

Beragam Manfaat Tanaman Obat untuk Penyakit



Manfaat tanaman obat untuk penyakit telah dipercaya sejak dulu. Bagian tanaman yang dimanfaatkan sebagai obat dapat berupa daun, batang, bunga, umbi, maupun akarnya.

Manfaat tanaman obat untuk penyakit sangat beragam, tergantung jenis tanaman dan bagian yang dimanfaatkan. **Tanaman obat** sudah menjadi bagian dari pengobatan tradisional. Selain karena dinilai bebas dari bahan kimia berbahaya, tanaman obat juga lebih murah, serta mudah didapat dan diolah.



Jenis dan Manfaat Tanaman Obat untuk Penyakit

Indonesia memiliki ragam tanaman obat yang dipercaya bermanfaat untuk mencegah atau mengobati berbagai penyakit. Tanaman-tanaman obat ini bisa diolah menjadi **jamu**, ekstrak, maupun teh herbal. Selain itu berbagai tanaman obat ini bisa dibudidayakan di sekitar atau pekarangan rumah sendiri sebagai **tanaman obat keluarga**.

Berikut ini adalah beberapa jenis dan manfaat tanaman obat untuk penyakit yang umum dan sering digunakan:

1. Jahe

Senyawa *gingerol* dalam jahe bermanfaat untuk mengatasi perut kembung, mual pada ibu hamil, dan **kram perut saat menstruasi**.

Manfaat tanaman obat untuk penyakit ini juga dapat dirasakan oleh penderita diabetes. Rimpang ini dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil dengan cara memaksimalkan proses pencernaan dan penyerapan gula.

2. Kencur

Kencur sering diolah menjadi jamu. Tanaman obat untuk penyakit ini dipercaya efektif dalam menurunkan **kadar gula darah** pada penderita diabetes.

Menurut penelitian, kencur juga diduga mampu membantu penyembuhan **tuberkulosis**, mencegah osteoporosis, hingga menghambat pertumbuhan sel kanker.

Artikel Terkait



Hidup Sehat

Sambiloto, Kenali 7 Manfaatnya untuk Kesehatan



Kesehatan

8 Manfaat Temulawak bagi Kesehatan Tubuh



Hidup Sehat

5 Manfaat Air Ketumbar yang Perlu Diketahui



Hidup Sehat

Kitolod, Tumbuhan Liar yang Baik untuk Kesehatan Tubuh



Hidup Sehat

6 Manfaat Black Garlic Tunggal dan Cara Mengonsumsinya

Dokter Tanya

CHAT DOKTER
SEKARANG

gula darah pada penderita **diabetes tipe 2** dan mengurangi kadar **kolesterol**.

Tanaman obat untuk penyakit ini juga diyakini memiliki manfaat lain, seperti mengurangi keluhan akibat infeksi saluran kemih, meredakan nyeri sendi karena **rheumatoid arthritis**, dan mencegah **demensia**.

4. Kunyit

Mengonsumsi **kunyit** atau produk olahan kunyit dipercaya bisa mengurangi nyeri dan bengkak pada penderita **osteoarthritis** dan **rheumatoid arthritis**.

Selain untuk mengurangi radang sendi, manfaat tanaman obat ini sebagai antiradang juga diyakini mampu mencegah dan mengobati berbagai jenis penyakit kronis. Beberapa penyakit tersebut adalah diabetes, penyakit Alzheimer, penyakit jantung, hingga kanker.

5. Ginseng

Ginseng merupakan salah satu tanaman obat untuk penyakit yang dipercaya mampu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2. Selain itu, ginseng juga dipercaya mampu mengatasi **disfungsi ereksi**, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan stamina, dan mengurangi risiko terjadinya kanker.

6. Kapulaga

Penelitian menunjukkan bahwa kapulaga memiliki kadar **antioksidan** yang tinggi. Hal ini menjadikan kapulaga efektif dalam **menurunkan tekanan darah**.

Manfaat tanaman obat untuk penyakit ini juga dapat mengurangi bau mulut, mencegah gigi berlubang, mengatasi tukak lambung, infeksi jamur, infeksi bakteri, hingga menghambat pertumbuhan sel kanker.

7. Kumis kucing

Kumis kucing termasuk salah satu **tanaman herbal untuk batu ginjal**. Tanaman ini diduga mampu mencegah pembentukan batu dalam ginjal.

Meski perlu untuk diteliti lebih lanjut, kumis kucing juga kerap digunakan untuk pengobatan dan pencegahan beberapa penyakit, seperti peradangan, diare, dan gangguan pencernaan.

8. Temulawak

Selain diyakini mampu meningkatkan nafsu makan, **temulawak** kerap dijadikan obat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit mulai dari demam pada anak, diare, sembelit, ambeien, rematik, hingga penyakit hati.

Meski demikian, kebanyakan manfaat tanaman obat ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

9. Daun jambu biji

Manfaat tanaman obat **daun jambu biji** untuk menyembuhkan demam berdarah telah banyak digunakan. Manfaat ini diperoleh dari kandungan **quercetin** yang terdapat dalam daun jambu biji sebagai antivirus. Kandungan inilah yang akan menghambat replikasi virus penyebab demam berdarah.

10. Daun sirih

Kebiasaan mengunyah daun sirih dipercaya bermanfaat untuk mencegah bau mulut, serta menjaga kesehatan gigi dan gusi. Selain itu, daun sirih juga bisa digunakan sebagai obat kumur maupun dimanfaatkan untuk mencerahkan **wajah**.



Mulai dari Rp 200.000



Prof. Dr. dr. Iris Rengganis,
Sp.PD-KAI
Dokter Penyakit Dalam

Mulai dari Rp 800.000



Dr. dr. Laurentius Aswin
Pramono, Sp.PD-KEMD
Dokter Endokrin



CHAT DOKTER
SEKARANG



Beragam manfaat tanaman obat untuk penyakit ini didapatkan dari sifat daun sirih sebagai antibakteri dan antijamur. Menurut penelitian, daun sirih terbukti mampu menghambat pertumbuhan bakteri dan jamur, yang menjadi dalang dari berbagai gangguan kesehatan yang telah disebutkan sebelumnya.

Selain berbagai tanaman di atas, masih ada banyak jenis tanaman herbal lain yang kerap digunakan sebagai obat herbal tradisional di Indonesia, misalnya [kitolod](#), [Tribulus](#), dan [daun mengkudu](#).

Meskipun terdapat beragam manfaat tanaman obat untuk penyakit, efektivitasnya dan efek sampingnya masih belum diketahui dengan pasti. Selain itu, tanaman obat tidak bisa dijadikan pengganti pengobatan medis utama.

Oleh karena itu, Anda disarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan [dokter](#) sebelum mengonsumsi tanaman obat. Hal ini karena penggunaan [obat-obatan herbal](#) secara tidak tepat berisiko menimbulkan interaksi obat maupun efek samping yang dapat membahayakan kesehatan.

Terakhir diperbarui: 6 Maret 2025

Ditinjau oleh: dr. Kevin Adrian

Referensi



Diskusi Terkait

Punya pertanyaan seputar kesehatan?

Tanya Dokter

Apa manfaat minum air jahe untuk kesehatan?

1 Balasan

L



Oleh: Li**a

Dijawab oleh dr. Kevin Adrian

Dok, saya mau bertanya. Akhir-akhir ini saya sering minum air jahe karena katanya bagus buat daya tahan tubuh. Tapi saya ingin tahu, sebenarnya a...

Apakah bekam di kepala bisa membantu mengurangi sakit kepala atau migrain?

1 Balasan

P



Oleh: Pa**u

Dijawab oleh dr. Marianti

Pagi dokter,, Saya sering merasa pusing dan kepala terasa berat terutama setelah seharian bekerja di depan komputer. Teman saya menyarankan untuk...

Apa obat herbal yang bisa membantu jantung bengkak?

1 Balasan

C



Oleh: Cy***s

Dijawab oleh dr. Robby Firmansyah Murzen

Halo dok. Orang tua saya baru saja didiagnosis jantung bengkak. Dokter sudah kasih obat, tapi saya ingin tahu apakah ada obat herbal yang bisa memb...

Selanjutnya



CHAT DOKTER
SEKARANG





Respons Cepat, Jawaban Akurat!

Dibina
oleh  KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

 Download on the
App Store

Alodokter

[Tentang Kami](#)
[Karier](#)
[Hubungi Kami](#)
[Tim Editorial](#)
[Langganan](#)
[Aloproteksi - Asuransi Kesehatan](#)
[Karyawan](#)

Lainnya

[Syarat & Ketentuan](#)
[Privasi](#)
[Iklan](#)
[Gabung di Tim Dokter](#)
[Daftarkan Rumah Sakit Anda](#)

Media Sosial



Bagian dari Alodokter
alomedika.com

Hak Cipta © 2026 Alodokter

