



MEDIA INDONESIA



nta Dengarkan...

56,1% responden
Ikada melalui...

NEWSTICKER

Jembatan Putus, Penghulu Berenang Seberangi Sungai di Pasaman

Home > Humaniora

25 Nama Latin Tumbuhan Herbal dan Manfaatnya untuk Kesehatan Tubuh

Media Indonesia

29/9/2025 13:58

A- A+

Tumbuhan herbal telah digunakan selama berabad-abad untuk mengobati berbagai penyakit dan menjaga kesehatan tubuh. Di Indonesia, **nama nama tumbuhan** herbal sering dikenal dengan khasiatnya yang alami. Artikel ini akan membahas 25 nama latin tumbuhan

Opini



Energi
Hijau...

08/1/2026
05:10



Taman
Pelajar

08/1/2026
05:05



Venezuela
dan...

08/1/2026
05:00

LOAD MORE

Kolom Pakar





Ilustrasi.(freepik)

herbal beserta manfaatnya, ditulis dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami. Yuk, simak daftarnya!

Mengapa Tumbuhan Herbal Penting?

Tanaman obat mengandung senyawa alami seperti antioksidan, vitamin, dan mineral yang membantu tubuh tetap sehat. Banyak dari tumbuhan ini mudah ditemukan di pekarangan rumah atau bahkan di dapur. Dengan mengetahui nama-nama tumbuhan dan manfaatnya, kamu bisa memanfaatkannya untuk pengobatan alami.

Daftar 25 Nama Latin Tumbuhan Herbal dan Manfaatnya

1. Allium sativum (Bawang Putih)

Bawang putih dikenal sebagai antibiotik alami. Membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan imunitas, dan melawan infeksi bakteri.

Baca juga :

[25 Nama Latin Tumbuhan Herbal dan Manfaatnya untuk Kesehatan Tubuh](#)

2. Zingiber officinale (Jahe)

Jahe meredakan mual, melancarkan pencernaan, dan mengurangi peradangan. Cocok untuk mengatasi masuk

🕒 05/1/2026
05:00



Strategi
Ekonomi...

🕒 02/1/2026
05:05



Purbayano
dan...

🕒 02/1/2026
05:00



LOAD MORE

BenihBaik



UMKM
Perlu...

🕒 10/3/2025
22:58



1.000
Pelajar...

🕒 25/7/2024
23:25



Polresta
Malang...

🕒 09/6/2024
11:25



Daikin
Salurkan...

🕒 22/1/2024
20:12



LOAD MORE



3. Curcuma longa (Kunyit)

Kunyit mengandung kurkumin yang bersifat antioksidan dan antiradang. Baik untuk kesehatan kulit dan jantung.

4. Aloe vera (Lidah Buaya)

Lidah buaya membantu menyembuhkan luka, melembapkan kulit, dan mendukung kesehatan pencernaan.

5. Ocimum basilicum (Kemangi)

Kemangi meredakan perut kembung, meningkatkan nafsu makan, dan memiliki aroma yang menyegarkan.

6. Centella asiatica (Pegagan)

Pegagan meningkatkan fungsi otak, memperbaiki sirkulasi darah, dan membantu penyembuhan luka.

7. Piper betle (Daun Sirih)

Daun sirih memiliki sifat antiseptik, membantu mengatasi mimisan, dan menjaga kesehatan mulut.

8. Moringa oleifera (Kelor)

Kelor kaya akan vitamin dan mineral, membantu menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan produksi ASI.

9. Orthosiphon aristatus (Kumis Kucing)

Kumis kucing membantu melancarkan saluran kemih dan mengurangi gejala asam urat.

10. Curcuma xanthorrhiza (Temulawak)

Temulawak mendukung kesehatan hati dan pencernaan, serta meredakan kembung.

11. Kaempferia galanga (Kencur)



12. *Alpinia galanga* (Lengkuas)

Lengkuas mengurangi peradangan, membantu mengatasi batuk, dan meningkatkan kesuburan pria.

13. *Mentha piperita* (Daun Mint)

Daun mint menyegarkan napas, meredakan sakit kepala, dan membantu pencernaan.

14. *Rosmarinus officinalis* (Rosemary)

Rosemary meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki suasana hati, dan mendukung kesehatan otak.

15. *Andrographis paniculata* (Sambiloto)

Sambiloto meningkatkan imunitas dan membantu mengatasi radang tenggorokan.

16. *Psidium guajava* (Daun Jambu Biji)

Daun jambu biji membantu mengatasi diare dan menjaga kesehatan saluran pencernaan.

17. *Tamarindus indica* (Asam Jawa)

Asam jawa membantu menurunkan demam dan melancarkan pencernaan.

18. *Cinnamomum verum* (Kayu Manis)

Kayu manis membantu mengontrol gula darah dan mengurangi peradangan.

19. *Camellia sinensis* (Teh Hijau)

Teh hijau kaya antioksidan, membantu menurunkan stres dan mendukung kesehatan jantung.

20. *Eurycoma longifolia* (Pasak Bumi)

Pasak bumi meningkatkan stamina pria dan mendukung kesehatan reproduksi.



Binahong membantu menyembuhkan luka, mengatasi sariawan, dan melancarkan pencernaan.

22. *Apium graveolens* (Seledri)

Seledri membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi kolesterol.

23. *Blumea balsamifera* (Ceplikan)

Ceplikan memiliki sifat antiinflamasi, membantu meredakan nyeri dan demam.

24. *Hedyotis corymbosa* (Rumput Mutiara)

Rumput mutiara membantu mengatasi infeksi dan mendukung kesehatan hati.

25. *Ginkgo biloba* (Ginkgo)

Ginkgo meningkatkan memori dan mendukung kesehatan otak, terutama pada lansia.

Cara Memanfaatkan Tumbuhan Herbal

Tumbuhan herbal dapat diolah menjadi jamu, teh, atau salep. Namun, penting untuk menggunakan dengan dosis yang tepat. Konsultasikan dengan ahli herbal atau dokter sebelum mengonsumsi, terutama jika kamu sedang mengonsumsi obat medis.

Kesimpulan

Mengenal nama-nama tumbuhan herbal dan manfaatnya sangat penting untuk hidup sehat secara alami. Dengan menanam tanaman obat di rumah, kamu bisa mendapatkan manfaat kesehatan sekaligus mempercantik pekarangan.



Editor : Indriyani Astuti

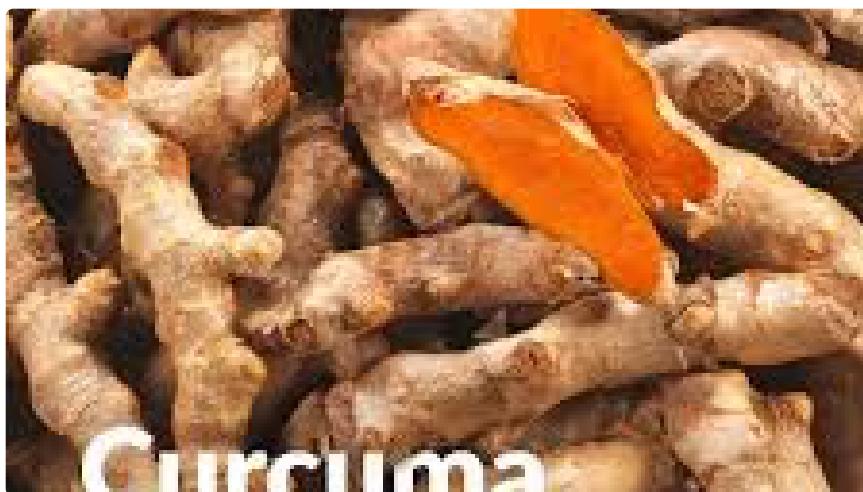
SHARE



Tags: # nama nama tumbuhan # Tanaman obat tradisional

Nama latin tanaman obat # Apotik Hidup di Rumah

Berita Lainnya



25 Nama Latin Tumbuhan Herbal dan Manfaatnya untuk Kesehatan...

28/9/2025 18:14

25 nama latin tumbuhan herbal dan manfaatnya untuk kesehatan. Temukan tanaman obat alami untuk tubuh sehat!

419 Nama-Nama Latin Tumbuhan Lengkap...

12/11/2025 21:25

Daftar 419 nama-nama latin tumbuhan lengkap dengan...



25 Nama Latin Tumbuhan Herbal da...



mantraatnya untuk kesenatan....



[LOAD MORE](#)

Rubrikasi

Opini

Affiliated with:



[Editorial](#)

[Podium](#)

[Kolom Pakar](#)

Sitemap

[Berita](#)

[Rss](#)

[Layanan Bisnis](#)

[Karir](#)

[Tentang Kami](#)

[Pedoman Media](#)

[Beriklan](#)

[Siber](#)

[Kontak](#)

Informasi

cs@mediaindonesia.com

021 582 13 03

marketing.onlinedigital@madiindonesia.com

021 582 04 76

Ekonomi

[Politik dan](#)

[Hukum](#)

Humaniora

[Nusantara](#)

Olahraga

[Sepak Bola](#)

[Otomotif](#)

Weekend

[Megapolitan](#)



Views ▾

Visual ▾

Kuliner

Jelita

Jabar

Forum Mahasiswa

LIMA

Infografis

Copyright @ 2026 Media Group - mediaindonesia. All Rights Reserved

Ikuti kami:

