



BIO PERKASA



Program Perencanaan dan Pengelolaan Rumah
di Unit Kesehatan Masyarakat (UKM)
Berkembang di Indonesia
Planning and Management in Indonesian



“

MINUMAN TRADISIONAL DARI HALAMAN RUMAH



**Mulawarman
University PRESS**



“
**MINUMAN
TRADISIONAL
DARI
HALAMAN
RUMAH**



**Mulawarman
University PRESS**

“

MINUMAN TRADISIONAL DARI HALAMAN RUMAH

TIM PENYUSUN

Penanggung Jawab: CV. BIO PERKASA dan TIM SATGAS COVID-19 UNMUL

Koordinator : Prof. Dr. Esti Handayani Hardi, S.Pi.,M.Si

Tim Penulis : Prof. Dr. Esti Handayani Hardi, S.Pi.,M.Si

Prof. Dr. Rudianto Amirta, S.Hut.,MP

Prof. Dr. Irawan Wijaya Kusuma, S.Hut. MP.

Kontributor : Tim Satgas Covid-19 UNMUL

Layout : Widyaningsih Rahayu, S.Pi

Design : Hamdi Setiyawan

ISBN : 978-623-7480-42-6 © 2020. Mulawarman University Press

Cetakan Pertama : Juli 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Isi diluar tanggung jawab percetakan.



**Mulawarman
University PRESS**

Member of IKAPI & APPTI

Penerbit

Mulawarman University PRESS

Gedung LP2M Universitas Mulawarman

Jl. Krayan, Kampus Gunung Kelua

Samarinda - Kalimantan Timur - Indonesia 75123

Telp/Fax (0541) 747432, Email : mup@lppm.unmul.ac.id

**Buku ini diterbitkan atas kerja sama oleh:
Direktorat Jendral Planologi Kehutanan dan Tata Lingkungan
Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan**

Didukung oleh :



**Penguatan Perencanaan dan Pengelolaan Hutan
di Luar Kawasan Hutan di Kalimantan**

*Strengthening Forest Area
Planning and Management in Kalimantan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku panduan Pemanfaatan tanaman obat Minuman Tradisional dari Halaman Rumah .

Buku panduan ini diterbitkan oleh Universitas Mulawarman bekerjasama dengan BioPerkasa dan didukung oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan difasilitasi oleh Proyek Kalimantan Forest (KALFOR) Strengthening Forest Area Planning and Management in Kalimantan , yang bekerja sama dengan United Nations Development Programme dengan pendanaan dari Global Environment Facility (GEF) sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan dan imunitas tubuh dari segala virus penyakit.

Penulisan buku panduan ini bertujuan untuk mempermudah masyarakat mengetahui tentang pemanfaatan tanaman obat disekitar kita dan juga dapat bermanfaat khususnya bagi pengembangan usaha alternatif di tingkat desa sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa. Disadari bahwa dalam penyusunan buku ini masih terdapat kekurangan, baik dalam keragaman dan informasi yang disajikan. Untuk itu saran dan masukan sangat kami harapkan untuk perbaikan ke depan.

Dekan Fakultas Kehutanan Universitas Mulawarman

Prof. Rudianto Amirta

DAFTAR ISI

| | | |
|-----------|--|-----------|
| A. | TENTANG TANAMAN OBAT | 1 |
| B. | TANAMAN OBAT SEBAGAI IMUNOMODULATOR | 5 |
| C. | BEBERAPA JENIS TANAMAN OBAT CARA BUDIDAYA DIHALAMAN RUMAH | 7 |
| D. | CARA PEMANFAATAN TANAMAN OBAT SEBAGAI HERBAL DRINK | 31 |



a.

**TENTANG
TANAMAN
OBAT**

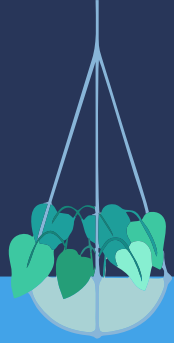
“

Indonesia kaya akan pengetahuan mengenai pengobatan tradisional. Hampir setiap suku bangsa di Indonesia memiliki pengetahuan dan cara tersendiri mengenai pengobatan tradisional. Sebelum dituliskan ke dalam naskah kuno, pengetahuan tersebut diturunkan secara turun-temurun melalui tradisi lisan.

Bangsa Indonesia terdiri dari berbagai suku bangsa yang memiliki keanekaragaman obat tradisional yang dibuat dari bahan-bahan alami bumi Indonesia, termasuk tanaman obat. Di dunia internasional, obat tradisional telah diterima secara luas di Negara berkembang dan di Negara maju.



TAU GAK SIH?



Tumbuhan obat tradisional merupakan ramuan bahan alam yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Menurut penelitian masa kini, obat-obatan tradisional memang bermanfaat bagi kesehatan dan saat ini penggunaannya cukup gencar dilakukan karena lebih mudah dijangkau masyarakat, baik harga maupun ketersediaannya.

Obat tradisional pada saat ini banyak digunakan karena menurut beberapa penelitian tidak terlalu menyebabkan efek samping, karena masih bisa dicerna oleh tubuh. Bagian dari obat tradisional yang banyak digunakan atau dimanfaatkan di masyarakat adalah akar, rimpang, batang, buah, daun dan bunga.



b.

**TANAMAN
OBAT
SEBAGAI
IMUNOMODULATOR**



IMUNOMODULATOR ??

Imunomodulator merupakan suatu senyawa atau bahan yang masih dalam tingkat eksplorasi dan perdebatan. Imunomodulaor berfungsi untuk mengembangkan bahan-bahan yang dapat meningkatkan respon imun. atau dapat mengembalikan ketidakseimbangan sistem imun.



Berbagai tanaman diketahui memiliki aktivitas sebagai imunomodulator di antaranya adalah *Echinacea purpurea*, mengkudu, jahe, meniran, sambiloto, nimba, temu ireng, temulawak dan sirgunggu.

//

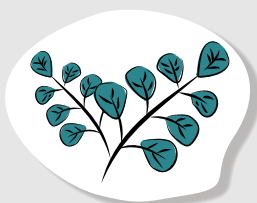
Menurut WHO, imunomodulator haruslah memenuhi persyaratan berikut secara kimiawi murni atau dapat didefinisikan secara kimia, secara biologik dapat diuraikan dengan cepat, tidak bersifat kanserogenik atau ko-kanserogenik, baik secara akut maupun kronis tidak toksik dan tidak mempunyai efek samping farmakologi yang merugikan serta tidak menyebabkan stimulasi yang terlalu kecil ataupun terlalu besar.



1. DAUN KELOR



Daun kelor mengandung lebih dari 9 jenis nutrisi berupa vitamin esensial, mineral, asam amino, antipenuaan, dan antiinflamasi. Daun kelor mengandung 539 senyawa serta dapat digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mencegah lebih dari 3 penyakit oleh para ilmuwan kelor sering disebut sebagai pohon ajaib atau miracle tree. Kelor banyak di jumpai di Aceh, Kalimantan, Sulawesi, Pulau Jawa, dan Kupang. Masyarakat setempat biasa menyebutnya pohon lobak atau pohon stik dan merupakan makanan pokok yang populer diberbagai belahan-dunia, tanaman ini dapat tumbuh diberbagai jenis tanah, tanaman ini juga tahan terhadap musim kering dan toleransi terhadap kekeringan .



Ekstrak tanaman herbal kelor yang mengandung berbagai phytochemical seperti alkaloid, flavonoid, steroid, glikosida dan lai-lain dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit pada-

saraf pusat, kardiovaskular, pernapasan, pencernaan, genitourinari, integumen, muskulosketelel, dan sistem kekebalan tubuh Terdapat efek yang menguntungkan dalam berbagai kondisi patologis pada model hewan percobaan dengan bertindak sebagai agen antioksidan dan antiinflamasi melalui mekanisme yang berbeda.

DAUN KELOR

CARA BUDIDAYA KELOR DISEKITAR RUMAH



Tanam dari setek (bukan biji). Potonglah tangkai pohon sepanjang 1 meter dengan ukuran sedang.



Isilah pot dengan campuran tanah, pasir, dan kompos.



Tempatkan di lokasi yang mendapatkan sinar matahari penuh di sepanjang hari.



Siram tanaman minimal satu minggu sekali.



Panen polong bijinya jika sudah mencapai diameter 1-13 milimeter.



Petik daunnya jika telah mencapai tinggi 9 cm

2. MENIRAN

Salah satu penguat sistem imun tubuh dari bahan herbal alami terstandar dan telah terdaftar sebagai fitofarmaka adalah ekstrak tanaman meniran. Sebagai imunomodulator yaitu obat yang dapat mengembalikan dan memperbaiki sistem imun yang fungsinya terganggu atau untuk menekan yang fungsinya berlebihan, meniran dapat mengaktifkan sistem imun agar bekerja secara optimal (Ifandari, 2012) Berdasarkan penelitian Sunarno (2009) memperlihatkan bahwa tanaman meniran memiliki efek imunomodulator yang dapat meningkatkan sistem imun dan dapat mengeliminasi bakteri *Salmonella*. Khasiatnya sebagai imunomodulator, terbukti karena telah dipatenkan sebagai obat stimuno (Sulaksana, 2004).



Secara klinis imunomodulator digunakan pada pasien dengan gangguan imunitas, antara lain pada kasus keganasan HIV/AIDS, malnutrisi, alergi, dan lain-lain (Maat, 1996). Sebuah penelitian membuktikan mengenai efek antihyperuricemic ekstrak metanol meniran memperlihatkan penghambatan xanthine oxidase secara *in vitro* dengan IC₅₀ 39,39 g/mL (Murugaiyah et al., 2019).

Meniran juga dapat digunakan sebagai obat anti diare, pelindung hati dari racun (hepatotoksik) dan menurunkan kadar glukosa darah (Noorhamdani, 2006). Ekstrak daun meniran (*Phyllanthus niruri* Linn) merupakan salah satu obat herbal yang saat ini dimanfaatkan sebagai obat anti radang dan penghambat pembusukan luka (Mustofa et al., 2017). Di India, daun dan buah meniran telah banyak dimanfaatkan sebagai obat. Daun meniran telah dimanfaatkan sebagai obat batuk, dan diaphoretik, sedangkan buah dimanfaatkan sebagai karminatif, obat pencacah, astringent, diuretik, diaphoretik dan obat liver (Kiritikar dan Basu, 2001).

MENIRAN

CARA BUDIDAYA MENIRAN DISEKITAR RUMAH



Siapkan media tanam dan bibitnya. Tunggu hingga tunas muncul



Rawat tunas yang berada di polibeg selama 3 minggu. Siram setiap pagi dan sore.



Pindahkan tunas pada lahan yang lebih besar, setelah 2-3 bulan meniran bisa dipanen

3. KUNYIT



Kunyit atau dalam bahasa ilmiahnya disebut *Curcuma domestica* Val merupakan tanaman yang sering kita jumpai dirempah makanan dan juga sebagai pewarna alami makanan nasi kuning. Kunyit juga ternyata sebagai salah satu jenis tanaman obat yang memiliki banyak manfaat yang mudah ditemukan di wilayah Indonesia.

Kunyit merupakan jenis rumput – rumputan, tingginya sekitar 1 meter dan bunganya muncul dari puncak batang semu dengan panjang sekitar 10 – 15 cm dan berwarna putih. Umbi akarnya berwarna kuning tua, berbau wangi aromatis dan rasanya sedikit manis. Bagian utama dari tanaman kunyit adalah akar yang bercabang seperti jari rimpangnya atau yang berada didalam tanah. Rimpangnya memiliki banyak cabang dan tumbuh menjalar, rimpang induk biasanya berbentuk elips dengan kulit luarnya berwarna jingga kekuning – kuning (Hartati & Balitro., 2013).



KUNYIT

CARA BUDIDAYA KUNYIT DISEKITAR RUMAH



Siapkan bibit dengan memotong rimpang kunyit dengan ukuran yang sama. Tutup bekas potongan dengan sekam atau abu gosok.



Siram setiap pagi dan sore, tunggu sampai tunas muncul.



Pindahkan tunas pada tanah gembur, rawat tunas.



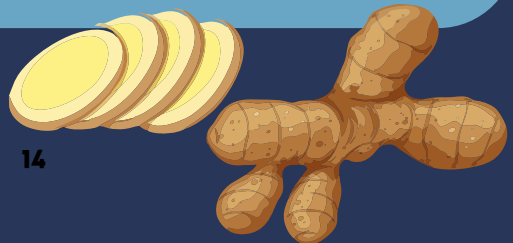
Setelah 7 sampai 8 bulan penanaman, kunyit sudah bisa di panen.

4. JAHE

Siapa yang tidak tahu jahe, Jahe merupakan tanaman yang termasuk ke dalam kategori rempah-rempah dengan nama latin *Zingiber Officinale*. Jahe adalah rempah-rempah yang selalu bisa ditemukan dimana saja di Indonesia. apakah kalian tahu dimana Jahe berasal? Jahe diketahui berasal dari Asia Pasifik yang tersebar dari India sampai ke Cina.

Jahe dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu jahe merah, jahe emprit dan jahe gajah. Jahe merah berukuran paling kecil, berwarna merah sampai jingga, beraroma tajam dan berserat kasar. Jahe emprit merupakan jenis jahe dengan ukuran sedang, berwarna putih atau kuning, berbentuk agak pipih, berserat lembut dan aromanya tidak terlalu tajam. Sedangkan jahe gajah memiliki ukuran rimbang yang paling besar, berwarna kuning atau kuning muda, berserat sedikit dan lembut, serta beraroma tidak terlalu tajam.

Di Indonesia sendiri, tanaman jahe relatif mudah ditemukan dan penggunaannya sudah meluas bukan hanya untuk keperluan memasak, tetapi juga untuk kesehatan, dan kecantikan. Manfaat jahe untuk wajah juga sudah mulai dikenal oleh masyarakat luas tidak hanya di Indonesia tapi juga mancanegara. Jahe sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, terutama di dalam bidang kesehatan. Dengan harga yang tidak terlalu mahal, jahe selalu di cari-cari oleh masyarakat Indonesia. Jahe dapat di dimanfaatkan sebagai sebagai obat untuk menaikkan tingkat imunitas tubuh, seperti membantu mengatasi flu serta masuk angin.



JAHE

CARA BUDIDAYA JAHE DISEKITAR RUMAH



Siapkan bibit dan semai dengan tanah, hingga muncul tunas.



Pindahkan tunas ke media tanam



Rawat tanaman hingga bisa dipanen

5. SAMBILOTO



Tanaman sambiloto yang merupakan jenis tanaman berdaun hijau dengan rasa pahit, namun memiliki banyak khasiat. Tanaman ini sudah banyak dibudidayakan di Indonesia dan di berbagai negara lainnya. Di Indonesia sendiri tanaman sambiloto banyak digunakan sebagai bahan pembuatan obat tradisional yang memiliki banyak kandungan zat yang ada pada tanaman *Andrographis paniculata* yang mempunyai khasiat di percaya mampu menyembuhkan banyak penyakit.

Salah satunya manfaat tanaman sambiloto yaitu dapat menjadi immunomodulator yang baik untuk tubuh yang mampu meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga stamina dan menjaga kesehatan tubuh yang sudah di uji oleh para peneliti. Disamping itu juga tanaman sambiloto dapat digunakan sebagai obat menurunkan tekanan darah, menurunkan gula darah, luka, gatal-gatal, gigitan ular dan infeksi saluran pernafasan dan pencernaan dan manfaat lainnya. Untuk penggunaannya dapat menggunakan 3-9 g tanaman sambiloto yang sudah kering atau 25-75 g tanaman sambiloto yang masih segar dan kemudian di rebus, ramuan ini digunakan sebagai dosis tunggal sesuai kebutuhan dan usia orang yang mengkonsumsinya.



SAMBILOTO

CARA BUDIDAYA SAMBILOTO DISEKITAR RUMAH



Siapkan bibit lalu tanam di lahan yang sudah disiapkan.



Rawat tanaman.



Jika sudah ada daun berwarna hijau tua segera lakukan pemanenan.

6. BAWANG TIWAI



Tanaman ini sudah banyak dimanfaatkan masyarakat Kalimantan sebagai obat-obatan tradisional. Hal ini terjadi karena bawang tiwai dapat dimanfaatkan sebagai obat diabetes, menurunkan kadar kolesterol, mencegah penyakit jantung, menurunkan resiko kanker, dan lain-lain. Bawang Tiwai ini juga dapat digunakan sebagai bahan anti bakteri dan antivirus karena adanya kandungan senyawa kimia metabolit sekunder yang sangat banyak.

Bawang Tiwai mengandung berbagai jenis senyawa kimia yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Beberapa kandungan senyawa kimia dari bawang tiwai diantaranya alkaloid, glikosid, flavonoid, tanin, dan steroid. Salah satu senyawa kimia yang sangat dominan pada bawang tiwai yakni flavonoid. Flavonoid dapat digunakan sebagai antioksidan, sehingga bawang tiwai dapat dijadikan tanaman obat imunomodulator yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh manusia. Cara kerja bawang tiwai dapat menjadi imunomodulator yaitu dengan cara imunostimulator dengan cara memperbaiki fungsi sistem imun dengan menggunakan bahan yang merangsang sistem tersebut (imunostimulasi) dalam hal ini flavonoid.

BAWANG TIWAI

CARA BUDIDAYA BAWANG TIWAI DISEKITAR RUMAH



Siapkan bibit dan media tanam.



Pada bibit yang akan ditanam, potong ujung umbi untuk mempercepat pertumbuhan bawang tiwai.



Tanam bibit pada media tanam, dan rawat tanaman.



Bawang tiwai dapat dipanen sekitar umur 3-4 bulan setelah ditanam atau saat bunga mulai berguguran.

7. KUMIS KUCING



Tanaman kumis kucing memiliki banyak manfaat untuk meringankan beberapa penyakit. Kumis kucing juga sering dijadikan sebagai obat saluran kemih hingga meringankan batuk. Di Indonesia, tanaman ini dikenal sebagai obat alami dan memiliki segudang manfaat untuk kesehatan sampai kecantikan. Kandungan kumis kucing antara lain mengandung tinggi kalium, glikosida, orthosiponon yang bagus untuk menurunkan kadar asam urat, fosfat, dan oksalat dalam tubuh.

Kumis kucing yang memiliki nama latin (*Orthosiphon Aristatus*) termasuk tanaman dari famili Lamiaceae. Tanaman ini merupakan salah satu tanaman obat asli Indonesia yang mempunyai manfaat dan kegunaan yang cukup banyak dalam menanggulangi berbagai penyakit seperti Menyembuhkan Infeksi Saluran Kemih, Mengobati Gangguan Ginjal, Atasi Rematik, Meredakan Batuk, Mengobati Gusi Bengkak, Mengontrol Kadar Gula Darah dan Menurunkan Tekanan Darah Tinggi.



KUMIS KUCING

CARA BUDIDAYA KUMIS KUCING DISEKITAR RUMAH



Siapkan bibit, lalu tanam di pot atau polibag.



Lakukan perawatan pada bibit dengan melakukan penyiraman sebanyak 1-2 kali sehari.

8.DAUN SALAM

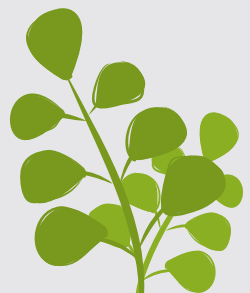


Daun salam adalah tanaman bernama latin *syzygium polyanthum* sering digunakan sebagai bumbu dapur ternyata dapat menjadi alternatif herbal batuk dan flu karena mengandung Vitamin A, C dan asam folat yang dapat membantu menyehatkan tubuh.

Daun salam sering digunakan terutama untuk bahan rempahrempah pengharum masakan di sejumlah Asia Tenggara termasuk di Indonesia. Selain sebagai rempah-rempah, daun salam juga dapat digunakan sebagai obat tradisional.



Akhir-akhir ini masyarakat banyak yang menggunakan obat tradisional karena obat tradisional tidak memerlukan biaya yang mahal dan dapat diramu sendiri



DAUN SALAM

CARA BUDIDAYA DAUN SALAM DISEKITAR RUMAH



Ambil salah satu ranting dari pohon salam sebanyak 3 ranting, potong cabang dengan ukuran 20-25cm.



Tanam potongan ranting tersebut kedalam polibag yang telah diberi tanah dengan pupuk organik.



Berikan air setiap harinya dengan teratur.

9. SERAI



“

Tanaman serai merupakan tanaman yang masuk ke dalam famili rumput-rumputan. Tanaman ini hidup pada daerah tropis, tanaman ini memiliki tinggi antara 5 -1 cm dengan panjang daun mencapai 7 -8- centimeter. Kandungan tanaman serai memiliki komponen yaitu geraniol, methylpheptenone, euganol, limongan dan kadinol selain itu beberapa jenis serai dapat menghasilkan minyak atsiri. Daun yang kerap dijadikan pelengkap bumbu dan obat-obatan masakan ini mengandung vitamin B, magnesium, kalium dan zat besi. Sereh bisa membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Kandungan antioksidannya berperan melawan radikal bebas. Sereh memiliki beberapa jenis antioksidan seperti asam klorogenat, isoorientin, dan swertia japonin. Rebusan serai juga bermanfaat untuk mengobati sakit kepala, mengobati nyeri otot dan sendi, memperlancar menstruasi, mengobati luka memar dan bengkak, mengobati insomnia, dan mencegah munculnya diabetes.



SERAI

CARA BUDIDAYA SERAI DISEKITAR RUMAH



Pilih bibit, lalu tanam pada media tanam.



Lakukan perawatan pada bibit dengan melakukan penyiraman sebanyak 1-2 kali sehari.

10. BROTOWALI



Terdapat banyak manfaat yang diperoleh dari tumbuhan Brotowali yang mengandung banyak senyawa kimia antara lain alkaloid, glikosida, pikroretosid dan lainnya, dari senyawa itulah banyak manfaat yang dapat di gunakan sebagai bahan obat-obatan tradisional seperti pada batang brotowali yang dapat digunakan sebagai obat penyembuh memar, rematik, demam, merangsang nafsu makan, dan Batuk.

pada rebusan daunnya Brotowali juga dapat menyembuhkan penyakit kulit, dan adapat mencuci luka serta dapat menurunkan glukosa darah pada ekstraksi etanolnya. Dan jika meminum hasil rebusan dari batang brotowali dapat meningkatkan daya tahan tubuh secara umum harapanya dapat menghindarkan diri kita dari paparan virus corona ini.

BROTOWALI

CARA BUDIDAYA BROTOWALI DISEKITAR RUMAH



Siapkan lahan berupa tanah dengan campuran pupuk kandang serta tiang panjat sebagai tempat pertumbuhan brotowali.



Siapkan bibit yang akan ditanam.



Semai batang yang telah dipotong selama 3-4 minggu hingga tunas tumbuh.



Rawat tanaman dengan menyiram menggunakan air.



Panen setelah berumur 5,5 bulan atau ketika brotowali sudah berwarna coklat kehitaman.

PEGAGAN

CARA BUDIDAYA PEGAGAN DISEKITAR RUMAH



Siapkan bagian tanaman yang merambat dan berakar, selanjutnya potong setiap ruas menjadi satu bagian.



Media tanam yang bisa digunakan untuk menanam pegagan dalam pot yaitu humus atau media tanam yang mudah menyimpan air.



Pegagan sudah bisa dipanen setelah berumur tiga bulan.

11. PEGAGAN



Tanaman Pegagan yang termasuk dalam 5 jenis tanaman obat utama ini sangat diburu oleh masyarakat umum dan para industri jamu, dengan berbagai macam manfaat yang mana tumbuhan ini mengatasi, demam bronkitis, kencing manis, psikoneurosis, wasir, dan tekanan darah tinggi, penambahan nafsu makan, dan bagus untuk menjaga vitalitas tubuh.

Pegagan merupakan tanaman liar yang jarang dilirik oleh masyarakat umum tetapi memiliki khasiat yang sangat luar biasa. Akibat banyaknya kandungan senyawa asiatioksida (brotosisworo 1979) dan bahan aktif seperti triterpenoid, steroid, saponin dan turunannya, membuat manfaat dari tumbuhan ini sangat baik dan dibutuhkan pada masa demi saat ini yang mana perlunya menjaga stabilitas imun tubuh agar terhindar dari paparan virus corona



Hai....

Ada banyak cara memanfaatkan tanaman obat salah satunya adalah di manfaatkan sebagai Jamu atau Herbal Drink, ada banyak sekali jenis jamu dari macam-macam tanaman obat yang sudah bersama kita ketahui tadi ya kawan kawan, berikut ini adalah cara membuat Jamu, berbahan dasar tanaman obat yang sering tumbuh di sekitar kita



!!!

Jangan lupa pakai masker
ada Covid-19

d.



CARA PEMANFAATAN TANAMAN OBAT SEBAGAI HERBAL DRINK

1. JAMU KUNYIT ASAM

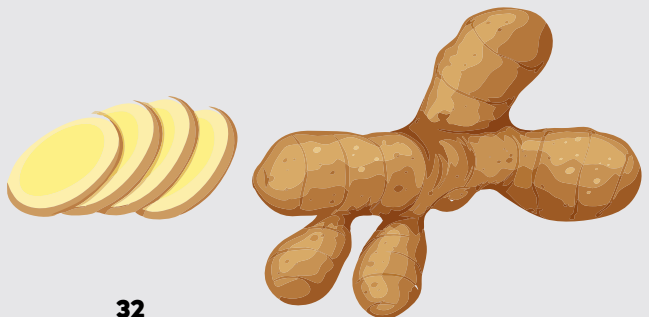
Untuk Mengurangi rasa nyeri, dan melancarkan sistem pencernaan

Bahan-bahan

- 1 gr kunyit
- 5 gr asem
- 1 gr gula merah
- 2 sdm gula pasir
- 7 ml air

Cara membuat

1. Parut kunyit yang sudah dibersihkan
2. Tambahkan air pada parutan kunyit, sambil diperas hingga keluar sarinya
3. Campur seluruh bahan, lalu rebus hingga airnya mendidih
4. Setelah mendidih, angkat dan dinginkan
5. Lebih nikmat jika disajikan dingin





2. JAMU BERAS KENCUR

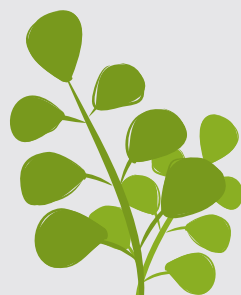
Untu mengobati infeksi dan diare dan bersifat anti kanker

Bahan-bahan

- 12 gr beras yang sudah direndam menggunakan air matang
- 15 gr kencur yang sudah dikupas
- gula aren
- gula pasir
- Himalayan salt
- 1.5 lt air

Cara membuat

1. Rebus air yang sudah dicampur dengan gula dan garam
2. Sangrai beras yang sudah direndam dengan air sebelumnya
3. Setelah disangrai, blender beras sampai halus
4. Kemudian blender semua bahan seperti air gula, kencur dan beras sampai halus dan bercampur
5. Setelah semuanya tercampur, saring dan siap minum





3. JAMU KUNYIT ASEM PLUS

manfaat jamu ini untuk meringankan nyeri haid
melancarkan pencernaan dan BAB

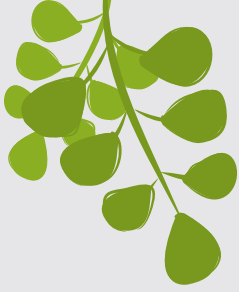
Bahan-bahan

- kunyit 1 kg
- Jahe 0,5 kg
- Asam 150 g
- Gula Merah 250 g

Cara Membuat

1. Rebus Air hingga mendidih.
2. Masukkan semua bahan diatas
3. siap disajikan





4. JAMU TEMULAWAK

manfaat jamu ini sebagai anti radang, anti bakteri dan jamur, serta melancarkan pencernaan

Bahan-bahan

- 1 gr temulawak iris tipis
- 1 gr jahe iris tipis
- 5 batang sereh iris tipis
- 2 gr gula aren
- 15 ml air
- 1 sdt garam
- 4 lembar daun pandan yang disobek-sobek
- air 15 ml

Cara membuat

1. Rebus semua bahan sampai air agak menyusut
2. Di sajikan hangat, dan bisa tambahkan jeruk nipis





5. JAMU SERAI

manfaat jamu ini untuk mengobati kembung dan sembelit

Bahan-bahan

- 2 batang serai
- 1/2 ruas jahe

Cara membuat

1. Potong bagian atas serai
2. Kupas dan cuci jahe
3. Cuci bersih kedua bahan
4. Geprek kedua bahan, namun tidak perlu sampai hancur
5. Masukkan bahan ke dalam air mendidih dan rebus sekitar 1 sampai 15 menit hingga air berubah warna menjadi kecoklatan



tetap jaga kesehatan dengan memanfaatkan yang ada di sekitarmu, jangan lupa untuk terus menggunakan masker, dan berperilaku hidup sehat. agar terhindar dari segala macam jenis penyakit



DAFTAR PUSTAKA

- Hartati, S.Y., Balitro. (2013). Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. Jurnal Puslitbang Perkebunan*. 19 05 - 9.
- Said, A. (2007). *Khasiat dan Manfaat Kunyit*. Jakarta PT. Sinar Wadjar Lestari.
- Winarto, I.W. (2004). *Khasiat dan Manfaat Kunyit*. Jakarta AgroMedia Pustaka. pp 20- 12.
- Alegantina dan Isnawati. 2015, *Profil Disolusi Tablet Amlodi Ine Dan Perbandingan Kadar Dua ProsuK Generik dan Inovator*, *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, Vol.05 No.01, e-ISSN 2354-877
- Farhan, Aldi Y dan A Bakhtiar. 2012, *Uji Aktivitas Beberapa Subfraksi Etil Asetat dari Herba Meniran (Phyllanthus niruri Linn.) Terhadap Titer Antibodi dan Jumlah Sel Leukosit pada Mencit Putih Jantan*, *Skripsi S1, Fakultas Farmasi Universitas Andalas Padang*.
- Ifandari, Suranto, Wuryaningsing YNS. 2012. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Meniran Merah (Phyllanthus niruri) Terhadap Penekanan Jumlah Limfosit pada Organ Timus Mencit BalB/C yang diinfeksi Bakteri Salmonella Typhi*. *Bioteknologi*.09(1) 1-6
- Mangunwardoyo, Wibowo. 2008. *Uji Aktivitas Antimikroba Ekstrak Herba Meniran (Phyllanthus niruri L.)*. *Jurnal Obat Bahan Alam Vol. 7(1)*
- Sjahrurachman A, Sukmana, N, Setiati S, Munazir Z, Rubiana H, Nelwan, Lesmana dan Dianiati, 2004, *Pemberian Terapi Imunomodulator Herbal*. *Jurnal HTA Indonesia*, 37-4 .
- Sulaksana, J., & Jayusman, D. I. (2004). *Meniran Budidaya dan pemanfaatan untuk obat*. Jakarta Penebar Swadaya.
- Sunarno. 2009. *Pengaruh Meniran (Phyllanthus niruri L) Terhadap Patogenesis Infeksi Salmonella*. *Kefarmasian Indonesia*. 1(2)
- Sutardi, 2016 **KANDUNGAN BAHAN AKTIF TANAMAN PEGAGAN DAN KHASIATNYA UNTUK MENINGKATKAN SISTEM IMUN TUBUH**
- ROHMAWATI , MUKTI 2015 **KARAKTERISASI MORFOLOGI DAN ANATOMI PEGAGAN (Centella asiatica (L.) Urban.) DI KABUPATEN BATANG SEBAGAI SUMBER BELAJAR PADA MATA KULIAH PRAKTIKUM MORFOLOGI DAN ANATOMI TUMBUHAN**

- Suhirman, Sintha., dkk. 201 . Prospek Dan Fungsi Tanaman Obat Sebagai Imunomodulator. Academia**
- Sukmayadi, Asep., dkk. 2014. Aktivitas Imunomodulator Ekstrak Etanol Daun Tempuyung (Sonchus Arvensis Linn). Sumedang Universitas Padjajaran**
- Sulisti, Farida., dkk. 2014. Potensi Pemanfaatan Nigella Sativa L. Sebagai Imunomodulator Dan Antiinflamasi. Jakarta Psr (Pharmaceutical Sciences and Research)**
- Tentanghabbatussauda.wordpress.com. (2019, 16 Januari). Cara Mengolah Jintan Hitam agar Menjadi Obat Herbal siap Konsumsi. Diakses pada 7 Juni 2020.**
- Winarto W. P., 2004. Tempuyung Tanaman Penghancur Batu Ginjal, Agro Media Pustaka, Jakarta.**
- Yufri., Dkk. 2016. Uji Imunomodulator Dan Jumlah Sel Leukosit Dari Ekstrak Daun Kemangi (Ocimum Basilicum L.) Pada Mencit Putih Jantan. Padang Universitas Andalas Padang**
- Swandari paramita. 2016. Tahongai (Kleinhovia hospita L.) A Review of Herbal Medicine from East Kalimantan. Samarinda. Universitas Mulawarman**
- Yustina. 2019. Usaha home indusry teh BADAK (Bawang Dayak) Eleutherine americana Merr pada komunitas BIJAK (Bunda Inovatif Jayapura Aktif Kreatif) di Kampung Jayapura, Kecamatan Bungaraya, Kabupaten Siak. Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat. Volume 1 halaman 412-419**
- Ade, I. 2015. Pertumbuhan Stek Brotowali (Tinospora crispa L. Miers.). UIN SUSKA Riau. Pekanbaru Agoes, A. 2 1 . Tanaman Obat Indonesia. Jakarta Salemba**
- MedikaCandra, A. 2010 . Tujuh Resep Meniran untuk Kesehatan.**



Pengantar Perencanaan dan Pengelolaan Hutan
di Luar Kawasan Hutan di Kalimantan
Strengthening Forest Area
Planning and Management in Kalimantan



**Mulawarman
University PRESS**

Member of IKAPI & APPTI

Penerbit

Mulawarman University PRESS

Gedung LP2M Universitas Mulawarman

Jl. Krayan, Kampus Gunung Kelua

Samarinda - Kalimantan Timur - Indonesia 75123

Telp/Fax (0541) 747432, Email : mup@lppm.unmul.ac.id

ISBN 978-623-7480-42-6



9 786237 480426