

ISBN : 978-979-3595-49-8

BUKU SAKU

Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Penyusun:

Susi Mindarti

Bebet Nurbaeti

Editor:

Bebet Nurbaeti

Disain Layout:

Nadimin



BALAI PENGKAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN (BPTP) JAWA BARAT

BALAI BESAR PENGKAJIAN DAN PENGEMBANGAN TEKNOLOGI PERTANIAN

BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERTANIAN

KEMENTERIAN PERTANIAN

2015

Pengantar

Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA) disusun untuk memenuhi banyaknya permintaan mengenai tanaman yang dapat dipergunakan sebagai obat keluarga. Permintaan informasi tanaman obat saat ini menunjukkan peningkatan yang pesat.

Sasaran Buku Saku tanaman obat keluarga (TOGA) ini adalah para penyuluh pertanian, para penyuluh swadaya, pelaku utama usahatani, dan peminat lainnya, sebagai bahan informasi kepada kelompok tani dan anggotanya.

Kami menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Buku Saku ini, dan kami sangat mengharapkan saran saran perbaikan Petunjuk ini pada masa yang akan datang.

Harapan kami, semoga Buku Saku Tanaman Obat Keluarga ini, dapat dimanfaatkan dengan sebaik baiknya.

Lembang, Oktober 2015
PLT Kepala BPTP Jawa Barat

Dr. Liferdi, SP. M.Si

Daftar Isi

PENGANTAR ...	i
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	1
Pengertian	3
Manfaat	3
JENIS TANAMAN OBAT KELUARGA	5
Jahe Merah	5
Kencur	6
Kunyit	7
Kemangi	7
Lengkuas	8
Sereh Dapur	8
Salam	9
Sambiloto	9
Daun Dewa	10
Sambung Nyawa	11
Jawer Kotok	11
Kemuning	12
Katuk	12
Sirih Merah	13
Rosemery	13
Zodia	14
Kumis Kucing	15

Sereh Wangi	15
Purwoceng	16
CARA PEMBUATAN OBAT SEDERHANA	17
1. Membantu Mengatasi Darat Tinggi	18
2. Batuk - Pilek	19
3. Rematik	20
4. Jantung Koroner	21
5. Menurunkan Kadar Kolesterol	22
SUMBER BACAAN	23

Pendahuluan

Tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan, dengan pertimbangan karena dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman obat dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat.

Gaya hidup kembali ke alam, saat ini semakin meningkat, seiring dengan kesadaran masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh bahan kimia, baik yang terkandung dalam makanan ataupun obat-obatan. Dampak dari itu penggunaan obat-obat tradisional sudah kembali membudaya di Indonesia.

Indonesia sangat kaya akan keanekaragaman hayati, diantaranya berupa ratusan jenis tumbuhan/tanaman obat. Tumbuhan tersebut banyak dimanfaatkan selain untuk penyembuhan

dan pencegahan penyakit, juga untuk peningkatan daya tahan tubuh, serta pengembalian kesegaran yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan masyarakat.

Jenis tanaman obat, pada umumnya lebih banyak tumbuh sebagai tanaman liar, akan tetapi pada saat ini tanaman obat banyak ditanam di kebun dan dilahan pekarangan. Oleh karena itu bibit tanaman obat banyak dibutuhkan oleh masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan.

Kebutuhan bibit tanaman, termasuk tanaman obat pada kegiatan Rumah Pangan Lestari (KRPL), di perbanyak di Kebun Bibit Desa wilayah tersebut yang dikelola oleh Kelompok Wanita Tani. Bibit diperbanyak sesuai dengan kebutuhan warga setempat, terutama untuk memenuhi kebutuhan anggota kelompok.

Melihat respon masyarakat terhadap manfaat tanaman obat untuk kesehatan,

maka disusunlah buku saku manfaat tanaman obat keluarga (TOGA).

Pengertian

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri.

Manfaat

Untuk memenuhi keperluan alam bagi kehidupan, termasuk keperluan mengatasi masalah kesehatan secara tradisional (Obat). Pada dasarnya bahwa obat yang berasal dari sumber bahan alamikhususnya tanamantelahmemperlihatkanperanannya dalam penyelenggaraan upaya kesehatan masyarakat.

Salah satu fungsi Toga adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat

kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat yang antara lain meliputi:

1. Upaya preventif (pencegahan)
2. Upaya promotif (meningkatkan/menjaga kesehatan)
3. Upaya kuratif (penyembuhan penyakit)

Jenis Tanaman Obat Keluarga



Jahe Merah

Khasiat dan kegunaan :

1. **Sakit kepala karena dingin:** Diparut untuk diborehkan pada tengkuk.
2. **Perut mulas:** 3 rimpang jahe merah dicuci, diparut dan diperas air perasan kasih garam sedikit diminum 3 kali sehari 1 sendok teh.
3. **Air liur terlalu banyak:** Mengunyah daun muda.
4. **Urut syaraf lemah:** Air jahe, kuning telur, madu, air jeruk nipis dicampur lalu minum.
5. **Luka-luka berbau busuk:** Kompres parutan jahe dengan garam
6. **Terkilir:** Diurut parutan jahe dengan garam



Kencur

Khasiat dan kegunaan :

1. **Batuk:** Mengunyah rimpang kencur dengan garam.
2. **Radang lambung:** Kencur, kapulogo, bawang merah, beras ditumbuk kemudian direbus saring airnya minum.
3. **Muntah-muntah:** Air perasan kencur ditambah garam sedikit minum.
4. Rimpangnya untuk menyembuhkan batuk dan keluarnya dahak, menghilangkan rasa sakit, masuk angin, bengkak atau luka, menguatkan pencernaan, merangsang nafsu makan, anti muntah.



Kunyit

Khasiat dan kegunaan :

1. ***Radang usus buntu dan radang rahim:*** Air perasan umbi
2. ***Radang amandel:*** Air perasan kunyit, kuning telur, kapur sirih.
3. ***Asma:*** Air perasan kunyit, isi buah pinang, kapur sirih dan madu.
4. ***Sembelit:*** Air perasan rimpang dan garam.



Kemangi

Khasiat dan kegunaan :

1. Pelancar ASI (seluruh bagian tanaman)
2. Kembung perut (daun)
3. Penenang keguguran (daun)
4. Muntah-muntah (daun)

5. Urus-urus (biji)
6. Pengharum (aromatika) dan perangsang (stimulan)
7. Dibuat teh sebagai pereda batuk.



Lengkuas

Khasiat dan kegunaan :

1. Anti rematik, pegal linu (rimpang)
2. Masuk angin (rimpang)
3. Menguatkan / radang lambung (rimpang)
4. Radang anak telinga (air perasan)
5. Batuk rejan (rimpang)



Sereh Dapur

Khasiat dan kegunaan :

1. Nyeri lambung
2. Bahan baku minyak atsiri (parfum)

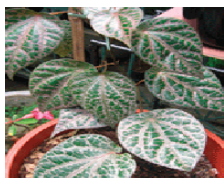
3. Gatal-gatal (minyak)
4. Pegal-pegal (batang, daun)
5. Penyegar masakan (batang, daun)

Salam



Khasiat dan
kegunaan :

1. Mengobati diare
2. Kencing manis
3. Sakit maag
4. Mabuk akibat alkohol
5. Kudis dan gatal
6. Penurun darah tinggi

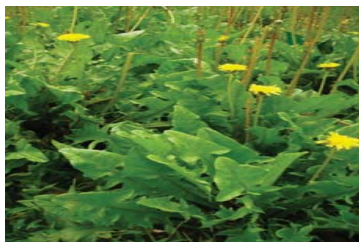


Sambiloto

Khasiat dan kegunaan :

1. Kencing manis (seluruh bagian tanaman)

2. Anti malaria (seluruh bagian tanaman).
3. Anti syphilis (seluruh bagian tanaman).
4. Penguat lambung (seluruh bagian tanaman).
5. Membersihkan darah, semua radang
6. Tifus.



Daun Dewa

Khasiat dan
kegunaan :

Daunnya untuk TB paru, bronchitis, batuk rejan, batu ginjal, radang mata, sakit gigi, radang tenggorokan, rematik sendi, pendarahan kandung, payudara bengkak, kencing manis, darah tinggi, kista, tumor dan digigit binatang berbisa. Umbinya untuk benjolan karena gumpalan darah, memar, tulang patah dan pendarahan sehabis lahir.



Sambung Nyawa

khasiat dan kegunaan :

1. Anti Tumor (seluruh bagian tanaman).
2. Anti Kanker (seluruh bagian tanaman).
3. Menurunkan tekanan darah tinggi.
4. Memperpanjang usia.



Jawer Kotok

Khasiat dan kegunaan :

1. Gondongan (bunga)
2. Payudara bengkak (bunga)
3. Radang kulit bernanah (akar dan daun)
4. Peluruhdahak, kejang perut, diare, wasir, bisul, demam nipas, penyakit radang telinga, sembelit dan mengeluarkan cacing.



Kemuning

Khasiat dan kegunaan :

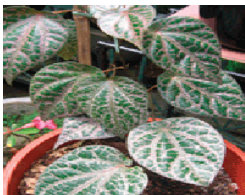
1. Melangsingkan badan (daun / bunga)
2. Sakit gigi berlubang:
Air busa batang dibakar
3. Haid tidak teratur (daun / bunga)
4. Melancarkan peredaran darah (daun, bunga), menghilangkan bengkak



Katuk

Khasiat dan kegunaan :

1. Merangsang ASI (daun)
2. Peluruh kencing (daun)
3. Membersihkan darah (daun)
4. Patek/kutil (daun)



Sirih Merah

Khasiat dan kegunaan :

- Sebagai antiseptic, mengobati stroke, batu ginjal, radang prostat, nyeri sendi, hepatitis, diabetes, asam urat, kolestrol, batuk, keputihan, radang mata, maag, dan memperhalus kulit.



Rosemary

Khasiat dan kegunaan :

- Mengurangi gejala flu, mengatasi sakit kepala, masalah pencernaan seperti kembung, sembelit dan mual. Cara mengkonsumsinya

mudah dengan direbus menjadi teh dengan tambahan madu bila perlu.



Zodia

Khasiat dan kegunaan :

- Untuk melindungi diri dari gigitan serangga, terutama nyamuk. Nyamuk takut pada zodia yang mengandung senyawa *evodiamine*, *rutaecarpine*, minyak linalool, dan apinene. Khasiat lain seperti penyembuh disentri dan pembunuh sel kanker. Rebusan kulit batangnya pun bermanfaat sebagai pereda demam malaria.



Kumis Kucing

Khasiat dan kegunaan :

1. Amandel: Air rebusan daun
2. Nyeri haid: Daun sendokan, pegangan, daun kumis kucing direbus, saring, minum
3. Ginjal / kandung kemih / kandung empedu berbatu: Daun kumis kucing, jagung muda, meniran, keji beling direbus, saring, minum.



Sereh Wangi

Khasiat dan kegunaan :

1. Produksi minyak atsiri (daun).
2. G a t a l - g a t a l (minyak).

3. Tersengat tawon (minyak).
4. Bahan baku parfum/kecantikan.
5. Aromaterapi.
6. Nyeri sendi dan muntah-muntah.



Purwoceng

Khasiat dan kegunaan :

1. Meningkatkan stamina, vitalitas dan **libido**
2. Memperkuat fungsi ginjal dan organ seksual
3. Mengobati impotensi, ejakulasi dini dan infertilitas
4. Mencegah & mengobati ambeyen dan wasir
5. Memperbaiki sirkulasi dan kualitas darah

Cara Pembuatan Obat Sederhana

Petunjuk Umum

Bahan yang digunakan harus dicuci dengan air yang mengalir dan pembuatan ramuan menggunakan air minum atau air yang bersih.

Peralatan yang digunakan untuk pembuatan ramuan tanaman obat sebaiknya: (1) periuk (kuali) dari tanah liat atau panci dari bahan gelas/kaca, email atau stainless steel, (2) pisau atau spatula/pengaduk yang terbuat dari bahan kayu, dan (saringan dari bahan kain, plastic atau nilon.

Jangan menggunakan peralatan dari aluminium, timah atau tembaga karena mudah beraksi dengan tanaman obat yang berakibat dapat meracuni (menjadi toksik) dan mengurangi tanaman obat tersebut.

Syarat Bahan

Dalam memilih bahan ramuan tanaman obat, seperti: akar, rimpang, umbi, kulit batang, kayu, daun, bunga, atau seluruh tanaman (herbal) harus memperhatikan: (1) bahan segar, (2) warna cerah, (3) telah tua/matang/masak sempurna, (4) masih dalam keadaan utuh, (5) tidak rusak oleh serangan ulat atau hama dan penyakit tanaman lainnya, tidak bercendawan/berjamur atau akar yang berlumut, (6) buah segar, tidak keriput, kulit batang tidak retak, dan (7) daun, bunga, kulit, umbi yang tidak berubah warna atau layu.

1. Membantu Mengatasi Darah Tinggi

Bahan:

- | | | |
|-----------------|---|-----------|
| 1. Pegagan | : | 1 genggam |
| 2. Daun Meniran | : | ½ genggam |
| 3. Kumis Kucing | : | ½ genggam |
| 4. Air | : | 3 gelas |

Cara pembuatan:

Semua bahan dalam keadaan segar, lalu dicuci bersih selanjutnya direbus menjadi setengahnya.

Cara penggunaan:

Diminum 2 kali sehari, pagi dan menjelang tidur.

2. Batuk – Pileg

Batuk – pileg adalah suatu keadaan menurunnya daya tahan tubuh yang ditandai dengan gejala antara lain: bersin-bersin, hidung berair atau tersumbat, batuk, suara serak, tidak disertai demam dan otot yang kaku, berlangsung paling lama 2 (dua) minggu.

Bahan:

- | | | |
|--------------------|---|------------|
| 1. Jahe | : | 3 ibu jari |
| 2. Sereh | : | 3 ibu jari |
| 3. Gula merah/Jawa | : | secukupnya |
| 4. Air | : | 3 cangkir |

Cara pembuatan:

Campur semua bahan lalu direbus dengan hingga setengahnya.

Cara penggunaan:

Air rebusan tersebut diminum untuk 3 kali, pagi, siang, dan malam.

3. Rematik

Bahan:

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Jahe merah segar | : 20 gram |
| 2. Temulawak | : 20 gram |
| 3. Cabe jawa | : 20 gram |
| 4. Kumis kucing | : 30 gram |
| 5. Daun Komfrey | : 30 gram |
| 6. Air bersih/minum | : 4 gelas |

Cara Pembuatannya:

Semua bahan dicuci bersih, di potong tipis-tips, lalu direbus, sehingga air rebusan tinggalan 2 gelas, kemudian disaring.

Cara Penggunaan:

Minum 2 kali pada pagi dan sore, sekali minum 1 gelas, agar rasanya lebih segar tambahkan 2 sendok makan madu dan perasan jeruk nipis.

4. Jantung Koroner

Bahan :

- | | | |
|---------------------|---|---------|
| 1. Daun kemangi | : | 30 gram |
| 2. Brokoli | : | 40 gram |
| 3. Jahe merah | : | 1 jari |
| 4. Kucai | : | 30 gram |
| 5. Kencur | : | 20 gram |
| 6. Air bersih/minum | : | 4 gelas |

Cara pembuatannya:

Semua bahan dicuci bersih, diiris tipis-tipis atau dirajang, direbus hingga air rebusan tersisa 2 gelas, kemudian disaring.

Cara penggunaan:

Diminum 3 kali sehari selagi hangat, sekali minum ½ gelas. Bisa ditambah gula aren secukupnya.

5. Menurunkan Kadar Kolesterol

Bahan:

1. Daun asam : 30 gram
2. Daun salam : 7 lembar
3. Daun Murbai : secukupnya
4. Daun : 5 lembar

Sambungnyawa

5. seledri : 20 gram
6. Air bersih/minum : 3 gelas

Cara pembuatannya:

Semua bahan dicuci bersih, diiris tipis-tips atau dirajang, direbus hingga air rebusan tersisa 1,5 gelas, kemudian disaring.

Cara penggunaan:

Diminum 2 kali sehari pagi dan sore hari, sekali minum $\frac{3}{4}$ gelas.

Sumber Bacaan _____○

- Dalimartha. S. 2006. Resep Tumbuhan Untuk Reumatik. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Sartono. 1993. Apa Yang Sebaiknya Anda Ketahui Tentang Obat Wajib Apotik. Pt Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Dinas Pertanian Tanaman Pangan Propinsi. 2005. Pedoman Perbanyak Benih Tanaman Biofarmaka. Pemerintah Propinsi Jawa Barat. Bandung
- Sudewo B. 2006. Tanaman Obat Populer Penggempur Aneka Penyakit. PT Agromedia Pustaka. Jakarta
- Akbar Raditya. Aneka Tanaman Apotek Hidup di Sekitar Kita. One Books.
- Handayani, Tuty. 2013. Apotik Hidup. CV Ilmu Padi Infra Pustaka Makmur. Jakarta



Seri : Hortikultura
Nomor : 01/Brosure/BPTP/2015/SM, BN

TIDAK DIPERJUALBELIKAN