

TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)



KKN 48 UNMUL 2022
SAMARINDA 13 KELURAHAN AIR PUTIH

ANNISA DWI KARTIKA
MUHAMMAD RAFI AL-FURQAAN P. S.
PUTRI DAYANTI NOOR FAZRIAH

RANA MAYLIANT
SHINTA APRILIA HARSONO
TARADITA AYITIA MEISYA FENDINA

TASYA MEIDINA
TEGUH PRASETYA
YOGA PRASETYA BUDI

DAFTAR ISI

Latar Belakang

Pengertian Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Jenis-Jenis dan Manfaat TOGA

LATAR BELAKANG

Booklet Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ini disusun untuk memenuhi luaran kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Mulawarman Kelompok Samarinda 13 Kelurahan Air Putih.

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan penanaman TOGA di SDN 010 Samarinda dan juga dalam penyusunan booklet ini.

Kami mengharapkan, semoga Booklet Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ini dapat bermanfaat.

Samarinda, Agustus 2022

Kelompok Samarinda 13 Kelurahan Air Putih

Pengertian Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

TOGA?

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman yang ditanam di pekarangan yang dimanfaatkan untuk kesehatan.



MANFAAT

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dijadikan sebagai obat yang selain mudah didapat, juga aman, murah dan tidak mengandung bahan kimia. Fungsi TOGA adalah sebagai upaya kesehatan masyarakat yang mana adalah preventif (pencegahan), upaya promotif dan upaya kuratif.

Jenis-Jenis dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Ada banyak jenis-jenis tanaman obat keluarga (TOGA) diantaranya, yaitu:

Sereh



Sumber: ruralsprout.com

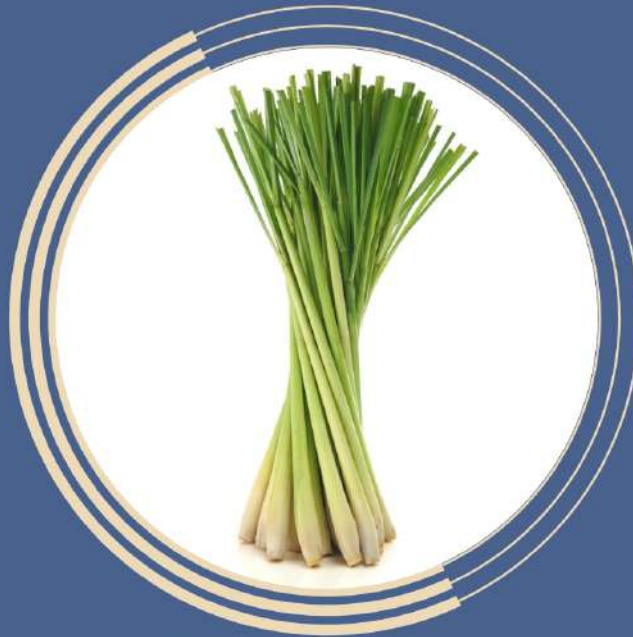
Sereh atau serai merupakan tanaman yang daunnya lurus, pipih dan panjang. Tulang daunnya sejajar. Warna daunnya hijau muda.

Cara Menanam

Cara menanam tanaman sereh, yaitu pisahkan sebagian rumpunnya dengan mengikuti akarnya, lalu tanam ke dalam tanah bagian akarnya.

Beberapa khasiat tanaman sereh sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: seeds-gallery.eu

Obat Batuk

Siapkan 600g sereh yang sudah dikeringkan. Kemudian rebus sereh tersebut dengan air secukupnya lalu minum rebusan sereh.

Badan Pegal

Siapkan 600g sereh. Rebus dengan air secukupnya. Kemudian gunakan rebusan air sereh untuk mandi.

Tanaman Obat Keluarga (TÔGA)

Kunyit



Sumber: jenis.net

Ciri-ciri kunyit yaitu, daunnya berbentuk bulat telur memanjang. Warna kulit kunyit rimpang jingga kecokelatan, daging buahnya berwarna merah jingga kekuning-kuningan. Rimpangnya tumbuh bercabang

Cara Menanam

Cara menanam tanaman kunyit, yaitu bagi rimpang menjadi beberapa potongan kecil dan harus memiliki beberapa mata tunas. Kemudian letakkan di bawah tanah, dengan kuncup menghadap ke atas.

Beberapa khasiat tanaman kunyit sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: halodoc.com

Disentri

Rebus rimpang kunyit sebanyak 1-2 buah, dua gelas air, gambir dan kapur sirih secukupnya. Saring air rebusan setelah mendidih, lalu diminum.

Haid Tidak Lancar

Tumbuk 2 buah rimpang kunyit, 1/2 sendok ketumbar, 1/2 sendok the biji pala dan 1/2 genggam daun sri ganding hingga halus. Lalu campur dengan 1 liter air, lalu rebus dengan mendidih, kemudian saring lalu diminum.

Tanaman Obat Keluarga (TÖGA)

Jahe



Sumber: [kompas.com](https://www.kompas.com)

Ciri-ciri jahe yaitu, batangnya merupakan batang semu. Daunnya berbentuk pipih memanjang dengan ujung melancip. Akarnya berbentuk rimpang, berbau harum dan pedas.

Cara Menanam

Cara menanam tanaman jahe, yaitu bagi rimpang menjadi beberapa potongan kecil. Kemudian letakkan di bawah tanah, dengan kuncup menghadap ke atas.

Beberapa khasiat tanaman jahe sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: medialampung.co.id

Sebagai bahan obat herbal, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: rematik, mual-mual, mabuk perjalanan, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, sakit saat menstruasi, nyeri lambung, asma, nyeri otot, impoten, kanker, diabetes, penyakit jantung, bronchitis, osteoarthritis, flu, demam, gangguan pencernaan, Alzheimer dan lain-lain. Khasiat ini disebabkan oleh kandungan minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif dalam jahe, terutama zat gingerol dan oleoresin.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Kumis Kucing



Sumber: wikipedia.org

Berbentuk semak dengan batang yang agak berkayu. Memiliki sedikit bulu-bulu halus. Daun berbentuk bulat telur dengan bentuk sedikit lonjong dan memanjang, tepi daun menyerupai gerigi yang dilapisi bulu-bulu halus. Ujung dan pangkal daun meruncing agak tajam. Memiliki buah yang berkerut halus dan keras.

Cara Menanam

Bibit tanaman daun kumis kucing didapatkan melalui stek batang, lalu diambil 2-3 ruas batang kumis kucing dengan tinggi minimal 25-30 cm lalu di tanam di polybag.

Beberapa khasiat tanaman kumis kucing sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: alodokter.com

Demam

Siapkan 100g akar kumis kucing, cuci lalu rebus dengan air secukupnya. Setelah mendidih, saring hasilrebusan lalu minum.

Darah Tinggi

Siapkan daun kumis kucing yang basah dan kering sebanyak 50 g. Daun yang kering dibersihkan lalu direbus dengan air secukupnya. Seduh daun yang segar dengan air panas. Lalu saring keduanya dan minum.

Tanaman Obat Keluarga (TÖGA)

Katuk



Sumber: hellosehat.com

Berbentuk seperti semak-semak. Menjulang setinggi 500 cm. Cabangnya lunak dan berbentuk silinder atau agak miring. Daunnya bulat telur dengan bentuk seperti tombak seukuran sekitar 2 hingga 7,5 cm

Cara Menanam

Siapkan lahan dan beri pupuk kandang lalu buat lubang persegi dan masukkan bibit tanaman katuk pada lubang tersebut lalu tutup lubang dengan tanah

Beberapa khasiat tanaman katuk sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: hellosehat.com

Memperlancar ASI

Daun katuk dapat dibuat sebagai minuman. Caranya, yaitu siapkan 300g daun katuk yang sudah dibersihkan, kemudian rebus dengan 1,5 gelas air selama 15 menit, saring lalu minum.

Manfaat lain daun katuk adalah mengatasi dan mencegah peradangan, menyembuhkan luka, mencegah infeksi bakteri, Menjaga imun, Mencegah obesitas

Tanaman Obat Keluarga (TÔGA)

Kemangi



Sumber: liputan6.com

Daunnya tunggal. Berwarna hijau dan memiliki pertulangan menyirip, letak daun berhadapan dan daun berbentuk oval. Pangkalnya tumpul serta tampak bergelombang

Cara Menanam

Taburkan biji kemangi secara merata ke tanah atau lahan yang sudah disiapkan lalu tutup biji kemangi dengan tanah secara merata dan siram dengan air agar tanah menjadi basah.

Beberapa khasiat tanaman kemangi sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: liputan6.com

Menurunkan Tekanan Darah Tinggi atau Hipertensi

Kandungan zat antioksidan pada daun kemangi seperti flavonoid, eugenol, dan magnesium dipercaya mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Mengolaknya dapat merebus 10-15 lembar daun kemangi bersih dengan 1 gelas air, rebus hingga mendidih.

Tanaman Obat Keluarga (TÔGA)

Daun Dewa



Sumber: orami.co.id

Daun tanaman ini bersifat tunggal. Bertangkai, bentuk bulat telur sampai bulat memanjang dengan ujung yang lancip dan memiliki panjang daun antara 8-20 cm serta lebar 5-10 cm

Cara Menanam

Batang yang memiliki panjang antara 15-20 cm kemudian potong miring batang bagian bawahnya lalu ditanamkan sepertiga batang ke dalam media tanam.

Beberapa khasiat tanaman daun dewa sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: hellosehat.com

Obat Kutil

Siapkan 5 lembar daun dewa, tumbuk hingga halus. Lalu lumurkan pada kulit yang berkulit, lalu balut hingga melekat dan biarkan seharian lalu lepas keesokan harinya.

Digigit Ular, Serangga atau Binatang Lainnya

Siapkan umbi daun dewa, lumatkan umbi, lalu tempel pada tempat yang terkena gigitan.

Tanaman Obat Keluarga (TÖGA)

Daun Kelor



Sumber: orami.co.id

Sirip daunnya tidak sempurna, kecil, berbentuk telur, sebesar ujung jari. Helaian anak daun memiliki warna hijau sampai hijau kecoklatan, bentuk bundar telur atau bundar telur terbalik, panjang 1-3 cm, lebar 4 mm sampai 1 cm, ujung daun tumpul, pangkal daun membulat, tepi daun rata.

Cara Menanam

Ambil biji atau polong kelor lalu jemur hingga kering di bawah sinar matahari selama minimal lima jam. Jika biji kelor sudah mengering, simpan di tempat sejuk atau kering. Selanjutnya, siapkan media tanam untuk menyemai biji. Tanamlah biji dalam polybag dan tunggu hingga bertunas

Beberapa khasiat tanaman daun kelor sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: faktualnews.co

Obat Peradangan

Petik daun kelor segar yang masih muda. Rendam dan cuci dengan air hingga bersih. Jemur daun kelor hingga kering. Simpan daun kelor yang sudah kering sempurna di wadah tertutup. Untuk mengonsumsinya, siapkan panci rebus satu liter air hingga mendidih. Masukkan dua sendok daun kelor kering ke dalam panci. Rebus daun kelor selama kurang lebih 5 menit. Saring teh daun kelor untuk memisahkan serpihan daun. Air rebusan daun kelor siap diminum.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Daun Salam



Sumber: republika.co.id

Bentuk daun lonjong, permukaannya pada bagian atas bila disentuh terasa licin. ujung dan pangkal daun berbentuk meruncing. Ukuran daun lebar sekitar 3-8 cm, dan panjang 5-15 cm.

Cara Menanam

Pilih bagian batang dari pohon salam yang pucuk daunnya terlihat produktif dan berkualitas. Potong batang tersebut sekitar 20-25 cm, sisakan dua sampai tiga helai daun saja. Tanam potongan batang tersebut di pot dan letakkan di tempat sejuk, jangan terlalu banyak matahari.

Beberapa khasiat tanaman daun salam sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: replubika.co.id

Efek Relaksasi Tubuh

Ambil 3–4 lembar daun salam yang masih segar dan potong kecil-kecil atau gunakan daun yang telah dikeringkan. Setelah itu, tuang air ke dalam wadah dan didihkan. Saring airnya kemudian nikmati.

Membantu Menurunkan Berat Badan dan Membuat Tubuh Menjadi Lebih Sehat

Tambahkan daun salam dan kayu manis ke dalam air. Didihkan selama sekitar 20 menit dan saring air rebusan setelahnya, beri madu kemudian minum.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Kemuning



Sumber: health.grid.id

Tepi daun biasanya merata, terkadang agak beringgit. Panjang daun ini sekitar 2-7 cm dengan lebar 1-3 cm. Karakteristik khusus pada tumbuhan golongan jeruk-jerukan adalah warnanya yang hijau dengan permukaan mengkilap.

Cara Menanam

Jemur biji buah yang berwarna merah gelap sampai kering dan simpan di plastik atau toples untuk tetap terjaga dan kering. Sediakan campuran tanah dengan pupuk kompos, atau pupuk kandang dengan perbandingan 1:1. Aduk dengan rata dan ditempatkan di media tanam, lalu masukkan biji kemuning ke media tanam, dan tutup dengan tanah dan siram berkala.

Beberapa khasiat tanaman kemuning sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: health.grid.id

Menghaluskan Kulit

Sediakan 30g daun kemuning segar. Cuci lalu tumbuk daun kemuning sampai halus. Tambahkan air bersih sekitar satu liter lalu aduk sampai rata. Setelah itu, lulurkan daun kemuning ke permukaan kulit tubuh sebelum tidur.

Mengobati Sakit Gigi

Bakar kulit batang kemuning sampai mengeluarkan minyak. Kemudian, teteskan minyak tersebut dibagian gigi yang terasa sakit.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Mengkudu



Sumber: promag.id

Buah mengkudu termasuk buah majemuk. Buah ini terbentuk dari bakal buah yang menyatu. Permukaan buahnya berbintik-bintik dan sebagian memiliki tonjolan yang disebut kutil. Saat belum matang, buah mengkudu berwarna hijau. Menjelang masak, warnanya berubah menjadi putih kekuningan, kemudian saat masak berubah menjadi putih. Bau buah mengkudu mirip seperti keju busuk atau bau kambing.

Cara Menanam

Potong batang pohon mengkudu sekitar 20 cm. Buang daun tua dan sisakan yang muda saja. Tanam batang stek tersebut pada polybag yang di isi dengan tanah subur dan pupuk kandang. Jangan lupa merawatnya supaya perakaran cepat tumbuh banyak.

Beberapa khasiat tanaman mengkudu sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: promag.id

Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Salah satu olahan mengkudu yang dapat dibuat adalah jus mengkudu. Cara membuatnya, yaitu pertama-tama kupas buah mengkudu yang sudah matang. Dapat dikombinasikan dengan buah apel, siapkan buah apel 1 buah saja. Kupas buah apel yang sudah disiapkan, kemudian potong kecil. Masukkan buah mengkudu dan apel yang sudah dikupas ke dalam blender. Tambahkan air secukupnya. Haluskan sampai benar-benar lembut, kemudian saring. Jika sudah, tambahkan madu untuk menambah cita rasanya dan konsumsi sampai habis.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Kencur



Sumber: argozine.id

Ciri khas rimpang kencur yakni memiliki kulit berwarna putih, coklat muda hingga coklat tua. Akar serabut umumnya tumbuh dari rimpang. Bentuk rimpang umumnya bulat, bagian tengah berwarna putih dan pinggirnya coklat kekuningan.

Cara Menanam

Siapkan bibit kencur yang sudah tua dan memiliki calon tunas minimal 2 calon tunas. Siapkan polybag. Pada bagian dasar polybag beri lubang-lubang kecil untuk drainase. Dalam satu media tanam, ditanami 2 rimpang bibit dengan jarak penanaman sekitar 10 cm hingga 15 cm. Posisi penanaman, yaitu bagian calon tunas menghadap ke atas.

Beberapa khasiat tanaman kencur sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: argozine.id

Mengobati Batuk

Parut kencur atau haluskan dengan ditumbuk, kemudian saring dan campur air perasan kencur dengan air hangat, lalu minum.

Kencur juga dapat diolah bersama dengan jahe untuk dimanfaatkan sebagai obat batuk. Caranya, tumbuk beberapa siung kencur dan jahe, lalu campurkan dengan 2 gelas air dan rebus sampai hanya tersisa satu gelas air saja. Saring kedua bahan tersebut dan minumlah airnya selagi hangat. Kamu juga bisa menambahkan madu atau gula aren agar rasanya lebih manis.

Tanaman Obat Keluarga (TÔGA)

Rosemary



Sumber: kampuselizabeth.com

Mempunyai daun yang hijau di atasnya dan putih di bawahnya. Memiliki rambut yang lebat, pendek, dan berbulu. Bunga berwarna putih, merah muda, ungu, atau biru tua

Cara Menanam

Rosemary bisa ditanam dengan biji atau stek batang. Berikut adalah cara penanaman dengan cara stek batang karena lebih cepat dan mudah. Persiapkan batang rosemary yang berukuran 4 inch. Rendam di air, siapkan pot untuk tanaman. Masukkan campuran tanah, pasir, dan lumut gamut di pot dengan rasio 2:1 antara lumut gamut dan pasir. Tanam batang rosemary. Pastikan tanaman terkena cahaya matahari

Beberapa khasiat tanaman rosemary sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: kampuselizabeth.com

Bagus untuk Mood dan Daya Ingat

Panaskan air hingga mendidih. Masukkan daun rosemary kering dan larutkan dengan air panas. Aduk hingga aromanya tercium kuat. Tambahkan madu sesuai selera untuk menambah cita rasa. Agar manfaat teh rosemary tetap terjaga, hindari cara membuat teh rosemary dengan menggunakan gula atau pemanis tambahan lainnya secara berlebihan.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Jeruk Nipis



Sumber: Kompas.com

Pohon jeruk nipis dapat mencapai tinggi 3-6 meter, bercabang banyak dan berduri, daun lonjong, tangkai daun bersayap kecil. Perbungaan muncul dari ketiak daun dan bunga kecil, putih berbau harum. Buah bulat sampai bulat telur, berwarna hijau sampai kuning dan kulit buah tipis mengandung banyak minyak atsiri.

Cara Menanam

Media tanam yang digunakan harus mengandung unsur hara yang baik. Bila ingin menanam lebih dari satu pohon di pekarangan, berilah jarak antara satu pohon dengan pohon lainnya sejauh 4 m. Namun, bila ingin menanam di dalam pot, pilihlah pot yang berdiameter 20-40 cm untuk bibit jeruk nipis berukuran kecil dan pot berdiameter 50-60 cm untuk bibit jeruk nipis berukuran besar.

Beberapa khasiat tanaman jeruk nipis sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: Kompas.com

Menurunkan Kolesterol

Zat hesperidin yang terkandung dalam jeruk nipis memiliki manfaat untuk membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dan trigliserida dalam tubuh. Kandungan kalium alami dalam jeruk nipis dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah, sementara senyawa jeruk nipis yang disebut limonin dapat menurunkan kadar kolesterol.

Caranya, yaitu campurkan jeruk nipis dengan air hangat atau membuat infused water jeruk nipis. Dapat meminumnya di pagi hari atau kapan saja di siang hari. Serta tambahkan satu sendok makan madu, beberapa tangkai mint atau jahe segar.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Lengkuas



Sumber: katadata.id

Bagian luar rimpang berwarna coklat agak kemerahan atau kuning hijau pucat. Umumnya mempunyai sisik-sisik berwarna putih atau kemerahan, keras, mengkilap dengan bagian dalam berwarna putih. Daging rimpang yang tua umumnya memiliki serat yang kasar.

Cara Menanam

Buat lubang di tanah dengan kedalaman 10-15 cm. Masukkan bibit dengan posisi mata tunas mengarah ke atas. Tutup dengan tanah, beri sedikit celah supaya ujung tunas lengkuas bisa menyembul ke atas. Lakukan penanaman hingga bibit lengkuas habis. Jarak tanam lengkuas adalah sekitar 60-70 cm agar bisa tumbuh dengan maksimal.

Beberapa khasiat tanaman lengkuas sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: katadata.id

Meningkatkan Imunitas

Siapkan kunyit, lengkuas, jeruk nipis, air, dan gula merah. Cuci bahan-bahan, kunyit dan lengkuas diremukkan, lalu rebus dalam air hingga berkurang setengahnya. Saring dan minum saat sudah dingin.

Tanaman Obat Keluarga (T_OG_A)

Cocor Bebek



Sumber: cnnindonesia.com

Cocor bebek memiliki batang yang lunak dan beruas. Daunnya tebal berdaging dan mengandung banyak air. Warna daun hijau muda (kadang kadang abu-abu). Bunga majemuk, buah kotak.

Cara Menanam

Salah satu cara menanam cocor bebek adalah denganmenyetek batang dari tanaman yang sudah dewasa, kemudian tanam potongan tersebut agar tumbuh menjadi tanaman cocor bebek baru. Gunakan pisau atau gunting setek yang tajam untuk memotong batang cocor bebek yang sudah dewasa.

Beberapa khasiat tanaman cocor bebek sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: cnnindonesia.com

Cocor bebek dapat dimanfaatkan untuk mengatasi infeksi jamur, mencegah dan mengatasi peradangan, mengatasi infeksi bakteri, mengobati luka, menurunkan tekanan darah, mencegah infeksi virus, mencegah reaksi alergi, mengatasi masalah kulit.

Cara mengolah daun cocor bebek, yaitu keringkan daun, seduh daun yang sudah dikeringkan, campurkan seduhan dengan madu sesuai selera, lalu minum.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Purwoceng

Purwaceng merupakan tanaman terna yang hampir menutupi tanah, tidak berbatang, hanya pokok akar, daun dan tunas. Tanaman ini memiliki daun majemuk, menyirip ganjil, tangkal silindris, masif, dengan panjang sekitar 5-30 cm dan berwarna hijau atau ungu.



Sumber: klikdokter.com

Cara Menanam

Tanaman purwoceng dapat diperbanyak dengan biji. Sebelum di tanam lahan perlu dipersiapkan dahulu yaitu dengan cara diolah terlebih dahulu dengan mencangkul sedalam 25 – 30 cm. Penanaman dilakukan pada musim hujan. Bibit yang telah ditanam perlu dikontrol secara berkala dimulai saat berumur 1 -2 minggu.

Beberapa khasiat tanaman purwoceng sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: klikdokter.com

Cocor bebek dapat dimanfaatkan untuk mencegah gejala masuk angin, melancarkan saluran kemih, mencegah penyakit hipertensi, menyembuhkan pegal linu, baik untuk kesehatan syaraf.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Sambiloto



Sumber: liputan6.com

Daun tanaman sambiloto merupakan daun tunggal bertangkai pendek, letak berhadapan bersilang, bentuk lanset, pangkal runcing, ujung meruncing, tepi rata, permukaan atas hijau tua.

Cara Menanam

Untuk mendapat pertumbuhan tanaman yang maksimal, jarak tanam yang disarankan adalah 40 x 50 cm, atau sekitar 30 x 40 cm, disesuaikan dengan kesuburan tanah. Penanaman dapat dilakukan pada bedengan maupun guludan, yang harus disesuaikan dengan kondisi lahan.

Beberapa khasiat tanaman sambiloto sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: liputan6.com

Sambiloto dapat dimanfaatkan untuk melindungi kulit dari bahaya radikal bebas, mencegah infeksi pada kulit, mempercepat proses penyembuhan luka, mencegah dan meringankan gejala alergi.

Cara mengolah daun sambiloto, yaitu cuci bersih daun sambiloto dengan air mengalir. Masukkan 5–6 lembar daun sambiloto ke dalam air panas. Tambahkan $\frac{1}{2}$ sendok teh biji jintan, lalu aduk rata. Rebus selama 5–6 menit atau sampai mendidih. Setelah matang, saring air rebusan tersebut. Air rebusan daun sambiloto siap untuk diminum.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Jawer Kotok



Sumber: orami.co.id

Jawer kotok adalah herba tahunan yang tegak dan bercabang dan tumbuh setinggi sekitar 100 cm. Batangnya berbentuk bujur sangkar, sedangkan daunnya berbintik-bintik dengan tepi bergigi. Daun coleus berbentuk bulat telur dengan panjang sekitar 5 sampai 10 cm.

Cara Menanam

Media tanam yang cocok untuk tanaman ini adalah yang bersifat porositas atau mudah menyerap air.

Salah satu rekomendasi media tanam seperti ini adalah campuran tanah, sekam bakar, dan kohe dengan perbandingan 2:2:1.

Beberapa khasiat tanaman jawer kotok sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: orami.co.id

Sambiloto dapat dimanfaatkan untuk Peluruh dahak, kejang perut, diare, wasir, bisul, demam nipas, penyakit radang telinga, sembelit dan mengeluarkan cacing.

Tanaman Obat Keluarga (T_OGA)

Lidah Buaya



Sumber: [kompas.com](https://www.kompas.com)

Lidah buaya adalah tumbuhan tanpa batang atau berbatang pendek, dengan tinggi hingga 60–100 cm dan dapat berkembang biak dengan tunas. Dedaunannya berdaging tebal, berwarna hijau atau hijau keabuan, dan sebagian varietas memiliki bintik putih pada permukaan batangnya.

Cara Menanam

Isi pot yang dengan tanah yang telah dicampur dengan pupuk sekitar sepertiga penuh. Kemudian tanam lidah buaya. Pastikan bagian bawah tanaman lidah buaya harus berada tepat di atas tanah. Sisakan setidaknya beberapa inci ruang antara bagian atas tanah dan tepi pot.

Beberapa khasiat tanaman lidah buaya sebagai pengobatan, yaitu:

Manfaat



Sumber: kompas.com

Lidah buaya dapat dimanfaatkan untuk mengatasi kulit kering, menghilangkan jerawat, membersihkan make up, mempercepat penyembuhan luka, meredakan gatal dan ruam, melancarkan buang air besar dan lain-lain.

Tidak semua lidah buaya bisa dikonsumsi. Maka dari itu perhatikan mana yang bisa dan tidak bisa.

REFERENSI

Amanda, K. A. (2019). Review efek antioksidan pada kemuning (*Murraya paniculata* (L.) Jack). *Medical Journal of Lampung University*, 8(2), 265-272.

Fauziah, M. (2007). *Tanaman Obat Keluarga (Revisi)*. Niaga Swadaya.

Mindarti, S., & Nurbaeti, B. (2015). *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat.

Sangga, S., & Marliana, R. (2021). ETNOBOTANI TUMBUHAN OBAT MASYARAKAT DESA MANIS MATA KABUPATEN KETAPANG. *Biocелеbes*, 15(1), 61-75.