

[Home](#) > [Mom's Life](#) > [Home And Living](#)

MOMS-LIFE

20 Tanaman Herbal Berkhasiat untuk Kesehatan Menurut Penelitian

Arina Yulistara | HaiBunda

Selasa, 17 Jun 2025 11:40 WIB



Ilustrasi tanaman herbal/ Foto: Getty Images/Rike_

Daftar Isi



Bunda berencana menambah tanaman herbal di pekarangan rumah? Mungkin beberapa tanaman herbal bisa menjadi pilihan.

Dalam beberapa dekade terakhir, penggunaan tanaman herbal kembali naik daun sebagai alternatif perawatan kesehatan alami. Meskipun telah digunakan secara tradisional selama berabad-abad, kini semakin banyak penelitian ilmiah yang mulai mengevaluasi efektivitas dan keamanan penggunaannya.

REKOMENDASI PRODUK >



REKOMENDASI PRODUK

3 Tips Jaga Pencernaan Anak saat Bepergian



REKOMENDASI PRODUK

5 Rekomendasi Muted Lip Tint, Pas untuk Makeup Look Lembut



REKOMENDASI PRODUK

10 Rekomendasi Susu Program Hamil untuk Dukung Keberhasilan Promil

[Haibunda Squad](#) [Sister Community](#)

Tanaman herbal dinilai memiliki potensi besar dalam membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan, baik sebagai pelengkap terapi medis konvensional maupun bagian dari gaya hidup sehat. Banyak herbal dan teh dari tanaman dianggap dapat memberikan manfaat ringan yang aman bagi tubuh.

ADVERTISEMENT

[Sister Community >](#)

INFOGRAFIS



SCROLL TO CONTINUE WITH CONTENT

Meski demikian, penting memahami bahwa tidak semua tanaman herbal telah diuji secara menyeluruh dalam penelitian klinis, terutama jika akan dikonsumsi untuk kelompok rentan seperti bayi, anak-anak, ibu hamil, dan menyusui.

Untuk itu, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan pakar kesehatan sebelum mulai menggunakan suplemen herbal. Perlu dicatat bahwa suplemen dan produk herbal umumnya tidak diawasi oleh badan pengawas obat seperti Food and Drug Administration (FDA). Hal ini berarti mutu, dosis, dan keamanannya belum tentu terjamin.

Jika ingin mengonsumsi tanaman herbal, mungkin bisa sesuai rekomendasi ahli atau telah diteliti sebelumnya dan memiliki hasil positif.



KOMIK BUNDA



Tanaman herbal berkhasiat untuk kesehatan

Berikut beberapa tanaman herbal yang berkhasiat untuk kesehatan menurut penelitian.

1. Ginkgo biloba

Mengutip *Healthline*, Ginkgo biloba merupakan salah satu spesies pohon tertua yang digunakan dalam pengobatan tradisional China. Daunnya sering diolah menjadi kapsul, tablet, ekstrak, atau dikeringkan menjadi teh.

Beberapa penelitian menunjukkan potensi ginkgo dalam membantu gangguan kognitif, penyakit jantung, disfungsi seksual, hingga gangguan psikologis. Meski begitu, bukti ilmiah masih terbatas dan FDA belum menyetujui penggunaannya untuk pengobatan apa pun secara resmi.

Efektivitasnya dalam membantu gejala demensia, tinnitus, dan glaukoma masih memerlukan studi lanjutan.

Perlu diketahui bahwa ginkgo biloba dapat menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, palpitasi jantung, konstipasi, hingga reaksi alergi. Dosis maksimal yang disarankan 240 mg per hari dan sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan tanpa pengawasan tenaga kesehatan.

2. Kunyit

Kunyit merupakan tanaman dari keluarga jahe yang populer di Asia Tenggara dan dikenal karena kandungan utamanya, yaitu kurkumin. Kandungan ini diduga memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang dapat membantu mengatasi diabetes, artritis, gangguan mental, hingga penyakit jantung.

Kurkumin sulit diserap tubuh saat dikonsumsi secara oral sehingga penelitian tentang manfaatnya masih terus dikembangkan. Meski menjanjikan, efektivitas kunyit sebagai terapi alami belum dapat dijadikan pengobatan utama.

Mengonsumsi dalam jumlah wajar umumnya aman, namun dosis tinggi dapat menimbulkan efek pengencer darah. Ibu hamil dan menyusui sebaiknya berhati-hati karena belum banyak studi yang memastikan keamanannya dalam kondisi tersebut.

3. Evening primrose oil

Minyak dari bunga evening primrose sering dikaitkan dengan manfaat dalam mengatasi PMS dan gangguan kulit seperti eksim. Beberapa studi menunjukkan potensi minyak ini dalam menurunkan hormon pada penderita PCOS dan meningkatkan fungsi kognitif pada penderita multiple sclerosis.

Berdasarkan NCCIH, belum ada bukti ilmiah yang cukup kuat untuk merekomendasikan evening primrose secara medis. Efektivitasnya dalam mengatasi berbagai kondisi kesehatan masih diperdebatkan.

Efek sampingnya bisa berupa mual, sakit perut, hingga sakit kepala. Belum ada bukti keamanan penggunaan pada anak-anak, ibu hamil, atau menyusui, disarankan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

4. Biji rami

Biji rami merupakan '*superfood*' yang dikenal kaya serat, omega-3, dan antioksidan. Konsumsi biji rami dapat membantu menurunkan kolesterol, tekanan darah, serta meningkatkan sensitivitas insulin dan mengontrol gula darah.

Selain itu, biji rami juga menunjukkan potensi dalam menjaga kesehatan jantung dan sistem pencernaan, serta membantu menjaga keseimbangan hormon, terutama pada perempuan. Biji rami disarankan dikonsumsi sebanyak dua sendok makan per hari.

Untuk hasil optimal, biji rami sebaiknya digiling terlebih dahulu agar mudah diserap tubuh. Biji ini umumnya aman dikonsumsi dan tidak bersifat toksik.

5. Tea tree oil

Minyak pohon tea tree yang berasal dari Australia terkenal ampuh dalam mengatasi jerawat ringan, kutu rambut, luka kecil, hingga infeksi jamur kuku. Sifat antiseptik alami membuatnya populer di dunia skincare.

Meski begitu, penelitian terhadap efektivitas tea tree oil masih terbatas dan sebagian besar bersifat observasional. Penggunaannya pun harus hati-hati karena tidak boleh ditelan.

FOTO



0 Foto



Temukan lebih banyak tentang
[Fase Bunda](#)



REKOMENDASI PRODUK >

Menelan tea tree oil dapat menyebabkan efek berbahaya, termasuk gangguan koordinasi otot, kesulitan bernapas, hingga koma. Sebaiknya hindari pemakaian saat hamil atau menyusui sebelum berkonsultasi dengan tenaga medis.

6. Echinacea

Bunga echinacea berasal dari Amerika Utara dan sering digunakan untuk memperkuat sistem imun. Suplemennya dipercaya dapat mencegah dan mempercepat penyembuhan flu atau pilek ringan.

Tinjauan penelitian menunjukkan manfaat echinacea terhadap infeksi pernapasan hanya bersifat ringan. Belum ada bukti kuat yang mendukung efektivitasnya untuk penyakit lain. Penggunaan jangka panjang belum diketahui keamanannya. Beberapa efek samping ringan seperti mual dan nyeri perut dapat terjadi.

7. Ekstrak biji anggur (Grapeseed extract)

Ekstrak biji anggur dipromosikan sebagai suplemen untuk mengurangi peradangan, membantu penyembuhan luka, dan meningkatkan sirkulasi darah. Kandungan antioksidan dalam bijinya dianggap mampu memberikan perlindungan terhadap penyakit kardiovaskular.

Sebagian besar klaim manfaatnya belum terbukti secara ilmiah dan belum disetujui FDA. Penelitian lebih lanjut masih dibutuhkan untuk menguatkan klaim tersebut.

Bunda yang memiliki gangguan pembekuan darah atau akan menjalani operasi sebaiknya menghindari suplemen biji anggur karena dapat meningkatkan risiko perdarahan. Belum ada data pasti mengenai keamanannya saat hamil atau menyusui.

8. Lavender

Lavender banyak digunakan dalam aromaterapi karena aroma menenangkan. Selain itu, lavender juga sering dimanfaatkan untuk mengatasi gangguan kecemasan, depresi, dan masalah pencernaan ringan.

Studi menunjukkan bahwa penggunaan lavender secara oral dapat lebih efektif mengurangi kecemasan dibandingkan hanya melalui hirupan. Lavender juga diyakini memiliki sifat antiinflamasi.

Penggunaan jangka pendek dianggap aman, namun beberapa orang mungkin mengalami reaksi alergi pada kulit. Keamanan penggunaan pada ibu hamil dan menyusui belum sepenuhnya jelas, jadi tetap perlu berhati-hati ya, Bunda.

9. Chamomile

Chamomile telah lama digunakan sejak zaman Mesir kuno sebagai obat penenang alami. Khasiatnya meliputi peningkatan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, memperbaiki pencernaan, hingga mengontrol kadar gula darah.

Tinjauan terbaru menunjukkan chamomile memiliki potensi sebagai terapi herbal untuk kondisi kronis, namun masih diperlukan lebih banyak bukti ilmiah. Chamomile relatif aman untuk penggunaan jangka pendek.

Hanya saja, interaksi dengan obat lain seperti pengencer darah dan obat imunosupresan telah dilaporkan. Efek jangka panjang dan keamanannya untuk ibu hamil masih belum banyak diteliti.

10. Sambiloto

Mengutip buku *Vademekum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu Jilid 1 dan 2*, salah satu tanaman obat yang direkomendasikan adalah sambiloto. Dikenal sebagai '*king of bitters*' karena



rasanya memang terasa pahit luar biasa.

Di balik rasa getirnya, tanaman ini memiliki kekuatan besar dalam menurunkan demam dan memperkuat sistem imun. Tak hanya itu, sambiloto juga digunakan untuk mengatasi diare akut dan membantu mempercepat pemulihan saat tubuh sedang lemah akibat infeksi.

11. Daun kumis kucing

Kumis kucing banyak digunakan untuk membantu meluruhkan batu ginjal dan menjaga kesehatan saluran kemih. Daun ini mengandung senyawa flavonoid dan saponin yang bersifat diuretik.

Penggunaannya secara tradisional cukup luas, namun konsumsi berlebihan bisa menyebabkan gangguan elektrolit. Sebaiknya digunakan dalam jangka pendek dan dalam dosis yang dianjurkan.

12. Meniran

Meniran dikenal sebagai herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu melawan infeksi virus. Di beberapa penelitian, meniran menunjukkan efek antivirus terhadap hepatitis B dan flu.

Tumbuhan ini juga dapat membantu menurunkan demam dan bersifat hepatoprotektif atau melindungi fungsi hati. Namun efektivitasnya masih perlu dikaji lebih lanjut secara klinis.

13. Pegagan

Pegagan (*Centella asiatica*) merupakan tanaman herbal yang dikenal dapat meningkatkan fungsi kognitif dan membantu penyembuhan luka. Di dunia kecantikan, ekstraknya sering digunakan untuk mengurangi bekas luka dan stretch mark.

Penelitian awal mendukung penggunaannya sebagai suplemen alami untuk kesehatan otak dan kulit. Namun pemakaian jangka panjang tetap perlu diawasi agar tidak menimbulkan efek samping.

14. Kulit batang pule

Kulit pohon pule sudah lama dikenal dalam pengobatan tradisional. Kulitnya dimanfaatkan untuk menurunkan demam, meredakan rasa nyeri, bahkan membantu mengendalikan kadar gula darah pada penderita diabetes.

15. Seledri

Seledri bukan cuma pelengkap sup. Kandungan aktif di dalamnya mampu menurunkan tekanan darah, meluruhkan batu ginjal, hingga membantu menurunkan kolesterol.

Tanaman herbal ini juga bersifat antimikroba dan antiparasit. Banyak yang memanfaatkannya untuk mengurangi gejala asam urat.

16. Temulawak

Tanaman asli Indonesia ini punya banyak manfaat, terutama untuk menjaga kesehatan hati dan sistem pencernaan. Senyawa kurkuminoid dalam temulawak bekerja sebagai anti-inflamasi alami.

Temulawak juga sering digunakan sebagai penambah nafsu makan dan daya tahan tubuh. Studi menunjukkan potensi temulawak dalam menurunkan kadar enzim hati yang tinggi, namun perlu penelitian lebih lanjut.



17. Daun jati belanda

Jika sedang mencari pelangsing alami, jati belanda bisa jadi salah satu pilihan. Daunnya membantu mengontrol berat badan, sementara bijinya digunakan untuk mengatasi gangguan pencernaan ringan.

Jati belanda banyak ditemukan dalam komposisi teh herbal pelangsing yang dijual di pasaran.

18. Daun sendok

Tanaman ini kecil tapi manfaatnya luar biasa. Daunnya digunakan untuk mengobati luka, diare, dan demam.

Sifat antiinflamasi dan antioksidannya mendukung proses penyembuhan tubuh secara alami. Sementara biji daun sendok, tak kalah hebat, bersifat laksatif (pencabar ringan), membantu mengurangi perut kembung, dan meredakan peradangan.

19. Daun salam

Lebih dari sekadar penyedap masakan, daun salam punya khasiat pengobatan yang mengesankan. Daun salam berfungsi sebagai astringen, membantu mengatasi mencret (diare), serta berguna dalam pengelolaan diabetes.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekstrak daun salam memiliki potensi dalam mengelola kadar gula darah. Dalam sebuah studi tahun 2021, ekstrak daun salam menunjukkan kemampuan melindungi sel hati dari efek negatif kadar gula dan insulin yang tinggi.

20. Rimpang dan daun alang-alang

Meski dianggap rumput liar, alang-alang menyimpan potensi penyembuhan yang luar biasa. Rimpang dan daunnya dapat membantu menurunkan tekanan darah, menjaga fungsi hati, serta melancarkan buang air kecil. Salah satu cara paling umum memanfaatkannya dengan merebus rimpang dan meminum airnya secara rutin.



Pilihan Redaksi



10 Tanaman yang Disukai Ular, Cek Apakah Ada di Pekarangan



Lokasi Terburuk Meletakkan Tanaman Lidah Mertua, Pembawa Sial dan Penghambat Rezeki



Daun Singkong Ternyata Bisa Membantu Penyembuhan 7 Penyakit Ini, Termasuk Cegah Diabetes

Mana saja tanaman herbal yang ada di rumah Bunda?

Bagi Bunda yang mau sharing soal parenting dan bisa dapat banyak giveaway, yuk join komunitas HaiBunda Squad. Daftar klik [di SINI](#). Gratis!

(som/som)

TOPIK TERKAIT

[tanaman](#) [tanaman herbal](#)

ARTIKEL TERKAIT



MOM'S LIFE

9 Daun Penghancur Lemak untuk Menurunkan Berat Badan



MOM'S LIFE

23 Tanaman Herbal untuk Menyembuhkan Berbagai Penyakit, Pilihan Obat Alami



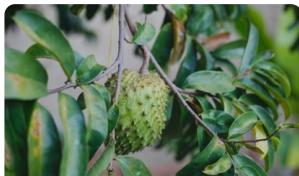
MOM'S LIFE

9 Tanaman Herbal untuk Sakit Perut, Pilihan Alami Tanpa Obat



MOM'S LIFE

5 Daun untuk Menurunkan Kolesterol dan Darah Tinggi, Bisa Ditanam di Halaman...



MOM'S LIFE

6 Jenis Tanaman untuk Obat Miom dan Kista, Bisa Ditanam di Pekarangan Rumah Bun!



MOM'S LIFE

Tak Hanya Cantik Jadi Hiasan, 6 Tanaman Ini Juga Bisa Jadi Obat

HIGHLIGHT



Program Hamil



Fase Kehamilan



Fase Anak



Bundapedia



Dongeng Anak



REKOMENDASI

[Lihat Lebih Banyak](#)



Single Parent, Ini 5 Potret Nicky Tirta & Putri Semata Wayang yang Tingginya Hampir...



Potret Julie Estelle dan Sang Putri Dampingi Suami Pembalap saat di Sirkuit



Mahar Masjid dari Suami untuk Irish Bella Akhirnya Jadi, Intip 5 Potretnya

HAIBUNDA STORIES



HaiBunda Stories
Amira Salsabila
Rabu, 07 Jan 2026

Ide Resep Menu
Rumahani Sehari-hari



HaiBunda Stories
Annisa Karnesyia
Senin, 05 Jan 2026

Kisah Kehamilan Unik
& Langka

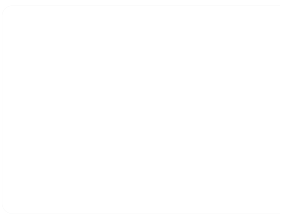
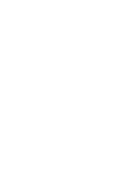


HaiBunda Stories
Amira Salsabila
Rabu, 31 Des 2025

Rekomendasi Produk
Muted Makeup

[Ke Halaman HaiBunda Stories](#)







Insertive

FEMALE DAILY



BEAUTYNESIA.

wolipop

MOMMIES DAILY



HaiBunda

part Of detiknetwork



Copyrights @ 2026 | HaiBunda. All Rights Reserved