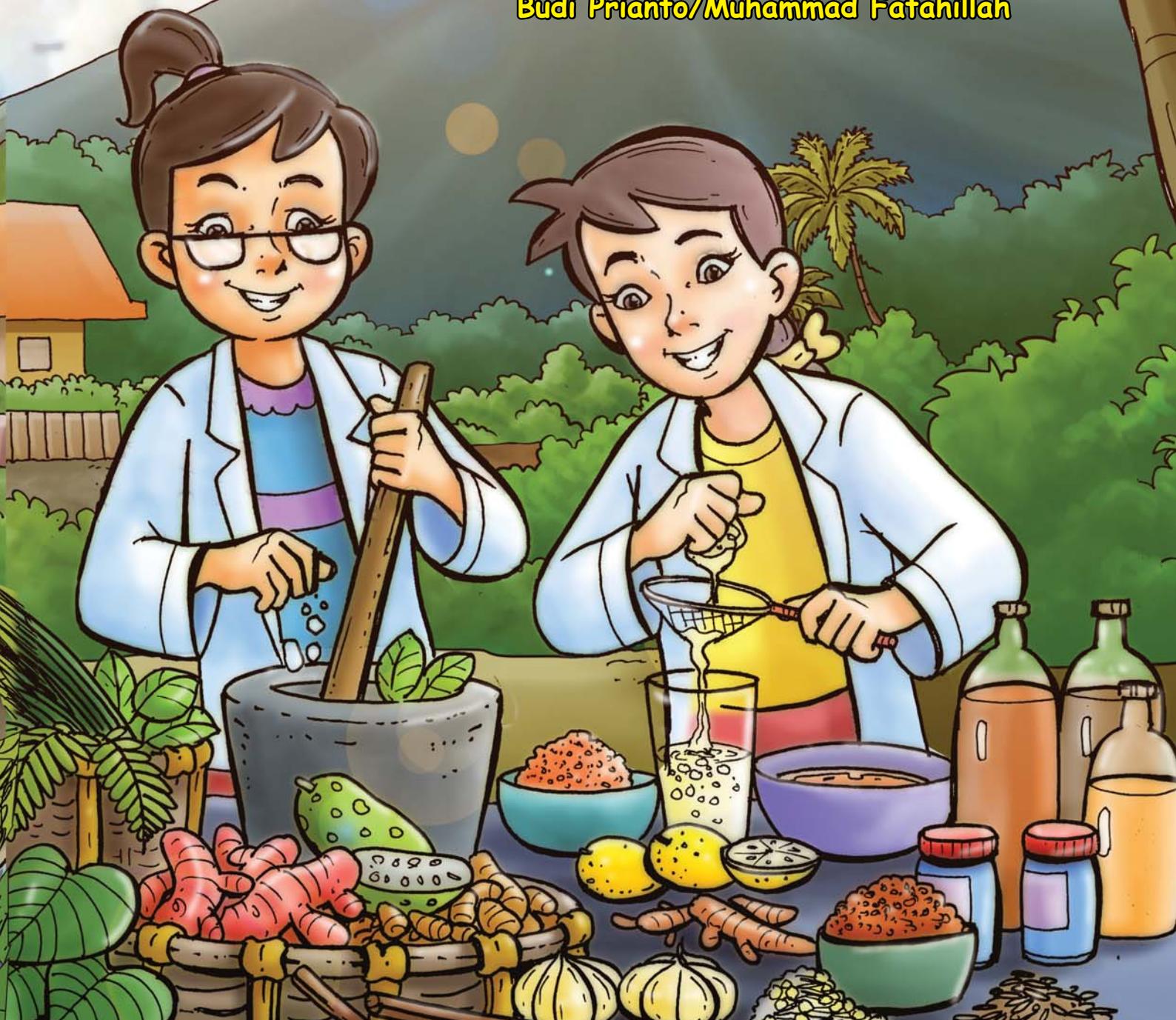




Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,  
Riset, dan Teknologi

# Ramuan Sehat ala Lita dan Rasi

Febyasti Davela R.  
Budi Prianto/Muhammad Fatahillah





MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN



# *Ramuan Sehat Ala Lita dan Rasi*

Febyasti Davela Ramadini  
Budi Prianto/Muhammad Fatahillah

Diadaptasi dari buku *Jamu Ramuan Tradisional Kaya Manfaat*  
(Rifqa Army, 2018)

**Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa**

## **Ramuan Sehat Ala Lita dan Rasi**

Penulis Skenario: Febyasti Davela Ramadini

Desain Grafis : Amrianis Hs.

Ilustrator : Budi Prianto

Muhammad Fatahillah

Penata Letak : Irwan

Penyunting : Dwi Agus Erinita

Diterbitkan pada tahun 2021 oleh

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Jalan Daksinapati Barat IV

Rawamangun

Jakarta Timur

### **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)	
PB	
582.120 959 8	Ramadini, Febyasti Davela
RAM	Ramuan Sehat Ala Lita dan Rasi: Diadaptasi dari buku Jamu Ramuan Tradisional Kaya Manfaat (Rifqa Army, 2018)/Febyasti Davela Ramadini; Penyunting: Dwi Agus Erenita. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020.
r	iv; 24 hlm.; 29,7 cm.
	ISBN 978-623-307-048-5
	1. RAMUAN HERBAL-INDONESIA 2. KOMIK



MENTERI PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA

## KATA PENGANTAR

### MENTERI PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI BUKU LITERASI BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBINAAN BAHASA

Literasi tidak dapat dipisahkan dari sejarah kelahiran serta perkembangan bangsa dan negara Indonesia. Perjuangan dalam menyusun teks Proklamasi Kemerdekaan sampai akhirnya dibacakan oleh Bung Kamo merupakan bukti bahwa negara ini terlahir dari kata-kata.

Bergerak menuju abad ke-21 saat ini, literasi menjadi kecakapan hidup yang harus dimiliki semua orang. Literasi bukan hanya kemampuan membaca dan menulis, melainkan juga kemampuan mengakses, memahami, dan menggunakan informasi secara cerdas. Sebagaimana kemampuan literasi telah menjadi faktor penentu kualitas hidup manusia dan pertumbuhan negara, upaya untuk meningkatkan kemampuan literasi masyarakat Indonesia harus terus digencarkan.

Berkenaan dengan hal tersebut, pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) menginisiasi sebuah gerakan yang ditujukan untuk meningkatkan budaya literasi di Indonesia, yakni Gerakan Literasi Nasional. Gerakan tersebut hadir untuk mendorong masyarakat Indonesia terus aktif meningkatkan kemampuan literasi guna mewujudkan cita-cita Merdeka Belajar, yakni terciptanya pendidikan yang memerdekaan dan mencerdaskan.

Sebagai salah satu unit utama di lingkungan Kemendikbudristek, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa berperan aktif dalam upaya peningkatan kemampuan literasi dengan menyediakan bahan bacaan yang bermutu dan relevan dengan kebutuhan pembaca. Bahan bacaan ini merupakan sumber pustaka pengayaan kegiatan literasi yang diharapkan akan menjadi daya tarik bagi masyarakat Indonesia untuk terus melatih dan mengembangkan keterampilan literasi.

Mengingat pentingnya kehadiran buku ini, ucapan terima kasih dan apresiasi saya sampaikan kepada Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa serta para penulis bahan bacaan literasi ini. Saya berharap buku ini akan memberikan manfaat bagi anak-anak Indonesia, para penggerak literasi, pelaku perbukuan, serta masyarakat luas.

Mari, bergotong royong mencerdaskan bangsa Indonesia dengan meningkatkan kemampuan literasi serta bergerak serentak mewujudkan Merdeka Belajar.



Jakarta, Agustus 2021

Nadiem Anwar Makarim

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

# Sekapur Sirih

Halo teman-teman! Apakah kamu suka minum jamu?

Jamu adalah ramuan herbal yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Ramuan ini telah ditemukan sejak zaman nenek moyang kita dulu. Kita harus melestarikan jamu sebagai ramuan asli Indonesia yang berkhasiat. Maka itu, melalui komik ini, saya ingin mengajak teman-teman untuk ikut melestarikan jamu dengan mengonsumsinya.

Komik ini diadaptasi dari buku bacaan literasi berjudul *Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat* karya Rifqa Army yang diterbitkan oleh Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Komik ini diharapkan dapat meningkatkan minat baca anak Indonesia sekaligus meningkatkan pengetahuan tentang kuliner dan pemanfaatan tanaman khas Indonesia.

Jakarta, Agustus 2020

Febyasti Davela, Budi Prianto, dan Muhamad Fatahillah

Halo teman-teman!  
Aku Lita.  
Saat ini di sekolahku  
sedang ada pameran  
"Jamu, Ramuan Tradisional  
Kaya Manfaat".



Aku dan Rasi akan menemani  
kalian berkeliling di pameran  
dan menjelaskan jamu tra-  
ditional Indonesia.





Di Indonesia,  
jamu biasanya digunakan  
sebagai obat herbal.

Jamu juga  
berfungsi untuk menjaga  
kebugaran tubuh dan  
mencegah  
penyakit.



Jamu berasal  
dari bahan-bahan alami  
yang ada di sekitar kita,  
seperti jahe, kunyit,  
kencur, dan lengkuas.



Saat ini,  
jamu sudah dikembangkan  
menjadi bentuk kapsul,  
bubuk, dan minuman cair.



Selain itu,  
di beberapa daerah  
jamu segar dijual keliling  
dengan digendong atau biasa  
disebut jamu gendong.

Jamu  
telah ada sejak  
zaman nenek moyang,  
tetapi hanya sedikit data  
yang didapatkan.

Periode Prasejarah

Periode Sebelum  
Kolonial

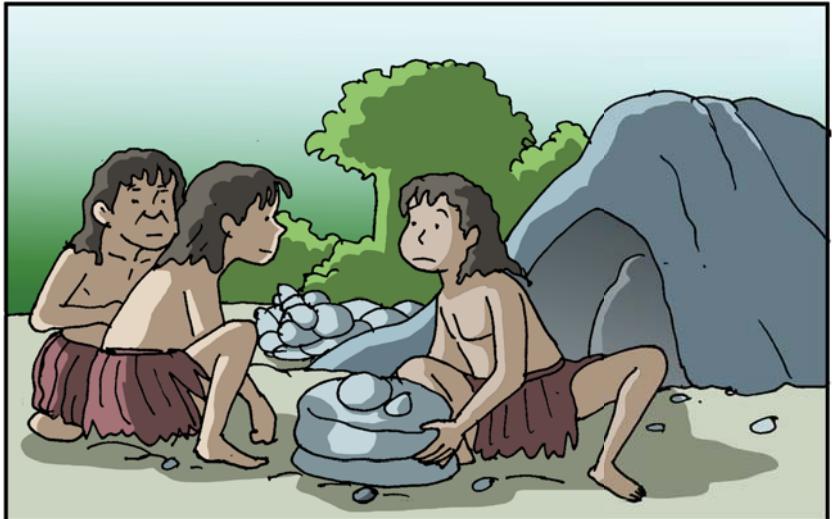
Periode Kolonial

Periode Jepang

Periode  
Kemerdekaan

## Periode Prasejarah

Manusia purba di Indonesia, yaitu Pithecanthropus Erectus dan Pithecanthropus Soloensis terserang oleh berbagai penyakit pada zamannya.



Penyakit-penyakit tersebut antara lain penyakit infeksi, parasit, dan metabolisme.



Iya, Lit.  
Akhirnya,  
manusia purba  
mulai mencari-cari  
pengobatan untuk  
penyakit tersebut.

Jadi,  
sejak zaman purba  
sudah ada  
berbagai penyakit.



Periode Sebelum Kolonial  
(Sebelum Tahun 1600)



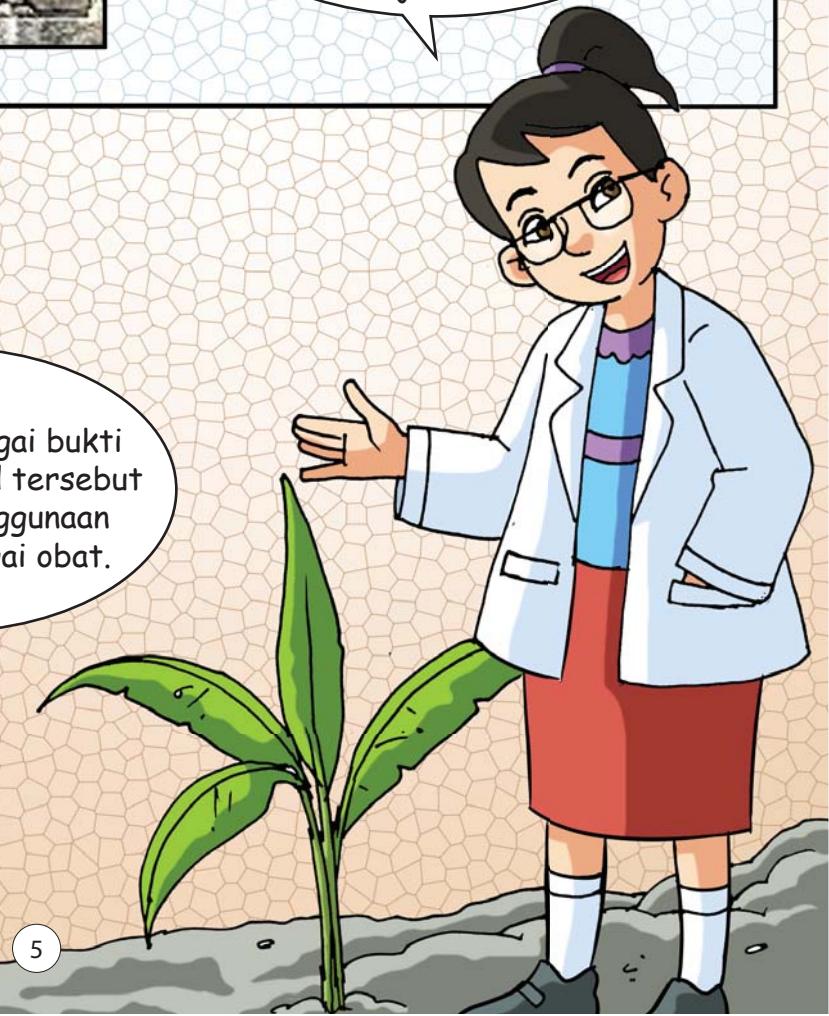
Tahun 825 M pada dinding candi Borobudur terdapat relief pohon kalpataru, pohon mitologis yang melambangkan 'kehidupan abadi'.



Pada relief tersebut di bawah pohon kalpataru terpahat gambar orang yang sedang menghancurkan bahan-bahan untuk pembuatan jamu.



Hal itu dipercaya sebagai bukti bahwa pada abad tersebut sudah ada penggunaan tanaman sebagai obat.



Periode Kolonial (1600–1942)



Pada periode ini ditemukan naskah-naskah kuno yang bercerita tentang tanaman sebagai obat.

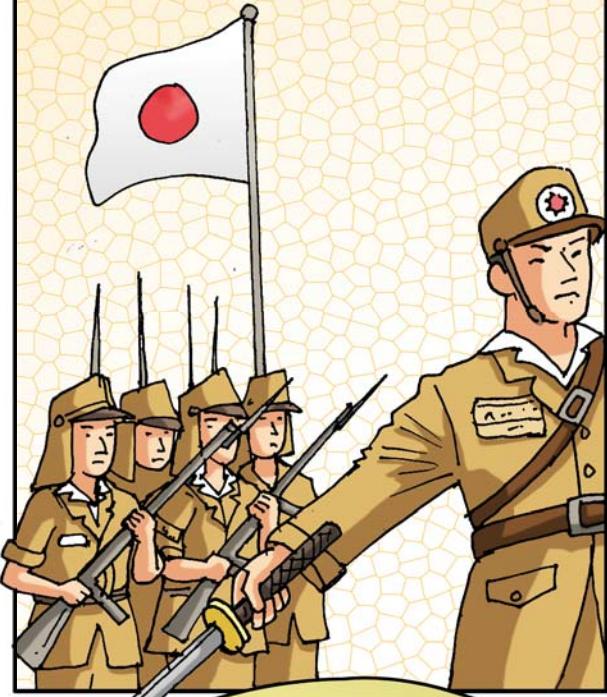


Seperti *Serat Centhini* yang di dalamnya terdapat resep jamu obat tradisional.



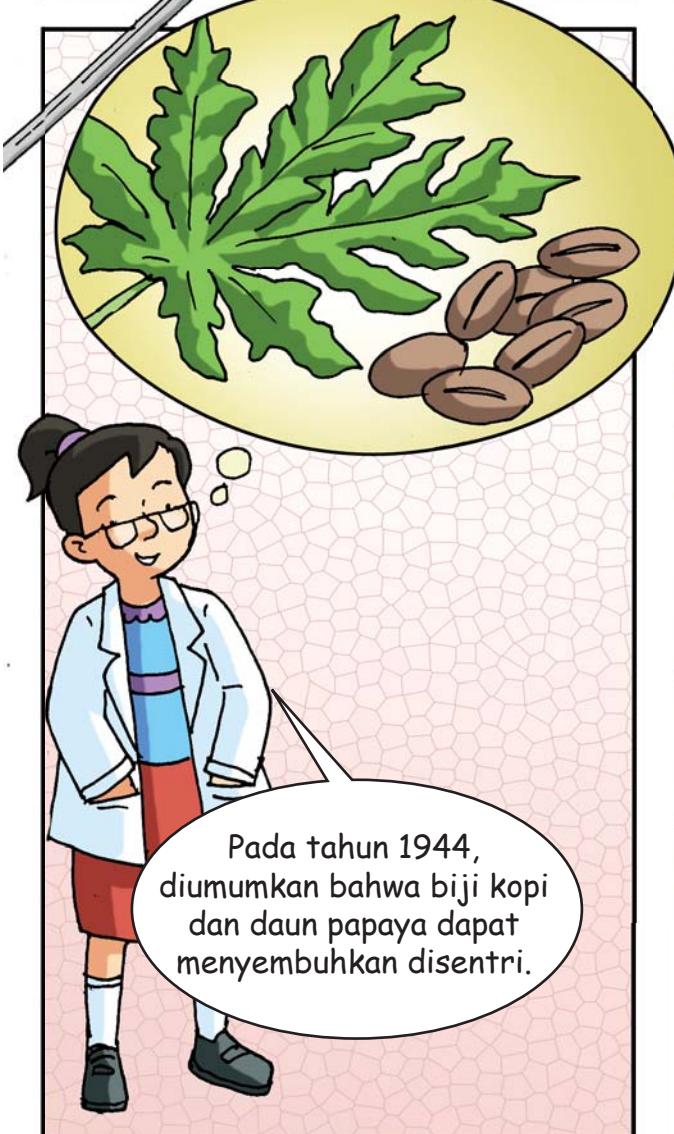
Serat ini disusun oleh Kanjeng Gusti Pangeran Adipati Anom Amengkunegara III dan Pangeran Sunan Pakubuwono IV

## Periode Jepang (1942–1945)



Pada tahun 1940 di Solo diselenggarakan seminar pertama tentang jamu.

Setelah seminar itu, terbentuklah Panitia Jamu Indonesia yang menjadi cikal bakal Jawatan Kesehatan Rakyat.



Pada tahun 1944, diumumkan bahwa biji kopi dan daun papaya dapat menyembuhkan disentri.



## Periode Kemerdekaan

Ir. Soekarno atau Bung Karno memberikan perhatian besar dalam pengembangan obat tradisional.



Lalu, pada tahun 1950, Werkgroep voor Minidinale Plante didirikan...

... untuk memfasilitasi penelitian-penelitian tanaman obat di Indonesia



Pada tahun 1949, dosen farmakologi Universitas Indonesia membuat laporan daftar tanaman berkhasiat pengganti obat.





## Jahe

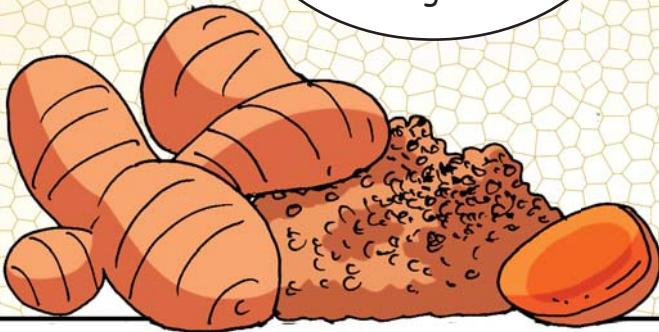
Jahe dapat dibuat menjadi minuman wedang jahe yang bisa menghangatkan tubuh dan meredakan masuk angin.

Sejak lama jahe digunakan untuk menghangatkan tubuh.

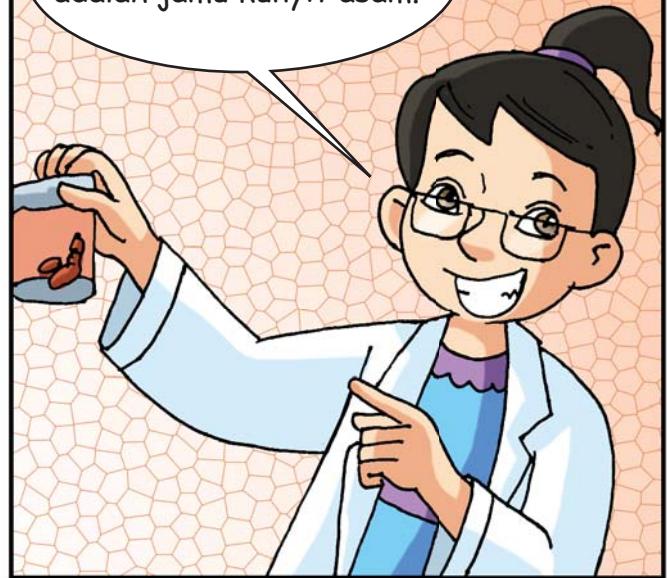


# Kunyit

Sejak ribuan tahun lalu kunyit sudah digunakan sebagai bahan masakan yang berfungsi sebagai pewarna kuning alami



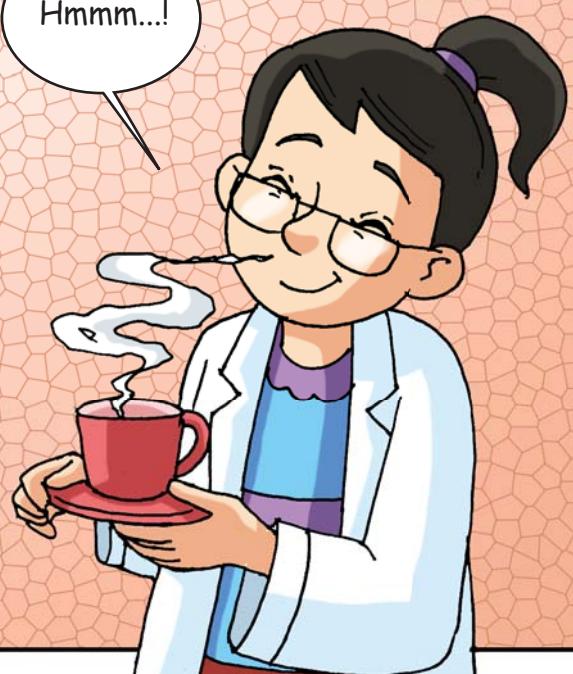
Olahan kunyit yang paling terkenal adalah jamu kunyit asam.



Jamu ini berkhasiat untuk menjaga kesehatan lambung dan meredakan nyeri saat menstruasi.



Hmmm...!



# Kencur

Nah,  
kalau yang ini  
namanya kencur.



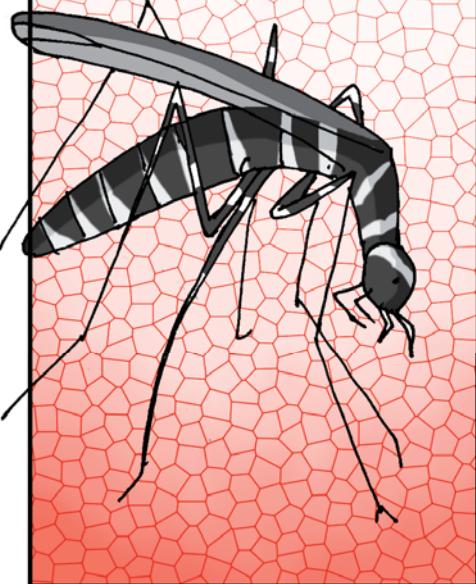
Kencur  
bermanfaat untuk mengobati  
encok, bengkak, sakit perut,  
dan meredakan demam.



Salah satu  
ramuan kencur  
yang terkenal  
adalah jamu beras  
kencur.

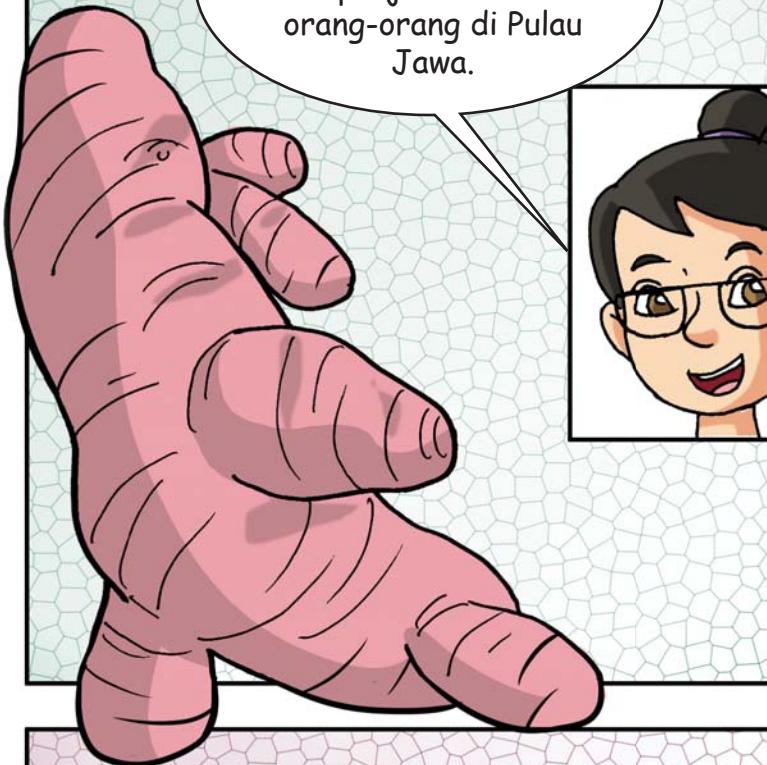


Jamu ini  
sering dikonsumsi anak-  
anak untuk menambah  
nafsu makan.



# Lengkuas

Pada abad ke-13, lengkuas baru ditanam dan diperjualbelikan oleh orang-orang di Pulau Jawa.



Lengkuas dapat diolah dengan bahan-bahan lain untuk dapat menjadi jamu, seperti jamu kudu laos.



Jamu ini memiliki fungsi untuk mengatasi masalah lambung, masuk angin, dan untuk meningkatkan nafsu makan.





Selain tanaman tersebut, rempah-rempah juga digunakan dalam membuat jamu.

Rempah-rempah yang biasa digunakan dalam meramu jamu adalah biji pala, merica, ketumbar, kayu manis, cengklik, dan biji adas.

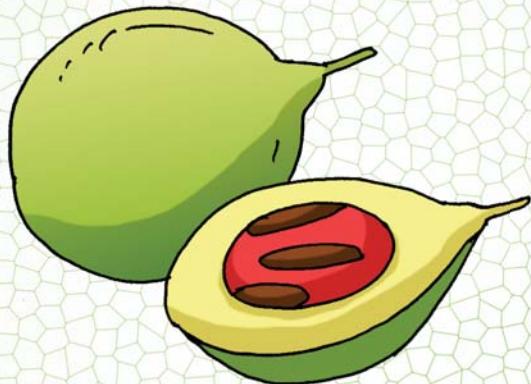


Rempah-rempah dapat digunakan untuk minuman jamu, obat luar, atau bahkan sebagai bumbu masakan.

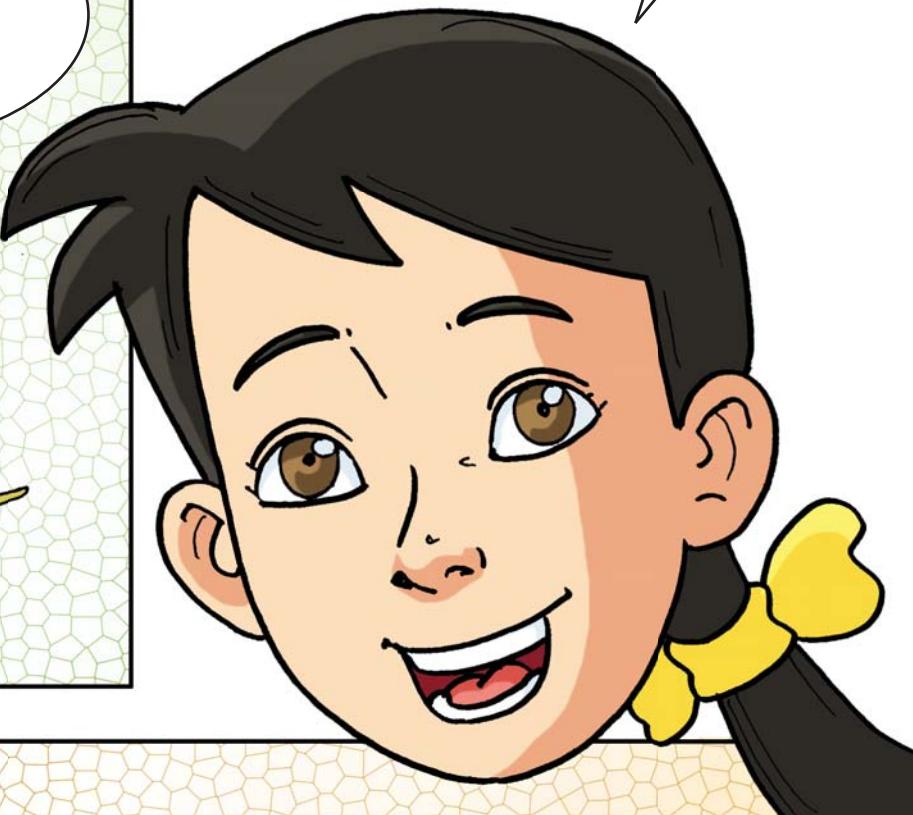
Rempah-rempah dapat diperoleh dengan mudah di pasar tradisional, pasar swalayan, atau warung-warung terdekat.

# Biji Pala

Tanaman ini biasanya digunakan untuk menambah cita rasa pada masakan.



Biji pala juga bermanfaat untuk mengatasi diare serta menjaga kesehatan gigi dan mulut.



Biji pala yang diparut dan dicampur minyak oregano adalah...

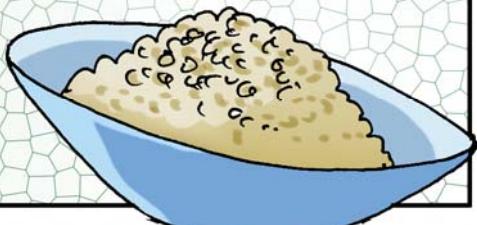


...ramuan untuk membunuh bakteri di mulut dan gigi.



# Merica

Terdapat dua jenis merica, yaitu merica putih dan merica hitam.



Merica hitam berfungsi untuk mengeluarkan dahak, memperlancar peredaran darah, dan mengatasi rematik.

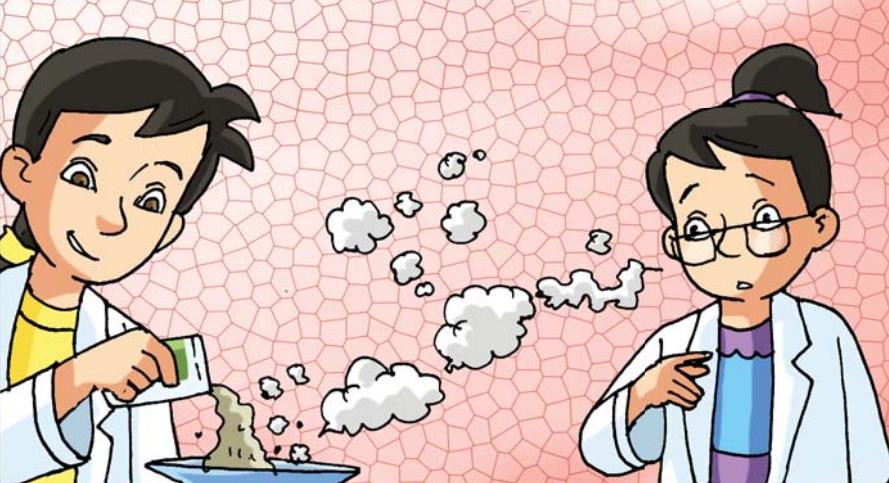


Merica sering diolah menjadi bentuk bubuk.

Merica memiliki khasiat utama untuk menghangatkan badan.



Merica putih dapat memperlancar keluarnya urine dan mengatasi penyakit kulit, seperti kusta dan eksem.



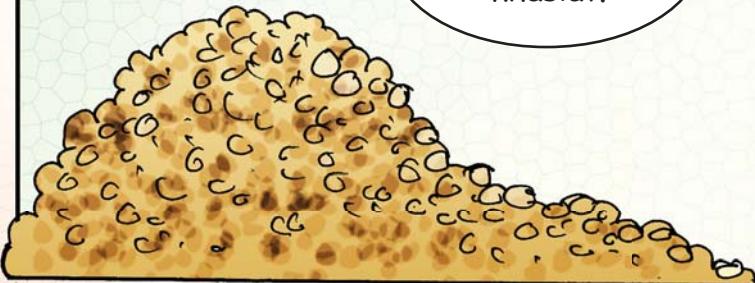
Rasi!  
Hahaha...

Haaachiuuu!!!

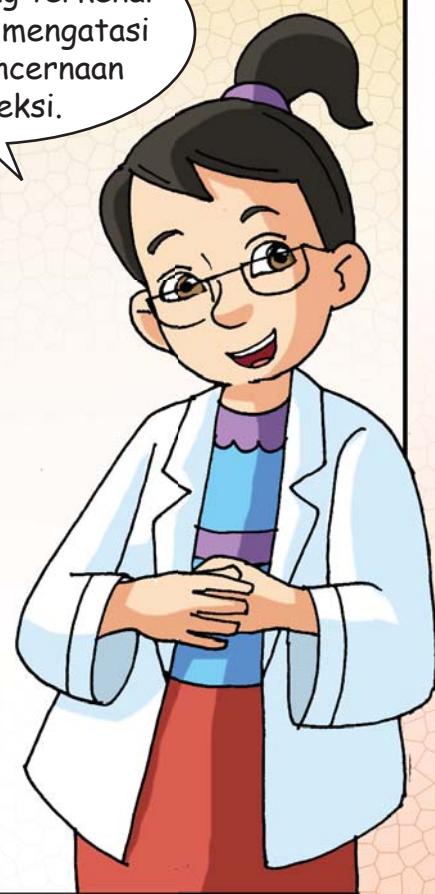


# Ketumbar

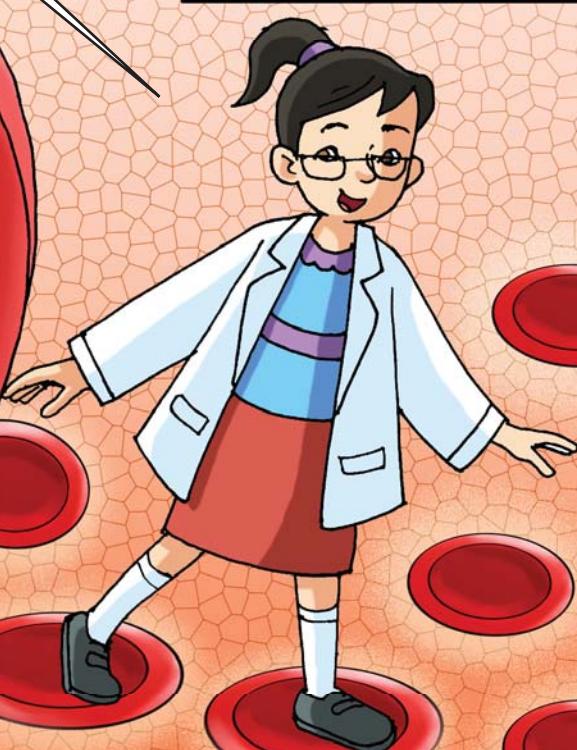
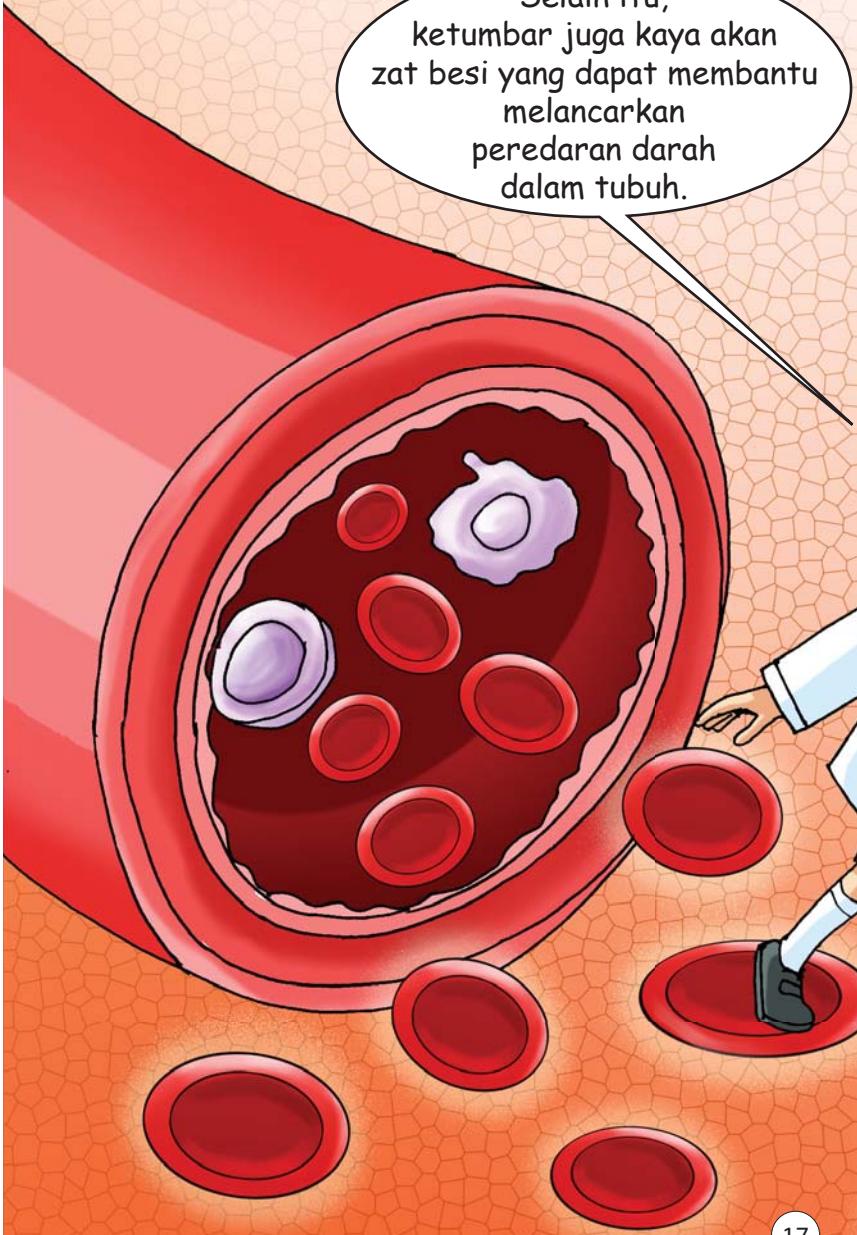
Ketumbar memiliki banyak khasiat.



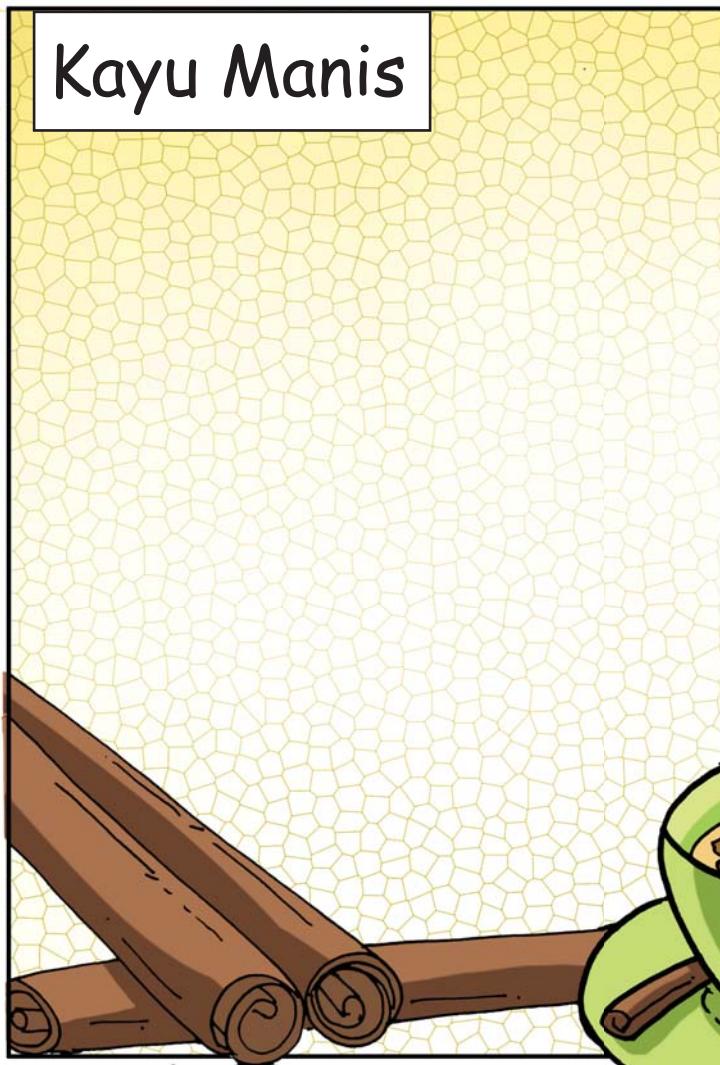
Manfaat ketumbar yang terkenal adalah untuk mengatasi masalah pencernaan dan infeksi.



Selain itu, ketumbar juga kaya akan zat besi yang dapat membantu melancarkan peredaran darah dalam tubuh.



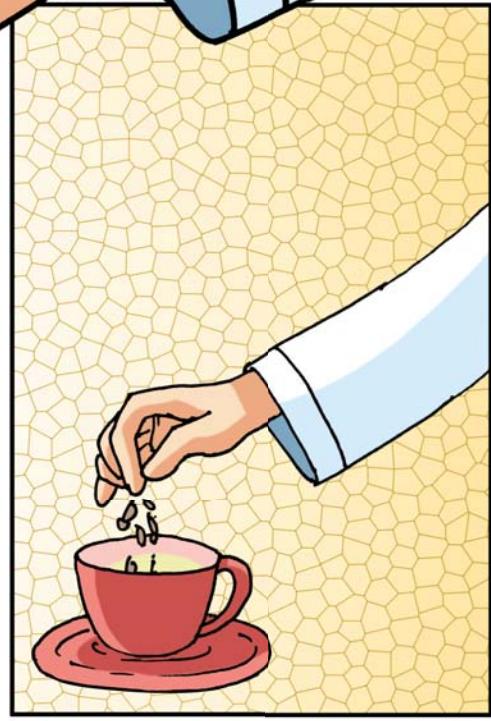
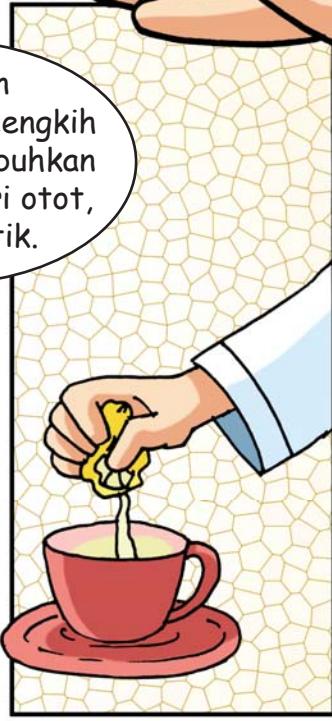
# Kayu Manis



# Cengkoh



Cengkoh berkhasiat untuk menghentikan diare, sakit perut, dan rasa mual.



# Biji Adas

Meskipun tidak sepopuler rempah lainnya, biji adas memiliki banyak khasiat, lo!

Biji adas berkhasiat untuk mengatur tekanan darah.

Selain itu, biji adas dapat mencegah gangguan pencernaan dan menjaga kadar kolesterol dalam darah.

Tanaman dan rempah-rempah yang diolah menjadi ramuan atau jamu dapat kita konsumsi untuk mencegah berbagai penyakit.

Yuk,  
kita budayakan minum jamu!

Indonesia memang sangat kaya akan tanaman dan rempah-rempahnya.



# Biodata

## Penulis Skenario

Febyasti Davela Ramadini lahir di Tangerang, 26 Februari 1995. Setelah lulus sebagai sarjana sastra dari Prodi Bahasa dan Sastra Prancis Universitas Brawijaya, ia bekerja di Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa sebagai penyusun modul pembelajaran kebahasaan. Ia sangat suka jalan-jalan serta melakukan berbagai aktivitas kreatif. Ia dapat dihubungi melalui posel febidavelar@gmail.com atau Instagram @febidvl.

## Ilustrator

Budi Prianto, pria kelahiran Bogor, 5 Januari 1973 dan berdomisili di Tajur, Bogor. telah malang melintang dalam dunia komik dan animasi. Beberapa pengalamannya pernah bekerja sebagai Pelukis di sanggar the Peak, sebagai Inbetween di studio Animasi Asiana Wang, dan sebagai Ilustrator di Pustaka Lebah.

# ***Gerakan Literasi Nasional***



## **Literasi Informasi**

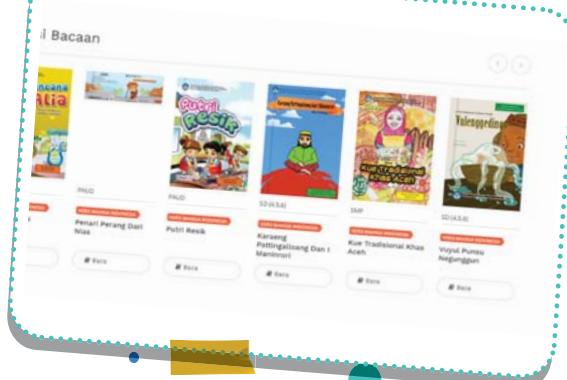
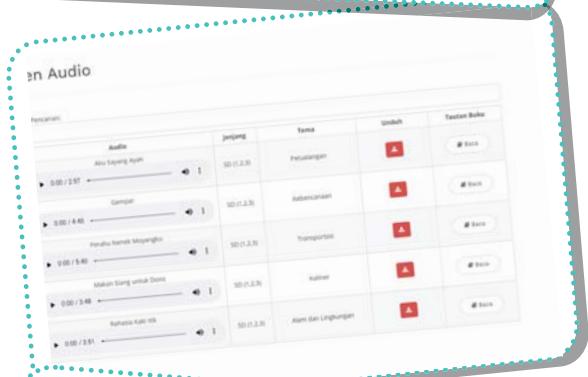
“Kemampuan untuk melakukan manajemen pengetahuan dan kemampuan untuk belajar terus-menerus. Literasi informasi merupakan kemampuan untuk menyadari kebutuhan informasi dan saat informasi diperlukan, mengidentifikasi dan menemukan lokasi informasi yang diperlukan, mengevaluasi informasi secara kritis, mengorganisasikan dan mengintegrasikan informasi ke dalam pengetahuan yang sudah ada, memanfaatkan serta mengkomunikasikannya secara efektif, legal, dan etis.”

(sebagaimana dirilis dalam [www.unesco.org](http://www.unesco.org), dikutip dari Panduan Gerakan Literasi Sekolah, Kemdikbud 2019)

# Tahukah Kamu?

Kamu bisa membaca buku literasi lainnya di laman buku digital Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, yaitu [www.budi.kemdikbud.go.id](http://www.budi.kemdikbud.go.id).

Mari, selangkah lebih dekat dengan buku melalui Budi!  
Baca buku bisa di mana saja dan kapan saja.



# Petualangan Glen

## Mengenal Abjad

Sebelum tidur, ibu Bina membacakan cerita dari buku yang mereka pinjam dari perpustakaan. Buku itu bercerita tentang Putri Kosaka yang diculik oleh Raja Busara. Saat Bina sudah tertidur, tiba-tiba muncullah seekor burung bernama Glen. Lalu, Glen mengajak Bina menyelamatkan Putri Kosaka. Bagaimana petualangan Glen dan Bina menyelamatkan Putri Kosaka?



Saksikan petualangan Glen dan Bina di kanal YouTube Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa!



[www.youtube.com/badanpengembangandanpembinaanbahasa](http://www.youtube.com/badanpengembangandanpembinaanbahasa)



Indonesia kaya akan tanaman herbal berkhasiat. Tanaman herbal tersebut jika diolah menjadi jamu, dapat bermanfaat untuk meredakan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Selain itu, jamu juga digunakan sebagai ramuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Jamu telah dikonsumsi sejak zaman nenek moyang dan tetap dijaga kelestariannya hingga saat ini. Kita dapat dengan mudah menemukan penjual jamu atau bahkan kita dapat membuat jamu sendiri di rumah. Hal itu karena bahan-bahan jamu mudah kita peroleh. Apa saja bahan-bahan dalam membuat jamu dan bagaimana cara mengolahnya? Yuk, kita simak penjelasan tentang jamu oleh Lite dan Rasi di buku ini!

Buku nonteks pelajaran ini telah ditetapkan berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 001/P/2022 Tanggal 19 Januari 2022 tentang Buku Nonteks Pelajaran Pendidikan Anak Usia Dini, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Kejuruan yang Memenuhi Syarat Kelayakan untuk Digunakan sebagai Buku Pengayaan dalam Mendukung Proses Pembelajaran.



ISBN 978-623-307-048-5



9 786233 070485