40 gagang bunga, dan mahkota bunganya berwarna kuning. Buahnya lonjong, panjang 6-10 mm, lebar 3-4 mm, ketika masih muda berwarna hijau dan setelah tua menjadi hijau kecokelatan. Rasa buahnya agak manis dan pedas.

Tersedia di: Pasar tradisional.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah yang sudah matang, daun, dan akar.

Khasiat adas:

Daunnya untuk meluruhkan kencing (menghancurkan batu ginjal), menghilangkan rasa mual, mengatasi perut kembung. Buahnya untuk melancarkan peredaran darah, menambah nafsu makan, mengobati batuk dan sesak napas (asma), merangsang keluarnya angin (peluruh kentut), melancarkan haid, mengurangi nyeri haid, meredakan rematik, mengatasi sulit tidur (insomnia). Akarnya sebagai pencahar (memudahkan buang air besar).

Resep sederhana:

1. Buah adas kering 3-9 g direbus, lalu diminum airnya. Atau, buah adas digiling halus lalu diseduh dengan air panas dan diminum hangat.
2. Untuk pemakaian luar, buah adas kering digiling halus lalu dibubuhkan pada luka, sariawan, atau gigi yang sakit.
3. Daunnya direbus sebagai sayuran (lalapan), atau direbus lalu diminum airnya.

2. Akar Manis



AKAR MANIS adalah nama populer di Indonesia atau licorice dalam bahasa Inggris. Nama latinnya adalah *Glycyrrhiza glabra* L., dari famili: Fabaceae.

Tanaman tahunan ini tingginya sekitar 1 m. Daunnya berbentuk seperti sayap dengan panjang 7-15 cm. Bunganya berkelompok di satu cabang, panjang 0,8-1,2 cm, berwarna ungu dan putih kebiruan. Buahnya polong memanjang 2-3 cm.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan:

Akar

Khasiat akar manis:

Mengurangi pembengkakan (anti-inflamasi), peluruh dahak (ekspektoran), mengobati batuk dan bronkitis, meredakan kolik (spasmolitik), tukak lambung, dan perut mulas mulas.

Resep sederhana:

1. Batuk: 8 g akar bersama 3 lembar daun sirih direbus dengan 130 ml air sampai didapat 100 ml. Minum 2 kali sehari sampai batuk sembuh.
2. Tukak lambung: 3 g akar tanaman plus 4 g kunyit diseduh dengan 130 ml air panas. Airnya diminum 2 kali sehari.



3. Ajeran



NAMA lokalnya hereuga, jaringan, ketul, ketulan, ketul kebo, dan lancituwa. Nama Latin, *Bidens pilosa* dari famili Compositae (Asteraceae). Nama asingnya jin zhan yin pan (Cina).

Tanaman ini tumbuh liar di mana-mana, tingginya antara 50-150 cm. Tapi kini banyak digunakan sebagai tanaman hias. Daunnya tumbuh tiga-tiga, bentuk bulat telur atau memanjang. Bunganya berwarna putih dengan putik warna kuning.

Tersedia di: Penjual tanaman hias atau balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan:

Seluruh tanaman, daun, akar

Khasiat ajeran:

Memiliki efek antipiretik, antiradang, dan mendinginkan. Sering digunakan sebagai obat influenza, demam, radang tenggorokan, sakit gigi, penurunan panas, diare, rematik, hepatitis, wasir, menghentikan perdarahan, dan melancarkan peredaran darah.

Resep sederhana:

1. Daunnya dikunyah untuk menghilangkan sakit gigi.
2. Daunnya dilumatkan atau dilayukan (misalnya dipanaskan) lalu ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit, misalnya pada wasir, kulit yang luka, memar, atau gatal.
3. Tanaman direbus lalu airnya diminum (untuk obat flu, rematik, demam, radang tenggorokan).

4. Aseman



NAMA lokal antara lain bungbrun, dandangan, ketebonan, tebu sawur, celo-celoan, cingkarukan. Nama latin: *Polygonum chinense* Linn dari famili: Polygonaceae.

Tanaman ini tumbuh baik di tanah yang lembap. Termasuk tanaman merambat, berbatang licin warna ungu, tingginya bisa mencapai 1,5 m. Daunnya tunggal, berbentuk bulat telur atau seperti jantung, warna hijau, panjang 7-12 cm. Bunganya berkelompok berbentuk tanan warna putih. Buahnya yang matang berwarna hitam.

Tersedia di: Kebun pembibitan

Bagian yang digunakan: Seluruh tanaman.

Khasiat aseman:

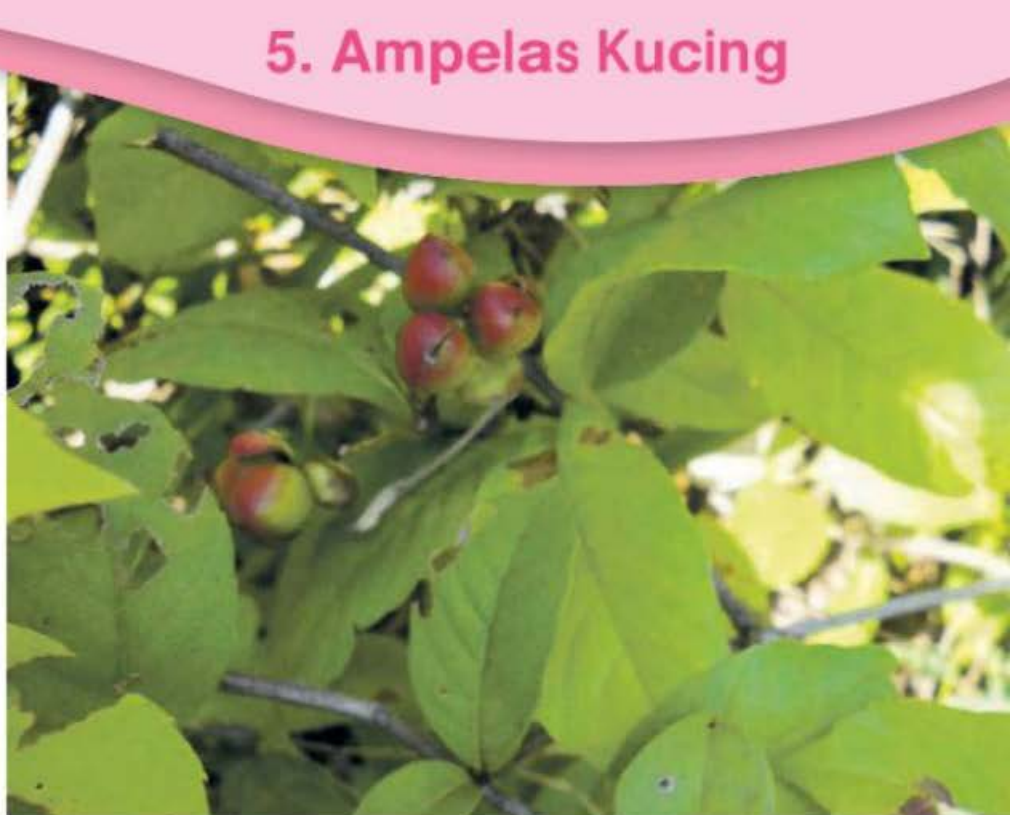
Antitoksik (penawar racun), diuretik (peluruh seni), menghilangkan bengkak, melancarkan pencernaan, penurun panas. Karena itu sering digunakan untuk obat disentri, gangguan pencernaan, radang amandel, radang tenggorokan, batuk, hepatitis, sakit mata, keputihan.

Resep sederhana:

1. Tanaman segar sebanyak 30-60 g (atau tanaman kering 15-30 g) direbus lalu diminum airnya.
2. Diare: Tanaman direbus dan ditambah madu sesuai selera, lalu diminum.
3. Keputihan: 30-60 g tanaman ditambah 3-5 kuntum bunga jengger ayam, direbus, minum 2 kali sehari.
4. Kulit bengkak, bisul: 30-60 g daun direbus dan diminum atau bisa juga untuk mengompres kulit yang bengkak.



5. Ampelas Kucing



NAMA lokalnya daun ampelas hutan. Nama latin, *Tetracera fagifolia*, dari famili Anacardiaceae.

Tanaman berbentuk perdu ini banyak tumbuh liar di hutan-hutan tropis, terutama di Sumatera, Kalimantan, Papua, Maluku, dan sedikit di Jawa serta Sulawesi. Tinggi batang maksimal 1,5 m, diameter 7 cm. Daunnya berbentuk lonjong dengan bagian belakang daun sangat kasar-karena itu disebut ampelas. Pada zaman dulu, penduduk Jambi dan juga Suku Anak Dalam sering menggunakan daun ini untuk menghaluskan (mengampelas) perabotan dari kayu.

Tersedia di: Balai pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun

Khasiat ampelas kucing:

Daun ini punya efek mendinginkan, maka sering digunakan untuk mengobati demam atau malaria dengan suhu badan tinggi dan menggigil.

Resep sederhana:

Demam, malaria: 5-7 helai daun ampelas kucing direbus dengan 2 gelas air sampai agak mendidih, lalu diangkat dan ditempelkan pada dahi atau badan yang panas.



6. Arbenan



NAMA lokal: seladren (Jawa), arbenan, arben leuweng (Sunda), sangkakao (Jakarta). Nama latin: *Duchesnea indica*, famili Rosaceae. Nama asing: She mei (Cina), snake strawberry, indian strawberry.

Termasuk tanaman menjalar dengan banyak cabang dan berakar serabut. Hidup liar di ladang, sawah, atau tepi jalan dengan iklim lembab dan cukup sinar matahari. Tumbuh baik di daerah dengan ketinggian 800-1.800 m di atas permukaan laut. Daunnya majemuk, bergerigi, bertangkai panjang. Bunganya jenis tunggal warna kuning dengan diameter 12-15 cm. Buahnya bulat agak lonjong berwarna merah.

Tersedia di: Kebun pembibitan

Bagian yang digunakan:
Seluruh tanaman.

Khasiat arbenan:

Biasa digunakan sebagai obat luka, bisul, influenza, batuk, demam, sakit tenggorokan, sariawan, TBC kelenjar, hepatitis, disentri, haid banyak, dan beberapa jenis kanker (misalnya paru-paru, serviks, payudara).

Resep sederhana:

1. Untuk perawatan kesehatan sehari-hari: 30-60 g tanaman segar, direbus, diperas, dan diminum airnya.
2. Untuk obat luar (luka, bisul): Tanaman ditumbuk halus, lalu dioleskan pada bagian tubuh yang sakit. Untuk meredakan bengkak, tanaman kering ditambah arak lalu kompreskan pada bagian tubuh yang bengkak.
3. Disentri: 30 g tanaman direbus, airnya diminum.

7. Asam Kandis



Foto : Google



NAMA lokalnya asam gelugur, kandis, gandsis. Nama latinnya *Garcinia atroviridis* dari famili Clusiaceae.

Tanaman ini tersebar hampir di seluruh kepulauan di Indonesia. Berupa pohon setinggi 17-20 m, batangnya bulat diameter 25-50 cm. Kulit pohon warnanya hitam berbercak putih. Memiliki akar papan, daunnya tunggal berbentuk lonjong. Buah kandis termasuk keluarga manggis, bentuknya seperti buah jeruk, bulat dengan ujung meruncing. Kulit buahnya yang muda berwarna hijau, setelah tua menjadi kuning. Buahnya berasa asam agak pahit, warnanya kekuningan, sering dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, terutama pada masakan Padang (Sumatera Barat). Bijinya keras, berwarna cokelat.

Tersedia di: Pasar tradisional, balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan: Buah, kulit buah, kulit batang.

Khasiat kandis:

Mengandung banyak vitamin C maka kandis merupakan antioksidan yang baik. Biasa digunakan sebagai obat rematik, radang telinga, hipertensi, radang gusi, menguraikan lemak (melangsingkan tubuh), menurunkan kadar kolesterol jahat, dan mencegah penyempitan pembuluh darah (penyebab stroke).

Resep sederhana:

1. Rematik: 2 sdm kulit buah kandis direbus, saring, airnya diminum selagi hangat.
2. Radang gusi: 2 buah asam kandis, giling halus, tempelkan pada gigi/gusi yang sakit beberapa waktu, lalu kumur-kumur dengan air hangat.
3. Diare: Kerik batang pohon kandis sampai didapat bagian kayu yang berwarna putih, ambil sekitar 2 cangkir. Rendam dengan air hangat sampai warnanya kehijauan, saring, minum sehari 2 kali @1 cangkir.



8. Apel



NAMA lokal: apel (Jawa). Nama latin: *Pyrus malus*, dari famili Rosaceae.

Tanaman apel merupakan perdu dengan tinggi 3-5 m. Memiliki akar tunggang, batangnya bulat berkayu, bercabang, warnanya putih kehijauan. Daun tunggal, bulat telur dengan ujung dan pangkal meruncing. Bunganya majemuk bentuk malai, keluar di ujung cabang. Buahnya buni, bentuk bulat warna hijau keunguan. Bijinya kecil, pipih, warna cokelat tua.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan, kebun buah.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Buah.

Khasiat:

Buah apel mengandung vitamin C, juga polifenol, sering dimanfaatkan sebagai buah pencuci mulut atau manisan. Biasa juga digunakan untuk menormalkan tekanan darah tinggi.

Resep sederhana:

Tekanan darah tinggi: 50 g buah apel segar dicuci, lalu dikukus sampai matang dan dimakan sekaligus.



9. Azalea



NAMA lokal: saliyah, asalea (Jawa). Nama latin: *Rhododendron simsii*, dari famili Ericaceae.

Tumbuhan ini sering dibudidayakan sebagai tanaman hias atau penghias taman. Hidup baik di dataran rendah maupun dataran tinggi, di tanah yang subur dan gembur, serta banyak mendapat sinar matahari. Tanaman yang berbunga sepanjang tahun ini termasuk semak merambat, setinggi 50-100 cm. Batangnya bulat dengan banyak cabang. Daunnya tunggal, berbulu halus. Bunganya tunggal, berkelompok, warna jingga. Buahnya lonjong sedangkan bijinya bulat kecil-kecil.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, akar, daun, bunga (segar atau kering).

Khasiat azalea:

Tanaman ini mengandung alkaloid, tanin, flavonoid, dan saponin, bisa digunakan untuk mengatasi rematik dan batuk, juga menghangatkan tubuh.

Resep sederhana:

1. Rematik: 10 g daun segar dipotong-potong, lalu dicuci dan direbus dengan 400 ml air sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali.
2. Batuk: 60 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Minum sehari 2 kali, pagi dan sore.



10. Amis-Amisan



NAMA lokal: amis-amisan (Jawa Tengah). Nama latin: *Houttuynia cordata*, famili Saururaceae.

Tumbuhan liar yang hidup di tepi sunia, rawa-rawa, atau hutan-hutan basah, pada ketinggian 100 – 900 m di atas permukaan laut. Dapat tumbuh pada berbagai jenis tanah, dari yang berpasir sampai tanah liat yang basah. Berbunga pada bulan Juni-September. Terna menahun ini tumbuh tegak atau merayap, dengan akar serabut. Batangnya bulat bergerigi beruas-ruas, menempel pada tanah. Daunnya tunggal bentuk segitiga warna hijau. Bunganya tunggal dengan mahkota 4 helai warna putih. Buahnya bulat telur, bijinya bulat kecil.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat amis-amisan:

Antiradang dan antibakteri, tanaman ini mengandung saponin, kardenolin, dan polifenol, bisa dimanfaatkan untuk mengobati influenza dan asma.

Resep sederhana:

1. Influenza: 30 g daun segar dicuci bersih, lalu direbus dengan 400 ml air sampai tinggal 200 ml, saring, airnya diminum, sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Asma: 30 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.

11. Arbei



Nama lokal: arbei (Jawa), arben (Sunda). Nama latin: *Fragaria vesca* dari famili Rosaceae.

Tanaman semak menjalar ini panjangnya sekitar 15-25 cm. Berakar serabut, batangnya bulat beruas-ruas, warna hijau. Daun majemuk bentuk bulat, berbulu, warna hijau tua. Bunganya majemuk dengan mahkota bunga berjumlah 7 warna putih. Buahnya buni, lonjong, berbulu, warna hijau selagi muda dan berubah merah setelah tua. Bijinya bulat, kecil, warna hitam.

Tersedia di: Perkebunan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Buah.

Khasiat:

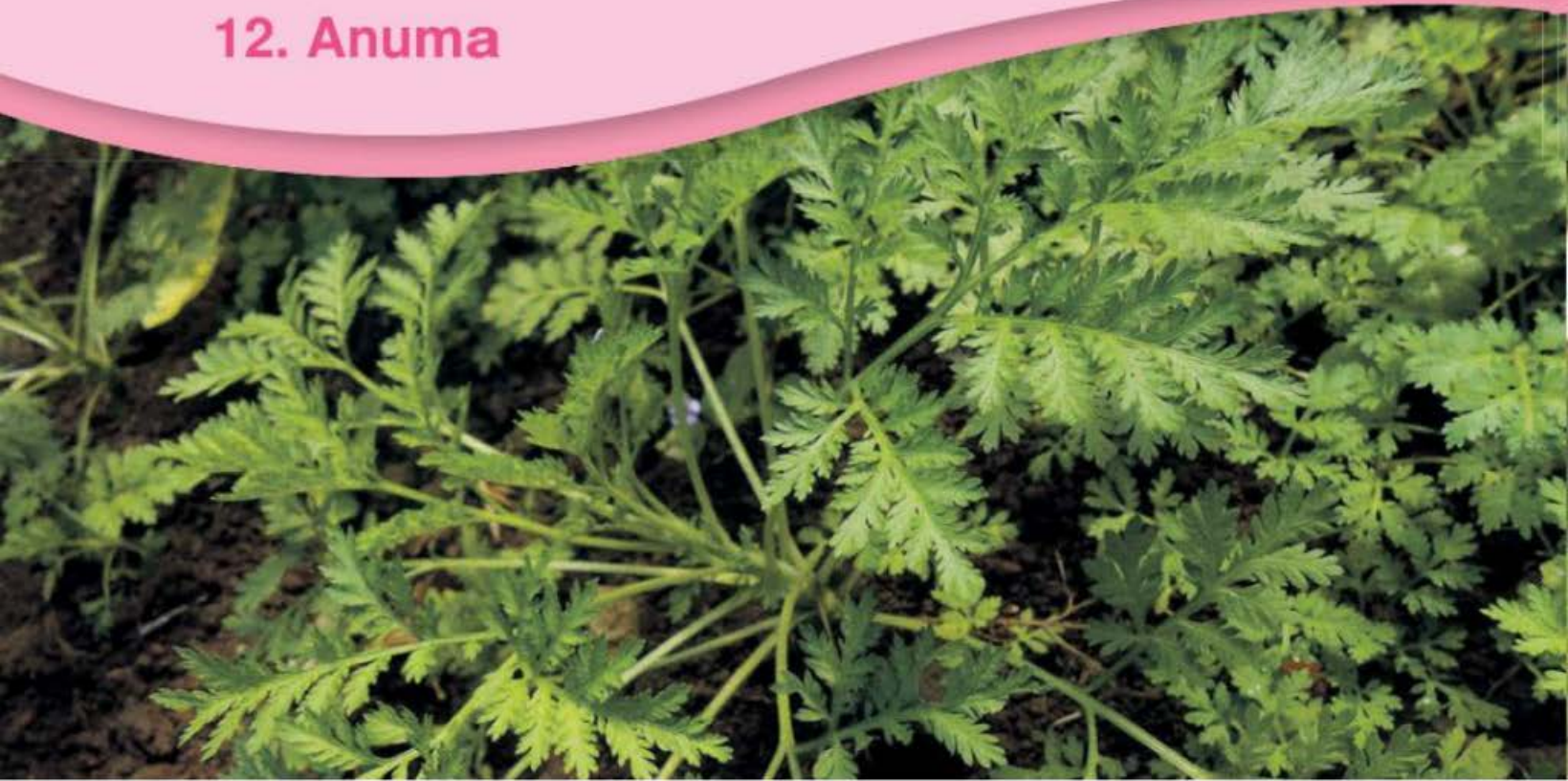
Buah arbei mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid, biasanya disantap sebagai buah, selai, atau manisan. Juga bisa dimanfaatkan untuk mengatasi sariawan.

Resep sederhana:

Sariawan: 10 g buah segar arbei yang sudah matang, dicuci lalu dimakan.



12. Anuma



NAMA lokal: anuma (Jawa, Papua). Nama latin: *Artemisia annua*, dari famili Asteraceae.

Merupakan tumbuhan liar yang hidup di hutan, pinggir jalan, atau kebun, di dataran menengah sampai pegunungan. Terna semusim ini tingginya 30-100 cm dengan akar serabut warna putih kekuningan. Batangnya bulat warna hijau kecokelatan. Daunnya majemuk berbentuk lonjong dengan ujung runcing, warna ungu kehijauan. Bunganya majemuk berbentuk tandan, keluar di ujung batang seperti bintang, warna putih gading. Bijinya lanset kecil warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun atau seluruh tanaman (segar atau kering)

Khasiat anuma:

Mengandung minyak atsiri, polifenol, tannin, dan saponin, tumbuhan ini bersifat antimalaria dan antipiretik (peredam demam). Sering digunakan untuk obat malaria dan demam.

Resep sederhana:

Demam: 30-60 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.



13. Anggur



NAMA lokal: anggur (Jawa, Melayu), jabib (Aceh), agu (Nias). Nama latin: *Vitis vinifera* dari famili Vitaceae.

Tanaman semak menjalar menahun ini tingginya kira-kira 8 m. Berakar tunggang, batangnya silindris, berkayu, warna cokelat kehijauan. Daunnya tunggal bentuk segitiga, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk malai, mahkota bunga warna hijau. Buahnya buni, bentuk bulat warna hitam. Bijinya lonjong warna cokelat.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun, buah.

Khasiat:

Daun dan buah anggur mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol. Buahnya sering disantap sebagai makanan pencuci mulut. Sedangkan daunnya bisa dimanfaatkan untuk mengobati sakit kepala, radang tenggorokan, bisul, dan peluruh air seni.

Resep sederhana:

Peluruh air seni: 15 g daun anggur segar dicuci lalu direbus dengan 2 gelas air, selama 15 menit, saring, airnya diminum dua kali sama banyak, pagi dan sore.



14. Anggrek Kupu



NAMA lokal: anggrek kupu (Jawa). Nama latin: *Arundina chinensis* dari famili Orchidaceae.

Terna menahun ini hidup tegak merumpun dengan tinggi 30-100 cm. Merupakan tumbuhan liar yang hidup di lereng-lereng gunung atau hutan, tapi tak jarang dibudidayakan sebagai tanaman hias. Memiliki akar serabut warna cokelat kekuningan, batangnya bulat beruas-ruas warna hijau kecokelatan. Daunnya tunggal, panjang seperti pita, berpelepah memeluk batang. Bunganya majemuk bentuk malai, bermahkota 5 helai warna putih kombinasi ungu. Buahnya berbentuk kapsul dengan biji berupa serbuk halus.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun atau seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat anggrek kupu:

Daun dan batangnya mengandung saponin, kardenolin, flavonoid, dan polifenol, mempunyai khasiat antiradang dan peluruh air seni. Sering digunakan untuk mengobati radang hati dan infeksi saluran kemih.

Resep sederhana:

1. Radang hati: 60 g daun dan batang segar dicuci lalu direbus dengan 200 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum dua kali sehari pagi dan sore.
2. Infeksi saluran kemih: 30 g daun anggrek kupu dicuci bersih kemudian direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari sekali setiap pagi.



15. Anyelir



Foto: Wikipedia



NAMA lokal: anyelir. Nama latin: *Dianthus superbis* dari famili Caryophyllaceae.

Tumbuhan ini sering dibudidayakan sebagai tanaman hias. Tumbuh baik di daerah pegunungan dengan tanah yang subur dan gembur. Bunganya bisa dipanen sepanjang tahun. Berakar serabut warna putih kehitaman, batangnya bulat beruas-ruas setinggi 30-100 cm. Daunnya tunggal, tebal, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk malai, mahkota bunga berwarna merah muda, berbau harum. Buah dan bijinya berbentuk elips.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, bunga (segar atau kering).

Khasiat anyelir:

Daun dan bunganya mengandung alkaloid, dan saponin, selain itu bunganya mengandung minyak atsiri dan flavonoid. Memiliki khasiat antiradang, antidiare, dan penenang, anyelir bisa digunakan untuk mengobati diare, sakit kepala, diare.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala: 10 g bunga anyelir segar dicuci bersih lalu dipotong kecil-kecil, dan direbus dalam 200 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum.
2. Diare: 60 g daun anyelir segar dicuci bersih, lalu direbus dalam 400 ml air, selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus, sehari 3 kali.



16. Anggrek Tanah



NAMA lokal: anggrek tanah. Nama latin: *Phaius tankervilleae*, dari famili Orchidaceae. Menyukai tanah yang lembap, tumbuhan ini aslinya hidup liar, tapi sering juga dibudidayakan sebagai tanaman hias. Terna menahun ini tingginya 50-100 cm. Batangnya semu, berupa pelepah yang saling melekat. Daunnya tunggal, bentuk lanset, panjang meruncing. Bunganya majemuk, warna kuning kecokelatan. Buahnya bentuk kapsul warna hijau dan bijinya bulat, kecil, warna cokelat.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Umbo (segar atau kering).

Khasiat anggrek tanah:

Mengandung antraknon, saponin, dan polifenol, serta berkhasiat memperlancar peredaran darah, anggrek tanah bisa dimanfaatkan untuk obat batuk dan kulit bengkak.

Resep sederhana:

1. Batuk: 30 g umbo segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air sampai tersisa $\frac{1}{2}$ gelas, saing, airnya diminum sekaligus.
2. Kulit bengkak: 30 g umbo segar dicuci, ditumbuk halus, lalu bubuhkan pada bagian yang sakit, dan diikat dengan perban.



17. Anggrek Merpati



NAMA lokal: anggrek bongkol, anggrek merpati (Jawa). Nama latin: *Pholidota chinensis* dari famili Orchidaceae.

Tanaman ini biasanya tumbuh liar di hutan-hutan, menempel pada batang pohon mati yang basah atau batu berlumut. Namun sering juga dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Tumbuh baik pada kondisi lembap dan teduh, di dataran rendah maupun dataran tinggi. Merupakan tanaman epihit, tinggi 20-40 cm. Berakar serabut, batangnya bulat, berair, licin, warna hijau. Daunnya tunggal, lanset, ujung meruncing. Bunganya majemuk berbentuk bulir, warna putih. Buahnya berbentuk kapsul dan bijinya kecil-kecil sangat banyak.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Seluruh bagian tanaman (segar atau kering).

Khasiat anggrek merpati:

Antiradang dan antitusif, tanaman ini mengandung kardenolin, flavonoid, dan polifenol. Bisa dimanfaatkan untuk obat batuk kering dan rematik.

Resep sederhana:

1. Rematik: 60 g tanaman anggrek bongkol segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Batuk kering: 50 g batang segar dicuci, lalu ditumbuk halus dan diperas, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 3 kali setelah makan.



18. Bayam Ungu



NAMA lokal: bayam ungu (Jawa). Nama latin: *Alternanthera brasiliana*, dari famili Amaranthaceae.

Terna menahun ini berdiri tegak atau setengah merayap dengan tinggi sampai 1 m. Memiliki akar serabut berwarna putih kehitaman. Batangnya bercabang banyak, beruas-ruas, warna ungu kemerahan. Daunnya unggal, berbentuk lonjong meruncing, berwarna ungu. Bunga majemuk berbulir, muncul di ketiak daun, warna ungu berhiaskan warna gading. Bijinya lanset kecil warna cokelat. Tanaman hias ini bisa tumbuh liar di hutan-hutan atau ladang, baik di daerah pantai maupun pegunungan.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun atau seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat bayam ungu:

Mengandung tannin, saponin, dan flavonoid, tanaman ini bersifat antidiare, antinyeri, dan peluruh seni. Bisa digunakan untuk obat sakit kepala dan diare.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala: 60 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Diare: 50 g tanaman segar, dicuci lalu direbus dengan 200 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus, setelah buang air besar.



19. Begonia



NAMA lokal: begonia (Jawa). Nama latin: *Begonia fimbristipulata* dari famili Begoniaceae.

Tumbuhan menahun dengan tinggi 15-25 cm, merupakan tanaman liar yang tumbuh di hutan-hutan basah, pada tanah yang lembap atau berhumus, di ketinggian 900-2.300 m di atas permukaan laut. Terna yang sering juga dibudidayakan sebagai tanaman hias ini memiliki akar serabut berwarna putih kotor. Batangnya yang berwarna hijau kemerahan berbentuk silindris, beruas-ruas, bercabang dan merayap di tanah. Daunnya tunggal berbentuk jantung warna hijau keunguan. Bunganya majemuk bentuk payung dengan mahkota seperti kuku warna putih kemerahan. Buahnya bentuk prisma dan bijinya berupa serbuk halus warna cokelat.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun atau seluruh tanaman (segar atau kering)

Khasiat begonia:

Mengandung saponin, polifenol, dan flavonoi, begonia memiliki khasiat penurun panas, pereda batuk, dan pembersih darah. Bisa digunakan untuk mengobati demam dan sakit saat haid.

Resep sederhana:

1. Demam: 30 g tanaman segar dicuci bersih lalu direbus dengan 1 gelas air sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Sakit saat haid: 50 g tanaman segar dicuci bersih lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.



20. Bayur



NAMA lokal antara lain wayur, cerlang, balang, wadang, penjer. Nama latinnya *Pterospermum blumeianum*, dari famili Sterculiaceae. Dalam perdagangan internasional sering disebut bayok atau bayur.

Pohon yang bisa mencapai tinggi 30 m ini memiliki akar papan, kulit batangnya cukup tebal, 7 -12 mm. Daunnya jenis tunggal. Tanaman ini bisa tumbuh baik di daerah sekitar sungai dan sawah. Tersebar di berbagai daerah di Indonesia, terutama Jawa Barat, Jawa Timur, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, dan Maluku.

Tersedia di: Kebun pembibitan

Bagian yang digunakan untuk obat:

Pucuk atau daun yang masih muda.

Khasiat bayur:

Sering dimanfaatkan untuk memperlancar persalinan bagi ibu-ibu hamil.

Resep sederhana:

Melancarkan persalinan: 5-7 lembar pucuk daun direbus dengan 1,5 liter air. Mendekati hari melahirkan, minum sehari 2-3 kali @ 1 gelas (200 ml). Lebih baik jika diselingi dengan minum madu asli dari hutan.



21. Bugenvil



NAMA lokal: Bugenvil. Nama latin: *Bougainvillea glabra* Choisy. Famili: Nyctaginaceae. Nama asing: Ye zi hua (Cina).

Konon penemu tanaman ini adalah perwira angkatan laut dari Prancis, Louis Antoine de Bougainville. Termasuk tanaman perdu berbatang kayu dan berduri, sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias atau pagar. Tumbuh baik di iklim tropis yang kaya matahari dan lebih baik jika tumbuh di dataran tinggi. Tinggi tanaman asal Barsilia ini bisa mencapai 15 m. Daunnya tunggal berbentuk hati atau bulat telur. Bunganya seperti terompet, tumbuh berkelompok, dan memiliki aneka warna, seperti ungu, merah, jingga, kuning, dan putih. Perbanyakannya dengan cara setek atau cangkok batang.

Tersedia di: Kebun pembibitan, penjual tanaman hias

Bagian yang digunakan:

Bunga dan batang

Khasiat bugenvil:

Mengandung saponin dan polifenol, bugenvil sering digunakan untuk mengatasi masalah keputihan, haid tidak teratur, penyakit hepatitis, dan penyegar tubuh.

Resep sederhana:

1. Untuk penyegar badan (perawatan kesehatan sehari-hari): 15 g bunga segar, dicuci, direbus dengan 3 gelas air, saring, airnya diminum, sehari 2 kali pagi dan sore.
2. Hepatitis: 15 g batang tanaman yang sudah dikeringkan, rebus, saring, dan minum airnya.



22. Bunga Matahari



NAMA lokal: kembang serengenge, kembang mataare, bunga panca matoari, bunga teleng ma-toari. Nama latin: *Helianthus annuus* L. Famili: Compositae. Nama asing: Xiang ri kui (Cina).

Termasuk tanaman berbatang basah dan berumur pendek. Daunnya jenis tunggal seperti jantung. Bunganya besar terdiri dari helai-helai mahkota mengelilingi bagian tengah yang bulat berupa bunga-bunga kecil seperti tabung (bentuk keseluruhan seperti matahari). Sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias, herba ini hidup baik jika mendapat sinar matahari cukup.

Tersedia di: Kebun pembibitan, penjual tanaman

Bagian yang digunakan: Seluruh tanaman

Khasiat bunga matahari:

Bunganya memiliki efek analgesik (menghilangkan nyeri), karena itu sering digunakan sebagai obat sakit kepala, sakit gigi, nyeri lambung, rematik, tekanan darah tinggi, dan sakit saat haid. Akar dan daunnya berefek antiradang, maka banyak digunakan untuk mengatasi infeksi saluran kencing, bronkhitis, batuk rejan, dan malaria. Bijinya untuk obat disentri dan mengatasi sakit kepala serta menambah nafsu makan.

Resep sederhana:

1. Disentri: 30 g biji diseduh dengan air panas dan ditambah gula batu untuk dinimum.
2. Rematik: Bunganya direbus sampai lengket seperti kanji, lalu ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit.
3. Sakit kepala: 25-30 g bunga ditambah 1 butir telur ayam direbus dengan 3 gelas air sampai didapat $\frac{1}{2}$ gelas, diminum sehari 2 kali.



23. Bawang Putih



NAMA latinnya adalah *Allium sativum*, bawang putih memiliki nama-nama lokal, seperti bawang bodas (Sunda), bawang handak (Lampung), babang pote (Madura), kasuna (Bali).

Bawang putih termasuk tanaman berumpun dengan batang semu dari pelepah-pelepah daun setinggi 30 -75 cm. Akarnya jenis serabut-serabut kecil. Umbi bawang putih terdiri dari beberapa anak bawang (siung) yang terbungkus kulit tipis berwarna putih. Dan, umbi ini banyak digunakan sebagai bumbu masakan. Bawang putih semula merupakan tanaman daerah dataran tinggi, namun kemudian bisa dibudidayakan di dataran rendah, antara 200-250 m di atas permukaan laut.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Umbi

Khasiat bawang putih:

Mengatasi sakit kepala, menurunkan tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol, melegakan hidung tersumbat, melindungi hati, mengatasi batuk serta asma.

Resep sederhana:

1. Batuk: 1 biji umbi bawang putih, campur dengan 2 sdm air jeruk nipis dan 3 sdm kecap manis, encerkan dengan air secukupnya, lalu diminum.
2. Sariawan: 2 siung bawang putih ditambah 2 siung bawang merah dan 1 sdm garam, direbus dengan 2 gelas air. Air rebusan digunakan untuk kumur-kumur lalu diminum.



24. Bidara Laut



TANAMAN ini memiliki banyak nama lokal, antara lain bidara putih, bidara pait, dara putih (Jawa), bidara gunung (Madura), kayu ular (Sumatera), aju mapa (Bugis), maba putih (Timor), hau feta (Rote), maqianzi (Cina), tallow wood, dog button (Inggris). Nama latinnya adalah *Strychnos ligustrina* BL., dari famili Loganiacea.

Termasuk tanaman semak, tinggi batang kayunya yang keras bisa mencapai 2 meter. Akarnya berwarna kuning kecokelatan. Semua bagian tumbuhan ini berasa pahit, namun memiliki efek untuk menghaluskan dan mengencangkan kulit, sehingga sering digunakan sebagai bahan baku kosmetik perawatan kulit.

Tersedia di:

Balai pembibitan tanaman herbal / obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Seluruh tanaman.

Khasiat bidara laut:

Memiliki efek analgesik (menghilangkan nyeri) dan antiinflamasi (mengurangi pembengkakan), bidara laut sering digunakan untuk mengatasi rematik, radang kulit, luka (digigit serangga, ular), malaria, juga sebagai obat cacingan, meningkatkan nafsu makan, membersihkan darah, dan melancarkan peredaran darah.

Resep sederhana:

1. Rematik: 100 mg bidara laut, 8 g daun jambu mete muda, 2 gram biji seledri, 100 ml air, capur rata dan rebus. Minum sehari sekali @100 ml selama 2 minggu.
2. Menyegarkan kulit wajah: 100 mg bidara laut dan 10 lembar pegagan segar diseduh dengan 100 ml air panas. Diamkan hingga semua bahan larut. Minum sekali sehari @ 100 ml selama diperlukan.
3. Sebagai obat luar: 500 mg bidara laut, 3 g daun ketepeng, 4 g kunyit, dan 110 ml air dicampur rata, lalu gunakan sebagai kompres pada bagian tubuh yang sakit, sedikitnya 3 jam sekali.

25. Bidara Upas



NAMA lokalnya widoro upas, blonar (Jawa), bidara upas (Sumatera), hailale (Maluku). Nama latin *Merremia mammosa* dari famili Convolvulaceae.

Tanaman ini tumbuh baik di daerah tropis di dataran rendah sampai 250 m di atas permukaan laut. Berasal dari Filipina dan termasuk jenis merambat tumbuhan ini bisa tumbuh liar atau ditanam khusus sebagai pagar. Daunnya tunggal berbentuk jantung dan bertangkai panjang. Bunganya seperti payung warna putih. Umbinya mirip ubi jalar, bisa mencapai berat 5 kg jika tanahnya baik. Cara pembiakannya dengan umbi atau setek.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Umbi

Khasiat bidara kupas:

Sebagai obat demam, batuk, difteri, radang tenggorokan, radang paru-paru, usus buntu, tifus, sembelit, kencing manis, kencing batu, kanker. Bisa juga untuk melancarkan ASI, mengobati luka (terpotong, bakar, gigitan ular), bengkak, dan keracunan makanan.

Resep sederhana:

1. Untuk perawatan sehari-hari: 100 g umbi segar diparut, direbus, disaring, dan diminum airnya.
2. Untuk pemakaian luar: Umbi diiris tipis atau diparut, lalu dioleskan pada bagian tubuh yang sakit/luka.
3. Batuk: 100 g umbi diparut dan ditambah sirup gula batu secukupnya, lalu disaring dan diperas, untuk diminum.
4. Keracunan makanan: Umbi segar diparut dan diperas sampai didapat $\frac{1}{2}$ gelas lalu diminum.
5. Kencing batu: 10 g umbi bidara upas (dipotong-potong kecil), 10 g daun kumis kucing, 15 g daun keji beling, direbus jadi satu dengan 1 liter air sampai didapat 150 ml air. Setelah disaring diminum, sehari 3 kali @50 ml.

26. Buncis



NAMA lokalnya kacang buncis atau kacang merah. Nama Cinanya bai fan dou, atau nama asing french bean. Nama latinnya *Phaseolus vulgaris*, dari famili Papilionaceae.

Tumbuhan ini sejenis kacang-kacangan dengan batang menjalar atau melilit. (Tanaman yang tidak menjalar dari famili yang sama disebut kacang jogo). Berasal dari Amerika, tanaman ini tumbuh baik di dataran tinggi (1.000-1.500 m di atas permukaan laut). Daunnya majemuk berbentuk hati. Bunganya seperti kupu-kupu berwarna putih lalu berubah menjadi ungu. Buahnya polong memanjang dengan 4 sampai 5 biji. Buah yang muda sering dimasak sebagai sayuran. Sedangkan tanaman yang tua untuk pupuk atau pakan ternak. Perbanyak tanaman dengan biji.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji, buah

Khasiat buncis:

Melancarkan sistem pencernaan, mencegah konstipasi, menstimulasi sistem kekebalan tubuh, mengobati tukak lambung, mencegah kanker usus besar, melancarkan asi bagi ibu-ibu menyusui, menurunkan kadar pengapuran pada tulang, meluruhkan kencing (diuretik), dan mengeluarkan racun. Menetralkan gula darah (mengatasi kencing manis). Buncis mengandung zat b-sitosterol dan stigmasterol yang mampu meningkatkan produksi insulin. Dengan demikian, dengan rutin mengonsumsi buncis, kita akan terhindar dari penyakit kencing manis.

Resep sederhana:

1. Untuk perawatan kesehatan sehari-hari: 120 g biji direbus, diminum airnya.
2. Biri-biri, dan busing air: 120 g biji buncis dan 15 g bawang putih serta 30 g gula pasir, direbus, diminum airnya.
3. Menetralkan gula darah: 250 g buah buncis dikukus dan dimakan sebagai lalap, sehari 3 kali.



NAMA lokalnya cukup banyak, antara lain oyong, lopang, bestru (Jawa), ketola, hurung jawa (Sumatera), petalo panjang, dodahala (Maluku). Nama asingnya si gua (Cina) dan nama latin: *Luffa aegyptia* Mill, dari famili Cucurbitaceae.

Tanaman semusim ini tadinya hidup liar, namun kemudian banyak ditanam orang di ladang sebagai sayuran atau sebagai pagar. Tinggi batangnya yang menjalar bisa mencapai 10 m. Daunnya tunggal, berbentuk seperti jantung. Bunganya berkelamin tunggal dengan mahkota warna kuning. Buahnya bulat memanjang (10-50 cm) dengan diameter 5-10 cm, jika masak berwarna cokelat. Bijinya gepeng warna hitam. Buah yang muda sering dibuat sayur, sedangkan daun yang muda untuk, sayur, botok, atau gulai.

Tersedia di: Pasar tradisional

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah, biji, daun, bunga, batang, akar.

Khasiat Blustru:

Buahnya yang sebagai obat demam, batuk, air seni berdarah, keputihan, melancarkan asi. Sedangkan daunnya untuk untuk obat bisul, luka bakar, atau luka digigit ular. Bunganya untuk obat sakit tenggorokan, batuk, sinusitis, wasir. Akarnya untuk mengatasi migrain, sakit pinggang. Sedangkan batangnya untuk melancarkan haid, pilek, dan edema.

Resep sederhana:

1. Migrain: 150 g akar segar dan 2 butir telur bebek, airnya diminum, telurnya dimakan.
2. Sakit pinggang: biji secukupnya disangrai sampai hangus, lalu digiling halus. Minum 10 g biji bubuk yang dicampur dengan arak, ampasnya dioleskan pada bagian yang sakit.
3. Haid tidak teratur: 4 jari daging blustru diparut, lalu campur dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air matang plus sedikit garam, saring, dan minum airnya (sehari 3 kali).
4. Batuk disertai sesak: 10-15 g bunga direbus, tambahkan madu sesuai selera, saring, lalu minum airnya.

28. Bawang Sabrang



NAMA lokal tanaman ini antara lain brambang, bawang siyem, teki sabrang, (Jawa), babawangan, bawang arab (Sunda), bawang utan, jari angau, bawang dayak (Kalimantan). Di Thailand disebut horm daeng. Nama latinnya *Eleutherine americana* dari famili Liliaceae.

Tanaman ini banyak ditemukan di daerah pedalaman Kalimantan, kendati asal-usulnya dari benua Amerika. Sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias karena bunganya yang unik berwarna putih. Umbinya berwarna merah, bentuknya mirip bawang merah (berumbi lapis dengan kulit tipis). Daunnya tegak panjang melapisi batang. Perbanyakannya dengan umbi.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Umbi, daun

Khasiat bawang sabrang:

Mengatasi pembengkakan (antiinflamasi), sakit perut, diare, peluruh air seni, sulit buang air besar, antitumor, juga untuk mengobati luka karena digigit serangga, bisul, dan sebagainya.

Resep sederhana:

1. Diare: Umbi secukupnya dipotong-potong, direbus, dan airnya diminum.
2. Sulit buang air besar: 50 g umbi bawang sabrang diparut, tambahkan 100 ml air, lalu disaring. Minum airnya 2 kali sehari @50 ml.
3. Luka: Umbi secukupnya digiling halus lalu oleskan pada bagian yang sakit/luka.



29. Boroco



MEMILIKI nama lokal bayam kucing, bayam ekor belanda, baya kasubiki, dan nama Cina qing xiang zi, tanaman boroco ini nama latinnya *Celosia argentea* dari famili Amaranthaceae.

Tumbuhnya liar di mana-mana, tanaman ini tumbuh tegak dengan tinggi 30-100 cm. Batangnya bulat memanjang dan bercabang, berwarna hijau atau kemerahan. Daunnya juga ada yang merah atau hijau, memanjang dengan ujung runcing. Bunganya jenis bulir warna ungu ke arah merah muda, tumbuh di ujung batang, sedangkan bijinya kecil-kecil warna hitam.

Tersedia di: Balai penelitian tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman, bunga, biji.

Khasiat boroco:

Tanamannya berguna sebagai obat infeksi saluran kecing. Bunganya untuk obat muntah darah, keputihan, dan cairan untuk cuci mata. Sedangkan bijinya baik untuk menetes mata merah, radang kornea, serta menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi).

Resep sederhana:

1. Muntah darah: 30-50 g bunga segar direbus bersama daging sapi, untuk dimakan.
2. Hipertensi: 30 g biji direbus dengan 1 gelas air, sampai didapat $\frac{1}{2}$ gelas, lalu dibagi dua untuk diminum dua kali.
3. Sakit mata/mata merah: Bunga secukupnya direbus, setelah disaring, airnya untuk mencuci/mengompres mata.

30. Bunga Tasbih



NAMA lokal tanaman ini antara lain ganyong wana, ganyong alas (Jawa), ganyong hutan (Melayu), ganyong leuweng (Sunda). Nama latin *Canna indica*, dari famili Cannaceae, dan nama sing mei ren jiao gen (Cina).

Sering digunakan sebagai tanaman hias, sebenarnya Bunga tasbih adalah tanaman liar yang bisa tumbuh di dataran rendah maupun tinggi (sampai 1.000 m di atas permukaan laut). Tanaman tahunan yang bisa mencapai tinggi 2 meter ini memiliki akar besar seperti umbi. Daunnya lebar warna hijau. Bunganya relatif besar dalam bentuk tandan dengan warna merah dan kuning. Buahnya bulat berbiji banyak. Jenis lainnya adalah *Canna edulis* dengan bunga lebih kecil. Rimpangnya bisa dimakan dan dibuat tepung arrow root di Australia.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman herbal/obat

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Akar, bunga.

Khasiat bunga tasbih:

Memiliki efek antipiretik dan menyejukkan. Sering dimanfaatkan sebagai bahan obat penurun panas, tekanan darah tinggi, disentri, keputihan, hepatitis, batuk berdarah, dan obat luar untuk jerawat, luka berdarah, bernanah, kulit meradang.

Resep sederhana:

1. Luka, kulit meradang: Akar segar digiling halus dan ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit.
2. Keputihan: 20-30 g akar ditambah daging ayam dan ketan secukupnya, ditim dan dimakan.
3. Hepatitis: 60-120 g akar direbus dan airnya diminum setiap hari sampai 3 minggu.

31. Bunga Kenop



NAMA lokalnya antara lain kemang puter, ratnapajaka, adas-adasan, taimantulu. Nama latinnya *Gomphrena globosa*, dari famili Amaranthaceae. Nama asingnya qian ri hong (Cina).

Tanaman tahunan setinggi 60 cm ini biasanya tumbuh liar namun juga digunakan sebagai tanaman hias. Bisa tumbuh di dataran rendah maupun tinggi, asal usulnya adalah dari Amerika dan Asia. Batangnya berambut warna hijau kemerahan. Daunnya bulat telur dengan ujung meruncing. Bunganya berbentuk bonggol warna merah-ungu, ada juga yang berwarna putih.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat: Seluruh tanaman.

Khasiat bunga kenop:

Memiliki efek antihistamik, maka sering digunakan sebagai obat batuk, asma, radang saluran pernapasan (bronkhitis), sakit kepala, sakit mata, dan disentri. Juga untuk mengobati luka atau bisul.

Resep sederhana:

1. Luka, bisul: tanaman segar digiling halus, lalu ditempelkan pada bagian yang sakit. Atau, tanaman direbus, airnya digunakan untuk mencuci luka/bisul.
2. Asma: 10 bunga segar dan arak kuning secukupnya direbus, airnya diminum sehari 3 kali.



32. Bunga Pagoda



NAMA lainnya adalah senggugu atau tombak raja, sedangkan nama asingnya pagoda flower (Inggris) dan he bao hua (Cina). Nama latin, *Clerodendrum japonicum*, dari famili Verbenaceae.

Tanaman ini merupakan perdu dengan tinggi 1-3 m. Batangnya dipenuhi bulu-bulu, bisa tumbuh liar di mana-mana atau ditanam khusus sebagai tanaman hias. Daunnya tunggal berbentuk bulat telur. Bunganya kecil-kecil jenis majemuk, warnanya merah. Buahnya bualt; kecil-kecil.

Tersedia di: Penjual tanaman.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

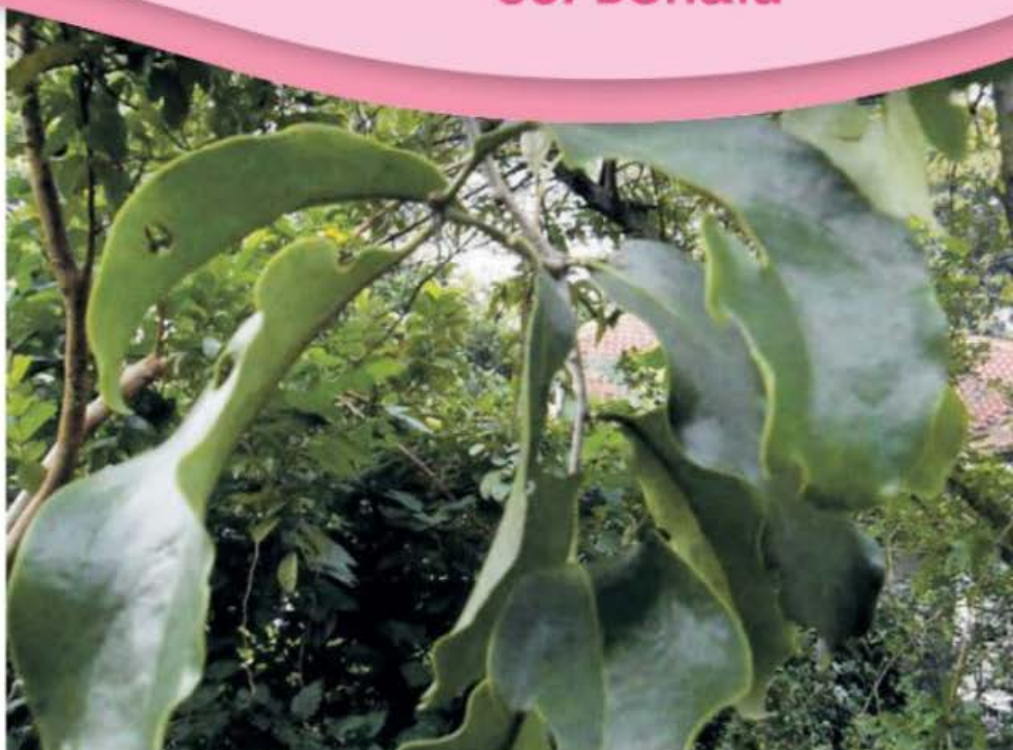
Akar, bunga, daun.

Khasiat bunga pagoda:

Memiliki efek diuretik, anti-swelling (anti bengkak), dan antiradang. Akar tanaman ini sering digunakan sebagai obat rematik, sakit pinggang, TBC paru, disentri, dan wasir. Sedangkan bunganya untuk mengatasi wasir, sulit tidur, dan menambah darah. Dan, daunnya untuk mengobati luka, bisul, dan kulit bengkak.

Resep sederhana:

1. Bisul, luka: Daun segar digiling halus, dicampur madu, dan dioleskan pada bagian yang sakit.
2. Sulit tidur: Bunga atau akar dikeringkan dan dijadikan bubuk, lalu dicampur arak manis, untuk diminum.



NAMA lokalnya kemlandean, pasilan (Jawa), kepasilan, dalu-dalu (Sumatera). Nama latinnya *Loranthus*, dari famili Loranthaceae. Nama asing: honghua jingshen (Cina).

Tanaman ini tidak memerlukan media tanah, tapi hidup sebagai parasit menumpang pada tanaman lain dan mengisap zat-zat mineral di tanaman tersebut, bahkan induk terbut bisa mati. Bunga benalu berkelamin tunggal, dan biji buahnya mengandung getah. Proses pengembangbiakannya dibantu oleh serangga atau burung. Caranya, biji benalu dimakan oleh burung atau serangga, lalu biji tersebut bersama kotoran binatang akan menempel pada dahan pohon dan hiduplah di situ. Ada berbagai macam benalu, namanya pun tergantung pada tanaman yang ditemelinya, seperti benalu teh, benalu belimbing, benalu duku, dan sebagainya.

Tersedia di: Pohon-pohon atau tumbuhan liar maupun yang ditanam khusus.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat benalu:

Memiliki efek antiradang, diuretik, antiinflamasi, antibakteri. Benalu yang menempel pada tanaman teh (*Camellia sinensis*) bisa untuk mengobati kanker. Benalu yang tumbuh pada tanaman jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*) bisa untuk mengobati amandel. Sedangkan benalu umum untuk mengobati batuk, diare, dan campak.

Resep sederhana:

1. Amandel: 1 batang benalu yang menempel pada tanaman jeruk nipis dicampur dengan adas secukupnya, direbus dengan 3 gelas air, lalu disaring, dan airnya diminum (sehari sekali 1/2 gelas).
2. Campak: 1-2 batang benalu ditambah adas secukupnya lalu digiling halus, dan dioleskan pada bagian tubuh yang kena campak.
3. Tumor: 1-2 batang benalu yang tumbuh pada teh, ditambah 1 batang rumput alang-alang dan adas secukupnya, direbus dengan 3 gelas air, disaring, dan diminum sehari sekali 1/2 gelas.

34. Buah Merah



TANAMAN yang banyak tumbuh di kawasan Papua ini oleh penduduk setempat disebut kuansu, bitam, mongka mymeri, barkum, atau yenngen. Nama latinnya *Pandanus conoideus*. Nama asingnya red pandan atau red fruit.

Tanaman ini termasuk pandan-pandan dengan tinggi batang 5-8 m, ditunjang akar yang kokoh. Buahnya relatif besar, panjangnya bisa mencapai 55 cm dengan diameter 10-15 cm, warnanya merah marun, walau ada juga yang berwarna cokelat kekuningan. Oleh masyarakat Papua, buah ini dikonsumsi untuk sehari-hari, misalnya dibakar dengan batu panas (barapen) dan sering dimanfaatkan sebagai obat untuk menjaga stamina tubuh dan mencegah penyakit mata. Orang yang suka makan buah merah pun jarang menderita penyakit degeneratif, seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi, dan kanker. Menurut hasil penelitian, ditemukan bahwa buah merah mengandung antioksidan, beberapa asam amino, serta omega3 dan omega9.

Tersedia di: Kebun pembibitan, balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Buah

Khasiat buah merah:

Memiliki efek antiinflamasi, antitumor, antiiritasi, antibakteri, dan antistres, buah merah sering digunakan sebagai obat kanker, melancarkan peredaran darah, memperbaiki fungsi hati, menstabilkan gula darah, memperbaiki pencernaan, juga untuk mengobati mengatasi batuk, mengobati luka, menghaluskan kulit, dan menguatkan tubuh.

Resep sederhana:

1. Batuk: Makan secukupnya buah merah sampai batuk reda.
2. Kanker: Makan sehari 3 kali @1 sendok makan buah merah.
3. Menghaluskan kulit/melindungi kulit dari sinar matahari: Buah merah digiling halus lalu oleskan pada kulit wajah atau tubuh (berfungsi sebagai *sunscreen*).

35. Bayam Duri



NAMA lokal: bayem eri (Jawa), bayam kerui (Sumatera), bayem kikihan (NTB/NTT), bayam baduri (Sulawesi), baya, loda (Maluku). Nama latin: *Amaranthus spinosus*, famili Amaranthaceae. Nama asing: le xian cai (Cina).

Termasuk tanaman semusim dengan tinggi batang 30-100 cm dan batangnya berwarna merah. Biasa tumbuh liar di mana-mana, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi (sampai 1.400 m di atas permukaan laut). Daunnya tunggal, berbentuk bulat telur dengan ujung meruncing dan berwarna hijau. Terdapat duri pada ketiak daun. Bunganya berkelamin tunggal, dan cara pembiakannya dengan biji.

Tersedia di: Kebun pembibitan

Bagian yang digunakan: Seluruh tanaman.

Khasiat bayam duri:

Antipiretik (penurun panas), diuretik (peluruh air seni, antitoksin (penetrasi racun), sering digunakan sebagai obat diare, disentri, keputihan, sakit tenggorokan, bronkhitis, TBC kelenjar, wasir, batu empedu, radang kulit, dan bisul.

Resep sederhana:

1. Untuk perawatan sehari-hari, 10-15 g tanaman kering (atau 30-60 g tanaman segar) direbus, airnya diminum.
2. Radang tenggorokan: 45 g akar segar cuci bersih, direbus dan diminum airnya.
3. Demam: Satu genggam daun segar digiling halus, tambahkan air secukupnya, tempelkan pada dahi.
4. Keputihan: 30-60 g akar segar dicuci bersih lalu rebus dengan 3 gelas air dan 1 sdm gula batu, sampai tersisa 1 gelas. Saring sebelum diminum.
5. Gusi berdarah: Bayam dijadikan bubuk dengan cara dibakar, oleskan pada gusi yang sakit.

36. Biduri



NAMA lokal: widuri (Jawa Tengah, Sunda), biduri (Madura, Melayu), rumbigo (Minangkabau), rubik (Aceh), muduri (Bali), rambega (Bugis), krokoh (Flores). Nama latin: *Calotropis gigantea* dari famili Asclepiadaceae.

Semak setinggi 3 m ini berkar tunggang dan berbatang kayu tebal. Daunnya tunggal, bulat telur dengan ujung tumpul, warna hijau keputihan. Bunganya majemuk membentuk payung, mahkota bulat telur, warna putih. Buahnya lonjong warna hijau dengan biji lonjong berbulu warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun biduri mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid, biasa dimanfaatkan sebagai obat batu.

Resep sederhana:

Batuk: 10 g daun segar dicuci, direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus.



37. Bengkuang



NAMA lokal: bengkuwang (Jawa), bangkuang (Sunda, Batak), singkuang (Aceh), jempiringan (Bali), uwi plisak (Lombok), buri (Bima). Nama latin: *Pashirrhizus erosus* dari famili Leguminosae.

Tanaman semusim ini batangnya bulat membelit dengan akar tunggang yang membentuk umbi. Daunnya tunggal, bulat telur warna hijau. Bunga majemuk bentuk tandan, muncul di ketiak daun, dengan mahkota berwarna ungu kebiruan. Buahnya polong bentuk lanset warna hijau dan bijinya berbentuk ginjal warna kuning.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Umbi, daun, biji (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman bengkuang mengaadung saponin dan flavonoid sedangkan bijinya mengandung minyak asiri. Buahnya sering dimakan sebagai asinan atau rujak. Daunnya biasa digunakan untuk obat demam, bijinya untuk mengobati penyakit kulit, dan umbinya untuk mengatasi beri-beri atau menghaluskan kulit.

Resep sederhana:

Demam: 20 g daun bengkuang segar dicuci lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum dua kali, pagi dan sore.

38. Bawang Daun



NAMA lokal: bawang daun (Jawa). Nama latin: *Allium fistulosum* dari famili Liliaceae.

Tanaman semusim ini tingginya 60-70 cm. Memiliki akar serabut putih kotor, batangnya semu, beralur, tidak bercabang, warna hijau. Daunnya tunggal berupa lanset dengan panjang 30 cm, warna hijau. Bunga majemuk, dengan mahkota bulat warna putih. Buahnya lonjong warna hijau dan bijinya pipih berwarna putih.

Tersedia di: Pasar tradisional.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun tanaman ini mengandung minyak asiri, saponin, dan tanin, sering dimanfaatkan sebagai penyedap masakan. Selain itu daun bawang juga bisa digunakan sebagai obat perut kembung.

Resep sederhana:

Perut kembung: 15 g daun bawang segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus.

39. Bayam Dempo



NAMA lokal: bayem empo, bayem lemah (Jawa), bayem hayu, bayem kotok (Sunda), ternak lakek (Madura). Nama latin: *Althernanthera philoxeroides*, dari famili Amaranthaceae.

Terna menahun ini jenis merayap dengan akar serabut warna putih kekuningan. Batangnya berongga, beruas-ruas, warna hijau keunguan. Tumbuhan liar yang menyukai tanah becek ini daunnya tunggal lonjong meruncing dengan permukaan licin dan mengilat. Bunganya majemuk membentuk tandan warna putih, dengan kelopak berupa bintang berlekuk lima. Bijinya bentuk lanset kecil berwarna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun atau seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat bayam dempo:

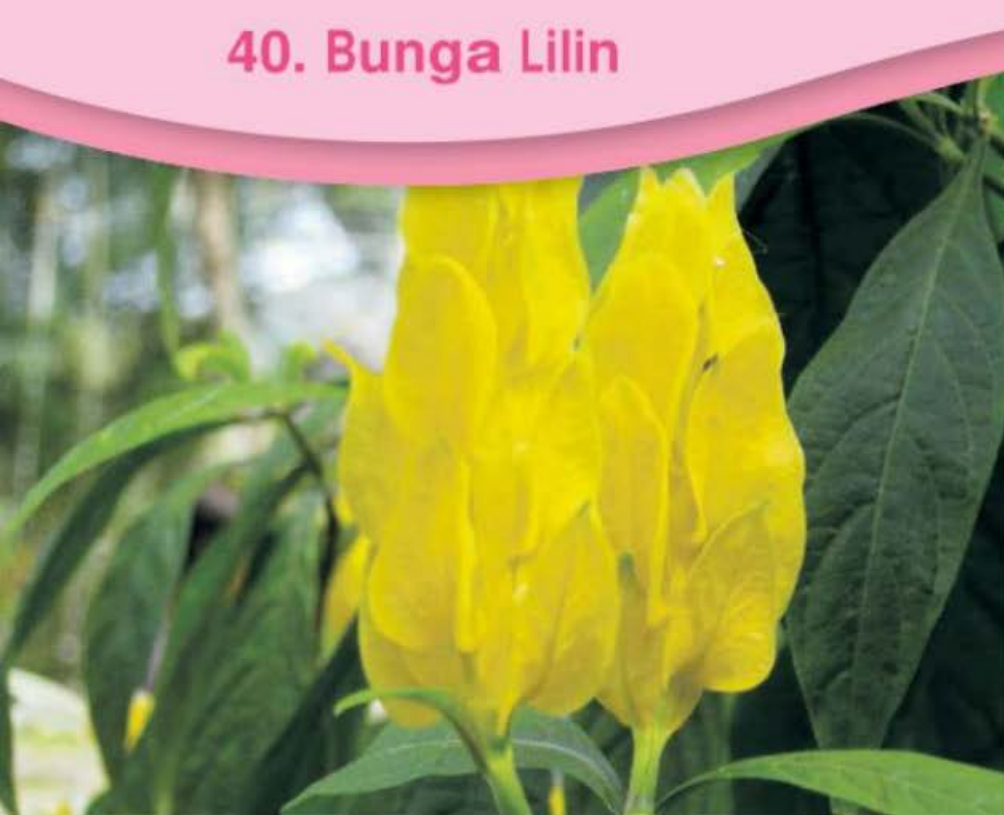
Tanaman ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol, sering digunakan sebagai obat peluruh air seni dan kulit luka memar.

Resep sederhana:

1. Peluruh air seni: 30-60 g tanaman segar, dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air selama 5 menit, sarin, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Kulit memar: 50 g tanaman segar dicuci, lalu ditumbuk, dan ditempelkan pada bagian yang sakit sambil dibungkus perban. Setelah kering, bisa diganti dengan ramuan baru.



40. Bunga Lilin



NAMA lokal: kembang lilin (Jawa). Nama latin: *Pachystachis lutea*, dari famili Acanthaceae.

Tumbuhan ini banyak dibudidayakan sebagai tanaman hias. Menyukai tanah gembur dan subur dengan sinar matahari langsung, di dataran rendah maupun daerah pegunungan. Termasuk semak tahunan, tingginya 30-100 cm. Berakar serabut, tanaman ini batangnya beruas-ruas, kasar, warna hijau kecokelatan. Daunnya tunggal berbentuk lanset, lonjong dengan ujung meruncing, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk bulir, warna kuning. Buahnya bulat telur warna hijau, sedangkan bijinya bulat, keras, warna hitam.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, bunga, akar (segar atau kering).

Khasiat bunga lilin:

Mengandung alkaloid, saponin, dan polifenol, herba ini bisa dimanfaatkan untuk mengobati diare dan cacingan (pada anak-anak).

Resep sederhana:

1. Diare: 60 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air, selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Cacingan: 20 g akar segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.



41. Balik Angin



NAMA lokal: balik angin (Sumatera, Kalimantan). Nama latin: *Mallotus paniculatus*, dari famili Euphorbiaceae.

Tanaman ini termasuk perdu yang tak terlalu tinggi (2-3 m), biasanya hidup di hutan, tepi jalan, atau lahan-lahan kosong yang terbuka. Batangnya kecil, berdaun tunggal yang bentuknya lonjong meruncing. Di Indonesia, tanaman ini bisa ditemui di sekitar Jawa Barat, NTB, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, dan Maluku.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun

Khasiat balik angin:

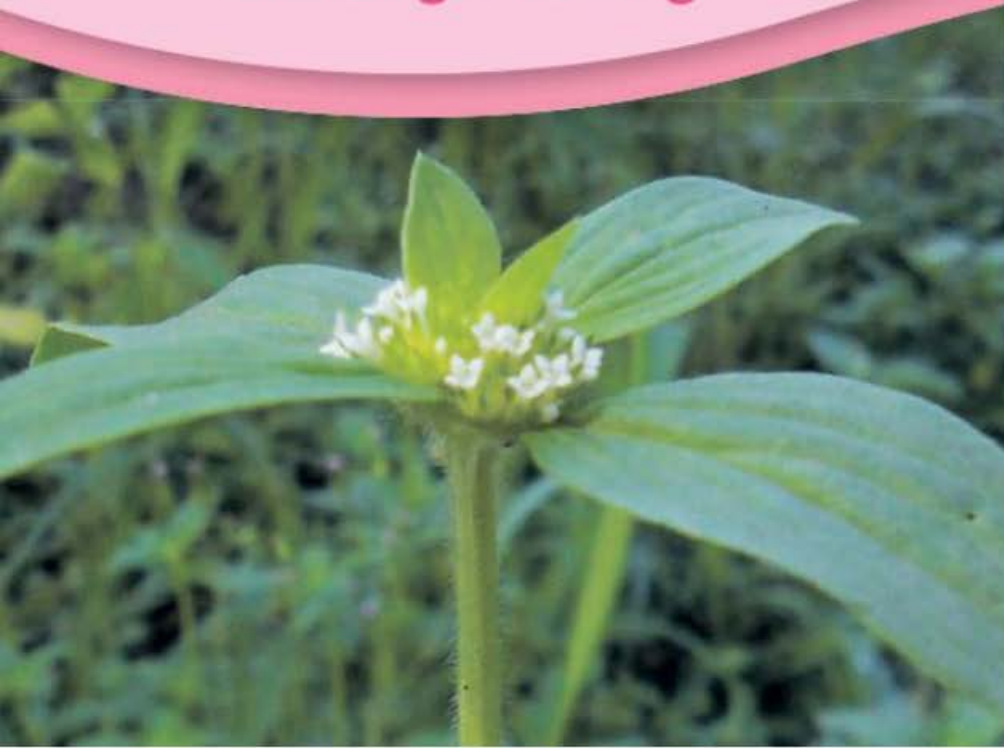
Masyarakat pedalaman sering menggunakan herba ini untuk mengobati masuk angin, sakit perut (mulas), perut kembung, dan sebagainya.

Resep sederhana:

Sakit perut, masuk angin: 5 lembar daun balik angin dicuci bersih lalu direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas, saring, airnya (berwarna cokelat kehijauan) diminum, sehari 2 kali @1 gelas.



42. Bunga Karang



NAMA lokal: wijen alas (Jawa), bunga karang (Melayu). Nama latin: *Hedyotis uncinella*, dari famili Rubiaceae.

Merupakan tumbuhan semak yang tumbuh liar di tepi-tepi jalan atau tepi hutan di ketinggian 800-2.300 m di atas permukaan laut. Terna menahun ini tumbuh tegak setengah merayap dengan akar akar serabut. Batangnya bulat beruas-ruas, berbulu, warna hijau kemerahan. Daunnya tunggal berbentuk lonjong dengan ujung meruncing. Bunganya tunggal berbentuk bonggol warna putih gading. Buahnya tunggal berbentuk bulat, sedangkannya bijinya bentuk lanset.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat bunga karang:

Antiradang, antirematik, peluruh kemih. Bisa dimanfaatkan untuk mengobati rematik, luka karena gigitan binatang berbisa, dan melancarkan air seni.

Resep sederhana:

1. Rematik: 30-60 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air sampai tinggal setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Luka karena gigitan hewan berbisa: 60 g daun segar dicuci, lalu ditumbuk, dan dibubuhkan pada bagian yang sakit.



43. Bakungan



NAMA lokal: bakungan, lili paris (Jawa). Nama latin: *Hymenocallis littoralis* dari famili Amaryllidaceae.

Herba yang satu ini sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Biasanya tumbuh liar di tepi jalan pada ketinggian 100 sampai 1.500 m di atas permukaan laut. Terna tak berbatang ini berumbi lapis, berakar serabut, tingginya 0,5-1 m. Daunnya tunggal berbentuk pita panjang dan tebal dengan permukaan mengilat, warna hijau. Bunganya majemuk, keluar di ketiak daun, mahkotanya berbentuk pita warna putih. Buahnya kapsul, berdaging, warna hijau dengan biji pipih, bersayap, warna putih.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun segar.

Khasiat bakungan:

Daunnya mengandung saponin, kardenolin, dan polifenol, berkhasiat antiradang dan antiseptik, bisa dimanfaatkan untuk mengobati rematik serta luka bakar.

Resep sederhana:

1. Rematik: 60 g daun bakungan segar dicuci bersih lalu ditumbuk halus, dan ditempelkan pada bagian yang sakit, kemudian dibalut dengan kain.
2. Luka bakar: 60 g daun segar dicuci bersih lalu ditumbuk halus, tambahkan sedikit tepung sehingga terbentuk seperti pasta, lalu tempelkan pada luka, dan dibalut dengan kain.



44. Cempaka Gondok



NAMA lokal: cempoko gondok (Jawa). Nama latin: *Talauma candolii* dari famili Magnoliaceae.

Tanaman perdu ini tingginya bisa sampai 5 m. Berakar tunggal, batangnya bulat, berkayu, hijau kecokelatan. Daun tunggal, lonjong dengan ujung meruncing, warna hijau. Bunganya tunggal, muncul di ujung batang, mahkota bunga warna kuning, berbau harum. Buahnya berbentuk kerucut, cokelat kemerahan dan bijinya lonjong warna hitam.

Tersedia di: Penjual bunga potong.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Bunga, daun (segar atau kering).

Khasiat:

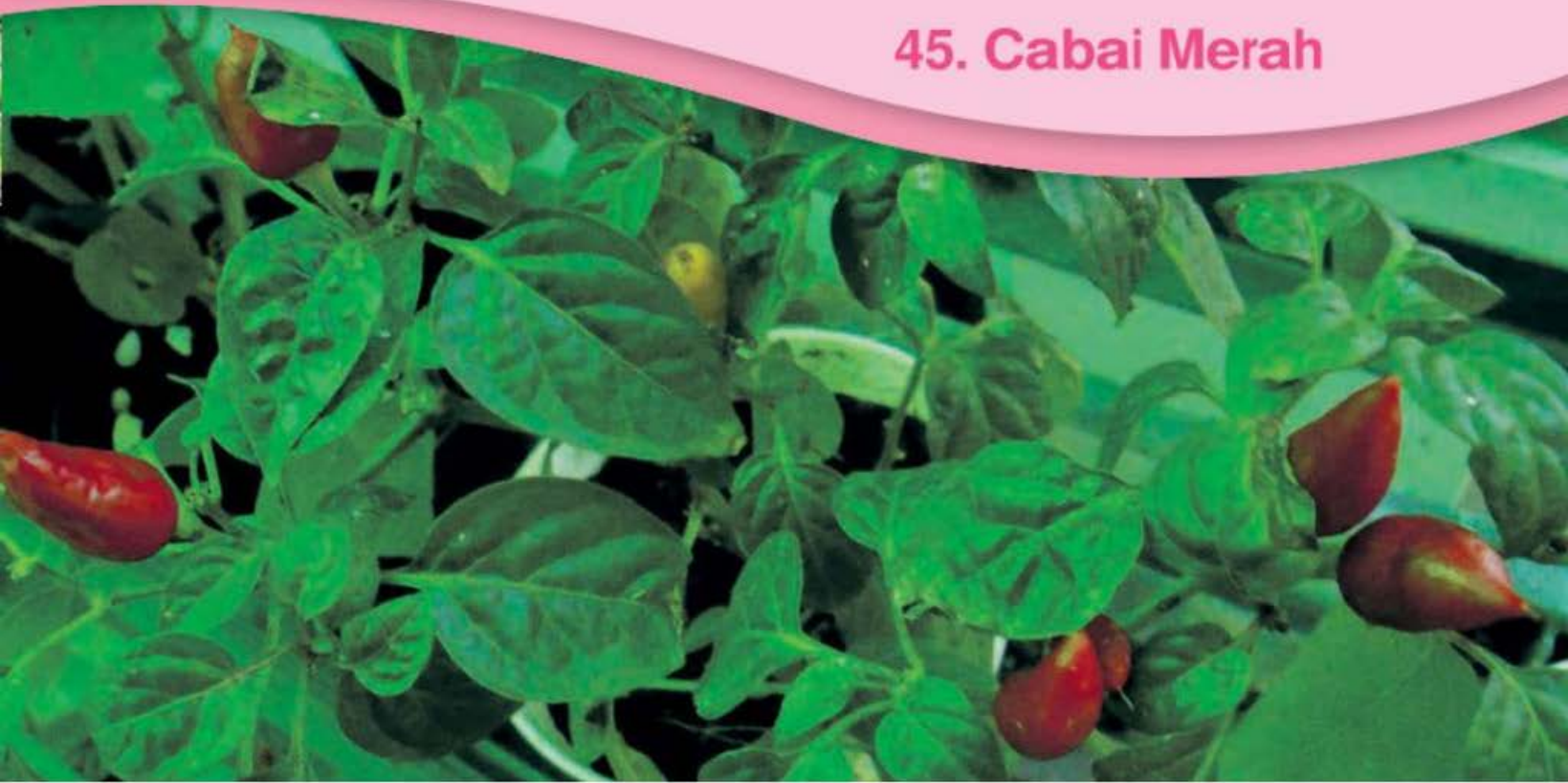
Daun, bunga, dan batang cempaka gondok mengandung saponin dan polifenol (bunga juga mengandung alkaloid dan flavonoid). Daunnya bisa digunakan sebagai obat demam, sedangkan bunganya sering dimanfaatkan sebagai bahan dasar wewangian (parfum).

Resep sederhana:

Demam: 8 g daun segar cempaka gondok dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus.



45. Cabai Merah



NAMA lokal: lombok abang (Jawa), cabi (Madura), cabe (Sunda, Lampung), campli (Aceh), lasiak (Batak Toba), lado (Minangkabau), rica (Manado), malinta (Gorontalo), lada (Makassar), siri (Ambon), rica lamo (Ternate). Nama latin: *Capsicum annum* dari famili Solanaceae.

Perdu setinggi 1 m ini memiliki akar tunggang, berbatang kayu, berbuku-buku, dan bercabang, warna hijau. Daunnya tunggal bentuk bulat telur atau elips, warna hijau. Bunga tunggal, mahkotanya berbentuk bulat, warna putih. Buahnya tunggal jenis buni berbentuk lonjong dengan ujung meruncing, selagi muda berwarna hijau, setelah tua menjadi merah. Bijinya pipih warna kuning kecokelatan.

Tersedia di: pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah (segar atau kering).

Khasiat:

Buahnya mengandung vitamin A dan C, minyak asiri, dan karotenoid, sering dimanfaatkan sebagai bumbu masak karena rasanya yang pedas (tapi tidak sepedas cabai rawit). Memiliki khasiat antirematik, peluruh air seni, dan peluruh keringat, cabai merah bisa dimanfaatkan sebagai obat influenza, rematik, sariawan, dan penambah nafsu makan.

Resep sederhana:

Rematik: 10 g buah cabai merah bubuk, diseduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas, aduk rata, lalu diamkan beberapa menit. Bubuhkan pada bagian tubuh yang sakit.



46. Ceguk



TANAMAN ceguk punya nama lokal kacekluk, cekluk, wedani, bidani, kunyit rabet, rabet besi (Jawa), tikao (Sulawesi), dani, wudani (Sumatera). Dengan nama asing shi jun zi (Cina), chinese honey suckle (Inggris). Nama latinnya *Quisqualis indica*, dari famili Combretaceae.

Tumbuh sebagai perdu merambat dengan panjang sampai 8 m. Tanaman asal Asia Tenggara ini biasa tumbuh liar di mana-mana, namun biasa juga ditanaman sebagai tanaman hias atau herbal untuk obat. Daunnya tunggal berbulu warna cokelat kekuningan, bentuknya bulat telur atau oval. Bunganya bulir dengan 5 helai mahkota, warnanya kemerahan cenderung ungu dan berbau harum. Buahnya persegi lima, yang sudah masak berwarna cokelat tua, dan rasanya seperti buah kelapa. Pembiakan dengan cara setek batang atau sebar biji.

Tersedia di:

Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji, buah, akar, daun.

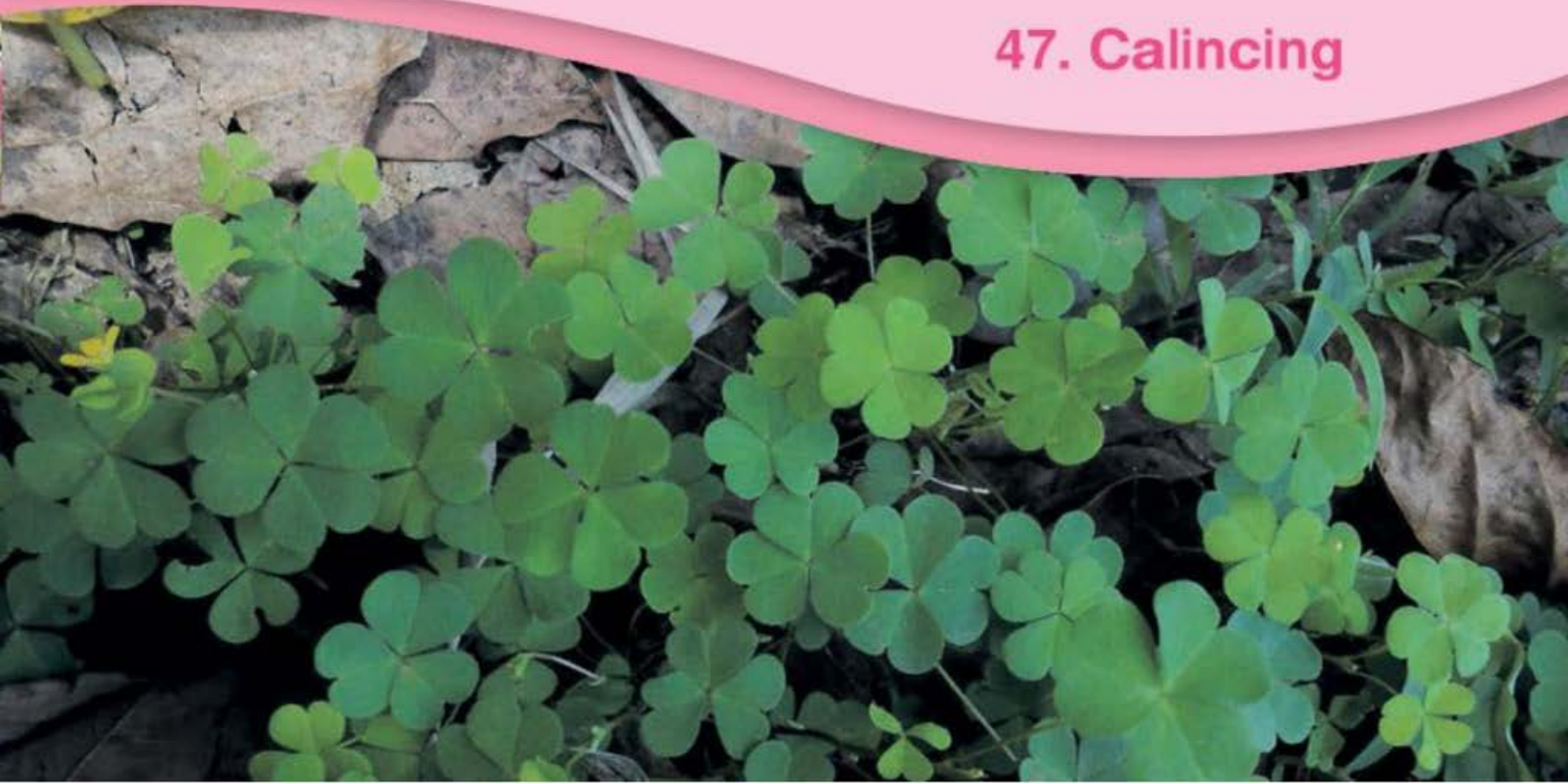
Khasiat ceguk:

Sering digunakan sebagai obat cacing (terutama untuk anak-anak), sakit perut, perut kembung, radang ginjal, batuk, sakit kepala, antitumor, dan penyakit kulit.

Resep sederhana:

1. Penyakit kulit karena jamur: Buahnya digiling halus, tambahkan minyak kelapa lalu oleskan pada kulit yang sakit.
2. Sakit kepala: Daun digiling halus, lalu ditempelkan pada dahi atau bagian kepala yang sakit.
3. Cacingan (untuk anak-anak): 2 jari akar dan gula jawa secukupnya direbus dengan 2 cangkir air sampai tersisa 1 cangkir, untuk diminum sebelum tidur.

47. Calincing



NAMA lokalnya bermacam-macam, misalnya di Jawa disebut semanggi gunung, rempi, di Sumatera disebut daun asam kecil, lela, dan orang Maluku menamakannya mala-mala. Istilah Cinanya cu jiang cao. Sedangkan nama latinnya *Oxalis corniculata*, dari famili Oxalidaceae.

Termasuk tanaman merambat dengan panjang 10-35 cm. Tumbuh liar di mana-mana terutama pada tanah yang lembap, baik di dataran rendah maupun datarang tinggi (sampai 3.000 m di atas permukaan laut). Batangnya lunak bercabang-cabang. Daunnya jenis majemuk seperti jantung. Bunganya 5 helai membentuk payung, berwarna kuning. Buahnya kotak lonjong berwarna kemerahan bila sudah masak.

Tersedia di:

Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Seluruh tanaman.

Khasiat calincing:

Memiliki efek antiracun, antibiotik, antuinflamasi, maka tanaman ini sering digunakan untuk obat loka, bisul, demam, influenza, diare, hepatitis, infeksi saluran kemih, tekana darah tinggi, dan menghentikan perdarahan. Bisa juga untuk obat kumur guna menghilangkan bau mulut. Namun perlu diperhatikan jumlah yang dikonsumsi tidak boleh berlebihan, karena tanaman ini mengandung asam oksalat yang sifatnya beracun.

Resep sederhana:

1. Menghilangkan bau mulut: Tanaman segar direbus, airnya untuk kumur-kumur.
2. Luka (bakar, gigitan serangga), bisul: Tanaman segar digiling halus lalu dioleskan pada bagian tubuh yang sakit (luka).
3. Menghentikan perdarahan: Tumbuhan segar digiling halus ditambah air dan diperas, airnya diminum dengan madu secukupnya.
4. Hepatitis: 15-20 g tanaman direbus, airnya diminum (untuk sekali minum), sehari 2 kali.
5. Kencing batu: 60 g tanaman segar dan 60 g arak manis dipanaskan. Jumlah itu dibagi tiga untuk diminum dalam sehari.

48. Cempedak



NAMA lokalnya nangka hutan, cempedak, dan tabodak. Nama latin *Arthocarpus integer*, dari famili Moraceae.

Tanaman ini termasuk keluarga nangka-nangkaan, tumbuh baik pada lahan 25-500 m di atas permukaan laut. Buahnya menempel pada batang pohon, dan pada waktu buah masak, aromanya yang khas sangat menusuk hidung. Tinggi pohon bisa mencapai 25 m dengan diameter batang 45 cm. Bentuk daunnya lonjong menyirip. Pohon cempedak tersebar di ebrbagai kepulauan di Indonesia, dari Sumatera sampai Papua.

Tersedia di: Kebun-kebun pembibitan, buahnya bisa didapat di pasar tradisioanal.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Kulit batang.

Khasiat cempedak:

Melancarkan ASI (air susu ibu).

Resep sederhana:

Kulit batang pohon setelah dibuang kulit bagian luarnya, dipotong-potong sepanjang 10-15 cm sebanyak 3-5 lembar, kemudian direbus dengan 3 gelas air. Diminum sehari 2-3 kali @1 gelas.





CAISIM disebut juga sawi hijau, choisum, tsai sin, dengan nama latin *Brassica campestris*, dari famili Cruciferae. Nama asingnya you cai (Cina), bird rape, chinese cabbage, wild turnip, rape seed (Inggris).

Caisim merupakan tanaman semusim berasal dari China. Bisa tumbuh di dataran rendah maupun dataran tinggi, namun tumbuh lebih baik di udara yang sejuk. Dengan suhu di bawah 15°C, tanaman akan berbunga, sebaliknya di atas suhu 26°C, tanaman tidak akan berbunga. Sering ditanaman sebagai sayuran dengan media tanah yang gembur, cukup air dan sinar matahari. Daunnya bulat telur, rasanya agak pahit. Bunganya majemuk membentuk tandan dengan tangkai panjang, kecil-kecil warna kuning. Buahnya seperti lobak dengan biji kecil-kecil bulat. Pembiakkannya dengan biji.

Tersedia di:

Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Biji, daun dan tangkainya, akar.

Khasiat caisim:

Sebagai obat batuk, disentri, muntah darah, demam, haid tidak teratur, keputihan, sering buang air kecil, melancarkan darah beku, dan memperbaiki fungsi ginjal, mengobati bisul.

Resep sederhana:

1. Bisul: Daun dilumatkan atau direbus, airnya untuk mencuci bagian yang sakit.
2. Batuk kering, radang tenggorokan: Akar segar dikunyah.
3. Keputihan: 1 sdt biji caisim digiling halus, diseduh dengan 80 ml air panas, tambahkan 1 sdm madu, diminum sehari 2-3 kali.
4. Disentri berdarah: Daun secukupnya digiling halus dan diperas. Air perasan dan madu (perbandingan 2:1) diaduk, dipanaskan sebentar, lalu diminum.

50. Cendawan Uri (Jamur Tanah)



Foto: Google

NAMA latinnya *Cyathus* sp dari famili Nidulariaceae. Nama lokalnya antara lain jaumur tanah, jamur uri-uri, dan kulat tiung.

Jamur ini mudah tumbuh pada tanah liat berpasir, terutama di kawasan hutan-hutan yang di-dominasi vegetasi rendah (semak belukar), di berbagai daerah di Indonesia. Ada juga yang tumbuh di kebun-kebun, khususnya di area yang datar, dan pada umumnya mulai bermunculan pada awal musim hujan. Teksturnya tidak terlalu tebal, dan diameternya sekitar 2-3 cm, berwarna kuning-oranye. Banyak ditemui pada pagi hari sekitar pukul 8. Bahkan satu kali panen bisa didapat antara 100-500 g.

Tersedia: Di toko-toko obat/herbal.

Bagian yang digunakan sebagai obat: lembaran jamur dan tangkainya.

Khasiat cendawan uri:

Masyarakat Suku Anak Dalam di Sumatera sering memakainya untuk melancarkan persalinan.

Resep sederhana:

Beberapa lembar jamur direbus, dan diminum airnya. Atau, dimasak sebagai campuran sayur.





NAMA lokalnya cerme (Jawa), cereme (Sunda), careme (Madura), ceremoi (Aceh), ceramai, camin-camin (Sumatera), cermen (Bali), carameng (Sulawesi), cermele (Timor). Nama latin: *Phyllanthus acidus*, dari famili Euphorbiaceae.

Tanaman berupa pohon ini bisa tumbuh sampai setinggi 10 meter. Kulit kayunya tebal dan bercabang banyak. Bisa hidup dengan baik di media apa saja, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Daunnya tunggal, bulat telur sampai lonjong. Bunganya berupa tandan dengan kelopak bunga seperti bintang merah muda. Buahnya buah batu bulat pipih warna kuning muda, berasa asam (banyak mengandung vitamin C). Dan, bijinya bulat pipih warna cokelat muda. Daunnya yang muda biasa dimakan sebagai sayuran dan buah yang masak bisa langsung dimakan (dapat ditambah air garam untuk mengurangi rasa asam dan sepat), dibuat manisan atau selai. Pembiakannya dengan biji atau okulasi.

Tersedia di: Kebun pembibitan

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Daun, biji.

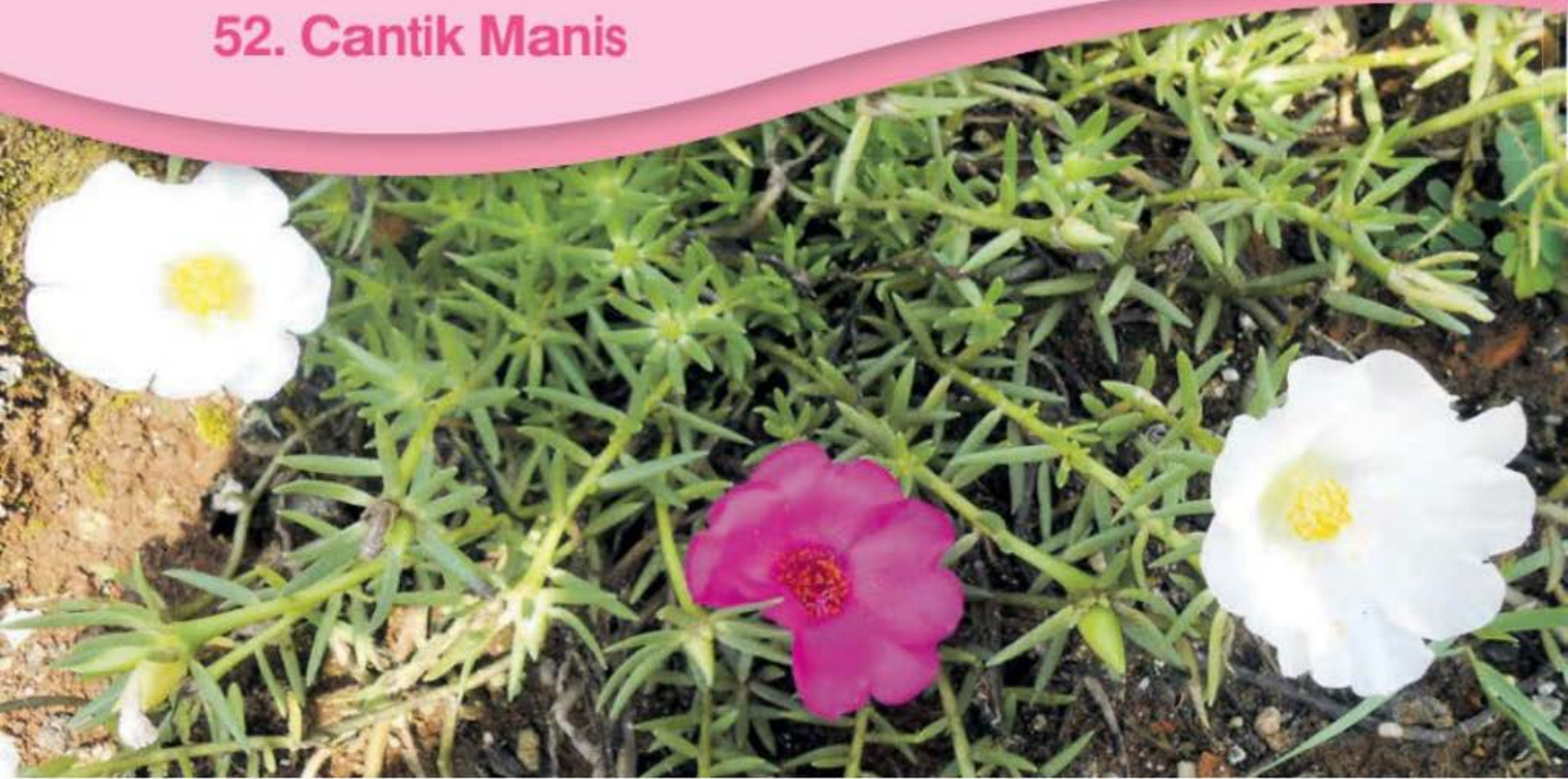
Khasiat ceremai:

Daunnya berkhasiat untuk menguruskan badan, batuk berdahak, sariawan, kanker. Bijinya untuk mengatasi mual dan sembelit. Sedangkan kulit akarnya untuk obat asma dan penyakit kulit.

Resep sederhana:

1. Sembelit: $\frac{3}{4}$ sdt biji ceremai digiling halus lalu diseduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air panas, tambahkan 1 sdm madu, aduk rata lalu minum. Lakukan sehari 2 kali. Atau: 3 gram daun ceramai, haluskan, seduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas, setelah dingin minum bersama ampasnya.
2. Asma: 6 buah biji ceremai, 2 buah bawang merah, $\frac{1}{4}$ genggam akar kara, 8 buah lengkung, semuanya tumbuh kasar, lalu rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1,5 gelas, saring, dan minum. Lakukan sehari 2 kali @ $\frac{3}{4}$ gelas.
3. Melangsingkan badan: Daun secukupnya direbus dan diminum airnya. (Sebaiknya tidak terlalu banyak karena obat ini cukup kuat).

52. Cantik Manis



NAMA lokal: cantik manis (Jawa). Nama latin: *Portulacca grandiflora*, dari famili Portulaccaceae.

Tanaman hias ini bisa tumbuh baik di dataran rendah maupun daerah pegunungan, terutama pada tanah yang kaya akan sumber mineral. Berbunga pada bulan Juni-Septemabr, bisa dipanen sepanjang tahun. Tumbuhan merayap ini panjang batangnya 20-40 cm. Memiliki akar serabut, batangnya sukulen bersisik halus warna hijau. Daunnya tunggal berbentuk jarum berisi air, warna hijau. Bunganya tunggal, keluar di ketiak daun, warna merah muda atau merah keunguan. Buahnya bulat telur warna hijau dan bijinya kecil-kecil warna cokelat muda.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Seluruh bagian tanaman (segar atau kering).

Khasiat cantik manis:

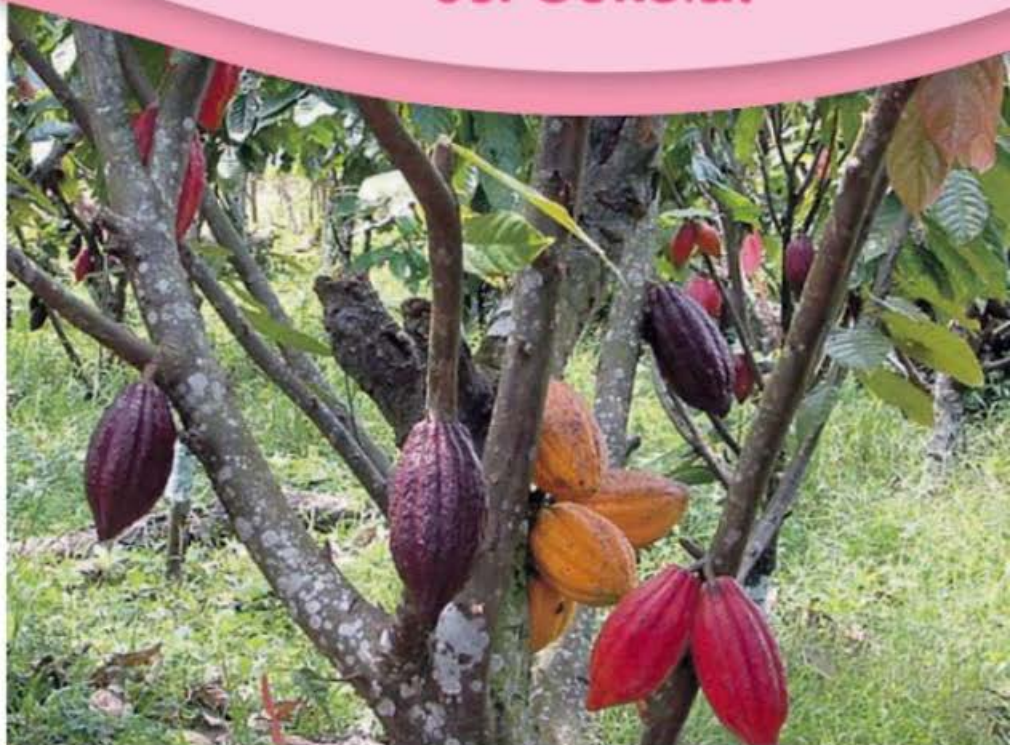
Antinyeri, antiradang, dan antibengkak, herba ini bisa dimanfaatkan untuk mengatasi sakit kepala dan luka memar.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala: 60 g tanaman segar dicuci, direbus dengan 400 ml air, selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Luka memar: 50 g daun dan batang segar dicuci bersih, lalu ditumbuk halus dan ditempelkan pada bagian yang sakit, kalau perlu ditutup dengan perban atau kain yang bersih.



53. Cokelat



NAMA lokal: cokelat (Jawa). Nama latin: *Theobroma cacao* dari famili Sterculiaceae. Pohon cokelat tingginya bisa sampai 10 m. Berakar tunggang, batangnya bulat, berkayu dan bercabang. Daunnya tunggal bentuk bulat telur, warna hijau. Bunganya tunggal, muncul di ketiak daun, dengan mahkota warna merah-ungu. Buahnya jenis buni bentuk bulat telur, dengan kulit tebal warna merah. Sedangkan bijinya bulat telur warna cokelat, terbalut selaput putih.

Tersedia di: Pasar tradisional, perkebunan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji (segar atau kering).

Khasiat:

Biji cokelat sering dimanfaatkan sebagai minuman atau campuran kue. Mengandung tanin, saponin, alkaloid, dan flavonoid, biji cokelat juga bisa dimanfaatkan untuk mengobati tekanan darah rendah, sakit kepala, wasir, dan perangsang saraf.

Resep sederhana:

Sakit kepala: 15 g bubuk cokelat diseduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas, aduk rata, lalu diminum sekaligus.



54. Daun Ivi



NAMA lokal: daun ivi (Jakarta). Nama latin: *Hedera helix*, dari famili Araliaceae.

Tumbuhan ini sering dibudidayakan sebagai tanaman hias. Tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi, pada tanah yang gembur dan subur, di tempat terbuka atau ternaungi. Terna menahun ini membelit atau memanjat dengan panjang batang 1-3 meter. Batangnya bulat beruas-ruas, dengan akar melekat berwarna hijau keunguan. Daunnya tunggal berbentuk segitiga warna hijau dengan tulang ungu. Bunganya berbentuk payung di ujung batang, warna ungu atau putih. Bijinya berbentuk lanset, warna cokelat tua.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat daun ivi:

Daun ivi mengandung saponin, polifenol, dan alkaloid, bisa digunakan untuk obat pencahar.

Resep sederhana:

Pencahar: 10 g daun ivi segar dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air selama 5 menit, saring, setelah dingin airnya diminum sekaligus.



55. Drakaena



NAMA lokal: drakaena (Jawa). Nama latin: *Dracaena sanderiana*, dari famili Agavaceae.

Merupakan tumbuhan yang biasa digunakan sebagai tanaman hias atau pagar. Tumbuh baik di berbagai kondisi tanah dan menyukai sinar matahari di kawasan dataran rendah maupun tinggi. Memiliki akar serabut warna putih kekuningan, terna menahun ini tingginya 1-2 m. Batangnya bulat, beruas-ruas, licin, warna hijau. Daunnya tunggal, memanjang, dengan pelepah memeluk batang, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk malai, dengan mahkota bunga warna gading. Buahnya tunggal, bulat, warna hijau, sedangkan bijinya bulat, keras, warna cokelat.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun (segar atau kering).

Khasiat drakanea:

Daun dracaena mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid, biasa digunakan untuk melancarkan ASI, peluruh air seni dan obat demam.

Resep sederhana:

1. Melancarkan ASI: 20 g daun drakaena dicuci bersih lalu ditumbuk halus, dan dibubuhkan pada payudara, terutama saat payudara bengkak karena saluran ASI tersumbat.
2. Peluruh air seni: 30 g daun segar dicui, lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus.



56. Daun Madu



NAMA lokal: landep (Jawa Tengah), daun madu (Madura). Nama asing: kolintang, violeta (Tagalog). Sedangkan nama latinnya *Barleria cristata*, dari famili *Acanthaceae*.

Tumbuhan semak asal India ini sering ditanam sebagai pagar. Tingginya bisa mencapai 3 meter, berbatang kayu dan bercabang banyak. Daunnya tunggal berbentuk elips berwarna hijau kekuningan. Bunganya jenis tunggal, berpasangan, dengan mahkota bunga warna ungu. Buahnya elips, warna kecokelatan, dan bijinya kecil-kecil, pipih, warna cokelat.

Tersedia di: Kebun pembibitan

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Akar, daun, bunga, biji.

Khasiat daun madu:

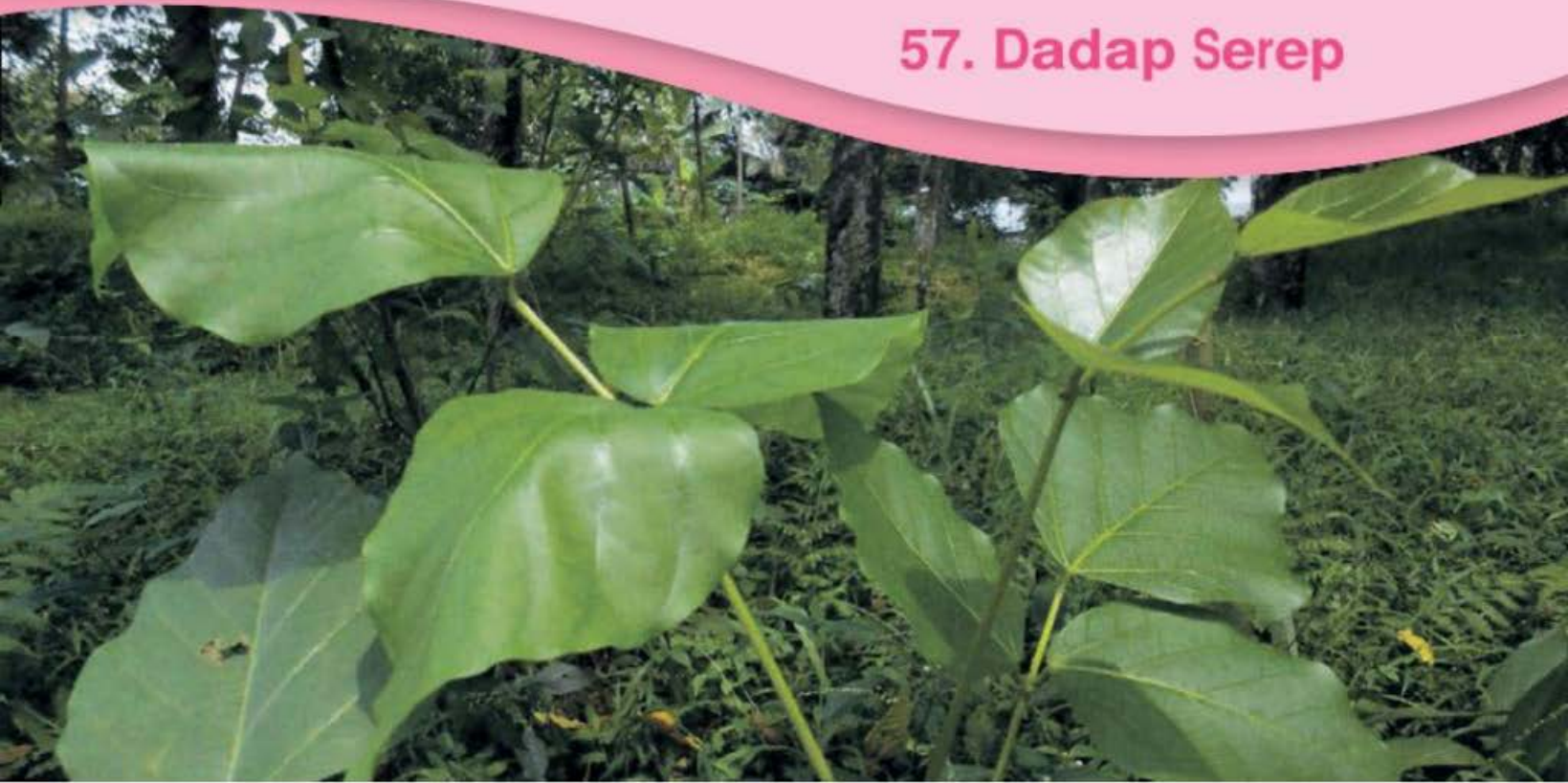
Daun dan akarnya berguna sebagai obat batuk dan rematik. Bunganya untuk mengatasi bengkok karena gigitan serangga, dan bijinya untuk mengobati gigitan ular berbisa.

Resep sederhana:

Rematik: 1 genggam daun segar ditambah $\frac{1}{4}$ sdt kapur sirih digiling halus lalu dibalurkan pada bagian tubuh yang sakit.



57. Dadap Serep



NAMA latinnya *Erythrina subumbrans*, dari famili Papilionacea (Leguminose). Nama lokalnya dadap lengo, dadap lisah, dadap minyak, atau dadap rangrang. Tanaman ini berupa pohon di mana batangnya berduri, bisa tumbuh di dataran rendah maupun tinggi. Daunnya erdiri dari tiga bagian yang membentuk belah ketupat.

Tersedia di:

Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat: Daun, kulit kayu.

Khasiat dadap serep:

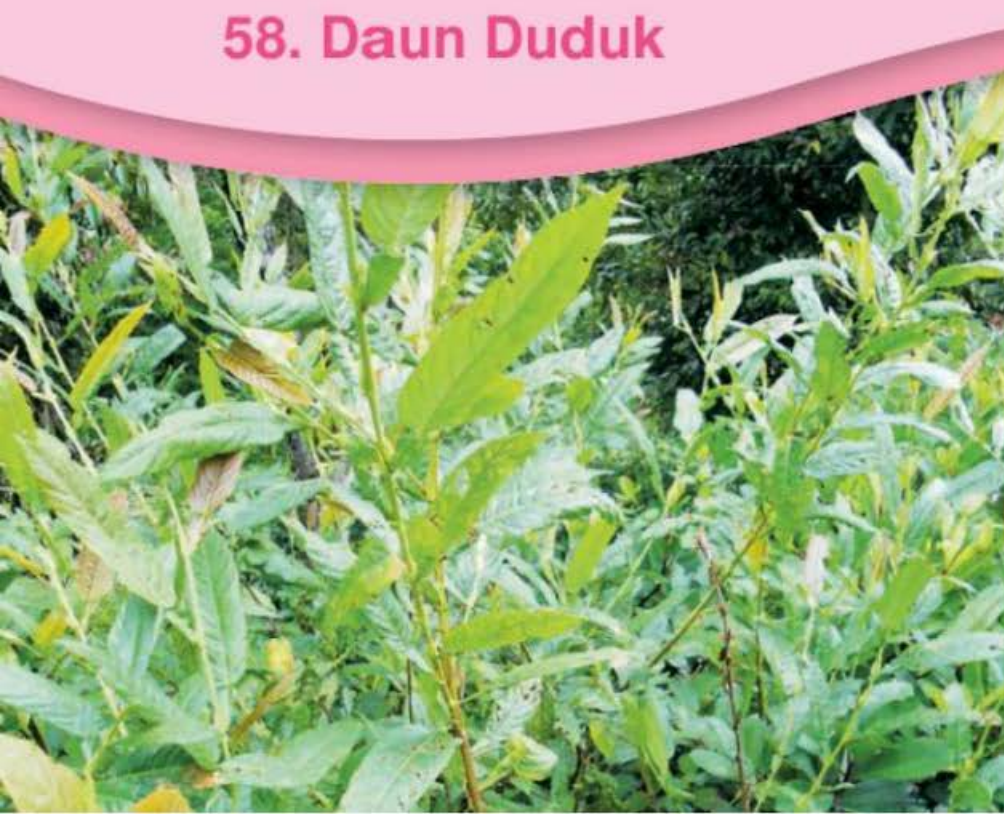
Memiliki efek antipiretik dan anti inflamasi, tanaman ini sering digunakan sebagai obat batuk, demam, sakit perut, melancarkan ASI, melancarkan haid.

Resep sederhana:

1. Penurun panas: Daun yang muda digiling halus lalu dicampur dengan perasan jeruk nipis dan ditempelkan pada dahi atau badan yang panas.
2. Melancarkan ASI: Daun yang muda dihaluskan lalu ditempelkan pada payudara.



58. Daun Duduk



MEMILIKI nama lokal cocor bebek, gulu walang, sosor bebek (Jawa), potong kujang, kicong corang (Sunda), daun duduk (Melayu). Nama latinnya *Desmodium triquetrum*, dari famili Papilionaceae. Nama asingnya three flowers desmodium.

Tanaman ini berupa perdu menahun yang tumbuh di dataran rendah sampai tinggi. Tumbuh liar di mana saja dengan sinar matahari cukup. Perdu berbatang kayu dengan tinggi sampai 3 m. Daunnya tunggal, menyirip sampai panjang 20 cm. Bunganya majemuk, malai, dengan mahkota bunga warna putih keunguan. Buah polong berisi 4-8 biji, ketika muda warna hijau, setelah tua menjadi cokelat. Bijinya kecil bentuk ginjal, warna cokelat muda. Pembiakkannya dengan biji.

Tersedia di: Kebun pembibitan

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman, kecuali akar.

Khasiat daun duduk:

Memiliki efek antipiretik, antiradang, diuretik, dan parasirid. Sering digunakan sebagai bahan obat demam, influenza, radang amandel, gondongan, radang ginjal, disentri, radang usus, cacing tambang, cacing pita, sakit kuning (hepatitis), TBC tulang, rematik, wasir, mual/muntah saat hamil.

Resep sederhana:

1. Mual/muntah saat hamil: 30 g daun dipotong-potong, direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Untuk diminum sehari 3 kali @1/3 gelas.
2. Radang ginjal: 60 g daun direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, disaring dan diminum sekaligus pada pagi hari.
3. Disentri: 30 g daun segar, digiling halus lalu diseduh dengan $\frac{3}{4}$ gelas air panas, biarkan selama 15 menit. Tambahkan seujung sendok teh garam, aduk rata, peras dan saring, untuk diminum hangat.



NAMA populernya langsung, langsep, duku, langse, buah luku. Nama latin, *Lanasium domesticum*, famili *Meliaceae*. Nama asingnya *lanzones*.

Tanaman ini berupa pohon menahun yang tumbuh di kawasan dengan ketinggian 20-600 m di atas permukaan laut. Media tanam yang baik adalah lempung berpasir dan pengairannya cukup. Tinggi pohon bisa mencapai 30 m. Daunnya majemuk berbentuk jantung. Buahnya kecil-kecil berkelamin ganda. Buahnya bulat atau oval dengan daging yang berisi biji. Daging buah warna putih, rasanya manis, berkat kandungan fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Kulit buah ada yang tebal ada yang tipis. Bijinya bulat atau oval warna cokelat. Perbanyakannya dengan biji, okulasi, atau setek batang. Tanaman asal Asia Tenggara ini, banyak tumbuh di Indonesia (terutama Sumatera Selatan dan Kalimantan), Filipina, Thailand, dan Malaysia. Buahnya bisa dimakan langsung.

Tersedia di: Kebun-kebun buah atau pembibitan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Daun dan kulit buah.

Khasiat duku:

Kulit dan bijinya dikenal sebagai obat demam, disentri, muntah berak (muntaber), dan malaria. Kulit buahnya untuk mengobati luka karena gigitan serangga. Buahnya baik untuk melancarkan pencernaan.

Resep sederhana:

1. Muntaber: Daun dan kulit buah setengah tua direbus sampai mendidih. Setelah didinginkan 2-3 jam diminum. Lakukan sehari 2 kali @ 1 gelas.
2. Luka (gigitan serangga): Kulit buah digiling halus lalu dioleskan pada bagian kulit yang sakit.

60. Digitalis



NAMA lokal: digitalis. Nama latin: *Digitalis purpurea* dari famili Scrophulariaceae.

Herba semusim ini tingginya 30-50 cm. Memiliki akar tunggal, batangnya bulat, lunak, warna hijau kekuningan. Daun tunggal bulat telur tepinya bergerigi, berbulu, warna hijau. Bunganya majemuk berbentuk tandan, mahkotanya putih seperti terompet. Buahnya berbentuk kerucut, berbulu halus, warna kuning. Bijinya bulat, pipih, warna kuning kecokelatan.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun digitalis mengandung saponin, alkaloid, flavonoid, bisa dimanfaatkan sebagai obat lemah jantung.

Resep sederhana:

Lemah jantung: 50 g daun segar digitalis dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum dua kali pagi dan sore @ $\frac{1}{2}$ gelas.

61. Ekor Anjing



NAMA lokal: telale gajah, uler-uleran (Jawa Tengah), cocok bera (Madura), buntut tikus, ekor anjing, bandotan (Sumatera). Nama latin: *Heliotropium indicum*, dari famili Boraginaceae.

Merupakan tanaman liar yang tumbuh di semak belukar, sawah-sawah kering, kebun, dan tepi jalan, termasuk terna semusim dengan tinggi 20-80 cm. Batangnya bulat berbulu kasar mirip duri dengan akar serabut. Daunnya tunggal berbentuk lonjong dan tepi bergelombang. Bunga majemuk berbentuk bulir warna putih. Buahnya kendaga, bentuk bulat warna hijau, sedangkan bijinya bulat, kecil, warna hitam.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daub, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat ekor anjing:

Mengandung senyawa alkaloid, kardenolin, dan flavonoid, bisa dimanfaatkan untuk mengobati sariawan dan rematik. Juga untuk menghentikan pendaharahan (hemostatis) dan peluruh kencing (diuretik).

Resep sederhana:

1. Rematik: 20 g daun dan batang tanaman segar dicuci bersih lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Sariawan: 30 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air sampai tersisa 200 ml, saring, airnya diminum sehari dua kali, pagi dan sore.



62. Enau



ENAU memiliki sebutan lain yaitu kawung (Sunda), aren (Madura), bakjuk (Aceh). Nama asingnya sugar palm, dan nama latin *Arenga pinnata*, dari famili Arecaceae.

Tanaman ini termasuk jenis palma dengan akar kuat yang menjalar ke mana-mana. Pohon enau bisa mencapai 30 m, dan tumbuh liar di hutan-hutan. Buahnya (kolang-kaling) sering digunakan sebagai campuran es atau kolak. Bunga jantannya menghasilkan air nira sebagai bahan untuk gula aren, atau dijadikan minuman. Pohon enau yang telah berusia 15-20 tahun bisa menghasilkan nira 8 liter setiap hari dan 30 kg kolang-kaling. Namun pada umumnya petani tidak suka menanam enau karena akarnya yang menjalar ke mana-mana bisa merusak tanaman lain.

Tersedia di: Kebun-kebun pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Gula aren.

Khasiat enau:
Mengatasi demam, sakit perut, sulit buang air besar.

Resep sederhana:

1. Demam: 1 potong gula aren dicampur dan diaduk rata dengan 1 gelas air hangat, untuk diminum.
2. Sakit perut: 1 potong gula aren dan asam secukupnya direbus dengan 1 gelas air, aduk rata, saring, lalu diminum airnya.
3. Sulit buang air besar: 1 potong gula aren digiling halus dan diseduh dengan 1 gelas air hangat, untuk diminum.

63. Eceng Gondok



NAMA lokalnya gendot, gondok, kembang bopong, bengok (Jawa), kelipuk, keladi bunting (Sumatera), ilung-ilung, napong (Kalimantan), tumpe, takara (Sulawesi). Nama asing: shui hu lu (China), water hyacinth, waterpest.

Tanaman ini tumbuh di air atau rawa, kadang-kadang memiliki akar. Diimpor dari Brazilia sebagai tanaman hias, namun karena mampu berkembang biak dengan cepat maka sekarang menjadi gulma yang cukup mengganggu. Mampu hidup di dataran rendah maupun tinggi, tanaman ini memiliki daun tunggal berbentuk bulat dengan warna hijau mengilap. Bunganya warna ungu, berkumpul dalam bulir panjang. Buahnya berbiji banyak. Tanaman ini sering digunakan sebagai makanan ternak atau pupuk.

Tersedia di: Sungai, rawa, waduk.

Bagian yang digunakan sebagai obat: Seluruh tumbuhan.

Khasiat eceng gondok:

Tanaman ini mengandung bermacam mineral, seperti kalsium, magnesium, kalium, natrium, mangan, ferrum, fosfat, juga karoten. Sering digunakan untuk mengatasi bisul, pembengkakan, biduran, radang tenggorokan, dan berkemih tidak lancar.

Resep sederhana:

1. Bisul, pembengkakan: tanaman segar digiling halus dengan garam secukupnya, lalu ditempelkan pada bagian yang sakit.
2. Kencing tidak lancar: 15-30 g batang segar direbus, airnya diminum.



64. Ginje



NAMA lokal: ginje (Jawa), ki hujan (Sunda), huang hua jia zhu tao (Cina), dan nama asing yellow oleander. Nama latinnya *Thevetia peruviana*, famili Apocynaceae.

Merupakan perdu bercabang banyak, berdiri tegak setinggi 2-5 m. Batangnya bergetah warna putih dan beracun. Tanaman asal Amerika kawasan tropis ini sering ditelihara sebagai tanaman hias. Batangnya bulat kehijauan, daunnya panjang meruncing, mengilat, dan kadang-kadang digunakan sebagai tembakau untuk rokok. Bunganya seperti terompet warna kuning. Buahnya buah batu berbentuk segitiga, warna hijau mengilat lalu berubah menjadi hitam, sedangkan bijinya kecil-kecil warna abu-abu.

Tersedia di: Balai pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, biji, tangkai, akar.

Khasiat ginje:

Untuk menurunkan badan yang panas, mengatasi radang kulit di jari-jari dekat kuku (centengan), dan gagal jantung. Digunakan untuk pemakaian luar saja, karena tanaman ini beracun. Namun sudah diproduksi tablet untuk penyakit gagal jantung.

Resep sederhana:

Radang kulit pada jari-jari: Daun segar digiling halus dan dicampur rata dengan madu, lalu dioleskan pada bagian yang sakit.

65. Grandiflorum



Foto: Wikipedia



NAMA lokal: grandiflorum (Jawa). Nama latin: *Solanum grandiflorum*, dari famili Solanaceae.

Pohon setinggi 7 m ini memiliki akar tunggal. Batangnya bulat, berkayu, dan bercabang. Daunnya tunggal berbentuk seperti jari dengan panjang sampai 20 cm, warna hijau. Bunganya majemuk membentuk tandan, mahkotanya seperti bintang, warna ungu. Buah bulat warna hijau dan bijinya pipih warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun (segar atau kering).

Khasiat:
Tanaman ini lengkap mengandung saponin, alkaloid, flavonoid, dan polifenol. Daunnya biasa digunakan untuk mengobati luka bakar.

Resep sederhana:
Luka bakar: 10 g daun segar dicuci, lalu digiling halus, dan ditempelkan pada bagian yang sakit, jika perlu tutup dengan perban.



66. Gali-Gali



NAMA lokal ada beberapa, seperti sampi, sambeng (Jawa), nyambing, ngambing (Sumatera). Nama latinnya *Lasia spinosa* dari famili Araceae. Nama asing: le ci gu (Cina).

Tanaman ini tumbuh di air atau rawa, tingginya lebih kurang 1 m, dengan akar rimpang. Tanaman berduri ini memiliki daun tunggal antara 2-6 tangkai dengan bentuk seperti ujung panah. Daun yang muda bisa dimakan sebagai lalab. Bunganya kecil-kecil, muncul di ketiak daun.

Tersedia di: Balai pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Akar dan daun.

Khasiat gali-gali:

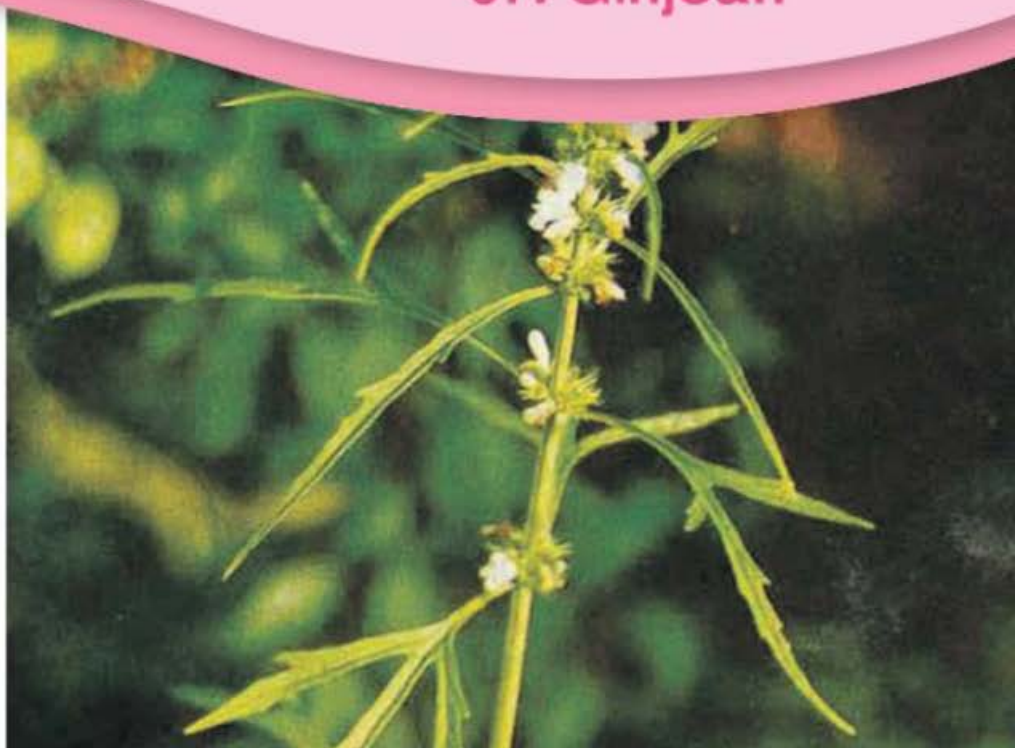
Mengandung antara lain asam amino, asam organik, dan gula, gali-gali sering digunakan sebagai obat demam, batuk, sakit perut, nyeri sendi.

Resep sederhana:

1. Sakit perut dan nyeri sendi: Daun secukupnya digiling halus dan ditambah air sampai membentuk krim, lalu oleskan pada bagian tubuh yang sakit.
2. Demam, batuk: 10-15 g akar kering direbus, airnya diminum.



67. Ginjean



NAMA Latinnya *Leonurus sibiricus* dari famili Labiatae, tanaman ini punya nama lain ginjeran (Jawa), dendereman, padang derman (Sunda), seranting (Sumatera), gofu (Ternate), laranga kohori (Tidore).

Tumbuhan semusim ini termasuk tanaman liar atau ditanam di kebun, tumbuh tegak setinggi 100 cm. Berbatang berongga dan beruas, daunnya tunggal berbentuk panjang meruncing seperti jari. Bunganya muncul dari ketiak daun, warna putih atau lembayung. Buahnya kotak beruang 2-4 warna cokelat, dan bijinya kecil warna hitam. Tumbuhan berakar tunggang ini bisa hidup di dataran rendah maupun dataran tinggi.

Tersedia di: Balai pembibitan

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman, atau buah.

Khasiat ginjean:

Untuk mengatasi kulit bengkak, nyeri haid, haid tidak teratur, radang ginjal, kencing berdarah, rabun senja, radang mata, darah tinggi, pengerasan pembuluh darah, keputihan, juga untuk mengobati kulit luka, bernanah.

Resep sederhana:

1. Haid tidak teratur, nyeri haid: 60 g tanaman ditambah gula merah secukupnya, direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1,5 gelas air, saring. Airnya diminum, sehari 2 kali @3/4 gelas.
2. Radang ginjal: 180-240 g tanaman direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1,5 gelas. Minum sehari 2 kali @1,5 gelas.
3. Kulit luka, bernanah: Tanaman segar digiling halus, lalu dibubuhkan pada bagian yang sakit.



68. Gadung Cina



NAMA lokal: gadung cina (Jawa). Nama latin: *Smilax zeylanica*, famili Smilacaceae.

Tanaman semak menjalar ini berakar serabut, panjangnya bisa mencapai 10 meter. Batangnya bulat, berkayu, dan berduri, warnanya hijau keputih-putihan. Daunnya tunggal bentuk lonjong warna hijau. Bunganya majemuk bentuk tandan, dengan mahkota warna hijau kemerahan. Buahnya bulat warna hijau selagi muda, dan biru kehitaman setelah tua. Bijinya berbentuk ginjal warna hitam

Tersedia di: balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, daun, batang (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin, polifenol, dan alkaloid, bisa dimanfaatkan untuk mengobati penyakit disentri, rematik, dan kencing nanah.

Resep sederhana:

Rematik: 7 g akar segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus.



69. Gondang



NAMA lokal: gondang (Jawa Tengah, Bali), kondang (Sunda), kanjilu (Sumba), caro (Ternate), toro (Halmahera). Nama latin: *Ficus variegata* dari famili Moraceae.

Pohon setinggi 15-30 m ini memiliki akar tunggang dan batang bulat, bercabang, permukaan kasar, warna hijau kecokelatan. Daunnya lonjong dengan ujung meruncing, warna hijau. Bunganya majemuk, keluar dari cabang atau ranting, dengan mahkota berwarna putih. Buahnya buni bentuk bulat warna cokelat muda, sedangkan bijinya kecil-kecil warna cokelat kehitaman.

Tersedia di: Perkebunan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah (segar atau kering).

Khasiat:

Buah gondang mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol, biasa dimanfaatkan untuk mengobati eksim dan diare.

Resep sederhana:

Diare: 15 g buah gondang dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum dengan tambahan 1 sdm madu, aduk rata. Lalukan sehari 2 kali pagi dan sore @1/2 gelas.



70. Gobo



Foto: Google



NAMA lokal: gobo (Jawa). Nama latin: *Arctium lappa* dari famili Asteraceae.

Terna semusim ini tidak berbatang, tingginya 20-30 cm. Akarnya tunggang berbentuk silindris warna putih kehitaman. Daunnya tunggal, berbentuk bulat atau lonjong dengan ukuran relative besar, panjang 20-30 cm dengan tepi begerigi, warna hijau bergaris ungu. Bunganya tunggal berbentuk payung dengan kelopak hijau. Bijinya berwarna cokelat tua.

Tumbuhan ini sering dimasak sebagai sayur, atau dimanfaatkan sebagai pagar, atau tanaman hias. Hidup baik di dataran menengah sampai dataran tinggi dengan tanah yang gembur dan subur

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Akar.

Khasiat gobo:

Akar dan daun gobo mengandung saponin, flavonoid, polifenol, dan kardenolin. Biasa digunakan sebagai obat penurun panas dan peluruh air seni.

Resep sederhana:

1. Penurun panas: 100 g akar gobo dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air selama 10 menit, saring, ainya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali pagi dan sore.
2. Peluruh air seni: 100-200 g akar gobo dicuci, direbus dengan 200 ml air selama 5 menit, saring, minum sekaligus. Lakukan sehari sekali setiap pagi.

71. Ilalang



NAMA lokal rumput kucing, ekor anjing. Nama latinnya *Setaria faberii*, dari famili Poaceae. Nama asingnya da gou wei cao (China).

Tanaman semusim ini berbatang tegak setinggi 50-120 cm, berbuku-buku, dan berongga, memiliki rambut pada puncaknya. Bisa tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi sampai 2.000 m di atas permukaan laut. Tumbuh liar di tanag gembur yang kaya sinar matahari. Daunnya panjang 10-40 cm, berujung runcing. Bunganya bentuk bulir, berwarna cokelat, bertangkai panjang.

Tersedia di: Lahan-lahan kosong berumput.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat ilalang:

Bersifat mendinginkan dan membunuh serangga. Sering digunakan sebagai obat alergi, sakit gigi, ruam kulit karena biang keringat (rubela), dan lain-lain.

Resep sederhana:

1. Sakit gigi: 50 g akar ilalang direbus dengan 2 gelas air, sampai tersisa 1 gelas. Saring, buang ampasnya, lalu tambahkan telur pada airnya, rebus sampai telur matang. Airnya diminum, telurnya dimakan.
2. Ruam kulit, alergi: 25 bulir bunga direbus dengan 400 ml sampai tersisa 200 ml. Tambahkan 20 ml arak manis, untuk diminum.





NAMA lokalnya oleander, bunga mentega, kenyeri, jure. Dengan nama latin *Nerium indicum*, famili Apocynaceae.

Tumbuhan sejenis perdu setinggi 2-5 m ini sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Mudah hidup di udara panas maupun kering, tanaman ini berasal dari Asia. Daunnya tunggal, tebal, bertangkai, bagian atas warnanya hijau tua, bagian bawah hijau muda. Daunnya dipercaya bisa mengusir serangga atau nyamuk. Bunganya malai, dngan mahkota seperti lonceng, warna merah muda dan putih. Buahnya bulat mengandung banyak biji. Getahnya mengandung racun. Kulit batangnya bisa digunakan sebagai racun tikus. Pembiakan tanaman dengan setek batang.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Daun (segar atau dikeringkan menjadi bubuk).

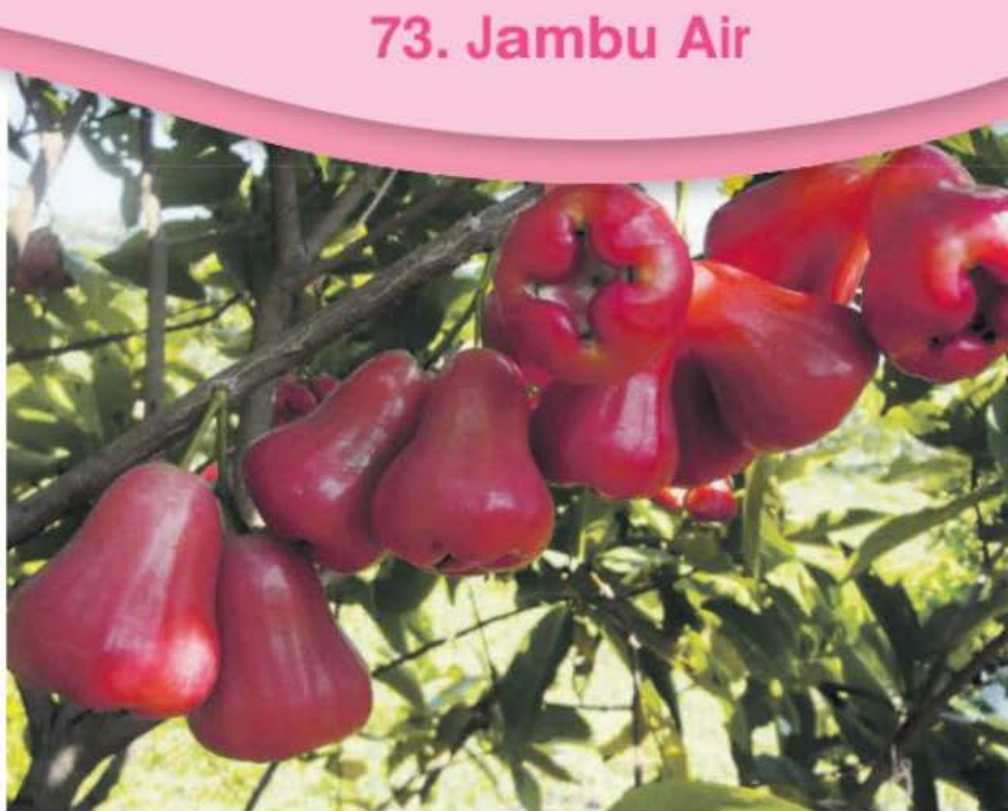
Khasiat jure:

Bersifat diuretik, ekspektoran (peluruh dahak), peluruh keringat, dan insektisida (membunuh serangga). Biasa dipakai sebagai obat asma, epilepsi, eksim, lemah jantung (sering berdebar-debar).

Resep sederhana:

1. Lemah jantung: 3 lembar daun digiling halus, diseduh dengan 1 gelas air panas, saring, airnya diminum.
2. Epilepsi: 300 mg bubuk daun dimasukkan ke dalam kapsul, minum sehari 3 kali @1 kapsul, untuk 2- hari.

73. Jambu Air



NAMA lokal: jambu wer (Jawa), jambu air (Sunda, Madura, Lampung), jambu er (Bali), jambu jene (Makassar), jambe raya (Aceh), gora yadi (Maluku). Nama latin: *Eugenia aquea* dari famili Myrtaceae.

Pohon setinggi 10-15 m ini berakar tunggal, batangnya bulat, berkayu, dan bercabang, warna coklat muda. Daunnya tunggal, bentuk lonjong, warna hijau. Bunga majemuk bentuk karang, muncul di ketiak daun, dengan mahkota berbentuk kuku warna putih kekuningan. Buahnya buni berbentuk lonceng, warna merah dengan biji keras bentuk ginjal, warna kecokelatan.

Tersedia di: Pasar tradisional, perkebunan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Kulit batang, daun, buah.

Khasiat:

Buahnya sering dimanfaatkan sebagai buah pencuci mulut, asinan, atau rujak. Tanaman ini mengandung saponin, dan kulit batangnya bisa digunakan untuk mengobati sariawan.

Resep sederhana:

Sariawan: 20 g kulit batang jambu air yang masih muda dicuci, lalu digiling halus, tambahkan 1 gelas air matang, saring, airnya untuk kumur-kumur.



74. Jamur Kayu



NAMA latinnya *Ganoderma lucidum*, famili Polyporaceae. Nama lokalnya antara lain supu sinduk (Suna).

Jamur ini tumbuh liar sebagai saprofit pada kayu tua atau lapuk, namun kadang kala dibudidayakan. Jamur berbentuk seperti ginjal ini bertangkai dan berwarna merah keunguan, mengilat dan berserat serta berlekuk-lekuk.

Tersedia di: Balai pembibitan jamur.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Seluruh helai jamur.

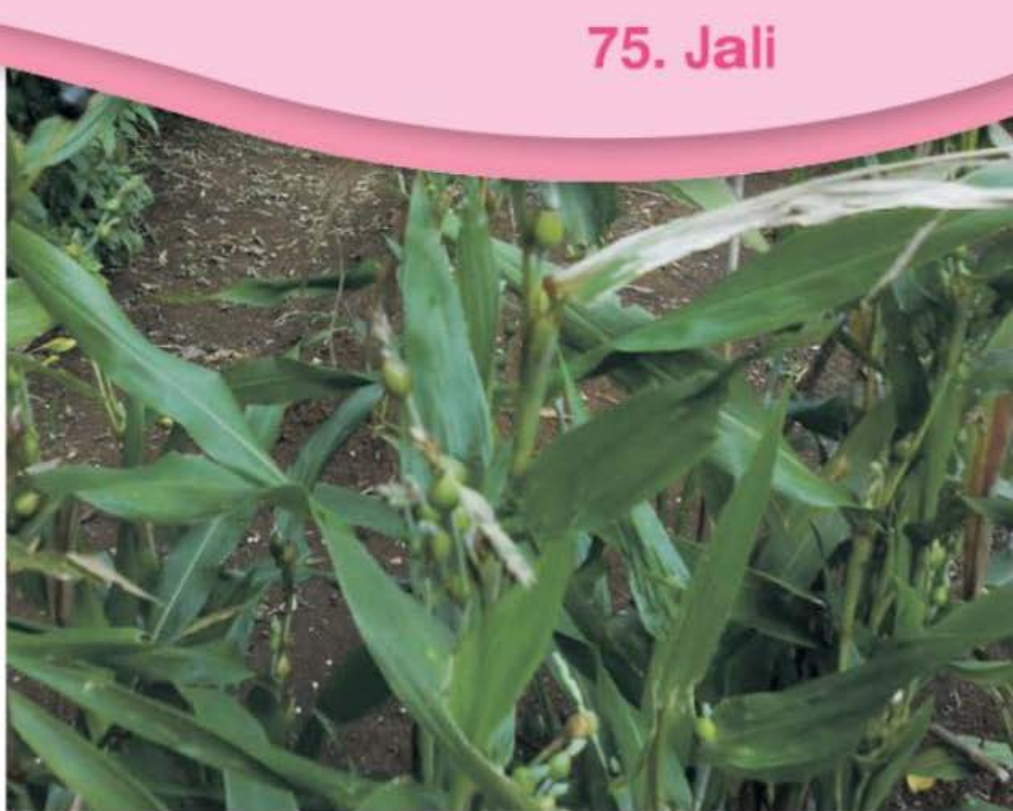
Khasiat jamur kayu:

Untuk mengatasi badan lemah sehabis sakit, rematik, sulit tidur, asma, bronkhitis, tekana darah tinggi, kadar kolesterol tinggi, sakit lambung, hepatitis, jantung koroner, dan menunda penuaan.

Resep sederhana:

1. Sulit tidur: 3-10 g jamur direbus, airnya diminum.
2. Asma, bronkhitis: 1- 2 g bubuk jamur diseduh dengan air panas, minum sehari 3 kali.
3. Meningkatkan daya tahan tubuh: 15 g ling zi direbus dengan 4 gelas air di dalam periuk tanah (gerabah), sampai tersisa 2 gelas. Minum dengan madu sehari 2 kali @1 gelas. (Ling zi adalah jamur yang sudah dikeringkan dan dijual di toko-toko obat tradisional).





NAMA lokalnya jali-jali, jali watu, jangle (Jawa), jelim, anajali bareh (Sumatera), kemangge, dele (NTT/NTB), jelei, luwong (Kalimantan), lele, irule, jolekojo (Sulawesi), kaselore, baba, sare (Maluku), karisi, klumba (Papua). Nama latinnya *Coix lachryma-jobi*, famili Poaceae. Nama asing: adlay, job's tears (Inggris), yi yi ren (China).

Tanaman liar yang bisa tumbuh di mana-mana, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi, terutama pada tanah yang lembap dan sinar matahari cukup. Termasuk tanaman rumput menahun yang tumbuh berumpun. Daunnya panjang dengan ujung runcing. Bunganya bulir keluar dari ketiak daun. Buah batu berbentuk bulat panjang, berkulit keras, berwarna keunguan.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Daun, akar, biji.

Khasiat jali:

Tanaman ini antara lain mengandung asam amino, alkaloid, vitamin B1, klorida, glukosa, dan memiliki efek antiradang, diuretik, dan lain-lain. Sering digunakan untuk mengatasi demam, batuk, radang paru-paru, diare, rematik, eksim, keputihan, haid tidak teratur, infeksi saluran kencing, juga tumor, juga untuk meningkatkan stamina tubuh.

Resep sederhana:

1. Rematik: 30-60 g akar direbus, airnya diminum, sehari 2 kali.
2. Keputihan, infeksi saluran kencing: 15-30 g akar direbus, airnya diminum.
3. Demam, batuk sesak: 10-15 g akar direbus, diminum bersama madu secukupnya, sehari 3 kali.
4. Diare, radang usus: 15-60 g biji di rebus, airnya diminum.



76. Jarong



NAMA lokal antara lain jarongan, jarong laki (Jawa), siu insui, sangko hidung (Sulawesi), rai-rai dodinga (Maluku). Nama latinnya *Achyranthes aspera*, famili *Amaranthaceae*.

Tanaman setinggi 1 m ini merupakan terna tahunan. Batangnya bercabang banyak warna hijau kemerahan. Daunnya tunggal bentuk bulat telur dan lonjong. Bunganya seperti tandan warna hijau.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Seluruh tanaman, akar.

Khasiat jarong:

Memiliki efek memperkuat otot, tulang, ginjal, juga antitoksin, antiinflamasi, peluruh air seni, mempermudah persalinan. Banyak digunakan sebagai obat demam, panas, malaria, gondongan, radang paru-paru, rematik, kencing batu, infeksi ginjal, sakit waktu haid, muntah darah, bisul.

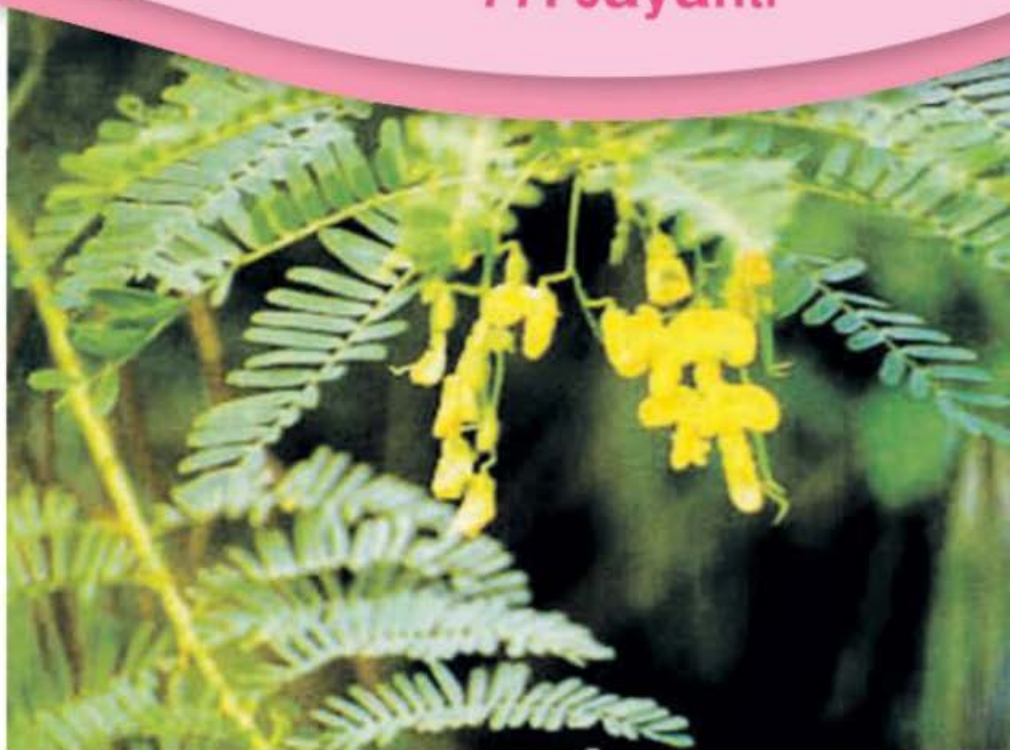
Resep sederhana:

1. Gondongan: akar secukupnya direbus, airnya diminum. Akarnya digiling halus lalu ditempelkan pada gondong.
2. Bisul: 60 g tanaman segar ditambah air dan arak secukupnya lalu dikukus, lalu disaring. Airnya diminum dan ampasnya ditempelkan pada bisul.
3. Kencing batu: 20-30 g tanaman segar direbus, airnya diminum, sehari 1 kali sebelum makan.

77. Jayanti



Foto: Wikipedia



NAMA lokal: janti, giyanti, kelor warna. Nama latin: *Sesbania sesban*, dari famili Papilionacea.

Tanaman ini banyak ditemukan di daerah Jawa, bisa tumbuh liar galangan sawah, atau ditanam di pekarangan atau dikebun sebagai tanaman naungan atau penahan angin. Perdu setinggi 2-6 m ini bisa tumbuh di kondisi tanah yang jelek sekalipun. Daunnya majemuk menyirip, sering dimanfaatkan sebagai sayur, atau pakan ternak dan pupuk hijau. Bunganya dalam tandan, berwarna kuning. Buahnya jenis polong. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Daun, biji, akar, kulit, minyak.

Khasiat jayanti:

Daunnya sering digunakan sebagai obat demam, cacingan, TBC, radang mata, infeksi ginjal. Bijinya untuk obat sakit kepala, batuk, haid tidak teratur. Akarnya untuk mengobati kencing nanah, kulit batangnya untuk peluruh kencing, sedangkan minyaknya untuk bisul dan kudis.

Resep sederhana:

1. Demam: Daun secukupnya diremas-remas bersama adas, lalu dibalurkan pada badan yang demam (memberi efek mendinginkan).
2. TBC: 3 sdm daun digiling halus lalu direbus bersama madu secukupnya dengan 1,5 gelas air, saring. Minum airnya sehari 3 kali @1/2 gelas.
3. Infeksi ginjal: 1 genggam daun dicuci bersih lalu tambahkan $\frac{3}{4}$ gelas air, remas-remas daun sampai berbusa, saring, dan diminum airnya. Lakukan setiap hari sampai kencing lancar dan airnya jernih.



78. Jengger Ayam



NAMA lokal: jawer ayam, jawer kotok, bayem cenggeng (Jawa), selala, bunga tali (Sumatera), bunga api-api, rangrang jangang, tatara manuk (Sulawesi), bunga tali, celala (Sumatera), janggar siap, bunak manula larit (NTB/NTT), sule-sule, kolak (Maluku). Nama latinnya *Celosia cristata* dari famili *Amaranthaceae*.

Tanaman semusim ini tingginya antara 60-90 cm, tumbuh baik di dataran rendah maupun tinggi. Daunnya tunggal berbentuk bulat telur memanjang. Bunganya berbentuk bulir tebal di mana bagian atasnya melebar mirip jengger ayam, warnanya ungu, kemerahan, kuning. Buahnya menyimpan beberapa biji kecil.

Tersedia di: Penjual tanaman hias

Bagian yang digunakan untuk obat:

Bunga (yang dikeringkan bisa disimpan agak lama).

Khasiat jengger ayam:

Antiradang, hemostatik (menghentikan pendarahan), mengobati keputihan, dan membuat penglihatan lebih terang. Sering digunakan untuk mengatasi mimisan, batuk berdarah, kencing berdarah, keputihan, disentri, infeksi saluran kencing, wasir.

Resep sederhana:

1. Wasir berdarah, perdarahan diluar haid: 5 g bunga digiling halus, direbus, dan airnya diminum.
2. Untuk perawatan kesehatan sehari-hari: 10-15 g bunga direbus dan airnya diminum, atau dikeringkan dan dijadikan bubuk (kapsul).

79. Jagung



NAMA lokalnya jagong, janggal, bun-tebun (Jawa), jagul, jagueng, jaun (Sumatera), katawung, boja, jele, pagung, jelai baha (Kalimantan), jagung, jago, terae jawa, pelak (NTB/NTT), binte, binde, birale, dale (Sulawesi), slaru, bara kastera, kilate, jagong, pastela (Maluku), kasera, meru, katiburo (Papua). Nama latinnya *Zea mays*, famili Poaceae. Nama China: yu shu-shu.

Termasuk rumput, semusim, tingginya bisa sampai 3 meter, tumbuh baik di udara yang kering di dataran rendah maupun tinggi. Tumbuhan asal Amerika bagian tengah ini daunnya berbentuk pita dengan panjang sampai 100 cm, ujungnya meruncing. Bunga jantannya berbentuk malai, warna putih kekuningan. Bunga betina keluar dari ketiak daun berbentuk tongkol dengan bulir-bulir (biji) berwarna kuning oranye, ada juga yang berwarna putih, kemerahan, kecokelatan. Pada tongkol muncul rambut warna kecokelatan.

Tersedia di: Kebun jagung, pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Tongkol dan bijinya, rambut, daun, akar.

Khasiat jagung:

Jagung merupakan sumber karbohidrat (73 g dari 100 g), mengandung vitamin A, B1, kalsium, fosfor, asam linoleat, asam palmitat, dan lain-lain. Memiliki efek meningkatkan fungsi paru-paru, jantung, limpa, hati, ginjal, juga menambah nafsu makan, diuretik, menurunkan panas, melancarkan asi, dan mengatasi diare.

Resep sederhana:

1. Melancarkan ASI: Bulir jagung masak disangrai sampai kering dan pecah-pecah (seperti berondong), untuk dimakan setiap hari.
2. Radang ginjal: 15 tongkol berbulir dan rambutnya direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas, buahnya dimakan, dan airnya diminum, sehari 3 kali @3/4 gelas.
3. Diare: Bubuk tongkol jagung diseduh dengan air panas, minum setelah dingin.
4. Kencing manis: 30 g rambut jagung direbus, airnya diminum.
5. Melancarkan buang air kecil: Jagung muda direbus atau dikukus, dimakan sebagai sayuran.

80. Jukut Pendul



NAMA latinnya *Kyllinga brevifolia* dari famili Cyperacea. Nama lokalnya antara lain teki dan shui wu gong (Cina).

Tanaman menahun ini berupa rumput berbau harum. Tumbuh liar di tanah yang lembap, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Akarnya pendek merayap, daunnya panjang meruncing (3-10 cm). Bunganya bulat warna hijau muda. Dan buahnya lonjong agak gepeng, warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman

Khasiat jukut pendul:

Memiliki efek antipiretik (penurun panas), antiradang, diuretik (peluruh air seni), antitusif, dan mengencerkan dahak. Sering digunakan sebagai obat influenza, batuk, bronkhitis, disentri, malaria, hepatitis, rematik, gatal-gatal, bisul, digigit serangga.

Resep sederhana:

1. Gatal kulit: Rumput segar direbus, airnya untuk membasuh bagian kulit yang sakit.
2. Bisul, luka berdarah: Rumput segar digiling halus, bubuhkan pada luka dan dibalut. Lakukan sehari 2 kali.
3. Batuk, bronkhitis: 60 g rumput segar direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, minum 2 kali sehari @1/2 gelas.
4. Rematik: 30-60 g rumput direbus, airnya diminum.



81. Jombang



NAMA latinnya *Taraxacum mongolicum*, dari famili Compositae. Nama asingnya dandelion.

Tanaman menahun ini tumbuh liar di mana saja, khususnya di daerah bersuhu dingin. Mengandung cairan putih seperti susu, tumbuhan ini berakar tunggal bercabang. Daunnya jenis tunggal, berpangkal dari akar, bentuknya memanjang dan pinggirnya bergerigi. Bunga tunggal bertangkai panjang, berwarna kuning, buahnya kecil-kecil, panjang.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat jombang:

Mengandung vitamin C dan D, asam folat, glukosa, fruktosa, tumbuhan ini memiliki efek anti-radang, anti swelling (antibengkak), antitoksin, antibiotik. Herba ini sering digunakan untuk mengobati diare, disentri, gonongan, sakit lambung (mag), mata merah, radang usus buntu, infeksi saluran kencing, bisul, luka bakar, leukemia, dan tumor.

Resep sederhana:

1. Sakit lambung: 15 g tanaman segar direbus bersama arak beras secukupnya, lalu diminum, sehari 3 kali.
2. Luka bakar: Akar segar diberi air, lalu digiling halus dan diperas, airnya dibubuhkan pada luka.
3. Bisul, luka digigit serangga: Tanaman segar digiling halus, bubuhkan pada bagian yang sakit.
4. Tumor: 20-60 g tanaman segar digiling halus, direbus, saring, airnya diminum secara rutin.

82. Kacang Kapri



NAMA lokal: kacang kapri (Jawa). Nama latin: *Pisum sativum* dari famili Leguminosae.

Tanaman ini termasuk semak semusim, tinggi 2 meter. Batangnya berlubang, permukaan licin, warna hijau keputih-putihan. Daun majemuk menyirip, bentuk bulat telur, warna hijau. Bunga tunggal bentuk kupu-kupu warna ungu. Buahnya polong warna putih kekuningan dengan biji bulat, warna cokelat kekuningan.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol. Kacang kapri sering dimanfaatkan sebagai campuran sayuran (misalnya sup). Bijinya bisa dimanfaatkan untuk mengobati batuk dan peluruh air seni.

Resep sederhana:

Peluruh air seni: 8 g biji kacang kapri segar dicuci lalu digiling halus, dan diseduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas, saring, airnya diminum sekaligus.



83. Kuping Macan



NAMA lokal: kuping macan (Jawa). Nama latin: *Saxifraga stolonifera*, dari famili Saxifragaceae.

Tanaman semak menahun ini tingginya sekitar 30 cm, biasa dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Berakar serabut, batangnya semu, menjalar, berwarna merah keunguan. Daunnya tunggal berbentuk bulat dengan tepi berombak, warna hijau keperakan. Bunganya majemuk berbentuk karang di ketiak daun, dengan mahkota warna merah muda. Buahnya bulat, hijau muda dan bijinya pipih, warna putih kekuningan.

Tersedia di: penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun kuping macan mengandung saponin dan polifenol, bisa digunakan untuk mengobati sakit telinga.

Resep sederhana:

Sakit telinga: 5 g daun kuping macan dicuci, lalu digiling halus, airnya diteteskan pada telinga yang sakit.

84. Kayu Aro



NAMA lokalnya ara, jajawi, kayu are. Nama latin *Ficus* sp, dari famili Moraceae.

Tanaman pohon setinggi sampai 23 m dan diameter batang 50 cm ini tersebar di beberapa daerah di Indonesia, seperti Sumatera Barat, Jambi, Sumatera Selatan, Kalimantan, NTB, dan Papua. Kulit pohon berwarna hitam keputihan dan mengandung getah. Daunnya bulat telur warna hijau.

Tersedia di: Perkebunan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Akar.

Khasiat kayu aro:

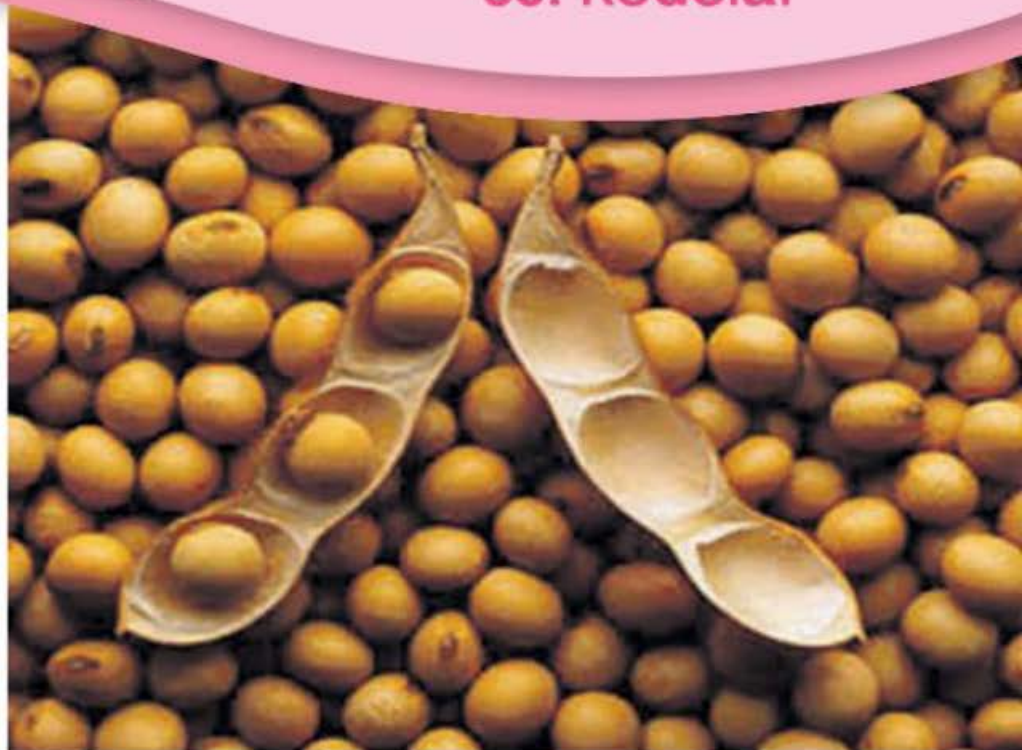
Menjaga dan memulihkan stamina tubuh, juga membantu kelancaran persalinan.

Resep sederhana:

Akar pohon sepanjang 15-25 cm, dibersihkan kulitnya, lalu potong-potong sepanjang 3 cm, dan rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas. Minum sehari 2 kali (pagi dan malam) @1 gelas.



85. Kedelai



NAMA lokalnya dele, dangsul, dekeman (Jawa), kacang jepun, kacang bulu (Sunda), retak menjong (Lampung), kadale (Makassar), kacang rimang (Minangkabau). Nama latinnya *Glycine max*, atau *Glycine soja*, dari famili Fabaceae. Nama asing, soybean.

Kedelai paling baik tumbuh di persawahan atau ladang pada tanah di bawah 500 m di atas permukaan laut. Tanaman berbatang kecil setinggi 75 cm biasanya ditanam di antara musim kemarau dan musim hujan. Daunnya bulat telur dengan ujung meruncing. Buahnya polong berisi biji-biji. Kulit batang maupun kulit buah memiliki bulu-bulu warna cokelat. Menurut varietasnya kedelai ada yang berwarna putih ada pula yang hitam. Kedelai sudah dibudidayakan pada tahun 1500 SM, dan masuk ke Indonesia pada tahun 1750.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Biji

Khasiat kedelai:

Biji kedelai mengandung protein, kalsium, fosfor, besi, vitamin A dan B1, serta lemak dan karbohidrat. Sering dimanfaatkan sebagai obat rematik, diabetes melitus, dan sakit ginjal.

Resep sederhana:

1. Rematik: 1 sdm kedelai, 1 sdm kacang hijau, 2 sdm kacang tanah, disangrai, lalu ditumbuk halus. Untuk dimakan sehari 2 kali @ 1sdt.
2. Diabetes, sakit ginjal: 3 sdm kedelai, direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring dan airnya diminum sehari 1 kali @1 gelas.



86. Kamboja



NAMA latin: *Plumeria rubra*, dari famili Apocynaceae. Nama lokalnya antara lain: semboja (Jawa), bunga jepun (Bali), samoja, kamoja (Sunda), campaka molja (Madura), pandam (Minangkabau), karasuti, kolosusu (Minahasa), capaka kubu (Tidore).

Tumbuhan ini berasal dari Amerika dan Afrika kawasan tropis. Termasuk tanaman hias, variasinya bermacam-macam, di antaranya kamboja merah atau kamboja jepang, kamboja putih. Batangnya berkayu keras setinggi 6 m, bercabang-cabang, dan mengandung getah. Daunnya berbentuk lonjong dan berurat, mudah rontok terutama jika berbunga lebat. Bunganya bermahkota 5 buah, baunya agak harum. Tumbuh subur di dataran rendah sampai ketinggian 700 m.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Daun, akar, batang.

Khasiat kamboja:

Sering digunakan untuk mengatasi bisul, kulit bengkak, patek, kencing bernanah.

Resep sederhana:

1. Bisul: 1 lembar daun dipanaskan sebentar agar lemas, diolesi minyak kelapa lalu ditempelkan pada bisul. Atau, ambil getah dari batangnya, lalu oleskan pada bisul
2. Memulihkan kulit bengkak: 1 sirap kulit batang, digiling halus dan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih, untuk merendam bagian yang bengkak.
3. Kencing nanah: 1 potong akar (+/- 20 cm) direbus dengan 2 gelas air, untuk diminum sehari 1 kali @1 cangkir.

87. Kembang Kertas



NAMA lokalnya kembang ratna, bai fi ju (China). Nama latinnya *Zinnia elegans*, dari famili Asteraceae.

Tanaman asli Meksiko ini bisa hidup dengan baik sampai ketinggian 1400 meter di atas permukaan laut. Menyukai tempat terbuka dengan banyak sinar matahari, tumbuhan ini sering ditanam di pekarangan atau taman-taman, sebagai tanaman hias. Termasuk tanaman menahun dengan tinggi 30-50 cm. Daunnya tunggal berhadapan, berbentuk bulat telur meruncing. Bunganya seperti bunga aster, warnanya bermacam-macam, seperti merah tua, merah muda, kuning, biru keunguan. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat kembang kertas:

Tanaman ini bersifat menyejukkan dan menenangkan. Biasa dimanfaatkan sebagai obat disentri, kencing nanah, bisul, dan sakit pada puting susu (papilla mammae).

Resep sederhana:

1. Disentri: 10-30 g tanaman direbus dengan air secukupnya, untuk diminum.
2. Bisul, sakit pada puting susu: Tanaman segar secukupnya, digiling halus, lalu dibubuhkan pada bagian tubuh yang sakit.



88. Kembang Cokelat



NAMA latinnya *Zephyranthes candida*, dari famili Amaryllidaceae. Nama lainnya gan feng cao (China).

Tanaman ini berasal dari Amerika Selatan. Termasuk keluarga bakung-bakungan, daunnya panjang, keluar dari umbi di dalam tanah. Bunganya tunggal bertangkai panjang, warna putih dan merah muda, bijinya pipih warna hitam. Tinggi tanaman sendiri 15-30 cm, memiliki umbi berlendir berwarna putih. Tumbuhan ini sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat kembang cokelat:

Memiliki efek mendinginkan, tanaman ini sering digunakan untuk mengatasi gangguan fungsi hati, kejang-kejang (pada anak), dan epilepsi.

Resep sederhana:

1. Epilepsi: 10-15 g daun segar direbus bersama gula batu secukupnya, saring, airnya diminum.
2. Kejang: 10-15 g tanaman digiling halus bersama garam secukupnya, lalu tempelkan pada dahi penderita.



89. Kembang Merak



NAMA lokal: kembang patra (Sunda), merak-merakan, patra menggala, kembang abang (Jawa), merak kegel (Madura), bunga kacang, bunga cina, cingok (Sumatera), bunga kacang (Manado). Nama asing: jin feng hua (China), peacock flower, paradise flower (Inggris).

Berasal dari Amerika Selatan tanaman ini termasuk perdu dengan tinggi 2-4 meter, banyak cabang dan berduri, batangnya berwarna putih. Pada dasarnya tumbuh liar namun sering juga dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Daunnya majemuk menyirip berbentuk bulat telur dengan ujung bulat. Malam hari daunnya kuncup. Bunganya majemuk bersusun dalam tandan, warna kuning dan merah. Buahnya polong, pipih, berisi 1-8 biji. Buah yang tua berwarna hitam.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Akar, kulit batang, bunga, daun.

Khasiat kembang merak:

Bunganya bisa digunakan sebagai obat luka, demam, mata merah, kejang pada anak. Daunnya untuk mengobati perut kembung, sariawan, penyakit kulit, hepatitis. Buahnya untuk meredakan desentri, dan diare. Sedangkan kulit kayunya untuk obat diare.

Resep sederhana:

1. Demam/badan panas: Bunga secukupnya diseduh dengan air panas, diminum.
2. Diare: Kulit batang digiling halus, masukkan ke dalam air matang untuk diminum.
3. Sariawan: Daun direbus, airnya untuk kumur-kumur.
4. Hepatitis: Daunnya direbus, untuk diminum.



90. Kembang Sungsang



NAMA lokal: kembang jonggrang, kembang kuku macan, dongkel sungsang, pancing tawa, mondalika (Jawa), katongkat (Sunda), mandalika (Madura, Bali). Nama latin: *Gloria superba*, dari famili Liliaceae. Nama asing: cia lan, huan pai he (China), superb lily (Inggris).

Tanaman asal Amerika dan Afrika kawasan tropis ini termasuk tumbuhan liar di hutan-hutan namun kemudian sering digunakan sebagai tanaman hias yang dirambatkan di pagar rumah atau atap pergola. Tanaman menahun ini menyukai sinar matahari langsung, tumbuhan ini berbunga pada awal musim hujan. Batangnya lunak, bisa memanjat dengan sulur di ujung daun. Daunnya tunggal, panjang, meruncing. Bunganya memiliki mahkota berjumlah 6 lembar, bagian atas merah, pangkalnya kuning yang akan berubah menjadi merah semuanya. Buahnya kecil-kecil, dengan banyak biji. Akarnya memiliki rimpang cukup besar. Pembiakan tanaman dengan biji atau rimpang.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Rimpang.

Khasiat kembang sungsang:

Rimpangnya beracun tapi memiliki efek mendinginkan, meredakan nyeri, dan bengkak.

Sering dimanfaatkan sebagai obat rematik, panas tinggi, kram, kulit bengkak, bisul, dan gatal-gatal.

Resep sederhana:

1. Bisul, gatal-gatal: Umbi secukupnya diparut, lalu dioleskan pada bagian tubuh yang sakit.
2. Rematik: 5 g rimpang direbus, airnya diminum secara teratur.

91. Kembang Sore



Foto: Google



NAMA lokal: cemplok (Jawa), belalang sumpa (Palembang), kembang sore kecil (Maluku), jeu-leupa (Aceh), gandra ma cupa (Ternate). Nama latin: *Abutilon indicum*, dari famili Malvaceae. Nama asing: mo pan cao (China), twelve o'clock flower, indian mallow (Inggris).

Termasuk tumbuhan perdu yang hidup liar di hutan, tanah kosong, dan sering ditanam sebagai tanaman hias. Tinggi tanaman sampai 3 m, daunnya seperti jantung bertangkai panjang, bergerigi dan berbulu. Bunganya tunggal dengan 5 mahkota warna kuning. Buahnya bulat seperti bola, berisi 3 buah biji. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman (segar atau dikeringkan).

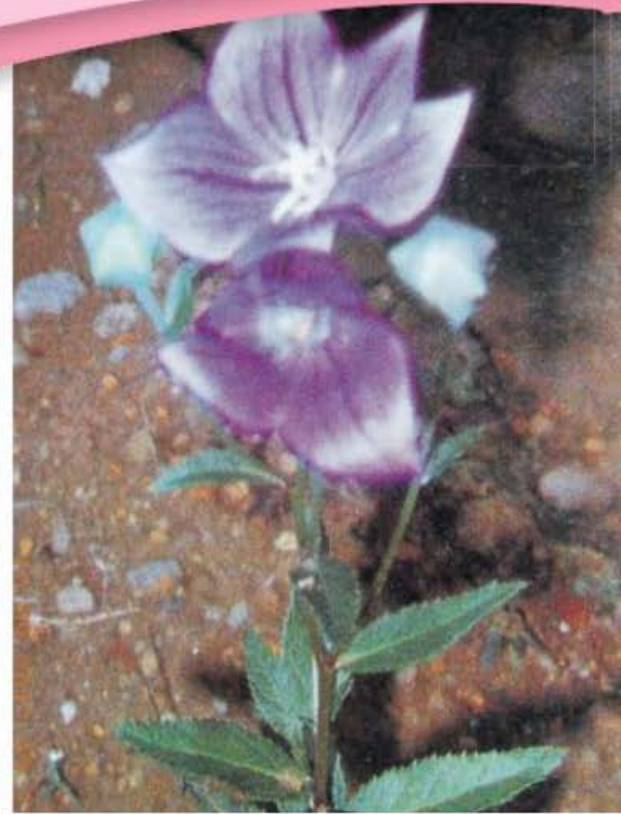
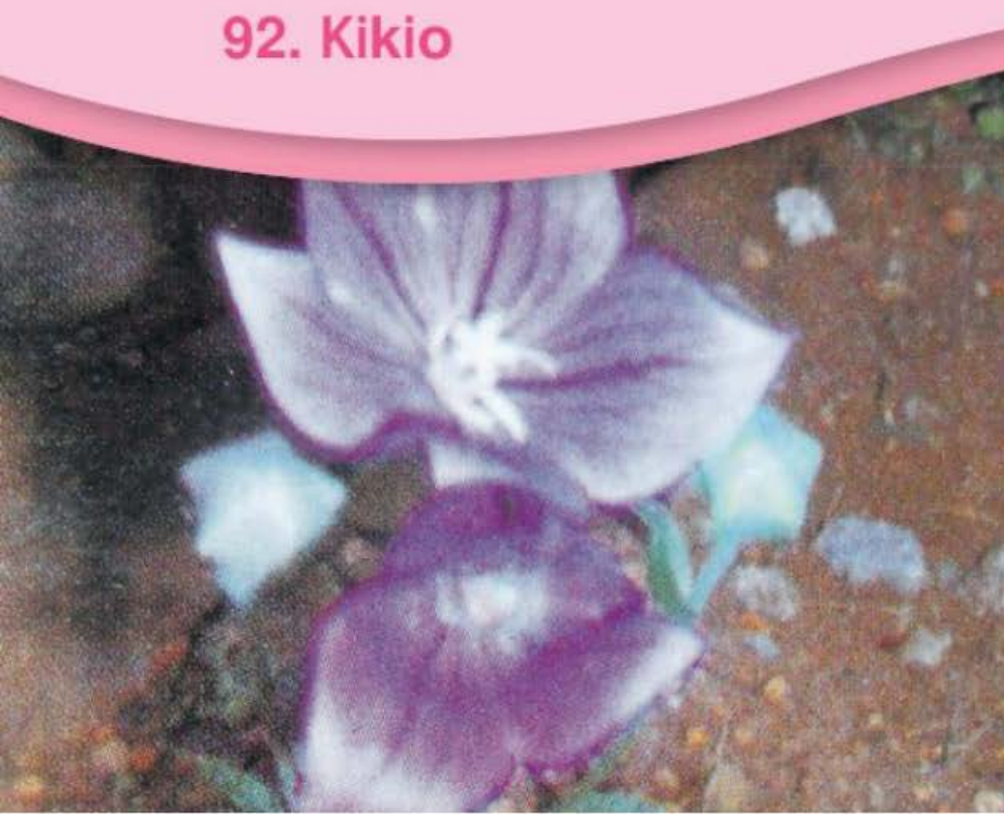
Khasiat kembang sore:

Memiliki efek peluruh kencing, peluruh dahak, dan afrodisiak. Daunnya digunakan sebagai obat demam, gondongan, bronkhitis, TBC, diare, bisul, sakit gigi, rematik, kencing batu. Akarnya untuk obat batuk, diare, radang telinga, wasir, demam. Bijinya untuk mengatasi disentri, sembelit, bisul, kencing nanah.

Resep sederhana:

1. Rematik: Tanaman secukupnya direbus dan airnya digunakan untuk mandi atau dikompreskan pada bagian yang sakit.
2. Sakit gigi/gusi bengkak: Daun direbus, airnya untuk kumur-kumur.
3. Batuk: 10-15 g akar direbus, saring, airnya diminum.
4. Diare, disentri: 15 – 30 g tanaman, direbus, saring, airnya diminum.
5. Wasir: 150 g akar direbus dengan air secukupnya sampai kental, airnya diminum.
6. Bisul: Biji kering digiling menjadi bubuk, lalu diseduh dengan air panas, diminum hangat. Daunnya dicuci bersih, digiling halus bersama aadu secukupnya, lalu tempelkan pada bisul.

92. Kikio



NAMA latinnya *Platycodon grandiflorum*, dari famili Campanulaceae. Nama asing: jie geng (China), balloon flower, Chinese bell flower, Japanese bell flower.

Berasal dari Jepang dan China (gurun Siberia), termasuk tanaman menahun, berbatang tegak setinggi 30-120 cm. Batangnya mengandung getah dan akarnya yang bulat panjang berdaging. Daunnya tunggal berbentuk lonjong, tepinya bergerigi. Bunganya tunggal keluar dari ujung batang, warnanya ungu. Sedangkan buahnya berbentuk lonjong.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, kulitnya dibuang, jika akan disimpan dikeringkan dulu.

Khasiat kikio:

Sering digunakan sebagai obat batuk, influenza, radang tenggorokan, radang paru-paru, disentri, bisul abses, muntah darah.

Resep sederhana:

Radang tenggorokan, batuk: 3-10 g akar direbus, saring, minum airnya.



93. Kol Banda



NAMA lokal: kol bandang (Jawa), kayu wulan, kayu bulan, kayu kulo, buring (Sulawesi), sayor bulan (Timor), hate bulan (Maluku), hale (Flores). Nama latin: *Pisonia alba*, famili Nyctaginaceae.

Tanaman ini asli Indonesia, banyak tumbuh terutama di Jawa dan Indonesia bagian timur. Pada dasarnya merupakan tanaman liar yang bisa tumbuh di dataran rendah maupun tinggi, namun sering juga ditanam sebagai tanaman hias. Berupa perdu dengan batang sampai setinggi 13 m, memiliki daun tunggal bertangkai, warnanya hijau kekuningan. Daun yang muda sering dimakan sebagai lalap. Bunganya majemuk kecil-kecil seperti tabung, tapi jarang kelihatannya. Pembiakannya dengan cangkok atau setek batang/ranting.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun.

Khasiat kol banda:

Memiliki efek antiradang dan antikuman, tanaman ini biasa digunakan sebagai obat asma, kaki bengkak, bisul, mata ikan, dan sering berkemih.

Resep sederhana:

1. Kaki bengkak: Daun dicuci bersih, lalu dipanaskan agar layu, dan ditempelkan pada kaki yang bengkak.
2. Mata ikan: Daun dicuci bersih, lalu direbus dengan santan atau susu, kemudian ditempelkan pada kulit bermata ikan.
3. Asma: Daun secukupnya direbus sebentar lalu dimakan sebagai lalap.

94. Kangkung



NAMA lokal: kangkong, kangkung (Jawa), kalayau, kangkeung, lalidik (Sumatera), pangpung, angodono, lara (NTB/NTT), kangko, tanggo, lare (Sulawesi), takako, kangko, bihop (Maluku). Nama latin: *Ipomoea aquatica* dari famili Convolvaceae. Nama asing: weng cai (Cina).

Tanaman semusim ini hidup merambat atau terapung pada lahan yang basah, misalnya di sungai, rawa, atau tambak. Bisa tumbuh di dataran rendah maupun dataran tinggi. Batangnya beruas dan berongga. Daunnya tunggal bertangkai, bentuknya segitiga meruncing di ujung. Daun kangkung sering dimasak sebagai sayuran. Bunganya keluar dari ketiak daun, seperti corong berwarna ungu dengan pinggiran putih. Buahnya bulat telur berbiji 2-4. Pembiakan tanaman dengan setek batang.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat kangkung:

Mengandung vitamin A, B1, dan C, juga protein, kalsium, besi, fosfor, karoten, sitosterol, tumbuhan ini sering dimanfaatkan untuk mengatasi keracunan makanan, radang gusi, air seni sedikit, batuk berdarah, mimisan, sembelit, keputihan, bisul, eksim, kapalan, luka karena gigitan serangga, sulit tidur, wasir, kencing berranah, dan untuk menaikkan stamina tubuh (misalnya sehabis sakit).

Resep sederhana:

1. Bisul, eksim, gigitan serangga: Kangkung segar digiling halus lalu ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit.
2. Mimisan: 50 g kangkung segar dicuci bersi, digiling halus bersama gula secukupnya, lalu diseduh dengan air panas, saring dan minum.

3. Wasir: 3 sdm akar kangkung dicuci bersih, lalu direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1,5 gelas. Minum sehari 2 kali @3/4 gelas.
4. Sulit tidur, sembelit: Daun dan batang kangkung secukupnya direbus atau dikukus dan dimakan sebagai lalap. Makan sehari 2 kali.
5. Radang gusi: 200 g kangkung setelah dibersihkan direbus dengan 200 ml air dan 200 ml cuka. Gunakan untuk kumur-kumur selagi hangat, lakukan beberapa kali dalam sehari sampai radang mereda.
6. Kapalan (kulit telapak kaki menebal): oleskan getah kangkung pada kulit kapalan, lakukan setiap hari.
7. Menaikkan stamina tubuh: 2 sdm daun, 1 sdm batang, 1 sdm akar dibersihkan lalu digiling halus, tuangi dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air matang dan 1 sdm madu, peras, lalu saring. Minum airnya, sehari 3 kali @ $\frac{1}{2}$ cangkir.



95. Kapasan

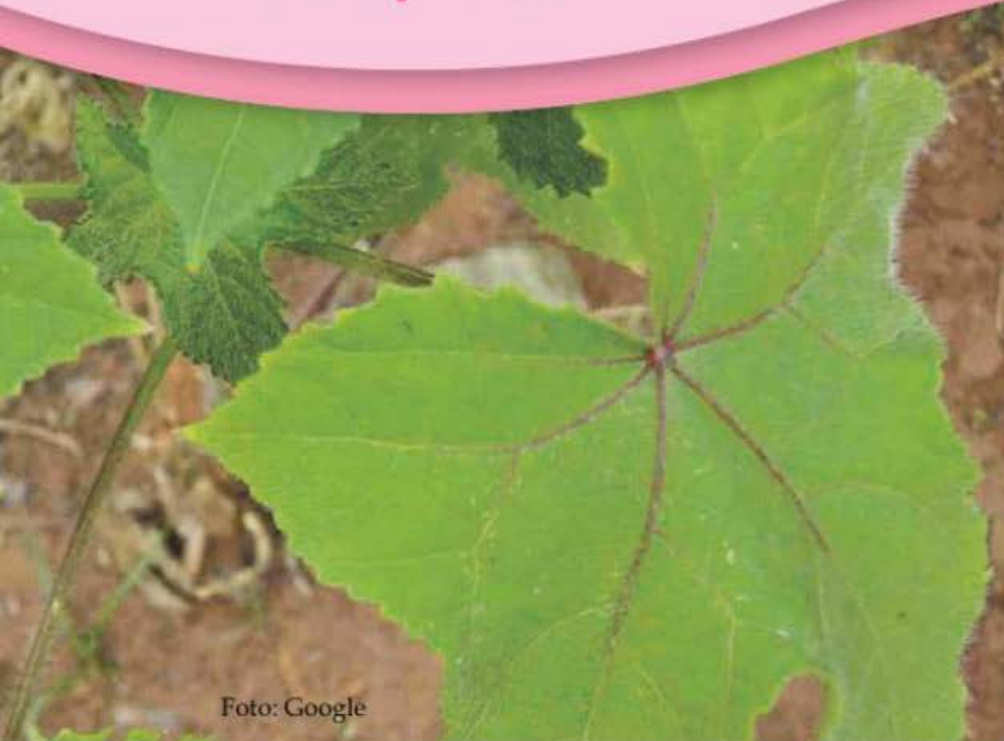


Foto: Google



NAMA lokal: kakapasan, kaworo, kasturi, waron (Jawa), gandapura, kapas sadeki (Sumatera), kasturi (Maluku). Nama latinnya *Abelmoschus moschatus*, dari famili *Malvaceae*. Nama asingnya huang kui (China).

Tanaman ini tumbuh sebagai belukar yang tumbuh liar di halan-lahan kosong atau ditanam di kebun. Tanaman berumur panjang ini berdaun tunggal berbentuk seperti jari, dengan tepi bergerigi. Bunganya besar keluar dari ketiak daun, bermahkota 5 dan berwarna kuning. Buahnya lonjong berambut dan memiliki biji berbentuk seperti ginjal warna kelabu dan baunya wangi. Biji kapasan sering digunakan sebagai bahan dasar kosmetik (antara lain krim penghalus kulit, bedak), obat gosok, obat gatal. Daun, bunga dan bijinya biasa dipakai untuk membasmi serangga.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat kapasan:

Memiliki efek menyejukkan atau antipiretik (penurun panas), diuretik (peluruh air seni), dan antiradang. Sering dimanfaatkan sebagai obat penurun panas, sulit buang air besar, kencing batu, sakit kepala, luka bakar, bisul, patah tulang, dan sebagainya.

Resep sederhana:

1. Bisul, luka bakar: Daun segar digiling halus dan dicampur sedikit air sampai seperti bubur, lalu oleskan pada bagian tubuh yang sakit.
2. Batuk, badan panas, sulit buang air besar: 10-15 g akar direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring dan diminum.



Foto: Wikipedia

NAMA lokal: menting, senting (Jawa), kasingsat, cinyingsat (Sunda), kopi andelan (Sumatera). Nama latinnya *Cassia occidentalis* dari famili *Caesalpiniceae*. Nama asing wang jiang nan (Cina).

Perdu berbatang kayu ini asal Amerika kawasan tropis, tumbuh liar di dataran rendah maupun tinggi (sampai 1.200 m di atas permukaan laut). Mudah tumbuh di tanah lembap dan mendapat sinar matahari cukup. Tinggi pohon 1-2 m dengan banyak cabang dan berbulu. Daunnya majemuk, berbentuk bulat telur. Bunganya majemuk warna kuning dan buah polong. Daun dan buah yang masih muda biasa dimasak sebagai sayuran. Bijinya lonjong, bila sudah tua bisa dimanfaatkan sebagai pengganti kopi (disangrai lebih dulu lalu digiling dan diseduh dengan air panas), dikenal dengan nama kopi sena. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat

Bagian yang digunakan untuk obat:

Batang, daun, biji, akar (segar atau kering)

Khasiat kasingsat:

Memilik efek antara lain merangsang nafsu makan, antiradang, dan pencahar. Bisa digunakan sebagai obat sakit kepala, batuk, asma, radang paru-paru, radang mata, sulit buang air besar, diare, disentri, nyeri dada, hepatitis, dan luka.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala: 30 g daun direbus dengan 2 gelas air, saring, minum airnya.
2. Sulit buang air besar: 10-15 g tanaman kering direbus dengan 1 gelas air, saring, minum airnya.
3. Luka: 1 cangkir daun segar digiling halus, tambahkan sedikit air lalu diperas. Airnya diminum dan ampasnya dibubuhkan pada luka.

97. Kucai



NAMA lokalnya bawang kucai, daun kucai. Nama asing: garlic chives (Inggris). Nama latinnya *Allium odoratum*.

Kucaai termasuk tanaman menahun dari keluarga bawang-bawangan dan sering dibudidayakan sebagai tanaman hias (bunganya) atau campuran masakan (daunnya). Berakar umbi bawang, daunnya panjang warna hijau dan beraroma tajam yang khas. Bunganya tunggal warna ungu, kadang-kadang juga digunakan sebagai rempah untuk masakan. Pembiakan tanaman dengan akar atau bijinya.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Daun.

Khasiat kucai:

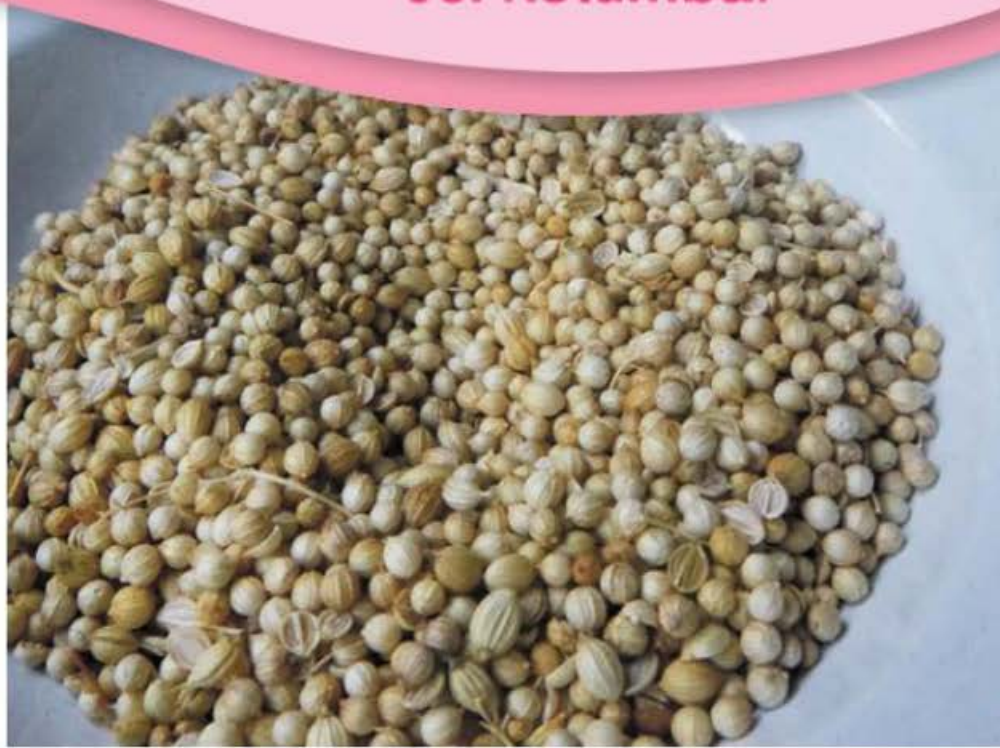
Memiliki efek antikuman, antihipertensi, antitrombosit, dan mengandung vitamin B, vitamin C, karoten, saponin, flavonoid, dan lain-lain. Sering digunakan untuk mengatasi masalah darah tinggi, sembelit, keputihan, gangguan pencernaan.

Resep sederhana:

Untuk perawatan kesehatan sehari-hari: Daun kucai secukupnya setelah dibersihkan digiling halus, lalu direbus dengan air sampai mendidih, saring. Airnya diminum secara rutin setiap hari.



98. Ketumbar



NAMA lokal: tumber, ketumber (Jawa), katombar (madura), katuancar (Sunda), katumbare (Makassar), katumba (NTB/NTT), keutumba (Aceh), katumba (Padang), katumbali (Gorontalo). Nama latin: *Coriandrum sativum*, dari famili Asteraceae. Nama asing: pak chee (Thailand), katumber (Melayu), coriander (Inggris), cilantro (Amerika).

Tumbuhan ini berasal dari Eropa selatan dan kawasan Laut Kaspia. Bisa tumbuh subur dataran rendah dan dataran tinggi. Tinggi tanamannya sekitar satu meter, daunnya mirip daun seledri, dengan tepi bergerigi. Berbunga majemuk berbentuk payung bersusun berwarna putih dan merah muda. Bentuk buah bulat, berwarna kuning bersusun, setelah matang, dirontokkan lalu dikeringkan. Bijinya berupa butiran-butiran kecil mirip lada, tapi ukurannya lebih kecil, beraroma menyengat yang khas. Biji ketumbar sering digunakan sebagai bumbu masakan, sedangkan daunnya untuk campuran sup atau salad.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan, kebun pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji, buah, daun.

Khasiat ketumbar:

Ketumbar memiliki efek antara lain diuretik, antiinflamasi, antioksidan, antijamur. Sering digunakan untuk mengatasi masalah gangguan pencernaan, influenza, sakit kepala, sariawan, radang hati, mual, haid tidak teratur, tekanan darah tinggi, wasir.

Resep sederhana:

1. Haid tidak teratur: 10 biji ketumbar, 10 biji jintan hitam, 1 jari kunyit, 1 buah pala, 3 bunga cengkih, 20 helai daun srigading. Semua bahan ditumbuk halus, direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum, sehari 2 kali, lakukan setiap hari sampai 1 minggu.
2. Influenza: 1/2 cangkir biji ketumbar 1 ruas jari jahe (diiris tipis), direbus dengan 3 gelas air sampai mendidih. Dinginkan, saring, airnya diminum sehari 2 kali.



99. Kwalotan



Foto: Google



NAMA lokal: kwalotan (Jawa). Nama latin: *Bursera simaruba*, dari famili Burseraceae.

Perdu menahun setinggi 2-3 m ini merupakan tanaman liar yang hidup di hutan atau semak belukar, terutama di daerah tropis. Berbunga sepanjang tahun, terutama di musim kemarau. Memiliki akar tunggang warna kuning kecokelatan, batangnya silindris dan bercabang. Daunnya majemuk menyirip warna hijau. Bunganya majemuk berbentuk bulir yang muncul di ketiak daun, warna putih. Buahnya tunggal, bulat, warna ungu tua setelah masak dengan biji bulat kecil-kecil.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun dan kulit batang (segar atau kering).

Khasiat kwalotan:

Tanaman ini mengandung saponin, alkaloid, dan tanin, memiliki khasiat antimalaria dan melancarkan haid.

Resep sederhana:

1. Malaria: 30-60 g daun segar dicuci bersih lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Haid tidak teratur: 20 g kulit batang kwalotan dicuci bersih lalu direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.



100. Kesemek



NAMA lokal: kesemek (Jawa). Nama latin: *Diospyros kaki*, dari famili Ebenaceae.

Tanaman ini berupa pohon setinggi 6-8 m dengan akar tunggang warna putih kehitaman. Batangnya bulat, berkayu, dan bercabang, warna hijau kotor. Daunnya tunggal berbentuk lonjong dengan ujung meruncing. Bunganya tunggal muncul di ketiak daun, mahkotanya berbulu, berwarna kuning pucat. Buahnya keras berbentuk bulat, diameter 6-8 cm, sewaktu muda berwarna hijau, dan setelah masak berwarna kuning. Bijinya bulat berwarna kuning.

Tersedia di: Pasar tradisional dan pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, buah.

Khasiat kesemek:

Akar dan buah kesemek mengandung saponin, pilofenol, dan flavonoid. Sering digunakan sebagai obat pereda demam.

Resep sederhana:

Demam: 15 g akar kesemek dicuci bersih lalu direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus.



101. Kara Benguk



NAMA lokal: kara benguk (Jawa), kowas (Sunda), kekara juleh (Melayu). Nama latin: *Mucuna pruriens* dari famili Leguminosae.

Tanaman ini termasuk semak semusim dan menjalar. Berakar tunggal, batangnya masif, bulat, warna hijau. Daun majemuk berbentuk bulat telur warna hijau. Bunga majemuk bentuk tandan, mahkotanya bulat telur warna ungu. Buahnya polong dengan ujung melekok, warna hitam, sedangkan bijinya pipih warna putih.

Tersedia di: pasar tradisional, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun dan biji (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol. Daunnya biasa dimanfaatkan sebagai obat luka dan rematik. Kara benguk mengurangi gejala tremor pada parkinson. Juga meningkatkan gairah seks pada pria bila menggunakan daun kara benguk yang sudah dikeringkan.

Resep sederhana:

Luka: 10 g daun segar kara benguk dicuci lalu digiling halus, tambahkan $\frac{1}{4}$ sdt kapur lalu aduk rata. Tempelkan pada luka dan tutup dengan perban.



102. Kembang Bulan



NAMA lokal: kembang bulan (Jawa). Nama latin: *Tithonia diversifolia*, dari famili Asteraceae.

Perdu setinggi 5 m ini memiliki akar tunggal, batangnya bulat, berkayu, warna hijau. Daunnya tunggal menyirip, warna hijau. Bunganya majemuk, keluar di ujung ranting, dengan mahkota seperti pita warna kuning. Buah bulat, warna hijau selagi muda, menjadi cokelat setelah tua. Bijinya bulat, keras warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun kembang bulan mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol, biasa dimanfaatkan untuk mengobati sakit perut, atau perut kembung.

Resep sederhana:

Perut kembung: 7 g daun segar kembang bulan dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air, sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus.



103. Kacang Panjang



NAMA lokal: kacang panjang (Jawa). Nama latin: *Vigna sinensis* dari famili Leguminosae.

Tanama semusim ini berupa semak menjalar sepanjang 2,5 m. Berakar tunggal, batangnya lunak, silindris, warna hijau. Daunnya majemuk, bentuk lonjong, warna hijau. Bunga majemuk di ketiak daun, mahkotanya seperti kupu-kupu warna putih keunguan. Buahnya polong, panjang 15-25 cm warna hijau, sedangkan bijinya pipih warna cokelat.

Tersedia di: Pasar tradisional, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, akar (segar atau kering).

Khasiat:

Daun dan akar kacang panjang mengandung saponin dan polifenol, bisa dimanfaatkan untuk peluruh air seni. Buahnya sering disantap sebagai sayuran atau lalapan.

Resep sederhana:

Peluruh air seni: 50 g daun segar kacang panjang dicuci lalu direbus dengan 2 gelas air, sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum dua kali, pagi dan sore.



NAMA lokal: nango, malai kuning (Sumatera), kenanga, wangsa (Jawa), kananga (Sunda), sandat kananga, sadat wangsa (Bali), lalangiran, pum-pum, luit (Minahasa). Nama latin: *Canarium odoratum*, dari famili Annonaceae. Nama asing: ylang-ylang (Inggris).

Pohon kenanga tingginya 5- 20 m, batangnya besar dengan diameter 10-70 cm, warnanya hitam kecokelatan berbercak putih. Daunnya tipis, lonjong, sedikit berbulu. Bunganya majemuk dengan 6 mahkota berwarna kuning 3 lembar dan hijau 3 lembar, baunya harum. Tumbuhan ini banyak terdapat di Sumatera, Kalimantan, Sulawesi Tenggara, dan Papua.

Tersedia: Di balai pembibitan tanaman, penjual bunga potong.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Bunga, kulit batang.

Khasiat kenanga:

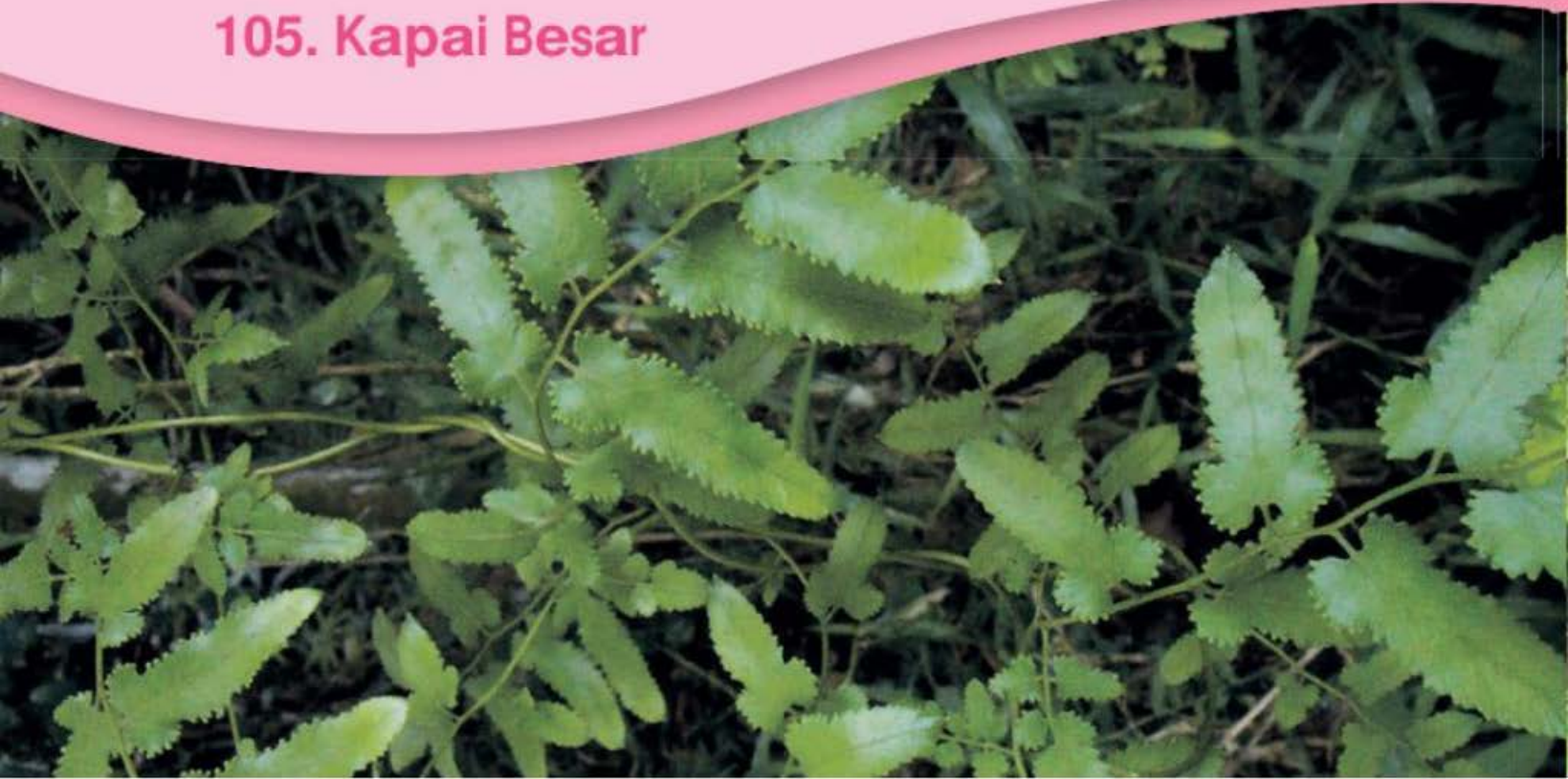
Mengandung minyak atsiri, kenanga sering digunakan sebagai bahan kosmetik. Namun bisa juga dimanfaatkan untuk mengatasi penyakit malaria, asma, bronkitis, dan pengat tubuh setelah melahirkan. Masyarakat pedalaman sering menggunakan daunnya untuk meredakan keringat yang keluar di waktu malam.

Resep sederhana:

Penghilang keringat: Ketika malam hari berkeringat, pagi harinya, ambil daun kenanga secukupnya, cuci bersih, lalu remas-remas atau ditumbuk kasar, dan usapkan pada bagian tubuh yang berkeringat



105. Kapai Besar



NAMA lokal: pakisata, pakis rambut (Jawa), paku hata (Sunda), kapai besar, kapai gorita (Melayu), raga-raga, caweng (Makassar), masem (Minahasa), gomoho, mongdo (Maluku). Nama latin: *Lygodium japonicum*, dari famili Schizaeaceae.

Merupakan tumbuhan liar di hutan-hutan, merambat pada pohon, pada ketinggian 300-2.300 m di atas permukaan laut. Termasuk terna merambat setinggi 2- 8 m dengan akar serabut. Batangnya bulat, liat, licin, warna hijau. Daunnya majemuk, menyirip, dan mengilat. Sporangya berada di bagian bawah daun, warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat kapal besar:

Antiradang, antibiotik, penurun panas, dan peluruh air seni. Bisa digunakan untuk mengobati radang amandel dan menurunkan tekanan darah tinggi.

Resep sederhana:

1. Tekanan darah tinggi: 120 g akar segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air, selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 3 kali.
2. Radang amandel: 15 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air selama 10 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 3 kali.



NAMA lokal: kenikir (Jawa Tengah), ulam rija (Melayu). Nama latin: *Cosmos caudatus* dari famili Asteraceae.

Tanaman ini termasuk perdu setinggi 75-100 cm. Memiliki akar tunggang, batangnya segiempat beruas-ruas, berbulu, dan berbau khas. Daunnya majemuk menyirip, warna hijau. Bunga majemuk bentuk tongkol di ujung batang, dengan mahkota warna merah. Buahnya keras berbentuk jarum, warna hijau selagi muda, dan cokelat setelah tua. Bijinya berbentuk jarum warna hitam

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Mengandung minyak asiri, tanaman ini berkhasiat sebagai penambah nafsu makan dan mengobati sakit lambung.

Resep sederhana:

Penambah nafsu makan: 100 g daun segar dicuci, lalu direbus dan dimakan sebagai lalapan.



107. Kuping Gajah



NAMA lokal: kuping gajah (Jawa). Nama latin: *Anthurium andreaeanum* dari famili Araceae.

Tanaman semak menahun ini memiliki akar serabut, tinggi batang 20-50 cm. Batangnya masif, daunnya tunggal, keluar dari akar. Bentuk daun seperti ginjal sepanjang 20-30 cm dan lebarnya 15-20 cm. Waran daun hijau sedangkan tulang daunnya putih. Tumbuhan yang sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias ini bunganya majemuk dengan mahkota warna kuning. Buahnya bulat warna merah kecokelatan sedangkan bijinya bulat warna hijau.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun dan batang tanaman ini mengandung saponin, tanin, dan flavonoid. Bisa dimanfaatkan untuk mengobati radang tenggorokan.

Resep sederhana:

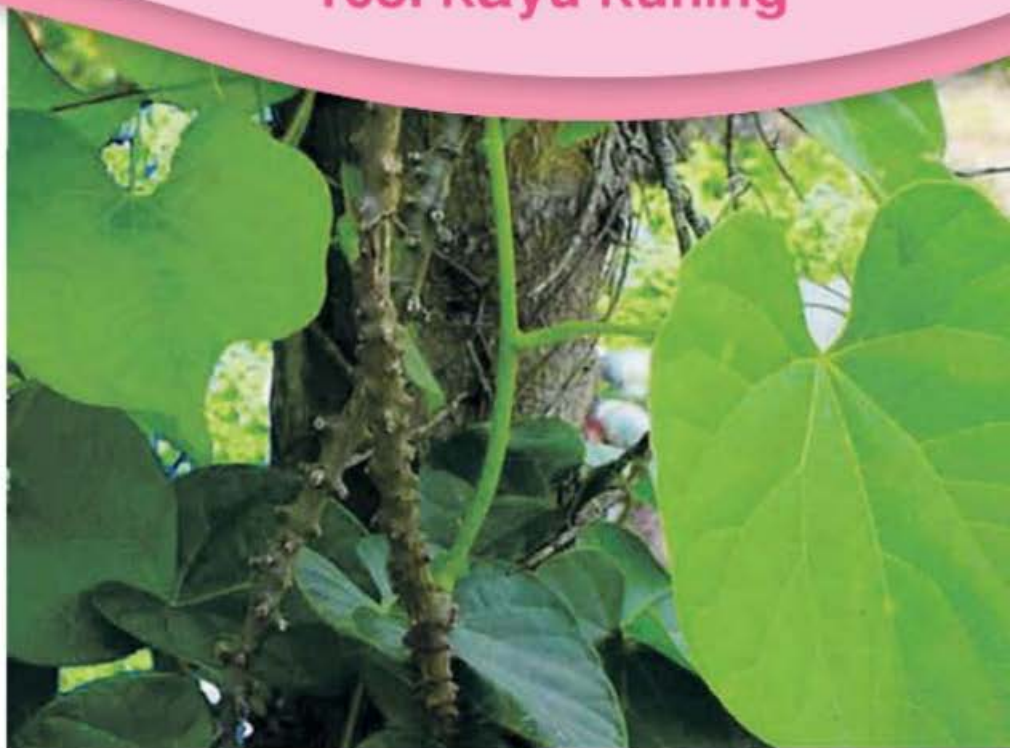
Radang tenggorokan: 10 g daun segar kuping gajah dicuci lalu direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus.



108. Kayu Kuning



Foto: Google



NAMA lokal: oyot sirawan, sirawan kunyit (Jawa), reuki koneng (Sunda), waribulan, walbulan (Maluku), gumi modoku, mololeya gumini (Halmahera). Nama latin: *Arcangelisia flava*, dari famili Menispermaceae.

Terna menahun dan memanjat ini panjangnya bisa mencapai 20 m. Batangnya yang membelit kasar merupakan kayu bulat warna cokelat. Daunnya tunggal berbentuk lonjong meruncing dengan permukaan mengilat warna hijau. Bunganya majemuk, tumbuh di ketiak daun berbentuk malai warna kuning. Buahnya bulat, berbulu, warna hijau. Bijinya bulat warna cokelat. Tanaman ini tumbuh baik di kawasan pantai atau tepi hutan di ketinggian 100–800 m di atas permukaan laut.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun dan batang (segar atau kering)

Khasiat kayu kuning:

Mengandung flavonoid, tanin, dan saponin, herba ini sering dimanfaatkan untuk mengobati sariawan, penyakit kuning, dan cacingan.

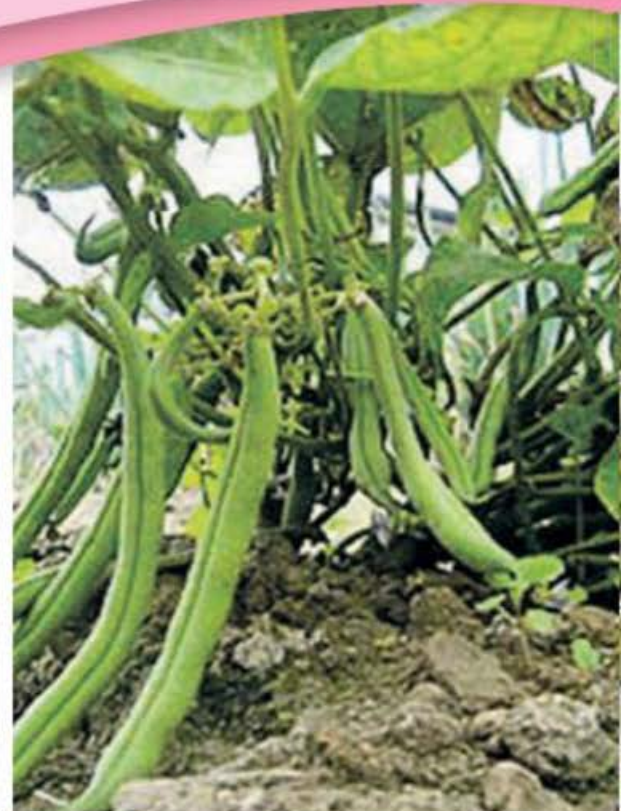
Resep sederhana:

1. Sakit kuning: 30 g batang kayu kuning dibersihkan lalu direbus dengan 400 ml air sampai tersisa 200 ml, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 3 kali.
2. Cacingan: 20 g daun dan batang segar dicuci lalu direbus dengan 200 ml air selama 15 menit, asring, airnya diminum sekaligus.

109. Kacang Buncis



Foto: Wikipedia



NAMA lokal: buncis (Jawa), kacang buncis (Sunda). Nama latin: *Phaseolus vulgaris*, dari famili Papilionaceae.

Tanaman ini merupakan semak menjalar dengan panjang 2-3 m. Berakar tunggang, batang kacang buncis yang membelit bertekstur lunak, warna hijau. Daunnya majemuk berbentuk jantung dengan ujung meruncing. Bunganya majemuk bentuk tandan, berupa seperti kupu-kupu warna ungu. Buahnya polong, panjang 10 cm, warna hijau kekuningan, setelah masak menjadi cokelat. Bijinya lonjong, mengilat, warna putih.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah, daun (segar atau kering).

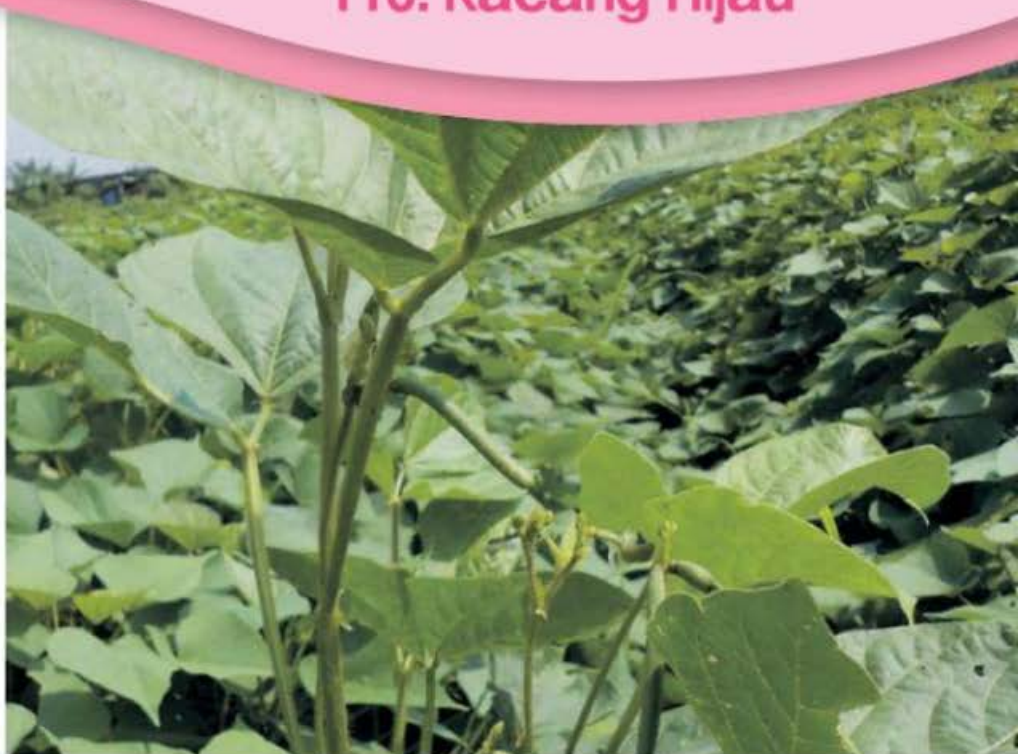
Khasiat kacang buncis:

Buah kacang buncis mengandung saponin dan polifenol, sedangkan daunnya mengandung flavonoid, saponin, dan polifenol. Daun herba ini biasa digunakan untuk menambah zat besi pada tubuh, dan buahnya untuk peluruh air seni.

Resep sederhana:

Peluruh kemih: 50 g buah segar kacang buncis dicuci, lalu dimasak (dikukus) dan dimakan sebagai lalapan.

110. Kacang Hijau



NAMA lokal: kacang ijo (Jawa), kacang hijau (Sunda), arta (Madura), atak wilis (Bali), retak redip (Lampung), kacang padi (Minangkabau), retak hijau (Batak), kelebu (Maluku). Nama latin: *Phaseolus radiatus*, dari famili Papilionaceae.

Tanaman semak ini tingginya sekitar 0,5 m. Memiliki akar tunggang, batang tanaman kacang hijau berbentuk bulat, berbulu, warna hijau keputih-putihan. Daunnya majemuk berbentuk hati, ujung runcing, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk tandan, keluar dari ketiak daun, warna putih. Buahnya polong, berbulu, warna hijau setelah masak, menjadi cokelat. Bijinya bulat, keras, warna hijau.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji (segar atau kering).

Khasiat kacang hijau:

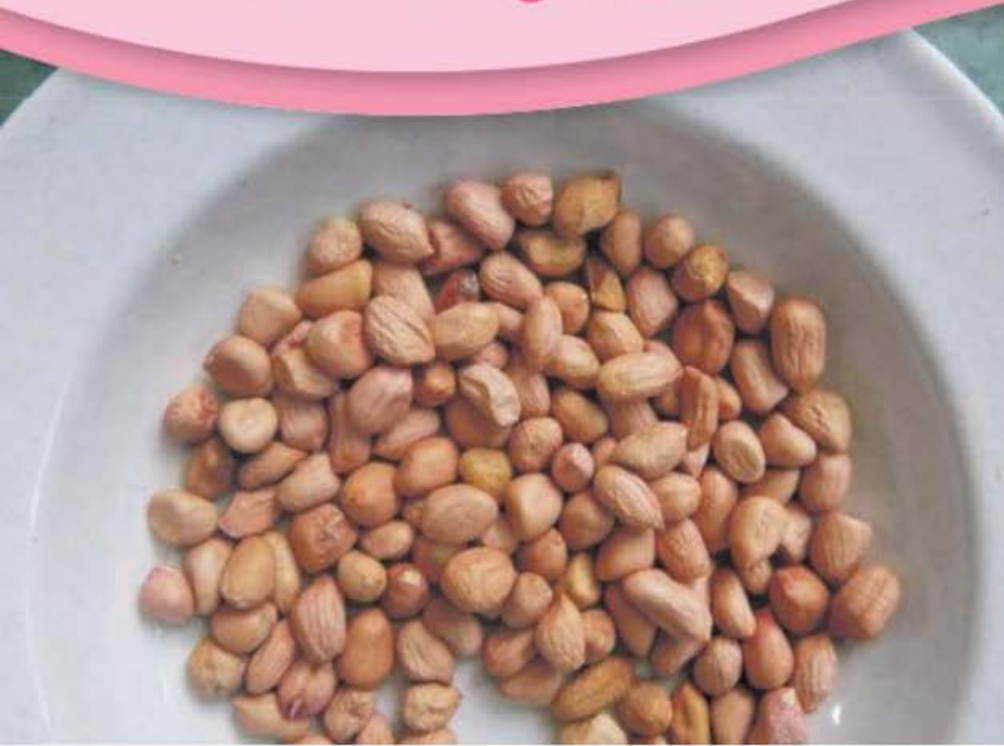
Biji kacang hijau bisa dimanfaatkan untuk mengatasi masalah jantung lemah, kurang darah, peluruh air seni, beri-beri, dan demam saat nifas.

Resep sederhana:

Beri-beri: 25 g biji kering kacang hijau dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air, selama 25 menit, saring, airnya diminum dua kali sehari.



111. Kacang Tanah



NAMA Lokal: kacang prol (Jawa), kacang suuk (Sunda), kacang aduk (Madura), kacang tanah (Bali), kacang kembili (Batak), kacang jawa (Melayu), aneu kacang (Aceh), kacang manila (Sumba), kacang japong (Maluku), caang gorung (Makassar). Nama latin: *Arachis hypogaea* dari famili Leguminosae.

Tanaman semak semusim ini setinggi 60 cm. Memiliki akar tunggang, batangnya tegak, bercabang, warna hijau keputih-putihan. Daun majemuk menyirip, bentuk lonjong, berbulu, warna hijau. Bunga tunggal di ketiak daun dengan mahkota seperti kupu-kupu warna kuning. Buahnya polong, warna putih sedangkan bijinya lonjong warna putih.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji, daun, akar (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol. Khusus bijinya mengandung minyak lemak, sering disantap sebagai camilan atau campuran sayur. Biji kacang tanah juga bisa digunakan untuk memperkuat sperma, pencahar, dan radang sendi.

Resep sederhana:

Pencahar: 15 g biji kacang tanah mentah dicuci, untuk dimakan.





NAMA lokal: brobos kebo, kerak nasi (Jawa), kelak nasi (Melayu), abur (Aceh), babalat (Bengkulu), halemaniri (Maluku). Nama latin: *Sambucus javanica*, dari famili *Caprifoliaceae*.

Perdu menahun ini tingginya sekitar 3 m. Memiliki akar tunggang, batangnya bulat berkayu, bercabang, warna putih kotor. Daunnya tunggal, lonjong dengan ujung dan pangkal meruncing. Bunganya majemuk, mahkotanya berbentuk terompet warna putih. Buahnya bulat warna ungu, sedangkan bijinya lonjong warna ungu.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, akar (segar atau kering).

Khasiat:

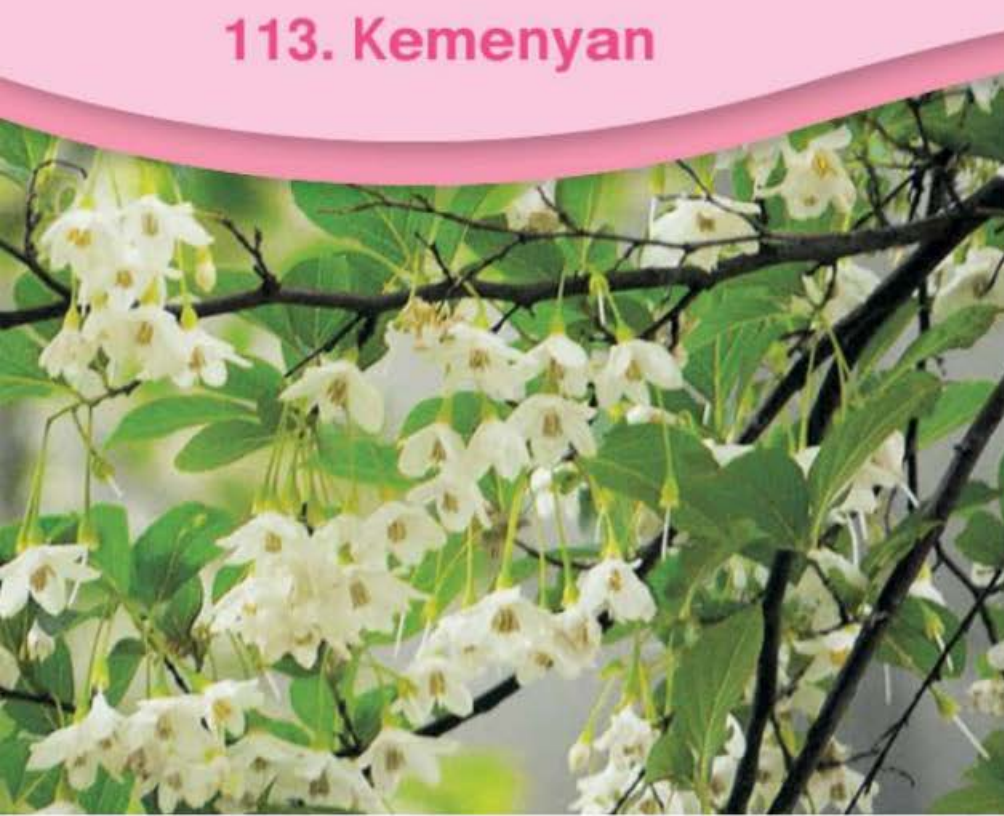
Daun dan akar kerak nasi mengandung saponin dan tanin, sedangkan buahnya mengandung saponin dan flavonoid. Biasa dimanfaatkan sebagai peluruh air seni dan obat rematik.

Resep sederhana:

Rematik: 15 g daun segar dicuci, direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum dua kali, pagi dan sore.



113. Kemenyan



NAMA lokal: kemenyan (Jawa, Sumatera), kemanyang (Makassar). Nama latin: *Styrax benzoin*, dari famili *Styracaceae*.

Pohon setinggi 8 m ini berbatang bulat, berkayu, bercabang, warna cokelat muda. Daunnya tunggal, lonjong dengan ujung meruncing, warna hijau. Bunganya majemuk, mahkota bunga bertajuk lima dan berbentuk lonceng warna putih. Buahnya lonjong warna hijau selagi muda, dan cokelat setelah tua. Biji bulat warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Kulit batang (segar atau kering).

Khasiat:

Kulit batang herba ini bisa dimanfaatkan sebagai obat penenang.

Resep sederhana:

Penenang: 3 g kulit batang kemenyan dicuci, lalu digiling halus dan diseduh dengan 1 gelas air panas, saring, airnya diminum sekaligus.



114. Kedawung



NAMA lokal: kedawung (Jawa, Sumatera), peundeuy (Sunda). Nama latin: *Parkia roxburghii* dari famili Mimosaceae.

Tanaman ini berupa pohon setinggi 20-40 m. Berakar tunggang, batangnya berkayu, bercabang, warna putih kotor. Daunnya majemuk dengan anak daun sangat banyak (bisa sampai 80 pasang). Bunganya majemuk bentuk malai, warna kuning. Buahnya polong warna hitam dengan biji bulat telur pipih warna hitam

Tersedia di: Perkebunan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, biji (segar atau kering).

Khasiat:

Daun kedawung bisa digunakan untuk mengobati batuk dan sakit perut, sedangkan bijinya untuk mengatasi radang usus dan perut kembung.

Resep sederhana:

Perut kembung: 5 g biji kedawung disangrai sampai kering, buang kulitnya lalu tumbuk sampai halus. Kemudian diseduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas, saring, airnya diminum sekaligus.



115. Kayu Sapi



NAMA lokal: kayu sapi (Jawa), leungsir (Sunda), kungki (Melayu), langsek anggang (Sumatera Barat), pakam (Batak). Nama latin: *Pometia pinnata*, dari famili Sapindaceae.

Pohonnya bisa mencapai tinggi 20 m. Memiliki akar tunggang, batangnya bulat, berkayu, dan bercabang warna cokelat keputihan. Daunnya majemuk, ukuran relatif besar (10-24 cm), berbentuk lonjong dengan tepi bergerigi, warna hijau. Bunganya majemuk, mahkotanya berbentuk pita warna kuning. Buahnya bualt warna cokelat sedangkan bijinya bulat warna hitam.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji (segar atau kering).

Khasiat kayu sapi:

Biji herba kayu sapi ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol, biasa digunakan untuk tonikum penguat badan.

Resep sederhana:

Tonikum penguat badan: 8 g biji segar kayu sapi dikeringkan dengan cara disangrai, lalu ditumbuk halus. Bubuknya diseduh dengan 1 gelas air panas, saring, airnya diminum sekaligus.





NAMA lokal: kecapi (Jawa, Sunda), sentol (Madura), sentul (Bali), setulu (Bima), santu (Minangkabau), pono setul (Aceh). Nama latin: *Sandoricum koecape*, dari famili Melliaceae.

Pohon berakar tunggang ini tingginya bisa mencapai 30 meter. Batangnya kayu kasar, bercabang, warna cokelat. Daunnya majemuk, menyirip, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk malai, mahkota bunga warna kuning kehijauan. Buahnya bulat, berbulu, warna kuning dan bijinya bulat, cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, daun (segar atau kering).

Khasiat:

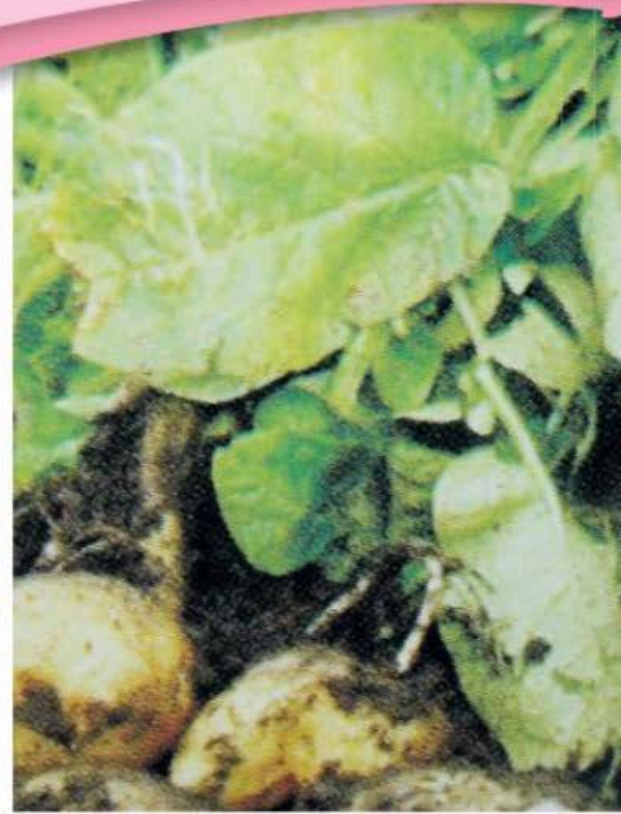
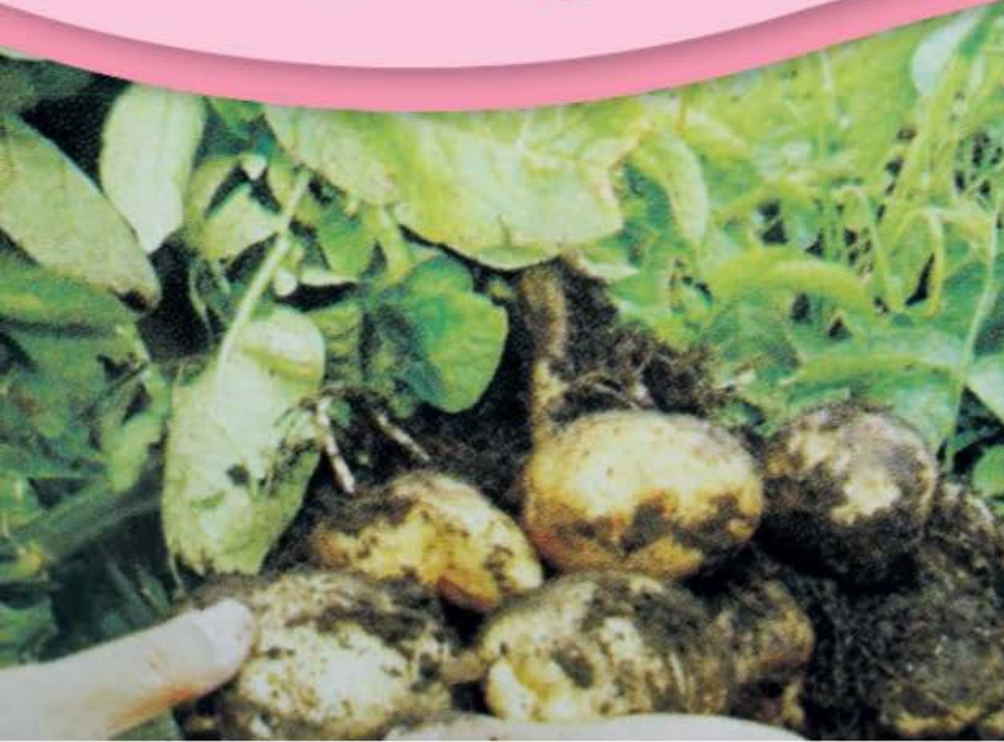
Daun dan akar kecapi bisa dimanfaatkan untuk obat sakit perut dan keputihan. Daunnya juga bisa untuk obat batuk.

Resep sederhana:

Keputihan: 10 g akar segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air, selama 25 menit, saring, airnya dibagi dua, untuk diminum dua kali, pagi dan sore.



117. Kentang



NAMA lokal: kentang (Jawa, Sunda, Madura, Bali, Minangkabau, Batak), gantang (Aceh), ubi kumandur (Palembang), ubi mandera (Lampung), lame balanda (Makassar), katabi jawa (Sumba), tuka wawa (Flores), artape (Maluku). Nama latin: *Solanum tuberosum* dari famili Solanaceae.

Tanaman semak semusim ini tingginya 50 cm. Akarnya tunggang, membentuk umbi, warna putih kekuningan. Batangnya silindris, berbulu, warna hijau. Bunga majemuk, dengan mahkota bentuk lonjong warna putih. Buahnya buni, kuning kecokelatan, dengan biji pipih seperti ginjal warna kuning.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Umbi (segar atau kering).

Khasiat:

Selain karbohidrat, umbi kentang mengandung polifenol, alkaloid, dan flavonoid. Umbi kentang bersifat mendinginkan, bisa dimanfaatkan sebagai obat kurang darah, kencing manis, dan luka bakar.

Resep sederhana:

Luka bakar: 50 g umbi kentang segar dicuci, kupas, lalu diparut. Tambahkan 1 sdt minyak kelapa, campur rata, lalu bubuhkan pada luka.





NAMA lokal: kemlandingan (Jawa), kemalandingan (Sunda), kalandingan (Madura), pete cina (Melayu). Nama latin: *Leucaena glauca* dari famili Mimosaceae.

Tanaman perdu menahun ini tingginya 2-5 m. Memiliki akar tunggal, batangnya bulat, berkayu, bercabang, warna hijau kecokelatan. Daun majemuk bentuk menyirip, bulat telur dengan ujung meruncing. Bunga bongkol dengan kelopak bentuk lonceng, mahkotanya putih kekuningan. Buahnya polong, warna hitam setelah tua, sedangkan bijinya bulat telur warna cokelat tua.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji, daun (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman kemlandingan mengandung tanin, sponin, polifenol, dan flavonoid. Bisa dimanfaatkan sebagai peluruh air seni dan obat cacing bagi anak-anak.

Resep sederhana:

Peluruh air seni: 15 g biji kemlandingan bubuk diseduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas, sarnge, airnya diminum sekaligus.



119. Kemukus



NAMA lokal: kemukus (Jawa, Melayu), rinu (Sunda), kamokos (Madura), pamukusu (Makassar). Nama latin: *Piper cubeba* dari famili Piperaceae.

Tanaman menahun ini hidup dengan merambat atau membelit. Batangnya lunak beruas-ruas, memiliki akar serabut yang melakat. Daunnya tunggal, bentuk bulat telur warna hijau. Bunganya majemuk bentuk bulir, warna kuning kehijauan. Buahnya bulat warna cokelat kehitaman dengan biji lanset, kecil, putih kecokelatan.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah, bunga, biji (segar atau kering).

Khasiat:

Buah dan bunga kemukus mengandung saponin, flavonoid, dan minyak asiri. Biasa digunakan untuk mengobati sesak napas, juga untuk penghilang bau mulut, dan penghangat badan.

Resep sederhana:

Sesak napas: 15 g biji kemukus bubuk diseduh dengan 1 gelas air panas, saring, tambahkan 1 sdm madu, aduk rata, dan minum sekaligus.



120. Labu Siam



NAMA lokal: waluh, jipang (Jawa), gambas (Sunda), labu siam (Melayu). Nama latin: *Sechium edule* dari famili Cucurbitaceae.

Tanaman perdu merambat ini berakar tunggal, berbatang lunak, beralur, dan memiliki pembelit berbentuk spiral. Daunnya tunggal bentuk jantung warna hijau. Bunga majemuk di ketiak daun dengan mahkota beralur warna kuning. Buahnya buni, bulat, berlekuk, warna hijau keputih-putihan. Bijinya pipih warna putih.

Tersedia di: Pasar tradisional, kebun pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Buah, daun.

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin, alkaloid, dan flavonoid. Buahnya banyak digunakan sebagai lalapan, dan bisa juga dimanfaatkan sebagai obat sariawan dan penurun panas.

Resep sederhana:

Sariawan: 1-2 buah labu siam segar dikupas, dicuci, lalu diparut dengan tambahan 1 sdt garam dapur. Setelah diperas, saring, airnya diminum sekaligus.



121. Legetan



NAMA lokal: legetan (Jawa), babadotan (Sunda). Nama latin: *Synedrella nodiflora* dari famili Compositae.

Tanaman semak semusim ini tingginya sekitar 60 cm. Memiliki akar tunggang, batangnya berkayu, berbulu, warna ungu. Daunnya tunggal bentuk lonjong warna hijau. Bunga majemuk, muncul di ketiak daun, mahkotanya berbentuk tabung, warna kuning. Buahnya lonjong, berbulu, warna hitam, sedangkan bijinya bulat warna hitam

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin dan polifenol, daunnya bisa digunakan sebagai obat rematik, sakit perut, dan krim penghangat badan (obat gosok).

Resep sederhana:

Sakit perut: 7 g daun segar legetan dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum 2 kali sama banyak, pagi dan sore.



122. Lobak



NAMA lokal: lobak (Jawa, Sunda). Nama latin: *Raphanus sativus*, dari famili Brassicaceae.

Tanaman semusim ini batangnya setinggi 1 m, membentuk semacam umbi berwarna putih. Daunnya tunggal, berbentuk lonjong dengan tepi bergerigi. Bunganya majemuk, bentuk tandan di ujung batang dengan mahkota warna putih. Buahnya berbentuk lonjong, berwarna hijau selagi muda, dan cokelat setelah masak. Biji kecil-kecil, lonjong, warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Umbi.

Khasiat lobak:

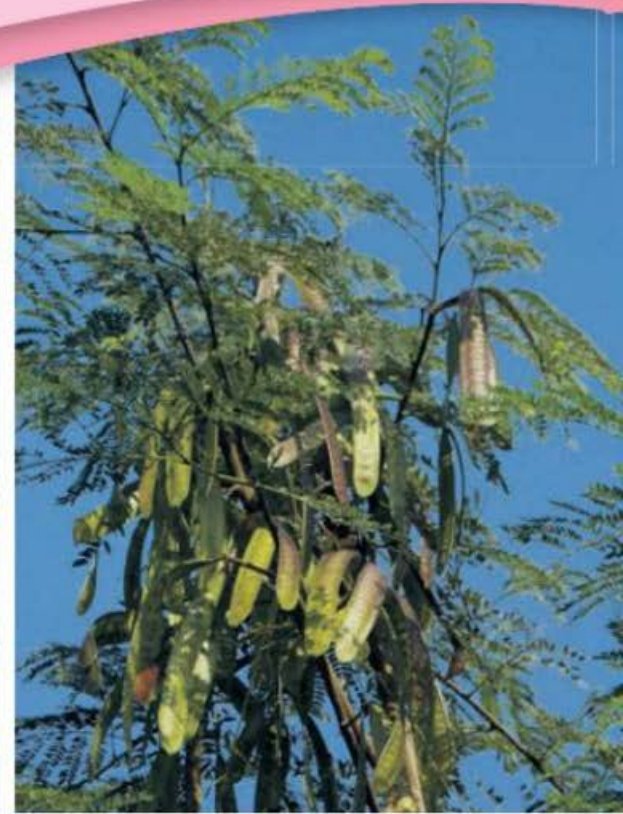
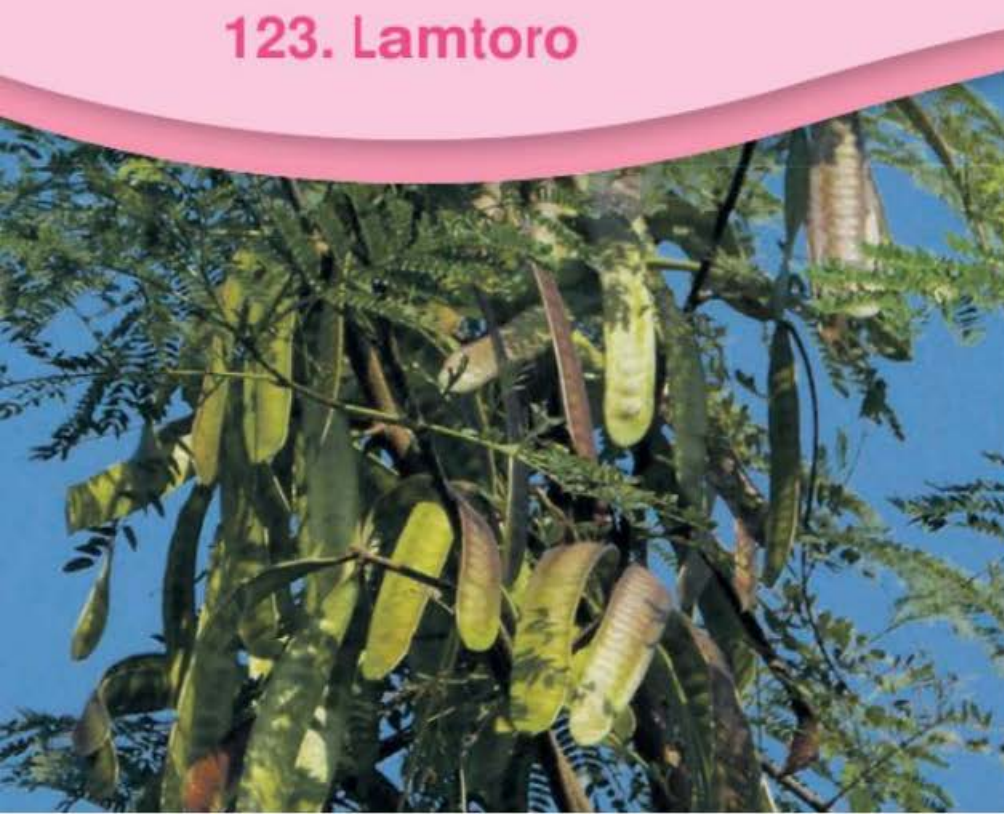
Tanaman ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol. Umbinya bisa dimanfaatkan sebagai obat batuk, difteri, dan peluruh kemih.

Resep sederhana:

Peluruh air seni: 50 g umbi lobak segar, dicuci, lalu dipotong-potong dan ditumbuk halus, kemudian diperas, saring, airnya diminum sekaligus.



123. Lamtoro



NAMA lokal: kemelandingan, pelending, pete cina, selamtara, kaladingan (Jawa), pete selong, pete cina (Sumatera). Nama latin: *Leucaena glauca*, dari famili Mimosaceae. Nama asing: yin he huan (China), wild tamarin (Inggris).

Tumbuhan asal Amerika kawasan tropis ini termasuk pohon kecil dengan tinggi sampai 10 m. Umumnya tumbuhan liar, namun sering juga ditanam untuk pagar atau peneduh. Bisa tumbuh di dataran rendah maupun datarn tinggi (sampai 1.500 m di atas permukaan laut) dan menyukai sinar matahari. Daunnya majemuk menyirip berbentuk lanset. Bunganya majemuk seperti bonggol bertangkai, berwarna putih kekuningan. Buahnya polong, pipih, dengan banyak biji. Daun dan bunga yang masih muda biasa dimasak sayur. Pembiakan tanaman dengan biji atau setek.

Tersedia di: Kebun pembibitan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

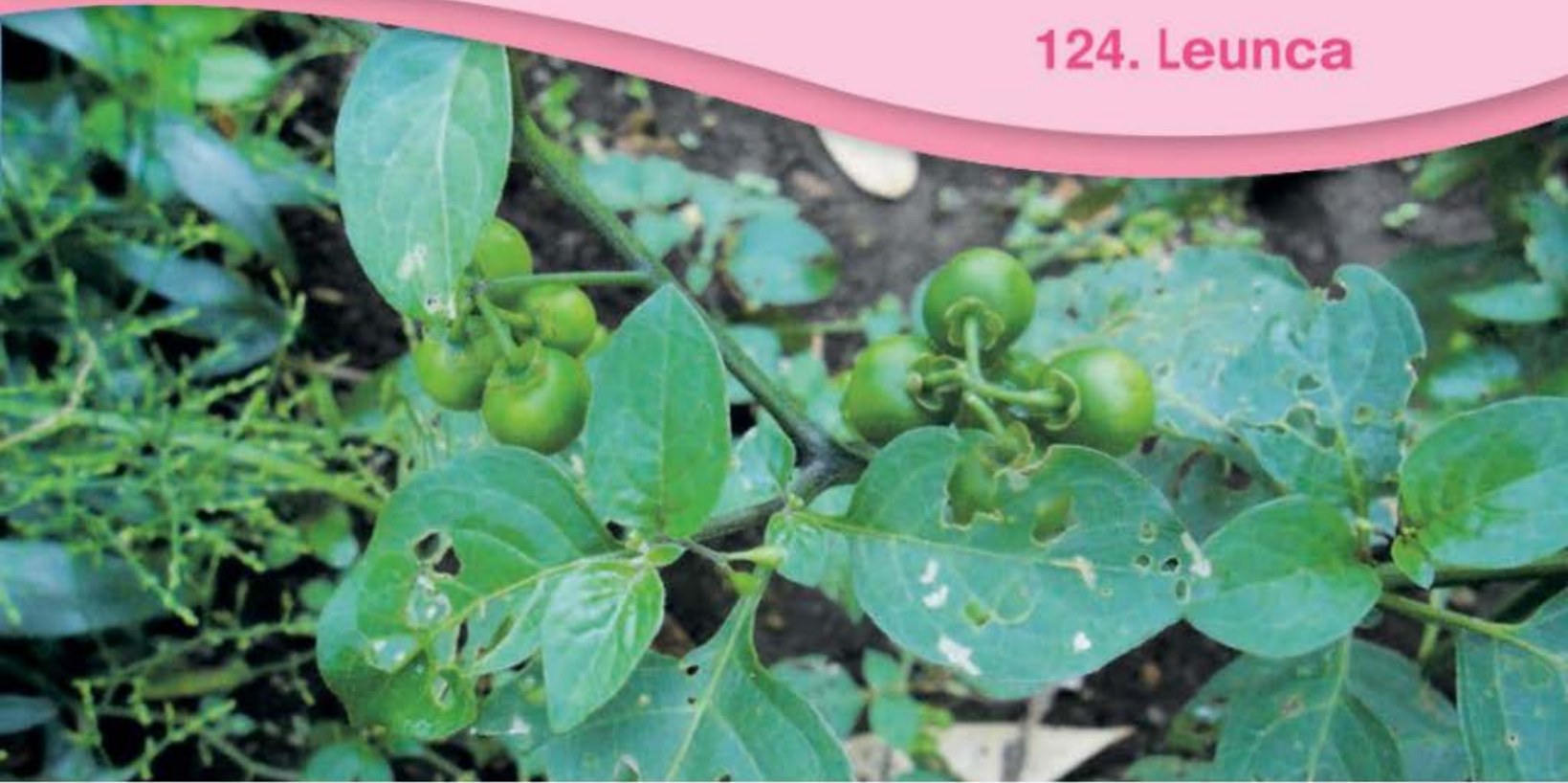
Seluruh tanaman, biji (khusus biji dikeringkan dan digiling menjadi bubuk).

Khasiat lamtoro:

Mengandung antara lain vitamin A, B1 dan C, kalsium, fosfor, besi, tanaman ini sering digunakan sebagai obat radang ginjal, kencing manis, peluruh haid, patah tulang, bisul, luka, susah tidur, cacingan.

Resep sederhana:

1. Kencing manis: 2 sdt bubuk biji diseduh dengan 1 cangkir air panas, diminum hangat, sehari 2 kali @1/2 cangkir.
2. Bisul, luka: Tanaman segar digiling halus, lalu dibubuhkan pada bagian tubuh yang sakit.
3. Susah tidur: 5-10 g tanaman segar direbus dengan 1 gelas, untuk diminum.



NAMA lokal: leunca ayam, leunca manuk (Jawa), rampai, ranti (Sumatera), anti, bose, bobose (Maluku), long kui (China). Nama latin: *Solanum nigrum*, dari famili Solanaceae.

Tanaman ini menyukai habitat yang cukup sinar matahari dan air, di dataran rendah maupun dataran tinggi. Tinggi tanaman 30-175 cm dengan banyak cabang. Daunnya bulat telur dengan ujung meruncing. Bunganya malai dengan jumlah 2-10 kuntum warna putih dan ungu. Buahnya berbentuk bulat berwarna hijau yang berubah menjadi ungu kehitaman. Buahnya ber-rasa pahit, yang masih muda sering dimasak sebaia lalap. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Pasar tradisional, kebun pembibitan.

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat leunca:

Memiliki efek antiradang, diuretik, antistwelling, peluruh dahak, pereda batuk, pereda gatal, dan penurun panas. Sering digunakan sebagai obat disentri, demam, kejang pada anak, radang tenggorokan, bronkhitis, asma, radang ginjal, keputihan, mata kering, darah tinggi, kanker (payudara, mulut rahim, gatal-gatal (biduran), eksim, bisul, gigitan serangga. Tanaman ini sudah dibuat dalam bentuk kapsul atau obat suntik.

Resep sederhana:

1. Bisul, eksim, gigitan serangga: 10-30 g tanaman segar digiling halus lalu ditempelkan pada bagian yang sakit. Atau, tanaman direbus, airnya untuk mencuci luka.
2. Biduran: Seluruh tanaman dihancurkan lalu dioleskan atau digosokkan pada biduran, lakukan beberapa kali dalam sehari.
3. Disentri: 50-60 g daun direbus bersama gula secukupnya, saring dan airnya diminum.
4. Keputihan: 30 g leunca dan 30 g bunga jengger ayam direbus, saring, airnya diminum.
5. Mata kering: 10 buah leunca yang masak setelah dicuci dimakan sebagai lalap. Lakukan sehari 3 kali.
6. Kanker: Biasanya dilakukan penyuntikan, sebaiknya dengan dokter ahli.

125. Lidah Tiong



NAMA lokal: lidah tiong (Jawa). Nama latin: *Hedyotis diffusa*, dari famili Rubiaceae.

Merupakan tanaman liar yang tumbuh di tebing-tebing sungai, padang rumput, atau kebun. Hidup baik di dataran rendah sampai menengah. Memiliki akar serabut, terna semuism ini tumbuhnya setengah merayap. Batangnya bulatberuas-ruas. Bagain batang yang menempel pada tanah keluar akar. Daunnya tunggal bentuknya meruncing. Bunganya tunggal, keluar di ketiak daun, warnanya putih gading. Buahnya tunggal berbentuk bulat dengan ujung runcing, warna hijau kemerahan. Bijinya bentuk lanset, warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat lidah tiong:

Antibakteri, penurun panas, peluruh kemih. Tanaman ini mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid. Bisa dimanfaatkan untuk mengobati demam dan peluruh kemih.

Resep sederhana:

1. Demam: 15 g tanaman segar, dicuci bersih lalu direbus dengan 200 ml air sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Peluruh kemih: 10 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus, sebaiknya lakukan pada pagi hari.



126. Melati Kosta



NAMA lokal: melati kosta (Jawa). Nama latin: *Brunfelsia uniflora* dari famili Solanaceae.

Sering digunakan sebagai tanaman pagar atau tanaman hias, tumbuhan ini termasuk perdu tegak setinggi 1-2 m dengan akar tunggang warna putih kehitaman. Tumbuh baik di lahan yang kaya sinar matahari, di dataran rendah maupun dataran tinggi. Batangnya bulat bercabang banyak, warna hitam kecokelatan. Daunnya tunggal warna hijau. Bunganya tunggal, berkelompok di ketiak daun, warna putih keunguan. Buahnya bentuk kapsul warna hijau keunguan dengan biji bulat pipih warna cokelat.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun dan akar (segar atau kering).

Khasiat melati kosta:

Daun dan akarnya mengandung saponin dan polifenol sedangkan daunnya mengandung kardenolin. Memiliki khasiat antibengkak dan antiradang, herba ini bisa digunakan untuk mengobati radang sendi dan kulit bengkak.

Resep sederhana:

1. Radang sendi: 60 g akar melati kosta dicuci bersih lalu direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Kulit bengkak: 50 g daun melati kosta dicuci bersih, lalu digiling halus, dan tempelkan pada bagian yang sakit, lalu dibalut dengan perban. Ganti jika ramuan mengering.



127. Malaka



NAMA lokal: melaka, kemlaka, mlaka (Jawa), balaka, balangka (Sumatera), karsinta (NTB/NTT). Nama latin: *Phyllanthus emblica*, famili Euphorbiaceae. Nama asing: myrobalan, an mole.

Tanaman ini termasuk pohon dengan tinggi 7-20 m. Hidup baik di dataran rendah dan dataran tinggi berudara panas, biasanya tumbuh bebas di padang rumput, hutan, persawahan. Memiliki daun menyirip bentuk lonjong. Bunganya kecil warna kuning. Buahnya bulat berwarna kuning kehijauan, setelah matang berwarna kuning kemerahan. Buahnya bisa dimakan langsung atau dibuat manisan. Daunnya sering dipakai sebagai bahan pewarna biru atau untuk menyamak kulit.

Tersedia di: Kebun pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah, daun, akar, (segar atau kering).

Khasiat malaka:

Tanaman ini mengandung antara lain vitamin C dan berbagai macam asam amino, dan memiliki efek mendinginkan, antiradang, diuretik, antiracun. Buahnya biasa di manfaatkan untuk mengatasi demam, influenza, batuk, radang tenggorokan, sakit gigi, sariawas, difteri, kencing manis. Daunnya untuk obat bisul, eksim, kulit bengkak, digigit serangga/ular. Sedangkan akarnya untuk mengobati TBC, darah tinggi, diare, nyeri dada.

Resep sederhana:

1. Batuk, flu, radang tenggorokan: 10-30 buah segar, dibersihkan, dipotong-potong, direbus dengan 3 gelas air, untuk diminum.
2. Diare, tekanan darah tinggi: 25-30 g akar kering direbus, airnya diminum.
3. Bisul, digigit serangga: 25-40 g daun direbus, saring, airnya diminum.
4. Eksim, kulit bengkak: Daun secukupnya direbus, airnya untuk mencuci bagian yang sakit.

128. Mamam (Lenglgengan)



NAMA lokal: enceng-enceng, kalengkengan, lenglgengan (Jawa), manang betul, sasawi (Sunda), bubuwan (Madura), coro papua (Ternate). Nama asing: caravalla seed, bai hua cai.

Tanaman perdu ini asal Asia Tenggara dengan tinggi 1 m. Hidup liar di mana-mana, seperti hutan jati, ladang, sawah, dan sebagainya. Daunnya majemuk seperti jari. Daunnya di ujung batang bergerombol, berwarna putih atau kuning muda, mekar di malam hari. Buahnya polong dengan biji seperti ginjal. Daunnya biasa dimakan sebagai lapa atau sayur, atau dibuat asinan.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman

Bagian yang digunakan sebagai obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat mamam:

Bersifat mendinginkan, analgesik, melancarkan peredaran darah. Banyak digunakan sebagai obat rematik, sakit kepala, sakit pinggang, disentri, cacingan, keputihan, batuk berdahak, sakit telinga, wasir, haid tidak teratur, dan dimanfaatkan untuk menambah nafsu makan.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala, sakit pinggang, rematik: Daun secukupnya dihancurkan lalu ditambah sedikit cuka dan dicampur rata, untuk dibubuhkan pada bagian badan yang sakit.
2. Keputihan: 15 g daun yang muda, dicuci, dipotong-potong, tambahkan gula batu dan air secukupnya, lalu dikukus. Setelah disaring airnya diminum.
3. Haid tidak teratur: Batang secukupnya dicuci, lalu digiling halus dan diseduh dengan air panas, untuk diminum selagi hangat.
4. Menambah nafsu makan: 20 lembar daun, dikukus sebentar lalu dimakan sebagai lalap.



129. Mamang Besar



NAMA lokal antara lain kutun, mamang, bunga laba-laba. Nama asing: spider plant, zui di hua. Nama latinnya *Cleome spinosa*, dari famili *Capparridaceae*.

Tanaman ini berasal dari Amerika kawasan tropis. Biasanya tumbuh liar atau ditanam khusus sebagai tanaman hias. Mampu hidup di dataran rendah maupun tinggi dengan sinar matahari cukup dan udara tidak terlalu panas. Tumbuhan menahun ini tingginya sekiat 160 cm, bercabang dan memiliki bulu-bulu. Daunnya majemuk seperti jari. Bunganya majemuk keluar dari ujung tangkai berupa tandan, memiliki 4 kelopak dengan benang sari panjang menjuntai, mirip laba-laba. Bunga berwarna putih dan ungu. Buahnya kotak bertangkai panjang dengan banyak biji. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat mamang besar:

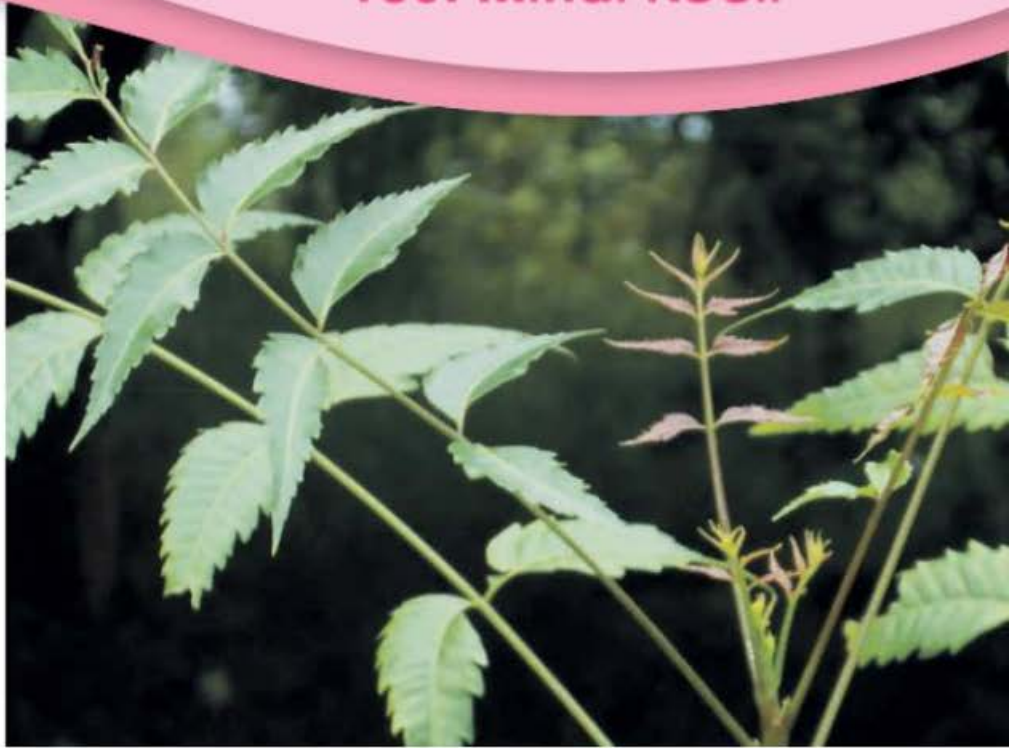
Memberi efek hangat, dan sering digunakan untuk mengatasi rematik, otot-otot yang kaku (badan pegal-linu), kulit memar, melancarkan peredaran darah.

Resep sederhana:

Lebih baik untuk pemakaian luar. Tanaman secukupnya dicuci lalu dihancurkan dan ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit. Atau, tanaman dicuci lalu direbus, airnya hangat-hangat untuk merendam bagian tubuh yang sakit.



130. Mindi Kecil



NAMA lokal: gringging, cakra-cikri (Jawa), mindi kecil, renceh (Sumatera). Nama latin: *Melia azedarach*, dari famili *Meliaceae*. Nama lain: ku lian pi (China).

Merupakan pohon setinggi 10-20 m dengan banyak cabang. Berasal dari China, tumbuhan ini merupakan tanaman liar tapi biasa juga ditanam sebagai pohon pelindung. Bisa tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Daunnya majemuk meyirip. Bunganya majemuk bulat telur dengan tepi bergerigi. Bunganya majemuk dengan mahkota 5 helai, berwarna ungu muda, dan beraroma wangi. Buahnya batu, bulat berwarna cokelat kekuningan dengan biji satu. Biji yang beracun sering digunakan untuk meracuni ikan atau serangga. Pembiakan dengan biji.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman hrebal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, kulit batang, kulit akar (segar atau kering).

Khasiat mindi kecil:

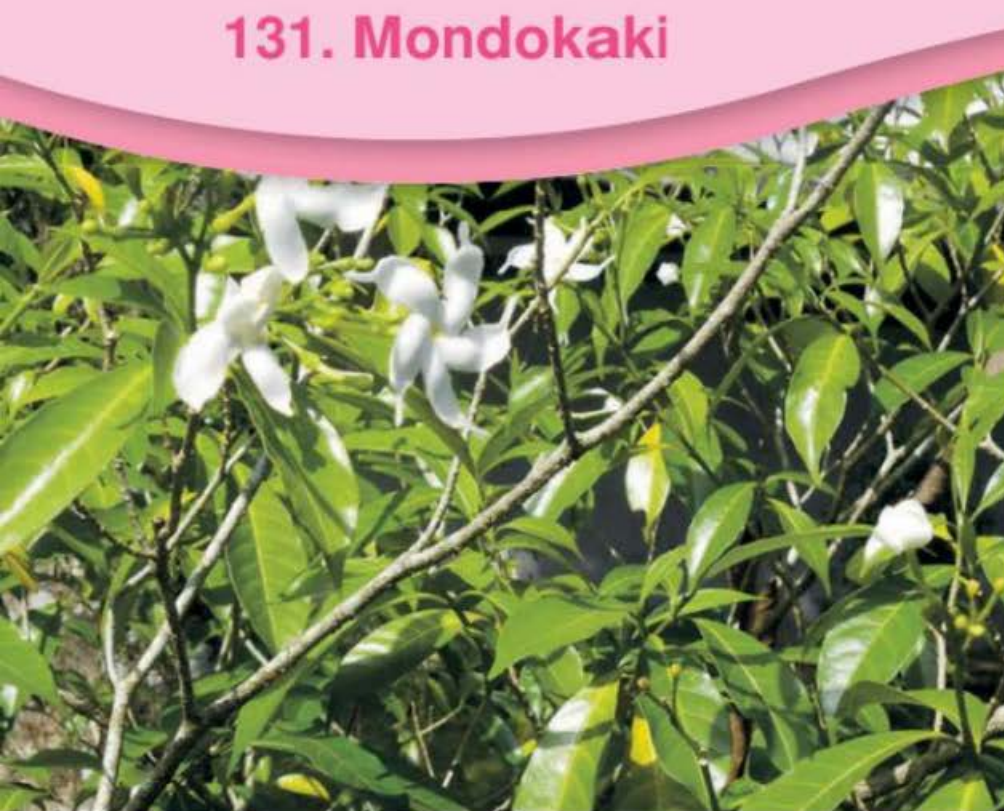
Memiliki efek mendinginkan, peluruh air seni, mengusir cacing. Sering dimanfaatkan sebagai obat cacingan, gatal (scabies), eksim, keputihan,.

Resep sederhana:

1. Scabies: Bubuk dari kulit batang atau kulit akar dicampur dengan cuka lalu dibubuhkan pada kulit yang sakit. Kulit batang atau kulit akar direbus, airnya untuk mencuci kulit yang sakit.
2. Cacingan: 100-120 g kulit batang atau kulit akar direbus, saring, airnya diminum.

Catatan: Penderita lever atau ginjal tidak disarankan menggunakan mindi sebagai obat karena dapat menyebabkan timbulnya lemak pada hati atau ginjal.

131. Mondokaki



NAMA lokal: bunga wari, mondokaki (Jawa), kembang mentega, kembang susu, bunga manila (Maluku), bunga nyingin (Nusatenggara). Nama latin: *Ervatamia divaricata*, dari famili Apocynaceae. Nama asing: cong ban gou ya hua (China), wax flower plant, ceylon jasmine, east indian rose bay (Inggris).

Berasal dari India, tanaman ini kemudian tersebar ke Asia kawasan tropis lainnya. Termasuk tanaman perdu, dengan akar tunggal, tingginya bisa sampai 3 meter, dan hidup baik di dataran rendah sampai 400 m di atas permukaan laut. Tumbuhan ini sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias, daunnya tunggal, bentuknya bulat telur dengan permukaan licin. Bunganya ganda, warnanya putih dan bagian tengahnya kuning, beraroma wangi. Buahnya lonjong berbulu, bijinya berdaging dan berselaput merah. Pembiakan tanaman dengan setek atau cangkok.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Daun, akar, bunga.

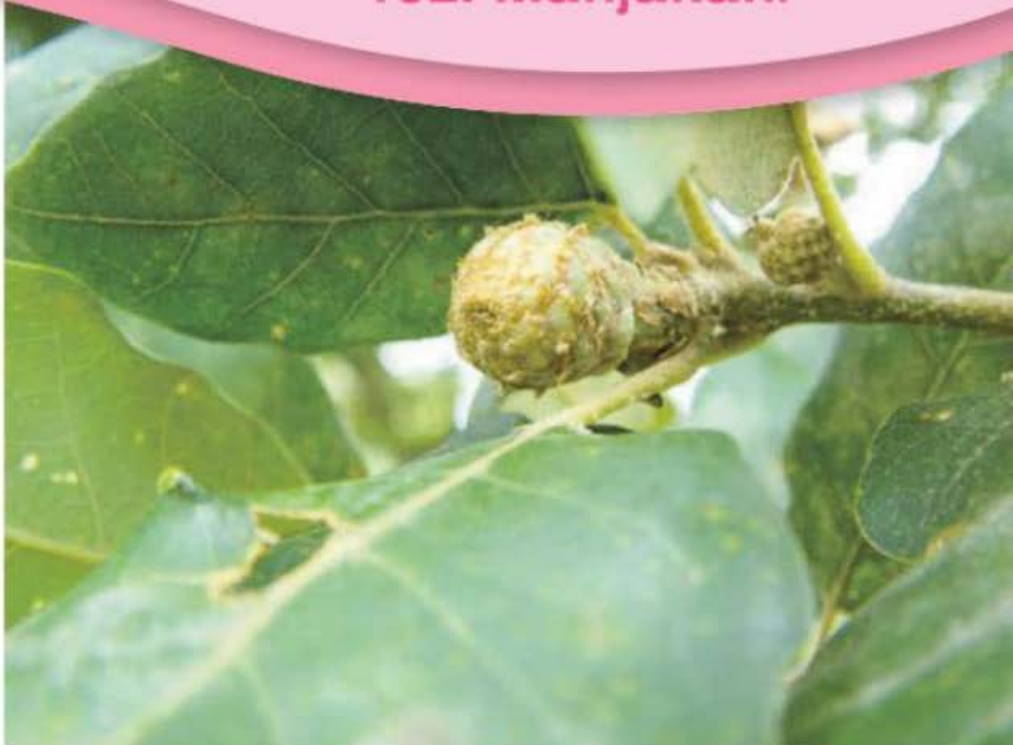
Khasiat mondokaki:

Memiliki efek mendinginkan, antiracun, analgetik, peluruh dahak, menurunkan tekanan darah. Sering digunakan untuk obat radang tenggorokan, diare, cacingan, digigit serangga, batuk, bisul, hipertensi, sakit mata, sakit gigi.

Resep sederhana:

1. Batuk: 15 lembar daun dicuci dan direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas, saring. Untuk diminum sehari 3 kali @150 ml.
2. Sakit gigi: Akar dicuci bersih, lalu dikunyah dengan gigi yang sakit.
3. Diare: 10-15 g akar dicuci, dipotong tipis, lalu direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring. Untuk diminum secara bertahap.
4. Bisul, kulit bernanah: Bunga segar digiling halus, aduk rata dengan sedikit minyak kelapa, lalu tempelkan pada kulit yang sakit.
5. Sakit mata: Daun secukupnya dicuci, diberi sedikit air lalu ditumbuk, peras, dan saring. Airnya diteteskan pada mata (memberi efek dingin).

132. Manjakani



NAMA lokal antara lain majakene, jenitri, manjakani (Jawa). Nama asing oak galls, dan nama latinnya *Quercus lusitanica* dari famili Cupuliferae.

Terbentuknya majakan termasuk unik. Tanaman *Quercus lusitanica* adalah tempat bertelur serangga *Cynips gallae-tintoriae*, terutama pada jaringan mudanya. Tempayak yang menetas telurnya mengeluarkan cairan akan mengiritasi dan merangsang pembentukan sel-sel tanaman. Mula-mula jaringan sel yang terbentuk ini lunak dan lama kelamaan menjadi keras dan berbentuk bulat, inilah yang disebut majakan. Mengandung vitamin A dan C, juga tanin dan asam galat, tanaman ini sudah sejak zaman dulu digunakan oleh masyarakat Arab, China, India, Iran, dan Melayu sebagai obat tradisional.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Bagian bulat dari tanaman *Quercus lusitanica*.

Khasiat majakan:

Memiliki efek antara lain antimikroba dan antiinflamasi, sering digunakan untuk mengatasi masalah keputihan, mengurangi cairan vagina, haid tidak teratur, pencernaan, sakit uluhati, kanker serviks, merapatkan vagina setelah melahirkan.

Resep sederhana:

1. Keputihan, cairan vagina berlebihan: Majakan, bangle, sirih, rimpang kunyit, gula batu, asam jawa (jumlah secukupnya) bersihkan, lalu rebus jadi satu. Saring dan airnya diminum.
2. Merapatkan vagina (sehabis melahirkan): $\frac{1}{2}$ sdm majakan, 15 lembar daun sirih, 1 buah gambir (haluskan), kulit pinang muda (suwir-suwir) dan kapur sirih (ayak) secukupnya. Campur semua bahan lalu seduh dengan air panas. Minum airnya setelah mengendap. Lakukan sehari 2 kali.

133. Mawar Merci



Foto: Wikipedia



NAMA lokal: mawar merci (Jawa). Nama latin: *Rosa multiflora* dari famili Rosaceae.

Tumbuhan ini sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias atau penghias taman. Hidup baik di dataran rendah maupun kawasan pegunungan. Menyukai tanah subur dan gembur, tanaman ini berbunga sepanjang tahun. Perdu tegak atau sedikit memanjat ini tingginya 2-3 m. Memiliki akar tunggang, batangnya bulat, berduri, warna hijau kecokelatan. Daunnya majemuk, bentuk lonjong. Bunganya majemuk di ujung batang atau ketiak daun, berbentuk malai, warna putih sampai merah muda. Buahnya tunggal warna kuning oranye dan bijinya bulat, keras, warna putih.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun dan akar (segar atau kering).

Khasiat mawar merci:

Memiliki efek antibakteri, antinyeri, antiradang, mawar merci bisa digunakan sebagai obat rematik dan keputihan.

Resep sederhana:

1. Rematik: 60 g daun segar mawar merci dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Keputihan: 30 g akar segar mawar merci dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali.



134. Mungsi



NAMA lokal: mose (Madura), musi (Bali). Nama latin: *Corum copticum* dari famili Apiaceae.

Tanaman ini tumbuh tegak dengan tinggi 40-60 cm. Daunnya majemuk menyirip dengan anak daun kecil-kecil seperti garis. Bunganya berwarna putih, keluar dari ujung cabang. Buahnya berbentuk jantung pipih, berbulu halus, warnanya cokelat. Mungsi sering dijadikan bahan pembuat jamu.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan:

Biji.

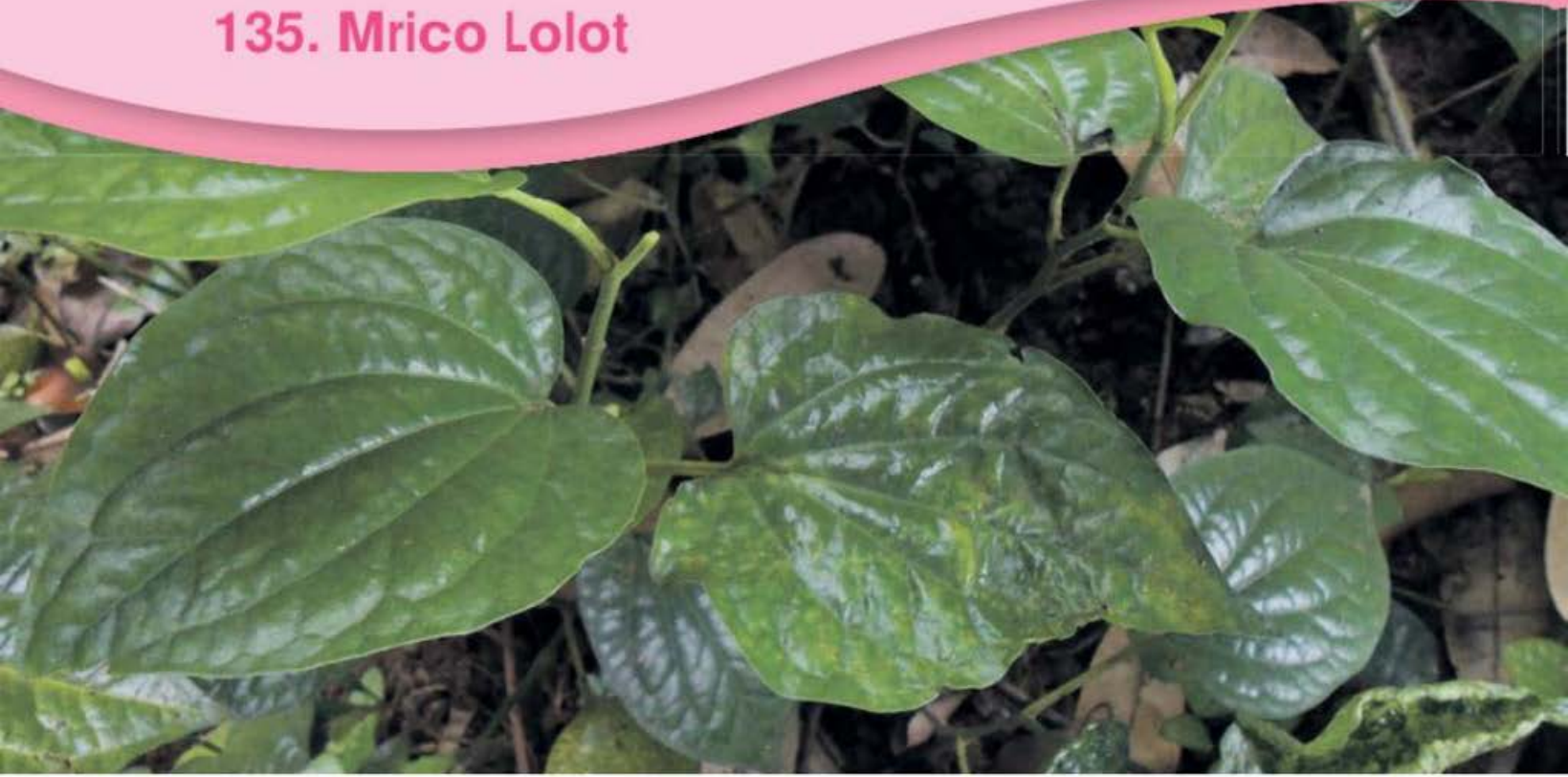
Khasiat mungsi:

Mungsi memiliki efek menghangatkan dan menambah nafsu makan, juga bersifat tonikum untuk menambah stamina tubuh. Sering dimanfaatkan untuk mengatasi perut kembung, sakit perut, diare, disentri, peluruh haid, radang amandel, gangguan pencernaan, masalah menopause, dan menambah stamina (termasuk bagi ibu-ibu sehabis melahirkan).

Resep sederhana:

1. Masalah menopause (misalnya hot flush, sakit kepala): $\frac{1}{4}$ sdt mungsi, 1 buah majakan, $\frac{1}{2}$ kulit buah delima, $\frac{1}{4}$ sdt adas, 1 ruas kayumanis, 1 jari kunyit. Semua bahan dicuci lalu digiling halus. Tambahkan 1 gelas air, lalu saring. Airnya diminum dengan tambahan air jeruk nipis dan gula aren atau madu. Lakukan sehari 2 kali, guna menyeimbangkan hormon dan menambah stamina tubuh.
2. Disentri: 1 sdt mungsi, 1 sdt ketumbar, 3 sdm beras merah, disangrai lalu ditumbuk menjadi bubuk. Seduh dengan air panas, dan minum selagi hangat.
3. Melancarkan ASI: 1 sdt mungsi, 1 sdt adas, 3 ruas kunyit, 2 ruas kencur, 1 ruas temulawak, digiling halus, lalu tambahkan 2 gelas air, peras dan saring. Minum airnya bersama gula aren dan air jeruk nipis, sehari 1 kali, terutama sehabis melahirkan.

135. Mrico Lolot



NAMA lokal: mrico lolot (Jawa). Nama latin: *Piper lolot*, dari famili Piperaceae.

Tanaman liar yang menyukai habitat lembap, misalnya di tepi sungai, atau semak-semak basah, di dataran rendah maupun dataran tinggi. Terna merayap ini tingginya 30-50 cm. Batangnya berkayu dan beruas-ruas, pada ruas yang menempel pada anha keluar akar serabut. Daunnya tunggal, bentuk bulat telur warna hijau menhilat. Bunganya majemuk berbentuk bulir, warna putih. Buahnya tunggal, bulat telur warna hijau, sedangkan bijinya bulat, warna abu-abu.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun ,atau seluruh bagian tanaman (segar atau kering).

Khasiat mrico lolot:

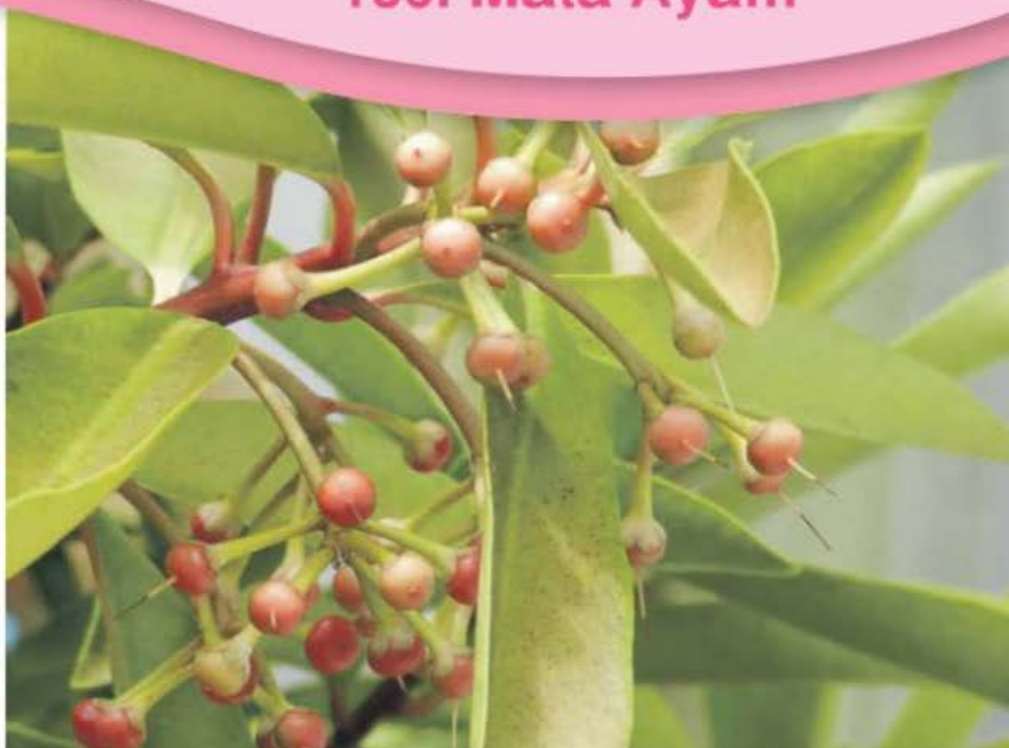
Bersifat antiradang dan antinyeri, herba ini bisa dimanfaatkan untuk mengobati sakit kepala, rematik, dan untuk menghangatkan badan.

Resep sederhana:

1. Rematik: 30 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Sakit kepala: 20 g tanaman segar dicuci, direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum sekaligus.



136. Mata Ayam



NAMA lokal: mata ayam (Jawa, Bangka), papinoh (Lampung). Nama latin: *Ardisia crenata* dari famili Myrsinaceae.

Semak menahun ini batangnya berkayu setinggi 0,5-1,5 m, warna cokelat kehitaman, dengan akar tunggang. Daunnya tunggal berbentuk lonjong meruncing dengan tepi bergelombang dan permukaan licin. Bunganya berwarna putih, majemuk, berbentuk seperti payung. Buah tunggal berwarna cokelat. Banyak tumbuh liar di kawasan pantai atau hutan-hutan yang yang tak terlalu tinggi.

Tersedia di: balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, akar, atau seluruh tanaman (segar atau kering).

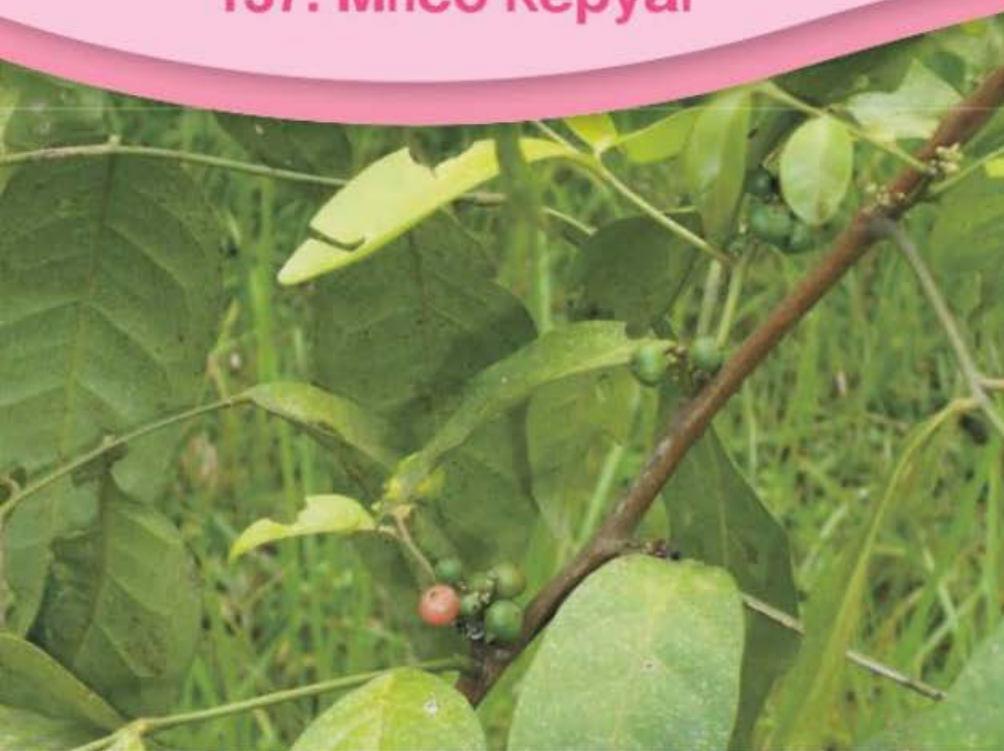
Khasiat mata ayam:

Tanaman ini mengandung polifenol, flavonoid, dan saponin, serta berkhasiat antiracun dan antiradang. Biasa dimanfaatkan sebagai obat batuk dan melancarkan peredaran darah.

Resep sederhana:

1. Batuk: 15 g daun mata ayam segar dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali pagi dan sore.
2. Melancarkan peredaran darah: 10 g akar mata ayam segar dicuci lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum. Lakukan sehari 2-3 kali.

137. Mrico Kepyar



NAMA lokal: mrico kepyar (Jawa). Nama latin: *Ochna kirkii*, dari famili Ochnaceae.

Tumbuhan ini sering dibudidayakan sebagai tanaman hias atau penghias taman. Menyukai sinar matahari, bisa tumbuh di dataran rendah maupun pegunungan, pada tanah yang subur dan gembur. Memiliki akar tunggang kecokelatan, perdu tegak ini tingginya 1-3 m. Batangnya bulat berkulit kasar. Daunnya tunggal, lonjong, warna hijau. Bunganya majemuk berbentuk bulir warna kuning. Buahnya tunggal bentuk seperti ginjal sedangkan bijinya elips, putih kehijauan.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun, akar (segar atau kering).

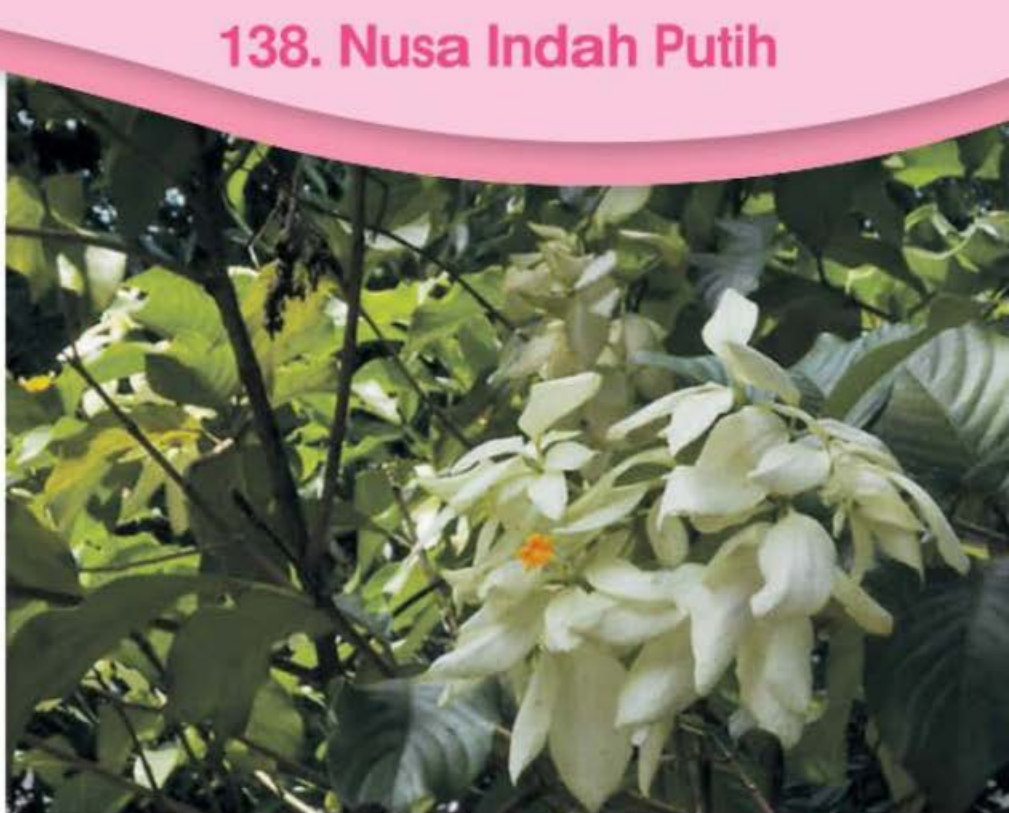
Khasiat mrico kepyar:

Mengandung alkaloid, saponin, dan kardenolin, tanaman ini berkhasiat antibakteri dan penurun panas, bisa dimanfaatkan untuk obat demam dan pencahar.

Resep sederhana:

1. Demam: 60 g daun mrico kepyar segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum dua kali sehari, pagi dan sore.
2. Pencahar: 30 g akar segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air selama 5 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.

138. Nusa Indah Putih



NAMA lain splash of white. Nama latinnya *Mussaenda pubescens*, dari famili Rubiaceae.

Termasuk tanaman perdu dengan tinggi 1-2 m. Biasa tumbuh liar di mana-mana, namun banyak juga ditanam khusus untuk tanaman hias. Daunnya tunggal dengan penumpu, berbulu halus. Bunganya majemuk bentuknya seperti payung warna putih. Buahnya buni kecil-kecil, berisi biji.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, batang, akar.

Khasiat nusa indah putih:

Memiliki efek antipiretik (penurun panas), antiradang, antiracun, dan melancarkan peredaran darah. Biasa digunakan untuk obat demam, influenza, batuk, radang tenggorokan, radang tonsil (amandel), luka, bisul, sakit pinggang, diare, disentri, cacingan, tumor, keracunan makanan.

Resep sederhana:

1. Keracunan makanan: Daun segar ditumbuk halus, diberi air sedikit lalu diperas, airnya diminum.
2. Diare, disentri: 40-60 g daun segar, dicuci lalu direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum.
3. Bisul, luka: Tanaman segar dicuci, digiling halus, lalu dibubuhkan pada bagian yang sakit.



139. Nanas Kerang



NAMA latinnya *Rhoeo discolor* dari famili *Commelinaceae*, sinonimnya adalah oyster plant.

Tumbuhan ini asal Meksiko dan Hindia Barat. Tinggi tanaman 40-60 cm, termasuk suku gawara-gawaran. Batangnya pendek, lurus dan tidak bercabang. Daunnya panjang, sekitar 30 cm, bagian bawah berwarna merah sedangkan bagian atas hijau. Bunganya seperti kerang berwarna putih.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Bunga, daun (segar atau kering).

Khasiat nanas kerang:

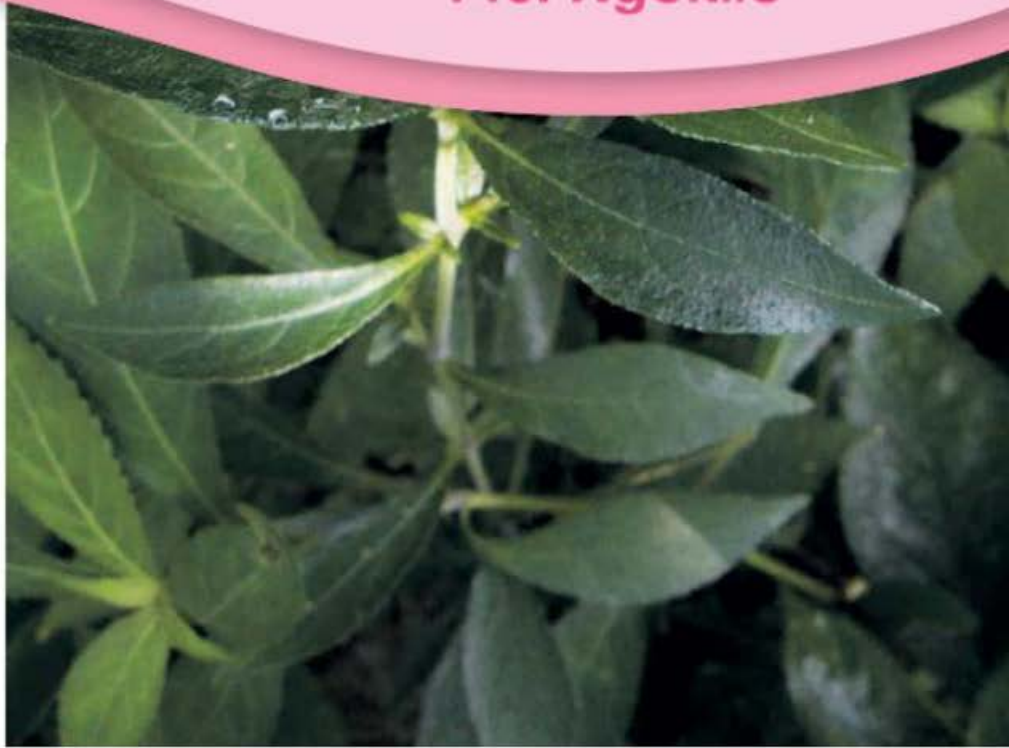
Biasa digunakan sebagai obat disentri, feses berdarah, bronkhitis kronis, TBC, influenza, mison.

Resep sederhana:

1. Flu, batuk, bronkhitis: 20-30 kuntum bunga direbus dengan 3 gelas air sampai didapat 2 gelas, airnya diminum.
2. Muntah darah: 10 lembar daun segar ditambah gula batu, dikukus, untuk dimakan.
3. TBC: 15-30 g daun segar direbus, saring, airnya diminum.
4. Feses berdarah: 30-50 kuntum bunga kering direbus bersama gula aren, saring, minum airnya.



140. Ngokilo



NAMA lokal: ngokilo (Jawa). Nama latin: *Strobilanthes laevigatus*, dari famili Acanthaceae.

Tanaman ini hidup berupa semak setinggi 3 m. Memiliki akar tunggang, batangnya persegi, beruas-ruas, lunak, warna hijau. Daunnya tunggal bentuk lonjong dengan ujung meruncing, warna hijau. Bunganya majemuk membentuk tandan, mahkota bunga seperti terompet, warna merah kekuningan. Buah lonjong terbungkus kelopak, warna hijau muda, sedangkan bijinya bulat, warna hitam.

Tersedia di: balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun ngokilo bisa digunakan sebagai parfum, namun bisa juga untuk mengobati batuk dan tonikum penguat badan.

Resep sederhana:

Batuk: 2 g daun ngokilo kering direbus dengan 1 gelas air, saring, airnya diminum sekaligus.



141. Nampu Hijau



NAMA lokal: nampu hijau (Jawa). Nama latin: *Alocasia cucculata*, dari famili Araceae.

Terna menahun ini berbatang semu dari pelepah daun warna hijau setinggi 30-60 cm. Memiliki akar serabut warna putih kecokelatan serta umbi bulat warna kehitaman. Daunnya tunggal berbentuk perisai, warna hijau mengilat. Bunganya tunggal, muncul di ketiak daun, dengan mahkota bunga warna putih dan benang sari warna kuning. Buahnya kecil-kecil warna merah sedangkan bijinya bulat, keras, warna hitam. Herba ini tumbuh liar di tepi sungai atau hutan, namun sering juga dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Tumbuhan ini hidup baik di dataran rendah maupun tinggi.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Umbi, daun, dan seluruh tanaman (segar atau kering).

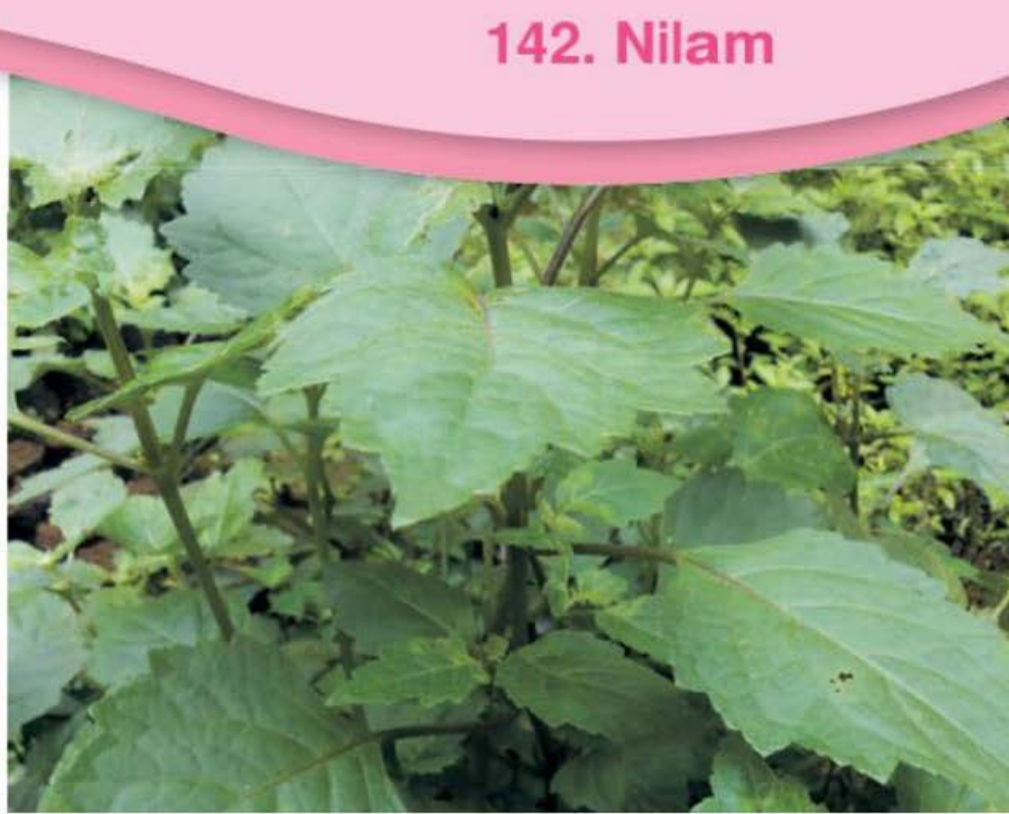
Khasiat nampu hijau:

Memiliki efek antiradang dan penurun panas, herba ini mengandung saponin, flavonoid, polifenol, glikosida. Biasa digunakan untuk mengobati demam dan luka karena gigitan serangga atau ular.

Resep sederhana:

1. Demam: 60 g tanaman segar dicuci, lalu rebus dengan 400 ml air selama 30 menit, saring, airnya diminum, sehari 2 kali, pagi dan sore. Jika timbul reaksi alergi, misalnya tenggorokan terasa panas, hentikan mengonsumsi.
2. Luka: 5-10 g tanaman segar, dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air. Setelah digiling halus, bubuhkan pada kulit yang luka. Hati-hati jangan sampai terkena kulit yang sehat.

142. Nilam



NAMA lokal: nilam (Sumatera), dilem (Jawa). Nama latin: *Pogostemon cablin* dari famili *Labiatae*.

Semak menahun ini tingginya 1-2 m. Memiliki akar tunggal, batangnya berkayu dan beruas-ruas, warnanya putih kotor. Daunnya tunggal bentuk bulat telur, tepi bergerigi, warna hijau keunguan. Bunganya majemuk warna putih, biji kecil-kecil warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Nilam mengandung minyak asiri, dan sering dimanfaatkan sebagai bahan dasar kosmetik. Selain itu bisa juga digunakan sebagai obat disentri dan penghilang bau keringat.

Resep sederhana:

Penghilang bau keringat: 100 g daun nilam segar dicuci, lalu direbus dengan 10 liter air selama 15 menit. Gunakan untuk mandi selagi hangat.



143. Puyan



NAMA lokal: puyan, prayon (Jawa). Nama latin: *Aristolochia debile*, dari famili Aristolochia.

Merupakan tumbuhan liar di hutan-hutan atau semak belukar pada lahan 100 – 1.500 m di atas permukaan laut. Tanaman yang biasanya berbunga pada bulan Juni-September ini termasuk herba menahun yang menjalar. Berakar tunggang warna kuning kecokelatan, batangnya yang membelit berwarna hijau kecokelatan. Daun tunggal berbentuk jantung dengan ujung meruncing, warna hijau. Bunganya tunggal tumbuh di ketiak daun dengan mahkota berbentuk tabung warna keunguan. Buahnya berbentuk kapsul kecil sedangkan bulat, pipih, bersayap.

Teresedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat daun puyan:

Obat penyakit kulit, kejang perut, dan anti racun.

Resep sederhana:

1. Obat penyakit kulit: Daun puyan segar sebanyak 10 g, dicuci bersih dan ditumbuk halus lalu ditempelkan ke bagian yang sakit.
2. Obat kejang perut: Daun puyan segar sebanyak 5 g, dicuci bersih, direbus dengan 400 ml air sampai mendidih selama 15 menit, didinginkan dan disaring. Hasil saringan diminum dua kali sehari pagi dan sore.



NAMA lokalnya pari, padi, pantun (Jawa), pade, pagri (Sumatera), ame, pae (Sulawesi), parei, bani, kekai (Kalimantan), padi, pare, pane, ale (NTB/NTT), alai, ara, pingge (Maluku). Nama latin *Oryza sativa* dari famili Poaceae. Nama asing: rice (Inggris), riz (Prancis), Reis (Jerman).

Tanaman padi dikenal luas di Indonesia, sebagai makanan pokok oleh sebagian besar masyarakatnya. Tanaman semusim ini termasuk keluarga rumput-rumputan, tingginya 50-150 cm, berbatang tegak, lunak, beruas, berongga, dan berwarna hijau. Daunnya tunggal berbentuk pita panjang 15-30 cm. Bunganya majemuk malai. Buahnya batu menjuntai pada tangkai, berwarna hijau dan setelah matang berwarna kuning. Bijinya keras, lonjong, warna putih atau merah. Pembiakan tanaman dengan biji atau persemaian. Merang padi merupakan tangkai padi setelah gabahnya dirontokkan dan dijemur sampai kering.

Tersedia di: Pasar tradisional atau pasar swalayan (untuk beras dan bekatul). Di persawahan terutama setelah panen padi (untuk merangnya).

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Biji (beras), selaput biji (bekatul), tangkai padi yang kering (merang), akar.

Khasiat padi:

Padi banyak mengandung karbohidrat, vitamin B, enzim lipase, diastase, dan fitase, juga glutenin, dekstrin. Bijinya digunakan untuk mengatasi demam, diare, rematik, gondongan, bisul, radang kulit. Merangnya untuk mengatasi rambut kotor dan obat keguguran. Selaput bijinya (bekatul) sebagai obat beri-beri, gangguan pencernaan, lambung dan limpa yang lemah.

Resep sederhana:

1. Diare: 1 cangkir beras merah disangrai sampai berwarna kuning, lalu tumbuk halus. Kemudian diseduh dengan air panas sambil diaduk rata sampai terbentuk cairan kental (disebut tajan) dan tambahkan sedikit garam. Minum sehari 2-3 kali.
2. Gondongan: Nasi panas kira-kira sekepal, oleskan pada area gondongan.
3. Beri-beri: 3 sdm bekatul beras merah campurkan ke dalam 100 ml susu sapi, aduk rata. Minum sehari 3 kali.
4. Rematik: 1 sdm beras merah, 1/2 jari lempuyang, 3 buah cabe rawit, giling halus, lalu bubuhkan pada bagian badan yang sakit.

145. Pacar Air



NAMA lokal: pacar banyu, pacar cai, kimhong (Jawa), paruinai, lahine (Sumatera), tilangele daluku, bunga jebelu, giabebe, gofu, bunga taho (Sulawesi), pacar foya, pacar aik (NTB/NTT), inai anyer (Maluku). Nama latin: *Impatiens balsamina* dari famili *Balsaminaceae*. Nama asing: feng xian hua (China).

Sering digunakan sebagai tanaman hias, tumbuhan yang satu ini termasuk berbatang basah dengan tinggi 30-80 cm. Daunnya tunggal dengan pinggiran bergerigi. Bunganya memiliki beberapa warna, seperti merah, putih, oranye, ungu. Bunganya jenis kendaga.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan obat:

Bunga, biji, daun, akar.

Khasiat pacar air:

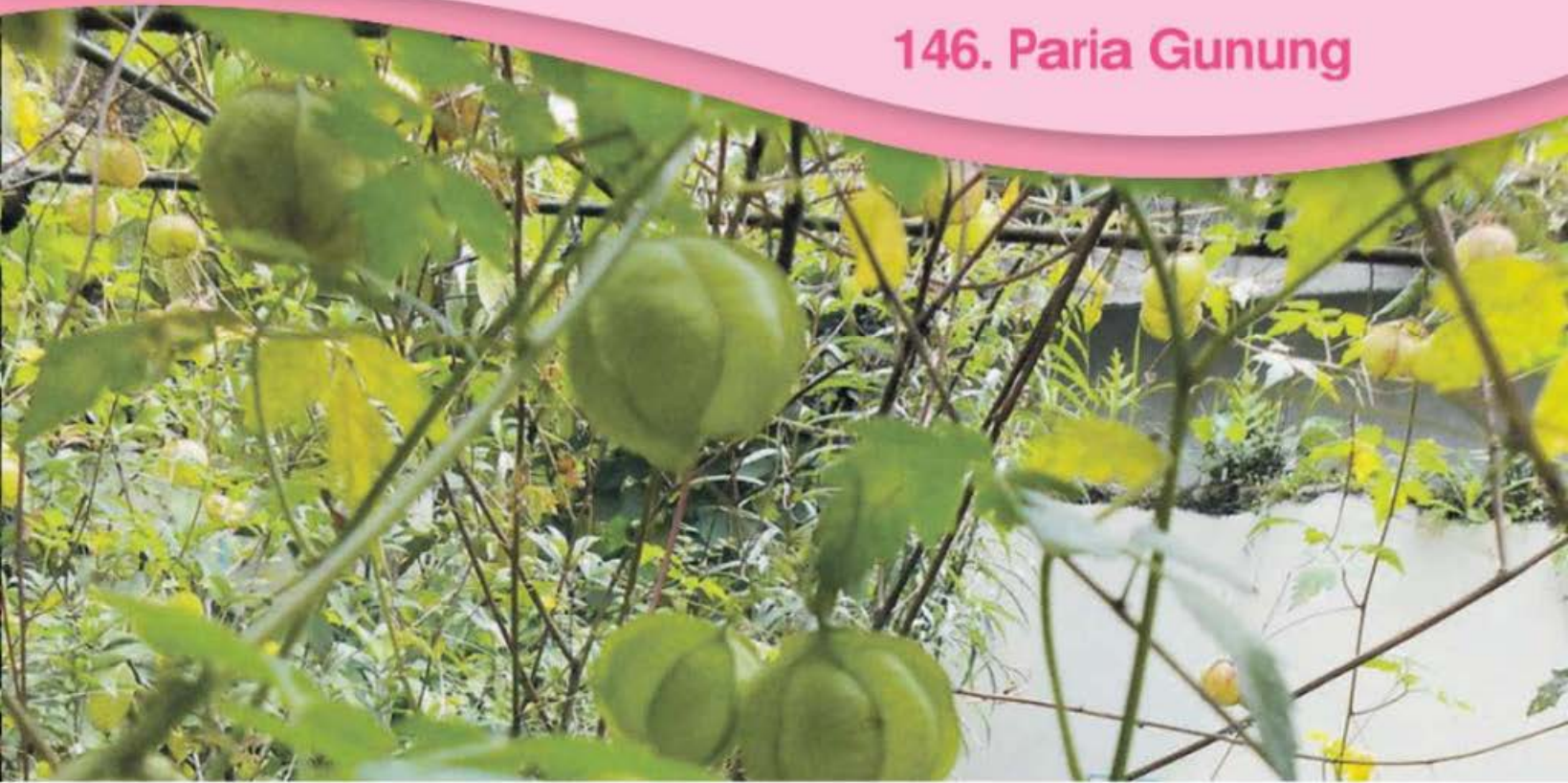
Tanaman ini agak beracun, memiliki efek melancarkan peredaran darah dan melunakkan benjolan yang keras. Sering digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan, antara lain bunganya untuk peluruh haid, rematik, bisul, radang kulit, kulit bengkak. Daunnya untuk obat keputihan dan mengurangi nyeri. Akarnya untuk peluruh haid, antiinflamasi, antiradang.

Resep sederhana:

1. Rematik, bisul, radang kulit: Bunga disegar digiling halus, lalu ditempelkan pada bagian yang sakit.
2. Keputihan: 40-60 g daun segar dicuci, direbus, disaring, airnya diminum.
3. Peluruh haid: 4-5 bonggol akar direbus, saring, airnya diminum, sehari 3-4 kali.

Catatan: Kadang-kadang muncul efek samping, yaitu mulut kering dan nafsu makan menurun. Jika terjadi, hentikan mengonsumsi. Tidak disarankan untuk wanita hamil.

146. Paria Gunung



NAMA lokal: ketipes, parenan, pulungan, pepare kurung, cenet areuy, bondot, plentangan, genje. Nama latin: *Cardiospermum halicacabum* dari famili Sapindaceae. Nama asing: dao di ling (Cina), balloon vine, heart pea (Inggris).

Tanaman ini bisa tumbuh liar di mana-mana, di dataran rendah maupun tinggi. Berupa tumbuhan merambat, sulurnya sepanjang 2- 3 m, berbulu halus. Daunnya majemuk menjari dengan tepi bergerigi. Bunganya kecil warna putih memiliki alat pembelit untuk memanjat/ merambat. Buahnya melembung berisi 3 biji. Banyak orang menyukai paria gunung sebagai sayuran.

Tersedia di: Balai pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat paria gunung:

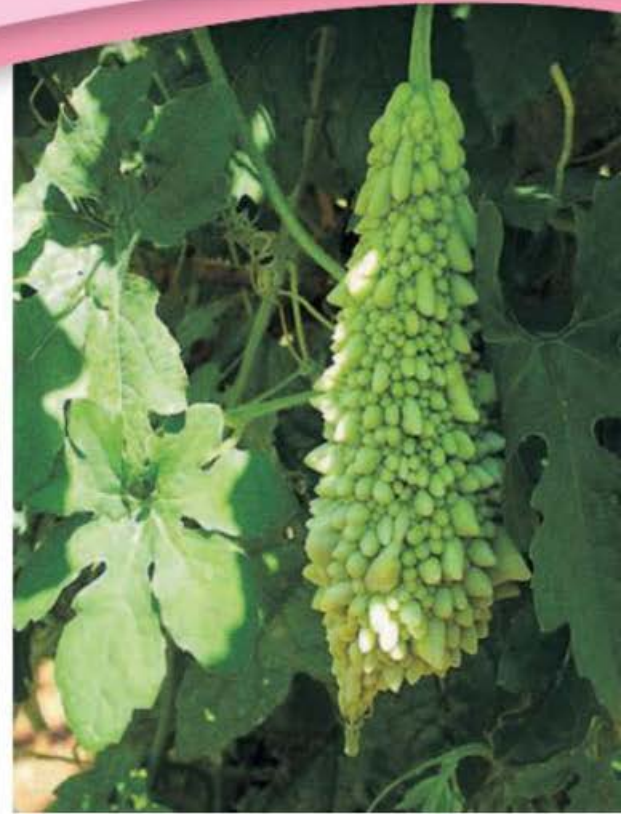
Antara lain mengandung saponin, tanin, kalsium oksalat, sulfur, kalsium, dan asam-asam amino, paria memiliki efek antiracun, antiradang, peluruh air seni, anti swelling. Sering digunakan sebagai obat sakit kepala, demam, flu, rematik, radang ginjal, radang telinga, diare, disentri, cacingan, sembelit, kencing manis, hepatitis, bisul, luka, dan melancarkan siklus haid.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala: Daun segar dihancurkan, lalu tempelkan pada kepala.
2. Diare, disentri: Daun dan batang segar dicuci, direbus, airnya diminum.
3. Kencing manis: 60 g tanaman segar direbus, airnya diminum.
4. Bisul, luka: Tanaman segar ditambah nasi dan garam secukupnya digiling halus, tempelkan pada bagian yang sakit.



147. Pare



NAMA lokal: paria, pare, pare pahit, pepareh (Jawa), paya, paria, paita, paliak, pepule (NTB/ NTT), papariane, pariane, papari, popare (Maluku), prieu, foria, kambeh (Sumatera). Nama latin: *Momordica charantia* dari famili Cucurbiataceae. Nama asing: African cucumber, bitter melon, balsam pear (Inggris), ku gua (China).

Tumbuhan ini tumbuh liar di dataran rendah, atau ditanam khusus untuk diambil buahnya atau sebagai pagar. Termasuk tanaman merambat, pare memiliki batang sulur berbentuk ulir. Daunnya tunggal bertangkai, seperti jantung. Bunganya tunggal berkelamin ganda. Buahnya bulat memanjang dengan kulit berbintil-bintil, rasanya pahit. Warna buah muda hijau, setelah tua menjadi kekuningan. Memiliki banyak biji, pipih, warna cokelat. Pembiakan tanaman dengan biji.

Daun dan buah yang muda biasa dimakan sebagai lalap mentah atau dimasak sebagai sayuran, misalnya ditumis atau campuran gado-gado.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah, biji, daun, akar.

Khasiat pare:

Mengandung vitamin A, B, dan C, juga saponin, beberapa asam amino, tumbuhan ini memiliki efek antara lain penurun panas, peluruh dahak, penambah nafsu makan, memacu enzim pencernaan. Sering digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Buahnya sebagai obat batuk, radang tenggorokan, demam, malaria, rematik, disentri, kencing manis, sariawan, mata sakit, cacangan. Daunnya untuk mengobati demam, sembelit, luka, bisul, eksim, melancarkan ASI, sakit lever. Akarnya untuk obat wasir, disentri. Bunganya untuk melancarkan pencernaan, dan bijinya untuk obat kanker.

Resep sederhana:

1. Demam, panas dalam: 1 buah pare muda buang isinya, potong-potong kulitnya, lalu rebus dengan 3 gelas air, sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum.
2. Batuk: 1/3 cangkir daun pare, cuci, giling halus, tambahkan $\frac{3}{4}$ cangkir air matang dan sedikit garam, aduk rata, saring, airnya diminum. Sehari 2 kali.
3. Cacingan (pada anak): 7 g daun segar diseduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air panas, saring. Diminum bersama 1 sdt madu, pagi sebelum makan.
4. Bisul, eksim, luka, digigit serangga: Buah atau daun segar digiling halus, tempelkan pada bagian yang sakit.
5. Menyuburkan rambut (bayi anak balita): 1 cangkir daun pare, cuci bersih, tumbuk halus, masukkan ke dalam $\frac{3}{4}$ gelas air, aduk rata, lalu embunkan semalam. Pagi-pagi disaring, dan airnya dioleskan pada kepala anak. Lakukan setiap hari.

Catatan: Wanita hamil dan penderita sakit lambung atau limpa tidak disarankan mengonsumsi pare.



148. Pasak Bumi



NAMA lokalnya antara lain bidara pait, pasak bumi, mempoleh, tongke ali (Indonesia), tung saw (Thailand), penawar pahit, tongke ali (Malaysia). Nama latin: *Eurycoma longifolia*.

Tanaman ini banyak tumbuh di hutan-hutan Malaysia dan Indonesia. Pohon ini bisa mencapai ketinggian sampai 20 m, hampir tidak bercabang. Daunnya lanset, dengan tepi daun rata. Bunganya malai berwarna merah, memiliki bulu, tersusun padat pada tangkainya. Sedangkan buahnya berwarna hijau ketika muda dan menjadi kuning kehitaman ketika masak. Daerah penyebarannya mencakup Thailand, Laos, Kamboja, Indocina, Malaysia, dan Indonesia (antara lain di Kalimantan, Sumatera, Bima). Pasak bumi tumbuh di hutan-hutan dataran rendah pada tanah berpasir dan bersifat asam. Pembiakan tanaman dengan biji atau setek.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal/obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

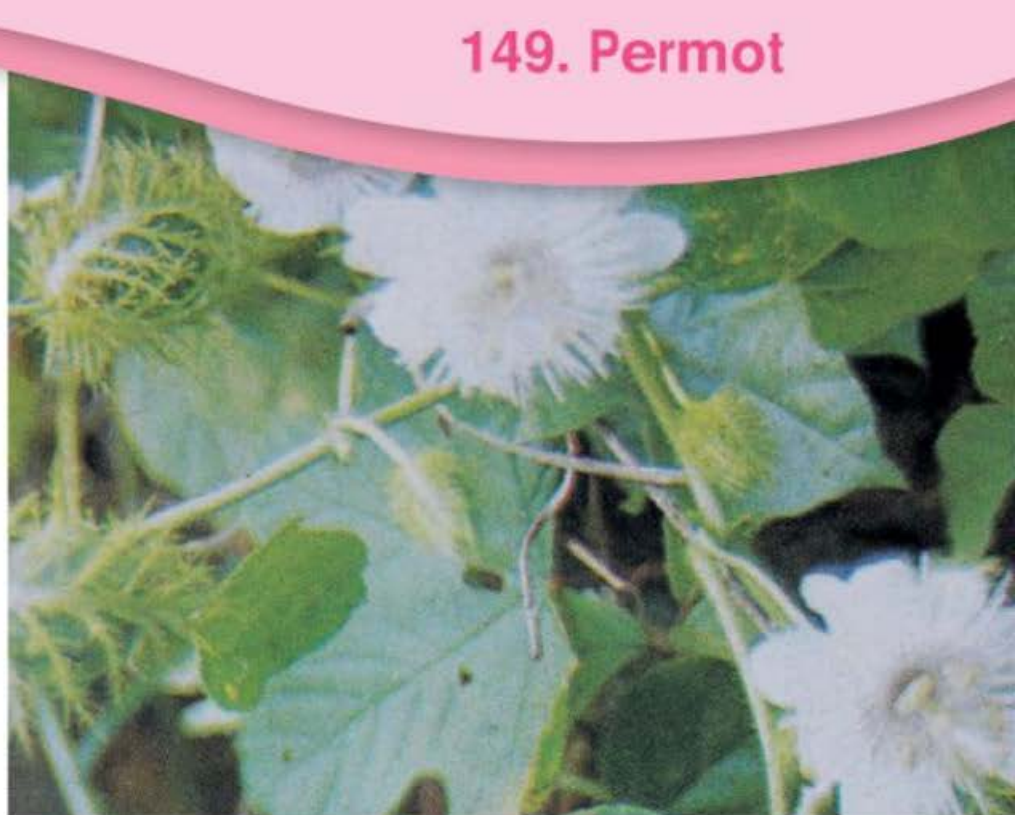
Akar, daun.

Khasiat pasak bumi:

Tanaman ini mengandung senyawa kimia, antara lain, eurikomalakton, laurikolakton A, B, sterol, saponin, dan asam lemak sterol ester. Akarnya sering digunakan sebagai obat kuat, penurun panas, antimalaria, dan disentri. Kulit kayunya digunakan untuk obat demam, sariawan, cacingan perut, tonik setelah melahirkan, dan sakit tulang. Sedangkan daunnya untuk mengobati gatal. Bunga dan buahnya digunakan untuk obat disentri. Seluruh bagian tanaman digunakan untuk mengobati sakit kepala, sakit perut, dan nyeri tulang.

Resep sederhana:

1. Demam: 10-15 g akar direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sehari 2 kali.
2. Menambah nafsu makan: 1 g akar diseduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas, diminum setiap hari.
3. Meningkatkan stamina tubuh: Akar yang sudah kering diiris-iris tipis lalu diseduh dengan air panas, untuk diminum secara rutin.



NAMA lokal: kaceprek, pacean, rajutan, ceplukan (Jawa), remugak, lemanas, gegambo (Simate), moteti, buah pitri, bungan putir (NTB/NTT). Nama latinnya *Passiflora foetida*, dari famili *Passifloraceae*. Nama asing: passion flower, love in a mist (Inggris), long zhu guo (China).

Tanaman liar asal Amerika kawasan tropis ini jenis merambat, memiliki alat pembelit dari batang sepanjang 2-5 m. Bisa tumbuh dengan baik di dataran rendah maupun dataran tinggi dan banyak sinar matahari. Daunnya tunggal bertangkai, lebar seperti jantung dengan tepi bergelombang. Daun ini kadang-kadang dimasak sebagai sayur. Bunganya tunggal warna putih atau ungu muda. Buahnya buni, berbentuk lonjong yang dibungkus dengan lapisan yang berbulu. Buah berasa manis. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat permot:

Mengandung alkaloid dan asam hidrosianat, permot memiliki efek anturadang, analgetik (menghilangkan sakit), antiracun, peluruh kencing. Sering digunakan sebagai obat batuk, kulit bengkak, luka, bisul, radang kelenjar limpa.

Resep sederhana:

1. Batuk: 5-15 g tanaman permot direbus dengan ir secukupnya, saring, airnya diminum.
2. Luka, bisul: Tanaman segar dicuci, giling halus, lalu tempelkan pada bagian yang sakit. Atau, air rebusan herba dibuat untuk mencuci bagian yang sakit.



150. Penawar Jambe



NAMA lokalnya sikas, sedangkan nama latinnya *Cycas revoluta*, dari famili Cydaceae.

Tanaman menahun ini berasal dari Jepang dan sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Termasuk tumbuhan menahun dengan tinggi 2-3 m. Bentuknya seperti pohon palem, batangnya bulat dan tidak bercabang. Daunnya majemuk menyirip ganda dengan panjang sampai 2 m, memiliki banyak anak daun. Bunganya berkelamin tunggal.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Bunga, daun, biji, akar (segar atau kering).

Khasiat penawar jambe:

Bunganya bersifat analgetik, menghentikan pembekuan darah, dan melancarkan peredaran darah. Bijinya bersifat menurunkan tekanan darah. Akarnya antirematik dan melancarkan peredaran darah. Sedangkan daunnya bersifat antiradang, analgetik, dan hemostatik (menghentikan perdarahan). Sering digunakan sebagai obat nyeri lambung, keputihan, sakit sewaktu haid, luka berdarah, nyeri lambung, sakit pinggang, darah tinggi, TBC, batuk darah, sakit gigi.

Resep sederhana:

1. Sakit lambung: 15 g daun kering direbus, saring, airnya diminum.
2. Batuk darah: 1-3 bunga, dicuci, diseduh dengan air mendidih, lantas airnya diminum bersama gula batu secukupnya.
3. Terlambat haid: 6 g abu daun (daun kering dibakar menjadi abu) dicampur dengan arak merah secukupnya, minum sehari 1 kali.
4. Luka berdarah: 10-15 g biji dan akar direbus, saring, ampasnya ditempelkan pada luka.



NAMA lokal: ki mules, nanangkaan, krokot cina, gelang pasir (Jawa), jalu-jalu, tona (Maluku). Nama latin: *Euphorbia thymifolia*, famili Euphorbiaceae. Nama asing: xiao fei yang cao (China).

Tanaman kecil ini tumbuh merayap di antara rerumputan, di kebun atau persawahan, terutama pada tanah yang agak basah. Bisa tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Batang dan daunnya berwarna kemeraha, mengandung getah. Daunnya genap, bersirip, berbentuk lonjong, beraroma wangi. Bunganya berwarna merah muda.

Tersedia di: Balai pembibitan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat patikan cina:

Memiliki efek antiinflamasi, peluruh air seni, menyejukkan, mengurangi gatal. Sering digunakan sebagai obat diare, disentri, tifus, wasir berdarah, eksim, alergi kulit, herpes, gatal-gatal, abses payudara..

Resep sederhana:

1. Disentri: 15-30 g patikan cina direbus, airnya dibagi dua untuk diminum.
2. Wasir: 1/3 cangkir patikan cina, 1/3 patikan kebo, 1 jari kunyit, 3 sdt gula aren, 3 gelas air, direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1,5 gelas, saring, minum airnya, sehari 3 kali @1/2 gelas.
3. Kulit gatal, eksim: Tanaman segar secukupnya dicuci, rebus, airnya untuk memcuci bagian yang sakit.
4. Herpes zoster: 1 cangkir tanaman segar dan 1 buah bawang putih, digiling halus, tambahkan air sedikit, lalu tempelkan pada bagian yang sakit.
5. Abses payudara: Tanaman segar, cuci, digiling halus, ditambah gula aren, aduk rata lalu bubuhkan pada bagian yang membengkak.

152. Pulutan



NAMA lokal: pulutan, kebo, pulutan sapi, legetan (Jawa), pungpulutan, pungpulutan awewe (Sunda), polot (Madura), sampelulut, pulut laki-laki (Sumatera), pulut-pulut (Melayu), bejak, kakamomoko (Maluku). Nama latin: *Urena lobata*, famili Malvaceae. Nama asing: di tao hua (China).

Termasuk suku kapas-kapasan, tanaman ini tumbuh liar di daerah tropis, menyukai sinar matahari dan tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Tanaman perdu dengan tinggi sampai 1 meter ini memiliki daun tunggal dengan tepi bergerigi. Bunganya keluar dari ketiak daun berwarna ungu. Buahnya bulat berbulu dengan isi satu buah biji. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman (segar atau kering).

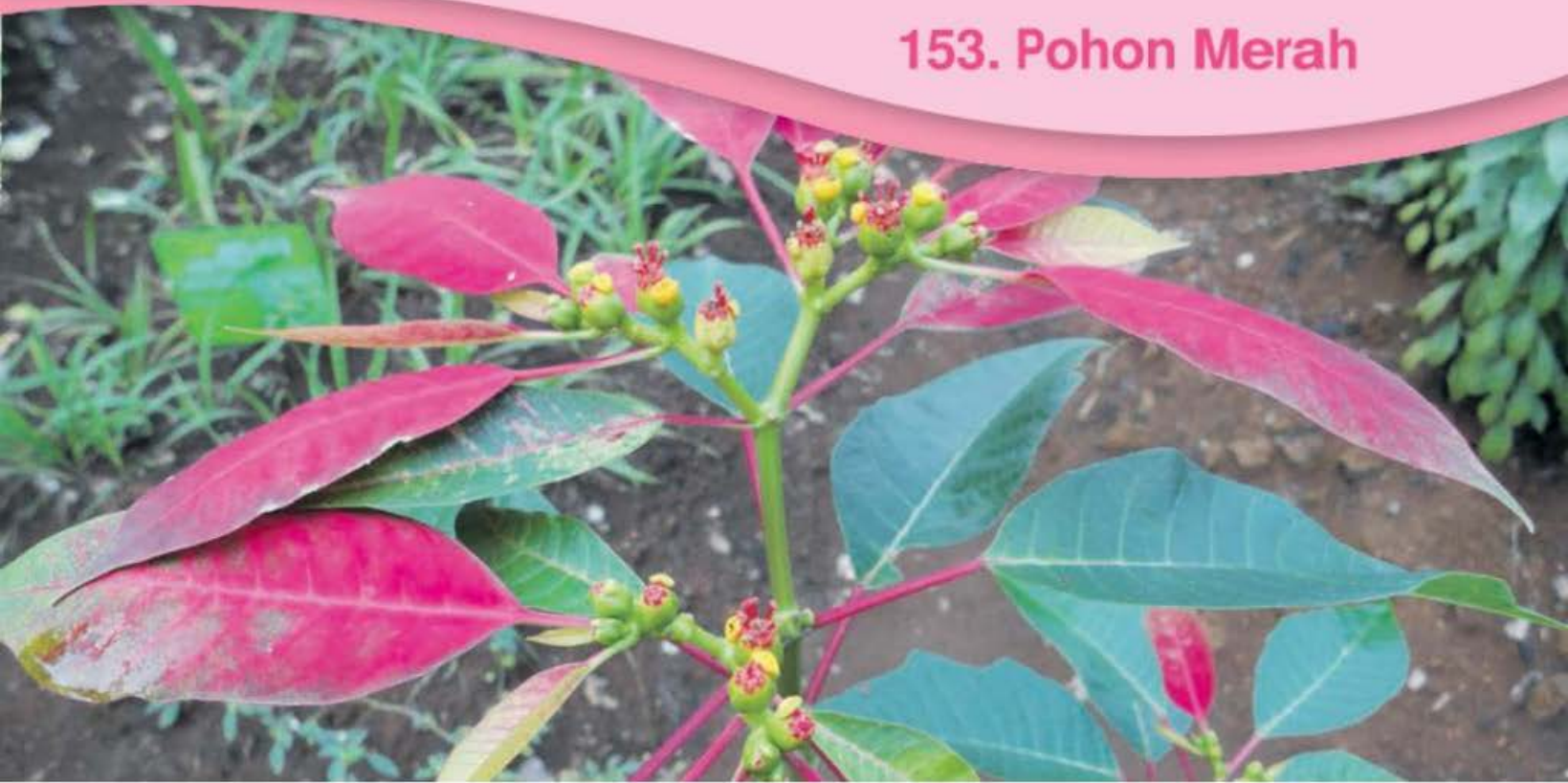
Khasiat pulutan:

Memiliki sifat antiradang, anti rematik, dan penurun panas. Bisa digunakan untuk obat influenza, malaria, radang tonsil, demam panas, rematik, keputihan, fisentri, gangguan pencernaan, bisul, luka berdarah, digigit ular, abses payudara.

Resep sederhana:

1. Disentri, diare: 40-60 g akar kering direbus, airnya diminum.
2. Influenza: 25 g akar dicuci, direbus, saring, airnya diminum.
3. Bisul, luka berdarah: Bunga segar secukupnya dicuci, dihancurkan, lalu ditempelkan pada bagian yang sakit.

153. Pohon Merah



NAMA lokal: godong racun, racunan (Jawa), kastuba, ki geulis (Sunda), senok, puring bengga-la (Sumatera), kedapa (Bali). Nama latin: *Euphorbia pulcherima*, famili Euphorbiaceae. Nama asing: christmas flower, eastern flower, poinsettia (Inggris), yi ping hong (China).

Berasal dari Meksiko, tumbuhan ini sering digunakan sebagai tanaman hias. Tumbuh baik dengan warna daun cemerlang di ketinggian tanah 600 m di atas permukaan laut. Termasuk perdu tegak berkayu dan bercabang, serta mengeluarkan getah putih. Daunnya tunggal bertangkai berbentuk lonjong dengan ujung lancip. Bunganya majemuk bentuk lanset seperti cawan, berwarna merah atau kuning. Buahnya kotak berwarna hijau yang berubah menjadi coklat. Tanaman ini memiliki banyak varietas hasil persilangan dengan daun lebih lebar dalam warna merah, merah muda, dan putih.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Semua bagian tanaman.

Khasiat pohon merah:

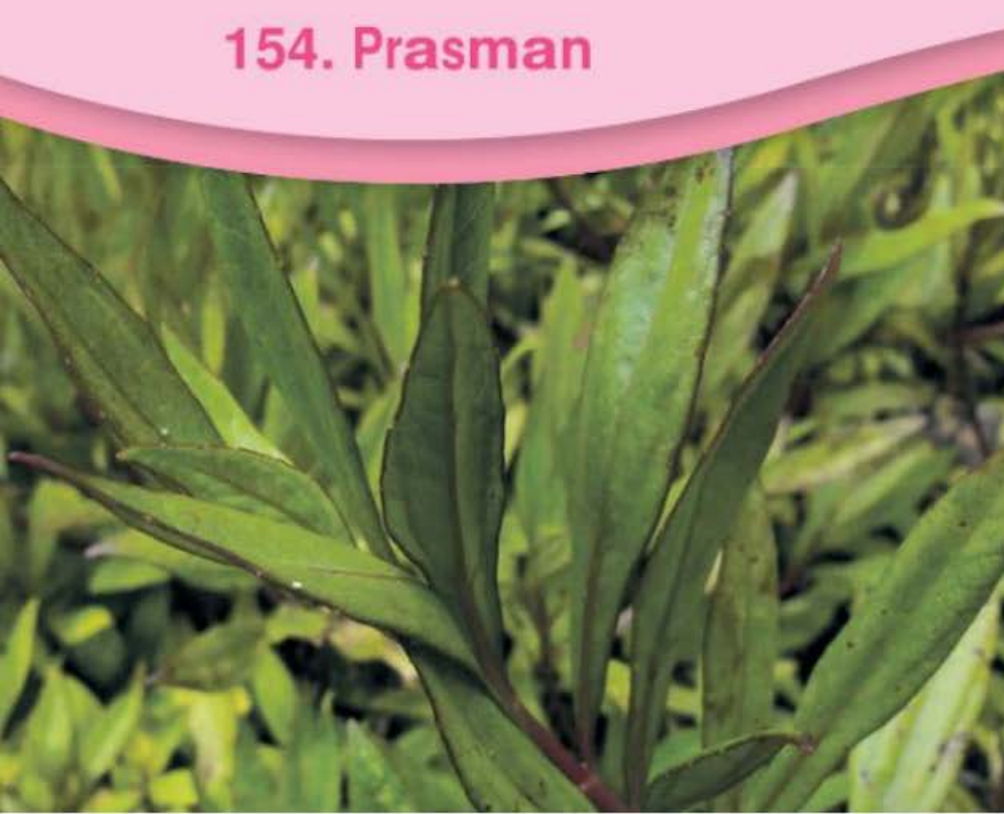
Antara lain mengandung alkaloid, saponin, sulfur, lemak, amylodekstrin, tanaman ini bisa digunakan untuk mengatasi infeksi kulit, melancarkan ASI, patah tulang, luka, bengkak, melancarkan haid.

Resep sederhana:

1. Infeksi kulit: daun secukupnya, dicuci, digiling halus lalu dioleskan pada bagian yang sakit.
2. Melancarkan ASI: 10-15 g bunga segar dicuci, direbus, airnya diminum secara teratur.



154. Prasman



NAMA lokal: godong prasman, rajapanah (Jawa), jukut prasman (Sunda), acerang, daun prasman, daun panahan (Sumatera). Nama latin: *Eupatorium triplinerve*, dari famili Asteraceae. Nama asing: ayapana tea (Inggris), ayapana (Prancis).

Berasal dari Amerika kawasan tropis, tumbuhan ini hidup baik di dataran rendah sampai ketinggian 1.600 m di atas permukaan laut. Tumbuh sebagai semak dengan tinggi 50-100 cm, batangnya berkayu, beruas-ruas, bercabang, berbulu, dan berwarna merah. Daunnya tunggal, meruncing, warna hijau. Bunganya majemuk dengan mahkota berbentuk bintang warna ungu, sedangkan buahnya jenis kendaga. Pembiakan tanaman dengan biji atau setek batang.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun.

Khasiat prasman:

Daunnya berasa pahit, biasa digunakan sebagai obat demam, influenza, busung air, pendarahan (mimisan), kulit bengkok, haid tidak teratur, air seni sedikit, diare, sariawan.

Resep sederhana:

1. Diare kronis: 1 cangkir daun prasman dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air, sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sehari 2 kali @1/2 gelas.
2. Haid tidak teratur: 25 g daun segar, ditumbuk lalu diseduh dengan $\frac{3}{4}$ air panas. Setelah dingin diperas dan disaring, airnya diminum sekaligus bersama madu secukupnya.
3. Sariawan: Daun secukupnya, dicuci, lalu dikunyah sampai lumat, diamkan beberapa saat di mulut, lalu buang.

155. Pulosari



NAMA lokal: pulosari, palasari, palasan, palasari. Nama latin: *Alyxia stellata* dari keluarga Apocynaceae.

Termasuk tanaman merambat dengan kulit batang berwarna hijau keputih-putihan dan berbau harum. Biasanya tumbuh liar di hutan-hutan, kebun, atau ladang di daerah pegunungan. Daunnya tunggal, berbentuk lonjong, warna putih kehijauan. Bunganya malai, keluar dari ketiak daun. Mahkota bunganya seperti corong, berwarna putih, sedangkan buahnya kecil, lonjong, warna hijau. Batang pulosari sering dijadikan bumbu masak, selain sebagai obat.

Tersedia di: Pasar tradisional, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Kulit batang.

Khasiat pulosari:

Tanaman ini kulit batangnya antara lain mengandung asam organik, alkaloid, tanin, minyak atsiri. Sering dimanfaatkan untuk mengobati demam, sakit kepala, batuk, disentri, diare, radang lambung, perut kembung, keputihan, melancarkan haid, sariawan, dan penambah selera makan.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala, sakit saat haid: 10 g kulit batang pulosari, 10 g adas, 10 g jintan hitam, 15 g daun sembung, direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas, saring, lalu airnya diminum, sehari 1 kali.
2. Sariawan: 1 sdt bubuk pulosari, 10 butir buah adas, 2 buah pisang batu masak, 2 buah pisang batu setengah masak. Serbuk pulosari dan adas diseduh dengan air panas. Lalu masukkan pisang batu yang telah dihancurkan, aduk rata, peras, airnya diminum.

156. Purwoceng



NAMA lokal: purwoceng, purwaceng. Nama latin: *Pimpinella alpina*, famili Umbelliflorae.

Tanaman ini asli Indonesia, banyak tumbuh terutama di pulau Jawa, misalnya di kawasan gunung Pangrango, Jawa Barat dan Pegunungan Dieng, Jawa Tengah. Memiliki akar tunggang, di mana bagian pangkal membentuk umbi seperti ginseng, tapi lebih kecil. Tangkai daun tumbuh rapat menutupi batang. Daunnya majemuk menyirip ganjil, dengan tepi bergerigi, warnanya hijau keputihan. Bunganya majemuk membentuk payung, dan setiap tandan terdapat 8-15 bunga. Bijinya kecil-kecil, jika masak berwarna hitam. Tanaman berumah satu ini dapat menyerbuk silang.

Purwoceng merupakan tanaman afrodisiak, tumbuh liar di huan-hutan. Namun kemudian tanaman ini banyak dicari orang termasuk industri jamu dan obat sebagai bahan baku untuk meningkatkan vitalitas pria. Harganya relatif mahal karena termasuk tanaman langka. Namun, sekarang tanaman ini telah dibudidayakan dan mudah didapat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, batang, daun.

Khasiat purwoceng:

Mengandung antara lain sterol, alkaloid, saponin, kumarin, tanaman ini sering digunakan sebagai afrodisiak dan menaikkan stamina tubuh. Dari berbagai penelitian diketahui bahwa pur-

woceng antara lain bisa meningkatkan hormon testoteron, baik bagi pria maupun wanita. Hormon tersebut berperan besar dalam meningkatkan gairah seksual, imunitas, dan energi. Maka herba ini sering digunakan untuk mengatasi disfungsi ereksi pada pria.

Resep sederhana:

Mengatasi disfungsi ereksi: 5 g purwoceng, 5 g jahe merah, 5 g kencur, 20 g baru cina. Semua bahan tersebut dalam bentuk kering, lalu direbus dengan 1 gelas air, saring. Airnya diminum bersama 1 kuning telur ayam dan 2 sdm madu, setiap malam sebelum tidur.



157. Pranajiwa



NAMA Lokal: pronojiwo, pranajiwa, purnajiwa. **Nama latin:** *Euchresta horsfieldii*, dari famili Fabaceae. **Nama asing:** cardinal's guard.

Tanaman yang termasuk polong-polongan ini banyak tumbuh di dataran tinggi Bali, dan termasuk salah satu dari 200 tanaman langka. Jenis perdu yang tumbuh tegak, herba ini tingginya dapat mencapai 2 meter. Batangnya bulat, berkayu, dan menyukai iklim panas. Daunnya majemuk menyirip berhadapan, bentuknya lonjong meruncing, dengan tepi rata. Bunganya majemuk bertandan, dengan kepala putik benang sari berbentuk lonjong berwarna putih kekuningan. Buahnya polong warna hitam, dan bijinya lonjong warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, biji (segar atau kering/bubuk).

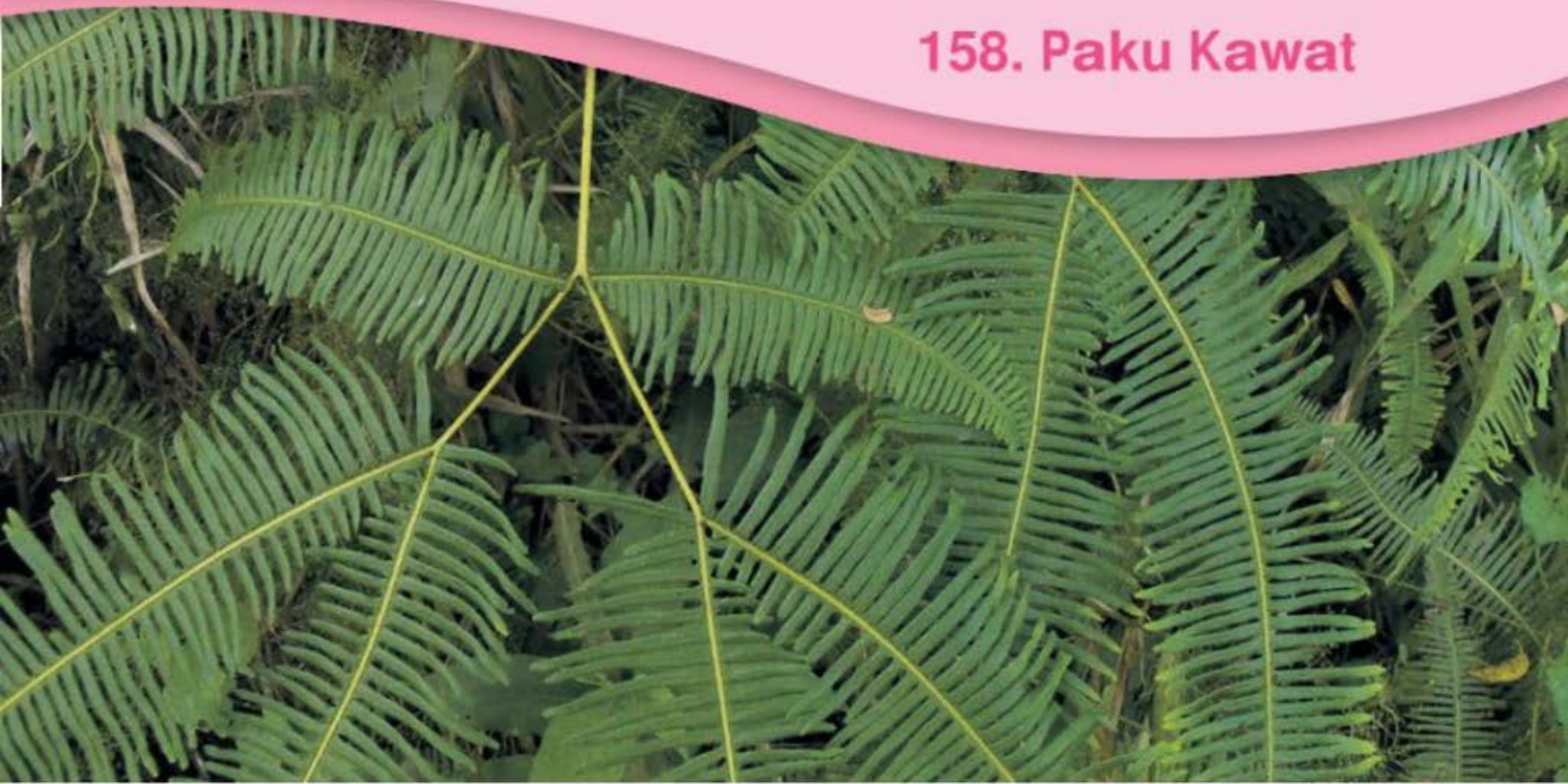
Khasiat pranajiwa:

Tanaman pranajiwa memiliki efek analgesik (penghilang sakit atau nyeri), dan mengandung polifenol, saponin, serta sistisin. Biasa digunakan sebagai afrodisiak, untuk menaikkan stamina tubuh, serta mengobati impotensi atau lemah syahwat. Sering juga dimanfaatkan untuk mengobati batuk, migrain, TBC, dan pelancar air seni.

Resep sederhana:

TBC: $\frac{1}{2}$ sdt bubuk biji pranajiwa diseduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air panas, minum sehari 3 kali.

158. Paku Kawat



NAMA lokal: paku kawat, ribu-ribu (Sumatera), paku hata leutik (Sunda). Nama latin: *Lygodium scandens*, dari famili Schiazeaceae.

Terna merambat ini tingginya 1- 3 m, merupakan tumbuhan liar yang hidup di hutan-hutan, semak belukar, atau tepi jalan, di dataran rendah maupun pegunungan. Berakar serabut, batangnya bulat, liat, hijau kecokelatan. Daunnya majemuk berbentuk bulat dengan tepi bergerigi, warna hijau. Sporangya berwarna putih, menyebar di bagian bawah daun.

Tersedia di: balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat paku kawat:

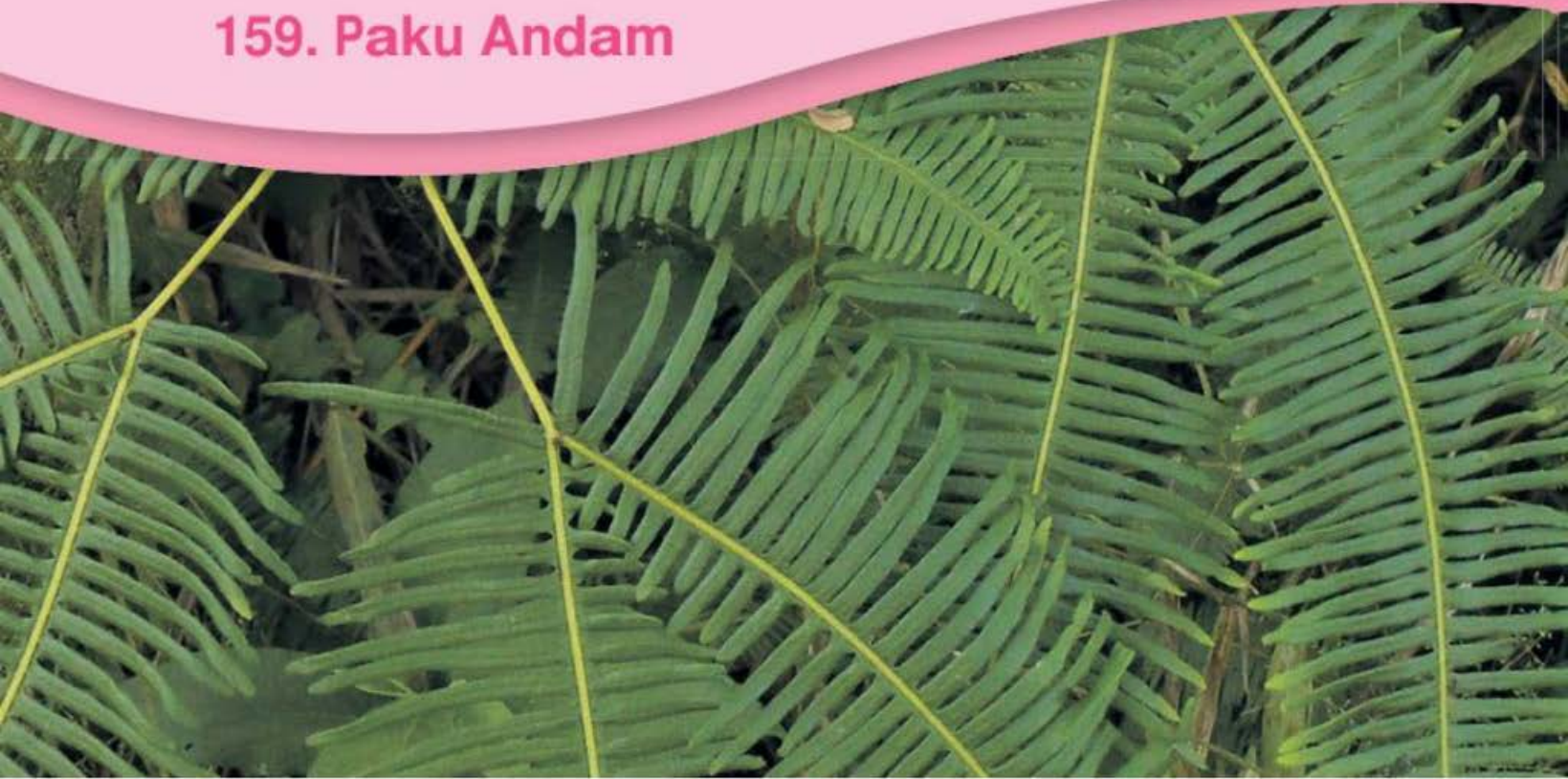
Memiliki efek antiradang, herba ini bisa dimanfaatkan untuk mengobati sakit kuning dan infeksi atau batu di kandung kemih.

Resep sederhana:

1. Sakit kuning: 5 g daun segar dicuci lalu ditumbuk halus, tambahkan madu dan dipulung menjadi seperti pasta, kemudian dibagi dua (dibaut seperti pil). Diminum sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Batu di kandung kemih: 30 g daun segar dicuci, direbus dengan 400 ml air, selama 15 menit, saring, diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.



159. Paku Andam



NAMA lokal: branjangan (Jawa), paku resan, paku andam (Sunda). Nama latin: *Dicranopteris dichotoma*, dari famili *Gleicheniaceae*.

Merupakan tumbuhan paku liar yang hidup di tebing-tebing atau semak-semak basah pada ketinggian 500-2500 m di atas permukaan laut. Memiliki akar serabut, semak menahun tingginya 40-100 cm. Batangnya bulat, merayap di permukaan tanah, berbulu kasar, warna hijau. Daunnya majemuk berbentuk jari dengan anak daun warna hijau. Sporangya berada di bawah daun, bentuk bulat, cokelat.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, akar (segar atau kering).

Khasiat paku andam:

Akar dan daun paku andam ini mengandung saponin, tannin, dan kardenolin, bisa dimanfaatkan untuk obat batuk, luka memar, dan infeksi saluran kencing.

Resep sederhana:

1. Batuk: 20 g batang segar paku andam dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air, selama 15 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.
2. Infeksi saluran kencing: 30 g akar paku andam, dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus.



NAMA LOKAL: paku pandan (Jawa), matonda (Makassar), totu pupu, totohu hungu (Halma-hera), kusuma jungtutu (Ternate). Nama latin: *Asplenium prolongatum*, dari famili Polypodiaceae.

Tanaman paku-pakuan ini tumbuh liar di batang pohon atau batu-batuan berlumut pada kawasan dengan ketinggian 900-1.800 m di atas permukaan laut. Terna merambat ini panjangnya 30-50 cm, dengan akar serabutnya yang berwarna hitam. Batangnya bulat bersisik dan berbulu kasar warna cokelat kehitaman. Daunnya majemuk menyirip dengan anak daun seperti jarum tumpul warna hijau. Sporangya tersebar di bawah anak daun. Pembiakan tanaman dengan spora.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Batang, daun (segar atau kering).

Khasiat paku pandan:

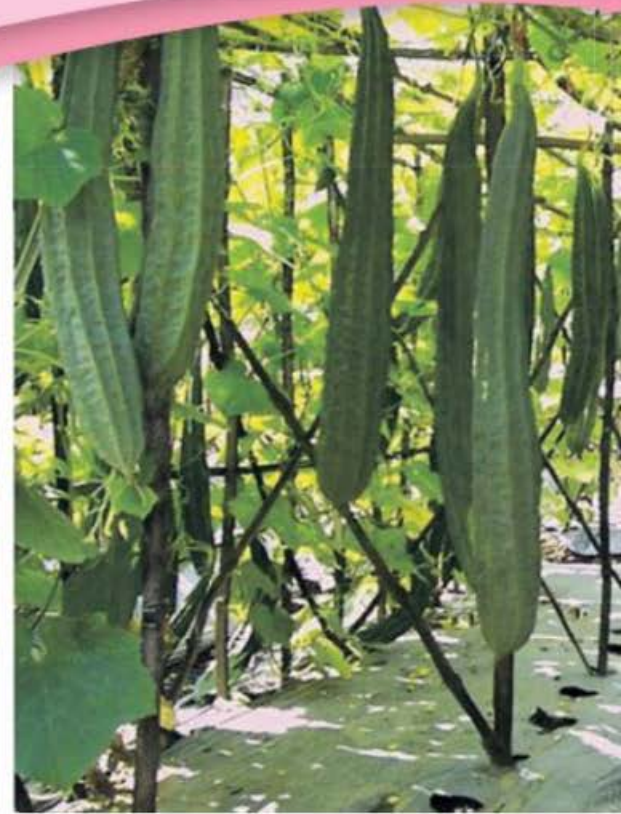
Mengandung saponin dan polifenol, herba ini berkhasiat antibakteri, peluruh air seni, membersihkan darah, dan bisa dimanfaatkan untuk mengobati disentri.

Resep sederhana:

Disentri: 30 g daun dan batang segar dicuci bersih lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.



161. Pare Belut



NAMA lokal: pare welut (Jawa), pare belut (Sunda), paria belut, lindung (Melayu), patola ulara (Makassar). Nama latin: *Trichosanthes anguina* dari famili Cucurbitaceae.

Tanaman menjalar ini panjangnya lebih kurang 3 m. Memiliki akar tunggal, batangnya bulat, lunak, permukaan kasar, warna hijau. Daunnya tunggal menyirip, warna hijau. Bunganya majemuk, keluar di ketiak daun, mahkota bunga warna putih. Buahnya tunggal dengan panjang 75-150 cm, warna hijau berbercak putih. Bijinya pipih, warna putih kekuningan.

Tersedia di: Pasar tradisional, kebun buah.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar dan kulit batang (segar atau kering).

Khasiat:

Akar dan kulit batang pare belut memiliki khasiat antiseptik, sering digunakan sebagai obat luka.

Resep sederhana:

Luka: 50 g akar segar dicuci bersih, lalu direbus dengan 3 gelas air selama 20 menit, saring, airnya digunakan untuk mencuci luka baru atau lama.



NAMA lokal: persik. Nama asing: peach. Nama latin: *Prunus persica* dari famili Rosaceae.

Tumbuhan yang sering dibudidayakan sebagai tanaman buah-buahan ini tumbuh baik di dataran tinggi pada tanah yang gembur mengandung zat-zat organik. Berbunga pada bulan Januari-Maret, biasanya dipanen pada musim kemarau. Perdu setinggi 3-4 m ini berakar tunggang dengan batang bulat, kasar, warna putih kecokelatan. Daunnya tunggal dengan tepi bergerigi. Bunganya tunggal, warna merah muda atau putih. Buahnya bulat berujung runcing diameter 5-8 cm, selagi muda warnanya hijau, setelah masak hijau kemerahan. Bijinya bulat telur, warna cokelat. Pembiakan lewat biji atau setek batang.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah, biji, dan daun (segar atau kering).

Khasiat persik:

Daun buah persik mengandung antraknon, sedangkan buah dan bijinya mengandung saponin dan kardenolin. Memiliki khasiat penurun demam, pencahar, pelancar haid, dan pelancar air seni.

Resep sederhana:

1. Haid tak teratur: 12 g biji kering direbus dengan 1 gelas air sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Pelancar air seni: 10 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan setiap pagi.



163. Paku Pedang



NAMA Lokal: paku pedang (Melayu). Nama latin: *Microsorium buergerianum*, dari famili Polypodiaceae.

Merupakan tumbuhan paku liar yang tumbuh baik di dataran tinggi (1.000-2.000 m di atas permukaan laut). Hidup menempel pada pohon, batu berlumut, atau tebing yang lembap. Berakar serabut, terna merayap ini panjangnya 1-3 m. Batangnya bulat, berambut kaku, dan ber-sisik warna cokelat kehitaman. Daunnya tunggal berbentuk lonjong meruncing. Pembiakan tanaman dengan spora yang berada di bagian bawah daun.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun dan batang (segar atau kering).

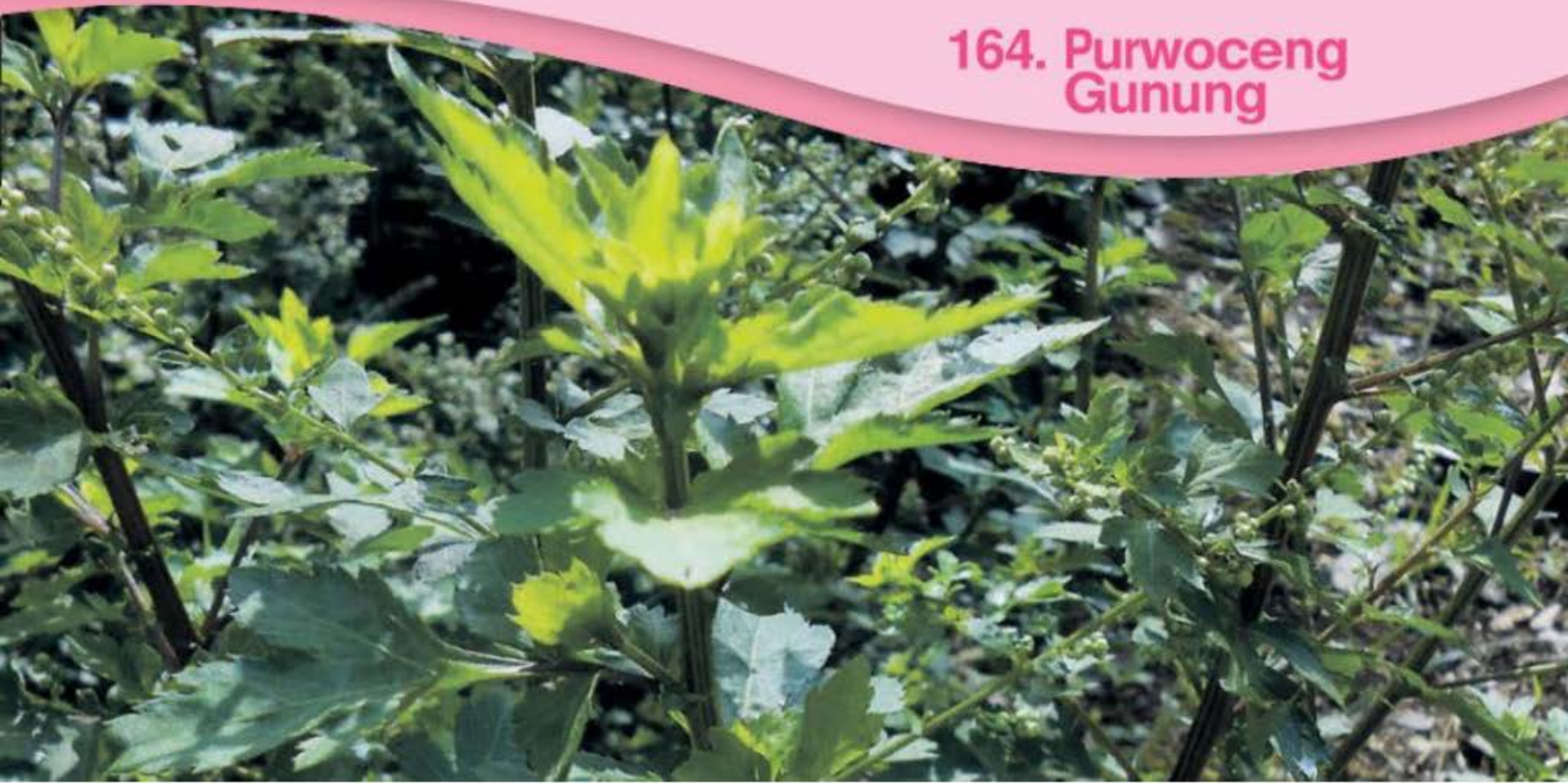
Khasiat paku pedang:

Memiliki khasiat antiradang dan antibakteri, herba ini biasa digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi dan infeksi saluran kemih.

Resep sederhana:

1. Tekanan darah tinggi: 60 g daun dan batang paku pedang dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.
2. Infeksi saluran kemih: 30 g daun paku pedang segar dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air, saring, airnya diminum sekaligus.

164. Purwoceng Gunung



NAMA lokal: purwoceng gunung (Jawa). Nama latin: *Artemisia lactiflora*, dari famili Asteraceae.

Tanaman menahun ini tegak sedikit merayap, tumbuh baik di dataran menengah sampai pegunungan. Akarnya serabut warna putih kekuningan. Batangnya bulat, beruas-ruas, warna hijau keunguan. Daunnya majemuk agak bulat dengan tepi bergelombang, warna hijau keunguan. Bunganya majemuk bentuk tandan, muncul di ujung batang, warna putih gading.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun atau seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat purwoceng gunung:

Bersifat antiradang dan peluruh seni, herba ini mengandung saponin, minyak atsiri, kardenolin, dan flavonoid. Biasa digunakan untuk mengatasi masalah haid tidak lancar dan sakit perut.

Resep sederhana:

1. Sakit perut: 30-60 g daun segar dicuci bersih lalu direbus dengan 200 ml air selama 5 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Melancarkan haid: 60 g daun segar dicuci bersih lalu direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore. Catatan: wanita hamil dilarang minum ramuan ini.

165. Paku Sepat



NAMA lokal: pakis kinca (Jawa), paku sepat, paku andam (Sunda). Nama latin: *Nephrolepis cordifolia* dari famili Polypodiaceae.

Terna merumpun ini tingginya 20-70 cm. Tumbuh baik di tempat yang lembap, misalnya di batu-batu berlumut atau batang pohon yang lembap. Tumbuhan ini sering dibudidayakan sebagai tanaman hias. Memiliki akar serabut, batangnya merayap di atas tanah, licin, warna cokelat kemerahan. Daunnya majemuk berbentuk lonjong dengan ujung dan pangkal tumpul. Sporangya tersebar di sepanjang tepi bawah daun.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Seluruh bagian tanaman (segar atau kering).

Khasiat paku sepat:

Memiliki khasiat antibakteri dan penurun panas, sering digunakan untuk mengobati sakit disentri, demam, infeksi saluran kemih.

Resep sederhana:

1. Demam: 15 g akar paku sepat segar dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air selama 5 menit, saring, airnya diminum, sehari 2-3 kali.
2. Infeksi saluran kemih: 30 g tanaman segar, dicuci, rebus dengan 2 gelas air selama 10 menit, saring, airnya diminum, 2 kali sehari, pagi dan sore.





NAMA lokal: parijoto (Jawa). Nama latin: *Medinella speciosa*, dari famili Melastomataceae.

Perdu tegak setinggi 1-2 m ini aslinya merupakan tumbuhan liar, namun sering juga dibudidayakan sebagai tanaman hias. Tumbuh baik pada tanah berhumus dan lembap. Di daerah dataran rendah maupun pegunungan. Berakar serabut, batang tanaman ini bulat, bergerigi, dan berwarna kecokelatan. Daunnya tunggal, berbentuk lonjong dengan ujung dan pangkal meruncing. Bunganya majemuk, keluar di ketiak daun, warnanya merah muda keunguan. Buahnya buni, bulat, waran merah keunguan dengan biji bulat warna putih.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun, buah (segar atau kering).

Khasiat parijoto:

Memiliki efek antiradang dan anti bakteri, herba ini bisa digunakan untuk mengatasi diare dan obat sariawan.

Resep sederhana:

1. Diare: 20 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.
2. Sariawan: 5 g daun dicuci, lalu ditumbuk halus dan larutkan dalam 100 ml air matang. Gunakan sebagian untuk kumur-kumur dan sebagian lagi diminum.



167. Paku Sarang Burung



NAMA lokal: kadaka (Jawa), paku sarang burung (Sumatera). Nama latin: *Neottopteris nidus*, dari famili Polypodiaceae.

Merupakan tanaman liar yang tumbuh di batang pohon, tapi sering juga dibudidayakan sebagai tanaman hias. Terna menahun ini tinggi 30-100 cm. Berakar serabut, batangnya berupa rizoma pendek, bersisik rapat, warna cokelat kehitaman. Daunnya tunggal berbentuk pita, panjang 30-150 cm, warna hijau muda mengilat. Memiliki spora rapat di bagian bawah daun, warna cokelat.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun (segar atau kering).

Khasiat paku sarang burung:

Antiradang dan melancarkan aliran darah, herba yang mengandung flavonoid dan kardenolin ini bisa dimanfaatkan sebagai obat luka memar atau kulit bengkak.

Resep sederhana:

1. Luka memar: 15 g daun segar dicuci lalu direbus dengan 1 gelas air selama 10 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Kulit bengkak: 15 g daun segar dicuci lalu ditumbuk halus, campur dengan sedikit anggur, kemudian bubuhkan pada bagian yang sakit.





NAMA lokal: ranti (Jawa), leunca (Sunda), boose (Halmahera), bodose (Ternate). Nama latin: *Solanum nigrum*, dari famili Solanaceae.

Tanaman semak setinggi 1,5 m ini berakar tunggang dan berbatang bulat, lunak, warna hijau. Daunnya tunggal berbentuk lonjong dengan ujung meruncing warna hijau. Bunganya majemuk berbentuk corong, mahkota bunga warna putih. Buahnya bulat warna hijau ketika muda dan menjadi cokelat tua setelah masak. Bijinya bulat pipih warna putih.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin, flavonoid, dan tanin, bisa digunakan untuk mengatasi tekanan darah tinggi, sembelit, dan obat peluruh air seni.

Resep sederhana:

Tekanan darah tinggi: 5 g buah ranti segar dicuci, digiling halus, lalu diseduh dengan 1 gelas air panas. Kemudian peras, saring, dan airnya diminum sekaligus.



169. Rumput Belang



NAMA latin: *Zebrina pendula* dari famili Commelinaceae. Nama asing: diao zhu mei (China). Berasal dari Meksiko, termasuk tumbuhan menahun dengan batang lunak, berbuku, banyak cabang, dan merambat dengan panjang 10-60 cm. Sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias, tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Daunnya berbentuk bulat telur dengan ujung meruncing, berwarna kehijauan kombinasi merah keunguan. Bunganya tumbuh di ujung batang berwarna merah keunguan. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat rumput belang:

Daun dan batangnya mengandung kalsium oksalat dan gumi. Sering dimanfaatkan untuk mengobati disentri, batuk, muntah darah, keputihan, kencing bernanah, bisul atau luka.

Resep sederhana:

1. Disentri: 150 g tanaman segar, cuci bersih, tambahkan 30 g beras putih yang disangrai lebih dulu sampai kuning. Semua bahan dicampur dan direbus dengan 3 gelas air, saring, airnya diminum, sehari 3 kali @1 gelas.
2. Kencing bernanah: 70-120 g tanaman segar dicuci, rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum, sehari 2 kali @1/2 gelas.



170. Ranggadipa



NAMA lokal: genje, daun apiun, sekar petak, biduyuk, memadatan (Jawa), ranggadipa (Sumatera). Nama latin: *Clerodendron indicum*, dari famili Verbenaceae. Nama asing: chang guan jia moli (China).

Termasuk tanaman perdu dengan batang setinggi 1-3 m. Tumbuh liar di ladang atau hutan, di dataran rendah sampai 1.200 m di atas permukaan laut. Tumbuhan yang menyukai sinar matahari ini batangnya berongga dan berwarna hijau. Daunnya lancip sepanjang 7-15 cm, berwarna hijau tua mengilap. Bunganya keluar di ketiak daun, seperti payung berwarna kuning. Buahnya kecil bulat. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun

Khasiat ranggadipa:

Tanaman yang memiliki efek diuretik (peluruh air seni) ini biasa digunakan untuk mengobati radang saluran air seni, juga asma, dan rematik.

Resep sederhana:

1. Asma: daun dikeringkan, lalu digulung dan diisap-isap.
2. Radang saluran air seni: daun ranggadipa dan rumput lidah ular jumlah secukupnya dicuci bersih lalu direbus, saring, dan airnya diminum.



171. Rumput Bayam



NAMA lokal: wijenan, kopen, waderan, gedangan, kembulan (Jawa Tengah), jengatan, dengdek poik (Sunda), rumput bayam nusa (Sumatera), rumput tahi sapi, kenal in tambe (Sulawesi Utara), ganja utan, menjangan mangagu (Maluku). Nama latin: *Corchorus acutangulus*, famili Tiliaceae.

Merupakan tanaman liar yang hidup di tepi hutan atau semak-semak di pinggir jalan, pada ketinggian 400 sampai 900 m di atas permukaan laut. Dan berbunga pada musim kemarau. Berakar serabut warna cokelat, tanaman ini termasuk semak menahun dengan tinggi 0,5-1 m. Batangnya bulat, cokelat keunguan. Daunnya tunggal, lonjong, berbulu kasar, warna hijau kekuningan. Bunganya tunggal, muncul di ketiak daun, warna kuning. Buahnya warna hijau keunguan dengan biji bulat warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat rumput bayam:

Seluruh bagian tanaman mengandung saponin, kardenolin, dan polifenol. Memiliki khasiat antiradang dan antiseptik, herba ini bisa dimanfaatkan sebagai obat radang tenggorokan dan keputihan.

Resep sederhana:

1. Radang tenggorokan: 30 g daun segar dicuci, direbus 400 ml air, selama 15 menit, saring, airnya diminum, sehari 2 kali.
2. Keputihan: 60 g daun segar dicuci, lalu direbus selama 15 menit, saring, airnya diminum, sehari 2 kali, pagi dan sore. Tidak dianjurkan untuk wanita hamil.

172. Rumput Bambu



NAMA latin: *Lophatherum gracile*, dari famili Poaceae. Nama asing: sasa grass (Inggris), dan zhu ye (China).

Tanaman menahun ini memiliki rimpang seperti kayu dan akar serabut yang menebal seperti umbi. Batangnya kecil setinggi 40-100 cm, berongga dan berwarna kuning. Tumbuhan ini hidup liar di tempat-tempat teduh, misalnya di bawah pohon. Daunnya berupa lanset memanjang sampai 20 cm. Bunganya majemuk jenis malai dan bertangkai, memiliki bulir-bulir kecil seperti jali. Pembiakan tanaman dengan akar.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Seluruh tanaman sebelum berbunga (untuk penggunaan kering), batang dan daun muda (untuk pemakaian segar).

Khasiat rumput bambu:

Bersifat menurunkan panas (antipiretik), peluruh air seni (diuretik), dan antiradang, herba ini sering digunakan untuk mengobati demam, radang tenggorokan, sakit mata, sariawan, gusi bengkak, infeksi saluran air seni, air seni berdarah, mimisan. Pernah dicobakan pada hewan percobaan sebagai antikanker.

Resep sederhana:

1. Demam: 5-10 g daun dan batang segar dicuci, lalu direbus, airnya diminum.
2. Radang tenggorokan, sariawan: 10-15 g batang dan daun dicuci bersih lalu rebus, saring, airnya diminum.
3. Radang saluran air seni: 15 g daun rumput bambu dan 15 g akar alang-alang direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, dan minum airnya.

173. Remek Watu



NAMA lokal: remek watu (Jawa), karekah batu (Melayu). Nama latin: *Hedyotis auricularia* dari famili Rubiaceae.

Terna menahun ini sedikit merayap dengan tinggi 20-40 cm. Merupakan tanaman liar yang tumbuh di tepi sawah, kebun, semak belukar, sungai, di dataran rendah sampai pegunungan. Berakar serabut, batangnya bulat beruas-ruas, berbulu, warna hijau kekuningan. Daunnya tunggal, runcing, warna hijau keunguan. Bunganya majemuk, muncul di ketiak daun, warna putih. Bijinya seperti ginjal warna hitam.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat remek watu:

Antiradang, antibengkak, penurun panas, pembersih darah. Herba ini mengandung saponin, kardenolin, alkaloid, dan polifenol. Bisa dimanfaatkan untuk mengobati influenza dan darah kotor.

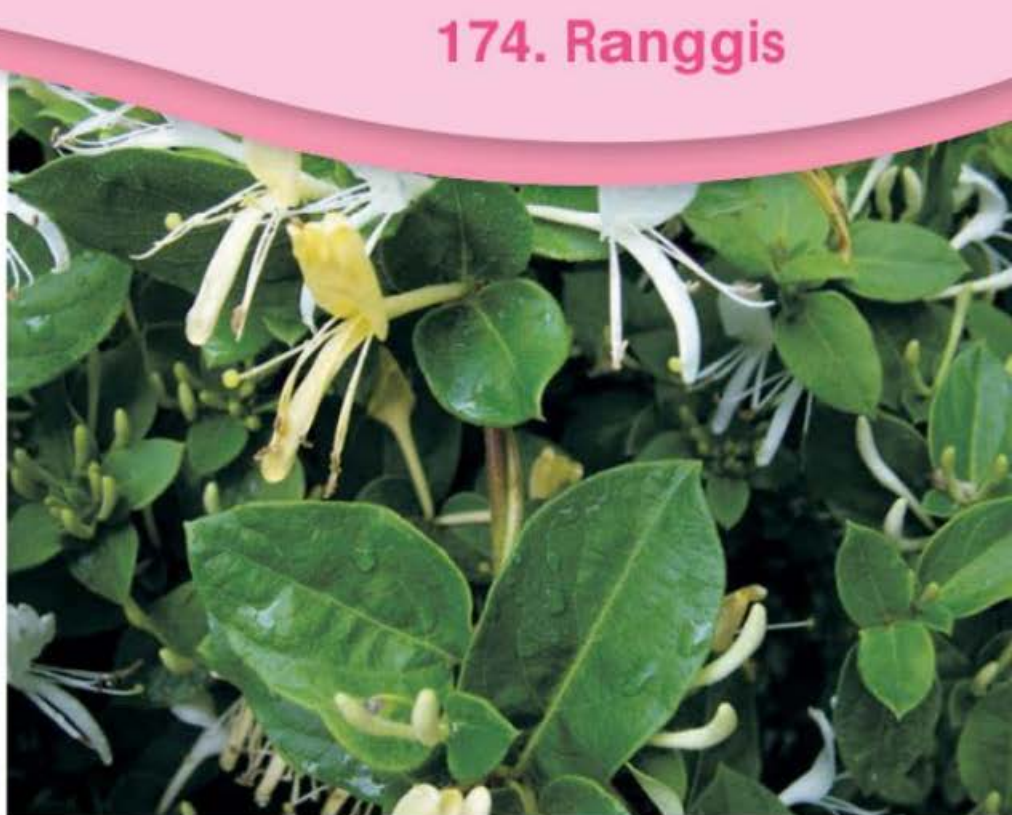
Resep sederhana:

1. Influenza: 15 g tanaman segar dicuci bersih lalu direbus dengan 200 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Darah kotor: 20 g tanaman segar, dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus, sehari 2 kali, pagi dan sore.

174. Ranggis



Foto: Google



NAMA lokal: ranggis (Jawa). Nama latin: *Lonicera japonica*, dari famili Caprifoliaceae.

Tumbuh liar di hutan-hutan jati atau hutan campuran, tanaman ini merupakan semak yang sedikit menjalar dengan panjang 1,5-3 m. Berakar serabut, batangnya bulat, kasar, warna cokelat. Daunnya tunggal bentuk lonjong dengan ujung meruncing, berbulu dan berwarna hijau. Bunganya mejemuk bentuk kipas sedangkan mahkotanya seperti pipa warna putih. Buahnya bulat, berbulu, warna hijau; dan bijinya bulat, keras, warna putih.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat ranggis:

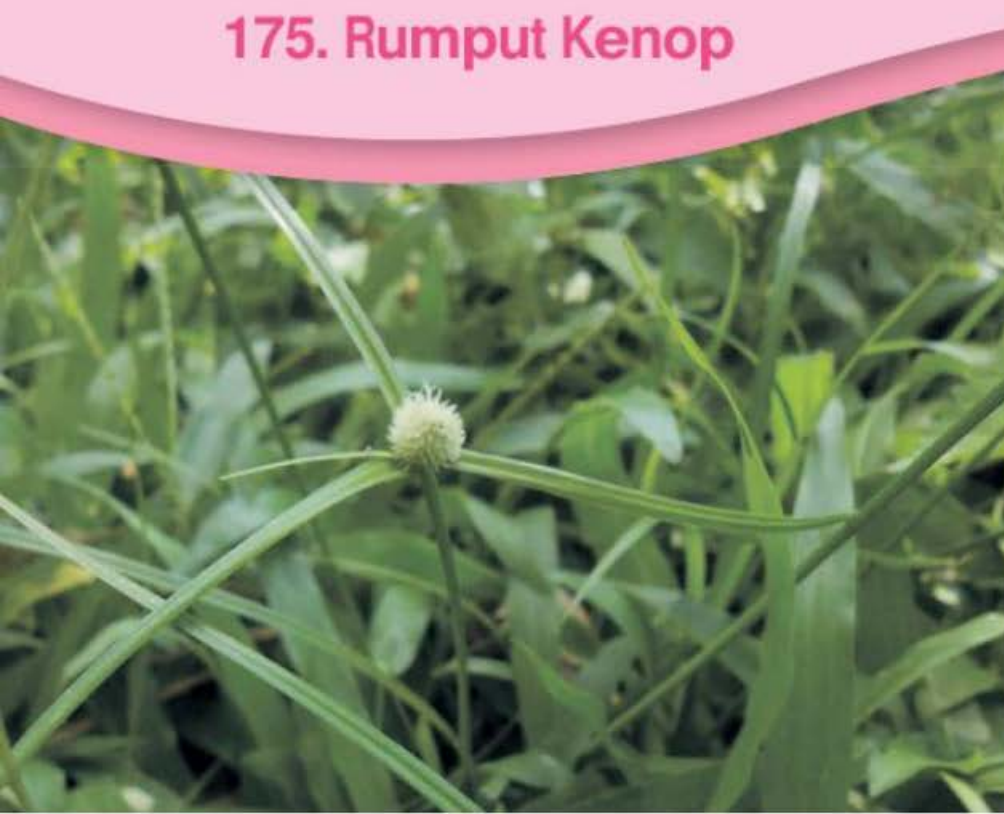
Antibakteri, antiradang, dan penurun panas, bisa dimanfaatkan untuk mengobati influenza dan radang rahim.

Resep sederhana:

1. Radang rahim: 60 g daun ranggis segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.
2. Influenza: 30 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air sampai tersisa $\frac{1}{2}$ gelas, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 3 kali.



175. Rumput Kenop



NAMA lokal: teki rawa (Jawa Tengah), teki (Sunda), kembili-kembili (Lampung), rumput kenop (Manado), osip-osip (Minahasa), karelia (Sumba). Nama latin: *Kyllinga monocarpala*, dari famili Cyperaceae.

Rumput semu tahunan ini tingginya kira-kira 35 cm. Tumbuh liar di kebun, hutan, atau tepi jalan, terutama di tempat yang lembap, dan bebunga pada musim kemarau. Memiliki akar serabut, batangnya bulat, menjalar di permukaan tanah. Daunnya tunggal berbentuk pita, mengilat, warna hijau. Bunganya majemuk membentuk tongkol palsu, warna putih. Buahnya lonjong warna putih, begitu juga bijinya.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat rumput kenop:

Mempunyai khasiat antiradang, antinyeri, dan pembersih darah, biasa digunakan untuk mengobati sakit kepala atau bronkhitis.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala: 10 g tanaman segar, dicuci, direbus dengan 200 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Bronkhitis: 20 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air, sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.





NAMA lokal: teh-tehan (Jawa), sinyo nakal (Sunda). Nama latin: *Duranta repens*, famili Verbenaceae.

Tanaman ini banyak dibudidayakan sebagai tanaman hias atau pagar, bisa tumbuh baik di berbagai jenis tanag, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Berbunga sepanjang tahun. Memiliki akar tunggang warna kuning kotor, tanaman ini termasuk perdu tahunan dengan tinggi 1-2 m. Batangnya bulat, bercabang rapat, warna putih kehijauan. Daunnya tunggal warna hijau atau hijau kekuningan, tergantung varietas. Bunganya majemuk berbentuk bulir, warna gading. Buahnya tunggal berbentuk bulat, demikian pula bijinya.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun dan buah (segar atau kering).

Khasiat sinyo nakal:

Daunnya mengandung saponin dan tanin, sedangkan buahnya mengandung saponin dan flavonoid. Bisa dimanfaatkan sebagai obat kulit bengkak, malaria, dan melancarkan peredaran darah.

Resep sederhana:

1. Melancarkan peredaran darah: 30 g daun segar dicuci bersih, lalu direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum, sehari 2 kali, pagi dan sore. Wanita hamil sebaiknya tidak minum ramuan ini.
2. Malaria: 20 g buah segar dibersihkan lalu direbus dengan 200 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.



177. Sarang Semut



NAMA lokal: sarang semut. Nama latin: *Myrmecodia pendans*, dari famili Rubiaceae.

Tanaman ini tumbuh liar di hutan-hutan. Namun masyarakat setempat (misalnya di Papua) telah lama memanfaatkan khasiatnya. Herba ini termasuk epifit yang tumbuh melekat pada tanaman atau medium lain lewat umbi dan akarnya. Umbinya jika telah tua menggelembung dan beratnya bisa mencapai 5 kg. Umbi yang besar ini bagian dalamnya berongga-rongga, dan sering digunakan sebagai sarang oleh semut. Terjadi simbiosis mutualitis antara tanaman dan semut-semut tersebut, yaitu semut menjaga tanaman dari gangguan predator, sedangkan tanaman (umbinya) memberi rumah dan makanan bagi para semut. Daun sarang semut ini umumnya lonjong atau panjang meruncing.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Umbi

Khasiat sarang semut:

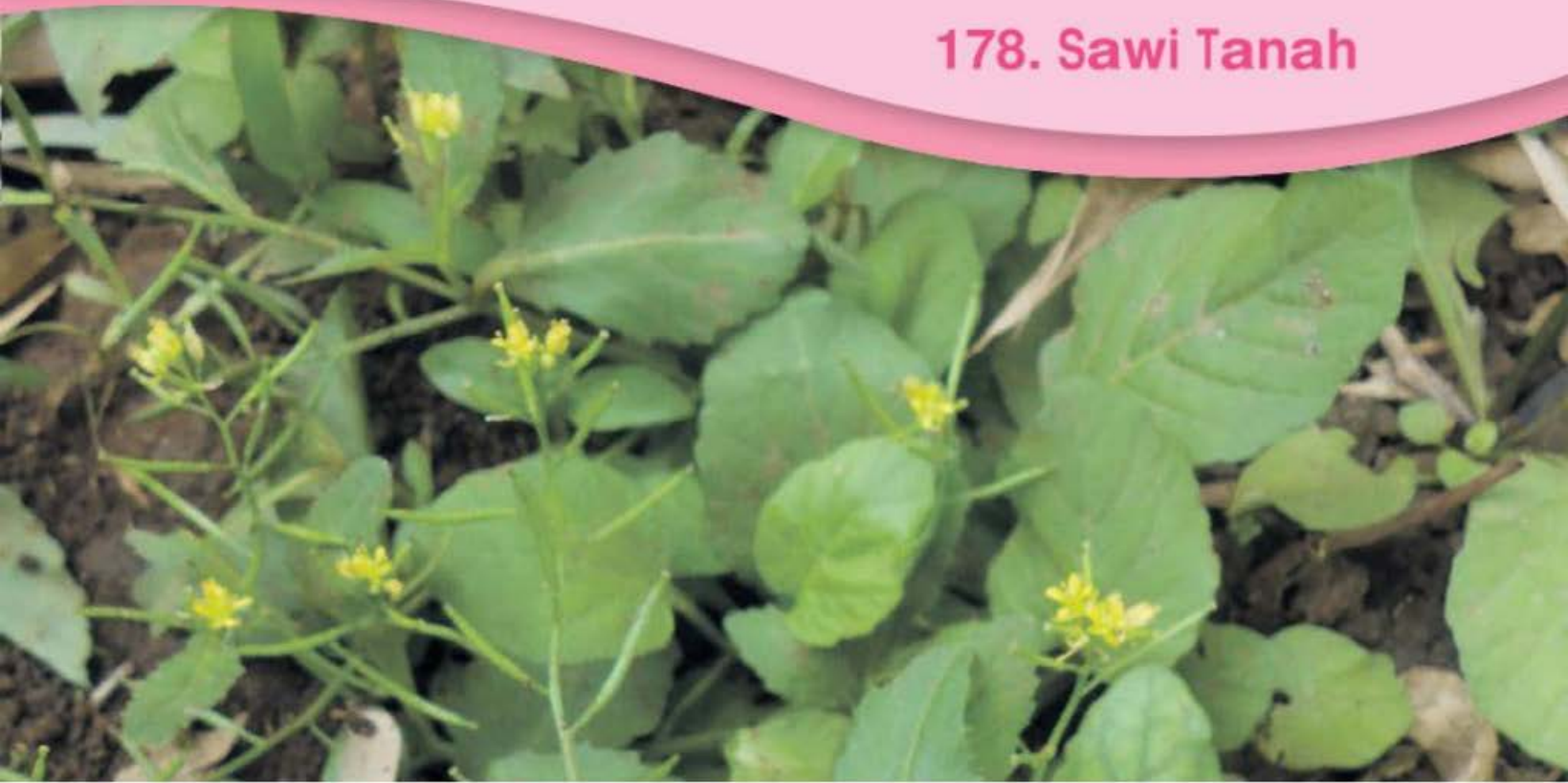
Sarang semut mengandung antara lain vitamin, mineral, tanin, polifenol, flavonoid, dan memiliki efek antikanker, antioksidan, dan antivirus. Sering dimanfaatkan untuk mengatasi hepatitis, infeksi lambung, maag, rematik, stroke, dan kanker payudara.

Resep sederhana:

Kanker payudara: 1 sdm bubuk umbi sarang semut direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum, sehari 3 kali @1 gelas.



178. Sawi Tanah



NAMA lokal: sawi lemah, jukut sakti, sawi raneuh, tempuyung, kamandilan, maru-maru. Nama latin: *Nasturtium montanum*, famili Cruciferae. Nama asing: han cai (China).

Termasuk tanaman liar yang bisa tumbuh di tanah yang lembap, di dataran rendah sampai setinggi 1.300 m di atas permukaan laut. Batangnya basah tinggi 55 cm. Daunnya bulat memanjang, tepinya bergerigi, dengan ujung lancip. Bunganya pada tandan di ujung batang, warnanya kuning. Buahnya seperti lobak, yang bila masak akan terbuka.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

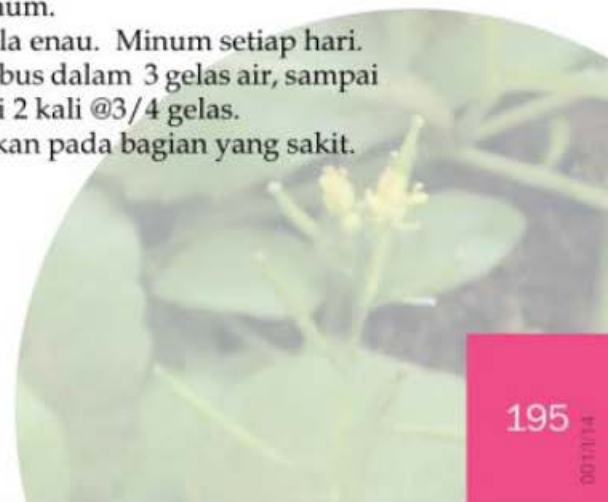
Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat sawi tanah:

Bersifat antiracun, antibakteri, peluruh air seni, dan mukolitik (mencairkan dahak). Mengandung asam organik, herba ini bisa digunakan untuk mengatasi penyakit TBC, batuk berdahak, bronkhitis, badan panas, radang tenggorokan, rematik, hepatitis, bisul, luka memar atau luka berdarah.

Resep sederhana:

1. Rematik sendi: 30 g tanama segar direbus, saring, airnya diminum.
2. TBC: 30 g tanaman segar direbus, airnya diminum bersama gula enau. Minum setiap hari.
3. Hepatitis: $\frac{1}{4}$ cangkir akar dan $\frac{1}{3}$ cangkir daun sawi tanah direbus dalam 3 gelas air, sampai tersisa 1,5 gelas. Saring, airnya diminum bersama madu, sehari 2 kali @ $\frac{3}{4}$ gelas.
4. Luka, bisul: tanaman segar dicuci, digiling halus dan dibubuhkan pada bagian yang sakit.



179. Susudu



NAMA lokal: sudu-sudu, susuru, susudu (Jawa). Nama latin: *Euphorbia antiquarum*, dari famili Euphorbiaceae.

Aslinya tanaman ini tumbuh liar di dataran rendah maupun tinggi, namun kemudian sering dibudidayakan sebagai tanaman hias. Perdu tahunan setinggi 1-3 m ini memiliki akar serabut dan batang persegi, sukulen, dan berduri. Daunnya tunggal berbentuk lonjong warna hijau. Bunganya majemuk bentuk tanda, keluar di ujung batang, mahkotanya warna merah, memeluk benangsari. Buahnya bulat warnanya hijau sedangkan bijinya cokelat.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Batang (segar atau kering).

Khasiat:

Antiradang, antibengkak, dan antidiare. Batang susudu yang mengandung tanin, saponin, dan alkaloid ini biasa digunakan untuk obat sakit perut dan nyeri sendi.

Resep sederhana:

1. Sakit perut: 30 g batang susudu segar dicuci, direbus dengan 400 ml air sampai tersisa 200 ml, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Nyeri sendi: 30 g batang segar, dibersihkan, direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum, sehari 2 kali pagi dan sore.

180. Sonokeling



NAMA lokal: sonokeling, sonosungu (Jawa). Nama latin: *Dalbergia latifolia*, dari famili Fabaceae.

Pohon setinggi 5-10 m ini biasanya tumbuh di hutan jati, tepi kebun atau tepi jalan. Menyukai tanah berpasir, dan tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Memiliki akar tunggang warna putih kecokelatan, batangnya bulat, bercabang, dan berkulit kasar. Daunnya majemuk menyirip, dengan permukaan licin warna hijau. Bunganya mejemuk bentuk malai, dengan mahkota bunga warna putih atau merah muda. Buahnya polong, pipih warna cokelat, dengan biji seperti ginjal, warna cokelat.

Tersedia di: Perkebunan sonokeling

Bagian yang digunakan untuk obat:
Kulit batang (segar atau kering).

Khasiat sonokeling:

Kulit batang sonokeling mengandung tanin dan saponin, tanaman ini bisa digunakan untuk mengatasi mual, pembersih darah, obat mual.

Resep sederhana:

1. Mual: 30 g kulit batang segar dicuci, lalu direbus dengan 200 ml air, sampai tersisa 100 ml, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Pembersih darah: 60 g kulit batang segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum, sehari 2 kali, pagi dan sore.



181. Sangitan



NAMA lokal: kerak nasi (Sunda), sangitan (Melayu). Nama latin: *Sambucus javanica*, dari famili Caprifoliaceae. Nama asing: javanese elder (Inggris), shuo diao (China).

Tanaman ini tumbuh liar di lahan dataran rendah sampai ketinggian 1.000 m di atas permukaan laut. Tapi banyak juga ditanam sebagai pagar atau tanaman hias. Perdu setinggi 1-3 m ini memiliki batang bulat dan bercabang. Daunnya majemuk berbentuk lonjong meruncing. Bunganya majemuk membentuk seperti payung, berwarna putih kekuningan, baunya harum. Buahnya buni berbentuk blat warna hitam. Pembiakan tanaman dengan biji atau setek batang.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, batang, akar (segar atau kering).

Khasiat sangitan:

Mengandung antara lain beberapa minyak esensial, asam ursolat, dan tanin, batang dan daunnya memiliki efek diuretik, analgetik, antibengkak, melancarkan sirkulasi darah. Akarnya bersifat antikolik. Bisa digunakan sebagai obat rematik, pegal linu, luka, patah tulang, hepatitis, disentri, bronkhitis, kram kaki, bengkak pada kaki, eksim, kulit gatal.

Resep sederhana:

1. Hepatitis: Akar dicuci bersih lalu ditim bersama daging sapi, untuk dimakan.
2. Rematik, sakit pinggang: 15-30 g tanaman segar dipotong-potong, dicuci, lalu direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum.
3. Eksim, kulit gatal, bengkak: Tanaman sangitan segar, dicuci, digiling halus, lalu tempelkan pada bagian yang sakit.



Foto: Google



NAMA lokal: susudu, sudu-sudu, susuru. Nama latin: *Euphorbia antiquorum* dari famili Euphorbiaceae. Nama asing: fleshy spurge, common milk hedge (Inggris), huo yang le (China).

Perdu setinggi 1-3 m ini biasanya tumbuh liar di lahan kosong atau ditanam di ladang atau kebun. Batangnya berdaging dan berduri, serta mengandung getah berwarna putih. Tanaman yang bentuknya mirip kaktus ini memiliki daun berdaging yang cukup lebar. Bunganya seperti payung warnanya kuning. Buahnya kecil, bulat dengan biji.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, bunga, batang.

Khasiat sesuru:

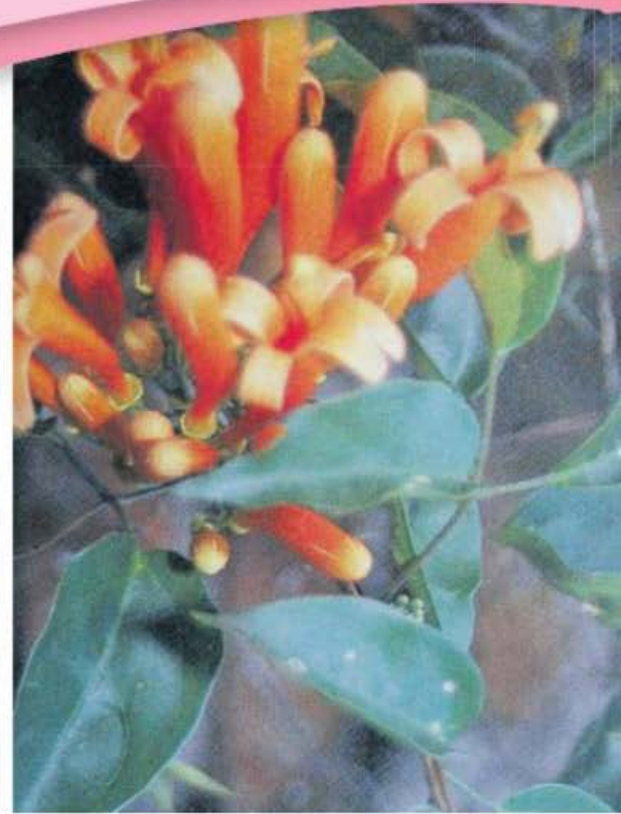
Mengandung antara lain asam amino, asam sitrat, asam malat, asam fumarat, kalsium okasalat, sterol, progesteron, tanaman ini miliki efek anti-swelling (antibengkak), antiradang, antidiare, peluruh angin (sendawa). Bisa digunakan untuk mengatasi masalah diare akut, demam, rematik, sembelit, asma, radang telinga, sakit gigi, luka, bisul, radang kulit.

Resep sederhana:

Luka, bisul, radang kulit: Batang segar digiling halus lalu diperas. Air perasannya dibubuhkan pada bagian yang sakit.



183. Stepanot



NAMA lokal: stepanot jingga. Nama latin: *Pyrostegia venusta*, dari famili Bignoniaceae. Nama asing: orange stephanot, fire cracker vine (Inggris), pao zhang hua (China).

Tanaman merambat ini sering digunakan sebagai pagar atau penghias pergola. Batangnya berkayu sepanjang 2-8 m. Daunnya majemuk, berbentuk lonjong, kaku dan bertangkai. Sulur yang digunakan untuk merambat keluar dari pertemuan tangkai anak daun. Bunganya majemuk mirip tabung atau terompet, warnanya oranye. Tumbuhan asal Brasilia ini tumbuh baik di bawah sinar matahari dan berbunga paling banyak jika tumbuh di lahan 400 m di atas permukaan laut. Pembiakan tanaman dengan setek atau cangkok batang.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun dan bunga (segar atau kering).

Khasiat stepanot:

Bersifat mendinginkan, antiradang, menguatkan paru-paru. Sering digunakan sebagai obat batuk, radang tenggorokan, radang saluran pernapasan.

Resep sederhana:

Batuk, radang tenggorokan: 15-30 g bunga dan daun, setelah dicuci dijenor sampai kering lalu digiling halus menjadi bubuk. Ambil 3 g bubuk, seduh dengan 1 cangkir air panas, minum selagi hangat.





NAMA latin: *Nyctanthes arbor-tristis*. Termasuk perdu dengan tinggi 1-9 m, memiliki daun tunggal berbentuk bulat telur dengan ujung meruncing. Bunganya bertangkai panjang berbentuk karangan bunga dengan kelopak seperti corong. Buahnya bulat telur, pipih, dan berisi 1-2 biji. Pembiakan tanaman dengan biji atau setek batang. Tanaman ini tumbuh baik di daerah tropis, dan sering digunakan sebagai tanaman hias karena bungan berbau harum.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Bunga dan daun.

Khasiat srigading:

Mengandung, gula, resin, asam tanat, dan metil salisilat, tanaman ini sering dimanfaatkan untuk mengatasi haid tidak lancar (sering terlambat), demam nifas (setelah melahirkan), radang kulit.

Resep sederhana:

1. Demam nifas: 7 lembar daun srigading, 1 jari kunyit, 2 jari kayu rapet, 2 biji asam, 1 buah temulawak (sebesar telur ayam). Kunyit dan temulawak dikupas, lalu diiris tipis. Semua bahan direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas. Saring, tambahkan gula kelapa secukupnya. Minum airnya sehari 3 kali @1/2 gelas.
2. Haid tidak lancar: 2 sdm bunga srigading, 5 lembar daun srigading, 1 jari tangan kunyit, 2 biji asam, gula merah secukupnya. Kunyit dikupas dan diparut, lalu bersama bahan-bahan lain direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas. Saring, airnya diminum, sehari 3 kali @1/2 gelas (sehari sebelum tanggal haid dan sehari setelah haid terakhir).



185. Sangketan



NAMA lokal: gajahan, uler-uleran, sangketan, cocok bero, telale gajah (Jawa), bandotan lombok, buntut tikus, ekor anjing, tusuk konde (Sumatera). Nama latin: *Heliotropium indicum*, famili Boraginaceae. Nama asing: da wei yao (China).

Tanaman ini biasanya tumbuh liar di lahan-lahan kosong yang kaya sinar matahari. Batangnya bisa mencapai panjang 100 cm, berbulu. Daunnya tunggal berbentuk bulat telur dengan tepi bergelombang dan berbulu halus. Bunga bergerombol di ujung batang warna ungu. Sangketan lebih suka hidup di dataran rendah sampai 800 m di atas permukaan laut.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat sangketan:

Memiliki efek antiradang, antipuritik (menghilangkan gatal), dan mematikan parasit. Biasa dimanfaatkan untuk menangani masalah radang tenggorokan, sariawan, infeksi paru-paru, diare, disentri, kulit bernanah, bisul, haid tidak lancar, dan radang buah zakar.

Resep sederhana:

1. Infeksi paru-paru: 60 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dan disaring, airnya diminum bersama madu secukupnya.
2. Sariawan: daun segar dicuci, digiling halus, lalu diperas, airnya untuk berkumur.
3. Radang buah zakar: 60 g akar segar dicuci, rebus, saring dan airnya diminum.
4. Luka: 60 g akar segar diberi sedikit garam, rebus, asaring, airnya diminum. Atau, daun segar digiling halus tambahi sedikit nasi lalu tempelkan pada luka.



NAMA latin: *Ixora stricta*, dari famili Rubiaceae. Nama asing: long chuan hua (Cina).

Tumbuhan perdu ini sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Berbatang keras dan bercabang, warnanya cokelat kehitaman atau kemerahan. Daunnya tunggal berhadapan, berbentuk lonjong, mengilat. Daun yang muda berwarna merah kecokelatan sedangkan yang tua berwarna hijau. Bunganya majemuk berbentuk malai, warna oranye. Buahnya bulat berwarna merah keunguan.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, tangkai, daun, bunga.

Khasiat siantan:

Bersifat analgesik (menghilangkan sakit), dan mengencerkan darah beku. Akarnya biasa digunakan untuk mengobati batuk dan TBC paru-paru. Bunganya untuk mengatasi penyakit darah tinggi, haid tidak teratur, atau terlambat haid. Daunnya untuk mengobati luka terpukul, bisul, terkilir, dan badan linu.

Resep sederhana:

1. TBC paru-paru: 30-60 g akar dan 60 g daging sapi tanpa lemak dicuci, lalu dimasak sebagai sup. Semuanya disantap sekaligus.
2. Luka, bisul, terkilir: Daun dan tangkainya dicuci, lalu digiling halus dan dibubuhkan pada bagian yang sakit.



187. Semanggi Gunung



NAMA Lokal: katepan, andem, semanggi, rendeng (Jawa), antanan beurit, antanan lembut, pagagan embun (Sunda), take cena (Madura). Nama latin: *Hydrocotyle sibthorpioides*, dari famili Umbelliferae. Nama asing: tian hu sui (China).

Tumbuhan merambat ini menyukai tanah dan kondisi yang lembap. Hidup liar di mana-mana, di dataran rendah maupun dataran tinggi. Batangnya lunak, berongga, sepanjang 45 cm. Daunnya tunggal, membentuk bulatan dengan pinggir berlekuk dan bergerigi. Bunganya berwarna kuning, keluar dari ketiak daun.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seltuh tanaman (segar atau kering).

Khasiat semanggi gunung:

Biasa digunakan untuk mengobati berbagai penyakit, antara lain batuk, asma, sariawan, radang tenggorokan, radang amandel, infeksi saluran air seni, hepatitis (sakit kuning), batu empedu.

Resep sederhana:

1. Radang tenggorokan: 30-60 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan tambahan garam sedikit, saring, airnya diminum. Atau, tanaman segar digiling halus, peras, sirnya diminum.
2. Infeksi saluran air seni: 30 g tanaman segar dicuci lalu direbus, saring, airnya diminum.
3. Hepatitis: 30-60 g tanaman segar ditambah air dan arak ketan (jumlah sama) ditim. Makan sehari 2 kali, selama 5 hari.
4. Asma: 10-15 g tanaman segar dicuci, direbus, saring, airnya diminum.



NAMA lokal: sente, bira (Jawa), ababa, bio, birah (Sumatera), bira, makata, lawira (Sulawesi), hila, kei, kiha, wir (Maluku), weria, abir (Papua). Nama latin: *Alocasia macrorrhiza*, famili Araceae. Nama asing: alocasia, roasting coco, targe taro (Inggris), hai yu (China).

Tanaman asal Ceylon ini termasuk teruna menahun setinggi 3-5 meter. Batangnya berwarna coklat tua dengan bagian dalam berwarna putih. Tumbuhan beracun ini biasa tumbuh liar di sekitar sungai, selokan, atau tanah yang lembap. Daunnya lebar bentuknya seperti jantung, bertangkai. Bunganya berkelamin tunggal berwarna hijau kekuningan. Buahnya beri berwarna merah. Sebagian orang menyantap tanaman ini terutama batangnya. Setelah dibuang kulitnya, batang dipotong-potong dan direbus dan rebusan yang kedua kalinya dicampur santan atau kaldu. Batang ini lalu digoreng.

Tersedia di: Pasar tradisional, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Batang, rimpang, buah.

Khasiat sente:

Memiliki efek antiradang, anti swelling, dan penurun panas. Herba ini biasa digunakan untuk mengobati panas malaria, influenza, rematik, diare, TBC paru-paru, luka, bisul, keputihan.

Resep sederhana:

1. Luka, bisul: Batang dicuci, diiris tipis, lalu dipanggang sampai panas dan ditempelkan pada bagian yang sakit.
2. Rematik: Rimpang dicuci, diiris tipis, lalu tempelkan pada bagian yang sakit.
3. Batuk: 5-10 g rimpang kering (atau 15-30 g rimpang segar) rebus cukup lama, buang kulitnya lalu iris tipis, dan disangrai bersama beras secukupnya. Rebus dengan air beras sampai berasnya lunak (3-5 jam). Saring, airnya diminum.

Catatan: Karena tumbuhan ini beracun, dilarang dimakan mentah atau segar. Herba sebaiknya direbus cukup lama dan disangrai untuk menghilangkan racunnya. Bila terlanjur keracunan, netralkan dengan minum arak beras atau jahe.

189. Sawo



NAMA Lokal: sawo kecil (Jawa), sawo (Sunda, Melayu, Bima), keupulu (Aceh), sabo (Bali), nani (Makassar). **Nama latin:** *Manilkara kauki*, dari famili Sapotaceae.

Pohon menahun ini tingginya bisa mencapai 20 m. Berakar tunggal, batangnya berkayu, berpenampang bulat, bercabang, dan bergetah, warnanya putih kotor. Daunnya tunggal bentuk buak telur dengan ujung meruncing, warna hijau kekuningan. Bunganya tunggal dengan mahkota seperti jarum, warna cokelat. Buahnya jenis buni, bentuk bulat telur warna cokelat. Biji pipih, keras, warna hitam.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Buah yang belum masak.

Khasiat:

Tanaman sawo mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid. Buah yang masak sering digunakan sebagai makanan pencuci mulut, sedangkan buah yang muda bisa dimanfaatkan untuk mengatasi diare.

Resep sederhana:

Diare: buah sawo yang masih mentah secukupnya, dikupas, cuci, potong-potong, lalu makan dengan sedikit garam.





NAMA lokal: seligi (Jawa). Nama latin: *Phyllanthus buxifolius* dari famili Euphorbiaceae.

Perdu menahun setinggi 1-1,5 m ini memiliki akar tunggang dan batang bulat berkayu dan bercabang. Daunnya majemuk dengan anak daun lonjong warna hijau. Bunganya tunggal, menggantung di ketiak daun, dengan mahkota seperti tabung, warna kuning. Buahnya bulat warna cokelat tua dengan biji pipih bentuk ginjal warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun seligi mengandung saponin, polifenol dan flavonoid. Biasa dimanfaatkan untuk mengobati sendi yang terkilir.

Resep sederhana:

Sendi terkilir: 25 g daun seligi segar dicuci lalu digiling halus, tambahkan 2 sdm minyak kelapa, aduk rata, dan dibubuhkan pada sendi yang terkilir.



191. Sawo Manila



NAMA lokal: sawo manila (Jawa, Sunda, Melayu), sabo jawa (Bali). Nama latin: *Achras zapota* dari famili Sapotaceae.

Pohon sawo manila tingginya bisa sampai 15 m. Batangnya bulat, berkayu, warna cokelat kotor, berakar tunggang. Daunnya tunggal, bulat telur, warna hijau mengilat. Bunganya majemuk, keluar di ketiak daun, dengan mahkota seperti tabung warna kuning muda. Buahnya bulat, berdaging tebal, berkulit tipis, warna cokelat. Bijinya pipih, keras, warna hitam atau cokelat.

Tersedia di: Pasar tradisional, kebun buah.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Buah, daun.

Khasiat:

Getah dan daun sawo manila bisa dimanfaatkan sebagai obat diare dan campuran permen (gula-gula).

Resep sederhana:

Diare: 15 tetes getah buah yang masih muda sawo manila diseduh dengan 100 ml air panas, lalu minum sekaligus.



NAMA lokal: simbar pedang (Jawa). Nama latin: *Microsorium fortunei*, dari famili Polypodiaceae.

Merupakan tumbuhan paku liar yang menyukai habitat yang lembap, terutama di daerah pegunungan. Terna merambat ini panjangnya 1-2 m. Berakar serabut warna hitam tanaman ini memiliki batang bulat, bersisik, warna hijau kecokelatan. Daunnya panjang meruncing (10-20 cm), licin, warna hijau mengilat. Sporanya warna cokelat muda di sepanjang ibu tulang daun, warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, batang (segar atau kering).

Khasiat simbar pedang:

Memiliki khasiat antiradang dan pembersih darah, herba ini bisa dimanfaatkan untuk mengatasi gatal-gatal pada kulit, peluruh seni, dan peradangan pada paru-paru.

Resep sederhana:

1. Radang paru-paru: 60 g daun dan batang simbar pedang segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air, sampai tersisa setengahnya, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.
2. Gatal-gatal: 90 g daun segar dicuci, direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.



193. Samberlilen



NAMA lokal: samberlilen (Jawa). Nama latin: *Strobilanthes dyerianus*, dari famili Acanthaceae.

Tanaman semak ini tingginya bisa mencapai 2 m. Berakar tunggal, berbatang kayu segiempat, warna hijau keunguan. Daunnya tunggal, bentuk lonjong, warna hijau-ungu. Bunganya majemuk bentuk bulir, mahkotanya seperti terompet, warna ungu. Buah bulat cokelat muda, sedangkan bijinya bentuk ginjal warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

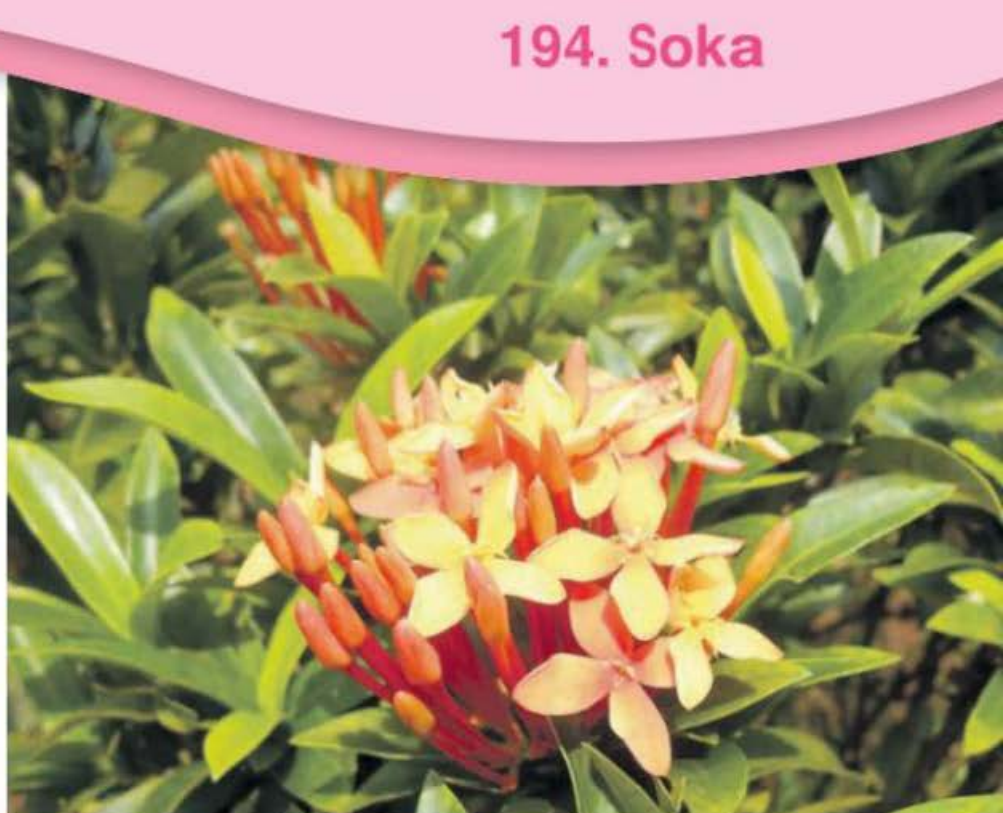
Khasiat:

Herba ini mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol, bisa dimanfaatkan sebagai obat reumatik dan peluruh air seni.

Resep sederhana:

Peluruh air seni: 10 g daun samberlilen segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus.





NAMA lokal: soka (Jawa), soka beureum (Sunda), kembang santan merah (Melayu), saya mami (Maluku). Nama latin: *Ixora coccinea* dari famili Rubiaceae.

Tanaman perdu setinggi 1-4 m ini memiliki akar tunggang serta batang bulat berkayu, bercabang, warna putih kotor. Daunnya tunggal, bentuk lonjong dengan ujung dan pangkal runcing, warna hijau. Bunga majemuk dengan kelopak berbentuk corong, mahkotanya warna merah. Buahnya buni, lonjong warna merah, sedangkan bijinya lonjong, pipih, warna putih. Sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias atau bunga potong.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, kulit batang (segar atau kering).

Khasiat:

Herba ini mengandung saponin, tanin, dan flavonoid. Akar dan kulit batangnya bisa digunakan sebagai obat luka.

Resep sederhana:

Luka: 5 g kulit batang atau akar kering, dicuci, lalu digiling halus. Tambahkan $\frac{1}{4}$ gelas air matang, aduk rata, saring, ainya dibubuhkan pada luka.



195. Semangka



NAMA lokal: semongko (Jawa), semangka (Sunda, Madura, Bali, Minangkabau), karamboja (Batak Toba), tamuja (Lampung), mandika (Makassar), dimung (Flores), okabana (Timor). Nama latin: *Citrullus vulgaris* dari famili Cucurbitaceae.

Tanaman merambat semusim ini panjangnya 3-5 m. Berakar tunggang, batangnya lunak, persegi, berbulu, warna hijau. Daun tunggal, lonjong dengan tepi bergelombang, warna hijau. Bunganya tunggal, mahkotanya berbentuk terompet warna kuning. Buahnya buni, bulat dengan diameter 15-20 cm, warna hijau. Bijinya lonjong, pipih, putih kekuningan.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji, buah (segar atau kering).

Khasiat:

Buah semangka bersifat mendinginkan, cocok untuk minuman atau buah penyegar badan maupun penurun panas. Bijinya bisa dimanfaatkan sebagai obat cacing untuk anak-anak.

Resep sederhana:

1. Cacingan: 5 g biji semangka kering ditumbuk halus lalu diseduh dengan 1 gelas air panas, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Penurun panas: Buah semangka matang secukupnya, kupas, dagingnya dimakan sebagai buah.





NAMA lokal: sri rejeki (Jawa). Nama latin: *Dieffenbachia seguine* dari famili Araceae.

Semak menahun ini tingginya 0,5–1 m. Memiliki akar serabut, batangnya bulat, lunak, warna hijau. Daunnya tunggal berbentuk lonjong sepanjang 25–40 cm, warna hijau berbintik putih. Tumbuhan yang sering dimanfaatkan sebagai tanaman hias ini berbunga tunggal di ketiak daun, dengan mahkota warna putih. Buahnya bulat telur berwarna merah setelah tua. Bijinya bulat warna putih.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun sri rejeki mengandung polifenol dan flavonoid. Bisa digunakan untuk mengobati radang tenggorokan.

Resep sederhana:

Radang tenggorokan: 2 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum sekaligus.



197. Songgolangit

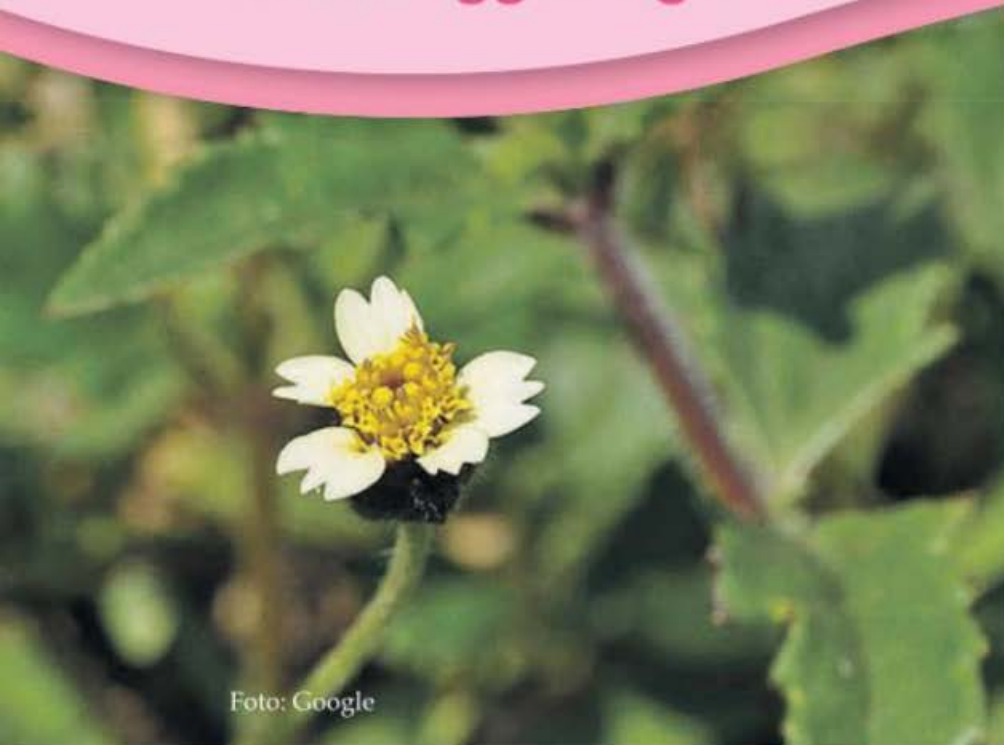


Foto: Google



NAMA lokal: katumpang. Nama latin: *Tridax procumbens*, famili Asteraceae. Nama asing: coat button, tridax daisy, ghamra, jayanti veda.

Tanaman asal Amerika kawasan tropis ini juga bisa ditemui di Jawa Timur. Termasuk tumbuhan gulma yang mengganggu, batangnya kecil, panjangnya sampai 75 cm. Akarnya tunggang yang bisa menopang tanaman berdiri tegak dan bisa tumbuh di tanah berpasir/ Daunnya tunggal berbentuk segitiga dengan tepi bergerigi besar. Bunganya tunggal berwarna putih dengan benang sari warna kuning.

Tersedia di: balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, batang.

Khasiat songgolangit:

Mengandung senyawa aktif kalsium, magnesium, kalium, tanin, flavonoid, saponin, herba ini memiliki efek analgesik, antiinflamasi, antioksidan, diuretik. Daun dan batangnya biasa digunakan untuk mengatasi rematik, asam urat, serta mengurangi risiko penyakit jantung, serta melindungi hati.

Resep sederhana:

Rematik: 50 g daun dicuci, lalu direbus dengan 1,5 gelas air, sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum, sehari 2 kali @1 gelas.

198. Solidago



NAMA lokal: solidago (Jawa). Nama latin: *Solidago lepida*, dari famili Compositae.

Semak setinggi 60 cm ini berbatang bulat, berbulu, dan berwarna hijau muda. Daunnya tunggal lanset, bentuk lonjong meruncing, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk tandan, mahkotanya berwarna kuning. Buah lonjong warna hijau, sedangkan bijinya lonjong, berbulu, warna cokelat.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

Khasiat:

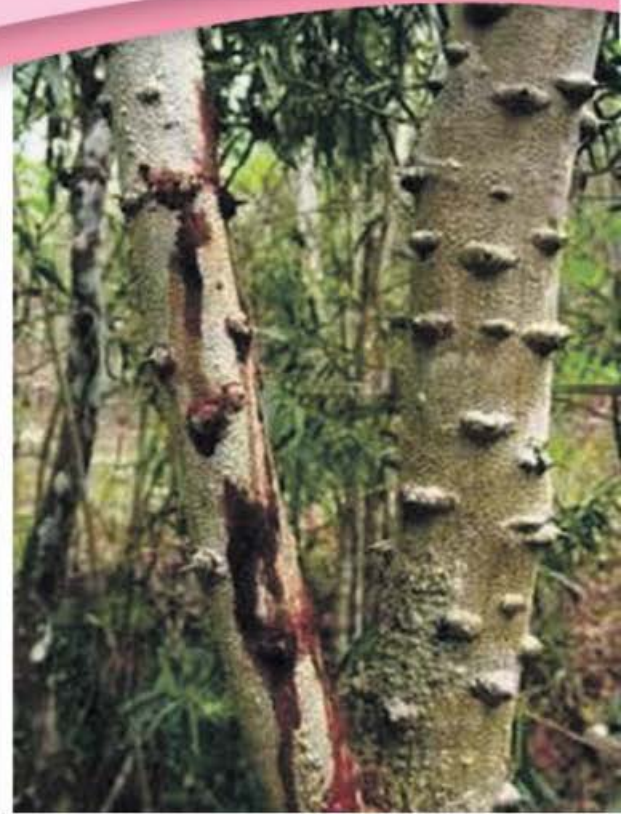
Daun solidago mengandung saponin, flavonoid, dan alkaloid, bisa digunakan sebagai obat kencing manis dan menurunkan tekanan darah tinggi.

Resep sederhana:

Tekanan darah tinggi: 8 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum dua kali sama banyak, untuk pagi dan sore.



199. Secang



SECANG atau sepang (*Caesalpinia sappan* L.) adalah pohon anggota suku polong-polongan (Fabaceae) yang dimanfaatkan pepagan (kulit kayu) dan kayunya sebagai komoditi perdagangan rempah-rempah. Tanaman ini menyenangi tempat terbuka sampai ketinggian 1.000 m dpl., seperti di daerah pegunungan yang berbatu tetapi tidak terlalu dingin. Secang tumbuh liar dan kadang ditanam sebagai tanaman pagar atau pembatas kebun.

Tumbuhan ini mudah ditemukan di Indonesia. Kulit kayunya dimanfaatkan orang sebagai bahan pengobatan, pewarna, dan minuman penyegar. Hingga abad ke-17 kulit kayunya menjadi bagian perdagangan rempah-rempah dari Siam dan Nusantara ke berbagai tempat di dunia. Ia dikenal dengan berbagai nama, seperti seupeueng (Aceh), sepang (Gayo), sopang (Toba), lacang (Minangkabau), secang (Sunda), secang (Jawa), secang (Madura), sepang (Sasak), supu (Bima), sepel (Timor), hape (Sawu), hong (Alor), sepe (Roti), sema (Manado), dolo (Bare), sapang (Makasar), sepang (Bugis), sepen (Halmahera selatan), savala (Halmahera Utara), sungiang (Ternate), roro (Tidore), sappanwood (Inggris), dan suou (Jepang).

Pohon atau perdu, tinggi mencapai 6 m. Batang berbentuk silinder, warna kecokelatan; kulit kayunya mengeluarkan cairan berwarna kemerahan. Daun majemuk tersusun menyirip ganda, bentuk lonjong, hijau. Bunga tersusun majemuk, bentuk malai, di ujung batang, kelopak lima, mahkota bentuk tabung. Buah tipe polong, ujung seperti paruh, berisi 3-4 biji, hitam bulat panjang.

Bagian-bagiannya mengandung senyawa anti-bakteri dan memiliki sifat anti-koagulan (anti-penggumpalan). Pepagannya dimanfaatkan sebagai sumber pewarna merah karena menghasilkan brazilin. Pewarna ini dipakai untuk cat, pakaian, dan minuman penyegar khas Yogyakarta selatan (wedang secang dan wedang uwuh).

Tersedia di: Penjual tanaman obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Kayu. Kulitnya dibuang, dipotong-potong lalu dikeringkan.

Khasiat secang:

- Diare, disentri.
- Batuk darah pada TBC.
- Muntah darah, berak darah, luka berdarah, memar berdarah.
- Luka dalam.
- Sifilis, darah kotor, Radang selaput lendir mata.
- Malaria.
- Pengobatan setelah bersalin.
- Tetanus.
- Pembengkakan (tumor).
- Nyeri karena gangguan sirkulasi darah.

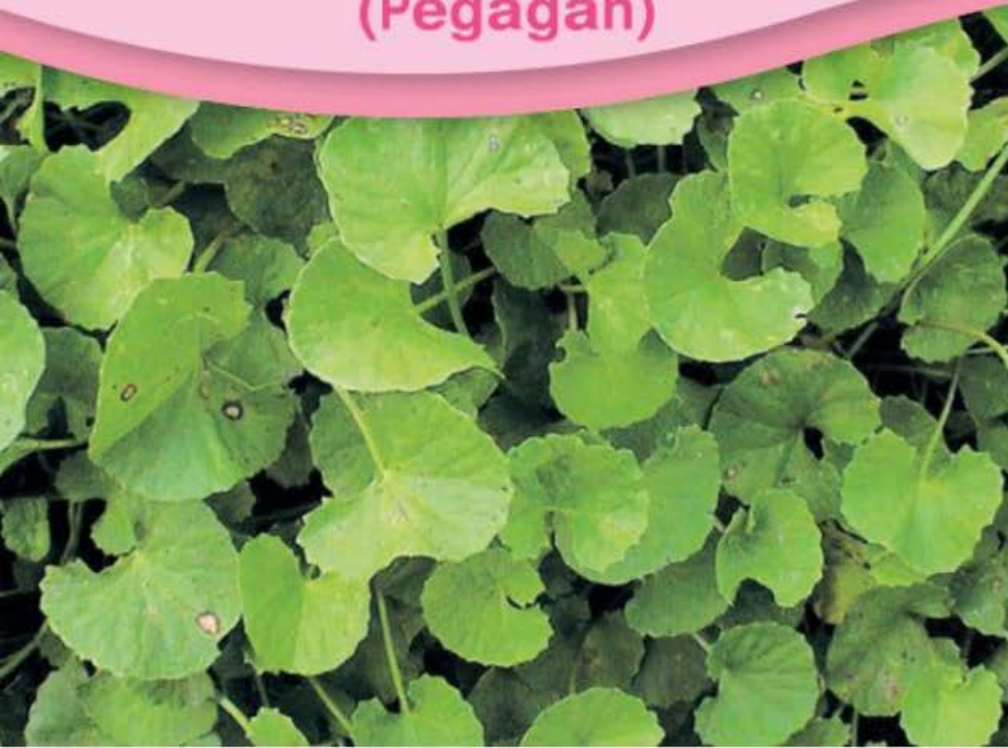
Resep sederhana:

1. Pembersih darah: Kerokan kayu ditambah ketumbar dan daun trawas, rebus.
2. Diare/mencret: 5 g kayu dipotong kecil-kecil lalu direbus dengan 2 gelas air bersih selama 15 menit. Setelah dingin disaring, dibagi menjadi 2 bagian. Minum pagi dan sore hari.
3. Batuk darah pada TBC: 1 ½ jari kayu secang dicuci dan dipotong-potong seperlunya, rebus dengan 4 gelas air bersih sampai tersisa 2 ¼ gelas, Setelah dingin disaring, minum. Sehari 3 x ¾ gelas.
4. Radang selaput lendir mata: 2 jari kayu secang dicuci dan dipotong-potong seperlunya, rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 ½ gelas. Setelah dingin disaring, airnya dipakai untuk merambang mata yang sakit.
5. Wasir berdarah: 1 jari kayu secang dicuci dan dipotong-potong seperlunya, rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 ½ gelas. Setelah dingin disaring lalu diminum dengan madu seperlunya. Sehari 2 x ¾ gelas.

Pemakaian luar: Kayu direbus, airnya untuk mencuci luka, luka berdarah atau dipakai untuk merambang mata yang meradang.



200. Tapak Kuda (Pegagan)



DINAMAKAN tapak kuda (*Ipomoea pes-caprae* L. Sweet.) karena bentuk daunnya mirip telapak kuda. tapak kuda diketahui berasal dari Asia tropik. Ada juga yang menyebutnya dengan pegagan, antanan (Sunda), pacul goang (Jawa Tengah), regedeg (Yogya), gan-ganan (Madura), taidaah (Bali), wisu-wisu (Makasar), cipu balawo (Bugis), dgauke (Papua), dan sarowati (Halmahera). Di negara lain, tapak kuda disebut juga *beach morning glory*.

Merupakan sejenis tanaman menjalar, tumbuh di tanah yang lembab dan basah, dan mudah dijumpai tumbuh di tepi jalan, di pantai, maupun di pematang sawah.

Tapak kuda atau pegagan memiliki efek antiinflamasi, antibiotik, antideman, antidiuretik, dan keratolitik. Bahkan, kemampuan antibiotik dan antiinflamsinya tergolong tinggi hingga berguna pula sebagai antibakteri. Tapak kuda telah lama dimanfaatkan sebagai ramuan untuk pengobatan penyakit di Cina dan Indonesia. Di Indonesia, selain sebagai lalapan atau urap, daun pegagan juga banyak dimanfaatkan sebagai obat herbal untuk menyembuhkan beberapa penyakit, baik penyakit dalam maupun penyakit luar seperti penyakit kulit. Walau dapat dikeringkan, untuk keperluan obat paling baik menggunakan tanaman segar. Sebab, jika dikeringkan akan banyak kehilangan khasiat. Karena khasiatnya sebagai obat antiinflamasi, ia mulai dilirik sebagai bahan baku salep untuk mengobati luka.

Khasiat tapak kuda/pegagan:

Herbalis di India sudah sejak lama memanfaatkan daun pegagan sebagai obat untuk beberapa penyakit seperti lepra, TBC, sipilis, hemoroid, kanker, psoriasis. Selain itu daun pegagan juga mempunyai efek melancarkan aliran darah ke otak, dan dipercaya sebagai tonikum otak untuk memperkuat memori atau daya ingat, penurun demam, sembelit (konstipasi), panas dalam, dan lain lain.

Di Cina, para ahli herbal memanfaatkan daun pegagan untuk masalah masalah emosi seperti depresi, stres, insomnia, kecemasan dan gelisah. Zat zat yang terkandung di daun pegagan mempunyai khasiat untuk merevitalisasi sel otak dan saraf sehingga disebut juga sebagai makanan untuk otak. Maka tak mengherankan jika pegagan juga sering dimanfaatkan untuk memperkuat memori atau daya ingat. Orang Cina juga mempercayai khasiat daun pegagan untuk memperpanjang usia.

Di Amerika dan Eropa, daun pegagan digunakan oleh para herbalis untuk mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan pembengkakan jaringan (inflamasi) seperti anklylosing spondylitis, psoriasis arthritis dan juga rheumatoid arthritis. Di website healthandage.com mempublikasikankhasiat daun pegagan yang mempunyai efek menurunkan tekanan darah, mempercepat proses penyembuhan luka, memperbaiki daya ingat dan kecerdasan, menurunkan kecemasan serta memperlancar sirkulasi darah pada penderita varises.

Di Surabaya, sebuah penelitian di RS. Dr. Soetomo juga menunjukkan bahwa daun pegagan mempunyai efek menurunkan hipertensi. Dan kelebihanannya adalah efek penurunan tekanan darah dari daun pegagan ini terjadi secara perlahan lahan atau tidak turun secara drastis sehingga cocok untuk penderita hipertensi yang berusia lanjut.

Zat penting dalam daun pegagan:

- Glikosida Triterpenoids yang disebut asiaticoside : sejenis penyembuh luka (antilepra).
- Beberapa macam vitamin seperti vitamin A, B, E, G dan K.
- Beberapa nutrisi yang membantu merevitalisasi tubuh dan bersifat antisedatif (anti alergi).

Resep sederhana:

1. Rematik: 45 g tanaman tapak kuda segar, direbus dengan air dalam jumlah yang sama. Setelah itu dinginkan dan minum.
2. Sakit gigi: 45 g akar tapak kuda kering direbus dengan air. Dinginkan dan minum.
3. Bisul atau eksim: Lumatkan daun tapak kuda segar. Balurkan pada bisul, eksim, atau tempat yang sakit. Atau bisa juga dengan cara merebus daun tapak kuda segar. Lalu gunakan airnya untuk mencuci bagian yang sakit.



201. Tahi Kotok



Foto: Wikipedia

NAMA lokal: ades. Nama latin: *Tagetes erecta*, dari famili Compositae. Nama asing: Afrikaantjes (Belanda), wan shou ju (China).

Termasuk tanaman tahunan, tumbuh sampai setinggi 70 cm. Tanaman hias ini menyukai sinar matahari dan udara lembap. Daunnya majemuk, sedangkan bunganya berbentuk bonggol relatif besar, berwarna oranye atau kuning. Pembiakan tanaman dengan biji.

Tersedia di: penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Bunga.

Khasiat tahi kotok:

Memiliki efek antiradang, mengencerkan dahak, herba ini biasa digunakan untuk mengobati batuk, bronkhitis, radang tenggorokan, sakit gigi, radang mata, kejang (pada anak-anak), luka, radang kulit, gondongan.

Resep sederhana:

1. Batuk: 15 kuntum bunga ditambah gula aren secukupnya direbus, saring, airnya diminum.
2. Sakit gigi: 15 g bunga direbus, airnya untuk kumur-kumur.
3. Gondongan: Bunga secukupnya digiling halus, tambahkan cuka, tempelkan pada bagian yang sakit.
4. Radang kulit: Akar dan daun segar dicuci, digiling halus lalu dibubuhkan pada bagian yang sakit.

202. Terong Siam



NAMA lokal: terong siam (Jawa). Nama latin: *Solanum sanitwongsei*, dari famili Solanaceae.

Tanama ini termasuk semak setinggi 2 meter, memiliki akar tunggang, batangnya bulat, berkayu, berbulu halus. Daunnya tunggal lonjong, berbulu, warna hijau. Bunga majemuk bentuk tandan, mahkotanya bentuk bintang warna ungu. Buah bulat, berwarna hijau ketika muda dan menjadi kuning atau oranye setelah tua. Bijinya bulat, pipih, warna kuning muda.

Tersedia di: Pasar tradisional.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah, biji (segar atau kering).

Khasiat:

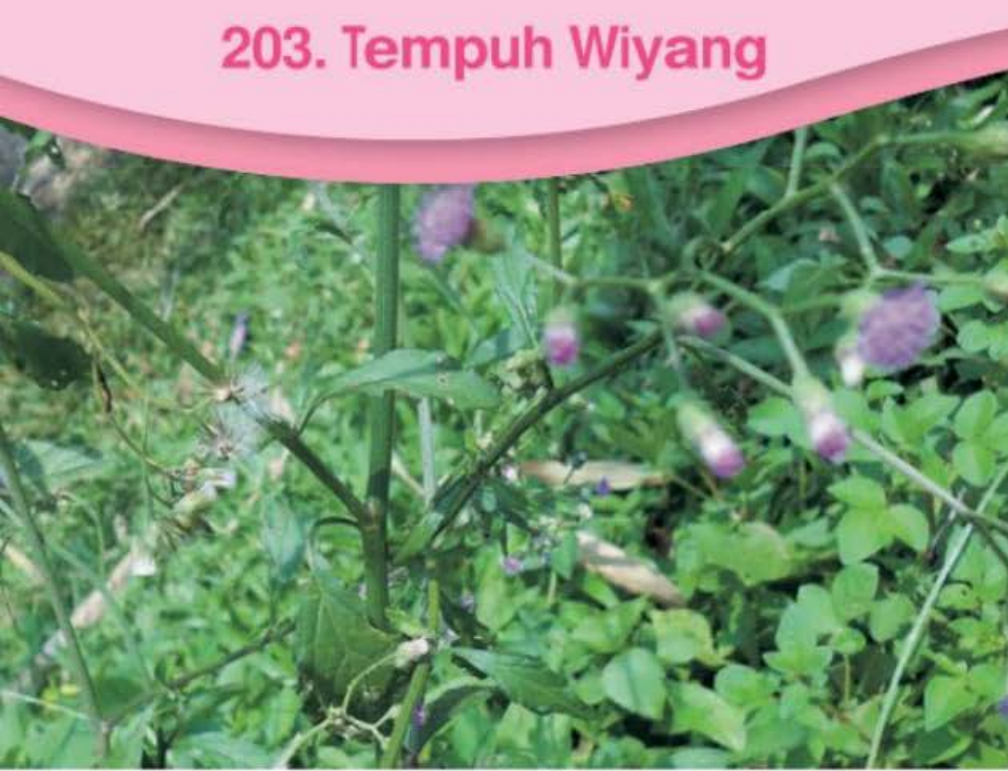
Tanaman ini mengandung saponin, tanin, polifenol, dan flavonoid. Buahnya bisa dimanfaatkan untuk mengobati tekanan darah tinggi, nyeri haid, jerawat, dan kencing manis. Sedangkan bijinya untuk meredakan sakit gigi atau gusi bengkak.

Resep sederhana:

1. Nyeri haid: 20 g buah segar dicuci, dipotong-potong, lalu direbus dengan 1 gelas air, sampai tersisa setengahnya, saring, ainya diminum sekaligus.
2. Sakit gigi, gusi bengkak: 10 g biji kering, ditumbuk halus, seduh dengan 1 gelas air, untuk dibuat berkumur-kumur.



203. Tempuh Wiyang



NAMA lokal: jawirawa, kemondelan, tempuh wiyang, serubung gelang (Jawa), jonge, jombang (Sunda), sundilan, sarap (Madura), tegil kiyuh (Bali), linrapa (Makassar), kaho mahiri, delodelo (Maluku), sayor muka manis (Melayu). Nama latin: *Emilia sonchifolia* dari famili *Asteraceae*. Nama asing: yang ti cao (China).

Tanaman ini tumbuh liar di dataran rendah maupun dataran tinggi. Termasuk tumbuhan semusim dengan tinggi sampai 1,2 m dan bercabang. Memerlukan sinar matahari yang cukup dan tanah yang agak kering. Daunnya tunggal berbentuk segitiga dengan warna hijau-merah. Daun yang muda biasa dimasak sayur atau untuk lalap. Bunganya berbentuk malai, kecil-kecil membentuk karangan bunga, berwarna kemerahan, merah muda, atau putih. Buahnya kecil-kecil, keras, warna cokelat.

Tersedia di: Pasar tradisional, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Seluruh tanaman.

Khasiat tempuh wiyang:

Bersifat antibengkak, antiracun, dan antibiotik, tanaman ini sering digunakan untuk mengatasi masalah disentri, diare, demam, influenza, radang paru-paru, radang telinga, luka, bisul, ek-sim, sariawan, kulit bengkak/memar.

Resep sederhana:

1. Radang tenggorokan: 90 g tanaman segar dicuci, direbus, saring, airnya diminum perlahan-lahan.
2. Bisul, kulit bengkak: 1 cangkir tanaman segar dicuci, lalu digiling halus bersama sedikit gula merah, lalu bubuhkan pada kulit yang sakit.
3. Influenza, demam: 30-60 g tanaman segar dicuci, direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas, saring, airnya diminum.



NAMA lokal: cocor enean, wawalutan, cong-cong belut, trembilu (Jawa), mahasu mambei (Sulawesi), tampal besi (Sumatera). Nama asing: lan tou bo (China). Nama latin: *Phyllanthus reticulatus*, dari famili Euphorbiacea.

Tanaman yang banyak tumbuh di kawasan Asia Tenggara ini merupakan perdu setinggi 1-5 meter dengan banyak cabang. Hidup baik di dataran rendah maupun dataran tinggi dengan sinar matahari cukup. Daunnya menyirip kecil-kecil. Bunga tunggal keluar dari ketiak daun, berwarna hijau-ungu. Buahnya bulat gepeng, berwarna merah. Tangkai dan daunnya biasa digunakan sebagai bahan pewarna hitam untuk kain.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman herbal.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Batang.

Khasiat tampal besi:

Memiliki efek antiradang dan melancarkan aliran darah, sering digunakan untuk mengatasi masalah radang usus, radang hati, radang ginjal, disentri, rematik, cacingan (pada anak), dan luka.

Resep sederhana:

1. Radang usus, radang hati, radang ginjal: 10-15 g batang tampal besi direbus dengan 3 gelas air samapi tersisa 2 gelas, saring, airnya diminum.
2. Luka: Batang secukupnya, digiling halus, lalu tempelkan pada bagian yang sakit.



205. Tomat



NAMA lokal: terong sabrang, ranti bali, ranti kenong, rante (Jawa), reteng, cung asam, terong kaluwat (Sumatera), kamantes, samante, antes, tamato, tamati, tomate (Sulawesi). Nama latin: *Lycopersicon esculentum* dari famili Solanaceae. Nama asing: tomato, love apple (Inggris), fan qie (China).

Tanaman asal Amerika kawasan tropis ini selain tumbuh liar sering ditanam di kebun atau ladang. Tumbuh baik di dataran rendah sampai setinggi 1.600 m di atas permukaan laut. Menyukai tanah yang subur dan gembur tapi kurang menyukai sinar matahari atau hujan. Termasuk tanaman setahun, tingginya antara 0,5-2,5 m. Batangnya bulat berbuku-buku dan berbulu. Daunnya mejemuk menyirip. Bunganya bertandan, berkumpul dalam tanda, mahkotanya seperti bintang warna kuning. Buahnya buni berdaging dengan kulit tipis mengilap, warnanya merah atau kuning. Buahnya sering dimakan atau dijadikan jus, saus, atau acar. Daunnya yang muda biasa disayur.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Buah dan daun.

Khasiat tomat:

Buahnya antara lain mengandung vitamin C, B1, B2, karoten, asam sitrat, asam malat, serta mineral seperti kalsium dan zat besi. Daunnya mengandung pektin, alkaloid, arbutin. Tomat bersifat antiseptik, melancarkan kerja empedu dan enzim. Bisa dimanfaatkan sebagai obat de-

mam, bronkhitis, asma, radang kulit, gangguan pencernaan, hepatitis, wasir, kulit terbakar panas matahari, dan jerawat.

Resep:

1. Jerawat: 1 buah tomat yang telah masak dibelah empat lalu bubuhkan pada kulit yang berjerawat, diamkan beberapa waktu.
2. Kulit terbakar simar matahari: Daun muda dicuci, lalu digiling halus, dan dibubuhkan pada kulit yang sakit.
3. Demam: 3 buah yang masak dicuci, dipotong-potong, lalu peras dengan 1 cangkir air, saring. Airnya diminum bersama 1 sdm madu, sehari 3 kali.



206. Tunjung



NAMA lokal: teratai kecil, teratai hutan, tunjung putih, tunjung bodas, tunjung tutur. Nama latin: *Nymphaea lotus*, dari famili Nymphaeaceae. Nama asing: water lily (Inggris), joa amo ze yek sui lien (China).

Tanaman asal Afrika ini tumbuh liar di genangan air atau ditanam di kolam sebagai tanaman hias. Daun dan bunganya keluar dari rimpang di dalam tanah dan menyembul ke permukaan air. Daunnya bundar lebar, bergerigi. Bunganya berwarna putih, merah, kuning, dan bermahkota sebanyak 15-28 helai. Bunga berbau busuk, mekar pada malam hari. Buahnya berupa spons.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Bunga (terutama yang berwarna putih) dan akar (segar atau kering).

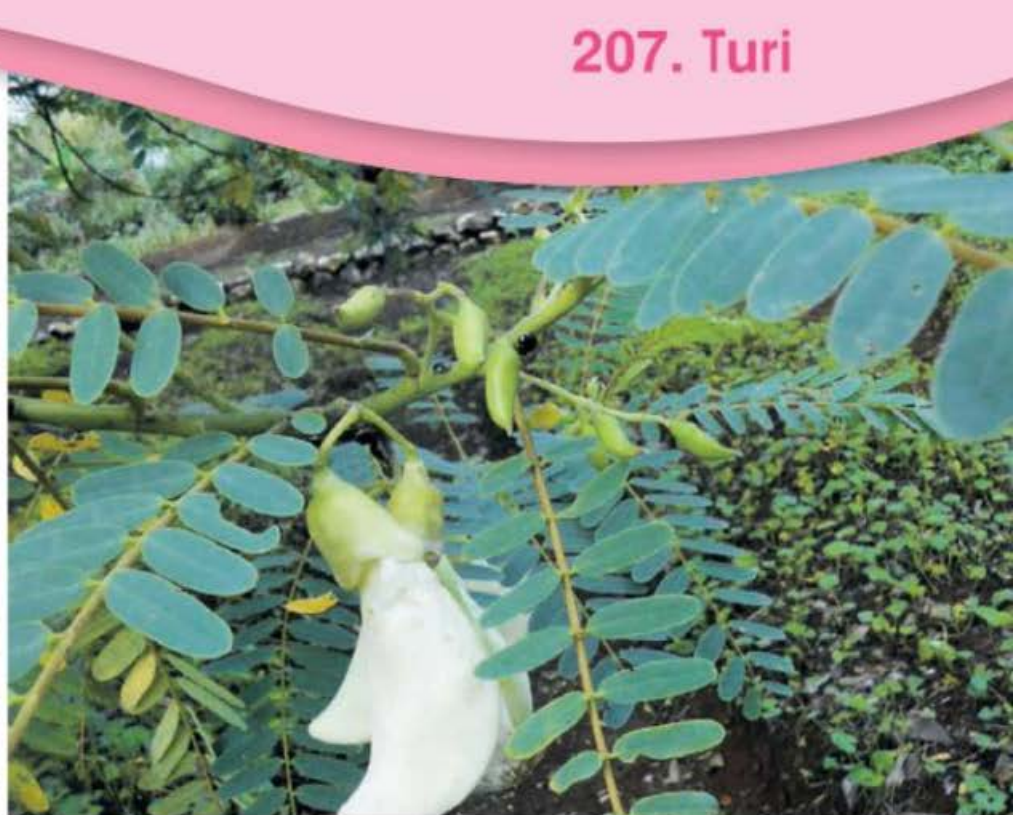
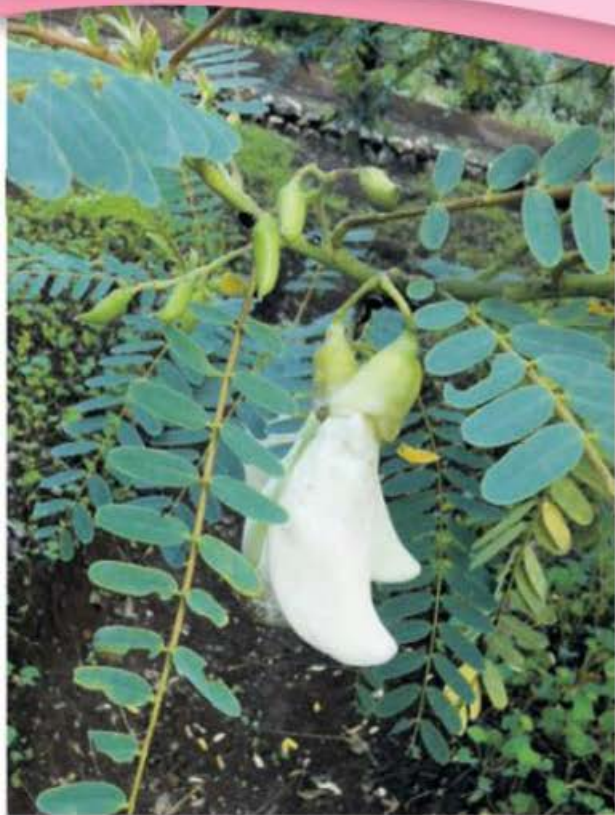
Khasiat tunjung:

Biasa digunakan untuk mengobati mabuk minuman keras, kencing manis, bisul, radang kulit, kejang pada anak, pingsan (heat stroke), TBC.

Resep sederhana:

1. Mabuk minuman keras: 3-5 kuntum bunga segar, dicuci, direbus, airnya diminum.
2. Heat stroke, kejang: 6-10 g akar dicuci, direbus, airnya diminum.





NAMA lokal: turi, toroy (Jawa), tuli, turing, suri, kayu jawa (Sulawesi), gala-gala, tuwi, palawu, kalala (NTB/NTT). Nama latin: *Sesbania grandiflora*, dari famili Papilionaceae. Nama asing: west indian pea, cork wood tree (Inggris).

Pohon setinggi 5-12 m biasa ditanam sebagai tanaman pelindung atau pembatas kebun. Daunnya majemuk menyirip. Bunganya dalam tandan berbentuk kupu-kupu, warnanya ada yang putih ada yang merah. Buahnya polong berbentuk pita berisi biji. Daun, bunga, dan buah polong yang muda biasa dimasak sebagai sayur. Daun dan ranting muda sering dimanfaatkan sebagai pakan ternak.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Bunga (terutama yang berwarna merah), daun, akar, batang.

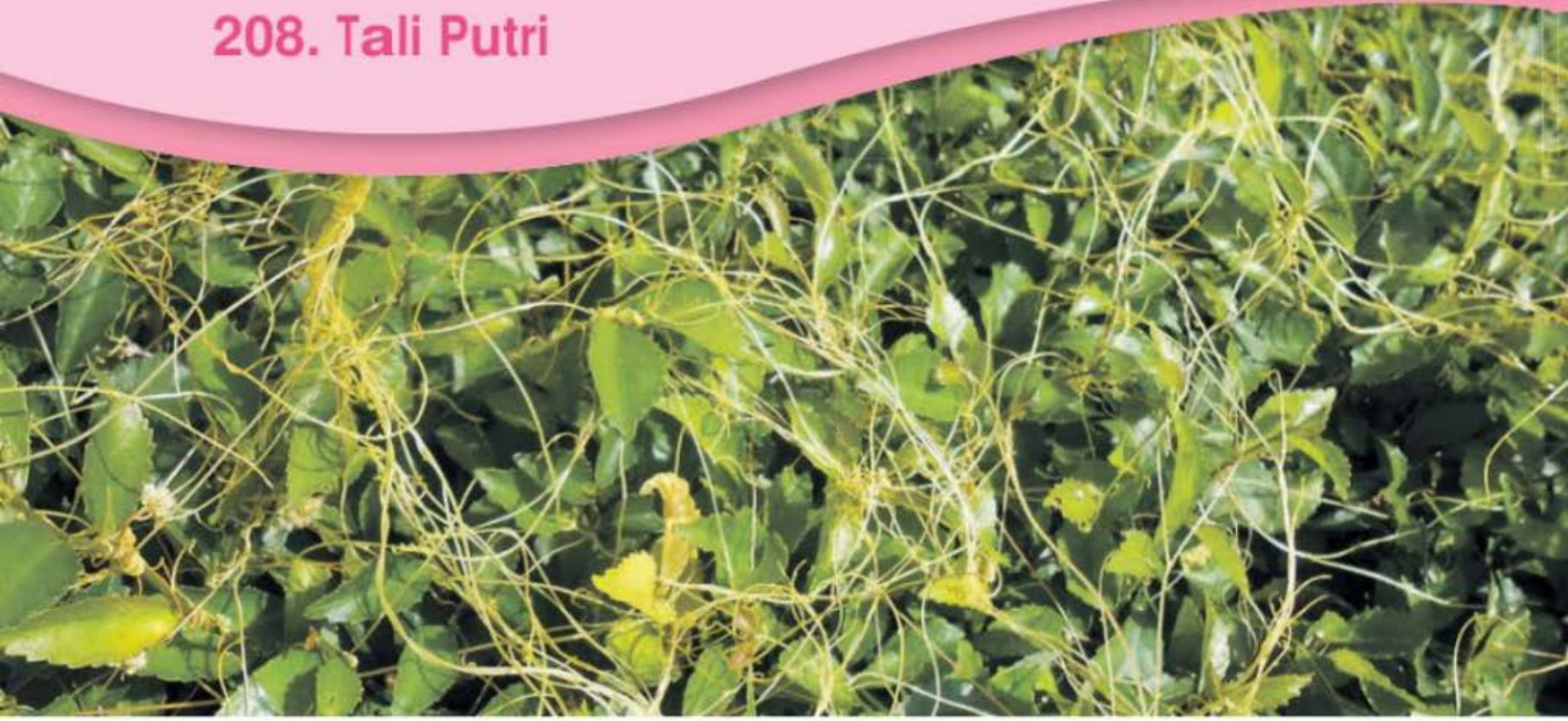
Khasiat turi:

Bunganya bersifat pencahar, pendingin, dan pelembut kulit. Daunnya menghilangkan sakit, peluruh air seni, mencairkan darah menggumpal. Kulit batang bersifat analgetik, antipiretik, tonik, dan sebagainya. Tanaman ini bisa digunakan untuk melancarkan ASI, juga obat sakit kepala, batuk, demam, radang tenggorokan, keputihan, disentri, diare, sariawan, cacar air.

Resep sederhana:

1. Radang tenggorokan: 1 cangkir daun turi merah dicuci, direbus, saring, airnya untuk kumur-kumur. Lakukan sehari 3 kali.
2. Sariawan: 1 ibu jari kulit batang, dicuci, direbus, airnya diminum.
3. Disentri: 1 ibu jari kulit batang turi merah dicuci, rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, airnya diminum, sehari 2 kali.
4. Batuk: 1 cangkir daun turi merah, 1 cangkir daun ungu, digiling halus lalu ditambah air jeruk nipis, aduk rata, peras, saring, dan minum airnya.
5. Melancarkan ASI: Daun dan bunga turi yang muda, dikukus dan dimakan sebagai lalapan.
6. Keputihan: 1 cangkir daun turi putih dan 1 ibu jari kunyit digiling halus, tambahkan $\frac{3}{4}$ cangkir air matang, aduk rata, peras, saring, airnya diminum, sehari 2 kali.

208. Tali Putri



NAMA lokal: daun katang, alere, dalere, andali arana, watata ruruan, mari-mari, ngamir, loloro, lalere. Nama latin: *Ipomoea pes-caprae*, famili Convolvulaceae. Nama asing: ma an teng (China).

Tanaman merambat ini tumbuh liar di daerah pantai yang mengandung pasir dan bebatuan. Batangnya licin berwarna hijau kecokelatan. Daunnya tunggal, lonjong, tebal, mengilat, dan mengandung getah. Bunganya seperti terompet warna ungu.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat tapak kuda:

Mengandung beberapa jenis asam, tanaman ini memiliki efek antiradang, antirematik, antiinflamasi, anti-swelling, dan antialergi. Biasa dimanfaatkan untuk mengatasi masalah rematik, wasir, sakit gigi, gusi bengkak, eksim, bisul.

Resep sederhana:

1. Bisul, eksim: 30 g herba segar dibersihkan, direbus bersama gula merah, saring, airnya diminum.
2. Rematik: 50 g tanaman segar dicuci, rebus bersama arak ketan dan air (jumlah sama), saring, airnya diminum.
3. Sakit gigi: 50 g akar kering dibersihkan, rebus, airnya diminum.



NAMA lokal: terate, tarate, seroja, padma. Nama latin: *Nelumbium nelumbo*, famili Nymphaeaceae. Nama asing: lotus, Indian lotus, pink lotus (Inggris), lien (China).

Tanaman yang tumbuh di air ini berasal dari Asia. Sering ditanam sebagai tanaman hias, bisa saja tumbuh liar di kolam, rawa-rawa, atau tanah berair. Memiliki rimpang tebal dan menjalar serta menancap pada lumpur di dasar kolam. Daun dan bunganya keluar dari rimpang. Daunnya relatif lebar, berbentuk bulat, berwarna hijau dan berkilau. Bunganya bertangkai panjang (sampai 200 cm) dengan diameter 15-25 cm dan berbau harum, berwarna merah muda, putih, dan kuning. Bunga akan mekar sehari penuh sampai mahkotanya gugur dan tinggal dasar bunga yang kemudian menjadi bakal buah yang berisi 15-30 biji. Rimpang teratai dan bijinya bisa dimakan, sedangkan daunnya biasa digunakan sebagai pembungkus makanan.

Tersedia di: penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Seluruh tanaman (rimpang, tangkai, daun, bunga, biji, tunas biji), baik yang segar atau kering.

Khasiat teratai:

Hampir semua bagian tanaman memiliki efek obat, antara lain menurunkan panas, menghentikan perarahan, penambah darah, penenang saraf. Maka teratai sering dimanfaatkan sebagai obat. Misalnya bunganya untuk mengobati radang kulit, kulit bengkak (karena terpukul). Batangnya untuk mengatasi sesak napas, diare, muntah, keputihan, pingsan karena heat stroke. Daunnya untuk mengatasi diare, sakit kepala, beri-beri, mimisan, muntah darah. Akarnya untuk batuk berdarah, mimisan. Rimpangnya untuk mengobati diare, disentri, demam, penyakit jantung, radang hati, anemia, menopause. Bijinya untuk obat diare, muntah, tekanan darah tinggi, keputihan, radang usus, dan menaikkan stamina tubuh.

Resep sederhana:

1. Tekanan darah tinggi: 10 g biji dan 15 gr tunas biji, direbus dengan 350 ml air, sampai tersisa 200 ml, minum setiap hari. (atau tunas biji teratai digiling halus lalu diseduh dengan air panas, dan diminum).
2. Disentri, diare: 50 g rimpang dan 10 gr jahe diparut dan digiling halus, peras dan tambahkan 100 ml air, lalu rebus sampai mendidih. Airnya diminum bersama 1 sdm madu, sehari 3 kali.
3. Penyakit jantung, hati: 100 g rimpang teratai dan 50 g rimpang alang-alang, cuci, potong-potong, rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, saring, minum airnya.

210. Teratai Kerdil



NAMA lokal: tunjung. Nama latin: *Nymphaea tetragona*, dari famili Nymphaeaceae. Nama asing: water lily (Inggris), shui lien (China).

Tanaman banyak tumbuh di kawasan Amerika dan Asia (China, Korea, Jepang, Indonesia). Termasuk tanaman hias di air. Daun dan bunganya keluar dari rimpang yang menancap pada dasar air. Daunnya bulat dengan tepi bergerigi. Bunganya tunggal berwarna ungu, mekar hanya selama 4 jam.

Tersedia di: Penjual tanaman hias.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Akar, bunga (segar atau kering. Jika bunga telah mekar, dipetik dan dijemur sampai kering).

Khasiat teratai kerdil:

Memiliki efek menurunkan panas, menguatkan sistem limpa, tanaman ini bisa digunakan untuk mengobati penyakit kejang pada anak, menurunkan tekanan darah tinggi, dan menetralkan kecanduan alkohol.

Resep sederhana:

Kejang: 8-15 kuntum bunga segar direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas, saring, airnya diminum.



211. Teh-Tehan Merah



NAMA lokal: teh-tehan merah (Jawa). Nama latin: *Acalypha microphylla* dari famili Euphorbiaceae.

Tanaman semak menahun ini berbatang tegak dengan banyak cabang, tingginya 1-2 m. Memiliki akar serabut berwarna putih kekuningan. Daunnya tunggal menyilang, berbentuk lonjong meruncing, berwarna merah keunguan. Bunganya majemuk berbentuk bintang, keluar dari ketiak daun, warnanya putih gading. Buahnya bulat kecil, warna putih kehijauan. Sedangkan bijinya bulat pipih berwarna cokelat. Sering dibudidayakan sebagai tanaman hias atau pagar. Tumbuh baik di tanah berpasir maupun tanah liat, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi.

Tersedia di: Penjual tanaman hias, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, seluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat teh-tehan merah:

Mengandung alkaloid, saponin, dan flavonoid, herba ini memiliki efek antiradang, antiseptik, dan peluruh kentut, maka sering digunakan untuk mengatasi sakit kepala dan sakit perut.

Resep sederhana:

1. Sakit kepala: 60 g tanaman segar, cuci, lalu rebus dengan 400 ml air selama 10 menit. Saring, lalu airnya diminum, sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Sakit perut: 30-60 g tanaman segar, cuci, rebus dengan 200 ml air selama 5 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2-3 kali.

212. Teh



NAMA lokal: teh (Jawa), enteh (Sunda). Nama latin: *Camellia sinensis*, famili: Theaceae. Nama asing: tea (Inggris), cha da india (Portugis), te (Italia), pu erh cha (China).

Tanaman teh berasal dari kawasan India bagian utara dan China Selatan. Banyak ditanam di perkebunan. Dua kelompok teh yang terkenal, yakni varietas Assamica dari Assam di mana daunnya agak besar dengan ujung runcing. Sedangkan varietas Sinensis dari Cina, daunnya kecil dengan ujung tumpul. Tumbuh baik pada ketinggian tanah 200-2.300 m di atas permukaan laut. Termasuk pohon berbatang kayu bercabang-cabang, dan tingginya 5-10 m. Daunnya tunggal berwarna hijau. Daun yang muda (pucuknya) yang sering digunakan sebagai minuman teh. Bunganya tunggal berwarna putih dengan kepala benang sari warna kuning dan harum baunya. Buahnya kotak berdinding tebal dengan isi biji. Pembiakan tanaman dengan biji atau setek batang.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan, perkebunan teh.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun.

Khasiat teh:

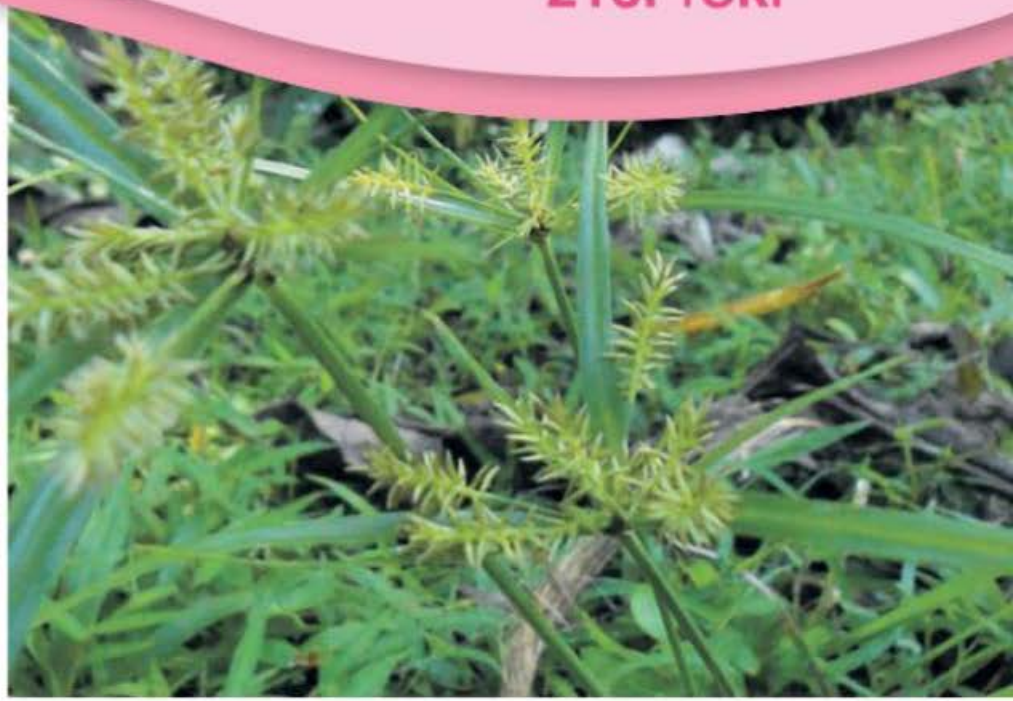
Antara lain mengandung tanin, protein, polifenol, kafein, teh memiliki sifat antioksidan. Dan sering dimanfaatkan sebagai obat sakit kepala, diare, kencing manis, infeksi saluran pencernaan, kolesterol dan trigliserida tinggi, kencing manis, mengurangi karang gigi, dan penyubur rambut.

Resep sederhana:

1. Diare: 20 g daun teh yang muda dicuci bersih lalu direbus dengan 3 gelas air selama 15 menit. Airnya diminum.
2. Sakit kepala: $\frac{3}{4}$ gelas air teh dicampur dengan 1 sdm madu dan 1 sdt air jeruk nipis, aduk rata lalu diminum sekaligus. Lakukan sehari 3 kali.
3. Mengurangi pembentukan karang gigi: Kumur-kumur dengan air teh begitu selesai makan.
4. Infeksi saluran pencernaan, kolesterol tinggi: 8 g daun teh diseduh dengan 1 cangkir air panas, minum setelah hangat.

Catatan:

Keracunan bisa terjadi bila minum sampai 5 gelas dalam sehari, dengan gejala: sakit kepala, vertigo, sesak napas, sulit buang air besar, susah tidur.



NAMA lokal: suket teki, tekan, mota (Jawa), rukut teki wuta (Maluku), bulili manggasa buai (Sulawesi), karehawai (Nusatenggara). Nama latin: *Cyperus rotundus* dari famili Cyperaceae. Nama asing: xiang fu (Cjina).

Tumbuhan ini termasuk liar, mudah hidup di lahan-lahan kosong, tanah lapang, atau ladang, dan merupakan gulma yang sulit ditumpas. Termasuk tanaman menahun dengan tinggi 20-100 cm. Memiliki akar rimpang yang menjalar, warna cokelat kehitaman dan baunya wangi. Batangnya segitiga dan tajam. Daunnya tumbuh dari pangkal batang, berbentuk pita dengan panjang sampai 60 cm. Bunganya berbentuk bulir, berkumpul membentuk seperti payung berwarna kuning kecokelatan. Buahnya kecil, memanjang atau bulat telur.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan sebagai obat:

Rimpang (umbi).

Khasiat teki:

Mengandung sejenis minyak, alkaloid, flavonoid, dan glikosida, tanaman ini memiliki efek analgetik, dan sering digunakan untuk mengobati sakit saat haid, haid tidak teratur, kulit luka, bisul, keputihan, mual, muntah, nyeri lambung, sakit dada. Masyarakat India menggunakan rimpang teki untuk obat disentri, badan panas, dan kulit gatal. Sudah ada obat paten yang dibuat di beberapa negara di mancanegara.

Resep sederhana:

1. Sakit saat haid, haid tidak teratur: 6-10 g umbi teki dicuci, direbus, saring, airnya diminum.
2. Luka, bisul, kulit bengkak: 3 jari rimpang dicuci, digiling halus, lalu dibubuhkan pada bagian yang sakit.



214. Tembakau



NAMA lokal: bako (Jawa, Sunda, Bali), debak (Madura), tembakau (Minangkabau), bakong (Aceh), temakaw (Bengkulu), tembako (Sasak), tembaku (Lampung), tambako (Makassar), tabaku (Ternate). Nama latin: *Nicotiana tabacum* dari famili Solanaceae.

Tanaman semak semusim ini tingginya 2 m. Memiliki akar tunggal, batangnya bulat, berkayu, berbulu. Daunnya tunggal, lonjong dengan ujung runcing, warna hijau keputih-putihan. Bunganya majemuk, tumbuh di ujung batang, dengan mahkota berbentuk terompet warna merah muda. Buahnya bulat telur warna cokelat dan bijinya bulat, kecil, warna cokelat.

Tersedia di: Perkebunan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun (segar atau kering).

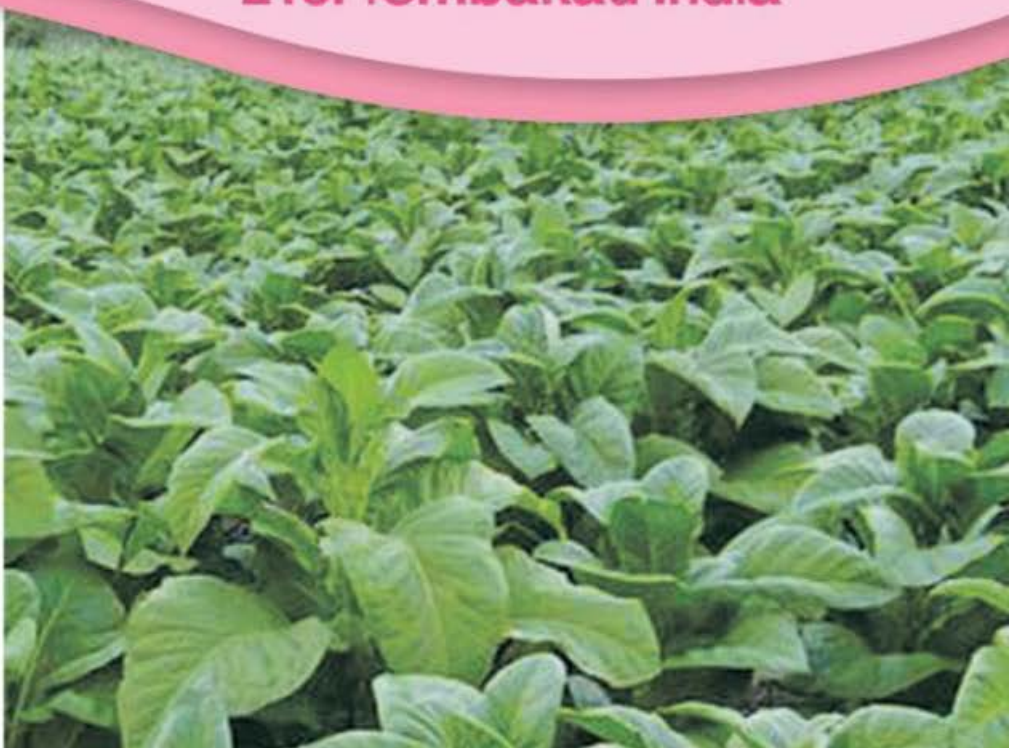
Khasiat:

Daun tembakau dikenal mengandung nikotin dan sering dijadikan bahan dasar rokok. Namun bisa juga dimanfaatkan untuk mengobati luka.

Resep sederhana:

Luka: 25 g daun tembakau segar dicuci lalu digiling halus, tambahkan 25 ml air, peras, saring, airnya bubuhkan pada luka.

215. Tembakau India



NAMA lokal: tembakau india (Jawa). Nama latin: *Lobelia nicotiana* dari famili Campanulaceae.

Perdu dengan tinggi 2 m ini memiliki akar tunggal. Batangnya bulat, berkayu, bercabang, dan mengandung getah. Daunnya tunggal bentuk lanset dengan panjang 10-60 cm. Bunganya majemuk bentuk tandan di ujung cabang, dengan mahkota berbentuk tabung warna putih keunguan. Buahnya kotak warna hijau sedangkan bijinya bulat keras, warna hitam.

Tersedia di: Perkebunan tembakau.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun (segar atau kering).

Khasiat:

Daun tembakau india mengandung tanin, saponin, alkaloid, dan flavonoid. Banyak orang memanfaatkannya untuk menenangkan saraf.

Resep sederhana:

Menenangkan saraf: 5 g daun segar dicuci lalu direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus.



216. Uwi



NAMA lokal: uwi (Jawa), huwi (Sunda), ubi (Madura, Melayu), same (Makassar), lutu (Banda).
Nama latin: *Dioscorea alata* dari famili Dioscoreaceae.

Herba merambat ini panjangnya bisa sampai 10 m. Berakar serabut, batangnya lunak membentuk umbi warnanya hijau selagi muda dan menjadi cokelat kehitaman setelah tua. Daunnya tunggal seperti perisai (segitiga), warna hijau. Bunganya majemuk bentuk bulir di ketiak daun, dengan mahkota bunga warna ungu. Buahnya lonjong, berdaging, warna cokelat.

Tersedia di: Pasar tradisional, balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Umbi batang.

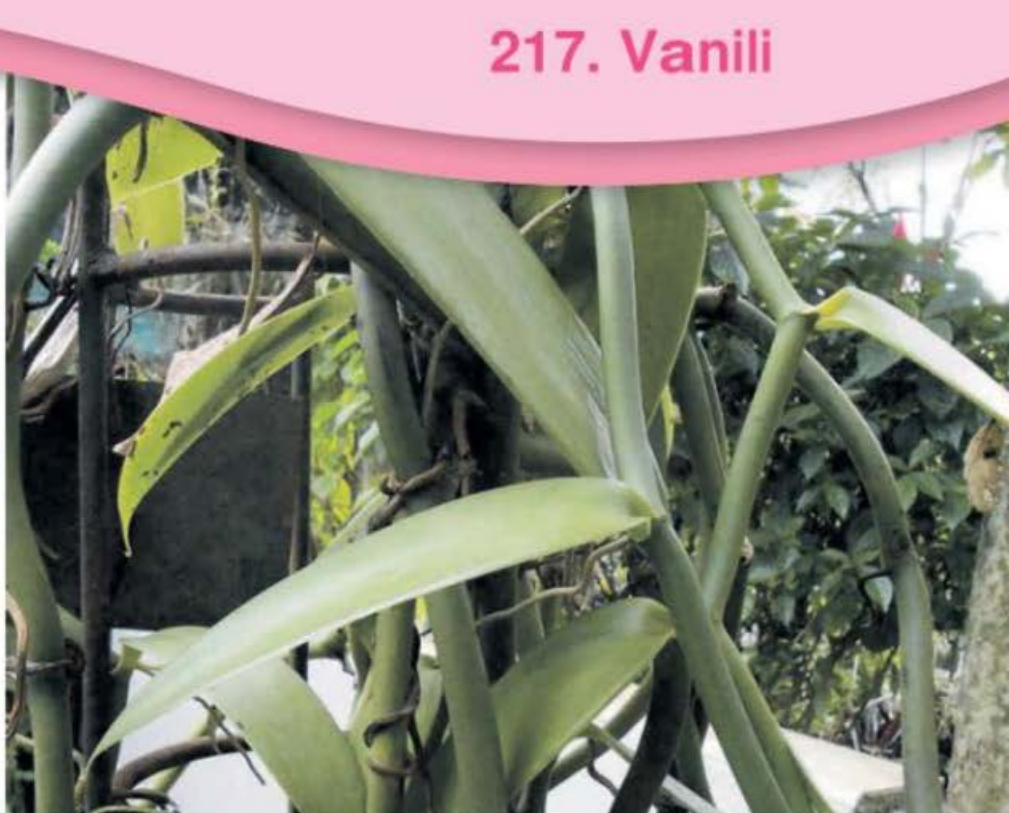
Khasiat:

Umbi tanaman uwi mengandung saponin, polifenol, dan alkaloid, biasa digunakan untuk mengobati kulit atau bagian tubuh yang bengkak.

Resep sederhana:

Kulit bengkak: 50 g umbi segar dicuci, lalu ditumbuk halus, dan dibalurkan pada bagian tubuh yang bengkak.





NAMA lokal: panili (Jawa, Sunda, Melayu). **Nama latin:** *Vanilla planifolia* dari famili *Orchidaceae*.

Tanaman menahun ini merupakan semak menjalar dengan panjang bisa mencapai 10 meter. Batangnya lunak beruas-ruas, dan pada ruas keluar akar serabut, warna batang hijau berbintik putih. Daunnya tunggal, lonjong memanjang, warna hijau. Bunga majemuk di ketiak daun dengan mahkota warna putih. Buah polong, selagi muda warna hijau setelah tua menjadi kuning kemetahan. Bijinya bulat, pipih, warna putih.

Tersedia di: Pasar tradisional, kebun pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Buah.

Khasiat:

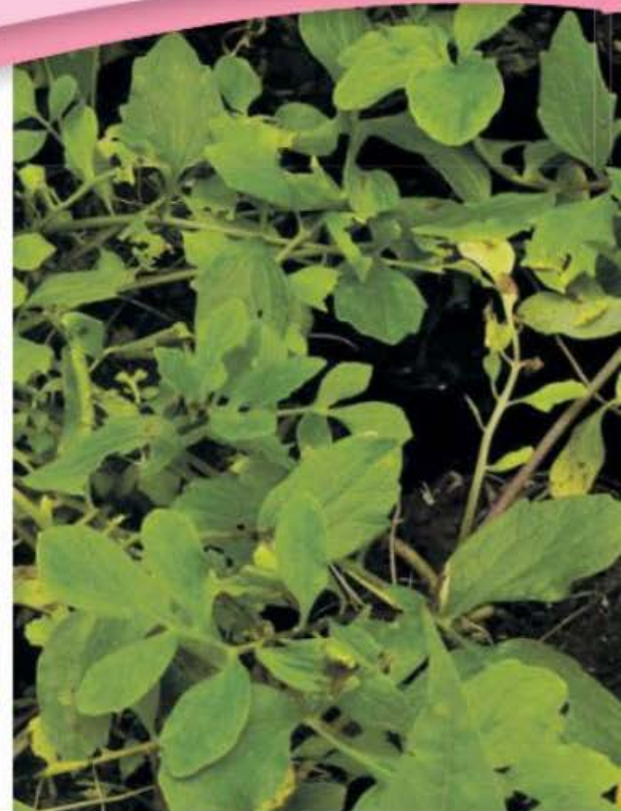
Tanaman vanili mengandung saponin dan polifenol. Buahnya biasa digunakan sebagai penyedap kue dan bahan dasar kosmetik, sedangkan sebagai obat untuk meredakan sakit kepala.

Resep sederhana:

Sakit kepala: 5 g buah kering vanili dipotong-potong lalu diseduh dengan 1 gelas air panas, saring, airnya diminum dua kali sama banyak, pagi dan sore.



218. Valerian



NAMA lokal: valerian (Jawa). Nama latin: *Valeriana javanica* dari famili Valerianaceae.

Tanaman semak semusim ini tingginya 25-50 cm. Memiliki akar tunggang berdaging dan berwarna kuning. Batangnya bulat, beruas-ruas, bercabang, warna kuning kecokelatan Daun majemuk, bulat telur, warna hijau. Bunganya malai, muncul di ketiak daun, dengan mahkota berbentuk terompet. Buahnya kecil, pipih, berbulu, warna coklat sedangkan bijinya pipih warna hitam

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar (segar atau kering).

Khasiat:

Tanaman ini mengandung saponin, alkaloid, dan flavonoid, sedangkan akarnya mengandung minyak asiri. Herba ini bisa dimanfaatkan sebagai obat tekanan darah tinggi dan penenang saraf.

Resep sederhana:

Penenang saraf: 10 g akar segar valerian dicuci lalu direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit. Saring, airnya ditambah 2 sdm madu, aduk rata dan diminum sekaligus.



NAMA lokal: wortel (Jawa), boktel (Sunda). Nama latin: *Daucus carota* dari famili Apiaceae. Tananam ini termasuk semak semusim dengan tinggi 1-1,5 m. Memiliki akar tunggang yang membentuk umbi berwarna oranye. Batangnya bulat, berbulu, warna hijau. Daunnya majemuk menyirip, warna hijau. Bunganya majemuk berbentuk cawan, dengan mahkota berbentuk bintang warna putih. Buahnya buni, lonjong, warna cokelat dengan biji warna putih.

Tersedia di: Pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Umbi (segar atau kering).

Khasiat:

Umbinya mengandung saponin dan tanin. Wortel juga dikenal kaya akan beta karoten. Umbi wortel sering digunakan sebagai vitamin untuk mata dan bisa untuk mengobati tekanan darah tinggi.

Resep sederhana:

1. Tekanan darah tinggi: 200 g umbi wortel dicuci lalu diparut dan diperas, serta disaring, airnya diminum sekaligus.
2. Vitamin mata: Umbi wortel secukupnya direbus dan dimakan sebagai lalapan.



220. Wewehan



NAMA lokal: wewehan, bengkok (Jawa), bira-biraan (Madura), eceng lembut, eceng leutik (Sunda), eceng padi (Jakarta), ikan lada, si korpuk (Medan), biah-biah (Bali), balang-balang (Makassar), tumpeng (Minahasa). Nama latin: *Monochoria vaginalis*, famili Pontederiaceae.

Merupakan tumbuhan yang hidup di air, misal di rawa, kolam, atau parit, di dataran rendah maupun pegunungan. Berbunga pada musim kemarau dan dapat dipanen sepanjang tahun. Terna aquatik ini tingginya 10-50 cm, batangnya semu merupakan pelekatan pelepah dengan akar serabut. Daunnya tunggal berbentuk jantung dengan permukaan mengilat, warna hijau. Bunganya majemuk warna ungu, sedangkan buahnya kendaga warna hijau dan biji bulat berusuk warna kehitaman.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun atau seluruh bagian tanaman (segar atau kering).

Khasiat wewehan:

Seluruh tanaman mengandung polifenol dan saponin, berkhasiat antinyeri antiasma, dan penurun panas, bisa digunakan untuk mengobati sakit lambung (maag), sakit perut, dan demam.

Resep sederhana:

1. Sakit lambung: 30 g akar wewehan segar dicuci, lalu direbus dengan 1 gelas air selama 5 menit, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Demam: 60 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air selama 10 menit, saring, airnya diminum, dua kali sehari, pagi dan sore.



NAMA lokal: wedahan, seprah (Jawa), jukut meurit (Sunda). Nama latin: *Dichrocephala auriculata*, dari famili Asteraceae.

Merupakan tanaman liar yang tumbuh di padang rumput yang basah, tepi parit, juga tebing berbatu pada ketinggian 500 sampai 2.000 m di atas permukaan laut. Tanaman berakar serabut ini merupakan terna semusim, agak menkalar, setinggi 20-60 cm. Batangnya bulat, berbulu. Daunnya majemuk, menyirip, bentuk oval dengan tepi beringgit. Bunganya majemuk bentuk malai, warna putih kekuningan. Buahnya elips warna kuning dengan biji kecil-kecil warna putih.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Daun, aseluruh tanaman (segar atau kering).

Khasiat wedahan:

Selain mengandung minyak atsiri, herba ini juga mengandung saponin, polifenol, dan alkaloid. Bersifat antiradang dan antibengkak, bisa digunakan untuk melancarkan haid dan obat rematik.

Resep sederhana:

1. Rematik: 30 g tanaman segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air sampai tersisa 200 ml, saring, airnya diminum sekaligus. Lakukan sehari 2 kali, pagi dan sore.
2. Melancarkan haid: 30 g tanaman segar dicuci bersih, lalu direbus dengan 200 ml air selama 5 menit, saring, airnya diminum sekaligus. Wanita hamil dilarang minum ramuan ini.

222. Waru Landak



NAMA lokal: waru landak (Jawa), ngali-ngali, bunga waktu besar (Maluku). Nama latin: *Hibiscus mutabilis* dari famili Malvaceae. Nama asing: white mallow, cotton rose, rose mallow (Inggris), mu fu rong (China).

Tanaman perdu ini tumbuh baik di dataran rendah dan dataran tinggi. Termasuk tumbuhan liar namun sering juga ditanam khusus sebagai pagar halaman rumah. Batangnya tumbuh tegak sampai setinggi 5 m. Daunnya tunggal, besar, berbentuk bintang, dan berbulu lembut. Bunganya berkumpul di ujung rangkai, ukurannya relatif besar (diameter sampai 10 cm), warnanya putih yang kemudian berubah menjadi merah setelah layu. Buahnya bulat, berbulu.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Akar, daun, bunga (segar atau kering).

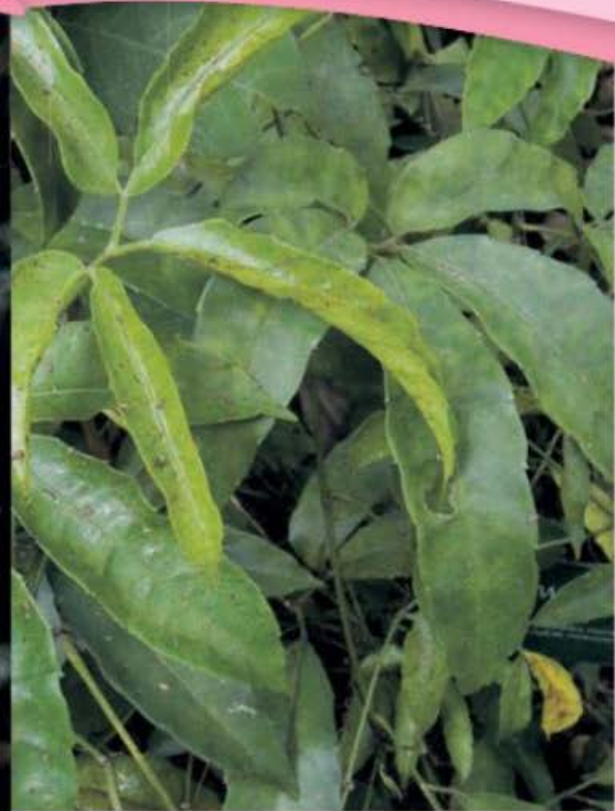
Khasiat waru landak:

Memiliki antiradang, antibiotik, antibengkak, hemostatik (menghentikan perdarahan), waru landak sering dimanfaatkan untuk mengatasi mata merah atau bengkak, muntah darah, batuk darah, infeksi paru-paru, juga luka terbakar atau tersiram air panas, bisul, radang kulit, radang kelenjar limpa, radang payudara, kanker kulit.

Resep sederhana:

1. Luka terbakar, tersiram air panas: Bunga kering digiling menjadi bubuk, dicampur dengan minyak wijen lalu dibubuhkan pada luka.
2. Darah haid terlalu banyak: 20-30 g bunga segar dicuci, direbus, saring, airnya diminum.
3. Bisul, radang kulit, kanker kulit: Bunga dan daun kering digiling halus menjadi bubuk lalu campur dengan vaselin dan bubuhkan pada bagian yang luka.





NAMA lokal: widosari (Jawa Tengah), kaledek hutan, akar laus (Melayu). Nama latin: *Ipomoea digitata*, dari famili Convolvulaceae.

Tanaman ini biasanya tumbuh liar di tepi-tepi hutan, tapi sering juga dibudidayakan sebagai tanaman pangan. Terna menahun ini panjangnya 3-6 m, membelit atau merayap pada pohon dengan batangnya yang bulat berongga, dan memiliki akar serabut. Daunnya tunggal, membentuk jari, warna hijau. Bunganya majemuk bentuk malai, warna ungu. Buahnya tunggal, bulat telur dengan ujung meruncing, sedangkan bijinya bulat, keras, warna cokelat kehitaman.

Tersedia di: Balai pembibitan tanaman obat.

Bagian yang digunakan untuk obat:
Daun (segar atau kering).

Khasiat widosari:

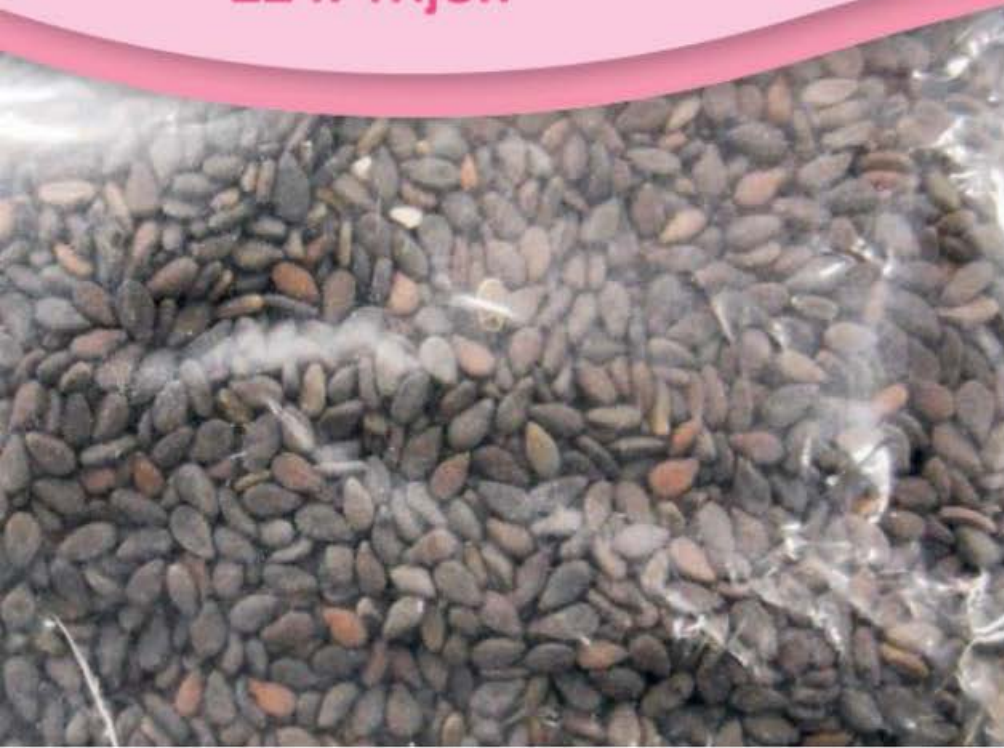
Memberi efek antiradang, antibengkak, dan peluruh seni, widosari bisa digunakan untuk mengobati radang pada payudara atau kulit bengkak.

Resep sederhana:

1. Kulit bengkak: 15 g daun segar dicuci, lalu direbus dengan 400 ml air selama 15 menit, saring, airnya diminum sekaligus.
2. Radang payudara: 10 g daun segar dicuci lalu diremas dengan air anggur, kemudian dibungkus dengan daun pisang dan dipanaskan sebentar. Selagi hangat, tempelkan pada payudara. Panaskan lagi jika ramuan telah dingin.



224. Wijen



NAMA lokal: wijen (Jawa), lengong, lenga (Sumatera). Nama latin: *Sesamum indicum*, dari famili Pedaliaceae. Nama asing: zhe ma (China).

Tanaman asal Afrika kawasan tropis ini memiliki akar tunggang dengan banyak akar cabang. Tingginya 60-120 cm, tapi juga bisa mencapai 3 m. Batangnya berkayu. Daunnya tunggal, berbentuk lidah memanjang. Bunga tumbuh di ketiak daun, biasanya tiga namun hanya satu yang biasanya berkembang baik. Bunga sempurna, kelopak bunga berwarna putih, kuning, merah muda, atau biru violet, tergantung varietas. Dari bunga tumbuh 4-5 kepala sari. Jika buah masak dan mengering, biji mudah terlepas ke luar. Melalui pemuliaan, sifat ini telah diperbaiki, sehingga buah tidak mudah pecah. Bijinya berbentuk seperti buah avokad, berwarna putih, kuning, cokelat, merah muda, atau hitam. Tanaman wijen menyukai panas matahari untuk tumbuh dengan baik. Namun hasilnya akan turun jika kurang mendapat pengairan. Di Indonesia, habitat tanaman wijen tidak terlalu luas. Terdapat area penanaman wijen di daerah Gunungkidul, Yogyakarta.

Wijen sudah lama dimanfaatkan bijinya sebagai bahan minyak wijen. Bijinya yang berwarna putih juga digunakan untuk penghias kue, misalnya onde-onde. Biji wijen bisa dibuat pasta.

Tersedia di: pasar tradisional, pasar swalayan.

Bagian yang digunakan untuk obat:

Biji, daun.

Khasiat wijen:

Memiliki efek antioksidan, antitumor, dan tonikum, wijen antara lain mengandung vitamin A, B1, dan E, protein, dan gliserida. Wijen biasa digunakan untuk mengatasi masalah sakit kepala, batuk, diare, melancarkan ASI, radang saluran air seni, dan tumor.

Resep sederhana:

Radang saluran air seni: 10 g daun kering diseduh dengan 1 gelas air panas, minum setelah hangat.

60 Resep Untuk Kecantikan



Resep-Resep yang Menyehatkan dan Membuat Cantik

TUBUH sehat tentunya dambaan setiap orang. Tampil cantik, kemungkinan besar impian setiap wanita. Maka, jika ingin cantik, sehatlah dulu. Karena pada tubuh yang sehat, akan terpancar kecantikan alami dari luar maupun dari dalam (*outer and inner beauty*). Tubuh sehat dan penampilan cantik bisa dicapai dengan makanan sehat untuk sehari-hari. Beruntunglah kita bangsa Indonesia, karena dimudahkan dengan banyak hal. Terutama tersedianya bahan-bahan makanan dari tanaman berkhasiat yang menyehatkan dan membuat penampilan cantik. Ditambah lagi dengan resep-resep dari nenek moyang kita yang telah terbukti khasiatnya.

Resep-resep berikut ini menggunakan bahan-bahan terpilih yang baik bagi kesehatan maupun kecantikan. Contohnya bunga matahari, diketahui baik untuk menghaluskan kulit. Sedangkan buah mangga memiliki khasiat khusus bisa melembapkan kulit dan salah satu bahan untuk membuat tubuh langsing. Bahan-bahan lain seperti wortel, tomat, mentimun, tauge, kedelai, sampai padi (beras), selain mengandung berbagai vitamin dan nutrisi yang berguna untuk kesehatan juga bisa membantu menghambat penuaan atau membuat kita awet muda.

1. Cumi Panggang Bumbu Bawang

Bahan

8 ekor cumi-cumi
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam
1 sdm kecap manis
3 sdm minyak goreng
Bumbu Bawang

15 siung bawang putih
8 butir kemiri, sangrai
3 cm kunyit, bakar
1 sdt garam
1 sdt merica bubuk

Pelengkap

Nasi putih, lalap, dan sambal kecap

Cara Membuat

1. Lumuri cumi-cumi dengan air jeruk nipis dan garam. Cuci bersih kembali dan tiriskan. Buat keratin-keratan tidak putus.
2. Bumbu Bawang: Campur bumbu halus dengan kecap manis dan minyak goreng, aduk rata.
3. Lumuri cumi dengan bumbu bawang dan panggang di atas bara api hingga matang serta berwarna kecokelatan. Angkat.
4. Sajikan hangat dengan nasi putih, lalap, dan sambal kecap.

2. Selada Wortel Fantasi

Wortel



Bahan

- 250 g wortel, serut memanjang
- ½ buah selada bokor, cuci bersih, potong-potong
- 100 g taoge, seduh air panas, tiriskan
- 2 buah mentimun, belah 4, buang bijinya, iris tipis
- 100 g buah kentang rebus, potong-potong
- 2 butir telur rebus, kupas, iris-iris
- 2 buah tahu goreng ukuran besar, potong-potong

Bumbu yang dihaluskan

- 100 g kacang tanah goreng, buang kulit arinya
- 5 buah cabai merah rebus
- 10 g ebi, rendam sampai empuk
- 1 sdt terasi goreng
- 2 sdm gula merah sisir
- 1 sdt garam

Bumbu lain

- 2 sdt cuka
- 250 ml air matang

Cara membuat

1. Campur bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga tercampur rata.
2. Letakkan dan susun potongan wortel, selada, taoge, mentimun, kentang, telur rebus, dan tahu goreng. Siramkan bumbu di atasnya.
3. Lengkapi dengan keripik kentang goreng dan emping.
4. Hidangkan.

3. Kolak Pacar Cina dengan Ubi Merah



Ubi Kayu

Bahan

500 ml air, untuk merebus
3 lembar daun pandan
300 g pacar cina bentuk memanjang
200 g ubi merah, potong dadu sedang
750 ml santan dari 1 butir kelapa
275 g gula pasir
 $\frac{1}{4}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Didihkan air bersama daun pandan. Rebus pacar cina dan ubi hingga setengah matang.
2. Masukkan santan, gula, dan garam. Masak sambil diaduk-aduk hingga mendidih. Angkat.
3. Sajikan selagi hangat.

4. Talam Uwi

Uwi



Bahan

Lapisan uwi:

300 g uwi ungu, kukus dan haluskan
50 g tepung tapioka
150 ml santan encer
100 g gula pasir
Garam secukupnya

Lapisan atas:

400 ml santan kental
50 g gula pasir
35 g tepung beras
50 ml air
50 g tepung tapioka
Garam secukupnya

Cara Membuat

1. Lapisan uwi: Campur semua bahan menjadi satu, aduk rata. Saring dan sisihkan.
2. Lapisan atas: Panaskan air ke dalam panci. Masukkan tepung beras, aduk hingga menjadi adonan yang licin dan mengental. Tambahkan santan, gula pasir, tepung tapioka, dan garam, aduk hingga tercampur rata. Saring.
3. Siapkan cetakan yang sudah diolesi minyak.
4. Panaskan panci pengukus dengan api sedang. Tuang adonan untuk lapisan ubi sebanyak $\frac{3}{4}$ bagian, kukus ± 10 menit hingga setengah matang.
5. Tuangi kembali dengan adonan lapisan atas, kukus kembali ± 10 menit hingga matang.
6. Angkat, keluarkan dari cetakan, dan biarkan dingin. Sajikan.

5. Sambal Goreng Tomat



Tomat

Bahan

300 g tomat yang masih hijau, belah 2, iris tipis
2 papan petai, kupas, belah 2
100 g cabai hijau, iris kasar
2 sdm udang kering, rendam sebentar
2 sdm taoco
250 ml santan kental
3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang diiris-iris

5 buah cabai merah
5 butir bawang merah
3 siung bawang putih

Bumbu lain

3 lembar daun salam
1 iris lengkuas, memarkan
50 g gula merah sisir
Garam secukupnya

Cara Membuat

1. Tumis bumbu iris dengan bumbu lain hingga harum. Masukkan tomat, petai, cabai hijau, dan udang kering, aduk rata.
2. Masukkan taoco dan santan, aduk dan masak hingga mengental serta berminyak. Angkat.
3. Hidangkan.



6. Sayur Bening Terung

Bahan

3 buah terung ungu, potong-potong
100 g jagung putren, potong-potong
1 ikat katuk, siangi
1 liter air

Bumbu

7 butir bawang merah, iris halus
2 butir temu kunci, memarkan
3 lembar daun salam
Garam secukupnya
Gula secukupnya
Bumbu penyedap secukupnya, jika suka

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan terung, jagung, dan semua bumbu. Aduk dan masak hingga mendidih kembali.
2. Masukkan katuk, aduk dan masak hingga matang. Angkat.
3. Hidangkan selagi hangat.



Teh

7: Teh Telur

Bahan

- 2 butir telur kampung (pisah putih dan kuningnya)
- 2 sdm teh kering
- 500 ml air
- 2 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih, masukkan teh, didihkan lagi sejenak, angkat dan saring.
2. Siapkan dua buah gelas, isi dengan masing-masing 1 kuning telur lalu kocok dengan garpu.
3. Masukkan gula ke dalam kocokan kuning telur bersama teh mint yang sudah disaring, aduk agar gula merata.
4. Hidangkan panas-panas.



Turi

8. Trancam

Bahan

100 g bunga turi
8 utas kacang panjang, cuci bersih, iris halus
2 buah mentimun, buang isinya, potong dadu kecil
100 g taoge pendek, cuci bersih
1 ikat kemangi, petik daunnya
1 buah jeruk limau, ambil airnya

Sambal kelapa

$\frac{1}{2}$ butir kelapa setengah tua, kupas, parut memanjang, sisihkan
2 lembar daun jeruk, iris halus
7 buah cabai merah, haluskan
 $\frac{1}{2}$ sdt terasi
3 cm kencur ulek
1 sdm gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Sambal kelapa: Campur kelapa parut, daun jeruk, cabai merah halus, kencur, terasi, gula pasir, dan garam, aduk rata. Sangrai hingga agak hangat, angkat.
2. Sayuran: Aduk rata bunga turi, kacang panjang, mentimun, dan taoge pendek, tambahkan sambal kelapa, aduk rata.
3. Siapkan pinggan tata terancam dan lengkapi dengan daun kemangi dan jeruk limau.

9. Es Sawo Tropis



Sawo

Bahan

500 ml santan dari 1 butir kelapa
2 lembar daun pandan
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
Sirop merah secukupnya

Isi

350 g sawo, kupas, potong-potong
200 g lychee
200 g jelly warna-warni, siap beli
100 g selasih

Pelengkap:

Es batu atau es serut secukupnya dan
susu kental manis

Cara Membuat

1. Santan rebus dengan daun pandan dan garam, setelah mendidih, angkat.
2. Siapkan gelas atau mangkuk, isi dengan sirop merah, sawo, lychee, jelly, dan selasih.
3. Tuangkan santan dan beri es batu, tambahkan susu kental manis.
4. Segera sajikan.

10. Pinggan Ayam Masak Mentimun

Mentimun



Bahan

1 ekor ayam, potong 20 bagian
2 sdm minyak, untuk menumis
1 buah bawang bombai, cincang
2 sdm tepung terigu
50 g pasta tomat
1 sdt jintan, haluskan

5 sdm saus tomat
500 ml air
1 sdt garam
1 sdt merica bubuk
3 buah mentimun, potong-potong
½ buah nanas, potong bentuk kipas

Cara Membuat

1. Siapkan pinggan tahan panas, panaskan oven dengan temperatur 180°C.
2. Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga harum.
3. Masukkan ayam dan tepung terigu, aduk rata. Tambahkan pasta tomat, jintan, saus tomat, dan air, tambahkan garam dan merica bubuk, masak hingga ayam lunak dan kuah menyusut.
4. Pindahkan ke dalam pinggan tahan panas, masukkan tomat dan nanas, panggang selama 30 menit, angkat.
5. Sajikan hangat.

11. Oseng Sawi Teri Medan

Bahan

- 2 sdm minyak goreng
- 4 buah cabai merah besar, iris
- 3 buah cabai hijau besar, potong 1 cm
- 7 butir bawang merah, iris
- 3 siung bawang putih, iris
- 1 lembar daun salam
- 200 g sawi tanah, iris
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabai dan daun salam, aduk rata.
2. Masukkan sawi, beri kecap manis, garam, dan merica, aduk dan masak hingga matang serta bumbu meresap.
3. Masukkan teri goreng, aduk. Angkat.

12. Nasi Bakar Daging

Padi



Bahan

250 g beras putih
400 ml santan dari 1 butir kelapa
2 lembar daun pandan
200 g daging sapi cincang
1 buah bawang bombai, cincang
5 cm kayu manis
5 biji cengkih
3 lembar daun salam
2 cm jahe, memarkan

2 batang serai, memarkan
2 sdm kecap manis
2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan

5 buah cabai merah besar
5 butir bawang putih
Garam secukupnya
Merica bubuk secukupnya

Cara Membuat

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang bombai dan bumbu halus hingga harum. Masukkan daging sapi cincang, kayu manis, cengkih, daun salam, jahe, serai, dan kecap manis, masak hingga daging matang, angkat.
2. Masak santan bersama daun pandan hingga mendidih. Masukkan beras, masak hingga menjadi nasi aron, angkat, campur dengan tumisan daging, aduk rata, kukus selama 30 menit hingga matang, angkat.
3. Ambil 2 lembar daun, tata nasi, bungkus dan panggang hingga daun mengering, angkat. Sajikan hangat.



Mangga

13. Cake Mangga Kismis

Bahan

Adonan Tepung:

- 270 g tepung terigu protein sedang, misal segitiga
- 1 sdt ragi instan
- 2 sdm gula pasir
- 150 ml jus mangga
- 100 g margarin, kocok lembut bersama 3 butir telur

100 g kismis

Olesan

Selai mangga secukupnya

Setup mangga

- 250 g mangga, iris
- 300 ml jus jeruk mangga
- 100 g gula pasir
- 5 cm kayu manis

Cara Membuat

1. Siapkan wadah *aluminium foil*, bentuk segi empat, ukuran 20 cm.
2. Adonan Tepung: Campur tepung terigu dengan ragi instan, gula pasir, dan jus mangga, aduk rata.
3. Masukkan margarin yang telah dikocok lembut bersama telur, aduk rata. Masukkan kismis, istirahatkan selama 45 menit.
4. Setup mangga: Masak jus mangga bersama gula pasir dan kayu manis hingga mendidih. Angkat, masukkan mangga, simpan dalam lemari es.
5. Panaskan oven dengan suhu 175°C.
6. Setelah adonan tepung diistirahatkan, pipihkan dan tata dalam loyang, istirahatkan kembali selama 15 menit. Panggang selama 15 menit hingga matang, angkat.
7. Setelah agak dingin olesi permukaan kue dengan selai mangga, tuangkan mangga bersama siropnya. Sajikan dingin.

14. Perkedel

Kentang



Bahan

500 g kentang, goreng, haluskan
50 g daging cincang
1 sdm irisan seledri
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Celupan

2 butir telur kocok

Bumbu yang dihaluskan

1 sdm bawang merah goreng, 1 sdt bawang putih goreng, $\frac{1}{2}$ sdt garam, dan $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Campur semua bahan menjadi satu, bentuk menjadi bulatan-bulatan 1 sendok makan.
2. Celupkan ke telur kocok dan goreng matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Sajikan.

15. Bubur Sayuran



Labu

Bahan

300 g beras kualitas baik, cuci bersih
2 liter air
1 lembar daun pandan, simpulkan
2 batang serai, memarkan
1 sdt garam
150 g jagung manis pipilan
350 g labu kuning, potong dadu

1 ikat bayam, siangi
1 ikat kangkung, siangi
2 ikat daun kemangi, petiki daunnya

Pelengkap

Sambal tomat dan teri asin goreng

Cara Membuat

1. Bubur: Masak beras bersama air, daun pandan, serai, dan garam hingga menjadi bubur yang lunak.
2. Masukkan jagung manis dan labu kuning, masak hingga labu lunak. Tambahkan bayam dan kangkung, masak sebentar. Tambahkan daun kemangi, aduk rata, angkat.
3. Sajikan bubur sayuran dengan sambal tomat dan teri asin goreng.



Kenikir

16. Bobor Kenikir

Bahan

300 g kenikir, potong-potong
200 g labu putih, kupas, iris tipis
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
500 ml santan dari 1 butir kelapa

Bumbu Yang Dihaluskan

7 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 sdt ketumbar, sangrai
1 cm kencur
1 sdt garam
1 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Didihkan santan bersama bumbu halus, daun salam, dan lengkuas. Setelah mendidih, masukkan labu putih, masak hingga lunak.
2. Masukkan kenikir, masak sebentar. Angkat.
3. Sajikan sayur bobor selagi hangat.

17. Bening Kelor



Kelor

Bahan

- 1 ikat daun kelor, siangi
- 1 liter air
- 10 butir bawang merah, iris
- 5 cm temukunci, kupas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 2 buah jagung manis, potong menurut selera
- 2 buah wortel, potong memanjang
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Masak air bersama bawang merah, temukunci, dan daun salam hingga mendidih.
2. Masukkan jagung dan wortel, masak hingga jagung matang dan lunak. Bubuhi garam dan gula pasir, aduk rata.
3. Masukkan daun kelor, masak sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat.

Kedelai



18. Soto Bandung

Bahan

500 g daging sapi sandung lamur
1 ½ liter air, untuk merebus
2 cm jahe, memarkan
3 batang serai, memarkan
7 lembar daun jeruk
5 sdm kecap manis
1 buah lobak, kupas, iris tipis
2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Yang Dihaluskan

10 butir bawang merah
8 siung bawang putih
2 sdt garam
1 sdt merica butiran

Taburan

1 batang daun bawang, iris halus
2 batang seledri, iris halus
4 sdm bawang goreng
250 g kacang kedelai, rendam hingga lunak, tiriskan, dan goreng

Cara Membuat

1. Rebus daging dengan jahe, serai, dan daun jeruk hingga lunak. Angkat daging, potong dadu dan masukkan kembali ke dalam kuah.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan ke dalam kaldu. Tambahkan kecap manis dan lobak, masak sebentar dan angkat.
3. Siapkan mangkuk, tuangkan kuah. Taburi dengan irisan daun bawang, seledri, bawang goreng, dan kedelai goreng. Sajikan hangat dengan sambal rebus.

19. Sayur Kemlandingan Masak Pedas



Kemlandingan

Bahan

300 g kemlandingan
1 liter santan dari 1 butir kelapa
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
200 g udang sedang, buang kepala dan kulit, belah punggung
3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Yang Dihaluskan

15 buah cabai merah besar
8 butir bawang merah
5 siung bawang putih
2 sdt garam
1 sdt merica butiran
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan udang, daun salam, dan lengkuas, masak hingga berubah warna, tuang santan dan didihkan.
2. Masukkan mlandingan, masak hingga bumbu meresap, angkat.
3. Sajikan.

20. Kangkung Telur Asin



kangkung

Bahan

2 sdm minyak, untuk menumis
10 butir bawang merah, iris
5 siung bawang putih, iris
7 buah cabai merah besar, iris
3 buah cabai hijau besar, iris
10 buah cabai rawit merah, iris

3 lembar daun jeruk
2 batang serai, memarkan
2 cm lengkuas, memarkan
7 kuning telur asin matang
250 g kangkung, siangi
Garam, merica bubuk, dan gula pasir
secukupnya

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai hijau, cabai rawit, daun jeruk, serai, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan kuning telur asin, aduk rata. Masukkan kangkung, masak hingga layu. Bubuhi garam, merica, dan gula pasir, aduk dan masak kembali hingga kangkung matang. Angkat.
3. Sajikan.

21. Iga Masak Asam Kandis

Bahan

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 500 g iga sapi, rebus matang | 2 batang serai, memarkan |
| 100 g bumbu dasar merah, siap pakai | 2 cm jahe, memarkan |
| 2 sdm kecap manis | 3 lembar daun jeruk |
| 1 sdt garam | 750 ml santan dari 1 butir kelapa |
| 7 mata asam kandis | 15 buah cabai rawit merah |
| 2 lembar daun salam | 5 buah tomat sayur, iris |

Cara Membuat

1. Iga sapi setelah direbus matang, gunakan kaldunya sebanyak 250 ml. Tambahkan bumbu dasar merah, kecap manis, garam, asam kandis, daun salam, serai, jahe, dan daun jeruk, masak kembali hingga kuah menyusut.
2. Tuangkan santan, masak hingga mendidih sambil diaduk-aduk. Tambahkan cabai rawit dan tomat. Angkat.
3. Sajikan hangat.



Kacang Kapri

22. Sambal Goreng Kapri

Bahan

250 g daging cincang, buat bentuk kelereng
15 butir telur puyuh, rebus matang, kupas
200 g kapri
2 buah cabai merah besar, iris serong tipis
650 ml santan encer dari ½ butir kelapa
500 ml santan kental dari 1 butir kelapa
5 lembar daun jeruk
2 lembar daun salam
2 batang serai, memarkan

1 sdm air asam jawa
2 sdm gula merah, sisir
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu Yang Dihaluskan

20 buah cabai merah besar
10 butir bawang merah
8 siung bawang putih
8 butir kemiri, sangrai
2 sdt garam
1 sdt merica butiran

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, goreng telur puyuh rebus hingga berwarna cokelat keemasan, angkat. Panaskan kembali 3 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan daun jeruk, daun salam, serai, air asam jawa, dan gula merah. Masukkan 500 ml santan encer, didihkan.
2. Masukkan bola-bola daging, masak hingga kuah mengental. Tambahkan santan kental, masak hingga santan kelihatan berminyak. Masukkan telur puyuh dan kapri, masak sebentar, angkat. Sajikan.



23. Tumis Jamur Kayu

Bahan

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 500 g jamur merang, potong-potong | $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk |
| 8 buah cabai merah besar, iris serong | 1 sdm saus tiram |
| 1 buah bawang bombai, cincang | $\frac{1}{2}$ sdt kaldu bubuk instan rasa ayam |
| 5 siung bawang putih | Garam secukupnya |
| 3 sdm minyak goreng, untuk menumis | |

Cara Membuat

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum dan berwarna kuning kecokelatan. Masukkan cabai, tumis kembali hingga harum.
2. Tuang air, beri merica, saus tiram, kaldu bubuk, dan garam. Aduk dan masak hingga mendidih.
3. Masukkan jamur masak hingga matang dan bumbu meresap. Angkat.



Kamboja

24. Teh Susu Kamboja

Bahan

- 10 bunga kamboja kering warna kuning
- 1 liter air
- 100 g gula pasir
- 1/4 kaleng susu kental manis putih

Cara Membuat

1. Didihkan air, masukkan bunga kamboja kering. Rebus hingga berubah warna. Angkat.
2. Saring, tambahkan gula dan susu kental manis. Aduk rata.
3. Sajikan hangat.

25. Tumis Kapasan dengan Irisan Daging



**Kapasans
(Kasturi)**

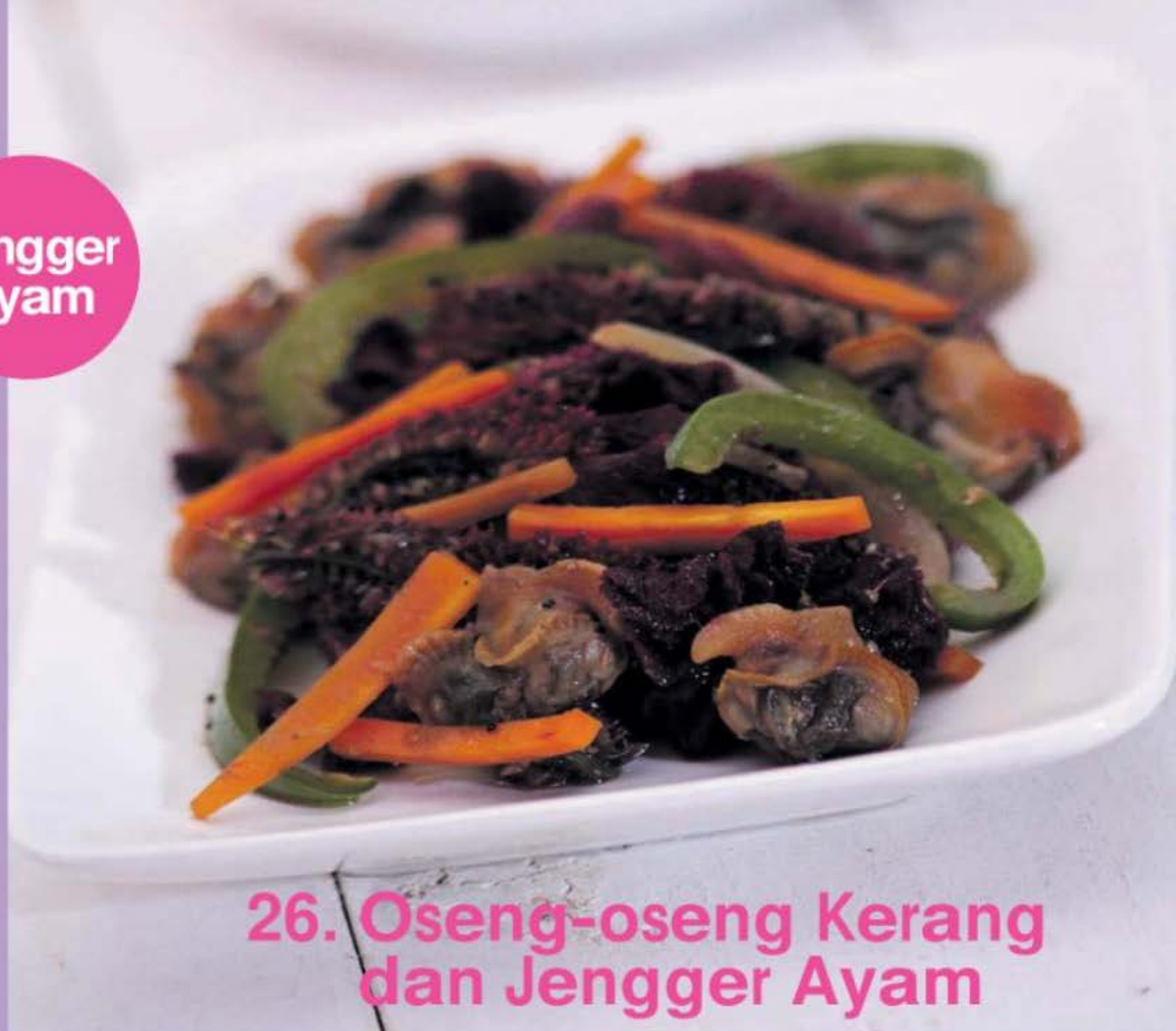
Bahan

100 g daging has, iris tipis memanjang
3 sdm minyak, untuk menumis
3 siung bawang putih, cincang
1 sdt soy sauce
50 g paprika hijau, iris tipis memanjang
150 g kapasan, buang ekornya
1 batang daun bawang, iris
½ sdt merica bubuk
Garam secukupnya

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daging, aduk hingga berubah warna.
2. Beri soy sauce, paprika, garam, dan merica, aduk rata. Masukkan kapasan dan daun bawang. Aduk dan masak hingga matang.
3. Angkat.

Jengger Ayam



26. Oseng-oseng Kerang dan Jengger Ayam

Bahan

150 g kerang dara, bersihkan
250 g jengger ayam, potong-potong
100 g wortel, potong memanjang
½ butir bawang bombai, iris
½ buah paprika, potong memanjang
2 lembar daun salam

1 ruas lengkuas
1 sdm saus tiram
1 sdt kaldu bubuk instan rasa ayam
½ sdt merica bubuk
Garam secukupnya
3 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat

1. Rebus sebentar wortel dan jengger ayam ke dalam air mendidih. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang bombai, paprika, daun salam, lengkuas. Tambahkan saus tiram, kaldu bubuk, merica, dan garam, aduk.
3. Setelah harum aromanya, masukkan kerang, jengger ayam, dan wortel, aduk rata. Masak hingga matang dan bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan.



Jarong

27. Tumis Jarong Cumi

Bahan

300 g jarong, buang ujungnya, belah dua,
potong 5 cm
200 g cumi-cumi, buang kepalanya,
bersihkan
1 sdm air jeruk nipis
Garam secukupnya

3 sdm minyak, untuk menumis
50 g bawang bombai, cincang kasar
5 siung bawang putih, cincang
1 sdm kecap asin
1 sdm angciu
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Didihkan air, rebus jarong sebentar hingga berubah warna. Angkat dan tiriskan. Siram dengan air dingin agar tidak berubah warna. Tiriskan.
2. Belah cumi membujur, potong ukuran 2x2 cm. Kerat-kerat menyilang bagian dalam tiap potong cumi.
3. Rendam cumi-cumi dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan sebentar. Cuci bersih, tiriskan.
4. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan cumi-cumi, masak hingga berubah warna.
5. Masukkan jarong, aduk. Tambahkan kecap, angciu, merica, dan garam. Aduk dan masak hingga matang dan bumbu meresap. Angkat.

28. Bubur Jali

Jali



Bahan

Bubur Jali:

250 g jali, rendam sedikitnya 3 jam
2 liter air
3 lembar daun pandan, simpulkan
300 g gula pasir
1 sdt garam

Kuah Santan

750 ml santan dari 1 butir kelapa
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $1\frac{1}{2}$ sdm tepung maizena
1 lembar daun pandan, simpulkan

Cara Membuat

1. Bubur Jali: Jali setelah direndam cuci bersih, tiriskan. Lalu rebus jali dengan air dan daun pandan, gunakan api sedang, setelah mendidih dan jali lunak, masukkan gula pasir dan garam, masak sebentar, angkat. (step 1)
2. Kuah Santan: Campur santan dengan garam dan tepung maizena, aduk rata, masak bersama daun pandan hingga mengental. Angkat. (step 3)
4. Siapkan mangkuk, tuangkan jali, beri kuah santan di atasnya.
5. Sajikan.



Ginjean

29. Ginjean Masak Udang

Bahan:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 300 g udang ukuran sedang, bersihkan | 3 buah cabai merah, potong-potong |
| 500 g ginjean | $\frac{1}{2}$ sdt teasi |
| 3 sdm minyak, untuk menumis | $\frac{1}{2}$ sdt kaldu bubuk instan rasa ayam |
| 10 butir bawang merah, iris | 2 sdm kecap manis |
| 5 siung bawang putih, iris | Garam secukupnya |
| 8 buah cabai hijau, potong-potong | |

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan terasi dan potongan cabai, aduk.
2. Masukkan kecap, kaldu bubuk, garam, ginjean, dan udang, aduk dan masak hingga matang. Angkat.
3. Sajikan.

30. Eceng Gondok Masak Taoco

Eceng Gondok



Bahan

- 3 sdm minyak, untuk menumis
- 200 g eceng gondok, potong-potong
- 5 siung bawang putih, iris tipis
- 7 butir bawang merah, iris tipis
- 500 g udang kupas
- 1 sdm taoco
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt kaldu bubuk instan rasa ayam 100 ml air

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan udang, masak hingga berubah warna. Masukkan eceng gondok, aduk.
3. Tambahkan taoco, kecap manis, merica, dan air, masak hingga matang dan bumbu meresap. Angkat.



Buncis

31. Tumis Buncis dengan Daging ayam

Bahan

200 g filet ayam , iris tipis
3 sdm minyak, untuk menumis
200 g baby buncis, siangi
½ sdt merica bubuk
Garam secukupnya

Bumbu

1 sdt soy sauce
1sdt gula pasir
2 siung bawang putih, cincang
1 sdt tepung maizena

Cara Membuat

1. Lumuri potongan daging ayam dengan soy sauce, gula pasir, bawang putih, dan tepung maizena menjadi satu. Diamkan selama selama 15 menit hingga bumbu meresap.
2. Panaskan minyak, masukkan daging berbumbu, aduk hingga berubah warna. Beri sedikit air, biarkan hingga mendidih.
3. Masukkan baby buncis, bubuhi merica dan garam. Aduk dan masak hingga matang. Angkat.
4. Sajikan.



32. Kolak Labu Parang Cempedak

Bahan

300 g labu parag, potong dadu dengan kulitnya
250 g daging cempedak
100 g kolang-kaling
1 liter air
200 g gula merah
50 g gula pasir

5 lembar daun pandan
1/2 sdt garam

Saus

450 ml santan kental dari 1 butir kelapa
1 sdm tepung sagu
1/2 sdt garam
2 lembar daun pandan

Cara Membuat

1. Didihkan air bersama gula merah, gula pasir, daun pandan, dan garam, setelah mendidih, angkat, saring, didihkan kembali dan masukkan labu parang, masak hingga setengah matang.
2. Masukkan daging cempedak dan kolang-kaling, masak hingga matang. Angkat.
3. Saus: Campur santan, tepung sagu, garam, dan daun pandan, masak sambil diaduk-aduk hingga mendidih dan mengental, angkat.
4. Sajikan bersama sausnya.



33. Es Kelapa Gula Merah

Enau

Bahan

2 butir kelapa muda
200 ml sirop gula merah

Cara Membuat

1. Keruk daging kelapa muda, taruh dalam wadah bersama air kelapanya.
2. Beri sirop gula merah. Sajikan bersama es batu sesuai selera.

Sirop Gula Merah

Bahan:

300 g gula merah
200 ml air

Cara Membuat

Rebus semua bahan hingga gula merah larut. Angkat dan saring. Dinginkan.

34. Es Merah Delima (Tum Tim Krob)

Bahan:

450 g bangkuang potong dadu
200 g gula pasir
300 ml air
Pewarna merah dan hijau, masing-masing tambah air 1 liter
Tepung sagu secukupnya
2 liter air, untuk merebus

2 liter air es, untuk merendam

Sirop

500 g gula pasir, 500 ml air, 2 lembar daun pandan, simpulkan

Santan

1 liter santan
2 lembar daun pandan, simpulkan

Cara Membuat

1. Masak air dan gula hingga mendidih. Masukkan potongan bangkuang.
2. Rebus sebentar hingga kira-kira gula meresap, lebih kurang 10 menit, sambil diaduk.
3. Angkat dan masukkan ke dalam air dingin sebentar, lalu rendam dalam air yang sudah dicampur pewarna. Diamkan hingga warnanya meresap, lebih kurang 10 menit.
4. Angkat, tiriskan, taburi tepung sagu hingga rata, lalu ayak.
5. Didihkan 2 liter air, lalu tuang biji bangkuang yang sudah berlumur tepung sagu, biarkan hingga mengapung. Angkat, langsung masukkan ke dalam air es.
6. Sirop: Masak semua bahan hingga gula larut. Sisihkan.
7. Santan: Masak hingga mendidih sambil terus diaduk. Angkat dan sisihkan.
8. Penyajian: Taruh biji delima dalam mangkuk, siram sirop, dan santan, tambahkan es serut.

35. Rujak Ceremai



Ceremai

Bahan

500 g ceremai
300 g mangga muda,iris tipis
300 g kedondong
650 gram gula merah
3 buah cabai merah
5 buah cabai rawit

Cara Membuat

1. Haluskan cabai merah, cabai rawit, dan gula merah, campurkan ke dalam aneka buah, aduk rata.
2. Sajikan dalam keadaan dingin.

36. Pepes Udang Daun Adas

Adas



Bahan

500 g udang sedang, buang kepala
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam
1 buah tomat, iris
5 lembar daun jeruk, iris
2 sdm irisan daun adas

Bumbu Yang Dihaluskan

15 buah cabai merah besar

15 buah cabai rawit merah

10 butir bawang merah

5 siung bawang putih

2 sdt garam

½ sdt gula pasir

1 sdt terasi matang

Pelengkap

Daun pisang secukupnya

Cara Membuat

1. Cuci bersih udang, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Campur bumbu halus dengan tomat, irisan daun adas, dan irisan daun jeruk, aduk rata. Tambahkan udang, aduk rata.
3. Ambil dua lembar daun pisang, taruh 2 sdm udang, bungkus, dan kukus selama 20 menit hingga matang, angkat. Hilangkan uap panasnya, panggang hingga daun mengering dan berwarna kecokelatan.
4. Sajikan hangat dengan nasi putih.



37. Soto Santan Akar Manis

**Akar
Manis**

Bahan

700 g daging sapi sandung lamur
1 liter air, untuk merebus
500 ml santan kental dari 1 butir kelapa
2 batang serai, memarkan
4 lembar daun salam
7 lembar daun jeruk
5 biji cengkih
1 biji pala, memarkan
2 cm jahe, memarkan
7 cm akar manis
Minyak goreng secukupnya

Bumbu Yang Dihaluskan

5 buah cabai merah besar

10 butir bawang merah
8 siung bawang putih
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Pelengkap

4 buah tomat segar, potong
2 sdm irisan daun bawang
1 sdm irisan daun seledri
4 sdm bawang goreng
Emping, kecap manis, dan jeruk limau

Sambal Rebus (haluskan)

10 buah cabai rawit merah
1 buah cabai merah besar
2 siung bawang putih
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Rebus daging sapi bersama serai, daun salam, daun jeruk, cengkih, pala, jahe, dan akar manis hingga daging setengah matang. Angkat daging, potong dadu, sisihkan kaldunya.
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum, angkat.
3. Campur tumisan bumbu ke dalam kaldu dan masukkan kembali potongan daging dan santan, masak hingga daging lunak dan bumbu meresap, angkat.
4. Siapkan mangkuk, tata babat, paru, daging, dan potongan tomat, siram dengan kuah. Taburi irisan daun bawang, daun seledri, bawang goreng, emping, kecap manis, jeruk limau, dan sambal. Sajikan hangat.

38. Gulai Daun Ajeran

Ajeran



Bahan

300 g daun ajeran
400 ml santan dari 1 butir kelapa
2 lembar daun salam, memarkan
2 cm lengkuas, memarkan
2 sdm udang kering/ebi
3 sdm minyak, untuk menumis

8 butir bawang merah
4 siung bawang putih
1 cm jahe
1 sdt garam

Pelengkap

50 g teri asin goreng

Bumbu Yang Dihaluskan

5 buah cabai merah besar

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang telah dihaluskan bersama daun salam, lengkuas, dan ebi hingga harum. Tuang santan, didihkan sambil sesekali diaduk agar santan tidak pecah.
2. Masukkan daun ajeran, masak hingga bumbu meresap dan santan menyusut, angkat, taburi dengan teri goreng.
3. Sajikan hangat.

39. Apple Fruit Pie



Apel

Bahan

Kulit

300 g tepung terigu protein sedang, misal Segitiga
3 sdm gula bubuk
½ sdt garam
170 g mentega tawar
1 butir telur
5 sdm air es

Isi

200 ml jus apel

100 g gula palem

5 cm kayu manis

7 biji cengkih

500 g apel malang, kupas, iris

30 g tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

50 buah kismis

Olesan

1 kuning telur dan 2 sdm susu cair

Cara Membuat

1. Kulit: Campur tepung terigu dengan gula bubuk dan garam, aduk rata. Masukkan mentega, aduk dengan menggunakan dua buah pisau atau pisau pastry hingga menjadi butiran tepung tertutup mentega. Masukkan telur dan air es, aduk hingga menjadi adonan yang dapat dibentuk. Istirahatkan selama 30 menit dan giling adonan setebal 1 cm, taruh dalam loyang pie ukuran 20 cm dan lembaran untuk anyaman tutup.
2. Siapkan oven dengan suhu 175°C.
3. Isi: Didihkan jus apel bersama gula palem, kayu manis, dan cengkih, setelah mendidih masukkan apel, masak hingga apel layu, kentalkan dengan larutan tepung maizena, aduk rata. Tambahkan kismis.
4. Tuangkan adonan isi, tutup dengan anyaman adonan, olesi telur pada bagian adonan.
5. Panggang dalam oven selama 30 menit hingga matang, angkat. Hilangkan uap panasnya, simpan dalam lemari es, potong menurut selera. Sajikan.

40. Bayam Duri Masak Bumbu Oncom



Bayam Duri

Bahan

3 sdm minyak, untuk menumis
5 buah cabai merah, iris
3 buah cabai hijau, iris
5 butir bawang merah, iris
3 siung bawang putih, iris
200 g oncom, remas-remas
250 g bayam, siangi
3 lembar daun jeruk

Garam, merica, dan gula pasir secukupnya

Bumbu Yang Dihaluskan

5 buah cabai merah
3 buah cabai rawit
5 cm kencur
5 siung bawang putih

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama cabai merah, cabai hijau, bawang merah, bawang putih, dan daun jeruk, masak hingga harum.
2. Masukkan oncom, aduk dan masak hingga oncom matang, aduk rata. Masukkan bayam, aduk dan masak hingga kangkung layu. Angkat.
3. Sajikan.

41. Mi Goreng Bakung

Bakung

Bahan

350 g mi basah
3 sdm minyak, untuk menumis
5 siung bawang putih, cincang
3 sdm bawang bombai, cincang
200 g udang sedang, belah punggungnya
3 sdm saus sambal

1 sdm kaldu bubuk instan rasa ayam
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
1 sdt kecap asin
1 sdt gula pasir
1 sdm saus tiram
100 g bakung, potong-potong
1 batang daun bawang, potong-potong

Cara Membuat

1. Siram mi basah dengan air panas, diamkan sebentar, dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan udang, saus sambal, kaldu bubuk, garam, merica, kecap asin, gula pasir, dan saus tiram, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan mi, bakung, dan daun bawang, masak hingga bumbu merata dan matang. Angkat.
4. Sajikan hangat dengan acar cabai merah.

42. Dadar Tempe Bawang Sabrang

Bawang Sabrang



Bahan

- 200 g tempe, haluskan
- 5 butir telur
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdm margarin
- 10 butir bawang sabrang, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 3 buah cabai merah, iris
- ½ butir bawang bombai, cincang

Cara Membuat

1. Kocok telur, bubuhi garam dan merica bubuk. Tambahkan bawang bombai, aduk rata.
2. Panaskan margarin, tumis bawang sabrang, bawang putih, cabai merah, dan tempe hingga layu, angkat. Masukkan ke dalam adonan telur.
3. Panaskan minyak, tuangkan adonan telur, buat dadar, masak hingga matang. Angkat.
4. Sajikan hangat.

43. Bening Oyong Misoa



**Blustru
(Oyong)**

Bahan

1 sdm minyak, untuk menumis
5 siung bawang putih, memarkan
2 cm jahe, memarkan
250 g udang kecil, kupas, dan bersihkan
1 liter air
5 buah oyong, kupas, iris

2 ikat misoa
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk

Pelengkap

Irisan daun bawang, irisan seledri, dan
cabai rawit merah

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
2. Tuangkan air, didihkan. Setelah mendidih masukkan oyong, masak sebentar, tambahkan garam dan merica bubuk.
3. Masak hingga bumbu merata, tambahkan misoa, masak sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat, taburi dengan irisan bawang, seledri, dan cabai rawit merah.

44. Botok Bidara Upas

Bidara Upas



Bahan

200 g bidara upas
2 buah jagung manis rebus, pipil
200 g jamur champignon, iris
2 butir telur, kocok lepas
300 ml santan dari 1 butir kelapa
2 sdm air asam jawa
8 butir bawang merah
5 siung bawang putih
3 buah cabai merah besar, iris serong
3 buah cabai hijau besar, iris serong
2 cm jahe, iris
5 lembar daun jeruk, iris

12 lembar daun salam, iris
1 cm lengkuas, iris
2 cm kunyit, iris
2 batang serai, iris bagian putihnya
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
12 buah cabai rawit merah

Pelengkap

Daun pisang secukupnya, untuk membungkus
Lidi secukupnya, untuk menyemat

Cara Membuat

1. Campur telur dengan santan dan air asam jawa, aduk rata.
2. Masukkan bidara upas, jagung pipilan, jamur, bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai hijau, jahe, daun jeruk, daun salam, lengkuas, kunyit, dan serai, aduk rata.
3. Tambahkan garam, merica, dan gula pasir, aduk rata.
4. Ambil dua lembar daun pisang, isi dengan adonan dan 1 buah cabai rawit merah, lalu kukus selama 20 menit hingga matang. Angkat. Sajikan hangat.



Bugenvil

45. Nasi Telur Dadar Bugenvil

Bahan

1 mangkuk nasi putih
4 butir telur
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
1 sdm tepung sagu
100 g daging kepiting/rajungan
1 batang wortel, serut
1 lembar kol, iris
100 g bunga bugenvil

1 batang daun bawang, iris
Minyak secukupnya, untuk menggoreng
3 sdm kacang polong beku
 $\frac{1}{4}$ buah nanas, potong bentuk kipas

Saus

200 ml sari jeruk; 1 cm jahe, memarkan;
3 sdm saus tomat; 1 sdt cuka masak;
1 sdm gula pasir; 1 sdm tepung maizena,
larutkan dengan sedikit air

Cara Membuat

1. Kocok telur lepas, masukkan garam dan merica, aduk rata. Tambahkan tepung sagu, aduk rata.
2. Masukkan kepiting, wortel, kol, bunga bugenvil, dan daun bawang, aduk rata.
3. Panaskan minyak dalam wajan kecil, tuangkan adonan telur dan goreng hingga berwarna kecokelatan. Angkat.
4. Saus: Campur jadi satu sari jeruk, jahe, saus tomat, cuka masak, dan gula pasir, aduk dan masak hingga mendidih. Kentalkan dengan larutan tepung maizena, aduk rata.
5. Setelah saus mengental, masukkan kacang polong dan nanas, masak sebentar, angkat.
6. Letakkan nasi dalam mangkuk, tata telur dan tuangkan saus beserta isiannya.
7. Sajikan hangat.

46. Bola Ikan Bidara Laut

Bidara Laut



Bahan

200 g daging ikan tenggiri, haluskan
100 g udang, haluskan
7 siung bawang putih, haluskan
150 g bidara laut, iris
3 sdm tepung sagu
1 butir telur
1 batang daun bawang, iris halus
1 sdt garam

$\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

1 sdt gula pasir

Panir

2 butir telur

200 g tepung roti kasar

Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Pelengkap

Mayones secukupnya

Cara Membuat

1. Campur ikan tenggiri, udang, bawang putih, bidara laut, tepung sagu, dan telur, aduk rata. Tambahkan daun bawang, garam, merica, dan gula, aduk. Bentuk bola-bola.
2. Panir: Celupkan ke dalam telur dan lumuri dengan tepung roti hingga rata.
3. Panaskan minyak, goreng hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Sajikan hangat dengan mayones.



47. Ikan Tim Boroco

Boroco

Bahan:

- 1 ekor ikan kerapu berat @ 500 g, siangi
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 1 batang daun bawang, potong 6 cm, iris halus
- 5 cm jahe, iris bentuk korek api halus
- 100 g boroco, iris
- 2 buah cabai merah besar, iris serong

Rendaman

- 3 sdm minyak goreng
- 1 sdm minyak wijen
- 7 siung bawang putih, cincang
- 5 sdm kecap asin
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt jahe, parut
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

Pelengkap

Daun ketumbar secukupnya

Cara Membuat

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 10 menit, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Rendaman: Panaskan minyak goreng bersama minyak wijen, tumis bawang putih hingga harum.
3. Angkat bersama minyak sisa menggoreng, campur dengan kecap asin, saus tiram, jahe, garam, dan merica, aduk rata.
4. Lumuri ikan dengan bumbu rendaman dan diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
5. Siapkan pinggan tahan panas, taruh ikan bersama bumbu rendamannya, taburi dengan irisan daun bawang, jahe, boroco, dan cabai. Kukus selama 15 menit atau hingga matang serta bumbu meresap. Angkat, sajikan hangat dengan ditaburi daun ketumbar.

48. Sayur Bunga Tasbih



**Bunga
Tasbih**

Bahan

500 g bunga tasbih
50 g bumbu dasar kuning, siap pakai
200 ml air
1 batang kecombrang, iris
500 ml santan dari 1 butir kelapa
100 g tekokak
15 buah cabai rawit merah

Taburan

2 sdm teri asin goreng

Cara Membuat

1. Cuci bersih bunga tasbih.
2. Masak bumbu dasar kuning, air, dan kecombrang, masak hingga mendidih. Masukkan santan, masak hingga bumbu merata.
3. Masukkan tekokak, bunga tasbih, dan cabai rawit, masak sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat taburi dengan teri asin goreng.

49. Gulai Pakis dan Bunga Kenop

Bunga
Kenop



Bahan

200 g daun pakis sayur, siangi
150 g bunga kenop
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
2 sdm udang kering/ebi, rendam dalam
air hingga lunak, tiriskan
500 ml santan dari 1 butir kelapa
3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Yang Dihaluskan

8 buah cabai merah besar
7 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cm kunyit, bakar
1 sdt garam
1 sdt merica butiran

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan daun salam, lengkuas, santan, dan ebi, didihkan.
2. Setelah mendidih, masukkan pakis dan bunga kenop. Masak hingga matang dan kuah menyusut serta berminyak. Angkat.
3. Sajikan hangat.

50. Mi Kangkung Bunga Pagoda



Bunga Pagoda

Bahan

- 300 g mi basah
- 1 dada ayam matang, potong dadu kecil
- 100 g bunga pagoda
- 2 ikat kangkung akar, siangi
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 5 buah jamur shiitake segar, iris
- 2 sdm udang kering/ebi
- 10 butir telur puyuh, rebus matang
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis

1 sdm minyak wijen, untuk menumis

Kuah

- 5 siung bawang putih, cincang
- 2 cm jahe, memarkan
- 1,5 liter kaldu ayam
- 1 sdt kaldu bubuk instan rasa ayam
- 8 sdm kecap manis
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- 2 sdm tepung sagu/maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara Membuat

1. Mi basah siram air panas dan tiriskan.
2. Kuah: Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih hingga harum. Campurkan ke dalam kaldu dan didihkan. Tambahkan kaldu bubuk, garam, merica, kecap manis, jamur, dan ebi, masak hingga mendidih kembali, dan kentalkan dengan larutan maizena, angkat.
3. Siapkan mangkuk, isi dengan mi, kangkung, bunga pagoda, ayam, telur puyuh, dan tuangi dengan kuah panas. taburi bawang goreng.
4. Sajikan hangat lengkapi dengan kerupuk, sambal rebus, dan cabai rawit.

51. Benalu Masak Cakalang



Benalu

Bahan

5 sdm minyak, untuk menumis
2 batang serai, memarkan
8 lembar daun jeruk
2 cm jahe, memarkan
250 daging ikan cakalang fufu, suwir
200 g benalu, siangi
20 lembar daun kemangi

7 buah cabai merah besar, iris halus
15 buah cabai rawit merah, iris
Tumbuk kasar
8 buah cabai hijau besar
20 buah cabai rawit hijau
7 butir bawang merah
4 cm jahe
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama serai, daun jeruk, dan jahe hingga harum. Masukkan ikan cakalang suwir, aduk rata. Masukkan benalu, masak hingga sayuran layu. Tambahkan daun kemangi, cabai merah, cabai rawit, aduk rata dan angkat.
2. Sajikan.

52. Nasi Goreng Hijau Caisim

Sawi
Hijau



Bahan:

- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 5 siung bawang putih, cincang
- 2 butir telur, kocok sebentar
- 2 piring nasi putih
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm kecap manis
- 10 lembar sawi hijau, iris tipis

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan telur, masak hingga matang. Tambahkan nasi putih, garam, merica, dan kecap manis, aduk rata.
2. Masak hingga bumbu tercampur rata. Masukkan sawi hijau, masak sebentar, angkat.
3. Sajikan.

53. Tumis Bidara Putih Ikan Asin



Bidara
Putih
(Pasak Bumi)

Bahan

100 g ikan asin jambal
Minyak secukupnya, untuk menggoreng
dan menumis
5 siung bawang putih, memarkan
1 cm jahe, memarkan
150 g bidara putih
100 g taoge, siangi

1 sdm saus tiram
1 sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
10 batang kucai, potong 2 cm
1 batang daun bawang, potong 1 cm

Cara Membuat

1. Goreng ikan asin jambal hingga matang, angkat. Iris atau suwir, sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan jahe, taoge, bidara putih, saus tiram, garam, dan merica, aduk rata.
4. Masak hingga taoge layu, masukkan kucai dan daun bawang, aduk rata. Tambahkan ikan asin, aduk rata. Angkat. Sajikan hangat.

54. Dadar Ceguk



Ceguk

Bahan

- 100 g tahu, haluskan
- 200 g ceguk, iris halus
- 3 butir telur
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdm margarin
- 5 butir bawang merah, iris
- 3 siung bawang putih, iris
- 3 buah cabai merah, iris
- ½ butir bawang bombai, cincang

Cara Membuat

1. Kocok telur, bubuhi garam dan merica bubuk. Tambahkan bawang bombai, aduk rata.
2. Panaskan margarin, tumis bawang merah, bawang putih, ceguk, cabai merah, dan tahu hingga layu, angkat. Masukkan ke dalam adonan telur.
3. Panaskan minyak, tuangkan adonan telur, buat dadar, masak hingga matang. Angkat. Sajikan hangat.



55. Bbq Calincing

Calincing
(Semanggi
Gunung)

Bahan

250 g daging has dalam, iris tipis atau daging sukiyaki beku
250 g udang sedang, belah punggung
2 sdm minyak goreng
1 sdt minyak wijen
8 siung bawang putih cincang
1 buah bawang bombai, iris
5 cm jahe, parut
1 buah lobak, parut
7 sdm saus tomat
2 sdm gula pasir

5 sdm kecap manis
3 sdm kecap asin jepang
1 sdm saus tiram
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt merica bubuk
500 g calincing, bersihkan
3 lembar sawi putih, iris
1 ikat bayam, siangi
100 g taoge, buang akarnya

Pelengkap

Nasi putih dan saus sambal

Cara Membuat

1. Siapkan wajan pipih, panaskan minyak goreng dan minyak wijen. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan daging iris dan udang, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan jahe, lobak, saus tomat, gula pasir, kecap manis, kecap asin jepang, saus tiram, garam, dan merica bubuk, aduk rata.
4. Masukkan calincing, sawi, bayam, dan taoge, aduk rata. Masak hingga sayuran layu, angkat.
5. Sajikan hangat dengan nasi putih dan saus sambal.

56. Tumis Cendawan Jantung

Cendawan Jantung



Bahan

150 g bunga pepaya, siangi
100 g cendawan jantung, siangi
2 batang serai, memarkan
6 lembar daun jeruk
2 cm jahe, memarkan
50 lembar daun kemangi
5 sdm minyak, untuk menumis
250 g pindang tongkol, suwir

8 buah cabai merah besar, iris halus
10 buah cabai rawit merah, iris

Bumbu Yang Dihaluskan

15 buah cabai hijau besar
20 buah cabai rawit hijau
7 butir bawang merah
4 cm jahe
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama serai, daun jeruk, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan pindang tongkol, bunga pepaya, dan cendawan jantung, masak hingga sayuran layu dan bumbu tercampur rata. Tambahkan daun kemangi, cabai merah, dan cabai rawit, aduk rata. Angkat.
3. Sajikan.

57. Selada Sayuran Cendawan Uri

Bahan

2 batang wortel, kupas, serut
200 g cendawan uri
4 lembar selada merah, iris halus
2 lembar selada kol, iris halus
1 batang mentimun Jepang, iris halus
2 buah tomat segar, potong menurut selera

Saus

2 kuning telur
2 sdm mustard
200 ml minyak selada/minyak zaitun
5 sdm saus tomat
1 sdm tabasco
1 sdm gula pasir
1 sdt garam
1 sdt merica bubuk
2 sdm air jeruk nipis

Cara Membuat

1. Siapkan wadah plastik cekung dengan tutup.
2. Tata sayuran yang telah diserut ke dalam pinggan. Simpan ke dalam lemari pendingin.
3. Saus: Campur kuning telur dengan mustard, kocok menggunakan mikser dengan kecepatan rendah. Masukkan minyak selada/zaitun sedikit-sedikit hingga menjadi emulsi atau mayones, tambahkan saus tomat, tabasco, gula pasir, garam, merica bubuk, dan air jeruk nipis, aduk rata. Simpan dalam lemari pendingin.
4. Siramkan saus di atas potongan sayuran. Sajikan selagi dingin.

58. Lodeh Daun Madu



Daun Madu

Bahan

700 ml air
150 g daging sapi tetelan
100 g bumbu dasar putih, siap pakai
3 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan

1 buah pepaya muda berat @ 350 g, iris
bentuk korek api
650 ml santan dari 1 butir kelapa
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
250 g daun madu
5 buah cabai merah besar, iris

Cara Membuat

1. Rebus daging sapi tetelan hingga lunak. Tambahkan air hingga tetap 500 ml, masukkan bumbu dasar putih, daun salam, dan lengkuas. Masak hingga mendidih.
2. Masukkan pepaya muda, santan, garam, dan gula pasir, masak hingga sayuran matang.
3. Tambahkan daun madu dan cabai merah iris, masak sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat.

59. Cah Daging Dadap Serep



Dadap Serep

Bahan:

150 g daging sapi has dalam
200 g dadap serep
3 sdm minyak, untuk menumis
1 sdm minyak wijen
10 siung bawang putih, cincang
1 bawang bombai, potong-potong
1 cm jahe, iris

Rendaman

3 sdm kecap manis
 $\frac{1}{2}$ sdm kecap asin
3 sdm saus tiram
2 sdm madu
1 sdm plum sauce
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
2 sdm tepung sagu

Cara Membuat

1. Potong daging berlawanan serat. Sisihkan.
2. Rendaman: Campur kecap manis, kecap asin, saus tiram, plum sauce, madu, garam, dan merica bubuk, aduk rata. Masukkan daging sapi, aduk dan diamkan selama 15 menit. Tambahkan tepung sagu, aduk rata.
3. Panaskan minyak bersama minyak wijen, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan daging berbumbu, masak hingga daging berubah warna. Tambahkan dadap serep, masak hingga daging matang dan mengering. Angkat.
4. Sajikan hangat.

**Daun
Duduk
(Cocor
Bebek)**

60. Sayur Daun Duduk Kuah Santan

Bahan

250 g daun duduk
100 g jagung sisir
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
750 ml santan dari 1 butir kelapa

Bumbu Yang Dihaluskan

8 butir bawang merah
5 siung bawang putih
1 sdt ketumbar, sangrai
1 cm kencur

1 sdt garam
1 sdm gula pasir

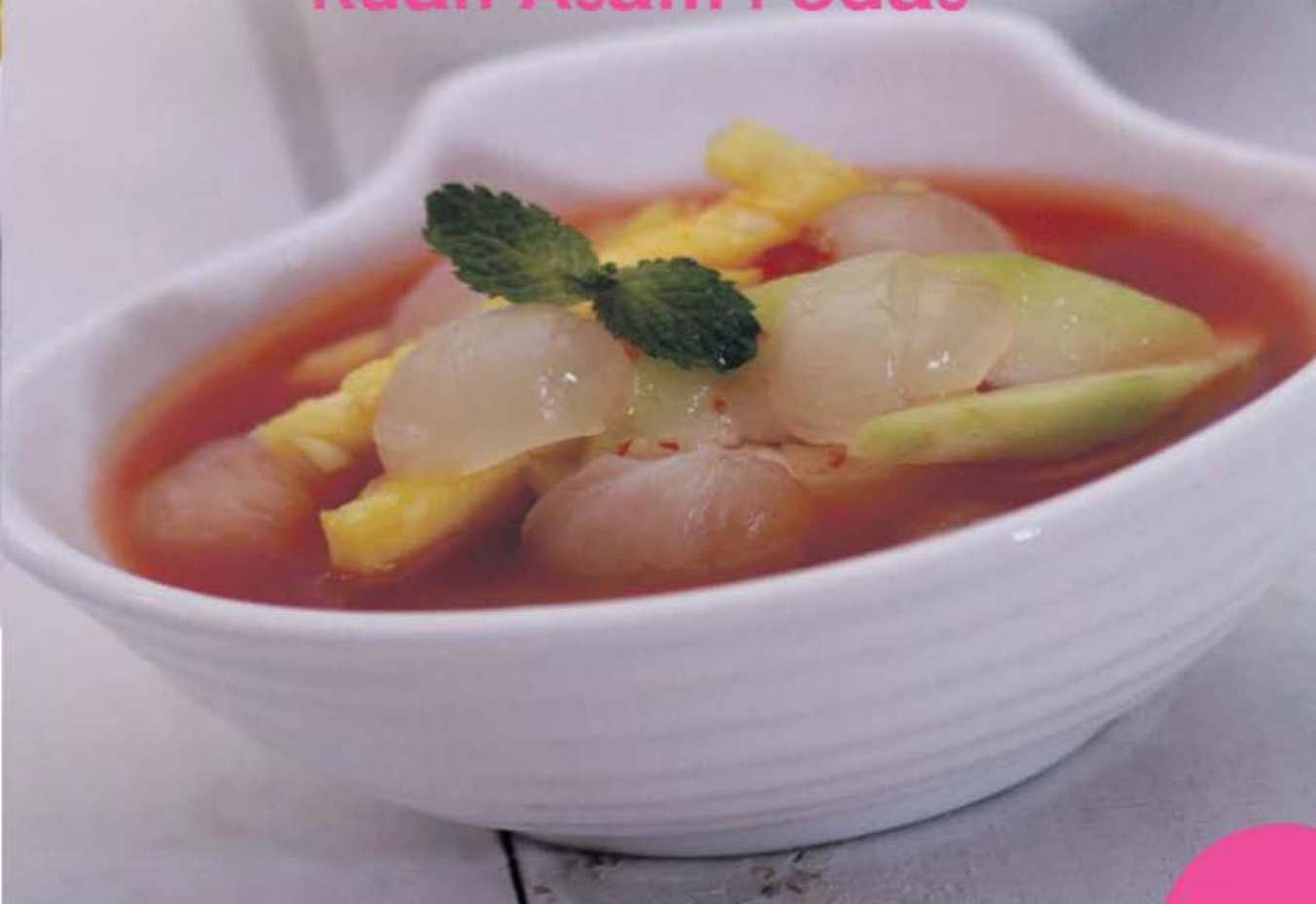
Sambal Kelapa

5 buah cabai merah besar
8 buah cabai rawit merah
2 siung bawang putih
2 cm kencur
1 sdt terasi goreng
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ buah kelapa setengah tua
100 g tempe
3 lembar daun jeruk, iris

Cara Membuat

1. Didihkan santan bersama bumbu halus, daun salam, dan lengkuas. Setelah mendidih, masukkan jagung, masak hingga lunak.
4. Masukkan daun duduk, masak sebentar. Angkat.
5. Sambal Kelapa: Haluskan cabai merah, cabai rawit, bawang putih, kencur, terasi, garam, dan gula pasir menjadi satu. Setelah halus, masukkan kelapa dan potongan tempe, aduk rata. Tambahkan daun jeruk, aduk dan kukus selama 15 menit hingga matang.
6. Sajikan dengan sambal kelapa selagi hangat.

61. Asinan Duku Kuah Asam Pedas



Duku

Bahan

1 buah nanas, potong bentuk korek api
300 g duku, kupas
100 g kedondong, potong-potong

Saus

200 ml air

2 sdm cuka masak

2 sdm gula pasir

1 sdt garam

Bumbu Yang Dihaluskan

8 buah cabai merah besar

8 buah cabai rawit merah

1 sdt garam

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan bumbu halus, cuka, gula, dan garam, masak hingga mendidih kembali. Angkat dan dinginkan.
2. Masukkan potongan nanas, duku, dan kedondong, aduk rata.
3. Sajikan.



**Buah
Merah**

62. Smoothie Buah Merah

Bahan

100 ml sirup vanili
10 buah merah, kupas dan potong-potong
100 ml es krim vanilla
400 g es batu
Irisan stroberi secukupnya, untuk hiasan

Cara Membuat

1. Siapkan gelas berkaki, sisihkan.
2. Siapkan blender, isi dengan sirup vanili, buah merah, es krim, dan es batu, haluskan.
3. Tuangkan ke dalam gelas, hias dengan irisan stroberi segar di atasnya.
4. Sajikan selagi dingin.

Tentang Penyusun



AMI WAHYU

Hobi menulisnya terlihat sejak ia duduk di bangku SMP (masa kecilnya dilalui di kota Malang, Jawa Timur) dimulai dengan menulis puisi dan cerita pendek. Beberapa cerpennya pernah memenangkan Lomba Cerpen antara lain di Majalah Gadis. Hasil karyanya kian terasah ketika Ami kuliah di Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, jurusan Teknologi Pangan, ia menulis artikel-artikel ilmiah populer yang berhubungan dengan pangan. Berdasarkan bidang studinya, ia mempelajari seluk beluk bahan-bahan pangan, terutama penanganan pascapanen, misalnya pengolahan teh, kopi, coklat, dan lainnya, juga bagaimana proses pembuatan aneka produk dari susu, seperti yogurt, es krim, mentega, sampai keju, dan lain-lain.

Hobi menulisnya tersalurkan secara profesional di masa ia bekerja sebagai jurnalis di Femina Group. Jenis tulisannya pun tak terbatas pada dunia pangan atau kuliner, tapi juga bidang-bidang lain, seperti gizi, kecantikan, kesehatan, wisata, *fashion*, *relationship*, *entertainment*, dan sebagainya, yang semua itu berhubungan dengan gaya hidup. Pada saat masih aktif sebagai jurnalis pernah memenangkan penghargaan Adinegoro bidang film dan beberapa Lomba Kirtik Film.

Lepas dari status sebagai karyawan kantor, Ami tetap aktif sebagai penulis dan editor. Buku karyanya yang terbit tahun ini adalah *Chic in Batik* (Erlangga). Sedangkan untuk buku *Peranti Saji Indonesia* yang diterbitkan oleh Dekranas (Dewan Kerajinan Nasional) Ami adalah salah satu anggota tim survei dan penulis.

Tentang Penyusun



GAGAS ULUNG

Dengan nama pena Gagas Ulung, wanita yang memulai kariernya sebagai reporter di majalah *Femina* pada tahun 1987 dan memiliki prinsip "menulis dengan hati" ini, selalu mengedepankan tema kewanitaan, gaya hidup, dan *traveling*. Setelah 15 tahun lebih berkarier sebagai petugas hubungan masyarakat di perusahaan komunikasi dan stasiun televisi, kini ia mengelola usahanya di bidang *publishing house*.

Buku ini merupakan buku ke-37 yang diterbitkan oleh PT.Gramedia Pustaka Utama, buku-bukunya yang lain ialah:

- *Liburan Murah Meriah di Bali, Liburan Murah Meriah di Bandung, Liburan Murah Meriah di Jogja*
- *Enjoying Bali, Enjoying Bangka Belitung*
- *Shopping & Relaxing Bali, Shopping & Relaxing Jogja Solo*
- *Salon Spa for Ladies di Jabodetabek, Muslimah Only*
- *Pasarnye Jakarta: 100 Pasar Belanja Grosir di Jabodetabek*
- *Gadgetronik: 100 Tempat Belanja Gadget dan Elektronik di Jabodetabek*
- *Go Traditional Jogja-Solo*
- *All About Wedding, All About Kids, All About Preschool, All About Automotive, All About Pet Mania*
- *How To Be A Fashion Designer, How To Be A Chef, How To Be A Food Stylist, How To Be A Make-up Artist, How To Be A News Anchor*
- *Backpacking & Traveling: Amazing Bangka Belitung, Exotic NTT, Beautiful Maluku, Charming Sumatera Barat, Uniquely Lombok - Sumbawa*

Gagas Ulung dapat dihubungi melalui *e-mail*: gagasulung@yahoo.com

Tentang Penyusun



PUSAT STUDI BIOFARMAKA Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Institut Pertanian Bogor

PUSAT STUDI BIOFARMAKA (PSB) IPB dibentuk untuk mengkaji, memanfaatkan pengetahuan dan kekayaan alam (sumber daya hayati) untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat Indonesia khususnya, dan dunia umumnya. **BIOFARMAKA** adalah tumbuhan, hewan, maupun mikroba yang memiliki potensi sebagai obat dan nutrasetika, baik untuk manusia, hewan, maupun tumbuhan.

PSB IPB merupakan lembaga di bawah Lembaga Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) IPB yang menghimpun dan melibatkan peneliti-peneliti yang memiliki keahlian dan pengalaman bekerja atau bekerja sama dalam melakukan penelitian biofarmaka mulai dari eksplorasi, konservasi, budidaya, ekstraksi, analisis komposisi, standardisasi, uji khasiat sampai pada uji preklinis.

VISI

Menjadi Pusat Studi yang terkemuka dalam bidang kajian Biofarmaka yang memaksimalkan nilai tambah bahan hayati baik di dalam maupun luar negeri.

MISI

1. Menggalang, mensinergikan dan meningkatkan kerjasama dan jejaring kerja (*net working*) di antara sumberdaya manusia, unit-unit di IPB serta di luar IPB dalam mewujudkan upaya peningkatan nilai tambah keanekaragaman hayati yang berprospek biofarmaka.
2. Mengembangkan ilmu, teknologi, dan seni yang berorientasi ke depan dengan basis penelitian sehingga mampu menghasilkan luaran berupa IPTEK, potensi, dan produk biofarmaka yang memenuhi syarat paten dan berorientasi HaKI yang dapat mendukung kemandirian bangsa.
3. Mendukung peningkatan sumberdaya manusia melalui pendidikan, pelatihan, dan pengabdian pada masyarakat.

MANDAT PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

PUSAT STUDI BIOFARMAKA

- *Indigenous knowledge* dan *indigenous technology* yang berkaitan dengan pengendalian dan pengobatan untuk manusia, hewan, dan tumbuhan.
- Kebijakan pemanfaatan dan pengembangan yang berkaitan dengan *indigenous natural resources* untuk pencegahan, pengendalian, dan pengobatan untuk manusia, hewan, dan tumbuhan serta nutrasetika.
- Pengembangan GACP dan GMP *indigenous natural resources* sebagai bahan untuk obat dan nutrasetika untuk manusia, hewan, dan tumbuhan.
- Model standarisasi produk biofarmaka dan nutrasetika.
- Dampak sosial ekonomi pengembangan biofarmaka dan nutrasetika.

KOMPETENSI

Penelitian dari hulu hingga hilir dalam bidang biofarmaka termasuk nutrasetika melalui pendekatan dan penerapan yang bersifat multidisiplin/interdisiplin.

PRIORITAS PENELITIAN

Terdapat 4 kegiatan utama, yaitu:

1. Eksplorasi dan kajian bioprospeksi SDA serta pengembangan HaKI yang berasal dari *local knowledge*.
2. Standarisasi dan penelaahan mekanisme kerja kimia dan biologis bahan baku dan produk biofarmaka termasuk nutrasetika untuk manusia, hewan, dan tumbuhan dalam kerangka unggulan/prioritas nasional.
3. Kajian aspek sosial dan ekonomi dalam pengembangan biofarmaka, dan melakukan pemberdayaan masyarakat melalui Dem-plot dan pendampingan
4. Pengembangan produk berbasis HaKI untuk penyakit/nutrasetika unggulan,

JASA LAYANAN

1. Konsultasi untuk kegiatan-kegiatan penelitian dan pengembangan biofarmaka seperti budi daya baik konvensional maupun bioteknologi, ekstraksi, pengujian medis/klinis, dan lain-lain.
2. Isolasi, analisis senyawa bioaktif sampai pada uji bioassay, uji medis, sampai preklinik baik secara *invitro* maupun *invivo*.
3. Standarisasi komposisi senyawa aktif pada bahan mentah/baku untuk industri-industri obat Indonesia yang menggunakan sumber daya hayati.
4. Pembuatan ekstrak tanaman obat terstandar

PUSAT ORGANISASI

PSB IPB diketui oleh seorang Kepala Pusat yaitu Prof. Dr. Ir. Latifah K Darusman, MS.

PSB IPB terdiri atas divisi dan unit. Divisi yang terdapat pada PSB IPB ialah:

1. Divisi Pemanfaatan Sumber Daya Alam dan Budidaya Biofarmaka
2. Divisi Pengembangan Produk Biofarmaka





3. Divisi Pemberdayaan Masyarakat dan Pengembangan Pasar Biofarmaka
4. Divisi Kerjasama dan Jejaring

Sementara unit yang dikelola oleh PSB IPB ialah:

- **Unit Konservasi dan Budidaya Biofarmaka (UKBB)** yang menangani masalah yang berhubungan dengan usaha konservasi dan budidaya biofarmaka yang dimiliki oleh PSB secara terarah dan kesinambungan. Unit ini terletak di dalam kampus IPB Darmaga, Kebun Cikabayan Blok C seluas 3.5 ha. UKBB merupakan 'showroom' bagi aktivitas PSB LPPM-IPB dari hulu ke hilir. Unit ini berhubungan dengan display, koleksi, dan produksi biofarmaka.

- **Unit Laboratorium Pusat Studi Biofarmaka (LPSB IPB)** merupakan unit pelaksana teknis Pusat Studi Biofarmaka LPPM-IPB. LPSB IPB memiliki tujuan sebagai laboratorium rujukan dalam bidang pengujian biofarmaka. Oleh karena itu, LPSB IPB harus mampu memberikan jaminan terhadap mutu dan keakuratan data hasil pengujian dengan menerapkan ISO/IEC 17025:2008, dan pada tanggal 25 April 2012, LPSB mendapat sertifikasi akreditasi ISO/IEC 17025:2008 dengan no sertifikat LP-587-IDN.

LPSB dilengkapi dengan peralatan laboratorium yang memadai dan modern serta didukung oleh sumber daya manusia yang kompeten. LPSB memberikan pelayanan kepada masyarakat luas dalam jasa pengujian kualitas bahan biofarmaka (tanaman obat) dalam upaya memecahkan masalah yang dihadapi industri jamu, farmasi, dan masyarakat pada umumnya.

LPSB memiliki kompetensi dalam melayani berbagai macam pengujian mulai dari kualitas simplisia, ekstrak hingga produk sediaan biofarmaka. Disamping itu, LPSB juga memberikan jasa layanan konsultasi, mahasiswa penelitian, mahasiswa magang, praktikum, dan pelatihan.

- **Unit Kadang Hewan Percobaan (UKHP)** adalah suatu satuan kerja yang dibentuk oleh Pusat Studi Biofarmaka (PSB) – LPPM IPB untuk pengujian *in vivo*. UKHP memberikan pelayanan kepada mahasiswa dan peneliti dalam hal penyediaan hewan dan pakan hewan, dengan jenis rodensia: tikus strain SD dan mencit DDY, dan penyediaan kandang rodensia yang representatif.

- **Unit Pilot Plant dan Workshop (UPPW)** merupakan unit yang memberikan pelayanan kepada industri dan peneliti sebagai jembatan kebutuhan peneliti dan industri dalam hal implemetansi hasil-hasil penelitian.

Pusat Studi Biofarmaka
Kampus IPB Taman Kencana
 Jl. Taman Kencana No. 3 Bogor 16151
 Tel. 0251-8373561 Fax. 0251-8347525 HP 0816636264
 Email: bfarmaka@gmail.com
 Website: <http://biofarmaka.ipb.ac.id>

Daftar Pustaka

1. Wijayakusuma. Prof. H.M. Hembing. *Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia*, Pustaka Kartini, Jakarta, 1992.
2. Dalimartha, dr. Setiawan. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Penerbit Bunda, Jakarta.
3. Wijayakusuma. Prof. H.M. Hembing. *Ramuan Lengkap Herbal Taklukkan Penyakit*. Penerbit Bunda, Jakarta, 2008.
4. Wijayakusuma. Prof. H.M. Hembing. *Ensiklopedia Milenium Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia-Bunga-bunga*. Prestasi Insan Indonesia, 2000.

Sumber foto, antara lain:

- id.wikipedia.org
- www.commanswikimedia.org
- www.manfaatbuah.net
- www.cybex.deptan.go.id
- www.obatpertanian.com



493 Resep **Ramuan Herbal Berkhasiat** untuk Cantik Alami Luar Dalam

+ 60 RESEP
HIDANGAN
SEHAT

MAWAR, melati, teratai, bagi sebagian orang mungkin hanyalah berarti bunga, penghias rumah dan kebun. Duku, sawo, dan semangka, mungkin hanya sekadar buah-buahan untuk pencuci mulut. Namun sebenarnya, semua itu adalah hasil tanaman berkhasiat obat. Melati misalnya, daunnya bisa dimanfaatkan untuk obat radang sendi dan disentri. Untuk kecantikan, bunganya sebagai pewangi atau campuran tonik penyegar wajah. Sedangkan sawo, buahnya yang masih mengkal bisa berguna untuk meredakan diare.

Masih banyak lagi tanaman lain, seperti tomat, wortel, bayam, jagung, padi, beras, yang merupakan bahan makanan sehari-hari, juga bumbu atau rempah yang biasa digunakan untuk penyedap masakan, seperti bawang putih, bawang daun, adas, cabai merah, dan sebagainya. Semua itu memiliki khasiat obat dan bermanfaat untuk kecantikan. Berbagai tumbuhan ini bisa kita temui dengan mudah di pasar tradisional, pasar swalayan, penjual tanaman hias, atau balai pembibitan tanaman obat.

Buku ini menampilkan 493 resep ramuan herbal dari 250 tanaman berkhasiat untuk kecantikan alami luar dalam. Ditambah resep-resep makanan lezat yang tentunya baik untuk kesehatan maupun kecantikan.



Penerbit
PT. Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok 1, Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-602-03-0642-1

