

615.323
Ind
b

BUKU SAKU
**PETUNJUK
PEMANFAATAN**



TOGA
TAMAN OBAT KELUARGA

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

615.323

Ind
b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat
Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

Buku saku petunjuk pemanfaatan TOGA

Tanaman Obat Keluarga.-- Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
2013

ISBN 978-602-235-418-5

1. Judul I. PLANTS MEDICINAL
II. MEDICINE TRADITIONAL III. ETHNOBOTANY

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
PENDAHULUAN	II
SYARAT BAHAN	III
PETUNJUK UMUM	IV
UKURAN DAN TAKARAN	V
MERAMU	VI
IBU HAMIL NIFAS DAN MENYUSUI	1-3
ANAK BALITA (1-5 TAHUN) DAN PRA SEKOLAH (5-6 TAHUN)	4-8
REMAJA	9-13
USIA KERJA	14
LANSIA	15-17
SEGALA USIA	18-20

Kata pengantar

Puji Syukur kepada Allah SWT atas tersusunnya buku saku petunjuk pemanfaatan tanaman obat keluarga ini. buku saku ini diharapkan menjadi acuan bagi kader dalam melakukan perawatan sendiri (*self care*) dengan memanfaatkan tanaman obat yang ada di sekitarnya.

Buku ini berisi syarat bahan ramuan tanaman obat, petunjuk umum, ukuran, takaran, dan cara meramu tanaman obat. Ramuan dalam buku saku ini disusun dengan pendekatan perawatan berkelanjutan berdasarkan siklus hidup manusia (*continuum of care*).

Terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya disampaikan kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku saku ini. Semoga bermanfaat. Salam sehat.

Jakarta, 6 Desember 2013
Direktur Bina Pelayanan Kesehatan
Tradisional Alternatif dan Komplementer

 dr. Abidinsyah Siregar, DHSM, M.Kes

Pendahuluan

Perkembangan penggunaan obat tradisional dalam mengatasi masalah kesehatan saat ini terbukti dengan hasil riset kesehatan dasar tahun 2010. Persentase penduduk Indonesia yang pernah mengonsumsi jamu atau obat tradisional sebanyak 59,12%. Dari persentase tersebut yang menggunakan jahe 50,36%, kencur 48,77%, temulawak 39,65%, meniran 13,39% dan 11,73% pace atau mengkudu. Kondisi ini memperlihatkan kecenderungan penduduk Indonesia memanfaatkan obat tradisional sebagai salah satu pilihan dalam memelihara kesehatan sebagaimana diperoleh hasil bahwa 95,60% penduduk Indonesia merasakan manfaatnya. Di sisi lain minat masyarakat terhadap gaya hidup kembali ke alam juga semakin meningkat. Oleh karena itu, buku saku ini disusun untuk mendukung pengenalan dan pemanfaatan tanaman obat di masyarakat dengan memperhatikan kaidah-kaidah aman, bermanfaat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Syarat Bahan

Dalam memilih bahan ramuan tanaman obat, seperti: akar, rimpang, umbi, kulit batang, kayu, daun, bunga, buah atau seluruh tanaman (herba) harus memperhatikan :

1. Bahan segar
2. Warna cerah
3. Telah tua/matang/masak sempurna
4. Masih dalam keadaan utuh
5. Tidak rusak oleh serangan ulat atau hama dan penyakit tanaman lainnya, tidak bercendawan/berjamur atau akar yang berlumut.
6. Buah segar, tidak keriput, kulit batang tidak retak.
Daun, bunga, kulit, umbi yang tidak berubah warna atau layu

Petunjuk umum

Bahan yang digunakan harus dicuci dengan air yang mengalir dan pembuatan ramuan menggunakan air minum atau air bersih.

Peralatan :

Peralatan yang digunakan untuk membuat ramuan tanaman obat :

- a. Periuk (kuali) dari tanah liat atau panci dari bahan gelas/kaca, email atau stainless steel.
- b. Pisau atau spatula/pengaduk yang terbuat dari bahan kayu.
- c. Saringan dari bahan kain, plastik atau nilon.

Jangan menggunakan peralatan dari bahan alumunium, timah atau tembaga karena mudah bereaksi dengan tanaman obat yang berakibat dapat meracuni (menjadi toksik) dan mengurangi khasiat tanaman obat tersebut.

Ukuran dan Takaran

Gunakan bahan dengan takaran yang tepat

- 1 gelas : 200 cc
- 1 cangkir : 100 cc
- 1 jari : 1 jari telunjuk (pengguna)
- Secukupnya : sesuai kebutuhan



Meramu

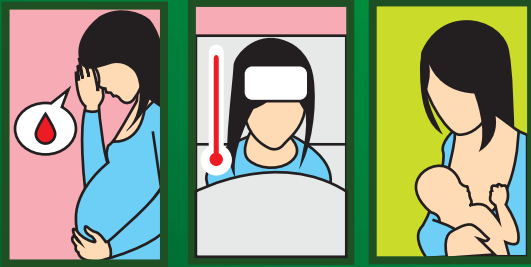
Merupakan proses pencampuran bahan-bahan tanaman obat dengan menggunakan tangan dan atau alat pencampur.

Hal yang perlu diperhatikan sebelum membuat ramuan:

- a. Cuci tangan sampai bersih.
- b. Siapkan bahan baku yang telah dipilih.
- c. Menggunakan alat-alat yang bersih.
- d. Ramuan disimpan/diletakkan pada tempat yang bersih.

Cara membuat ramuan rebusan :

- a. Bahan direbus dengan api kecil.
- b. Rebusan diperoleh menjadi separuhnya, misal dari 2 gelas menjadi 1 gelas.



IBU HAMIL, NIFAS, DAN MENYUSUI

- KURANG DARAH (ANEMIA)
- PRODUKSI ASI,
- PERAWATAN SETELAH MELAHIRKAN (NIFAS)

Ramuan mencegah kurang darah (anemia)

Kurang darah (anemia) adalah keadaan kurangnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah.

Gejala : pucat, mudah lelah, mudah mengantuk, kadang-kadang pusing.
Ibu hamil dengan anemi berisiko mengalami pendarahan, untuk mencegahnya dapat memanfaatkan ramuan daun kelor.

Bahan:

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. Daun Kelor | 2 genggam |
| 2. Air | 2 cangkir |

Cara pembuatan:

Rebus sampai air menyusut menjadi setengahnya.

Cara pemakaian:

2 x sehari 1 cangkir.

Ramuan melancarkan produksi air susu ibu (ASI)

Salah satu cara produksi ASI agar lancar sesuai kebutuhan bayi yaitu dengan memenuhi nutrisi ibu menyusui. Bayi harus diberikan hanya ASI selama 6 bulan (ASI eksklusif) yang akan menentukan tumbuh kembang bayi.

Bahan:

Daun Katuk segar 2-3 genggam

Cara pembuatan:

Daun Katuk segar dibuat sayur.

Cara pemakaian:

Sayur daun Katuk dimakan 3 kali setiap hari, setiap kali 1 (satu) mangkok.

Ramuan perawatan ibu setelah melahirkan (Nifas)

Ibu melahirkan memiliki risiko terkena demam nifas, pencegahan sederhana dapat memanfaatkan ramuan daun Pepaya.

Bahan :

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. Daun Pepaya muda segar | 1 helai |
| 2. Gula jawa /aren | 2 sendok makan |
| 3. Air | 1 gelas |
| 4. Garam | secukupnya |

Cara pembuatan:

Daun Pepaya dipotong-potong, kemudian direbus dengan air ditambah gula aren serta garam secukupnya kemudian dididihkan.

Cara pemakaian:

Ramuan diminum segera setelah melahirkan, diminum selama 2 hari berturut-turut.



ANAK BALITA (1-5 TAHUN) DAN PRA SEKOLAH (5-6 TAHUN)

- GEJALA KECACINGAN
- NAFSU MAKAN
- CAMPAK



Temu Giring
Curcuma heyneana



Temu Ireng
Curcuma aeruginosa



Bawang Putih
Allium sativum

Ramuan mengatasi gejala Kecacingan

Gejala kecacingan pada anak antara lain tubuh lemah, letih, lesu, tidak bersemangat dan tidak dapat konsentrasi.

Bahan:

1. Temu Giring 1 jari
2. Temu Hitam 1 jari
3. Bawang Putih $\frac{1}{2}$ siung
4. Air $\frac{1}{2}$ cangkir

Cara pembuatan :

Temu Giring, Temu Hitam dan Bawang Putih dicuci dengan air bersih kemudian dihaluskan lalu diseduh dengan air panas. Seduhan diperas dan disaring dengan kain bersih di dalam cangkir, kemudian ditambahkan garam dan diaduk sampai larut.

Cara pemakaian :

- Anak umur 1 - 2 tahun 2 x sehari 1 sendok
- Anak umur 3 - 5 tahun 2 x sehari 3 sendok
- Diminum pagi sebelum makan dan malam sebelum tidur, selama 3 hari berturut-turut.

Ramuan 1. Menambah nafsu makan

Usia balita merupakan masa emas tumbuh kembang anak. Nutrisi yang masuk sangat dipengaruhi oleh nafsu makan.

Bahan :

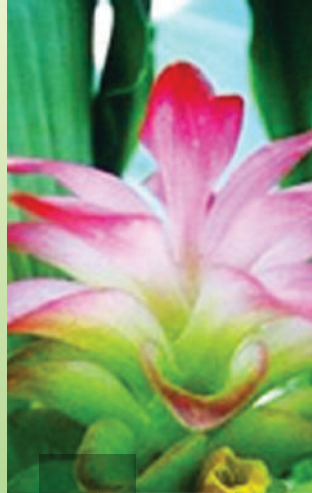
Temulawak 3 jari

Cara pembuatan :

Temulawak dicuci bersih, dibakar sebentar, diparut kemudian diperas dan disaring dengan kain bersih.

Cara pemakaian:

2 x sehari pagi dan sore.



Ramuan 2. Menambah nafsu makan

Bahan :

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. Daun Pepaya segar | 1 helai |
| 2. Air matang | 1/2 cangkir |
| 3. Garam | secukupnya |

Cara pembuatan :

Seluruh bahan ditambah sedikit air kemudian ditumbuk sampai halus lalu disaring ke dalam gelas.

Cara pemakaian :

- umur 1-2 tahun 1x sehari 1 sendok makan.
- umur 3-5 tahun 1x sehari 2 sendok makan.
- umur 6 - 8 tahun 1x sehari 1/4 cangkir.
- umur 9-11 tahun 1x sehari 1/2 cangkir.

Ramuan 3. Menambah nafsu makan

Bahan :

1. Temu Hitam/temu Ireng 1/2 - 1 jari tangan
2. Air matang/hangat 1 cangkir
3. Gula aren/gula jawa secukupnya
4. Garam secukupnya

Cara pembuatan :

Temu Hitam diparut, kemudian diaduk dengan air hangat kemudian diperas lalu disaring, diendapkan beberapa saat. Cairan beningnya diambil, ditambahkan garam, gula dan diaduk.

Aturan pakai :

- umur 1 - 3th 1 x sehari 1 sendok makan.
- umur 3 - 5th 1 x sehari 2 sendok makan.
- umur 5 - 6th 1 x sehari 1/4 gelas.



Temu Ireng
Curcuma aeruginosa



Kunyit
Curcuma longa



Meniran
Phyllanthus niruri Linn



Pegagan
Centella asiatica

Ramuan membantu mengatasi Campak

Gejala demam campak, antara lain : ruam merah pada kulit, panas tinggi, batuk, pilek, mata memerah dan berair.

Bahan :

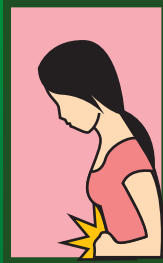
- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| 1. Kunyit | 2 jari (kupas dan potong-potong) |
| 2. Meniran | 1/4 genggam |
| 3. Pegagan | 1/2 genggam |
| 4. Air | 3 gelas |
| 5. Gula merah/madu | secukupnya |

Cara pembuatan:

Setelah semua bahan dicuci bersih masukkan ke dalam air dan rebus dengan api kecil hingga air menyusut setengahnya. Setelah dingin tambahkan gula merah/madu.

Cara pemakaian:

4 kali sehari 6 sendok makan.



REMAJA

- MENCRET / DIARE
- SARIAWAN
- NYERI HAID
- NYERI LAMBUNG / SAKIT MAAG
- KEPUTIHAN

Ramuan untuk Menceret/Diare

Gejala menceret/diare adalah buang air besar lembek atau cair lebih dari 3 kali sehari, bisa disebabkan oleh virus, bakteri atau parasit (amoeba, jamur, cacing) serta dapat juga karena kebersihan yang kurang.

Bahan:

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. Pucuk Daun Jambu Biji | 3 pucuk |
| 2. Garam | secukupnya |

Cara pembuatan:

Daun dikunyah-kunyah dengan sedikit garam kemudian ditelan, atau daun ditumbuk diberi 1/2 cangkir air masak/matang kemudian peras.

Cara pemakaian:

Lakukan 2 kali sehari.

Ramuan untuk Sariawan

Untuk Diketahui :

Luka pada selaput lendir mulut disertai rasa nyeri, disebabkan gangguan pencernaan, kebersihan mulut yang tidak terjaga, luka tergigit, alergi, kekurangan vitamin, dapat diatasi dengan ramuan.

Bahan:

Daun sirih segar 1 sampai 2 lembar

Cara pemakaian:

Daun sirih dibersihkan, dikunyah perlahan lahan, sebelum ditelan dibiarkan sebentar dalam mulut, kemudian minum air hangat yang sudah dimasak, dilakukan 3 kali sehari.



Kunyit
Curcuma longa



Asam
Tamarindus indica

Ramuan Nyeri Haid

Nyeri disebabkan oleh kontraksi otot rahim dan sering terasa di perut bagian bawah dan menjalar ke pinggang bagian belakang pada saat sebelum, selama dan sesudah menstruasi.

Bahan:

- | | |
|--|----------------|
| 1. Empu Kunyit | 3 jari |
| 2. Asam Kawak
(asam yang telah dimasak) | 2 sendok teh |
| 3. Gula merah | 2 sendok makan |
| 4. Air panas | 3 gelas |

Cara pembuatan:

Kunyit setelah dikupas, diiris tipis-tipis, rebus hingga air menyusut menjadi setengah, tambahkan asam kawak, gula merah, kemudian diaduk-aduk, diamkan sampai hangat-hangat kuku.

Cara pemakaian:

Diminum 7 hari sebelum haid sampai 2 hari setelah haid.

Ramuan Nyeri Lambung/Sakit Maag

Nyeri lambung adalah rasa perih atau sakit pada ulu hati disertai dengan gejala mual, muntah dan bersendawa. Disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, makanan pedas, makanan asam, makanan dan minuman yang mengandung soda atau alkohol, minuman kopi dan konsumsi obat tertentu.

Bahan:

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. Kunyit (yang tua) | 2 jari tangan |
| 2. Air matang | 1/2 cangkir |

Cara pembuatan:

Kunyit dikupas dan dibersihkan. kemudian dikukur (diparut) dan ditambah air matang, peras dengan kain bersih, diamkan, hanya beningnya yang diambil.

Cara pemakaian:

Dewasa 2x sehari 1/2 cangkir diminum pagi hari sebelum makan dan malam hari sebelum tidur. Bisa ditambahkan madu.



Kunyit
Curcuma longa



Lempuyang Wangi
Zingiber zerumbet



Temu Kunci
Boesenbergia rotunda



Sirih
Piper betle

Ramuan Keputihan

Keputihan adalah keluarnya lendir yang berlebihan dari organ kewanitaan perempuan yang berwarna bening, tidak lengket, encer, tidak berbau dan tidak gatal. Keputihan sering terjadi pada saat masa subur, atau sebelum dan sesudah menstruasi.

Bahan:

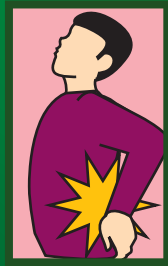
- | | |
|---|--------------|
| 1. Lempuyang Wangi | 3 jari |
| 2. Temu Kunci | 3 jari |
| 3. Sirih | 7 lembar |
| 4. Rendaman air kapur sirih (beningnya) | 1 sendok teh |

Cara pembuatan:

Bahan-bahan tersebut digiling hingga halus ditambah air kapur sirih kemudian dibagi menjadi 3 bagian untuk 3 kali minum.

Cara pemakaian:

Diminum sehari 2 kali, sampai dengan keluhan berkurang. Setelah keluhan berkurang, diminum sekali seminggu sampai benar-benar sembuh.



USIA KERJA

- PEGAL LINU





Jahe
Zingiber officinale



Sereh
Cymbopogon citratus

Ramuan mengurangi pegal linu

Pegal linu disebabkan oleh ketegangan pada otot dan sendi akibat dari aktifitas yang berlebihan atau terlalu lama.

Bahan:

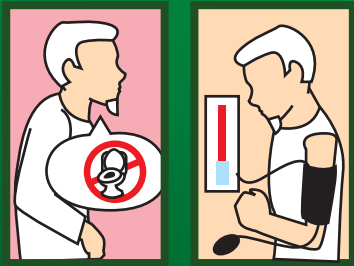
- | | |
|---------------|------------|
| 1. Jahe | 1 jempol |
| 2. Sereh | 2 batang |
| 3. Air | 2 gelas |
| 4. Gula merah | 1 sendok |
| 5. Garam | secukupnya |

Cara pembuatan:

Jahe dibakar kemudian dimemarkan. Jahe dan sereh direbus. Setelah menyusut sampai setengahnya tambahkan gula merah, aduk dan dinginkan.

Cara pemakaian:

Minum pagi dan sore.



LANSIA

- SEMBELIT
- KELUHAN DARAH TINGGI
- KENCING MANIS

Ramuan mengatasi Sulit Buang Air Besar (Sembelit)

Sembelit adalah kelainan pada sistem pencernaan disebabkan kurang mengkonsumsi makanan berserat mengakibatkan pengerasan tinja sehingga sulit buang air besar.

Bahan :

- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 1. Daun Lidah Buaya ukuran sedang | ½ pelepah |
| 2. Madu | 1 sendok makan |
| 3. Air | ½ gelas |

Cara Pembuatan :

Daun Lidah Buaya dicuci dan dikupas. Isinya dipotong kecil-kecil, seduh dengan ½ gelas air. Berikan 1 sendok makan madu. Ramuan dapat juga diblender.

Cara pemakaian :

Ramuan diminum 1 kali sehari, sampai buang air besar normal.

Ramuan membantu mengatasi keluhan darah tinggi

Darah tinggi adalah suatu keadaan meningkatnya tekanan darah diatas 120/80 mmHg.

Bahan:

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. Pegagan | 1 genggam |
| 2. Meniran | ½ genggam |
| 3. Kumis Kucing | ½ genggam |
| 4. Air | 3 gelas |

Cara pembuatan:

Semua bahan dalam keadaan segar lalu dicuci kemudian direbus menjadi setengahnya.

Cara penggunaan:

Diminum 2 kali sehari, pagi dan menjelang tidur.

Pegagan
Centella asiatica

Meniran
Phyllanthus niruri

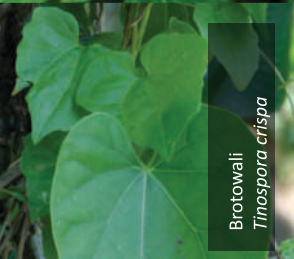
Kumis Kucing
Orthosiphon aristatus



Kumis Kucing
Orthosiphon aristatus



Sambiloto
Andrographis paniculata



Brotowali
Tinospora crispa

Ramuan membantu mengatasi keluhan Kencing Manis

Kencing Manis adalah kondisi kadar gula darah puasa diatas 126 mg/dl.

Bahan:

- | | |
|---------------------|---------|
| 1.Sambiloto kering | 10 gram |
| 2.Daun Kumis Kucing | 30 gram |
| 3.Batang Brotowali | 1 jari |
| 4.Air | 3 gelas |

Cara pembuatan:

Cuci bersih semua bahan kemudian direbus hingga tersisa setengahnya.
Lalu di saring.

Cara pemakaian:

Ramuan tersebut diminum untuk 2 kali, pagi dan malam.



SEGALA USIA

- BATUK PILEK,
- MEMAR,
- BISUL





Ramuan Batuk - Pilek

Batuk - Pilek adalah suatu keadaan menurunnya daya tahan tubuh yang ditandai dengan gejala antara lain bersin-bersin, hidung berair atau tersumbat, batuk, suara serak, tidak disertai demam dan otot yang kaku, berlangsung paling lama 2 minggu.

Bahan:

- | | |
|--------------|------------|
| 1. Jahe | 3 ibu jari |
| 2. Sereh | 3 ibu jari |
| 3. Gula Jawa | secukupnya |
| 4. Air | 3 cangkir |

Cara pembuatan:

Campur semua bahan, rebus dengan air hingga setengahnya.

Cara pemakaian:

Ramuan tersebut diminum untuk 3 kali, pagi, siang dan malam.



Ramuan Memar

Memar adalah suatu jenis cedera pada bagian tubuh akibat terkena benturan benda keras/tumpul sehingga timbul warna kebiru-biruan (lebam) dan terasa sakit, terkadang timbul benjolan atau bengkak.

Bahan:

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. Kencur | 5 jari |
| 2. Beras | 1 sendok makan |

Cara pembuatan:

Kencur dibersihkan, dicuci, ditumbuk bersama-sama dengan beras dan tambahkan air secukupnya untuk memudahkan penumbukan, sampai campuran menyerupai bubur.

Cara pemakaian:

Tempel di bagian yang memar dan diganti 2x sehari, ramuan ini jangan diberikan pada luka terbuka.



Kencur
Kaempferia galanga L.



Beras
Oryza sativa



Bawang Putih
Allium sativum

Ramuan Bisul

Bisul merupakan infeksi kulit (peradangan karena bakteri atau parasit) yang menyebabkan berkumpulnya nanah dalam suatu rongga dan dapat menimbulkan rasa nyeri serta kemerahan pada kulit.

Bahan:

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. Bawang Putih | 1/2 siung |
| 2. Air bersih | 1 sendok teh |

Cara pembuatan:

Bawang Putih diparut atau ditumbuk, campurkan air bersih 1 sendok teh, aduk hingga merata.

Cara pemakaian:

Tempel ramuan di sekitar mata bisul, jika belum terlihat matanya, tempel pada tempat yang sakit.

"a wise man should consider that health is the greatest of human blessings and learn how by his own thought to derive benefit from his illnesses."

"manusia bijak harus mempertimbangkan bahwa kesehatan adalah berkat terbesar bagi manusia dan harus belajar untuk mendapatkan hikmah dari penyakit yang dideritanya."

Hippocrates