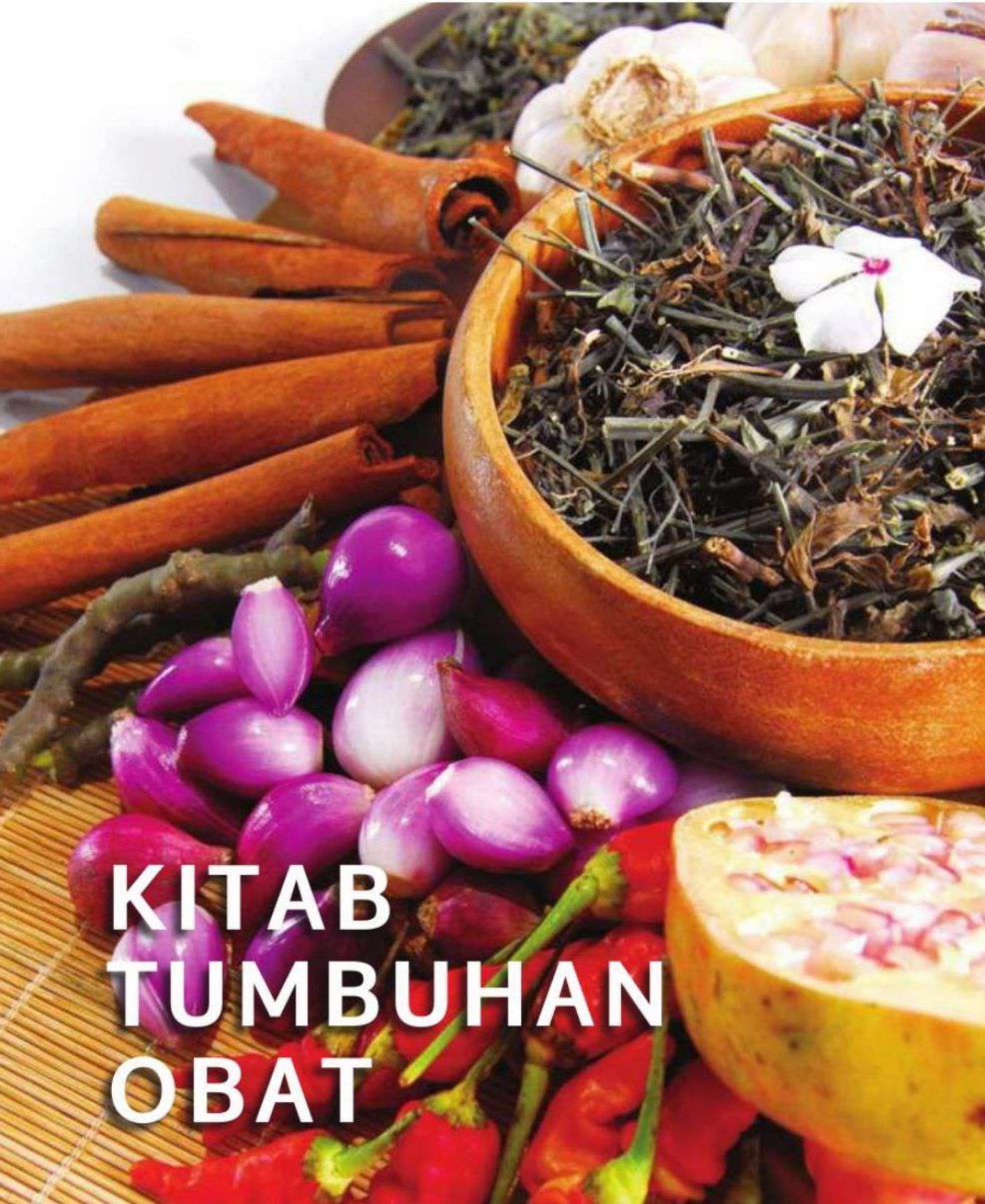


Kitab Tumbuhan Obat

Ir. R. SYAMSUL HIDAYAT, M.Si. | RODAME M. NAPITUPULU, S.P., M.M.





KITAB TUMBUHAN OBAT



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



KITAB TUMBUHAN OBAT



Ir. R. Syamsul Hidayat, M.Si.
Rodame M. Napitupulu, S.P., M.M.

KITAB TUMBUHAN OBAT

Penyusun:

Ir. R. Syamsul Hidayat, M.Si.

Rodame M. Napitupulu, S.P., M.M.

Foto sampul:

dok. Penebar Swadaya

dok. R. Syamsul Hidayat

Editor:

Febriani Al Nurrohmah

Cover & Layout:

Rasyid

Penerbit

AgriFlo (Penebar Swadaya Grup)

Perum Bukit Permai Jl. Kerinci Blok A2 No 23—24,
Cibubur, Jakarta Timur 13720

Telp. (021) 29617008/09/10; Fax. (021) 8721570

Website: www.penebar-swadaya.net

E-mail: ps@penebar-swadaya.net

 Penebar Swadaya Grup

 @penebar_swadaya

Pemasaran

Niaga Swadaya

Jl. Gunung Sahari III/7, Jakarta 10610

Telp. (021) 4204402, 4255354;

Fax. (021) 4214821

Cetakan

I. Jakarta 2015

Katalog dalam terbitan (KDT)

Hidayat, Syamsul

Kitab tumbuhan obat / Syamsul Hidayat dan

Rodame M. Napitupulu

- Cet. 1- Jakarta: AgriFlo, 2015.
iv + 416 hlm.; ilus. 22 cm.

eISBN 978-979-002-931-6

ISBN (10) 979-002-660-9

ISBN (13) 978-979-002-660-5





DAFTAR ISI

Prakata, 4

Adas, 24
Ajeran, 26
Akar Kuning, 27
Akar Wangi, 28
Alamanda, 29
Alang-alang, 30
Amargo, 32
Andong, 33
Anggrek Tanah, 34
Anggur, 35
Arairut, 37
Aren, 39
Asem Jawa, 41
Avokad, 42

Bambu Kuning, 43
Bandotan, 44
Bangle, 45
Bangle Hantu, 46
Baru Cina, 47
Bawang Daun, 48
Bawang Dayak, 49
Bawang Merah, 50
Bawang Putih, 51
Bayam Duri, 52
Belimbing, 53
Belimbing Wuluh, 54
Beluntas, 55
Bidara Laut, 56
Bidara Upas, 57
Biduri, 59
Binahong, 61
Bintaro, 63
Blustru, 64
Brojo Lintang, 66
Brotowali, 68
Buah Congkok, 69
Buah Makasar, 70
Buah Nona, 72
Bugenvil, 73
Bun Peron, 74
Bunga Knop, 75
Bunga Matahari, 77
Bunga Pagoda, 79

Bunga Pukul Empat, 81
Bunga Tahi Kotok, 83
Bungo Dara, 84
Burahol, 85

Cabai Rawit, 86
Cabe Jawa, 88
Cakar Ayam, 90
Cekugan, 91
Cendana, 92
Ceplukan, 94
Ceremai, 96
Cincau Hijau, 97
Cincau Rambat, 99
Cocor Bebek, 100

Dahlia, 101
Dandang Gendis, 102
Daun Dewa, 103
Daun Encok, 104
Daun Jinten, 105
Daun Madu, 107
Daun Panahan, 108
Daun Perak, 109
Daun Sambang Darah, 110
Daun Sendok, Daun Urat, 111
Daun Seribu, 113
Daun Ungu, 114
Delima, 116

Echinacea, 118
Ekor Kucing, 120
Ekor Tupai, 121

Gadung, 122
Gambir, 124
Gandapura, 125
Gandarus, 127
Gandasuli, 129
Ganitri, 131
Ganyong, 133
Gendola, 135
Genjer, 137
Gerbera, 139
Gingseng Jawa, 140

Hahapaan, 141
Hahapaan (2), 142

Iler, 143
Inggü, 144
Ipu Kayo, 146

Jahe, 147
Jali, 149
Jambu Biji, 151
Jambu Mete, 153
Jarak Cina, 155
Jarak Kaliki, 156
Jarak Pagar, 157
Jati Belanda, 159
Jelutung Badak, 161
Jeruju Gunung, 162
Jeruk Nipis, 163
Jeruk Purut, 165
Johar, 167
Jombang, 169
Jotang, 170
Jotang Kuda, 171

Kaca Piring, 172
Kacip Fatimah, 174
Kantung Semar, 175
Kapulaga, Kapol, 176
Karanda, 177
Karuk, 178
Kastuba, 179
Katuk, 180
Kayu manis, 181
Kayu pedang, 183
Kayu rapet, 184
Kayu sena, 185
Kayu seriawan, 187
Kecipir, 188
Kecombrang, 190
Kecubung Gunung, 192
Kedawung, 193
Kedondong Laut, 195
Keladi Tikus, 196
Kelor, 197
Kemangi, 199
Kembang Bugang, 200
Kembang Bulan, 201
Kembang Geni, 202
Kembang Kentega, 203

Kembang Sepatu, **205**
Kembang Sungsang, **207**
Kembang Talang **209**
Kemuning, **211**
Kenanga, **213**
Kencur, **215**
KeniKir, **217**
Kepuh, **218**
Kersen, **219**
Ketapang, **221**
Ketepeng cina, **223**
Ketumbar jawa, **225**
Kilebur, **226**
Kimpul, **227**
Kingkit, **228**
Kitolod, **229**
Kluwak, **231**
Krangean, **233**
Krisan, **234**
Krokot, **235**
Kumis kucing, **237**
Kunyit, **239**
Kunyit Putih, Temu Mangga, **241**

Labu, **243**
Labu Siam, **245**
Lada, Merica, **247**
Landep, **248**
Landik, **249**
Legundi, **250**
Lengkuas Hutan, **252**
Lengkuas, Laos, **253**
Leunca, **254**
Lidah Buaya, **256**
Lidah Mertua, **257**
Lidah Mertua (2), **259**
Limau Besar, **260**

Mahkota Dewa, **261**
Manggis, **263**
Mangkakan, **265**
Markisa, **266**
Matico, **268**
Melati, **269**
Melinjo, **271**
Mengkudu, **272**
Meniran, **274**
Mentimun, **276**
Merambung, **278**
Mikania, **279**
Milkwood, **280**

Mimba, **281**
Mindi kecil, **283**
Murbei, **284**

Nagasari, **286**
Nanas, **287**
Nanas Kerang, **288**
Nangka, **289**
Nusa Indah Putih, **291**

Pacar Air, **292**
Paku Simpai, **293**
Pala, **295**
Pala Hutan, **297**
Pala Laki-laki, **298**
Pandan wangi, **299**
Pare, **301**
Pare Belut, **303**
Pasak Bumi, **304**
Patah Tulang, **306**
Patikan Kebo, **308**
Pecut Kuda, **310**
Pegagan, **312**
Pelir Musang, **314**
Penawar Limpan, Pokok Lipan, **315**
Pepaya, **316**
Petai Cina, **318**
Pisang, **319**
Pokok Gohor, **321**
Portulaka, **322**
Pronojiwo, **323**
Pulai, **324**
Pulasari, **325**
Pule Pandak, **326**
Pulutan, **327**
Purwoceng, **328**

Rambutan, **329**
Rangga Dipa, **331**
Rosela, **332**
Rumput Mutiara, **333**

Saga, Saga Rambat, **335**
Salam, **336**
Sambang Darah, **338**
Sambiloto, **339**
Sambung Nyawa, **341**
Sanrego, **342**
Sawo, **343**
Sayur Muka Manis, **345**
Seledri, **346**
Selungkit, **348**

Sembung, **349**
Senduduk, **350**
Senggugu, **351**
Sengon, **353**
Sereh, **354**
Sereh wangi, **356**
Sesawi Langit, **359**
Sidaguri, **359**
Singa Depa, **361**
Sintok, **362**
Sintrong, **363**
Sirih, **364**
Sirih Merah, **366**
Sirsak, **367**
Sisus, **368**
Soka Jawa, **369**
Songgo Langit, **371**
Sonketan, **372**
Srigading, **373**
Srikaya, **375**
Suji, **377**
Sukun, **378**

Tabat Barito, **380**
Takokak, **382**
Talas, **383**
Tapak Dara, **385**
Tapak Liman, **386**
Tebu, **387**
Teh, **388**
Tembelekan, **390**
Tempuyung, **392**
Temu giring, **393**
Temu hitam, **394**
Temulawak, **395**
Tumpangan Air, **396**

Ubi Jalar, **397**
Ubi Kayu, **399**
Urang-aring, **401**

Vanili, **402**

Widelia, **403**
Wijayakusuma, **404**
Wudani, **405**

Glosari, **406**
Daftar Pustaka, **413**
Profil Penulis, **416**

PRAKATA

Alhamdulillah, penulis memanjatkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dalam menyusun buku ini. Kesehatan dan waktu luang yang telah kami dapatkan dalam menyelesaikan buku ini merupakan anugerah yang tak ternilai harganya. Penulis juga tentunya mengucapkan terima kasih kepada penerbit atas kesempatan yang diberikan kepada kami selama ini untuk dapat menyelesaikan dan menerbitkan buku 'kitab tumbuhan obat.

Informasi yang terkandung dalam buku ini merupakan gabungan data yang penulis peroleh dari berbagai wawancara dengan berbagai pihak di beberapa daerah dan informasi pustaka, baik berupa buku cetakan maupun referensi elektronik. Oleh karena itu, dengan tidak bermaksud menjiplak karya orang lain, kami mengutip informasi dari berbagai sumber yang dianggap cukup penting untuk diketahui masyarakat secara umum.

Semoga dengan diterbitkannya buku ini, informasi yang tadinya tercecer di berbagai media menjadi satu paket informasi lengkap yang lebih dapat dinikmati oleh banyak kalangan.

Tentunya buku ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran akan penulis terima dengan lapang dada.

Bogor, Januari 2015

Penulis



GALERI FOTO



ADAS



AJERAN



AKAR KUNING



AKAR WANGI



ALAMANDA



ALANG-ALANG



AMARGO



ANDONG



ANGGREK TANAH



ANGGUR



ARAIRUT



AREN



ASEM JAWA



AVOKAD



BAMBU KUNING



BANDOTAN



BANGLE



BANGLE HANTU



BARU CINA



BAWANG DAUN



BAWANG DAYAK



BAWANG MERAH



BAWANG PUTIH



BAYAM DURI



BELIMBING



BELIMBING WULUH



BELUNTAS



BIDARA LAUT



BIDARA UPAS



BIDURI



BINAHONG



BINTARO



BLUSTRU



BROJO LINTANG



BROTOWALI



BUAH CONGKOK



BUAH MAKASAR



BUAH NONA



BUGENVIL



BUN PERON



BUNGA KNOP



BUNGA MATAHARI



BUNGA PAGODA



BUNGA PUKUL EMPAT



BUNGA TAHI KOTOK



BUNGO DARA



BURAHOL



CABAI RAWIT



CABE JAWA



CAKAR AYAM



CEKUGAN



CENDANA



CEPLUKAN



CEREMAI



CINCAU HIJAU



CINCAU RAMBAT



COCOR BEBEK



DAHLIA



DANDANG GENDIS



DAUN DEWA



DAUN ENCOK



DAUN MADU



DAUN PANAHAN



DAUN PERAK



DAUN SAMBANG DARAH



DAUN SENDOK, DAUN URAT



DAUN SERIBU



DAUN UNGU



DELIMA



ECHINACEA



EKOR KUCING



EKOR TUPAI



GADUNG



GAMBIR



GANDAPURA



GANDARUSA



GANDASULI



GANITRI



GANYONG



GENDOLA



GENJER



GERBERA



GINSENG JAWA



HAHAPAAAN



HAHAPAAAN (2)



ILER



INGGU



IPU KAYO



JAHE



JALI



JAMBU BIJI



JAMBU METE



JARAK CINA



JARAK KALIKI



JARAK PAGAR



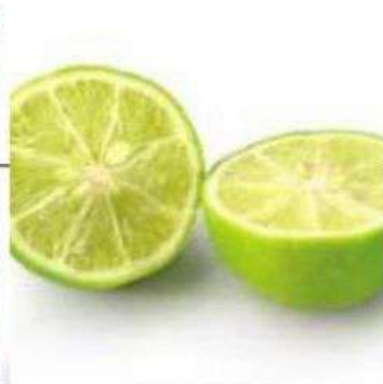
JATI BELANDA



JELUTUNG BADAK



JERUJU GUNUNG



JERUK NIPIS



JERUK PURUT



JINTEN



JOHAR



JOMBANG



JOTANG



JOTANG KUDA



KACA PIRING



KACIP FATIMAH



KANTUNG SEMAR



KAPULAGA, KAPOL



KARANDA



KARUK



KASTUBA



KATUK



KAYU MANIS



KAYU PEDANG



KAYU RAPET



KAYU SENA



KAYU SERIAWAN



KECIPIR



KECOMBRANG



KECUBUNG GUNUNG



KEDAWUNG



KEDONDONG LAUT



KELADI TIKUS



KELOR



KEMANGI



KEMBANG BUGANG



KEMBANG BULAN



KEMBANG GENI



KEMBANG MENTEGA



KEMBANG SEPATU



KEMBANG SUNGSANG



KEMBANG TALANG



KEMUNING



KENANGA



KENCUR



KENIKIR



KEPUH



KERSEN



KETAPANG



KETEPENG CINA



KETUMBAR JAWA



KILEBUR



KIMPUL



KINGKIT



KITOLOD



KLUWAK



KRANGEAN



KRISAN



KROKOT



KUMIS KUCING



KUNYIT



KUNYIT PUTIH



LABU



LABU SIAM



LADA, MERICA



LANDEP



LANDIK



LEGUNDI



LENGKUAS HUTAN



LENGKUAS, LAOS



LEUNCA



LIDAH BUAYA



LIDAH MERTUA



LIDAH MERTUA (2)



LIMAU BESAR



MAHKOTA DEWA



MANGGIS



MANGKOKAN



MARKISA



MATICO



MELATI



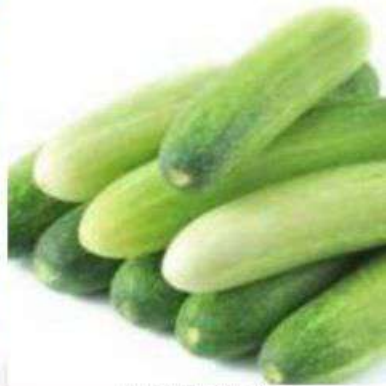
MELINJO



MENGKUDU



MENIRAN



MENTIMUN



MERAMBUNG



MIKANIA



MILKWOOD



MIMBA



MINDI KECIL



MURBEI



NAGASARI



NANAS



NANAS KERANG



NANGKA



NUSA INDAH



NUSA INDAH PUTIH



PACAR AIR



PAKU SIMPAI



PALA



PALA HUTAN



PALA LAKI-LAKI



PANDAN WANGI



PARE



PARE BELUT



PASAK BUMI



PATAH TULANG



PATIKAN KEBO



PECUT KUDA



PEGAGAN



PELIR MUSANG



PENAWAR LIMPAN, POKOK LIPAN



PEPAYA



PETAI CINA



PISANG



POKOK GOHOR



PORTULAKA



PRONOJIWO



PULAI



PULASARI



PULE PANDAK



PULUTAN



PURWOCENG



RAMBUTAN



RANGGA DIPA



ROSELA



RUMPUT MUTIARA



SAGA, SAGA RAMBAT



SALAM



SAMBANG DARAH



SAMBILOTO



SAMBUNG NYAWA



SANREGO



SAWO



SAYUR MUKA MANIS



SELEDRI



SELUNGKIT



SEMBUNG



SENDUDUK



SENGUGU



SENGON



SEREH



SEREH WANGI



SESAWI LANGIT



SIDAGURI



SINGA DEPA



SINTOK



SINTRONG



SIRIH



SIRIH MERAH



SIRSAK



SISU5



SOKA JAWA



SONGGO LANGIT



SONKETAN



SRIGADING



SRIKAYA



SUJI



SUKUN



TABAT BARITO



TAKOKAK



TALAS



TAPAK DARAT



TAPAK LIMAN



TEBU



TEH



TEMBELEKAN



TEMPUYUNG



TEMU GIRING



TEMU HITAM



TEMULAWAK



TUMPANGAN AIR



UBI JALAR



UBI KAYU, KETELA POHON, SINGKONG



URANG-ARING



VANILI



WIDELIA



WIJAYAKUSUMA



WUDANI

JENIS TUMBUHAN OBAT

ADAS

Foeniculum vulgare Mill.: sweet fennel



Nama Daerah

Hades (Sunda); *adas*, *adas londa*, *adas landi* (Jawa); *adas* (Bali); *das pedas* (Aceh), *adeh*, *manih* (Minangkabau); *paapang*, *paampas* (Manado); *denggu-denggu* (Gorontalo); *adasa*, *rempasu* (Makasar)

Morfologi Tanaman

Terna merumpun, tingginya 0,5—2 m. Batang berwarna hijau kebiru-biruan, beralur, beruas, dan berongga, bila dimemarkan keluar bau wangi yang semerbak. Duduk daun berseling dengan daun majemuk menyirip ganda dua dengan sirip-sirip yang sempit, bentuk daun jarum, ujung daun dan pangkal daun runcing, tepi rata, mempunyai seludang berwarna putih. Untaian bunga yang keluar dari ujung batang tersusun dalam bunga payung majemuk yang terdiri atas 6—40 tangkai bunga berwarna kuning.

Buah muda berwarna hijau, setelah masak berwarna coklat agak kuning sampai sepenuhnya coklat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Kandungannya yaitu minyak asiri, anetol, asam anisat, fenkon, pinen, anisaldehyd, dan serposterin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk, sakit perut, dan sariawan.

Cara Penggunaan

Seduh serbuk buah adas 5 g dengan ½ cangkir air mendidih. Setelah dingin, saring kemudian tambahkan satu sendok teh madu. Diminum dua kali sehari sebagai obat batuk.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi buah adas. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

Info Lain

Bagian yang digunakan untuk obat adalah bagian buahnya yang sudah masak. Beberapa manfaat lain dari tanaman ini adalah sebagai bumbu masak yang dapat memperbaiki rasa masakan, juga sering digunakan untuk campuran salad dan bahan pengganti seledri untuk sup, membantu memperlancar dan memperbanyak ASI, membantu meringankan nyeri haid, memperlancar haid, dan mengatasi haid yang tidak teratur. Biji adas dapat disuling menjadi minyak adas. Digunakan sebagai bahan campuran untuk

minyak telon, yang dapat digunakan untuk menghangati bayi dan anak-anak. Dapat juga digunakan sebagai antiinflammasi, diuretik, dan antimikroba, serta sebagai obat yang dapat mengatasi berbagai jenis penyakit seperti perut kembung, mual, diare, sakit kuning, kurang nafsu makan, batuk berdahak, asma, hernia, insomnia, batu ginjal, rematik, bahkan untuk memperbaiki penglihatan.



AJERAN

Bidens pilosa L. : hairy beggarticks



A. Nama Daerah

Kancing baju, ajeran, rumput juala (Sumatera); *jaringan, ketul* (Jawa); *hareuga* (Sunda)

B. Morfologi Tanaman

Herba dengan tinggi 0,3—1 m. Batang bersegi empat hijau dan ujungnya kadang berbulu kasar. Daun terbagi menjadi tiga dengan bentuk bulat telur pinggirannya bergerigi. Bunga bertangkai panjang, bunga tepi berwarna putih, sedangkan bunga tengahnya berwarna kuning.

C. Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Daun dan akar mengandung tannin dan phytosterin-B.

D. Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati sakit gigi, sakit mata, gatal-gatal, dan bisul.

E. Cara Penggunaan

1. Kunyah daun muda sebagai obat sakit gigi, kuncupnya dimasak dan dimakan.
2. Seduhan dingin atau sari akarnya untuk obat mata.
3. Herba segar atau direbus, tempelkan pada tempat yang gatal, memar terpukul, dan gigitan ular. Pucuk dilayukan di atas api lalu tempelkan pada koreng atau bisul.

F. Info Lain

Ajeran atau kinehi (sebutan di Hawaii) telah lama dikenal dan digunakan oleh masyarakat di Amerika Tengah dan Selatan serta Afrika Barat sebagai obat luar. Meskipun demikian, pemanfaatan ajeran dengan dosis tinggi perlu sikap hati-hati karena dapat menyebabkan iritasi ginjal. Jika di luar negeri pengembangan dan penelitian tentang manfaatnya sudah banyak dilakukan, tidak demikian halnya di Indonesia.

G. Kontraindikasi

Karena rasanya yang pahit, sebaiknya tambahkan sedikit gula atau madu. Pemanfaatan ajeran dengan dosis tinggi perlu sikap hati-hati karena dapat menyebabkan iritasi ginjal.

AKAR KUNING

Arcangelisia flava (L.) Merr.: yellow-fruited moonseed

Nama Daerah

Ki koneng (Sunda); *sirawan* (Jawa); *daun bulan* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Liana berkayu, panjangnya dapat mencapai 20 m, diameter batang 5—10 cm. Kayunya kuning dan mengeluarkan getah yang berwarna kuning pula jika dipotong. Daun bulat dengan ukuran 10—25 cm x 5,5—19 cm, urat daun menjari lima pada pangkalnya, tangkai daun menggembung pada kedua pangkalnya, tidak berdaun penumpu. Perbungaan malai, di ketiak daun atau di batang, warna kelopak dan mahkota kuning. Buah membulat kotak dengan tiga rusuk, kulit agak berbulu dan hijau hingga cokelat kehitaman. Biji tunggal, kecil, cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Kayu dan daunnya mengandung saponin, flavonoid, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit kuning, malaria, rematik, dan gatal-gatal.

Cara Penggunaan

1. Cuci bersih kayu kuning sebanyak 30 g kemudian rebus dengan 400 ml air selama $\pm$ 15 menit sampai mendidih. Setelah dingin, air rebusan disaring kemudian diminum tiga kali sehari oleh

penderita hepatitis atau sakit kuning dan malaria.

2. Tumbuk halus daun, kemudian balurkan pada bagian tubuh yang gatal-gatal 2—3 kali sehari masing-masing 1—2 jam.
3. Tumbuk buah sebanyak 20—30 g dan tambah sedikit garam lalu balurkan pada bagian yang terkena rematik 1—2 kali sehari.

Info Lain

Akar kuning sering digunakan untuk pengobatan hepatitis, krumut (cacar) dan untuk tanaman antisantet. Banyak literatur yang sudah mengupas penelitian dari tanaman akar kuning yang ternyata mengandung zat yang sering disebut dengan hepatoprotektor

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kayu akar kuning. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

AKAR WANGI

Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty.: *vetiver*

Nama Daerah

Usa (Minangkabau); *hapias* (Batak); *jamur* (Sunda); *larasetu* (Jawa Tengah); *kara westu* (Jawa Timur); *anggara wastu* (Bali); *narawestu* (Makasar); *ruju-ruju* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Rumput yang membentuk rumpun besar, bercabang, berimpang dan sistem akar serabut. Rumpun tumbuh hingga mencapai tinggi 2 m. Daun pipih, panjang 30—75 cm, dan lebar 4—10 mm, permukaan bawah daun licin. Perbungaan berupa malai di ujung, panjang mencapai 40 cm, tersusun atas 6—10 lingkaran hingga 20 lingkaran yang lebih ramping, ruas antara tandan dengan tangkai bunga berbentuk benang, tetapi di bagian ujungnya tampak menebal.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Kandungannya adalah saponin, flavonoida, tanin, dan minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bau mulut dan keringat, rematik, encok, dan pegal-pegal.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk halus beberapa lembar daun dicampur beberapa butir kapulaga dan segenggam daun pegagan, kemudian diperas, lalu diminum sekaligus airnya

sebelum makan (untuk bau mulut, nyeri tulang, demam, dan ibu bersalin).

2. Tumbuk 5 g akar segar, lalu oleskan pada bagian yang sakit sebagai obat gosok rematik dan pegal-pegal.

Info Lain

Tanaman ini dikenal sebagai pendingin, merangsang untuk mengeluarkan keringat, pelancar kencing dan penambah tenaga. Minyak akar wangi juga digunakan untuk penyedap rasa, untuk mandi tonik, nyeri otot, dan mengobati kutu. Dalam pengobatan, akar wangi berguna untuk melarutkan atau menghancurkan batu ginjal, menghilangkan rasa haus, pengobatan peradangan, iritasi jerawat, serta pengobatan demam. Rebusan akar wangi untuk pengobatan saraf dan melancarkan peredaran darah.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi akar dan daun tanaman akar wangi. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis.

ALAMANDA

Allamanda cathartica L.: golden trumpet

Nama Daerah

Lame areuy (Sunda); *akar chempaka hutan, akar chempaka kuning, bunga akar kuning* (Melayu)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu dengan tinggi 4—5 m. Batang berkayu, berbuku-buku, tiap buku terdapat 4—5 daun yang melingkar, bergetah. Daun tunggal, lonjong, tepi rata melipat ke bawah, ujung dan pangkal meruncing. Bunga majemuk, bentuk tandan, di ujung cabang dan ketiak daun, tangkai silindris, pendek, kuning. Buah kotak, bulat, diameter 1,5 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Daun mengandung alkaloida, kulit batang dan buahnya mengandung saponin dan tanin, sedangkan buahnya mengandung flavonoida dan polifenol.

Pemanfaatan

Digunakan sebagai obat penawar racun, disentri, dan malaria.

Cara Penggunaan

1. Daun segar 15 g dicuci, direbus dengan segelas air selama 15 menit, lalu didinginkan dan disaring. Hasil saringan diminum dua kali sama banyak, selang satu jam sebagai penawar keracunan.

2. Tumbuk daun hingga halus, kemudian balurkan pada bagian yang sakit kurap atau bisul.

Info Lain

Meskipun tanaman alamanda dikatakan beracun, ternyata juga diketahui memiliki manfaat sebagai bahan pengobatan alami. Akarnya dapat digunakan untuk melawan penyakit kuning, bunganya dimanfaatkan untuk mencegah komplikasi malaria dan pembesaran limpa, sedangkan getahnya bersifat antibakteri dan bersifat toksik. Getah ini juga dimanfaatkan untuk membunuh jentik nyamuk dan mematikan belatung. Selain itu, ekstrak cair tanaman Alamanda memiliki aktivitas sebagai penyembuh luka secara signifikan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun alamanda. Tanaman alamanda tetap menyimpan bahaya racun sehingga perlu konsultasi dengan herbalis bila akan memanfaatkannya. Sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi daun alamanda.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

ALANG-ALANG

Imperata cylindrica (L.) Raeusch.: *blady grass, cogon grass, satin tail*



Nama Daerah

Halalang (Minangkabau); *jih* (Gayo); *rih* (Batak); *eurih* (Sunda); *ilalang* (Jawa); *ambengan* (Bali); *ri* (Flores); *re* (Sumbawa); *wusu* (Sumba); *kusu-kusu* (Menado); *ngusu* (Halmahera); *demekenya* (Sentani)

Morfologi Tanaman

Jenis rumput yang tingginya bisa mencapai 2 m, rimpang kaku yang tumbuh menjalar. Batangnya padat, berbentuk silindris, berdiameter 2—3 mm, dengan ruas-ruas berambut jarang. Daun berbentuk pita lanset berujung runcing, dengan pangkal yang menyempit dan

berbentuk talang, panjang 10—80 cm, bertepi sangat kasar dan bergerigi tajam, berambut panjang di pangkalnya, dengan tulang daun yang lebar dan pucat di tengahnya. Bunga dalam bentuk malai, berwarna putih dengan panjang 6—30 cm. Buah berbentuk jorong, panjang 1—2 mm, berwarna cokelat tua, dan mempunyai banyak biji yang sangat kecil. Bijinya berambut halus dan mudah diterbangkan angin.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar. Kandungannya adalah isoarborino, arborinone, campesterol, imperanene, cylindol A, arundoin, citrik acid, sacarosa, glucosa, manitol, malic acid, coixol, cylindrene, gione B, stigmasterol, beta-sitosterol, fernenol, arboronol, anemonin, esin, saponin, simiarenol, tanin, alkali, dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah menyuburkan atau menghitamkan rambut, demam, mimisan, gangguan ginjal, peluruh kencing, dan darah tinggi.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk halus akar alang-alang sebanyak 15—20 g, rebus hingga mendidih. Air rebusan digunakan

untuk membasuh kepala 1—2 kali sehari untuk menyuburkan rambut atau diminum segelas sehari untuk meredakan demam.

2. Tumbuk akar alang-alang segar secukupnya lalu diperas. Saring air perasannya kira-kira 100 ml dan minum satu kali sehari untuk yang mengalami mimisan.
3. Rebus akar alang-alang segar sebanyak 10 g dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, disaring. Minum sekaligus sebagai peluruh kencing.
4. Rebus akar alang-alang sebanyak 100 g, $\frac{1}{2}$ genggam daun meniran, dan $\frac{1}{2}$ genggam daun kumis kucing dengan 5 gelas air sampai tersisa airnya $\frac{1}{2}$ gelas. Setelah dingin, minum airnya tiga kali sehari, masing-masing 1 gelas, sebagai peluruh batu di saluran kencing.
5. Rebus akar alang-alang sebanyak 100 g, kencur sebanyak 25 g, dan daun sirih sebanyak 25 g dengan 1 liter air sampai tersisa airnya $\frac{1}{2}$ gelas. Dapat pula ditambah satu sendok makan madu dan satu sendok teh air jeruk nipis, lalu diminum sekaligus saat akan tidur malam bagi penderita asma.

Info Lain

Tumbuhan ini banyak terdapat di Asia Tenggara dan Asia Timur, India, Mikronesia, Australia, Afrika Timur dan Afrika Selatan. Daun alang-alang digunakan sebagai atap rumah tradisional di Papua New Guinea. Selain itu,

tumbuhan ini ditanam secara luas untuk penutup dan stabilisasi tanah di daerah dekat pantai dan daerah lainnya yang rentan erosi. Kegunaan lain alang-alang yaitu sebagai bahan kertas serta dianyam menjadi tikar dan tas. Namun, kegunaan yang paling umum adalah sifat obatnya untuk penurun panas, diuretik, tonik, dan penahan darah. Bunga dan tunas muda tumbuhan ini dapat dimakan. Akarnya mengandung pati dan gula sehingga mudah untuk dikunyah.

Kontraindikasi

Ramuan alang-alang sebaiknya tidak diberikan kepada mereka yang fungsi lambungnya lemah dan sering buang air kecil.



AMARGO

Quassia amara L.: amargo, bitter-ash, bitter-wood



A. Nama Daerah

Genteng peujit, ki congcorang (Sunda)

B. Morfologi Tanaman

Tanamam perdu dapat mencapai tinggi 4 m. Batang tegak dan bercabang banyak. Daun majemuk, berbentuk lonjong dengan panjang 5—10 cm, ujung tumpul, pangkal membulat, permukaan halus. Bunga majemuk di ujung percabangan, panjang hingga 20 cm, berwarna merah keunguan. Buah bulat berwarna putih kecokelatan dengan biji bulat berwarna putih.

C. Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kayu dan daun. Kandungannya adalah polifenol dan saponin.

D. Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut, gangguan usus, demam, dan malaria.

E. Cara Penggunaan

1. Potong kecil-kecil 6—8 g kayu, lalu rebus dengan dua gelas air sampai mendidih. Setelah didinginkan, disaring, lalu diminum dua kali sehari saat pagi dan sore saat sakit perut, lemah lambung, demam atau malaria.
2. Tumbuk daun dan kulit kayu secukupnya, campur dengan sedikit air, lalu remas-remas. Gunakan air tumbukan daun dan kayu untuk keramas. Lakukan berulang-ulang untuk membersihkan kepala dari kutu.

F. Info Lain

Efek farmakologis amargo di antaranya anti-demam, anti-malaria, penguat lambung, penghilang kutu di kepala.

G. Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kayu *Quassia amara*. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi dengan memakan atau meminum melalui mulut.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

ANDONG

Cordyline fruticosa (L.) A. Chev.: *good luck plant*

Nama Daerah

Hanjuang (Sunda); *bak juwang, laklak* (Aceh); *kalinjuhang katunggal* (Batak); *anjiluwang, linjuwang* (Makasar); *anderuwang* (Lampung); *renjuwang, sawang* (Dayak)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan tinggi mencapai 5 m. Berbatang keras. Daun tunggal menempel pada batang, terutama mengumpul di ujung batang, bentuk lanset, pangkal dan ujung runcing, tepi rata, panjang 20–60 cm, lebar 10–15 cm, pertulangan menyirip, berwarna hijau tua atau merah kecokelatan, tepi daun rata. Perbungaan berbentuk malai, tumbuh di ketiak daun dengan tangkai bunga panjang, bunga berwarna kuning atau kemerahan dan beraroma. Buah buni, berwarna merah mengilap. Biji hitam mengilap. Akar serabut berwarna putih kotor.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya adalah steroida, saponin, dan polisakarida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah shaid terlalu banyak, batuk darah, TBC, pendarahan, dan luka.

Cara Penggunaan

1. Buat infusan dari daun segar lima helai, diseduh atau dipipis, diminum segelas sehari, untuk haid terlalu banyak.
2. Rebus daun kering 15–30 g atau bunga 9–15 g dengan dua gelas air sampai tersisa segelas, lalu didinginkan. Air rebusan diminum sekaligus untuk penyakit TBC.
3. Tumbuk sampai halus daun segar 10–15 g ditambah sedikit garam. Tempelkan pada bagian yang luka dan diperban.

Info Lain

Tanaman andong sering dipakai sebagai tanaman pelindung dan pembatas blok pada sawah, ladang, serta perkebunan teh dan kina di Indonesia. Daunnya sering dipakai sebagai pembungkus makanan. Hasil penelitian menunjukkan, bungkus daun andong memiliki kemampuan antibakteri. Tanaman andong juga diperkirakan dapat menyerap polutan formaldehida.

Kontraindikasi

Belum diketahui adanya ancaman bahaya dari penggunaan andong sebagai obat, tetapi tetap perlu kehati-hatian dalam pemanfaatannya terutama yang dikonsumsi langsung sebagai minuman. Hentikan pemakaiannya bila terjadi gejala yang mengganggu fungsi tubuh lain.

ANGGREK TANAH

Spathoglottis plicata Blume: ground orchid



Nama Daerah

Anggrek congkok, anggrek sothel (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba semusim dengan tinggi mencapai 1 m. Berbatang bulat dan lunak agak berbulu, batang bagian dalam tanah membentuk umbi. Daun tunggal berbentuk lonjong dengan panjang 5–8 cm dan berujung runcing. Bunga majemuk berbentuk tandan terdapat di ujung batang, tangkai bunga silindris panjangnya 40–50 cm berwarna hijau. Buah lonjong berwarna kuning pucat dengan biji bulat kecil berwarna putih kehitaman.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Kandungan polifenol terdapat pada umbi, daun, dan akar. Kandungan saponin terdapat pada daun.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit telinga.

Cara Penggunaan

Umbi segar dicuci lalu ditumbuk hingga lumat kemudian diperas. Hasil perasan ini ditetaskan pada telinga yang sakit.

Info Lain

Tanaman ini dapat tumbuh hampir di seluruh daerah Indonesia dan merupakan salah satu tanaman hias di taman-taman, terutama sebagai penutup tanah, pembatas, atau penarik perhatian karena bunganya yang berwarna ungu mencolok.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi umbi anggrek tanah. Namun, sebaiknya perlu hati-hati dan waspada dalam penggunaannya.

ANGGUR

Vitis vinifera L.: grape



Nama Daerah

Anggur (Indonesia)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk semak menjalar yang panjangnya dapat mencapai 8 m. Batang berkayu, silindris, menjalar, berwarna hijau kecokelatan dengan permukaan halus. Daun tunggal, tersusun berseling, berwarna hijau, berbentuk bundar

hingga jorong, panjang 10—16 cm dan lebar 8—14 cm, helaian daun tipis tegar, pangkal berlekuk, tepi bergigi runcing, dan permukaannya berbulu. Bunga majemuk, berbentuk malai, muncul di ketiak daun, kelopak berbentuk mangkuk berwarna hijau, daun mahkota berlekatan. Buah berupa buah buni, bulat atau lonjong, panjang 2—3 cm, berwarna hijau, ungu, atau hitam. Bentuk biji lonjong dan berwarna cokelat muda.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Buah dan daun anggur mengandung saponin, flavonoida, dan polifenol.

Pemanfaatan

Digunakan sebagai obat peluruh kencing.

Cara Penggunaan

Cuci daun segar sebanyak 15 g kemudian rebus dengan dua gelas air hingga 15 menit. Setelah dingin saring lalu diminum dua kali, yaitu pagi dan sore.

Info Lain

Beberapa orang juga menggunakan anggur sebagai pencahar ringan untuk sembelit. Anggur juga digunakan sebagai bagian dari detoksifikasi. Biji anggur digunakan untuk komplikasi



diabetes seperti saraf dan masalah mata, meningkatkan penyembuhan luka, mencegah kerusakan gigi, dan mencegah kanker.

Kontraindikasi

Sebelum mengonsumsi anggur sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Selain itu, hal lain yang perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan diare. Selain itu, ada beberapa orang yang alergi terhadap anggur dan produk anggur. Beberapa efek samping potensial lainnya termasuk sakit perut, gangguan pencernaan, mual, muntah, batuk, mulut kering, sakit tenggorokan, infeksi, sakit kepala, dan masalah otot.

ARAIRUT

Maranta arundinacea L.: arrowroot, west indian arrowroot



Nama Daerah

Sagu bamban (Batak); *sagu belanda, sagu betawi, ubi sagu* (Melayu); *sagu rarut* (Minangkabau); *garut, ararut, patat sagu* (Sunda); *lerut, garut, klarut, jlarut, irut, waerut* (Jawa Tengah); *larut, pirut, kirut* (Jawa Timur); *angkrik* (Betawi); *arut, larut, salarut* (Madura); *tarigu* (Banten); *klarus, marus* (Bali)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang lunak tegak dengan tinggi mencapai 40—100 cm. Batang tipis, biasanya bercabang banyak ke arah ujung. Daun keras dan bercabang, berseling, tangkai daun berpelelepah pada pangkalnya dengan helaian daun berbentuk bulat telur hingga melonjong, berwarna hijau atau kadang-kadang bergaris putih atau ungu kemerahan. Bunga berbentuk malai yang tumbuh di ujung batang berwarna putih. Buah melonjong, merah tua, gundul sampai berambut. Rimpang berdaging, berbentuk silinder, berwarna putih atau kemerahan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Rimpang mengandung pati amilum, protein, lemak, dan serat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diare, radang usus, dan sebagai penawar racun.

Cara Penggunaan

1. Tepung garut 1 sendok, gula 1 sendok makan, garam $\frac{1}{4}$ sendok teh, daun jambu biji 7 lembar, air 100 ml, campuran ini dibuat infus, diminum tiga kali sehari 100 ml.
2. Perasan umbi garut dapat dijadikan penawar sengatan lebah dan racun ular.

F. Info Lain

Pati garut dapat digunakan sebagai bahan baku makanan dan minuman, obat-obatan, kimia, kosmetik, tekstil, kertas dan karton. Tepung garut mempunyai prospek untuk menggantikan tepung terigu karena mempunyai sifat yang mendekati sifat tepung terigu, mempunyai kandungan gizi yang tidak jauh berbeda dengan tepung terigu maupun beras giling. Tepung garut baik untuk dikonsumsi oleh orang yang lemah atau yang baru sembuh dari sakit karena mudah dicerna oleh penderita masalah perut atau masalah usus. Tepung ini juga digunakan sebagai pengenyal berbagai macam makanan, bumbu, sup, gula-gula, masakan dan makanan pencuci mulut seperti puding dan es krim. Seluruh bagian rimpang yang belum berserat dapat dimakan dengan cara dikukus atau dipanggang lebih dulu.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi rimpang arairut. Namun, sebaiknya perlu hati-hati dan waspada terutama bagi ibu-ibu yang hamil dan menyusui.



AREN

Arenga pinnata (Wurmb) Merrill: *sugar palm*, *aren palm*,

Nama Daerah

Bakjuk (Aceh); *paula* (Batak, Mentawai); *peto* (Nias); *biluluk* (Minangkabau); *hanau* (Lampung); *are* (Jawa Tengah); *kawung* (Sunda); *hano* (Bali); *jemaka* (Sasak); *pola* (Sumbawa); *karodi* (Sumba); *moke* (Flores); *waolo* (Gorontalo); *pun arin* (Tolitoli); *onau* (Toraja); *inau* (Makasar); *seko* (Ternate); *siho* (Tidore)

Morfologi Tanaman

Palem pohon yang tidak bercabang, tingginya bisa mencapai 20 m. Batang ditutupi oleh bekas pangkal tangkai daun dan serat-serat panjang berwarna hitam keabu-abuan. Daun menyirip dengan panjang 6—10 m, tangkai daun 1—1,5 m. Perbungaan berumah satu, tumbuh di antara ketiak daun, merunduk bisa lebih dari 2 m panjangnya, bunga betina ada di ujung dan bunga jantan tumbuh di bagian bawah batangnya. Buah batu, berbentuk bulat atau bulat telur dengan panjang 5—8 cm, berdaging, terdiri atas 2—3 biji hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, nira, dan getah. Akar mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka, batu ginjal, sakit gigi, sariawan, dan pencahar.

Cara Penggunaan

1. Campur gula nira dengan sarang laba-laba, lalu tempelkan pada luka.
2. Oleskan getah hasil sadapan pada sariawan.
3. Akar muda segar sebanyak 25 g dicuci, dipotong kecil-kecil, direbus dengan dua gelas air selama 15 menit, setelah dingin disaring kemudian diminum sehari dua kali pagi dan sore untuk sakit batu ginjal.
4. Nira diminum seperti minuman tuak untuk mengatasi sembelit dan sariawan.

Info Lain

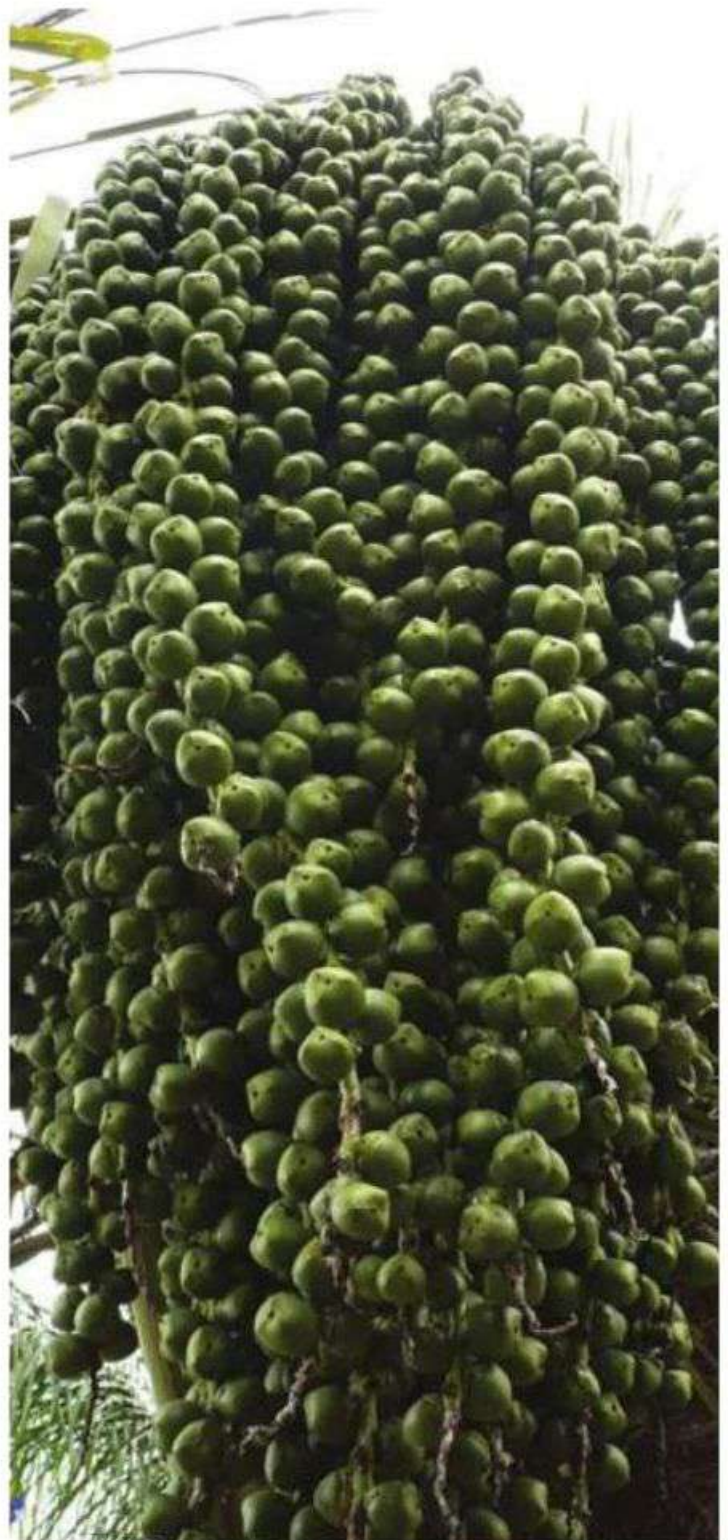
Aren juga sebagai sumber pangan berupa air nira yang dijadikan gula aren dan tuak manis serta menghasilkan buah kolang-kaling yang sering dipakai sebagai campuran kolak dan es campur.



Kolang-kaling mengandung mineral seperti protasium, iron, kalsium yang bisa menyegarkan tubuh serta memperlancar metabolisme tubuh. Selain itu, juga mengandung vitamin A, B, dan C serta 52,9% karbohidrat terutama galaktomannan. Galaktomannan berefek analgesik atau pereda sakit sehingga dapat mengurangi rasa sakit pada radang sendi. Gula aren berkhasiat untuk mencerahkan kulit wajah agar terlihat lebih fresh. Kandungan zat yang terdapat di dalam gula aren dapat meregenerasikan sel kulit mati pada wajah sehingga wajah bisa kembali cerah. Gula aren juga berkhasiat untuk menghambat penyerapan kolesterol oleh tubuh karena memiliki kandungan kalori dan serat yang tinggi, sehingga baik untuk pencernaan. Nira aren juga dapat dibuat menjadi etanol (ethyl alcohol), yaitu bahan bakar alternatif untuk menggantikan minyak tanah, gas elpiji, dan bensin.

Kontraindikasi

Nira sangat disukai oleh segala macam bakteri/mikroba/jasad renik yang menyebabkan kerusakan dan perubahan sifat-sifat nira tersebut. Oleh karena itu, perlu kehati-hatian mengonsumsi nira aren terutama yang telah mengalami fermentasi. Nira yang sudah berubah menjadi gula merah dapat menggantikan gula putih bagi penderita diabetes, tetapi tetap dijaga dosisnya agar jangan berlebihan.



ASEM JAWA

Tamarindus indica L.: tamarind



Nama Daerah

Asam jawa, asem (Jawa, Sunda); *celagi* (Bali); *bak mee* (Aceh); *bage* (Sasak); *tobi* (Solor); *asang jawi* (Gorontalo); *comba* (Makasar); *tabelaka* (Seram)

Morfologi Tanaman

Pohon, tinggi dapat mencapai 20 m. Batang berkayu dan bercabang. Daun majemuk menyirip genap. Perbungaan majemuk berbentuk tandan, keluar dari ketiak daun atau ujung percabangan. Buah polong, warna kulit cokelat, daging buah kuning sampai cokelat kekuningan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Buah mengandung asam tartrat, asam malat, asam sitrat, asam suksinat, asam asetat, pektin, dan gula invert. Daun mengandung flavonoid, sitexin, isovitexin, orientin, 1-malic acid. Kulit kayu mengandung tanin.

D. Pemanfaatan

Melancarkan peredaran darah, pencahar, menambah nafsu makan, penyejuk, penurun panas, abortivum, astringen, dan tonik.

Cara Penggunaan

1. Seduh buah ditambah gula merah secukupnya dengan air panas, minum selagi hangat untuk mengobati sariawan dan panas dalam.
2. Rebus segenggam daun asam segar dan satu rimpang kunyit dengan dua gelas air hingga tersisa satu gelas. Minum airnya untuk melancarkan ASI.
3. Rebus daun muda secukupnya, minum airnya sebagai obat batuk dan demam.
4. Giling daun muda sampai halus atau dijadikan bubuk lalu balurkan pada bagian tubuh yang sakit borok, sakit pinggang, dan linu persendian.

Info Lain

Pemanfaatan yang paling populer dari asam jawa adalah sebagai bumbu masakan untuk memberikan rasa asam pada masakan. Selain itu, buah asam jawa dapat digunakan untuk menghilangkan bau amis pada ikan, sebagai bahan sirup, selai, dan campuran rujak.

Kontraindikasi

Wanita hamil dilarang makan daging buah asam yang sudah tua.

AVOKAD

Persea americana Mill.: *avocado*

Nama Daerah

Alpuket (Sunda); *alpokat* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan tinggi bisa 20 m. Daun berbentuk oval sampai lonjong. Bunga tersusun dalam malai, berwarna putih kekuningan. Buah berbentuk bola sampai bulat telur, berwarna hijau atau hijau kekuningan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, buah, dan biji. Kandungannya adalah polifenol, tanin, vitamin, A, B dan C, beta sitosterol, magnisium, kalium, mangan, lemak, dan karbohidrat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah darah tinggi, kolesterol, ginjal, sariawan, dan sebagai penghalus kulit.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun 3—5 lembar dan 5 g gula batu dengan segelas air hingga mendidih, air rebusan diminum sekali sehari.
2. Haluskan buah avokad dan balurkan secara merata selama 30 menit pada wajah dan tangan yang sudah dibersihkan dengan air hangat. Berguna untuk menghaluskan kulit.

3. Aduk avokad matang dengan dua sendok madu dan makan tiga kali sehari untuk mengatasi sariawan.
4. Potong biji kecil-kecil, masukkan ke dalam gigi berlubang yang sakit.

Info Lain

Avokad mengandung folate, potassium, lemak tak jenuh, dan kaya akan serat. Lemak monosaturated (tak jenuh) yang terdapat di dalam avokad mengandung aleic acid yang mampu meningkatkan kadar lemak sehat dalam tubuh, dan mengontrol diabetes. Dengan menggunakan avokad sebagai sumber lemak, penderita diabetes dapat menurunkan kadar triglycerides sampai 20%. Lemak tak jenuh ini juga sangat baik untuk mengurangi kadar kolesterol. Diet rendah lemak yang menyertakan avokad telah terbukti mampu menurunkan kadar kolesterol jahat dan meningkatkan kadar kolesterol baik dalam darah. Avokad juga banyak mengandung serat yang bermanfaat untuk mencegah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker.

Kontraindikasi

Meskipun belum ada informasi bahaya mengonsumsi alpukat, tetap harus diingat bahwa avokad mengandung lemak yang bisa membuat berat badan bertambah.

BAMBU KUNING

Bambusa vulgaris Schrad.: yellow bamboo

Nama Daerah

Haur koneng (Sunda)

Morfologi Tanaman

Rumpun, tumbuh tegak dan tidak terlalu rapat, rebung kuning atau hijau tertutup bulu cokelat hingga hitam. Percabangan tumbuh 1,5 m dari permukaan tanah. Buluh muda hijau mengilap atau kuning bergaris hijau. Pelepah buluh mudah luruh, tertutup bulu hitam hingga cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rebung. Kandungannya adalah silimarin, kurkumin, dan fitosterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah hepatitis dan kolesterol.

Cara Penggunaan

1. Makan langsung rebungnya atau diolah menjadi sayuran atau makanan.
2. Rebus sampai mendidih irisan rebung bambu kuning yang sudah dikeringkan. Dalam keadaan masih panas, rebusan disaring dan didinginkan. Setelah dingin bisa langsung diminum.

Info Lain

Rebung bambu biasa dimanfaatkan untuk bahan sayuran oleh ibu-ibu.

Manfaat obat dari rebung bambu belum banyak diteliti, tetapi sudah ada catatan penggunaan rebung bambu untuk pengobatan herbal, terutama rebung bambu kuning. Di Jawa Barat, masyarakat menggunakan rebung bambu kuning untuk mengobati kencing batu. Rebung banyak mengandung protein yang berfungsi untuk menjaga kesehatan sel-sel di dalam tubuh agar bisa berfungsi dengan baik. Di samping itu, kandungan antioksidan dalam rebung bisa menangkal senyawa bebas yang berbahaya bagi manusia. Jenis antioksidan yang terdapat dalam rebung namanya adalah fitosterol. Kandungan inilah yang berfungsi untuk menurunkan kadar kolesterol jahat di dalam darah.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi rebung bambu kuning. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi rebung bambu kuning.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

BANDOTAN

Ageratum conyzoides L.: goatweed

Nama Daerah

Babadotan (Sunda); *wedusan, bandotan* (Jawa); *rumpun tahi ayam, daun tombak* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan herba semusim, tumbuh tegak atau bagian bawahnya berbaring, tingginya sekitar 30—50 cm dan bercabang banyak. Batangnya berbentuk bulat, lunak dan berbulu tebal. Daunnya berbentuk bulat telur berwarna hijau atau hijau kekuningan dan kuning berbintik hijau, bunganya banyak kecil-kecil berkumpul dalam satu tabung, warna bunganya ada yang berwarna ungu dan yang berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Daun mengandung minyak asiri.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati disentri, diare, dan luka.

Cara Penggunaan

1. Akar sebanyak 30 g direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring dan diminum airnya selagi hangat untuk mengatasi disentri, diare, atau panas.
2. Akar ditumbuk lalu oleskan pada badan yang terkena luka senjata tajam.

3. Daun ditumbuk halus untuk sakit dada dan luka atau dibalurkan untuk sakit perut dan diare.

Info Lain

Tumbuhan memiliki daya racun. Bandotan juga dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan insektisida dan nematisida.

Kontraindikasi

Beberapa jenis bandotan tidak aman bila digunakan untuk jangka waktu yang panjang atau dalam dosis tinggi. Penggunaan jangka panjang dari bentuk-bentuk lain dari bandotan dapat menyebabkan pusing, muntah, mulut kering, haus, dan mimisan. Jika mengonsumsi dengan jumlah yang banyak dapat menyebabkan kejang dan masalah pernapasan yang parah.



BANGLE

Zingiber montanum (J.Koenig) Link ex A.Dietr.: purple ginger

Nama Daerah

Panglai (Sunda); *bengle* (Jawa);
pandhiyang (Madura); *kunit bolai*, *kunyit bolai* (Sumatera); *banggele* (Bali)

Morfologi Tanaman

Herba semusim, tumbuh tegak, tinggi 1—1,5 m, berbatang semu, terdiri dari pelepah daun yang di pinggirnya berambut sikat. Daun tunggal, letak berseling, lonjong, tipis, panjang 20—35 cm. Bunga majemuk tandan, muncul di ujung batang, kelopak tersusun seperti sisik tebal, warna merah menyala. Bibir bunga bentuknya bundar memanjang, warnanya putih atau pucat. Rimpang bentuknya hampir bundar sampai jorong atau tidak beraturan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang dan daun. Rimpang mengandung minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah Demam, sakit kepala, batuk, sakit perut, masuk angin, sembelit, sakit kuning, cacingan, dan reumatik.

Cara Penggunaan

1. Parut rimpang segar sebanyak 15 g, seduh dalam secangkir air panas dan tambahkan dua sendok makan madu.

Aduk merata lalu diperas dan disaring. Minum jika badan masuk angin atau demam, juga bisa untuk penderita sakit kuning.

2. Iris tipis-tipis rimpang bangle, rimpang jahe, kencur, dan lempuyang wangi masing-masing ½ jari tangan. Setelah itu, rebus dengan segelas air sampai tersisa ½ gelas. Saring setelah dingin, lalu minum bila sakit perut atau mules.
3. Parut rimpang segar secukupnya, borehkan hasil parutan pada bagian yang nyeri sendi.

Info Lain

Salah satu bahan alam yang banyak digunakan untuk jamu pelangsing tubuh di antaranya adalah bangle. Tanaman obat ini berkhasiat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pembakaran timbunan lemak dalam tubuh akan meningkat. Dengan demikian akan mengurangi kadar lemak tubuh, sehingga dapat digunakan sebagai obat pelangsing. Selain itu, dengan turunnya kadar lemak berarti akan mengurangi terbentuknya kolesterol, karena lemak merupakan faktor risiko tinggi terhadap kolesterol.

Kontraindikasi

Belum ada informasi yang menyatakan dampak negatif penggunaan bangle untuk pengobatan. Namun, harus tetap berhati-hati dan konsultasikan ke herbalis atau dokter dalam penggunaannya.

BANGLE HANTU

Zingiber ottensii Valetton: *borneo red beehive ginger*

Nama Daerah

Bunglai hantu (Sumatera); *panglai hideung* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang semu, tegak, tinggi mencapai 2 m, tumbuh merumpun. Daun tunggal berbentuk lanset dan ujungnya meruncing. Bunga majemuk berbentuk bulir memanjang. Buah kotak berbiji bulat berwarna hitam. Rimpang berwarna ungu kotor dan berbau tajam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang dan daun. Kandungannya adalah terpenoids dan diarylheptanoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah gatal-gatal, sakit pinggang, demam, encok dan batuk.

Cara Penggunaan

1. Remas daun dan gosok-gosokan pada bagian yang gatal.
2. Rebus satu ruas rimpang ditambah segenggam daun saga dengan segelas air. Air rebusan diminum dua kali sehari sebagai obat batuk

Info Lain

Rimpang *Z. ottensii* menghasilkan 0,38% dari minyak yang berwarna pucat kekuningan berbau khas camphorous. Sebanyak 28 komponen diidentifikasi, mewakili 84,9% dari total minyak. Minyak yang terkandung, yaitu berupa campuran mono dan seskuiterpen dengan zerumbon menjadi komponen yang paling berlimpah dari total yang ada. Senyawa penting lainnya adalah terpinen-4-ol, p-cymene, sabinene, dan humulene. Bangle hantu memiliki aktivitas antibakteri, antioksidan, dan antifungi. Secara empiris bangle hantu digunakan untuk mengobati demam, batuk, kejang pada anak, menghangatkan dan membersihkan darah dan sebagai obat sakit pinggang.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi rimpang dan daun bangle hantu. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

BARU CINA

Artemisia vulgaris L.: mugwort

Nama Daerah

Daun manis, brobos krebo (Jawa); *beunghar kucicing, jukut lokot mata* (Sunda); *kolo, goro-goro cina* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Herba tegak hingga tingginya mencapai 2 m, percabangan banyak dengan daun berbagi menjari ujungnya meruncing, berambut halus. Warna daun bagian bawah agak putih. Bunga majemuk kecil-kecil berwarna kuning muda dan bonggol tersusun dalam malai yang menunduk.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, akar, dan biji. Akar dan batang mengandung inulin, cabang mengandung oxytocin, ridentin, alkohol, dan daun mengandung minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bisul, epilepsi, dan lemah syahwat.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun segar sebanyak 10—30 g dengan tiga gelas air hingga tersisa satu gelas. Setelah dingin, diminum sekaligus atau 2—3 kali sehari untuk wanita nifas, untuk mencuci bisul, dan dapat dioleskan pada sakit kepala.

2. Akar direbus ditambah gula dan jahe secukupnya, diminum untuk sakit epilepsi dan juga untuk meningkatkan energi.
3. Giling biji sampai halus lalu dimakan untuk yang lemah syahwat.

Info Lain

Baru cina dapat digunakan untuk merangsang asam lambung dan sekresi empedu. Hal ini juga digunakan sebagai tonik hati, untuk meningkatkan sirkulasi, dan sebagai obat penenang. Bagi wanita mengonsumsi baru cina dapat memperlancar menstruasi yang tidak teratur atau untuk mengatasi masalah menstruasi lainnya. Baru cina juga dapat digunakan sebagai lotion yang diolesi langsung ke kulit untuk meringankan gatal-gatal yang disebabkan oleh luka bakar.

Kontraindikasi

Baru cina dapat menyebabkan keguguran dan menyebabkan rahim berkontraksi. Belum banyak info yang dipublikasikan mengenai pengaruhnya terhadap ibu menyusui, tetapi sebaiknya ibu menyusui menghindari konsumsi baru cina. Baru cina dapat menyebabkan reaksi alergi pada individu yang alergi terhadap keluarga tanaman Asteraceae, alergi pada orang yang alergi terhadap seledri, atau wortel liar.

BAWANG DAUN

Allium fistulosum L.: welsh onion, japanese bunching onion

Nama Daerah

Bawang bakung (Sunda); *bawang oncam*, *bawang uncang*, *bawang cina*, *bawang inggris*, *bawang kap* (Jawa); *ganda bawang*, *dasun tungga* (Sumatera); *jasun pinge* (Bali); *bawang goros* (Sulawesi)

Morfologi Tanaman

Herba semusim, tinggi 60—70 cm. Batang berupa batang semu, beralur, tidak bercabang. Daun tunggal berbentuk bulat panjang, berlubang seperti pipa, pertulangan sejajar, daging daun tipis, rata, berwarna hijau. Bunga majemuk dengan tangkai silindris, kelopak berbentuk corong. Buah kotak lonjong berdiameter hingga 5 mm. Biji kecil, putih dan pipih, setelah tua menjadi hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun bawang mengandung minyak esensial. Unsur utama dari minyak tersebut adalah allicin, dialil sulfide, dan kalsium oksalat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kesehatan jantung, pilek, demam dan flu, kesehatan kulit, diabetes, cacangan,

infeksi dan luka, menghambat jamur kulit, dan basil disentri.

Cara Penggunaan

1. Potong atau memarkan daun hingga menghasilkan allicin, tambahkan ke dalam sup. Berfungsi untuk menurunkan kolesterol, antibakteri, antivirus, antijamur, dan dapat menurunkan tekanan darah tinggi.
2. Remas-remas daun hingga lembut, tempelkan pada bagian yang bisul, bengkak, dan akibat gigitan serangga atau lebah.

Info Lain

Daun bawang sering dijadikan pelengkap masakan karena mengeluarkan aroma yang khas dan masakan akan menjadi lebih sedap. Daun bawang ternyata bukan hanya digunakan sebagai penyedap makanan, tetapi juga berkhasiat bagi kesehatan manusia. Daun bawang baik dikonsumsi untuk menjaga kesehatan jantung karena mengandung polisulfida yang melindungi gejala penyakit jantung yang bisa terjadi.

G. Kontraindikasi

Belum ditemukan informasi mengenai pengaruh negatif dari pemakaian bawang daun dalam pengobatan.



BAWANG DAYAK

Sisyrinchium palmifolium L.: yellow-eyed grass

Nama Daerah

Bawang dayak (Palangkaraya, Samarinda); *bawang hantu* atau *kambe* (Dayak); *bawang sabrang*, *babawangan beureum*, *bawang siyem* (Sunda); *brambang sabrang*, *luluwan sapi*, *teki sabrang* (Jawa), *bawang sayup* (Melayu)

Morfologi Tanaman

Herba merumpun tingginya mencapai 50 cm. Batangnya tumbuh tegak atau merunduk, berumbi yang berbentuk kerucut dan warnanya merah. Daunnya ada dua macam, yaitu yang sempurna berbentuk pita dengan ujungnya runcing, sedangkan daun-daun lainnya berbentuk menyerupai batang. Bunga tunggal, berwarna putih, muncul di ketiak daun atas. Buah kotaknya berbentuk jorong dengan bagian ujungnya berlekuk. Bila masak merekah menjadi tiga rongga yang berisi banyak biji. Bentuk bijinya bundar telur atau hampir bujur sangkar.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi dan daun. Kandungannya terdiri atas alkaloid, glikosida, flavanoid, fenolik, steroid, dan zat tannin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, nifas, mual, sembelit, susah kencing, dan disentri.

Cara Penggunaan

1. Rebus atau peras umbi, airnya diminum sebagai peluruh kemih, pencahar dan peluruh muntah, serta sakit kuning.
2. Rebus umbi dan air rebusan digunakan untuk mandi atau rendaman bayi baru lahir dengan penyakit kuning.
3. Gerus beberapa lembar daun kemudian airnya diminum untuk yang nifas.

Info Lain

Bawang dayak dipadu dengan benalu teh serta herbal lain berfungsi sebagai anti-infeksi, antibakteri, antiradang, dan pembersih darah juga berkhasiat untuk menyembuhkan gejala kronis terutama penyakit dalam seperti kanker atau tumor.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bawang dayak. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi bawang dayak.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

BAWANG MERAH

Allium cepa L: the bulb onion or common onion

Nama Daerah

Brambang (Jawa); *bawang beureum* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman semusim yang berbentuk seperti rumput, berbatang pendek dan berakar serabut, tinggi dapat mencapai 25 cm dan membentuk rumpun. Daun berbentuk seperti pipa, bulat kecil memanjang 50—70 cm, berlubang, bagian ujungnya meruncing, berwarna hijau muda sampai hijau tua. Batang semu yang berada di dalam tanah berubah bentuk dan menjadi umbi lapis. Tangkai bunga keluar dari dasar umbi. Bunga majemuk berbentuk tandan yang terdiri atas 50—200 kuntum bunga. Buah berbentuk bulat dengan ujung tumpul yang membungkus biji yang berbentuk agak pipih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Bawang merah mengandung minyak asiri yang terdiri atas dialilsulfida, propantiol-S-oksida, S-Alil-L-Sistein-sulfoksida atau Aliin, prostaglandin A-1, difenilamina dan sikloaliin, metilaliin, dihidroaliin, kaemferol, dan foroglusinol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit telinga, kanker, kuman di mulut, dan jerawat.

Cara Penggunaan

1. Rebus bawang merah sebanyak 5 g. Minum air rebusannya atau jus bawang merah diteteskan pada telinga yang sakit berdering dan pada bagian yang tersengat serangga.
2. Makan langsung bawang merah secara teratur dapat membantu dalam pencegahan berbagai penyakit seperti perut dan kanker payudara.
3. Campur bawang merah yang telah digerus dengan minyak kelapa hangat. Ramuan ini mengobati keluhan seperti masuk angin dan juga persendian yang terganggu.

Info Lain

Bawang merah digolongkan sebagai tanaman obat karena mengandung efek antiesptik dan senyawa alliin. Senyawa alliin akan diubah menjadi asam piruvat, ammonia, dan alliisin sebagai anti mikroba yang bersifat bakterisida. Adapun enzim yang berperan dalam merubah senyawa alliin adalah enzim alliinase.

Kontraindikasi

Konsumsi bawang merah berlebihan bisa menyebabkan migran, kepala pusing, dan menggelapkan pandangan mata. Di samping itu, mengganggu sesama manusia karena bau mulut yang tidak sedap.

BAWANG PUTIH

Allium sativum L.: garlic

Nama Daerah

Lasun (Aceh); *dasun* (Minangkabau); *lasuna* (Batak); *bacong landak* (Lampung); *bawang bodas* (Sunda); *babang pole* (Madura); *lasuna kebo* (Makasar); *lasuna pote* (Bugis); *pia moputi* (Gorontalo); *bawang kasihong* (Dayak)

Morfologi Tanaman

Herba annual, tumbuh tegak, tingginya 30—60 cm. Batang kecil 0,5—1 cm. Daun membentuk batang semu. Bunga majemuk membentuk payung sederhana, muncul di setiap anak umbi. Umbi lapis berupa umbi majemuk berbentuk hampir bundar, garis tengahnya 4—6 cm terdiri atas 8—20 siung seluruhnya diliputi 3—5 selaput tipis serupa kertas berwarna agak putih, tiap siung diselubungi oleh dua selaput serupa kertas, selaput luar warna agak putih dan agak longgar, selaput dalam warna merah muda dan melekat pada bagian padat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Kandungannya terdiri atas alliin dan sulfur.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kanker, hipertensi, jantung, kolesterol dan berbagai penyakit kulit

Cara Penggunaan

1. Tumbuk halus bawang putih hingga membentuk pasta dan oleskan pada bagian yang bermasalah di kulit seperti kutil, jerawat, dan eksim.
2. Konsumsi 600 mg bawang putih setiap hari dapat menurunkan kadar kolesterol.

Info Lain

Bawang putih mendapat julukan umbi seribu khasiat, karena kegunaannya yang luas secara farmakologi. Manfaat bawang putih ternyata sudah digunakan sejak zaman Yunani dan Romawi kuno untuk dikonsumsi sebagai masakan maupun pengobatan. Selain sebagai penyedap masakan, bawang putih dapat mengurangi dampak buruk dari lemak.

Kontraindikasi

Hati-hati dalam pemakaian pasta bawang putih, karena dapat menyebabkan kulit tubuh melepuh bila pemakaian terlalu banyak. Bawang putih juga memiliki efek mencairkan darah sehingga penderita maag tidak dianjurkan untuk mengonsumsinya, demikian pula bagi wanita yang sedang menstruasi. Ada juga beberapa orang yang bisa mengalami reaksi alergi ketika mengonsumsi bawang putih. Gejala yang mungkin muncul adalah rasa terbakar pada jantung, perut kembung, dan lain sebagainya. Jika hal itu terjadi, segera konsultasikan dengan dokter.

BAYAM DURI

Amaranthus Spinusus Linn: *thorny amaranthus*

Nama Daerah

Bayam kerui (Lampung); *senggang cucuk* (Sunda); *bayam eri* (Jawa); *baya* (Ternate); *sianu katinting* (Makasar); *kedawawau* (Sulawesi); *bayam kikihan* (Bali)

Morfologi Tanaman

Herba semusim, tumbuh tegak, tinggi mencapai 1 m. Batang berwarna hijau atau kemerahan, bagian pangkal polos, bagian atas sedikit berambut, sering bercabang banyak dan berduri. Daun tunggal, bertangkai panjang, letak berseling, tepi rata kadang beringgit. Pada ketiak daun terdapat sepasang duri keras yang mudah lepas. Bunga keluar di ketiak daun atau ujung batang, warnanya hijau keputihan. Buah bulat panjang, hijau, berbiji bulat, kecil, dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya terdiri atas amrantin, rutin, spinasterol, hentriakontan, tanin, kalium nitrat, kalsium oksalat, garam fosfat, zat besi, serta vitamin (A, C, K, dan B6/piridoksin).

Pemanfaatan

Digunakan untuk melancarkan ASI, sakit gigi, dan bisul.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk halus sebatang bayam, balurkan pada payudara dan sekitarnya. Lakukan sehari 3—4 kali sampai air susu mengalir lancar.
2. Bersihkan akar segar, kunyah untuk mengurangi sakit gigi.
3. Tumbuk halus daun segar sebanyak 3—5 g kemudian campur dengan sedikit madu. Balurkan ramuan ke bagian yang bisul dan diperban. Dapat diganti dua kali sehari.

Info Lain

Sebenarnya bayam duri tidak dapat dikonsumsi seperti bayam yang biasa dimakan karena rasanya tidak enak dan batangnya berduri. Namun, sebagai tanaman obat, bayam duri memiliki manfaat yang cukup banyak. Bisa digunakan dalam pengobatan bisul yang keras, wasir, eksim, gusi bengkak berdarah, melancarkan pengeluaran ASI, demam, kutil, luka bakar dan digigit ular berbisa. Rebus seluruh tumbuhan, dalam kondisi hangat airnya dapat digunakan untuk merendam kaki yang pegal linu dan rematik.

Kontraindikasi

Sebaiknya tidak dikonsumsi ketika seseorang sedang menstruasi dan hamil karena dapat menyebabkan osteoporosis dan ketidakseimbangan kalsium. Berhati-hati pula terhadap polennya karena dapat menyebabkan keratitis (peradangan pada kornea mata).

BELIMBING

Averrhoa carambola L.: star fruit



Nama Daerah

Asom jorbing (Batak); *balimbing amis* (Sunda); *blimbing legi* (Jawa); *lembetua* (Gorontalo); *bainang sulapa* (Makasar); *balibi totofuko* (Halmahera)

Morfologi Tanaman

Pohon mencapai tinggi 12 m. Batang berkayu, bercabang-cabang, cokelat kotor. Daun majemuk, menyirip, ujung runcing, pangkal membulat, dan tepi rata. Bunga majemuk, berbentuk malai, pada ranting atau ketiak daun. Buah buni, panjang 4—13 cm. Biji lanset dan pipih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Daun mengandung alkaloid, saponin, dan flavonoid. Buah mengandung glukosa, protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, dan vitamin A, B, C.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah tekanan darah tinggi, susah buang air besar, malaria, batuk.

Cara Penggunaan

1. Makan buah segar untuk menurunkan tekanan darah.
2. Minum teh daun segar atau jus buah untuk penderita susah buang air besar.
3. Buat minuman teh dari bunga kering untuk penderita malaria.
4. Cuci 300 g buah, parut kemudian peras dan saring. Minum hasil saringannya sekaligus untuk mengobati batuk.

Info Lain

Buah belimbing adalah sumber antioksidan alami karena adanya asam L-askorbat, (-) epicatechin dan asam galat. Belimbing juga sangat kaya serat, terutama serat larut.

Kontraindikasi

Mengonsumsi buah belimbing tidak disarankan bagi yang memiliki kasus keasaman tukak lambung, asam urat, arthritis, gagal ginjal, dan juga penyakit kulit. Oleh karena itu, bagi yang sedang hamil dan menyusui sebaiknya jangan mengonsumsi belimbing. Bagi anak-anak, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan.

BELIMBING WULUH

Averrhoa bilimbi L.: bilimbi, cucumber tree, or tree sorrel

Nama Daerah

Ungkot, selimeng (Aceh); *asom, belimbing, balimbingan* (Batak); *malimbi* (Nias); *balimbieng* (Minangkabau); *balimbing* (Lampung); *calincing* (Sunda); *blimbing wuluh* (Jawa); *bhalingbhing bulu* (Madura); *blingbing buloh* (Bali); *limbi* (Bima); *balimbeng* (Flores)

Morfologi Tanaman

Pohon tahunan dengan tinggi dapat mencapai 10 m. Batang utamanya pendek dan cabangnya rendah dengan batang bergelombang. Daun majemuk, berselang-seling. Bunganya kecil, muncul langsung dari batang dengan tangkai bunga berambut. Buahnya elips hingga seperti torpedo, panjangnya 4–10 cm. Warna buah ketika muda hijau, dengan sisa kelopak bunga menempel di ujungnya. Jika buah masak berwarna kuning. Bijinya kecil, berbentuk pipih, dan berwarna coklat, serta tertutup lendir.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, bunga, dan daun. Daun, buah, dan batang mengandung saponin. Daun mengandung tanin, sulfur, asam format, peroksidase, kalsium oksalat, kalium sitrat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah gondongan, batuk rejan, jerawat, panu, diabetes, sariawan.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk buah, bawang merah, minyak gondopuro, kemudian balurkan pada leher yang gondongan.
2. Poleskan air remasan buah dengan garam pada muka yang berjerawat.
3. Borehkan air perasan buah dengan kapur sirih pada kulit yang panu.
4. Rebus buah atau bunga dengan kunyit dan gula merah. Airnya diminum untuk yang sakit sariawan dan batuk.

Info Lain

Selain digunakan untuk berbagai bahan pengobatan di Indonesia, bunga merah tanaman *bilimbi* digunakan sebagai bahan alami pewarna merah untuk tekstil tradisional.

Kontraindikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi rutin jus belimbing wuluh berdampak meningkatkan kadar SGPT (*Serum Glutamic Pyruvic Transaminase*). Oleh karena itu, bagi yang sedang hamil dan menyusui sebaiknya jangan mengonsumsi belimbing wuluh. Bagi anak-anak, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan.

BELUNTAS

Pluchea indica (L.) Less: *indian fleabane*

Nama Daerah

Baluntas (Sunda); *luntas* (Jawa); *lamutasa* (Makasar); *lenabau* (Timor)

Morfologi Tanaman

Perdu tegak dengan tinggi 1,5—3 m, bercabang banyak dan berbatang kayu bulat. Daun tunggal berseling, berbentuk bulat panjang, dan bertangkai pendek. Karangan bunga berbentuk malai di ujung dengan warna ungu atau pink. Buah kecil dan keras berwarna coklat serta berbulu banyak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun dan bunga mengandung saponin, flavonoid, polifenol, dan alkaloid. Daun juga mengandung minyak asiri, kalsium, asam chlorogenik, natrium, magnesium, dan fosfor. .

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati bau badan.

Cara Penggunaan

Rebus daun, minum sebagai obat demam, batuk, keluaran keringat, dan bau mulut atau dipakai untuk mandi sebagai penyegar dan menguatkan urat saraf.

Info Lain

Daun beluntas sejak lama dikenal masyarakat Jawa sebagai sayuran yang berkhasiat menghilangkan bau badan, sama halnya dengan tanaman kemangi. Namun, beluntas memiliki rasa yang sedikit getir dan aroma yang khas dan kadang kurang begitu disukai masyarakat. Selain dipercaya mampu menghilangkan masalah bau badan, beluntas ternyata mempunyai khasiat dan manfaat yang lain bagi kesehatan. Beluntas berkhasiat untuk mengobati berbagai macam penyakit, seperti darah tinggi, kolesterol, haid tidak teratur, menghilangkan bau badan tidak sedap, demam, rematik, dan keputihan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman beluntas. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi beluntas.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

BIDARA LAUT

Strychnos ligustrina Blume: sea bidara

Nama Daerah

Bidara putih, kayu ular, dara laut (Jawa); *bidara gunung* (Madura); *bidara mapai* (Bugis); *ai betek, ai hedu, hau feta* (Roti); *maba putih, elu, ai baku moruk* (Timor)

Morfologi Tanaman

Semak dengan tinggi dapat mencapai 2 m. Berbatang kecil, berkayu keras, dan kuat. Bagian bawah pokoknya dan akarnya berwarna lebih kuning sampai berwarna sawo matang. Daun tunggal, bertangkai, letak berseling, bentuk oval, tepi rata, ujung runcing, panjang 6—12 cm, lebar 3,5—8,5 cm. Bunga berbentuk payung menggarpu tumbuh di ketiak daun, panjang 1—2 cm, berisi 7—20 kuntum. Bunga-bunga berukuran kecil, bergaris tengah 2—3 mm, berwarna kekuningan, sedikit harum. Buah bulat, berdiameter 2—4 cm, berwarna kuning kemerahan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kayu. Kayunya mengandung alkaloid, tanin, dan steroid.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati rematik dan radang kulit.

Cara Penggunaan

1. Seduh kayu bidara laut 100 mg, daun jambu mete muda 8 g, dan biji seledri 2 g dalam air 100 ml. Minum sehari satu kali sebanyak 100 ml. Ulangi beberapa kali jika terkena rematik.
2. Rebus kayu bidara laut 500 mg, daun ketepeng 3 g, dan rimpang kunyit 4 g dalam 110 ml air. Kompreskan pada bagian kulit yang sakit.

Info Lain

Di beberapa daerah bidara laut digunakan secara ritual sebagai pengusir makhluk halus. Bagian daunnya juga digunakan untuk memandikan mayat atau untuk memandikan orang yang stres. Secara ilmiah, daunnya memiliki efek melemaskan otot sehingga bila digunakan memandikan orang stres bisa mengalami relaksasi dan menenangkan. Tumbuhan ini juga beracun karena mengandung striknina dan brusina.

Kontraindikasi

Takaran yang berlebihan dapat menyebabkan kaku pada leher dan muka, napas pendek, dilatasi pupil mata, dan kejang. Dosis tinggi dapat menyebabkan kejang dan kelumpuhan sistem pernapasan yang menyebabkan kematian. Pemakaian yang lama bisa terjadi efek akumulasi dan menimbulkan keracunan.

BIDARA UPAS

Merremia mammosa (Lour) Hall.f.: woodrose

Nama Daerah

Blanar, widara upas (Jawa); *hailale* (Ambon)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan merambat dan memanjat, batang berukuran kecil, panjangnya sekitar 3—6 m, bila dipegang agak licin dan berwarna merah keunguan. Daunnya tunggal membentuk jantung dengan panjang 5—12 cm dan lebar 4—15 cm, berwarna hijau tua dengan pertulangan daun menyirip. Bunga berbentuk payung menggarpu seperti terompet atau lonceng, berwarna putih keunguan. Tumbuhan ini memiliki akar yang menggembung membentuk umbi yang bulat memanjang. Kulit umbi berwarna kuning kecokelatan, tebal, dan bergetah. Umbi berwarna putih, tetapi bila kering akan berubah cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Umbi mengandung damar, resin, pati, dan zat pahit.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk, kanker, radang paru, radang usus buntu, typhus, sembelit, muntah darah, dan kencing manis.

Cara Penggunaan

Potong-potong dua jari umbi kemudian direbus bersama pegagan ditambah empat gelas air hingga menyusut setengahnya. Ramuan ini diminum tiga kali sehari setengah gelas. Diminumnya bisa dicampur madu 1—2 sendok teh.

Info Lain

Umbi tumbuhan bersifat sejuk, analgesik, dan bisa menetralkan racun. Secara turun temurun, di Madura rebusan umbi bidara upas digunakan untuk menyembuhkan penyakit tuberkolosis. Setelah diadakan percobaan, bidara upas dapat menyembuhkan penyakit tuberkolosis dan tidak menyebabkan kematian kepada hewan yang diujicobakan, yakni mencit.



Selain itu, bidara upas adalah tumbuhan yang diketahui efek farmakologisnya dapat mencegah penggandaan virus HIV, walau demikian, tumbuhan ini tidak dapat menghilangkan virusnya. Getah dari tumbuhan ini juga mengandung resin, yang kemungkinan dapat menyembuhkan penyakit organ pernapasan. Serat batang tumbuhan ini dapat juga digunakan untuk bahan pakaian, karena mengkilat seperti kain satin dan memberikan rasa sejuk kepada pemakai.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi

maupun efek samping dari konsumsi umbi bidara upas. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



BIDURI

Calotropis gigantea (L.) Dryand: crown flower



Nama Daerah

Babakoan, badori, widuri (Sunda); *saduri, widuri* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Perdu mencapai tinggi 2 m. Batang silindris, berwarna putih kotor, dengan permukaan halus. Daun tunggal, tidak bertangkai, tersusun berhadapan, warna hijau keputih-putihan, panjang 8—20 cm, lebar 4—15 cm, helaian daun tebal, berbentuk bulat telur, ujung tumpul, pangkal berlekuk, tepi rata, permukaan

kasap. Bunga majemuk, berbentuk payung, muncul dari ketiak daun, bertangkai panjang, kelopak berwarna hijau, mahkota berwarna putih sedikit keunguan, panjang mahkota 4 mm. Buah berbentuk bulat telur; berwarna hijau; biji lonjong, kecil, dan berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit akar, daun, getah, dan bunga. Akar mengandung saponin, sapogenin, kalotropin, kalotoksin, uskarin, kalaktin, gigantini, dan harsa. Daun mengandung saponin, flavonoid, polifenol, tanin, dan kalsium oksalat. Batang mengandung tanin, saponin, dan kalsium oksalat. Getah mengandung racun.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, perut terasa penuh, kaki pegal dan lemas, gigitan ular beracun, kudis, luka, borok, sariawan, gatal pada cacar air, bisul, eksim, sakit gigi, dan mencabut duri.

Cara Penggunaan

1. Untuk obat yang diminum, rebus $\frac{1}{2}$ g kulit akar lalu minum untuk mengobati demam, pegal kaki, lemas, dan tergigit ular beracun.
2. Untuk pemakaian luar, layukan daun segar secukupnya lalu tambahkan

kapur sirih dan giling sampai halus. Selanjutnya, lumurkan ramuan ke bagian tubuh yang terkena penyakit kudis.

3. Oleskan getah pada bagian yang bisul, eksim, sakit gigi, dan mencabut duri yang menusuk kulit.
4. Rebus 0,1 g bunga kering dalam tiga gelas air sampai tersisa menjadi satu gelas. Setelah dingin saring dan air saringannya diminum untuk lepra.

Info Lain

Tanaman ini telah digunakan dan berhasil dalam pengobatan sifilis, kaki gajah,

lepra, penyakit paru-paru, disentri, dan pneumonic akut serta tuberkulosis.

Kontraindikasi

Pada umumnya semua tanaman golongan Calotropis tidak aman, terutama jika dikonsumsi dalam dosis tinggi karena mengandung bahan kimia yang dapat mengganggu fungsi jantung. Selain itu, dapat menyebabkan efek samping yang serius termasuk muntah, diare, detak jantung lambat, kejang, dan bahkan kematian. Oleh karena itu, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



BINAHONG

Anredera cordifolia (Ten.) Steenis.: *heartleaf madeiravine*



Nama Daerah

Binahong, gendola (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan menjalar yang panjangnya mencapai 5 m. Daunnya tunggal, berwarna hijau, bertangkai pendek (*sessile*), susunannya berseling, berbentuk jantung (*cordata*) dengan perbandingan panjang dan lebar 2 : 1. Helaian daun tipis meruncing dan memiliki pangkal berlekuk (*emarginatus*). Batangnya lunak dan silindris, saling

membelit dengan permukaan halus berwarna kemerahan. Bunganya majemuk rimpang, bertangkai panjang, muncul di ketiak daun dengan warna mahkota krem keputihan berjumlah lima helai. Bunganya harum. Akar rimpang dan dipegang terasa lunak. Akar bisa diperbanyak secara vegetatif maupun generatif.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung flavonoid, asam oleanolik, protein, asam askorbat, dan saponin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah radang usus, melancarkan dan menormalkan peredaran darah serta tekanan darah, mencegah stroke, asam urat, maag, menambah vitalitas tubuh, dan mengatasi diabetes.

Cara Penggunaan

1. Rebus 15 g daun binahong dan 15 g daun keladi tikus dalam lima gelas air. Biarkan mendidih dan tersisa tiga gelas. Minum ramuan yang telah ditambahkan gula aren secukupnya setiap hari. Digunakan untuk mengobati kanker ginjal.
2. Rebus 10 lembar daun binahong bersama satu gelas air hingga



mendidih. Saring air rebusan tersebut. Minum air rebusan tiga kali sehari. Selain itu, buat jus dari 10—15 lembar daun binahong dengan menambahkan setengah gelas atau 100—200 ml air.

Info Lain

Kemampuan binahong menyembuhkan berbagai penyakit berkaitan dengan senyawa aktif, yaitu flavonoid dan saponin yang dikandungnya. Binahong sudah dimanfaatkan di beberapa negara di dunia, di antaranya Amerika, Kolombia, Meksiko, Cina, Filipina, Laos, Taiwan, dan Vietnam. Penelitian Tshikalange tahun 2004 menunjukkan bahwa akar binahong juga berkhasiat. Ekstrak akar binahong dapat menghambat pertumbuhan bakteri *S. aureus* dan *E. coli* dengan konsentrasi hambat minimumnya sebesar 60 mg/ml.

Kontraindikasi

Jangan gunakan binahong dengan stimulan lainnya, seperti kafein. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan memiliki efek samping, termasuk mengancam jiwa. Sumber kafein termasuk kopi dan teh. Bagi ibu hamil dan menyusui daun binahong tidak aman maka jangan gunakan. Selain itu, binahong juga dapat menyebabkan nyeri dada (*angina*) lebih buruk karena merangsang hati. Oleh karena itu, penderita masalah angina sebaiknya tidak mengonsumsinya.

BINTARO

Cerbera manghas L.: sea mango, indian suicide tree

Nama Daerah

Bintaro (Jawa); *bintan* (Manado); *mangga brabu* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Semak atau pohon, tinggi mencapai 25 m dan diameter batang 70 cm. Daun bulat telur sungsang sampai elips, berukuran 5—31 cm x 1—7 cm, pangkal daun membaji, ujung melancip atau membundar, 15—40 pasang tulang daun sekunder. Perbungaan terdiri atas sedikit sampai banyak bunga; mahkota lima helai; putih bersih dengan bagian pusat berwarna jingga hingga merah, sedangkan kelopak bunga berwarna putih kehijauan; jaraknya agak jauh dari mahkota. Buah berbentuk bulat, hijau hingga hijau kemerahan, mengilap dan berdaging, berdiameter 6—8 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji, daun, akar, dan kulit kayu. Buah mengandung asam palmitat, asam stearat, asam oleat, dan asam linoleat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah pencahar, gatal-gatal, rematik, dan pilek.

Cara Penggunaan

1. Peras biji dan buah mudanya sehingga dihasilkan minyak. Gunakan untuk mengatasi gatal-gatal, rematik, serta pilek.
2. Gunakan kulit kayu dan daun sebagai obat pencahar.

Info Lain

Pohon bintaro sebenarnya dapat diolah dan dimanfaatkan untuk kepentingan manusia, seperti sebagai penakut tikus (menaruh buahnya di dekat tempat lewat tikus), bahan baku lilin, bio-insektisida, obat luka, deodorant, dan berpotensi sebagai biodiesel. Menurut hasil penelitian Fakultas Pertanian, Insitut Pertanian Bogor, buah bintaro sebenarnya bisa juga dijadikan sebagai bahan bakar alternatif. Jika dibandingkan dengan biji jarak, biji bintaro memiliki kadar minyak yang jauh lebih tinggi.

Kontraindikasi

Semua bagian tanaman ini beracun, yakni mengandung cerberin, kardiak glikosida, suatu zat yang dapat menghambat detak jantung dalam tubuh. Sebaiknya jangan menggunakan kayu ini untuk menyalakan api karena asapnya dapat menyebabkan keracunan.

BLUSTRU

Luffa cylindrica (L.) M.Roem.: dishrag gourd, sponge gourd

Nama Daerah

Ketola, timput (Palembang); *lopang, oyong* (Sunda); *blestru* (Jawa), *dodahala* (Halmahera)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan memanjat dengan panjang batang dapat mencapai 10 m, memanjat dengan sulur-sulur (alat pembelit) yang keluar dari ketiak daun. Daun tunggal, letaknya berseling, berbentuk bulat telur melebar, berlekuk menjadi 5—7 buah. Bunga berkelamin tunggal, terdapat dalam satu pohon, bermahkota kuning. Buah tergantung atau tergeletak di atas tanah, bentuknya silindris atau bulat memanjang, panjang 10—50 cm, jika sudah tua berwarna coklat. Bijinya gepeng dengan tepi berbentuk sayap, licin, berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, biji, daun, akar, dan batang. Buah mengandung saponin triterpen, luffein (zat pahit), citruline, dan cucurbitacin. Biji mengandung minyak lemak, squalene, spinasterol, cucurbitacin B, dan protein. Bunga mengandung glutamin, asam aspartat, arginin, lisin, dan alanin. Daun dan batang mengandung saponin dan tanin, sedangkan getahnya mengandung

saponin, lendir, lemak, protein, xylan, dan vitamin (B dan C).

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah peluruh dahak, penghenti perdarahan, peluruh kencing, perangsang muntah, pencakar, pemberantas cacing perut, peluruh haid, merangsang pengeluaran ASI, dan melancarkan sirkulasi darah.

Cara Penggunaan

1. Parut empat buah blustru yang telah dibersihkan, tambahkan $\frac{1}{2}$ cangkir air masak, dan seujung sendok teh garam halus, campurkan hingga rata. Setelah itu, peras dan saring. Dapat diminum sekaligus. Lakukan sehari tiga kali bila haid tidak teratur.
2. Masak buah blustru dan daun katuk menjadi sayur bening dan dapat dikonsumsi dengan nasi. Digunakan untuk ibu menyusui yang ASI-nya kurang lancar.
3. Cuci sampai bersih 5 lembar daun blustru yang masih muda. Asapkan sebentar dan makan bersama nasi sebagai lalap. Lakukan sehari dua kali. Digunakan untuk mengatasi sesak napas.
4. Cuci bunga blustru sampai bersih, rebus dalam tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin

saring, tambahkan madu secukupnya ke dalam air saringan dan minum sekaligus. Lakukan sehari tiga kali untuk mengobati batuk yang disertai sesak.

5. Cuci akar blustru dari tanaman yang sudah tua sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya. Selanjutnya rebus dalam tiga gelas air sampai tersisa menjadi satu gelas. Selagi hangat, airnya dapat digunakan untuk mengompres bisul.

Info Lain

Daun dan buah muda blustru sering dikonsumsi sebagai lalapan atau sayur. Hal ini cukup baik bagi kesehatan terutama mencegah wasir atauambeien. Tanaman ini masih kalah populer dengan kerabatnya seperti mentimun, padahal hampir semua bagian tanaman blustru berkhasiat obat. Selain sebagai sumber sayuran yang berkhasiat, pada bagian dalam buah yang masak terdapat jaringan seperti sabut yang dapat digunakan untuk mencuci piring.

Kontraindikasi

Ibu hamil dan seseorang dengan fungsi limpa yang lemah dilarang meminum rebusan herba blustru. Daging buahnya jika dimasak sebagai sayuran dapat menghalau panas dalam.



BROJO LINTANG

Iris domestica (L.) Goldblatt & Mabb.: *blackberry lily*

Nama Daerah

Brojo lintang, jamaka, suliga (Sunda);
semprit, wordi (Jawa); *karimenga kulo, katna, ketep, ketew, kiris* (Minahasa)

Morfologi Tanaman

Herba tegak dengan akar rimpang yang merayap. Tinggi pohon bisa mencapai 1 m. Daun dengan pangkal membelah berbentuk pelepah tinggi, tersusun seperti kipas, dan berwarna hijau kebiruan. Batang bercabang dan bunga terdapat di ujung batang berwarna kuning hingga merah kekuning-kuningan dengan noktah-noktah merah marun atau ungu. Buah hitam mengilap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, daun, dan bunga. Kandungannya adalah glikosida skekanin, belamkandin, dan iridin. Bunga, daun, dan akar mengandung saponin; bunganya juga mengandung alkaloida dan tanin; serta daunnya juga mengandung polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah asma, batuk, bau napas, radang amandel dan kerongkongan, pegal linu.

Cara Penggunaan

1. Akar brojo lintang sebanyak 5 g dicampur dengan 3 g kayu masoyi, 2 lembar daun sirih, 5 g patikan kebo segar, serta 110 ml air diseduh, kemudian diminum satu kali sehari sebanyak satu gelas untuk mengobati batuk dan asma.
2. Akar brojo lintang sebanyak 5 g dicampur dengan 1 g adas, 2 g rimpang nyamplung, 2 lembar daun sirih segar, serta 100 ml air dibuat cairan. Ramuan ini digunakan untuk berkumur-kumur dua kali sehari sebagai pengobatan radang amandel dan kerongkongan.





3. Tumbuk daun hingga halus, lalu balurkan pada badan yang pegal linu dan didiamkan selama sehari.

Info Lain

Selain penggunaan akar sebagai obat berbagai penyakit, ternyata bunga dan daun brojo lintang berkhasiat sebagai obat penurun panas. Khasiat dan manfaat brojo lintang sebagai penurun panas diperoleh dengan cara menumbuk 15 g bunga dan daun segar yang sudah dicuci sampai lumat kemudian lulurkan pada badan. Selain sebagai bahan obat, tanaman ini biasanya digunakan sebagai tanaman hias di pekarangan, di luar pagar, kadang-kadang tumbuh liar di daerah pegunungan, dan dapat ditemukan dari dataran rendah sampai 2000 m dpl. Tanaman ini tumbuh secara liar melalui persebaran biji di daerah tropis dan sub tropis. Tanaman ini berkembang biak secara generatif dan vegetatif. Tanaman ini memiliki sifat antibakteri, virus, dan jamur sehingga dapat digunakan sebagai bahan pestisida alami.

Kontraindikasi

Tidak dianjurkan untuk ibu hamil karena tumbuhan ini juga mengandung racun terutama pada bagian buahnya.

BROTOWALI

Tinospora crispa (L.) Hook.f. & Thomson: *heartleaf moonseed*

Nama Daerah

Bratawali, putrawali, daun gadel (Jawa);
andawali (Sunda); *antawali* (Bali)

Morfologi Tanaman

Tanaman merambat berkayu dengan tinggi batang mencapai 15 m. Batang sebesar jari kelingking, berbintil-bintil rapat, dan rasanya pahit. Daun tunggal, bentuknya seperti jantung atau agak bundar telur, ujung daun lancip, panjang 7–14 cm dan lebar 5–12 cm. Bunga kecil, berwarna hijau muda, berbentuk tandan semu. Biasanya bunga muncul ketika tanaman tidak berdaun.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah batang. Kandungannya adalah alkaloid, dua triterpenes (cycloeucalenol dan cycloeucalene), N-Cis-Feruloyltyramine, N-Trans-Feruloyltyramine, secoisolariciresinol, damar lunak (triterpenoid), pati, glikosida pikroretosid, zat pahit pikroretin, harsa, dan berberin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik, demam, nafsu makan, dan kencing manis.

Cara Penggunaan

Cuci dan potong-potong satu jari batang brotowali seperlunya, rebus dengan

tiga gelas air sampai menjadi 1½ gelas. Setelah dingin, saring dan tambahkan madu secukupnya. Diminum sehari 3 x ½ gelas. Ramuan ini dapat digunakan untuk mengobati rematik maupun demam.

Info Lain

Secara tradisional, tanaman ini biasa dimanfaatkan untuk menyembuhkan gatal-gatal serta menambah nafsu makan. Para penjual jamu gendong biasanya meramu herba lain yang sudah digunakan secara turun temurun. Selain itu, bagian tanaman yang dimanfaatkan sebagai obat adalah batang dan daunnya. Kedua bagian tanaman tersebut biasanya direbus dengan sejumlah air dan menghasilkan cairan yang rasanya sangat pahit atau di kalangan jamu Jawa dikenal sebagai pahitan. Rasa pahit brotowali dihasilkan oleh senyawa pikroretin.

Kontraindikasi

Tanaman ini diketahui punya efek menurunkan kadar gula darah. Oleh karena itu, sebelum mengonsumsi ramuan obat brotowali harus dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau ahli herbalis sehingga tidak salah dalam penerapannya. Bila konsumsi berlebihan bisa mengakibatkan gejala hipoglikemia.

BUAH CONGKOK

Molineria capitulata (Lour.) Herb: palm grass



Nama Daerah

Bedur (Jawa); *congkok* (Sunda); *nyeyor-nyeyoran* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba dengan rimpang tebal. Daun biasanya bertangkai, menggaris sampai mendekati ellips. Perbungaan tandan, kadang seperti kepala, dengan sedikit atau banyak bunga berwarna kuning, kelopak bersatu dalam tabung pendek atau memanjang, Buah beri berdaging, berbiji sedikit. Biji berwarna hitam, agak membulat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, daun, dan bunga. buah mengandung curculin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, nafsu makan, dan pelancar kencing.

Cara Penggunaan

1. Makan buah secara langsung untuk meningkatkan nafsu makan.
2. Infus dari daun, ujung batang dan akar digunakan untuk mengobati demam.
3. Rebus bunga dan akar kemudian minum sebagai obat sakit perut dan diuretik.

Info Lain

Buah tanaman yang sebelumnya masuk ke dalam genus *Curculigo* ini enak dimakan, rasanya seperti mentimun manis dan menambah nafsu makan. Meskipun manisnya tidak terlalu ekstrim, tetapi buahnya menghasilkan rasa sangat manis setelah memakannya. Umbutnya dapat digunakan untuk bahan makanan baik dimakan langsung, disayur, ditumis, atau dikukus.

Kontraindikasi

Hasil penelitian menyebutkan bahwa buah tanaman yang dikonsumsi dengan dosis berlebihan dapat menyebabkan gangguan liver dan ginjal. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau herbalis terlebih dahulu sebelum mengonsumsi obat dari buah congkok ini.

BUAH MAKASAR

Brucea javanica (L.) Merr.: *java brucea fruit*



Nama Daerah

Malur, sikalur, belur (Sumatera); *kendung peucang, ki padesa, kuwalot* (Sunda); *kwalot* (Jawa); *tambara marica* (Makasar); *nagas* (Ambon)

Morfologi Tanaman

Perdu tegak, tinggi hingga 10 m dengan rambut halus dan ikal. Daun tersusun spiral; bersirip ganjil; anak daun 3—15;

berhadapan dengan tangkai yang pendek, bundar telur lonjong hingga bunda telur melanset; tulang daun sekunder tidak bercabang dan berakhir di kelenjar daun. Perbungaan di ketiak daun, berbulu, menggarpu kecil. Bunga kecil, putih kehijauan sampai merah kehijauan atau ungu. Buah terdiri atas 1—4 anak buah batu yang berdaging, warna hitam keunguan ketika kering. Biji bulat telur dengan kulit biji yang tipis.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, buah, daun. Akar mengandung alkaloid brucamarine, yatanine, glikosida brucealin, yatanoside A dan B, kosamine, dan fenol (brucenol, bruceolic acid). Buah dan daunnya mengandung tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah disentri ameba, mencret, malaria, bengkak.

Cara Penggunaan

1. Rebus 15—20 g akar yang telah dicuci dan dipotong-potong dalam tiga gelas air bersih sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring dan minum air saringannya sehari dua kali, masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas untuk penderita malaria.
2. Giling 10—15 buah sampai halus lalu masukkan ke dalam kapsul. Diminum

tiga kali sehari selama 7—10 hari bila disentri.

3. Giling daun sampai halus, kompreskan pada bagian tubuh yang bengkak, akibat terbentur atau terpukul (memar) benda keras.

Info Lain

Secara etnofarmakologi, flavonoid dan alkaloid yang terkandung dalam buah *B. javanica* berkerja secara sinergis menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa *B. javanica* dapat dimanfaatkan dalam terapi penyakit kanker. Selain itu, secara tradisional biji buah makasar pada umumnya digunakan pada pengobatan

berbagai penyakit antara lain kanker, disentri, dan malaria. Bijinya mengandung zat pahit, triterpen, sterin, lilin, dan senyawa fenolik.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya efek samping dari konsumsi tanaman *B. javanica*. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



BUAH NONA

Annona reticulata L.: custard apple

Nama Daerah

Jambu nona (Aceh); *buah unah* (Lampung); *manowa* (Sunda); *mulwa, kluwa, kemluwa* (Jawa); *binoa, binowa* (Madura); *sirikaya susu* (Bugis); *buah nyonya* (Ambon)

Morfologi Tanaman

Pohon tingginya 3—7 m, bercabang rendah, batang silindris, banyak terdapat lentisel mirip kutil. Daun memanjang sampai bentuk lanset bertangkai pendek, pangkal daun meruncing. Bunga harum, muncul di ketiak daun, bertangkai pendek, bunga bagian luar berwarna hijau kekuningan, sedangkan bagian dalam putih kehijauan atau putih kekuningan. Buah bulat atau berbentuk jantung, kulit buah cokelat kemerahan atau kuning tua, daging buah berair, lunak, berwarna putih keabuan atau putih krem, rasa manis. Biji berwarna cokelat kehitaman, mengilap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, daun, dan kulit batang. Buah mengandung acetogenin (anti kanker) dan alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah cacingan, kanker, gagal ginjal, demam, dan bisul.

Cara Penggunaan

1. Seduh daun segar sebanyak 4 g dengan 100 ml air. Minum sekali sehari selama empat hari untuk obat cacingan.
2. Potong kulit batang, cuci bersih, dan tambahkan air 400 cc, lalu rebus sampai mendidih hingga tersisa $\frac{3}{4}$ bagian. Biarkan hingga dingin. Bagi air rebusan menjadi tiga untuk diminum tiga kali sehari. Ulangi selama tiga hari.
3. Cuci bersih kulit batang yang sudah diambil kemudian giling halus. Tempelkan hasil gilingan pada kening untuk menghilangkan panas demam atau untuk mematangkan bisul.

Info Lain

Buah nona jarang ditanam karena rasa buahnya memang tidak enak sehingga banyak orang yang kurang begitu menyukai rasa buahnya. Dengan adanya kandungan senyawa acetogenin dan alkaloid menjadikan buah tersebut sebagai salah satu komoditas pangan yang bernilai lebih dan berpotensi dimanfaatkan untuk kesehatan masyarakat.

Kontraindikasi

Buah nona tidak beracun meskipun batang dan getahnya berpotensi racun jika dikonsumsi oleh hewan. Tetap perlu kehati-hatian dalam penggunaan buah ini untuk pengobatan.

BUGENVIL

Bougainvillea spectabilis Willd: *bougenville*

A. Nama Daerah

Bugenvil (Jawa); *kembang kertas* (Melayu)

B. Morfologi Tanaman

Perdu menjalar dan memanjat, bisa mencapai 15 m. Batang berbulu halus dan mempunyai duri berbentuk kait untuk memanjat. Daun berwarna hijau tua, berbentuk lonjong, ujung runcing, pangkal membulat, dan tepinya rata agak bergelombang. Selain itu memiliki daun penumpu yang berwarna-warni yang seolah terlihat seperti bunga. Bunga yang sebenarnya berwarna putih pucat, berukuran kecil, bertabung, dan benang sarinya berwarna kuning pucat. Bunga tersusun dalam rangkaian tiga bunga yang berbentuk payung disertai serangkaian daun penumpu bunga.

C. Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga dan batang. Daun, bunga, akar, dan kulit batang bugenvil mengandung saponin dan polifenol.

D. Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati di antaranya hepatitis, bisul, dan keputihan.

E. Cara Penggunaan

1. Keringkan 15 g batang bugenvil lalu rebus dengan air 400 cc hingga bersisa

200 cc. Minum airnya selagi hangat sebagai obat hepatitis.

2. Haluskan bunga bugenvil secukupnya, tempelkan pada kulit yang bisul.
3. Cuci bunga bugenvil 15 g, rebus dengan air 400 cc hingga bersisa 200 cc. Air rebusan diminum sebagai obat keputihan.

F. Info Lain

Bunga bugenvil digunakan untuk dandanan rambut, campuran bunga untuk mandian pewangi, dan sebagai kegunaan di upacara pemakaman bagi kaum Cina dan India. Bunga juga berkhasiat sebagai penyegar badan, yaitu dengan cara merebus 10 g bunga dengan tiga gelas air sampai mendidih, setelah dingin dan disaring, diminum pada pagi dan sore hari.

G. Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bunga dan batang kembang kertas. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi dengan memakan atau meminum melalui mulut.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

BUN PERON

Cardiospermum halicacabum L.: balloon vine



Nama Daerah

Paria gunung (Sunda); *ketipes, parenan, pulungan* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan merambat berkayu dengan banyak sulur, dapat mencapai panjang 3 m. Daun terbagi dua masing-masing bercangap tiga. Bunga kecil-kecil hampir tidak terlihat, berwarna putih. Buah kapsul berwarna cokelat, berkulit tipis, berdiameter hingga 1 cm. Terdapat tiga biji hitam yang berbentuk jantung.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Kandungannya adalah

flavonoid, sterol, terpenoid, saponin, dan alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah gangguan saluran kencing, sakit kepala, dan luka.

Cara Penggunaan

1. Rebus akar, air rebusannya diminum oleh penderita gangguan kandung kemih dan saluran kencing.
2. Remas daun kemudian balurkan pada penderita sakit pusing kepala.
3. Gunakan air rendaman daun untuk mencuci rambut.
4. Teteskan getah daun pada kulit yang luka.

Info Lain

Hasil penelitian baru-baru ini menyebutkan bahwa tanaman ini bermanfaat sebagai anti-inflammatory (anti peradangan).

Kontraindikasi

Meskipun tanaman ini tidak beracun, namun pada beberapa kasus dapat menimbulkan reaksi alergi bagi penderita yang sensitif. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

BUNGA KNOP

Gomphrena globosa Linn.: *globe amaranth*



Nama Daerah

Kembang puter, ratnapakaja (Sumatera);
adas-adasan, gundul, bunga kancing
(Jawa); *ratna* (Bali); *taimantulu* (Gorontalo)

Morfologi Tanaman

Herba dengan tinggi dapat mencapai 1 m, berbatang tegak, berwarna hijau kemerahan, berambut, dan bagian ruas percabangannya menggembung. Daun duduk berhadapan, berbentuk bulat telur sungsang sampai memanjang, panjang 5—10 cm, lebar 2—5 cm, dan

ujungnya meruncing; daun berwarna hijau; mempunyai rambut putih kasar di bagian atas dan halus di bagian bawah. Bunga bonggol muncul di ketiak daun dan ujung-ujung batang dengan tangkai yang agak panjang, warna merah tua keungu-unguan seperti bola, dengan putik dan benang sari kecil berwarna kuning. Biji berbentuk bulat, kecil dan berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Tanaman mengandung gomphresin I, II, III, V, VI dan amaranthin serta minyak asiri, flavonoid, dan saponin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah asma, luka terpukul, atau koreng.

Cara Penggunaan

1. Rebus bunga sebanyak 10 kuntum kemudian minum untuk mengobati asma.
2. Lumatkan tanaman segar secukupnya, dipakai pada bagian tubuh yang sakit atau rebus untuk mencuci luka atau koreng.
3. Rebus bunga kenop 5—10 g dalam tiga gelas air bersih sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring dan

minum dua kali sehari, masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas untuk mengatasi gangguan kencing tidak lancar.

F. Info Lain

Tanaman ini memiliki rasa manis, dan netral serta memiliki efek sebagai anti batuk, menghilangkan sesak, dan pengobatan radang mata. Bunga kenop ditanam di pekarangan dan ditanam sebagai tanaman hias atau tumbuh liar di ladang yang cukup mendapat sinar matahari. Daun bunga kenop dapat dimakan sebagai sayur.

G. Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bunga knop. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengkonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



BUNGA MATAHARI

Helianthus annuus L.: sun flower



Nama Daerah

Bunga panca matoari (Sumatera);
kembang srengenge (Sunda); *purbanegara*
(Jawa); *kembang tampong are* (Madura);
bunga ledomata (Maluku)

Morfologi Tanaman

Herba semusim, tinggi 1—3 m, dan berambut kasar. Berbatang basah tegak, daun tunggal berbentuk jantung dengan tulang daun menjari tiga. Bunga besar berwarna kuning pada bagian tepi, sedangkan bunga tengahnya yang berbentuk tabung berwarna cokelat. Buah kering berdinding agak keras dan tidak terlalu tebal ini sering disangka 'biji' bunga matahari karena memang tidak dapat dibedakan dengan mudah. Biji yang sesungguhnya terletak di dalam, terlindung oleh buah yang serupa tempurung.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, bunga, dan biji. Biji mengandung senyawa kelompok flavonoida, polifenol, betasitosterol, dan prostaglandin. Bunga mengandung quercimeritrin, helianthoside A, B, C, oleanolic acid, echinocystic acid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik, disentri, dan infeksi saluran kencing.

Cara Penggunaan

1. Godok kepala bunga sampai menjadi kanji lalu tempelkan pada bagian badan yang terkena rematik.
2. Seduh biji dengan ditambah sedikit gula, minum sebagai obat disentri .
3. Rebus akar dan air rebusannya diminum untuk yang kesulitan buang air besar dan kecil serta obat infeksi saluran kencing.

Info Lain

Bunga matahari (*Helianthus annuus L.*) adalah tumbuhan semusim dari suku kenikir-kenikiran (Asteraceae) yang populer, baik sebagai tanaman hias maupun tanaman penghasil minyak. Kandungan minyaknya 48—52% . Untuk

menghasilkan satu liter minyak diperlukan biji dari kira-kira 60 tandan bunga majemuk. Bunga matahari merupakan bunga nasional Ukraina dan bunga resmi negara bagian Kansas, Amerika Serikat. Dalam pengobatan farmakologi Cina disebutkan bahwa tanaman ini dijadikan sebagai pemberi aroma yang lembut dan penetral aroma. Seluruh bagian dari bunga matahari dapat dipakai untuk pengobatan. Bijinya bisa digunakan untuk menambah nafsu makan, lesu, disentery berdarah, campak, dan sakit kepala. Daunnya dipakai untuk mengobati penyakit malaria. Bunga matahari

mempunyai khasiat untuk mengobati tekanan darah tinggi, mengurangi rasa nyeri pada sakit kepala, pusing, sakit gigi, nyeri menstruasi, nyeri lambung, radang payudara, rematik, dan sulit melahirkan. Akar pada bunga matahari juga tidak kalah bermanfaat untuk mengobati penyakit infeksi saluran kencing, bronchitis, dan keputihan.

Kontraindikasi

Wanita hamil tidak dianjurkan mengonsumsi rebusan bunga matahari



BUNGA PAGODA

Clerodendrum japonicum (Thunb.) Sweet: *japanese glorybower*

Nama Daerah

Bunga panggilan, bunga pluim, bunga puan (Melayu); *senggugu, tumbak raja* (Bali)

Morfologi Tanaman

Perdu meranggas dengan tinggi 1—3 m. Batangnya dipenuhi rambut halus. Daun tunggal, bertangkai, letak berhadapan. Helaian daun berbentuk bulat telur melebar, pangkal daun berbentuk jantung, daun tua bercangap menjari, panjangnya dapat mencapai 30 cm. Bunga majemuk berwarna merah, terdiri atas bunga kecil-kecil yang berkumpul membentuk piramid, keluar dari ujung tangkai. Buahya berbentuk bulat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, bunga, dan daun. Daun, bunga, dan batang mengandung saponin dan polifenol. Di samping itu, daun dan batangnya mengandung alkaloid dan flavonoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah wasir, bisul, dan susah tidur.

Cara Penggunaan

1. Godok 60 g akar atau bunga pagoda. Setelah dingin, minum airnya untuk penderita wasir berdarah.



2. Keringkan bunga atau akar pagoda secukupnya lalu giling menjadi serbuk. Ambil satu sendok teh serbuk tadi, lalu masukkan ke dalam satu seloki arak manis. Aduk rata lalu minum sekaligus pada malam hari menjelang tidur.
3. Cuci daun bunga pagoda segar secukupnya lalu giling sampai halus. Tambahkan sedikit madu sambil diaduk merata. Bubuhkan ramuan tersebut pada tempat yang bisul atau koreng.

Info Lain

Akar memiliki rasa yang pahit dan bersifat dingin. Oleh karena itu, akar bunga pagoda berkhasiat sebagai antiradang, peluruh kencing (diuretik), menghilangkan bengkak, dan menghancurkan darah beku. Sementara itu, daun memiliki rasa yang manis, asam, agak kelat juga bersifat netral sehingga daun berkhasiat sebagai antiradang dan mengeluarkan nanah. Bunga memiliki rasa yang manis, sifatnya hangat, berkhasiat sedatif, dan menghentikan perdarahan (hemostatis).

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bagian tanaman dari bunga pagoda. Sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi bunga pagoda.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



BUNGA PUKUL EMPAT

Mirabilis jalapa L.: the four o'clock flower, marvel of peru

Nama Daerah

Kembang pagi sore (Jawa); *kederat* (Bali); *noja* (Sasak), *bunga-bunga perengki* (Roti)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk semak dengan tinggi 50—80 cm. Batang tegak, bulat, permukaan licin, pada buku tumbuh daun dan cabang. Daun tunggal, segitiga, panjang 5—8 cm dan lebar 5—10 cm, ujung meruncing, pangkal tumpul, tepi rata, pertulangan menyirip, berwarna hijau keputih-putihan. Bunga berbentuk terompet, di ujung batang, mahkota 5 cm, diameter 1—1,5 cm. Daun pelindung bagian bawah menjadi satu, segitiga, ujung bertaju lima, berwarna kuning. Buah kecil, keras, permukaan berkerut, diameter $\pm$ 5 mm, bagian dalam putih dan lunak, berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, daun, dan biji. Daun dan bunga mengandung saponin dan tanin, sedangkan bunganya mengandung politenol. Biji mengandung flavonoida dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah radang amandel, bisul, jerawat, dan untuk meningkatkan vitalitas seksual.

Cara Penggunaan

1. Buat jus dari campuran akar segar 10 g ditambah air secukupnya kemudian dikompreskan pada bagian yang sakit amandel.
2. Cuci 10—12 helai daun, lumatkan dan beri sedikit garam kemudian tempelkan pada bisul dan sekitarnya.
3. Ambil isi biji yang berupa tepung bedak kemudian tambahkan sedikit air. Oleskan pada jerawat.



4. Tumbuk satu sendok biji tua, satu sendok bubuk merica hitam, dua butir kuning telur ayam kampung mentah, dan satu sendok madu kemudian dikocok. Minum sebagai peningkat gairah seks.

F. Info Lain

Bunga pukul empat, flora yang merupakan identitas Provinsi Lampung ini sebenarnya bukan bunga asli Indonesia, melainkan dari Meksiko. Bunga pukul empat atau *four o'clock plant* biasa disebut pula *bunga asar*, disebut demikian karena memang jenis bunga ini biasa mekar di sekitar jam empat sore. Ada beragam varian warna kelopak bunga dari tanaman ini antara lain merah, putih, kuning, merah muda, ungu, kuning dan lain-lain.

G. Kontraindikasi

Untuk merebusnya tidak diperbolehkan menggunakan bahan dari besi (panci, sendok, dan lainnya). Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bagian tanaman bunga pukul empat. Namun sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Wanita hamil dilarang menggunakan ramuan dari herbal ini karena bisa berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



BUNGA TAHI KOTOK

Tagetes erecta L.: *marigold*

Nama Daerah

Ades, bunga tahi kotok, saes (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba tegak dengan tinggi mencapai 1 m. Batang bulat, hijau kecokelatan dengan permukaan agak kasar. Daun majemuk bertangkai, anak daun saling berhadapan. Permukaan atas dan bawah daun berbulu halus dan rapat. Bunga bonggol di ujung, bertangkai pendek, berwarna kuning atau orange.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Bunga mengandung quercetagenin, terthienyl, helenian, flavoxanthin dan biji mengandung minyak.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah radang kulit, batuk, sakit gigi, gondongan, dan pembengkakan payudara.

Cara Penggunaan

1. Lumatkan daun segar dan akar lalu tempelkan pada radang kulit bernanah.
2. Rebus bunga untuk mencuci gondongan dan pembengkakan payudara.

3. Rebus bunga dengan gula aren untuk obat batuk seratus hari dan sakit gigi.

F. Info Lain

Masyarakat Indonesia menggunakan bunga tagetes untuk mengobati infeksi saluran napas, antiradang, mengencerkan dahak, mengatasi batuk, dan obat untuk luka. Masyarakat Filipina menggunakan bunga tagetes untuk pengobatan anemia, menstruasi yang tidak lancar, rematik, dan sakit pada tulang. Di bidang pertanian, bunga tagetes efektif dalam pencegahan nematoda pengganggu tanaman (*Meloidogyne* sp., *Pratylenchus* sp., dan lain-lain) sehingga digunakan sebagai tanaman tumpang sari, penangkal serangga, herbisida, dan antijamur. Minyak asiri dari bunga Tagetes efektif menghambat pertumbuhan bakteri, antijamur pada *Saprolegnia ferax*, serta sebagai larvasida pada *Culex quinquefasciatus*, *Anopheles stephensi*, dan *Aedes aegypti*.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi dari konsumsi tanaman ini. Berhati-hati dan jangan berlebihan dalam penggunaannya.

BUNGO DARA

Rhinacanthus nasutus (L.) Kurz: *snake jasmine*

Nama Daerah

Manukan (Sunda); *daun burung* (Ternate);
terebea (Ambon); *calenge* (Tidore)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu yang tingginya mencapai 2 m dengan batang bulat hijau. Daun tunggal berbentuk elips atau lonjong, pangkal dan ujung tumpul, permukaan atas berwarna hijau tua dan bagian bawahnya berwarna hijau muda dengan tekstur agak berserabut. Bunga kecil berbentuk seperti burung terbang berwarna putih. Buah kapsul berbentuk silinder panjang, berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Kandungan utamanya adalah rhinacantone.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kurap, kudis, dan penyakit kulit lain.

Cara Penggunaan

Gerus daun, lalu dibubuhkan pada kulit yang bermasalah.

Info Lain

Umumnya dimanfaatkan sebagai obat antifungus dan antibakteria untuk pemakaian luar tubuh, dapat digunakan



sebagai obat kurap, kadas, panu, jerawat, serta dapat menghilangkan bintik-bintik di wajah.

Kontraindikasi

Belum diketahui informasi efek negatif dari penggunaan obat ini, tetapi menimbulkan bau yang kurang sedap saat diremas atau digerus daunnya.

BURAHOL

Stelechocarpus burahol (Blume) Hook.f. & Thomson: *kepel fruit*

Nama Daerah

Kepel, kecindul, simpol, cindul (Jawa);
burahol, turalak (Sunda)

Morfologi Tanaman

Pohon, tingginya dapat mencapai 20 m, dan diameter batang 40 cm. Batang berkulit cokelat sampai kehitaman, dipenuhi sejumlah akar umbi. Daun berbentuk elips hingga bulat telur melanset, panjang 12—27 cm, berwarna hijau gelap, tangkai daun 1—1,5 cm. Perbungaan di batang, terutama pada bagian percabangan tua. Bunga betina hanya terdapat pada bagian bawah batang. Buah bulat berdiameter 5—6 cm, berkelompok 1—13 buah, berwarna cokelat dengan tangkai 7—8 cm. Biji elips panjang hingga 3 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Daging buah, biji, dan akar mengandung saponin, flavonoida dan polifenol. Di samping itu, bijinya juga mengandung alkaloida dan daunnya mengandung flavonoida dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah mencegah bau badan dan pernapasan; membersihkan darah; serta menguatkan liver, paru-paru, dan ginjal.

Cara Penggunaan

1. Makan buah yang sudah masak.
2. Rebus tujuh lembar daun kepel dengan tiga gelas air sampai tersisa setengahnya. Air rebusan ini diminum dua kali sehari untuk menurunkan kolesterol dan asam urat.

Info Lain

Kepel atau *burahol* termasuk tanaman langka di Indonesia. Tumbuhan ini biasa dijumpai di keraton-keraton yang ada di Pulau Jawa. Pohon ini mempunyai arti filosofis tersendiri bagi keraton di samping buahnya berguna untuk memelihara kecantikan puteri-puterinya. Daun *kepel* bisa juga dimanfaatkan untuk mengatasi asam urat. Lalap daun kepel muda mampu menurunkan kadar kolesterol. Orang yang tidak menyukai lalap dapat minum rebusan daun *kepel* untuk menurunkan kadar kolesterol. Buahnya yang matang dimakan dalam keadaan segar. Dalam pengobatan, daging buahnya berfungsi sebagai peluruh kencing, mencegah radang ginjal, dan menyebabkan kemandulan (sementara) pada wanita. Jadi, kepel oleh para wanita bangsawan digunakan sebagai parfum dan alat KB.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur dampak negatif konsumsi buah dan daun kepel. Meskipun demikian, tetap hati-hati dalam konsumsinya terutama bagi wanita hamil dan menyusui.

CABAI RAWIT

Capsicum annuum L.: hot chili

Nama Daerah

Setudu langit (Batak); *lada mutia* (Minangkabau); *lombok, mengkreng, cengis, cengek* (Sunda); *lombok jemprit* (Jawa); *cabbi letak* (Madura); *tabia krinyi* (Bali); *lada marica* (Makassar); *rica padi* (Manado); *cili padi* (Ambon); *rica gufu* (Ternate, Tidore), *metrek waktah* (Papua)

Morfologi Tanaman

Batang utama tumbuh tegak dan kuat. Percabangan terbentuk setelah batang tanaman mencapai ketinggian 30—45 cm. Daun berbentuk bulat telur dengan ujung runcing dan tepi daun rata. Bunga tunggal berbentuk bintang, tumbuh menunduk pada ketiak daun, mahkota bunga berwarna putih. Buah dapat berbentuk

bulat pendek dengan ujung runcing atau berbentuk kerucut. Warna buah bervariasi, buah muda berwarna hijau atau putih, sedangkan buah yang telah masak berwarna merah menyala. Biji berwarna putih kekuningan-kuningan, berbentuk bulat pipih, tersusun berkelompok, dan saling melekat pada empulur.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Kandungannya adalah capsaicin, kapsantin, karetenoid, alkaloid asiri, resin, dan vitamin A dan C.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mempercepat metabolisme tubuh, membantu fungsi jantung, membantu pertumbuhan rambut, meringankan rasa nyeri, menurunkan berat badan, sakit tenggorokan, darah tinggi, sembuhkan infeksi, dan mencegah kanker.

Cara Penggunaan

1. Konsumsi langsung cabai atau campur dalam sayuran.
2. Oleskan cabai rawit pada kulit kepala akan meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat membantu pertumbuhan rambut.
3. Campur cabai rawit dengan air dan



gunakan untuk berkumur. Berfungsi untuk membantu memulihkan sakit tenggorokan dengan cepat.

Info Lain

Kandungan capsaicin pada cabai yang menimbulkan rasa pedas mampu membunuh sel kanker tanpa merusak sel normal apabila dikonsumsi secara rutin. Dengan mengonsumsi cabai, nafsu makan seseorang bisa meningkat karena adanya zat capsaicin yang mampu merangsang produksi hormon endorphin. Cabai juga bisa mengurangi risiko seseorang terserang stroke, penyumbatan pembuluh darah, impotensi, dan jantung koroner.

Kontraindikasi

Jika merasa kepedasan setelah makan cabai, bisa dikurangi dengan minum yogurt atau bisa minum air yang hangat-hangat kuku. Air hangat memang seketika seperti menambahkan rasa pedas, tetapi akan lebih cepat meredakannya daripada minum air dingin. Rasa pedas pada cabai rawit bersifat iritan dan dapat memperparah kondisi sakit lambung kronis. Sebaiknya mengonsumsi cabai rawit tidak berlebihan. Efek samping kebanyakan makan cabai rawit adalah rasa mulas, sakit perut, diare, sering buang air besar, dan panas pada anus.



CABE JAWA

Piper retrofractum Vahl.: javanese long pepper



Nama

Cabean, cabe alas, cabe areuy, cabe jawa (Jawa); *cabhi jhamo, cabe ongghu, cabe solah* (Madura); *lada panjang, cabai jawa, cabai panjang* (Sumatera); *cabia* (Makasar).

Morfologi Tanaman

Tumbuhan memanjat, menjalar atau melilit, panjang bisa mencapai 10 m. Akar melekat pada pohon lain. Daun tunggal, bentuk elips, ujung runcing, tepi rata, permukaan atas mengilap. Bunga berkelamin tunggal, bentuk bulir memanjang, bulir jantan lebih pendek daripada yang betina. Buah majemuk, berupa bulir, bulat memanjang 2—7 cm, mengecil di bagian atas, ketika muda berwarna hijau kemudian menjadi merah.

C. Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, buah, dan daun. Buah cabe jawa mengandung zat pedas piperine; chavicine; palmitic acids; tetrahydropiperic acids; 1-undecylenyl-3,4-methylenedioxy benzene; piperidin; minyak asiri; isobutyideka-trans-2-trans-4-dienamide; dan sesamin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit gigi, radang mulut, rematik, luka, dan obat kuat.

Cara Penggunaan

1. Jemur buah hingga kering lalu digiling menjadi bubuk. Bubuk ini dihirupkan melalui hidung atau dimasukkan ke gigi yang berlubang, dapat juga digunakan untuk rematik dan parem setelah melahirkan.
2. Tumbuk akar sebanyak 2,5 g untuk obat luka dan sakit gigi.
3. Seduh daun dengan air panas, digunakan untuk obat kumur pada radang mulut dan sakit gigi.
4. Giling akar kering 3 g sampai halus kemudian seduh dengan air panas, hangat-hangat diminum sekaligus dapat meningkatkan vitalitas seksual.

5. Tumbuk buah kering 5 g sampai halus tambah madu secukupnya sambil diaduk merata, lalu diminum sekaligus untuk pencernaan terganggu dan menguatkan lambung serta demam setelah melahirkan.

Info Lain

Cabe jawa banyak dibutuhkan sebagai bahan pembuatan jamu tradisional dan obat pil/kapsul modern serta bahan campuran minuman. Rasa pedasnya berasal dari senyawa piperin dengan kandungan sekitar 4,6%. Salah satu jamu populer yang mengandung cabe jawa adalah cabe puyang, yang dibuat dengan

bahan utama cabe jawa dan lempuyang. Selain sebagai obat, cabe jawa juga digunakan sebagai bahan alami insektisida nabati. Selain bersifat insektisida, cabe jawa juga memiliki sifat fungisida dapat menekan perkembangan cendawan terbawa benih padi dan kedelai.

G. Kontraindikasi

Sebaiknya berhati-hati bagi penderita lambung dan limpa. Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi cabe jawa, namun sebaiknya hati-hati bagi wanita yang sedang hamil dan menyusui.



CAKAR AYAM

Selaginella daederleinii Hieron: *selaginella*

Nama Daerah

Rumput solo, cemara kipas gunung

Morfologi Tanaman

Herba tegak agak merayap, tinggi 15—35 cm, akar keluar pada percabangan. Batang bulat, liat, bercabang-cabang menggarpu, tanpa pertumbuhan sekunder, dan putih kecokelatan. Daunnya kecil-kecil, panjang 4—5 mm lebar 2 mm, bentuk jorong, ujung meruncing, pangkal rata, warna daun bagian atas hijau tua, bagian bawah hijau muda. Daun tersusun di kiri-kanan batang induk sampai ke percabangannya yang menyerupai cakar ayam dengan sisik-sisiknya. Spora berupa sporangium tereduksi di ketiak daun dan berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya terdiri atas alkaloid, saponin, dan phytosterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah tulang patah, rematik, kanker, batuk, dan radang amandel.

Cara Penggunaan

1. Lumatkan tanaman segar, lalu tempel ke tempat yang sakit.

2. Rebus 60 g tanaman kering selama 3—4 jam dengan api kecil, lalu diminum setelah dingin untuk pengobatan kanker, batuk, radang amandel.

Info Lain

Tanaman ini berkhasiat untuk menghilangkan panas dan lembap, melancarkan aliran darah, antitoksik, antineoplasma, penghenti pendarahan (hemostatis), dan menghilangkan bengkak. Selain itu, cakar ayam juga berkhasiat untuk mengatasi batuk, infeksi saluran nafas, radang paru, hepatitis, diare, keputihan, tulang patah, pendarahan, dan kanker.

G. Kontraindikasi

Belum ditemukan informasi dampak negatif konsumsi cakar ayam, namun tetap harus berhati-hati dalam penggunaannya.



CEKUGAN

Quisqualis indica L.: ragoon creeper, chinese honeysuckle

Nama Daerah

Dani, wudani, bidani (Sunda); *kacekluk, ceguk, cekluk, wedani* (Jawa); *rabet dani* (Madura); *kunyi-rhabet, rarandengan* (Kangean); *tikao* (Bugis)

Morfologi Tanaman

Tanaman membelit ke kiri atau memanjat, tingginya 1,5—5 m. Daun berhadapan, tangkai 0,5—2 cm, helaian bulat telur memanjang dengan ukuran 5—18,5 cm x 2,5—9 cm. Bunga di ujung dan di ketiak dalam bulir yang berbunga banyak, daun pelindung rontok sebelum mekar atau tetap, panjang 2 cm. Bunga berkelamin dua. Tabung kelopak langsung, berambut pendek berwarna hijau kuning, tajuk kelopak ada lima, panjang 3—4 mm. Daun mahkota berjumlah lima dengan bentuk memanjang, mula-mula putih kemudian merah dan akhirnya merah tua, panjangnya mencapai 1,5 cm. Buah berbentuk memanjang dengan pangkal dan ujung menyempit, berwarna cokelat tua berukuran 2,5—4 x 1 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Akar dan daunnya mengandung saponin, flavonoid, dan alkaloida

Pemanfaatan

Digunakan sebagai obat pencahar.

Cara Penggunaan

Akar, buah muda, dan buah tua digunakan sebagai obat pencahar dan borok.

Info Lain

Ada yang menyebutkan bahwa bijinya dapat digunakan sebagai obat cacing. Biji tersebut dimakan mentah dua jam sebelum pasien makan di hari terakhir. Bagi orang dewasa dapat mengonsumsi 10 biji, sedangkan anak-anak 4—7 tahun dapat makan hingga empat biji. Anak-anak dari usia 8—9 tahun dapat mengonsumsi enam biji, sedangkan anak-anak berusia 10—12 tahun dapat mengonsumsi tujuh biji. Dekoksi (proses mengekstraksi melalui cara merebus hingga mendidih untuk menjadi konsentrat) dari akarnya juga kadang-kadang digunakan sebagai obat untuk rematik, sedangkan buahnya digunakan sebagai cara yang efektif untuk meredakan sakit gigi.

Kontraindikasi

Tanaman ini tidak boleh dikonsumsi oleh penderita gangguan hati.

CENDANA

Santalum album L.: sandalwood

Nama Daerah

Candana (Minangkabau); *tindana*, *sindana* (Dayak); *candana* (Sunda); *candana*, *candani* (Jawa); *candhana lakek* (Madura); *candana* (Belitung); *ai nitu* (Sumbawa); *kayu ata* (Flores); *sundana* (Sangir); *sondana* (Sulawesi Utara); *ayu luhi* (Gorontalo); *candana* (Makasar); *ai nituk* (Roti); *hau meni*, *ai kamelin* (Timor)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan batang bulat agak berlekuk-lekuk, berdiameter hingga 40 cm, dan tinggi mencapai 20 m. Kulit batang kasar dan berwarna coklat tua. Batang yang sudah tua berbau harum. Daun tunggal, berhadapan dengan bentuk elips, dan tepi daun yang rata. Ujung daun runcing meskipun terkadang membulat. Akar cendana tanpa banir. Perbungaan terminal atau aksiler yang tumbuh di ujung dan ketiak daun. Buah batu berbentuk bulat yang berwarna hitam saat masak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kayu. Kandungannya adalah minyak asiri, hars, dan zat samak. Minyak santalol santalen, santen, santenon, santalal, santalon, dan isovalerilaldehida.



Pemanfaatan

Berbagai macam penyakit dapat diobati dengan cendana.

Cara Penggunaan

1. Penggunaan internal
Minyak cendana digunakan sebagai pengobatan tradisional yang berkhasiat untuk mengobati gangguan pencernaan, infeksi saluran kemih bawah, demam, sakit kepala, sakit pada dada, atau sesak nafas. Selain itu minyak cendana berkhasiat untuk membersihkan radang selaput lendir hidung dan meredakan batuk kering.
2. Penggunaan eksternal
Minyak cendana biasanya digunakan untuk menghaluskan kulit, menghilangkan gatal-gatal, dan peradangan pada kulit. Cendana yang sudah diolah dalam bentuk pasta

dapat digunakan untuk menghilangkan jerawat, bintik noda hitam, dan bekas melahirkan atau stretch marks.

3. Penggunaan sebagai aromaterapi

Info Lain

Sebagai kayu yang keras, kayu cendana dapat diukir menjadi benda seni yang indah sekaligus menebarkan aroma harum. Minyak cendana umumnya digunakan sebagai wewangian pada dupa, kosmetik, parfum, dan sabun. Minyak cendana juga digunakan sebagai bumbu untuk makanan dan minuman.

Kontraindikasi

Sebaiknya segera berhenti menggunakan cendana dan konsultasikan ke dokter atau herbalis apabila merasakan efek samping, yaitu masalah pernapasan atau sesak di tenggorokan, nyeri dada, sakit perut, kulit gatal-gatal, ruam atau bengkak. Bagi penderita penyakit ginjal sebaiknya tidak menggunakan cendana, demikian pula untuk wanita hamil dan sedang menyusui. Jangan menggunakan cendana selama lebih dari enam minggu tanpa berkonsultasi dengan dokter.



CEPLUKAN

Physalis peruviana L.: morel berry



Nama Daerah

Ceplukan (Jawa); *cecendet* (Sunda); *yoryoran* (Madura); *lapinonat* (Seram); *kepok-kepokan*, *ceplukan* (Bali); *dedes* (Sasak); *leletokan* (Minahasa)

Morfologi Tanaman

Herba yang berperawakan tinggi dapat mencapai 1 m. Akarnya berupa akar tunggang dan berwarna putih. Batangnya tegak berbentuk segi empat, berkayu, lunak, hijau pucat. Daun tunggal, duduk daun berseling, berbentuk lonjong dengan tepi bergelombang, panjang 8—11 cm, lebar 5—7 cm, ujung daun runcing, pangkal daun tumpul. Bunga berbentuk corong keluar dari ketiak daun dengan kelopak berlekatan, bercangap lima, berwarna hijau, benang sari lima, tangkai sari kuning, kepala sari biru dengan satu putik, berbulu dan berwarna kuning pucat. Buah lonjong terbungkus kelopak, ketika muda berwarna hijau dan setelah masak berwarna kuning pucat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Tunas mengandung saponin, flavonoid; daun mengandung flavonoid dan chlorogenik acid; buah mengandung polifenol, fisalin, withangulatin A, tannin, kriptoxantin, vitamin C dan gula; biji mengandung asam palmitat dan stearat; dan akar mengandung alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diabetes mellitus, sakit paru-paru, obat bengkak, dan borok.

Cara Penggunaan

1. Cabut tanaman yang sudah berbuah dengan akarnya dan bersihkan. Layukan tanaman kemudian rebus dengan tiga gelas air sampai mendidih sampai tersisa satu gelas. Saring kemudian diminum satu kali sehari untuk mengobati diabetes mellitus.
2. Rebus tanaman lengkap sampai mendidih. Air rebusan diminum tiga kali sehari sebanyak satu gelas untuk mengobati sakit paru-paru.
3. Panaskan daun segar sebanyak 5 lembar di atas api sampai layu, tempelkan pada luka bengkak dalam keadaan hangat

4. Tumbuk daun satu genggam ditambah dua sendok air kapur sirih sampai halus. Tempelkan pada bagian yang sakit untuk mengobati borok.

Info Lain

Pohon ceplukan diduga berasal dari daerah tropis Amerika dan tersebar ke berbagai kawasan di Amerika, Pasifik, Australia, dan Asia termasuk Indonesia. Di Indonesia, ceplukan tumbuh secara alami di semak-semak dekat pemukiman hingga pinggiran hutan. Ceplukan dapat dimanfaatkan sebagai antihiperglikemi, antibakteri, antivirus, imunostimulan dan immunosupresan, antiinflamasi, antioksidan, analgesik, sitotoksik, peluruh air seni, menetralkan racun, meredakan batuk, mengaktifkan fungsi kelenjar-kelenjar tubuh dan anti tumor.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman ceplukan. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi ceplukan.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



CEREMAI

Phyllanthus acidus (L.) Skeels: *malay gooseberry*

Nama

Ceremai (Gayo); *cerme* (Karo); *caremela* (Manado); *cermele* (Timor); *camin-camin* (Minangkabau); *careme* (Sunda); *cerme* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Perdu atau pohon kecil dengan ketinggian sampai 9 m, bercabang rendah dan renggang. Daun tunggal, bundar telur dengan ujung runcing, panjang 2—7 cm, tersusun di rantingnya seperti daun majemuk menyirip. Bunga-bunganya berkelamin tunggal atau ganda, merah, tersusun dalam malai hingga 12 cm. Buah batu, bulat dengan 6—8 rusuk, kuning keputihan menyerupai lilin, berdiameter hingga 2,5 cm, bergantung sendiri atau dalam untaian. Daging buah keputihan, asam dan berair, di tengahnya terdapat inti yang keras dengan 4—6 butir biji.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan buah. Daun cermai mengandung karbohidrat, saponin, flavonoida, tanin, polifenol, protein, lemak, dan serat. Buah mengandung serat, mineral dan vitamin C.

Pemanfaatan

Digunakan sebagai campuran jamu-jamu, peluruh dahak atau batuk, dan sebagai pencahar.

Cara Penggunaan

1. Giling biji sebanyak $\frac{3}{4}$ sendok teh sampai halus, kemudian diseduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air panas. Saat masih hangat tambahkan satu sendok makan madu, aduk sampai merata kemudian diminum sekaligus. Lakukan dua kali sehari selama sembelit.
2. Minum air rebusan daun cermai untuk melangsingkan badan.

Info Lain

Di Thailand, akar tanaman ini dimanfaatkan dalam tahap rehabilitasi seseorang yang kecanduan alkohol. Pengobatan ini sangat efektif, tetapi ternyata menimbulkan efek samping kronis yang cukup serius.

Kontraindikasi

Jangan mengonsumsi dalam jangka waktu lama karena efek dari kandungan daun cermai bekerja sangat kuat. Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi cermai. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

CINCAU HIJAU

Premna oblongata Miq.: *alagaw*

Nama Daerah

Camcao, juju, kepleng (Jawa); *camcauh* dan *tahulu* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman cincau termasuk jenis tumbuhan berbatang merambat, tetapi diameter lingkaran batang kecil, kulit batangnya kasar dan berduri. Panjang batangnya bisa mencapai belasan meter dan daunnya berbentuk perisai dengan permukaan dipenuhi bulu halus. Bunganya berwarna kuning dengan buah batu berwarna merah mempunyai bentuk lonjong.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung dimetil kurin-1 dimetoidida, isokandrodendrin, alkaloid bisbenzilsokuinolin, serta S,S-tetandrin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk, demam, bronchitis, masuk angin.

Cara Penggunaan

1. Sebanyak 10—20 lembar daun cincau yang agak tua diremas-remas dengan 1 liter air. Air remasan tadi lalu disaring dan dibiarkan sampai membentuk gel. Gel atau gelatin inilah yang kita sebut sebagai cincau. Gel ini dikonsumsi untuk mengurangi panas dalam, demam, dan sariawan.
2. Cuci bersih daun cincau kemudian lumatkan untuk mengobati bisul. Setelah lembut ditempelkan di bagian yang bernanah untuk mengeluarkan nanah tersebut.
3. Cuci bersih akar kemudian rebus dengan air secukupnya. Setelah matang, minum air rebusannya. Digunakan untuk mengobati demam.

Info Lain

Khasiat daun cincau hijau diperoleh karena ada senyawa dimetil kurin-1 dimetoidida. Zat tersebut mampu mengendurkan otot. Senyawa lain seperti isokandrodendrin mampu mencegah sel tumor ganas. Cincau sangat tinggi kandungan mineralnya terutama kalsium dan fosfor. Saat ini, cincau sangat baik dikonsumsi untuk program diet karena rendah kalori, tetapi mengandung serat tinggi. Cincau dipercaya dapat meredakan sakit panas dalam, sembelit, derita perut kembung, demam, serta diare. Adapun seratnya bermanfaat untuk membersihkan organ pencernaan dari zat karsinogen penyebab kanker. Cincau juga bisa membantu menyembuhkan penyakit degeneratif seperti jantung koroner karena cincau memiliki kandungan serat yang cukup tinggi. Penelitian Direktorat Gizi Departemen Kesehatan menemukan 6,23 g per 100 gram kandungan serat kasar dalam gel cincau.



Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi cincau hijau. Namun, sebaiknya jangan terlalu berlebihan dalam mengonsumsinya terutama wanita hamil dan menyusui.

CINCAU RAMBAT

Cyclea barbata Miers: grass jelly

Nama Daerah

Camcauh, tahulu (Sunda); *camcao, juju, kepleng* (Jawa); *terung kemau* (Melayu)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbatang merambat, panjangnya 12—16 m. Diameter lingkaran batang kecil yang berukuran 0,5—1 cm, kulit batangnya kasap dan berduri. Merambat ke arah kanan pada pohon inang dengan panjang hingga 15 m. Daunnya berbentuk hati dengan kedua permukaan dipenuhi rambut halus. Bunga berwarna kuning kehijau-hijauan sampai hijau pucat dan buah batu berwarna merah berbentuk lonjong.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Cincau mengandung polifenol, saponin, flavonoida, dan beberapa mineral serta vitamin A dan B.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati yaitu diare (sakit perut), hipertensi, dan demam.

Cara Penggunaan

1. Remas-remas daun cincau secukupnya dengan air matang hingga mengental, saring, dan dibiarkan beberapa saat sampai berbentuk agar-agar. Cincau

dapat membantu mengurangi sakit perut dan hipertensi.

2. Cuci akar cincau secukupnya hingga bersih. Akar diiris-iris halus kemudian direbus dengan air. Air hasil perasannya diminum, membantu mengobati demam.

Info Lain

Tanaman cincau mengandung sejenis karbohidrat yang mempunyai sifat menyerap air sehingga bisa terbentuk massa seperti agar-agar apabila diremas-remas dalam air. Selain itu, cincau juga mengandung zat lemak, alkaloid siklein, kardioplegikum, tentradine, isotentradine, dan dimetil tentradine. Cincau biasa ditemukan pada daerah terbuka di tepi hutan atau pun di semak belukar, tetapi banyak juga dipelihara dan merambat pada pagar tanaman. Tumbuhan cincau cocok tumbuh di daerah yang memiliki ketinggian kurang dari 1000 m dpl.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun dan akar tanaman cincau. Namun, sebaiknya jangan mengonsumsi berlebihan dan tetap berkonsultasi ke dokter atau herbalis bila dalam pengobatan.

COCOR BEBEK

Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken.: *cathedral bells*, *miracle leaf*

Nama Daerah

Buntiris, ceker itik (Sunda); *suru bebek, sosor bebek, teres* (Jawa), *didingin beueu* (Aceh); *mamala* (Halmahera); *rau kufiri* (Ternate); *kabi-kabi* (Tidore); *daun ancar bebek, daun ghemet* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba mencapai satu meter tingginya. Batang tegak, lunak, bersegi empat dan beruas-ruas. Daun tunggal berbentuk lonjong, tebal, bertangkai pendek. Bunga majemuk berbentuk malai, kelopak silindris merah keunguan, mahkota berbentuk corong berwarna merah. Buah kotak, berwarna ungu bernoktah putih. Biji kecil berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung asam malat, damar, zat lendir, magnesium malat, kalsium oksalat, asam formiat, saponin, flavonoid dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka, demam, nyeri lambung, bisul, memar, reumatik, wasir

Cara Penggunaan

1. Tumbuk daun lalu balurkan pada bagian tubuh yang mengalami luka.

2. Tumbuk daun secukupnya lalu balurkan pada dahi yang demam.
3. Peras daun kemudian ditambah sedikit garam. Minum air perasannya bila nyeri lambung.
4. Hancurkan daun sebanyak 30–60 g lalu diperas. Tambahkan madu sedikit dan diminum atau ditempelkan pada bagian yang memar dan bisul.
5. Daun dibuat bubuk dan kering, seduh seperti teh untuk mengurangi wasir.

Info Lain

Tanaman hias yang memiliki daun tebal ini selain mengandung banyak air, ternyata juga mengandung banyak mineral yang baik untuk kesehatan. Ada beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa daun sosor bebek mengandung zat yang dapat menghalangi pertumbuhan kanker. Di Bahama tanaman ini dimanfaatkan menjadi teh untuk mengobati asma.

Kontraindikasi

Jangan mengonsumsi ketika hamil karena dapat merangsang kontraksi rahim dan jangan mengonsumsi secara terus-menerus dalam waktu yang lama karena dapat menekan sistem kekebalan tubuh. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum mengonsumsi, terutama bagi penderita masalah jantung.

DAHLIA

Dahlia variabilis (Willd.) Desf.: *georgina*



Nama Daerah

Dahlia (Sunda)

Morfologi Tanaman

Perdu tahunan yang tegak, dapat mencapai tinggi 3 m. Daun hijau, berbentuk lonjong dengan ujung lancip, dan tepinya bergerigi. Bunganya besar dan indah memiliki beragam warna seperti putih, kuning, jingga, violet, merah, ungu atau campurannya. Memiliki umbi batang yang cukup besar.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Umbi dahlia mengandung hampir 70% pati dalam bentuk inulin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diabetes.

Cara Penggunaan

Inulin murni hasil ekstraksi dari umbi dahlia dimanfaatkan di bidang kedokteran. Inulin ini sebagai prebiotik yang merupakan unsur-unsur gizi yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan kesehatan manusia.

Info Lain

Dahlia adalah tanaman bunga hias berupa tumbuhan tahunan yang tegak dan berasal dari pegunungan Meksiko. Tanaman Dahlia dapat tumbuh baik pada daratan tinggi dengan ketinggian optimum 700—1.000 m dpl. Saat ini dahlia telah tersebar luas di dunia dan merupakan salah satu bisnis bunga potong yang sangat potensial. Dahlia juga merupakan bunga resmi kota Seattle, negara bagian Washington, Amerika Serikat. Ubi dahlia mengandung hampir 70% pati dalam bentuk inulin. Jika inulin difermentasi oleh enzim tertentu atau oleh jamur tanah, inulin akan berubah menjadi fruktosa, suatu gula yang banyak digunakan dalam pengawetan makanan atau pembuatan sirup.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi umbi dahlia, sebaiknya konsultasikan kepada dokter atau herbalis bila akan mengonsumsinya.

DANDANG GENDIS

Clinacanthus nutans (Burm. f.) Lindau: *snake grass*

Nama Daerah

Gendis (Jawa); *kitajam* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Perdu tinggi mencapai 2,5 m. Batang berkayu, tegak, beruas, dan berwarna hijau. Daun tunggal, berhadapan, bentuk lanset, panjang 8—12 mm, lebar 4—6 mm, bertulang menyirip, berwarna hijau. Bunga majemuk, berbentuk malai, di ketiak daun dan di ujung batang, mahkota bunga berbentuk tabung, panjang 2—3 cm berwarna merah muda. Buah kotak, bulat memanjang, dan berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya adalah saponin, polifenol, alkaloid, minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kencing manis, lemah syahwat, disentri, dan gangguan ginjal.

Cara Penggunaan

1. Buat infus atau seduhan dari daun sebanyak 7g dan air 110 ml untuk penderita kencing manis.
2. Rebus satu genggam daun segar dengan lima gelas hingga tersisa tiga gelas. Minum 3 x 1 gelas setiap harinya untuk mengobati disentri.

3. Rebus akar bersama akar sudamala, biji daun sendokan, lengkuas merah, dan cabe jawa untuk menguatkan syahwat.
4. Rebus daun bersama daun sambung nyawa dan pegagan untuk penderita gangguan ginjal.

Info Lain

Di Thailand daun *C. nutans* secara tradisional telah lama digunakan sebagai obat herpes. Selain itu, tanaman tersebut juga telah digunakan untuk mengatasi radang yang terinfeksi maupun yang belum terinfeksi dan untuk menyembuhkan gigitan ular atau kalajengking dan lebah. Penelitian menyebutkan bahwa kandungan etanol pada ekstrak daun *C. nutans* bermanfaat sebagai antioksidan yang mampu memproteksi dari radikal bebas.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman dandang gendis, namun sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

DAUN DEWA

Gynura Segetum (Lour.) Merr: *god leaf*

A. Nama Daerah

Daun dewa, bluntas cina (Sumatera); *tigel kio* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba tegak, tinggi 30—50 cm, bila agak tua bercabang banyak. Batang lunak berwarna hijau. Daun tunggal, berambut lebat, berbentuk bulat telur sampai bulat memanjang, tepi daun berwarna ungu dan bergerigi tajam, permukaan bawah daun hijau muda keunguan. Bunga majemuk bongkol, keluar dari ujung tangkai, berwarna kuning tua. Akar membentuk umbi, warnanya keabu-abuan, dan panjangnya 3—6 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan umbi. Daun dewa mengandung alkaloid, saponin, flavonoida, minyak asiri, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati antara lain pembengkakan payudara, memar, bengkak akibat tulang patah, wasir, digigit hewan berbisa, luka bakar, tersiram air panas, luka berdarah, bisul, radang kulit bernanah, borok di kaki, dan kutil.

Cara Penggunaan

Giling herba segar atau umbi segar sampai halus lalu ditempelkan ke bagian tubuh yang sakit.

Info Lain

Banyak digunakan dalam pengobatan di masyarakat Cina, tanaman daun dewa konon dapat meningkatkan mikrosirkulasi dan mengurangi rasa sakit. Pada hewan, daun dewa digunakan untuk menghambat aktivitas angiotensin converting enzyme yang mengakibatkan hipotensi pada hewan.

Kontraindikasi

Tanaman daun dewa memberikan efek sebagai pembeku darah. Selain itu, memiliki efek samping yang mengakibatkan toksisitas hati (*hepatic toxicity*) dimana efek sampingnya mengakibatkan penyakit hati venooklusif yang ditandai dengan nyeri hepatomegali, aviditas cairan, berat badan, dan penyakit kuning. Sebaiknya jika akan mengonsumsinya, berkonsultasi terlebih dahulu dengan herbalis atau dokter terutama bagi ibu hamil, menyusui, dan anak-anak.

DAUN ENCOK

Plumbago zeylanica L.: white leadwort

Nama Daerah

Ki encok (Sunda); *bama, godong encok, poksor* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman Herba yang tingginya mencapai 1—2 m. Batang bulat, licin, beralur. Daun tunggal, posisi berselang-seling, bundar telur-melanset hingga menjorong-lonjong, pangkal daun membaji, ujung meruncing atau bertusuk, gundul, sering dengan titik-titik putih berlinin di bagian bawah. Perbungaan berupa tandan, warnanya putih. Kelopak bunganya berwarna hijau gundul, dibungkus dalam kelenjar tangkai. Buahnya kecil, bulat panjang, hijau sewaktu muda dan cokelat jika sudah tua. Biji kecil, berukuran 6 mm x 2 mm, berwarna cokelat tua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung plumbagin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik sendi, memar, keseleo, dan nyeri lambung.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk 15 g daun dan kapur sirih 1 sendok makan sampai lumat, kemudian dibalurkan ke tempat yang sakit rematik, memar, dan keseleo.

2. Memarkan daun dan oleskan sedikit minyak kelapa, lalu layukan di atas api. Tempelkan di belakang telinga atau di pelipis bila sakit kepala.
3. Giling daun dan adas pulosari sampai halus, gosok-gosokan di perut bila kencing kurang lancar.

Info Lain

Manfaat tumbuhan ini lebih besar daripada racunnya dan tidak mengiritasi organ kemih. Di Bali, digunakan untuk mengatasi kurap. Ekstrak metanol tumbuhan dapat dijadikan sebagai antimikroba dan antijamur. Di India, tumbuhan ini digunakan untuk demam, diare, masalah pencernaan, pilek, masalah kulit seperti kusta atau lepra dan malaria. Di Nepal, tumbuhan ini digunakan untuk antivirus, sedangkan di Taiwan, dapat digunakan untuk aktivitas antiheliobakteri. Di Madras, tumbuhan ini digunakan untuk antioksidan. Di Ethiopia, tumbuhan ini digunakan untuk masalah lambung. Di Nigeria, tumbuhan ini digunakan untuk penyakit parasit dan scabies.

Kontraindikasi

Pada dosis rendah, tumbuhan ini menstimulan sistem saraf pusat. Adapun, dosis tinggi dapat menyebabkan kematian karena gagal pernapasan dan

DAUN JINTEN

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.: broadleaf thyme

Nama Daerah

Tramun (Gayo); *daun jinten* (Jawa); *ajeran* (Sunda); *maja nereng* (Madura); *iwak* (Bali); *golong* (Flores), *daun bangun-bangun* (Sumatera Utara)

Morfologi Tanaman

Herba sukulen yang tingginya dapat mencapai 1 m. Percabangannya banyak, berbulu padat terutama pada bagian yang masih muda. Daunnya tebal berdaging, berbentuk bulat atau seperti ginjal dengan posisi berhadapan, pinggiran daun bergerigi dan permukaannya berbulu seperti beludru. Perbungaan muncul di ketiak daun atau di ujung percabangan berupa tandan. Bunga-bunga berkelompok, berwarna biru. Biji berbentuk gepeng keras, berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya adalah phytosterin-B, quercetin, apigenin, luteolin, salvigenin, dan genkwanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sariawan, batuk, dan cacingan.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun sebanyak 5—7 lembar dengan segelas air. Air rebusannya diminum sebagai obat batuk dan cacingan.
2. Cuci bersih daun kemudian kunyah sampai mengenai bagian yang sariawan.

Info Lain

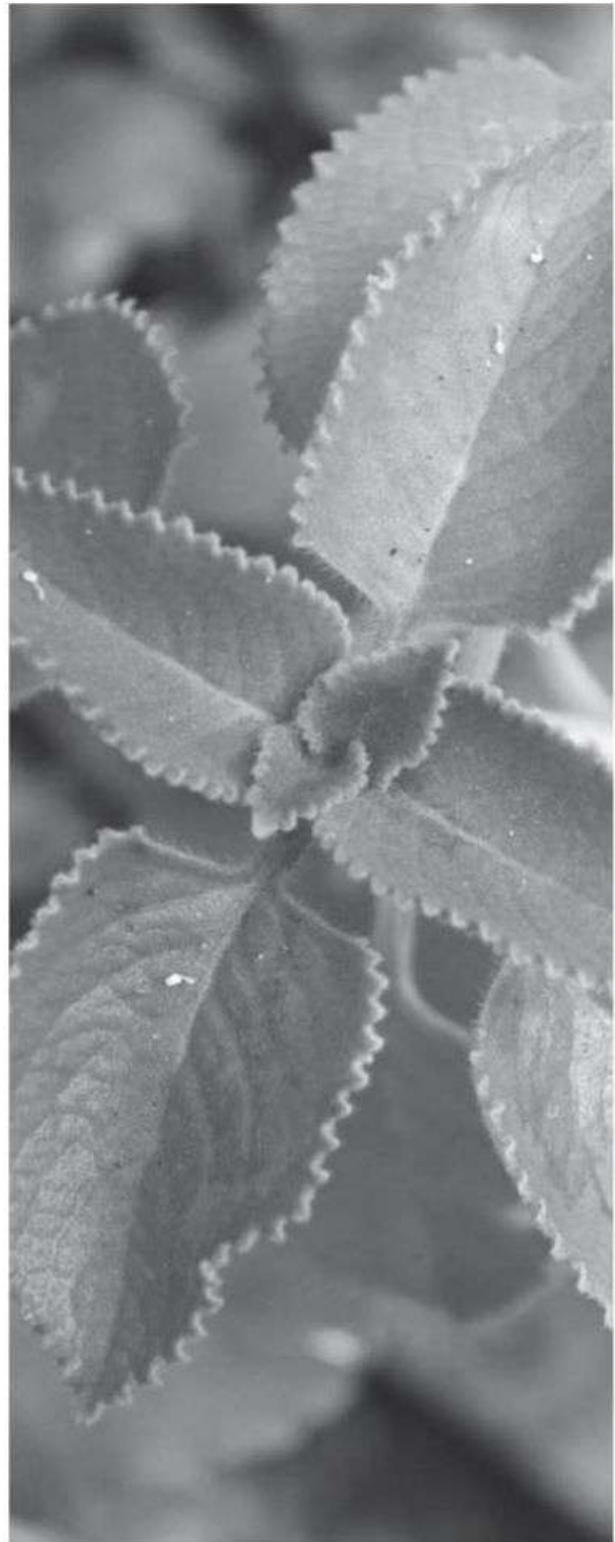
Dalam tanaman jintan terkandung unsur kimia Phytosterin-B. Unsur ini memiliki rasa pahit dan agak dingin. Unsur kimia ini berfungsi untuk menurunkan panas, antiradang, melancarkan peredaran darah dalam tubuh, serta menghentikan



pendarahan. Bagian tanaman yang sering dimanfaatkan adalah biji, baik sebagai bahan rempah dapur maupun obat. Beberapa penyakit yang bisa diobati antara lain sakit kepala, asma dan batuk, sariawan, borok, perut kembung, dan demam. Di India, tanaman ini telah lama dikenal sebagai obat demam malaria, hepatopati, batu ginjal dan kandung kemih, batuk, asma kronik, cekukan, bronkitis, cacingan, kolik, dan kejang. Tanaman ini mengandung berbagai jenis flavonoid, yaitu quercetin, apigenin, luteolin, salvigenin, dan genkwanin. Daun tanaman ini telah dibuktikan sebagai antiinflamasi karena bekerja menghambat respon inflamasi yang diinduksi oleh siklooksigenase, juga terbukti sebagai antikanker dan antitumor. Tumbuhan ini banyak dikonsumsi oleh ibu-ibu setelah melahirkan di daerah Toba, Sumatera Utara karena dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun jinten. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



DAUN MADU

Barleria cristata L.: philippine violet

Nama Daerah

Daun madu, landep (Jawa)

Morfologi Tanaman

Semak mencapai tinggi 1 m Daun berbentuk bulat panjang menyempit hingga bulat telur, berwarna hijau tua pada permukaan atas dan hijau pucat pada permukaan bawah. Perbungaan sekitar 5 cm panjangnya, berbentuk saluran berwarna violet, merah muda, atau putih. Buah kapsul memanjang sekitar 1,5 cm, menjadi licin dan mengilap pada saat buah sudah masak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, akar, bunga, dan biji. Daun mengandung polifenol dan pektik. Batang mengandung polifenol, saponin, flavonoid, kalsium oksalat, lemak, pektik, dan asam formik. Akar mengandung polifenol, saponin, dan flavonoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah peluruh seni, rematik, digigit ular.

Cara Penggunaan

1. Cuci sampai bersih segenggam daun, tumbuk hingga hancur bersama $\frac{1}{4}$ sendok teh kapur sirih, kemudian dibalurkan pada tempat yang rematik.

2. Tumbuk biji atau bunga kemudian balurkan pada bagian yang digigit ular berbisa.

Info Lain

Ekstrak cair dan etanol daun *Barleria cristata* L. menunjukkan peningkatan persentase aktivitas penghambatan pada enzim α -glukosidase α -amilase yang berbeda-beda tergantung dosisnya. Ekstrak etanol menghasilkan aktivitas antioksidan tertinggi in vitro bila dibandingkan dengan ekstrak airnya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ekstrak etanol daun *Barleria cristata* L. dapat digunakan dalam mengontrol darah glukosa dalam kondisi klinis seperti pada penderita diabetes.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman daun madu. Namun, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu kepada pakar pengobatan herbal atau dokter dalam memanfaatkannya sebagai obat yang dikonsumsi langsung, terutama bagi wanita hamil dan anak-anak.

DAUN PANAHAN

Ayapana triplinervis (Vahl) R.M.King & H.Rob.: *ayapana tea*

A. Nama Daerah

Acerang, daun prasman, daun panahan (Sumatera); *jukut prasman* (Sunda); *godong prasman, rajapanah* (Jawa)

B. Morfologi Tanaman

Herba menahun dan banyak membentuk anakan. Batangnya panjang dan tumbuh ke atas, sering membentuk akar 0,5—1 m panjangnya pada bagian kaki. Daun tunggal berhadapan, berbentuk lanset dengan pangkal dan ujung meruncing, tepi rata, berwarna hijau keunguan. Bunga di ujung batang berwarna hijau keunguan. Buah berupa buah kendang.

C. Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, daun, dan batang. Daun mengandung minyak asiri, cumarine dan timohidrokuinon, sedangkan akar mengandung saponin, flavonoida, dan poifenol.

D. Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sariawan, demam, dan sakit kepala.

E. Cara Penggunaan

1. Cuci daun secukupnya lalu dikunyah sebagai obat sariawan atau remas-remas diletakkan pada dahi sebagai

obat pusing kepala dan untuk membersihkan luka - luka kotor.

2. Rebus dengan 3 gelas air bersih, segenggam daun segar dan batangnya, tambahkan gula aren secukupnya hingga tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring, minum sekaligus sebagai obat demam.
3. Cuci daun prasman segar sampai bersih lalu kunyah. Setelah lumat, biarkan sebentar pada sariawan, lalu cairan dan ampasnya dibuang.

F. Info Lain

Daun prasman memiliki rasa khas yang menyengat dan berbau cumarine. Zat aktif ayapanin dan ayepin yang terdapat pada daunnya berkhasiat hemostatis. Efek farmakologis daun prasman di antaranya juga adalah antidiare, penurun panas, dan astringen. Berdasarkan hasil riset, ternyata ekstrak daun dengan konsentrasi 50 mg/ml dan 100 mg/ml berpotensi sebagai obat cacing.

G. Kontraindikasi

Meskipun belum ada penelitian ilmiahnya, namun diduga mengandung senyawa beracun yang dapat menyebabkan kerusakan hati. Efek samping lainnya dapat menyebabkan tremor otot, kelemahan, dan sembelit. Jika dikonsumsi berlebihan atau tidak sesuai dengan anjuran herbalis dapat memungkinkan terjadinya kematian.

DAUN PERAK

Episcia reptans Mart.: flame violets

Nama Daerah

Daun perak (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba dengan tinggi antara 2—7 cm. Batangnya merambat dengan stolon, berwarna merah keunguan. Daunnya adalah daun tunggal, bersilang berhadapan, tepi daun beringgit, tulang daun menyirip dengan helaian daun berwarna hijau-merah dan keperakan. Bunganya merupakan bunga tunggal yang muncul dari ketiak daun, mempunyai lima kelopak berwarna ungu, dan mahkota bunga berbentuk tabung yang berbagi lima, berwarna merah menyala. Buahnya berbentuk bulat telur, berwarna ungu, dan berbulu di bagian permukaannya. Bijinya berbentuk pipih dan berwarna kuning.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung saponin dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bisul.

Cara Penggunaan

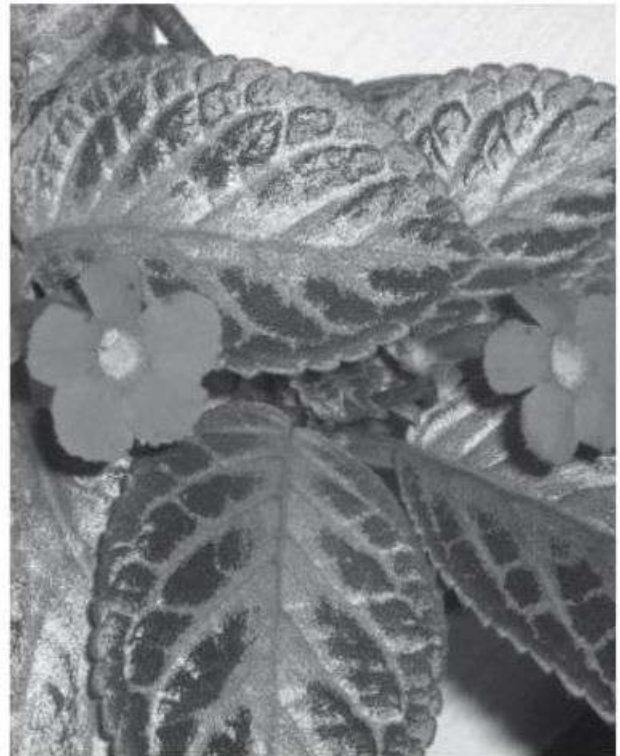
Tumbuk daun sampai halus lalu tempelkan pada bagian yang sakit, kemudian tutup dengan kain kassa yang bersih.

Info Lain

Ekstrak etanol dari daun perak memiliki aktivitas sebagai antibakteri terhadap *S. Aureus* karena mampu menghambat pertumbuhan pada konsentrasi 50 mg/ml dan mempunyai aktivitas bakteri terhadap bakteri *E. Coli* pada konsentrasi 100 mg/ml.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun perak. Sebaiknya konsultasikan ke herbalis atau dokter untuk penggunaan daun perak sebagai bahan pengobatan.



DAUN SAMBANG DARAH

Excoecaria cochinchinensis Lour.: chinese croton, blindness tree, jungle fire plant

Nama Daerah

Daun remek daging (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu, tingginya 0,5—1,5 m. Akar tunggang. Batang berkayu; silindris; tegak; percabangan banyak, ke atas, atau mendatar. Daun tunggal, tersusun berhadapan, bentuk jorong hingga lanset, panjang 4—15 cm, ujung dan pangkal runcing, tepi bergerigi halus, pertulangan menyirip, permukaan atas mengilap, permukaan bawah halus. Bunga tunggal, muncul di sebelah ketiak daun, mahkota berwarna putih. Buah berbentuk bulat, panjang 1 cm, berwarna merah, terdiri dari tiga keping yang menyatu.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, ranting, dan akarnya. Kandungannya tanin, asam behenat, triterpenoid eksokarol, silosterol. Getah mengandung resin dan senyawa yang sangat beracun.

Pemanfaatan

Dimanfaatkan untuk mengobati penyakit kulit, disentri, dan gangguan haid.

Cara Penggunaan

1. Giling daun sampai halus kemudian tempelkan pada kulit yang sakit.

2. Rebus daun sebanyak 15 lembar dengan tiga gelas air sampai tersisa dua gelas. Setelah dingin, disaring airnya untuk dua kali minum, yaitu pagi dan sore hari sebagai obat disentri.
3. Cuci ranting kering sebesar jari kelingking lalu potong-potong seperlunya. Rebus dengan tiga gelas air sampai tersisa separuhnya. Minum air rebusannya sehari tiga kali, masing-masing setengah gelas untuk pencegahan perdarahan haid.

Info Lain

Sambang darah rasanya pedas, bersifat hangat, dan beracun. Tumbuhan ini berkhasiat membunuh parasit, menghilangkan gatal, dan penghenti pendarahan.

Kontraindikasi

Lateks putih kekuningan yang terkandung di dalam tanaman daun sambang darah beracun dan dapat menyebabkan dermatitis ketika kontak dengan kulit yang sensitif. Ketika kontak dengan mata, getahnya dapat mengakibatkan kebutaan sementara mungkin karena efek iritan yang terkandung di dalamnya. Sebaiknya wanita hamil dan menyusui serta anak-anak tidak menggunakan tanaman ini sebelum berkonsultasi dengan pakar pengobatan tradisional.

DAUN SENDOK, DAUN URAT

Plantago major L.: common plantain, broad-leaved plantain



Nama Daerah

Ki urat, ceuli, ceuli uncal (Sunda); *meloh kiloh, otot-ototan, sangkubah, sangkuah, sembung otot, suri pandak* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk herba menahun, tingginya 10—20 cm, akar keputih-putihan. Daun bersatu, roset, berbentuk bulat telur sampai elips, tepi bergerigi tidak beraturan, permukaan gundul.

Perbungaan berbentuk malai, panjang 5—20 cm, bunga padat, daun pelindung berbentuk bulat telur. Buah panjang 2—4 cm, biji elips atau elips sampai segitiga, berwarna cokelat tua sampai agak hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, biji, dan akar. Kandungannya adalah plantagin, aucubin, ursolic acid, bethasitosterol, hentria-contane, dan plantaglucide yang terdiri atas methyl d-galacturonate, D-3 galactose, L-arabinose, dan L-rhammose.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk kering, kencing batu, cacingan, wasir, bisul, penyakit kulit, dan membersihkan darah luka.

Cara Penggunaan

1. Minum semangkok air tumbukan herba segar bila terjadi gangguan saluran air kemih atau air kemih berdarah.
2. Lumatkan 10 g akar, tambah air cucian beras kemudian saring. Minum bila mengalami keputihan.
3. Giling biji sampai halus, larutkan dalam anggur, sebagai tonikum.
4. Godok 30 g daun, minum sehari dua kali sebagai obat diare.
5. Lumatkan daun segar, seduh dengan air panas, minum setelah dingin bila mimisan.

6. Buat tim dari 60 g herba segar, sedikit air dan madu atau 30 g gula batu. Minum hangat-hangat untuk mengobati batuk sesak dan batuk berdarah.

Info Lain

Daun muda dari daun sendok bisa dimasak sebagai sayuran ataupun ditambahkan pada salad. Hal ini amat

berguna bagi kesehatan tubuh karena daun sendok muda kaya akan vitamin B₁, vitamin A (beta karoten), vitamin C, dan riboflavin. Dalam pengobatan daun sendok dapat digunakan untuk meningkatkan produksi urin karena kandungan kalium yang dimiliki bersifat sebagai peluruh kencing dan melarutkan endapan garam kalsium yang terdapat dalam ginjal dan kandung kencing. Jika digunakan sebagai obat luar, daun sendok ini bisa dipakai untuk mengobati luka-luka, penyakit kulit serta bisul menahun. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya khasiat antiseptik yang dimiliki tanaman ini.

Kontraindikasi

Dilaporkan ada terdapat reaksi alergi (dermatitis) dari pemakaian daun sendok. Diduga hal ini dikarenakan bagian berwarna hijau dari tanaman ini yang menghasilkan minyak mustard tipe thiogliksid, yang dapat melepaskan bahan iritan atau penyebab alergi. Biji dari tanaman ini juga dilaporkan dapat menimbulkan reaksi sensitivitas dan dermatitis. Penelitian secara in vitro terhadap daun sendok yang telah dilakukan menemukan bahwa pemakaian secara berlebihan akan dapat menyebabkan efek laksatif (memudahkan buang air besar), sehingga disarankan agar tidak digunakan pada ibu hamil dan menyusui.



DAUN SERIBU

Achillea millefolium L.: common yarrow

Nama Daerah

Godong sewu (Jawa)

dan perdarahan, juga untuk menenangkan urat syaraf.

Morfologi Tanaman

Tumbuhan herba tegak dengan tinggi 15—45 cm dan berbau aromatis. Daun majemuk menyirip ganda, panjang 30—35 cm dan menyempit ke pangkal, tidak bertangkai, dan sedikit bergigi. Kuntum bunga kecil berbentuk kerucut dengan bunga pita putih. Buah kecil, berbentuk bulat telur, dan berwarna coklat.

Info Lain

Tanaman obat ini tampaknya aman untuk kebanyakan orang dewasa. Namun, pada beberapa orang, tanaman ini mungkin menyebabkan kantuk dan meningkatkan buang air kecil ketika dikonsumsi dengan cara diminum atau dimakan. Ketika terjadi kontak dengan kulit, daun seribu juga dapat menyebabkan iritasi kulit.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dipakai yaitu daun dan bunga. Daun mengandung saponin, flavonoid, dan minyak asiri, sedangkan akar mengandung saponin dan polifenol

Kontraindikasi

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi daun seribu. Hal ini diyakini mempengaruhi siklus menstruasi dan dapat menyebabkan keguguran. Sebaiknya bagi Anda yang sedang menyusui hindari konsumsi daun seribu.
2. Daun seribu dapat menyebabkan reaksi alergi pada orang yang sensitif terhadap keluarga Asteraceae atau Compositae. Jika Anda memiliki alergi, pastikan untuk memeriksa dulu dengan dokter sebelum mengonsumsi daun seribu.
3. Bagi yang sudah operasi bedah: daun seribu dapat memperlambat pembekuan darah sehingga ada kekhawatiran bahwa daun seribu mungkin meningkatkan perdarahan selama dan setelah operasi. Berhenti mengonsumsi daun seribu setidaknya dua minggu sebelum operasi dijadwalkan.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati nyeri haid, pencernaan lemah, kejang-kejang dan perdarahan.

Cara Penggunaan

1. Daun 15—20 g dicuci dan direbus dengan segelas air, setelah dingin disaring kemudian diminum untuk obat nyeri haid.
2. Daun dan bunga kering diseduh untuk diminum bagi orang yang alat pencernaannya lemah, kejang-kejang

DAUN UNGU

Graptophyllum pictum (L.) Griff.: caricature plant, jamaican croton



Nama Daerah

Daun temen-temen, handeuleum (Sunda);
demung (Jawa); *karotong* (Madura); *daun
putri* (Ambon); *kobi-kobi* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk perdu yang memiliki batang tegak, ukurannya kecil, dan tingginya hanya dapat mencapai 3 m. Batangnya berwarna ungu, penampang batangnya berbentuk mendekati segitiga tumpul. Posisi daun letaknya berhadap-

hadapan. Bunga tersusun dalam satu rangkaian tandan yang berwarna merah tua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Daun mengandung alkohol pektin dan asam formiat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka, bengkak, borok, bisul, penyakit kulit,

bengkak lever, pencahar, bawasir, batu empedu, batuk darah, dan gangguan haid.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun ungu sebanyak 3—7 lembar dan adas pulawaras dengan tiga gelas air sampai mendidih kemudian disaring. Air saringan diminum satu kali setiap pagi secara teratur bagi penderita wasir.
2. Tumbuk daun ungu sebanyak 1—2 genggam dan adas pulowaras sampai halus kemudian oleskan pada bagian perut untuk yang kesulitan buang air kecil.
3. Rebus tiga sendok makan bunga daun ungu yang sudah dikeringkan dengan tiga gelas air sampai mendidih hingga tinggal satu gelas kemudian saring. Minum tiga hari menjelang datang bulan supaya haid lancar.
4. Tumbuk daun ungu sebanyak 1—2 genggam sampai halus lalu dioleskan pada bagian yang sakit encok atau rematik sebagai param.
5. Panggang daun ungu yang sudah diolesi minyak kelapa di atas api. Dalam keadaan hangat-hangat ditempelkan pada bagian yang bisul.

Info Lain

Daun ungu adalah tumbuhan obat dari Papua Nugini dan Polinesia yang kemudian menyebar ke Indonesia. Tumbuhan ini dibudidayakan sebagai

tumbuhan pagar dan tumbuhan hias, tetapi kemudian dimanfaatkan sebagai tumbuhan obat. Daun ungu juga berpotensi sebagai obat diabetes, dikatakan bahwa tumbuhan ini dapat menurunkan gula darah. Hasil penelitian menyebutkan bahwa daun ungu juga bersifat antiinflamasi atau antiperadangan.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun ungu. Perlu kehati-hatian mengonsumsi daun ungu karena dalam satu percobaan menunjukkan daun ungu menyebabkan kematian hewan yang dicobakan, yakni tikus-albino swiss. Wanita hamil dan menyusui tidak dianjurkan mengonsumsi daun ungu.



DELIMA

Punica granatum L.: wild pomegranat



Nama Daerah

Glima (Aceh); *dalimo* (Batak); *gangsalan* (Jawa); *dalima* (Sunda); *dhalima* (Madura); *jeliman* (Sasak); *talima* (Bima); *dila daelak* (Roti); *lekokase* (Timor)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu dengan tinggi 2—5 m. Batang berkayu bulat, cabang berduri, masih muda berwarna coklat dan setelah tua hijau kotor. Daun tunggal, bentuk lanset, tepi rata, ujung runcing, pangkal tumpul, panjang 1—8 cm, lebar 5—15 mm, pertulangan menyirip, permukaan mengilap, berwarna hijau. Bunga tunggal,

di ujung cabang, tangkai pendek, kelopak berlekatan, berwarna merah atau kuning pucat. Buah buni, diameter 5—12 cm, hijau kekuningan. Saat masih muda, berwarna hijau sampai hijau kemerah-merahan. Setelah tua, warnanya berubah, bergantung jenisnya. Biji bulat, keras, kecil, dan merah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan buah. Akar, buah, bunga, kulit batang dan kulit buah mengandung saponin dan flavonoida. Akarnya juga mengandung polifenol, sedangkan kulit batang, bunga, dan buahnya juga mengandung tannin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah cacingan terutama cacing pita, batuk, diare, radang gusi, perdarahan, bronkhitis, menurunkan berat badan, sariawan, tenggorokan sakit, suara parau, tekanan darah tinggi, perut kembung, demam, dan batuk.

Cara Penggunaan

1. Rebus $\pm$ 10 g akar segar dengan satu gelas air selama 15 menit, setelah dingin disaring. Hasil saringannya diminum sekaligus untuk obat cacing.
2. Makan langsung buahnya dapat menurunkan berat badan dan sebagai



obat sariawan, nyeri tenggorokan, suara parau, dan tekanan darah tinggi.

Info Lain

Secara tradisional, buah delima biasa digunakan untuk membersihkan kulit dan mengurangi peradangan pada kulit. Jus buah delima juga bisa mengurangi derita radang tenggorokan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh American Journal of Clinical Nutrition, buah delima yang kaya antioksidan ini bisa mencegah oksidasi LDL atau kolesterol jahat dalam tubuh. Dalam satu gelas sari delima lebih banyak kandungan antioksidannya dibandingkan dengan satu gelas red wine, green tea, atau orange juice. Antioksidan yang terkandung di dalamnya membantu

mencegah penyumbatan pada pembuluh darah arteri oleh kolesterol. Bahkan, kandungan antioksidan dalam buah delima jumlahnya tiga kali lebih banyak daripada wine atau teh hijau. Peneliti dari Vanderbilt University Medical Center menemukan bahwa orang yang minum jus delima tiga kali atau lebih dalam seminggu, dapat menurunkan risiko terkena alzheimer hingga 76% dibandingkan orang yang tidak minum jus sama sekali.

Kontraindikasi

Sebaiknya berhati-hati bagi pasien yang mengonsumsi obat-obatan kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi. Selain itu, mengonsumsi jus delima dapat meningkatkan risiko rhabdomyolysis, yaitu suatu kondisi yang melibatkan kerusakan otot yang dapat menyebabkan gagal ginjal, khususnya jika sedang mengonsumsi rosuvastatin, obat yang mengatasi kolesterol.

ECHINACEA

Echinacea purpurea (L.) Moench: *eastern purple cone flower*

Nama Daerah

Kembang kertas (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan yang tingginya mencapai 2 m. Bentuk daun lanset sampai jorong dengan panjang 10—20 cm dan lebar 1,5—10 cm. Bunga majemuk gabungan dengan warna ungu atau merah jambu, beberapa di antaranya berwarna kuning atau putih dan tersusun dalam kepala berbentuk kerucut terbalik. Kerucut besar sebenarnya kepala berbiji dengan duri tajam seperti sikat atau bulu landak

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, bunga, biji atau semua bagiannya.

Echinacea mengandung beberapa bahan kimia seperti polisakarid, glikoprotein, alkamid, flavonoid, senyawa fenol cichoric, dan caftaric.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam dan infeksi kronis pada saluran napas dan saluran urin, serta memulihkan sistem kekebalan tubuh dan melindungi tubuh terhadap infeksi.

Cara Penggunaan

Keringkan semua bagian dan dibuat minuman teh

Info Lain

Echinacea purpurea tergolong famili Asteracea yang banyak ditemukan





tumbuh liar di Amerika Utara. Saat ini dikenal sebagai tanaman yang berkhasiat meningkatkan ketahanan tubuh paling penting di dunia dan akhir-akhir ini telah diuji juga untuk terapi kanker, AIDS, dan mengatasi kelelahan kronis. Oleh karena manfaatnya tersebut, industri obat tradisional di Indonesia mengimpor bahan baku Echinacea. Seluruh bagian tanaman mempunyai khasiat sebagai obat. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *E. purpurea* yang diintroduksi dari Australia, tumbuh baik di lingkungan tropis Indonesia pada ketinggian 450—1.100 m dpl. Tanaman ini mampu menghasilkan bunga dan biji ketika ditanam di Cipanas (Jawa Barat) dan di Ungaran (Jawa Tengah).

Kontraindikasi

Echinacea pada dasarnya tidak beracun jika diminum secara oral. Sebaiknya,

jika ingin mengonsumsi kembang kertas harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan praktisi herbal terutama bagi mereka yang memiliki penyakit autoimmune (kekebalan tubuh) seperti lupus atau penyakit progresif lainnya, seperti tuberkulosis atau multiple sclerosis. Mereka yang alergi terhadap bunga dari keluarga daisy harus berhati-hati jika ingin mengonsumsi Echinacea. Sejauh ini belum diketahui kontraindikasi untuk penggunaan Echinacea selama kehamilan atau menyusui, tetapi sebaiknya dihindari saja. Bagi yang memiliki riwayat alergi sebaiknya juga menghindari konsumsi Echinacea ini. Echinacea sebaiknya tidak digunakan dalam jangka waktu panjang, yaitu tidak boleh lebih dari delapan minggu karena sistem imun alami tubuh menjadi menurun. Echinacea hanya mempunyai efektivitas pada pemberian 1—2 minggu.

EKOR KUCING

Acalypha hispida Burm.f.: *chenille plant*, *red hot cattail*

Nama Daerah

Tali anjing (Sunda); *wunga tambang* (Jawa); *ikut lutung* (Bali); *lofoti* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu, tegak, tinggi 2—3 m. Percabangan bulat, cokelat kehijauan. Daun tunggal, lonjong, ujung runcing, pangkal tumpul, tepi bergerigi, permukaan mengkilap, panjang 10—15 cm, lebar 5—8 cm, pertulangan menyirip, tangkai silindris, berbulu, hijau. Bunga majemuk, berbentuk bulir, panjang ± 24 cm, di ketiak daun, tangkai pendek, silindris, berbulu, merah. Buah bulat, kecil, dan hijau. Biji bulat, kecil, dan putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Kandungannya adalah tanin, saponin, flavonoid, dan acalyphin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah disentri, radang usus, dan luka.

Cara Penggunaan

1. Cuci daun segar sebanyak 5 g, tumbuk sampai lumat, kemudian tempelkan pada luka yang sakit dan dibalut dengan kain yang bersih.
2. Rebus bunga sebanyak 10—30 g, lalu air rebusannya diminum untuk

menghentikan perdarahan dan disentri juga cacingan.

3. Cuci daun secukupnya sampai bersih, tambahkan kencur secukupnya, lalu tumbuk halus jadi seperti bubur. Ramuan ini untuk mengoles bagian yang luka atau kusta.

Info Lain

Ekor kucing merupakan tanaman asli dari Hindia Barat. Umumnya, ditanam sebagai tanaman hias di halaman atau di taman-taman. Hasil penelitian menyebutkan bahwa adanya beberapa phytochemical seperti saponin dan flavonoid juga bermanfaat sebagai obat dalam penggunaan terapi.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman ekor kucing. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi dengan memakan atau meminum melalui mulut.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

EKOR TUPAI

Acalypha wilkesiana Mull. Arg.: *beefsteak plant*

Nama Daerah

Buntut bajing (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu yang tingginya mencapai 5 m. Batang silindris, tegak, warna cokelat, permukaan halus, ranting berambut. Daun tunggal; bertangkai pendek; tersusun berseling; berwarna-warni cokelat, merah, putih, atau ungu; bentuk jantung atau lonjong; panjang 5–15 cm; lebar 2–12 cm; ujung runcing; pangkal berlekuk; tepi bergerigi atau rata; permukaan atas dan bawah halus. Bunga majemuk, berbentuk bulir, muncul di ketiak daun, kelopak berbentuk mangkuk, berwarna ungu, mahkota berwarna putih, tetapi kadang-kadang ungu. Buah merah berbentuk kapsul, beruang tiga. Biji berbentuk ginjal dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun dan bunga mengandung flavonoid, saponin, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah noda pada kulit.

Cara Penggunaan

Cuci daun segar sebanyak 10 g, tambah kapur dan gambir sedikit, tumbuk halus, kemudian oleskan pada bagian kulit bernoda.

Info Lain

Di Amerika tanaman ini populer sebagai tanaman hias baik *outdoor* maupun *indoor*. Demikian pula, di Indonesia terutama dijadikan tanaman hias di pekarangan rumah. Mudah diperbanyak dengan cara stek atau pun dengan bijinya. Selain sebagai tanaman hias, peneliti Amerika telah menguji keampuhan *acalypha* dalam mengatasi jamur pada penyakit kulit. Data terbaru menunjukkan bahwa *A. wilkesiana* juga efektif sebagai antihyperglycemic, antihyperlipidemic tambahan, dan bersifat memperbaiki gangguan elektrolit untuk pengobatan diabetes dan berpotensi sebagai agen terapi baru.

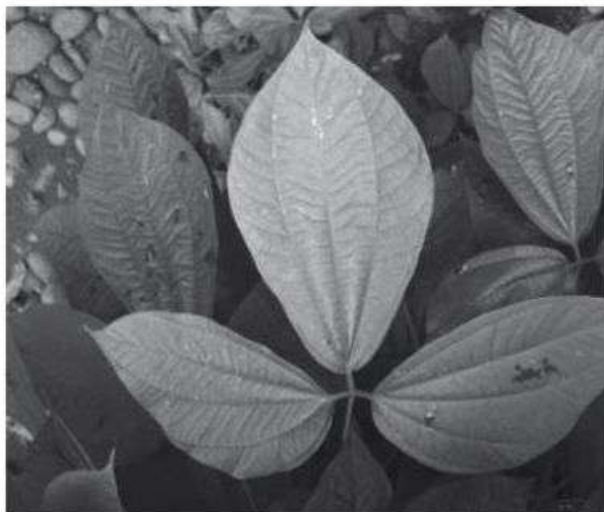
Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan tanaman ini, tetapi tetap harus berhati-hati dan jangan berlebihan pemakaiannya.



GADUNG

Dioscorea hispida Dennst.: bitter yam



Nama Daerah

Bitule (Gorontalo); *gadu* (Bima); *gadung* (Bali, Jawa, Madura, Sunda); *iwi* (Sumba); *kapak* (Sasak); *salapa* (Bugis); dan *sikapa* (Makassar)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan perambat, berumur menahun, panjang mencapai 10 m. Batang berkayu, silindris, membelit, warna hijau, bagian dalam solid, permukaan halus, berduri. Daun majemuk, bertangkai, beranak daun tiga, warna hijau, panjang 20–25 cm, lebar 1–12 cm, helaian daun tipis lemas, bentuk lonjong, ujung meruncing, pangkal tumpul, tepi rata, pertulangan melengkung, permukaan kasap. Perbungaan bentuk tandan, di ketiak daun, kelopak bentuk corong, mahkota hijau kemerahan. Buah bulat setelah tua biru kehitaman. Biji berbentuk ginjal.

Umbinya berwarna coklat muda, diliputi rambut-rambut akar yang besar dan kaku.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Kandungannya adalah asam sianida, glikoprotein, dan polisakarida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kusta, kutil, kapalan, dan mata ikan.

Cara Penggunaan

1. Buat infusan dari campuran beberapa potong gadung, cabai jawa, lada putih secukupnya, parutan kelapa, dan gula aren secukupnya dengan 150 ml air. Minum infusan selama 14 hari bagi penderita kusta.
2. Pipis umbi secukupnya hingga seperti bubur, balurkan pada bagian kulit yang mengeras (kapalan).
3. Iris-iris umbi kemudian oleskan pada perut yang kejang dan kolik atau pada luka-luka bernanah.
4. Konsumsi umbi gadung untuk mengatasi rematik.

Info Lain

Pemanfaatan umbi gadung masih terbatas pada pengolahan tradisional menjadi keripik dan makanan pengganti beras, sagu, dan jagung. Keterbatasan tersebut



karena gadung dapat menyebabkan keracunan. Senyawa racun pada gadung berupa senyawa glukosida sianogenik. Senyawa ini dapat terpecah menjadi asam sianida apabila terhidrolisis oleh enzim atau berada pada pH asam. Pada sistem pencernaan yang bersuasana asam, senyawa ini akan melepas HCN yang bisa meracuni tubuh. Bahaya HCN terhadap kesehatan terutama pada sistem pernapasan, yaitu oksigen dalam darah terikat oleh senyawa HCN dan terganggunya sistem pernapasan. Untuk menghilangkan HCN dalam gadung, ada

beberapa tahapan proses yang harus dilakukan sehingga dapat meminimalkan kadar racun yang terkandung di dalamnya. Proses ini meliputi tahap perebusan, pengupasan, pemotongan menjadi kecil-kecil, perendaman dalam air, hingga penjemuran.

Kontraindikasi

Gadung merupakan umbi yang beracun sehingga perlu pengolahan terlebih dahulu jika akan dimakan. Pemakaian yang terlalu banyak, dapat menyebabkan keracunan.

GAMBIR

Uncaria gambir (Hunter.) Roxb.: *gambier*

Nama Daerah

Gambir

Morfologi Tanaman

Perdu dengan batang dapat mencapai 3 m. Batang tegak, bulat, percabangan simpodial, warna cokelat pucat. Daun tunggal, berhadapan, bentuk lonjong, tepi bergerigi, pangkal bulat, ujung meruncing, panjang 8—13 cm, lebar 4—7 cm, warna hijau. Bunga majemuk, berbentuk lonceng, muncul di ketiak daun, panjang 3—5 cm, mahkota terdiri dari lima helai yang berbentuk lonjong, berwarna ungu. Buah berbentuk bulat telur, panjang 1—1,5 cm, berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah getah daun dan ranting. Kandungannya adalah katekin, kuersetin, lendir, lemak, dan malam.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah disentri, mencret, luka bakar, luka, sariawan, dan suara parau.

Cara Penggunaan

Ekstrak air panas dari daun dan ranting tanaman gambir yang diendapkan, kemudian dicetak dan dikeringkan dapat digunakan baik sebagai obat luar atau obat kumur.

Info Lain

Gambir adalah sejenis getah yang dikeringkan yang berasal dari ekstrak remasan daun dan ranting tumbuhan bernama *Uncaria gambir* Roxb. Manfaat gambir di Indonesia pada umumnya digunakan untuk menyirih. Kegunaan lain yang lebih penting adalah sebagai bahan penyamak kulit dan pewarna. Gambir juga mengandung katekin (catechin), suatu bahan alami yang bersifat antioksidan. India mengimpor 68% gambir dari Indonesia dan digunakan sebagai bahan campuran menyirih. Olahan gambir banyak digunakan sebagai komponen produk kecantikan alami karena mengandung khasiat menghaluskan kulit. Luka gatal di kulit juga bisa diobati dengan gambir. Sementara itu, biji gambir diyakini oleh sebagian orang dapat meningkatkan gairah seksual laki-laki.

Kontraindikasi

Gambir digunakan untuk menghentikan diare, tetapi bila mengonsumsi secara berlebihan (misal lebih dari satu ruas jari) akan mengakibatkan kesulitan buang air besar beberapa hari.

GANDAPURA

Abelmoschus moschatus Medik.: *abelmosk, ambrette seeds, annual hibiscus*

Nama Daerah

Kapas sedeki (Lampung); *kakapasan* (Sunda); *waron* (Jawa); *kastore bukal* (Madura); *kasturi* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Semak tegak mencapai tinggi 2 m, bercabang sedikit dengan batang bulat berambut kasar. Daun tunggal bertangkai panjang, helaian daun bercangap lima sangat dalam dengan panjang 6—22 cm, kedua permukaan berambut kasar, bertulang menjari, tepi bergerigi, berujung runcing, dan berwarna hijau. Bunga tunggal, berbentuk lonceng, muncul di ketiak daun, kelopak 2—3 cm, segitiga, berbulu, berwarna hijau, mahkota lima, pangkalnya merah, panjang 3—10 cm, berwarna kuning. Buah kotak, bulat telur, berusuk lima, berbulu atau berambut mirip sikat, cokelat kehitaman. Biji berbentuk ginjal, pipih, berlekuk, keras, dan berwarna cokelat kehitaman.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Akar mengandung minyak asiri, lemak, asam palmitat, sterol/terpen. Biji mengandung a-cephalin, fosfatidilserine, plasmalogen, fosfatidilkoline plasmalogen, ambrettolid, ambretol, afamesol, furfural, tanin dan

minyak atsiri. Daun kering mengandung a-sitosterol, a-D-glikosida, dan tanin. Bunga mengandung a-sitosterol, mirisetin, dan glikosida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penurunan panas, peluruh kemih, antiradang, batuk, susah buang air besar, sakit kepala, bisul, koreng, tulang patah, luka bakar, dan tersiram air panas.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk daun sebanyak 2 g, seduh dengan $\frac{1}{2}$ gelas air panas. Saring setelah dingin, lalu minum sehari dua kali, yaitu pagi dan sore hari sebagai obat batuk.
2. Potong-potong akar kemudian rebus atau godok dengan air sebanyak tiga gelas hingga tersisa satu gelas. Minum air rebusan tersebut setelah dingin, sehari dua kali masing-masing sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas sebagai obat berbagai penyakit.
3. Giling daun sampai seperti bubur dan rendam bunganya dalam minyak. Oleskan pada bagian tubuh yang sakit.
4. Tumbuk biji sampai halus, hasilnya balurkan pada badan sekitar dada dan punggung 1—2 jam setiap hari sebagai penghangat badan

Info Lain

Seluruh bagian tanaman bermanfaat untuk obat. Akar rasanya agak manis, bermanfaat untuk obat penurun panas, peluruh kemih, antiradang, batuk, susah buang air besar. Bijinya menghasilkan minyak kasturi yang digunakan sebagai campuran kosmetik, obat gosok rematik, serta campuran pada bedak untuk melembutkan kulit dan obat ruam kulit.

Daun dapat dimanfaatkan untuk obat luar pada bisul, koreng, tulang patah (fraktur). Bunganya dapat dipergunakan untuk obat luka bakar dan tersiram air panas. Daun, bunga, dan bijinya dapat pula dipergunakan untuk membasmi serangga.

Kontraindikasi

Belum diperoleh informasi mengenai kontraindikasi penggunaan tumbuhan gandapura



GANDARUSA

Justicia gendarussa Burm.f.: willow-leaved justicia

Nama Daerah

Besi-besi (Aceh); *handarusa* (Sunda); *gondarusa*, *tetean*, *trus* (Jawa), *ghandharusa* (Madura); *gandarisa* (Bima)

Morfologi Tanaman

Perdu tumbuh tegak, tinggi dapat mencapai 2 m. Percabangan banyak, dimulai dari dekat pangkal batang. Cabang yang masih muda berwarna ungu gelap dan bila sudah tua warnanya menjadi cokelat mengilap. Letak daun berhadapan, daun tunggal berbentuk

lanset dengan panjang 5—20 cm, lebar 1—3,5 cm, tepi rata, ujung daun meruncing, biji bertangkai pendek 5—7,5 mm, warna daun hijau gelap. Bunganya kecil berwarna putih yang tersusun dalam rangkaian berupa malai atau bulir yang menguncup, berambut menyebar, dan keluar dari ketiak daun atau ujung tangkai. Buahnya berbentuk bulat panjang.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian. Kandungannya adalah alkaloid, saponin, flavonoid, polifenol, minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit kepala, rematik, dan terkilir.

Cara Penggunaan

1. Layukan beberapa helai daun segar ditambah minyak kelapa di atas api kecil, setelah hangat ditempelkan pada kulit yang memar atau terkilir
2. Haluskan beberapa helai daun segar ditambah beberapa butir lada dan air secukupnya hingga berbentuk pasta. Borehkan pada pelipis dan dahi bila sakit kepala.



3. Tumbuk beberapa helai daun segar ditambah daun kecubung beberapa helai dan lada hitam beberapa butir serta air secukupnya hingga berbentuk pasta. Borehkan pada bagian yang nyeri rematik.

Info Lain

Hasil penelitian terbaru dari tim peneliti Farmasi Universitas Indonesia, menyatakan bahwa gendarusa dapat digunakan untuk mengatasi penyakit asam urat. Dari penelitian tersebut diperoleh angka hingga 95,66% kemampuan tanaman gendarusa dalam menurunkan kadar asam urat. Artinya, hampir mendekati daya sembuh alopurinol, salah satu obat modern yang digunakan untuk mengobati penyakit asam urat.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman gendarusa. Gendarusa memiliki efek analgetik, diuretik, dan antispermatozoa. Daunnya mengandung alkaloid yang berpotensi racun bagi manusia. Tumbuhan ini dilaporkan digunakan sebagai alat kontrasepsi pria oleh beberapa penduduk lokal Papua.



GANDASULI

Hedychium coronarium J. Koenig: white ginger lily, butterfly ginger,

Nama Daerah

Gandasoli (Sunda); *gondasuli* (Jawa);
dagasuli, *dagahuli* (Halmahera)

Morfologi Tanaman

Herba tegak, biasanya dengan rimpang berdaging, batang berdaun. Daun tunggal dan berselang. Ujung daun runcing, panjang sekitar 20—50 cm dengan lebar 3—10 cm. Bunga majemuk berwarna putih dan berbau harum. Perbungaan tandan terletak di ujung. Daun penumpu lebar dan tersusun seperti genting, rapat, jumlahnya 1—6 bunga per daun penumpu. Bunga sangat harum, berwarna putih, kuning atau merah. Kelopak bentuk tabung. Mahkota bentuk tabung. Buah bundar hingga bulat telur. Biji dilengkapi dengan selaput biji.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga. Kandungannya saponin, flavonoida, dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah peluruh haid, obat bengkak, obat radang tengorokan, dan sebagai bahan baku kosmetika.

Cara Penggunaan

1. Rebus bunga segar sebanyak 10 g dengan satu gelas air selama 15 menit. Setelah dingin saring. Hasil saringan diminum sekaligus. Digunakan untuk peluruh haid.





2. Cuci bersih masing-masing rimpang gandasuli, sereh (*Cymbopogon nardus* L.) beserta akarnya, dan jahe merah (*Zingiber officinale* Rosc.) secukupnya, lalu rebus dengan air secukupnya dan airnya dipakai untuk mandi (hangat) bagi yang mengalami pegal linu.

Info Lain

Hasil penelitian menyebutkan bahwa ekstrak methanol dan diklorometan pada tanaman gandasuli berpotensi menjadi antibakteri terhadap *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus megaterium*, dan *Sarcina lutea*. Di Kuba, tanaman gandasuli merupakan bunga nasional yang dikenal dengan nama "*mariposa blanca*" atau "*white moth flower*". Penduduk Maluku menggunakan air batang gandasuli untuk obat amandel dan bengkak di leher dengan cara mengoleskannya pada leher yang bengkak. Batang gandasuli yang lembek dapat dijadikan bahan kertas yang baik karena dapat mengisap tinta, tetapi minyak tidak dapat menembus kertas itu.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi gandasuli. Sebaiknya berhati-hati terutama bagi wanita hamil dan menyusui, lebih baik menghindari mengonsumsi obat ini.

GANITRI

Elaeocarpus angustifolius Blume: blue marble tree



Nama Daerah

Jenitri, genitri (Jawa); *ganitri* (Bali)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk pohon, tinggi mencapai 40 m, berbanir tipis sampai 6 m. Daun bersilang atau mengumpul di ujung ranting, berbentuk elips sampai bulat telur sungsang, berukuran 12–17 cm x 4–6 cm, pangkal melonjong, ujung meruncing, tepi menggergaji, panjang tangkai 5–15 mm. Perbungaan berupa tandan, jumlah bunga 12–26 bunga, tangkai 9–15 mm, kelopak berukuran 8–11 mm x 1–2 mm, berwarna hijau muda atau agak merah, mahkota lonjong—bulat telur berukuran 12–15 mm x 3–4 mm, berwarna putih kekuningan atau kehijauan. Buah bulat, berukuran 20 mm x 30 mm, biru terang atau keunguan. Biji berjumlah 2–5.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, kulit batang, dan biji. Biji mengandung karbon, hidrogen, nitrogen dan oksigen. Daun dan kulit batangnya mengandung saponin dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut atau sakit di dada, pembengkakan pada limpa.

Cara Penggunaan

1. Rebus kulit kayu kemudian diminum untuk yang sakit demam.
2. Remas-remas daun muda kemudian oleskan untuk mengobati sakit kepala.
3. Kalungkan biji di leher atau minum air rebusannya dengan cara merendam

semalam lalu diminum saat perut kosong untuk yang sakit kepala.

4. Cuci kemudian rebus buah kering sebanyak 25 g dalam satu gelas air sampai tersisa $\frac{1}{2}$ gelas. Setelah dingin, air rebusan diminum sebagai peluruh lemak dan bisa diulangi sampai badan dirasa normal.

Info Lain

Tanaman ini memiliki daya elektromagnetik sebesar 10.000 gauss pada keseimbangan Faraday, hasil konduksi elektron alkalin. Oleh sebab itu, *genitri* dipercaya dapat mengontrol tekanan darah, stres, serta berbagai

penyakit mental. *Ganitri* juga dipercaya dapat menyembuhkan epilepsi, asma, hipertensi, radang sendi, dan penyakit hati. *Ganitri* berguna saat dikalungkan di leher ataupun diminum sebagai air rebusan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman *genitri*. Namun, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu ke herbalis atau dokter bila akan meminum ramuan dari *ganitri*.



GANYONG

Canna indica L.: queensland arrowroot, Indian shot

Nama Daerah

Hosbe (Batak); *sebeh, tasbeh, ganyol leuweung* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba tegak. Batang berdaging, muncul dari rimpang, berwarna ungu. Daun tersusun spiral dengan pelepah besar terbuka, kadang-kadang bertangkai daun pendek, helaian daun membundar telur sempit sampai menjorong sempit. Perbungaan di ujung, berupa tandan, kelopak membundar telur, mahkota memita, berwarna merah pucat sampai kuning. Buah kapsul, membulat telur, merekah, bagian luar dengan duri-duri lunak. Biji banyak, membulat, halus dan keras, kehitaman sampai merah tua. Rimpang bercabang dapat mencapai 60 cm, dengan buku-buku yang berdaging menyerupai umbi, tertutup dengan sisik da

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang dan biji. Rimpang mengandung fenol, terpene, kumarin, pati, glukosa, lemak, alkaloid, dan getah. Daun mengandung tanin dan sulfur.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diare, kepala pusing, dan hepatitis.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk biji sampai halus kemudian gunakan sebagai obat balur untuk membantu menyembuhkan sakit kepala.
2. Parut rimpang, ekstraknya digunakan untuk obat diare.
3. Rebus rimpang segar, air rebusan diminum untuk obat hepatitis akut.
4. Hancurkan rimpang segar, tapalkan pada bagian yang luka.

Info Lain

Ganyong diduga asli dari Amerika Selatan, tetapi sekarang sudah banyak dibudidayakan di seluruh kawasan tropik dan daerah-daerah beriklim panas lainnya di dunia. Di banyak daerah, termasuk Asia Tenggara, jenis tersebut sudah lama mengalami naturalisasi. Ganyong menghasilkan rimpang yang enak dimakan, baik secara segar atau dikonsumsi sesudah dimasak atau dikukus. Tepung dapat dibuat dari rimpang melalui cara pengupasan, pengeringan, dan penggilingan lebih dulu. Patinya dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan berbagai bentuk macam makanan dan juga sebagai lem atau pati pada pencucian. Di Vietnam, jenis tersebut digunakan untuk bahan pembuatan mie. Tunas mudanya dapat dimakan sebagai sayuran hijau. Daunnya biasa digunakan sebagai bahan pembungkus dan piring.



Daun dan rimpangnya digunakan sebagai makanan lembu. Ganyong juga sering ditemukan sebagai hiasan kebun karena bunganya yang bagus dan daunnya yang beraneka warna. Bijinya yang hitam dan berkulit keras digunakan untuk membuat tasbih.

Kontraindikasi

Hingga kini belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi ataupun efek samping dari konsumsi rimpang maupun biji tanaman ganyong. Namun, demikian konsumsi seperlunya tentu lebih aman daripada berlebihan.

GENDOLA

Basella rubra L.: malabar spinach, malabar night-shade



Nama

Binahong, gandola (Sunda); *gendola* (Bali); *lembayung* (Minangkabau); *uci-uci* (Jawa); *kandula* (Madura); *tatabuwe* (Sulawesi Utara)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk herba merayap atau memanjat. Batangnya tidak berkayu dan sangat lemah, bentuknya bulat, lunak, bercabang. Batang yang merayap di atas tanah akan mengeluarkan akar. Daun tunggal, letaknya berseling. Bunganya majemuk keluar dari ketiak daun, panjang 3–21 cm, mahkota putih dengan ujung ungu. Buahnya buni, bulat, diameter 4–7 mm, saat masih muda berwarna hijau dan setelah masak warnanya menjadi ungu. Bijinya satu, bulat, keras, warnanya merah keputihan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Daun mengandung

glucen c, carotene, organic acid, mucopolysacharida seperti L - arabinose, D-galacrose, L-rhamnose, dan aldonic acid juga mengandung saponin, vitamin A, B dan C.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati di antaranya obat flu, bisul, dan sembelit.

Cara Penggunaan

1. Cuci seluruh tanaman sebanyak 60–70 g sampai bersih, potong-potong, lalu rebus dengan air bersih secukupnya sampai bahan terendam seluruhnya. Setelah airnya sisa setengah, angkat dan dinginkan, lalu minum untuk pengobatan radang usus.
2. Cuci daun segar 15–20 g sampai bersih, lalu rebus dengan dua gelas air bersih sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring, tambahkan sedikit garam dan aduk sampai larut. Minum sebagai obat flu.
3. Masaka daun segar seperti sayur, kemudian makan.

Info Lain

Tanaman gendola dapat ditemukan tumbuh liar, kadang-kadang ditanam dengan sengaja untuk dirambatkan pada pagar atau sebagai tanaman hias. Tanaman ini tumbuh di daerah tropik pada ketinggian 1–500 m dpl. Tanaman



ini banyak ditemukan di Indonesia seperti Sumatera, Jawa, Bali, Sulawesi, dan Nusa Tenggara. Tanaman tumbuh melilit ke kiri, merayap, atau memanjat, panjang dapat mencapai 6 m. Ada dua warna gendola, yaitu gendola putih dan merah. Perbedaannya pada warna batang dan tulang daun. Gendola merah, memiliki batang dan tulang daun yang berwarna merah, dan daunnya dapat disayur, buahnya bila diperas mengeluarkan warna merah yang dapat digunakan untuk

mewarnai bahan makanan. Perbanyak tanaman gendola dengan cara vegetatif (stek batang) dan biji (generatif).

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun dan akar gendola. Namun, sebaiknya jangan konsumsi secara berlebihan dan tetap konsultasikan kepada yang lebih ahli dalam pengobatan.

GENJER

Limnocharis flava (L.) Buchenau: sawah-lettuce, yellow velvet leaf



Nama Daerah

Haleyo (Batak); *eceng* (Melayu); *genjer*, *centongan* (Jawa); *gendot*, *saber* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba air tahunan yang dapat mencapai tinggi $\frac{1}{2}$ m dan memiliki rimpang tebal dan tegak, terbenam dalam lumpur. Batang tegak lurus, berbentuk bundar, tidak berkayu, dan berwarna hijau. Daun tegak atau miring, tangkainya panjang dan berlubang, bentuk helainya bervariasi, susunan tulang daunnya melengkung. Bunga majemuk terdapat di ketiak daun, berbentuk payung, terdiri atas 3–15 kuntum, mahkota berwarna kuning, kelopak berwarna hijau. Buah semu dengan biji bulat, kecil, dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung protein, kalsium, zat besi, fosfor, flavonoid, dan polifenol.

Pemanfaatan

Digunakan untuk antibiotik, mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker, keracunan jengkol.

Cara Penggunaan

1. Konsumsi sebagai sayuran olahan.
2. Buat lalap dari 5–10 lembar daun mentah jika keracunan jengkol.
3. Kukus daun genjer segar secukupnya sampai setengah matang. Makan sebagai lalapan penambah nafsu makan.

Info Lain

Genjer tumbuh di rawa atau kolam berlumpur yang banyak air. Diperkirakan tanaman ini berasal dari Amerika, terutama bagian negara beriklim tropis. Genjer sering dimanfaatkan sebagai bahan sayuran terutama bagian daun muda dengan petiole dan buah yang belum terbuka terutama di Jawa Barat. Tanaman genjer mengandung gizi yang cukup lengkap, yaitu protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin. Tanaman ini biasanya tidak dimakan mentah, tetapi dipanaskan di atas api atau dimasak untuk waktu yang singkat.

Pengolahan genjer sebagai penambah nafsu makan adalah dengan pengukusan genjer segar hingga setengah matang yang dikonsumsi sebagai lalapan. Selain daunnya, bunga genjer muda juga enak dijadikan masakan. Genjer cocok diolah menjadi tumisan, lalap, pecel, atau campuran gado-gado. Sayuran ini juga kaya akan serat yang baik untuk menjaga saluran sistem pencernaan manusia.

Kontraindikasi

Belum diperoleh informasi bahaya dari mengonsumsi genjer sebagai sayuran atau lalapan. Namun, perlu kehati-hatian dalam memilih genjer untuk dijadikan makanan. Pastikan tanaman ini berasal dari lahan yang bersih dan sehat, karena tanaman ini dapat menyerap logam berat seperti merkuri yang tidak dapat larut dalam tubuh kita bila termakan.



GERBERA

Gerbera jamesonii Bolus ex Hook.f.: *african daisy*



Nama Daerah

Herbras (Sunda)

Morfologi Tanaman

Semak tahunan, daunnya berbentuk memanjang, berwarna hijau dengan pinggir daun bergerigi besar. Bunga memiliki bongkol besar yang merupakan pokok dari dua lapis rangkaian daun mahkota berbentuk panjang yang berwarna-warni menarik, yaitu oranye, kuning, merah jambu, merah, putih, pink salmon, dan ungu. Bagian bongkol juga terdiri atas susunan ratusan bunga kecil-kecil sehingga terlihat menyerupai satu bunga yang utuh.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung kumarin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah menenangkan urat saraf

Cara Penggunaan

Dibuat minuman teh

Info Lain

Ekstrak tanaman digunakan sebagai bahan dalam kosmetik dan digunakan sebelum mandi karena mengandung efek pelembap kulit dan efek pendingin. Gerbera memiliki kemampuan menyerap gas beracun apapun dan menghasilkan uap air untuk kesejukan udara. Tanaman gerbera maupun krisan mampu mengurangi gas polutan yang berada di dalam ruangan sebanyak 90%. Agar dicapai hasil maksimal, ruangan seluas 30m² dibutuhkan tanaman gerbera atau krisan sebanyak 2—3 pot.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun gerbera.

GINGSENG JAWA

Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.: *java som*

Nama Daerah

Som jawa, kolesom, ginseng jawa (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang bulat sukulen dan berdiri tegak dan tinggi 40—60 cm. Permukaan daun lembut dan licin, agak berdaging, bagian atas berwarna hijau terang, licin dan gundul, sedangkan permukaan bagian bawah hijau muda. Perbungaan majemuk dalam malai di ujung tangkai, berbentuk anak payung menggarpu, bunga kecil dengan daun mahkota merah ungu berjumlah lima helai berbentuk oval atau bulat telur terbalik yang panjangnya 3—4 mm. Daun kelopak berjumlah dua helai lepas, ungu, bulat telur, panjang sekitar 2 mm. Buah berbentuk bola atau agak kotak berwarna merah kecokelatan, berdiameter 3 mm, bijinya kecil berukuran 0,7—1 mm, berwarna hitam mengilap, agak membulat pipih atau gepeng.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya terutama saponin, flavonoid, tanin, dan steroid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah obat bisul dan pelancar ASI.

Cara Penggunaan

1. Cuci sejumlah daun segar, tambah gula merah secukupnya lalu tumbuk halus. Hasil tumbukan tempelkan pada bagian yang bisul.
2. Tumis daun segar secukupnya, makan sebagai sayuran 2—3 kali sehari sebagai pelancar ASI.

Info Lain

Akar ginseng jawa bersifat manis dan netral yang berkhasiat menguatkan paru, tonikum, dan afrodisiak. Sedangkan daunnya berkhasiat meningkatkan nafsu makan. Untuk memperoleh khasiat yang optimal dari bahan akarnya diperlukan tanaman minimal berumur 7 bulan sampai lebih dari satu tahun, sedangkan untuk kebutuhan daun segar dapat dipanen pada tanaman berumur 3—6 bulan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun ginseng jawa. Namun, tetap perlu hati-hati jangan terlalu berlebihan dalam mengonsumsinya.



HAHAPAAAN

Flemingia macrophylla (Willd.) Merr.: *moghania*

Nama Daerah

Apa-apa (Jawa); *hahapaan* (Sunda); *pok-pokan* (Madura)

Morfologi Tanaman

Semak berkayu, berakar dalam, tinggi 1–4 m. Beranak daun tiga, tangkai daun berlubang sempit, bersayap, panjang tangkai daun 10 cm, anak daun berbentuk lanset, panjang 6–16 cm dan lebar 4–7 cm, daging daun seperti kertas, urat daun berambut halus, daun berwarna hijau tua. Perbungaan majemuk tidak berbatas, posisi bunga duduk, panjang 2,5–10 cm, permukaannya halus seperti sutra, daun mahkota hijau, panjang 6–13 mm kehijauan, umumnya berbentuk jorong, dan memiliki urat paralel merah yang jelas. Buah polong kering pecah memanjang, panjang 8–15 mm dan lebar 5 mm, mengandung dua biji. Biji berbentuk bundar, diameter biji 2–3 mm, berwarna hitam mengilap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Kandungannya adalah tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut, bisul atau borok, dan bengkak atau luka.

Cara Penggunaan

Tumbuk akar sampai halus, tapalkan pada bagian yang luka atau bisul.

Info Lain

Flemingia macrophylla ditanam sebagai tanaman pagar dan sebagai pakan ternak dan pupuk hijau. Pohon ini juga ditanam di tempat-tempat landai untuk mencegah erosi. Di Malaysia, Indonesia, Sri Lanka, Afrika Barat, dan Madagaskar tanaman ini ditanam sebagai tanaman penutup tanah dan pohon pelindung di perkebunan-perkebunan cokelat, kopi, pisang, dan karet. Di Arab, tumbuhan ini merupakan salah satu sumber penghasil warna pencelup untuk sutra. Penanaman kombinasi rumput gajah, rumput vetiver, pohon sengon, dan Kkara benguk dapat mengendalikan stabilitas lahan bekas letusan gunung berapi di Gunung Merapi (Jawa Tengah).

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping penggunaan hahapaan sebagai obat.

HAHAPAAAN (2)

Flemingia strobilifera (L.) W.T.Aiton.: *luck plant, wild hops*

Nama Daerah

Apa-apa, gatak kebo (Jawa); *hahapaan* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Semak mencapai tinggi 2 m. Beranak daun tiga helai, anak daun membulat atau bulat telur dengan panjang 9—15 cm dan lebar 4—9 cm. Perbungaan memanjang hingga 15 cm, bertangkai 2—3 mm, mahkota bunga berwarna kuning terang atau ungu. Buah polong memanjang 4—15 mm, berisi dua biji berwarna cokelat kehitaman dengan noktah merah, panjang 3 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya quercitin, rutin, quercimeritin, leptosidin, naringin, chalcones, dan sitosterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah setelah bersalin, rematik, sakit tulang, dan epilepsi.

Cara Penggunaan

1. Godok seluruh bagian atau daunnya dengan air. Pakai airnya saat masih hangat untuk mandi.
2. Tumbuk daun sampai halus, balurkan pada bagian yang rematik.

Info Lain

Tanaman ini tumbuh di padang rumput dan areal yang bermasalah sehingga sering diabaikan keberadaannya. Buah dan bunganya oleh sebagian masyarakat dimanfaatkan sebagai alat kontrasepsi pasca melahirkan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tumbuhan ini sebagai obat alami.



ILER

Plectranthus scutellarioides (L.) R.Br.: common coleus, flame nettle

Nama Daerah

Jawer kotok (Sunda); *iler*, *kentangan* (Jawa); *adong-adong* (Palembang); *ati-ati* (Bugis); *serewung* (Minahasa)

Morfologi Tanaman

Herba tegak dan merayap dengan tinggi 30—150 cm, mempunyai penampang batang berbentuk segiempat dan termasuk kategori tumbuhan basah yang batangnya mudah patah. Daun berbentuk hati dan pada setiap tepiannya dihiasi oleh jorong-jorong atau lekuk-lekuk tipis yang bersambungan, didukung oleh tangkai daun, dan memiliki warna yang beraneka ragam. Bunga berbentuk untaian bersusun, muncul pada pucuk tangkai batang.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya adalah minyak asiri, karvakrol, eugenol, etil salisilat, dan lendir.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah ambien, diabetes melitus, demam, diare, bisul, dan keputihan.

Cara Penggunaan

1. Cuci 17 helai daun, rebus dengan dua gelas air sampai airnya tinggal setengah. Minum sekali sehari untuk mengurangi sakit ambeien.

2. Rebus 5 helai daun dengan segelas air sampai tinggal setengah. Saring dan beri sesendok minyak kacang, minum sekaligus untuk mengatasi sembelit.
3. Cuci daun, olesi dengan minyak kelapa lalu digarang. Pada kondisi hangat-hangat, tempelkan pada bisul.
4. Cuci beberapa helai daun, remas-remas sampai keluar cairannya, kemudian tempelkan pada luka atau borok.
5. Rebus $\frac{2}{3}$ genggam daun dengan tiga gelas air hingga hanya tersisa $\frac{3}{4}$ gelas. Saring air rebusan lalu minum bersama madu tiga kali sehari untuk mengatasi keputihan.

Info Lain

Hasil penelitian baru-baru ini menyebutkan bahwa ekstrak etanol yang terkandung pada iler bermanfaat sebagai antibakteri khususnya anti salmonella. Bagian yang berkhasiat pada tanaman ini adalah daunnya yang berwarna merah kehitaman.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi iler. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

INGGU

Ruta angustifolia Pers.: rue

Nama

Nggü (Sunda); *godong minggu* (Jawa);
aruda (Sumatera), *anruda busu* (Makassar)

Morfologi Tanaman

Semak tegak, tinggi dapat mencapai 1,5 m. Batang silindris, ramping, memiliki banyak percabangan, bila diremas berbau tidak sedap. Daun majemuk menyirip ganda, letaknya berseling, anak daun lanset atau bulat telur sungsang, pangkal menyempit, ujung tumpul, tepi rata, pertulangan tidak jelas, panjang 8—20 mm, lebar 2—6 mm, hijau muda. Bunga majemuk dalam malai rata, keluar di ujung ranting, mahkota berbentuk mangkok, berwarna kuning terang. Buah kecil, bentuk lonjong, terbagi menjadi 4—5 kotak, warnanya cokelat. Biji kecil berbentuk ginjal dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungan minyak asiri mengandung metil-nonilketone sampai 90%, ketone, pinena, 1-limonena, cineol, asam rutinat, kokusaginin, edulinine, skimmianine, bergapten, graveoline, graveolinine, asam modic, rutin, rhamno glikosid, quersetin flavenol, xanthotoxin, sedikit tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, influenza, batuk, radang paru, kejang pada anak, ayun, kolik, nyeri ulu hati dan dada, hernia, hepatitis, haid tidak teratur, tidak datang haid, bisul, radang kulit bernanah, memar, gigitan ular berbisa dan serangga, keracunan obat atau racun lain yang mematikan, radang vena, pelebaran pembuluh darah balik, dan cacingan.

Cara Penggunaan

1. Rebus herba sebanyak 10—15 g, lalu minum. Untuk pemakaian luar, giling atau diremas-remas herba segar, bubuhkan pada bagian tubuh yang sakit seperti pengobatan pada sakit kepala, kejang pada anak, ketombe, gudig, sakit telinga, sakit gigi, bisul, memar, dan rematik.
2. Cuci bersih $\frac{1}{2}$ genggam herba segar, rebus dengan tiga gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa $\frac{3}{4}$ bagian. Saring dan tambahkan madu. Minum sehari 3 kali bila demam.
3. Cuci bersih 10 lembar daun inggu kemudian giling sampai halus. Tambahkan cuka seperlunya, remas sampai merata. Pakai ramuan untuk mengompres ubun-ubun anak yang sedang kejang.

4. Rebus herba kering 15—30 g dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin saring. Minum $\frac{1}{2}$ gelas untuk merangsang haid.
5. Cuci bersih tiga lembar daun segar, lalu bilas dengan air matang dan lumatkan sampai lunak. Masukkan ke lubang gigi yang sakit lalu tutup dengan kapas.
6. Giling halus segenggam daun segar, sepotong kunyit, dan satu sendok teh beras sampai seperti bubur. Gosokkan pada kulit kepala atau kulit yang terkena gudig atau bisul.

Info Lain

Inggu berasal dari Eropa Selatan dan Afrika Utara. Di Jawa, tumbuhan yang dapat menimbulkan iritasi lokal ini sering ditanam di kebun pada daerah pegunungan sampai ketinggian 1.000 m dpl. Minyak esensialnya digunakan untuk pembuatan parfum dan kosmetik. Minyak asirinya mengandung *oleum rutae*, rasanya pahit, pedas dan memuakkan, larut dalam air, tetapi tidak larut dalam alkohol dan eter.

Kontraindikasi

Pemakaian lokal yang terlalu banyak dapat menyebabkan warna kulit menjadi merah, membengkak, dan kadang timbul lepuh. Perempuan hamil dilarang menggunakan tumbuhan ini. Beberapa zat aktif pada herba ini dapat

menimbulkan hipersensitif terhadap cahaya bagi pemakainya (fototoksik). Setelah menggunakan herba ini, hindari terkena cahaya matahari langsung, untuk mencegah timbulnya kemerahan pada kulit, pembengkakan, sampai luka bakar. Timbulnya dermatitis dapat terjadi pada beberapa pengguna yang sensitif.



IPU KAYO

Strychnos ignatii P.J. Bergius: *ignatius bean*

Nama Daerah

Cetek (Jawa); pokru (Sumatera); binah, binah kalikis, akar kayas (Borneo)

Morfologi Tanaman

Perdu atau pohon yang menyemak dengan cabang-cabang berwarna merah keabuan. Daun membundar telur atau menjorong sampai melanset. Perbungaan malai pendek di ketiak daun, bercabang sedikit dengan bunga 10—20 kuntum. Buah sedikit, berkedudukan pada percabangan yang menebal, berwarna merah membulat. Kulit buah kuat dan berkayu. Biji seperti lensa, menjorong sampai membundar.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji dan kulit kayu. Biji mengandung strychnin, brucin, resin, dan basorin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kolera, asma, rematik, dan bisa juga sebagai obat kuat.

Cara Penggunaan

Rebus biji dan kulit kayu sampai mendidih, air rebusan diminum 2—3 kali sehari sebanyak ½ gelas.

Info Lain

Biji tanaman mengandung alkaloid strychnine dan brucine. Strychnine adalah alkaloid pertama yang diidentifikasi dalam tanaman dari genus *Strychnos*. Efek racun dan obat strychnine telah dikenal dari masa Cina kuno dan India. Penduduk negara-negara ini memiliki pengetahuan leluhur tentang Strychnine. Strychnine sangat beracun, mengandung LD-50 sebanyak 1—2 mg/kg, dan dapat digunakan sebagai racun tikus. Brucine juga beracun, tetapi tingkatannya tidak sekuat strychnine. Rebusan kulit pohon dicampur dengan pohon Ipoh (*Antiaris toxicaria*) untuk meningkatkan potensi racun dan dicampur pada ujung panah dan dart untuk berburu.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi biji dan kulit kayu *Strychnos ignatii* atau cetek. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

JAHE

Zingiber officinale Roscoe: ginger, common ginger, cooking ginger



Nama

Jahe (Sunda); *jae* (Jawa); *jhai* (Madura), *cipakan* (Bali), *hai* (Dayak); *hai* (Kalimantan); *pese* (Bugis), *melito* (Gorontalo), *aloi* (Sumba); *lea* (Flores), *galaga* (Ternate); *siwe* (Ambon)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang semu dengan tinggi mencapai 1 m. Akarnya berbentuk rimpang dengan daging akar berwarna kuning hingga kemerahan dan bau menyengat. Daun menyirip dengan panjang 15—23 mm dan lebar 8—15 mm. Tangkai daun berbulu halus. Bunga muncul dari dalam tanah berbentuk bulat telur dengan panjang 3,5—5 cm dan lebar 1,5—1,75 cm. Gagang bunga bersisik sebanyak 5—7 buah. Bunga berwarna hijau kekuningan. Bibir bunga dan kepala putik ungu.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Rimpang mengandung minyak asiri yang terdiri α -pinen, β fellandren, borneol, camfen, limonen, linalool, citral, nonilaldehid, desilaldehid, metilheptenon, sineol, bisabolen, 1- β -kurkumen, farnesen, humulen, dan zingiberen.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit kepala, rematik, sakit perut, pusing, kolera, penawar racun ular, masuk angin, keseleo, dan bengkak.

Cara Penggunaan

1. Cuci dan potong-potong seperlunya rimpang jahe $\frac{1}{2}$ jari, rimpang lempuyang wangi $\frac{1}{2}$ jari, rimpang benge $\frac{1}{3}$ jari, rimpang cekur $\frac{3}{4}$ jari, adas $\frac{1}{2}$ sendok teh, pulosari $\frac{1}{2}$ jari, gula enau 3 jari, lalu direbus dengan air bersih empat gelas sehingga hanya tinggal kira-kira $\frac{3}{4}$ nya. Sesudah dingin, disaring lalu diminum tiga kali sehari untuk mengobati masuk angin dan pusing.
2. Cuci rimpang jahe $\frac{3}{4}$ jari lalu diiris tipis-tipis, diseduh dengan air panas $\frac{3}{4}$ cangkir dan madu satu sendok makan. Saat masih hangat suam-suam kuku diminum untuk mencegah muntah-muntah.

Info Lain

Jahe secara luas telah digunakan sebagai bumbu dalam masakan sehari-hari. Jahe merupakan sebuah bahan alami yang banyak mengandung komponen *phenolic* aktif seperti shogaol dan gingerol yang memiliki efek antioksidan dan antikanker. Berbagai penelitian membuktikan bahwa jahe mempunyai sifat antioksidan dan

antikanker. Beberapa komponen utama dalam jahe, seperti gingerol, shogaol, dan gingerone memiliki antioksidan di atas vitamin E.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi rimpang jahe.



JALI

Coix lacryma-jobi L: *job`s tears*



Nama Daerah

Penggong item, singkoru batu (Sumatera);
mani-mani jaki, jali-jali (Jawa)

Morfologi Tanaman

Rumput tegak, bercabang kuat, tingginya dapat mencapai 3 m. Buluh terisi empulur, bercabang pada bagian atasnya. Daun besar dan berpelepah, helaian daun memita sampai membundar telur—melanset, tepi daun kasar, halus atau kasap permukaan atasnya. Perbungaan di ketiak daun paling atas; putih atau

kebiruan;; mengandung dua tandan, yaitu tandan betina yang mengandung buliran yang duduk, buliran dengan 1 floret, sedangkan tandan jantan mengandung kira-kira 10 buliran yang menyirap dan muncul berpasangan atau tiga-tiga. Buah bervariasi dalam ukuran, bentuk, warna dan kekerasannya; biasanya berwarna abu-abu, kuning—merah tua, atau keunguan; lunak atau keras; berisi jali. Jali berwarna merah tua untuk yang berkulit keras atau merah muda untuk yang berkulit lunak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan akar. Buah mengandung karbohidrat, lemak, kalsium, protein, amonium, zat besi, dan vitamin B.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah busung lapar dan kencing batu.

Cara Penggunaan

1. Olah buah seperti nasi sebagai penambah gizi penyakit busung lapar.
2. Rebusan akar digunakan sebagai obat cacing dan kencing batu.

Info Lain

Jali adalah rumput yang sangat berguna dan produktif yang kini semakin

dipandang sebagai sumber energi potensial. Sebelum jagung populer di Asia Selatan, jali cukup banyak dibudidayakan dan dijadikan sereal di India. Masyarakat India mengolahnya hingga menjadi sereal yang berukuran kecil, melalui proses ditumbuk, ada juga yang menjadikannya sebagai bahan pembuat roti. Terkadang mereka mencampurnya dengan air seperti jeli air barley. Ada juga yang mengolah kernelnya untuk dibuat menjadi hidangan manis dengan cara digoreng dan dilapisi gula. Di Cina, mereka menggunakan jali

seperti layaknya gandum dan barley, mereka memasukkannya ke dalam sup dan kaldu.

Kontraindikasi

Hati-hati bagi penderita diabetes, karena konsumsi jali akan berinteraksi dengan obat-obatan diabetes yang akan mengakibatkan penurunan tingkat gula darah. Selain itu, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



JAMBU BIJI

Psidium guajava L.: guava



Nama Daerah

Jambu klutuk, bayawas, tetokal, tokal (Jawa); *jambu klutuk, jambu batu* (Sunda); *gawas* (Papua)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk pohon yang tingginya mencapai 10 m dan mempunyai banyak percabangan. Pepagan halus, warna merah agak cokelat. Daun berhadapan, helaian daun elips atau lonjong sampai bundar telur, sebelah bawah daun berbulu halus. Perbungaan soliter atau 2—3 bunga terdapat dalam satu tangkai, muncul di ketiak daun, berwarna putih. Buah bulat satu-satu sebesar bola tenis yang agak meruncing ke pangkal, warna buah hijau sampai kuning, wangi dan rasanya

manis kalau sudah tua atau masak. Buah mengandung banyak biji kecil-kecil seperti kerikil berwarna cokelat kemerahan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Kandungannya adalah asam ursolat, asam oleanolat, asam gumjavolat, asam p-kumaram, asam ferulat, asam vanilat, asam hidroksi benzoat, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diabetes mellitus, mag, luka, dan diare.

Cara Penggunaan

1. Rebus satu buah jambu setengah matang dengan satu liter air. Diminum pagi dan sore untuk mengobati diabetes mellitus.
2. Rebus delapan lembar daun dengan satu setengah liter air. Diminum pagi, siang, dan sore untuk obat mag.
3. Remas tiga pucuk daun kemudian tapalkan pada luka baru.
4. Kunyah daun muda atau peras airnya kemudian diminum untuk obat diare.

Info Lain

Daun jambu biji dikenal sebagai bahan obat tradisional untuk batuk dan diare. Daun jambu biji sudah dikenal sejak dahulu sebagai pencegah dan mengurangi

diare. Manfaat jambu biji, yaitu untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah; mencegah munculnya kanker; memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit; meningkatkan kesehatan gusi, gigi, dan pembuluh kapiler; serta membantu penyerapan zat besi dan penyembuhan luka. Jambu biji juga berkhasiat antiradang, antidiare, dan menghentikan pendarahan, misalnya pada penderita demam berdarah.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi buah dan daun jambu biji.



JAMBU METE

Anacardium occidentale L.: cashew nut



Nama Daerah

Jambu mèdè (Sunda); *jambu ménté* (Jawa); *jambu monyèt* (Madura); *nyambuk nyěbèt* (Sasak); *jambu érang, jambu monyét* (Minangkabau); *jambu dipa* (Banjar); *buwah yaki* (Manado); *buwa yakis, wo yakis* (Sulawesi Utara), *buwa yaki* (Ternate, Tidore); *jambu daré, jambu masong* (Makassar)

Morfologi Tanaman

Pohon berukuran sedang, tinggi sampai dengan 12 m, tajuk melebar, bercabang-cabang, dan selalu hijau. Batang tidak rata dan berwarna cokelat tua. Daun berbentuk lonjong atau bulat telur dengan tepian berlekuk-lekuk, guratan tulang daunnya terlihat jelas, berbatang pendek. Bunga berwarna putih. Bagian buahnya yang membesar, berdaging lunak, berair,

dan berwarna kuning kemerah-merahan adalah buah semu. Buahnya berukuran 3 cm, berbentuk ginjal, dan bijinya berkeping dua terbungkus kulit yang mengandung getah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan buah. Kulit batang dan daun mengandung tanin. Buah mengandung berbagai vitamin dan mineral serta zat penting seperti ester, terpene, dan asam karbosilik.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sembelit, kencing manis, radang tenggorokan, sariawan, rematik, digigit ular berbisa, sakit gigi, sakit kulit, pembersih mulut, dan pencahar.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun yang sudah tua. Gunakan air rebusan untuk membasuh bagian kulit yang sakit, membersihkan mulut, dan sebagai pencahar.
2. Gunakan air perasan kulit buah yang berminyak sebagai obat luar untuk mengobati borok dan kutil yang menahun pada kulit.
3. Rebus dua potong kulit batang jambu monyet dan adas pulawaras secukupnya dengan 2 l air sampai

mendidih, saring untuk diambil airnya. Minum dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari untuk penderita diabetes melitus.

4. Rebus segenggam daun dan sepotong kulit batang dengan 1½ liter air sampai mendidih, saring untuk diambil airnya. Minum dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari untuk mengatasi disentri dan radang mulut.

Info Lain

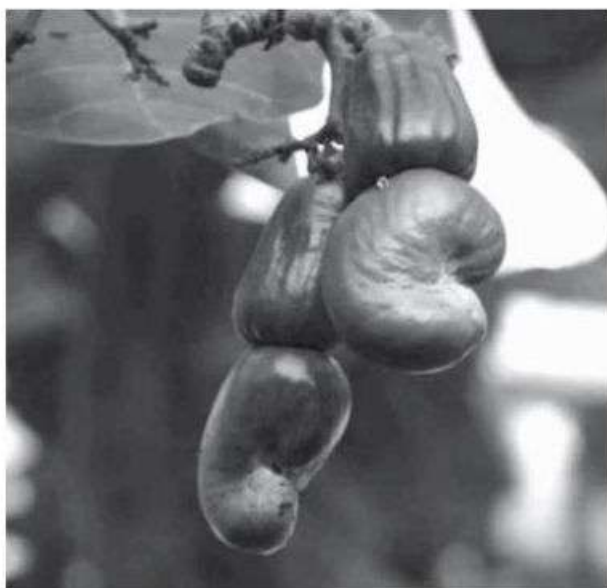
Tumbuhan yang berasal dari Brasil ini mempunyai buah yang bisa dimakan. Yang dikenal umum sebagai buah, sebenarnya adalah dasar bunga yang mengembang sesudah berlangsungnya pembuahan. Buah sebenarnya yaitu bagian yang keras, cokelat kehitaman, dan berisikan biji yang bisa diolah jadi makanan yang populer dengan sebutan



kacang mede, kacang mete, atau kacang mente. Selain itu, daun-daun mudanya sering dimakan sebagai bahan lalapan, terutama di daerah Jawa Barat.

Kontraindikasi

Tanaman ini mengandung tanin yang dapat menyebabkan gatal-gatal pada kulit. Selain itu, tanaman ini juga mengandung minyak berwarna kuning muda yang rasanya manis (minyak acayu), terdiri atas 40—50% kardol (tannin beracun) dan asam anakardia. Minyak ini menyebabkan kulit terbakar atau menggelembung.



JARAK CINA

Jatropha multifida L.: coral plant, physic nut, guatemala rhubarb

Nama Daerah

Jarak cina, tintir (Jawa); *jarak gurita* (Sunda); *balacai batai* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Semak atau pohon kecil dengan batang tunggal, tajuk longgar menyebar dan tinggi mencapai 5 m. Helaian daun terbagi dalam 7-15 helaian kecil menjari. Berwarna hijau gelap pada permukaan bagian atas dan lebih terang pada permukaan bagian bawahnya. Perbungaan membentuk karang berkumpul ditumpu oleh tangkai yang panjang. Buah bulat seperti kacang, berwarna kuning ketika masak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan getah. Daun mengandung terpenoid, asam fenolat, dan flavonoid. Batangnya mengandung flavonoid, alkaloid, saponin, dan tanin. Akarnya mengandung jatrophine.



Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bengkok terpukul, terkilir, tulang patah, dan luka berdarah

Cara Penggunaan

1. Teteskan getahnya pada daerah yang luka.
2. Ambil tujuh helai daun segar dan cuci bersih, tumbuk sampai hancur lalu tambahkan sedikit air sampai membentuk adonan. Borehkan adonan jarak cina ke bagian yang sakit.

Info Lain

Jatropha multifida L mengandung senyawa alkaloid jatrophine yang bisa digunakan untuk proses pembekuan darah atau digunakan sebagai obat luka baru. Manfaat lain dari tanaman adalah bijinya digunakan untuk mencegah dan mengobati kerusakan pada gigi. Selain itu, hasil penelitian menyebutkan bahwa jarak cina juga berperan sebagai antibakteri terhadap *Bacillus subtilis* dan *Staphylococcus aureus* dan bersifat immunomodulator serta antikanker.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman jarak cina.

JARAK KALIKI

Jatropha gossypifolia L.: bellyache bush

Nama Daerah

Jarak ulung (Lampung); *jarak kostamera*, *jarak landi*, *jarak cina* (Jawa); *kaleke bacu*, *kaleke jarak*, *kaleke jharak* (Madura)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu tegak, tinggi 1–2 m. Batang bulat, berwarna cokelat dengan banyak cabang. Daun tunggal, bertangkai panjang, helaian daun berbentuk bulat telur sungsang sampai bulat, berbagi 3–5, panjang 7–22 cm, lebar 6–20 cm, daun muda berwarna keunguan, daun tua warnanya ungu kecokelatan. Bunga majemuk dalam bentuk malai rata bertangkai, berbentuk corong, kecil, warnanya keunguan, keluar dari ujung batang. Buah bulat telur, sedikit berlekuk tiga dengan enam alur memanjang, warnanya hijau, bila masak menjadi hitam. Bijinya bulat, cokelat kehitaman.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan biji. Akar mengandung alkaloid. Daun mengandung tanin, kalsium oksalat, sulfur. Batang mengandung tanin dan sulfur.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut, pencahar.

Cara Penggunaan

1. Cuci 2–3 lembar daun yang segar kemudian dihangatkan diatas api. Selanjutnya ditempelkan pada perut.
2. Bakar biji yang telah masak sebanyak 20 butir. Tumbuk sampai halus lalu dimakan.

Info Lain

Di Trinidad, pohon *J. gossypifolia* secara etnoveterinari digunakan oleh para pemburu dalam penyembuhan patukan ular, sengatan kalajengking, serta mengobati luka dan kudis yang menimpa anjing para pemburu. Di Ghana, khasiat rebusan daunnya dimanfaatkan dalam pengobatan kulit dengan penggunaan pada saat mandi.

Kontraindikasi

Beberapa literatur menyebutkan penggunaan biji jarak kaliki untuk pengobatan herbal dilarang. Hal ini disebabkan kandungan toksisitasnya yang cukup tinggi.



JARAK PAGAR

Jatropha curcas L.: *barbados* nut



Nama Daerah

Jarak kosta (Sunda); *jarak budeg*, *jarak gundul*, *jarak iri*, *jarak pager*, *jarak cina* (Jawa); *koleke*, *koleke paghar* (Madura); *bintalo* (Gorontalo); *tanggung-tanggung kali* (Makasar)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk semak dengan tinggi mencapai 5 m. Batang berkayu, bulat, bercabang, bergetah, berwarna putih kotor. Daun tunggal, berwarna hijau

kecokelatan, berbentuk bundar telur melebar, panjang 5—15 cm, bersudut atau berlekuk 3—5, ujung daun meruncing, pangkal daun berbentuk jantung, tulang daun utama menjari, permukaan atas helaian daun berwarna hijau kecokelatan, permukaan bawah berwarna lebih pucat. Bunganya termasuk bunga majemuk, bentuk malai, terletak di ujung batang dan di ketiak daun, jumlah mahkota lima berwarna ungu. Tandan bunga berbentuk secara terminal di setiap cabang. Buah berbentuk kotak, panjang 2—3 cm, berwarna hijau. Biji bulat telur, berwarna cokelat kehitaman.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun dan batang mengandung safonin, flavonoid dan polifenol. Selain itu, daunnya juga mengandung tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah cacingan, perut kembung, luka, sariawan, dan sakit gigi.

Cara Penggunaan

1. Teteskan satu tetes getah pohon jarak ke gigi berlubang atau sariawan.
2. Untuk pengobatan masuk angin dan menurunkan panas pada bayi, gunakan

2—3 helai daun jarak diolesi minyak makan baru, dipanaskan diatas api kompor sekitar 1—2 menit, setelah merata panasnya, letakkan pada perut maupun punggung bayi.

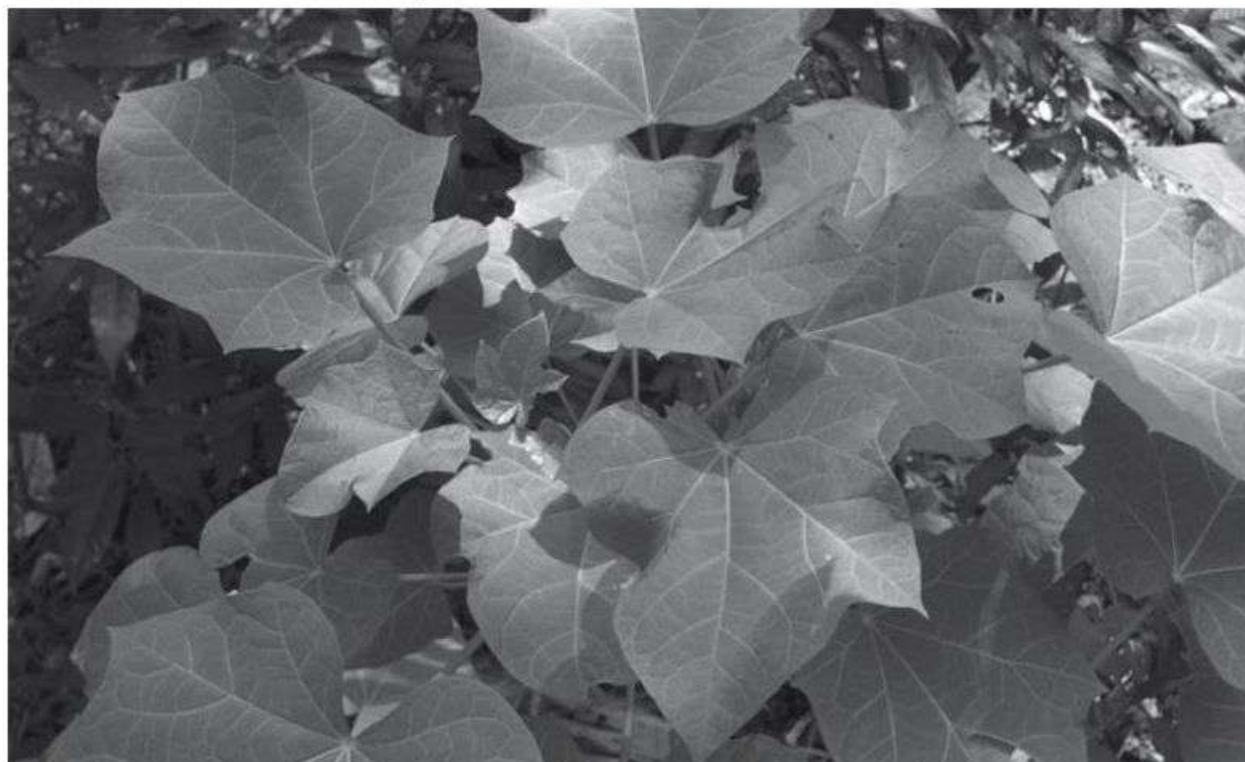
Info Lain

Produk sampingan dari proses trans-esterifikasi (metilasi) dapat diperdagangkan sebagai bahan baku industri yang memanfaatkan asam lemak, seperti kertas berkualitas tinggi, pil energi, sabun, kosmetik, obat batuk, dan agen pelembab pada tembakau. Selain itu, jarak pagar berfungsi untuk menyembuhkan cacing kremi, luka, pencahar ringan, susah buang air besar, kanker mulut rahim dan kulit, TBC

kelenjar, bisul, scabies, infeksi jamur, dan bengkak.

Kontraindikasi

Tanaman *Jatropha* mengandung beberapa senyawa beracun, termasuk lektin, saponin, phorbol karsinogenik, dan inhibitor tripsin. Biji genus ini juga merupakan sumber yang sangat beracun karena mengandung toxalbumin fraksi kursin. Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun jarak pagar. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



JATI BELANDA

Guazuma ulmifolia Lam.: *bastard cada*



Nama Daerah

Jati londo, jati sabrang (Jawa)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan batang keras dan bercabang, berkayu bulat dengan permukaan batang yang kasar, dan berwarna cokelat kehijauan. Daun berbentuk bulat telur dengan pinggiran bergerigi, permukaan kasar, ujung rucing, pangkal berlekuk, pertulangan menyirip berseling, panjang 10—16 cm dan lebar 3—6 cm. Bunga tunggal, berwarna kuning, berbau wangi serta memiliki titik merah di bagian tengah, berbentuk mayang, dan muncul di ketiak daun. Buah kotak, bulat, keras, permukaan tidak rata dan berduri, berwarna hijau ketika muda dan berubah menjadi cokelat kehitaman setelah tua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan buah. Secara umum, zat utama yang terkandung dari seluruh bagian tanaman adalah tanin dan musilago. Kandungan lainnya yaitu resin, flavonoid, karotenoid, asam fenolat, zat pahit, karbohidrat, kafein, terpen, juga senyawa-senyawa lain seperti sterol, beta-sitosterol, friedelin-3-alfa-asetat, friedelin -3-beta-ol, alkaloida serta karbohidrat dan minyak lemak.

Pemanfaatan

Digunakan untuk menurunkan berat badan dan pengontrol kolesterol.

Cara Penggunaan

1. Seduh atau godok beberapa lembar daun, buat minuman seperti teh pelangsing badan.
2. Gunakan bagian dalam kulitnya sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit cacing, bengkak kaki, atau kaki gajah.
3. Minum rebusan bijinya yang sudah dibakar seperti kopi sebagai obat sembelit.
4. Tumbuk halus buah sampai 2 sendok teh, godok dengan air 100 ml. Setelah hangat, minum dua kali sehari, yaitu pagi dan sore bila perut kembung

Info Lain

Daun jati belanda dikenal sebagai obat pelangsing, tetapi sebenarnya hampir setiap bagian dari tanaman ini memiliki khasiat pengobatan. Bijinya berkhasiat sebagai obat sakit perut dan kembung. Buahnya berkhasiat untuk menyembuhkan batuk. Ekstrak dari daunnya juga dapat menekan pertumbuhan bakteri *Staphylococcus aureus*, yaitu mikroba berbahaya yang bisa menyebabkan infeksi pada kulit atau meracuni makanan.

Kontraindikasi

Perlu kehati-hatian dalam menggunakan daun dan biji jati belanda sebagai obat. Jika terlalu berlebihan dapat mengakibatkan kerusakan usus. Selain bagian daunnya, pemanfaatan bagian lain jati belanda saat ini relatif jarang dan memang belum ada uji toksiknya.



JELUTUNG BADAK

Tabernaemontana pandacaqui Poir.: banana bush

Nama Daerah

Mondokaki abang (Jawa)

Morfologi Tanaman

Pohon berkayu, dapat mencapai tinggi 15 m, diameter batang 20—25 cm. Batang bergetah putih. Daun berbentuk jorong panjang hingga 25 cm. Perbungaan di ujung tangkai atau di ketiak daun. Buah berpasangan berbentuk ginjal, berwarna kuning—oranye, buah masak akan merekah dan dagingnya berwarna merah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang. Kandungannya adalah alkaloida dan saponin.



Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit malaria, demam, batuk, dan peluruh air seni.

Cara Penggunaan

Rebus kulit batang sebanyak 4—5 g dan kulit batang pulai dengan 2—3 gelas air sampai mendidih. Minum setelah dingin 2—3 kali sehari untuk penderita malaria.

Info Lain

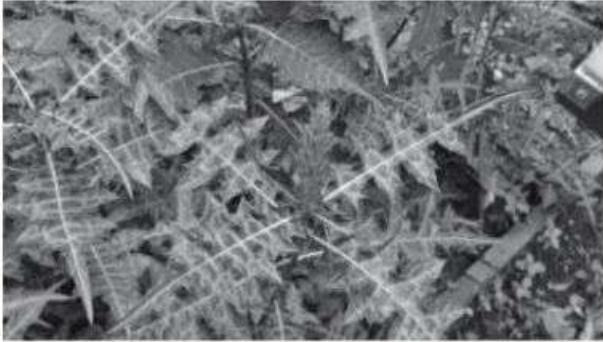
Tumbuhan ini tersebar di kawasan Asia Tenggara hingga Australia bagian Timur. Ditemukan di hutan-hutan hingga ketinggian 1.800 m dpl dan berbunga atau berbuah sepanjang tahun.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bagian tanaman ini. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter. Kemungkinan buahnya juga mengandung racun, perlu hati-hati.

JERUJU GUNUNG

Acanthus montanus (Nees) T.Anderson: *bear's breech or mountain thistle*



Nama Daerah

Daruju (Sunda)

Morfologi Tanaman

Semak kecil dengan cabang jarang dan batang lunak, dapat tumbuh mencapai tinggi 2 m. Daun berhadapan, teksturnya seperti kertas dan licin, panjang 10—20 cm, bercuping dalam pada pinggirannya dan berduri tajam, permukaan atas berwarna hijau gelap dan lebih licin daripada permukaan bawah. Perbungaan silindris panjang hingga 20 cm, berwarna putih. Buah kapsul panjang hingga 2,5 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, akar, dan biji. Akar mengandung alkaloid dan karbohidrat, sedangkan daun mengandung saponin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kanker, bisul, hipertensi, dan sakit pernapasan.

Cara Penggunaan

1. Makan daun muda dengan sedikit garam atau diminum perasannya untuk mengurangi tekanan darah.
2. Buat minuman teh dari daun untuk melegakan pernapasan.
3. Tumbuk akar dan seduh dengan air panas, ambil ekstraknya untuk ditapalkan pada bisul.

Info Lain

Hasil penelitian menyebutkan bahwa tanaman jeruju gunung ini juga dapat digunakan untuk mengobati nyeri, batuk, epilepsi, keguguran. Sup yang terbuat dari jeruju gunung juga digunakan untuk sakit perut yang disebabkan oleh gangguan pencernaan. Selain itu, disebutkan juga bahwa air ekstrak tanaman tersebut menunjukkan anti-inflamasi (anti-peradangan), kurangnya rasa nyeri dan bersifat antipiretik (dapat menurunkan demam).

Kontraindikasi

Hasil penelitian terbaru menyebutkan bahwa tanaman jeruju gunung tidak memiliki efek terhadap hematologi namun beberapa biokimia di dalamnya, dapat juga digunakan sebagai penanda stres oksidatif yang bersifat nefrotoksik (merusak ginjal) dan efek hypecreatinemia (tekanan darah dan disfungsi ginjal moderat).

JERUK NIPIS

Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle: key lime

Nama Daerah

Kelangsa (Aceh); *jeruk nipis* (Sunda); *jeruk pecel* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Perdu dengan tinggi mencapai 3 m. Batang berkayu ulet, berduri dan keras, permukaan kulit luarnya berwarna tua dan kusam. Daun majemuk, berbentuk elips dengan pangkal membulat, ujung tumpul, dan tepi beringgit, panjang 3—10 cm dan lebar 2—5 cm, tangkai bersayap. Bunga muncul di ketiak daun atau di ujung batang, kelopak berbentuk seperti mangkok berwarna putih kekuningan, dan mahkota berbentuk bulat telur atau lanset berwarna putih. Buah bulat sebesar bola pingpong dengan kulit berwarna hijau atau kekuning-kuningan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Jeruk nipis mengandung minyak terbang limonene dan linalool, flavonoid seperti poncirin, hesperidine, rhoifolin, dan naringin. Kandungan buahnya yang masak adalah synephrine dan N-methyltyramine. Selain itu, buahnya juga mengandung asam sitrat, kalsium, fosfor, besi, dan vitamin A, B₁, dan C.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit amandel, batuk, peluruh dahak, peluruh kencing dan keringat, serta membantu proses pencernaan.

Cara Penggunaan

1. Cuci kulit jeruk nipis, potong-potong, lalu rebus. Air rebusannya digunakan untuk berkumur-kumur penderita sakit amandel.
2. Peras dua buah jeruk nipis, lalu beri gula batu secukupnya dan segelas air panas. Minum sekaligus saat hangat untuk yang terkena anyang-anyang.
3. Peras satu buah jeruk nipis, campur rata dengan satu sendok makan madu dan sedikit garam, lalu saring. Minum 2—3 kali sehari bila batuk atau flu.
4. Peras dua buah jeruk nipis dan aduk dengan segelas air hangat. Minum setelah makan. Lakukan beberapa kali untuk melarutkan batu ginjal atau melancarkan kencing.
5. Campur air perasan dua buah jeruk dengan segelas air panas dan satu sendok makan madu. Minum atau gunakan untuk berkumur-kumur. Lakukan tiga kali sehari bila sakit difteri.
6. Iris satu jeruk nipis kemudian gosokkan pada kulit wajah yang banyak jerawat.



Info Lain

Di antara ratusan jenis jeruk, jeruk nipis memiliki manfaat yang paling banyak baik sebagai rempah maupun sebagai bahan pengobatan. Jeruk nipis juga merupakan bahan dasar ramuan obat kecantikan tradisional di Indonesia. Buah ini memiliki kandungan vitamin C yang bermanfaat sebagai antioksidan. Vitamin C yang memiliki ikatan L dalam setiap molekulnya, bermanfaat mencerahkan warna kulit sehingga memenuhi syarat sebagai buah untuk merawat dan menambah kecantikan.

Kontraindikasi

Rasa jeruk nipis yang asam bisa membantu membersihkan nikotin yang terdapat pada gigi dan mulut orang yang suka merokok. Namun, pada beberapa kasus minum minuman asam terlalu sering dapat menyebabkan gigi kontak dengan asam. Konsumsi air nipis terlalu sering dan dalam waktu yang lama, dapat mengakibatkan gigi linu dan membuat gigi sensitif.



JERUK PURUT

Citrus hystrix DC.: Kaffir lime leaf and zest

Nama Daerah

Pangir (Batak); *lemau purut* (Lampung); *lemao puruik* (Minangkabau); *dema kafalo* (Nias); *jeruk purut* (Sunda, Jawa); *mude nelu* (Flores); *lemo puru* (Bugis); *usi ela* (Ambon); *lemo jobatai* (Halmahera)

Morfologi Tanaman

Perdu dengan batang mencapai 3 m dan bercabang. Daun majemuk menyirip, tangkai daun sebagian melebar menyerupai anak daun. Anak daun berbentuk bulat telur sampai lonjong, pangkal membulat atau tumpul, ujung tumpul sampai meruncing, tepi beringgit, panjang 8—15 cm, lebar 2—6 cm, kedua permukaan licin dengan bintik-bintik kecil berwarna jernih, permukaan atas warnanya hijau tua agak mengilap, permukaan bawah hijau muda atau hijau kekuningan, buram, jika diremas baunya harum. Bunga berbentuk bintang, berwarna putih kemerah-merahan atau putih kekuning-kuningan. Buah bulat telur, kulitnya hijau berkerut, berbenjol-benjol.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Kandungan daun jeruk purut adalah minyak asiri, tanin, steroid, dan triterpenoid, sedangkan pada kulit buah

terdapat sitrat, tanin, steroid, triterpenoid, dan saponin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah flu dan kelelahan

Cara Penggunaan

1. Peras satu buah jeruk matang kemudian campur dengan segelas air panas atau hangat. Minum dalam kondisi hangat untuk melegakan pernapasan saat terkena flu.
2. Rebus dua genggam daun jeruk dalam 3 l air hingga mendidih. Campurkan pada air mandi yang hangat untuk mengurangi kelelahan setelah bekerja.

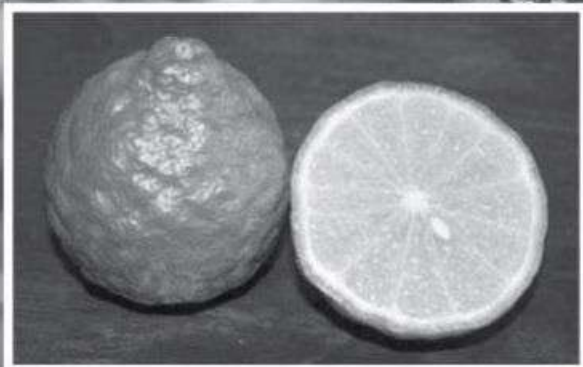
Info Lain

Bentuk buahnya yang khas, yaitu berkerut-kerut menjadikannya sangat mudah untuk dikenali. Bentuk daun jeruk purut juga sangat khas, seperti dua helai daun yang bergabung menjadi satu. Bagian pinggirnya tebal, warna daun ketika muda hijau keunguan, sedangkan daun yang sudah tua warnanya hijau tua seolah dilapisi dengan malam. Manfaat daun jeruk purut lainnya digunakan sebagai bumbu penyedap masakan dan diambil minyaknya sebagai bahan wewangian. Kandungan utama minyak daun jeruk purut adalah minyak asiri

citronelal (80%), sisanya adalah citronelol (10%), nerol, dan limonena. Memang belum ada penelitian yang lebih lanjut tentang manfaat daun jeruk, tetapi minyak daun jeruk purut juga dipercaya mampu menyuburkan rambut. Selain itu, daun jeruk purut juga dipercaya berkhasiat untuk menambah stamina ketika selesai mengerjakan pekerjaan berat.

Kontraindikasi

Belum diketahui pengaruh negatif dari penggunaan jeruk purut bagi pengobatan, tetapi kewaspadaan terhadap pemakaian berlebihan perlu diperhatikan.



JOHAR

Senna siamea (Lam.) H.S.Irwin & Barneby.: *Cassod Tree*

Nama Daerah

Juwar (Sunda, Betawi); *johar* (Jawa); *bujuk*, *dulang*, *johor* (Melayu Sumatera)

Morfologi Tanaman

Pohon tahunan, tinggi 10—20 m, percabangan melebar membentuk tajuk yang padat atau rapat dan membulat. Batang bulat, tegak lurus dan pendek, kulit kasar, putih kotor atau berwarna abu-abu kecokelatan pada cabang yang muda. Daun majemuk menyirip genap, panjangnya 10—35 cm, gundul dan mengkilap di sisi atas dengan rambut halus di sisi bawah. Bunga majemuk, di ujung batang, kelopak terbagi lima, berwarna hijau kekuningan. Buah polong, pipih, berbelah dua, panjang hingga 20 cm, masih muda berwarna hijau dan setelah tua berwarna hitam. Biji bulat telur berwarna coklat kehijauan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Daun-daun dan bagian tumbuhan lainnya mengandung senyawa-senyawa kimia seperti antrakinona, antrona, flavona, serta aneka triterpenoida dan alkaloida, termasuk pula kasiadimina (cassiadimine). Akar mengandung lupeol, betalin, dan diantrakinon.

Pemanfaatan

Akar digunakan untuk mengobati cacingan dan sawan pada anak-anak. Kayu terasnya berkhasiat sebagai pencahar. Daun sebagai obat malaria.

Cara Penggunaan

1. Rebus atau godok beberapa lembar daun dengan empat gelas air sampai mendidih. Setelah itu, dinginkan sampai siap diminum seperti minum teh. Lakukan berturut-turut 4—5 kali sebagai obat kencing manis dan malaria.
2. Cuci sampai bersih akar johar 5 g, lalu kunyah dan semburkan ke bagian punggung. Lakukan sampai masuk angin membaik.

Info Lain

Penggunaan johar untuk atasi malaria sudah dilakukan secara umum oleh masyarakat Jawa. Di Aceh, johar dikenal sebagai obat tradisional untuk penyakit kuning atau hepatitis. Tanaman johar dapat dimanfaatkan secara tradisional untuk membantu penanggulangan malaria di daerah-daerah endemik malaria. Berdasarkan penelitian tim peneliti dari Badan Litbangkes Departemen Kesehatan RI, ekstrak etanol 70% daun johar mempunyai efek antimalaria yang cukup aman. Daun-daun johar, bunga,

dan polongnya yang muda dapat dijadikan pakan ternak ruminansia, tetapi kandungan alkaloida di dalamnya terbukti beracun bagi non-ruminansia. Akan tetapi, setelah melalui perebusan dan penggantian airnya beberapa kali, daun-daun johar yang muda dan bunganya dapat dimanfaatkan sebagai sayuran dalam masakan lokal di Thailand dan Srilanka.

Kontraindikasi

Penggunaan daun johar sebagai ramuan obat untuk jangka waktu yang lama sebaiknya dikonsultasikan terlebih dahulu ke dokter medis atau herbalis karena daun johar kemungkinan mempunyai efek hepatotoksik.



JOMBANG

Taraxacum campylodes G.E.Haglund.: dandelion



Nama Daerah

Randa tapak, taraksakum, jombang (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba perennial dengan tinggi 10—25 cm. Akarnya panjang, tunggal atau bercabang. Daun bagian bawah rebah menutup tanah, mengumpul di atas akar. Bentuk daun melanset sungsang, pangkalnya menyempit menyerupai tangkai daun, warna hijau berlapis rambut halus berwarna putih. Bunga tunggal bertangkai panjang, berwarna kuning.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Daun kaya akan potassium, dan choline, sedangkan akarnya mengandung vitamin A dan C serta asam linolenic.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka bakar, bisul, radang payudara, dan kandung empedu.

Cara Penggunaan

1. Peras akar lalu airnya dioleskan pada luka bakar yang tersiram air panas.
2. Cuci dan godok daun lalu diminum untuk obat radang payudara dan kandung empedu.
3. Giling daun sampai halus lalu tempelkan pada bisul.

Info Lain

Tanaman jombang mempunyai rasa manis dan pahit. Sifat tanaman yang dingin ini berfungsi memperkuat hati (liver) dan lambung. Selain itu tanaman jombang juga berfungsi sebagai anti biotik, anti radang, menghilangkan bengkak, menghancurkan sumbatan, peluruh kencing, membersihkan panas dan racun, serta meningkatkan produksi empedu. Tanaman ini mengandung Vitamin C sehingga bunganya digunakan sebagai pewarna minuman. Daun jombang juga bisa di makan mentah-mentah sebagai lalapan, manfaatnya untuk meningkatkan trombosit dalam darah serta anti kanker.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi konsumsi akar dan daun jombang. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

JOTANG

Spilanthes acmella (L.) L.: toothache plant

Nama Daerah

Gatong (Minang); *jotang* (Sunda); *gletang*, *legetan* (Jawa); *kirat cerat* (Madura); *baga* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Herba semusim dengan batang tegak atau menjalar, tinggi 10—80 cm, sering bercabang banyak. Daun tunggal, berhadapan, dan bentuknya melanset hingga bulat telur. Bunga majemuk berwarna kuning dengan beberapa bunga tepi berwarna putih. Buah keras berwarna hitam, panjang 1—2 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung saponin, flavonoid dan polifenol, daun dan bunga mengandung spilanthol



Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit gigi dan gusi berdarah.

Cara Penggunaan

1. Daun dan bunganya diremas-remas lalu dimasukkan ke lubang gigi yang sakit.
2. Beberapa lembar daun segar dikunyah selama 30 detik dalam mulut sebagai obat gusi berdarah

Info Lain

Bongkol bunganya mengeluarkan semacam rasa pedas agak getir apabila dikunyah, menimbulkan rasa baal di lidah, dan merangsang keluarnya air liur. Dalam perdagangan jamu, bongkol ini disebut kembang seriawan dan digunakan untuk mengobati seriawan mulut. Sebagaimana kerabatnya di Amerika Selatan, *Acmella oleracea*, bongkol jotang juga dimanfaatkan untuk meredakan sakit gigi.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun jotang. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

JOTANG KUDA

Synedrella nodiflora (L.) Gaertn.: nodeweed

Nama Daerah

Babadotan lalaki, jukut genjreng, jotang kuda (Sunda); *bruwan, gletang warak, legetan* (Jawa); *gofu makeang* (Ternate); *rumpit babi* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Herba semusim, tumbuh tegak hingga 40 cm. Daun hijau berbentuk oval atau elips dan duduk berhadapan, tepinya bergerigi, dan berambut kasar pada kedua permukaannya. Bunga kecil berwarna kuning 3—8 bunga pita, braktea pada pembalut bunga seperti daun. Buah berwarna hitam atau cokelat tua disertai 2—3 pappus kaku.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah semua bagian. Daun, batang, dan akar mengandung saponin dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut dan rematik.

Cara Penggunaan

1. Daun muda + daun *Lantana camara* + daun *Ageratum conyzoides* + kapur sirih dibuat bubur sebagai obat pemanas yang dioleskan di perut yang sakit.

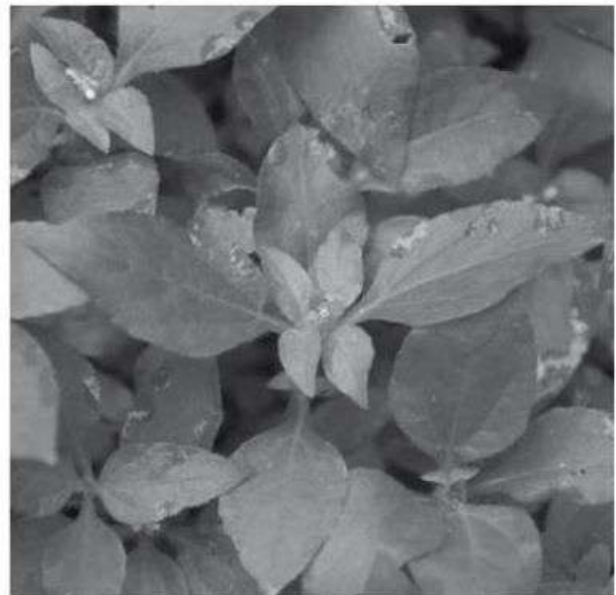
2. Semua bagian dijadikan obat gosok pada rematik.

Info Lain

Daun yang muda kadang-kadang dimanfaatkan sebagai labab. Tanaman ini berasal dari Amerika Tropis. Jotang kuda kini telah menjadi tumbuhan pengganggu yang paling umum di Jawa, khususnya di tempat-tempat yang sedikit terlindung. Jotang kuda tercatat pertama kalinya di Jawa pada tahun 1888 dan kini telah menyebar luas di seluruh Indonesia.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman jotang kuda. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KACA PIRING

Gardenia jasminoides J.Ellis.: *Cape jasmine*

Nama Daerah

Kacapiring (Sunda); *ceplong piring* (Jawa); *jempiring* (Aceh); *menlu bruek, raja putih* (Aceh)

Morfologi Tanaman

Perdu tahunan yang tingginya mencapai 2 m. Batangnya bulat berkayu, memiliki banyak cabang. Daunnya berbentuk oval, tebal, licin dan mengkilap pada permukaan bagian atasnya. Bunga tunggal, bertangkai pendek, warnanya putih, keluar dari ujung ranting, berukuran besar, mirip dengan bunga mawar putih dengan tajuk-tajuk melingkar dan bersusun membentuk satu kesatuan yang anggun, baunya harum. Bentuk buahnya bulat telur, kulitnya tipis, mengandung pigmen berwarna kuning, dan berbiji banyak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, daun, bunga, dan akar. Daun mengandung saponin, flavonoid, polifenol, dan minyak asiri. Buah mengandung crocin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diabetes melitus, sariawan, demam, dan sukar buang air besar.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk $\frac{1}{2}$ genggam daun hingga lembut. Rebus dengan dua gelas air hingga menjadi satu gelas. Setelah dingin, saring. Minum sehari $\frac{1}{2}$ gelas atau untuk berkumur-kumur bila sariawan.
2. Giling dua lembar daun segar sampai halus, lalu tambahkan putih telur. Selanjutnya, tempelkan pada bagian tubuh yang sakit, seperti luka memar, keseleo, radang kulit (bisul, abses, borok, cacar ular atau herpes), luka bakar, tersiram air panas, dan sakit gigi.
3. Rebus segenggam daun yang cukup tua dengan dua gelas air, angkat setelah mendidih, dinginkan, dan minum. Minum ramuan ini dua kali sehari, dapat menurunkan kadar gula dalam darah bagi mereka yang mengidap penyakit gula (diabetes).

Info Lain

Kaca piring berasal dari Cina dan Jepang. Bisa ditemukan sebagai tanaman hias yang berbunga cantik di pekarangan pada daerah pegunungan. Di Cina, bunganya digunakan sebagai penambah rasa pada daun teh. Buahnya bisa dimakan dan dapat digunakan sebagai pewarna kuning pada makanan (seperti kunyit). Buah

kaca piring berfungsi sebagai pembersih panas dan api, menyejukkan darah, membuang racun, serta menghilangkan lembap. Khasiat buah kaca piring adalah meningkatkan fungsi hati, melancarkan aliran empedu ke usus, antiradang, antibiotik, pereda demam, peluruh dahak, peluruh kencing, penyejuk darah, penawar racun, penghenti perdarahan, dan menghancurkan bekuan darah. Ekstrak

buah kaca piring berkhasiat sebagai hepatoprotektor, yaitu melindungi hati dari kerusakan akibat racun. Sementara itu, akar dan bunga berkhasiat sebagai peluruh haid.

Kontraindikasi

Belum banyak informasi kontraindikasi ramuan obat dari kaca piring, tetapi disarankan bagi penderita diare jangan meminum rebusan buah kaca piring.



KACIP FATIMAH

Marantodes pumilum (Blume) Kuntze.: *fatimahs betel scissors*



Nama Daerah

Akar fatima, mata pelanduk rimba
(Belitung)

Morfologi Tanaman

Tanaman herba, tingginya mencapai 30–60 cm, 4–10 helai daun menengadah ke atas. Bentuk dan ukuran daunnya bervariasi, panjang 5–30 cm dan lebar 1–10 cm. Bunga sangat kecil berwarna putih atau merah jambu dengan lima helai kelopak dan mahkota. Buah bulat berbentuk bola, berdiameter 5 mm, berwarna hijau ketika muda, dan berganti menjadi merah atau ungu ketika masak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah semua bagian tanaman. Kandungannya terdiri atas saponin dan glikosida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penguat wanita bersalin, disentri, nyeri haid, dan nyeri tulang.

Cara Penggunaan

Rebus seluruh bagian tanaman, air rebusan diminum oleh ibu yang mau bersalin atau setelah bersalin.

Info Lain

Kacip fatimah disebutkan dapat mempercepat proses kelahiran bayi, disamping dapat mengembalikan kondisi tubuh setelah bersalin. Selain itu, dapat membantu mengecilkan rahim dan melangsingkan badan. Kacip fatimah juga dapat merangsang pengeluaran hormon yang dapat melancarkan perjalanan dan siklus haid pada wanita serta dapat mengurangi sakit ketika haid. Selain itu, tanaman juga digunakan untuk mengobati penyakit wasir dengan cara merebus akarnya yang telah dikeringkan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kacip fatimah. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KANTUNG SEMAR

Nepenthes maxima Reinw. ex Nees: *tropical pitcher plant*



Nama Daerah

Kantung semar, kobe-kobe (Papua); *cere-cere* (Sulawesi)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan memanjat dengan batang bulat atau segitiga. Daun lonjong sampai elips, panjangnya hampir sama dengan panjang tangkai kantung. Kantong bagian bawah berwarna hijau muda dengan bercak-bercak cokelat sampai merah, sayap berenda, mulut berbentuk sadak meruncing ke arah penutup sehingga membentuk leher panjang, bibir bergaris-garis merah. Kantong dapat berukuran besar dengan panjang 10—30 cm dan lingkaran kantong 5—10 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah air dalam kantong. Protein dalam kantong atas dan kantong bawah tanaman kantong semar keduanya mengandung enzim protease yang kemungkinan besar adalah nepenthesisin I dan nepenthesisin II.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sesak nafas, kerongkongan gatal, dan batuk-batuk.

Cara Penggunaan

Minum langsung cairan yang terdapat dalam kantong yang masih tertutup jika batuk-batuk atau kerongkongan gatal.

Info Lain

Nepenthes maxima tumbuh tersebar di Pulau Sulawesi, Kepulauan Maluku, dan Pulau Papua (0—2000 m dari permukaan laut).

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi air dari kantong semar. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KAPULAGA, KAPOL

Amomum compactum Roem. & Schult.: round cardamom



Nama Daerah

Kapulogo (Jawa); *kapol* (Sunda); *kapolagha, palagha* (Madura); *karkolaka* (Bali); *kapulaga, garidimong* (Sulawesi Selatan); *pelaga, puwar pelaga* (Sumatera); *palaga, puwa palago* (Minangkabau); *kapulaga, kardamunggu* (Betawi)

Morfologi Tanaman

Herba dengan tinggi mencapai 1,5 m. Berbatang semu, bulat, membentuk anakan, warna hijau. Daun tunggal, tersebar, bentuk lanset, ujung runcing, tepi rata, panjang 25–35 cm, lebar 10–12 cm, pertulangan menyirip, hijau. Bunga majemuk, berbentuk bongkol di pangkal batang, mahkota berbentuk tabung, panjang $\pm$ 12,5 mm, warna putih atau putih kekuningan. Buah kotak, bulat, berlekuk, berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Kandungannya adalah minyak asiri, minyak lemak, zat pati, gula, dan protein.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bau mulut, berdahak, analgesik.

Cara Penggunaan

1. Seduh 10 butir buah ditambah segenggam pegagan dan air secukupnya. Diminum satu kali sehari untuk mengatasi bau mulut.
2. 10 butir buah ditambah rimpang kunyit 6 g dan air mendidih 100 ml. Airnya diminum dua kali sehari, yaitu pagi dan sore untuk melegakan tenggorokan.

Info Lain

Berdasarkan hasil penelitian terbaru, kapulaga memiliki terapi efek pada penderita alergi asma atau pada penyakit peradangan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi buah kapulaga. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi kapulaga.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KARANDA

Carissa carandas L.: karonda fruit

Nama Daerah

Karandan (Jawa); kerenda, kerandang, berenda (Melayu)

Morfologi Tanaman

Semak memanjat, tinggi 3–4 m. Memiliki banyak cabang dan bergetah putih, serta terdapat duri yang tajam dan kuat pada dahannya. Daun berwarna hijau pekat, berbentuk bulat telur, 2,5–7,5 cm. Bunga berwarna putih, mempunyai lima kelopak. Buah beri berkelompok, bulat licin 1–2,5 cm panjangnya, berwarna jingga hingga hitam, berbiji 4–8.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, daun, dan akar. Buah mengandung alkaloid, flavonoid, antosianin, dan karotin. Kulit dan daunnya mengandung alkaloid. Akar mengandung asam salisilik dan kardiak glikosida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sariawan, gatal, dan digigit serangga.

Cara Penggunaan

1. Makan buah secara langsung.
2. Gerus daun, minum air perasannya untuk diare, demam, radang mulut dan sakit telinga.
3. Lumatkan akar lalu balurkan pada bagian gatal atau tersengat serangga.

Info Lain

Buah mentah digunakan secara medis sebagai astringent (zat yang menyebabkan jairngan biologis berkontraksi atau mengkerut). Buah yang matang dimanfaatkan sebagai antiscorbutic (vitamin C) dan obat untuk gangguan liver. Selain itu, buah yang matang juga dapat dimanfaatkan dalam jelly, selai, sirup karena mengandung pektin.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman karanda. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan.



KARUK

Piper sarmentosum Roxb.: betel leaf plant, wild pepper

Nama Daerah

Kado-kado, sirih tanah (Melayu); *karuk* (Sunda); *cabean* (Jawa); *amelun une* (Ambon); *gofu tofere* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan herba tegak dan menjalar, tingginya dapat mencapai 0,25—1 m. Daun berbentuk seperti jantung, agak meruncing. Warna daun biasanya hijau sampai hijau muda mengkilap, dengan ukuran panjang 7—15 cm dan lebar 0,3—0,5 cm. Bunganya berumah satu, berbentuk agak bulat. Buah mirip dengan buah berry, agak lonjong, dan berwarna putih kehijauan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Buah dan daun mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid.

Kandungan *karuk* lainnya, yaitu kalsium; kalium; magnesium; karoten; niacin; vitamin B₁, B₂, dan C dikenal sebagai antioksidan alami.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit gigi, asma, batuk, dan sakit kepala.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk daun lalu dijadikan bahan lulur atau param kulit dan pengobat sakit kepala.

2. Kunyah daun karuk bersama biji pinang sebagai obati batuk dan asma kronis.
3. Kunyah akar-akar kecil, pinang, dan jahe kecil untuk mengobati sakit gigi

Info Lain

Tanaman ini banyak tumbuh liar di hutan dan pekarangan, sering pula dijadikan tanaman hias pekarangan atau dalam pot kecil. Di Indonesia, karuk sudah dikenal sebagai bagian dari jamu, tetapi belum memanfaatkan sebagai bagian dari bahan pangan. Di sejumlah negara lain sudah ada yang menjadikannya sebagai bahan sayuran. Negara Thailand dan Philipina memanfaatkan tumbuhan ini sebagai jenis sayur-sayuran yang dinamakan dengan *Cha plu* dan dijadikan makanan khas daerah tersebut. Bahkan ada resep khusus yang disebar luas dengan nama "miangkham".

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi karuk. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KASTUBA

Euphorbia pulcherrima Willd. ex Klotzsch: *poinsettia*



Nama Daerah

Denok, puring benggala (Sumatera);
kastuba, ki geulis (Sunda); *godong racun,*
wit racun, racunan, pohon merah (Jawa);
racun, kedapa (Bali)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu tegak dengan tinggi 1—4 m. Batang berkayu, bercabang, dan bergetah seperti susu. Daun tunggal, bertangkai, tangkai daun yang muda berwarna merah dan hijau setelah tua, letaknya tersebar. Helai daun bentuknya bulat telur sampai elips memanjang, bagian bawah mempunyai rambut halus. Bunga majemuk berbentuk cawan, keluar dari ujung tangkai. Buahnya buah kotak, panjang 1,5 cm, ketika masih muda berwarna hijau dan cokelat setelah tua. Biji bulat dan berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Daun mengandung alkaloid, saponin, lemak, amyloextrin. Batang mengandung saponin, sulfur, lemak, amyloextrin, asam format, dan kanji.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati yaitu penyakit kulit dan membantu melancarkan ASI.

Cara Penggunaan

1. Giling daun segar sampai halus kemudian tapalkan pada bagian yang sakit radang kulit, luka, atau memar. Ganti 2—3 kali sehari. Hentikan jika timbul lepuh.
2. Rebus bunga segar sebanyak 10 g dengan dua gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring lalu diminum sehari dua kali, masing-masing setengah gelas untuk keluarnya ASI.

Info Lain

Rasanya pahit, sepat, sifatnya sejuk, toksik. Berkhasiat sebagai perangsang muntah, menormalkan siklus haid, menghentikan perdarahan, mempercepat penyembuhan tulang yang patah, menghilangkan bengkak, dan melancarkan keluarnya ASI.

Kontraindikasi

Getahnya sangat iritatif, jika mengenai kulit sering menimbulkan lepuh kecil. Jika digunakan sebagai obat minum menyebabkan muntah dan diare. Sebaiknya, tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KATUK

Sauropus androgynus (L.) Merr.: star gooseberry, or sweet leaf

Nama Daerah

Memata, cekur manis, sayur manis (Melayu); *simani* (Minangkabau); *katuk* (Sunda); *babing, katu, katukan* (Jawa), *kerakur* (Madura)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu. Tingginya mencapai 2–3 m. Cabang-cabang agak lunak dan terbagi. Daun tersusun selang-seling pada satu tangkai, berbentuk lonjong sampai bundar dengan panjang 2,5 cm dan lebar 1,25–3 cm. Bunga tunggal atau berkelompok tiga. Buah bertangkai panjang 1,25 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung efedrin, saponin, flavonoid, tanin, dan vitamin C.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bisul, batuk, demam, air susu kurang lancar, dan darah kotor.

Cara Penggunaan

Buat sayur dari daun katuk, dimakan oleh ibu yang sedang menyusui.

Info Lain

Daun katuk memiliki tingkat karotenoid provitamin A yang tinggi, terutama pada daun yang baru dipetik serta tingkat

vitamin B dan C yang cukup tinggi, protein, dan mineral. Daun yang lebih tua memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tanaman ini mendorong proses regenerasi yang lebih cepat melalui organogenesis dan embriogenesis somatik.

Kontraindikasi

Jus katuk yang dikonsumsi secara berlebihan tanpa dimasak terlebih dahulu (dikarenakan isu yang berkembang bahwa jus katuk dapat mengurangi kelebihan berat badan) dilaporkan dapat mengakibatkan kerusakan paru-paru (*bronkiolitis obliterans fibrosa*).



KAYU MANIS

Cinnamomum burmanni (Nees & T.Nees) Blume: *Indonesian cinnamon, batavia cinnamon*

Nama Daerah

Kayu manis, keningar (Jawa)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan tinggi mencapai 20 m dan diameter batang mencapai 30 cm. Daun berbentuk bulat telur, agak memanjang dengan ujung tumpul, meruncing dan mengkilap, berwarna merah pada waktu masih muda, berubah menjadi hijau tua di permukaan atas dan pucat keabu-abuan di bagian bawah. Bunga kecil, berbentuk lonceng dengan bau yang tidak enak, dan tumbuh di ketiak daun dan di pucuk-pucuk ranting, berwarna putih kekuning-kuningan. Buahnya buah buni yang memanjang dan berwarna merah cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit kayu. Kayu manis mengandung bahan kimia berupa minyak asiri, safrole, eugenol, kalsium oksalat, sinamaldehyde, damar, tanin, dan zat penyamak.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kolesterol, kanker, mag, diare, sakit kepala, perut kembung, asam urat, dan kencing manis.

Cara Penggunaan

1. Campurkan $\frac{1}{2}$ sendok teh kayu manis bubuk dalam minuman atau makanan



atau dijadikan sebagai obat kumur serta permen yang berfungsi untuk menyegarkan napas.

2. Rebus kayu manis, saring air rebusannya dan minum dalam kondisi hangat untuk mengatasi gejala mag.
3. Rebus kayu manis sebanyak 5 g ditambah 5 lembar daun jambu biji dengan air 600 ml hingga tersisa 300 ml. Minum air rebusan sebagai obat diare

Info Lain

Masyarakat umumnya menggunakan kayu manis sebagai bahan penyedap masakan atau bagian dari bumbu yang ditambahkan pada makanan atau digunakan sebagai bahan obat

untuk mengatasi penyakit tertentu. Kayu manis dapat digunakan untuk berbagai kondisi, tetapi sejauh ini para ahli belum mengonfirmasi kebenaran tentang efektivitas dari kayu manis untuk pengobatan tersebut. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa jenis tertentu kayu manis, dapat menurunkan gula darah pada penderita diabetes. Namun, penelitian lain tidak menemukan manfaat tersebut. Para ahli telah mempercayai bahwa kayu manis dapat menurunkan kolesterol dan mengobati infeksi jamur pada orang dengan HIV. Studi laboratorium telah menemukan bahwa kayu manis dapat mengurangi

peradangan, memiliki efek antioksidan, dan melawan bakteri.

Kontraindikasi

Ada beberapa orang yang sebaiknya menghindari mengonsumsi kayu manis karena ada beberapa efek samping yang ditimbulkan berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan mereka. Jika anda mengonsumsi kayu manis dengan takaran yang tidak pas, mag atau masalah iritasi lain pada perut akan memburuk. Selain itu, orang yang bermasalah dengan ginjal lebih baik tidak mengonsumsi kayu manis dalam jumlah yang berlebihan karena kayu manis dapat berubah menjadi racun.



KAYU PEDANG

Oroxylum indicum (L.) Kurz.: indian trumpet flower, midnight horror

Nama Daerah

Kayu pedang (Minahasa); *kapung-kapung* (Palembang); *ki pongporang* (Sunda); *kayu lanang, wungli* (Jawa); *dangpedangan* (Madura); *merkulai, bonglai kayu, beka kampong, bikir hangkap, biji lunang, daun juar* (Melayu)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk pohon yang tingginya mencapai 18 m. Berbatang tegak dan bulat dengan permukaan kulit yang hijau kotor. Daun majemuk menyirip, anak daun berbentuk lonjong dengan panjang 7—15 cm, panjang tangkai daun mencapai 10 cm. Perbungaan tandan di ujung ranting. Buah memanjang hingga 1 m seperti pedang. Biji banyak, pipih bersayap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Kandungannya yaitu chrysine, baicalein, dan oroksilin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut, demam, luka, rematik, pembangkit nafsu makan, dan lemah syahwat.

Cara Penggunaan

1. Cuci 10 g akar kering kemudian direndam dalam satu gelas air matang panas selama satu jam. Hasil rendaman ini diminum sekaligus menjelang tidur.

2. Campur 1 g biji, 5 g akar manis, 7 g kencur, dan air 110 ml sebagai minuman untuk radang tenggorokan. Diminum satu kali sehari sebanyak 100 ml.
3. Cuci daun kayu pedang sampai bersih, lalu rebus sampai mendidih. Setelah hangat, minum 2—3 kali sehari sebagai pengobatan gagal ginjal.

Info Lain

Dalam keadaan darurat di hutan, daun muda, bunga, buah mentah dapat digunakan untuk bahan makanan atau lalab. Akar kayu pedang berkhasiat sebagai obat lemah syahwat. Sifat khas tanaman ini agak manis, pahit, mendinginkan, dan membersihkan darah. Khasiat biji sebagai anti inflamasi, analgesik, dan antitusif.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun dan akar kayu pedang atau *wungli*. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KAYU RAPET

Parameria laevigata (Juss.) Moldenke: *parameria*



Nama Daerah

Akar gerip putih, gakeman mayit (Lampung); *kayu rapet* (Sunda, Jawa); *gembor, ragen* (Jawa); *medaksi* (Madura)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan perdu menjalar, mencapai tinggi 2—4 m. Batang bulat, membelit, berambut cokelat. Daun berhadapan berbentuk melonjong atau membulat telur sungsang. Bunga putih, merah, atau merah jambu. Buah merah, berupa bumbung 12—32 x 0,4—0,7 cm. Biji bulat, berwarna cokelat kehitaman.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit kayu. Kulit kayu dan akar tanaman ini

mengandung flavonoida, polifenol, saponin, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rahim nyeri sehabis bersalin dan keputihan.

Cara Penggunaan

1. Rebus kulit kayu rapet sebanyak 15 g dengan tiga gelas air sampai mendidih kemudian disaring. Hasil saringan ini diminum pagi dan sore.
2. Rebus kayu rapet sebesar satu jari tangan, kayu Mesoyi sebesar satu jari tangan, rimpang kunci pepet dua buah, kemukus enam butir, cengkih dua buah, jahe satu buah, jintan putih lima butir, dan air 110 ml. Campuran ini digodok kemudian diminum sehari satu kali 100 ml untuk mengatasi keputihan.

Info Lain

Tanaman ini banyak tumbuh liar di hutan dan tempat lain yang bertanah tandus dan cukup mendapatkan sinar matahari. Saat ini sering pula dijadikan ornamen tanaman hias di taman atau pekarangan.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kayu rapet, namun sebaiknya anak-anak dan ibu yang hamil atau sedang menyusui tidak mengonsumsinya.

KAYU SENA

Caesalpinia sappan L.: sappanwood, indian redwood

Nama Daerah

Secang (Sunda); *soga jawa* (Jawa); *kayu secang* (Madura); *sapang* (Makasar, Bugis); *sapang* (Gayo); *lacang* (Minangkabau)

Morfologi Tanaman

Pohon kecil dengan tinggi 5—10 m. Permukaan batang kasar dengan duri tersebar. Daun majemuk menyirip, setiap sirip mempunyai 10—20 pasang anak daun yang berhadapan, mempunyai daun penumpu. Perbungaan tersusun tandan, bunga berwarna kuning terang, tak terbatas. Buah berupa polong, berwarna hitam, berisi 3—4 biji yang bulat memanjang.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kayu. Kayu mengandung asam galat, tanin, resin, resorsin, brasilin, brasilein, d-alfa-phellandrene, oscimene, alkaloid, flavonoid, saponin, fenil propana, terpenoid, dan minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah tuberkulosis, diare, disentri, sariawan, dan penguat lambung.

Cara Penggunaan

Serut atau iris kayu kemudian campurkan pada air minum sebagai teh secang.

Info Lain

Kayu batang secang secara tradisional digunakan di Cina dan Ayurveda. Minuman secang biasanya dibuat baik secara tunggal atau dengan menambahkan kapulaga dan jahe merah. Efek yang dirasakan setelah meminum wedang secang adalah rasa hangat yang menjalar ke seluruh tubuh. Namun, selain untuk menghangatkan badan, secang juga memiliki khasiat lainnya yang sangat baik. Manfaat secang didapat dari beragam zat kimia alami yang terkandung didalamnya serta aktivitas antioksidan yang tinggi. Di Thailand, secang juga digunakan sebagai pewarna pada minuman, makanan, pakaian, dan kosmetik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa semakin tua batang kayu secang maka semakin tinggi jumlah aktivitas antioksidannya. Kayu secang juga diteliti dan bermanfaat sebagai sitotoksik (penghancur sel yang terinfeksi virus atau tumor), antitumor, antimikroba, antiviral, dan immunostimulant. Efek antioksidan dan kandungan yang kaya akan flavanoid dari tumbuhan ini merupakan suatu faktor yang berpengaruh dalam memberikan aktivitasnya sebagai antiosteoporosis.

Kontraindikasi

Penggunaan kayu secang baik sebagai obat herbal maupun sebagai pewarna alami aman dan tidak beracun. Meskipun



demikian, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter. Berdasarkan hasil penelitian, pemberian ekstrak kayu secang dengan konsentrasi 2,5 mg/ml dapat berefek terjadinya penurunan motilitas sperma

donor manusia sampai 50% secara *in vitro* sehingga secang dapat menghambat spermatogenesis dan sistem hormon pada pria. Ditemukan pula adanya efek antidiabetik dan hipoglikemik pada kayu secang yang akan berpengaruh pada penderita tekanan darah dan diabetes.

KAYU SERIAWAN

Symplocos odoratissima (Blume) Choisy ex Zoll var. *odoratissima*: *seriawan tree*

Nama Daerah

Ki sariawan (Sunda); *lisang* atau *margaram* (Kalimantan)

Morfologi Tanaman

Pohon yang tingginya dapat mencapai 25 m dan diameternya sekitar 25 cm. Pepagannya kekuningan agak berlekah. Daun menjorong sampai membundar telur sungsang, tepinya rata atau bergerigi. Bunganya harum, tersusun dalam malai yang panjangnya 5–30 cm. Buah berbentuk bulat telur dan menyempit di bagian ujungnya. Bijinya melengkung.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit kayu. Kulitnya mengandung glukosida, ploksin, metal salisilat, garam alumunium, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sariawan.

Cara Penggunaan

Rebus kulit kayu kemudian air rebusannya untuk berkumur-kumur atau daunnya dikunyah.

Info Lain

Abu dari kayu yang terbakar digunakan untuk mengekstrak garam. Tanaman ini

mengandung zat samak dan garam-garam aluminium. Sementara itu, di Malaysia, daun mudanya dikonsumsi sebagai sayuran.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kulit kayu *Symplocos Odoratissima*. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KECIPIR

Psophocarpus tetragonolobus (L.) DC.: *Winged bean*



Nama Daerah

Kacang belingbing (Minangkabau); *kacang embing* (Palembang); *jaat* (Sunda); *cipir*, *cicipir*, *kəcipir* (Jawa); *kělongkang* (Bali); *biraro* (Manado); *kacang botor* (Pontianak)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan merambat, memanjat atau membelit. Batangnya silindris, beruas-ruas, panjangnya hingga 4 m. Berakar banyak, akar samping yang panjang, menjalar datar dekat permukaan tanah, sebagian di antaranya menebal, membentuk umbi. Daun majemuk dengan tiga anak daun, duduk daun berselang-seling. Bunga tipe kupu-kupu, dalam karangan berisi 2—10 kuntum yang muncul dari ketiak daun, tangkai karangan bunga 5—15 cm. Buah polong bentuk garis atau lonjong memanjang, berbentuk segiempat dengan sudut bersayap yang

beringgit, berukuran 6—40 cm × 2—3,5 cm, berwarna hijau sewaktu muda dan menjadi hitam dan kering bila tua, berbiji 5—21 butir.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan buah. Biji dan daun mengandung flavonoid, saponin, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah mata bengkak, sakit telinga, dan bisul

Cara Penggunaan

1. Rebus beberapa lembar daun kecipir dengan sedikit air sampai mendidih. Setelah dingin, teteskan air rebusan ke mata dan telinga.
2. Campur perasan daun kecipir dengan adas pulosari, kemudian oleskan pada bisul.

F. Info Lain

Keanekaragaman kecipir yang tertinggi ada di Papua, wilayah perbukitan di timur laut India, serta di wilayah Burma sehingga diduga wilayah-wilayah tersebut merupakan pusat-pusat domestikasinya. Tanaman kecipir termasuk tanaman yang gampang ditanam. Tak heran jika hampir seluruh wilayah di Indonesia dapat ditanami kecipir. Ada dua jenis



tanaman kecipir, yakni kecipir konsumsi (*Psophocarpus teragonolobus*) dan kecipir hutan (*Psophocarpus polustris*). Kecipir konsumsi mungkin tidak asing lagi. Sementara itu, kecipir hutan memang tidak banyak dibudidayakan dan digunakan sebagai penutup tanah perkebunan sehingga bisa menjumpainya di perkebunan kelapa sawit dan karet. Biji kecipir mengandung protein sangat baik. Asam aminonya hampir sama dengan kedelai, sumber protein nabati paling baik sehingga sangat baik dikonsumsi untuk kesehatan. Biji kecipir mengandung tokoferol yang mampu menghemat

vitamin A dengan cara melindunginya dari oksidasi serta meningkatkan daya serap, pemanfaatan, dan penyimpanannya di dalam tubuh. Masyarakat Arab, Pakistan, dan Cina, selalu menggunakan biji kecipir sebagai salah satu komponen ramuan obat-obatan yang dibuat.

Kontraindikasi

Sebaiknya wanita hamil menghindari konsumsi kecipir. Meskipun hingga kini belum ditemukan informasi mengenai kontraindikasi pengobatan dengan kecipir, tetapi penggunaan herbal tetap harus dikonsultasikan kepada ahlinya.

KECOMBRANG

Etlingera elatior (Jack) R.M. Smith: torch ginger



Nama Daerah

Puwar kinjung (Sumatera); *kincung* (Medan); *kincuang, sambuang* (Minangkabau); *honje, rombeka, combrang, kecombrang, kecumbrang, cumbrang* (Jawa), *bubogu, katimbang* (Sulawesi), *salahawa, petikala* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Herba dengan tinggi mencapai 5 m. Batang semu bulat, membesar di pangkalnya, tumbuh tegak membentuk rumpun. Rimpang tebal, berwarna merah jambu. Daun tersusun dalam dua baris, berseling, bentuk jorong lonjong, pangkal membulat atau menjantung, tepi bergelombang, ujung meruncing pendek,

gundul tetapi dengan bintik-bintik halus dan rapat, hijau mengilap. Bunga dalam karangan berbentuk gasing, bertangkai panjang. Buah berjejalan membentuk bongkol hampir bulat berdiameter 10—20 cm dengan masing-masing butir berukuran 2—2,5 cm, hijau dan menjadi merah ketika masak. Berbiji banyak, cokelat kehitaman, diselubungi aril putih bening atau kemerahan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga. Bunga mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol.

Pemanfaatan

Digunakan untuk menghilangkan bau badan, memperbanyak ASI, dan pembersih darah.

Cara Penggunaan

Lalap atau rebus kuntum bunga dan makan dengan sambal, gunakan sebagai bahan campuran sayur asam dan pepes atau sebagai bahan campuran pecel.

Info Lain

Tanaman kecombrang adalah sejenis tanaman rempah dan merupakan tumbuhan tahunan berbentuk terna. Selain dapat memperbanyak ASI dan pembersih darah, di beberapa kalangan masyarakat, kecombrang juga dipercaya



sebagai penetral kolesterol juga sebagai antimikrobia. Bagian daun mengandung senyawa polyfenol yang tinggi yang bermanfaat untuk mengobati disentri. Selain itu, honje juga kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan. Bahkan kandungan antioksidan di daunnya jauh lebih tinggi dibandingkan di bunga dan rimpangnya. Sebuah penelitian bahkan menyebutkan bahwa kecombrang

mengandung senyawa saponin dan flavonoid yang dapat membunuh larva nyamuk.

Kontraindikasi

Hingga kini belum ditemukan adanya kontraindikasi konsumsi kecombrang bagi kesehatan. Namun, sebaiknya tetap berkonsultasi dulu sebelum mengonsumsinya sebagai obat herbal.

KECUBUNG GUNUNG

Brugmansia candida Pers.: white angel's trumpet

Nama Daerah

Ardeli (Jawa)

Morfologi Tanaman

Perdu tinggi 2—5 m dengan batang bulat bercabang. Daun tunggal berbentuk bulat telur, bertangkai bulat berambut hijau. Bunga tunggal menggantung di ketiak daun, berbentuk terompet putih kehijauan. Buah buni berbentuk lanset, berwarna coklat, berukuran 12—14 cm. Biji abu-abu berkulit tebal.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga. Bunga mengandung alkaloid, flavonoid, saponin, polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah anti asmaatik dan analgesik.

Cara Penggunaan

Potong-potong kecil-kecil 10 g bunga kemudian keringkan. Setelah kering, gulung kemudian hisap seperti rokok.

Info Lain

Brugmansia secara tradisional telah lama digunakan oleh masyarakat asli Amerika Selatan dalam hal pengobatan, ritual berkomunikasi dengan leluhur, dan sebagai racun dalam sihir dan ilmu hitam. Masyarakat di Amerika Selatan juga

menggunakannya secara internal sebagai obat dalam (dikonsumsi), tetapi dalam frekuensi yang jarang karena adanya racun yang berbahaya. Penggunaan sebagai obat yang dimakan atau diminum melalui mulut, dilakukan dengan cara diencerkan. Biasanya digunakan sebagai pengobatan untuk penyakit perut dan otot, sebagai dekongestan, untuk menginduksi muntah, untuk mengusir cacing dan parasit, dan sebagai obat penenang.

Kontraindikasi

Pada dasarnya benih atau biji dan daun tanaman kecubung gunung adalah beracun. Kandungan alkaloid dalam tanaman ini diketahui memiliki efek samping yang bersifat *anticholinergic* (memberikan efek samping berupa gangguan fisik maupun mental, karenanya sangat dipengaruhi oleh dosis konsumsi). Pengaruh konsumsi dapat mencakup kelumpuhan otot polos, kebingungan, mulut kering, diare, sakit kepala migrain, halusinasi visual dan auditori, dan bahkan kematian.



KEDAWUNG

Parkia timoriana (DC.) Merr: tree bean

Nama Daerah

Kedawung (Jawa); *peundeuy* (Sunda); *alai* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk pohon yang tingginya mencapai 50 m dan diameter 2,5 cm. Batang licin terkadang retak-retak, berlenti sel, keputih-putihan, cokelat atau abu-abu. Daun berseling, terdapat kelenjar nektar pada tangkai daun. Panjang tangkai daun 8–12 cm yang terdiri atas 14–30 pasang sirip dan tiap sirip terdiri atas 50–70 pasang anak daun. Bunga bongkol dengan panjang 5–7 cm, satu tangkai bunga biasanya terdiri atas 4–7 bunga per kelompok. Buah berbentuk polong memanjang, pipih, dan agak terpelintir. Kulit polong berkayu kasar, berkerut di atas bijinya. Satu polong terdiri atas 12–19 biji yang berbentuk elips keras berwarna cokelat tua kehitaman dengan panjang 1,5–2 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji dan kulit buah. Daun, biji, dan kulit mengandung saponin dan flavonoid, sedangkan kulit batang mengandung tannin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penyakit kulit, bisul, serta perut kembung.

Cara Penggunaan

1. Rebus kulit buah atau tumbuk polong kemudian ditambah air. Digunakan untuk mencuci kepala atau kulit.
2. Campur tepung biji dan daun kedaung kemudian diseduh sebagai minuman untuk yang kejang-kejang saat nyeri haid.
3. Sangrai biji kemudian ditumbuk halus dan diseduh sebagai minuman untuk yang perut kembung.

Info Lain

Khasiat kedawung yang paling terlihat adalah sebagai antibakteria dan digunakan dalam pengobatan tradisional untuk infeksi dan gangguan perut. Penelitian menunjukkan bahwa kulit batang memiliki aktivitas antibakteri. Kulit batang dapat digunakan sebagai obat kumur, obat disentri, dan diare. Daun sebagai obat batuk dan perut melilit. Daun kedawung dimanfaatkan



sebagai obat infeksi kulit dengan cara menempelkannya pada bagian yang sakit. Selain itu, juga dimanfaatkan untuk obat diare, eksim, dan cacingan. Daun yang direndam dalam air dapat menyembuhkan infeksi pada mata. Akar dan biji kedawung yang telah difermentasi terutama dimanfaatkan sebagai obat disentri. Biji yang direndam dalam air dapat digunakan sebagai obat sakit

telinga. Biji juga berguna sebagai obat infeksi kulit, cacingan, dan sakit perut.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi biji dan kulit buah kedawung. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KEDONDONG LAUT

Polyscias fruticosa (L.) Harms: *ming aralia*, *parsley panax*

Nama Daerah

Cikra-cikri (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman jenis perdu yang tingginya mencapai 6 m. Batang tegak, bulat, berwarna hijau kekuningan. Daun majemuk; anak daun lonjong panjang 8–15 cm, lebar 3–7 cm, dengan ujung meruncing, pangkal tumpul; berwarna kuning. Bunga majemuk keluar dari ketiak daun, berbentuk mangkok, berwarna kuning. Buah buni bulat hijau kekuningan dan berbiji pipih hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar. Akarnya mengandung triterpenoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah susah buang air kecil dan bau badan.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun dan akar. Air rebusan diminum bila buang air kecil sakit / kencing berbatu / empedu berbatu.
2. Makan daun sebagai lalap matang untuk menghilangkan bau badan.

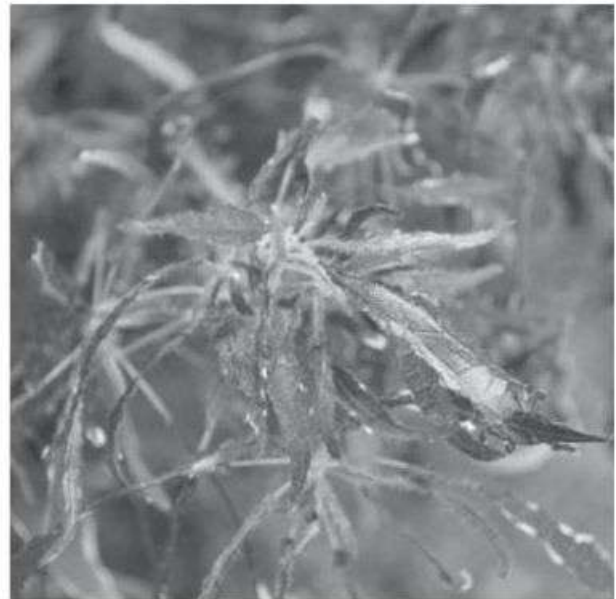
F. Info Lain

Di negara-negara Asia, daun dari tanaman ini digunakan sebagai tonik, anti radang,

antibakteri, dan antioksidan. Ada juga yang menggunakannya untuk gangguan pencernaan. Sementara itu, akarnya juga digunakan sebagai *diuretic*, antidisentri dan untuk menyembuhkan rematik. Namun, hingga kini kegunaanya yang paling banyak adalah sebagai tanaman *ornament* juga bumbu. Tanaman ini banyak dijumpai sebagai tanaman hias pekarangan rumah terutama di desa-desa

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi akar *Polyscias fruticosa*. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KELADI TIKUS

Typhonium flagelliforme (Lodd.) Blume: rodent tuber

Nama Daerah

Bira kecil, daun panta susu, ki babi, trenggiling mentik, ileus, kalamoyang

Morfologi Tanaman

Tumbuhan semak setinggi 25—30 cm. Memiliki umbi putih berbentuk bulat rata sebesar buah pala. Daun berbentuk bulat atau menjantung dengan ujung runcing, berwarna hijau pekat. Mahkota bunga berbentuk panjang ramping berwarna putih seperti ekor tikus.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi dan seluruh tanaman. Kandungannya adalah alkaloid, triterpenoid, dan lignan (polifenol).

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kanker.

Cara Penggunaan

1. Buat jus dari umbi segar, bisa ditambah madu. Minum langsung.
2. Rebus umbi dan bagian lain. Minum air hasil rebusan.

Info Lain

Semua ekstrak air, alkohol, dan ekstrak ester keladi tikus memiliki efek meredakan batuk, menghilangkan dahak, antiasthmatic, analgesia, anti-

peradangan, dan obat penenang.

Kajian menunjukkan bahwa keladi tikus mengandung arginine yang tinggi.

Arginine adalah asam amino yang penting untuk pertumbuhan normal mikroba, tanaman dan hewan. Arginine juga diperlukan untuk menjaga metabolisme yang normal dan proliferasi sel.

Kontraindikasi

Pengambilan berlebihan air rebusan ubi keladi tikus dikhawatirkan akan menimbulkan efek samping penyakit, perlu kewaspadaan dan konsultasi ke herbalis atau dokter. Keladi tikus dapat memberikan efek samping seperti mual, muntah, dan feses berwarna kehitaman. Meskipun umumnya hal itu menandakan bahwa efek terapeutiknya bekerja, bila efek samping terlalu besar, sebaiknya menghentikan konsumsi untuk sementara. Setelah minum jus keladi tikus akan terasa sedikit gatal di tenggorokan. Untuk mengurangi rasa gatal makanlah manisan atau madu. Bagi yang menderita diabetes disarankan menelan garam sebagai penawar rasa gatal. Wanita hamil dilarang minum jus keladi tikus.



KELOR

Moringa pterygosperma Gaertn: *clarifier tree, drumstick tree* Melayu

Nama Daerah

Kelor (Sunda); *marongghi* (Madura); *kerol* (Buru); *moltong* (Flores); *kelo* (Gorontalo); *keloro* (Bugis); *kawano* (Sumba); *ongge* (Bima); *hau fo* (Timor)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan tinggi 7—11 m. Batang tegak, berwarna putih kotor, kulit tipis, permukaan kasar, arah cabang tegak atau miring, cenderung tumbuh lurus dan memanjang. Daun majemuk, bertangkai panjang, tersusun berseling, beranak daun ganjil, helai daun saat muda berwarna hijau muda. Bunga berwarna putih kekuning-kuningan dan tudung pelepah bunganya berwarna hijau. Buah berbentuk panjang bersegitiga, panjang 20—60 cm, buah muda berwarna hijau, setelah tua menjadi cokelat, bentuk biji bulat berwarna cokelat kehitaman.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung kalsium, potasium, protein, vitamin A dan C.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit kuning, rematik, bengkak, kelumpuhan, beri-beri, peluruh haid, cacingan, rabun mata, dan susah buang air kecil.



Cara Penggunaan

1. Tumbuk halus daun kelor ditambah satu gelas air kelapa dan disaring. Selanjutnya, tambahkan satu sendok makan madu dan diaduk sampai merata. Diminum untuk penderita sakit kuning.
2. Tumbuk halus gagang daun kelor dan kapur sirih kemudian dipakai untuk obat gosok rematik dan pegal linu.
3. Tumbuk halus daun kelor, diseduh dengan satu gelas air masak dan disaring. Selanjutnya, dicampur dengan madu dan diaduk sampai merata. Diminum sebelum tidur untuk penderita rabun ayam.
4. Campur satu sendok sari daun kelor dan sari buah ketimun atau wortel yang telah diparut dalam jumlah yang sama ditambah satu gelas air

kemudian disaring. Diminum setiap hari bila susah buang air kecil.

5. Rebus tiga gagang daun kelor, satu gagang daun cabai, 1—2 batang meniran dengan dua gelas air sampai mendidih hingga tinggal satu gelas kemudian disaring. Diminum untuk mengobati cacingan.

Info Lain

WHO menobatkan kelor sebagai pohon ajaib setelah melakukan studi dan menemukan bahwa tumbuhan ini berjasa sebagai penambah kesehatan. Sejak lama sudah menjadi tradisi penduduk kawasan Etiopia, Somalia, dan Sudan, untuk menanam pohon kelor yang menjadi bagian di dalam kehidupan sehari-hari sebagai bahan sayuran, bahan baku obat-obatan, juga untuk diperdagangkan. Periset dari Anna Technology University, Tamilnadu, India membuktikan bahwa daun kelor memang berkhasiat sebagai hepatoprotektor alias pelindung hati. Menurut dokter sekaligus herbalis di Yogyakarta, kelor mengandung antioksidan yang sangat tinggi dan sangat bagus untuk penyakit yang berhubungan dengan masalah pencernaan, misalnya luka usus dan luka lambung.

Kontraindikasi

Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KEMANGI

Ocimum basilicum L.: sweet basil

Nama Daerah

Kemangi (Jawa); *surawung* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang segi empat, banyak cabang, tinggi batang 30—50 cm. Daun tunggal berbentuk lonjong dengan panjang 3—5 cm dan lebar 1—3 cm, berlawanan, tepi daun rata sampai bergerigi, dan warnanya hijau cerah sampai ungu gelap. Bunga berwarna putih atau ungu terletak diujung batang.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung minyak asiri

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, sakit saluran pencernaan, mual, kram perut, migren, sulit tidur, dan kelelahan. Selain digunakan sebagai obat dalam juga digunakan untuk obat luar, sebagai obat jerawat dan infeksi kulit

Cara Penggunaan

Kemangi digunakan dengan cara dimakan secara langsung.

Info Lain

Bangsa Indonesia telah lama mengenal kemangi sebagai makanan fungsional

yang lezat sekaligus berkhasiat obat. Secara turun-temurun, kemangi dimanfaatkan untuk mengatasi perut kembung atau masuk angin. Apabila bayi dan balita Anda menderita kembung atau demam, oleskan saja remasan kemangi bersama bawang merah dan minyak kelapa pada bagian perut, dada, dan punggung. Apabila menghadapi masalah-masalah dengan bau badan, bau mulut, atau ASI macet, dapat diatasi dengan membiasakan diri mengonsumsi lalap kemangi segar. Menurut tim peneliti dari Center for New Crops and Plant Products, Purdue University, AS, daun kemangi terbukti ampuh untuk menyembuhkan sakit kepala, pilek, diare, sembelit, cacingan, dan gangguan ginjal. Mereka pun mengemukakan keampuhan pengobatan menggunakan daun kemangi, yaitu dapat mengatasi sakit maag, perut kembung, masuk angin, kejang-kejang, dan badan lesu. Selain itu, aroma kemangi dapat menolak gigitan nyamuk.

Kontraindikasi

Minyak asiri kemangi dapat digunakan untuk pijat aroma terapi karena minyak asiri kemangi dapat meringankan dan menyegarkan tubuh. Namun, wanita hamil dilarang menggunakannya karena dikhawatirkan dapat menyebabkan keguguran.

KEMBANG BUGANG

Clerodendrum calamitosum L.: white butterfly bush

Nama Daerah

Kembang bugang (Sunda); *kayu gambir* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Perdu tegak, tinggi mencapai 1 m. Batang berkayu, bercabang, diameter sekitar 1 cm, warnanya putih kehijauan. Daun tunggal, bertangkai, berhadapan, berbentuk bulat telur, tepi bergerigi, ujung dan pangkal meruncing, panjang 4—9 cm, lebar 1,5—4 cm, pertulangan menyirip, warnanya hijau. Bunga majemuk berupa malai yang keluar dari ketiak daun, dengan lima mahkota bunga berwarna putih yang bercangap sampai pada pangkalnya. Buah batu, bentuknya bulat pipih berwarna hitam mengilap, diameter mencapai 1 cm, dengan kelopak buah berwarna merah tua mengilap. Bijinya keras, kecil, dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Kandungannya adalah saponin, flavonoid, politenol, alkaloid, dan kalium.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah disentri, demam, wasir, kencing batu, dan digigit ular.

Cara Penggunaan

1. Cuci 10 g daun segar lalu rebus dengan satu gelas air selama 15 menit. Setelah dingin disaring lalu minum sekaligus untuk penderita demam.
2. Cuci bersih sepotong akar sebesar ibu jari, bilas dengan air matang lalu kunyah. Telan airnya dan letakkan ampasnya pada luka gigitan ular.
3. Cuci bersih 9 lembar daun dan potong-potong seperlunya, rebus dengan tiga gelas air bersih sampai tersisa $1\frac{1}{2}$ gelas. Setelah dingin saring, diminum dengan madu seperlunya untuk mengobati wasir dan menghancurkan batu di saluran kencing.

Info Lain

Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa *C. calamitosum* bermanfaat sebagai antidiabetes, antihipersensitif, dan bersifat sedatif (sebagai obat penenang).

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kembang bugang. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KEMBANG BULAN

Tithonia diversifolia (Hemsley) A. Gray: *mexican sunflower*

Nama Daerah

Paitan, rondo noleh (Jawa)

Morfologi Tanaman

Semak tahunan dengan batang tegak dan bulat, tinggi hingga mencapai 9 m. Daun berseling, berbentuk bulat telur sampai bulat telur-memanjang, tepi daun bergerigi. Perbungaan muncul di ketiak daun atau ujung percabangan, bunga berbentuk tabung, mahkota bunga berwarna kuning, kepala sari berwarna hitam dan di bagian atasnya berwarna kuning. Buah kotak berbiji bulat dan keras.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga dan daun. Daun, kulit batang, dan akarnya mengandung saponin, polifenol, dan flavonoida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka dan sakit perut.

Cara Penggunaan

1. Remas-remas bunga, dapat digunakan sebagai obat luka atau luka lebam.
2. Rebus daun segar $\pm$ 7 g dengan dua gelas air, setelah dingin disaring lalu diminum sekaligus untuk mengobati sakit perut.

Info Lain

Di beberapa negara, tanaman ini digunakan sebagai obat tradisional. Selain itu, juga dimanfaatkan sebagai pakan ternak dan pupuk tanaman, sebagai pestisida untuk mengendalikan hama dan penyakit tumbuhan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bunga dan daun kembang bulan. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KEMBANG GENI

Asystasia nemorum Nees: butterfly host plant

Nama Daerah

Kembang geni (Jawa); *oje* (Kalimantan Barat)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan dengan batang berbulu. Daun berbentuk bulat telur sampai bulat telur melanset, berukuran 6—12 cm x 3—5 cm. Perbungaan di ujung atau di ketiak daun, 5—9 cm, mahkota bunga berwarna merah hingga merah keunguan atau juga ada yang biru, berdiameter 2 cm, berbulu di bagian luar. Buah berupa kapsul 1,8—2,2 cm. Biji bulat tidak beraturan, berukuran 2—4 cm x 2,5 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya adalah protein dan asam amino.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah obat batuk dan sakit dada.

Cara Penggunaan

Daun disayur bening atau direbus untuk lalapan.

Info Lain

Umumnya berbunga pada bulan Agustus—Oktober.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kembang geni. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi kembang geni.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KEMBANG MENTEGA

Tabernaemontana divaricata (L.) R. Br. ex Roem. & Schult.: *crape jasmine*



Nama Daerah

Kembang susu (Melayu); *mondakaki*, *bunga wari* (Jawa); *bunga nyingin* (Nusa Tenggara); *bunga susong* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Perdu tegak mencapai tinggi 2 m. Batang berkayu bulat dengan banyak cabang. Daun tunggal berbentuk bulat telur hingga menjorong, tepi rata, silang berhadapan. Bunga tunggal, bertangkai di ketiak daun, kelopak bercangap lima berwarna putih kehijauan, mahkota berwarna kuning kehijauan. Buah kotak bulat panjang dan berbulu dengan biji merah berselaput dan berdaging panjangnya 3—7 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah getah, akar, kulit kayu, dan daunnya. Selain glukosida, damar dan zat penyamak, mondokaki mengandung alkaloid dan

resin. Kulit kayu dan akar mengandung tabernaemontanin, koronarin, koronandin, dregamin, vobasin, amirin, korin, kortin, dan lipeol.

Pemanfaatan

Akar dapat digunakan untuk mengobati sakit tenggorokan, batuk, batu ginjal, diare, sakit perut, gatal di anus karena cacing kremi, tulang patah (fraktur), sakit pinggang, sakit gigi, abses di sekitar dubur, dan gigitan binatang berbisa seperti kalajengking. Daun dapat dimanfaatkan dalam pengobatan tekanan





darah tinggi, radang payudara, radang mata, katarak stadium dini, penglihatan terganggu, batuk berdahak, digigit anjing gila, dan terkilir.

Cara Penggunaan

1. Cuci daun secukupnya sampai bersih, bilas dengan air matang lalu tumbuk halus. Air perasannya dapat menyejukkan bila diteteskan pada mata yang sakit atau dioleskan pada radang kulit dan luka.
2. Cuci 20 lembar daun, lalu tumbuk halus, campur dengan dua sendok makan air garam. Ramuan ini dipakai untuk mengurapi payudara yang sakit lalu dibebat. Lakukan dua kali sehari.
3. Cuci akar secukupnya sampai bersih, lalu kunyah dengan gigi yang sakit.
4. Rebus 10 g akar dengan 400 cc air hingga tersisa 200 cc. Minum airnya untuk yang sakit tenggorokan.

Info Lain

Tanaman yang berasal dari India ini biasa ditanam sebagai tanaman hias di pekarangan dan di taman-taman atau kebun. Berkhasiat membersihkan racun, menurunkan panas, menghilangkan sakit, menurunkan tekanan darah, peluruh dahak, dan obat cacing.

Kontraindikasi

Penggunaan harus hati-hati dan dengan dosis terukur.

KEMBANG SEPATU

Hibiscus rosa-sinensis L. : rose mallow, chinese hibiscus, china rose

Nama Daerah

Bungong roja (Aceh); *bunga-bunga* (Batak Karo); *soma soma* (Nias); *bekeju* (Mentawai); *kembang sepatu* (Betawi); *kembang wera* (Sunda); *kembang sepatu* (Jawa Tengah); *bunga rebong* (Madura)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu tegak dengan tinggi 2—5 m. Batang bulat, berkayu, keras, masih muda berwarna ungu setelah tua putih kotor. Daun berbentuk bulat telur. Bunga berbentuk terompet dengan diameter bunga 6—20 cm. Bunga terdiri atas lima helai daun kelopak yang dilindungi oleh kelopak tambahan sehingga terlihat seperti dua lapis kelopak bunga. Mahkota bunga terdiri atas lima lembar atau lebih jika merupakan hibrida. Buah kecil, lonjong, diameter $\pm$ 4 mm, masih muda berwarna putih setelah tua cokelat. Biji berbentuk pipih dan berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Daun, bunga, dan akar mengandung flavonoida. Di samping itu, daun juga mengandung saponin dan polifenol, bunga mengandung polifenol, akarnya mengandung tanin, saponin, skopoletin, cleomiscosin A, dan cleomiscosin C.



Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, stomakikum, borok, bisul, batuk, TBC, sariawan, kencing nanah, batuk, bronchitis, radang selaput lendir hidung.

Cara Penggunaan

1. Rebus bunga sebanyak enam kuntum dan 15 g sambiloto dalam 600 ml air sampai tersisa 300 ml. Saring air rebusannya lalu tambahkan satu sendok makan madu. Minum tiga kali sehari sebagai pengobatan kencing bernanah juga untuk batuk berdarah atau berlendir.
2. Remas-remas bunga sebanyak dua kuntum. Seduh dengan 400 ml air panas lalu tutup dalam cawan selama semalam. Saring air keesokan harinya, tambahkan madu lalu minum pada pagi hari sebelum makan untuk mencegah batuk lendir dan berdarah.



3. Rebus daun sebanyak 50 g, $\frac{1}{2}$ lembar daun pepaya, dan 10 g garam Inggris dengan $\frac{1}{2}$ liter air sampai mendidih. Minum air rebusan saat masih hangat. Digunakan untuk menurunkan demam malaria.
4. Rebus daun 30 g atau bunga dengan 400 ml air sampai tersisa 200 ml. Saring air rebusan dan minum tiga kali sehari dengan dosis yang sama untuk penyakit gondongan.

Info Lain

Bunga Hibiscus dapat digunakan untuk perawatan rambut. Beberapa daerah di Kepulauan Pasifik menggunakan bunga Hibiscus untuk dimakan dan digunakan dalam salad. Pada beberapa daerah di India, bunga ini digunakan untuk menyemir sepatu. Kembang sepatu dianggap memiliki beberapa manfaat medis dalam tradisi pengobatan Cina. Penelitian menunjukkan beberapa potensi untuk dijadikan kosmetik perawatan kulit. Ekstrak dari bunga kembang sepatu terbukti dapat berfungsi sebagai agen antimatahari dengan menyerap radiasi ultraviolet.

Kontraindikasi

Kemungkinan menyebabkan gejala penyakit kulit. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KEMBANG SUNGSANG

Gloriosa superba L. : *flame lily*, *superb lily*



Nama Daerah

Kembang jonggrang, kembang kuku macan (Jakarta); *katongkat, kembang sungsang* (Sunda); *mandalika* (Bali)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk herba berbatang lunak, memanjat dengan sulur pendek menggulung berbentuk spiral di ujung daun, tingginya dapat mencapai 2,5 m, percabangannya melebar, dan tidak berambut. Daun tunggal, berhadapan, berbentuk lanset, ujung runcing sedangkan pangkal memeluk batang, tepi rata. Bunga tunggal, keluar dari ketiak daun, bertangkai panjang, ujungnya runcing menghadap ke bawah. Jika mekar, bunganya akan menghadap ke atas, bagian atas warnanya merah, pangkalnya berwarna kuning kehijauan, dan tidak

cepat layu. Warna bunga lama kelamaan akan menjadi merah secara keseluruhan. Buah panjangnya 4—5 cm, bijinya banyak dan berwarna coklat oranye.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Tanaman ini mengandung alkaloid, kolkisin, gloriosina, kholine, fitosterol, fitosterolin, dan stigmasterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit persendian, rematik, bengkak, kram, dan kencing nanah.

Cara Penggunaan

1. Gunakan umbi kering $\pm$ 3 g, direbus, lalu diminum airnya.
2. Parut umbi secukupnya, pakai untuk menggosok dan menurap ekzema, kurap, kudis, dan gatal-gatal.

Info Lain

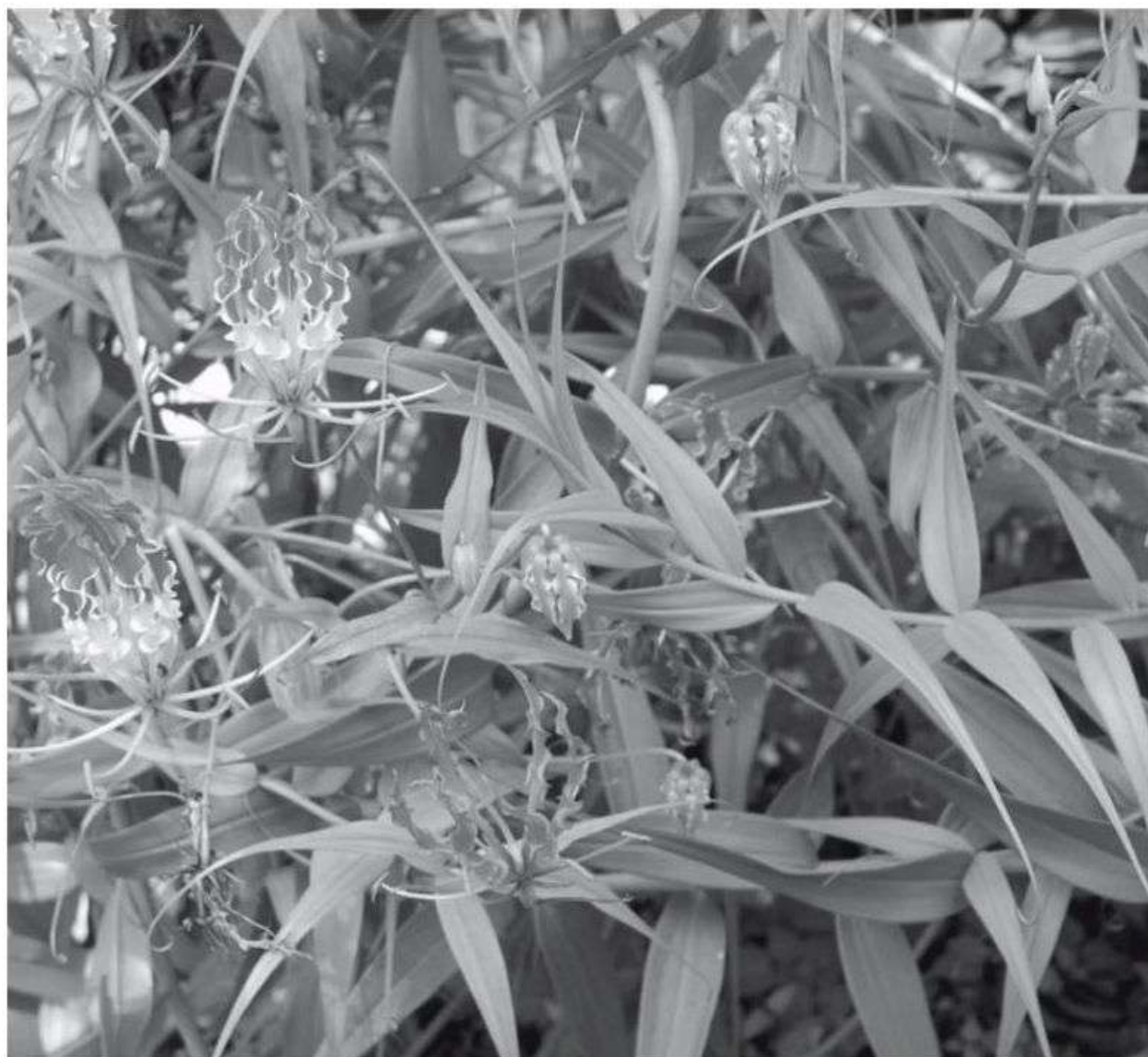
Kembang sungsang (*Gloriosa superba* L.) biasa ditanam sebagai tanaman hias karena bentuk dan warna bunganya yang indah. Warna bunganya lama-kelamaan akan merah keseluruhan dan tidak cepat layu. Menyukai sinar matahari penuh, hidup di tanah lembap tetapi berdrainase baik, dan bisa bertahan baik pada kondisi tanah miskin hara. Di India, umbi

tanaman ini digunakan sebagai pencegah gigitan ular sehingga banyak budaya menyebutkan tanaman ini memiliki bagai keajaiban.

Kontraindikasi

Berdasarkan literatur yang ada, pada dasarnya seluruh bagian tanaman terutama umbi sangat beracun. Kolkisin

dan alkaloid ditengarai sebagai penyebab racun pada tanaman ini. Oleh karena itu, dalam mengonsumsinya sebaiknya hati-hati dan berkonsultasi pada herbalis. Tidak dianjurkan dikonsumsi oleh wanita yang sedang hamil karena memiliki efek yang dapat menyebabkan keguguran. Terkadang memberikan efek samping berupa diare.



KEMBANG TALANG

Clitoria ternatea L.: butterfly pea

Nama Daerah

Bunga biru, bunga telang kembang telang (Jawa); *kembang telang* (Sunda); *bunga telang* (Makasar); *saya ma gulele* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk herba memanjat, melata atau tidak beraturan dengan rimpang berkayu. Batang berbulu atau gundul, kadang-kadang pangkalnya agak tegak. Daun menyirip 5—7 helai, berbentuk menjorong, lonjong sampai lanset atau hampir membundar, permukaan daun bagian atasnya gundul, sedangkan permukaan bawahnya berbulu. Bunga berwarna putih atau putih kehijauan dengan pinggiran biru dan bagian dasar tengah berwarna kuning atau kehijauan, berbulu tebal. Polong berbentuk memita sampai lonjong, gundul atau dengan campuran rambut panjang dan rambut yang sangat pendek. Biji berjumlah 8—10, menjorong, lonjong atau lonjong-mengginjal, berwarna hijau zaitun, coklat muda atau coklat kemerahan tua dengan loreng gelap atau hampir gelap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung saponin, polifenol, dan finotin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bengkak dan bisul.

Cara Penggunaan

Cuci daun sebanyak 10 g lalu tumbuk sampai halus, ditambah sedikit gula jawa, tempelkan pada bagian yang sakit bengkak atau bisul.

Info Lain

Dalam pengobatan tradisional Ayurvedic, kembang telang telah digunakan selama berabad-abad sebagai penambah daya ingat, nootropic, antistress, anxiolytic, antidepresan, antikonvulsan, agen penenang dan obat penenang. Di Asia Tenggara, bunganya digunakan untuk pewarna makanan. Dalam masakan Melayu, ekstrak cair dari bunganya digunakan untuk memberi warna pada beras ketan. Di Thailand, bunganya dijadikan sebuah minuman biru yang manis yang disebut dengan *nam dok anchan*, kadang-kadang dikonsumsi dengan setetes air jeruk nipis untuk meningkatkan keasaman dan mengubah jus menjadi merah muda sampai ungu. Dalam masakan Burma dan Thailand, bunga juga dicelupkan ke dalam adonan dan goreng. Tumbuhan anggota suku polong-polongan ini berasal dari Asia tropis, tetapi sekarang telah menyebar ke seluruh daerah tropika.



Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun kembang telang. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

KEMUNING

Murraya paniculata (L.) Jack.: orange jessamine



Nama Daerah

Kemuning (Jawa); *kamuning*, *jenar* (Sunda); *kemoning*, *kajeni* (Bali); *kamunieng* (Minangkabau); *kamoneng* (Madura); *kamuning* (Manado, Makasar); *palopo* (Bugis); *kamuni* (Bima); *eseki*, *tanasa*, *kamone*, *kamoni* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Tanaman semak atau pohon kecil, bercabang banyak, tinggi 3—8 m, batangnya keras, beralur, tidak berduri. Daun majemuk, bersirip ganjil dengan anak daun 3—9, letak berseling. Helaian

anak daun bertangkai, bentuk bulat telur sungsang atau jorong, ujung dan pangkal runcing, tepi rata atau agak beringgit, panjang 2—7 cm, lebar 1—3 cm, permukaan licin, mengilap, warnanya hijau, bila diremas tidak berbau. Bunga majemuk berbentuk tandan, warnanya putih, wangi, keluar dari ketiak daun atau ujung ranting. Buah buni berdaging, bulat telur atau bulat memanjang, panjang 8—12 mm, masih muda hijau dan setelah tua merah mengilap, berbiji dua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, ranting, dan akar. Daun kemuning mengandung methyl anthranilat, caryophyllen, geramol, carene-3, eugenol, citronellol, methyl saUcy/ate, s-quaiazulena, osthol, peniculin, ourniurrayin, bisabolene, dan cedinene. Bunga kemuning mengandung scopoletin. Buahnya mengandung semi-a-carotenon. Kulitnya mengandung mexotionin, 5-7-dimethoxy-8-(2,3-dihydroxyisopentyl) coumarin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah infeksi saluran kencing, kencing nanah, keputihan, sakit gigi, haid tidak teratur, dan pelangsing tubuh.

Cara Penggunaan

1. Buat jus dari 30 g daun kemuning segar, lalu minum sekaligus satu kali sehari untuk menggempur batu ginjal.
2. Rebus 30 g akar kemuning kering dan 30 g cocor bebek yang sudah dipotong-potong dalam 600 ml air sampai tersisa 200 ml. Setelah dingin, saring air rebusannya, lalu minum dua kali sehari masing-masing 100 ml untuk mengobati bisul.
3. Cuci bersih 30 g akar kemuning kering, 30 g daun dewa, dan 15 g umbi rumput teki dipotong-potong, lalu direbus dalam 600 ml air sampai tersisa 200 ml. Setelah dingin, saring air rebusannya, lalu minum dua kali sehari masing-masing 100 ml bila datang haid tidak teratur.
4. Rebus daun dan batang kemuning dengan air secukupnya. Cuci bagian yang sakit eksim dengan menggunakan air rebusan.
5. Rebus 10 g daun kemuning, 15 g bangle, 10 g temu hitam, dan 1 jari kulit pulai dipotong-potong dalam 1 liter air sampai mendidih dan tambahkan perasan jeruk nipis. Setelah disaring diminum dua kali sehari masing-masing 200 ml sebagai pelangsing.

Info Lain

Secara tradisional masyarakat Filipina dan Indonesia menggunakan daun kemuning untuk obat diare dan disentri.

Masyarakat Minangkabau secara tradisional menggunakan akar kemuning untuk tangkai pisau atau ladiang (golok). Urat kemuning ini warnanya bagus dan liat sehingga tidak mudah pecah jika digunakan. Kayu kemuning juga bisa digunakan untuk sempo, tangkai kuas, dan untuk tongkat.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bagian tanaman kemuning. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



KENANGA

Cananga odorata (Lam.) Hook.f. & Thomson: *Ylang-ylang*

Nama Daerah

Bungong seulanga (Aceh); *kenongo* (Jawa); *adat* (Sasak); *anga* (Bima); *tenanga* (Sawu); *bunga kaeik* (Roti); *luit* (Minahasa); *kananga* (Bugis); *sapalin*, *kupa aiouno*, *sipaniune*, *kupalevo* (Seram); *kumbang* (Buru); *kananga wangi* (Ambon)

Morfologi Tanaman

Pohon dapat mencapai tinggi 30 m. Batang lurus, kayu keras, kulit batangnya berwarna abu-abu keputihan. Daunnya berbentuk lonjong, halus dan berkilau. Bunga majemuk tandan terjurai berwarna hijau, tetapi bila sudah tua berubah jadi kuning dan baunya sangat harum. Buah berbentuk bulat telur terbalik berwarna hijau ketika masih muda, dan menjadi kehitaman setelah tua. Panjang buahnya 2 cm dan berdaging tebal.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga. Bunga ini mengandung asam benzoat, farnesol, geraniol, linalool, bensin asetat, eugenol, safrol, kadinen, dan pinen. Kulit batang mengandung alkaloid, flavonoid, saponin, steroid, dan triterpenoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sesak nafas, malaria, dan bronkhitis. Digunakan juga sebagai jamu setelah melahirkan.

Cara Penggunaan

1. Seduh tiga kuntum bunga kenanga yang sudah dikeringkan dengan satu gelas air panas, lalu ditutup rapat. Setelah dingin, saring airnya dan minum secara teratur sebagai obat malaria.
2. Rebus segenggam bunga kenanga dan $1\frac{1}{2}$ sendok gula putih dengan satu gelas air panas hingga tersisa setengah gelas. Saring airnya dan minum secara teratur tiap pagi dan sore hari sebagai obat sesak nafas.
3. Rebus dua kuntum bunga kenanga dengan satu gelas air panas sampai mendidih hingga tersisa setengah gelas. Setelah dingin, minum airnya secara rutin setiap pagi dan sore hari untuk mengobati bronkhitis.



Info Lain

Minyak bunga kenanga banyak dimanfaatkan sebagai pemberi aroma pada masakan. Selain itu, dimanfaatkan sebagai bahan dalam kosmetik dan sabun. Minyak bunga kenanga dalam pemakaiannya sering juga disubstitusi dengan Ylang Ylang Oil. Pewangi rambut alami adalah manfaat lain dari kenanga. Harga minyak bunga kenanga untuk kualitas ekspor bisa mencapai Rp725.000 per kg. Minyak bunga kenanga merupakan salah satu minyak asiri yang ditawarkan dunia dengan harga yang cukup tinggi. Kini banyak dimanfaatkan dalam praktek aromaterapi.

Kontraindikasi

Salah satu kelebihan dari minyak bunga kenanga adalah umumnya

dianggap aman. Secara umum tidak beracun, tetapi bagi yang kulitnya sensitif sebaiknya lebih berhati-hati. Penggunaan berulang dapat mengakibatkan kontak sensitif pada kulit sehingga dikhawatirkan menyebabkan dermatitis. Sebaiknya berhati-hati jika seseorang memiliki tekanan darah rendah. Meskipun dapat digunakan sebagai suplemen makanan, disarankan untuk tidak menggunakannya dengan mengonsumsi minyak bunga kenanga ataupun bagian lainnya dari tanaman. Minyak kenanga juga tidak disarankan dikonsumsi oleh anak di bawah usia enam tahun. Kenanga dapat menyebabkan sakit kepala terutama jika dipergunakan dalam konsentrat yang tinggi.



KENCUR

Kaempferia galanga L.: aromatic ginger, sand ginger



Nama Daerah

Cikur (Sunda); *ckencor* (Madura); *euko* (Aceh); *cekir* (Sumba)

Morfologi Tanaman

Herba yang memiliki batang lunak. Susunan daunnya saling berhadapan, tumbuh tergeletak di atas permukaan tanah. Tanaman ini memiliki kuntum bunga yang tersusun terdiri atas bunga majemuk, jumlahnya 4—12 buah, bagian bibir bunganya berwarna lembayung yang didominasi oleh warna putih. Daging buahnya memiliki warna putih serta kulit luarnya berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Tanaman ini memiliki kandungan minyak asiri dan alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk terkilir. Selain itu, digunakan juga sebagai pelangsing tubuh dan penambah nafsu makan.

Cara Penggunaan

1. Seduh satu rimpang kencur, satu sendok tepung beras, serta satu potong gula kelapa dalam segelas air panas. Minum dalam kondisi hangat secara teratur, setiap hari tiga kali sebagai pelangsing tubuh.
2. Parut tiga potong kencur diparut kemudian masukan ke dalam air setengah gelas yang telah dicampur dengan secukupnya garam. Ramuan ini diminum saat pagi dan sore setiap hari untuk meredakan batuk.
3. Tumbuk satu rimpang kencur dan beras secukupnya. Oleskan hasil tumbukan pada bagian tubuh yang keseleo.
4. Campur parutan kencur dengan bubuk beras yang sudah disangrai. Peras lalu saring. Setelah itu, rebus bersama asam jawa dan gula merah, saring dan minum untuk membangkitkan nafsu makan.

Info Lain

Tanaman kencur memiliki kandungan minyak asiri (borneol, kamfer, sineol, etilalkohol) sehingga dapat dimanfaatkan sebagai peluruh dahak atau pembersih tenggorokan, menghilangkan lendir yang menyumbat hidung, sekaligus untuk menghangatkan badan. Kencur juga berkhasiat sebagai pelangsing tubuh, membantu mengeluarkan gas dari perut,

dan baik untuk menangkal radikal bebas sebagai salah satu penyebab penuaan dini. Khasiat kencur sudah dikenal sejak lama. Bahkan, digunakan sebagai bahan baku minuman tradisional beras kencur di Indonesia. Akan tetapi, tidak semua orang bisa menikmatinya karena rasanya yang sedikit getir sehingga disarankan untuk menambahkan gula aren agar rasanya lebih nikmat. Nama kencur sendiri berasal dari bahasa Sansekerta yaitu *kachora*

yang berarti temu putih. Tanaman kencur kini banyak dibudidayakan di wilayah Asia Tenggara, Cina Selatan, Indonesia, dan Australia bagian utara.

Kontraindikasi

Hingga kini belum ditemukan adanya kontraindikasi konsumsi kencur bagi kesehatan. Namun, sebaiknya tetap berkonsultasi dulu sebelum mengonsumsinya sebagai obat herbal.



KENIKIR

Cosmos caudatus Kunth.: *wild cosmos*



Nama Daerah

Kenikir (Jawa); *ulam raja* (Sumatera);
randamidang (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba semusim berbatang seperti pipa yang bergaris-garis membujur. Daun bertangkai panjang dan duduk berhadapan, berbagi menyirip 2—3, berbau damar bila diremas. Bunga dalam karangan bongkol yang terdapat pada ujung batang dan pada ketiak daun teratas, berwarna lembayung berbintik-bintik kuning di tengahnya. Buah keras berbentuk jarum.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung minyak asiri, saponin, flavonoid, polifenol, dan asam amino.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah lemah lambung.

Cara Penggunaan

Daun dapat dilalap atau disayur sebagai penyedap dan perangsang nafsu makan, juga sebagai obat lemah lambung.

Info Lain

Baru-baru ini sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa kenikir atau dikenal dengan nama *ulam raja* di Malaysia, pada dosis 500 mg/kg berpotensi sebagai agen terapi guna mengembalikan kerusakan tulang pada wanita yang sudah mengalami menopause. Sementara itu, penelitian lainnya menyebutkan bahwa kenikir berpotensi sebagai anti radang karena kandungan flavonoid yang berpotensi sebagai antioksidan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman kenikir.

KEPUH

Sterculia foetida L.: wild almond

Nama Daerah

Halumpang (batak); *kěpoh*, *kolèangka* (Sunda); *kepuh*, *kepoh*, *jangkang* (Jawa); *jhangkang*, *kekompang* (Madura); *kepuh*, *kepah*, *kekepehan* (Bali); *kepoh*, *kelompok*, *kapaka*, *wuka*, *wukak* (NTT); *bungoro*, *kalumpang* (Makasar); *alumpang*, *alupang*, *kalupa* (Bugis); *kailupa furu*, *kailupa buru* (Maluku Utara)

Morfologi Tanaman

Pohon mencapai tinggi 40 m dan diameter batang 100–120 cm. Batang berkayu putih agak keruh, kasar dan ringan, kulit kayu bagian dalam cokelat kemerahan. Daun menjari terdiri 5–10 anakan daun, tangkai panjang 10–25 cm, anak daun berbentuk elips 12–20 cm. Perbungaan hampir di ujung atau di ketiak daun. Buah biasanya lima, berbentuk perahu, berukuran 8–14 cm. Kulit buah tebal, berwarna merah. Biji elips, panjang 2–3 cm, berwarna hitam dan berlemak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kayu, biji, dan daun. Daun mengandung flavonoid dan penilpropanoid, sedangkan biji mengandung minyak, protein dan selulosa.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah terkilir. Tanaman bisa juga untuk menggugurkan kehamilan.

Cara Penggunaan

1. Seduh kayu dan bijinya lalu diminum, dapat menggugurkan kehamilan.
2. Remas daunnya lalu ditapalkan pada bagian yang terkilir dan bisa digunakan sebagai pencuci kepala.

Info Lain

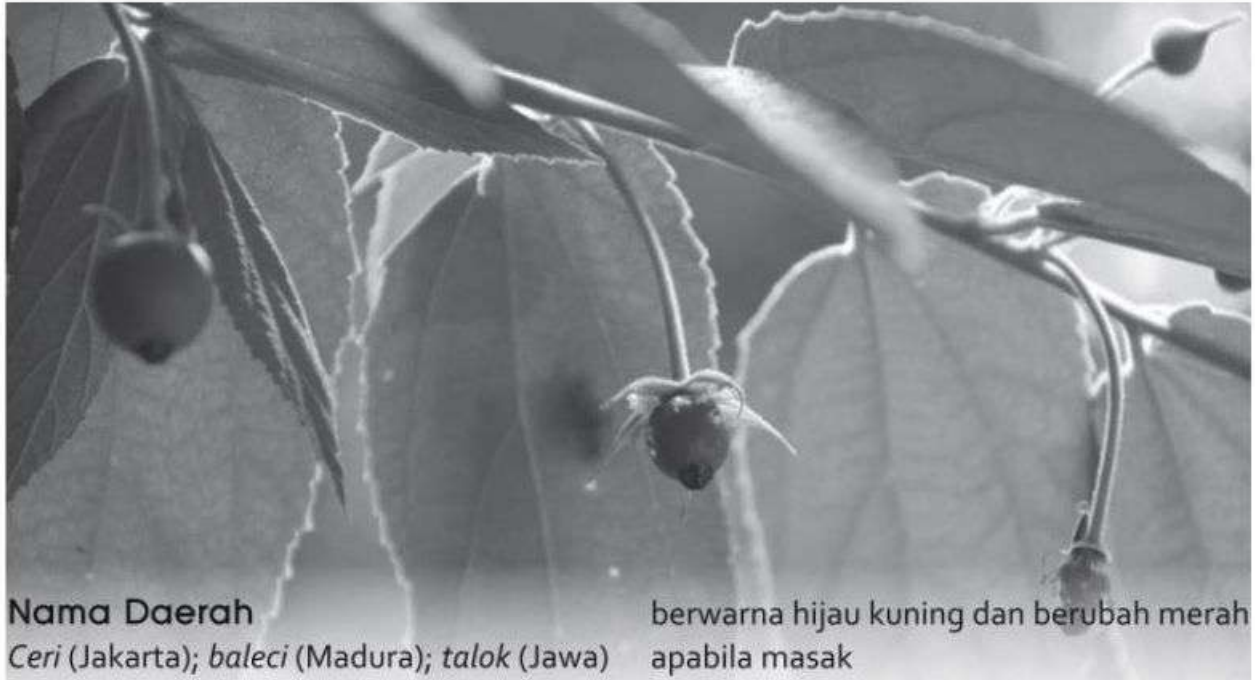
Kulit kayunya diseduh sebagai obat penggugur kandungan (abortivum). Kulit buahnya yang tebal dibakar hingga menjadi abu dan digunakan untuk memantapkan warna yang dihasilkan oleh kesumba. Air rendaman abu ini juga digunakan sebagai obat penyakit kencing nanah. Biji kepuh mengandung minyak (khas, karena testanya juga mengandung minyak, selain pada embrio). Sebagaimana dicatat oleh Heyne, inti bijinya mengandung 40% minyak kuning muda yang tidak mengering. Biji-biji ini disangrai untuk dimakan atau dibuat sambal. Biji kepuh acap dikempa untuk diambil minyaknya, yang berguna sebagai minyak lampu, minyak goreng. Di Kangean, minyaknya sebagai malam untuk membatik.

Kontraindikasi

Wanita hamil dilarang mengonsumsi berbahan kepuh karena dapat menggugurkan janin.

KERSEN

Muntingia calabura L.: singapore cherry



Nama Daerah

Ceri (Jakarta); *baleci* (Madura); *talok* (Jawa)

berwarna hijau kuning dan berubah merah apabila masak

Morfologi Tanaman

Pohon dapat mencapai tinggi sampai 12 m dengan cabang-cabangnya yang mendatar, dan membentuk naungan yang rindang. Daun terletak mendatar, berseling, helaian daun tidak simetris, bentuk bundar telur, tepinya bergerigi dan berujung runcing, sisi permukaan bawah berambut kelabu rapat, bertangkai pendek. Bunga dalam karangan, terdiri atas 3—5 kuntum, terletak di ketiak daun, bertangkai panjang, kelopak berbagi dalam, mahkota bertepi rata, bundar telur terbalik, putih tipis, gundul. Buah buni bertangkai panjang, bulat hampir sempurna, berdiameter 1—1,5 cm,

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Kandungannya adalah tanin, flavonoids, dan saponin.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi, asam urat, dan diabetes.

Cara Penggunaan

1. Jemur daun sampai kering, seduh secukupnya dengan air panas untuk satu gelas kecil. Tunggu beberapa saat hingga air berubah seperti air teh. Minum dua kali sehari untuk mengatasi tekanan darah tinggi.

2. Rebus daun kersen 50—100 gr direbus dalam 1 l air hingga mendidih dan tersisa separuhnya. Minum air rebusan dua kali sehari untuk penderita diabetes dan kolesterol tinggi.
3. Makan langsung buah kersen tiga kali sehari, dapat mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan oleh penyakit asam urat.

Info Lain

Kayu kersen bersifat lunak dan mudah kering sehingga sangat berguna sebagai kayu bakar. Kulit kayunya yang mudah dikupas digunakan sebagai bahan tali dan kain pembalut. Daunnya dapat dijadikan semacam teh. Burung-burung pemakan buah, seperti kelompok merbah dan burung cabe, sering mengunjungi pohon ini di waktu siang untuk memakan buah atau sari buahnya yang manis. Di malam hari, aneka jenis kelelawar pemakan buah datang dengan tujuan yang sama. Biji

kersen tidak tercerna oleh burung dan codot sehingga dua kelompok hewan ini sekaligus berfungsi sebagai pemencar bijinya. Pohon kersen khususnya berguna sebagai pohon peneduh di pinggir jalan. Pohon kecil ini awalnya sering tumbuh sebagai semai liar di tepi jalan, selokan, atau muncul di tengah retakan tembok lantai atau pagar, dan akhirnya tumbuh dengan cepat—biasanya dibiarkan saja—membesar sebagai pohon naungan. Pohon kersen cukup banyak ditemukan di wilayah perkotaan yang ramai dan padat, di tepi trotoar dan lahan parkir, di tepi sungai yang tidak terurus, atau di tempat-tempat yang biasa kering berkepanjangan.

Kontraindikasi

Rebusan akar dan daun tidak boleh diberikan kepada wanita terutama yang sedang hamil karena dapat menyebabkan aborsi.



KETAPANG

Terminalia catappa L.: tropical almond, sea almond

Nama Daerah

Hatapang (Batak); *katafa* (Nias); *katapieng* (Minangkabau); *lahapang* (Simeulue); *ketapas* (Timor); *talisei*, *tarisei*, *salrisé* (Sulawesi Utara); *tiliso*, *tiliho*, *ngusu* (Maluku Utara); *sarisa*, *sirisa*, *sirisal*, *sarisalo* (Maluku); *lisa* (Roti), *kalis*, *kris* (Papua Barat)

Morfologi Tanaman

Pohon besar, tingginya dapat mencapai 40 m, dan diameter batang sampai 1,5 m. Bertajuk rindang dengan cabang-cabang yang tumbuh mendatar dan bertingkat-tingkat. Daun-daun tersebar, sebagian besarnya berjejalan di ujung ranting, bertangkai pendek atau hampir duduk. Helaian daun bundar telur terbalik, berukuran 8–25(–38) × 5–14(–19) cm, helaian di pangkal bentuk jantung. Bunga-bunga berukuran kecil, terkumpul dalam bulir dekat ujung ranting, panjang 8–25 cm, berwarna hijau kuning. Buah batu, bulat telur gepeng, bersegi atau bersayap sempit, berukuran 2,5–7 × 4–5,5 cm, berwarna hijau-kuning-merah atau ungu kemerahan jika masak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji dan daun. Kandungannya adalah tanin.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati radang rongga perut, lepra, kudis, dan penyakit kulit yang lain. Selain itu, berfungsi juga sebagai diuretik, kardiotonik, dan dipakai sebagai obat luar pada erupsi kulit.

Cara Penggunaan

1. Makan langsung biji atau sangrai terlebih dahulu untuk meredakan radang rongga perut dan berbagai penyakit kulit.
2. Gunakan daunnya untuk obat balur rematik pada sendi dan erupsi kulit.
3. Godok kulit kayu sampai mendidih, setelah dingin minum tiga kali sehari setengah gelas sebagai obat batuk.

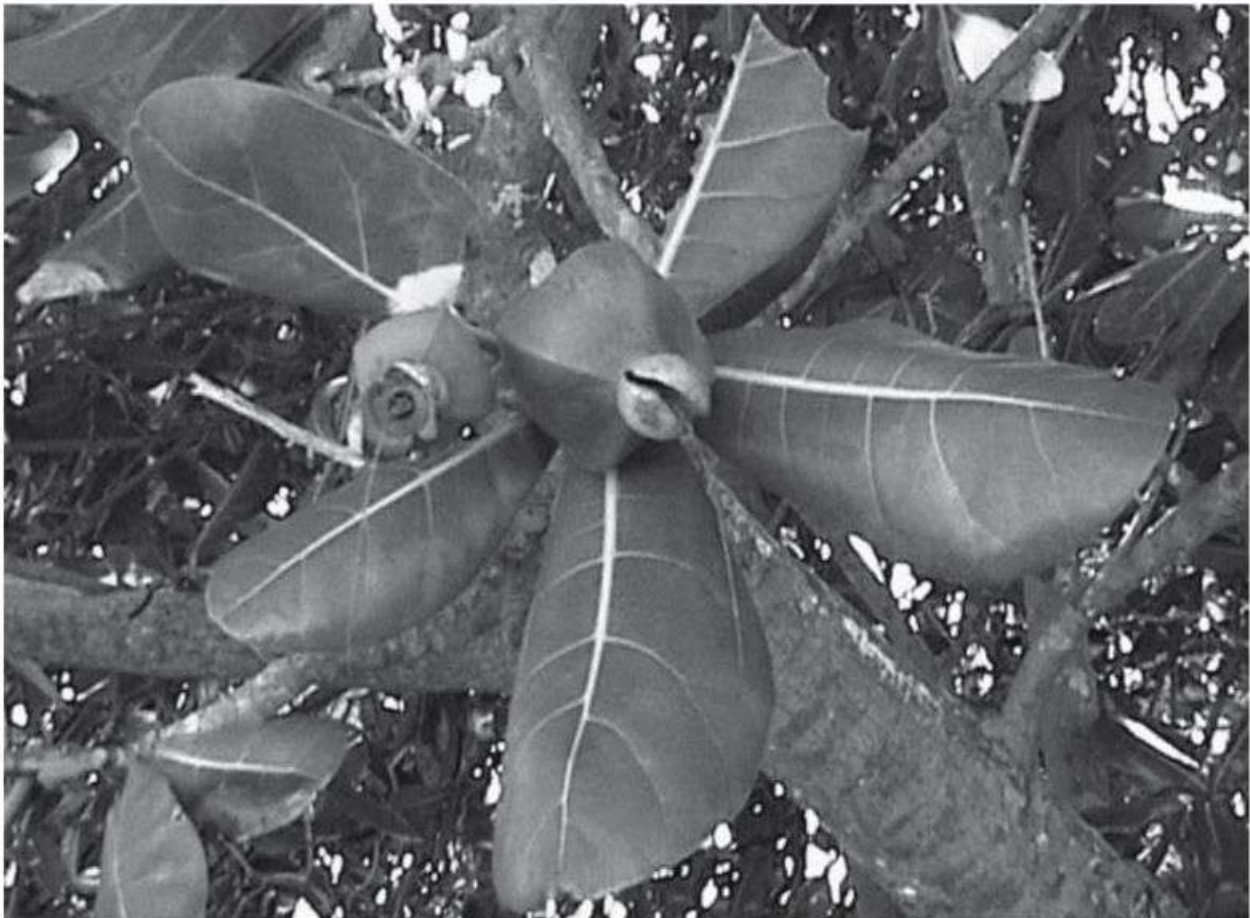
Info Lain

Ketapang disebutkan sebagai salah satu sumber tanin karena mengandung lebih dari 30% tanin di dalamnya sehingga dapat dimanfaatkan untuk berbagai hal dalam bidang kesehatan. Pohon ketapang banyak dijumpai di Asia Tenggara, dibawa dari Asia Tenggara dan menyebar ke berbagai belahan dunia lainnya termasuk India, Polinesia, Madagaskar, Pakistan, Afrika Barat, Afrika Timur, Amerika Selatan, dan Amerika Tengah. Pada dasarnya pohon ketapang mampu tumbuh bahkan di iklim pesisir (dataran

rendah) dan tingginya bisa mencapai 3 m. Kulit jaringan kayunya dimanfaatkan sebagai zat pewarna, yaitu pewarna kuning kecokelatan hingga ke warna zaitun. Kulitnya mengandung tannin sebesar 11-18%. Kulit kayu ketapang banyak dimanfaatkan sebagai venir (penutup lantai). Bijinya dapat dimakan, bahkan sebagian orang menyebutkan jauh lebih enak dibandingkan dengan biji kenari. Oleh karena itu, pembuat kue banyak mengganti biji kenari atau almond dengan biji ketapang jika sedang tidak tersedia di pasaran.

Kontraindikasi

Wanita hamil dan menyusui sebaiknya menghindari konsumsi obat yang terbuat dari tanaman ketapang karena tidak aman. Mungkin akan baik jika dikonsumsi selama periode pendek atau sekitar tiga bulan. Jika dikonsumsi terus-menerus dapat menyerang jantung. Masih sedikit informasi tentang kontraindikasinya, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu sebelum mengonsumsinya sebagai obat herbal.



KETEPENG CINA

Senna alata (L.) Roxb.: *Candle Bush*

Nama Daerah

Ki manila (Sunda); *acong-acong* (Madura),
kupang-kupang (Ternate); *tabakun* (Tidore)

Morfologi Tanaman

Perdu yang tingginya mencapai 5 m. Batang berkayu, bulat dengan percabangan simpodial, berwarna cokelat kotor. Daun majemuk menyirip genap, anak daun 8—24 pasang, bentuk bulat panjang, ujung tumpul, tepi rata, pangkal membulat, pertulangan menyirip, tangkai pendek, berwarna hijau. Bunga majemuk, berupa tandan, mahkota bentuk kupu-kupu, berwarna kuning. Buah polong, panjang, bersegiempat, masih muda hijau setelah tua berubah hitam kecokelatan. Biji bersegitiga lancip, pipih, masih muda hijau setelah tua hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun ketepeng cina mengandung alkaloida, saponin, flavonoida, tanin, dan antrakinon.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati kudis dan berbagai penyakit kulit serta malaria.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk sampai lumat beberapa lembar daun segar ketepeng cina. Tempelkan pada bagian yang sakit

kudis, kurap, panu atau eksim dan dibalut dengan kain bersih.

2. Kunyah daun ketepeng cina dengan garam secukupnya selama beberapa menit untuk mengobati sariawan.
3. Rebus beberapa lembar daun ketepeng cina muda segar dengan dua gelas air



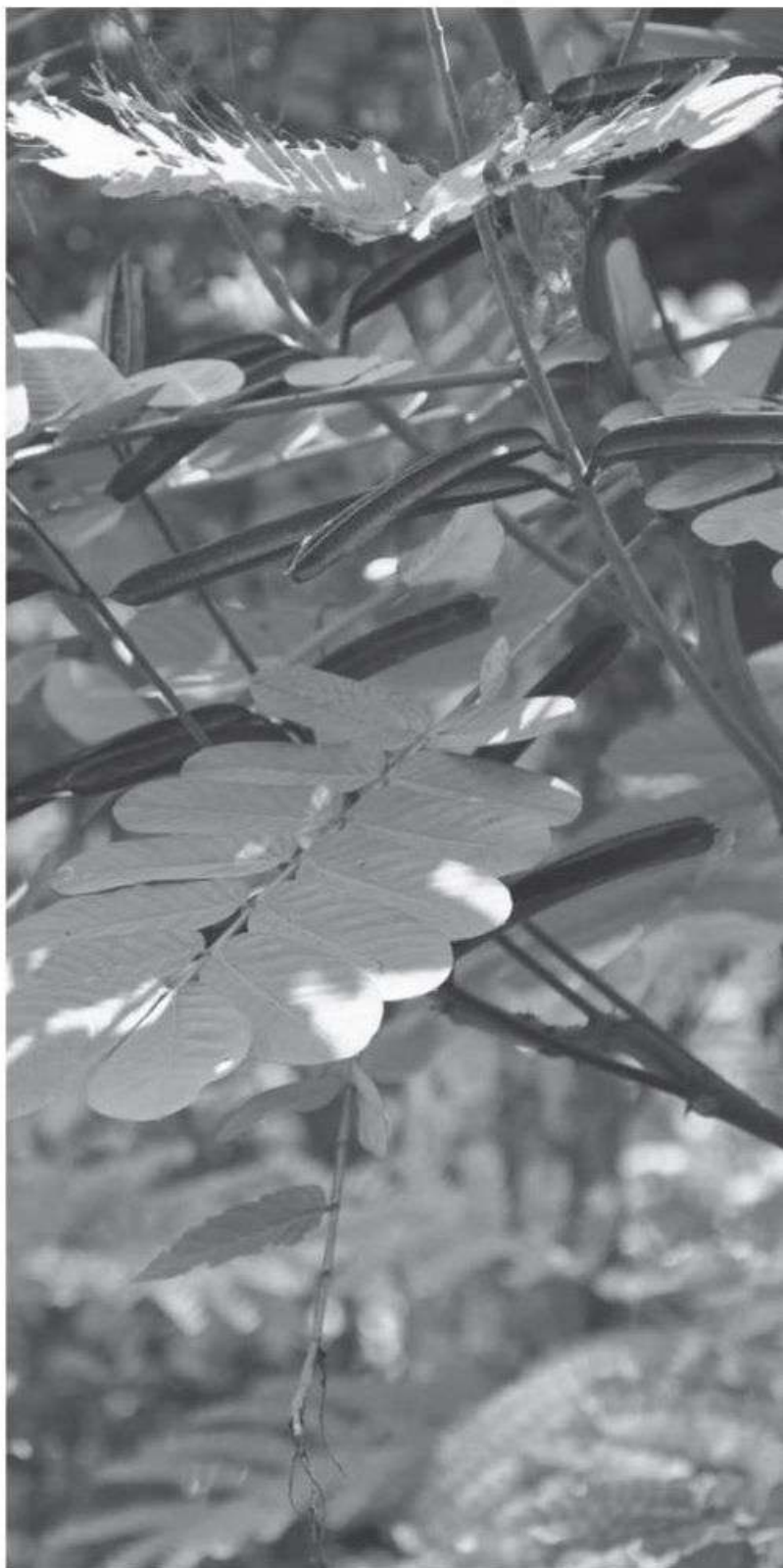
sampai tersisa satu gelas. Minum hasil rebusan sekaligus untuk obat sembelit atau malaria.

Info Lain

Bagian tanaman ketepeng yang banyak digunakan sebagai obat adalah daunnya yang memiliki sifat khas, yaitu adanya rasa pedas dan hangat sehingga dapat berfungsi sebagai insektisidal, dapat menghilangkan gatal-gatal, sebagai obat cacing, dan obat kelainan kulit yang disebabkan oleh parasit kulit. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa ekstrak daun ketepeng cina berpotensi sebagai obat jamur kulit pada manusia yang mampu menghambat pertumbuhan jamur *Malassezia furfur* dan *Pityriasis versicolor*. Berita yang membahagiakan bagi peternak ikan tawar karena ketepeng cina juga dapat dimanfaatkan untuk mencegah jamur pada kolam ikan tawar termasuk kolam lobster air tawar, daripada menggunakan zat kimiawi, cara ini jauh lebih aman.

Kontraindikasi

Kelompok tumbuhan Sennosides memiliki kontraindikasi dalam beberapa kasus diantaranya adalah gangguan buang air besar (sembelit), radang usus akut, radang usus besar, usus buntu dan sakit perut. Sebaiknya seseorang dengan gangguan tersebut tidak mengonsumsi obat herbal berbahan ketepeng cina. Wanita hamil dan menyusui sebaiknya berkonsultasi dahulu sebelum konsumsi.



KETUMBAR JAWA

Eryngium foetidum L.: fitweed, mexican coriander and long coriander

Nama Daerah

Katuncar walanda, katuncar walang, walang geni, walang katuncar (Sunda); *jintenan, katumbar londa, katumbar mungsi, tumbaran* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba yang mempunyai akar tunjang, berbau kuat bila diremas. Daun dalam susunan roset, berbentuk memanjang seperti tombak sungsang dengan ukuran panjang mencapai 30 cm dan lebar 4 cm, tepi daun bergerigi dan berwarna hijau muda berkilau. Perbungaan panjangnya 30–40 cm dengan ukuran bunga kecil-kecil.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Kandungannya adalah besi, karoten, riboflavin, kalsium, saponin, flavanoid, alkaloid, tanin, antrakuinon, cardiac glycosides, dan terpene.

Pemanfaatan

Digunakan untuk untuk mengobati luka dan pencuci rambut.

Cara Penggunaan

1. Remas beberapa helai daun dalam air hingga berbuih lalu dibilaskan pada rambut kemudian dicuci bersih.

2. Tumbuk daun kemudian tapalkan pada yang luka atau borok.

Info Lain

Ramuan dari daunnya dapat memberikan efek antiinflamasi ketika digunakan secara oral. Pemanfaatan lebih jauh dapat digunakan sebagai teh untuk mengobati diare, flu, demam, muntah, diabetes, dan sembelit. Di India, secara umum digunakan untuk meredakan sakit perut. Memiliki sifat antikonvulsan, efek antiinflamasi dan analgesik, serta antibakteri terhadap *Salmonella* dan *Erwinia*.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman ini.



KILEBUR

Kadsura scandens (Bl.): ulcer sucker

Nama Daerah

Mendulai (Palembang); *hunyor buut*, *ki lembur Sunda*

Morfologi Tanaman

Tumbuhan merambat memanjat. Batangnya keras membulat, panjangnya mencapai 25 m. Daun membundar telur-lonjong dengan pangkal membulat atau menjantung lancip. Bunga berwarna merah atau merah kekuningan. Buah membulat bergerombol, diameter 5–8 cm, saat muda berwarna hijau kekuningan, saat masak berwarna merah. Buahnya dapat dimakan, rasanya asam dan berair.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, batang, dan buah. Kandungannya adalah bi-benzocyclo-octadienoid (kadsurin), triterpene lactones (kadsulacton).

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, batuk, dan penyakit kulit.

Cara Penggunaan

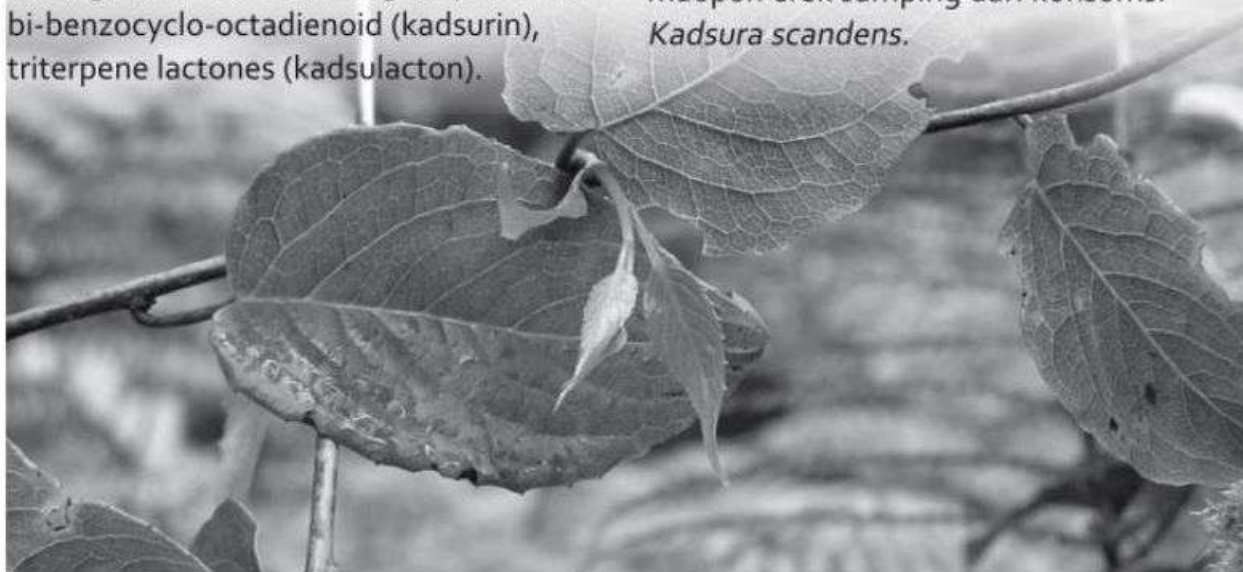
1. Rebus akar dan batang dengan air bersih, airnya diminum untuk mengeluarkan dahak
2. Makan buah secara langsung

Info Lain

Di Semenanjung Malaysia ramuan akar dimanfaatkan sebagai lotion untuk rematik. Di Cina, kulit batang digunakan untuk mengobati gangguan menstruasi dan kekurangan darah.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi *Kadsura scandens*.



KIMPUL

Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott.: *black malanga, blue taro, primrose malanga, purple stem elephant ears*



Nama Daerah

Keladi hitam, bentul (Jawa); *kimpul* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba yang mencapai tinggi 2 m. Batang tegak, tidak berkayu, bulat, membentuk umbi, berwarna putih kecokelatan. Daun tunggal, berbentuk jantung, pangkal berlekuk, ujung runcing, tepi rata, panjang 25—75 cm, lebar 30—60 cm, berwarna hijau. Bunga berupa tongkol, silindris, di ketiak daun, tangkai 20—30 cm, seludang berbentuk sodet, berwarna putih, benang sari dan putik tersusun dalam bongkol berwarna kuning. Buah buni, hijau. Biji membulat panjang, beralur membujur, berwarna hijau.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi dan getah. Daun dan umbi kimpul

mengandung saponin dan flavonoida. Di samping itu, daunnya juga mengandung alkaloida dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bisul dan penawar racun serangga.

Cara Penggunaan

1. Cuci 25 g kimpul, lalu tumbuk sampai halus kemudian oleskan pada bagian yang bisul dan dibalut dengan kain yang bersih.
2. Oleskan getah dari batang pada bagian yang tergigit serangga.

Info Lain

Daun muda dari kebanyakan kultivar digunakan sebagai sayuran; daun-daun dimasak setelah tulang daun terbesarnya dibuang. Di dalam pengobatan tradisional di Malaysia, daun-daun yang besar dari kimpul juga digunakan sebagai selimut untuk pasien yang demam karena rasanya dingin dan memberikan kenyamanan yang temporer. Pasien juga berendam dengan air rebusan tanaman tersebut.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari pemakaian umbi dan getah kimpul.

KINGKIT

Triphasia trifolia (Burm.f.) P.Wilson: *lime berry*

Nama Daerah

Kingkit, *limau kiah*, *limau kunci* (Melayu); *kingkip* (Sunda); *kingkit* (Jawa); *jeruk rante* (Madura); *lemo-lemo* (Makassar); *lemo-lemo* (Ternate); *joji koyo* (Tidore)

Morfologi Tanaman

Perdu tegak, lemah, tinggi 1,5—2,5 m, ranting pada ujung membengkok kemana-mana, duri terkumpul dalam ketiak daun. Daun menjari tiga, anak daun oval dengan ujung melekuk ke dalam, ukuran 1,5—4,5 x 1—3 m. Bunga terkumpul 1—4 dalam ketiak daun, bermahkota tiga berwarna putih, panjang 12—16 mm. Buah berwarna merah, daging buah berupa cairan yang lekat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Buah mengandung linalool dan limonen.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk dan sakit perut.

Cara Penggunaan

1. Masukkan segenggam jeruk kingkit yang sudah matang ke dalam segelas air panas dan biarkan 5—10 menit. Campurkan madu murni jika ingin rasa manis alami. Minuman ini untuk mengatasi batuk.

2. Masukkan daun sebanyak tujuh lembar ke dalam 110 ml air, direbus sampai mendidih selama 15 menit, lalu diminum untuk mengobati diare.

Info Lain

Manfaat dari tanaman jeruk cukup beragam, mulai dari perawatan wanita hingga untuk kesehatan. Buah jeruknya memiliki manfaat untuk merawat kuku, seperti biasa dilakukan oleh para putri keraton tempo dulu. Tumbuhannya digunakan sebagai pohon peneduh atau pembatas jalan di Kepulauan Seribu. Selain untuk kesehatan, tanaman ini berfungsi juga sebagai pajangan pembawa keberuntungan terutama bagi masyarakat keturunan Tionghoa. Bagi masyarakat Indonesia, tanaman ini biasa digunakan sebagai pagar hias yang elok. Buah kingkit dalam dunia pangan dapat dijadikan manisan. Dapat pula dijadikan perekat.

Kontraindikasi

Bagi penderita kencing manis, sebaiknya mengonsumsi tanpa pemanis madu atau gula.



KITOLOD

Hippobroma longiflora (L.) G.Don.: star of bethlehem

Nama Daerah

Korejat (Sunda)

Morfologi Tanaman

Semak yang dapat mencapai tinggi 50 cm, batangnya berbentuk bulat, berkayu, dan berwarna hijau. Daun berbentuk panjang, berwarna hijau, permukaan kasar, ujung runcing, pangkal menyempit, tepi melekok ke dalam, bergigi sampai melekok menyirip. Bunga berbentuk lonceng dengan tangkai panjang. Mahkotanya berbentuk bintang dan berwarna putih bersih. Buah berbentuk seperti lonceng, merunduk dan merekah dua bagian, serta berbiji banyak dengan warna putih dan berbentuk bulat telur.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah semua bagian tanaman. Daun kitolod memiliki senyawa seperti politerol, alkaloid, dan flavonoid..

Pemanfaatan

Digunakan untuk obat tetes mata, mengobati luka, dan sakit gigi.

Cara Penggunaan

1. Cuci bersih daun secukupnya, lalu tumbuk sampai halus. Tempelkan pada luka, kemudian balut dengan kain bersih. Ganti 2—3 kali sehari.

2. Cuci bersih dua lembar daun, lalu tumbuk hingga halus. Taruh pada lubang gigi yang sakit.
3. Cuci bersih tiga lembar daun, lalu rebus dengan dua gelas air bersih sampai tersisa menjadi satu gelas. Setelah dingin, saring lalu minum untuk obat radang tenggorokan.
4. Rebus semua bagian tanaman dengan tiga gelas air sampai tersisa menjadi satu gelas. Setelah dingin, saring lalu minum untuk obat diabetes dan kolesterol.
5. Rendam tiga lembar daun dengan air yang matang (dingin). Tekan urat-urat daunnya memakai sendok. Diamkan sekitar lima menit. Teteskan pada mata yang sakit.

Info Lain

Tanaman dari Hindia Barat dan tumbuh liar di saluran air atau sungai, sawah, sekitar pagar, dan tempat-tempat lain yang lembap dan terbuka. Kitolod dapat ditemukan dari dataran rendah sampai 1.100 m dpl. Kitolod masuk dalam family Campanulaceae yang merupakan golongan tanaman obat berupa semak belukar atau tanaman berukuran kecil. Famili Campanulaceae umumnya menghasilkan getah yang menyerupai air susu.

Kontraindikasi

Hati-hati dengan getah kitolod yang berwarna putih karena mengandung racun. Sebaiknya, berkonsultasi dengan ahli herbal bersertifikat sebelum mengonsumsi kitolod secara langsung. Penggunaan daun tidak boleh lebih dari tiga lembar dalam satu kali penggunaan. Sebelum digunakan, usahakan selalu dicuci bersih bagian tanaman yang akan digunakan.



KLUWAK

Pangium edule Reinw.: football fruit



Nama Daerah

Kepayang (Sumatera); *pucung*, *picung* (Sunda); *pangi* (Jawa); *pakem* (Madura); *kalowa* (Sumbawa); dan *palopo* (Bugis)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk pohon, tingginya mencapai 40 m, kanopi lebat, diameter batang hingga 1 m. Daun tunggal, tersusun spiral, bentuk bulat telur hingga menjantung, panjang 12–30 cm, berwarna hijau gelap, mengilap pada permukaan bagian atas, panjang tangkai daun 7–30 cm. Bunga majemuk berbentuk tandan, berbau harum. Buah buni bulat telur 15–25 cm menggantung pada tangkai yang melengkung, berwarna cokelat. Biji keras, hampir bersudut tiga dilapisi daging putih dan beraroma.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang dan daun tuanya. Biji mengandung asam sianida, asam hidnokarpat, asam khaulmograt, asam glorat, tanin,

betakaroten. Kandungan di kulit batang dan daun tuanya adalah cyanogenic glycoside.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah beri-beri dan cacingan.

Cara Penggunaan

Tumbuk 10 g daun segar hingga halus. Teteskan pada dubur yang terkena cacing kremi atau balurkan pada bagian yang sakit.

Info Lain

Tanaman ini merupakan khas vegetasi dari Indonesia. Satu pohon kluwak ternyata memiliki berbagai manfaat yang telah digunakan oleh kebanyakan orang. Beberapa manfaatnya antara lain kayunya digunakan untuk membuat batang korek api, daunnya sebagai obat cacing, bijinya dapat digunakan sebagai antiseptik. Bijinya dapat dihaluskan untuk menghilangkan kutu pada kerbau. Biji kluwak juga dapat dibuat sebagai minyak sebagai pengganti minyak kelapa. Kluwak bisa digunakan sebagai pengawet ikan. Misalnya, untuk 50 kg tangkapan ikan digunakan 1 kg biji kluwak yang telah dicacah dan dicampur garam sebanyak 1 kg. Campuran kluwak dilumurkan pada hasil tangkapan, dan disimpan dalam ember plastik tertutup. Asam sianida biji kluwak akan mengawetkan ikan selama enam hari.

Kontraindikasi

Biji kluwak yang aman dan bisa digunakan untuk makanan bila telah direbus dan direndam terlebih dahulu. Jangan dikonsumsi dalam keadaan mentah. Bila dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sangat beracun karena mengandung asam sianida dalam konsentrasi tinggi. Bila dimakan dalam jumlah tertentu menyebabkan pusing dan bisa membuat mabuk. Atas dasar inilah biji kluwak sering dipakai sebagai racun untuk mata panah dalam perburuan.

KRANGEAN

Litsea cubeba (Lour.) Pers: *aromatic litsea*

Nama Daerah

Kilemo (Sunda); *krangean* (Jawa); *attarasa* (Sumatera Utara)

Morfologi Tanaman

Perdu dengan diameter batang 6—20 cm serta tinggi pohon 5—12 m. Batang tegak, berkayu, bulat, percabangan simpodial, putih kotor. Daun tunggal, lonjong, tepi rata ujung runcing, pangkal meruncing, pertulangan menyirip, panjang 10—14 cm, lebar 7—9 cm, hijau. Bunga majemuk, bentuk malai, berkelamin dua, kelopak hijau muda, bentuk mangkok, berbulu halus, mahkota bulat melengkung, kepala sari bulat, hijau kehitaman. Buah bulat, keras, hitam. Biji bulat, putih kotor.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, kayu, kulit kayu, dan akar. Kulit batang dan daun mengandung saponin, flavonoida, dan tanin. Buah mengandung senyawa asam laurat, asam kaprik, asam oleat, minyak asiri, glikosida, resin, dan alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit gigi, penghangat badan, dan demam.

Cara Penggunaan

1. Kerok kayu dengan pisau lalu taburkan di atas kapas dan masukkan ke gigi yang lubang.

2. Buahnya sebagai lalapan yang dapat menghangatkan badan dan mengurangi batuk.
3. Gunakan kulit batang untuk penawar bisa akibat gigitan serangga.

Info Lain

Manfaat dari minyak kilemo sangat banyak terutama untuk industri farmasi, wangi-wangian, bahan tambahan makanan dan minuman, bahan sabun, dan bahan pencampur vitamin yang larut dalam lemak antara lain vitamin A dan D. Di Cina penyulingan dalam skala besar telah dilakukan dari buah untuk bahan baku aromaterapi dalam industri sabun, minyak pijat, minyak SPA, pewangi ruangan dan lain-lain yang dikenal dengan nama May Chang Oil.

Kontraindikasi

Minyak esensial yang diekstrak dari buah dan daunnya memiliki bau seperti layaknya lemon. Meskipun belum ada literatur akibat negatif dari pemakaian kilemo, perlu konsultasi kepada pakar kesehatan bila pemakaian dalam jumlah yang banyak.

KRISAN

Chrysanthemum indicum L.: golden flower

Nama Daerah

Seruni, seruni hutan (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan yang tingginya kurang dari 1 m. Batang hijau agak kasar, tegak, bulat dan sedikit bercabang. Daun tunggal berseling, bentuk lonjong dan pangkal membulat. Berbunga banyak berwarna putih, kuning, pink, merah atau coklat. Buah lonjong berbiji kecil hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Herba ini mengandung acacetin, acaciin, arteglin A, camphor, chrysanthemone, flavonoid, sesquiterpene lactone, dan minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati yaitu perut mulas, batuk, sakit kepala, dan sakit mata.

Cara Penggunaan

1. Seduh daun sebagai teh untuk perut mulas dan sukar keluar keringat.
2. Hisap bunga untuk obat batuk dan sakit kepala atau masak lalu kompreskan saat hangat-hangat kuku untuk mata yang bengkak dan radang selaput lendir mata.

Info Lain

Krisan sebenarnya jenis tanaman hias yang berbunga cantik dari keluarga Asteraceae. Tanaman hias ini terutama tumbuh baik di dataran tinggi dan banyak digunakan di gedung-gedung sebagai hiasan ruangan atau digunakan hiasan pada acara-acara pesta seperti pernikahan. Akhir-akhir ini, daun dan bunga krisan telah dikonsumsi menjadi bahan minuman teh. Selain dibuat teh, bunga dan daun krisan juga dapat diolah menjadi penganan yang sedap dan berkhasiat. Tanaman krisan mengandung beberapa zat antioksidan, berkhasiat untuk mengendalikan kolesterol, penyakit gula dan pelangsing tubuh. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP), Jawa Timur telah mengembangkan teknik mengolah daun dan bunga krisan menjadi makanan ringan yang tidak kalah sedapnya dengan penganan lain yang bersumber dari tanaman. Organ tanaman krisan tersebut dapat diolah menjadi kripik, rolade, sirup, serta teh bunga dan daun krisan.

Kontraindikasi

Sebaiknya tidak digunakan selama kehamilan karena merupakan stimulan rahim. Efek samping seperti gangguan mulut dan lambung.

KROKOT

Portulaca oleracea L.: common purslane



Nama Daerah

Gelang (Sumatera, Sunda); *rèsèrèan* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan yang tumbuh mencapai tinggi 50 cm. Batang berwarna merah keunguan, gemuk, dan tebal. Daun tunggal berwarna hijau berbentuk bulat telur, ujung dan pangkalnya tumpul, tepi rata dan berdaging, panjang 1—3 cm dan

lebar 1—2 cm. Bunga majemuk terletak di ujung cabang, berwarna kuning sulfur, kelopak berwarna hijau, bertajuk, dan bersayap, mahkota berbentuk jantung, dengan 3—5 kepala putik berwarna putih dan kuning. Buah kotak, berwarna hijau, dan berbiji banyak. Biji kecil berwarna hitam, bulat, dan mengilap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Daun krokot kaya akan omega tiga ($\omega 3$), asam linolena, saponin, flavonoid, phenolic, betacyanin, dan norepinephrin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah haid terlalu banyak, penyakit kulit.

Cara Penggunaan

1. Rebus seluruh bagian tanaman dan minum airnya, makan sebagai sayur, atau oleskan ke kulit yang sakit.
2. Keringkan biji, rebus lalu minum untuk mengurangi haid terlalu banyak.

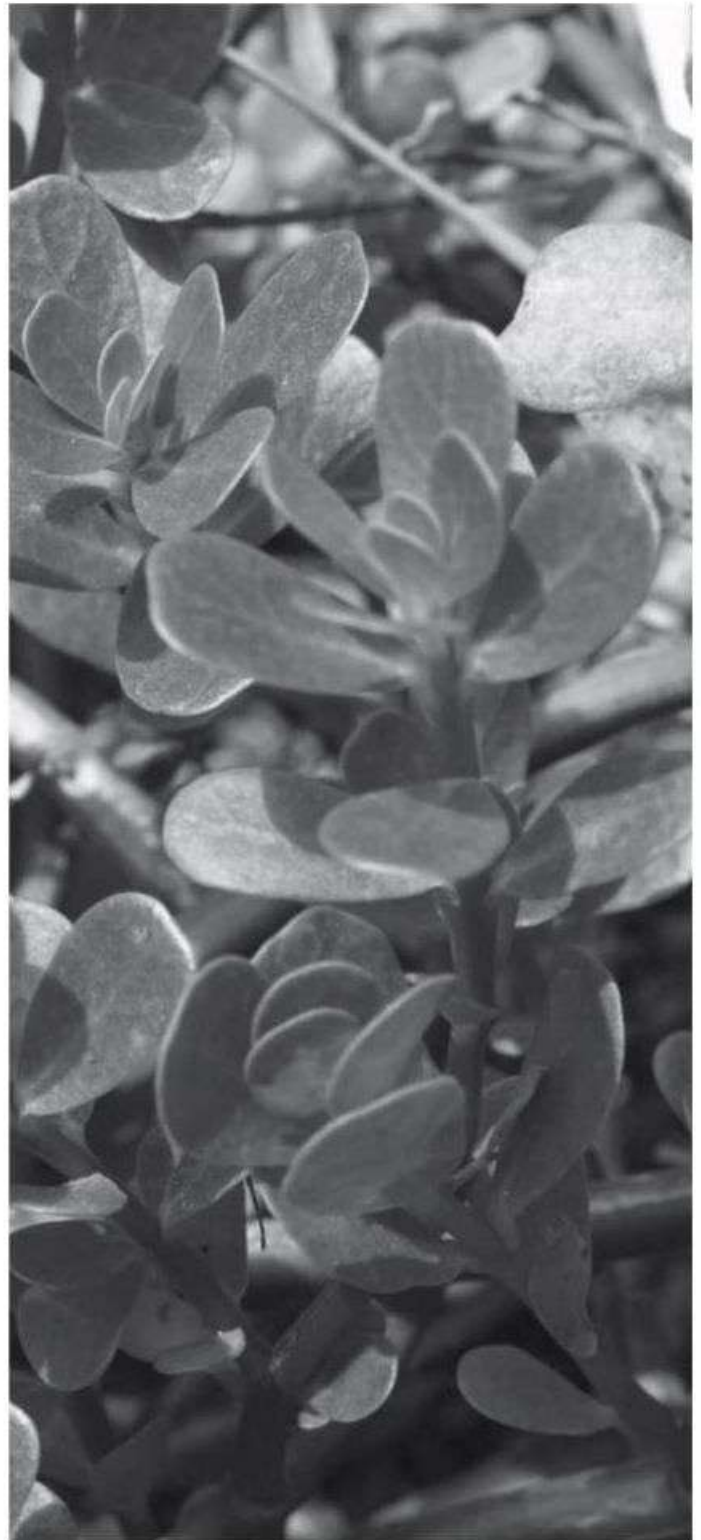
Info Lain

Berdasarkan sejarahnya, dulu tanaman krokot digunakan untuk mengusir roh jahat. Penggunaannya kembali sebagai obat dimulai 2000 tahun yang lalu.

Penggunaannya sebagai obat tradisional pun meluas. Orang-orang Roma pada zaman dulu menggunakannya untuk mengobati disentri, cacingan, sakit kepala, dan sakit perut. Sementara di Cina, Perancis, Italia dan Inggris tanaman krokot dimanfaatkan sebagai sumber pangan. Daun dan batang krokot adalah sumber yang sangat baik dari vitamin A. Vitamin A merupakan antioksidan kuat dikenal secara alami dan sangat penting untuk penglihatan. Krokot juga merupakan sumber vitamin C, dan beberapa vitamin B kompleks seperti riboflavin, niacin, pyridoxine, dan karotenoid, serta mineral diet seperti besi, magnesium, kalsium, kalium, dan mangan. Studi penelitian menunjukkan konsumsi daun dan batang krokot dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner, stroke, dan membantu mencegah perkembangan ADHD, autisme sehingga sangat baik untuk perkembangan anak.

Kontraindikasi

Sejauh ini belum ditemukan adanya kontraindikasi dari penggunaan tanaman krokot sebagai obat. Hal ini karena informasi tentang pemanfaatan tanaman obat krokot juga masih sangat terbatas. Oleh karena itu, bagi ibu hamil dan menyusui sebaiknya tetap waspada dan berkonsultasi pada ahli herbal sebelum mengonsumsinya sebagai obat.



KUMIS KUCING

Orthosiphon aristatus (B1.) Miq.: *cat's whiskers*, *kidney tea plants/java tea*



Nama Daerah

Kutun, mamam, bunga laba-laba, remujung (Jawa); *giri-giri marah* (Sumatera); *songot koneng* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba tumbuh tegak, biasanya bagian bawah berakar di bagian buku-bukunya, tinggi 1—2 m, batang segi empat agak beralur, berbulu pendek atau gundul. Daun tunggal, bundar telur lonjong, lanset atau belah ketupat, berbulu halus, pinggir bergerigi kasar tak teratur, kedua permukaan berbintik-bintik karena ada kelenjar minyak atsiri. Bunga berupa tandan yang keluar di ujung cabang,

warna ungu pucat atau putih, benang sari lebih panjang dari tabung bunganya. Buah geluk berwarna coklat gelap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Kandungannya adalah orthosiphonin, flavonoid, glikosida, saponin dan terpenoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batu ginjal, asam urat, dan sakit pinggang.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun kumis kucing sebanyak 25 g bersama 25 g daun ngokilo, 25 g daun meniran lengkap dengan akarnya, 25 g daun keji beling. Air rebusan diminum, berkhasiat mengobati batu ginjal.
2. Rebus herba kering 30—60 g atau 90—120 g herba segar dalam tiga gelas air sampai tersisa setengah bagian. Air rebusan diminum tiga kali sehari. Setengah gelas berkhasiat untuk mengobati asam urat.
3. Rebus daun sebanyak tujuh helai dan dua potong akar kumis kucing dengan satu gelas air. Biarkan satu malam, keesokan harinya baru diminum untuk mengatasi sakit pinggang.

Info Lain

Di Indonesia daun yang kering dipakai sebagai obat yang memperlancar pengeluaran air kemih (diuretik), sedangkan di India untuk mengobati rematik. Masyarakat menggunakan kumis kucing sebagai obat tradisional sebagai upaya penyembuhan batuk encok, masuk angin, dan sembelit. Selain bersifat diuretik, kumis kucing juga digunakan sebagai antibakteri.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun dan akar kumis kucing. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi kumis kucing.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan.



KUNYIT

Curcuma longa L.: saffron



Nama Daerah

Kunyir (Sunda); *kunir* (Jawa Tengah); *temo koneng* (Madura); *kunit* (Banjar); *kunyit* (Sasak); *huni* (Bima); *kaungi* (Sumba Timur)

Morfologi Tanaman

Semak, tinggi mencapai 70 cm. Berbatang semu, tegak, bulat, membentuk rimpang, hijau kekuningan. Daun tunggal, lanset memanjang, helai daun 3—8, ujung dan pangkal runcing, tepi rata, panjang

20—40 cm, lebar 8—12,5 cm, pertulangan menyirip, hijau pucat. Bunga majemuk, berambut, bersisik, tangkai panjang 16—40 cm, mahkota panjang ± 3 cm, lebar $\pm 1,5$ cm, kuning, kelopak silindris, bercangap tiga, tipis, ungu, pangkal daun pelindung ungu. Akar serabut, berwarna cokelat muda.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Kandungannya adalah minyak asiri, kurkuminoid, arabinosa, fruktosa, glukosa, pati, tanin, damar, zat besi, fosfor, dan kalsium.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah menurunkan tekanan darah, obat malaria, cacingan, sakit perut, memperbanyak ASI, stimulan, keseleo, memar dan rematik.

Cara Penggunaan

1. Rebus tiga rimpang kunyit, dan $\frac{1}{2}$ sendok teh garam dengan 1 liter air sampai mendidih kemudian saring. Ramuan ini diminum dua kali seminggu $\frac{1}{2}$ gelas untuk penderita diabetes.
2. Tumbuk halus dua rimpang kunyit, 1 bonggol serai kemudian ditambah satu gelas air masak yang masih hangat dan saring. Air saringan

diminum selama satu minggu berturut-turut untuk yang sakit tifus.

3. Rebus 2 rimpang kunyit, 1 genggam daun beluntas, 1 gagang buah asam, 1 potong gula kelapa atau aren direbus dengan 1 liter air sampai mendidih kemudian saring. Minum air saringan satu gelas sehari untuk mengobati keputihan.

Info Lain

Manfaat kunyit lainnya yang juga belum banyak diketahui masyarakat umum adalah memperlambat penyakit pikun. Seperti diketahui Alzheimer adalah salah satu penyakit pikun yang terjadi umumnya pada usia tua ketika kapasitas fisik otak berkurang. Kunyit berpotensi memperpanjang jangka waktu abilitas kognitif otak. Beberapa penelitian membuktikan bahwa orang lanjut usia yang hidup di Asia dan mengonsumsi kunyit lebih sering dalam bentuk masakan kare (*curry*) yang mengandung kunyit cukup banyak akan memiliki daya ingatan yang lebih baik daripada orang lanjut usia di benua lain yang rendah konsumsi masakan berkunyitnya.

Kontraindikasi

Kunyit dilarang dikonsumsi bagi ibu hamil karena dapat mengganggu pertumbuhan janin maupun rahim, sedangkan bagi penderita batu empedu sebaiknya juga tidak dikonsumsi karena dapat memberikan kontraindikasi antara kunyit

dengan obat medis yang dikonsumsi. Sementara itu, orang lanjut usia tidak boleh makan kunyit berlebihan karena dapat menyebabkan nyeri lambung, gangguan hati maupun ginjal. Bagi orang yang sedang menjalankan kemoterapi, sebaiknya tidak mengonsumsi kunyit karena dapat menurunkan efek kemoterapi.



KUNYIT PUTIH, TEMU MANGGA

Curcuma mangga Valetton & Zijp: *mango ginger*



Nama Daerah

Koneng johoh, koneng lalab, koneng pare (Sunda); *kunir putih, temu bajangan, temu putih, temu poh* (Jawa); *temu pao* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba mencapai tinggi 2 m. Batang berupa rimpang yang bercabang di bawah tanah, berwarna cokelat muda—coklat tua, di dalamnya putih atau putih kebiruan, memiliki umbi bulat dan aromatik. Daun tunggal, berwarna hijau cokelat tua, bentuk memanjang lanset. Bunga majemuk, berupa bulir, kelopak berjumlah tiga, berwarna putih atau kekuningan, bagian tengah berwarna merah atau cokelat kemerahan, 3–4 cm. Mahkota tiga helai, berwarna putih kemerahan. Buah berambut rata-rata 2 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Kandungannya adalah kurkumin, minyak asiri, flavonoid, sulfur, gum, resin, tepung, dan sedikit lemak.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah antikanker, antiradang, melancarkan aliran darah, tonik, peluruh haid dan peluruh kentut.

Cara Penggunaan

Penggunaan rimpang kunyit putih umumnya digunakan dengan cara direbus atau diseduh.

Info Lain

Ekstrak etanol pada kunyit putih memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi, yang disebabkan oleh senyawa fenolik yang terkandung di dalamnya. Oleh karena itu, kunyit putih berpotensi sebagai antioksidan dalam tubuh. Selain itu, kunyit putih juga disebutkan berpotensi sebagai antiradang. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa *Curcuma mangga* mengandung protein toksis, yakni sejenis Ribosome in Activating Protein (RIP). Protein ini mampu menonaktifkan ribosom sehingga sintesa protein di dalam sel terganggu. Protein tersebut lebih mudah melakukan penetrasi ke dalam

sel kanker daripada sel sehat. Akibatnya sel kanker tidak dapat berkembang biak. Sel kanker memiliki batas umur maka lama kelamaan akan habis dengan sendirinya. Dengan kata lain kunyit putih juga bermanfaat dalam meminimalkan perkembangan kanker atau disebut dengan istilah sebagai antikanker.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kunyit putih, namun sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



LABU

Cucurbita moschata Durh.: pumpkin



Nama Daerah

Waluh (Sunda); lawo (Bugis)

Morfologi Tanaman

Semak, merambat, panjang ± 25 m. Batang berkayu, lunak, segilima, berambut, berbuku-buku, panjang ± 25 cm, berwarna hijau muda. Daun tunggal, bulat, bertangkai, tangkai berlubang, ujung runcing, tepi berombak, pangkal membulat, berbulu, panjang 7–35 cm, lebar 6–30 cm, beralur, pertulangan menyirip, berwarna hijau. Bunga tunggal di ketiak daun, bentuk corong, panjang ± 15 cm, kuning. Kelopak berbentuk lonceng, pangkal berlekatan berambut, hijau pucat, mahkota bentuk corong, bercangap lima, berbulu, beralur, kuning. Buah berukuran besar, keras kulitnya, cenderung berbentuk lonjong. Daging buahnya lunak dengan rasa mulai dari tawar sampai manis. Tangkai buah keras, bersudut, membesar di bagian

dekat buah, dan "tenggelam" ke dalam buah. Biji keras, pipih, panjang $\pm 1,5$ cm, lebar ± 5 mm, dan berwarna coklat muda.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan biji. Kandungannya adalah folat, niasin, pantothenic acid, pyridoxine, riboflavin, thiamin, vitamin a, vitamin c, vfolaitamin e, vitamin k, elektrolit, sodium, potasium, mineral, kalsium (Ca), tembaga (Cu), besi (Fe), magnesium, mangan, pospor, selenium, seng, phyto-nutrisi, carotene- α , carotene- β , cryptoxanthin- β , lutein- zeaxanthin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah membantu pencernaan, menurunkan panas, mencegah jantung koroner, dan cacingan.

Cara Penggunaan

Dikonsumsi langsung atau dalam berbagai bentuk olahan makanan

Info Lain

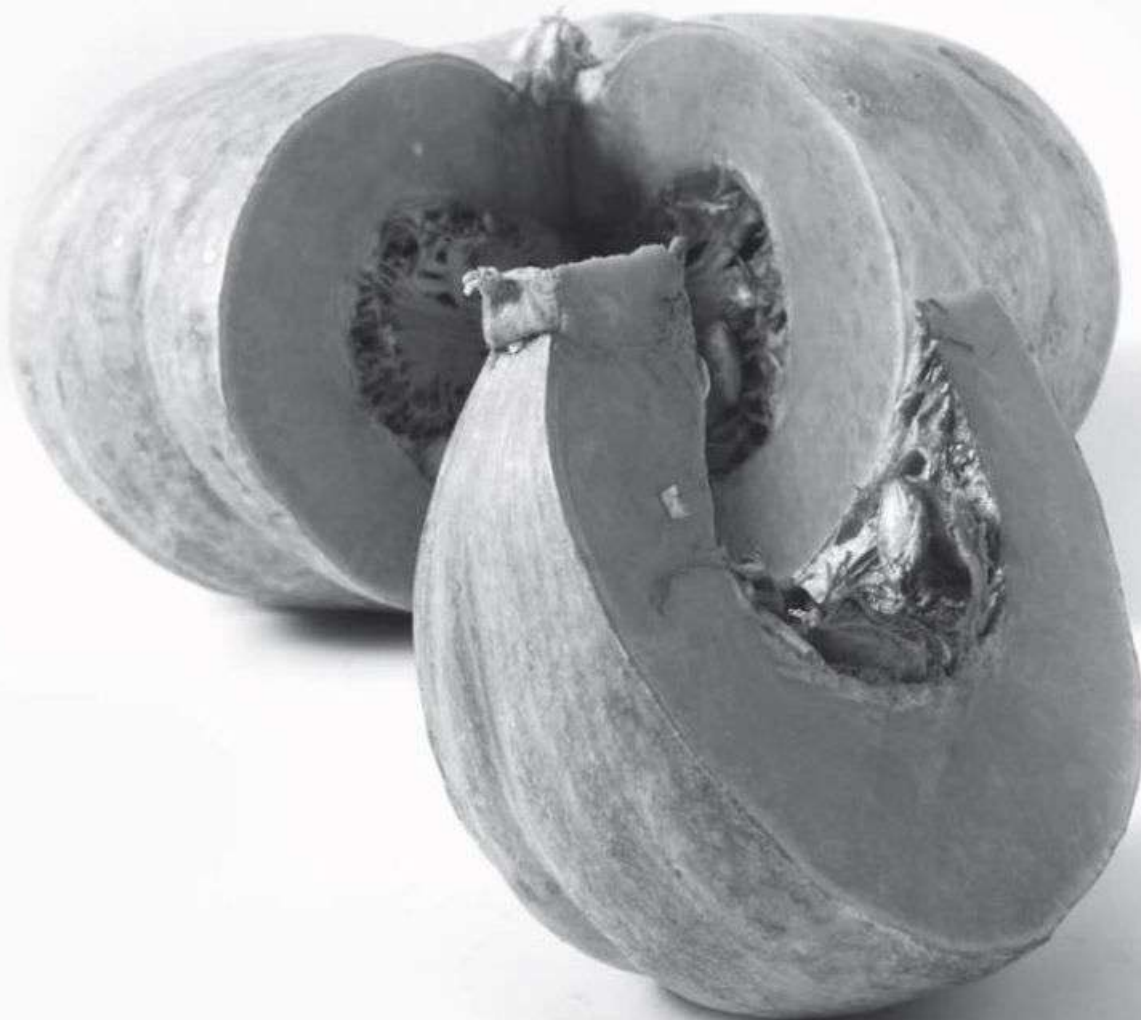
Benih labu sudah lama digunakan dalam pengobatan tradisional. Benih atau bijinya digunakan sebagai teh atau digiling terlebih dahulu. Orang zaman dulu menggunakannya untuk mencegah cacingan dan parasit dalam tubuh.

Malahan pada beberapa budaya, ada yang memakan bijinya dalam jumlah kecil setiap harinya sebagai profilaksis terhadap infeksi cacing. Bijinya juga digunakan dalam mengobati gangguan prostat. Biji dan kulit labu mengandung magnesium, kalium, dan seng yang sangat dibutuhkan untuk kesehatan, yaitu baik untuk kekebalan, kekuatan, dan kepadatan tulang. Sementara itu, bunganya kadang-kadang ditambahkan ke dalam makanan sebagai sumber protein. Mengonsumsi buah labu secara teratur dapat membantu fungsi pankreas dengan baik dan insulin

bekerja dengan baik. Selain itu, buah tersebut tidak menyebabkan naiknya zat gula darah dalam tubuh sehingga sangat baik untuk mencegah penyakit diabetes. Labu juga sangat bagus dikonsumsi oleh penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Kontraindikasi

Sejauh ini belum ditemukan adanya kontraindikasi dari penggunaan tanaman labu sebagai obat. Hal ini karena informasi tentang pemanfaatan tanaman obat labu juga masih sangat terbatas.



LABU SIAM

Sechium edule (Jacq.) Sw.: chayote



Nama Daerah

Jipang, manis (Jawa); *gambas* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan merambat di tanah atau agak memanjat. Batang lunak, beralur memiliki banyak cabang dan sulur pembelit. Daun tunggal berbentuk jantung, pangkal dan ujung runcing, tepi bertoreh, pertulangan menjari dan permukaannya berbulu.

Bunga majemuk muncul di ketiak daun, berwarna kuning. Buah lonjong, menggantung, memiliki kulit yang tipis, berwarna hijau pucat dan memiliki beberapa alur vertikal di permukaan kulitnya. Beberapa jenis lain memiliki permukaan penuh dengan duri runcing, sedangkan yang lain memiliki kulit yang halus. Daging buah berwarna putih pucat dan membungkus bakal biji.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. buah mengandung alkaloid, saponin, tanin, asam folat, berbagai mineral dan vitamin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kolesterol, hipertensi, asam urat, diabetes, dan sariawan.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk halus buah kemudian campur dengan satu sendok madu, minum dan oleskan pada sariawan.
2. Kukus buah dan makan secara rutin setiap hari.
3. Masak buah sebagai sayuran bening atau campur dengan bahan sayur lain.
4. Parut buah kemudian peras, minum air perasannya secara rutin setiap hari bagi penderita darah tinggi.

Info Lain

Labu siam atau yang dikenal dengan nama Chayote aslinya berasal dari Meksiko, tumbuh sangat banyak, tetapi kurang diperhatikan sebagai komoditi komersial. Labu siam kemudian menyebar ke Amerika dan seluruh dunia. Pada dasarnya labu siam dipergunakan untuk bahan masakan, tidak hanya buahnya saja yang bisa dimakan ternyata akar, batang, biji, dan daunnya bisa dikonsumsi. Batangnya pun bisa dimakan seperti kentang dan daunnya dimakan sebagai salad di beberapa negara Asia. Buah labu mengandung serat yang tinggi sehingga aman dikonsumsi siapa saja bahkan buah labu siam juga memiliki kandungan asam folat yang cukup tinggi. Rata-rata setiap 100 g berat buah labu siam mengandung 93 mg asam folat. Oleh karena itu, buah ini sangat baik dikonsumsi oleh ibu-ibu yang sedang hamil dan menyusui.

Kontraindikasi

Sejauh ini belum ditemukan adanya kontraindikasi dari penggunaan tanaman labu sebagai obat. Hal ini karena informasi tentang pemanfaatan tanaman obat labu juga masih sangat terbatas.



LADA, MERICA

Piper nigrum L.: black pepper

Nama Daerah

Lada, pedes (Sunda); *marica, mariyos* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk herba memanjat. Batang bulat, beruas, bercabang, mempunyai akar pelekat, warna hijau kotor. Daun tunggal, bulat telur, pangkal bentuk jantung, ujung runcing, tepi rata, panjang 5—8 cm, lebar 2—5 cm, pertulangan menyirip, berwarna hijau. Bunga majemuk, berbentuk bulir, menggantung, panjang 3,5—22 cm, berwarna hijau. Buah buni, bulat, buah muda berwarna hijau dan setelah tua berwarna merah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan buah. Kandungannya adalah minyak asiri, pinena, kariofilena, limonena, filandrena, alkaloid piperina, kavisina, piperitina, piperidina, zat pahit, dan minyak lemak.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah asma, mencret, dan masuk angin.

Cara Penggunaan

Seduh satu sendok makan bubuk lada dengan dua gelas air panas. Setelah diaduk, saat hangat diminum dua kali sehari sampai penyakit asma, mencret, dan masuk angin dapat sembuh.

Info Lain

Di Rusia, banyak terjadi kasus penyakit kanker esophagus. Setelah diamati, masyarakat di sana banyak mengonsumsi *Piper nigrum*, terutama di musim dingin. Piperine juga mempunyai potensi terhadap infeksi malaria dan bersifat sebagai insektisida. Oleh karena itu tetap perlu hati-hati dalam mengonsumsi lada jangan sampai berlebihan.

Kontraindikasi

Di Rusia, banyak terjadi kasus penyakit kanker esophagus. Setelah diamati, masyarakat di sana banyak mengonsumsi *Piper nigrum*, terutama di musim dingin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, senyawa piperine strukturnya mirip sekali dengan hasil metabolit safrol 3-piperidyl-1-(3'-4'-metilenedioksifenil)-1-propanon dalam air seni, yang diyakini bersifat mutagenik dan karsinogenik. Sama halnya safrol, piperine terbukti bersifat merangsang regenerasi sel-sel hepar secara agresif.



LANDEP

Barleria candida Nees: *percupine flower*



Nama Daerah

Jarong, kembang landep (Sunda); *landep* (Jawa); *bunga landak* (Sumatera); *landhep* (Madura)

Morfologi Tanaman

Perdu, tinggi 1,5—2 m. Batang berkayu, segi empat, berbuku-buku, berambut, berduri kuat pada ketiak daun. Daun tunggal, berhadapan, jorong sampai lanset atau bundar telur memanjang, ujung meruncing, pangkal meruncing menyempit sepanjang tangkai, tepi rata agak berombak, panjang 2—18 cm, lebar 2—6,5 cm, pertulangan menyirip,

warnanya hijau. Bunga tunggal, simetris dua sisi, di ketiak daun, mahkota bertaju lima, bentuk elips memanjang, warnanya kuning. Buah kotak, bulat telur, keras, terbagi dua, warnanya hijau. Biji bulat telur, pipih, mengilap seperti beludu, warna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung saponin, flavonoid, tanin, garam kalium, dan silikat. Akar mengandung saponin, flavonoida, dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit gigi.

Cara Penggunaan

Daun dikunyah dengan gigi yang sakit.

Info Lain

Tumbuhan ini berasal dari Asia tropik dan Afrika Selatan. Di Indonesia ditemukan di daerah yang beriklim kering, tumbuh liar atau ditanam untuk pagar dari dataran rendah sampai 400 m dpl.

Kontraindikasi

Hasil penelitian menyebutkan bahwa rebusan daun landep dan daun kumis kucing yang diberikan pada tikus putih menunjukkan kenaikan pengeluaran air kencing secara bermakna.

LANDIK

Barleria lupulina Lindl: hop-headed barleria

Nama Daerah

Sujen (Jawa)

Morfologi Tanaman

Perdu dengan batang berduri dan bercabang banyak, cokelat tua. Daun tunggal, berhadapan, bertangkai pendek, pada pangkal tangkai terdapat sepasang duri yang kuat dan tajam berwarna merah ungu. Bentuk daun lanset, panjang 4—8 cm, lebar 1—2 cm, ujung runcing, pangkal menyempit, tepi rata, berambut halus putih, warna daun hijau mengilap. Bunga berwarna kuning emas, berkumpul dalam



rangkaian berbentuk bulir yang keluar di ujung batang. Buah kotak, bulat, hijau. Biji bulat pipih, cokelat kehitaman.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung polifenol, sedangkan batang dan akar mengandung polifenol, saponin, dan flavonoida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah digigit serangga, bengkak akibat terpukul atau terjatuh, bisul, luka berdarah, koreng, dan rematik.

Cara Penggunaan

Tumbuk segenggam daun hingga halus, balurkan pada bagian yang sakit.

Info Lain

Daun landik telah cukup banyak diteliti, hingga kini ekstrak daunnya dipercaya berpotensi dalam aktivitas antimikroba, antiradang, sebagai analgesik, antiulkerogenik, antidiabetes, dan neuropharmacological.

Kontraindikasi

Ekstrak daun landik sebaiknya tidak diberikan pada terapi antidiabetes maupun diabetes karena kemungkinan adanya interaksi *hypoglycaemic*. Sebaiknya tidak diberikan bersamaan dengan obat yang mengandung *phenobarbitone*.

LEGUNDI

Vitex trifolia L.: common blue vitex, hand of mary, three-leaved chaste tree

Nama Daerah

Lagondi (Sunda); *legundi* (Jawa); *langhundi* (Madura); *galumi* (Sumbawa); *sangari* (Bima); *danuko* (Kalimantan); *lanra* (Makasar); *lawasani*, *pala* (Bugis)

Morfologi Tanaman

Semak atau pohon kecil. Daun majemuk, anak daun median menjorong—melonjong sampai membulat telur sungsang, anak daun lateral duduk atau agak duduk. Perbungaan terbatas di ketiak daun atau di ujung percabangan, tersusun dalam malai, mahkota berwarna biru sampai ungu atau violet. Buah membulat sampai membulat telur, berwarna hitam atau hitam-kebiruan saat matang.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, buah, dan batang. Kandungannya antara lain minyak asiri, L-pinen, kamfen, terpenil asetat, diterpena, mavonoid, aukubin, agnusit, kastisin orientin, iso orientin, dan luteolin 7-glukosida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah eksim, kejang perut, kudis, batuk, luka, radang amandel, demam nifas, beri-beri, batuk rejan, TBC, gangguan haid, tifus, dan pusing.

Cara Penggunaan

1. Rebus 15 g daun legundi segar dengan satu gelas air selama 15 menit, setelah dingin, diperas, dan disaring. Hasil saringan diminum sekaligus untuk obat cacingan.
2. Rebus daun legundi 5 g, rimpang kencur 6 g, rimpang kunyit 5 g, air 115 ml, kemudian diminum satu kali sehari 100 ml sebagai obat batuk.
3. Haluskan daun legundi segar satu genggam, cuka sedikit, lalu tempelkan pada bagian perut sebelah kiri bagi penderita nyeri limpa.
4. Rebus daun legundi sebanyak 7 g dengan air 110 ml, digunakan untuk berkumur satu kali sehari selagi hangat, diulang selama tujuh hari bila nyeri tenggorokan.

Info Lain

Tapal daunnya dapat dimanfaatkan untuk rematik, luka memar, biji kemaluan yang bengkak, dan keseleo. Infusi dari akar yang telah direbus merupakan diuretik, banyak diminum saat demam dan setelah melahirkan. Di Malaysia, berbagai bagian tumbuhan dipandang sebagai obat mujarab untuk berbagai penyakit dari sakit kepala sampai tuberkulosis. Di Indonesia, daunnya dipakai untuk mandi. Daun yang dilarutkan dalam alkohol atau

direbus digunakan untuk gangguan usus. Buahnya digunakan sebagai antelmintik.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bagian tanaman legundi. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



LENGKUAS HUTAN

Alpinia malaccensis (Burm. F.) Roscoe: *ring malacca*



Nama Daerah

Saya (Aceh); *susuk* (Lampung); *laja gowah* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba tegak, tinggi 1—4 m, tumbuh dalam rumpun yang rapat. Batang merupakan batang semu, yang merupakan kumpulan pelepah daun yang menyatu, berwarna hijau muda. Daun tunggal berwarna hijau, duduk berseling, berbentuk lanset, panjang 40—80 cm dan lebar 9—12 cm. Permukaan daun bagian atas licin, tetapi permukaan bawahnya berbulu. Bunga majemuk berwarna putih, tersusun dalam tandan yang muncul dari ujung batang. Kelopak 3 buah, berlekuk, berwarna putih. Buah buni, bulat, keras, dan berbulu; saat

muda berwarna hijau, setelah tua berubah menjadi jingga. Bijinya banyak, kecil, lonjong, berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Daun dan rimpangnya mengandung minyak asiri. Rimpang dan buahnya mengandung saponin, flavonoid, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bisul.

Cara Penggunaan

Rimpang diparut kemudian diletakan pada kulit untuk mengurangi pembengkakan yang disebabkan oleh cedera dan bisul

Info Lain

Menurut hasil penelitian diketahui bahwa tanaman lengkuas hutan berpotensi sebagai anti oksidan alami dimana ekstrak daun lengkuas hutan dengan konsentrasi 500 µg/ml ternyata memberikan aktifitas bebas radical scavenger (sejenis anti oksidan) tertinggi.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping.

LENGKUAS, LAOS

Alpinia galanga (L.) Willd.: *greater galangal*

Nama Daerah

Lawas (Lampung); *laja* (Sunda); *laos* (Jawa, Madura); *galiasa* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Herba tegak, tersusun oleh pelepah-pelepah daun yang bersatu membentuk batang semu, berwarna hijau agak keputih-putihan. Daun tunggal berwarna hijau, bertangkai pendek tersusun berseling, bentuk lanset memanjang dan ujungnya runcing, pangkal tumpul dengan tepi daun rata. Pertulangan daun menyirip, panjang 20–60 cm, lebar 4–15 cm. Bunga majemuk berbentuk lonceng, berwarna putih kehijauan atau putih kekuningan. Buah buni, bulat, keras, ketika muda berwarna hijau—kuning, setelah tua berubah menjadi hitam kecokelatan, berdiameter ± 1 cm. Bijinya kecil-kecil, berbentuk lonjong, dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Kandungannya adalah minyak asiri: galangol, galangin, alpinen kamfer, dan methyl-cinnamate.

Pemanfaatan

Digunakan sebagai tonikum, untuk menjaga stamina pria, dan anti jamur (panu).

Cara Penggunaan

1. Tumbuk lengkuas, bawang putih, merica dan biji kedawung sampai halus. Setelah halus, campur semua bahan dengan asam jawa. Masak sampai mendidih, tambahkan gula dan garam secukupnya, peras dan saring kemudian diminum.
2. Iris melintang rimpang dan cacah. Hasil cacahan ditetesi minyak tanah, setelah itu digosokkan pada kulit yang terkena jamur kulit.

Info Lain

Beberapa aktivitas farmakologi dari tanaman lengkuas adalah anti-inflamasi yang memiliki efek meredakan rasa nyeri, antialergik, antiviral terhadap HIV-1, antijamur patogen pada tubuh manusia, *antisecretory* dan *cytoprotective* artinya memiliki aktivitas yang mengeluarkan senyawa kimia yang mampu melindungi sel-sel tubuh dari agen berbahaya.

Kontraindikasi

Serbuk rimpang lengkuas jika dikonsumsi dengan dosis 3–4 kg akan meningkatkan tekanan gula darah. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan berlebihan. Efek lainnya adalah menurunkan konsentrasi lipid pada serum.

LEUNCA

Solanum americanum Mill.: black nightshade



Nama Daerah

Leunca (Sunda); *ranti* (Jawa); *anti, bobosa* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Perdu semusim atau tahunan, dapat mencapai tinggi 1 m. Batang ditutupi rambut halus. Daun dapat mencapai panjang 7 cm dan lebar 5 cm, bercangap di tepinya, dan permukaannya ditutupi rambut. Bunga tersusun dalam rangkaian, mahkota berwarna putih kehijauan, dengan kepala sari kuning tegak, menutupi putiknya. Buah biasanya kecil, diameter kurang dari 1 cm, sewaktu muda berwarna hijau dan berubah menjadi ungu pekat ketika masak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. buah mengandung solasonine, solasodine, solamargine, dan solanine.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit kulit seperti herpes, borok, kanker, melancarkan buang air kecil, menyembuhkan sakit perut, batuk, dan menurunkan tekanan darah tinggi, serta mengurangi jumlah sel darah putih dalam tubuh.

Cara Penggunaan

1. Godok daun segar atau yang dikeringkan < 50 g dengan tiga gelas air hingga tersisa satu gelas. Minum air godokan tiga kali sehari.
2. Lumatkan buah atau rebus terlebih dahulu. Pakai air rebusan untuk mencuci bisul, radang kulit bernanah, eksim, dan digigit ular.

F. Info Lain

Buah leunca bagi sebagian masyarakat terutama di daerah Jawa Barat sudah biasa dijadikan lalapan teman nasi atau diolah bersama sayuran lain. Meskipun pada tahap tertentu konsumsi leunca dapat membahayakan, tetapi hasil penelitian dari UGM menunjukkan bahwa ekstrak etanolik leunca pada dosis tinggi (2 dan 5 mg/ml) dapat menginduksi apoptosis sel kanker hati HepG2. Jadi ada potensi ekstrak leunca bermanfaat sebagai antikanker. Hal ini dikarenakan kandungan zat yang terdapat pada

buahnya. Solasodine mempunyai efek menghilangkan sakit, penurunan panas, antiradang, dan antishok. Solamargine dan solasonine mempunyai efek antibakteri, sedangkan solanine sebagai antimitosis. Senyawa-senyawa itu bisa mengatasi gangguan kanker seperti kanker payudara, leher rahim, lambung dan saluran pernapasan.

Kontraindikasi

Mengonsumsi leunca, buah maupun daunnya dapat menyebabkan keracunan. Pada daun yang tua mengandung glikoalkaloid solanin. Buah yang dikonsumsi mentah mengandung

konsentrasi alkaloid sangat tinggi. Mengonsumsi ,daun maupun buah leunca dalam jumlah banyak atau besar dapat menyebabkan muntah, iritasi lambung, banyak keluar air liur, mengantuk, sakit perut, diare, lemas, gemetar serta gangguan pernapasan.



LIDAH BUAYA

Aloe vera (L.) Burm.f.: *crocodiles tongues*

Nama Daerah

Lidah buaya

Morfologi Tanaman

Herba dengan batang yang sangat pendek. Daunnya agak runcing berbentuk taji, tebal, getas, tepinya bergerigi/berduri kecil, permukaan berbintik-bintik, panjang 15—36 cm, lebar 2—6 cm, bunga bertangkai yang panjangnya 60—90 cm, bunga berwarna kuning kemerahan (jingga).

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung Enzim, asam amino, mineral, polisakarida, serta semua jenis vitamin kecuali vitamin D.

Pemanfaatan

Digunakan sebagai penyubur rambut, luka bakar, bisul, kencing manis, batuk rejan, dan sembelit.

Cara Penggunaan

1. Bagian dalam daun lidah buaya digosokkan ke kulit kepala untuk penyubur rambut.
2. Bagian dalam daun lidah buaya dapat ditempelkan pada bagian tubuh yang mengalami luka ringan akibat terbakar dan tersiram air panas.
3. Daun lidah buaya yang segar dihaluskan kemudian ditambah sedikit garam, tempelkan pada bisul.

4. Lidah buaya dipotong-potong seperlunya kemudian direbus. Air rebusan diminum setelah makan untuk mengobati sakit kencing manis.
5. Daun segar 15—18 cm, direbus ditambah gula, diminum untuk mengobati batuk rejan.

Info Lain

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, pemanfaatan tanaman lidah buaya berkembang sebagai bahan baku industri farmasi dan kosmetika, serta sebagai bahan makanan dan minuman kesehatan. Lidah buaya berkhasiat sebagai antiinflamasi, antijamur, antibakteri dan membantu proses regenerasi sel. Selain itu, dapat menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita diabetes, mengontrol tekanan darah, menstimulasi kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit kanker, serta dapat digunakan sebagai nutrisi pendukung penyakit kanker, penderita HIV/AIDS, serta sangat berguna untuk mengurangi rasio gula darah. *Aloe vera* dapat menghilangkan jerawat, melembapkan kulit, detoksifikasi kulit, penghapusan bekas luka dan tanda, mengurangi peradangan serta perbaikan dan peremajaan kulit.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun lidah buaya.

LIDAH MERTUA

Sansevieria trifasciata Prain.: snake plant

Nama

Lidah mertua (Indonesia); *letah menyawak* (Sumatera); *pacing towo* (Jawa); *mandafika* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan dengan tinggi 0,4—1,8 m. Batangnya membentuk rimpang berwarna kekuningan. Daunnya tunggal dengan duduk daun berkarang, berdaging, berbentuk lanset, berwarna hijau tua bernoda putih atau kuning, kadang dengan tepian berwarna kuning. Bunganya majemuk, berbentuk tandan, panjangnya mencapai 85 cm, muncul dari ujung akar rimpang, berwarna putih

kekuningan. Buah buni, berbentuk bulat telur, berwarna hijau. Biji juga bulat telur berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan rimpang. Kandungannya adalah pregnane glycoside.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk, diabetes, dan ambeien.

Cara Penggunaan

1. Serbuk kering dari rimpangnya diseduh dengan segelas air panas, dinginkan lalu diminum sebagai obat batuk.
2. Satu lembar daun dipotong-potong kemudian direbus dengan tiga gelas air sampai tinggal bersisa satu gelas. Dinginkan lalu diminum untuk mengobati diabetes.
3. Satu lembar daun dikeringkan, lalu direbus dengan tiga gelas air hingga bersisa satu gelas, lalu diminum untuk obat ambeien.

Info Lain

Beberapa negara seperti Cina, dan Selandia Baru membudidayakan sansevieria sebagai bahan baku serat pada industri tekstil. Menurut penelitian, bagian



daun dari *Sansivieria trifasciata* bisa dimanfaatkan untuk mengobati bengkak, penyakit kulit seperti eksim, sakit gigi, wasir, pencegah flu, dan penawar racun dari binatang berbisa. Bahkan di Afrika, sansevieria telah lama digunakan oleh penduduk lokal sebagai penghalau racun akibat gigitan ular dan serangga. Di beberapa daerah di negara-negara Asia, getah tumbuhan ini digunakan sebagai cairan antiseptik dan daunnya digunakan untuk membalut luka pada tindakan P3K. Sansevieria punya banyak kelebihan. Di dalam tiap helai daun sansevieria ada pregnane glycoside, zat yang mampu mengurai zat beracun menjadi senyawa organik, gula, dan asam amino. Zat beracun yang diurai, seperti karbondioksida, benzen, xilen, formaldehid, kloroform, dan triklorotilen. Di dalam ruangan, sansevieria bisa menangani *sick building syndrome*, yaitu keadaan ruangan yang tidak sehat akibat tingginya konsentrasi gas korbondioksida, nikotin dari rokok, dan penggunaan AC. Satu tanaman *sansevieria trifasciata* dewasa berdaun 4/5 helai dapat menyegarkan kembali udara dalam ruangan seluas 20 m². Selain itu, *Sansevieria trifasciata* yang dipotong-potong 5 cm yang ditempatkan di dalam kulkas dapat menghilangkan aroma tidak sedap. Dalam lingkungan industri, potongan daun ini disebarkan di ruang-

ruang produksi industri untuk mereduksi senyawa beracun yang terhirup oleh pekerja.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun dan rimpang lidah mertua.



LIDAH MERTUA (2)

Sansevieria cylindrica Bojer: cylindrical snake plant, african spear, spear sansevieria

Nama Daerah

Lidah mertua silindris

Morfologi Tanaman

Terna dengan daun berbentuk silinder, tegak panjang, dan tajam. Daunnya berwarna hijau tua berbelang-belang kelabu. Daun ini seakan-akan batang sukulen karena daunnya turut menyimpan sedikit air walaupun keras. Bunganya tidak indah dipandang, tersebar dalam kuntuman kecil. Tangkai bunganya keluar secara memanjang dari celahan daun tengahnya.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah batang. Kandungannya adalah (25S)-ruscogenin, 4-o-methyl-glucuronic-acid, beta-sitosterol, d-xylose, serat, hemiselulosa, n-butyl-4-OL-N-propyl-phthalate, neoruscogenin, sansevierigenin, abamagenin, dan saponin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah perangsang tumbuh rambut.

Cara Penggunaan

Hancurkan daun sansevieria kemudian getahnya digunakan untuk menutupi seluruh bagian rambut dan kulit kepala. Setelah didiamkan selama beberapa menit dibilas dengan air sampai bersih.

Info Lain

Sansevieria mampu menyerap 107 polutan di udara. Hal ini karena sansevieria mengandung bahan aktif pregnan glikosida yang mampu menyerap dan menguraikan polutan menjadi asam organik, gula, dan beberapa senyawa asam amino.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaannya batang *Sansevieria cylindrica* sebagai obat.



LIMAU BESAR

Citrus maxima (Burm.) Merr.: pummelo, grape fruit, shaddock

Nama Daerah

Jeruk dalima (Sunda); *jeruk adas, jeruk bali, jeruk macan, jeruk karag, jeruk rawa* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Pohon, tinggi 5—15 m, percabangan rendah dan menyebar. Daun bundar telur sampai jorong, panjang 5—20 cm dan lebar 2—12 cm, terdapat bercak-bercak kelenjar minyak, pangkal membundar sampai agak menjantung, tepi rata sampai bergerigi, ujung runcing menumpul, tangkai daun bersayap melebar, sayap berbentuk jantung terbalik. Perbungaan di ketiak daun, dengan satu atau beberapa bunga yang mengelompok. Bunga besar, daun mahkota berwarna putih krem. Buah bulat, berdiameter 10—30 cm, berwarna kuning kehijauan dengan bercak-bercak kelenjar yang padat, kulit tebal, bagian dalam merah jingga, dengan beberapa biji besar dan kekuningan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Buah mengandung pectin dan likopen.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah menurunkan kolesterol.

Cara Penggunaan

Makan langsung buah atau dibuat jus.

Info Lain

Buah ini telah lama populer di Asia, terutama China, Indonesia, dan Thailand, tetapi kini semakin banyak ditemukan di pasar-pasar di Amerika Serikat. Jus buah ini digunakan dalam berbagai minuman dan kulitnya dapat dijadikan manisan. Bunga limau besar juga dipetik dan diolah menjadi parfum di Vietnam, sedangkan kayunya digunakan untuk membuat gagang perkakas. Hasil penelitian baru-baru ini menyebutkan bahwa *Citrus maxima* berpotensi sebagai antikanker karena adanya kandungan flavonoid yang berfungsi sebagai agen antikanker. Selain itu, disebutkan juga di beberapa penelitian bahwa ekstrak daun limau besar ini dapat digunakan sebagai antidepressant (obat untuk orang yang mengalami depresi).

Kontraindikasi

Hasil penelitian menyebutkan bahwa *Citrus maxima* telah terbukti memiliki efek hypoglycemic artinya berdampak pada penurunan kadar glukosa dalam darah secara tidak normal. Oleh karena itu, sebaiknya tidak mengonsumsi dalam jumlah yang berlebihan.

MAHKOTA DEWA

Phaleria macrocarpa (Scheff) Boerl.: *god's crown*



Nama Daerah

simalakama (Melayu); *makutadewa*, *makuto mewo*, *makuto ratu*, atau *makuto rojo* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Pohon atau perdu dengan tajuk bercabang-cabang, tinggi tanaman dapat mencapai 10 m. Daun tunggal, letaknya berhadapan, bertangkai pendek, bentuknya lanset atau jorong, ujung dan pangkal runcing, tepi rata, pertulangan menyirip, permukaan licin, warnanya hijau tua. Bunga letaknya tersebar di batang atau ketiak daun, bentuk tabung, berukuran kecil, berwarna putih, dan harum. Buah sebesar telur ayam atau apel dengan warna merah marun. Daging buah berwarna putih, berserat, dan berair.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan buah. Daun dan buah mengandung antihistamin alkaloida, sedangkan kulit buah mengandung alkaloida, triterpen, saponin, dan flavonoida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah eksim, tumor, kanker payudara, kanker rahim, diabetes mellitus, hepatitis, kolesterol, lemah syahwat, disentri, dan leukemia.

Cara Penggunaan

1. Cuci daun tersebut kemudian lumatkan dan balurkan pada kulit yang terkena eksim. Ulangi dua kali dalam sehari.
2. Rebus kulit buah mahkota dewa yang telah dalam keadaan kering dengan dua gelas air hingga mendidih. Minum air hasil rebusan bisa dalam keadaan dingin sebagai obat disentri.
3. Rebus buah mahkota dewa yang telah dikeringkan dengan lima gelas air. Panaskan hingga air susut sampai tiga gelas. Minum air rebusan tadi tiga kali sehari masing-masing sebanyak satu gelas untuk kanker dan diabetes.

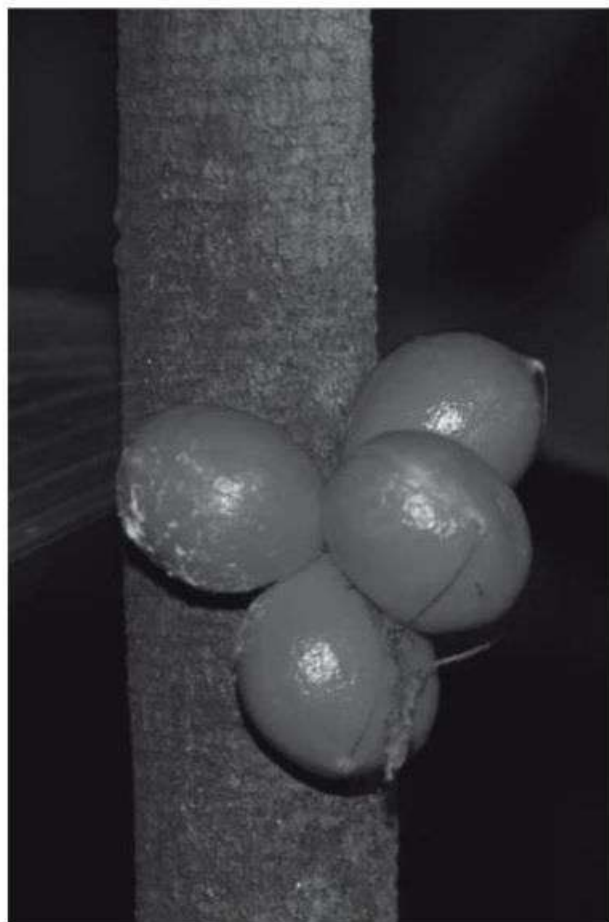
F. Info Lain

Meskipun indah, pohon ini sebenarnya mengandung racun. Racun ini tersimpan di dalam lembaga bijinya yang sekaligus

juga berfungsi sebagai sumber bahan obat alami.

Kontraindikasi

Sebaiknya tetap berkonsultasi dengan dokter karena meskipun herbal, mahkota dewa juga memiliki efek samping jika dikonsumsi tanpa melalui cara pengolahan yang baik dan benar. Demikian halnya dengan dosis. Tetap berhati-hati! meski berkhasiat, bagian biji buah mahkota dewa disarankan untuk dihindari karena memiliki kandungan racun yang tak baik bagi tubuh manusia.



MANGGIS

Garcinia mangostana L.: queen of tropical fruits, manggosteen

Nama Daerah

Manggu (Sunda); *manggus* (Lampung); *manggusto* (Sulawesi Utara); *manggista* (Sumatera Barat); *mangih* (Minangkabau); *mangustang* (Halmahera)

Morfologi Tanaman

Pohon yang tingginya mencapai 15 m. Batang berkayu, bulat, tegak bercabang simpodial, dan berwarna hijau kotor. Daun tunggal, berbentuk lonjong, ujung runcing, pangkal tumpul, tepi rata,

pertulangan menyirip, panjang 20—25 cm lebar 6—9 cm, tebal, bertangkai silindris hijau. Bunga tunggal, berkelamin dua, muncul di ketiak daun. Buah bulat berdiameter 6—8 cm dengan warna kulit cokelat keunguan. Biji bulat berdiameter 2 cm, dalam satu buah terdapat 5—7 biji yang dilapisi daging putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit buah. kulit buah mengandung xanthon, mangostin, garsion, flavonoid, dan tannin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah ginjal, kanker, diare, disentri, dan sariawan.



Cara Penggunaan

Cuci kulit buah manggis, lalu potong-potong dan rebus dalam empat gelas air hingga tersisa 1—2 gelas. Setelah dingin, minum air rebusan dua kali sehari dan dapat pula ditambah madu. Untuk sariawan dapat digunakan sebagai obat kumur.

Info Lain

Manggis asalnya dari negara-negara di Asia Tenggara termasuk India, Myanmar, Malaysia, Filipina, Srilangka, dan Thailand. Manggis digunakan dalam pengobatan sudah sejak lama, yaitu untuk mengobati infeksi pada kulit, luka, disentri. Pada pengobatan ayurveda digunakan sebagai antiinflamasi, obat diare, dan

kolera. Manggis juga sering disebut dengan superfruit atau di Indonesia disebut dengan ratu buah (queen of fruit). Selain daging buahnya yang

banyak digemari orang, akhir-akhir ini kulit manggis menjadi buruan orang terutama digunakan sebagai bahan obat alami. Kandungan xanthone dalam kulit dan buah manggis bersifat antiproliferasi dan apoptosis, yakni efektif untuk menghambat pertumbuhan sekaligus menghancurkan sel-sel kanker. Selain memiliki rasa yang lezat, buah manggis juga memiliki kalori yang rendah. Dengan demikian buah manggis cocok dikonsumsi oleh orang

Kontraindikasi

Sebaiknya pasien dengan penyakit diabetes melitus menghindari konsumsi manggis karena adanya kandungan gula di dalamnya. Selain itu, bagi wanita hamil dan menyusui tetaplah berkonsultasi sebelum mengonsumsi manggis. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa xanthones pada manggis dapat mengganggu proses pembekuan darah yang normal. Namun hingga kini masih belum diketahui apakah ada interaksi antara xanthones manggis dengan obat pengencer darah seperti warfarin yang mungkin menyebabkan pendarahan. Penggunaan dalam dosis tinggi dapat menekan sistem saraf pusat pada hewan dan menyebabkan sedasi. Xanthone dapat menyebabkan kelebihan sedasi bila dikombinasikan dengan herbal atau obat lainnya yang mungkin beracun pada dosis yang lebih tinggi, sementara itu penelitian pada manusia belum pernah dilakukan.



MANGKOKAN

Polyscias scutellaria (Burm.f.) Fosberg: *saucer leaf, shell leaf*

Nama Daerah

Mamanukan (Sunda); *godong mangkokan* (Jawa); *lanido* (Roti); *daun papeda* (Ambon); *daun koin, pohon mangkok* (Sumatera); *mangko-mangko* (Makasar); *goma matari, sawoko* (Halmahera), *rau paroro* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk perdu tahunan, tumbuh tegak, tinggi 1–3 m. Batang berkayu, bercabang, bentuknya bulat, panjang, dan lurus. Daun tunggal, bertangkai, agak tebal, bentuknya bulat berlekuk seperti mangkok, pangkal berbentuk jantung, tepi bergerigi, diameter 6–12 cm, pertulangan menyirip, warnanya hijau tua. Bunga majemuk, bentuk payung, warnanya hijau. Buah buni, pipih, hijau. Biji kecil, keras, dan berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Batang dan daun mengandung kalsium-oksalat, peroksidase, amygdalin, fosfor, besi, lemak, protein, serta vitamin A, B₁, dan C.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah pelancar kencing, bau keringat, luka, radang payudara, dan rambut rontok.

Cara Penggunaan

1. Remas daun tua secukupnya dengan minyak kelapa dan sedikit kunyit yang telah diparut. Panaskan di atas api, hangat-hangat ditaruh pada payudara yang membengkak.
2. Giling daun secukupnya sampai halus. Taruh di atas luka, lalu dibalut.
3. Rendam daun segar dalam air panas beberapa saat. Angkat saat hangat-hangat, lalu dikompreskan pada perut bagian bawah bila sulit kencing.
4. Giling daun segar sampai halus ditambah sedikit minyak kelapa, diaduk sampai seperti bubur. Saring dan peras, lalu oleskan pada kulit kepala sambil dipijat ringan. Biarkan mengering, lalu rambut dicuci sampai bersih supaya rambut tidak rontok.

Info Lain

Dinamakan daun mangkokan karena pada jaman dahulu ketika keadaan darurat daun ini dijadikan piring / mangkuk untuk makanan. Daun muda dapat dimakan sebagai lalap, urapan mentah, atau direbus dan dibuat sayur. Daunnya juga dapat dimanfaatkan untuk makanan ternak.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan daun mangkokan sebagai obat.

MARKISA

Passiflora edulis Sims forma flavicarpa O.Deg.: passion fruit

Nama Daerah

Rubis (Palembang); *balewa* (Melayu);
markusa (Sunda); *markisa* (Jawa)

B. Morfologi Tanaman

Tanaman merambat dengan batang cukup besar. Daun berseling, bentuk agak menjantung mengeriting dengan tiga belahan. Tanaman dilengkapi dengan sulur yang muncul pada ketiak daun untuk merambat. Bunga putih dengan ukuran diameter 5—7 cm. Buah elips membulat tidak berambut, dengan diameter 4—5 cm, warna hijau kemudian saat masak menjadi kuning.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Buah mengandung vitamin C.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sariawan.

Cara Penggunaan

Peras buah yang sudah masak, buat minuman dengan sedikit pemanis atau gula.

Info Lain

Sebuah hasil penelitian dari University of Florida menyebutkan bahwa ekstrak buah markisa banyak mengandung

fitokimia yang mampu membunuh sel kanker. Fitokimia tersebut antara lain polifenol dan karotenoid. Kandungan fitokimia yang lain dalam markisa adalah harman, harmol, harmalin, passafloirine, harmine, viteksin, krisin, dan isoviteksin. Kandungan gizinya antara lain energi, lemak, protein, serat, mineral, kalsium, fosfor, zat besi, karoten, tiamin, riboflavin, niasin, asam askorbat, dan asam sitrat. Oleh karena itu, buah markisa dikenal kaya akan serat, kaya antioksidan, sangat baik bagi penderita asma, memiliki efek relaksasi, sangat baik bagi penderita insomnia, dan merupakan sumber nutrisi yang baik juga baik untuk diet. Beberapa literatur menyebutkan bahwa buah markisa memiliki khasiat bagi tubuh sebagai penangkal kanker, mengatasi batuk, antialergi, melancarkan ASI, menjaga kecantikan wajah serta menghilangkan kerut pada wajah,





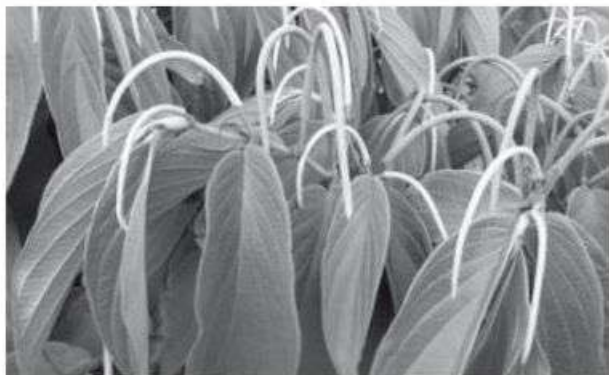
menurunkan kolesterol, memperlebar saluran pembuluh darah yang mengalami penyempitan, melancarkan peredaran darah, antiperadangan, analgesik, antiseptik, bahkan disebutkan juga mampu menenangkan anak yang hiperaktif.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi buah markisa. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan memakan atau meminum dalam jumlah yang berlebihan.

MATICO

Piper aduncum L.: *matico*, *bamboo piper*



Nama Daerah

Gedebong, *seuseureuhan* (Sunda); *sirihan* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Semak atau pohon kecil dengan tinggi batang mencapai 8 m. Daun bulat telur, ujung runcing, pangkal membulat, tepi rata, tangkai berbulu halus, silindris 5—10 mm, panjang daun 10—20 cm, lebar 3—5 cm. Bunga majemuk, berbentuk bulir, berkelamin satu atau dua, daun pelindung bertangkai 0,5—1,25 mm, melengkung, tangkai benang sari pendek, kepala sari kecil, bakal buah duduk, kepala putik 2—3, pendek, putih atau putih kekuningan. Buah buni, bertangkai pendek, panjang bulir 12—14 cm, masih muda kuning kehijauan dan setelah tua berwarna hijau. Biji kecil berwarna coklat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah getah batang. Daun mengandung

minyak asiri, saponin, flavonoida, dan polifenol, dihydrochalcone, piperaduncin A, B, dan C, serta 2'6'-dihidroksi-4'-metoksidiidrokhalkon (DMC) dan 2',6',4-trihidroksi-4'-metoksidiidrokhalkon (asebogenin).

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bisul dan luka.

Cara Penggunaan

Getah batang dioleskan pada bisul.

Info Lain

Tumbuhan ini berasal dari Amerika Tengah dan Amerika Selatan dan telah berkembang ke berbagai negara sebagai tumbuhan gulma yang cepat menyebar. Biasanya terdapat di hutan-hutan yang terbuka dan berdrainase baik hingga ketinggian 200 m dpl. Jenis ini masuk ke Indonesia tahun 1860 di Kebun Raya Bogor dan ditemukan di Papua pada tahun 1955. Di benua Amerika banyak digunakan sebagai bahan obat antibakteri dan antijamur. Tumbuhan ini dapat diperbanyak dengan cara stek batang.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi *matico*.

MELATI

Jasminum sambac L. (Ait.): *arabian jasmine*

Nama Daerah

Malati (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu merambat yang terjurai atau longgar ketika muda dan berakar di buku-buku atau membesar, tinggi mencapai 3 m. Daun bulat telur berukuran 2,5—9 cm x 2—6,5 cm, tipis, pangkal daun jantung sungsang sampai menumpul atau membaji, ujung daun menumpul atau melancip, tepi daun berombak, gundul atau berbulu halus di vena utama. Perbungaan terbatas dengan tiga bunga atau sebuah tandan padat dengan banyak bunga. Bunga tunggal atau berpasangan dengan 7—10 ruas kelopak, panjang 2,5—7 mm, berbulu halus, panjang tabung mahkota 7—15 mm dengan banyak cuping, bundar telur atau lonjong, panjang 8—15 mm, kebanyakan berwarna putih, beraroma kuat. Buah buni hitam, dikelilingi kelopak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga dan daun. Tanaman ini mengandung minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah mata merah dan demam.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk segenggam daun hingga halus lalu tempel di seputar buah dada untuk menghentikan ASI yang keluar berlebihan.
2. Remas-remas segenggam daun dengan air dan airnya digunakan untuk kompres dahi bila terasa demam.
3. Rendam bunga dalam air dan airnya digunakan untuk mencuci mata dan muka.

Info Lain

Menurut para pakar herbal, bunga melati kaya komponen alam dan kaya akan sejumlah senyawa kimia seperti indole, linalcohol, asetat benzilic, alcohol benzilic, dan jasmon. Jika senyawa-senyawa kimia tersebut dimanfaatkan secara maksimal akan memberikan khasiat yang baik bagi kesehatan. Menurut tradisi turun-temurun, teh dan minyak dari bunga melati telah digunakan sebagai afrodisiak alami yang sangat kuat sehingga obat herbal ini direkomendasikan untuk meningkatkan libido, kekuatan seksual, merangsang dorongan seksual. Bahkan, mampu mengobati infertilitas baik bagi pria maupun wanita. Sebuah hasil riset menyatakan bahwa melati mampu



menjadi alat detoksifikasi yang aman bagi hampir semua orang untuk menghilangkan dan membersihkan racun dari tubuh.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bunga dan daun melati. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

MELINJO

Gnetum gnemon L.: Spanish joint fir

Nama Daerah

Belinjo, mlinjo (Jawa); *tangkil* (Sunda); *baguak* (Minangkabau)

Morfologi Tanaman

Pohon yang berbatang lurus, tingginya dapat mencapai 10 m. Daun berhadapan, berbentuk jorong, panjang 7,5—20 cm dan lebar 2,—10 cm, urat daun sekunder saling bersambungan. Perbungaan majemuk soliter dan aksiler, melingkar di tiap ruas, panjang bunga 3—6 cm, berbentuk bola. Buah seperti buah keras, berbentuk jorong, panjang 1—3 cm, bagian ujungnya runcing pendek, ketika masak berwarna hijau dan akan berubah dari kuning, merah, hingga keunguan saat masak. Hanya satu biji dalam satu buah, ditutupi oleh lapisan keras, bagian dalamnya putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan biji. Kandungannya adalah antioksidan. daun mengandung saponin dan flavonoid, sedangkan bijinya mengandung tanin, saponin, dan flavonoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah peluruh air seni, anemia, obat mata, busung lapar.

Cara Penggunaan

1. Kulit buah segar sebanyak 50 gr

dikukus, lalu dimakan sekaligus, dapat memperlancar air seni.

2. Daun dan buah melinjo yang telah dimasak dibuat sayur untuk dimakan sebagai terapi untuk pengobatan anemia, busung lapar dan penyakit mata.

Info Lain

Tanaman asli Indonesia ini banyak digunakan dalam masakan Indonesia seperti sayur asem dan buahnya dijadikan keripik emping. Umumnya dibudidayakan di Aceh, dimana bunga, daun muda, dan buahnya merupakan bahan masakan tradisional disebut kuah pliek. Masakan tersebut termasuk penting biasanya ada pada acara khanduri dan keureudja. Di wilayah Pidie, kaum wanita memanen buahnya jika sudah kemerahan dan menjadikannya keureupuk muling. Baru-baru ini, hasil riset di Jepang menyebutkan bahwa keripik emping dapat menyebabkan asam urat.

Kontraindikasi

Meski manfaat dalam pengobatannya ada, tetapi konsumsi terutama buah emping yang diolah menjadi keripik tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan asam urat. Sejauh ini belum ditemukan informasi tentang adanya kontraindikasi. Namun, sebaiknya ibu hamil dan menyusui tetap berkonsultasi jika ingin mengonsumsinya sebagai obat.

MENGKUDU

Morinda citrifolia L.: nony

Nama Daerah

Cangkudu (Sunda); *eodu*, *mengkudu*, *bengkudu* (Sumatera); *kudu*, *cengkudu*, *kemudu*, *pace* (Jawa); *wangkudu*, *manakudu*, *bakulu* (Nusa Tenggara); *mangkudu*, *wangkudu*, *labanan* (Kalimantan)

Morfologi Tanaman

Semak atau pohon kecil yang tingginya dapat mencapai 10 m. Kulit batang keabu-abuan atau cokelat kekuningan. Daun tunggal, berbentuk jorong melanset dengan panjang 10–40 cm, mengilap. Perbungaan bongkol gundul. Bunga harum dan berwarna putih. Buah lonjong, panjangnya sampai 15 cm, berwarna hijau keputihan dengan bau yang kurang sedap ketika masak, berbiji banyak berwarna hitam kecokelatan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Buahnya mengandung acubin, L. asperuloside, alizarin dan beberapa zat antraquinon, asam askorbat, scopoletin, xeronine dan proxeronine.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk dan tekanan darah tinggi.

Cara Penggunaan

1. Peras mengkudu masak kemudian diambil sarinya, lalu campurkan dengan satu sendok madu hingga rata. Setelah disaring, diminum dan diulangi setiap dua hari sekali untuk penderita hipertensi.
2. Rebus satu buah mengkudu dan satu ruas kencur dengan dua gelas air sampai mendidih hingga air tersisa satu gelas. Selanjutnya, disaring dan diminum dua kali dalam satu hari, yaitu pagi dan sore untuk yang demam karena masuk angin atau flu dan batuk.

Info Lain

Secara keseluruhan mengkudu merupakan buah makanan bergizi lengkap. Zat nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, vitamin, dan mineral penting, tersedia dalam jumlah cukup pada buah dan daun mengkudu. Selenium, salah satu mineral yang terdapat pada mengkudu merupakan antioksidan yang hebat. Efek Farmakologis buah mengkudu diantaranya dapat menghilangkan hawa lembab pada tubuh, meningkatkan kekuatan tulang, pembersih darah, peluruh kecing, peluruh haid, pelembut kulit, obat batuk, obat cacing, pencahar dan antiseptik. Selain buahnya yang

dikonsumsi, di Jawa Barat, daun mengkudu muda dan buah mudanya biasa dibuat urap atau pecel sebagai teman makan nasi.

Kontraindikasi

Hindari konsumsi buah mengkudu jika sedang dalam pengobatan tekanan darah tinggi karena mengonsumsi jus mengkudu menyebabkan peningkatan potassium dalam darah. Bagi yang sedang dalam pengobatan liver, hindari mengonsumsi buah mengkudu karena dapat meningkatkan risiko kerusakan liver. Beberapa obat yang mengandung warfarin (coumadin) dapat berinteraksi dengan buah mengkudu yang menyebabkan penurunan kerja coumadin sehingga memperlambat pembekuan darah. Selain itu, potassium diuretic juga berinteraksi dengan buah mengkudu dimana dapat meningkatkan potassium dalam tubuh. Sebagai tambahan, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



MENIRAN

Phyllanthus niruri L: stonebreaker or seed-under-leaf

Nama Daerah

Meniran ijo, meniran (Jawa, Sunda); *gossau ma dugi* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Herba semusim, tumbuh tegak, tinggi mencapai 1 m. Batang bulat, liat, masif, tidak berbulu, licin, berwarna hijau keunguan, sering bercabang banyak dengan tangkai berwarna hijau keunguan. Daun majemuk berseling, warna hijau, anak daun 15—24 helai, bular telur, tepi rata, pangkal membulat, ujung tumpul, di bawah ibu tulang daun sering terdapat butiran kecil-kecil, menggantung. Bunga tunggal, kelopak berbentuk bintang, sedang mahkota berukuran kecil berwarna putih. Buah kotak, bulat, hijau keunguan. Biji kecil, keras, berbentuk ginjal, dan berwarna cokelat tua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan kulit kayu. Pada daun terdapat methanol dan sesquiterpene lactone, sedangkan senyawa pentaye terdapat pada akar.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah pelancar air seni, diare, busung air, infeksi saluran pencernaan, dan penyakit yang



disebabkan karena gangguan fungsi hati. Buahnya untuk luka dan scabies. Akar segar untuk pengobatan penyakit kuning, untuk penambah nafsu makan dan obat anti demam.

Cara Penggunaan

1. Rebus tanaman meniran dan daun kumis kucing secukupnya. Gunakan air rebusan sebagai obat ginjal atau peluruh air seni.
2. Rebus tanaman meniran sebanyak lima tangkai (daun, batang, akar) dengan dua gelas air sampai tersisa setengahnya. Gunakan ramuan ini untuk yang sakit mag.

Kontraindikasi

Pasien dengan gangguan jantung atau sedang melakukan pengobatan jantung

sebaiknya berkonsultasi pada dokter sebelum mengonsumsi meniran karena terdapat kontraindikasi pada sebagian pasien penderita jantung. Konsumsi meniran dengan dosis tinggi pada wanita hamil sebaiknya dihindari. Ada kemungkinan berpotensi menyebabkan ketidaksuburan wanita, meskipun baru diuji pada tikus bukan pada manusia. Bagi penderita hypoglycemic, diabetes sebaiknya berkonsultasi sebelum mengonsumsi meniran. Penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan elektrolit dan mineral dalam tubuh tidak seimbang, Meskipun hingga tiga bulan belum terlihat efek sampingnya pada manusia, tetapi tidak ada salahnya berkonsultasi terlebih dahulu pada ahli herbal atau dokter sebelum mengonsumsi meniran terutama pada waktu yang lama dan dosis yang tinggi.

Info Lain

Di Spanyol meniran dikenal dengan nama *chanca piedra* artinya *stone breaker*. Dinamai seperti itu karena meniran efektif mengurangi penyakit kencing batu di perkampungan adat *Amazonian*. Di sisi lain, ada juga yang menggunakannya sebagai obat untuk mencegah hepatitis B akut dan hepatitis C kronis.



MENTIMUN

Cucumis sativus L.: garden cucumber

Nama Daerah

Bonteng, katimun, timun, temon, antemon, boyuk (Jawa); *dimu, timu, kadingir, kariri, karere, daka, koto* (Sumatera); *betiak, betik, lelang* (Kalimantan); *suai, bojo* (Sulawesi)

Morfologi Tanaman

Herba setengah merambat dan merupakan tanaman semusim. Perbungaannya hermaprodit. Buah berwarna hijau ketika muda dengan larik-larik putih kekuningan. Warna luar buah berubah menjadi hijau pucat sampai putih saat masak. Bentuk buah memanjang

seperti torpedo. Daging buahnya berwarna kuning pucat sampai jingga terang dan berbiji banyak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Buah mengandung air yang tinggi; saponin; enzim pencernaan; glutathione; protein; asam malonat; lemak; karbohidrat; vitamin A, B, dan C; serta mineral seperti magnesium, kalium, mangan, dan silika. Biji mengandung minyak lemak dan karoten. Daun mengandung kukurbitasin C dan stigmasterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah tekanan darah tinggi, sariawan, ginjal, demam, jerawat, pelangsing, diare, antikanker, sakit tenggorokan, dan penyegar mulut.

Cara Penggunaan

1. Parut dua buah mentimun segar, peras dan saring. Minum sekaligus, 2—3 kali sehari untuk menurunkan tekanan darah dan demam tipus atau minum sedikit-sedikit untuk membersihkan ginjal.
2. Makan buah mentimun setiap hari secara rutin jika sakit sariawan dan ingin melangsingkan tubuh



3. Cuci buah mentimun lalu iris-iris. Tempelkan dan gosok-gosok irisan mentimun pada kulit yang berjerawat dan untuk mengencangkan kulit.
4. Buat pasta atau jus buah mentimun untuk obat oles rasa sakit, gatal, dan bengkak akibat sengatan lebah.
5. Rebus mentimun, haluskan dan saring. Beri sedikit madu ke air yang telah disaring. Berikan ramuan pada anak yang terkena diare.
6. Campurkan sedikit biji mentimun dengan sedikit garam, tambahkan air. Gunakan ramuan ini untuk berkumur-kumur bagi yang sakit tenggorokan.

Info Lain

Mentimun memiliki kandungan air yang sangat tinggi yakni mencapai 90% sehingga mampu memberi efek menyiram

bakteri di sepanjang usus dan kandung kemih. Sifat diuretik pada mentimun juga mampu meringankan penumpukan cairan pada tubuh, kandungan airnya mampu membantu menghilangkan toksin atau racun dan asam urat melalui ginjal. Oleh karena itu, mentimun sangat baik bagi seseorang yang menderita encok. Mentimun kini digemari sebagai sayuran untuk diet mentah (*raw food diet*) karena memberi efek mengenyangkan dalam jumlah kalori yang minimal dan sangat kaya mineral (kalsium, kalium, mangan, dan sulfur).

Kontraindikasi

Bagi pasien yang memiliki hipertensi harus waspada karena ada interaksi positif dengan pengobatan hipertensi. Selain itu, seseorang dengan riwayat alergi sebaiknya konsultasi sebelum mengonsumsinya. Konsumsi mentimun dapat menyebabkan alergi, terutama di sekitar rongga mulut yang menimbulkan gatal dan pembengkakan serta dapat menyebabkan gangguan pencernaan pada beberapa orang.



MERAMBUNG

Vernonia arborea Buch.-Ham: tree vernonia



Nama Daerah

Hambirung (Sunda); *sembung gede* (Jawa); *gofasa goba* (Ternate); *bernaik* (Karo); *merambong* (Bangka); *teta dapur* (Aceh); *sarungmornaik* (Toba)

Morfologi Tanaman

Pohon tumbuh tegak dengan tinggi hingga 30 m dan berdiameter batang 80–100 cm. Daun seperti sembung berwarna hijau muda, tulang daun muda agak kemerahan, dan berbulu halus. Bunga berwarna putih keabuan, berjumlah banyak, dan mengumpul di ujung tangkai.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan kulit kayu. Pada daun terdapat methanol dan sesquiterpene lactone, sedangkan senyawa pentaye terdapat pada akar.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sariawan dan demam.

Cara Penggunaan

1. Kunyah kulit kayu untuk pengobatan sariawan.
2. Godok akar untuk obat demam.

Info Lain

Kayunya dapat digunakan untuk kayu bakar atau desain interior cahaya.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi akar dan kulit kayu merambung. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

MIKANIA

Mikania scandens (L.) Willd.: climbing hempvine

Nama Daerah

Areuy caputuheur (Sunda); *braja wengi*, *sembung rambat* (Jawa); *kioki* (Madura)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan perdu yang membelit atau merambat dengan batang sukulen dan sering bercabang banyak, dapat mencapai tinggi 6 m. Daunnya yang berbentuk hati tersusun berhadapan dan bertangkai agak panjang. Bunganya kecil-kecil berwarna pink keputihan, berkelompok di ujung percabangan atau di ketiak daun.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung sesquiterpene dilaktone.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati gatal-gatal dan luka.

Cara Penggunaan

Remas-remas daun lalu diletakkan pada kulit yang gatal-gatal atau pada luka.

Info Lain

Kemampuannya memanjat pada tanaman lain dan mampu memotong cahaya pada daun inang menjadikan Mikania sebagai ancaman bagi pertumbuhan tanaman

lain di dekatnya. Namun, tanaman ini menunjukkan adanya aspek fitokimia minyak esensial dari daunnya. Terdapat 15 senyawa bioaktif yang diidentifikasi dan sebagian besar berpotensi sebagai bahan obat.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan bahan obat dari Mikania.



MILKWOOD

Tabernaemontana aurantiaca Gaudich: forest toad tree



Nama Daerah

Cembirit, getah putih (Jawa)

Morfologi Tanaman

Pohon, dapat mencapai tinggi 15 m, dan diameter batang 5-30 cm. Daun berbentuk elips atau bulat telur sungsang dengan panjang 5–30 cm, tangkai daun 8–45 mm. Bunga harum dan mekar sepanjang malam, kelopak berwarna hijau pucat. Buah terdiri atas 1–2 *merikarp*, bentuknya bervariasi, berwarna oranye atau merah, terdiri atas 10–20 biji dengan aril putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah getah. Beberapa spesies dari genus *Tabernaemontana* mengandung ibogaine (misalnya pada *T. undulata*), conolidine dan voacangine (misalnya pada *T. africana*).

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kulit yang melepuh.

Cara Penggunaan

Ambil getahnya kemudian dicampur dengan minyak kelapa, balurkan pada bagian yang sakit.

Info Lain

Tumbuhan yang tersebar di kawasan Asia Tenggara ini berbunga dan berbuah sepanjang tahun. Batangnya bergetah putih dan beracun sehingga perlu hati-hati dalam pemanfaatannya. Ditemukan terutama di daerah dataran rendah dan sepanjang pantai.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari pemakaian getah, tetapi karena getahnya memiliki sifat racun perlu kewaspadaan cukup tinggi dalam penggunaannya.

MIMBA

Azadirachta indica A. Juss.: neem tree



Nama Daerah

Imba (Jawa); *membha*, *mempheuh* (Madura); *intaran* (Bali)

Morfologi Tanaman

Pohon yang tingi batangnya dapat mencapai 20 m. Kulit batang tebal, dan agak kasar. Daun majemuk tersusun spiralis, mengumpul di ujung tangkai, jumlah helaian 8—16 lembar, tepi daun bergerigi, bergigi atau beringgit. Buahnya merupakan buah batu dengan panjang 1 cm, berbentuk oval, bila masak daging buahnya berwarna kuning, biji ditutupi kulit keras berwarna cokelat dan di dalamnya melekat kulit buah berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang dan daun. Daun mengandung β -sitosterol, hyperoside, nimbolide, quercetin, quercitrin, rutin, azadirachtin, dan nimbine.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah malaria, kencing manis, diare, membasmi ketombe, obat jerawat, dan komedo.

Cara Penggunaan

1. Seduh atau rebus kulit batang secukupnya. Minum sebagai obat malaria.

2. Rebus daun mimba, campur dengan madu setelah dingin. Gunakan ramuan ini untuk membasil rambut supaya rambut lembap dan bebas ketombe.
3. Rebus daun secukupnya. Setelah hangat, balurkan secara merata pada bagian wajah yang berjerawat. Bisa juga dibuat masker dari daun mimba yang dicampur madu.
4. Rebus daun mimba yang sudah dikeringkan dengan tiga gelas air sampai mendidih. Setelah dingin, saring dan minum airnya secara konsisten beberapa hari untuk penderita diabetes atau terkena diare.

Info Lain

Di India tanaman ini disebut *the village pharmacy*, dimana tanaman mimba digunakan untuk penyembuhan penyakit kulit, antiinflamasi, demam, antibakteri, antidiabetes, penyakit kardiovaskular, dan insektisida. Di Indonesia, daun dan biji mimba kini banyak dimanfaatkan sebagai bahan pupuk dan pestisida hayati untuk mengendalikan hama yang menyerang tanaman.

Kontraindikasi

Sejauh ini belum ditemukan adanya kontraindikasi dari penggunaan tanaman mimba sebagai obat. Hal ini karena informasi tentang pemanfaatan tanaman mimba sebagai obat juga masih sangat terbatas, khususnya terkait kontraindikasi yang spesifik. Namun, minyak mimba

tidak disarankan dikonsumsi oleh anak-anak. Selain itu, ibu hamil dan menyusui sebaiknya tidak mengonsumsi ekstrak tanaman mimba. Mengonsumsi biji tanaman mimba dalam jumlah banyak dapat menimbulkan keracunan. Oleh karena itu, diperlukan dosis yang tepat dan benar jika akan mengonsumsi bijinya.



MINDI KECIL

Melia azedarach L.: chinaberry, persian lilac, pride of india

Nama Daerah

Renceh (Sumatera); gringging, mindi, cakra-cikri (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tinggi pohon mencapai 45 m dengan diameter batang sampai 60 cm. Tajuk menyerupai payung, percabangan melebar, kadang menggugurkan daun. Batang silindris, tegak, tidak berbanir, kulit batang abu-abu cokelat, beralur membentuk garis-garis dan bersisik. Daun majemuk ganda, anak daun bundar telur atau lonjong, pinggir helai daun bergerigi. Bunga majemuk berbentuk malai terdapat pada ketiak daun, panjang malai 10—22 cm, warna keunguan. Buah bulat atau jorong, ukuran 2—4 cm x 1—2 cm, kulit luar tipis, licin, berkulit kering keriput, kulit dalam keras, buah muda hijau, buah masak kuning, dalam satu buah umumnya terdapat 4—5 biji. Biji berukuran kecil 3,5 x 1,6 mm, lonjong, licin, warna cokelat, biji kering warna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang atau akar. Kulit batang dan kulit akar mengandung toosendanin, margoside, kaemferol, resin, tannin, dan triterpene kulinone. Daun mengandung flavone glicoside, quercitrin, dan kaemferol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah cacingan, penyakit kulit, dan tekanan darah tinggi.

Cara Penggunaan

1. Godok kulit batang atau akar segar sebanyak 90—120 g lalu diminum untuk mengobati cacingan.
2. Godok kulit batang atau akar. Airnya dipakai untuk mencuci bagian yang sakit kulit atau gatal.

Info Lain

Kulit akar tumbuhan ini bersifat beracun dan bisa merangsang muntah. Menurut penelitian, sifat antelmintik (menghilangkan cacing) bekerja lebih lama ketimbang santonin. Selain itu, infus kulit kayu tumbuhan ini membuat cacing kremi dari tikus lumpuh. Daun mindi mengandung protein yang tinggi yang bersifat insektisidal dan bersifat penolak terhadap nematoda.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman mindi kecil. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

MURBEI

Morus alba L.: mulberry



Nama Daerah

Kerta, kitau (Sumatera); *murbai, besaran* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk pohon atau semak dengan tinggi 5—9 m. Batang bulat, saat muda berwarna ungu dan setelah tua berwarna cokelat. Daun tunggal berbentuk bulat telur, panjang 20 cm dan lebar 11 cm, tepi bergerigi, ujungnya runcing. Bunga majemuk berbentuk

tandan, mahkota berbentuk tajuk kecil putih. Buah buni, muda berwarna hijau, matang berwarna hitam dan manis. Biji kecil berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah ranting dan daun. Murbei mengandung ecdysterone, inokosterone, lupeol, β -sitosterol, rutin, moracetin, scopoletin, benzaldehida, eugenol, linalol, benzyl alkohol, butylamine, aseton, kholine, dan quercetin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik, kaki baal, radang kulit, bisul, hipertensi, dan digit ular.

Cara Penggunaan

1. Rebus ranting murbei kering sebanyak 15 g direbus dengan tiga gelas air bersih sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin, disaring kemudian diminum sehari dua kali dan $\frac{1}{2}$ gelas untuk yang terkena rematik
2. Rebus daun murbei segar sebanyak satu genggam, direbus dengan dua gelas air sampai tersisa satu gelas. Selanjutnya, disaring dan diminum sekaligus untuk membersihkan darah dan mengurangi nyeri bisul dan radang kulit.

3. Cuci bersih daun murbei segar sebanyak 15 g, lalu direbus dengan dua gelas air selama 15 menit. Selanjutnya, disaring lalu diminum saat pagi dan sore bagi penderita tekanan darah tinggi.
4. Masak daun murbei muda sebagai sayur kemudian dimakan bersama nasi untuk merangsang keluarnya ASI.
5. Giling sampai halus daun murbei segar sebanyak 20 g ditambah $\frac{1}{2}$ cangkir air masak, lalu disaring dan diperas. Selanjutnya, diminum sekaligus bila digigit ular.

Info Lain

Murbei merupakan tanaman yang dapat berbunga sepanjang tahun. Tumbuhan ini dibudidayakan karena daunnya dapat digunakan sebagai makanan ulat sutera. Daun muda pun sangat enak jika disayur serta bermanfaat sebagai pembersih darah bagi yang sering bisulan. Daun murbei dapat digunakan untuk mengobati muntah darah dan batuk darah akibat darah panas, kolesterol tinggi (hiperkolesierolemia), gangguan pada saluran cerna, demam karena flu, malaria, batuk, sakit kepala, sakit tenggorokan, sakit gigi, rematik, sakit kulit bisul, radang mata merah (*conjunctivitis acute*), memperbanyak air susu ibu (ASI), darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes mellitus), kaki gajah (elephantiasis tungkai bawah).

Kontraindikasi

Bagi penderita diabetes yang sedang mengonsumsi obat sebaiknya menghindari konsumsi murbei putih karena dapat menurunkan gula darah. Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi ranting dan daun murbei. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



NAGASARI

Mesua ferrea L.: ceylon iron wood

Nama Daerah

Nagasari gede (Sunda); *nagasari* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk pohon yang tingginya mencapai 20 m dan diameter batang 20 cm. Batang tegak berkayu keras berwarna cokelat tua, liat, dan lentur. Daun tunggal, berseling berhadapan, berbentuk lanset. Bunga tunggal di ujung batang dan ketiak daun, empat mahkota berwarna putih harum. Buah berbentuk bulat panjang, 3–5 cm berwarna putih kotor. Biji keras berbentuk bulat telur dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan bunga. Bunga mengandung minyak lemak dan zat samak. Buah mengandung resin. Biji mengandung minyak lemak dan mesuaferin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka, bisul, kudis, melemaskan rambut.

Cara Penggunaan

1. Gunakan minyak rambut yang mengandung minyak biji nagasari untuk melemaskan rambut.
2. Oleskan minyak nagasari pada bisul atau luka.

Info Lain

Tanaman nagasari bisa digunakan untuk mengobati beberapa penyakit seperti diare, ekspektoran dan penyakit jiwa, eksim dan rematik, serta kelenjar gondok. Getah resinnya agak beracun, tetapi beberapa bagiannya memiliki khasiat pengobatan. Tumbuhan ini memiliki kayu yang berat dan keras. Oleh karena itu, namanya kerap disamakan dengan kayu besi. Berat jenis kayunya 1,12 ton/m³ sehingga kayunya dipakai sebagai bantalan rel atau bangunan berstruktur kuat. Hasil penelitian terbaru menyebutkan bahwa *M. ferrea* juga berpotensi sebagai analgesik (peredai nyeri) dan anti radang.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan minyak dari bunga atau buah nagasari.



NANAS

Ananas comosus (L.) Merr.: pineapple

Nama Daerah

Anes, nas, konas, kanas (Sumatera); *danas* (Sunda); *nanas* (Jawa); *manas* (Bali); *pedang, nanasi* (Nusa Tenggara); *tuis mangandow* (Makasar); *arnasiun, kaluasi, manasi* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang semu dengan tinggi 30—50 cm mempunyai batang dalam bentuk roset dengan pangkal yang melebar dan menjadi pelepah. Daun tunggal bentuk pedang, ujung lancip tepi berduri kecil dan tajam. Bunga majemuk, bentuk malai terdapat di ujung batang berwarna ungu kemerahan. Buah berbentuk silinder, permukaan seperti sisik atau genting kecil yang tersusun rapi, warna hijau kekuningan sampai jingga. Daging buah berwarna putih kekuningan mengandung banyak cairan yang rasanya manis, asam, harum, dan tidak berbiji.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Buah mengandung vitamin A dan C, kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium, dekstrosa, sukrosa, dan enzim bromelain.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah antiradang, membantu melunakkan makanan di lambung, serta menghambat

pertumbuhan sel kanker. Kandungan seratnya dapat mempermudah buang air besar pada penderita sembelit.

Cara Penggunaan

Buah langsung dimakan.

Info Lain

Nanas merupakan antiphlogistic (menurunkan deman dan radang), fibrinolitik (proses penghancuran deposit fibrin oleh system fibrinolitik sehingga aliran darah akan terbuka kembali), dan proteolitik (pemecah protein yang diproduksi di dalam sel). Enzim proteolitik pada nanas mempercepat penyembuhan luka. Selain itu, dapat juga menghambat agregasi trombosit dan menimbulkan efek antineoplastik, serta meningkatkan tingkat antibiotik serum bila dikonsumsi bersamaan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi nanas. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi buah nanas.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

NANAS KERANG

Tradescantia spathacea Sw.: oyster plant

Nama Daerah

Nanas kerang (Jawa)

yang luka atau terkilir dan tutup dengan kain yang bersih.

Morfologi Tanaman

Herba dengan tinggi pohon 40—60 cm. Batangnya pendek dan kasar serta tidak mempunyai percabangan. Daunnya merupakan daun tunggal, berbentuk lonjong, permukaan atas berwarna hijau dan permukaan bawah berwarna merah keunguan. Bunganya merupakan bunga majemuk, berbentuk mangkok, muncul di ketiak daun, terbungkus kelopak seperti kerang, mahkota bunga berbentuk segitiga, terdiri atas tiga lembaran berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun dan bunga *Rhoeo spathacea* mengandung saponin dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk, luka, dan terkilir.

Cara Penggunaan

1. Daun segar sebanyak 115 g direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit. Setelah dingin disaring, diminum dua kali sama banyak dengan selang dua jam untuk obat batuk.
2. Daun nanas kerang dilumatkan sekitar 30 g kemudian balutkan pada bagian

Info Lain

Herba ini berasal dari kawasan Amerika terutama daerah Brazil, Guatemala, dan Meksiko. Pada umumnya dikenal sebagai tanaman hias terutama berfungsi sebagai border taman. Meskipun lebih menyukai lahan tanah organik, tetapi dapat pula tumbuh di lahan berpasir bahkan bebatuan. Tumbuhan ini tidak terpengaruh oleh adanya zat allelopati yang dikeluarkan oleh tumbuhan lain sehingga cocok dipadukan dengan tumbuhan yang bersifat allelopatik. Selain digunakan sebagai bahan obat di kawasan Amerika, juga diguakan sebagai pewarna alami merah dan kosmetik.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun nanas kerang, namun sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: disarankan tidak mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

NANGKA

Artocarpus heterophyllus Lam.: *jacfruit*

Nama Daerah

Nongko atau *nangka* (Jawa, Gorontalo); *langge* (Gorontalo); *anane* (Ambon); *lumasa* atau *malasa* (Lampung); *nanal* atau *krouur* (Irian Jaya); *nangka* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan tinggi batang dapat mencapai 30 m, permukaan batang kasar, bergetah putih, kayu bagian dalam berwarna kekuningan. Daun berbentuk bulat telur sungsang atau menjorong, berwarna hijau tua cerah di permukaan atas dan hijau pucat di permukaan bawah, meruncing ke ujung dan ke pangkal daun lebih kecil/kurus seperti segitiga dan kaku. Karangan bunga jantan terdapat di ranting sebelah atas, karangan bunga betina terdapat di ketiak cabang dan anak cabang bawah. Buah berukuran besar 30—100 cm x 25—50 cm, bulat atau melonjong. Kulit buah berduri pendek, biji bulat panjang, terdapat di dalam daging buah yang sedikit bergetah dan berlendir, warna daging buah kuning, dan beraroma.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan biji. Nangka kaya akan vitamin A yang baik bagi kesehatan mata dan kalium untuk menangkal hipertensi.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah jerawat dan komedo, penghalus kulit, dan mengatasi kutil.

Cara Penggunaan

1. Buat masker wajah dari buah nangka untuk anti jerawat, mengencangkan kulit, serta mengatasi kulit berminyak.
2. Tumbuk halus biji nangka, kompreskan ke bagian kulit yang terkena kutil secara rutin selama dua minggu.
3. Hancurkan biji nangka menjadi pasta, campur susu dan madu, lalu balurkan secara merata pada kulit yang bernoda. Setelah kering, bilas dengan air bersih

Info Lain

Buah nangka sangat bermanfaat bagi kesehatan. Buah nangka memiliki kandungan gula yang cukup tinggi yang meliputi fruktosa dan sukrosa sehingga baik digunakan sebagai sumber energi. Jika kedua zat tersebut dikonsumsi dalam jumlah yang tepat dapat mengisi ulang energi dan merevitalisasi tubuh secara langsung. Buah nangka juga kaya serat sehingga dapat menjadi obat pencahar yang baik dimana serat membantu untuk melindungi membran mukosa usus dengan mengurangi waktu paparan dan serta mengikat bahan kimia penyebab kanker di usus besar. Buah nangka

yang segar juga mengandung sejumlah kecil vitamin pigmen-A dan flavonoid seperti karoten- β , xanthin, lutein, dan cryproxanthin- β . Secara bersama-sama, senyawa ini memberikan peran penting dalam antioksidan dan fungsi penglihatan. Buah nangka juga merupakan sumber vitamin C dan antioksidan, sumber vitamin B dan B-kompleks, memiliki kandungan vitamin B-6 (pyridoxine), niacin, riboflavin, dan asam folat juga sumber potasium, magnesium, mangan, dan besi.

Kontraindikasi

Belum ditemukan kontraindikasi dari konsumsi buah nangka atau bagian dari tanaman nangka, tetapi hasil penelitian pernah menunjukkan adanya efek peningkatan koagulasi. Sebaiknya seseorang yang menderita diabetes berkonsultasi terlebih dahulu sebelum mengonsumsinya. Biji nangka dapat memberikan efek immunostimulative, hati-hati pada seseorang yang sedang melakukan terapi imunosupresi atau seseorang yang memiliki jaringan yang dicangkok atau transplantasi di dalam tubuhnya. Selain itu, biji nangka juga dapat menghambat libido, gairah seksual dan kinerja seksual (menginduksi disfungsi ereksi ringan) pada laki-laki, meskipun biji nangka tidak dapat mempengaruhi ejakulasi kompetensi atau kesuburan.



NUSA INDAH PUTIH

Mussaenda pubescens Dryand.: *littleflower mussaenda*

Nama Daerah

Nusa indah (Sunda), *daun putri* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu dengan tinggi 2—5 m dan bercabang banyak. Daun tunggal, bertangkai dengan daun penumpu, bulat telur dengan ujung dan pangkal daun meruncing, tepi rata, meruncing, letak berhadapan berseling, berambut halus. Berbunga majemuk, muncul di ujung tangkai, karangan bunga berbentuk payung, bunga kecil berbentuk terompet, warna kuning.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, buah, batang, dan akar. Daun mengandung β -sitosterol, sedangkan batang mengandung β -sitosterol, stihmasterol, arjunolic, acid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah influenza, demam, batuk, radang amandel, radang tenggorokan, koreng, luka, bisul.

Cara Penggunaan

Untuk pemakaian luar, tumbuhan nusa indah dihaluskan lalu diborehkan pada bagian yang sakit, sedangkan untuk

pemakaian dalam dengan cara mengambil 15—30 g batang kering atau 30—60 g yang segar, direbus atau ditumbuk dan air perasannya diminum. Bisa juga dengan menggunakan akar sebanyak 30—60 g direbus atau dikeringkan kemudian digiling menjadi bubuk, diseduh lalu diminum.

Info Lain

Terdapat dua jenis bunga nusa indah, yaitu merah jambu dan putih. Selain cantik, nusa indah putih juga mempunyai manfaat. Menurut pakar tanaman obat Hembing Wijayakusuma, tanaman bunga nusa indah putih bisa dimanfaatkan sebagai obat, baik obat luar ataupun dalam. Bagian yang sering dimanfaatkan adalah akar dan batangnya. Batangnya yang berasa agak manis dan sedikit pahit dapat bermanfaat sebagai penurun panas, menetralisasi racun, antiradang (antiinflamasi) dan melancarkan peredaran darah. Akarnya dapat digunakan untuk mengobati cacingan pada anak, mata merah, dan yang cukup menarik sebagai pencegah kanker payudara.

Kontraindikasi

Hingga kini belum ditemukan informasi adanya kontraindikasi konsumsi nusa indah. Namun, sebaiknya ibu hamil dan menyusui berkonsultasi terlebih dahulu dengan herbalis sebelum mengonsumsinya.

PACAR AIR

Impatiens balsamina Linn.: rose balsam



Nama Daerah

Paruinai (Sumatera); *pacar cai* (Sunda); *pacar banyu* (Jawa); *kimhong* (Jakarta); *pacar aik* (Nusa Tenggara); *bunga jabelu*, *giabebe*, *bunga taho* (Sulawesi); *inai anyer* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang basah yang tingginya mencapai 20—75 cm dan bercabang-cabang. Duduk daun spiral, daun tunggal berbentuk lanset memanjang dengan ukuran panjang 2,5—9 cm dan lebar 1—2,5 cm, tepi bergerigi, warna daun hijau muda dan tidak mempunyai daun penumpu. Bunga berwarna cerah dan bervariasi seperti merah, merah jambu, jingga, ungu, dan putih. Buahnya adalah buah kendaga, bila masak akan membuka menjadi lima bagian yang terpilin.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga dan daun. Kandungannya adalah

lawson (2 hydroxil-1,4-naphthoquenone), 2 methoxy-1, manno heptulose dan 3-(2-carboxyphenyl)-3-oxopropionate.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah peluruh haid, obat keputihan, dan obat luka bakar.

Cara Penggunaan

1. Rebus biji sebanyak 3—10 g atau 3—6 g bunga (bunga yang berwarna putih). Airnya diminum untuk peluruh haid.
2. Lumatkan daun secukupnya kemudian tempelkan pada bagian yang terluka akibat gigitan ular atau luka terbakar.

Info Lain

Di beberapa daerah dikenal sebagai tanaman untuk mempercantik kuku. Caranya dengan menempelkan daun pacar air yang telah ditumbuk di atas kuku dan membiarkan hingga kering sehingga akan memberikan warna kuning tua alami pada kuku.

Kontraindikasi

Ibu hamil tidak dianjurkan untuk mengonsumsi ramuan berbahan pacar air untuk menghindari keguguran dan pemakaian yang terlalu lama akan membuat mulut terasa kering, nafsu makan berkurang, dan perut mual. Namun, bila pemakaian dihentikan selama tiga hari, efek tersebut akan hilang dengan sendirinya.

PAKU SIMPAI

Cibotium barometz (L.) J.Sm.: golden chicken fern, woolly fern

Nama Daerah

Penawar jambi, bulu jambe (Jambi); *pakis simpei, poong simpei, pakis kijang, kapuk kijang* (Sumatera Barat); *tenggiang emas* (Sumatera Utara)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan paku-pakuan, melata sampai tegak, tinggi sampai 50 cm, diameter batang sampai 30 cm, bagian muda pada pucuk ditutupi bulu-bulu mengilap kuning—cokelat keemasan dengan panjang sampai lebih dari 4 cm, tumbuhan muda seluruhnya berbulu lembut. Daun bertangkai kokoh, berwarna ungu—kehitaman—kecokelatan, pangkal berbulu, helaian majemuk bersirip ganda, membundar telur sampai menjorong, bagian bawah pucat hijau kebiruan, bagian atas hijau gelap, bagian bawah urat-urat daun pucat, bulu-bulu kusut, lembut, rapat, rakis cokelat, ditutupi bulu-bulu lebat pucat sampai warna karat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang dan sisik di pangkal batang. Kandungannya adalah alkaloid, essential oil, vitamin E, aspidinol, kanji, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah menghentikan pendarahan dan rematik.

Cara Penggunaan

1. Sisik berwarna keemasan dari rimpang sebagai obat penahan darah untuk menghentikan pendarahan.
2. Rebus rimpang dengan air atau rendam dalam anggur kemudian minum untuk mengatasi rematik dan kelumpuhan.

Info Lain

Manfaat tumbuhan ini sebagai obat telah dikenal sejak lama. Rambut yang menutupi tangkai daun dan pucuk tumbuhnya diperdagangkan sebagai obat rematik, pendarahan, dan beberapa



khasiat lain. Dalam pengobatan Tiongkok dikenal sebagai gou ji. Dari Indonesia, tumbuhan ini sekarang mulai dibatasi perdagangan ekspor ke Prancis dan Jerman karena populasinya semakin rendah. Tekanan terhadap populasi paku ini juga meningkat setelah dipopulerkan sebagai pakis monyet atau pakis bulu emas, padahal yang diperdagangkan adalah titik tumbuh yang tidak mungkin hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrak *Cibotium barometz* mungkin berpotensi menjadi obat alternatif untuk pencegahan dan pengobatan osteoporosis pada postmenopause.

Kontraindikasi

Secara umum tidak ada efek samping atau interaksi obat yang terkait dengan meminum ekstrak *Cibotium* dalam bentuk teh. Namun, penderita yang mengalami dehidrasi atau memiliki gangguan mulut kering, urin yang berwarna kuning/cokelat/gelap, atau ada mengalami rasa pahit di mulut sebaiknya tidak mengonsumsi teh jenis ini. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



PALA

Myristica fragrans Houtt.: nutmeg



Nama Daerah

Pala (Sunda, Jawa); *palo* (Minangkabau)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk pohon yang tingginya mencapai 20 m, diameter batang 30—45 cm. Batang bulat tegak dan bergetah merah muda. Daun tunggal, lonjong panjang 8—10 cm, permukaan daun hijau mengilap. Bunga majemuk berbentuk malai di ketiak daun, berwarna kuning. Buah bulat bundar menggantung, terbagi memanjang menjadi dua alur. Daging buah tebal, keras, banyak getah encer dan sepat, biji hitam kecokelatan, melonjong beraril kuning hingga merah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan getah buah. Kulit dan daging buah pala mengandung minyak asiri dan zat samak, sedangkan fuli atau bunga pala mengandung minyak atsiri, zat samak,

dan zat pati. Biji mengandung minyak asiri, saponin, miristisin, elemisi, enzim lipase, pektin, lemonena, dan asam oleanolat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah kejang, kembung, sariawan, dan sebagai penenang.

Cara Penggunaan

1. Campur 5—15 g serbuk pala ke dalam segelas susu maupun jus apel kemudian minum untuk memudahkan tidur dan menenangkan diri.
2. Makan langsung manisan buah pala atau minum siropnya untuk meningkatkan stamina.

Info Lain

Pala dikenal sebagai obat pelepas kelebihan gas di usus dan sebagai obat perut. Kulit dan daunnya mengandung minyak dengan wangi pala yang menyenangkan. Pala irian dipakai sebagai obat pencahar, sedangkan pala jantan dipakai sebagai obat mencret dan obat perangsang. Bunga kering (kembang pala) dipakai pada berbagai campuran jamu. Getah segar yang berwarna kehijau-hijauan dari buahnya (berserta air) dipakai sebagai obat kumur untuk mengobati sariawan. Sabun pala berguna untuk mengobati encok.

Kontraindikasi

Penderita penyakit ginjal, sebaiknya konsumsi pala tidak lebih dari 15 g sehari. Dalam dosis rendah, pala tidak menghasilkan respon fisiologis atau neurologis yang nyata, tetapi dosis besar menyebabkan gejala dan bahaya. Pala berisi *myristicin*, inhibitor oksidase monoamina lemah. Keracunan *myristicin* dapat menyebabkan kejang-kejang, jantung berdebar, mual, akhirnya dehidrasi, dan nyeri tubuh umum. Hal

ini juga dikenal sebagai deliriant kuat. Keracunan *myristicin* yang fatal pada manusia sangat jarang terjadi, tetapi telah dilaporkan sebanyak dua kasus, yang terjadi seorang anak berusia delapan tahun dan orang dewasa berusia 55 tahun, kasus yang terakhir disebabkan akibat kombinasi dengan flunitrazepam. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



PALA HUTAN

Knema cinerea (Poir.) Warb.: forest nutmeg

Nama Daerah

Ki mokla (Sunda); *kayu jelema* (Bali);
kumpang (Dayak)

Morfologi Tanaman

Pohon berkayu, tingginya dapat mencapai 25 m, bergetah merah. Daun tunggal berbentuk bundar telur-melanset, panjangnya 10—25 cm. Perbungaan di ketiak daun. Buah berbentuk bulat lonjong dengan kulit berwarna kuning kecokelatan. Biji berwarna hitam diselimuti aril berwarna merah menyala.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang. Kulit batang diperkirakan mengandung alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik.

Cara Penggunaan

Tumbuk kulit batang, ragi, cuka, dan lada sampai halus, balurkan pada bagian yang terkena rematik 1—2 kali sehari.

Info Lain

Pohon ini banyak ditemukan di hutan-hutan tropis Indonesia dan Malaysia. Orang Melayu menyebutnya pohon darah-darah atau pendarahan karena dari batangnya akan keluar getah berwarna

merah atau kemeraan. Di daerah Sumatera, kulit kayunya digunakan sebagai bahan ramuan jamu untuk berbagai pengobatan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan kulit batang pala hutan.



PALA LAKI-LAKI

Myristica fatua Houtt.: wild nutmeg

Nama Daerah

Lawedaru (Sulawesi); *hai* (Seram); *pala utan* (Ambon); *pala laki-laki* (Banda)

Morfologi Tanaman

Pohon dapat mencapai tinggi 20 m. Batang mengeluarkan cairan warna merah darah pada waktu dilukai, ranting memiliki bulu-bulu yang panjangnya 0,2—0,4 mm, berlenti sel. Daun melanset hingga lonjong panjang 25—35 cm, warna kuning pucat hingga keputihan, dasar membulat, ujung lancip, permukaan atas cokelat, permukaan bawah cokelat muda atau keabu-abuan dengan bulu



0,2—0,3 mm. Bunga berwarna kuning terang, berupa gentong. Buah berbentuk bulat telur atau lonjong, berbulu warna kecokelatan, berukuran panjang 5—7 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji. Biji mengandung minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah obat diare, sakit kepala, dan aprodisiak.

Cara Penggunaan

Seduh serbuk biji seperti kopi.

Info Lain

Di Semenanjung Malaysia, pala utan yang ditumbuk dengan senna dapat digunakan sebagai obat pencahar. *Myristica fatua* diketahui juga memiliki aktivitas antibakteri dan antiparasit. Seperti halnya pala (*M. fragrans*), biji dan aril pala laki-laki juga digunakan sebagai bumbu dan rempah-rempah.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi pala laki-laki. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

PANDAN WANGI

Pandanus amaryllifolius Roxb.: *fragrant pandan*

Nama Daerah

Pandan (Jawa); *pandan rampe* (Sunda);
pondak (Maluku)

Morfologi Tanaman

Tanaman ini mempunyai daun yang selalu hijau sepanjang tahun. Batangnya bulat, dapat tunggal atau bercabang-cabang, dan mempunyai akar udara atau akar tunjang yang muncul pada pangkal batang. Helaian daun berbentuk pita, memanjang; tepi daun rata; ujung daun meruncing. Daun berwarna hijau dan tersusun spiral. Bunga majemuk berbentuk bongkol. Buahnya berbentuk buah batu, menggantung, dan berwarna jingga.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun pandan mengandung alkaloid, saponin, flavoida, tanin, polifenol dan zat warna.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik dan pegal linu, lemah saraf, dan sebagai penenang atau mengatasi gelisah.

Cara Penggunaan

1. Iris tipis daun pandan sebanyak 4 lembar, seduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir

minyak kelapa yang dipanaskan sambil diaduk agar merata. Setelah dingin, gosokkan pada bagian tubuh yang rematik dan pegal linu.

2. Potong kecil-kecil daun pandan sebanyak 3 lembar lalu direbus dengan air dua gelas hingga tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring lalu diminum sebagai ramuan lemah saraf.
3. Iris tipis daun pandan dan seduh dengan segelas air panas. Setelah dingin, saring lalu minum sebanyak 2—3 kali sehari sebagai obat penenang atau mengatasi gelisah.

Info Lain

Selain sebagai pengharum kue, daun pandan juga dipakai sebagai sumber warna hijau bagi makanan (selain daun suji), sebagai komponen hiasan penyajian makanan, dan sebagai bagian dalam rangkaian bunga di pesta perkawinan (dironce) untuk mengharumkan ruangan. Daun pandan banyak digunakan terutama dalam membuat kue-kue tradisional Indonesia maupun Asia. Pandan wangi selain sebagai rempah-rempah, juga digunakan sebagai bahan baku pembuatan minyak wangi. Daunnya harum kalau diremas atau diiris-iris, sering digunakan sebagai bahan penyedap, pewangi dan pemberi warna hijau pada masakan atau penganan. Irisan daun



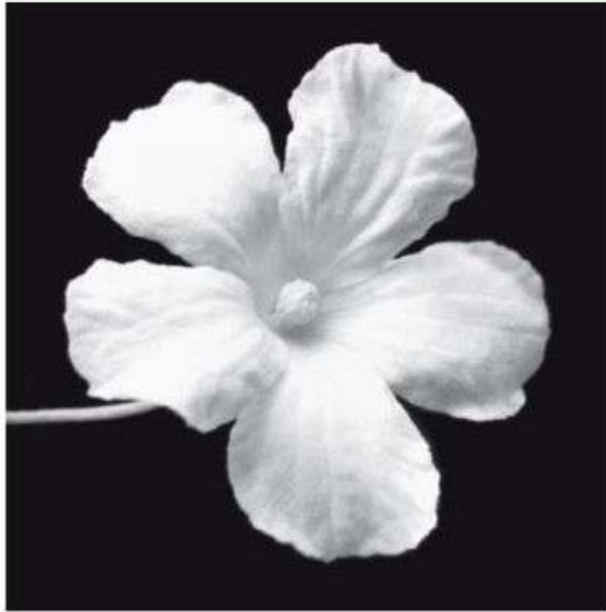
pandan muda dicampur bunga mawar, melati, cempaka dan kenanga, sering diselipkan disanggul supaya rambut menjadi harum atau diletakkan di antara pakaian dalam lemari. Daun pandan yang diiris kecil juga digunakan untuk campuran bunga rampai atau bunga tujuh rupa.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun pandan. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

PARE

Momordica charantia L. : balsam-pear, bitter gourd



Nama Daerah

Prien (Gayo); *paria* (Sunda, Batak Toba, Bima, Makassar); *foria* (Nias); *kambeh* (Minangkabau); *papare* (Jakarta); *pepareh* (Madura); *paya truwok* (Sasak); *pania* (Timor); *popari* (Manado); *beleng gede* (Gorontalo); *papari* (Buru); *papare* (Halmahera); *kepare* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan merambat dengan sulur-sulurnya yang mengait pada batang tumbuhan lain atau tonggak. Daun tunggal, bertangkai dan letaknya berseling, berbentuk bulat panjang, panjang 3—10 cm dan lebar 2—4 cm, berbagi menjari 5—7, pangkalnya berbentuk jantung, serta warnanya hijau tua. Bunga tunggal, bertangkai

panjang, mahkotanya berwarna kuning. Buah bulat memanjang, dengan 8—10 rusuk memanjang, berbintil-bintil tidak beraturan, panjangnya 8—30 cm, warna buah hijau, bila masak menjadi oranye yang pecah dengan tiga bagian. Berbiji banyak, pipih melanset.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Buah mengandung albuminoid, karbohidrat, dan pigmen. Daun mengandung momordisina, momordina, carantina, resin, dan minyak. Akar mengandung asam momordial dan asam oleanolat. Biji mengandung saponin, alkaloid, triterprenoid, dan asam momordial.

Pemanfaatan

Buah untuk merangsang nafsu makan, penyakit kuning, memperlancar pencernaan, dan obat malaria. Daun menyembuhkan mencret pada bayi, membersihkan darah bagi wanita yang baru melahirkan, menurunkan panas, mengeluarkan cacing kremi, dan menyembuhkan batuk.

Cara Penggunaan

1. Rebus buah, makan secara rutin sebagai lalapan penambah nafsu makan dan melancarkan pencernaan.

2. Cuci buah pare kemudian buang isinya selanjutnya parut. Seduh hasil parutan dengan air panas dan minum setelah dingin. Gunakan untuk penderita kencing manis.
3. Cuci daun pare kemudian lumatkan sampai lembut. Seduh dengan air panas sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas. Setelah dingin, saring lalu minum untuk penderita cacingan.

Info Lain

Sebuah penelitian telah dilakukan di Pusat kanker University of Colorado menyebutkan bahwa pare dapat digunakan untuk menghambat pertumbuhan kanker pankreas. Kandungan yang terdapat dalam pare mempengaruhi metabolisme glukosa yang sangat dibutuhkan oleh sel kanker. Pare ternyata banyak jenisnya dan tumbuh subur di beberapa negara termasuk Indonesia. Studi lainnya menyebutkan bahwa dengan konsumsi sayuran pare dapat merespon indera pengecap sehingga sel saluran pernapasan ikut aktif dan menyebabkan saluran pernapasan menjadi luas dan masuknya aliran udara yang kuat sehingga sangat baik untuk penderita asma. Tidak banyak yang tahu bahwa ternyata vitamin C yang terkandung dalam buah pare dapat membantu dan memelihara kecantikan, yaitu dengan cara menghindari ancaman efek buruk dari sinar ultraviolet.

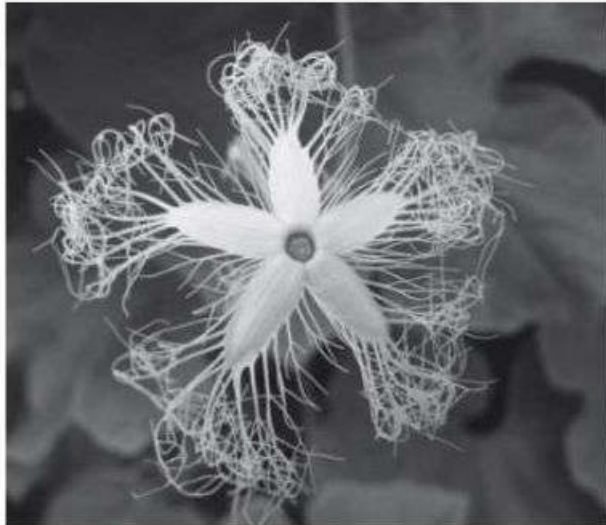
Kontraindikasi

Momordica charantia dapat mengiritasi saluran pencernaan, terutama jika terlalu banyak mengonsumsi jus pare sehingga mengalami ketidaknyamanan pada perut, sakit perut atau diare. Selain itu, efek samping konsumsi pare adalah hipoglikemia. Pengaruh utama dari pare adalah mengurangi kadar gula darah. Efek samping tersebut mungkin menjadi masalah bagi orang yang memakai obat diabetes atau dengan kadar gula darah normal atau rendah. Berkurangnya gula darah atau hipoglikemia dapat menyebabkan pusing, sakit kepala, lekas marah, lapar, berkeringat, kegoyahan, kebingungan dan kecemasan. Jika setelah mengonsumsi pare terdapat gejala tersebut sebaiknya segera periksakan diri ke tenaga medis. Rasanya yang agak pahit tidak baik dikonsumsi oleh wanita yang sedang hamil karena dapat memicu keguguran, tetapi untuk pengobatan luar sejauh ini aman. Bijinya sebaiknya tidak dikonsumsi oleh anak-anak karena beracun.



PARE BELUT

Trichosanthes cucumerina L.: snake gourd



Nama Daerah

Paria belut, paria ular (Sunda); *pare welut* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk herba memanjat yang panjangnya bisa mencapai lebih dari 3 m. Batangnya bulat, lunak, permukaan kasar dan berwarna hijau. Daunnya tunggal, berselingan, lonjong dengan tepi daun rata, ujung daun runcing, pangkal daun tumpul, panjang 4—8 cm dan lebar 2—5 cm, pertulangan menyirip, warna daun hijau. Bunga majemuk muncul di ketiak daun, kelopak berbentuk cawan, berwarna hijau, mahkota berbentuk oval, 4—5 helai berwarna putih. Buah bulat, panjang 75—150 cm, diameter 2—4 cm, berwarna hijau dengan bercak-bercak putih ketika masih muda dan berwarna jingga ketika masak. Biji berbentuk pipih dan berwarna putih kekuningan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan kulit batang. Ekstrak etanol pare belut mengandung alkaloid, tanin dan polifenol, saponin, kardenolin atau bufadienol, dan flavonoid.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati luka.

Cara Penggunaan

Cuci $\pm$ 5 g akar pare belut, rebus dengan tiga gelas air selama 20 menit, setelah dingin saring. Air hasil saringan tersebut digunakan untuk mencuci luka baru atau luka lama sampai bersih.

Info Lain

Bagian tanaman banyak yang dapat dimanfaatkan termasuk biji, buah, dan akar. Buah pare belut dapat dipakai sebagai obat cacing dan pencahar. Penggunaan lain yang menarik adalah buahnya dapat digunakan sebagai pengganti sabun.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan akar dan kulit batang pare belut. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

PASAK BUMI

Eurycoma longifolia Jack.: Longjack

Nama Daerah

Tongkat ali (Aceh); *widara putih* (Jawa); *bidara laut* (Bangka); *penawar pahit* (Melayu)

Morfologi Tanaman

Pohon yang tingginya mencapai 10 m, biasanya tidak bercabang. Daun mengumpul di ujung batang, panjang 20—50 cm. Bunga tersusun padat pada tangkai yang bercabang, keluar dari pangkal daun. Bunga dioecious, bunga jantan dan betina pada pohon yang berbeda dan diproduksi dalam malai besar, masing-masing 5—6 kelopak bunga yang sangat kecil. Buah berwarna hijau dan akan berubah menjadi merah gelap, berukuran 1—2 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, daun, dan kulit batang. Kandungannya adalah canthin, etanol, quasinoid, dan eurycomanone.

Pemanfaatan

Digunakan untuk aprodisiak, demam, malaria, penyembuhan digusi atau gangguan cacing, serta tonikum pasca melahirkan.

Cara Penggunaan

1. Akarnya direbus dan air rebusannya diminum dalam keadaan hangat.

2. Bunga dan buah diseduh, diminum untuk mengobati penyakit disentri.
3. Kulit batang dimanfaatkan untuk mengobati nyeri pada tulang.

Info Lain

Di Indonesia, pasak bumi tumbuh subur di pedalaman Kalimantan. Pasak bumi juga digunakan oleh masyarakat Dayak sebagai tanaman yang memiliki beragam khasiat. Pasak bumi mengandung ekstrak yang disebut dengan ethanolic yang sangat berperan dalam menambah jumlah hormon testosteron pada pria. Tanaman pasak bumi juga mengandung strichnin dan bursin yang sangat berkhasiat untuk menambah vitalitas pria karena memiliki sifat afrodisiak. Menurut hasil penelitian, tumbuhan afrodisiak mengandung senyawa turunan alkaloid, saponin, tanin, dan lainnya yang berperan dalam melancarkan peredaran darah. Hal tersebut kemudian berimplikasi pada peningkatan sirkulasi darah di daerah alat kelamin pria. Selain sebagai afrosidiak, pasak bumi berfungsi untuk mengobati penyakit malaria. Hal tersebut pernah diuji dengan penelitian di Malaysia yang menyatakan bahwa ada setidaknya delapan alkaloid yang ditemukan dalam akar pasak bumi, salah satunya ialah alkaloid yang berfungsi sebagai antikanker payudara. Menurut penelitian lainnya, di antaranya yang



pernah dilakukan oleh Universitas Tokyo Jepang, pasak bumi juga ditemukan memiliki khasiat untuk antileukemia dan juga meningkatkan kekebalan tubuh bagi penderita HIV.

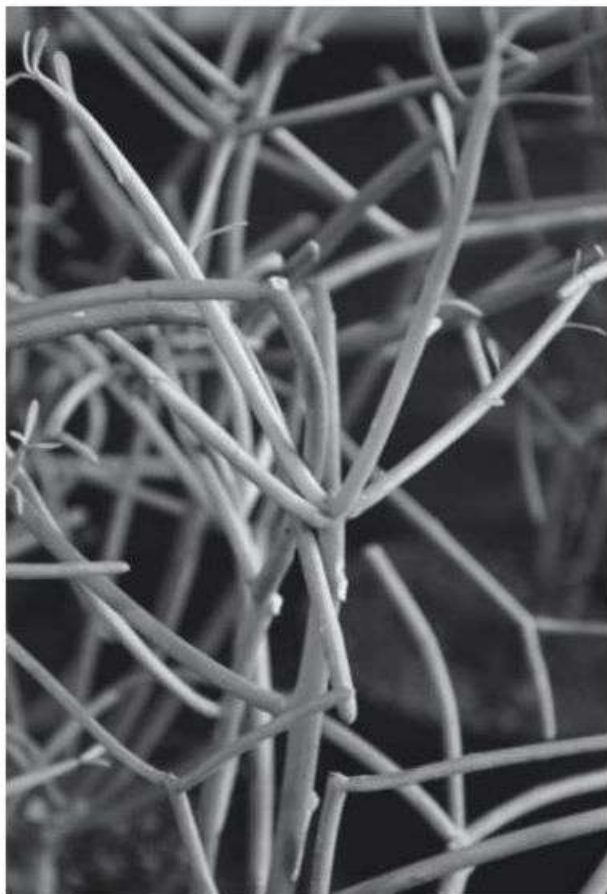
Kontraindikasi

Menggunakan pasak bumi dalam jangka panjang dapat merusak hati, masalah tidur dan kelelahan, gelisah, jantung berdebar, dan suhu badan meningkat.



PATAH TULANG

Euphorbia tirucalli L.: firestick plants, indian tree spurge, naked lady, pencil tree



Nama Daerah

Susuru (Sunda); *kayu urip, pacing, tawa, tikel balung* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu sukulen, tidak berduri dengan tinggi mencapai 10 m. Percabangan sering pada pusaran, menggalah, diameter 5–8 mm, beralur halus membujur. Daun berselang-seling, lekas luruh, bentuk memita—melanset, menyempit di pangkal, ujung menumpul

sampai agak runcing, licin di seluruh permukaan atau berbulu halus di bagian bawah. Bunga kecil berwarna kuning muda. Buah berbentuk kapsul menjulur pada gantilan yang menggimbal, agak bulat, diameter 7–8 mm, tidak berambut. Biji halus dengan garis cokelat tua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang dan akar. Lateks segar mengandung alkohol terpena, isoeuphoral. Lateks kering mengandung resin, euphorone keton, taraxasterol, dan tirucallol. Batang mengandung hentriacontene, hentriacontanol, steroid antitumor, sitosterol, taraxerin, asam ellagic, dan fraksi glikosida yang memberikan kampferol dan glukosa, dan sapogenin asetat. Seluruh tanaman mengandung asam sitrat 7,4%.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati yaitu patah tulang dan sakit perut.

Cara Penggunaan

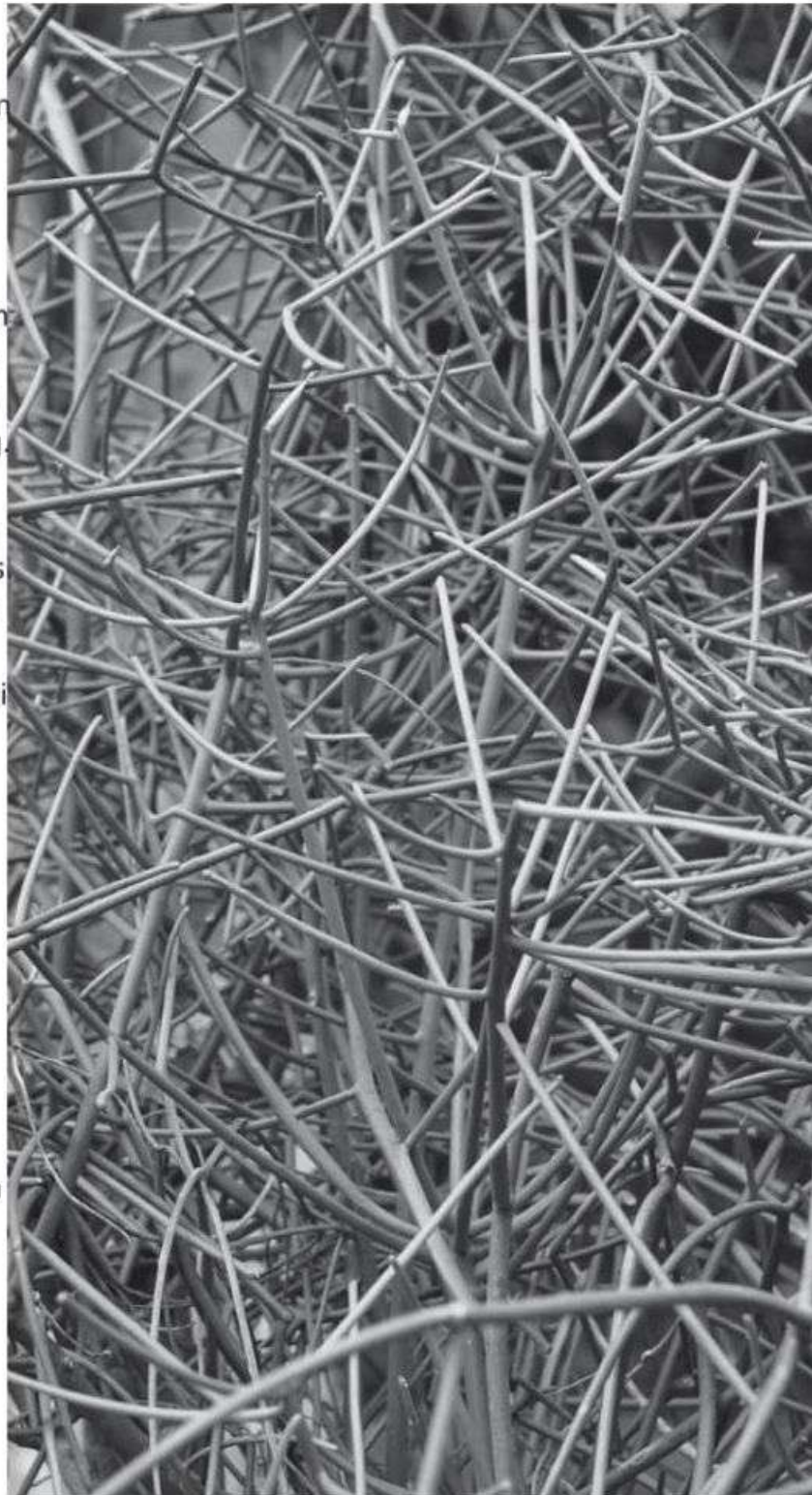
1. Tapalkan batang atau kulit batang untuk menyembuhkan patah tulang.
2. Potong-potong akar dan campur dengan minyak kelapa, oleskan pada perut yang sakit.

Info Lain

Penyebaran asli tanaman di daerah tropis Afrika, tetapi secara luas ditanam dan dinaturalisasi di seluruh daerah tropis dan subtropis. Secara luas ditanam sebagai tanaman pagar dan sebagai tanaman hias, terutama di daerah kering. Minyak yang didapatkan dari getahnya nampaknya bermanfaat untuk pemanfaatan pada linoleum, jas kain minyak, dan industri kulit sandang. Kayu keras, putih, serat kayu yang padat digunakan untuk kasok, mainan, dan melapisi dengan lapisan kayu halus. Hasil arangnya cocok untuk digunakan sebagai bubuk mesiu. *Euphorbia tirucalli* juga digunakan untuk meracuni ikan.

Kontraindikasi

Getah *E. tirucalli* sangat beracun dan dapat menyebabkan iritasi pada kulit. Kontak dengan kulit menyebabkan iritasi parah, kemerahan, dan sensasi terbakar. Kontak dengan mata dapat menyebabkan sakit parah dan dalam beberapa kasus menyebabkan kebutaan sementara selama beberapa hari. Jika tertelan, dapat menyebabkan pembakaran pada mulut, bibir, dan lidah. Kematian telah tercatat akibat menelan getah tanaman ini. Getahnya beracun, korosif, dan dapat menyebabkan muntah.



PATIKAN KEBO

Euphorbia hirta L.: pill-bearing spurge



Nama Daerah

Gelang susu, nanangkaan (Sunda); *kukon-kukon* (Jawa); *sosononga* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Herba tegak atau memanjat atau menjalar. Daun berbentuk taji dan berbulu, berwarna hijau atau merah kecokelatan. Batang beruas ruas, bulat silinder, berwarna hijau kecokelatan dan berbulu, memiliki getah putih yang cukup kental. Bunga majemuk, muncul di ketiak daun, berukuran kecil dan berjumlah banyak, hijau keungu-unguan. Buah berbentuk seperti kapsul, memiliki tiga tonjolan bulat, ditumbuhi bulu-bulu halus.

Biji memiliki warna kecokelat-cokelatan, berbentuk bulat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian. Kandungannya antara lain flavonoid, glikosida, sterol, eufosterol, jambulol, asam melisat, asam forbat, alkaloid, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bronkhitis, radang tenggorokan, asma, radang ginjal, dan penyakit kulit.

Cara Penggunaan

1. Pipis herba segar yang belum berbunga 10 g ditambah air secukupnya. Minum satu kali sehari $\frac{1}{4}$ cangkir untuk penderita bronkhitis.
2. Rebus herba yang belum berbunga 10 tanaman sampai mendidih. Gunakan untuk berkumur satu kali sehari 100 ml sebagai pelega sakit tenggorokan.
3. Rendam herba segar dalam alkohol selama 3—5 hari. Gunakan untuk mencuci bagian tubuh yang kudis atau penyakit kulit lain.
4. Rebus segenggam daun kering dengan 2—3 gelas air hingga mendidih. Setelah dingin, saring. Minum dua kali sehari $\frac{1}{2}$ gelas, yaitu pagi dan sore hari untuk penderita asma.

5. Rebus herba segar 30—60 g dengan air secukupnya. Minum air rebusan dua kali sehari untuk melancarkan kencing dan typhus.

Info Lain

Dalam penelitian banyak kandungan yang terdapat pada tanaman ini yang bisa digunakan untuk menyembuhkan penyakit. Pada tahun 2011, seorang peneliti dari Inggris menemukan manfaat baru dari getah patikan kebo, yakni sebagai obat kanker kulit. Kandungan

getah yang terdapat pada batang patikan kebo sudah dimanfaatkan sejak dahulu sebagai obat penyakit kulit, mengurangi bengkak dan menghilangkan gatal-gatal. Caranya adalah dengan mengusapkan getahnya pada kulit yang terkena penyakit seperti kurap, jamur, panu dan lain-lain.

G. Kontraindikasi

Kadang-kadang terjadi alergi pada pria diatas 50 tahun berupa biduran di lengan dan tubuh. Gejala akan hilang jika obat dihentikan.



PECUT KUDA

Stachytarpheta jamaicensis (L.) Vahl: *snakeweed*

Nama Daerah

Jarong (Sunda); *biron*, *karomenal*, *sekar laru*, *ngadirenggo* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Terna tahunan, tumbuh tegak terburai ke samping, tinggi mencapai 1 m. Permukaan daun kasar dan guratan-guratan di permukaannya tampak jelas. Bentuk daun bulat telur, tepi bergerigi, tidak berambut, ujung meruncing, berukuran 2,5—6 x 1,0—3,5 cm. Perbungaan berupa tandan yang panjangnya mencapai 20 cm seperti pecut, bunga duduk tanpa tangkai. Bunga mekar tidak serentak, ukurannya kecil berwarna ungu kebiruan dan putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, bunga, dan daun. Kandungannya antara lain glikosida, flavonoid, dan alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batu pada saluran kencing, rematik, sakit tenggorokan, pembersih darah, datang haid tidak teratur, keputihan dan hepatitis A.

Cara Penggunaan

1. Campur 50 g herba segar, kencur ukuran sedang, dan dua siung bawang putih, lalu ditumbuk sampai halus. Tambahkan ½ cangkir air gula sambil

diaduk rata, lalu peras dan saring. Air perasan diminum tiga kali sehari untuk pengobatan batuk dan radang tenggorokan.

2. Iris-iris 50 g akar segar seperlunya. Rebus dengan tiga gelas air bersih sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin saring dan air saringannya dibagi untuk dua kali minum, pagi dan sore hari masing-masing ½ gelas untuk mengatasi keputihan
3. Cuci bersih 5—10 tangkai bunga, lalu potong-potong seperlunya. Tambahkan gula batu secukupnya, lalu rebus dalam tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin disaring dan air saringannya diminum. Lakukan setiap hari sampai sembuh penyakit hepatitisnya.

Info Lain

Terdapat beberapa penelitian yang menggunakan tanaman ini sebagai obat herbal. Salah satunya adalah pembuatan teh dari pecut kuda. Teh daun pecut kuda dapat menurunkan kadar garam NaCl darah dan dapat menaikkan garam kalium pada binatang percobaan dengan menggunakan kelinci. Penelitian ini menyokong pemakaian teh daun pecut kuda sebagai obat untuk darah tinggi dan *oedema* (sebab atau pembengkakan). Teh daun pecut kuda dapat menurunkan trigliserida dan kolesterol LDL juga dapat menaikkan kolesterol HDL. Teh pecut

kuda dinyatakan dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Ini adalah hasil temuan pada binatang percobaan dengan menggunakan kelinci. Krim dari ekstrak etanol daun pecut kuda, memiliki aktivitas antibakteri. Ekstrak etanol daun pecut kuda, mempunyai aktivitas hepatoprotektif dari CCl₄ pada tikus percobaan. Percobaan *in vitro* (*disk diffusion method*) menunjukkan etanol ekstrak daun dan akar pecut kuda mempunyai aktivitas antibakteri.

G. Kontraindikasi

Penggunaan tanaman pecut kuda secara berlebihan dikhawatirkan dapat memberikan efek samping. Pada binatang percobaan dapat menyebabkan kelainan histologi, seperti infiltrasi sel lipid bahkan sel nekrosis pada hepar, ginjal, paru, pembuluh darah, dan testis, tetapi tidak terjadi di otak, mata dan jantung (normal). Dimungkinkan hal tersebut dikarenakan pemakaian yang dilakukan secara terus menerus sehingga, terakumulasi dalam tubuh.



PEGAGAN

Centella asiatica L. Urban : *spadeleaf, indian pennywort*



Nama Daerah

Antanan (Sunda); *pacul goang, regedeg* (Jawa); *gan-ganan* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan, tanpa batang, tetapi dengan rimpang pendek dan stolon yang menjalar. Daun tunggal, tersusun dalam roset yang terdiri atas 2—10 daun, kadang-kadang agak berambut, tangkai daun panjang sampai 50 mm, helai daun berbentuk ginjal, lebar, dan bundar dengan garis tengah 1—7 cm, pinggir daun beringgit sampai bergerigi. Perbungaan berupa payung tunggal atau 3—5 bersama-sama keluar dari ketiak daun. Bunga berwarna merah lembayung, panjang 1—1,5 mm. Buah pipih, berlekuk dua, kuning kecokelatan, dan berdinding agak tebal.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya adalah

asam asiatat, asiatikosida, β -karotena, β -karofilena, β -elemena, β -farnesena, β -sitosterol, brahminosida, asam brahmat, iso-tankunisida, asam iso-tankunat, tankunisida, meso-inosito, asam askorbat, niacin, velarine, kalium, natrium, magnesium, dan zat samak

Pemanfaatan

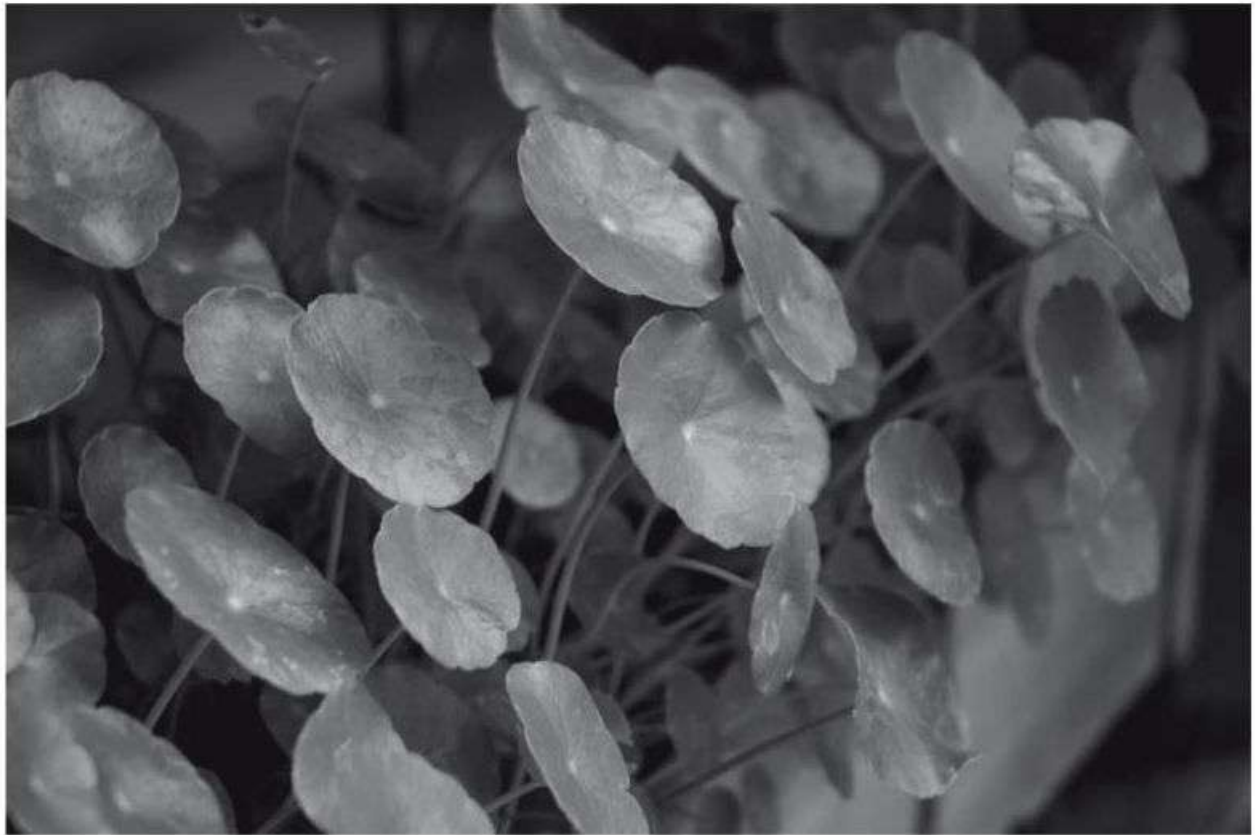
Penyakit yang bisa diobati adalah peluruh kencing, pembersih darah, disentri, radang usus, sakit perut, batuk, lepra, dan kehilangan nafsu makan.

Cara Penggunaan

1. Rebus 15—30 g pegagan segar kemudian minum atau lumatkan lalu peras, minum air perasannya.
2. Lumatkan daun lalu tempel ke bagian yang sakit. Digunakan untuk pemakaian luar seperti digigit ular, bisul, luka berdarah, dan sakit kulit.
3. Lalap atau keringkan pegagan segar untuk dibuat teh sebagai minuman penyegar.

Info Lain

Uji klinis herbal antanan di India, merekomendasikan bahwa tanaman ini dapat meningkatkan IQ, kemampuan mental, serta menanggulangi lemah mental pada anak-anak. Penelitian lain membuktikan bahwa antanan dapat meningkatkan kemampuan belajar

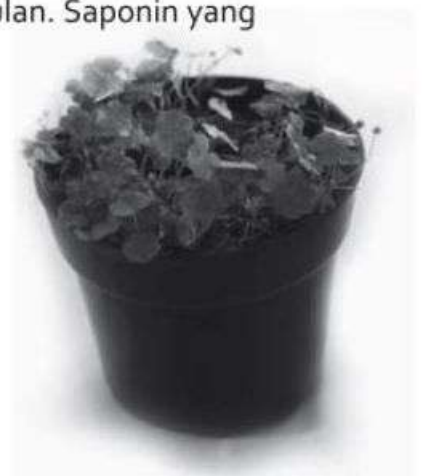


dan memori seseorang. Oleh karena itu, tanaman ini juga dikenal sebagai "makanan otak". Di Malaysia, selain dijual sebagai tonik dan minuman segar, digunakan jadi bahan infus untuk penyembuhan gangguan liver. Selain itu, jadi obat bronchitis, asma, radang lambung, disentri, gangguan ginjal, dan infeksi saluran kencing. Di Eropa *Centella asiatica* dijual sebagai salep 1% dan bubuk 2% yang berguna untuk menyembuhkan luka borok yang menahun.

Kontraindikasi

Pegagan berasa manis, bersifat mendinginkan, memiliki fungsi

membersihkan darah, melancarkan peredaran darah, peluruh kencing, penurun panas, menghentikan pendarahan, meningkatkan saraf memori, antibakteri, tonik, antispasme, antiinflamasi, hipotensif, insektisida, antialergi, dan stimulan. Saponin yang ada menghambat produksi jaringan bekas luka yang berlebihan (menghambat terjadinya keloid).



PELIR MUSANG

Anaxagorea javanica Bl.: twin seed

Nama Daerah

Pokok guring, sesundo bukit, akar angin, atis, bunga pompun, champun (Melayu)

Morfologi Tanaman

Perdu tinggi 2—4 m. Bentuk daun membundar sampai meruncing dengan panjang tangkai 0,5—1 cm, helai bagian atas mengkilap sedangkan bagian bawah berwarna lebih pucat. Tangkai bunga sedikit lebih panjang daripada tangkai daun. Mahkota bunga berwarna kuning—putih dengan pangkal hijau, tebal berdaging, dan mengeluarkan bau harum. Buah kecil-kecil memiliki biji yang berwarna hitam dan mengilap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar. Kandungannya adalah asam lemak, fenolat, alkaloid, flavonoid, dan seskuiterpen.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penguat tubuh ibu-ibu yang baru melahirkan.

Cara Penggunaan

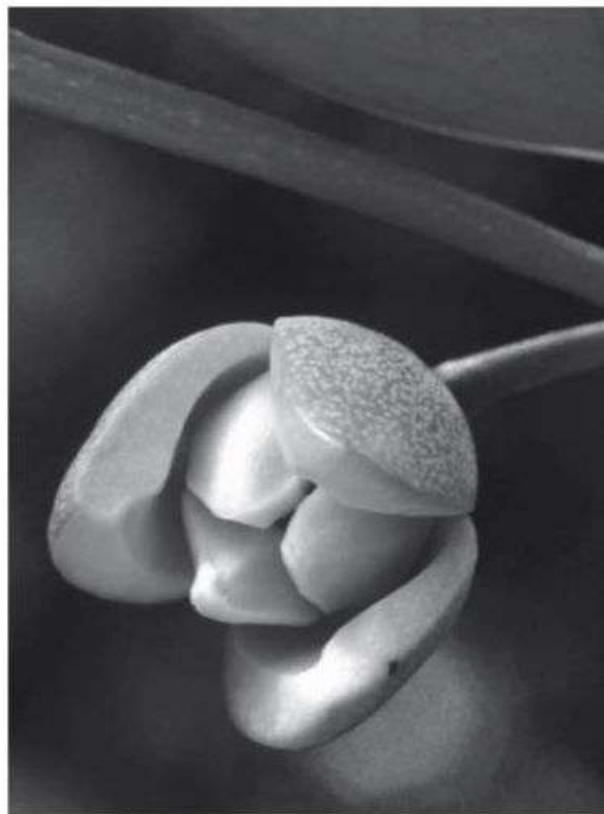
Segenggam akar yang sudah dibersihkan diseduh dengan air matang atau direbus, air rebusan digunakan sebagai air minuman penambah tenaga.

Info Lain

Berdasarkan penelitian fitokimia, ditemukan bahwa pada kulit dan akar tanaman pelir musang mengandung 17 senyawa steroid.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman pelir musang. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



PENAWAR LIMPAN, POKOK LIPAN

Euphorbia tithymaloides L.: devil's backbone, zigzag plant,

Nama Daerah

Pohon zigzag (Indonesia)

Morfologi Tanaman

Tanaman semak dapat mencapai tinggi 3 m. Daun tunggal, tersusun berhadapan, masing-masing tidak bertangkai, panjang 3—8 cm, permukaan licin, tepi rata, tulang daun menyirip. Bunga tidak berbau, tangkai bunga jantan berambut, sedangkan bunga betina tidak berambut. Buah seperti kacang panjang 8 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, batang, dan getah. Kandungannya antara lain epifriedelanol acetat, beta-sitosterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka dan penawar racun.

Cara Penggunaan

1. Daun dan batang dapat mengobati luka karena terpotong.
2. Oleskan getah pada penyakit kulit, penawar racun lipan atau kelajengking

Info Lain

Pohon zigzag memiliki rasa asam dan agak beracun dengan kandungan epifriedelanol acetate serta beta-sitosterol sehingga dapat digunakan untuk menghilangkan bengkak, menghentikan

pendarahan (hemostatik), serta membersihkan panas dan racun. Dalam pengobatan, zigzag banyak digunakan sebagai obat luar untuk menyembuhkan luka borok, bisul, koreng, gigitan lipan, serta mata merah bengkak.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan tanaman ini.



PEPAYA

Carica papaya L.: pawpaw

Nama Daerah

Peute, betik, ralempaya, punti kayu (Sumatera); *gedang* (Sunda), *kates* (Jawa); *pisang malaka, bandas, manjan* (Kalimantan); *kalujawa, padu* (Nusa Tenggara); *kapalay, kaliki, unti jawa* (Sulawesi)

Morfologi Tanaman

Pohon berbatang tegak dan basah, tinggi bisa mencapai 10 m. Bagian dalam batang berupa spons dan berongga, bagian luarnya terdapat banyak tanda bekas daun. Daun berbentuk helai yang menyerupai telapak tangan. Bila daun pepaya dilipat menjadi dua bagian persis di tengah, akan nampak bahwa daun pepaya simetris. Buah mentah berwarna hijau gelap dan bila matang berubah warna menjadi kuning kemerahan. Bentuk buah bulat hingga lonjong, bagian ujung umumnya runcing, rongga dalam pada buah berbentuk bintang bila dipotong secara melintang. Bunga berwarna putih, terdapat putik dan benang sari.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Kandungannya antara lain enzim papain, alkaloid karpaina, pseudo karpaina, glikosid, karposid, saponin, beta karotene, pectin, d-galaktosa, l-arabinosa, papain, papayotimin papain, vitokinose, glucoside cacirin, karpain, papain,

kemokapain, lisosim, lipase, glutamin, siklotransferase.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati gangguan pencernaan, flu, stroke, pertajam penglihatan, dan kesehatan kulit

Cara Penggunaan

Makan langsung buah yang sudah masak.

Info Lain

Buah pepaya merupakan sumber alami vitamin dan mineral yang penting untuk menormalkan fungsi tubuh. Pepaya terkenal dengan rasanya yang lezat, warnanya yang terang dan tumbuh di daerah tropis, dan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Pepaya bisa dimakan sebagai buah yang masak, dibuat sayur, dimakan sebagai rujak, manisan dan lain-lain. Pepaya adalah jenis buah berair yang berwarna oranye yang tidak hanya harum dan lezat, tetapi juga sangat sehat. Pada masa lalu, pepaya disebut sebagai "buah para malaikat" oleh Christopher Columbus. Lateks berasal dari buah mentah pepaya biasanya dimanfaatkan sebagai pelunak daging dan digunakan dalam pembuatan beberapa kosmetik kulit, produk kecantikan, dan permen karet. Pepaya tidak kenal musim dan dapat tersedia untuk konsumsi sepanjang tahun.

Kontraindikasi

Konsumsi pepaya dalam jumlah diet normal diakui aman oleh FDA. Akan tetapi, ada beberapa efek samping dari mengonsumsi pepaya. Pepaya berbahaya bagi wanita hamil karena buahnya 'terlalu panas'. Lateks yang tinggi dalam pepaya mentah dan setengah matang dapat menyebabkan kontraksi rahim yang mungkin menyebabkan keguguran. Hindari makan pepaya mentah jika sedang hamil. Mengonsumsi pepaya terlalu banyak juga dapat menyebabkan efek pencahar yang kuat dalam usus.

Hindari makan pepaya terlalu banyak, terutama jika masih mentah. Buah mentah pepaya dapat menyebabkan nyeri pada usus atau perut dan kadang-kadang terjadi perforasi esofagus. Biji hitam pepaya mengandung enzim yang disebut *carpine*, yang berpotensi sebagai zat beracun. Menurut informasi Biopark Foundation International, enzim ini dapat membuat syaraf pusat mati rasa sehingga dapat menyebabkan kelumpuhan atau depresi jantung. Dalam beberapa kasus, penyempitan pembuluh darah ada yang disebabkan oleh *carpine* atau *carparine*.



PETAI CINA

Leucaena leucocephala (Lam.) de wit: *white leadtree, white popinac*

Nama Daerah

Kemlandingan, lamtoro (Jawa); *palanding, peuteuy selong* (Sunda); *kalandingan* (Madura)

Morfologi Tanaman

Pohon berkayu yang tingginya dapat mencapai 10 m, warna kulit kayu agak hijau kecokelatan. Daun majemuk menyirip, anak daun berbentuk bulat telur. Perbungaan majemuk berupa bongkol, kelopak berbentuk lonceng berwarna hijau, daun mahkota berbentuk lanset. Buah berupa polong, buah masak akan berwarna hitam kecokelatan, berbiji banyak dan berwarna hijau saat muda hingga hitam bila masak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji. Bijinya mengandung alkaloid, saponin, flavonoid, dan tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah tekanan darah tinggi, cacingan, kencing manis, dan bengkak.

Cara Penggunaan

1. Buahnya dibuat sayur.
2. Remas-remas daun kemudian tempelkan pada bagian yang bengkak.
3. Tumbuk biji petai cina yang sudah tua dan kering setelah digoreng tanpa

minyak kemudian diseduh dengan air panas. Air seduhan diminum satu kali sehari satu gelas dan dilakukan secara teratur untuk mengobati kencing manis dan cacingan.

Info Lain

Biji petai cina terasa pahit dan netral. Selain mengandung mimosin, leukanin, leukanol, dan protein, daun tumbuhan ini juga mengandung alkaloid, saponin, flavonoid, tanin, protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, dan sejumlah vitamin (A, B₁, dan C). Di Jawa Barat, kunyahan pucuk muda daun petai cina bisa digunakan untuk ditempelkan pada luka yang disebabkan oleh benda tajam. Di Cilacap, buah petai cina yang dicampur dengan pepagan talas dapat dipergunakan untuk mengobati luka teriris pisau. Selain digunakan dalam praktik pengobatan tradisional, petai cina dijadikan sebagai bahan sayur seperti sayur asam, botok, atau lalapan mentah.

Kontraindikasi

Dedaunan dan polong dari petai cina mengandung mimosine asam amino yang beracun, kandungannya mencapai 12% pada daun dan polong kering, sedangkan pada daun muda sekitar 3—5% dari bahan kering. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

PISANG

Musa x paradisiaca L.: banana

Nama Daerah

Gedang (Jawa); *cau* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Terna berbatang semu basah, tidak bercabang, pelepah daun menyelubungi batang. Pertumbuhan akar pada umumnya berkelompok menuju arah samping di bawah permukaan tanah dan mengarah ke dalam tanah mencapai sepanjang 4—5 m. Bentuk daun panjang, lonjong, dengan lebar yang tidak sama, bagian ujung tumpul, dan tepinya tersusun rata. Letak daun terpecah dan tersusun dalam tangkai yang berukuran relatif panjang dengan helai daun yang mudah robek. Bunga keluar dari ujung batang tersusun atas daun-daun pelindung yang saling menutupi dan bunga-bunganya terletak pada tiap ketiak di antara daun pelindung dan membentuk sisir. Buah tersusun dalam tandan terdiri atas beberapa sisir dan tiap sisir terdapat 6—22 buah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah, batang, dan daun. Kandungannya adalah mineral; vitamin A, B₁, C; karbohidrat; serat; lemak; serta protein.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit kuning, ambeien, sakit perut, anemia, diabetes, luka bakar, dan kecantikan kulit.

Cara Penggunaan

1. Buat jus dari pisang yang masih segar dan matang. Minum siang atau pagi hari, satu hari sekali.
2. Parut anak batang pisang dan ambil airnya. Setelah itu, rebus bersama dengan benalu teh sampai mendidih. Minum sebanyak dua kali dalam sehari, yaitu pada pagi dan sore hari untuk mencegah kanker perut.
3. Konsumsi buah pisang emas secara teratur untuk mengobati sakit kuning.
4. Parut pisang klutuk sampai keluar airnya. Campurkan dengan adas pulasari dan gula merah, aduk sampai rata. Minum sebanyak dua kali sehari untuk mengatasi ambeien dan cacar air.
5. Oleskan campuran abu daun pisang dan minyak kelapa pada bagian kulit terbakar untuk mendinginkan.
6. Campurkan bubur pisang dengan sedikit susu dan madu, oleskan pada wajah setiap hari secara teratur selama 30-40 menit. Basuh dengan air hangat kemudian bilas dengan air dingin atau es, diulangi selama 15 hari.

Info Lain

Buah pisang mengandung banyak ion kalium dan bisa menghasilkan energi seperti halnya nasi dan daging hanya saja kalori yang dihasilkan tidak sebesar saat kita makan nasi. Makan buah pisang juga baik untuk kesehatan pencernaan

sebagai pencegah sulit buang air besar. Buah pisang kebanyakan dimakan segar, dikolak, dikukus, atau diolah lebih lanjut menjadi pisang selai, keripik, atau tepung pisang. Kelompok yang termasuk pisang buah meja adalah *Musa sapientum* (banana) karena lebih enak dimakan segar, seperti pisang ambon, ambon lumut, raja, raja sereh, mas, susu, dan barangan. Kelompok pisang yang lebih enak setelah diolah terlebih dahulu adalah *Musa paradisiaca* (plantain). Contohnya pisang tanduk, oli, nangka, kapas, batu, dan kepok. *Musa brachycarpa*, yaitu jenis pisang yang berbiji seperti pisang batu disebut juga pisang klutuk. *Musa texilis*, yaitu jenis pisang penghasil serat seperti pisang manila. Buah pisang rasanya manis, sifatnya dingin, astringen, melumas usus, penawar racun, penurun panas, antiradang, peluruh kencing, laksatif dingin. Akar pisang berkhasiat sebagai penawar racun, pereda demam, mendinginkan darah, antiradang, dan peluruh kencing. Hati batang pisang berkhasiat penurun panas dan untuk perawatan rambut. Cairan dari bonggol mengatasi infeksi saluran kencing, menghentikan perdarahan, penurun panas, serta penghitam dan mencegah rambut rontok.

Kontraindikasi

Sebaiknya sebelum mengonsumsi, Anda jangan memilih pisang yang mempunyai corak atau sudah terdapat warna hitam pada kulitnya. Pilihlah pisang yang masih

bagus bentuknya sehingga bebas dari penyakit. Selain banyak mengandung ion kalium, sumber kalori, dan serat, buah pisang juga mengandung tiramin. Tiramin adalah zat yang memiliki efek vasokonstriksi vaskuler atau penyempitan pembuluh darah yang secara langsung dapat menyebabkan aliran darah semakin kecil. Oleh karena itu, bagi penderita penyakit migrain, stroke, dan penderita sakit jantung sebaiknya menghindari makan pisang secara berlebihan juga produk olahan lainnya yang berbahan dasar pisang. Khusus untuk penderita penyakit jantung sebenarnya membutuhkan kalium yang ada di dalam pisang, tetapi sebaiknya konsumsi saja buah lainnya yang mengandung kalium seperti air kelapa.



POKOK GOHOR

Paranephelium macrophyllum King.: pink coral tree



Nama Daerah

Gaha, gohor (Melayu)

Morfologi Tanaman

Pohon atau kadang semak, tingginya mencapai 12 m, diameter 10–60 cm. Daun majemuk, bentuk jorong, panjang 6–32 cm dan lebar 3–13 cm. Perbungaan pada ketiak daun sampai ujung cabang, kadang tunggal dengan panjang 20–60 cm. Bunga harum, jumlah kelopak lima berwarna kemerahan, mahkota pink sampai putih dengan rambut kuning. Buah berwarna coklat keabuan sampai merah dan berukuran 2–3 cm x 2,5–3,7 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji. Biji mengandung zat antibakteri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penyakit kulit.

Cara Penggunaan

Buat minyak dari biji tanaman kemudian dioleskan pada bagian yang sakit.

Info Lain

Minyak dari biji-biji pokok gohor pernah digunakan untuk api lampu pada masa sebelum minyak tanah digunakan. Dalam suatu penelitian, ekstrak *Paranephelium macrophyllum* menunjukkan aktivitas antimikroba terhadap *Microsporum gypseum*.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi biji pokok gohor, sebaiknya perlu hati-hati dalam penggunaannya.



PORTULAKA

Portulaca grandiflora Hook.: moss-rose

Nama Daerah

Kembang tabuh dalapan (Jawa Barat);
krokot (Jawa); *bunga pegawai tinggi, sutera bombai, apulaka, cantik manis* (Indonesia)

Morfologi Tanaman

Herba menjalar di atas permukaan tanah panjangnya 10—20 cm. Batang bulat, beruas-ruas, gundul dan berwarna hijau muda sampai keunguan. Daun tunggal berbentuk lonjong meruncing, agak tebal karena banyak mengandung air, berhadapan, panjang daun 2—3 cm dan lebarnya 0,5—1 cm, tepi daun rata, ujung daun runcing. Bunga muncul di ketiak daun atau di ujung-ujung cabang berkelompok 2—6. Mahkota bunga berwarna merah jambu. Benang sari tampak jelas berada di tengahnya, berwarna hijau kekuningan. Putik bercabang dengan kepala putik berbentuk bulat dan berwarna hijau. Buah berbentuk lonjong berwarna hijau kekuningan. Biji berbentuk ginjal berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan batang. Kandungannya adalah portulal, betacyanin, betanin, serta betandin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut dan luka bakar.

Cara Penggunaan

1. Daun segar sebanyak 7 g direbus dengan 2 gelas air. Setelah dingin, air rebusan tersebut disaring dan diminum dua kali sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ bagian sama banyak untuk pagi dan sore hari. Ramuan ini berkhasiat untuk mengobati sakit perut.
2. Batang dan daun segar secukupnya dihaluskan, kemudian dioleskan pada bagian tubuh yang terkena gigitan ular dan serangga ataupun luka karena terbakar.

Info Lain

Portulaka berasal dari Brazilia. Biasanya ditanam sebagai tanaman hias di pekarangan atau taman-taman. Herba ini memerlukan sinar matahari penuh agar dapat tumbuh subur dan berbunga. Portulaka dapat ditemukan dari dataran rendah sampai pada ketinggian 1.400 m dpl. Selain sebagai tanaman hias, seluruh bagian herba ini dapat dijadikan bahan obat tradisional. Herba ini rasanya pahit dan sifatnya dingin. Berkhasiat menghilangkan bengkak, penghilang nyeri (analgesik), antiradang, dan menghilangkan bekuan darah.

Kontraindikasi

Ibu hamil dilarang mengonsumsi rebusan tanaman ini

PRONOJIWO

Euchresta horsfieldii (Lesch.) Benn.: *katanda*

Nama Daerah

Palakiya (Jawa); *purnajiwa* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk perdu tegak dan tingginya dapat mencapai 1 m. Batang bulat, memiliki kulit dengan permukaan berbintik-bintik. Susunan daun majemuk menyirip berhadapan. Bunga majemuk berbentuk tandan, muncul di ketiak daun. Buah berupa polong panjangnya 1—2 cm. Biji berbentuk ginjal, keras, warnanya cokelat muda.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah biji. Akar dan batang mengandung flavonoid, isoflavon, pterocarpin, flavonon, dan kumaronokhromon. Biji mengandung alkaloid berupa cytosin, matrin, dan matrin-N-oxid.

Pemanfaatan

Digunakan sebagai obat sakit kepala dan penguat syahwat.

Cara Penggunaan

Kunyah bijinya kemudian airnya ditelan atau tumbuk biji sampai halus dan minum bersama air susu.

Info Lain

Pengobatan secara tradisional dapat dilakukan dengan cara memanggang buah pronojiwo setengah matang kemudian dimasukkan dalam gelas yang sudah berisi air maka air tersebut siap untuk dikonsumsi. Biji yang telah dipergunakan dapat disimpan kembali untuk digunakan kembali ketika dibutuhkan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi biji. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



PULAI

Alstonia scholaris (L.) R. Br.: blackboard tree, indian devil tree,



Nama Daerah

Pule (Jawa); *lame* (Sunda); *kayu gabus* (Melayu); *lita* (Sumba); *polay* (Madura); *rita* (Ambon, papua)

Morfologi Tanaman

Pohon berkayu besar dan tinggi. Batangnya lurus dapat mencapai tinggi 30 m dan diameter 60 cm. Kulit batang rapuh dan bergetah putih. Daun berbentuk bulat telur tersusun melingkar dengan jumlah daun 4—8 helai per lingkarannya. Bunga tersusun dalam malai yang bergagang panjang. Buahnya berbentuk bumbung memanjang dan menggantung. Setiap gagang terdapat dua buah yang mengandung banyak biji memanjang.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit kayu. Kulit batang mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah malaria.

Cara Penggunaan

Kulit kayu dipotong kecil-kecil, direbus dengan 5 gelas air hingga tersisa 4 gelas. Air rebusan ini diminum tiga kali sehari setengah gelas.

Info Lain

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dengan mengonsumsi kulit kayu tanaman pulai maka dapat melindungi tubuh dari dampak kerusakan hati yang akut. Selain itu, terdapat aktifitas sebagai anti-stres (adaptogenik), antioksidan dan aktifitas nootropic (meningkatkan daya ingat) dari ekstrak metanol kulit pulai. Penelitian terbaru menyatakan bahwa senyawa pada tanaman pulai berpotensi untuk meningkatkan fungsi antiaging (anti penuaan) dari retinoid sekaligus mampu mengurangi iritasi kulit.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi pulai. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi bagian tanaman pulai.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

PULASARI

Alyxia reinwardtii Bl: *alyxiae*

Nama Daerah

Areuy pulasari (Sunda); *pulosari* (Jawa); *calapri* (Sulawesi); *purasane* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Perdu atau semak merambat dengan tinggi 5—10 m. Batang utama dapat sebesar lengan dan biasa tumbuh menjalar di tanah, mengeluarkan cabang-cabang sebesar ibu jari. Daun berkarang 3—4, berbentuk lonjong dengan pangkal dan ujung meruncing. Perbungaan malai, tangkai pendek, terdiri atas 3—6 bunga. Bunga berwarna putih berukuran kecil, panjang tabung mahkota 5—10 mm. Buah warna hitam, jorong pendek, 10—15 x 7—9 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang. Kandungannya adalah alkaloid, tannin, saponin, flavonoid, polifenol, dan asam betulinat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah demam, radang lambung, sariawan, dan keputihan.

Cara Penggunaan

1. Rebus kulit batang dengan air mendidih, kemudian minum sebagai obat demam, sariawan dan keputihan.

2. Seduh kulit batang, adas, dan pisang klutuk yang matang, minum untuk menghentikan kejang dan mengurangi asam garam dalam getah lambung.

Info Lain

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa etanol pada ekstrak korteks tanaman *Alyxiae* berpotensi sebagai antibakteri yaitu terhadap *E. coli* dan *S. aureus*.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kulit maupun bagian lain dari tanaman pulasari. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi bagian tanaman pulasari.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



PULE PANDAK

Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz: *snakewood*

Nama

Akar tikus (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu yang tingginya dapat mencapai 1 m. Batang silindris, dengan percabangan berwarna cokelat dan akan mengeluarkan getah bening bila dipatahkan. Daunnya tunggal dengan duduk daun berkarang atau bersilang berhadapan, berbentuk bulat telur memanjang. Perbungaan majemuk berbentuk payung, di ujung batang, berwarna merah muda sampai merah terang. Buahnya merupakan buah batu, berbentuk bulat telur, pada saat masih muda berwarna hijau dan akan berubah menjadi hitam pada saat matang

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya adalah alkaloid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah darah tinggi, sakit pinggang, dan sakit tenggorokan.

Cara Penggunaan

1. Rebus 50 g akar pule pandak dengan tiga gelas air sampai tinggal tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring, dan minumlah setiap pagi dan sore hari,

masing-masing 0,5 gelas. Digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi,

2. Rendam 50 g akar pule pandak dengan satu gelas arak, selama satu malam. Keesokan harinya, setelah makan minumlah hasil rendaman yang telah disaring. Digunakan untuk mengobati sakit pinggang,
3. Iris tipis akar pule pandak yang telah dicuci bersih, kemudian diisap-isap seperti permen. Digunakan untuk meredakan sakit tenggorokan.

Info Lain

Ekstrak dari kulit akar dianggap sebagai obat yang ampuh untuk mengatasi darah tinggi dan untuk meringankan sistem saraf pusat. Selain itu, digunakan juga untuk mengatasi disentri, diare, gangguan emosi (psikosis), gangguan jiwa, epilepsi dan gigitan ular, serta untuk menstimulasi kontraksi rahim dan meningkatkan pengeluaran janin. Dalam campuran dengan tanaman lain, pule pandak digunakan untuk mengatasi kolera dan demam. Jus dari daun, digunakan untuk mengatasi kekeruhan di kornea dan untuk menyembuhkan luka dan gatal.

Kontraindikasi

Penderita dengan penyakit lambung dan kondisi badan yang lemah, sebaiknya tidak minum air rebusan pule pandak sebab dikhawatirkan dapat menyebabkan pendarahan pada lambung.

PULUTAN

Urena lobata L.: caesarweed

Nama Daerah

Pulut, pulut laki-laki (Bangka); *pulut-pulut* (Sumatera Barat); *pulutan, pungpulutan, pungpulutan awewe, pungpurutan* (Sunda); *legetan, pulutan, pulutan kebo, pulutan sapi* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Semak bercabang yang mencapai tinggi 2—3 m. Batang dengan cabang kemerahan. Daun bulat telur berukuran 3—9 cm, berbentuk hati di dasar, bergigi atau miring. Bunga di ketiak daun, jumlah kelopak lima, berwarna merah muda atau keunguan. Buah bulat dan berduri.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Batang dan daun mengandung zat lendir.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik, disentri, dan keseleo,

Cara Penggunaan

1. Rebus akar kering 30—60 g, diminum untuk disentri dan rematik.
2. Tapal daun segar untuk gigitan ular, keseleo, dan memar.

Info Lain

Masyarakat Dayak menggunakan daun mudanya untuk pupuk, sedangkan akarnya

direndam dalam air panas dan diminum digunakan sebagai obat sakit kepala.

Akarnya juga digunakan untuk mengobati panas influenza, malaria, rematik persendian, keputihan, radang tonsil, kencing keruh, diare, disentri, bengkak, muntah darah, gangguan pencernaan, gondok, luka berdarah, tulang patah, bisul, payudara bengkak, dan luka karena gigitan ular. Di Malaysia, ekstrak daun dan akar digunakan untuk mengobati kolik perut, malaria, gonore, demam, luka, sakit gigi dan rematik. Di Afrika, daun dan bunga dapat digunakan sebagai makanan darurat.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi akar dan daun pulutan, namun sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

PURWOCENG

Pimpinella pruatjan Molkenb: aphrodisiac herb

Nama Daerah

Purwoceng, antanan gunung (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba berakar tunggang. Akar bagian pangkal akan menggembung seperti umbi ginseng. Perawakannya membentuk roset dan tangkai daun berada di atas permukaan tanah menutupi batang tanaman, pangkal tangkai umumnya berwarna merah kecokelatan. Daun majemuk menyirip ganjil. Anak daun tumbuh di sepanjang tangkai dengan kedudukan saling berhadapan. Bentuk anak daun membulat dengan pinggiran bergerigi. Bunga majemuk berbentuk payung, setiap tandannya terdiri atas 8—15 kuntum bunga. Biji sangat banyak yang berukuran sangat kecil dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungan daun adalah steroid (stigmasterol dan sitosterol).

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah lemah syahwat.

Cara Penggunaan

Daun purwoceng bisa digunakan secara tunggal atau bersama-sama dengan bahan alami lainnya seperti jahe, pasak

bumi, dan cabai jawa. Ramuan kering direbus seperti membuat teh, diminum tiga kali sehari.

Info Lain

Dari berbagai penelitian yang dilakukan beberapa perguruan tinggi dalam negeri diketahui bahwa ada efek nyata antara tanaman purwoceng terhadap peningkatan kemampuan seksual. Oleh karena itu, purwoceng sering disebut sebagai viagra tradisional atau viagra Indonesia. Seperti dikutip dari hasil studi peneliti Institut Pertanian Bogor (IPB) tahun 2007, seluruh bagian tanaman purwoceng dapat digunakan sebagai obat tradisional, tetapi bagian yang paling berkhasiat adalah akarnya. Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan juga membenarkan bahwa akarnya mempunyai sifat diuretika dan digunakan sebagai aprosidiak, yaitu khasiat obat yang dapat meningkatkan atau menambah stamina.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi purwoceng. Namun, beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan. Bagi yang sedang hamil dan menyusui serta anak-anak sebaiknya hindari mengonsumsi dengan memakan atau meminum ramuan purwoceng.

RAMBUTAN

Nephelium lappaceum L.: rambutan

Nama Daerah

Rambutan (Indonesia)

Morfologi Tanaman

Pohon berkayu, batang silindris, permukaan batang kasar, berwarna cokelat dengan bercak-bercak putih. Daun majemuk menyirip ganda sempurna sampai enam pasang anak daun, anak daun berbentuk bulat telur sampai bulat telur sungsang, panjang 5—28 cm dan lebar 2—10 cm, permukaan atas halus sedangkan permukaan bawah berambut, ujung daun meruncing. Perbungaan majemuk terminal, tersusun dalam karangan, diameter bunga mencapai 5 mm. Buah terbungkus kulit yang memiliki rambut di bagian luarnya, warnanya hijau ketika masih muda, berubah menjadi kuning hingga merah ketika masak. Endokarp berwarna putih, menutupi daging yang sebenarnya merupakan aril, yang melekat pada kulit terluar biji.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit buah, kulit kayu, daun, biji, dan akarnya. Buah ini mengandung karbohidrat, protein, lemak, fosfor, besi, kalsium dan vitamin C. Kulit buah mengandung tanin dan saponin. Biji mengandung lemak dan polifenol. Daun mengandung tannin dan saponin. Kulit batang mengandung

tannin, saponin, flavonida, pectic substance, dan zat besi.

Pemanfaatan

Kulit buah digunakan untuk mengatasi disentri dan demam. Kulit kayu digunakan untuk mengatasi sariawan. Daun digunakan untuk mengatasi diare dan menghitamkan rambut. Akar digunakan untuk mengatasi demam dan biji digunakan untuk mengatasi kencing manis.

Cara Penggunaan

1. Cuci kulit buah, lalu potong-potong secukupnya. Rebus dengan tiga gelas air sampai tersisa setengahnya. Setelah dingin, saring dan minum dua kali sehari, masing-masing $3\frac{1}{4}$ gelas untuk mengatasi disentri.
2. Cuci kulit buah yang telah dikeringkan sebanyak 15 g. Rebus dengan tiga gelas air minum sampai mendidih. Setelah dingin, saring dan minum tiga kali sehari, masing-masing $\frac{1}{3}$ bagian untuk mengatasi demam.
3. Cuci daun secukupnya, tumbuk sampai halus, tambah sedikit air, aduk rata sampai menjadi bubur, peras dan saring. Gunakan air yang tersaring untuk membasahi kulit kepala. Lakukan setiap hari untuk perawatan rambut.

4. Sangrai biji sebanyak 5 butir sampai berwarna kuning kehitaman, giling sampai menjadi serbuk seperti kopi. Seduh dengan satu cangkir air panas. Setelah dingin, minum airnya sekaligus. Lakukan 1—2 kali sehari bagi penderita kencing manis.
5. Cuci kulit kayu sebanyak 3 ruas jari, rebus dengan dua gelas air sampai tersisa satu gelas. Pakai untuk berkumur selagi hangat-hangat untuk obat sariawan.

Info Lain

Rambutan, buah unik berukuran kecil yang diketahui berasal dari Indonesia ini sekarang sudah menyebar ke berbagai belahan dunia. Buah ini memiliki daging buah yang manis, segar, dan sedikit rasa asam. Bijinya yang terletak di tengah-tengah buah memiliki kandungan minyak yang digunakan dalam beberapa industri serta dapat dikonsumsi. Rambutan terdiri atas dua varietas warna, yaitu kuning dan merah (yang paling umum), serta diketahui memiliki banyak khasiat. Salah satu senyawa penting dalam buah rambutan adalah asam *gallic*. Senyawa ini bekerja seperti antioksidan yang melawan radikal bebas dan melindungi tubuh dari kerusakan oksidatif, serta sangat bermanfaat untuk melawan penyakit kanker. Buah mengandung mineral tembaga dalam jumlah sedang yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan darah putih. Selain itu, buah ini juga mengandung

mangan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi dan mengaktifkan enzim. Kandungan fosfor dalam buah ini dapat membantu membersihkan ginjal dari racun dan sangat penting dalam membangun, memelihara, dan memperbaiki jaringan serta sel pada tubuh. Rambutan juga mengandung sejumlah besar kalsium yang bersama-sama dengan fosfor dapat melindungi gigi dan memperkuat tulang. Buah rambutan diketahui sebagai sumber zat besi yang sangat baik, rendah kalori, dan sumber serat pangan yang baik. Kandungan serat dan kadar air yang tinggi dalam buah ini dapat mengendalikan rasa lapar dan membuat perut terasa kenyang lebih lama. Sangat baik bagi yang sedang menjalani program penurunan berat badan.

Kontraindikasi

Di balik manisnya rambutan, ternyata rambutan mempunyai bahaya yang cukup riskan bila terlalu banyak mengonsumsinya. Mungkin sudah banyak yang tahu bahwa rasa manis atau kandungan gula dalam buah rambutan bersifat *alcoholic*, yang berarti bila buah ini terlalu masak kandungan gula ini akan berubah menjadi alkohol. Hal itu akan menaikkan kadar kolesterol dalam tubuh dan akan sangat berbahaya bagi orang yang menderita penyakit kencing manis atau diabetes. Bagi Anda yang menderita penyakit diabetes disarankan untuk tidak berlebihan mengonsumsinya.

RANGGA DIPa

Clerodendrum indicum (L.) Kuntze: *glorybower*

Nama Daerah

Un apiun, sekar petak (Jawa); *biduyuk, mamadatan* (Jakarta); *genje* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Perdu tegak, kulit batang berwarna hijau keunguan, retak-retak memanjang, jika dipotong di tengah terdapat rongga. Daun berbentuk garis, warna hijau tua mengilap, tepi daun rata bergelombang. Posisi daun duduk melingkar berseling, dalam satu lingkaran terdapat tiga daun, pangkal daun dan bagian ujung meruncing, panjang 6—15 cm dan lebar 1—1,5 cm. Bunga mengelompok membentuk payung, muncul dari ketiak daun, tangkai bunga merah, di ujungnya warna kuning, mahkota bunga berwarna merah tua, berbentuk bintang lima. Buah bulat, saat muda berwarna hijau sedangkan buah masak berwarna kuning pucat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. daun mengandung alkaloid, saponin, dan polifenol, sedangkan akar mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah radang saluran kencing, rematik, dan asma

Cara Penggunaan

1. Rebus rangka dipa dan rumput lidah ular secukupnya dalam tiga gelas air hingga airnya tersisa satu gelas. Minum hasil rebusan untuk obat radang saluran kencing.
2. Lumatkan atau tumbuk daun rangka dipa. Tempelkan pada bagian tubuh yang keseleo atau rematik.
3. Jemur daun hingga kering, gulung daun, lalu hisap seperti rokok untuk melegakan pernapasan karena sesak nafas atau asma.

Info Lain

Sejauh ini bagian tanaman yang digunakan hanya daun untuk mengobati beragam penyakit. Kandungan kimia tumbuhan rangka dipa belum banyak diketahui. Tanaman tumbuh liar di ladang, pinggir hutan, pinggir perkampungan, lahan terbuka atau agak terlindung, dan tanah yang agak lembap seperti di kebun pisang. Tumbuhan ini merupakan gulma pada pertanaman buah-buahan dan perkebunan.

Kontraindikasi

Sebaiknya wanita hamil dan menyusui tidak mengonsumsi tanaman rangka dipa.

ROSELA

Hibiscus sabdariffa L.: roselle

Nama Daerah

Gamet walanda (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk herba tegak dan tingginya bisa mencapai 5 m. Batang membulat, hijau dengan noda merah. Daun berseling, panjang 5—13 mm, pangkal meruncing hingga mengerucut, tepi daun beringgit. Bunga soliter, menggenta, bercuping lima, cuping triangular hingga bulat telur berwarna merah atau keputihan. Bentuk buah kapsul, bulat telur, berukuran 13—22 mm x 11—20 mm, tiap buah berisi 30—40 biji. Biji 3—5 mm x 2—4 mm berwarna cokelat kemerahan dengan banyak titik-titik kecil cokelat kekuningan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah bunga. Kelopak bunga mengandung vitamin C, A, dan asam amino.

Pemanfaatan

Digunakan untuk memperlancar peredaran darah, mencegah tekanan darah tinggi, meningkatkan kinerja usus, serta berfungsi sebagai tonik (obat kuat).

Cara Penggunaan

Kelopak bunga diproses menjadi berbagai jenis makanan seperti minuman, *jelly*, saus, serbuk (teh), atau manisan.

Info Lain

Di India, Afrika, dan Meksiko, seluruh bagian tanaman rosela sangat dihargai dalam tradisi pengobatan asli. Cairan daun rosela dianggap sebagai obat diuretik, cholerectic, febrifugal dan hipotensi, mengurangi viskositas darah dan merangsang peristaltik usus. Ahli Farmasi di Senegal merekomendasikan ekstrak rosela untuk menurunkan tekanan darah. Pada tahun 1962, penelitian menemukan rosela sebagai antispasmodic, obat cacing dan antibakteri. Beberapa tahun kemudian, peneliti yang sama menunjukkan bahwa rosela dapat mematikan *Mycobacterium tuberculosis*. Di Guatemala, rosela adalah obat favorit untuk efek samping dari mabuk. Di Afrika Timur, cairan kelopak rosela, yang disebut "teh Sudan" digunakan untuk meringankan batuk. Jus rosela dengan garam, merica, asafetida dan molase digunakan sebagai obat untuk sakit empedu.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi rosela. Namun sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

RUMPUT MUTIARA

Oldenlandia corymbosa L.: old world diamond flower

Nama Daerah

Rumput siku-siku, bunga telur belungkas (Indonesia); *daun mutiara, rumput mutiara* (Jakarta); *katapan, urek-urek polo* (Jawa); *pengka* (Makasar)

Morfologi Tanaman

Herba berperawakan kecil yang memiliki banyak cabang, tumbuh bergerombol, batangnya bersegi-segi dan agak rapuh. Daun letaknya berhadapan, tangkal daun pendek atau hampir duduk, panjang daun

2—5 cm, ujung runcing, tulang daun satu di tengah dan memiliki rambut halus di ujungnya. Bunga majemuk, muncul dari ketiak daun, bentuknya seperti payung, berwarna putih, tangkai perbungaan keras seperti kawat, panjangnya 5—10 mm. Buah bulat dan ujungnya pecah-pecah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Rumput mutiara mengandung dua senyawa aktif, yaitu asam ursolat dan asam uleanolat

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati di antaranya radang usus buntu, tersumbatnya saluran sperma sehingga sulit punya keturunan, radang amandel, hepatitis, gondongan, infeksi saluran kemih, bisul dan borok.

Cara Penggunaan

1. Rebus herba sebanyak 60 g, gunakan untuk 2—3 kali minum untuk mengobati radang usus buntu dan kanker.
2. Rebus herba sebanyak 30 g, minum selama 3—4 minggu, pada kasus tersumbatnya saluran sperma.

Info Lain

Rumput mutiara bersifat manis, sedikit pahit, lembut netral dan agak dingin.



Seluruh bagian tanaman baik dalam kondisi segar atau kering dapat dimanfaatkan sebagai obat untuk mengatasi beragam penyakit. Sejarah mencatat, pada tahun 1970-an terjadi 1.000 kasus radang usus buntu dan radang selaput lendir (peritonitis) yang sangat mengkhawatirkan di dunia. Namun, kasus tersebut akhirnya dapat diatasi dengan menggunakan rumput mutiara. Sejak saat itulah, rumput mutiara digunakan sebagai alternatif maupun secara bersamaan dengan obat antikanker lainnya.

Kontraindikasi

Hati-hati dalam mengonsumsi rumput mutiara, sehari maksimal 15–50 g rumput mutiara yang direbus dan diminum airnya satu gelas. Apabila berlebihan, dapat mengakibatkan penurunan sel darah putih dan rasa kering pada mulut dan tenggorokan. Beberapa penderita merasakan bahwa mulut menjadi kering setelah pemakaian selama 10 hari. Suntikan dosis tinggi menyebabkan penurunan sel darah putih yang ringan dan kembali normal setelah 3–5 hari obat dihentikan. Selain itu, wanita hamil tidak dianjurkan untuk mengonsumsi rumput mutiara.



SAGA, SAGA RAMBAT

Abrus precatorius L.: indian liquorice

Nama Daerah

Saga telik, saga manis (Jawa); *Thaga* (Aceh); *saga areuy, saga leutik* (Sunda); *walipopo* (Gorontalo); *piling-piling* (Bali)

Morfologi Tanaman

Tumbuhan merambat, panjangnya mencapai 6—9 m dengan diameter batang hingga 1,5 cm membelit-belit ke arah kiri. Daun majemuk dengan anak daun 8—15 pasang berbentuk bulat telur, pangkal membulat, tepi rata, permukaan atas gundul dan permukaan bawah berambut. Perbungaan muncul di ketiak atau di ujung daun 5—7 bunga setiap tandan, warna ungu muda dengan bentuk seperti kupu-kupu. Buah polong, lonjong, agak pipih, berukuran 2,5 x 1,2 cm. Biji lonjong agak pipih, warna merah mengilap dengan warna hitam di bagian pangkal biji, panjang 6—8 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun, batang, dan biji mengandung saponin dan flavonoida. Di samping itu, batangnya juga mengandung polilenol dan bijinya juga mengandung lanin, sedangkan akarnya mengandung alkaloida, saponin dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati di antaranya sariawan dan sebagai obat tetes mata.

Cara Penggunaan

1. Satu genggam daun saga dicuci bersih kemudian dihaluskan. Setelah itu direbus dengan dua gelas air untuk diambil uapnya. Uap air tersebut digunakan untuk obat tetes mata.
2. Daun saga yang masih baru dipetik secukupnya kemudian dijemur beberapa menit agar agak layu. Dikunyah-kunyah sampai halus sambil digunakan untuk kumur sebagai obat sariawan.

Info Lain

Daun saga dapat digunakan sebagai antiparasit, antiradang, meredakan batuk dan panas dalam, serta berguna pula untuk melancarkan peredaran darah. Dari sejumlah penelitian yang dilakukan, daun saga mengandung abruslactone A, methyl abrusgenate, abrusgenic acid, dan vitamin C. Selain itu, tanaman ini mengandung kadar *glycyrrhic acid* yang cukup tinggi. Tak heran jika daun saga secara herbal sangat berkhasiat jika digunakan untuk mengobati panas dalam dan sariawan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun saga. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SALAM

Syzygium polyanthum (Wight) Walp: *indonesian bay-leaf*

Nama Daerah

Salam (Indonesia)

Morfologi Tanaman

Pohon bertajuk rimbun, tinggi mencapai 25 m. Daunnya bila diremas berbau harum, berbentuk lonjong sampai elips atau bulat telur sungsang, pangkal lancip, ujung lancip sampai tumpul, panjang 5–15 cm, lebar 35–36 mm, terdapat 6–10 urat daun lateral, pangkal daun 5–12 mm. Perbungaan berupa malai, keluar dari ranting, berbau harum. Kelopak bunga berbentuk cangkir yang lebar, ukurannya lebih kurang 1 mm. Mahkota bunga berwarna putih, panjang 2,5–3,5 mm, benang sari terbagi dalam empat kelompok, panjang 3 mm, berwarna kuning lembayung. Buah buni berwarna merah gelap, berbentuk bulat dengan garis tengah 8–9 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun salam mengandung vitamin C dan vitamin B kompleks, minyak asiri, sitral dan eugenol, tanin dan flavonoida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati di antaranya asam urat, diare, kolesterol tinggi, kencing manis.

Cara Penggunaan

1. Rebus beberapa lembar daun salam bersama sekitar 700 cc air atau 3,5 gelas hingga tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring. Minum air rebusan saat masih hangat untuk penderita asam urat dan kencing manis.
2. Untuk mengobati diare, cuci sampai bersih 15 g daun, rebus dengan satu gelas air bersih selama 15 menit. Tambahkan sedikit garam. Setelah dingin, saring lalu minum.
3. Rebus daun salam 7 lembar dan 30 g daun ceremai dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc. Minum airnya secara teratur bagi yang memiliki kolesterol tinggi.
4. Rebus daun sebanyak 15 helai dengan $\frac{1}{2}$ liter air sampai mendidih. Tambahkan gula merah secukupnya. Minum ramuan sebagai teh setiap hari, sampai rasa penuh dan perih di lambung akibat mag menghilang.
5. Giling halus sampai seperti bubur daun atau kulit batang atau akar yang sebelumnya sudah dicuci bersih. Balurkan ke tempat yang sakit kulit atau gatal-gatal.

Info Lain

Daun salam lebih dikenal masyarakat sebagai bumbu untuk penyedap masakan menggantikan garam dalam memberikan

cita rasa yang khas. Di samping itu, daun salam dipercaya dapat menurunkan berat badan walaupun belum ada pembuktian secara ilmiah. Zat Natrium Klorida yang terdapat di dalam garam bila dikonsumsi dalam jumlah yang tepat dapat mencegah terkena penyakit gondok, tetapi apabila dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan tekanan darah tinggi dan stroke. Khasiat dan manfaat daun salam ternyata bermacam-macam, hal ini karena daun salam mengandung rasa kelat yang terdiri atas kandungan flavonoid, tanin, dan minyak asiri (sitral, eugenol).

Kontraindikasi

Bagi Anda yang mempunyai alergi atau pun ibu yang hamil dan menyusui, penggunaan daun salam dalam jumlah banyak sangat tidak dianjurkan sebagai pengobatan tradisional. Tetap harus konsultasi dahulu dengan dokter atau praktisi medis yang berkompeten. Efek samping lainnya adalah masalah pencernaan karena daun salam sulit untuk dicerna, berdampak pada pernapasan untuk penderita asma, dan juga terhadap sensitifitas lidah sebagai perasa akan sedikit terganggu. Adanya efek sulit buang air besar akibat konsumsi daun salam juga bisa diatasi dengan menambahkan ekstrak daun cincau bersama dengan ekstrak daun salam. Kombinasi keduanya terbukti bisa menurunkan tekanan darah tinggi dan sekaligus menghindarkan konstipasi.



SAMBANG DARAH

Hemigraphis alternata (Burm. f.) T. Anderson : *red flame ivy*



Nama Daerah

Remek daging, reundeu beureum (Sunda);
sambang geteh sarap (Jawa); *lire* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Herba dengan akar berbuku-buku. Daun berhadapan, bundar telur sampai lonjong, permukaan atas hijau keungu-unguan, bagian bawah ungu—hijau sampai merah anggur. Perbungaan majemuk, berkumpul dalam rangkaian berupa bulir, daun gagang menyirap, panjang 7—15 mm, ungu kehijau-hijauan, daun gantilan sangat kecil atau tidak ada. Bunga biasanya berpasangan di ketiak dengan daun gagang di bawahnya, menyendiri di ketiak dari daun gagang sebelah atas, kelopak hijau, mahkota berbentuk tabung,

putih. Buah kapsul menjorong, 6—12 biji. Biji rata, berambut.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya adalah potassium dan kalium.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah disentri, bawasir, dan sebagai peluruh kencing.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk daun lalu balurkan pada kulit yang sakit.
2. Makan daun untuk menyembuhkan batu empedu.

Info Lain

Hasil penelitian menyebutkan bahwa tanaman sambang darah dapat menjadi tanaman pembersih udara dalam ruangan. Selain itu, tanaman tersebut juga bermanfaat sebagai antibakteri terhadap patogen *Acinetobacter* sp. dan *S. aureus*. Tanaman tersebut juga banyak dimanfaatkan untuk menyembuhkan luka.

Kontraindikasi

Tanaman ini dapat menyebabkan iritasi kulit dan reaksi alergi. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SAMBILOTO

Andrographis paniculata (Burm. f.) Nees: *halviva*

Nama Daerah

Ki oray, ki peurat (Sunda); *bidara, sambilata, takila* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba dengan batang berbentuk persegi empat, batang bagian atas seringkali dengan sudut agak berusuk. Daun bersilang berhadapan, umumnya terlepas dari batang, bentuk lanset sampai bentuk lidah tombak, panjang 2—7 cm, lebar 1—3 cm. Permukaan berwarna hijau tua atau hijau kecokelatan, permukaan bawah berwarna hijau pucat. Kelopak bunga terdiri dari lima helai, panjang 3—4 mm, berambut, mahkota berwarna putih sampai keunguan. Buah berbentuk jorong, pangkal dan ujung tajam, panjang 1—2 cm, kadang pecah secara membujur menjadi empat keping. Biji agak keras dan berukuran 1—3 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya adalah andrografolid,



saponin, flavonoid, alkane, keton, aldehid, mineral, dan asam kersik.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diabetes mellitus, demam, dan disentri.

Cara Penggunaan

1. Makan atau kunyah langsung daun sambiloto dalam keadaan masih segar untuk penderita diabetes.
2. Tumbuk segenggam daun, seduh dengan secangkir air, saring lalu



diminum sekaligus untuk yang demam. Bisa juga daun digiling halus lalu ditapalkan pada badan yang panas.

3. Rebus daun kering sebanyak 9—15 g dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin disaring, lalu diminum sehari 2 x 1 gelas. Untuk penderita disentri, diare, radang saluran pernapasan.

Info Lain

Sambiloto adalah salah satu herbal yang paling terkenal di Thailand untuk menghilangkan sakit tenggorokan. Hal tersebut dibuktikan dengan telah dicantumkannya sambiloto di dalam Daftar Nasional Esensial Obat-obatan

untuk pengobatan non-menular diare sejak tahun 1999 (National Drug Komite, 2011).

Kontraindikasi

Sambiloto dapat digunakan untuk pengobatan penyakit yang ringan seperti diare, demam, dan penyakit pada alat pencernaan. Namun, dianjurkan hanya digunakan dalam jangka waktu yang pendek. Hal ini karena sambiloto mengandung senyawa andrographolida untuk kontrasepsi secara alami. Artinya ada kemungkinan dapat menghentikan spermatogenesis (perkembangan dan pematangan sel-sel sperma) atau istilah lainnya infertilitas.



SAMBUNG NYAWA

Gynura procumbens (Lour.) Merr.: *leaves of the Gods, mollucan spinach, cholesterol Spinach*

Nama Daerah

Kidewa (Sunda); *pajaripe asu* (Bugis);
popengana (Sulawesi Tenggara)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan menjalar, batang bersegi agak berdaging, di kaki batang terbentuk akar. Daun tunggal bertangkai, bentuk bulat telur, berkumpul di bawah, agak jarang pada ujung batang, letaknya berseling. Bunganya berwarna orange terletak di ujung batang bergerombol.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung minyak asiri, alkaloid, saponin, flavonoid, dan steroid triterpenoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penyakit ginjal, infeksi kerongkongan, tidak datang haid, menghentikan perdarahan, sariawan, luka pukul, luka bakar, dan digigit binatang berbisa

Cara Penggunaan

Makan daun mentah dapat mengobati penyakit ginjal, infeksi kerongkongan, tidak datang haid, menghentikan perdarahan dan melancarkan sirkulasi, sedangkan untuk sariawan, luka pukul,

luka bakar, dan digigit binatang berbisa daun setelah diremas-remas ditempelkan pada bagian yang sakit hingga kering.

Info Lain

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tanaman sambung nyawa berpotensi sebagai anti karsinogenesis dimana daunnya digunakan dalam terapi atau pengobatan pasien yang terkena kanker. Keyakinan kemampuan sambung nyawa untuk mengobati berbagai macam kanker menyebabkan banyak yang mengonsumsinya sebagai lalapan, terutama untuk masyarakat Jawa Barat. Di beberapa rumah makan khas Sunda, daun ini disajikan sebagai salah satu menu lalapan yang menyehatkan. Daun sambung nyawa mengandung flavonoid (7, 3, 4 trihidoksi flavon), glikosida, kuersetin, asam fenolat (terdiri atas asam kafeat, asam p-kumarat, asam p-hidroksi benzoat, asam vanilat), triterpenoid, saponin, steroid, dan minyak asiri.

Kontraindikasi

Hingga kini belum diketahui memiliki efek samping yang membahayakan. Namun sebaiknya untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak sebelum mengonsumsi terlebih dahulu berkonsultasi dengan herbalis.

SANREGO

Lunasia amara Blanco: *lunasia tree*

Nama Daerah

Kemaitan, pingsang (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu dengan tinggi mencapai 12 m dan diameter batang 12 cm. Daun tunggal saling berhadapan dan semakin mengumpul di ujung percabangan, bentuk elips, lanset atau bulat telur memanjang, panjang 5–60 cm, tepi daun bergelombang dan bergerigi, pada helaian daun tersebar noktah berminyak. Bunga kecil berwarna kuning kehijauan hingga putih, keluar dari ketiak daun. Buah berbentuk bulat telur terbalik dan berusuk, berbiji satu membulat, cokelat gelap hingga kemerahan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang. Batang kayu mengandung alkaloid, sitosterol, dan glikosida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bengkak, penyakit kulit, dan sebagai peningkat gairah seks.



Cara Penggunaan

1. Gosokkan jamu atau ramuan dari kulit batang dan daun pada lengan atau anggota badan lain yang bengkak atau luka lebam dan juga digunakan untuk mengobati sakit kulit.
2. Rendam kayu (ranting, daun, dan akar) minimal 15 menit dengan air putih hangat. Airnya diminum untuk meningkatkan vitalitas seksual.

Info Lain

Sanrego adalah nama lokal tanaman yang diambil dari nama suatu daerah di Sulawesi. Pohon sanrego tumbuh di hutan-hutan wilayah Indonesia Timur dan biasanya terdapat di sekitar hutan pantai. Kayunya diyakini oleh sebagian masyarakat memiliki kemampuan sebagai obat kuat lelaki. Selain itu, kayu ini memiliki khasiat mengobati penyakit malaria, diabetes, dan gigitan ular.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi kulit batang sanrego. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SAWO

Manilkara zapota (L.) P. Royen: *sapodilla*

Nama Daerah

Sawo (Indonesia)

Morfologi Tanaman

Pohon yang besar dan rindang, dapat tumbuh hingga setinggi 40 m. Bercabang rendah, batang sawo manila berkulit kasar abu-abu kehitaman sampai cokelat tua. Daun tunggal, terletak berseling, pangkal dan ujungnya bentuk baji. Bunga tunggal terletak di ketiak daun dekat ujung ranting, bertangkai 1—2 cm, kerap kali menggantung, diameter bunga sampai dengan 1,5 cm, sisi luarnya berbulu kecokelatan, berbilangan enam. Kelopak biasanya tersusun dalam dua lingkaran, mahkota bentuk genta, putih, berbagi sampai setengah panjang tabung. Buah buni bertangkai pendek, bulat, bulat telur atau jorong, berukuran 3—6 x 3—8 cm, cokelat kemerahan sampai kekuningan di luarnya dengan sisik-sisik kasar cokelat yang mudah mengelupas. Berkulit tipis, daging buah lembut dan kadang-kadang memasir, cokelat kemerahan sampai kekuningan, manis dan mengandung banyak sari buah. Berbiji sampai 12 butir lonjong pipih, hitam atau kecokelatan mengilap, keping biji berwarna putih lilin.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan getah. buah mengandung tanin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diare, disentri, dan radang mulut.

Cara Penggunaan

1. Seduh getah yang masih muda sebanyak 5 tetes dengan setengah gelas air panas. Minum sekaligus setelah dingin atau hangat.
2. Cuci sampai bersih satu buah sawo muda, parut, lalu peras dan saring. Bila perlu, tambahkan sedikit air matang. Minum dua kali sehari.
3. Kunyah-kunyah halus sawo muda dengan garam secukupnya. Telan sedikit demi sedikit, lalu minum air hangat. Hal ini dilakukan dua kali sehari untuk mengobati disentri.
4. Cincang satu mangkok daun sawo, lalu direbus dengan dua gelas air bersih selama 10 menit. Gunakan air hasil rebusan untuk berkumur mengatasi radang mulut.
5. Lumatkan dan oleskan bijinya untuk mengatasi gigitan atau sengatan binatang berbisa.

Info Lain

Buah sawo merupakan buah yang memiliki rasa manis yang sangat disukai oleh anak-anak atau pun orang dewasa. Buah sawo sangat menyegarkan karena memiliki kandungan air yang cukup tinggi.



Kandungan serat dalam buah sawo sangat tinggi sehingga sangat baik untuk mengatasi gangguan pencernaan seperti sembelit dan diare. Gula alami dalam buah sawo bermanfaat untuk memulihkan energi secara cepat. Buah sawo juga bisa memperkecil risiko kanker gastrointestinal karena buah ini memiliki kemampuan untuk mengikat karsinogen di dalam saluran pencernaan. Buah sawo sangat bermanfaat untuk kesehatan mata karena kaya akan kandungan vitamin A. Selain itu, buah sawo juga memiliki kandungan Vitamin C yang merupakan antioksidan yang kuat untuk melindungi kerusakan retina mata dari radikal bebas. Selain sebagai sumber vitamin, mineral dan antioksidan, beberapa biokimia yang ditemukan dalam buah sawo memiliki sifat antimikroba. Berbagai spesies bakteri yang umumnya merupakan penyebab penyakit pada manusia telah diuji mampu diatasi oleh biokimia yang terdapat dalam buah sawo.

Kontraindikasi

Seseorang yang menderita asam urat dan diabetes tidak dianjurkan konsumsi buah sawo karena mengandung glukosa yang tinggi. Sebaiknya obat-obatan herbal yang mengandung buah sawo di dalamnya harus dihindari oleh penderita asam urat dan diabetes.

SAYUR MUKA MANIS

Emilia sonchifolia (L.) DC. ex DC.: tassel flower

Nama Daerah

Tempuh wiyang (Jawa); *jonghe* (Sunda);
linrapa (Makasar); *kahomahiri* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Herba semusim, tumbuh tegak atau berbaring pada pangkalnya, tinggi hingga 50 cm. Dari bagian bawah sudah mulai bercabang, batangnya bulat dan padat berwarna hijau. Daun tunggal berbentuk segitiga memanjang, bagian atas berwarna hijau, sedangkan bagian bawah agak merah keunguan, terkumpul rapat pada pangkalnya. Bunga kecil berwarna ungu kemerahan atau ros.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Daun mengandung saponin, flavonoid dan polifenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batuk, sariawan, diare, demam, dan bengkak.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun sebagai obat batuk atau sariawan.
2. Lumatkan daun dan batang segar bersama gula merah dan panaskan lalu tempelkan pada radang payudara dan bisul.
3. Akar dibubur untuk mengatasi diare, demam, dan bengkak.

4. Godok semua bagian tumbuhan lalu minum untuk mengobati sakit tenggorokan.

Info Lain

Anggota Asteraceae ini banyak ditemukan di wilayah Asia tenggara. Herba liar ini merupakan gulma di kebun-kebun palawija dan sering ditemukan di tepi galangan air atau tepi sawah. Beberapa orang mengonsumsi daun ini untuk kesehatan, ibu-ibu setelah melahirkan menguyah daun ini untuk mencegah perdarahan yang berlebihan. Gulma ini juga banyak digunakan sebagai campuran antiracun dan antibiotik pada industri farmasi. Kepala bunga dapat dikunyah dan disimpan dalam mulut selama sekitar 10 menit guna melindungi gigi dari pembusukan. Daun tempuh wiyang sering disayur atau menjadi lalapan dengan rasa seperti rempah-rempah yang sedikit pahit. Selain itu, tanaman ini dapat dipakai untuk mengobati flu, infeksi saluran napas, radang paru-paru, serta infeksi akibat luka, bisul, memar maupun sariawan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman ini. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SELEDRI

Apium graveolens L. : celery



Nama Daerah

Seledri, saladri

Morfologi Tanaman

Herba dengan batang beruas, bercabang, tegak, hijau pucat. Daun majemuk, daun muda melebar atau meluas dari dasar, hijau mengilap. Bunga tunggal, tangkai jelas, sisi kelopak yang tersembunyi, daun bunga putih kehijauan atau merah jambu pucat dengan ujung yang bengkok. Bunga betina majemuk, tidak bertangkai atau bertangkai pendek, sering mempunyai daun berhadapan atau berbatasan dengan tirai bunga. Panjang buah 3 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Seluruh herba seledri mengandung glikosida apiin, isoquersetin, dan umbelliferon. Selain

itu, seledri juga mengandung mannite, inosite, asparagine, glutamine, choline, linamarose, pro vitamin A, vitamin C dan B. Kandungan asam dalam minyak asiri pada biji antara lain asam-asam resin, asam-asam lemak terutama palmitat, oleat, linoleat, dan petroselinat. Daun seledri mengandung banyak vitamin, yakni vitamin A, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₃, vitamin B₅, vitamin B₆, vitamin C, vitamin E, dan vitamin K.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah Masuk angin, mual, diare, tekanan darah tinggi, vertigo, rematik, asam urat, alergi, dan batuk..

Cara Penggunaan

1. Potong-potong daun yang masih segar dan masih utuh secukupnya. Rebus dengan air tiga gelas sampai mendidih. Setelah dingin, saring dan tambahkan madu secukupnya. Minum dua kali sehari, yaitu pagi dan petang sebagai obat batuk.
2. Cuci satu tangkai daun seledri yang masih segar sampai bersih, lalu gunakan daun tersebut untuk lalapan saat makan. Lakukan setiap hari dengan rutin untuk mengobati rematik.
3. Rebus daun seledri yang masih segar, lengkap dengan batang dan akarnya dengan satu gelas air. Setelah dingin,

jadikan dua kali minum pagi dan sore untuk mengurangi tekanan darah.

Info Lain

Seledri merupakan tanaman yang banyak tumbuh di Indonesia. Penggunaan seledri sudah sangat luas di masyarakat. Beberapa klaim menyebutkan bahwa seledri dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol dan lemak darah. Masyarakat biasa menggunakan herba seledri segar sebagai lalapan maupun obat. Dewasa ini perusahaan farmasi telah mengolahnya menjadi sediaan obat fitofarmaka, yaitu Tensigard. Seledri merupakan sayuran atau tanaman yang sudah lama digunakan oleh masyarakat Tiongkok tradisional untuk menurunkan tekanan darah. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya kandungan Apigenin yang dapat mencegah penyempitan pembuluh darah. Efek tersebut akan menjadi lebih besar berkat adanya komponen Pthalide yang dapat merilekskan pembuluh darah.

Kontraindikasi

Seledri dapat menyebabkan inflamasi pada kulit dan sensitivitas matahari. Wanita hamil dan menyusui sebaiknya menghindari mengonsumsi seledri selama masa kehamilan. Konsumsi seledri dalam jumlah besar dapat menyebabkan kontaksi uterus dan keguguran. Seledri juga menyebabkan alergi pada orang yang sensitif pada beberapa tanaman

termasuk wortel dan dandelion. Penyakit ini disebut *sindrom celery-carrot-mugwort-spice*. Sensitivitas silang pada seledri telah terjadi pada pasien yang alergi dandelion dan wortel. Seseorang yang menggunakan warfarin dan seledri pada waktu yang bersamaan memiliki kemungkinan mengalami perdarahan. Mengonsumsi seledri bersamaan dengan pengobatan yang meningkatkan sensitivitas terhadap sinar matahari dapat meningkatkan kemungkinan kulit terbakar, melepuh atau ruam-ruam jika terpapar sinar matahari. Efek samping fotosensitivitas ini akibat adanya senyawa furanokumarin dalam seledri. Efek samping seledri dapat diminimalisasi dengan menghindari penggunaan seledri bersamaan dengan obat antikoagulan (warfarin) dan obat yang meningkatkan sensitivitas terhadap sinar matahari (*amitriptyline, ciprofloxacin, norfloxacin, trimetoprim, tetracycline, dan trioxalen*).



SELUNGKIT

Canthium horridum Blume: turkey berry

Nama Daerah

Kalongkit, duri bulungan (Sumatera);
bestru (Jawa)

Morfologi Tanaman

Semak atau pohon kecil dapat mencapai tinggi 5 m. Percabangan berambut, dengan duri-duri halus panjangnya 5—10 mm. Daun membulat telur hingga elipa, panjang 1—3 cm, meruncing pada kedua ujungnya, tangkai daun pendek. Bunga berwarna putih. Buah merah berdaging, panjang hingga 7 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan kulit batang. Kandungannya adalah alkaloid, antraquinon, steroid, asam organik, fenolik, dan karbohidrat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka, demam, setelah melahirkan atau menstruasi.

Cara Penggunaan

Daun diremas-remas kemudian tempelkan pada luka atau dibuat sebagai cincau.

Info Lain

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tanaman selungkit bermanfaat sebagai antibakteri, antimikroba, dan

antioksidan. Di Malaysia, tanaman ini banyak digunakan untuk mengobati luka dan demam. Sementara itu, di Cina daun dari tanaman ini digunakan sebagai obat luar untuk mengobati bekas gigitan ular dan kaki yang terluka.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya efek samping dari konsumsi daun dan kulit batang tanaman selungkit. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



SEMBUNG

Blumea balsamifera (L.)DC: *sambong*

Nama Daerah

Sembung (Sunda); *sembung legi* (Jawa); *kamandhin* (Madura); *kesembung* (Sasak); *chapa* (Sulawesi); *buya sapa* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Perdu dengan tinggi 1—4 m tegak. Batang berbulu lebat dan halus, lunak berwarna kelabu. Daun bagian bawah bertangkai, sedangkan bagian atas merupakan daun duduk; pinggiran daunnya bergigi; permukaan daun atas berambut agak kasar, sedangkan bagian bawah berambut halus. Bunga malai keluar dari ujung cabang, berwarna kuning.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Daun mengandung minyak asiri sineol dan borneol, kamper, damar dan zat samak (tanin).

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati luka pukul, bisul, gatal-gatal, koreng, kejang perut atau masuk angin, kolera, malaria, dan demam

Cara Penggunaan

1. Lumatkan daun dan tempelkan pada luka pukul, bisul, gatal-gatal, dan koreng.
2. Rebus daun untuk obat kejang perut atau masuk angin dan haid terlalu

banyak.

3. Seduh daun dan akar lalu diminum untuk menambah selera makan dan menguatkan lambung, untuk obat kolera, malaria dan demam menahun.

Info Lain

Dalam cerita rakyat Thailand disebut naat dan terkenal untuk mengusir roh. Hal ini juga digunakan dalam pengobatan tradisional Cina, dalam obat rakyat Melayu, dan dalam pengobatan Ayurveda di India. Selain digunakan sebagai obat, juga dapat digunakan sebagai tanaman hias kering.

Kontraindikasi

Penggunaan sembung umumnya dianggap aman. Namun, sebagai kewaspadaan dan peringatan sebaiknya bagi ibu hamil dan menyusui hindari konsumsi sembung. Selain itu sembung dapat menyebabkan reaksi alergi bagi orang yang sensitif terhadap tanaman ragweed dan kerabatnya. Efek sampingnya adalah gatal dan iritasi kulit.



SENDUDUK

Melastoma malabathricum L.: malabar melastome, straits rhododendron

Nama Daerah

Senggani, kemanden (Jawa); *harendong* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba atau pohon kecil yang tingginya $\pm$ 5 m. Batang mempunyai banyak percabangan dan berbulu halus. Bentuk daun lonjong atau elips sampai ke lanset. Pertulangan daun nampak jelas dari pangkal sampai ujung daun, warna helaian daun sebelah atas adalah hijau dan bagian bawah hijau pucat, daun berbulu halus. Perbungaan di ujung cabang (3—12 bunga), warna merah. Buah kecil, bentuk seperti kapsul, warna biru tua sampai hitam, warna biji oranye.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan akar. Kandungannya adalah flavonoida, saponin, tanin, glikosida, dan steroida atau triterpenoida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah diare, disentri, tonikum, keputihan, setelah bersalin, luka, wasir, penetral racun, dan sakit gigi

Cara Penggunaan

1. Keringkan daun kemudian rebus bersama jahe, sedikit gula, dan bangle. Minum setelah hangat untuk

mengatasi keputihan, diare, disentri dan sebagai tonikum.

2. Kunyah daun hingga lumat, lalu ditapalkan pada luka untuk menghentikan perdarahan.
3. Potong akar sebesar jari kelingking dan rebus dengan tiga gelas air hingga tersisa satu gelas, kemudian diminum untuk mengobati wasir.
4. Rebus daun sebanyak 60 g dengan air sebanyak tiga gelas sampai tersisa satu gelas. Setelah itu, saring dan dinginkan kemudian minum sampai habis untuk menetralkan racun.
5. Remas daun menggunakan tangan dan dibalurkan pada gigi yang sakit.

Info Lain

Getahnya digunakan untuk mengobati batuk pada pagi hari. Batangnya dipotong dan getahnya ditampung dalam wadah, biarkan selama satu malam, baru kemudian dapat diminum. Jika ditetaskan pada mata, getahnya dapat digunakan untuk menjernihkan mata.

Kontraindikasi

Beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SENGGUGU

Rothea serrata (L.) Steane & Mabb.: blue fountain bush

Nama Daerah

Simar baungkudu (Batak); *singgugu* (Sunda); *sagunggu, srigunggu* (Jawa); *kutase, pinggir tosek* (Madura)

Morfologi Tanaman

Perdu tegak, tinggi 1—3 m, batangnya berongga, berbongkol besar, serta warna akarnya abu kehitaman. Daun tunggal, tebal dan kaku, bertangkai pendek, letak berhadapan, bentuk bundar telur sampai lanset, ujung dan pangkal runcing, tepi bergigi tajam, pertulangan menyirip, kedua permukaan berambut halus, panjang 8—30 cm, lebar 4—114 cm, warnanya hijau. Perbungaan majemuk malai, berwarna putih keunguan, keluar dari ujung-ujung tangkai. Buah buni, bulat telur, masih muda hijau, setelah tua hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Daun mengandung kalium, natrium, alkaloid, dan favonoid. Kulit batang mengandung triterpenoid, asam oleanolat, asam queretaroat, dan asam serratogenat. Kulit akar mengandung glikosida fenol, manitol, dan sitosterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah asma, rematik, borok, batuk, dan cacingan.

Cara Penggunaan

1. Iris tipis akar senggugu sebanyak 10 g lalu seduh dengan secangkir air panas. Setelah dingin, minum untuk mengobati asma
2. Rebus daun segar secukupnya. Setelah dingin, air rebusan dipakai untuk mencuci borok.
3. Tumbuk daun senggugu segar dengan adas pulasari atau remas halus daun senggugu muda dengan sedikit kapur. Balurkan bahan tersebut di tempat yang sakit rematik.
4. Kunyah daun senggugu dengan air sirih, telan airnya atau kunyah buahnya perlahan-lahan dan telan sebagai obat batuk. Setelah itu, minumlah air hangat.
5. Seduh daun senggugu, temulawak, dan sedikit garam dengan secangkir air panas. Setelah dingin, saring lalu minum sekaligus untuk penderita cacingan.

Info Lain

Di Cina, senggugu dimanfaatkan untuk menghilangkan sakit atau bersifat analgesik. Selain itu, dimanfaatkan untuk mengatasi tulang patah, luka akibat pukulan, rematik, batuk, sesak nafas, radang saluran pernapasan, perut kembung, cacingan, malaria, menjernihkan mata dan suara,



memulihkan tenaga pada wanita pasca melahirkan, serta digunakan untuk mengobati gigitan ular dan menyembuhkan bisul.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi bagian tanaman dari senggugu. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SENGON

Falcataria moluccana (Miq.) Barneby & J.W.Grimes: *peacock plume, white albizia*

Nama Daerah

Jeunjing, jeunjing laut (Sunda); *sengon landi, sengon laut*, atau *sengon sabrang* (Jawa); *seja* (Ambon); *sikat* (Banda); *tawa* (Ternate); dan *gosui* (Tidore)

Morfologi Tanaman

Pohon yang tingginya dapat mencapai 45 m dengan diameter batang sekitar 70–80 cm. Bentuk batang bulat dan tidak berbanir. Kulit luarnya berwarna putih atau kelabu, tidak beralur, dan tidak mengelupas. Daun tersusun majemuk menyirip ganda dengan anak daunnya kecil-kecil dan mudah rontok. Bunga tersusun dalam bentuk malai berukuran sekitar 0,5–1 cm, berwarna putih kekuning-kuningan dan sedikit berbulu. Buah berbentuk polong, pipih, tipis, dan panjangnya sekitar 6–12 cm. Setiap polong berisi 15–30 biji. Bentuk biji mirip perisai kecil dan jika sudah tua biji akan berwarna cokelat kehitaman, agak keras, dan berlipit.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun, akar, dan kulit batang mengandung saponin dan flavonoida, daun dan akarnya mengandung polifenol, sedangkan kulit

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka.

Cara Penggunaan

Tumbuk daun segar secukupnya sampai lumat, balurkan pada luka lama.

Info Lain

Nilai ekonomi sebenarnya terletak pada kayunya yang sering dijadikan papan dan bahan peralatan rumah tangga. Daun sengon juga sangat baik sebagai pakan ternak karena mengandung banyak protein.

Kontraindikasi

Tidak disarankan dikonsumsi oleh wanita hamil. Dapat menyebabkan alergi bagi seseorang yang memang hipersensitif terhadap jenis tanaman sengon.



SEREH

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf: *lemon grass*

Nama Daerah

Sereh dapur

Morfologi Tanaman

Semak yang memiliki akar serabut besar dan berimpang pendek. Batang bergerombol dan berumbi, serta lunak dan berongga. Isi batangnya merupakan pelepah umbi untuk pucuk dan berwarna putih kekuningan. Batang bersifat kaku dan mudah patah, tumbuh tegak lurus di atas tanah. Daun berwarna hijau dan tidak bertangkai. Daunnya kesat, panjang, dan runcing, hampir menyerupai daun lalang. Tulang daun tersusun sejajar, panjang daun 50—100 cm, sedangkan lebarnya kira-kira 2 cm. Pada permukaan dan bagian bawah daunnya berbulu halus. Bunga tidak memiliki mahkota dan mengandung bulir.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya adalah minyak asiri yang terdiri atas sitrat,

sitronelol, a-pinen, kamfen, sabinen, mirsen, felandren beta, p-simen, limonen, cis-osimen, terpinol, sitronelal, borneol, terpinen -4-ol, a-terpineol, geraniol, farnesol, metilheptenon, n-desialdehida, dipenten, metil heptanenon, bornilasetat, geranilformat, terpinil astet, sitronil asetat, geranil asetat, beta-elemen, beta-kariofilen, beta-bergamoten, trans-metilsoeugenol, beta-kadinen, elemol, kariofilen oksida. Senyawa lain adalah geranial, geranil butirat, lomonen, eugenol dan metileugenol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah flu, batuk, dan kanker.

Cara Penggunaan

1. Memarkan batang sereh sebanyak 5 g, rebus bersama satu gelas air bersih. Minum air rebusan pada pagi dan malam hari masing-masing setengah gelas untuk mengusir flu dan batuk.
2. Panaskan sereh sebanyak 100 g bersama dua gelas air bersih selama 15 menit. Minum di pagi dan sore hari masing-masing setengah gelas untuk mencegah kanker.
3. Rebus sereh sebanyak 70 g dengan air sebanyak 100 cc. Minum air rebusan di pagi hari sebelum mengonsumsi makanan atau minuman lainnya. Hal ini dilakukan sebagai cara detoksifikasi.

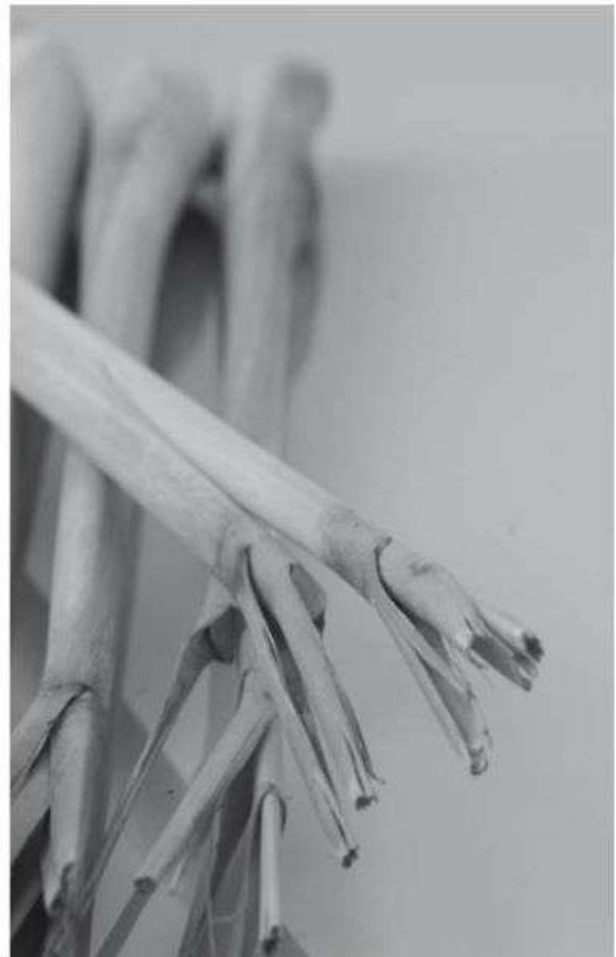


Info Lain

Sereh adalah tumbuhan sejenis rumput yang memiliki banyak manfaat, baik untuk bumbu masakan atau obat tradisional. Herba ini diyakini tumbuhan asli Asia Tenggara karena banyak di jumpai di Indonesia, Malaysia, Thailand, Filipina, Vietnam, dan sekitarnya. Dalam kebudayaan negara-negara Asia Tenggara, sereh banyak digunakan sebagai bumbu masakan seperti gulai dan kari atau tom yam. Sereh yang memiliki manfaat luas ini dikenal bangsa barat sebagai *lemon grass*, rumput berkhasiat dari daratan tropis yang mampu tumbuh baik di daerah yang berhawa lembap maupun lingkungan yang hangat.

Kontraindikasi

Konsumsi pengobatan sereh tidak diperbolehkan untuk wanita hamil dan ibu menyusui. Hindari menggunakan minyak serai jika Anda memiliki glaukoma. Gunakan pengobatan sereh dengan hati-hati jika Anda memiliki kondisi hiperplasia prostat, hipersensitivitas kulit, atau masalah-masalah kulit yang parah. Belum ada informasi yang didokumentasikan tentang interaksi obat-obatan dengan penggunaan minyak sereh. Namun, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau pusat kesehatan terdekat sebelum menggunakan pengobatan berbahan sereh pada saat sedang minum obat yang diresepkan dokter.



SEREH WANGI

Cymbopogon winterianus Jowitt: *java citronella grass*, *winter`s grass*, *old citronella gras*



Nama Daerah

Sere wangi (Jawa); *sereh wangi* (Sunda); *sere* (Gayo); *barama kusu* (Manado); *sarai arun* (Minangkabau); *timbu ale* (Gorontalo); *kendoung witu* (Sumba); *sare*, *sere* (Makassar); *pataha mpori* (Bima)

Morfologi Tanaman

Herba menahun dengan tinggi 50—100 cm. Panjang daunnya mencapai 1 m dan lebar 1,5 cm. Tanaman serai wangi tumbuh berumpun. Daun tunggal berjumbai, panjang sampai 1 m, lebar 1,5 cm, bagian bawahnya agak kasar, tulang daun sejajar. Batang tidak berkayu, berusuk-rusuk pendek, dan berwarna putih. Akarnya serabut.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Kandungannya adalah minyak asiri yang terdiri atas senyawa sitral, sitronella, geraniol, mirsena, nerol, farnesol, metil heptenol, dan dipentena.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah peluruh air seni, peluruh keringat, peluruh dahak atau obat batuk, bahan untuk kumur, dan penghangat badan.

Cara Penggunaan

Cuci 5 g rimpang segar dan rebus dengan satu gelas air selama 15 menit kemudian diminum dua kali sehari.

Info Lain

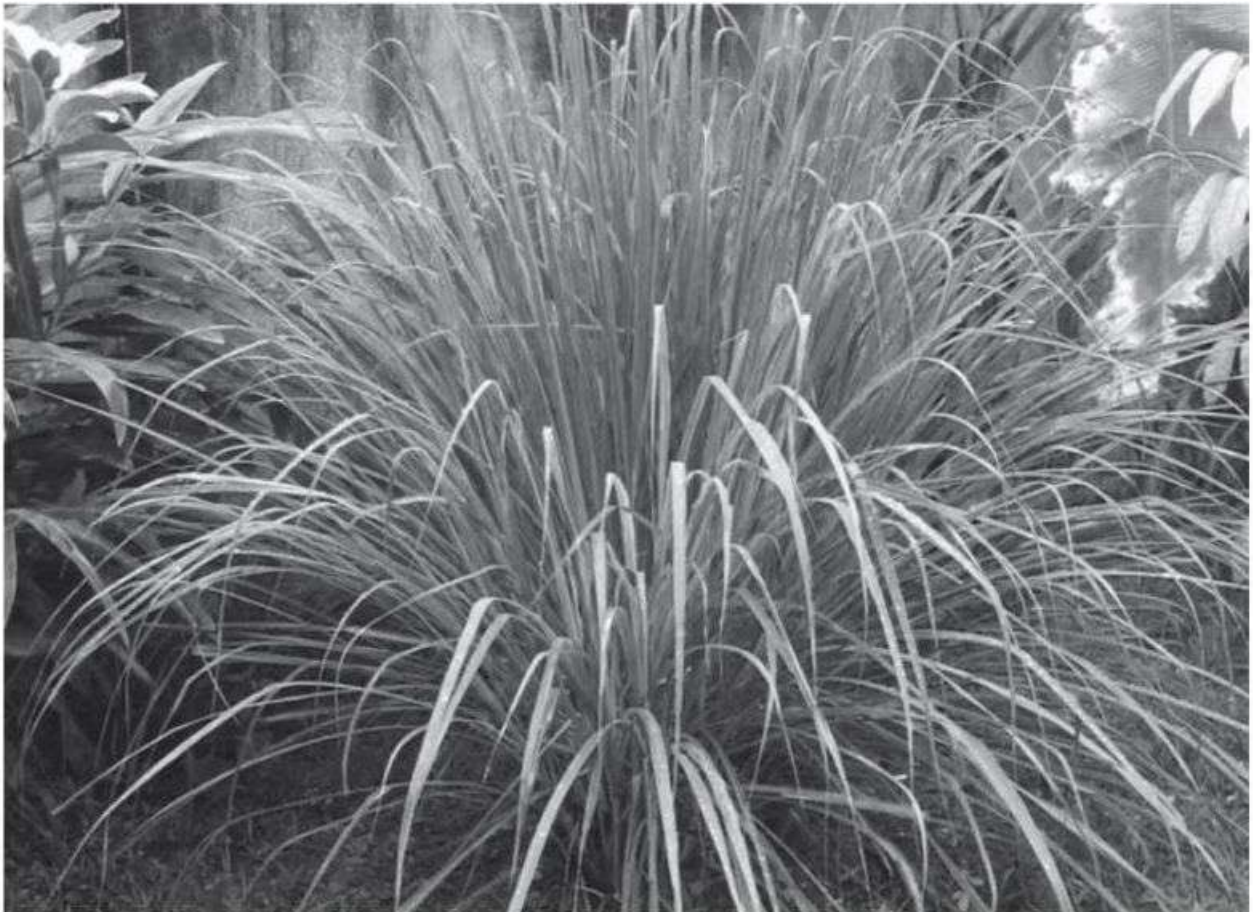
Minyak serai wangi digunakan secara luas sebagai sumber bahan kimia wewangian seperti sitronelal, sitronelol, dan geraniol. Bahan kimia ini ditemukan

penggunaannya secara luas pada sabun, lilin dan dupa, parfum, kosmetik dan industri aroma di seluruh dunia. Minyak serai juga merupakan insektisida alami bagi nyamuk dan telah didaftarkan penggunaannya di Amerika Serikat sejak tahun 1948. Badan Perlindungan Lingkungan Amerika Serikat menganggap minyak serai wangi sebagai biopestisida dengan jenis non-toksik. Penelitian juga menunjukkan bahwa minyak sereh memiliki sifat antijamur yang kuat dan efektif untuk menenangkan anjing menggonggong.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi sereh wangi. Sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



SESAWI LANGIT

Cyanthillium cinereum (L.) H. Rob: little ironweed

Nama Daerah

Buyung-buyung (Indonesia), *sasawi langit*, *leuleuncaan*, *capeutuhur* (Sunda), *ruku-ruku gajah*, *sumpu angin* (Sumatera), *maryuna*, *nyawon* (Jawa), *sarap* (Madura), *gofu mutiara* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Herba semusim tegak dengan tinggi 15–150 cm, bercabang banyak, dan batangnya menggalah. Daun pada bagian dasar berkumpul pada bagian atas berseling dengan tangkai pendek. Perbungaan di ujung bercabang banyak, bunga berwarna ungu terang berkelompok 5–20 kuntum.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Tanaman ini mengandung glikosida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut dan batuk.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun sebagai obat perut mulas.
2. Rebus akar, airnya diminum sebagai obat batuk.
3. Cairan dari tumbuhan ini dicampur dengan *Hibiscus rosa-sinensis*,

diminum untuk memudahkan kelahiran bayi dan mengeluarkan placenta.

Info Lain

Dalam ilmu farmakologi Cina disebutkan bahwa tanaman ini bersifat pahit, manis, sejuk, dan penenang (sedative) sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengobati demam, panas batuk, disentri, hepatitis, lelah, susah tidur, bisul, digigit ular, luka terpukul, dan keseleo.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi akar dan daun sesawi langit. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



SIDAGURI

Sida rhombifolia L.: arrowleaf sida

Nama Daerah

Guri, saliguri (Minangkabau); *sidaguri, otok-otok* (Jawa); *sidagori, sadagori* (Sunda); *taghuri* (Madura); *kahindu* (Sumba); *selegui* (Bali Aga); *hutu gamo* (Halmahera), *digo* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Herba dengan tinggi mencapai 2 m, bercabang, dan ditumbuhi banyak bulu-bulu yang rapat. Batang agak liat, bulat, dan berwarna coklat. Daun tunggal berbentuk jantung atau belah ketupat, letaknya berseling dan bertangkai pendek. Bunga tunggal, muncul dari ketiak daun, warnanya kuning cerah. Mahkota bunga hijau, ujungnya melengkung. Buahnya buah batu, buah muda berwarna hijau dan buah tua berwarna hitam. Di kulit buah terdapat semacam jarum keluar.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Daunnya mengandung

alkaloid, kalsium oksalat, tanin, saponin, fenol, asam amino, dan minyak asiri.

Batang mengandung kalsium oksalat dan tanin. Akar mengandung alkaloid, steroid, dan efedrine.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah asam urat, rematik, bisul, kudis, eksim, gatal, dan bengkak

Cara Penggunaan

1. Rebus akar dan batang kira-kira 100 g dengan air satu liter sampai mendidih dan tersisa menjadi setengahnya. Setelah dingin, saring. Minum secara teratur 1—2 kali dalam sehari.
2. Tumbuk daun secukupnya sampai halus, aduk rata dengan sedikit air dan





garam. Setelah rata, balurkan pada bagian yang bengkak akibat patah tulang, kudis, atau bisul

3. Buat tim dari herba segar sebanyak 60 g hingga mendidih. Minum airnya sekaligus selagi hangat sebagai obat eksim.
4. Tumbuk halus daun segar secukupnya, tambah sedikit minyak kelapa dan diaduk. Oleskan pada bagian yang gatal-gatal atau kurap.

Info Lain

Tanaman ini adalah tanaman semak yang tumbuh liar dan banyak ditemui di pinggir selokan, sungai, dan di bawah pohon besar. Sidaguri tersebar pada daerah tropis di seluruh dunia dari dataran rendah sampai ketinggian 1.450 m dpl. Salah satu khasiat utama sidaguri adalah menyembuhkan penyakit asam urat yang sering diderita, baik lelaki maupun perempuan di atas usia tiga puluh tahun.

Kontraindikasi

Alkaloid dan *efedrine* yang terkandung dalam sidaguri menyebabkan orang harus berhati-hati dalam mengonsumsinya. Orang yang sensitif terhadap alkaloid efedrine tidak disarankan untuk menggunakannya. Begitu pula anak-anak dan wanita hamil atau yang sedang menyusui.

SINGA DEPA

Thottea tomentosa (Blume) Ding Hou: *thottea*

Nama Daerah

Kali waro (Sunda); *singa dapur* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Bentuknya tegak, sebagian berkayu dan bersemak dengan tinggi mencapai 10—35 cm, tanaman tidak terlalu rimbun. Bentuk daun bervariasi pada beberapa tanaman ada yang elips, berbentuk lonjong seperti telur, berbentuk persegi panjang berukuran sekitar 8—17 cm x 3—14 cm. Bunganya tumbuh dari ketiak, menumpuk dari dasar batang yang panjangnya 12 cm. Berwarna cokelat keunguan di luar dan cokelat kekuningan di bagian dalam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar. Kandungan adalah minyak asiri, monoterpene, dan sesqueterpene.

Pemanfaatan

Digunakan sebagai obat kuat atau tonikum.

Cara Penggunaan

Seduh akar dengan air secukupnya.

Info Lain

Tanaman ini menyebar dari India ke Bangladesh, Myanmar, Vietnam bagian selatan, Malaysia bagian selatan, kemudian ke Indonesia (Jawa Barat dan Jawa Tengah), hingga ke Filipina.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi akar *Thottea tomentosa*.



SINTOK

Cinnamomum sintoc Bl.: cinnamon and javanese sintok



Nama Daerah

Sintok, *huru sintok* (Jawa); *huru sitok*, *kiteja* (Sunda); dan *madang sangit* atau *madang lawang* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Pohon dengan tinggi mencapai 35 m, diameter batang dapat mencapai 70 cm. Kayu berwarna coklat merah atau coklat kelabu mengilap seperti perak, berbau adas dan lada, halus, kulit kayu

tebal mudah pecah. Daun agak tebal dan kusam, tulang daun menjari tiga terlihat jelas, daun muda berwarna merah-ungu kehijauan, permukaan daunnya mengilap. Perbungaan berbentuk malai. Buah terdapat di ujung percabangan, dengan satu buah terdapat satu biji. Warna buah muda hijau dan buah tua hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah kayu. Kandungannya adalah minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah keseleo, bengkak, encok, dan digigit serangga.

Cara Penggunaan

Tumbuk kayu sampai halus kemudian balurkan pada bagian tubuh yang sakit.

Info Lain

Kulit sintok dapat digunakan secara medis sebagai obat *anthelmintics* (mengurangi cacing parasit di dalam tubuh), pengurangan frekuensi buang air besar, kram, luka yang disebabkan oleh gigitan binatang buas.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari penggunaan tanaman sintok.

SINTRONG

Erechtites valerianifolia (Link ex Wolf) Less. ex DC: *tropical burnweed, brazilian fireweed*

Nama Daerah

Balastrong, sintrong (Sunda), *lingka* (Jawa), *kamandhin coco* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba semusim sukulen dengan tinggi 30—150 cm dan bercabang banyak. Batangnya tebal berdaging dengan rusuk yang cukup kuat. Daun tersusun berseling, berbentuk elip atau bulat telur menyirip dengan lekukan-lekukan yang dalam dan bergerigi kasar tidak teratur. Bunga mengumpul di ujung batang dengan tangkai pendek, berwarna violet. Biji kecil berwarna putih pada bagian bawahnya, dilengkapi dengan banyak rambut yang panjangnya 0,8—2 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung minyak asiri

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah darah tinggi.

Cara Penggunaan

Daun dilalap sebagai obat darah tinggi.

Info Lain

Sintrong memiliki asal-usul dari Afrika tropis, kini telah menyebar ke seluruh

wilayah tropis di Asia. Di Indonesia, gulma ini tercatat dijumpai pertama kali di dekat Medan pada tahun 1926. Dari sini dibawa ke Jawa kemudian menyebar ke seluruh Nusantara. Kerap ditemui di tanah-tanah terlantar yang subur, tepi sungai, tepi jalan, kebun-kebun teh dan kina, terutama di bagian yang lembap hingga ketinggian 2.500 m dpl, juga di sawah-sawah yang mengering. Sintrong merupakan lalap yang digemari di Jawa Barat. Di Afrika, selain dimanfaatkan sebagai sayuran, beberapa bagian tanaman sintrong juga digunakan sebagai bahan obat tradisional; di antaranya untuk mengatasi gangguan perut, sakit kepala, luka, dan lain-lain. Gulma ini juga dimanfaatkan sebagai pakan ternak.

Kontraindikasi

Tumbuhan ini ditengarai mengandung alkaloida pirolizidina yang bisa memicu tumor sehingga sebaiknya sebelum mengonsumsinya terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter atau herbalis. Ibu hamil dan menyusui sebaiknya menghindari konsumsi tanaman sintrong ini. Sementara itu, untuk anak-anak sebaiknya mengkonsultasikan dosis konsumsinya terlebih dahulu kepada dokter atau herbalis.

SIRIH

Piper betle L.: the betel

Nama Daerah

Suruh, sedah (Jawa); *seureuh* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman merambat ini bisa mencapai tinggi 15 m. Batang berwarna coklat kehijauan, berbentuk bulat, beruas, dan merupakan tempat keluarnya akar. Daun tunggal berbentuk jantung, berujung runcing, tumbuh berselang-seling, bertangkai, dan mengeluarkan bau yang sedap bila diremas. Panjang 5–8 cm dan lebar 2–5 cm. Bunga majemuk berbentuk bulir dan terdapat daun pelindung ± 1 mm berbentuk bulat panjang. Pada bulir jantan, panjangnya sekitar 1,5–3 cm dan terdapat dua benang sari yang pendek, sedangkan pada bulir betina panjangnya sekitar 1,5–6 cm terdapat kepala putik 3–5 buah berwarna putih dan hijau kekuningan. Buah buni berbentuk bulat berwarna hijau keabu-abuan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung minyak terbang (betlephenol), seskuiterpen, pati, diatase, gula, zat samak, dan kavikol.

Pemanfaatan

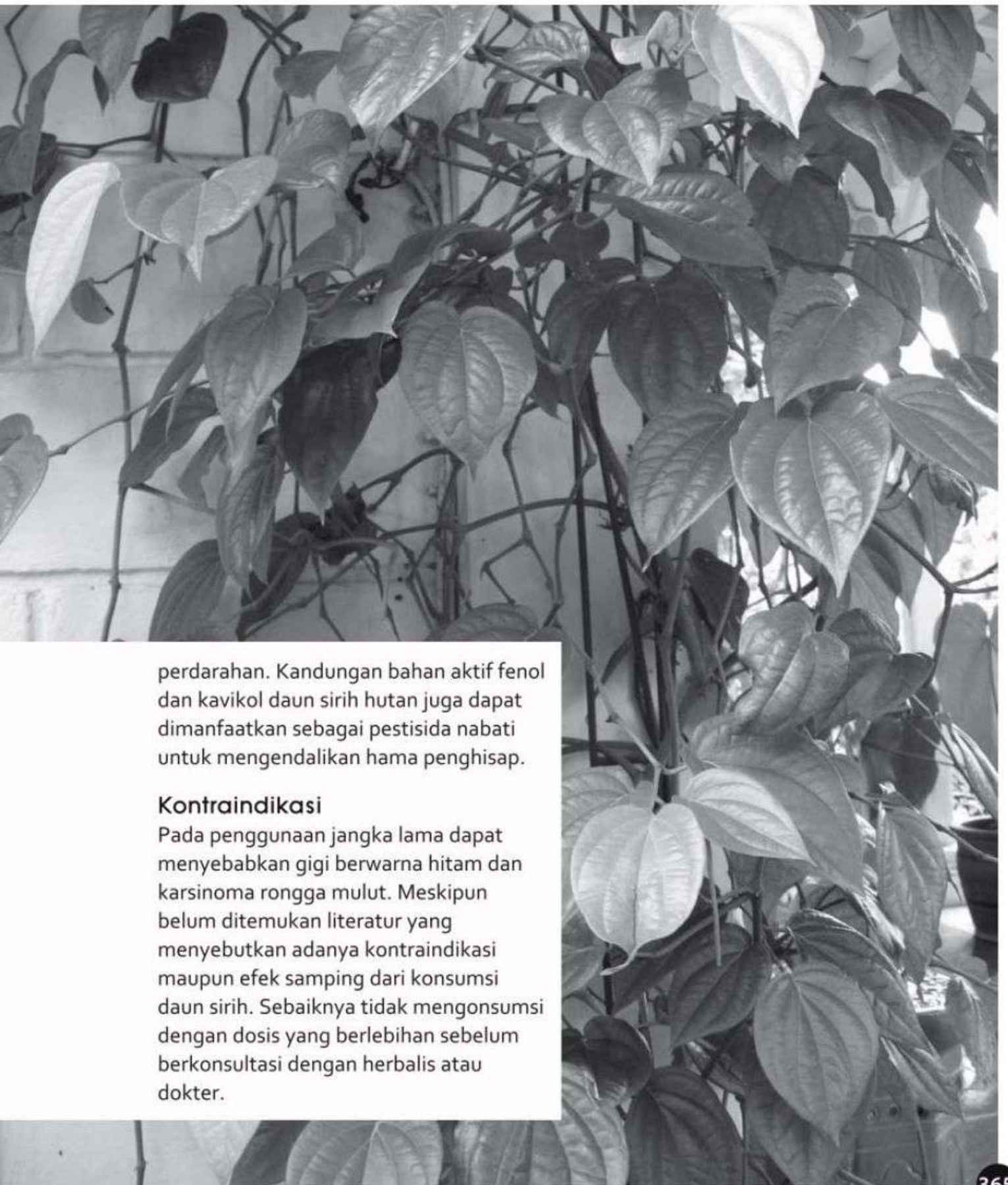
Penyakit yang bisa diobati adalah sakit mata, pendarahan gusi, keputihan, dan mimisan.

Cara Penggunaan

1. Rebus 15 lembar daun sirih, 10 lembar pegagan, dan 10 lembar daun ciplukan dengan lima gelas air sampai tersisa dua gelas. Saat masih hangat, saring dan campur dengan madu lalu diminum dua kali sehari bila batuk.
2. Remuk atau lumatkan daun disirih kemudian digulung untuk menyumbat hidung yang berdarah atau mimisan.
3. Giling daun segar 10 lembar hingga halus lalu ditapalkan pada bisul dan sekelilingnya.
4. Cuci daun sampai bersih kemudian rebus dengan satu gelas air sampai mendidih. Setelah dingin, mata dicuci dengan air rebusan menggunakan gelas cuci mata. Lakukan sehari tiga kali sampai sembuh.

Info Lain

Sirih berkhasiat menghilangkan bau badan yang ditimbulkan bakteri dan cendawan. Sirih juga banyak digunakan untuk pengobatan penyakit asma, rheumatic arthritis, rhumatalgia, luka-luka. Daun sirih bersifat menahan perdarahan, menyembuhkan luka pada kulit, dan gangguan saluran pencernaan. Selain itu, juga bersifat mengerutkan, mengeluarkan dahak, meluruhkan ludah, hemostatik, dan menghentikan



perdarahan. Kandungan bahan aktif fenol dan kavikol daun sirih hutan juga dapat dimanfaatkan sebagai pestisida nabati untuk mengendalikan hama penghisap.

Kontraindikasi

Pada penggunaan jangka lama dapat menyebabkan gigi berwarna hitam dan karsinoma rongga mulut. Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun sirih. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SIRIH MERAH

Piper crocatum Ruiz & Pav.: *ornamental pepper*

Nama Daerah

Sirih merah

Morfologi Tanaman

Tumbuhan herba merambat dengan permukaan daun berwarna merah keperakan dan mengkilap saat tertimpa cahaya. Berbatang bulat dengan warna hijau keunguan. Bentuk daun menyerupai hati dan bertangkai, bagian ujung daun meruncing, tumbuh berselang-seling dari batangnya. Daun dengan panjang hingga 20 cm, kaku, dan tebal. Perbedaan dengan sirih hijau selain daunnya berwarna merah keperakan, bila daunnya disobek maka akan berlendir serta aromanya lebih wangi.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung flavonoid, alkaloid, polifenol, tanin, dan minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah tumor dan kanker.

Cara Penggunaan

1. Rendam daun yang sudah dibersihkan dalam air selama 30 menit. Daun kemudian dipotong tipis dan dikering anginkan selama satu jam. Setelah

kering, daun dapat disimpan dalam plastik kering untuk berbagai seduhan obat.

2. Rebus selembat daun segar dengan dua gelas air sampai tinggal satu gelas. Air rebusan dibagi tiga dan diminum tiga kali sehari sebelum makan untuk pengobatan tumor payudara.

Info Lain

Daun sirih merah sudah banyak dipercaya memiliki banyak sekali manfaat dan khasiat untuk kesehatan juga kecantikan. Hal yang paling umum dari khasiat daun sirih merah adalah untuk mengurangi keputihan dan kebersihan organ intim wanita, karena daun sirih merah bersifat sebagai antiseptik. Di Indonesia khususnya pulau jawa terutama di keraton Yogyakarta, daun sirih merah telah dikonsumsi secara turun-temurun untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit kulit.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun sirih merah. Namun, sebaiknya wanita hamil dan menyusui jangan mengkonsumsinya dan bagi anak-anak jangan mengkonsumsi berlebihan sebelum berkonsultasi ke herbalis atau dokter.

SIRSAK

Annona muricata L.: brazilian pawpaw, soursop, prickly custard apple

Nama Daerah

Nangka sabrang, nangka landa (Jawa); *nangka walanda, sirsak* (Sunda); *nangka buris* (Madura); *srikaya jawa* (Bali); *deureuyan belanda* (Aceh); *durio ulondro* (Nias); *durian betawi* (Minangkabau); *jambu landa* (Lampung)

Morfologi Tanaman

Perdu berkayu dan berbatang keras. Daun memanjang, bentuk lanset atau bulat telur terbalik, ujung meruncing pendek. Bunga berdiri sendiri berhadapan dengan daun; mahkota berdaging dengan tiga yang terluar berwarna hijau kemudian berubah kuning dengan panjang 3,5—5 cm, sedangkan tiga yang terdalam bulat telur, berwarna kuning muda. Buah majemuk tidak beraturan, daging buah lunak atau lembek, berwarna putih dan berserat. Biji banyak, hitam pipih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah dan daun. Kandungannya adalah vitamin C, annocatacin, annocatalin, annohexocin, annonacin, annomuricin, anomurine, anonol, cacLOURINE, gentisic acid, gigantetronin, linoleic acid, dan muricapentocin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batu empedu, sembelit, asam urat,

meningkatkan nafsu makan, sakit kulit, dan bisul.

Cara Penggunaan

1. Makan buah secara langsung.
2. Tumbuk daun sirsak muda secukupnya hingga halus ditambah air sedikit sambil diaduk merata, kemudian bahan tersebut ditempelkan pada bisul.
3. Godok beberapa lembar daun sirsak, air godokan diminum teratur segelas sehari.

Info Lain

Pada penelitian di berbagai tempat di dunia, daun sirsak diketahui mempunyai efek mematikan sel kanker hingga 10.000 kali lebih ampuh dari kemoterapi. Kelebihan lain daun sirsak, yaitu hanya membunuh sel jahat dalam tubuh tanpa membunuh sel baik.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi buah dan daun sirsak. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi buah dan daun sirsak secara berlebihan, atau sebaiknya digunakan sebagai obat herbal luar saja.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SISUS

Cissus javana DC.: *rex begonia vine*

Nama Daerah

Beubeureman, rabbit dara (Sunda), *irah-irahan* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman berbentuk semak merambat dengan batang bulat berwarna merah mencapai 15 m dan bersulur. Daun berhadapan; berbentuk bulat telur atau bulat memanjang hingga lanset dengan pangkal melekok membentuk hati; berwarna hijau gelap, keabuan, atau pink bagian permukaan atasnya; dan merah marun pada bagian permukaan bawah. Buah berbentuk bulat kecil dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan batang muda. Kandungannya adalah karotenoid, triterpenoid, dan asam askorbat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bengkak, sakit perut, dan asma.

Cara Penggunaan

1. Remas daun secukupnya atau seduh kemudian dioleskan pada bagian sakit bengkak atau tapalkan pada perut yang sakit.

2. Makan batang muda sebagai obat asma dan penambah nafsu makan.

Info Lain

Genus *Cissus* memiliki potensi yang bermanfaat bagi kesehatan, termasuk dalam kegiatan gastroprotektif juga dalam hal metabolisme lipid dan stres oksidatif. Genus *cissus* juga digunakan oleh orang-orang Maasai, Kenya untuk meringankan beberapa gejala malaria.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun dan batang muda sisus. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



SOKA JAWA

Ixora javanica (Blume) DC: *jungle flame/jungle geranium, flame of the wood*

Nama Daerah

Soka (Sunda)

Morfologi Tanaman

Semak dengan tinggi mencapai 2 m, berbatang tegak, berkayu bulat, dengan percabangan simpodial. Berdaun lebar, tunggal, berbentuk lonjong, pangkal meruncing, tepi rata, ujung runcing. Bunga berupa majemuk dengan tandan ramping membentuk seperti payung, di ujung batang, kuntum bunga berwarna merah, berkelamin dua, kelopak bentuk corong, benang sari empat, kepala sari melekat pada mahkota.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Kandungannya adalah asam ferulic (asam 4-hydroxy-3-methoxyinnamic) dan isomernya yaitu asam 3-hydroxy-4-methoxyinnamic

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah hipertensi, haid tidak teratur, antitumor, luka terpukul, dan terkilir

Cara Penggunaan

1. Rebus 10—15 g bunga dengan air secukupnya. Air rebusan diminum hangat.



2. Tumbuk tangkai dan daun hingga halus, balurkan pada bagian yang terkilir, badan ngilu, dan luka terpukul

Info Lain

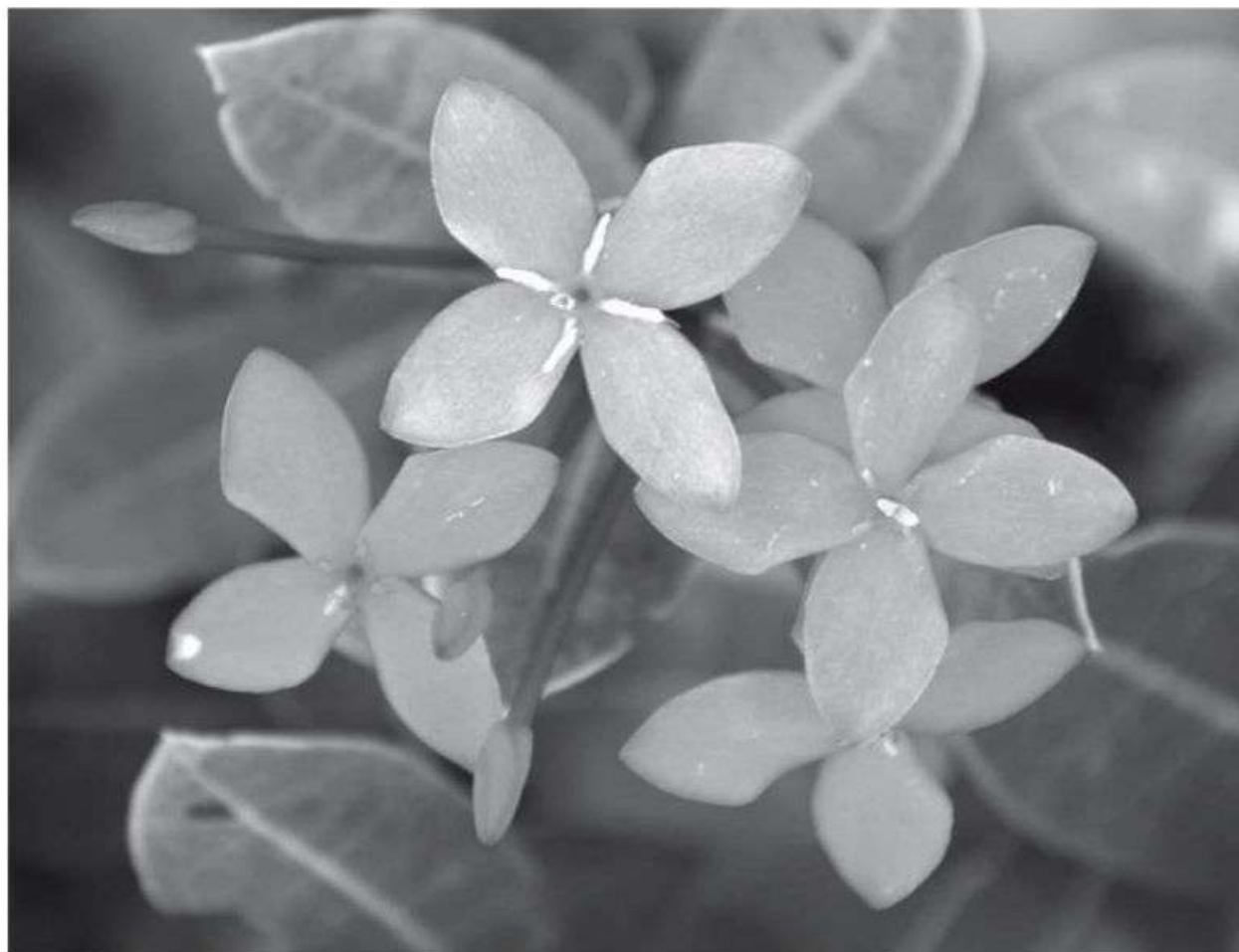
Di India, bunga soka sering digunakan sebagai bunga sesaji oleh sebagian besar penduduknya yang beragama Hindu. Hal ini diyakini karena nama lain bunga soka, yaitu *ixora* merupakan dewa pujaan rakyat India yang beragama Hindu. Konon,

bunga soka merupakan simbol hidup bersuka hati sehingga sering digunakan sebagai bunga sesaji bersama dengan bunga-bunga lain yang beraneka macam. Disamping penggunaan perdukanya sebagai tanaman hias, bunga potong, dan bunga sesaji, masyarakat India juga menjadikan akar bunga soka sebagai jamu untuk mengobati penyakit disentri. Selain itu, kulit batangnya pun banyak digunakan sebagai obat luar untuk mengobati luka yang masih baru.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman soka. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



SONGGO LANGIT

Tridax procumbens L.: coatbuttons

Nama Daerah

Katumpang (Sunda); *gletangan*, *cemondelan*, *gobesan*, *londotan*, *orang-aring*, *prepes*, *sidawala*, *srunen* (Jawa); *tar-sentaran*, *taroto* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba dengan batang tegak lurus, bulat, dan berbulu warna putih. Daun majemuk menyirip genap, berhadapan silang, bentuk daun bulat telur dengan tepi agak menoreh dan permukaan berbulu kasar. Bunga di ujung percabangan, bunga pita berwarna putih dengan 2—3 cangap dan bunga tengahnya berwarna kuning. Buah atau biji berbentuk silindris, cokelat kehitaman, dan bulu-bulunya berwarna pucat keabu-abuan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Tanaman ini kaya akan kandungan zat mineral di antaranya kalium (K), magnesium (Mg), dan kalsium (Ca). Daun mengandung tannin, saponin, dan flavanoid. Bunganya mengandung steroidal saponin, yaitu beta sitosterol 3-O-beta-D-xylopiranoside.

Pemanfaatan

Digunakan untuk mengobati rasa nyeri, kaku, dan pembengkakan di persendian karena rematik.

Cara Penggunaan

Masukkan dua genggam daun ke dalam dua gelas air mendidih sampai airnya tersisa satu gelas. Saring dan biarkan hingga hangat lalu minum rutin setiap hari selama dua minggu untuk mengatasi rasa nyeri, kaku, dan pembengkakan di persendian karena rematik.

Info Lain

Songgo langit asalnya dari Amerika tropis, kemudian tersebar luas ke India dan Asia Tenggara. Di Jawa, pertama kali jenis ini tercatat pada tahun 1875 dan semenjak itu merambah ke seluruh Nusantara. Herba ini dapat dimanfaatkan untuk pakan ternak, biasanya dicampur dengan rumput-rumputan. Di samping itu daunnya juga digunakan untuk menutup bisul supaya lekas matang. Rebusan daun diminum untuk memancarkan air susu dan juga dapat digunakan untuk menghitamkan dan menyuburkan rambut sehingga dipakai untuk bahan pembuatan sampo.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun *gletangan*. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SONKETAN

Scutellaria javanica Jungh.: *helmet flower, skullcap*

Nama Daerah

Kipahit, beungbeureuman tangkal, daun kukuran, (Sunda); nilam bukit, toma (Madura); amperu lemah, jarongan lampasan (Jakarta); daun kukur, hutan alosu, majana kusu (Maluku)

Morfologi Tanaman

Terna dapat mencapai tinggi hingga 1 m. Batang bersegi empat. Daun membundar telur lonjong dengan pinggir bergigi menggergaji. Perbungaan berupa tandan yang tertutup rapat oleh bulu-bulu biasa dan bulu kelenjar, panjang 6—18 cm, mahkota bunga berwarna ungu kemerahan 2—2,5 cm panjangnya.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh bagian tanaman. Kandungannya adalah glukosida dan scutellarin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit pinggang dan perut.

Cara Penggunaan

Rebus seluruh bagian tumbuhan sampai mendidih, kemudian diminum dalam kondisi hangat

Info Lain

Herba liar ini termasuk kelompok tumbuhan mint yang banyak dikenal

sebagai bahan obat-obatan. Sonketan termasuk tumbuhan endemik tropis yang oleh beberapa negara Asia Tenggara digunakan sebagai tanaman hias sekaligus bahan obat alami, tetapi saat ini mulai sulit ditemukan di alam. Di antara suku Kalanguya dari Tinoc, Ifugao, daun yang telah dihancurkan digunakan untuk mengobati luka bakar dan kudis. Benihnya dapat dimakan untuk mengusir cacing dari perut.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi sonketan. Sebaiknya, bagi ibu yang hamil atau sedang menyusui menghindari konsumsi herbal ini. Sementara bagi anak-anak jangan mengonsumsi secara berlebihan sebelum konsultasi kepada ahlinya.



SRIGADING

Nyctanthes arbor-tristis L.: night-flowering jasmine



Nama Daerah

Srigading, suruh gading, sarigading, sirih gading, kembang pengantin, daun karangan (Jawa)

Morfologi Tanaman

Perdu atau pohon kecil, tinggi 9—10 m. Batang berkayu, bulat, bercabang, berambut, kasap, putih kotor. Daun tunggal, bulat telur, pangkal membulat, ujung runcing, tepi rata, permukaan kasap, tulang menyirip, panjang 4—11 cm, lebar 2—8 cm, duduk berhadapan, hijau. Bunga majemuk berbentuk malai, harum, kelopak bentuk corong, berambut, panjang 6—7 mm, tabung mahkota silindris, jingga, mahkota 3—5, putih. Buah kotak, bulat telur, pipih, cokelat. Biji keras, berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, bunga, kulit kayu, dan biji. Daun mengandung tanin, metil salisilat, resin, niktantin, dan gula. Bagian bunga mengandung minyak asiri dan zat warna merah yang disebut niktantin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah bronkitis, penyakit kuning, demam nifas, bawasir, gangguan haid, rematik, demam, dan eksim.

Cara Penggunaan

1. Cuci bersih bunga srigading segar sebanyak 10 g kemudian direbus dengan dua gelas air bersih sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin disaring, hasil saringan diminum dua kali sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas untuk yang sedang demam nifas
2. Seduh beberapa kuntum bunga srigading segar, lalu diminum seperti teh. Hal ini dapat dilakukan setiap hari untuk penderita kusta.
3. Peras daun sehingga diperoleh satu sendok makan, lalu ditambah sedikit madu dan garam kemudian diminum malam hari sebelum tidur untuk yang menderita cacingan.

4. Rebus daun satu genggam dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin disaring, lalu diminum sekaligus untuk mengurangi nyeri pinggang dan pinggul.

Info Lain

Selain sebagai tanaman hias pekarangan, srigading ditanam di pekuburan di Jawa Tengah dan Jawa Timur sebagai pengharum lingkungan, mendampingi kamboja. Bunganya dapat menghasilkan warna kuning yang sulit dihilangkan, sehingga dijadikan sumber pewarna kuning. Selain itu, bunga yang kering kadang-kadang dicampurkan pada seduhan teh sebagai pengharum. Biji, bunga, dan daun mengandung bahan-bahan pemicu imunitas, pelindung hati, anti cacing, anti virus dan anti jamur.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi srigading. Sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



SRIKAYA

Annona squamosa L.: sugar-apples

Nama Daerah

Srikaya, sirkaya, sarikaya, atis

Morfologi Tanaman

Perdu atau pohon dengan kulit batang tipis berwarna keabu-abuan, bagian dalamnya berwarna kuning muda. Daun tunggal, bertangkai, kaku, letaknya



berseling, berbentuk lonjong hingga jorong menyempit. Bunga bergerombol pendek menyamping dengan panjang sekitar 2,5 cm, kuning kehijauan, tumbuh pada ujung tangkai atau ketiak daun. Buah semu, berbentuk bola atau kerucut atau menyerupai jantung, permukaan berbenjol-benjol, warna hijau berbintik putih, penampang 5—10 cm, menggantung pada tangkai yang cukup tebal. Daging buah berwarna putih kekuningan. Biji membujur di setiap karpel, halus, cokelat tua hingga hitam, panjang 1,3—1,6 cm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung skuamosin, asimicin, atherospermidine lanuginosin, alkaloid tipe asporfin (anonain), dan bisbenziltetrahidroisokinolin (retikulin).

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah borok, bisul, cacingan, dan gangguan pencernaan

Cara Penggunaan

1. Giling daun segar secukupnya sampai halus, tambahkan sedikit garam. Gunakan untuk menapel borok atau bisul. Dalam sehari, diganti 2—3 kali.
2. Rebus daun segar 15 lembar dengan lima gelas air sampai tersisa tiga gelas.

Setelah dingin, saring dan minum tiga kali sehari, masing-masing satu gelas untuk anak yang cacangan.

3. Giling daun secukupnya sampai halus, lalu tambahkan minyak kelapa secukupnya. Tempelkan pada perut yang terganggu pencernaannya.
4. Giling daun secukupnya sampai halus, tambahkan air kapur sirih sebanyak satu sendok teh. Gunakan untuk menggosok kulit yang kudis.

Info Lain

Srikaya merupakan tanaman buah yang memiliki banyak sebutan di berbagai daerah di Indonesia. Dari bentuk buah dan daunnya, sekilas srikaya mirip dengan buah sirsak. Begitu pun khasiatnya, jika daun sirsak berkhasiat untuk pengobatan tradisional maka daun dan buah srikaya pun begitu. Bahkan, hampir semua bagian tanaman srikaya ini bermanfaat sebagai obat. Tanaman srikaya dapat digunakan untuk membasmi kutu anjing dengan cara memandikan anjing yang berketu dengan air rebusan daun atau biji srikaya. Caranya, tumbuk halus daun atau biji srikaya, tambahkan air secukupnya, lalu saring airnya dan gunakan untuk memandikan anjing.

Kontraindikasi

Ibu hamil dilarang minum rebusan biji buah srikaya. Hati-hati jika minum rebusan biji, kulit kayu, dan akar srikaya karena mengandung racun.



SUJI

Dracaena angustifolia (Medik.) Roxb.: *pleomele*

Nama Daerah

Pendusta utan (Ambon); *hanjuang merak*, *suji* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk perdu tegak atau pohon kecil dengan tinggi lebih dari 6 m, bercabang banyak, daun memita sampai melanset, menyempit di bawah dasar pelepah, sangat meruncing. Perbungaan berupa malai, bercabang, panjang lebih dari 75 cm, bunga berwarna kekuning-kuningan hingga putih. Buah membulat dengan tiga cuping, berdiameter 1,5—2,5 cm, berwarna jingga terang, berisi 1—3 biji.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung saponin dan flavonoid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah beri-beri dan kencing nanah.

Cara Penggunaan

Rebus daun secukupnya, airnya diminum segelas sehari atau dua kali sehari untuk pengobatan beri-beri dan setengah gelas untuk mengobati kencing bernanah.

Info Lain

Pengobatan tradisional Asia Timur mengenal rimpang dan akar suji sebagai

sumber tonikum dan diduga berkhasiat mengobati leukemia. Di Maluku, dekoksi (rebusan) dari akarnya digunakan untuk mengatasi gonorrhoe (penyakit pada kelamin yang disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae* atau istilah umumnya penyakit kencing nanah), daunnya digunakan sebagai obat luar untuk mengatasi beri-beri, dan getah daun digunakan untuk menebalkan rambut. Daunnya digunakan untuk mewarnai minyak sayur dan menghijaukan makanan serta getah daunnya digunakan sebagai zat warna untuk mengecat. Pucuk yang direbus dari tanaman *Dracaena angustifolia* dimakan sebagai sayuran. Tanaman ini terkenal sebagai tanaman hias dan sebagai tanaman pagar.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi daun suji. Sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

SUKUN

Artocarpus altilis (Parkinson ex F.A.Zorn) Fosberg: *breadfruit*



Nama Daerah

Sukun

Morfologi Tanaman

Pohon tinggi yang mencapai 30 m. Batang besar dan lurus, sering berbanir memanjang. Bertajuk renggang, bercabang mendatar dan berdaun besar-besar yang tersusun berselang-seling, berbagi menyirip dalam, liat agak keras seperti kulit, hijau tua mengilap di sisi atas, kusam, kasar dan berbulu halus di

bagian bawah. Perbungaan dalam ketiak daun, dekat ujung ranting. Bunga jantan dalam bulir berbentuk gada panjang yang menggantung, bunga betina berbentuk bulat atau agak silindris, hijau. Buah majemuk merupakan perkembangan dari bunga betina majemuk, diameter 10—30 cm. Kulit buah berwarna hijau kekuningan, dengan duri-duri yang tereduksi menjadi pola mata faset segiempat atau segienam di kulitnya.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan buah. Daun sukun mengandung polifenol, asam hidrosionat, tannin, quercetin, dan artoindosionin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah ginjal, jantung, penurunan kolesterol, antikanker, liver, dan asam urat.

Cara Penggunaan

Cuci bersih selembur daun sukun yang tua, jemur sampai kering, rebus dengan lima gelas air. Setelah mendidih, tambahkan air sampai jumlahnya kurang lebih lima gelas. Angkat dan dinginkan. Minum rebusan air sukun ini secara rutin selama satu bulan.

Info Lain

Buah sukun berpotensi untuk dijadikan makanan bayi. Bunga jantan sukun yang telah kering dapat dimanfaatkan sebagai obat nyamuk. Daunnya efektif mengobati berbagai penyakit seperti liver, hepatitis, diabetes, sakit gigi, gatal-gatal, pembesaran limpa, jantung, dan ginjal. Secara tradisional, daun sukun telah dipakai untuk mengobati penyakit hati, inflamasi, jantung, dan ginjal. Sementara itu, di Taiwan, akar dan batang tanaman sukun dimanfaatkan untuk menyembuhkan sirosis (kanker hati). Upaya penelitian dan pengembangan sukun sebagai obat telah dilakukan oleh beberapa lembaga penelitian. Sebelumnya, sukun lebih banyak diteliti untuk penyakit diabetes. Pada tahun 2004, sukun mulai dilirik untuk penyakit kardiovaskular. Sebuah penelitian pada uji khasiat terhadap ekstrak daun sukun menunjukkan efek penurunan kadar kolesterol darah dan akumulasi lemak pada dinding pembuluh darah aorta pada mencit di laboratorium. Studi in vitro juga menyimpulkan, ekstrak daun sukun efektif melindungi jantung dari serangan iskemik akut.

Kontraindikasi

Jika Anda mengonsumsi air rebusan daun sukun jangan sampai Anda mengonsumsi bersamaan dengan makanan seperti jeroan, sayur bayam, kangkung, dan daun singkong karena bisa menyebabkan otot kram.



TABAT BARITO

Ficus deltoidea Jack: mistletoe fig

Nama Daerah

Tabat barito, kicentong (Sunda); *emas kotek, telinga beruk* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk perdu pemanjat, tumbuh lambat, memiliki akar udara yang dimanfaatkan untuk hidup sebagai tanaman epifit. Daun tersusun zig zag pada cabang-cabang ramping, bertangkai panjang 0,1—9 cm, gundul, helaian membundar telur sungsang sampai melanset, berwarna hijau terang kekuningan atau cokelat kekuningan dengan bintik-bintik dan mengilap di permukaannya. Urat daun utamanya bercabang dengan beberapa bintik cokelat yang jelas di bawah poros urat daunnya. Daun yang besar dan bulat dikelompokkan sebagai betina, sedangkan daun yang lebih kecil dan lonjong sebagai jantan. Perbungaan berpasangan atau tunggal, berwarna kuning—jingga atau merah—ungu tua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daunnya mengandung saponin dan glikosida.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah tekanan darah, meningkatkan dan

memulihkan gairah seksual, kontraksi rahim setelah melahirkan, mengurangi kolesterol, menurunkan tingkat gula darah, pengobatan migrain, penghapusan racun, keterlambatan menopause, mual, nyeri sendi, tumpukan rasa sakit, dan meningkatkan sirkulasi darah.

Cara Penggunaan

Keringkan beberapa lembar daun atau rebus dalam bentuk segar seperti minuman teh atau dicampur dengan bahan alami lain.

Info Lain

Tabat barito atau yang dikenal dengan nama *mas cotek* di Malaysia secara perlahan menerima pengakuan internasional atas nilai-nilai obat dan manfaat kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *tabat barito* memiliki triterpenoid dan fenol alam (flavonoid dan *proanthocyanins*, jenis tanin terkondensasi). Secara tradisional digunakan sebagai pengobatan depresi postpartum untuk membantu dalam kontrak otot-otot rahim dan dalam penyembuhan rahim dan saluran vagina, juga digunakan sebagai penguat libido baik oleh pria maupun wanita. Produk *tabat barito* dijual dalam bentuk ekstrak, minuman herbal, minuman kopi, kapsul, dan minyak pijat. Tanaman ini juga



banyak diperdagangkan dalam bentuk tanaman pot dan bonsai. Produsen utama tanaman ini adalah Australia, Amerika, dan Hawaii.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi

maupun efek samping dari konsumsi bagian tanaman tabat barito. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter, terutama bagi ibu-ibu yang sedang hamil atau sedang menyusui dan anak-anak.

TAKOKAK

Solanum torvum Swartz: turkey berry

Nama Daerah

Takokak (Sunda); poka, terongan, cepoka, cong belut, cokowana (Jawa); rimbang (Sumatera Utara).

Morfologi Tanaman

Tanaman termasuk semak kecil yang tingginya dapat mencapai 5 m. Hampir semua bagian tumbuhan ini berbulu, kecuali hanya buah yang ditutupi rambut. Daunnya bulat telur dengan pangkal seperti jantung atau membulat, dengan ujung yang tumpul, panjang daun 7—20 cm dan lebarnya 4—18 cm. Tangkai perbungaannya pendek, sering bercabang-cabang dan banyak bunganya. Bunganya berbentuk bintang berwarna putih yang ditengahnya kuning. Buahnya berjenis buah buni, kecil, dan banyak.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar dan daun. Buah mengandung klorogenin, sisalogenone, torvogenin, vitamin A dan solasonin. Daun mengandung neoklorogenin, panicolugenin, sedangkan akar mengandung jurubine.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penyakit kulit, nyeri jantung, pusing, darah tinggi, batuk, pinggang kaku, dan terlambat haid.

Cara Penggunaan

1. Cuci 13 g akar kering kemudian direbus dengan empat gelas air sampai mendidih dan airnya tersisa dua gelas. Setelah dingin, saring ramuan tersebut, lalu diminum dua kali per hari masing-masing satu gelas untuk mengatasi pinggang kaku, sakit lambung, batuk, dan tidak datang haid.
2. Cuci bersih daun segar secukupnya, lalu digiling halus. Balurkan ramuan tersebut di tempat yang sakit koreng atau bisul.
3. Cuci bersih enam lembar daun segar dan $\frac{1}{2}$ jari rimpang kunyit. Tumbuk sampai halus kedua bahan tersebut, lalu tambahkan $\frac{1}{2}$ cangkir air masak dan satu sendok makan madu. Setelah diaduk rata, peras dan saring ramuan. Hasil perasan diminum sehari dua kali, masing-masing satu gelas bila jantung berdebar.

Info Lain

Pengobatan pada sistem tradisional Sundaivattral Choornam di India menggunakan tanaman ini untuk memperbaiki pencernaan. Ekstrak tanaman dilaporkan berguna dalam pengobatan hiperaktif, pilek dan batuk, jerawat, penyakit kulit, dan andeleprosy.

Kontraindikasi

Penderita glaukoma dilarang minum ramuan berbahan takokak.

TALAS

Colocasia esculenta (L.) Schott: taro

Nama Daerah

Talé, keladi, sukat, suhat, seuhat, suwat (Batak); *talo* (Nias); *taléh, kaladi, kuladi* (Minangkabau); *talos, keladi* (Lampung); *talës, këladi, kujang, luèh* (Dayak); *taleus, bolang* (Sunda); *tales* (Jawa); *talës, kaladi* (Madura); *talës, kladi* (Bali); *bètè, ota, dilago, komo* (Maluku Utara); *nomo, uma, warimu, hèkèrè, sèkèrè* (Papua)

Morfologi Tanaman

Herba, semacam umbi batang yang disebut bonggol yang tumbuh di bawah tanah, tingginya 0,4—1,5 m. Daun 2—5 helai, tangkai berwarna hijau, bergaris-garis tua atau keunguan, berukuran 23—150 cm, pangkaln berbentuk pelepah, helaian daun 6—60 × 7—53 cm, bundar telur, jorong, atau lonjong, dengan ujung meruncing, kadang-kadang keunguan di sekitar menancapnya tangkai, sisi bawahnya berlilin, taju pangkalnya membulat. Perbungaan dalam tongkol di ketiak, bertangkai 15—60 cm. Seludang bunga 10—30 cm, ada dua bagian yang atas lebih panjang, kuning oranye dan rontok. Buah buni berwarna hijau, biji bentuk gelendong, beralur membujur.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi. Umbi, tangkai daun, dan daun mengandung polifenol dan saponin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah mag, berak berdarah, dan luka.

Cara Penggunaan

1. Rebus umbi talas dan makan seperti cemilan pada waktu bersantai, untuk yang sakit mag.
2. Kupas 100 g umbi, lalu cuci bersih, parut dan peras serta saring airnya. Minum sekaligus sampai habis untuk yang sakit buang air besar berdarah.
3. Remukkan kulit tangkai daun talas hampir halus dan pakai untuk membalut luka baru.

Info Lain

Tanaman talas atau lompong dapat dijadikan untuk tanaman hias di dalam rumah kita. Akan tetapi, tanaman ini juga biasa tumbuh di semak-semak, tanah kosong, ataupun tepian sungai sehingga tanaman ini terkesan sebagai sebuah tumbuhan yang tidak berguna. Namun, untuk orang yang mengetahui manfaatnya, tanaman talas mempunyai banyak sekali kegunaan. Dapat dikatakan bahwa tumbuhan talas adalah tumbuhan yang ampuh untuk mengatasi berbagai macam penyakit menahun yang banyak diderita oleh orang di sekitar kita. Ada sebuah mitos yang beredar di masyarakat bahwa bagi mereka yang terkena gangguan guna-guna atau biasa disebut

sebagai santet, kesambet, kesurupan, atau pun selalu diikuti oleh jin jahat, dapat menggunakan tumbuhan talas sebagai tumbuhan penyembuh. Selain itu, penemuan resep daun talas telah dijadikan sebagai obat tradisional yang diwariskan secara turun temurun di lingkungan bangsawan keraton zaman dahulu. Bagian umbi dan daunnya kaya akan mineral serta vitamin. Nutrisi di dalam daun talas serupa dengan yang terkandung di dalam sayur bayam. Di Cina, tumbuhan talas disebut dengan nama Wu Tao dan kerap dijadikan pudding untuk acara merayakan tahun baru. Selain itu, tanaman ini juga dapat mengatasi bengkak yang disebabkan oleh radang kelenjar limfa stadium awal. Salah satu professor ilmu kesehatan anak yang bernama Dr. Jerome Glaser di Universitas Rochester, sangat yakin bahwa

tumbuhan talas merupakan tumbuhan yang potensial untuk menyembuhkan tukak alat cerna, asma, eksim, dan gangguan bronkial. Selain itu, tumbuhan ini juga dapat meringankan diare dan dapat dijadikan untuk obat oles untuk mengobati penyakit bisul, luka bakar, dan luka karena gigitan serangga. Umbi talas juga baik untuk menyeimbangkan pH di dalam tubuh kita.

Kontraindikasi

Mengonsumsi talas dapat mengakibatkan batu ginjal serta asam urat atau gangguan kesehatan lainnya jika tidak dikelola dengan baik seperti yang disarankan. Sebaiknya jika akan mengonsumsi talas, rendam dalam air semalam sebelum dimasak untuk membantu mengurangi jumlah oksalat.



TAPAK DARA

Catharanthus roseus (L.) G. Don: *madagascar periwinkle*

Nama Daerah

Tapak doro (Jawa Tengah, Jawa Timur),
kembang tembaga (Jawa Barat), *sindapor*
(Sulawesi), *kemunting cina* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang bulat kecil dan memiliki banyak ranting. Tingginya dapat mencapai 1 m. Daun berbentuk bulat telur dengan tangkai yang sangat pendek. Bunga keluar dari ketiak daun dan silih berganti bermekaran sepanjang tahun. Setiap kuntum bunga memiliki lima helai kelopak berwarna-warni cerah. Kebanyakan berwarna putih, merah muda, dan ungu. Buah hijau atau hijau pucat, jorong pendek, sepasang berlepasan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Kandungannya yaitu vinkristin, vinkaleukoblastin, reserpin, dan ajmalin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati yaitu diabetes, hipertensi, dan leukimia.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun tapak dara sebanyak 10—16 lembar dengan tiga gelas air. Air rebusan disaring, setelah dingin diminum untuk penderita diabetes.

2. Rebus daun tapak dara kering sebanyak 15—20 g dan 10 g bunga krisan dengan 2,5 gelas air. Air rebusan disaring dan diminum setiap sore untuk mengurangi tekanan darah tinggi.
3. Rebus daun tapak dara kering sebanyak 20—25 g dan adas dengan satu liter air, kemudian disaring dan diminum setiap pagi dan sore hari untuk penderita leukimia.

Info Lain

Semua bagian tanaman tapak dara bisa digunakan untuk membuat ramuan obat. Jenis bunga yang biasa digunakan adalah bunga putih karena sifatnya yang lebih dingin atau yin. Tapak dara yang berbunga merah jarang dimanfaatkan. Namun, bunga merahnya biasa digunakan untuk menghentikan perdarahan.

Kontraindikasi

Tapak dara sedikit bersifat toksik. Sehingga penggunaan untuk ramuan obat harus dibatasi, dosisnya cukup lima bunga atau lima lembar daun.



TAPAK LIMAN

Elephantopus scaber Linn: *prickly-leaved elephants foot*

Nama Daerah

Tutup bumi (Sumatera); *tapak tangang* (Jawa); *taipak tana* (Madura); *balagaduk*, *jukut cangcang*, *tapak liman* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba berumur panjang, tinggi 10—80 cm. Daun roset hijau tua dari tengah-tengah roset itu keluar perbungaan bonggol berwarna ungu. Batang kaku berambut panjang dan rapat, bercabang, dan beralur.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah akar, batang, dan daun. Daun mengandung epifriedelinol, lupeol, stigmasterol, lupeol acetate, deoxyelephantopin, isodeoxyelephantopin, dan triacontan-1-ol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah malaria, panas, peluruh air kencing, kurang darah, disentri, cacingan, batuk, sariawan, hepatitis, dan kurang ASI.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun dengan akarnya sebagai obat malaria, panas, peluruh air kencing, kurang darah, disentri, cacingan, batuk, sariawan, dan kurang ASI.

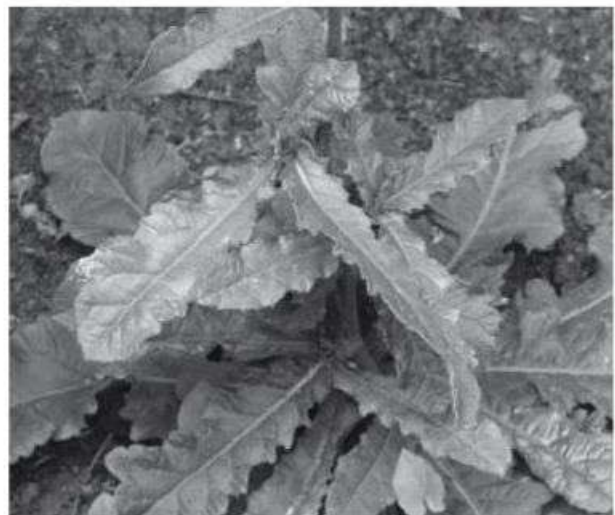
2. Rebus akar segar lalu diminum sebagai obat hepatitis dan menahan muntah.
3. Rebus batang lalu diminum untuk mengatasi perut kembung.

Info Lain

Tanaman ini dikenal dengan julukan viagra jawa karena kemampuannya memicu hormon kaum Adam. Hal ini disebabkan karena tapak liman mengandung stigmasterol yang membentuk hormon progesteron, memacu gairah pria, melancarkan peredaran darah. Selain itu, stigmasterol juga mampu melancarkan air seni.

Kontraindikasi

Dalam praktek obat tradisional, pemberian tapak liman untuk wanita hamil harus sesuai resep herbalis dan bagi anak-anak juga harus sesuai resep herbalis dengan konsentrasi rendah.



TEBU

Saccharum officinarum L. : sugar cane

Nama Daerah

Rosan (Jawa); *tiwu* (Sunda); *tebhu* (Madura); *teubee* (Aceh); *tewu* (Nias, Flores); *atih* (Ambon); *tebu* (Lampung), *tepu* (Timor)

Morfologi Tanaman

Tinggi tanaman mencapai 6 m. Batang berbuku-buku, berdiameter 2—5 cm. Daun terletak berseling pada sisi batang; pelepah daun menabung; menutupi batangnya; bentuknya bervariasi. Perbungaan berupa malai berada di ujung batang dengan panjang 25—50 cm. Buah seperti padi dengan panjang 1 mm.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah batang. Kandungannya adalah octacosanol, air tebu mengandung sakarin.

Pemanfaatan

Mengobati jantung berdebar, sakit panas, batuk, dan kolesterol.

Cara Penggunaan

1. Kunyah tebu segar atau peras airnya lalu diminum.
2. Pakai ampas tebu untuk menutup luka dan membebat patah tulang.

Info Lain

Mengonsumsi sari tebu secara teratur dapat menjaga metabolisme tubuh dari kekurangan cairan sehingga terhindar dari

risiko stroke; membantu dalam pengobatan penyakit kuning; kaya kandungan karbohidrat yang dapat menambah kekuatan jantung, mata, ginjal dan otak; memperkuat perut dan liver; menurunkan kolesterol; mengandung antioridante yang baik untuk kekebalan tubuh; dapat digunakan untuk mengobati kanker paru-paru, beberapa tumor, dan menyembuhkan luka; digunakan untuk pengobatan gonore dan gangguan vagina.

Akar dari tebu hitam dapat meredakan jantung berdebar, mengobati sakit panas, dan meredakan batuk. Sirup tetes tebu (molases) memiliki rasa yang manis yang lengket serta memiliki beberapa gizi tersembunyi termasuk magnesium, mangan dan vitamin B6. Cukup satu sendok makan sehari untuk memperoleh manfaat sehat molases. Campuran dari buah, susu, dan air tebu bisa menjadi AHA (*Alpha Hydroxy Acids* (AHA) alami sebagai pengelupas sempurna bagi wajah Anda sehingga wajah akan segar dan tampak lebih muda. Gunakan krim alami ini pada malam hari ketika Anda mencuci muka sebelum tidur.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tebu. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

TEH

Camellia sinensis (L.) Kuntze: tea



Nama Daerah

Teh

Morfologi Tanaman

Pohon yang tingginya mencapai 20 m bila dibiarkan atau perdu bila dilakukan pemangkasan terus untuk dipanen daunnya. Berkayu tegak dengan percabangan banyak, ujung ranting berambut warna cokelat kehijauan. Daun tunggal, kaku, bentuk bundar telur dengan ujung dan pangkal runcing, tepi bergerigi, permukaan daun mengilap berwarna hijau tua. Bunga tunggal terdapat di ketiak daun, warna putih kekuningan, baunya wangi. Buah kotak, keras, warna cokelat kehitaman kalau sudah tua.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan ranting. Kandungannya adalah flavonoid, quercetin, kaempferol, myricetin, polifenol berupa katekin dan flavanol. Vitamin A, C, E, K dan berbagai mineral.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah penyakit jantung, kolesterol, hipertensi, stroke, diabetes, antioksidan, luka, bisul, sakit gusi, flu, dan luka bakar.

Cara Penggunaan

1. Minum tiga cangkir teh hitam setiap hari.
2. Letakkan kantung teh basah di tempat yang terluka termasuk gusi yang luka.
3. Rebus teh, tempelkan kantung teh yang basah di bisul semalaman.
4. Tempelkan kantung teh yang sudah basah di bekas luka suntikan.
5. Kumur – kumur teh hijau untuk meningkatkan kekebalan terhadap influenza.
6. Tempelkan beberapa kantung teh basah pada bagian yang luka bakar.
7. Campur teh dan perasan potongan lemon atau jeruk nipis, lalu tambahkan tiga sendok madu. Minum ramuan selagi hangat bila terjadi sakit tenggorokan.
8. Konsumsi teh kental dan pahit saat terkena diare.

Info Lain

Pohon teh adalah tumbuhan yang berasal dari selatan provinsi Yunnan dan Assam dari India. *Camellia sinensis* kini banyak dibudidayakan terutama di Cina, Jepang, Afrika Utara dan Timur Tengah. Teh hitam

(*Black tea*) adalah jenis teh yang diperoleh dari proses fermentasi pucuk daun Teh *Camellia sinensis*. Proses fermentasi ini akan menyebabkan katekin mengalami oksidasi yang menghasilkan senyawa aktif berupa *theaflavin* dan *thearubigin* dapat digunakan dalam pencegahan dan mengurangi efek negatif penyakit. Teh hijau dan teh hitam berasal dari tanaman yang sama hanya metode pengolahannya saja yang berbeda. Teh hitam, yang biasa digunakan sebagai minuman pada pagi atau sore hari, telah mengalami oksidasi, tidak seperti teh hijau yang hanya diproses dengan penguapan ringan.

Kontraindikasi

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam konsumsi teh. Jangan minum teh saat atau sesudah makan karena zat yang terkandung dalam makanan dapat dicuri oleh zat stimulan teh. Jangan minum teh saat perut kosong karena dapat meningkatkan produksi asam lambung. Jangan minum teh yang sudah semalaman karena sudah banyak zat yang teroksidasi dan basi sehingga berdampak tidak baik untuk tubuh. Sebaiknya, hindari minum teh saat hamil dan menyusui karena kafein dan zat stimulan pada teh bisa merangsang kontraksi rahim. Selain itu, untuk ibu menyusui akan mengganggu produksi kelenjar penghasil susu ibu atau ASI.



TEMBELEKAN

Lantana camara Linn.: *spanish flag* or *west indian lantana*



Nama Daerah

Kembang satek, saliyara, tahi ayam, tahi kotok, cente (Sunda); *kembang telek, obio, puyengan, tembelek, teterapan* (Jawa); *kamanco, mainco, tamanjho* (Madura); *bunga pagar, kayu singapur, lai ayam* (Sumatera)

Morfologi Tanaman

Perdu, tegak atau agak memanjang, tinggi 0,5—4 m. Batang berkayu, bercabang banyak, ranting bentuk segiempat, berduri, berambut. Daun tunggal, berhadapan, bundar telur, ujung runcing, pangkal tumpul, tepi bergerigi, pertulangan menyirip, kedua permukaan berambut, teraba kasar, panjang 5—8 cm, lebar 3,5—5 cm, hijau tua. Perbungaan

majemuk bentuk bulir, mahkota bagian dalam berambut, warnanya putih, merah muda, jingga, kuning, dan sebagainya. Buah buni, tangkai berambut, masih muda hijau, bila masak hitam mengilap.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, bunga, dan akar. Daun mengandung lantadene A, lantadene B, lantanolic acid, lantic acid, humule (mengandung minyak asiri), b - caryophyllene, g - terpidene, a -pinene dan r -cymene.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah influenza disertai demam tinggi, TBC, rematik, bengkak terbentur (memar), keputihan, kencing nanah, gondongan, dan sakit kulit yang berkaitan dengan gangguan emosi (neuridermatitis).

Cara Penggunaan

1. Rebus bunga tembelean kering sebanyak 6—10 g dalam tiga gelas air bersih sampai tersisa sebagian. Setelah dingin, saring, bagi untuk tiga kali minum. Bagi penderita TBC dan batuk berdarah minum pada pagi, siang, dan sore, masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas.
2. Rebus akar tembelean kering sebanyak 1 genggam dalam 5 liter air sampai mendidih selama 15 menit.

Hangat-hangat dipakai untuk mandi penderita rematik.

3. Pipis atau lumatkan daun tembelean segar secukupnya. Tambahkan air kapur sirih sambil diaduk sampai menjadi adonan seperti bubur kental. Borehkan pada bagian yang sakit.
4. Potong tipis akar tembelean kering sebanyak 45 g lalu direbus dalam tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin, saring, bagi sama banyak untuk dua kali minum bagi penderita keputihan dan kencing nanah.
5. Rebus daun tembelean segar sebanyak 1 genggam dengan tiga gelas air sampai mendidih selama 15 menit. Pakai saat hangat-hangat untuk mencuci penyakit kulit seperti eksim, jamuran, dan bisul.
6. Cuci bunga dan daun tembelean segar secukupnya lalu bilas dengan air masak. Tumbuk kedua bahan tersebut sampai halus kemudian bubuhkan pada tempat yang sakit memar atau luka berdarah lalu balut. Ganti 2—3 kali sehari.

Info Lain

Tembelean sebagai salah satu pestisida nabati dapat mengusir serangga pada tanaman suku kacang-kacangan (leguminosae). Dalam memberantas penyebaran demam berdarah, salah satu upaya pengendalian larva *Aedes aegypt*

dilakukan dengan menggunakan larvasida nabati ekstrak daun tembelean.

Kontraindikasi

Kelebihan dosis menyebabkan pusing dan muntah. Perempuan hamil jangan minum rebusan tembelean karena dapat menyebabkan kematian janin.



TEMPUYUNG

Sonchus arvensis L.: field sowthistle

Nama Daerah

Tempuyung (Jawa), *lempung*, *galibug*, *rayana*, *jombang lalakina* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Herba tahunan dengan tinggi mencapai 2 m. Daun bagian bawah roset dan berdekatan, sedangkan bagian atas berjauhan, berbentuk oblong atau menyudip memeluk batangnya. Batang bagian atas sering berketiak bulu. Mahkota bunga berwarna kuning dalam satu bonggol dengan panjang 2—2,5 cm sering berubah menjadi merah kecokelatan setelah tua. Buah berwarna coklat 4—4,5 mm, pada kedua permukaannya terdapat lima rusuk dan pada ujungnya terumbai pappus putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun. Daun mengandung taraxasterol, inositol, silika, kalium, flavonoid, manitol, α & β -lactucitol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah batu ginjal dan bisul.

Cara Penggunaan

1. Daun direbus lalu diminum sebagai obat peluruh batu ginjal dan memperlancar air seni.

2. Daun dan batangnya dicuci bersih lalu digiling halus dan diperas. Air perasannya dioleskan pada sakit bisul.

Info Lain

Daun tempuyung banyak dimanfaatkan sebagai antiradang, memperkuat dinding kapiler, diuretika, melarutkan batu ginjal dan mengobati kelebihan asam urat, ekstrak air daun ini mempunyai kemampuan lebih baik daripada ekstrak etanol dalam memberikan efek diuretika dan pelarutan batu ginjal.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman tempuyung. Sebaiknya konsultasikan ke herbalis atau dokter bila akan mengonsumsinya secara rutin atau jangan berlebihan, terutama bagi anak-anak dan ibu-ibu yang sedang hamil atau sedang menyusui.

TEMU GIRING

Curcuma heyneana Valeton & Zijp: *pale turmeric*

Nama Daerah

Temu giring, temu ireng (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba dengan akar rimpang memanjang, bagian luar kuning pucat, bagian dalam keputihan, bagian tengah kekuningan, dan kuning terang di sekelilingnya. Bentuk lembaran daun lonjong—menjorong sampai lonjong—melanset. Perbungaan tumbuh pada tunas yang baru, daun gagang berwarna hijau pucat, dengan subang merah muda pucat dengan ujung gelap, mahkota putih, bibir bunga putih dengan pita median kuning tua sampai kuning.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Kandungannya adalah flavonoid, minyak asiri, kurkumin, monoterpen, seskuiterpen, saponin, tanin, dan zat pati.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah cacingan dan penyakit kulit.

Cara Penggunaan

1. Campur cairan hasil perasan dengan air. Minum sebagai obat cacingan
2. Buat serbuk dari akar rimpang. Balurkan pada penyakit kulit dan luka tergores ringan.

Info Lain

Temu giring diketahui sangat bermanfaat untuk kecantikan, mulai dari mengangkat sel-sel kulit mati, menghaluskan kulit, mengangkat kotoran, mencerahkan kulit, mengatasi bau badan, dan mengatasi penyakit kulit. Masyarakat di Indonesia juga banyak memanfaatkan sebagai bedak dan lulur.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi temu giring. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.



TEMU HITAM

Curcuma aeruginosa Roxb.: blue ginger

Nama Daerah

Temu ireng (Jawa, Sumatera, Bali); *tamu hitam* (Minangkabau); *koneng hideung* (Sunda); *temo ireng* (Madura); atau *temu lotong* (Sulawesi)

Morfologi Tanaman

Herba dengan rimpang panjang mencapai 16 cm dan tebal 3 cm, di bagian luar abu-abu dan mengkilap, pucuk merah muda, bagian dalam kebiru-biruan atau biru-hijau dengan korteks putih. Helaian daun panjangnya 50 cm, bentuk daun menjorong sampai lonjong sampai bentuk lanset, 30—80 cm x 9—20 cm, berwarna hijau dengan bagian tertentu keunguan—cokelat. Bunga majemuk berbentuk malai pada tunas yang tersendiri, tangkai hijau pucat, mahkota panjang 4,5 cm, merah tua-merah muda.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Kandungannya adalah minyak asiri dengan komponen kurzerenon, monoterpen, dan sesquiterpen (isofuranodien, furanodienon, dehidrokurdion, kukurmenon, dan zedoarol), pati, damar, dan lemak.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah cacingan, kudis, obesitas, setelah bersalin, rematik, dan gatal.

Cara Penggunaan

1. Parut rimpang, tapalkan pada bagian yang gatal-gatal.
2. Kupas rimpang segar, cuci dan tiriskan kemudian peras dan saring. Minum airnya untuk penderita cacingan.

Info Lain

Air rebusan temu hitam dapat digunakan sebagai obat mulas dan peluruh angin, serta obat pembersih darah pasca melahirkan.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi temu hitam. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

TEMULAWAK

Curcuma zanthorrhiza Roxb.: *javanese turmeric*

Nama Daerah

Koneng gede (Sunda); *temulawak* (Jawa);
temo labak (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang semu dengan tinggi lebih dari 1 m, berwarna hijau atau cokelat gelap. Bentuk daun bundar memanjang sampai lanset, berwarna hijau atau cokelat keunguan terang sampai gelap. Perbungaan lateral, tangkai ramping, dan sisik berbentuk garis. Kelopak bunga berwarna putih berbulu, panjang 8—13 mm, mahkota bunga berbentuk tabung dengan panjang keseluruhan 4,5 cm, helaian bunga berbentuk bundar memanjang berwarna putih dengan ujung yang berwarna merah dadu atau merah, panjang 1,25—2 cm dan lebar 1 cm

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang. Rimpang mengandung zat tepung, kurkumin, dan minyak asiri.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah jerawat, meningkatkan nafsu makan, antikolesterol, antiinflamasi, anemia, antioksidan, pencegah kanker, dan anti mikroba.

Cara Penggunaan

Rimpang kunyit digunakan sebagai obat lulur maupun dijadikan minuman sehat.

Info Lain

Rimpang temulawak mengandung 48—59,64% zat tepung, 1,6—2,2% kurkumin, dan 1,48—1,63% minyak asiri dan dipercaya dapat meningkatkan kerja ginjal serta antiinflamasi. Manfaat lain dari rimpang tanaman adalah sebagai obat jerawat, meningkatkan nafsu makan, antikolesterol, antiinflamasi, anemia, antioksidan, pencegah kanker, dan antimikroba. Selain dimanfaatkan sebagai jamu dan obat, temulawak juga dimanfaatkan sebagai sumber karbohidrat dengan mengambil patinya kemudian diolah menjadi bubur makanan untuk bayi dan orang-orang yang mengalami gangguan pencernaan. Di sisi lain, temulawak juga mengandung senyawa beracun yang dapat mengusir nyamuk karena tumbuhan tersebut menghasilkan minyak asiri yang mengandung linolool, geraniol, yaitu golongan fenol yang mempunyai daya repellan nyamuk *Aedes aegypt*.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi temulawak. Sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

TUMPANGAN AIR

Peperomia pellucida (L.) Kunth.: greenhouse tea plant, shiny bush

Nama Daerah

Suruhan, rangu-rangu (Jawa); *saladaan, babawangan* (Sunda); *gofu goroho* (Maluku)

Morfologi Tanaman

Terna kecil semusim, tinggi hingga 45 cm. Batang bulat sukulen, berwarna hijau pucat agak bening. Daun tunggal, tebal tetapi lunak, letak bersilang, bentuknya bundar telur melebar, ujung runcing, pangkal bentuk jantung, tepi bawah agak hijau muda. Bunga majemuk terangkai memanjang 1—6 cm berwarna hijau, di ujung tangkai atau ketiak daun. Buah buni, bulat kecil, berwarna hijau. Biji kecil, keras, berwarna cokelat.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah seluruh tanaman. Kandungannya adalah saponin, polifenol, alkaloid, tanin, lemak, minyak asiri, dan kalsium oksalat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit perut, bengkak, jerawat, kolik, pegal-pegal, sakit kepala, gangguan kemih, dan sakit sendi karena rematik.

Cara Penggunaan

Bersihkan satu genggam tanaman dari kotoran atau tanah yang masih menempel. Rebus dengan dua gelas air hingga tersisa satu gelas. Minum air rebusan pagi dan sore setelah makan.

Info Lain

Tumbuhan ini dapat ditemukan di hutan-hutan yang tertutup dan lembap, menempel pada batang-batang pohon besar atau batang pohon yang rebah.

Kontraindikasi

Belum ada literatur yang menerangkan kontraindikasi konsumsi tumpangan air, namun sebagai kehati-hatian konsultasi dengan herbalis atau dokter sangat dianjurkan.



UBI JALAR

Ipomoea batatas (L.) Lam.: *sweet potato*

Nama Daerah

Ketela rambat, telo rambat (Jawa); *patatas* (Papua); *huwi, mantang* (Sunda)

Morfologi Tanaman

Tanaman semusim dengan batang menjalar, panjang mencapai 3 m. Batang beruas-ruas, lunak, tidak berkayu, bulat, bagian dalam bergabus. Daun berbentuk bulat, lonjong atau bulat meruncing, tepi rata dan berlekuk dalam atau menjari, berwarna hijau atau hijau kekuningan. Bunga berbentuk terompet, panjang 3—5 cm, mahkota berwarna ungu keputih-putihan dan bagian dalamnya berwarna ungu muda, muncul di ketiak daun. Buah berkotak tiga dengan biji ringan tetapi berkulit keras. Umbi berbentuk bulat, lonjong atau bulat panjang, warna kulit umbi bisa putih, kecokelatan, merah, ungu agak merah, atau kuning dengan warna umbi bisa putih, kuning, oranye atau merah.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah umbi dan daun. Kandungannya adalah Vitamin A, C dan E, betakaroten, magnesium, kalium, dan kaya oksidan.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah mengurangi risiko diabetes dan penyakit

jantung, nyeri sendi arthritis, kanker usus dan sembelit, kanker, radang lambung, dan insomnia.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk daun yang masih segar sampai lumat, lalu tempelkan pada bisul.
2. Rebus satu ikat daun dengan satu liter air, setelah dingin, saring. Minum air rebusannya setiap hari sebagai obat demam berdarah.
3. Cuci umbi hingga bersih, makan sedikit demi sedikit selama dalam perjalanan untuk mencegah mabuk.
4. Buat jus dari daun lalu minum atau minum air rebusannya bila susah buang air besar atau cacingan.

Info Lain

Selain rasanya yang enak, ternyata ubi jalar mempunyai banyak manfaat buat kesehatan. Ubi jalar biasa kita temukan di warung-warung yang menjual gorengan, menggunakan minyak sebenarnya kurang bagus untuk tubuh, jadi lebih baik jika penyajiannya direbus. Sayangnya, makanan dari ubi bukan jenis makanan favorit dan biasanya hanya dikenal sebagai makanan rakyat di pedesaan. Ada beberapa jenis ubi jalar dan yang paling umum adalah ubi jalar putih. Selain itu, ada juga yang ungu maupun merah. Sekali pun disebut ubi jalar merah, sebenarnya warna daging buahnya tidak merah, tetapi

kekuningan hingga jingga alias orange. Dibandingkan ubi jalar putih, tekstur ubi jalar merah memang lebih berair dan lebih lembut. Rasanya tidak semanis yang putih padahal kadar gulanya tidak berbeda. Ubi jalar putih mengandung 260 mkg (869 SI) betakaroten per 100 g, ubi merah yang berwarna kuning emas mengandung 2.900 mkg (9.675 SI) betakaroten, sedangkan ubi merah yang berwarna jingga 9.900 mkg (32967 SI). Makin pekat warna jingganya maka semakin tinggi kadar betakarotennya yang merupakan bahan pembentuk vitamin A dalam tubuh. Secangkir ubi jalar merah kukus yang telah dilumatkan menyimpan 50.000 SI betakaroten setara dengan kandungan betakaroten dalam 23 cangkir brokoli. Perebusan hanya merusak 10% kadar betakaroten, sedangkan penggorengan atau pemanggangan dalam oven hanya 20%. Namun, penjemuran menghilangkan hampir separuh kandungan betakaroten, sekitar 40%. Menyantap seporsi ubi jalar merah kukus /rebus sudah memenuhi anjuran kecukupan vitamin A 2.100—3.600 mkg sehari. Ubi jalar juga efektif menghentikan ketergantungan pada rokok, minuman beralkohol, serta narkotika tertentu. Selain itu, ubi jalar sangat baik bagi kesehatan pembuluh darah vena dan arteri. Konsentrasi betakaroten yang tinggi serta fosfor sangat baik bagi kesehatan mata dan kardiovaskular.

Kontraindikasi

Sebaiknya seseorang yang hipersensitivitas terhadap salah satu komponen kimia dalam spesies tanaman berhati-hati. Memang belum ada laporan kasus atau studi klinis yang terkait dengan kehamilan atau menyusui. Namun, perempuan dengan reaksi hipersensitivitas terhadap tanaman harus menghindari penggunaannya sebagai obat herbal.



UBI KAYU, KETELA POHON, SINGKONG

Manihot esculenta Crantz: *cassava*



Nama Daerah

Sampeu (Sunda); *kesela* (Bali); *lua ai* (Sumba); *kasubi* (Gorontalo); *kasibi* (Ternate)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu yang tingginya mencapai 2—3 m. Batang bulat dengan bekas dudukan daun menonjol. Daun berbentuk seperti jari, memiliki lembaran-lembaran yang menjuntai mirip jari manusia, lebar 2—4 cm dan panjang 7—12 cm. Bunga majemuk berbentuk tandan, bunga betina berbagi lima, bunga jantan berbentuk lonceng. Buah bulat berwarna hijau berbiji cokelat. Umbi memiliki garis tengah 2—3 cm dan panjang 50—80 cm. Berwarna

kekuning-kuningan, tetapi ada juga yang berwarna putih.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, umbi, dan kulit umbi. Daun singkong mengandung asam amino metionin; vitamin A, B₁ dan C; kalsium; kalori; fosfor; protein; lemak; hidrat arang; dan zat besi. Umbi singkong memiliki kandungan kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B dan C, dan amilum. Kulit batangnya mengandung tannin, enzim peroksidase, glikosa, dan kalsium oksalat.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah rematik, luka, sakit kepala, diare, dan cacingan.

Cara Penggunaan

1. Haluskan 5 lembar daun singkong, 15 g jahe merah, kapur sirih, dan air secukupnya, kemudian diaduk dan dioleskan pada bagian tubuh yang sakit rematik.
2. Tumbuk daun singkong, lalu digunakan untuk kompres sakit kepala.
3. Tumbuk singkong segar, lalu ditempelkan pada bagian tubuh yang luka bernanah.
4. Rebus 7 lembar daun singkong dengan 800 cc air hingga tersisa 400 cc.

Selanjutnya, disaring dan diminum airnya sebanyak 200 cc untuk yang menderita diare.

5. Rebus 60 g kulit singkong dan 30 g daun ketepeng cina dengan 600 cc hingga tersisa 300 cc. Selanjutnya, disaring dan diminum airnya menjelang tidur untuk penderita cacingan.

Info Lain

Umbi singkong merupakan sumber energi yang kaya karbohidrat, tetapi sangat miskin protein. Sumber protein yang bagus justru terdapat pada daun singkong karena mengandung asam amino metionin. Daun singkong dapat digunakan sebagai obat penambah darah karena memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Daun singkong dapat digunakan untuk mengompres luka bakar karena dapat

mempercepat proses pendinginan. Umbi singkong juga dapat dipakai sebagai obat panas dalam dengan cara diparut terlebih dahulu dan diambil air perasannya.

Air perasan umbi singkong terbukti mengandung getah dan tepung maka bisa dipakai untuk obat maag dan panas dalam. Air perasan umbi dapat mengobati luka pada lambung karena fungsinya sebagai antibiotik. Pada penderita panas dalam, air perasan umbi singkong tersebut dapat mendinginkan daerah pencernaan.

Kontraindikasi

Daging umbinya berwarna putih atau kekuning-kuningan. Umbi singkong tidak tahan simpan meskipun ditempatkan di lemari pendingin. Gejala kerusakan ditandai dengan keluarnya warna biru gelap akibat terbentuknya asam sianida yang bersifat racun bagi manusia.



URANG-ARING

Eclipta prostrata (L.) L.: false daisy

Nama Daerah

Daun tinta (Maluku); *keremak janten* (Sumatera); *goman, urang-aring* (Jawa); *telenteyan* (Madura)

Morfologi Tanaman

Herba kurang dari 1 m tingginya, bertangkai banyak. Batang bulat berwarna hijau kecokelatan, berambut agak kasar warna putih. Daun warna hijau berambut agak kasar. Bunga majemuk bongkol warna putih kecil-kecil. Buah memanjang pipih keras dan berbulu.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun, bunga, dan semua bagian tanaman. Daun mengandung alkaloida, saponin, flavonoid dan tannin. Secara keseluruhan terdapat ecliptine, thiophene, methyl acetate, α terthienylmethanol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah pencahar, batuk darah, sakit gigi, panas, eksim, gusi bengkak, luka berdarah, serta menjaga rambut tetap hitam dan subur.

Cara Penggunaan

1. Rebus daun lalu diminum sebagai pencahar atau peras daun lalu air perasannya diseduh air hangat dan diminum untuk obat batuk darah.

2. Makan bunganya untuk obat sakit gigi.
3. Remas semua bagian untuk obat panas, eksim, hati nyeri, gusi bengkak, luka berdarah, dan menjaga rambut tetap hitam dan subur.

Info Lain

Urang-aring menghasilkan zat pewarna hitam. Cairan sarinya digunakan untuk menghitamkan rambut dan untuk membuat tato. Cairan urang-aring dioleskan pada kepala bayi agar lekas mendapatkan rambut yang hitam. Dalam Ayurveda (ilmu pengobatan India), urang aring diyakini sebagai semacam rasayana (istilah pengobatan herbal tradisional umat Hindu) yang memiliki khasiat panjang usia dan awet muda. Penelitian menunjukkan bahwa tumbuhan ini memiliki daya pengobatan terhadap gangguan hati (liver) dan lambung. Di tempat-tempat lain, urang-aring digunakan sebagai obat luar untuk penyakit kulit, eksim, kutu air.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi *Eclipta alba*. Namun, tetap berhati-hati dan jangan berlebihan dalam pemakaiannya. Bagi ibu-ibu yang sedang hamil dan menyusui sebaiknya menghindari konsumsi langsung herbal ini.

VANILI

Vanilla planifolia Jacks. ex. Andrews: *vanilla*, *perneli*

A. Nama Daerah

Panili (Sunda dan Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman memanjat pada pohon dengan panjang 10—15 m, batang silindris, tunggal atau bercabang berwarna hijau gelap, dan mempunyai akar adventif berwarna keputihan. Daun berselingan, tebal berdaging, helaian daun bulat—elips—lanset, berukuran 8—25 x 2—8 cm, pangkal batang membundar, ujung daun runcing—meruncing. Perbungaan keluar dari ketiak daun dalam malai pendek berukuran 5—10 cm, jumlah bunga 6—30 bunga, diameter bunga sampai 10 cm, berlilin, wangi, berwarna hijau—kuning. Buah menggantung, berbentuk kapsul silindris pipih, terbuka membujur saat matang. Biji sangat banyak, bulat, diameter 0,4 mm berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah. Buah mengandung protein, gula, serat, vanillin, resin, dan asam vanilic.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah sakit kepala.

Cara Penggunaan

Potong-potong ± 5 g buah kering lalu

rendam dalam satu gelas air matang panas kemudian setelah dingin saring. Air hasil saringan tersebut diminum.

Info Lain

Tanaman vanili dikenal pertama kali oleh orang-orang Indian di Meksiko, negara asal tanaman tersebut. Perbanyakan tanaman panili dilakukan dengan menggunakan stek batang. Namun di Meksiko tanaman vanili dapat berbuah dengan bantuan serangga yang membantu penyerbukannya. Warna buah mula-mula hijau muda, kemudian hijau tua disertai dengan garis-garis kuning menjelang masak. Buah yang telah masak berwarna coklat tua. Jika dibiarkan masak di pohon, buah akan pecah menjadi dua bagian, dan menyebarkan aroma vanili.

Kontraindikasi

Meskipun belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi buah vanili. Sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsinya.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

WIDELIA

Wollastonia biflora (L.) DC.: yellow flowered sea ox eye, beach sunflower

Nama Daerah

Saruni laut, widelia (Sunda); *cinga-cinga* (Ternate); *widelia* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Herba berbatang panjang dan membelit, tinggi 30—40 cm, buku-buku batang berakar kalau menyentuh tanah. Daun hijau mengilap berhadapan dan tepiannya menggergaji. Bunga berwarna kuning, menyebar pada tiap ujung percabangan.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah semua bagian. Herba ini mengandung grandifloric acid, anthocyanins, coumarins, dan stigmasterol.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah digigit serangga, terpotong, luka nanah, bengkak, panas atau demam, dan gatal-gatal.

Cara Penggunaan

1. Tumbuk daun, oleskan pada kulit yang digigit serangga, terpotong, luka nanah, dan bengkak.
2. Seduh akar untuk membersihkan vagina dan gonorrhoea.
3. Rebus batang bersama daunnya untuk turunkan panas atau demam.
4. Rebus semua bagian untuk obat luka

dan gatal-gatal.

Info Lain

Selain kegunaannya di seluruh daerah sebagai diuretik, widelia dipakai dalam jumlah kecil sebagai bumbu penyedap pada ikan dan daging kura-kura. Di Papua Nugini, daun yang telah dihancurkan diusapkan pada kening untuk menyembuhkan sakit kepala, dan diminum bersama air untuk batuk yang parah dan malaria. Batang dan daun yang telah dihancurkan dimasukkan ke dalam air untuk diare dan sakit perut. Getah daunnya dipakai untuk menghentikan luka yang berdarah. Daunnya berperan penting untuk obat, terutama untuk penggunaan luar. Mengobati luka terpotong atau terkena gigitan. Cairan yang diambil dari daunnya dapat digunakan untuk mengobati sakit perut atau digunakan untuk ibu yang baru bersalin. Akar digunakan untuk obat penyakit kelamin. Kadang-kadang ditanam sebagai tumbuhan penutup tanah di perkebunan dengan tujuan untuk menghindari erosi serta mencegah kehilangan air.

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi tanaman widelia. Namun, sebaiknya tidak menggunakannya secara berlebihan

WIJAYAKUSUMA

Epiphyllum anguliger (Lem.) G.Don: *queen of the night, orchid cacti*

Nama Daerah

Ratu malam

Morfologi Tanaman

Termasuk tanaman kaktus. Batangnya terbentuk dari helaian daun yang mengeras dan mengecil, bentuk batang induknya adalah silinder. Tinggi batang dapat mencapai 2—3 m, panjang daunnya 13—15 cm. Helaian daunnya pipih dan berwarna hijau dengan permukaan daun halus tidak berduri. Pada setiap tepian daun terdapat lekukan-lekukan yang ditumbuhi tunas daun atau bunga. Bunganya keluar dari lekuk daun, bertangkai lemas, diameter bunga sekitar 10 cm, warnanya putih. Buah bulat, bergetah, dan berwarna merah. Berbijinya banyak dan berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah daun dan bunga. Kandungannya adalah adenosine, deoxyadenosine, benzyl β -D-glucopyranoside, isorhamnetin 3-O- α -L-rhamnopyranosyl(1—6)-[α -L-rhamnopyranosyl(1-2)]- β -D-galactopyranoside, kaempferol 3-O-neohesperidoside, hyperoside, kaempferol-3-robinobioside, isorhamnetin 3-O- β -D-galactopyranoside and isorhamnetin 3-O-robinobiosid.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah luka, bisul, tuberkolosis paru dengan batuk asma, batuk darah, dan muntah darah

Cara Penggunaan

1. Tumbuk daun sampai halus, oleskan pada luka, balut dengan perban.
2. Tempelkan bunganya pada bisul sebelum tidur dan lakukan secara teratur.

Info Lain

Wijayakusuma biasanya ditanam di rumah sebagai tanaman hias. Konon, orang yang dapat menyaksikan proses mekarnya bunga di tengah malam maka akan mendapat rezeki tidak terduga. Bunga wijayakusuma termasuk dalam keluarga kaktus-kaktusan. Bunga wijayakusuma rasanya manis, sifatnya netral, berkhasiat antiradang, penghenti perdarahan, obat batuk dan peluruh dahak. Batang rasanya asin, asam, sifatnya sejuk, dan berkhasiat antiradang. Bunga bisa dikeringkan untuk disimpan dan dapat digunakan pada waktu diperlukan.

Kontraindikasi

Hingga saat ini belum banyak ditemukan informasi tentang kontraindikasi akibat konsumsi tanaman wijayakusuma. Namun sebaiknya ibu hamil dan menyusui waspada dan berkonsultasi terlebih dahulu sebelum mengonsumsinya.

WUDANI

Quisqualis indica L.: chinese honeysuckle, rangoon creeper

Nama Daerah

Bidani (Sunda); *kacekluk, ceguk, cekluk, wedani* (Jawa)

Morfologi Tanaman

Tanaman perdu merambat, panjang batang sampai 5 m. Batang berkayu, bercabang-cabang, cabang muda berwarna hijau, berduri. Daun tunggal, bulat telur. Perbungaan bentuk bulir, terdapat di ketiak daun dan di ujung cabang. Kelopak berwarna hijau kekuningan. Putik berwarna putih sampai merah tua. Buah tergolong buah batu, biji kecil, pipih berwarna hitam.

Bagian yang Dimanfaatkan dan Kandungannya

Bagian yang dimanfaatkan adalah buah atau biji. Kandungannya adalah trigonelina, minyak lemak, gom, dan resin.

Pemanfaatan

Penyakit yang bisa diobati adalah cacingan dan sakit kepala.

Cara Penggunaan

1. Gongseng biji sampai matang, lalu dimakan dengan cara dikunyah $\frac{1}{2}$ jam sebelum makan. Untuk anak kecil 3—15 biji/ hari, dewasa 15—30 biji/ hari untuk tiga kali makan selama 15 hari.

2. Lumatkan daun dan dipakai sebagai tapal pada pelipis yang sakit kepala.
3. Giling buah sampai halus, tambahkan minyak kelapa, dan balurkan di tempat sakit karena jamur kulit.

Info Lain

Tanaman ini memiliki sifat khas yang manis dan menetralkan. Khasiat yang didapatkan dari tanaman ini antara lain sebagai antelmintik dan tonika yang dapat mengobati penyakit kurang gizi pada anak-anak, serta dapat dimanfaatkan sebagai obat cacing (gelang, keremi, dan benang).

Kontraindikasi

Belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya kontraindikasi maupun efek samping dari konsumsi buah atau biji *Quisqualis indica*. Namun, sebaiknya beberapa hal ini perlu diperhatikan sebagai sikap kewaspadaan.

1. Bagi yang sedang hamil dan menyusui: jangan mengonsumsi dengan memakan atau meminum ramuan obat ini.
2. Bagi anak-anak: sebaiknya tidak mengonsumsi dengan dosis yang berlebihan sebelum berkonsultasi dengan herbalis atau dokter.

DAFTARPUSTAKA

Buku

- Anonim. 1977. *Materia Medika Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Anonim. 1995. *Medicinal Herbs Index in Indonesia*. Jakarta: PT Eisai Indonesia.
- Backer and Bakhuizen v.d. Brink. 1965. *Flora of Java*. Netherland: N.V.P. Groningen.
- Bimantoro. 1977. *Tanaman Obat-Obatan dan Khasiatnya*. Kebun Raya Cabang Purwodadi. LBN - LIPI
- Bremmens, L. 1988. *The Complete Book of Herbs: A Pratical Guide ti Growing and Using Herbs*. London: A Dorling Kindersley Book.
- Burkill, I.H. 1966. *A Dictionary of The Economic Products of The Malay Peninsula. Vol. II*. Malaysia: Ministry of Agriculture and Co-Operatives, Goverments of Malaysia and Singapore.
- Chevallier, A. 2001. *Encyclopedia of Medicinal Plants*. London: A Dorling Kindersley Book.
- Chittenden, F. J. 1951. *Dictionary of Gardening*. Great Britain: Oxford at The Clarendon Press.
- Cisca S., Xenia M., dan Helen I. 1998. *Tanaman Obat Keluarga 1*. Jakarta: PT Intisari Mediatama.
- Dalimartha, S. 1999. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 1—2*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- De Guzman, C. C. & Siemonsma, J. S. (eds). 1999. *Spices. Plant Resources of South-East Asia 13*. Netherlands: Backhuys Publishers, Leiden.
- De Padua, L. S., N. Bunyaphrathasara and R. H. M. J. Lemmens (Eds.). 1999. *Plant Resources of South-East Asia No. 12 (1)*. Netherlands: Medicinal & Poisonous Plants 1. Backhuys Publishers, Leiden.
- Djoko Hargono dkk. 1989. *Vademekum Bahan Obat Alam*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- E.W.M. Verheij and R.E. Coronel (Eds) .1992. *Prosea 2. Edible Fruit and Nuts*. Netherlands: Backhuys Publishers, Leiden.
- H. A. M. van der Vossen and B. E. Umali (Eds.).2001. *Plants Resources of South-East Asia 14. Vegetable Oils and Fats*. Netherlands: Backhuys Publishers, Leiden.
- Harfia, M. 2006. *Uji Aktivitas Ekstrak Etanol 50% Umbi Keladi Tikus (Typhonium flagelliforme (Lood) Bl) terhadap Sel Kanker Payudara (MCF-7 Cell line) secara In-Vitro*. Jakarta: Puslitbang Biomedis dan Farmasi, Badan Litbang Kesehatan.
- Heyne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia I—IV*. Jakarta: Yayasan Sarana Wana Jaya.
- Hidayat, S dan Tim Flona. 2008. *Khasiat Herbal Berdasar Warna, Bentuk, Rasa, Aroma dan Sifat*. Jakarta: PT Samindra Utama.
- Hidayat, S dan S. Wahyuni. 2009. *Tumbuhan Obat Berpotensi Hias 2*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Hidayat, S. 2005. *Ramuan Tradisional ala 12 Etnis Indonesia*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hidayat, S. 2006. *Tumbuhan Obat Langka Jawa: Sebaran dan Populasi, Pusat Konservasi Tumbuhan Kebun Raya Bogor*. Bogor
- Hidayat, S., S. Wahyuni, dan S. Andalusia. 2008. *Tumbuhan Obat Berpotensi Hias 1*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hidayat, S., W.U. Putri, Y. Isnaini, dan Y.M.C. Kusuma. 2007. *Koleksi Sayang Koleksi Tumbang (Mengenang Bencana Angin Puting Beliung)*. Jakarta: LIPI Presss.
- Hutapea, J. R. 1994. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia (I—III)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan RI.
- Köhler's. 2006. Medizinal-Pflanzen. <http://www.rci.rutgers.edu/~stunwe/gentnet/genera/logan/strychnosimg.htm>. [30 Mei 2006]
- Lemmens, R.H.M.J. and N. Bunyapraphatsa. 2003. *Plant Resources of South-East Asia No.12 (3) Medicinal and Poisonous Plants*. Bogor: PROSEA Foundation.
- Mardiana, L. dan Tim ketik buku. 2012. *Daun Ajaib Tumpas Penyakit*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- MBrink and R.P. Escobin (eds). 2003. *Plant Resources of South-East Asia 17: Fibre Plants*. Netherlands: Backhuys Publishers, Leiden.
- M. Flach and F. Rumawas. 1996. *Plant Resources of South East Asia 9: Plants Yielding Non-Seed Carbohydrates*. Netherlands: Backhuys Publishers, Leiden.
- Rudjiman, Adriyanti, Indriyatno, Wiyono, L. Fauzie, I. Nuraida dan R. Saraswati. 2003. *Tumbuhan Obat Indonesia I—IX*. Yogyakarta: Fakultas Kehutanan Universitas Gadjah Mada-Yayasan Sarana Wana Jaya.
- Salim. 1990. *Ramuan Obat-obatan Tradisional Kuno*. Jakarta: Dina.
- Siemonsma, J. S. and K. Piluek (Eds.). 1994. *Plant Resources of South East Asia. No. 8. Vegetables*. Indonesia: PROSEA Bogor.
- Tampubolon, O. T. 1995. *Tumbuhan Obat Bagi Pecinta Alam*. Jakarta: Bhratara.
- Thomas A. N. S. 1992. *Tanaman Obat Tradisional 1—2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Van Valkenburg, J. L. C. H and N. Bunyapraphastara (Eds.). 2002. *Plant Resources of South-East Asia No. 12 (2). Medicinal & Poisonous Plants 2*. Indonesia: PROSEA Bogor.
- Wijayakusuma, H. 1990. *Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Winarto, W.P. 2007. *Tanaman Obat Indonesia untuk Pengobat Herbal I—III*. Bogor: Karyasari Herba Medika.
- Yuzammi dan S.Hidayat. 2002. *Flora Sulawesi: Unik, Endemik, dan Langka*. Bogor: Pusat Konservasi Tumbuhan Kebun Raya Bogor, LIPI.

Internet

<http://altmedicine.about.com>
<http://baitulherbal.com/tanaman-herbal>
<http://ccrc.farmasi.ugm.ac.id>
<http://diu.ff.unair.ac.id/obatherbal>
<http://earthmedicineinstitute.com>
<http://en.wikipedia.org>
<http://health.detik.com>
<http://herbalisnusantara.com>
<http://iptek.net.id>
<http://khasanahherbal.com/tanaman-obat>
<http://majalahkesehatan.com>
<http://materiamedica.dinkesjatim.go.id>
<http://proseanet.org/prosea>
<http://warintek.ristek.go.id>
<http://www.apoteker.info>
<http://www.asianplant.net>
<http://www.drugs.com>
<http://www.floridata.com>
<http://www.globinmed.com>
<http://www.healthline.com>
<http://www.litbang.deptan.go.id>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
<http://www.plantamor.com>
<http://www.theplantlist.org>
<https://tanamanobattradisionalku.wordpress.com>

GLOSARIUM

- Adas: *Foeniculum vulgare* Mill.: sweet fennel, 24
Ajeran: *Bidens pilosa* L.: hairy beggarticks, 26
Akar Kuning: *Arcangelisia flava* (L.) Merr.: yellow-fruited moonseed, 27
Akar Wangi: *Chrysopogon zizanioides* (L.) Roberty.: vetiver, 28
Alamanda: *Allamanda cathartica* L.: golden trumpet, 29
Alang-alang: *Imperata cylindrica* (L.) Raeusch.: blady grass, cogon grass, satin tail, 30
Amargo: *Quassia amara* L.: amargo, bitter-ash, bitter-wood, 32
Andong: *Cordyline fruticosa* (L.) A. Chev.: good luck plant, 33
Anggrek Tanah: *Spathoglottis plicata* Blume: ground orchid, 34
Anggur: *Vitis vinifera* L.: grape, 35
Arairut: *Maranta arundinacea* L.: arrowroot, west indian arrowroot, 37
Aren: *Arenga pinnata* (Wurmb) Merrill: sugar palm, aren palm, 39
Asem Jawa: *Tamarindus indica* L.: tamarind, 41
Avokad: *Persea americana* Mill.: avocado, 42
Bambu Kuning: *Bambusa vulgaris* Schrad.: yellow bamboo, 43
Bandotan: *Ageratum conyzoides* L.: goatweed, 44
Bangle: *Zingiber montanum* (J.Koenig) Link ex A.Dietr.: purple ginger, 45
Bangle Hantu: *Zingiber ottensii* Valetton: borneo red beehive ginger, 46
Baru Cina: *Artemisia vulgaris* L.: mugwort, 47
Bawang Daun: *Allium fistulosum* L.: welsh onion, japanese bunching onion, 48
Bawang Dayak: *Sisyrinchium palmifolium* L.: yellow-eyed grass, 49
Bawang Merah: *Allium cepa* L.: the bulb onion or common onion, 50
Bawang Putih: *Allium sativum* L.: garlic, 51
Bayam Duri: *Amaranthus Spinousus* Linn: thorny amaranthus, 52
Belimbing: *Averrhoa carambola* L.: star fruit, 53
Belimbing Wuluh: *Averrhoa bilimbi* L.: bilimbi, cucumber tree, or tree sorrel, 54
Beluntas: *Pluchea indica* (L.) Less: indian fleabane, 55
Bidara Laut: *Strychnos ligustrina* Blume: sea bidara, 56
Bidara Upas: *Merremia mammosa* (Lour) Hall.f.: woodrose, 57
Biduri: *Calotropis gigantea* (L.) Dryand: crown flower, 59
Binahong: *Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis.: heartleaf madeiravine, 61
Bintaro: *Cerbera manghas* L.: sea mango, indian suicide tree, 63
Blustru: *Luffa cylindrica* (L.) M.Roem.: dishrag gourd, sponge gourd, 64
Brojo Lintang: *Iris domestica* (L.) Goldblatt & Mabb.: blackberry lily, 66
Brotowali: *Tinospora crispa* (L.) Hook.f. & Thomson: heartleaf moonseed, 68
Buah Congkok: *Molineria capitulata* (Lour.) Herb: palm grass, 69
Buah Makasar: *Brucea javanica* (L.) Merr.: java brucea fruit, 70

Buah Nona: *Annona reticulata* L.: custard apple, 72
 Bugenvil: *Bougainvillea spectabilis* Willd.: bougenville, 73
 Bun Peron: *Cardiospermum halicacabum* L.: balloon vine, 74
 Bunga Knop: *Gomphrena globosa* Linn.: globe amaranth, 75
 Bunga Matahari: *Helianthus annuus* L.: sun flower, 77
 Bunga Pagoda: *Clerodendrum japonicum* (Thunb.) Sweet: japanese glorybower, 79
 Bunga Pukul Empat: *Mirabilis jalapa* L.: the four o'clock flower, marvel of peru, 81
 Bunga Tahi Kotok: *Tagetes erecta* L.: marigold, 83
 Bungo Dara: *Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz: snake jasmine, 84
 Burahol: *Stelechocarpus burahol* (Blume) Hook.f. & Thomson: kepel fruit, 85
 Cabai Rawit: *Capsicum annuum* L.: hot chili, 86
 Cabe Jawa: *Piper retrofractum* Vahl.: javanese long pepper, 88
 Cakar Ayam: *Selaginella daederleinii* Hieron: selaginella, 90
 Cekugan: *Quisqualis indica* L.: ragoon creeper, chinese honeysuckle, 91
 Cendana: *Santalum album* L.: sandalwood, 92
 Ceplukan: *Physalis peruviana* L.: morel berry, 94
 Ceremai: *Phyllanthus acidus* (L.) Skeels: malay gooseberry, 96
 CincauHijau: *Premna oblongata* Miq.: alagaw, 97
 Cincau Rambat: *Cyclea barbata* Miers: grass jelly, 99
 Cocor Bebek: *Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Oken.: cathedral bells, miracle leaf, 100
 Dahlia: *Dahlia variabilis* (Willd.) Desf.: georgina, 101
 Dandang Gendis: *Clinacanthus nutans* (Burm. f.) Lindau: snake grass, 102
 Daun Dewa: *Gynura Segetum* (Lour.) Merr: god leaf, 103
 Daun Encok: *Plumbago zeylanica* L.: white leadwort, 104
 Daun Jinten: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.: broadleaf thyme, 105
 Daun Madu: *Barleria cristata* L.: philippine violet, 107
 Daun Panahan: *Ayapana triplinervis* (Vahl) R.M.King & H.Rob.: ayapana tea, 108
 Daun Perak: *Episcia reptans* Mart.: flame violets, 109
 Daun Sambang Darah: *Excoecaria cochinchinensis* Lour.: chinese croton, blindness tree, jungle fire plant, 110
 Daun Sendok, Daun Urat: *Plantago major* L.: common plantain, broad-leaved plantain, 111
 Daun Seribu: *Achillea millefolium* L.: common yarrow, 113
 Daun Ungu: *Graptophyllum pictum* (L.) Griff.: caricature plant, jamaican croton, 114
 Delima: *Punica granatum* L.: wild pomegranat, 116
 Echinacea: *Echinacea purpurea* (L.) Moench: eastern purple cone flower, 118
 Ekor Kucing: *Acalypha hispida* Burm.f.: chenille plant, red hot cattail, 120
 Ekor Tupai: *Acalypha wilkesiana* Mull. Arg.: beefsteak plant, 121
 Gadung: *Dioscorea hispida* Dennst.: bitter yam, 122
 Gambir: *Uncaria gambir* (Hunter.) Roxb.: gambier, 124
 Gandapura: *Abelmoschus moschatus* Medik.: abelmosk, ambrette seeds, annual hibiscus, 125

Gandarusa: *Justicia gendarussa* Burm.f.: willow-leaved justicia, 127
 Gandasuli: *Hedychium coronarium* J. Koenig: white ginger lily, butterfly ginger, 129
 Ganitri: *Elaeocarpus angustifolius* Blume: blue marble tree, 131
 Ganyong: *Canna indica* L.: queensland arrowroot, Indian shot, 133
 Gendola: *Basella rubra* L.: malabar spinach, malabar night-shade, 135
 Genjer: *Limnocharis flava* (L.) Buchenau: sawah-lettuce, yellow velvet leaf, 137
 Gerbera: *Gerbera jamesonii* Bolus ex Hook.f.: african daisy, 139
 Gingseng Jawa: *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.: java som, 140
 Hahapaan: *Flemingia macrophylla* (Willd.) Merr.: moghanian, 141
 Hahapaan (2): *Flemingia strobilifera* (L.) W.T.Aiton.: luck plant, wild hops, 142
 Iler: *Plectranthus scutellarioides* (L.) R.Br.: common coleus, flame nettle, 143
 Inggau: *Ruta angustifolia* Pers.: rue, 144
 Ipu Kayo: *Strychnos ignatii* P.J. Bergius: ignatius bean, 146
 Jahe: *Zingiber officinale* Roscoe: ginger, common ginger, cooking ginger, 147
 Jali: *Coix lacryma-jobi* L.: job's tears, 149
 Jambu Biji: *Psidium guajava* L.: guava, 151
 Jambu Mete: *Anacardium occidentale* L.: cashew nut, 153
 Jarak Cina: *Jatropha multifida* L.: coral plant, physic nut, guatemala rhubarb, 155
 Jarak Kaliki: *Jatropha gossypifolia* L.: bellyache bush, 156
 Jarak Pagar: *Jatropha curcas* L.: barbados nut, 157
 Jati Belanda: *Guazuma ulmifolia* Lam.: bastard cada, 159
 Jelutung Badak: *Tabernaemontana pandacaqui* Poir.: banana bush, 161
 Jeruju Gunung: *Acanthus montanus* (Nees) T.Anderson: bear's breech or mountain thistle, 162
 Jeruk Nipis: *Citrus aurantiifolia* (Christm.) Swingle: key lime, 163
 Jeruk Purut: *Citrus hystrix* DC.: Kaffir lime leaf and zest, 165
 Johar: *Senna siamea* (Lam.) H.S.Irwin & Barneby.: Cassod Tree, 167
 Jombang: *Taraxacum campylodes* G.E.Haglund.: dandelion, 169
 Jotang: *Spilanthes acmella* (L.) L.: toothache plant, 170
 Jotang Kuda: *Synedrella nodiflora* (L.) Gaertn.: nodeweed, 171
 Kaca Piring: *Gardenia jasminoides* J.Ellis.: Cape jasmine, 172
 Kacip Fatimah: *Marantodes pumilum* (Blume) Kuntze.: fatimahs betel scissors, 174
 Kantung Semar: *Nepenthes maxima* Reinw. ex Nees: tropical pitcher plant, 175
 Kapulaga, Kapol: *Amomum compactum* Roem. & Schult.: round cardamom, 176
 Karanda: *Carissa carandas* L.: karonda fruit, 177
 Karuk: *Piper sarmentosum* Roxb.: betel leaf plant, wild pepper, 178
 kastuba: *Euphorbia pulcherrima* Willd. ex Klotzsch: poinsettia, 179
 Katuk: *Sauropus androgynus* (L.) Merr.: star gooseberry, or sweet leaf, 180
 Kayu Manis: *Cinnamomum burmanni* (Nees & T.Nees) Blume: Indonesian cinnamon, batavia cinnamon, 181
 Kayu Pedang: *Oroxylum indicum* (L.) Kurz.: indian trumpet flower, midnight horror, 183

Kayu Rapet: *Parameria laevigata* (Juss.) Moldenke: *parameria*, 184
 Kayu Sena: *Caesalpinia sappan* L.: *sappanwood*, *indian redwood*, 185
 Kayu Serawan: *Symplocos odoratissima* (Blume) Choisy ex Zoll var. *odoratissima*: *seriawan tree*, 187
 Kecipir: *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.: *winged bean*, 188
 Kecombrang: *Etlingera elatior* (Jack) R.M. Smith: *torch ginger*, 190
 Kecubung Gunung: *Brugmansia candida* Pers.: *white angel's trumpet*, 192
 Kedawung: *Parkia timoriana* (DC.) Merr: *tree bean*, 193
 Kedondong Laut: *Polyscias fruticosa* (L.) Harms: *ming aralia*, *parsley panax*, 195
 Keladi Tikus: *Typhonium flagelliforme* (Lodd.) Blume: *rodent tuber*, 196
 Kelor: *Moringa pterygosperma* Gaertn: *clarifier tree*, *drumstick tree Melayu*, 197
 Kemangi: *Ocimum basilicum* L.: *sweet basil*, 199
 Kembang Bugang: *Clerodendrum calamitosum* L.: *white butterfly bush*, 200
 Kembang Bulan: *Tithonia diversifolia* (Hemsley) A. Gray: *mexican sunflower*, 201
 Kembang Geni: *Asystasia nemorum* Nees: *butterfly host plant*, 202
 Kembang Mentega: *Tabernaemontana divaricata* (L.) R. Br. ex Roem. & Schult.: *crape jasmine*, 203
 Kembang Sepatu: *Hibiscus rosa-sinensis* L. : *rose mallow*, *chinese hibiscus*, *china rose*, 205
 Kembang Sungsang: *Gloriosa superba* L. : *flame lily*, *superb lily*, 207
 Kembang Talang: *Clitoria ternatea* L.: *butterfly pea*, 209
 Kemuning: *Murraya paniculata* (L.) Jack.: *orange jessamine*, 211
 Kenanga: *Cananga odorata* (Lam.) Hook.f. & Thomson: *Ylang-ylang*, 213
 Kencur : *Kaempferia galanga* L.: *aromatic ginger*, *sand ginger*, 215
 KeniKir: *Cosmos caudatus* Kunth.: *wild cosmos*, 217
 Kepuh: *Sterculia foetida* L.: *wild almond*, 218
 Kersen: *Muntingia calabura* L.: *singapore cherry*, 219
 Ketapang: *Terminalia catappa* L.: *tropical almond*, *sea almond*, 221
 Ketepeng Cina: *Senna alata* (L.) Roxb.: *candle Bush*, 223
 Ketumbar Jawa: *Eryngium foetidum* L.: *fitweed*, *mexican coriander and long coriander* , 225
 Kilebur: *Kadsura scandens* (Bl.): *ulcer sucker*, 226
 Kimpul: *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott.: *black malanga*, *blue taro*, *primrose malanga*, *purple stem elephant ears*, 227
 Kingkit: *Triphasia trifolia* (Burm.f.) P.Wilson: *lime berry*, 228
 Kitolod: *Hippobroma longiflora* (L.) G.Don.: *star of bethlehem*, 229
 kluwak: *Pangium edule* Reinw.: *football fruit* 231
 Krangan: *Litsea cubeba* (Lour.) Pers: *aromatic litsea*, 233
 Krisan: *Chrysanthemum indicum* L.: *golden flower*, 234
 Krokot: *Portulaca oleracea* L.: *common purslane*, 235
 Kumis Kucing: *Orthosiphon aristatus* (Bl.) Miq.: *cat's whiskers*, *kidney tea plants/java tea*, 237
 Kunyit: *Curcuma longa* L.: *saffron*, 239

Kunyit Putih, Temu Mangga: *Curcuma mangga* Valetton & Zijp: mango ginger, 241
 Labu: *Cucurbita moschata* Durch.: pumpkin, 243
 Labu Siam: *Sechium edule* (Jacq.) Sw.: chayote, 245
 Lada, Merica: *Piper nigrum* L.: black pepper, 247
 Landep: *Barleria candida* Nees: percu fine flower, 248
 Landik: *Barleria lupulina* Lindl: hop-headed barleria, 249
 Legundi: *Vitex trifolia* L.: common blue vitex, hand of mary, three-leaved chaste tree, 250
 Lengkuas Hutan: *Alpinia malaccensis* (Burm. F.) Roscoe: ring malacca, 252
 Lengkuas, Laos: *Alpinia galanga* (L.) Willd.: greater galangal, 253
 Leunca: *Solanum americanum* Mill.: black nightshade, 254
 Lidah Buaya: *Aloe vera* (L.) Burm.f.: crocodiles tongues, 256
 Lidah Mertua: *Sansevieria trifasciata* Prain.: snake plant, 257
 Lidah Mertua (2): *Sansevieria cylindrica* Bojer: cylindrical snake plant, african spear, spear sansevieria, 259
 Limau Besar: *Citrus maxima* (Burm.) Merr.: pummelo, grape fruit, shaddock, 260
 Mahkota Dewa: *Phaleria macrocarpa* (Scheff) Boerl.: god's crown, 261
 Manggis: *Garcinia mangostana* L.: queen of tropical fruits, manggosteen, 263
 Mangkokan: *Polyscias scutellaria* (Burm.f.) Fosberg: saucer leaf, shell leaf, 265
 Markisa: *Passiflora edulis* Sims forma *flavicarpa* O.Deg.: passion fruit, 266
 Matico: *Piper aduncum* L.: matico, bamboo piper, 268
 Melati: *Jasminum sambac* L. (Ait.): arabian jasmine, 269
 Melinjo: *Gnetum gnemon* L.: Spanish joint fir, 271
 Mengkudu: *Morinda citrifolia* L.: nony, 272
 Meniran: *Phyllanthus niruri* L.: stonebreaker or seed-under-leaf, 274
 Mentimun: *Cucumis sativus* L.: garden cucumber, 276
 Merambung: *Vernonia arborea* Buch.-Ham: tree vernonia, 278
 Mikania: *Mikania scandens* (L.) Willd.: climbing hempvine, 279
 Milkwood: *Tabernaemontana aurantiaca* Gaudich: forest toad tree, 280
 Mimba: *Azadirachta indica* A. Juss.: neem tree, 281
 Mindi kecil: *Melia azedarach* L.: chinaberry, persian lilac, pride of india, 283
 Murbei: *Morus alba* L.: mulberry, 284
 Nagasari: *Mesua ferrea* L.: ceylon iron wood, 286
 Nanas: *Ananas comosus* (L.) Merr.: pineapple, 287
 Nanas Kerang: *Tradescantia spathacea* Sw.: oyster plant, 288
 Nangka: *Artocarpus heterophyllus* Lam.: jackfruit, 289
 Nusa Indah Putih: *Mussaenda pubescens* Dryand.: littleflower mussaenda, 291
 Pacar Air: *Impatiens balsamina* Linn.: rose balsam, 293
 Paku Simpai: *Cibotium barometz* (L.) J.Sm.: golden chicken fern, woolly fern, 294
 Pala: *Myristica fragrans* Houtt.: nutmeg, 296
 Pala Hutan: *Knema cinerea* (Poir.) Warb.: forest nutmeg, 298
 Pala Laki-laki: *Myristica fatua* Houtt.: wild nutmeg, 299

Pandan Wangi: *Pandanus amaryllifolius* Roxb.: *fragrant pandan*, 300
 Pare: *Momordica charantia* L.: *balsam-pear, bitter gourd*, 302
 Pare Belut: *Trichosanthes cucumerina* L.: *snake gourd*, 304
 Pasak Bumi: *Eurycoma longifolia* Jack.: *Longjack*, 305
 Patah Tulang: *Euphorbia tirucalli* L.: *firestick plants, indian tree spurge, naked lady, pencil tree*, 307
 Patikan Kebo: *Euphorbia hirta* L.: *pill-bearing spurge*, 309
 Pecut Kuda: *Stachytarpheta jamaicensis* (L.) Vahl: *snakeweed*, 311
 Pegagan: *Centella asiatica* L. Urban : *spadeleaf, indian pennywort*, 313
 Pelir Musang: *Anaxagorea javanica* Bl.: *twin seed*, 315
 Penawar Limpan, Pokok Lipan: *Euphorbia tithymaloides* L.: *devil's backbone, zigzag plant*, 316
 Pepaya: *Carica papaya* L.: *pawpaw*, 317
 Petai Cina: *Leucaena leucocephala* (Lam.) de wit: *white leadtree, white popinac*, 319
 Pisang: *Musa x paradisiaca* L.: *banana*, 320
 Pokok Gohor: *Paranephelium macrophyllum* King.: *pink coral tree*, 322
 Portulaka: *Portulaca grandiflora* Hook.: *moss-rose*, 323
 Pronojiwo: *Euchresta horsfieldii* (Lesch.) Benn.: *katanda*, 324
 Pulau: *Alstonia scholaris* (L.) R. Br.: *blackboard tree, indian devil tree*, 325
 Pulasari: *Alyxia reinwardtii* Bl: *alyxiae*, 326
 Pule Pandak: *Rauvolfia serpentina* (L.) Benth. ex Kurz: *snakewood*, 327
 Pulutan: *Urena lobata* L.: *caesarweed*, 328
 Purwoceng: *Pimpinella pruatjan* Molkenb: *aphrodisiac herb*, 329
 Rambutan: *Nephelium lappaceum* L.: *rambutan*, 330
 Ranga Dipa: *Clerodendrum indicum* (L.) Kuntze: *glorybower*, 332
 Rosela: *Hibiscus sabdariffa* L.: *roselle*, 333
 Rumput Mutiara: *Oldenlandia corymbosa* L.: *old world diamond flower*, 334
 Saga, Saga Rambat: *Abrus precatorius* L.: *indian liquorice*, 336
 Salam: *Syzygium polyanthum* (Wight) Walp: *indonesian bay-leaf*, 337
 Sambang Darah: *Hemigraphis alternata* (Burm. f.) T. Anderson : *red flame ivy*, 339
 Sambiloto: *Andrographis paniculata* (Burm. f.) Nees: *halviva*, 340
 Sambung Nyawa: *Gynura procumbens* (Lour.) Merr.: *leaves of the Gods, mollucan spinach, cholesterol Spinach*, 342
 Sanrego: *Lunasia amara* Blanco: *lunasia tree*, 343
 Sawo: *Manilkara zapota* (L.) P. Royen: *sapodilla*, 344
 Sayur Muka Manis: *Emilia sonchifolia* (L.) DC. ex DC.: *tassel flower*, 346
 Seledri: *Apium graveolens* L.: *celery*, 347
 Selungkit: *Canthium horridum* Blume: *turkey berry*, 349
 Sembung: *Blumea balsamifera* (L.) DC: *sambong*, 350
 Senduduk: *Melastoma malabathricum* L.: *malabar melastome, straits rhododendron*, 351
 Senggugu: *Rothea serrata* (L.) Steane & Mabb.: *blue fountain bush*, 353
 Sengon: *Falcataria moluccana* (Miq.) Barneby & J.W.Grimes: *peacock plume, white albizia*, 355

Sereh: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf: lemon grass, 356
 Sereh Wangi: *Cymbopogon winterianus* Jowitt: java citronella grass, winter's grass, old citronella grass, 358
 Sesawi Langit: *Cyanthillium cinereum* (L.) H. Rob: little ironweed, 360
 Sidaguri: *Sida rhombifolia* L.: arrowleaf sida, 361
 Singa Depa: *Thottea tomentosa* (Blume) Ding Hou: thottea, 363
 Sintok: *Cinnamomum sintoc* Bl.: cinnamon and javanese sintok, 364
 Sintrong: *Erechtites valerianifolia* (Link ex Wolf) Less. ex DC: tropical burnweed, brazilian fireweed, 365
 Sirih: *Piper betle* L.: the betel, 366
 Sirih Merah: *Piper crocatum* Ruiz & Pav.: ornamental pepper, 368
 Sirsak: *Annona muricata* L.: brazilian pawpaw, soursop, prickly custard apple, 369
 Sisus: *Cissus javana* DC.: rex begonia vine, 370
 Soka jawa: *Ixora javanica* (Blume) DC: jungle flame/jungle geranium, flame of the wood, 371
 Songgo Langit: *Tridax procumbens* L.: coatbuttons, 373
 Sonketan: *Scutellaria javanica* Jungh.: helmet flower, skullcap, 374
 Srigading: *Nyctanthes arbor-tristis* L.: night-flowering jasmine, 375
 Srikaya: *Annona squamosa* L.: sugar-apples, 377
 Suji: *Dracaena angustifolia* (Medik.) Roxb.: pleomele, 379
 Sukun: *Artocarpus altilis* (Parkinson ex F.A. Zorn) Fosberg: breadfruit, 380
 Tabat Barito: *Ficus deltoidea* Jack: mistletoe fig, 382
 Takokak: *Solanum torvum* Swartz: turkey berry, 384
 Talas: *Colocasia esculenta* (L.) Schott: taro, 385
 Tapak Dara: *Catharanthus roseus* (L.) G. Don: madagascar periwinkle, 387
 Tapak Liman: *Elephantopus scaber* Linn: prickly-leaved elephants foot, 388
 Tebu: *Saccharum officinarum* L.: sugar cane, 389
 Teh: *Camellia sinensis* (L.) Kuntze: tea, 391
 Tembelekan: *Lantana camara* Linn.: spanish flag or west indian lantana, 393
 Tempuyung: *Sonchus arvensis* L.: field sowthistle, 395
 Temu Giring: *Curcuma heyneana* Valeton & Zijp: pale turmeric, 396
 Temu Hitam: *Curcuma aeruginosa* Roxb.: blue ginger, 397
 Temulawak: *Curcuma zanthorrhiza* Roxb.: javanese turmeric, 398
 Tumpangan Air: *Peperomia pellucida* (L.) Kunth.: greenhouse tea plant, shiny bush, 400
 Ubi Jalar: *Ipomoea batatas* (L.) Lam.: sweet potato, 401
 Ubi Kayu, Ketela Pohon, Singkong: *Manihot esculenta* Crantz: cassava, 403
 Urang-aring: *Eclipta prostrata* (L.) L.: false daisy, 405
 Vanili: *Vanilla planifolia* Jacks. ex. Andrews: vanilla, perneli, 407
 Widelia: *Wollastonia biflora* (L.) DC.: yellow flowered sea ox eye, beach sunflower, 408
 Wijayakusuma: *Epiphyllum anguliger* (Lem.) G. Don: queen of the night, orchid cacti, 410
 Wudani: *Quisqualis indica* L.: chinese honeysuckle, rangoon creeper, 412

PROFIL PENULIS



Ir. R. Syamsul Hidayat, M.Si. lahir di Bogor, 6 Juli 1968. Penulis memperoleh gelar S1 di Institut Pertanian Bogor. Saat ini, penulis berprofesi sebagai peneliti di Pusat Konservasi Tumbuhan Kebun Raya Bogor-LIPI. Penulis pernah menjadi kontributor Ensiklopedia Flora (2010) dan 3500 Plants Species of Botanic Gardens of Indonesia (2013). Sudah 12 judul buku yang sudah dihasilkannya. Selain itu, penulis juga aktif menulis di berbagai makalah tentang tumbuhan obat pada seminar atau simposium dan berbagai jurnal ilmiah dan populer. Penulis dapat dihubungi di email: hidayatkbri@yahoo.com.



Rodame Monitorir Napitupulu. lahir di Lumban Julu, 30 November 1984. Kemampuan penulis ditekuninya sejak tahun 2010 hingga saat ini. Penulis juga aktif di berbagai komunitas, yaitu Dblogger, KEB (Kumpulan Emak Blogger), dan Warung Blogger. Buku ini merupakan buku keempat penulis yang diterbitkan oleh Penebar Swadaya. Buku sebelumnya yang juga diterbitkan oleh Penebar Swadaya adalah *Bertanam Durian Unggul*, *10 Tanaman Investasi Pendulang Rupiah*, dan *Panduan Lengkap Kucing*. Penulis dapat dihubungi di email: napitupulurm@gmail.com

KITAB TUMBUHAN OBAT

Ir. R. SYAMSUL HIDAYAT, M.Si.
RODAME M. NAPTUPULU, S.P., M.M.



Sirsak, manggis, avokad, tapak dara, dan temulawak adalah sebagian deretan tumbuhan yang memiliki khasiat untuk mengobati penyakit ringan hingga berat seperti kanker, diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, kolesterol, dan stroke. Dari jenis tumbuhan tersebut, ada yang dimanfaatkan bagian tertentu saja seperti daun, umbi, buah, maupun akarnya. Penggunaan tumbuhan sebagai obat, tidak hanya didasarkan pada pengalaman yang diwariskan oleh nenek moyang kita, tetapi juga telah berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh para peneliti.

Jika ingin memanfaatkan tumbuhan untuk mengobati penyakit tertentu, sebaiknya memahami dengan baik informasi terkait kandungan dan khasiat dari tumbuhan tersebut. Karena, tidak sedikit dari tumbuhan tersebut memiliki kontraindikasi terhadap pengobatan penyakit tertentu. Begitu pula cara meramu dan menggunakannya perlu pemahaman yang benar agar khasiatnya bisa dibuktikan. Setiap tumbuhan obat yang dibahas di dalam buku ini disajikan informasi lengkap mengenai nama daerah, morfologi tanaman, kandungan kimia, cara penggunaan, dan pemanfaatannya.



Perum Bukit Purnama
Jl. Kerinci Blok A2, No 23—24, Cibubur, Jakarta Timur 13720
Telp. (021) 29617008 / 09 / 10 | Fax. (021) 8721570
<http://www.penebar-swadaya.net> | E-mail: ps@penebar-swadaya.net
Facebook: [penebar swadaya grup](#) Twitter: [@penebar_swadaya](#)

ISBN(13) 978-979-002-660-5

ISBN(10) 979-002-660-9



9 789790 026605

KITAB TUMBUHAN OBAT