

13 Tanaman Obat Tradisional Manjur untuk Kesehatan Tubuh, Apa Saja?

Annisaa Syafriani - detikSumbagsel

Jumat, 02 Jan 2026 05:30 WIB



Ilustrasi olahan tanaman obat. (Foto: Getty Images/Edy Gunawan)

Daftar Isi

Palembang - Penggunaan tanaman obat sebagai ramuan tradisional telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya kesehatan di Indonesia. Berikut ulasan daftar obat tradisional dan khasiatnya untuk kesehatan.

Kekayaan alam nusantara menyediakan berbagai bahan alami yang efektif untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan. Berbagai penyakit dapat diatasi dengan obat tradisional yang ada di sekitar.

Show Ads



SCROLL TO CONTINUE WITH CONTENT

Dengan bahan yang ada di sekitar, mulai dari penyakit ringan hingga kronis, tanpa harus selalu bergantung pada obat-obatan kimia sintetis. Berikut adalah daftar ramuan tradisional beserta khasiatnya yang perlu diketahui.

13 Tanaman Obat Tradisional dan Khasiatnya

1. Cengkeh (Eugenia Aromatica)

Cengkeh dikenal memiliki kandungan minyak terbang yang sangat kaya, meliputi eugenol, kariofilen, furfural, metil-amil keton, hingga vanilin. Bagian yang paling sering dimanfaatkan untuk pengobatan adalah bunganya, yang memiliki aroma tajam dan sifat hangat.

ADVERTISEMENT

Loker Sumbagsel

Penerimaan Polri 2025: Jalur Seleksi, Jadwal, Syarat hingga Cara Daftar
Sabtu, 08 Feb 2025 18:00 WIB

Pemkot Palembang Bakal Buka 1.258 Formasi Guru untuk PPPK 2025, Ini Jadwalnya!
Jumat, 10 Jan 2025 10:20 WIB

Pemkot Palembang Buka Job Fair, Hadirkan 40 Perusahaan
Selasa, 12 Nov 2024 08:30 WIB

[Lihat Selengkapnya →](#)

Komentar Terbanyak

4
Komentar
Dituduh Punya Ilmu Hitam, Pria Paruh Baya Tewas Dikeroyok

4
Komentar
Pratu Farkhan Asal Sumut Tewas Saat Tugas di Papua, Diduga Dianiaya Senior

2
Komentar
Harga Tiket Taman Punti Kayu Dikeluhkan Pengunjung karena Tak Sesuai di Karcis



Lapor Wak

Gadis di Lubuklinggau Hilang Saat Malam Tahun Baru, Orang Tua Lapor Polisi
Sabtu, 03 Jan 2026 22:00 WIB

Wanita di Palembang Dilaporkan Hilang Sepekan Usai Dijemput OTK Pakai Mobil
Senin, 29 Des 2025 18:00 WIB

Tolong! Santri di Jambi Hilang Saat Berangkat Mondok
Kamis, 18 Sep 2025 20:30 WIB

[Lihat Selengkapnya →](#)

Info Ce

2. Daun Salam (Syzgium Polyanthum)

Tanaman ini sering ditemukan di dapur sebagai penyedap masakan, namun daunnya memiliki kandungan kimia yang luar biasa seperti zat warna, alkaloid, tanin, dan minyak atsiri. Ekstrak daun salam telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk menjaga keseimbangan sistem metabolisme tubuh.

Khasiat daun salam mencakup pengobatan diabetes karena kemampuannya membantu menurunkan kadar gula darah. Selain itu, sifat astringent dari tanin dalam daun salam juga efektif untuk mengobati diare dan memperkuat kondisi lambung yang lemah.

3. Jahe (Zingiber Officinale)

Rimpang jahe merupakan salah satu bahan ramuan paling populer yang mengandung minyak atsiri, gingerol, zingeron, resin, zat pati, dan gula. Senyawa gingerol inilah yang memberikan rasa pedas khas dan memberikan efek farmakologis bagi tubuh manusia.

Manfaat jahe sangat beragam, mulai dari penambah nafsu makan, penghangat tubuh, hingga mengatasi masuk angin dan pusing.

Dalam kondisi yang lebih serius, jahe juga digunakan sebagai terapi pendukung untuk penderita saraf lemah, rematik, bahkan membantu pemulihan pasien stroke melalui stimulasi sirkulasi darah.

Baca juga:

Perbedaan Kencur dan Jahe, Ini Masing-masing Manfaatnya untuk Tubuh

4. Jeruk Nipis (Citrus Aurantifolia)

Jeruk nipis kaya akan zat asam amino, asam sitrat, kalsium, fosfor, besi, belerang, serta vitamin B1 dan C. Selain itu, terdapat minyak terbang yang mengandung berbagai senyawa kompleks seperti sitral, limones, dan linalil asetat yang bermanfaat bagi sistem pernapasan dan imunitas.

Air perasan jeruk nipis sangat efektif sebagai obat batuk alami dan pereda radang tenggorokan. Selain khasiat tersebut, jeruk nipis juga sering digunakan dalam program diet untuk menguruskan tubuh, serta mengobati masalah medis seperti sinusitis dan amandel secara alami.

5. Jinten (Nigella Sativa)

Jinten atau sering disebut jinten hitam mengandung komposisi kimia yang sangat kompleks, mulai dari protein, kalium, hingga berbagai jenis minyak terbang seperti karbon dan limonen. Kandungan senyawa aktif di dalamnya membuat jinten memiliki sifat antibakteri dan antivirus yang kuat.

Ramuan jinten sangat mujarab untuk mengobati penyakit menular seperti difteri dan influenza. Selain itu, jinten juga digunakan untuk mengatasi masalah pencernaan seperti mulas dan sembelit, serta penyakit saraf dan otot seperti tetanus, encok, dan ayan.

6. Kapulaga (Amomum Cardamomum)

Buah kapulaga mengandung minyak terbang yang terdiri dari sineal, terpineol, dan borneol. Terdapat pula kandungan pati, gula, protein, dan silikat yang menjadikan buah kecil ini sebagai agen penyembuh yang multifungsi bagi kesehatan rongga mulut dan tenggorokan.

Kapulaga efektif untuk menghilangkan bau mulut dan bau tubuh yang tidak sedap. Secara medis, ramuan buah kapulaga juga dipergunakan untuk meredakan gatal tenggorokan, batuk, sesak nafas, hingga gangguan pencernaan seperti radang lambung dan rasa mulas yang berlebihan.

7. Kayu Manis (Cinnamomum Burmannii)

Long Weekend, Pelayanan SKCK-SIM Polrestabes Palembang Libur 3 Hari
Jumat, 09 Mei 2025 11:40 WIB

Asyik! Hari Ini Mulai Ada Pemutihan Kendaraan di Babel
Kamis, 01 Mei 2025 08:00 WIB

Lihat Selengkapnya ->



Berita Terpopuler

- #1 Banjir Rendam Puluhan Rumah Warga OKU Timur, 7 Desa Terdampak
- #2 Apa Perbedaan PPPK Penuh Waktu dan PPPK Paruh Waktu?
- #3 BPTD Periksa Petugas yang Pungli Relawan Kirim Bantuan ke Aceh
- #4 Driver Ojol di Lampung Ditangkap Usai Gadaikan Laptop Milik Pelanggannya
- #5 Uang Rp 110,3 M dari Kasus Korupsi Kredit Macet Dikembalikan ke Negara

Lihat Selengkapnya ->

Khasiat kayu manis sangat luas, meliputi pengobatan sariawan, batuk, dan asma. Bagi penderita penyakit degeneratif, kayu manis dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) serta meredakan nyeri pada penderita encok dan eksim pada kulit.

Baca juga:

Apakah Jahe Bisa Mengobati batuk? Intip Fakta hingga Resep Wedang Hangat!

8. Kencur (*Kaempferia Galanga*)

Kencur memiliki kandungan minyak atsiri (cineol dan kamfer) serta pati yang memberikan efek hangat saat dikonsumsi. Tanaman ini dikenal luas dalam pengobatan tradisional sebagai agen peluruh dahak dan penenang sistem saraf.

Manfaat kencur yang paling sering dirasakan adalah untuk meredakan batuk berdahak dan melegakan tenggorokan. Selain itu, kencur juga sangat efektif untuk meningkatkan nafsu makan pada anak-anak serta mengatasi rasa pegal linu setelah beraktivitas berat.

9. Ketumbar (*Coriandrum Sativum*)

Ketumbar mengandung minyak asiri yang kaya akan coriandrol dan berbagai senyawa lemak. Biji ketumbar tidak hanya berfungsi sebagai bumbu, tetapi juga memiliki sifat stimulan dan karminatif bagi sistem pencernaan manusia.

Penggunaan ketumbar dalam ramuan tradisional sering ditujukan untuk mengatasi perut kembung dan melancarkan pencernaan. Selain itu, air rebusan ketumbar juga dipercaya mampu membantu meredakan sakit kepala dan menurunkan demam tinggi secara alami.

10. Kunyit (*Curcuma Domestica*)

Kunyit mengandung zat aktif kurkumin yang berfungsi sebagai antioksidan dan anti-inflamasi alami. Zat warna kuning pada kunyit ini telah banyak diteliti manfaatnya dalam dunia kedokteran modern untuk melindungi fungsi hati dan lambung.

Khasiat kunyit mencakup pengobatan radang lambung (maag), pembersihan darah, hingga mengobati keputihan pada wanita. Sifat antiseptiknya juga membuat parutan kunyit sering digunakan sebagai obat luar untuk mempercepat penyembuhan luka atau gatal-gatal pada kulit.

11. Lengkuas (*Alpinia Galanga*)

Rimpang lengkuas mengandung minyak atsiri seperti galangol, eugenol, dan seskuiterpen. Kandungan ini memberikan efek antimikroba yang sangat kuat, terutama terhadap jamur kulit dan bakteri patogen di dalam tubuh.

Dalam pengobatan tradisional, lengkuas adalah obat utama untuk penyakit kulit seperti panu dan kadas. Selain itu, konsumsi ramuan lengkuas juga bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meredakan diare, dan membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh.

12. Lada (*Piper Nigrum*)

Lada, baik hitam maupun putih, mengandung alkaloid piperin yang memberikan rasa pedas menyengat serta minyak atsiri dan lemak. Piperin diketahui dapat meningkatkan penyerapan nutrisi dalam usus secara signifikan.

Lada berkhasiat sebagai penghangat tubuh yang efektif untuk mengatasi masuk angin dan asma. Selain itu, lada juga berfungsi sebagai peluruh keringat dan urine, sehingga sangat baik untuk detoksifikasi sistem ekskresi pada tubuh.



Manfaat utama pala adalah sebagai obat gangguan sulit tidur atau insomnia. Selain itu, ramuan pala juga sangat baik untuk mengatasi masalah pencernaan seperti perut kembung, mencret, serta membantu meredakan rasa sakit akibat rematik.

Demikianlah daftar 13 obat tradisional dan khasiatnya untuk kesehatan tubuh. Tanpa disadari bahan bahan makanan yang ada di sekitar menyimpan jawaban dari berbagai macam persoalan kesehatan.

Artikel ini dibuat oleh Annisaa Syafriani, mahasiswa magang prima PTKI kementerian Agama

Baca juga:

13 Khasiat Kunyit Selain Rempah Dapur, Ini Manfaatnya untuk Tubuh



(mep/mep)

tanaman obat obat tradisional khasiat herbal rempah-rempah

tanaman herbal

Berita Terkait

Nama-nama Tanaman Rimpang Lengkap Manfaat untuk Kesehatan Tubuh	Ramuan Jahe Kunyit Sereh Jeruk Nipis Obat Apa? Ini Manfaat dan Cara Minumnya
Khasiat Tiga Rempah: Jahe, Kunyit, dan Serai untuk Obat Apa? Ini Ulasannya	Penjelasan Jahe, Kunyit, dan Serai Jadi Obat Tradisional Karena Kandungan Ini
Dua Rempah Ajaib, Jahe dan Sereh untuk Obat Apa?	Bukan Sekadar Penghangat, Ini Manfaat Wedang Jahe untuk Tubuh dan Kesehatan
Khasiat Teh Rimpang: Minuman Kaya Manfaat untuk Kesehatan Tubuh	8 Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan dan Cara Mengonsumsinya, Herbal Mujarab!

Rekomendasi untuk Anda

Selengkapnya >

Sepakbola

Amorim Out, Sesko Langsung
2 Gol!

detikOto

Cerita Bikers Indonesia
Ketemu Taliban, Awalnya
Deg-degan Endingnya Kocak

detikHealth

Foto: Before Vs After Wanita
Sukses Pangkas BB hingga
225 Kg, Auto Pangling!

Wolipop

Gaya Ranty Maria di Pas Foto
Nikah, Tampil Natural Nyaris
Tanpa Makeup

Wolipop

Viral Foto Pernikahan
Pasangan yang Disebut
Pengantin Paling Tidak
Bahagia

detikJogja

Tajirnya Sindikat Scamming
Sleman Jual Konten Porno
Raup Rp 10 M Per Bulan

Berita detikcom Lainnya

Wolipop

Ramalan Zodiak 8
Januari: Cancer
Introspeksi Diri, Leo
Harus Belajar Mandiri

Sepakbola

Noel Gallagher: MU
Klub Masa Lalu,
Pemain Jadi Gila di
Sana

detikHealth

Viral Stok Susu UHT
Mendadak Langka
Dituding gegara MBC,
BCN Angkat Bicara

detikTravel

Aturan Baru, Thailand
Tutup Lebih 7.000 Kafe
Ganja

detikInet

Deretan Momen Sial
yang Terekam Kamera
Bikin Ketawa

detikOto

Lelang Yamaha Nmax
Mulai Rp 19 Jutaan:
Ada STNK-BPKB, Nopol
Sudah Dijual

Sepakbola

Awas, Haaland! Thiago
Mengintaimu

detikNews

Komisi III DPR Sepakat
Kedudukan Polri Tetap
Berada di Bawah
Presiden



1000 Karakter tersisa

Kirim ➤

Terbaru

Terpilih

Terpopuler

Teramai

Komentar yang disematkan



Belum ada komentar.

Jadilah yang pertama berkomentar di sini

detikcom

part of **detiknetwork**

Connect With Us



Copyright © 2026 detikcom.
All right reserved

Kategori

detikNews
detikEdukasi
detikFinance
detiklNet
detikHot
detikSport
Sepakbola
detikOto
detikProperti
detikTravel
detikFood
detikHealth
Wolipop
detikX
20Detik
detikFoto
detikHikmah
detikPop

Layanan

berbuatbaik.id
Pasang Mata
Adsmart
detikEvent
Signature Awards
Trans Snow World
Trans Studio
Bingkai.id
Ziswafctarsa.id
Flying Over Indonesia
For Your Business
rekomendit
Community Connect

Informasi

Redaksi
Pedoman Media Siber
Karir
Kotak Pos
Media Partner
Info Iklan
Privacy Policy
Disclaimer

Jaringan Media

CNN Indonesia
CNBC Indonesia
Haibunda
Insertlive
Beautynesia
Female Daily
CXO Media

