

NOMOR : HK.01.07/MENKES/187/2017

TENTANG

**FORMULARIUM RAMUAN OBAT
TRADISIONAL INDONESIA
(FROTI)**



**KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA**

2021

KATA PENGANTAR


Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan Buku Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia (FROTI). FROTI merupakan dokumen yang berisi kumpulan ramuan obat tradisional Indonesia, beserta informasi penting tentang penggunaannya. Informasi yang disajikan meliputi: nama latin, nama daerah, bagian yang digunakan, manfaat, larangan, peringatan, efek samping, interaksi, dosis dan cara pembuatan/penggunaan pada 65 jenis tanaman yang dapat digunakan untuk mengatasi 46 jenis gangguan kesehatan yang banyak ditemukan di masyarakat. Formularium ini digunakan sebagai panduan bagi masyarakat dalam penggunaan ramuan obat tradisional Indonesia.

Selama proses penyusunan FROTI, kami banyak dibantu oleh para pakar/ahli ramuan obat tradisional sebagai kontributor, dan pada kesempatan ini kami menghaturkan terima kasih atas masukan dan tanggapan yang sangat berharga dalam penyelesaian buku ini.

Kami menyadari bahwa Formularium ini masih belum sempurna, untuk itu, kami mengharapkan adanya saran perbaikan buku di masa mendatang. Terima kasih.

Jakarta, 6 Agustus 2021

Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional,



Dr. apt. Wirabrata, S.Si., M.M., M.Kes., M.H.

SAMBUTAN
DIREKTUR JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan rahmat-Nya, sehingga penyusunan Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia (FROTI) dapat diselesaikan. Diharapkan FROTI ini dapat digunakan sebagai acuan dalam menggunakan ramuan obat tradisional yang aman dan bermanfaat bagi kesehatan.

Kementerian Kesehatan membuat FORTI untuk mendukung pengembangan pemanfaatan obat tradisional Indonesia, agar pemanfaatannya dapat berkembang secara luas, sebagai upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. FROTI akan terus dikembangkan untuk mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berbasis obat tradisional, serta kebutuhan masyarakat.

Kepada Tim Penyusun, editor dan semua pihak yang berkontribusi memberikan masukan, saran dan kritik dalam penyusunan buku Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, kami sampaikan terima kasih.

Akhir kata, saya sampaikan selamat menggunakan Buku Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, semoga bermanfaat dan dapat mendukung peningkatan mutu pelayanan kesehatan tradisional komplementer di fasilitas pelayanan kesehatan tradisional, Griya Sehat.

Jakarta, Agustus 2021

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan



Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D, Sp.THT-KL(K), MARS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
SAMBUTAN DIRJEN PELAYANAN KESEHATAN	ii
DAFTAR ISI	iii
KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/187/2017	1
TIM PENYUSUN	3
 LAMPIRAN	
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	9
B. Tujuan	11
C. Ruang Lingkup	11
D. Pengertian	11
 BAB II KETENTUAN	
A. Petunjuk Umum	15
B. Kriteria	16
 BAB III PENGGUNAAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA	
1. Ramuan Untuk Sakit Kepala Tujuh Keliling	19
2. Ramuan Untuk Sakit Kepala Sebelah	21
3. Ramuan Untuk Penurun Demam	24
4. Ramuan Untuk Selesma	28
5. Ramuan Untuk Mimisan	30
6. Ramuan Untuk Bau Mulut	32
7. Ramuan Untuk Sakit Gigi	34
8. Ramuan Untuk Gondongan	37
9. Ramuan Untuk Panas Dalam	38
10. Ramuan Untuk Sakit Tenggorokan	40
11. Ramuan Untuk Batuk	44
12. Ramuan Untuk Leher Kaku	48
13. Ramuan Untuk Terkilir	49
14. Ramuan Untuk Encok/Pegal Linu	52
15. Ramuan Untuk Sakit Pinggang	61
16. Ramuan Untuk Pelancar Air Susu Ibu (ASI)	64
17. Ramuan Untuk Nyeri Haid (Dysmenorrhoea)	66
18. Ramuan Untuk Haid Tidak Teratur	69
19. Ramuan Untuk Nifas	70
20. Ramuan Untuk Kurang Darah	74
21. Ramuan Untuk Letih Lesu	77
22. Ramuan Penambah Nafsu Makan	79
23. Ramuan Untuk Perut Kembang	82
24. Ramuan Untuk Masuk Angin	85
25. Ramuan Untuk Mual dan Muntah	87
26. Ramuan Untuk Mulas	89
27. Ramuan Untuk Wasir	90
28. Ramuan Untuk Kecacingan	92
29. Ramuan Untuk Mencret	94
30. Ramuan Untuk Pelangsing	97
31. Ramuan Untuk Lemah Syahwat	99
32. Ramuan Untuk Melancarkan Air Seni	103
33. Ramuan Untuk Kencing Batu	105
34. Ramuan Untuk Kencing Manis	109
35. Ramuan Untuk Gangguan Penimbunan Lemak	114

36. Ramuan Untuk Batu Empedu	118
37. Ramuan Untuk Luka Bakar Ringan	120
38. Ramuan Untuk Kulit Kering Bersisik	123
39. Ramuan Untuk Gigitan Serangga	125
40. Ramuan Untuk Panu	127
41. Ramuan Untuk Kudis	129
42. Ramuan Untuk Eksim	132
43. Ramuan Untuk Biduran	137
44. Ramuan Untuk Kurap	138
45. Ramuan Untuk Mata Ikan	141
46. Ramuan Untuk Jerawat	145
BAB IV PENUTUP	151

KEMENKES RI



**KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
NOMOR HK.01.07/MENKES/187/2017
TENTANG
FORMULARIUM RAMUAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA,

- Menimbang** : a. bahwa dalam rangka upaya pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan, sudah sejak zaman dahulu masyarakat Indonesia menggunakan/memanfaatkan ramuan obat tradisional Indonesia;
- b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu menetapkan Keputusan Menteri Kesehatan tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);
2. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5587) sebagaimana telah diubah terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Republik Indonesia Negara Nomor 5679);
3. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 298, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5607);
4. Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 369, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5643);
5. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 64 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 1508);

MEMUTUSKAN:

- Menetapkan** : KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN TENTANG FORMULARIUM RAMUAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA.
- KESATU** : Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia yang selanjutnya disingkat FROTI merupakan informasi tentang jenis-jenis tumbuhan obat yang tumbuh di Indonesia yang telah terbukti aman jika digunakan sesuai aturan dan secara empiris bermanfaat bagi kesehatan.
- KEDUA** : FROTI sebagaimana dimaksud dalam Diktum Kesatu tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Menteri ini.
- KETIGA** : FROTI sebagaimana dimaksud dalam Diktum Kedua dapat digunakan masyarakat atau tenaga kesehatan tradisional sebagai acuan dalam memanfaatkan ramuan obat tradisional Indonesia.
- KEEMPAT** : Pemanfaatan ramuan obat tradisional Indonesia oleh masyarakat sebagaimana dimaksud dalam Diktum Ketiga sebaiknya dilakukan dengan berkonsultasi kepada tenaga kesehatan tradisional atau tenaga kesehatan lain yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pengobatan tradisional Indonesia.
- KELIMA** : Kementerian Kesehatan, dinas kesehatan provinsi, dan dinas kesehatan kabupaten/kota melakukan pembinaan pemanfaatan FROTI kepada masyarakat dan tenaga kesehatan tradisional sesuai dengan tugas dan fungsi masing-masing.
- KEENAM** : Keputusan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal 10 April 2017

MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA,



NILA FARID MOELOEK

PENANGGUNG JAWAB

Dr. Wirabrata, S.Si, Apt., M.M, M.Kes, M.H
(Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional)

KOORDINATOR:

dr. Gita Swisari, MKM

KONTRIBUTOR :

Prof. Dr. dr. Ernie Hernawati Purwaningsih, MS
dr. Merdias Almatsier, Sp.S(K)
Dr. dr. Husniah R.Thamrin A, MS, M.Kes, Sp.FK, Sp.Ak
DR. Sherley, MS.Apt
Dra. Retno Gitawati, MS.Apt
Dra. Lucie Widowati, Apt. Msi
Drs. H. Arief Hariana
Dr. dr. Ina Rosalina, Sp.A(K), M.Kes, M.HKes
dr. Yuniati Situmorang, M.Kes
dr. Rinni Yudhi Pratiwi, M.PET
dr. Aldrin Neilwan Pancaputra, Sp.Ak, M.Kes, M.Biomed

PENYUSUN

drg. Puthut Tri Prasetyo, MKKK
Haryani, SKM, MHSM
In Ratri Ariani, SKM, M.Si
Riana Indrasari, SKM
dr. Candra Dewi Rusiana
dr. Ewita Gustine
Yustin Herlin Ernawati, SKM

EDITOR DAN BAHASA

Sinta Karolina, S.Farm, Apt.
Yuristiawan Khairul Muslim, SKM
Helza Oktaria, SKM

SEKRETARIAT

Tuti Hastuti, SAP
Nurmalis, S.Sos, M.Si

LAMPIRAN

KEMENKES RI

BAB I
PENDAHULUAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan di Indonesia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Selain itu kesehatan juga merupakan investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi.

Sebagaimana disebutkan dalam Pasal 1 angka 16 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun-temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Masyarakat Indonesia sudah sejak zaman dahulu kala menggunakan ramuan obat tradisional Indonesia sebagai upaya pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan. Ramuan obat tradisional Indonesia tersebut dapat berasal dari tumbuhan, hewan, dan mineral, namun umumnya yang digunakan berasal dari tumbuhan.

Perkembangan pelayanan kesehatan tradisional menggunakan ramuan ini kian pesat, terbukti dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 bahwa persentasi penduduk Indonesia yang pernah mengonsumsi jamu sebanyak 59,12 % yang terdapat pada kelompok umur di atas 15 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, di pedesaan maupun di perkotaan, dan 95,60 % merasakan manfaatnya. Persentase penggunaan tumbuhan obat berturut-turut adalah jahe

50,36 %, kencur 48,77 %, temulawak 39,65 %, meniran 13,93 % dan mengkudu 11,17 %. Bentuk sediaan jamu yang paling banyak disukai penduduk adalah cairan, diikuti berturut-turut seduhan/serbuk, rebusan/rajang, dan bentuk kapsul/pil/tablet. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa rumah tangga yang memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional 30,40%, diantaranya memilih keterampilan tanpa alat 77,80 % dan ramuan 49,00 %.

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat perlu memanfaatkan berbagai upaya pelayanan kesehatan, termasuk kesehatan tradisional yang merupakan salah satu dari berbagai kegiatan dalam upaya kesehatan berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Salah satu pendukung pemanfaatan kesehatan tradisional adalah Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia (FROTI).

FROTI disusun berdasarkan gangguan kesehatan yang umumnya ditemukan di masyarakat. Jenis gangguan tersebut antara lain kencing manis, kencing batu, sakit kepala tujuh keliling, sakit kepala sebelah, kembung, nyeri ulu hati, mencret, sembelit, mulas, sakit gigi, sakit pinggang, sakit tenggorokan, sesesma.

Penggunaan ramuan dalam FROTI ini diarahkan untuk memelihara kesehatan dan membantu mengurangi keluhan penderita. Bila keluhan belum teratasi atau muncul keluhan lain, masyarakat sebaiknya tetap berkonsultasi ke tenaga medis (dokter). Untuk gangguan kesehatan yang sudah didiagnosa oleh tenaga medis (dokter), diharapkan tetap menggunakan obat yang disarankan oleh dokter.

Ramuan dalam FROTI ini digunakan sebagai pelengkap pengobatan jika digunakan bersamaan dengan pengobatan konvensional setelah dikomunikasikan terlebih dahulu kepada tenaga medis (dokter). Penggunaan ramuan secara rasional dan sesuai petunjuk pemakaian, diharapkan dapat membantu masyarakat dalam

memelihara dan meningkatkan kesehatan.

B. Tujuan

Tujuan umum:

Tersedianya acuan bagi masyarakat atau tenaga kesehatan tradisional untuk menggunakan ramuan obat tradisional Indonesia.

Tujuan khusus:

1. Memberi informasi tentang tata laksana penggunaan ramuan obat tradisional Indonesia
2. Memberi tambahan pengetahuan bagi masyarakat tentang manfaat ramuan obat tradisional Indonesia

C. Ruang Lingkup

Formularium ramuan obat tradisional Indonesia berisi informasi tentang jenis-jenis tumbuhan obat yang tumbuh di Indonesia yang telah terbukti aman jika digunakan sesuai aturan dan secara empiris bermanfaat untuk memelihara kesehatan. Jenis tumbuhan obat yang terdapat dalam Formularium Ramuan Obat Tradisional juga bermanfaat untuk membantu mengurangi keluhan/gangguan kesehatan. Informasi yang disajikan meliputi nama Latin, nama daerah, bagian yang digunakan, manfaat, larangan, peringatan, efek samping, interaksi, dosis, cara pembuatan/penggunaan dan daftar pustaka. Tumbuhan obat ini kemudian dikelompokkan berdasarkan jenis gangguan kesehatan ditegakkan secara emik (berdasarkan keluhan dari penderita).

D. Pengertian

1. Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

2. Ramuan Obat Tradisional merupakan satu jenis tanaman atau lebih dengan zat tambahan lainnya yang bersifat *inert/netral*.
3. Simplisia adalah bahan alamiah yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga dan kecuali dinyatakan lain, berupa bahan yang telah dikeringkan
4. Farmakope adalah buku resmi yang dikeluarkan oleh suatu negara yang berisi standarisasi, panduan dan pengujian sediaan obat.
5. Rimpang (akar tinggal) adalah modifikasi dari batang tumbuhan yang tumbuh menjalar di bawah permukaan tanah, bercabang-cabang, memiliki tunas dan akar baru dari ruas-ruas/nodanya. Ujung tunas tersebut dapat muncul ke atas tanah dan tumbuh menjadi tumbuhan baru.
6. Herba adalah seluruh bagian tumbuhan di atas tanah terdiri dari batang, daun, bunga, dan buah.
7. LD₅₀ adalah dosis suatu obat atau bahan obat yang menyebabkan kematian 50% dari populasi hewan uji.

BAB II

KETENTUAN



BAB II

KETENTUAN

A. PETUNJUK UMUM

1. Tumbuhan dalam formularium ini merupakan tumbuhan obat asli Indonesia yang sudah memiliki bukti keamanan (LD50) dan manfaatnya terbukti secara empiris.
2. Ramuan obat tradisional tidak boleh digunakan dalam keadaan kegawatdaruratan dan keadaan yang potensial membahayakan jiwa.
3. Obat tradisional tidak boleh digunakan sebagai obat mata, intravaginal, dan parenteral serta tidak boleh mengandung alkohol lebih dari 1 %.
4. Obat tradisional tidak boleh mengandung bahan kimia obat (BKO).
5. Perebusan simplisia dilakukan selama 15 menit sampai mendidih (90-98o) dengan api kecil disebut infus/infusa, sedang perebusan simplisia selama 30 menit sampai mendidih (90-98o) dengan api kecil disebut dekokta.
6. Alat merebus simplisia tidak boleh menggunakan logam, kecuali stainless steel. Alat merebus simplisia sebaiknya terbuat dari kaca, keramik, atau porselen.
7. Seduhan menggunakan air mendidih yang dituangkan ke dalam simplisia, ditutup dan didiamkan 5-10 menit.
8. Simplisia yang digunakan harus dicuci bersih sebelum diproses lebih lanjut.
9. Satuan takar dalam penggunaan ramuan obat tradisional:
 - a. 1 genggam setara dengan 80 g bahan segar
 - b. bahan kering (simplisia) setara dengan 40-60% dari bahan segar
 - c. 1 ibu jari setara dengan 8 cm atau 10 g bahan segar
 - d. 1 cangkir setara dengan 100 mL

- e. 1 gelas = 1 gelas belimbing setara dengan 200 mL
 - f. 1 sendok makan (sdm) setara dengan 15 mL
 - g. 1 sendok teh (sdt) setara dengan 5 mL
10. Penyimpanan simplisia pada tempat yang kering, sejuk (8-15^o C) dan dalam wadah yang tertutup rapat
 11. Saringan yang digunakan terbuat dari bahan plastik/nilon, stainless steel, atau kassa.
 12. Bahan yang digunakan dalam formularium ini, bila tidak dinyatakan lain, maka yang dimaksud adalah bahan kering (simplisia).
 13. Bila keluhan belum teratasi atau muncul keluhan lain dalam penggunaan, masyarakat harus menghentikan dan berkonsultasi ke tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan pengobatan tradisional atau tenaga komplementer yang memiliki kompetensi untuk itu.
 14. Penggunaan ramuan obat tradisional di dalam FROTI yang bersamaan dengan pengobatan konvensional harus mendapat persetujuan terlebih dahulu oleh dokter.

B. KRITERIA

1. Obat tradisional dalam formularium ini mempunyai data keamanan yang dibuktikan minimal dengan data toksisitas akut (LD₅₀).
2. Data manfaat bersumber dari literatur ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan.
3. Sediaan berbentuk simplisia tunggal.

BAB III
PENGGUNAAN OBAT
TRADISIONAL INDONESIA



BAB III

PENGGUNAAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA

1. Ramuan Untuk Sakit Kepala Tujuh Keliling

a. Inggu

Ruta angustifolia (L) Pers



Gambar Inggu

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: arunda (Melayu);
 - Jawa: inggu (Sunda), godong minggu (Jawa Tengah);
 - Sulawesi: anruda busu (Makassar)
- 2) Bagian yang digunakan: Herba segar
- 3) Manfaat: sakit kepala tujuh keliling
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 1 x 5 g herba/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan dihaluskan, ditempelkan pada pelipis, biarkan sampai kering.

10) Daftar Pustaka :

- a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta.
- b) De Padua L.S, Bunyapraphatsara and Lemens R.H.M.J (Editor). 1999. *Plant Resource Of South - East Asia Medicinal and Poisonous Plants 1*. Bogor: Prosea Fondation.
- c) Hayne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan)*. Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
- d) Kementerian Kesehatan. 2014. *Vademekum Tanaman Obat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

b. Bengle

Zingiber purpureum Roxb



Gambar Bengle

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: mungle (Aceh), bungle (Batak), banlai (Minangkabau);
 - b) Jawa: panglai (Sunda), pandiang (Madura);
 - c) Bali: banggele;
 - d) Nusa Tenggara: bangulai (Bima),
 - e) Kalimantan: banglas (Dayak);
 - f) Sulawesi: kekundiren (Minahasa), panini (Bugis);
 - g) Maluku: unin makei (Ambon).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: sakit kepala tujuh keliling
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan

- 8) Dosis: 2 x 5 g rimpang/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan dihaluskan, tambahkan sedikit air sampai menjadi adonan seperti bubur, dipakai di pelipis dan biarkan sampai kering.
- 10) Daftar pustaka:
 - 1) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herballia Istana Cipanas*. Jakarta.
 - 2) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2013. *Dokumentasi Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - 3) Hayne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan)*. Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
 - 4) Van Valkenbrug, J.L.C.H. and N. Bunyapraphatsara (Editors). 1999. *Plant Resource Of South – East Asia. Medicinal and Poisonous Plants 1*. Prosea Fondation.

2. Ramuan Untuk Sakit Kepala Sebelah

a. Kencur

Kaempferia galanga L.



Gambar Kencur

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ceuku (Aceh), kaciwer (Batak), cakue (Minangkabau);
 - b) Jawa: cikur (Sunda), kencor (Madura);
 - c) Nusa tenggara: cekur (Sasak), soku (Bima);
 - d) Sulawesi: hume pete (Gorontalo), cakuru (Makassar), ceku (Bugis);
 - e) Maluku: asuli (Ambon), bataka (Ternate);

- f) Irian: ukap (Marind)
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
 - 3) Manfaat: sakit kepala sebelah
 - 4) Larangan: alergi, kehamilan, gangguan usus menahun
 - 5) Peringatan: belum dilaporkan
 - 6) Efek samping: alergi
 - 7) Interaksi: belum dilaporkan
 - 8) Dosis: 1x 3 daun/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan dihaluskan, ditempelkan pada pelipis (sisi yang sakit) biarkan sampai kering.
 - 10) Daftar Pustaka :
 - a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta.
 - b) Hayne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan)*. Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
 - c) RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. 2012. *Informatarium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo*. Jakarta: RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo.
 - d) Van Valkenbrug, J.L.C.H. and N. Bunyapraphatsara (Editors). 1999. *Plant Resource Of South – East Asia. Medicinal and Poisonous Plants 1*. Prosea Fondation.

b. Teh

Camellia sinensis L.



Gambar Teh

- 1) Nama daerah:
 - a) Jawa: teh (Jawa), nteh (Sunda);

- b) Nusa Tenggara: rembiga (Sasak), kore (Bima), krokoh (Flores); kapauk (Roti);
- c) Sulawesi: rambega (Bugis).
- 2) Bagian yang digunakan: pucuk daun
 - 3) Manfaat: sakit kepala sebelah
 - 4) Larangan: iritasi lambung, susah tidur, kecemasan dan jantung berdebar
 - 5) Peringatan: hati-hati teh mengandung kafein
 - 6) Efek samping:

Minum 5 cangkir atau lebih/hari, yang mengandung \pm 100 mg kafein dapat menyebabkan gangguan pencernaan, rasa lemah, gelisah, gemetar, sukar tidur, bingung, jantung berdebar debar, sesak nafas dan kadang-kadang sembelit.
 - 7) Interaksi: obat-obat yang diminum bersama teh akan terganggu absorpsinya di usus.
 - 8) Dosis: 3 x 8 g pucuk daun/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan dapat ditambahkan dengan sedikit air jeruk nipis dan/atau madu kemudian diaduk rata dan diminum sekaligus.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta.
 - b) Hayne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan)*. Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
 - c) Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Formularium Obat Herbal Asli Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
 - d) Kementerian Kesehatan. 2012. *Vademekum Tanaman Obat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
 - e) Van Valkenbrug, J.L.C.H. and N. Bunyaphatsara (Editors). 1999. *Plant Resource Of South – East Asia. Medicinal and Poisonous Plants 1*. Prosea Fondation.
 - f) Sur TK, Chatterjee S, Hazra AK, Pradhan R, and Chowdhury S. 2015. *Acute and sub-chronic oral toxicity study of black tea in rodents*. Indian J Pharmacol. 47(2): 167–172. Mar-Apr 2015. Diunduh dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25878375>.

3. Ramuan Untuk Penurun Demam

a. Sambiloto

Andrographis paniculata (Burm. F) Nees



Gambar Sambiloto

- 1) Nama daerah:
 - a) Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);
 - b) Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: herba segar
- 3) Manfaat: penurun demam
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak dengan supervisi dokter
- 5) Peringatan: reaksi anafilaksis
- 6) Efek samping: alergi, muntah, mual dan kehilangan selera makan
- 7) Interaksi: obat pengencer darah, penekan sistem imun, isoniazid (INH)
- 8) Dosis: 3 x 10-15 g herba/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya. Dinginkan, saring, tambahkan madu secukupnya, minum sekaligus.
- 10) Daftar Pustaka
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Serial Data Ilmiah Terkini. Tumbuhan Obat. Sambiloto, Andrographis Paniculata (Burn F) Nees*. Badan

- Pengawas Obat dan Makanan. Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Kosmetik dan Produk Komplemen Direktorat Obat Asli Indonesia.
- b) Balitbangkes. 2000. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia*. Jilid I. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. Hal. 29-30
 - c) Chao HP, Kuo CD, Chiu JH, Fu SL. *Andrographolide exhibits anti-invasive activity against colon cancer cells via inhibition of MMP2 activity*. *Planta Med*. 2010; 76(16): 1827-33.
 - d) Ditjen POM. 1979. *Materia Medika Indonesia Jilid III*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI, Hal. 20-22.
 - e) Ji L, Liu T, Liu J, et al. 2007. *Andrographolide inhibits human hepatoma-derived Hep3B cell growth through the activation of c-Jun N-terminal kinase*. *Planta Med*. 2007; 73(13): 1397-401.
 - f) Kumar RA, Sridevi K, Kumar NV, et al. 2004. *Anticancer and immunostimulatory compounds from *Andrographis paniculata**. *J Ethnopharmacol*. 92(2-3): 291-5.
 - g) Manikam SD, Stanslas J. 2009. *Andrographolide inhibits growth of acute promyelocytic leukaemia cells by inducing retinoic acid receptor-independent cell differentiation and apoptosis*. *J Pharm Pharmacol*. 61(1): 69-78.
 - h) Nugrahaningsih WH. 2003. *Efek Pemberian Ekstrak Sambiloto (*Andrographis paniculata*) Terhadap Kematian Sel Adenokarsinoma Mamma Mencit C3H (In Vitro)*. (Masters tesis). Universitas Diponegoro.
 - i) Nugrahaningsih WH, Tjahjono, Edi Dharmana. 2003. *Apoptosis Sel Adenokarsinoma Mamma Mencit C3H Setelah Pemberian Ekstrak Sambiloto (*Andrographis Paniculata*) penelitian In vitro*. *Jurnal Kedokteran Media Medika Indonesiana FK Undip*. 38(3): 3-7.
 - j) Qi CL, Wang LJ, Zhou XL. 2007. *Advances in study on anti-tumor mechanism of andrographolide*. *China journal of Chinese materia medica*. 32(20): 20957.
 - k) Rajagopal S, Kumar RA, Deevi DS, et al. 2003. *Andrographolide, a potential cancer therapeutic agent isolated from *Andrographis paniculata**. *J Exp Ther Oncol*. 3(3): 147-58.
 - l) WHO. 2002. *Herba Andrographidis*. WHO Monographs On Selected Medicinal Plants 2002; 2: 12-22.
 - m) Wickersham RM, Scott JA, Lenzini SW, eds. 2005. *The Review of Natural Products 4 th ed*. Facts & Comparisons, St.Louis, Missouri-USA, 885-88.
 - n) Williamson, E, Samuel D, Karen B. 2009. *Stockley's Herbal Medicine Interaction*. London : Pharmaceutical Press. Page: 22-23.
 - o) World Health Organization. 2002. *Selected Medicinale Plant. Vol II*. New York: World Health Organization. Page: 12-14.
 - p) Zhang MJ, Huang J. 2004. *Recent Research Progress Of Anti-Tumor Mechnism Matrine*. *China journal of Chinese Materia Medica*. 29(2): 115-8.

b. Tapak liman

Elephantopus scaber L.



Gambar Tapak Liman

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: tutup bumi.
 - b) Jawa: balagaduk, jukut cancang, tapak liman (Sunda); tampak liman, tapak liman, tapak tangan (Jawa); talpak tana (Madura).
- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: demam
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui dan anak
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: dosis besar menimbulkan gemetar dan kelemahan otot
- 7) Interaksi: obat kencing manis
- 8) Dosis: 1 x 2 daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:

bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi separuhnya, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan POM. 2008. *Acuan Sediaan Herbal, Volume Ke-4 Edisi Pertama*. Badan POM.
 - b) Kementerian Kesehatan. *Vademecum Tanaman Obat Untuk Sainifikasi Jamu, Jilid 2*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

c. Cabe Jawa

Piper retrofractum Vahl.



Gambar Cabe Jawa

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: lada panjang, cabai panjang;
 - b) Jawa: cabean, cabe alas, cabe areuy, cabe sula;
 - c) Madura: cabhi jhamo, cabe ongghu, cabe solah;
 - d) Sulawesi: cabia (Makassar).
- 2) Bagian yang digunakan: buah
- 3) Manfaat: demam
- 4) Larangan: alergi
- 5) Peringatan: minyak atsiri menyebabkan iritasi kulit dan mukosa membran.
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 3-4 g buah/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, diminum selagi hangat.
- 10) Daftar Pustaka
 - a) Heyne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia III*. Jakarta: Badan Litbang Departemen Kehutanan.
 - b) Kementerian Kesehatan. 2010. *Vademekum Tanaman Obat Untuk Sainifikasi Jamu*.
 - c) Kementerian Kesehatan. 1977. *Materia Medika Indonesia Jilid I*. Jakarta.

4. Ramuan Untuk Selesma

a. Sambiloto

Andrographis paniculata, Burm. F, Nees



Gambar Sambiloto

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);
 - b) Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata,ambilata, sambiloto (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: herba
- 3) Manfaat: selesma
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, anak dan alergi.
- 5) Peringatan: air perasan menimbulkan bengkak pada mata.
- 6) Efek samping: perut tidak enak, mual muntah, kehilangan selera makan, gatal, alergi.
- 7) Interaksi: isoniazid (INH), obat jantung, obat pengencer darah, obat kencing manis, daun salam.
- 8) Dosis: 3 x 1-2 g herba/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan air mendidih, saring dan minum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2006. *Sambiloto, Andrographis paniculata (Burm. F.) Nees. Serial Data Ilmiah Terkini. Tumbuhan Obat*. Badan Pengawas Obat dan Makanan, Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Kosmetik dan Produk Komplemen Direktorat Obat Asli Indonesia.
 - b) Chiou WF, Lin JJ, Chen CF. Andrografolide Suppresses The Expression Of Inducible Nitric Oxide Syntetase In Macrophags And Restores The

- Vasoconstriction In Rat Aorta Treated With Lipo Polysaccharide. *British Journal of Pharmacology*, 125: 327-34
- c) Ditjen. POM, Departemen Kesehatan RI. Anonim. *Andrographis paniculata*. *Materia Medika Indonesia*, Jilid III. Ditjen.POM, Departemen Kesehatan RI Jakarta. 1979: Hal. 20-22.
- d) Williamson E, Samuel D, Karen B. Stockley. 2009. *Herbal Medicine Interaction*. London: Pharmaceutical Press. pp. 22-23.
- e) World Health Organization. 2002. *Herba Andrographidis*. WHO Monographs On Selected Medicinal Plants. 2: 12-22.
- f) Cáceres DD, Hancke JL, Burgos RA, Sandberg F, Wikman GK. 1999. *Use of visual analogue scale measurements (vas) to asses the effectiveness of standardized andrographispaniculata extract sha-10 in reducing the symptoms of common cold. A randomized double blind-placebo study*. *Phytomedicine*. 6 (4):217-23. Diunduh dari: <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element>
- g) Melchior J, Palm S, Wikman G. 1997. *Controlled clinical study of standardized Andrographis paniculata extract in common cold a pilot trial*. *Phytomedicine*. 3 (4): 315-8. Diunduh dari: <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.elsevier>
- h) *Les Plantes Médecinales*. *Andrographis*. Diunduh dari: <http://www.la-santenaturellement.fr/sites/all/themes/frontoffice/arkopharma/images/leaf-ss-menu.png>.

b. Jahe Merah

*Zingiberofficinale*Rosc.var. *rubrum*



Gambar Jahe Merah

1) Nama daerah

- a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
- b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
- c) Kalimantan: lai (Dayak);
- d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
- e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);

- f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);
- g) Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
 - 3) Manfaat: sesesma
 - 4) Larangan: kehamilan dan anak usia di bawah 2 tahun
 - 5) Peringatan: dikonsumsi saat kehamilan, dapat menggugurkan kandungan. Dosis besar >6 g dapat menimbulkan borok lambung.
 - 6) Efek samping: meningkatkan asam lambung.
 - 7) Interaksi: obat pengencer darah, obat penurun kolesterol
 - 8) Dosis: 3 x 1 sendok teh sehari, minimal selama 3 hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: kupas 3 rimpang diperas.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Kemper KJ. 1999. Ginger (*Zingiber officinale*), *The Centre for Holistic Pediatric Education and Research*. Diunduh dari: Longwood Herbal Task Force. <http://www.mcp.edu/herbal/default.htm>.
 - b) Ali BH, Blunden G, Tanira MO, Nemnar A. 2008. *Some Phytochemical, Pharmacological and Toxicological Properties Of Ginger (Zingiber officinale Roscoe)*. A Review Of Recent Research. *Food and Chemical Toxicology*. 46: 409-20. Diunduh dari: <http://www.sciencedirect.com>.
 - c) Rouhi H, Ganji F, Nasri H. 2006. *Effects Of Ginger On The Improvement Of Asthma [the evaluation of Its treatmental effects]*. *Pak J Nutr*. 5(4):373-6.
 - d) Ginger. 2011. Diunduh dari: <http://www.umm.edu/almed/artivles/ginger>. Diakses pada tanggal 17 April 2011.
 - e) Ginger. 2013. Diunduh dari: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/961.html>. Diakses pada tanggal 17 April 2013.
 - f) Jahe (*Zingiber officinale*). 2011. Warung Informasi dan Teknologi. Diunduh dari: <http://www.warintek.ristek.go.id>. Diakses 25 Juni 2011.

5. Ramuan Untuk Mimisan

Sirih

Piper bettle (L)



Gambar Sirih

1) Nama daerah

- a) Sumatera: ranub (Aceh), belo (Batak Karo), demban (Batak Toba);
- b) Kalimantan: uwit (Dayak);
- c) Jawa: seureuh (Sunda), suruh (Jawa), sere (Madura);
- d) Bali: base, sedah;
- e) Nusa Tenggara: nahi (bima), kuta (Sumba);
- f) Sulawesi: gapura (Bugis), sangi (Talaud);
- g) Maluku: amu (Ambon);
- h) Papua: afo (Sentani).

2) Bagian yang digunakan: daun segar

3) Manfaat: mimisan

4) Larangan: belum dilaporkan

5) Peringatan: penderita sebaiknya dalam posisi berbaring

6) Efek samping: penggunaan lokal pada muka selama 3 hari dapat menyebabkan iritasi seperti kemerahan dan rasa menyengat

7) Interaksi: -

8) Dosis: secukupnya

9) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan ditumbuk, peras dengan sepotong kasa. Sumbat hidung yang mimisan dengan kain kasa yang telah dibasahi dengan air perasan daun sirih.

10) Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2002. *Acuan Sediaan Herbal*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 7(1): 93-7.
- b) Dalimartha S. 2008. *1001 Resep Herbal*. Jakarta: Penebar Swadaya. 210.
- c) *Jenis tumbuhan pekarangan yang dimanfaatkan sebagai obat oleh suku Rejang di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

6. Ramuan Untuk Bau Mulut

a. Akar wangi

Chrysopogon zizanoides (L.) Roberty



Gambar Akar Wangi

- 1) Nama daerah:
 - a) Sumatera: urek usa (Minangkabau), hapias (Batak);
 - b) Jawa: narwastu atau usar (Sunda), larasetu (Jawa), karabistu (Madura);
 - c) Nusa tenggara: nausina fuik (Roti);
 - d) Sulawesi : tahele (Gorontalo), sere ambong (Bugis);
 - e) Maluku: babuwamendi (Halmahera), garamakusu batawi (Ternate), baramakusu butai (Tidore).
- 2) Bagian yang digunakan: akar
- 3) Manfaat: bau mulut
- 4) Larangan: anak, kehamilan dan menyusui
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 60 g akar/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:

bahan direbus dengan 2 gelas air hingga menjadi separuhnya, dinginkan, saring, dan gunakan untuk berkumur.
- 10) Daftar Pustaka

- a) Ansel, Howard C. 2008. *Pengantar Bentuk Sediaan Farmasi*. Jakarta: UI-Press.
- b) Corwin, Elizabeth J. 2009. *Patofisiologi, Buku Saku Edisi Ketiga*. Jakarta EGC. 484-488.
- c) Departemen Farmakologi dan Terapeutik FKUI. 2008. *Farmakologi dan Terapi Edisi 5*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- d) Ditjen POM. 1979. *Farmakope Indonesia III*. Jakarta : Depkes RI. 9.
- e) Farsworth, N.R. 1996, *Biological and Phytochemical Screening of Plants*, Journal of Pharmateutical Sciences, No.3, Vol.55

b. Kemangi

Ocimum canum Sims (L.)



Gambar Kemangi

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa : araung (Sunda), Lampes (Jawa Tengah), Kemangek (Madura);
 - b) Bali: Uku-Uku (Bali);
 - c) Nusa Tenggara: Lufe-lufe (Ternate)
- 2) Bagian yang digunakan: herba
- 3) Manfaat: bau mulut
- 4) Larangan: anak, kehamilan dan menyusui
- 5) Peringatan: alergi
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 6 g/hari, pagi sebelum makan

9) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, dapat ditambahkan gula merah atau madu secukupnya.

10) Daftar pustaka:

- a) Ansel, Howard C. 2008. *Pengantar Bentuk Sediaan Farmasi*. Jakarta: UI-Press.
- b) Corwin, Elizabeth J. 2009. *Patofisiologi: Buku Saku Edisi Ketiga*. Jakarta: EGC. 584-688.
- c) Departemen Farmakologi dan Terapeutik FKUI. 2008. *Farmakologi dan Terapi Edisi 5*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- d) Ditjen POM. 1979. *Farmakope Indonesia III*. Jakarta: Depkes RI. Hal 9
- e) Farsworth, N.R. 1996. *Biological and Phytochemical Screening of Plants*, Journal of Pharmateutical Sciences No.3, Vol.55.
- f) Cronquist, A.1981. *An Integrated System of Classification of Flowering Plants*. New York : Columbia University Press.

7. Ramuan Untuk Sakit Gigi

a. Gambir

Uncaria gambir Roxb. *Nauclea gambir* W. Hunter



Gambar Gambir

1) Nama daerah

- a) Sumatera: gambee, kaku, sontang, pengilom, sepelet;
- b) Jawa: santun, ghambhir;
- c) Kalimantan: kelare, abi;
- d) Nusa Tenggara: tagambe, gambele;
- e) Maluku: kampir, ngamir, gabere.

2) Bagian yang digunakan: ekstrak kering dari daun

3) Manfaat: sakit gigi

4) Larangan: anak

- 5) Peringatan: dosis besar peroral (200 mg/kgBB) dapat mempengaruhi fungsi ginjal dan hati (jangan ditelan).
- 6) Efek samping: penggunaan lebih dari ukuran satu ibu jari akan menyebabkan sembelit
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 2 x 1 potong (ukuran $\pm 1-2$ cm)/hari
- 9) Pembuatan ekstrak:

Buat ekstrak dengan merebus langsung menggunakan air. Masukkan satu bagian daun uncaria gambir segar ke dalam wadah nirkarat (stainless steel), tambahkan 5 bagian air, rebus selama 1 jam dihitung setelah mendidih sambil sesekali diaduk. Saring air rebusan, peras ampas daun dengan alat sistem ulir. Tampung hasil perasan dan gabungkan dengan air rebusan, endapkan selama 2 x 24 jam. Saring dan peras endapan yang diperoleh hingga masa berbentuk pasta kekuningan. Cetak dan potong, keringkan pada suhu 60°.

- 10) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan diseduh dengan setengah gelas air mendidih sampai larut, dinginkan. Gunakan untuk berkumur.

- 11) Daftar pustaka:

- a) Amos H, Henanto S, Royaningsih dan Laura F. 2005. *Kandungan Catechin Pada Gambir*. Makalah pada Seminar Nasional ke XVII & Kongres X Perhimpunan Biokimia & Biologi Molekuler Indonesia. Pekanbaru, Riau.
- b) Amos H, Zainuddin A, Triputranto, Rusmandana B dan Ngudiwaluyo S. 2004. *Teknologi Pascapanen Gambir*. BPPT Press.
- c) Armenia AS dan Arifin H. 2004. *Toksisitas Ekstrak Gambir (Uncaria gambir Hunter Roxb), terhadap Organ Ginjal, Hati dan Jantung Mencit*. Prosiding Seminar Nasional Tumbuhan Obat Indonesia XXVI, Padang.
- d) Fardiaz S. 1992. *Mikrobiologi Pangan 1*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- e) Lemmens RHMJ dan Soetjipto NW. 1999. *Sumber Daya Nabati Asia Tenggara, No. 3, Tumbuh-Tumbuhan Penghasil Pewarna dan Tanin*. Jakarta: PT Balai Pustaka, bekerjasama dengan Prosea Indonesia, Bogor.
- f) Mc Dowell. 1993. *Menangkis Bau Mulut*. Diunduh dari: <http://www.promosikesehatan.com/tips.php?nid=01>
- g) Michael V and Zaman N. 2005. *Toxic Chemical Overload*. Diunduh dari: <http://www.positivehealth.com/permit/Articles/Environment/brook54.htm>
- h) Pelczar MJ dan Chan ECS. 1988. *Dasar-Dasar Mikrobiologi. Terjemahan Ratna Sri Hadioetomo*. Jakarta: UI Press.
- i) Pratten JK, Wills K, Barnett P, and Wilson M. 1998. In Vitro Studies Of The Effect Of Antiseptic-Containing Mouthwashes On The Formation And Viability Of *Streptococcus Sanguis Biofilms*. *Journal of Applied Microbiology* 84. 1149-55.

- 5) Peringatan: dosis besar peroral (200 mg/kgBB) dapat mempengaruhi fungsi ginjal dan hati (jangan ditelan).
- 6) Efek samping: penggunaan lebih dari ukuran satu ibu jari akan menyebabkan sembelit
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 2 x 1 potong (ukuran $\pm 1-2$ cm)/hari
- 9) Pembuatan ekstrak:

Buat ekstrak dengan merebus langsung menggunakan air. Masukkan satu bagian daun uncaria gambir segar ke dalam wadah nirkarat (stainless steel), tambahkan 5 bagian air, rebus selama 1 jam dihitung setelah mendidih sambil sesekali diaduk. Saring air rebusan, peras ampas daun dengan alat sistem ulir. Tampung hasil perasan dan gabungkan dengan air rebusan, endapkan selama 2 x 24 jam. Saring dan peras endapan yang diperoleh hingga masa berbentuk pasta kekuningan. Cetak dan potong, keringkan pada suhu 60°.

- 10) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan diseduh dengan setengah gelas air mendidih sampai larut, dinginkan. Gunakan untuk berkumur.

- 11) Daftar pustaka:

- a) Amos H, Henanto S, Royaningsih dan Laura F. 2005. *Kandungan Catechin Pada Gambir*. Makalah pada Seminar Nasional ke XVII & Kongres X Perhimpunan Biokimia & Biologi Molekuler Indonesia. Pekanbaru, Riau.
- b) Amos H, Zainuddin A, Triputranto, Rusmandana B dan Ngudiwaluyo S. 2004. *Teknologi Pascapanen Gambir*. BPPT Press.
- c) Armenia AS dan Arifin H. 2004. *Toksisitas Ekstrak Gambir (Uncaria gambir Hunter Roxb), terhadap Organ Ginjal, Hati dan Jantung Mencit*. Prosiding Seminar Nasional Tumbuhan Obat Indonesia XXVI, Padang.
- d) Fardiaz S. 1992. *Mikrobiologi Pangan 1*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- e) Lemmens RHMJ dan Soetjipto NW. 1999. *Sumber Daya Nabati Asia Tenggara, No. 3, Tumbuh-Tumbuhan Penghasil Pewarna dan Tanin*. Jakarta: PT Balai Pustaka, bekerjasama dengan Prosea Indonesia, Bogor.
- f) Mc Dowell. 1993. *Menangkis Bau Mulut*. Diunduh dari: <http://www.promosikesehatan.com/tips.php?nid=01>
- g) Michael V and Zaman N. 2005. *Toxic Chemical Overload*. Diunduh dari: <http://www.positivehealth.com/permit/Articles/Environment/brook54.htm>
- h) Pelczar MJ dan Chan ECS. 1988. *Dasar-Dasar Mikrobiologi. Terjemahan Ratna Sri Hadioetomo*. Jakarta: UI Press.
- i) Pratten JK, Willis K, Barnett P, and Wilson M. 1998. *In Vitro Studies Of The Effect Of Antiseptic-Containing Mouthwashes On The Formation And Viability Of Streptococcus Sanguis Biofilms*. Journal of Applied Microbiology 84. 1149-55.

- j) Rahayu, Pudji W, Nuraida, L, Suliantari dan Anjaya CCN. 2001. *Penuntun Praktikum Mikrobiologi II*. Jurusan Teknologi Pangan dan Gizi, Fakultas Teknologi Pertanian, IPB.
- k) Roeslan BO. *Karakteristik Streptococcus mutans Penyebab Karies Gigi*. Majalah Ilmiah Kedokteran Gigi FKG Usakti. 10, 112-3.
- l) Sagarin E and Gershon SD. 1972. *Cosmetics, Science and Technology, 2nd Edition, Volume I*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- m) Wijayakusuma H. 2008. *Ramuan Lengkap Herbal Taklukkan Penyakit*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- n) Winarno FG dan Laksmi S. 1973. *Pigment Dalam Pengolahan Pangan*. Bogor: Departemen Teknologi Hasil Pertanian FATEMETA, IPB.

b. Patah tulang

Euphorbia tirucalli L.



Gambar Patah Tulang

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: patah tulang (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: batang segar
- 3) Manfaat: sakit gigi
- 4) Larangan: jangan ditelan
- 5) Peringatan: jangan kena mata karena menyebabkan erosi hingga kebutaan
- 6) Efek samping: iritasi pada mukosa dan/atau kulit
- 7) Interaksi: belum diketahui
- 8) Dosis: 1 x 1-3 tetes getah/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
 - Patahkan batang, tampung getah 1-3 tetes pada kapas, sisipkan

pada gigi yang sakit.

10) Daftar pustaka:

- a) Grace OM. 2008. In: Schmelzer GH, Gurib-Fakim A (eds.) *Plant Resources of Tropical Africa 11 (1). PROTA Medicinal Plants I*. Wageningen, Netherlands: Prota Foundation/Backhuys Publisher/CTA, 296-301.
- b) *Euphorbia tirucalli* L. Diunduh dari: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/all/euphorbia-tirucalli/>
- c) Khasiat Patah Tulang. Diunduh dari: <http://www.togasehat.com/2012/03/khasiat-patah-tulang.html>
- d) *Jenis Tumbuhan Pekarangan Yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Oleh Suku Rejang Di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>
- e) *Gambar Tanaman Patah Tulang*. Diunduh dari: <http://www.jamunusantara.com/patah-tulang-euphorbia-tirucalli-I/>

8. Ramuan Untuk Gondongan

Meniran

Phyllanthus niruri (Val.)



Gambar Meniran

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: sidukuang anak (Minang);
 - b) Jawa: meniran ijo, memeniran(Sunda), meniran (Jawa);
 - c) Ternate: gosau ma dungi.
- 2) Bagian yang digunakan: herba
- 3) Manfaat: gondongan
- 4) Larangan: kehamilan
- 5) Peringatan: dosis tinggi dapat menimbulkan aborsi. Pemakaian berlebih dapat menyebabkan impotensi.
- 6) Efek samping: tekanan darah turun, kadar gula darah turun, gangguan keseimbangan elektrolit

- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 3 x 10 g herba/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka
 - a) Balitbangkes. 2001. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia, Jilid II*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
 - b) Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Vademekum Tanaman Obat Jilid 1*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
 - c) Trubus Swadaya. 2012. *Herbal Indonesia Berkhasiat*. Jakarta: Trubus Swadaya.
 - d) Asare G, et al. *Acute toxicity studies of aqueous leaf extract of Phyllanthus niruri*. *Interdisciplinary Toxicology*. Volume 4, Issue 4, Pages 206–210, ISSN (Online) 1337-9569, ISSN (Print) 1337-6853, DOI: 10.2478/v10102-011-0031-9, February 2012

9. Ramuan Untuk Panas Dalam

a. Alang-Alang

Imperata cylindrica L



Gambar Alang-alang

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: rih (Batak), alalang (Minangkabau), neleleng laku (Aceh);
 - b) Jawa: ki eurih (Sunda), lalang (Madura);
 - c) Bali: ambengan;
 - d) Nusa Tenggara: re (Sasak), atindalo (Bima), witu (Sumba);
 - e) Irian: kalepip (Kalana)
- 2) Bagian yang digunakan: akar

- 3) Manfaat: meredakan panas dalam
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: alergi
- 6) Efek samping: pusing, mual, peningkatan buang air kecil
- 7) Interaksi: belum dilaporkan.
- 8) Dosis: 1 x 40-70 g akar/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, kemudian diminum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Acuan Sediaan Herbal*. Jakarta. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - b) Bijli, K. M., B.P. Singh, S. Sridhara, S.N. Gaur, dan N. Arona. 2002. *Standardizing Imperata Cylindrica Of Source Material For Quality Allergen Preparation*. Journal of Immunological Methods.
 - c) Chunlaratthanaphon,S., N.Lertprasertsuka, U.Srisawat, A.Tuppia, A Ngamjariyawat, N. Suwarlikhid, and K.Yaijoy, 2007. *Acute And Subchronic Toxicity Study Of The Water Extract From Root Of Imperata Cylindrika (Linn) Raeysh In Rats*. Songklanakarin Y-Sci. Technol .29 (1), 141- 155.
 - d) H. Hayne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan)*. Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
 - e) Van Valkenburg. Y.L.C. and N. Baunyaprapathsara (editors). 1999. *Plant Resources of South – East Asia No 12 (1). Medicinal and Poisonous Plants*. Bogor: Prosea Foundation.

b. Daun Cincau

Cyclea barbata L.Miers



Gambar Daun Cincau

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: cincao (Melayu);
 - b) Jawa: camcao (Jawa Tengah)

- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: panas dalam
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 150 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan ditumbuk atau diremas-remas dengan air secukupnya, peras, saring, tampung dalam loyang, diamkan hingga terbentuk gel. Potong sesuai selera, dapat ditambahkan santan dan gula merah secukupnya.

- 10) Daftar pustaka:

a) Marissa Angelina, Sri Hartati, Indah D. Dewijanti, Sofna D.S. Banjarnahor, dan Lia Meilawati, April 2008. *Penentuan LD50 Daun Cinco (Cyclea Barbata Miers) Pada Mencit*. Makara, Sains, Volume 12 No 1, April 2008: 23-26.

10. Ramuan Untuk Sakit Tenggorokan

a. Pipermin

Mentha piperita (L)



Gambar Pipermin

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: daun pokok (Melayu);
 - b) Jawa: bijanggut, bujanggut (Sunda), janggot (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: daun

- 3) Manfaat: mengatasi sakit tenggorokan, dan sebagai antiseptik dapat melawan bau mulut dan kuman di gigi dan gusi dibuat dalam pembuatan pasta gigi
- 4) Larangan: untuk wanita hamil, bayi, anak-anak, penderita jantung, batu empedu, alergi
- 5) Peringatan: pemakaian minyak peppermint yang berlebihan menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, anal terbakar dan gemeteran. Konsumsi minyak peppermint dalam jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.
- 6) Efek samping: denyut jantung menjadi lambat, reaksi alergi terhadap menthol, justru menimbulkan saluran udara terasa terblokir, dapat menimbulkan iritasi kulit (ruam, gatal-gatal, luka bakar dan dermatitis), konsumsi minyak peppermint berlebihan menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, anal terbakar dan gemeteran. Konsumsi minyak peppermint dalam kasus jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 3 x 1-3 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi 1 gelas air dingin, disaring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Ahijevych K, Garrett BE. 2004. *Menthol Pharmacology And Its Potential Impact On Cigarette Smoking Behavior*. Nicotine Tob Res 2004. 6, S17-S28.
 - b) Almeida RN, Hiruma CA, Barbosa-Filho JM. 1996. *Analgesic Effect Of Rotundifolone In Rodents*. Phytother. 67, 334-8.
 - c) Barker S, Grayhem P, Koon J, Perkins J, Whalen A, Raudenbush B. 2003. *Improved Performance On Clerical Tasks Associated With Administration Of Peppermint Odor*. Percept Mot Ski. 97:1007-110.
 - d) Della Loggia R, Tubaro A, Lunder T. 1990. *Evaluation Of Some Pharmacological Activities Of A Peppermint Extract*. Phytother. 61, 215-21.
 - e) Forster HB, Niklas H, Lutz S. 1981. *Antispasmodic Effects Of Some Medicinal Plants*. Planta Med 1981. 40: 309-19.
 - f) Göbel H, Schmidt G, Soyka D. 1994. *Effect Of Peppermint And Eucalyptus Oil Preparations On Neurophysiological And Experimental Algesimetric Headache Parameters*. Cephalalgia. 14: 228-34.
 - g) Mauskop A. 2001. *Alternative Therapies In Headache: Is There A Role?* Medical Clinics of North America. 85, 1077-84.

- 3) Manfaat: mengatasi sakit tenggorokan, dan sebagai antiseptik dapat melawan bau mulut dan kuman di gigi dan gusi dibuat dalam pembuatan pasta gigi
- 4) Larangan: untuk wanita hamil, bayi, anak-anak, penderita jantung, batu empedu, alergi
- 5) Peringatan: pemakaian minyak peppermint yang berlebihan menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, anal terbakar dan gemeteran. Konsumsi minyak peppermint dalam jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.
- 6) Efek samping: denyut jantung menjadi lambat, reaksi alergi terhadap menthol, justru menimbulkan saluran udara terasa terblokir, dapat menimbulkan iritasi kulit (ruam, gatal-gatal, luka bakar dan dermatitis), konsumsi minyak peppermint berlebihan menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, anal terbakar dan gemeteran. Konsumsi minyak peppermint dalam kasus jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan otak, kejang dan otot yang lemah.
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 3 x 1-3 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
Bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi 1 gelas air dinginkan, disaring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Ahijevych K, Garrett BE. 2004. *Menthol Pharmacology And Its Potential Impact On Cigarette Smoking Behavior*. *Nicotine Tob Res* 2004. 6, S17-S28.
 - b) Almeida RN, Hiruma CA, Barbosa-Filho JM. 1996. *Analgesic Effect Of Rotundefolone In Rodents*. *Phytother*. 67, 334-8.
 - c) Barker S, Grayhem P, Koon J, Perkins J, Whalen A, Raudenbush B. 2003. *Improved Performance On Clerical Tasks Associated With Administration Of Peppermint Odor*. *Percept Mot Ski*. 97:1007-110.
 - d) Della Loggia R, Tubaro A, Lunder T. 1990. *Evaluation Of Some Pharmacological Activities Of A Peppermint Extract*. *Phytother*. 61, 215-21.
 - e) Forster HB, Niklas H, Lutz S. 1981. *Antispasmodic Effects Of Some Medicinal Plants*. *Planta Med* 1981. 40: 309-19.
 - f) Göbel H, Schmidt G, Soyka D. 1994. *Effect Of Peppermint And Eucalyptus Oil Preparations On Neurophysiological And Experimental Algesimetric Headache Parameters*. *Cephalalgia*. 14: 228-34.
 - g) Mauskop A. 2001. *Alternative Therapies In Headache: Is There A Role?* *Medical Clinics of North America*. 85, 1077-84.

- h) Mimica-Dukić N, Božin B, Soković M, Mihajlović B, Matavulj M. 2003. *Antimicrobial And Antioxidant Activities Of Three Mentha Species Essential Oils*. *Planta Med* 69, 413–419.
- i) Mimica-Dukic N, Jakovljevic V, Sabo A, Popovic M, Lukic V, Gasic O, et al. 1993. *Evaluation Of Some Pharmacodynamic Effects Of Menthalongifolia Extracts*. *Planta Med* 59:691.
- j) Pourmemati P, Azarbayjani MA, Rezaee MB, Ziaee V. 2009. *The Effect Of Inhaling Peppermint Odor And Ethanol In Women Athletes*. *Bratisl Lek Listy*. 10: 782–7.
- k) Raya MD, Utrilla MP, Navarro MC, Jimenez J. CNS. 1990. *Activity Of Mentha Rotundifolia And Mentha Longifolia Essential Oil In Mice And Rats*. *Phytother Res*. 4, 232–4.
- l) Raudenbush B. *The Effects Of Odors On Objective And Subjective Measures Of Physical Performance*. *The Aroma-Chology Review*. 9: 1–5.
- m) Raudenbush B, Corley N, Eppich W. 2001. *Enhancing Athletic Performance Through The Administration Of Peppermint Odor*. *J Sport Exerc Psychol*. 23: 156–60.
- n) Raudenbush B, Meyer B, Eppich W. 2002. *Effects Of Odors Administration On Objective And Subjective Measures Of Athletic Performance*. *International Sports Journal*. 6:1–15.
- o) Raudenbush B, Zoladz P. 2003. *The Effects Of Peppermint Odor Administration On Lung Capacity And Inhalation Ability*. Washington. Seattle.
- p) Raudenbush B, Smith J, Graham K, McCune A. 2005. *Effects Of Peppermint Odor Administration On Augmenting Basketball Performance During Game Play*. *Chem Senses*. 30: 265–78.
- q) Raudenbush B, Koon J, Meyer B, Flower N. ty. *In Second Annual*.
- r) Sönmez GT, Sönmez SMÇ, Schoenfeld B. 2010. *Effects Of Oral Supplementation Of Mint Extract On Muscle Pain And Blood Lactate*. *Biomedical Human Kinetics*. 2: 66–9.
- s) Tamaoki J, Chiyotani A, Sakai A, Takemura H, Konno K. 1995. *Effect Of Menthol Vapour On Airway Hyperresponsiveness In Patients With Mild Asthma*. *Respir Med*. 89: 503–4.
- t) Umezu T, Sakata A, Ito H. 2001. *Ambulation-promoting effect of peppermint oil and identification of its active constituents*. *Pharmacol biochem behav*. 69: 383–9.
- u) Vickers A. 1997. *Yes, but how do we know it's true? Knowledge claims in massage and aromatherapy*. *Complement Ther Nurs Midwifery*. 3: 63–5.
- v) 2002. *Meeting of the Society for Psycho-physiologica Effects of ambient odor on pain threshold, pain tolerance, mood, workload, and anxiel Research*. Washington DC.

b. Sirih

Piper betle L.

Gambar Sirih

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ranub (Aceh), belo (Batak Karo), demban (Batak Toba);
 - b) Kalimantan: uwit (Dayak);
 - c) Jawa: seureuh (Sunda), suruh (Jawa), sere (Madura);
 - d) Bali: base, sedah;
 - e) Nusa Tenggara: nahi (bima), kuta (Sumba);
 - f) Sulawesi: gapura (Bugis), sangi (Talaud);
 - g) Maluku: amu (Ambon);
 - h) Papua: afo (Sentani).
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: sakit tenggorokan.
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: jumlah berlebihan mempengaruhi kesehatan gusi, email gigi dan mulut.
- 6) Efek samping: merangsang mukosa mulut dan rasa baal
- 7) Interaksi: biji pinang dan lemon
- 8) Dosis: 3 x 2 daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambah air mendidih $\frac{1}{2}$ cangkir, diamkan sampai hangat, saring dan kumur-kumur selama 1 menit.

10) Daftar pustaka:

- a) Ali I, Khan FG, Suri KA, Gupta BD, Satti NK, Dutt P, et al. 2010. *In Vitro Antifungal Activity Of Hydroxyl Chavicol Isolated From Piper Betle*. L. *Annals of Clinical Microbiology and Antimicrobials*. 9(7): 1-9
- b) Nugroho AE, Hakim AR. *Pengaruh Pra-Perlakuan Perasan Daun Sirih (Piper Betle L) Terhadap Farmakokinetika Propranolol Pada Tikus Putih Jantan*. *Majalah Farmasi Indonesia*. 14(4): 169-76.

11. Ramuan Untuk Batuk

a. Timi

Thymus vulgaris (L)



Gambar Timi

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: temi (sunda), tem (Jawa Tengah)
- 2) Bagian yang digunakan: herba segar
- 3) Manfaat: batuk berdahak
- 4) Larangan: kehamilan dan menyusui
- 5) Peringatan: alergi serbuk bunga dan seledri
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 4 x 20 g herba/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Kementerian Kesehatan RI *Vademekum Tanaman Obat Jilid 2*. Kementerian Kesehatan RI. hal 155.

- b) Wüthrich B, Stager P, Johanson SGO. 1992. *Rast Specific, IGE Against Spices In Patients Sensitized Against Birch Polen And Celery*. *Allergologie*, 15 : 380-383.
- c) WHO. 1999. *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants, Vol I*. Geneva: WHO.

b. Akar Manis

*Glycyrrhiza glabra*Linn.



Gambar Akar manis

- 1) Nama daerah
Jawa: kayu legi (Jawa), kayu manes cena (Madura).
- 2) Bagian yang digunakan: akar
- 3) Manfaat: batuk berdarah
- 4) Larangan: kehamilan dan menyusui
- 5) Peringatan: kehamilan
- 6) Efek samping: penggunaan dosis tinggi (>50 g/hari) berturut-turut selama 6 minggu dapat menyebabkan retensi yodium, hipertensi, obesitas, keluhan jantung dan ginjal
- 7) Kontra indikasi: gangguan jantung dan hipertensi
- 8) Interaksi: digoxin
- 9) Dosis: 1 x 10 g akar/hari
- 10) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dalam 3 gelas air sampai menjadi 1 gelas air, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 11) Daftar pustaka

a) *Acuan Sediaan Herbal Vol 5*. Direktorat Obat Asli Indonesia. Badan POM

- b) WHO. 1999. *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*, Vol. I. Geneva: WHO.

c. Adas

Foeniculum vulgare Mill.



Gambar Adas

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: das pedas (Aceh), adas pedas (Melayu), adeh manih (Minangkabau);
 - b) Jawa: hades (Sunda), adas londa, adas landi (Jawa), adhas (Madura);
 - c) Sulawesi: paampas (Menado), denggu-denggu (Gorontalo), rempasu (Makasar);
 - d) Nusa Tenggara: wala wunga (Sumba).
- 2) Bagian yang digunakan: buah
- 3) Manfaat: batuk berdahak
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: mual, muntah dan alergi kulit.
- 6) Kontra indikasi: bayi dan anak-anak yang mengalami spasme laring atau sesak napas
- 7) Efek samping: alergi
- 8) Interaksi: belum dilaporkan
- 9) Dosis: 2 x 3-7 g buah/hari

10) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, dan diminum selagi hangat.

11) Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2008. *Acuan Sediaan Herbal Vol 4*. Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- b) Kementerian Kesehatan. 2010. *Vademekum Tanaman Obat Untuk Sainifikasi Jamu*. Kementerian Kesehatan.

d. Saga

Abrus precatorius L.



Gambar Saga Rambat

1) Nama daerah

a) Sumatera: thaga (Aceh), seugew (Gayo), parusa (Mentawai), kundi (Minangkabau), kanderi (Lampung);

b) Jawa: piling-piling;

c) Kalimantan: taning bajang (Dayak);

d) Nusa Tenggara: maat metan (Timor);

e) Sulawesi: walipopo (Gorontalo), kaca (Bugis);

f) Maluku: ailalu picar (Ambon), seklawan (Buru), idi-idi ma lako (Ternate Tidore);

g) Irian: kalepip (Kalana).

2) Bagian yang digunakan: daun

3) Manfaat: batuk berdahak

- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: gangguan jantung
- 6) Efek samping: penggunaan yang berlebihan atau dalam jangka yang lama dapat menyebabkan udem dan tekanan darah tinggi
- 7) Interaksi: hati-hati pada pasien jantung dan yang menggunakan peluruh kecing.
- 8) Dosis: 3 x 5 g daun/hari
- 9) Cara Pembuatan/Penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka :
 - a) Bambang, Wahjoedi. 1987. *Data Toksisitas Akut Tanaman Obat Indonesia*, Medika No. 10, hal 1005-1007
 - b) Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Vademekum Tanaman Obat*. Kementerian Kesehatan RI. hal 5.

12. Ramuan Untuk Leher Kaku

Jahe

Zingiber officinale Rosc.



Gambar Jahe

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
 - b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
 - c) Kalimantan: lai (Dayak);
 - d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
 - e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
 - f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);

10) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, dan diminum selagi hangat.

11) Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2008. *Acuan Sediaan Herbal Vol 4*. Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- b) Kementerian Kesehatan. 2010. *Vademekum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu*. Kementerian Kesehatan.

d. Saga

Abrus precatorius L.



Gambar Saga Rambat

1) Nama daerah

- a) Sumatera: thaga (Aceh), seugew (Gayo), parusa (Mentawai), kundi (Minangkabau), kanderi (Lampung);
- b) Jawa: piling-piling;
- c) Kalimantan: taning bajang (Dayak);
- d) Nusa Tenggara: maat metan (Timor);
- e) Sulawesi: walipopo (Gorontalo), kaca (Bugis);
- f) Maluku: ailalu picar (Ambon), seklawan (Buru), idi-idi ma lako (Ternate Tidore);
- g) Irian: kalepip (Kalana).

2) Bagian yang digunakan: daun

3) Manfaat: batuk berdahak

- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: gangguan jantung
- 6) Efek samping: penggunaan yang berlebihan atau dalam jangka yang lama dapat menyebabkan udem dan tekanan darah tinggi
- 7) Interaksi: hati-hati pada pasien jantung dan yang menggunakan peluruh kecing.
- 8) Dosis: 3 x 5 g daun/hari
- 9) Cara Pembuatan/Penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka :
 - a) Bambang, Wahjoedi. 1987. *Data Toksisitas Akut Tanaman Obat Indonesia*, Medika No. 10, hal 1005-1007
 - b) Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Vademekum Tanaman Obat*. Kementerian Kesehatan RI. hal 5.

12. Ramuan Untuk Leher Kaku

Jahe

Zingiber officinale Rosc.



Gambar Jahe

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
 - b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
 - c) Kalimantan: lai (Dayak);
 - d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
 - e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
 - f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);

- g) Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
 - 3) Manfaat: leher kaku
 - 4) Larangan: radang empedu akut dan gangguan pembekuan darah
 - 5) Peringatan: penggunaan ≥ 6 g serbuk berakibat tukak lambung
 - 6) Efek samping: belum dilaporkan
 - 7) Interaksi: obat pengencer darah
 - 8) Dosis: 3 x 0,5 - 1 g serbuk rimpang/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diserbuk kemudian diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Direktorat Obat Asli Indonesia. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2007. *Acuan Sediaan Herbal Volume Ketiga Edisi Pertama*,. Direktorat Obat Asli Indonesia. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. hal 26 sd 30.
 - b) Thompson PDR at Montvale. *Pdr For Herbal Medicine, Third Edition*. NJ 07645 -1742, hal 362 sd 365

13. Ramuan Untuk Terkilir

a. Kencur

Kaempferia galanga L.



Gambar Kencur

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ceuku (Aceh), kaciwer (Batak), cakue (Minangkabau);

- b) Jawa: cikur (Sunda), kencor (Madura);
 - c) Nusa Tenggara: cekur (Sasak), soku (Bima);
 - d) Sulawesi: hume pete (Gorontalo), cakuru (Makassar), ceku (Bugis);
 - e) Maluku: asuli (Ambon), bataka (Ternate);
 - f) Irian: ukap (Marind)
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
 - 3) Manfaat: terkilir
 - 4) Larangan: alergi
 - 5) Peringatan: alergi
 - 6) Interaksi: belum dilaporkan
 - 7) Dosis: 1 x 1 rimpang/hari.
 - 8) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan bersama beras dan air secukupnya, ditempelkan pada bagian yang sakit dan dibiarkan sampai kering.
 - 9) Daftar pustaka:
 - a) Ajung. 1981. *Tanaman Obat dan Minuman Segar*. Jakarta: CV. Yasaguna.
 - b) Muhlisah F. 1999. *Temu-temuan dan Empon-empon*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
 - c) Rukmana R. 1994. *Kencur*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
 - d) *Jenis Tumbuhan Pekarangan Yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Oleh Suku Rejang Di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

b. Lengkuas

Alpinia galanga L.



Gambar Lengkuas

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: langkueueh (Aceh), kelawas, haiawas (Batak), langkuweh (Minang);
 - b) Jawa: laja (Sunda), laos (Jawa), laos (Madura);
 - c) Kalimantan: langkuas (Banjar);
 - d) Nusa Tenggara: lahwas, isem (Bali), langkuwasa (Makasar), lingkuwas (Manado), lingkui (Gorontalo);
 - e) Maluku: lawase (Seram), galiasa (Halmahera), galiasa (Ternate), logoase (Buru).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: terkilir
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 1 rimpang/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan air secukupnya dan oleskan pada bagian yang sakit.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Dzulkarnain B. dkk. 1995. *Tinjauan Hasil Penelitian Tanaman Obat di Berbagai Institusi II*. Puslitbang Farmasi.
 - b) Pothacharoen P, Choocheep K, Pitak T, Pompimon W, Premanode B,

Hardingham TF, et al. 2006. Effect Of *Alpinia Galangal* Extract On Cartilage Degradation And On Gene Expression In Human Chondrocyte And Synovial Fibroblast Metabolism. *Cent Eur J Biol*. 1(3): 430-50.

- c) *Jenis Tumbuhan Pekarangan Yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Oleh Suku Rejang Di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>
- d) *Khasiat Lengkuas*. Diunduh dari: <http://www.togasehat.com/2012/02/khasiat-lengkuas.html>

14. Ramuan Untuk Encok /Pegal Linu

a. Kunyit

Curcuma domestica Val



Gambar Kunyit

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: kunyet (Aceh), hunik (Batak);
 - b) Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);
 - c) Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo koneng (Madura);
 - d) Nusa Tenggara: Kunyik (Sasak);
 - e) Sulawesi: hamu (Sangir), alawahu (Gorontalo);
 - f) Maluku: kumino, unin (Ambon);
 - g) Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang

- 3) Manfaat: pegel linu
- 4) Larangan: batu empedu, alergi
- 5) Peringatan: kehamilan, menyusui, anak
- 6) Efek samping: bersifat ringan yaitu mulut kering, kembung, nyeri perut, dosis tinggi menimbulkan mual, alergi kulit.
- 7) Interaksi: dengan obat pengencer darah meningkatkan risiko perdarahan. Kombinasi dengan piperine dan/atau teh hijau, meningkatkan efek kunyit.
- 8) Dosis:
 - a) 3 x 1–3 g serbuk rimpang/hari.
 - b) Rimpang segar 20 g
- 9) Cara Pembuatan/penggunaan:
 - a) Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.
 - b) Bahan dibuang kulitnya, dihaluskan. Tambahkan 2 sdm air panas, peras dan saring. Boleh ditambahkan 1 sdm madu, diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Acuan Sediaan Herbal*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2(1): 24-7.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 32.
 - c) Dalimartha S. 2001. *96 Resep Tumbuhan Obat Untuk Rematik*. Jakarta: Penebar Swadaya. 83.
 - d) Deodhar SD, Sethi R, Srimal RC. 1980. Preliminary Studi On Anti-Rheumatic Activity Of Curcumin. *Indian Journal of Medical Research*. 71: 632-4.
 - e) *Jenis Tumbuhan Pekarangan Yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Oleh Suku Rejang Di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

b. Sereh

Cymbopogon nardus (L) Rendle



Gambar Sereh

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: sere mangat, sange-sange, sarai;
 - b) Jawa: sere;
 - c) Kalimantan: belangkak, segumau;
 - d) Nusa Tenggara: See, pataha mpori, kendaung witu, nau sina;
 - e) Sulawesi: tonti, timbu 'ale, longio;
 - f) Maluku: tapisa-pisa, hisa-hisa, isalo.
- 2) Bagian yang digunakan: herba
- 3) Manfaat: pegel linu
- 4) Larangan: alergi
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: alergi kulit
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 2 g bonggol/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2009. *Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 33.

- b) Dalimartha S. 2001. *96 Resep Tumbuhan Obat Untuk Rematik*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- c) Figueirinha A, Cruz MT, Francisco V, et al. 2010. *Anti-Inflammatory Activity Of Cymbopogon Citratus Leaf Infusion In Lipopolysaccharide-Stimulated Dendritic Cells*. Contribution Of The Polyphenols. *J Med Food*. 13(3): 681-90.
- d) Francisco V, Figueirinha A, Neves BM, et al. 2011. *Cymbopogon Citratus As Source Of New And Safe Anti-Inflammatory Drugs: Bio-Guided Assay Using Lipopolysaccharide-Stimulated Macrophages*. *J Ethnopharmacol*. 133(2): 818-27.
- e) Wickersham RM, Scott JA, Lenzini SW, et al (eds). *The Review of Natural Products 4th ed*. Facts and Comparisons, St Louis, Missouri, USA. 294-5.

c. Kencur

Kaempferia galanga L.



Gambar Kencur

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ceuku (Aceh), kaciwer (Batak), cakue (Minangkabau);
 - b) Jawa: cikur (Sunda), kencor (Madura);
 - c) Nusa tenggara: cekur (Sasak), soku (Bima);
 - d) Sulawesi: hume pete (Gorontalo), cakuru (Makassar), ceku (Bugis);
 - e) Maluku: asuli (Ambon), bataka (Ternate);
 - f) Irian: ukap (Marind)
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
- 3) Manfaat: pegel linu
- 4) Larangan: alergi, kehamilan, gangguan perut kronik
- 5) Peringatan: belum dilaporkan

- 6) Efek samping: rasa terbakar di perut
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan sampai menjadi serbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat sebelum makan.

10)Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2009. *Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2: 58.
- b) Sulaiman MR, Zakaria ZA, Daud I A, et al. 2008. *Antinociceptive And Anti-Inflammatory Activities Of The Aqueous Extract Of Kaempferia Galanga Leaves In Animal Models*. J Nat Med. 62(2): 221-7.
- c) Vittalrao AM, Shanbhag T, Kumari KM, et al. *Evaluation Of Anti-Inflammatory And Analgesic Activities Of Alcoholic Extract Of Kaempferia Galanga In Rats*. Indian J Physiol Pharmacol. 55 (1): 13-24.

d. Jahe

Zingiber officinale Rosc.



Gambar Jahe

1) Nama daerah

- a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
- b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
- c) Kalimantan: lai (Dayak);
- d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
- e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
- f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate) gora (Tidore);

- g) Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
 - 3) Manfaat: pegel linu
 - 4) Larangan: anak <6 tahun, batu empedu.
 - 5) Peringatan: tidak boleh diberikan dengan dosis > 6 g, karena dapat menimbulkan borok lambung
 - 6) Efek samping: sedikit nyeri lambung, rasa terbakar di ulu hati
 - 7) Interaksi: obat pengencer darah
 - 8) Dosis: 3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum sebelum makan.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Altman RD, Marcussen KC. *Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. Arthritis rheum.* 44(11): 2531-8.
 - b) Rootblat M & Ziment I. 2002. *Evidence Based Herbal Medicine.* Hanley & Belfus.
 - c) Srivastava KC, Mustafa T. 1992. *Ginger (Zingiber Offcinale) In Rheumatism And Musculoskeletal Disorders. Med Hypotheses.* 39(4): 342-8.
 - d) *Jenis Tumbuhan Pekarangan Yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Oleh Suku Rejang Di Desa Taba Tengah.* Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

e. Sambiloto

Andrographispaniculata, Burm. F, Nees



Gambar Sambiloto

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);

- b) Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: herba segar
 - 3) Manfaat: pegal linu
 - 4) Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak
 - 5) Peringatan: hati-hati pada pasien yang diterapi obat pengencer darah
 - 6) Efek samping: dosis besar menimbulkan rasa tidak enak di perut, mual, muntah, tidak nafsu makan mungkin karena rasa pahitnya. Alergi.
 - 7) Interaksi: dengan obat penekan sistem imun. Obat pengencer darah, karena dapat menimbulkan perdarahan, INH.
 - 8) Dosis: 15 lembar daun/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum sekaligus.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Dalimartha S. 2001. *96 Resep Tumbuhan Obat Untuk Rematik*. Jakarta: Penebar Swadaya. 53.
 - b) *Herba Andrographidis*. 2002. WHO Monograph on Selected Medicinal Plants. WHO Geneva, vol 2:12-24.
 - c) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 9.
 - d) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Serial Data Ilmiah Terkini Tumbuhan Obat*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - e) Chang HM, But PPH, eds. 1986. *Pharmacology and Application of Chinese Materia Medica* Singapore. World Scientific. 1: 918-28.
 - f) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2010. *Andrographis Paniculatae Herba. Acuan Sediaan Herbal*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 5(1): 112-117.

f. Mengkudu

Monnda citrifolia (L)

Gambar Mengkudu

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: keumudee (Aceh), bakudu, pamarai (Batak), bingkudu (Minang);
 - b) Jawa: cangkudu (Sunda); pace (Jawa); kodhuk (Madura);
 - c) Kalimantan: labanau, rewonong (Dayak);
 - d) Nusa Tenggara: tibah, ai komdo, bakulu;
 - e) Bali: Tibah, wangkudu
- 2) Bagian yang digunakan: buah segar
- 3) Manfaat: rematik
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, anak, kadar kalium darah yang tinggi, alergi
- 5) Peringatan: gangguan lambung karena berasa asam, obat antidiabetes dan obat penurun tekanan darah. Buang air kecil dapat berwarna merah muda sampai merah kecoklatan.
- 6) Efek samping: mengantuk, mual, muntah, alergi, peningkatan kadar kalium darah.
- 7) Interaksi: Obat antihipertensi, obat penekan sistem imun.

- 8) Dosis: 2 x 2-3 buah (100 mL)/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: buah yang sudah menguning tapi belum menjadi lembut dihaluskan, peras, saring, dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Acuan Sediaan Herbal*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 91-93.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 1: 57.
 - c) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2010. *Acuan Sediaan Herbal*. 5:47-51.
 - d) Dalimartha S. 2001. *96 Resep Tumbuhan Obat Untuk Rematik*. Jakarta: Penebar Swadaya. 71.
 - e) Djojosegito AM, Taroeno RM. 1980. Pengaruh Perasan Buah Pace Pada Tekanan Darah Anjing Teranestesi. UGM.

g. Kayu Putih

Melaleuca leucadendra (L)



Gambar Kayu putih

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: kayu putih (Jawa Tengah);
 - b) Nusa Tenggara: kapepe (Flores), kapapa (Solor), aren (Alor), nggela sole (Roti).
- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: rematik

- 4) Larangan: anak, gangguan pencernaan, gangguan kandung empedu, gangguan hati. Pada kehamilan, menyusui harus dengan supervisi dokter.
- 5) Peringatan: jauhkan dari jangkauan anak.
- 6) Efek samping: rasa terbakar di ulu hati, mual, muntah, pusing.
- 7) Interaksi: dapat menurunkan efek obat yang diberikan bersamaan
- 8) Dosis: 6-10 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 1: 53.
 - b) Dalimartha S. 2001. *96 Resep Tumbuhan Obat Untuk Rematik*. Penebar Swadaya, Jakarta. 41.
 - c) Day LM, et al. 1997. *Eucalyptus Oil Poisoning Among Young Children: Mechanisms Of Access And Potential For Prevention*. Australian and New Zealand Journal of Public Health. 21: 297-301.
 - d) Tibballs J. 1995. *Clinical Effects And Management Of Eucalyptus Oil Ingestion In Infants And Young Children*. Medical Journal of Australia. 163: 177-80.
 - e) WHO. 2002. *Aetheroleum eucalypti*. WHO Monograph on Selected Medicinal Plants. Geneve: WHO. 2: 97-105.

15. Ramuan Untuk Sakit Pinggang

a. Jahe Merah

Zingiber officinale Rosc. var. *rubrum*



Gambar Jahe Merah

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
 - b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
 - c) Kalimantan: lai (Dayak);
 - d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
 - e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
 - f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);
 - g) Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: sakit pinggang
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: alergi
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x rimpang secukupnya/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diparut dan campur dengan asam jawa, oleskan pada bagian yang sakit.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Kemper KJ. 1999. *Ginger (Zingiber officinale)*. The Centre for Holistic Pediatric Education and Research. Diunduh dari: Longwood Herbal Task Force: <http://www.mcp.edu/herbal/default.htm>.
 - b) 2011. *Ginger*. Diunduh dari: <http://www.umm.edu/almed/artivles/ginger.htm>. Diakses pada tanggal 17 April 2011.
 - c) 2013. *Ginger*. Diunduh dari: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/html>. Diakses pada tanggal 17 April 2013.
 - d) Ali BH, Blunden G, Tanira MO, Nemnar A. 2008. *Some Phytochemical, Pharmacological And Toxicological Properties Of Ginger (Zingiberofficinale Roscoe)*. A Review Of Recent Research, Food and Chemical Toxicology. 46: 409-20. Diunduh dari: <http://www.scincedirect.com>.
 - e) 2011. *Jahe (Zingiber officinale)*. Warung Informasi dan Teknologi. Diunduh dari: <http://www.warintek.ristek.go.id>.

b. Kunyit

Curcuma domestica Val



Gambar Kunyit

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: kunyet (Aceh), hunik (Batak);
 - b) Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);
 - c) Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo koneng (Madura);
 - d) Nusa Tenggara: Kunyik (Sasak);
 - e) Sulawesi: hamu (Sangir), alawahu (Gorontalo);
 - f) Maluku: kumino, unin (Ambon);
 - g) Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: sakit pinggang
- 4) Larangan: alergi
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 3-9 g rimpang/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diparut, ditempelkan pada bagian yang sakit, dan didiamkan sampai kering.

10) Daftar pustaka:

- a) Catherine U, Erica S, eds. 2010. *Natural Standard Herbal Pharmacotherapy, an Evidence Based Approach. 1st ed.* Mosby Elsevier. 188-9.
- b) Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). 2009. *Assessment Report on Curcuma longa L. rhizome.* European Medicines Agency (EMA). Evaluation of Medicines for Human Use. London.
- c) WHO. 1999. *Rhizome Curcumae longae.* WHO Monograph on Selected Medicinal Plants. 1: 115-122.

16. Ramuan Untuk Pelancar Air Susu Ibu (Asi)

a. Daun Bangun – bangun

Coleus amboinicus Lour.



Gambar Daun Bangun-bangun

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: bangun-bangun (Batak), sukan (Melayu);
 - b) Jawa: ajiran (Sunda), daun jinten (Jawa Tengah), daun kambing (Madura);
 - c) Bali: iwak;
 - d) Nusa Tenggara: kunu etu (Timor)
- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: meningkatkan produksi ASI
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis:
 - a) 3 x 150 g daun segar/hari

- b) 3 x 50 g serbuk/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan
 - a) Daun segar dibuat sup
 - b) Serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan minum selagi hangat
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2014. *Acuan Sediaan Herbal Volume 8 Edisi 1*. Badan pengawas Obat dan Makanan RI.
 - b) Bambang Wahjoedi. 1987. *Data Toksisitas Akut Tanaman Obat Indonesia*. Medika. hal 1005-1007

b. Klabet

Trigonella foenum-graeceum L



Gambar Biji Klabet

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: klabet (Jawa);
 - b) Indonesia: kelabet.
- 2) Bagian yang digunakan: biji
- 3) Manfaat: meningkatkan volume ASI
- 4) Larangan: kehamilan dan alergi
- 5) Peringatan: dapat menurunkan kadar gula darah
- 6) Efek samping: nyeri ulu hati
- 7) Interaksi: obat pengencer darah, obat kencing manis
- 8) Dosis: 3 x 2 g serbuk biji/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: biji dihaluskan menjadi serbuk,

seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.

10) Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2014. *Acuan Sediaan Herbal Volume 8 edisi 1*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.

17. Ramuan Untuk Nyeri Haid (Dysmenorrhoea)

a. Baru Cina

Artemisia vulgaris (L)



Gambar Baru Cina

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: baru cina (Melayu);
 - b) Jawa: beungkar kucing (Sunda), suket gajahan (Jawa Tengah);
 - c) Maluku: kolo (Halmahera), goro-goro cina (Ternate)
- 2) Bagian yang digunakan: herba segar
- 3) Manfaat: nyeri haid
- 4) Larangan: alergi
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: mulut kering, nyeri ulu hati, mual, muntah, mencret dan pusing
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 20 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih. Dinginkan, saring dan bagi menjadi 2 bagian.

10) Daftar pustaka:

- a) Setiawan Dalimartha. 2008. *1001 Resep Herbal*. Jakarta: Penebar Swadaya, 215.
- b) Sang-Jun Lee, Ha-Yull Chung, Maier CGA, et al. 1998. *Estrogenic Flavonoids from Artemisia vulgaris L.* J. Agric. Food Chem. 1998; 6 (8): 3325–3329.

b. Kayu Manis

Cinnamomum burmanii (Ness & Th. Nees)



Gambar Kayu Manis

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: holim, modang siak-siak (Batak), kanigar, madang kulit manih (Minang);
 - b) Jawa: huru mentek, kiamis (Sunda), kanyengar (Kangean);
 - c) Nusa Tenggara: kesingaar, cingar (Bali), onte (Sasak), kanningu (Sumba), puundinga (Flores).
- 2) Bagian yang digunakan: kulit batang
- 3) Manfaat: nyeri haid
- 4) Larangan: tukak lambung/usus 12 jari, demam yang tidak jelas penyebabnya, kehamilan, menyusui, alergi.
- 5) Peringatan: hati-hati pada penyakit kencing manis, harus konsultasi dokter terlebih dahulu.
- 6) Efek samping: alergi

- 7) Interaksi: menurunkan efek tetrasiklin
- 8) Dosis: 2 x 2 g kulit batang/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: rebus bahan dengan 2 gelas air sampai tinggal 1 gelas, dinginkan, saring dan bagi menjadi 2 bagian.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2012. *Cinnamomum burmanii* (Nees). Acuan Sediaan Herbal. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 5(1): 90- 93.
 - b) WHO. 1977. *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*. Geneva: WHO. Vol 1; 95-104.
 - c) *Jenis Tumbuhan Pekarangan Yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Oleh Suku Rejang Di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

c. Jeruk Nipis

Citrus aurantifolia (Christm. et Panz.)



Gambar Jeruk Nipis

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: limau tipis (Melayu);
 - b) Jawa: jeruk nipis (Jawa Tengah)
- 2) Bagian yang digunakan: buah segar
- 3) Manfaat: nyeri haid
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan

- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 5 sdm air perasan jeruk/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan ditambahkan minyak kayu putih 2 sdm dan kapur sirih sebesar biji asam. Aduk sampai rata. Balurkan pada bagian perut dan punggung dan biarkan sampai kering.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Dalimartha S. 2008. *1001 Resep Herbal*. Jakarta: Penebar Swadaya 215.
 - b) *Jenis Tumbuhan Pekarangan Yang Dimanfaatkan Sebagai Obat Oleh Suku Rejang Di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

18. Ramuan Untuk Haid Tidak Teratur

Andong

Cordyline fruticosa (Linn).



Gambar Andong

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: bak juang (Aceh), linjuang (Batak);
 - b) Jawa: hanjuang (Sunda), kayu urip (Madura);
 - c) Bali : endong;
 - d) Kalimantan : renjuang (Dayak);
 - e) Nusa Tenggara: endong;
 - f) Sulawesi: tabango (Gorontalo), palili (Makassar), panjureng

(Bugis);

g) Maluku: weluga (Ambon).

- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: haid tidak teratur
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 80 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka
 - a) Heyne K. 1989. *Tumbuhan Berguna Indonesia I – IV*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan.
 - b) Hariana, Arief. 2015. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.

19. Ramuan Untuk Nifas

a. Kunyit

Curcuma domestica Val



Gambar Kunyit

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: kunyet (Aceh), hunik (Batak);

- b) Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);
 - c) Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo koneng (Madura);
 - d) Nusa Tenggara: kunyik (Sasak);
 - e) Sulawesi: hamu (Sangir), alawahu (Gorontalo);
 - f) Maluku: kumino, unin (Ambon);
 - g) Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
 - 3) Manfaat: nifas
 - 4) Larangan: anak <12 tahun, pasien batu empedu dan penyumbatan saluran empedu, alergi, gagal ginjal akut
 - 5) Peringatan: kehamilan dan menyusui
 - 6) Efek samping: mual
 - 7) Interaksi: obat pengencer darah, piperin
 - 8) Dosis: 1 x 1 genggam rimpang/hari selama 3 hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, rebus dengan 3 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, diminum dengan dapat menambahkan perasan jeruk nipis, madu atau gula merah secukupnya, diminum selagi hangat.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Catherine U, Erica S, eds. 2010. *Natural Standard Herbal Pharmacotherapy, An Evidence Based Approach* 1st Ed, Mosby Elsevier. 188-189.
 - b) EMEA (European Medicines Agency). 2009. *Assessment Report on Curcuma longa L rhizome. Evaluation of Medicines for Human Use.*
 - c) European Medicines Agency. 2009. *Committee On Herbal Medicinal Products (Hmpc) Assessment Report On Curcuma Longa.* London: European Medicines Agency.
 - d) WHO. 1999. *Rhizoma Curcumae Longae, WHO Monograph On Selected Medicinal Plants.* 1: 115-122.

b. Lengkuas

Alpinia galanga L.



Gambar Lengkuas

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: langkueueh (Aceh), kelawas, haiawas (Batak), langkuweh (Minang);
 - b) Jawa: laja (Sunda), laos (Jawa), laos (Madura);
 - c) Kalimantan: langkuas (Banjar);
 - d) Nusa Tenggara: lahwas, isem (Bali),
 - e) Sulawesi: langkuwasa (Makasar), lingkuwas (Manado), lingkui (Gorontalo);
 - f) Maluku: lawase (Seram), galiasa (Halmahera), galiasa (Ternate), logoase (Buru).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: nifas
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 30 g rimpang muda/hari

9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dipotong-potong, direbus dengan 2 gelas air hingga menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.

10) Daftar pustaka:

- a) Hariana, Arief. 2015. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- b) Heyne K. 1989. *Tumbuhan Berguna Indonesia I-IV*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan.
- c) Wijayakusuma, Hembing. 2008. *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*. Jakarta: Pustaka Bunda.

c. Temu Hitam

Curcuma aeruginosa Roxb.



Gambar Temu Hitam

1) Nama daerah

- a) Sumatera: temu hitam (Melayu);
- b) Jawa: koneng hideung (Sunda), temu ireng (Jawa Tengah), temo ireng (Madura);
- c) Bali: temu ireng;
- d) Sulawesi: temu lotong (Bugis).

2) Bagian yang digunakan: rimpang segar

3) Manfaat: masa nifas

4) Larangan: belum dilaporkan

5) Peringatan: belum dilaporkan

6) Efek samping: belum dilaporkan

7) Interaksi: belum dilaporkan

8) Dosis: 1 x 2 jari rimpang/hari, selama 3 hari

9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, dinginkan dan diminum sekaligus.

10) Daftar pustaka:

- a) Hariana, Arief. 2015. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- b) Heyne K. 1989. *Tumbuhan Berguna Indonesia I-IV*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan.
- c) Kementerian Kesehatan. 2012. *Vademekum Tanaman Obat untuk Saintifikasi Jamu, jilid 3*.
- d) Wijayakusuma, Hembing. 2008. *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*. Jakarta: Pustaka Bunda.

20. Ramuan Untuk Kurang Darah

a. Bayam Merah

Amaranthus hybridus L.



Gambar Bayam Merah

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: bayam merah (Melayu);
 - b) Jawa: jukut jatinangor (Sunda), kacicak abang (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: mengatasi kurang darah
- 4) Larangan: batu ginjal
- 5) Peringatan: penggunaan jangka panjang menimbulkan batu ginjal. Perhatikan pada pasien yang minum obat kencing manis, karena amaranth dapat menurunkan kadar gula darah. Amaranth juga dapat menurunkan tekanan darah.

- 6) Efek samping: bayam merah mengandung kadmium, nitrat dan protein antitripsin yang dapat mempengaruhi sistem syaraf.
- 7) Interaksi: antihistamin, obat yang mempengaruhi sistem imun, obat kencing manis, obat anti hipertensi dan obat gangguan fungsi ginjal. Teh dapat menghambat penyerapan zat besi (Fe^{++}) dari bayam merah.
- 8) Dosis: 1x1 genggam daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, ditambahkan air $\frac{1}{2}$ gelas, diperas, saring, diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Gelinas B and Sequin P, Oxalat in grain amaranth. *J. Agric Food Chem* 55 (12): 4789-4794. dalam Kementerian Kesehatan. 2013. *Vademikum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu, Jilid 4.*
 - b) *Guidelines for The Use of Herbal Medicines in Family Health Care*, Sixth Edition, Ministry of Health 2010.
 - c) Janet O. Alegbejo Nutritional Value And Utilization Of *Amaranthus* (Amaranthus Spp.) – A Review , *Bayero Journal of Pure and Applied Sciences*, Bajopas Volume 6 Number 1 June, 2013 p.136 – 143.
 - d) Omodamiro O. D and Jimoh MA, Phytochemical Content And Anti-Inflammatory and Diuretic Activities Of Ethanol Extract Of *Amaranthus hybridus* In Experimental Animal Model, *Pyrex Journal of Medicine and Medical Sciences* January-Vol. 2(1), 2015. p. 023-030
 - e) IE Akubugwo, NA Obasi, GC Chinyere, AE Ugbogu. Nutritional and chemical value of *Amaranthus hybridus* L. leaves from Afikpo, Nigeria. *African Journal of Biotechnology* 2007, Vol. 6 (24), pp. 2833-2839.

b. Kelor

Moringa oleifera Lam.



Gambar Tanaman Kelor

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: murong (Aceh), munggai (Minangkabau);

- b) Jawa: kelor (Sunda), marongghi (Madura);
 - c) Bali: kelor;
 - d) Nusa Tenggara: parongge (Bima), kawona (Sumba);
 - e) Maluku: kelo (Ternate & Tidore)
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
 - 3) Manfaat: mengatasi kurang darah
 - 4) Larangan: jangan mengonsumsi akar, batang atau bunga kelor dalam kondisi hamil dan menyusui, karena mengandung senyawa yang menyebabkan kontraksi uterus.
 - 5) Peringatan: ekstrak daun kelor dapat menurunkan kadar gula darah
 - 6) Efek samping: aman dikonsumsi sampai 6 g sehari selama 3 minggu. Dosis berlebih bisa menyebabkan kerusakan hati dan ginjal, serta menghambat pembentukan sperma.
 - 7) Interaksi: obat kencing manis
 - 8) Dosis
 - a) Dewasa : 2 x 2 genggam daun/hari
 - b) Anak : 2 x 1 genggam daun/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air hingga tinggal 1 gelas, saring, dan diminum selagi hangat.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a. Felicia William, S. Lakshminarayanan, and Hariprasad Chegu. 1993. Effect Of Some Indian Vegetables On The Glucose And Insulin Response In Diabetic Subjects. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. Vol. 44, No. 3, p 191-195.
 - b. Jed W. Fahey, Sc.D.,. 2005. *Moringa oleifera*, A Review Of The Medical Evidence For Its Nutritional, Therapeutic, And Prophylactic Properties. *Trees for Life Journal*. 1:5.
 - c. Madukwe E. U., Ugwuoke A. L. and Ezeugwu J. O. 2013. Effectiveness Of Dry *Moringa Oleifera* Leaf Powder In Treatment Of Anaemia. *International Journal of Medicine and Medical Sciences*. Vol 5(5), p 226-228.
 - d. Ministry of Health. 2010. *Guidelines For The Use Of Herbal Medicines In Family Health Care, Sixth Edition*. Ministry Of Health.
 - e. Veeranan Arun Giridhari, D. Malathi, K. Geetha. 2011. *Anti Diabetic Property of Drumstick (Moringa oleifera) Leaf Tablets*. *International Journal of Health and Nutrition*, Vol 2, No 1.

21. Ramuan Untuk Letih Lesu

a. Temulawak

Curcuma xanthorrhiza Roxb.



Gambar Temulawak

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: temu lawak;
 - b) Jawa: kong gede (Sunda), temu lawak (Jawa Tengah), temu latak (Madura)
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
- 3) Manfaat: mengatasi letih lesu
- 4) Larangan: penderita radang empedu akut
- 5) Peringatan: gangguan saluran empedu dan batu empedu
- 6) Efek samping: dosis besar atau pemakaian jangka panjang dapat merangsang lambung
- 7) Interaksi: meningkatkan potensi obat pengencer darah
- 8) Dosis
 - a) 2 x 25 g rimpang segar/hari, 1 jam sebelum makan.
 - b) 3 x 5 g serbuk/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
 - a) Bahan dihaluskan atau diiris, direbus dengan 3 gelas air hingga menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum.
 - b) Serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan,

kemudian disaring dan diminum.

10) Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI 2006. *Informasi Temulawak Indonesia*.
- b) Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan, Depkes. 2000. *Acuan Sediaan Herbal Edisi Pertama*. Hal 22-25.
- c) Direktorat Obat Asli Indonesia Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. *Acuan Sediaan Herbal Volume Kedua Edisi Pertama*. hal 61-65.
- d) Direktorat Obat Asli Indonesia Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2014. *Pedoman Rasionalisasi Komposisi Obat Tradisional Volume 1*. hal 111.
- e) Thompson PDR at Montvale. 2004. *PDR for Herbal Medicine, Third Edition*. NJ 07645-1742, hal 247-248.

b. Kunyit

Curcuma domestica Val



Gambar Kunyit

1) Nama daerah

- a) Sumatera: kunyet (Aceh), hunik (Batak);
- b) Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);
- c) Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo koneng (Madura);
- d) Nusa Tenggara: Kunyik (Sasak);
- e) Sulawesi: hamu (Sangir), alawahu (Gorontalo);
- f) Maluku: kumino, unin (Ambon);
- g) Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo).

2) Bagian yang digunakan: rimpang

- 3) Manfaat: letih lesu
- 4) Larangan: alergi dan batu empedu
- 5) Peringatan: kehamilan dan menyusui
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: obat pengencer darah
- 8) Dosis:
 - a) 3 x 1,5-3 g/hari, diminum 1 jam sebelum makan
 - b) 3x 15 g rimpang segar/hari, diminum 1 jam sebelum makan
- 9) Cara pembuatan/penggunaan:
 - a) Bahan kering ditumbuk menjadi serbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.
 - b) Bahan dihaluskan, rebus dengan 3 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Depkes Direktorat Jendral Pengawasan Obat dan Makanan, Depkes. 2000. *Acuan Sediaan herbal edisi Pertama*. hal 19.
 - b) Direktorat Obat Asli Indonesia Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2014. *Pedoman Rasionalisasi Komposisi Obat Tradisional Volume 1*. hal 111.

22. Ramuan Penambah Nafsu Makan

a. Temu Hitam

Curcuma aeruginosa Roxb.



Gambar Temu Hitam

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: temu hitam (Melayu);

- b) Jawa: koneng hideung (Sunda), temu ireng (Jawa Tengah),
temo ireng (Madura);
- c) Bali: temu ireng;
- d) Sulawesi: temu lotong (Bugis).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
- 3) Manfaat: menambah nafsu makan
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 1 ibu jari/hari
- a) Dewasa dan anak > 11 tahun: 1 x 1 cangkir/hari
- b) Anak usia 1-3 tahun 1 x 1 sdm (dari dosis dewasa)/hari
- c) Anak usia 3-6 tahun 1 x 2 sdm (dari dosis dewasa)/hari
- d) Anak usia 6-9 tahun 1 x $\frac{1}{4}$ cangkir (dari dosis dewasa)/hari
- e) Anak usia 9-11 tahun 1 x $\frac{1}{2}$ cangkir (dari dosis dewasa)/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan (untuk anak > 11 tahun dan dewasa): bahan dihaluskan, ditambah air hangat 1 cangkir, peras, saring dan endapkan beberapa saat. Bagian yang bening diambil, diminum 1 kali sehari.
- 10) Daftar pustaka :
- a) Husen SA, 2000. Efek Antelmintik Perasan Rhizome Temu Hitam (*Curcuma Aeruginosa*) Terhadap Parasite Nematode Usus Katak. Dalam Puslitbang Farmasi, Penelitian Tanaman Obat di Beberapa Perguruan Tinggi di Indonesia X, p 139.
- b) Ministry of Health. Guidelines for The Use of Herbal Medicines in Family Health Care, Sixth Edition. Ministry of Health.

b. Pepaya

Carica papaya L.



Gambar Pepaya

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: kabaelo, ralempaya, betik;
 - b) Jawa: gedhang (Sunda), katela gantung, kates (Jawa);
 - c) Kalimantan: bua medung, buah dong;
 - d) Nusa Tenggara: kampaaja, kalujawa;
 - e) Sulawesi: kapalay, kaliki, sumoyori;
 - f) Maluku: tele, palaki, papaino;
 - g) Irian: sampain, asawa, siberiani.
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: menambah nafsu makan
- 4) Larangan: kehamilan
- 5) Peringatan: getah papain sangat berbahaya jika mengenai mata
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 3 lembar daun (seukuran telapak tangan)/hari
 - a) Dewasa dan anak > 11 tahun: 1 x 1 cangkir per hari

- b) Anak usia 1-2 tahun 1 X sehari 1 sdm (dari dosis dewasa)/hari
 - c) Anak usia 3-5 tahun 1 X sehari 2 sdm (dari dosis dewasa)/hari
 - d) Anak usia 6-8 tahun 1 x sehari $\frac{1}{4}$ cangkir (dari dosis dewasa)/hari
 - e) Anak usia 9-11 tahun 1 X sehari $\frac{1}{2}$ cangkir (dari dosis dewasa)/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan (untuk anak > 11 tahun dan dewasa): bahan dihaluskan, tambahkan 1 cangkir air hangat dan sedikit garam, saring, dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
- a) Ministry of Health. 2010. *Guidelines For The Use Of Herbal Medicines In Family Health Care, Sixth Edition*. Ministry of Health.
 - b) Muller MS and Mechler E. 2012. *Medicinal Plants in Tropical Countries, Traditional Use-Experience-Fact*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, Germny. P 48-54. dalam Kementerian Kesehatan, *Vademikum Tanaman Obat Untuk Sainifikasi Jamu*, Jilid 3.

23. Ramuan Untuk Perut Kembung

a. Kunyit

Curcuma domestica Val



Gambar Kunyit

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: kunyit (Aceh), hunik (Batak);
 - b) Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);
 - c) Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo

- koneng (Madura);
- d) Nusa Tenggara: Kunyik (Sasak);
- e) Sulawesi: hamu (Sangir), alawahu (Gorontalo);
- f) Maluku: kumino, unin (Ambon);
- g) Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo)
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
 - 3) Manfaat: begah/kembung
 - 4) Larangan: anak < 12 tahun, pasien batu empedu dan penyumbatan saluran empedu, alergi, gagal ginjal akut
 - 5) Peringatan: kehamilan dan menyusui
 - 6) Efek samping: mual
 - 7) Interaksi: obat pengencer darah, piperin
 - 8) Dosis: 3 x 50 g rimpang/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan air secukupnya, peras, saring, dan dibagi 3 bagian.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). 2009. *Assessment Report on Curcuma longa L. rhizome*. European Medicines Agency (EMA). Evaluation of Medicines for Human Use. London.
 - b) WHO. 1999. *Rhizome Curcuma longae*. WHO Monograph on Selected Medicinal Plants. 1: 115-122.
 - c) Catherine U, Erica S, eds. 2010. *Natural Standard Herbal Pharmacotherapy, an Evidence Based Approach*. 1st ed. Mosby Elsevier. 188-9.

b. Jahe

Zingiber officinale Rosc.



Gambar Jahe

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi

- (Lampung);
- b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
- c) Kalimantan: lai (Dayak);
- d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
- e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
- f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);
- g) Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: radang lambung
- 4) Larangan: anak <6 tahun, batu empedu, perdarahan
- 5) Peringatan: jangan digunakan lebih dari 6 g dalam keadaan perut kosong
- 6) Efek samping: rasa tidak enak pada ulu hati, sedikit nyeri lambung
- 7) Interaksi: obat pengencer darah
- 8) Dosis: 2 x 2,5 cm rimpang/hari sebelum makan
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diiris, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan dan dapat ditambahkan gula atau lemon.
- 10) Daftar pustaka:
- a) Al-Yahya MA, Rafatullah S, Mossa JS, et al. 1989. Gastro Protective Activity Of Ginger In Albino Rats. *Am J Chinese Med.* 17(1-2): 51-6.
- b) Catherine U, Erica S. 2010. *Natural Standard Herbal Pharmacotherapy, an Evidence Based Approach 1st ed.* Mosby Elsevier. 326-7.
- c) Gaus K, Huang Y, Israel DA, et al. 2009. Standardized Ginger (*Zingiber Officinale*) Extract Reduces Bacterial Load And Suppresses Acute And Chronic Inflammation In Mongolian Gerbils Infected With *Caga⁺ Helicobacter Pylori*. *Pharm Biol.* 47(1): 92-8.
- d) Mahady GB, Pendland SL, Yun GS, et al. 2003. Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) and the gingerols inhibit the growth of Cag A+ strains of *Helicobacter pylori*. *Anticancer Res.* 23(5A): 3699-702.
- e) WHO. 1999. Rhizome Zingiberis. *WHO Monograph on Selected Medicinal Plants.* 1 : 277-87.
- f) Wickersham RM, Scott JA, Lenzini SW, et al (eds.). 2005. *The Review of Natural Products 4th ed. Facts and Comparison.* St Louis, Missouri, USA.: 484-9.

24. Ramuan Untuk Masuk Angin

a. Jahe

Zingiber officinale Rosc.



Gambar Jahe

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);
 - b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
 - c) Kalimantan: lai (Dayak);
 - d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
 - e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
 - f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), geraka (Ternate), gora (Tidore);
 - g) Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: masuk angin
- 4) Larangan: batu empedu, perdarahan
- 5) Peringatan: penggunaan > 6 g saat perut kosong menimbulkan tukak lambung.
- 6) Efek samping: nyeri gastrointestinal, dapat terjadi rasa tidak enak di ulu hati.
- 7) Interaksi: obat pengencer darah
- 8) Dosis: 1 x 10 g rimpang/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dibakar sampai harum, memarkan, seduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, dapat ditambahkan gula jawa secukupnya dan diminum selagi hangat.

10) Daftar pustaka:

- a) Bracken J. 1990. Ginger As An Antiemetic, Possible Side Effect Due To Its Troboxane Activity dalam Kementerian Kesehatan, Vademikum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu, Jilid 1, Edisi Revisi, 2012.
- b) Departemen Kesehatan. 1989. Pemanfaatan Tanaman Obat, Ed.3. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- c) Gruenwald J.et. al., Ed, 2004. PDR for Herbal Medicines, 3 th ed. Medical Economics company: New Jersey, p. 262-265 dalam Kementerian Kesehatan, Vademikum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu, Jilid 1. Edisi revisi, 2012.
- d) Mascolo N, R Jain, and SC Jain, 1989. Ethnopharmacologuc investigation of ginger (*Zingiber officinale*). J. Etnopharmacology, 27: 129-140. dalam Kementerian Kesehatan, Vademikum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu, Jilid 1. Edisi revisi, 2012.
- e) Phillips S, R Ruggier, and SE Hutchinson. 1993. *Zingiber officinale* (Ginger) an antiemetic for day case surgery. Anesthesia, 48 (8): 715-717 dalam Kementerian Kesehatan, Vademikum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu, Jilid 1. Edisi revisi, 2012.
- f) Pudjiatuti dkk. 1999. Hasil Penelitian Tanaman Obat di Pusat Penelitian dan Pengembangan Farmasi, Balitbangkes 1990-1996. Puslitbang Farmasi, Kemenkes.

b. Lempuyang Wangi

Zingiber aromaticum Valetton & Van Zijp.



Gambar Lempuyang Wangi

1) Nama daerah

- a) Sumatera: lempuyang wangi (Melayu);
- b) Jawa: lempuyang wangi (Jawa Tengah), lempuyang room (Madura)

2) Bagian yang digunakan: rimpang segar

- 3) Manfaat: masuk angin
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 1 ibu jari/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dimemarkan, rebus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dibagi menjadi 2 bagian.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Ministry of Health. 2010. *Guidelines for The Use of Herbal Medicines in Family Health Care, Sixth Edition.*
 - b) Rasyid M, Usmar, Subehan, 2012. Uji toksisitas akut ekstrak etanol lempuyang wangi (*Zingiber aromaticum Vahl.*) pada mencit. *Majalah Farmasi dan Farmakologi*, 16 (1): 13-20 dalam Kementerian Kesehatan, *Vademekum Tanaman Obat Untuk Sainifikasi Jamu*, Jilid 4, 2013.

25. Ramuan Untuk Mual Dan Muntah

Jahe

Zingiber officinale Rosc.



Gambar Jahe

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: halia (Aceh), sipodeh (Minangkabau), jahi (Lampung);

- b) Jawa: jae (Jawa), jhai (Madura);
 - c) Kalimantan: lai (Dayak);
 - d) Nusa Tenggara: jae (Bali), reja (Bima);
 - e) Sulawesi: melito (Gorontalo), pese (Bugis);
 - f) Maluku: sehi (Ambon), siwei (Buru), gerak (Ternate), gora (Tidore);
 - g) Papua: lali (Kalana fat), manman (Kapaur).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
 - 3) Manfaat: anti mual – muntah
 - 4) Larangan: kehamilan, menyusui dan anak usia < 6 tahun, batu empedu, berisiko perdarahan
 - 5) Peringatan: jangan digunakan lebih dari 6 g dalam keadaan perut kosong.
 - 6) Efek samping: nyeri ulu hati dan alergi kulit
 - 7) Interaksi: obat pengencer darah
 - 8) Dosis: 2 x 1 – 2 g/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, seduh dengan air mendidih, boleh ditambahkan madu atau gula merah sesuai selera, minum selagi hangat.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Dalimartha S. 2008. *1001 Resep Herbal*. Penebar Swadaya.
 - b) Direktorat Obat Asli Indonesia, BPOM. 2011. *Serial Data Ilmiah Terkini Tumbuhan Obat: Jahe (Zingiber officinale Rosc.)*, Direktorat Obat Asli Indonesia, BPOM.
 - c) Direktorat Obat Asli Indonesia, BPOM RI. 2012. *Acuan Sediaan Herbal, Volume ke 7, Edisi 1*. Direktorat Obat Asli Indonesia, BPOM RI.
 - d) Kumar G, Karthik L. 2011. *A review on pharmacological and phytochemical properties of Zingiber officinale Roscoe (Zingiberaceae)*. *Journal of Pharmacy Research*. 4(9); 2963-6.
 - e) O'Hara M, Kiefer D, Farrell K, Kemper K. *A review of 12 commonly used medicinal herbs*. *Archives of Family Medicine*. 1998; 7(7): 523–36. doi:10.1001/archfami.7.6.523. PMID 9821826. Diunduh dari: <http://archfami.ama-assn.org/cgi/reprint/7/6/523>.
 - f) University of Maryland Medical Center. 2010. *Ginger overview*. University of Maryland Medical Center. Diunduh dari: <http://www.umm.edu/altmed/articles/ginger-000246.htm>
 - g) *Jenis tumbuhan pekarangan yang dimanfaatkan sebagai obat oleh suku Rejang di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

26. Ramuan Untuk Mulas

Adas

Foeniculum vulgare Mill.



Gambar Adas

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: das pedas (Aceh), adas pedas (Melayu), adeh manih (Minangkabau);
 - b) Jawa: hades (Sunda), adas londa, adas landi (Jawa), adhas (Madura);
 - c) Sulawesi: paampas (Menado), denggu-denggu (Gorontalo), rempasu (Makasar);
 - d) Nusa Tenggara: wala wunga (Sumba).
- 2) Bagian yang digunakan: buah
- 3) Manfaat: membantu mengatasi mulas (kolik) dan perut kembung
- 4) Larangan: alergi, anak < 12 tahun, kehamilan dan menyusui.
- 5) Peringatan: Dosis besar dapat menyebabkan penurunan hormone laki-laki karena tanaman ini mengandung bahan yang mirip hormone perempuan (kandungan zat aktif mempunyai aktivitas estrogenik).
- 6) Efek samping: mual, kadang terjadi alergi pada saluran nafas yang

dapat menimbulkan asma.

- 7) Interaksi: siprofloksasin (menurunkan efek siprofloksasin).
- 8) Dosis: 2 x 3 g (1 sdt)/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan
 - a) Bahan direbus dengan 1 gelas air, sampai menjadi separuhnya, saring dan diminum selagi hangat.
 - b) Bahan dihaluskan, diseduh dengan air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.
- 10) Daftar Pustaka
 - a) WHO. 2007. Aetheroleumanisi, Fructus Anisi. WHO Monograph on Selected Medicinal Plants. Geneva: WHO. vol.3:42-63.
 - b) Mahady GB, et al. 2000. *In Vitro Susceptibility Of Helicobacter Pylori To Botanicals Used Traditionally For The Treatment Of Gastrointestinal Disorders*. Phytomed. 7: 79.
 - c) Dalimartha S. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia, Jilid 1*. Trubus Agriwidya. 1-6.
 - d) Traditional ethnic uses offennel. Diunduh dari: <http://www.mdidea.com/products/new/new042research.html> last edit date: Oct 29th 2015 at 14:30

27. Ramuan Untuk Wasir

a. Daun Wungu

Graptophyllum pictum (L) Griff.



Gambar Daun Wungu

- 1) Nama daerah: pudin, dangora, daun putri, puding pereda, daun ungu, daun temen temen, handeuleum, demung, tulak, wungu, karaton, karatong, temen, kabi-kabi, dango-dango

- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: wasir
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, anak, dan kencing manis
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: obat kencing manis
- 8) Dosis: 1 x 7 lembar daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Agnes M. Loupatty, Amarullah Siregar, Dunanty Sianipar, Lucie Widowati, Nani Sukasediati, Petrus Gito Mario dkk. 2010. *Guidelines for The Use of Herbal Medicines in Family Health Care, Sixth Edition*. Ministry of Health.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2008. *Graphophyllum pictum, Taksonomi koleksi tanaman obat kebun tanaman obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan vol 1 : 44.
 - c) Bambang Wahjoedi. *Data Toksisitas Akut Tanaman Obat Indonesia*. Medika Nomor 10, hal 1005-1007.

b. Daun Iler

Coleus Scutellarioides (L) benth.



Gambar Daun Iler

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: sigresing (Batak), adong-adong (Palembang);
 - b) Jawa: jawek kotok (Sunda), iler (Jawa Tengah);
 - c) Sulawesi: ati-ati (Bugis), serewung (Minahasa).
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar

- 3) Manfaat: wasir
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, dan anak
- 5) Peringatan: tekanan darah rendah dan tukak lambung
- 6) Efek samping: gangguan irama jantung, penurunan tekanan darah, sakit kepala dan muka merah
- 7) Interaksi: obat tekanan darah tinggi, obat pengencer darah, dan obat jantung,
- 8) Dosis: 1 x 25 g daun/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Bambang Wahjoedi. 1987. *Data Toksisitas Akut Tanaman Obat Indonesia*. Medika Nomor 10. Hal 1005-1007.

28. Ramuan Untuk Kecacingan

a. Petai Cina

Leucaena leucocephala (Lmk. de wit.), *Leucaena glauca*, Benth.



Gambar Petai Cina

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: pete cina (Melayu);
 - b) Jawa: kemladingan (Sunda), kemladingan (Jawa tengah), kalandingan (Madura)

- 2) Bagian yang digunakan: biji segar
- 3) Manfaat: obat cacing gelang
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: kehamilan, menyusui dan batu empedu
- 6) Efek samping: mual
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 3 x 5 g biji/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dalam 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) *Journal of Scientific and Industrial Research*. Vol.66, July 2007: 550-557.
 - b) Arif Amanullah. 2008. *Uji Daya Anthelmintik Infus Biji Dan Infus Daun Petai Cina (Leucaena Leucocephala) Terhadap Cacing Gelang Ayam (Ascaridia Gallii) Secara In Vitro*. Karya Tulis Ilmiah/Skripsi. FK-Undip.
 - c) Soares AMS. Anthelmintic activity of *Leucaena leucocephala* protein extracts on *Haemonchus contortus*. *Braz. J. Vet. Parasitol*, Jaboticabal. ISSN 0103-846X (Print)/ISSN 1984-2961 (Electronic). Doi: <http://dx.doi.org>.

b. Ketepeng Cina

Cassia alata (L) Roxb



Gambar Ketepeng cina

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: daun kupang, daun kurap, galinggang (Minangkabau);
 - b) Jawa: katepeng kebo, katepeng badak, katepeng cina;
 - c) Sulawesi: kupang-kupang (Manado);
 - d) Maluku: saya mara, tabankun, haya mara.

- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: obat cacing kremi
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: diare
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 7 lembar daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Timothy SY et al. 2012. *International Research Journal of Pharmacy*,3 (6): 73-76.
 - b) Kundu S, Roy S, Lyndem LM. 2012. *Cassia alata* L, potential role as anthelmintic agent against *Hymenolepis diminuta*. *Parasitol Res.* 111(3):1187-92.

29. Ramuan Untuk Mencret

a. Jambu Biji

Psidium guajava Linn.



Gambar Jambu Biji

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: jambu kulutuk, bayawas, tetokal, tokal (Jawa); jambu klutuk, jambu batu (Sunda).

- b) Madura: jambu bender.
- 2) Bagian yang digunakan: pucuk daun segar
 - 3) Manfaat: mencret
 - 4) Larangan: alergi
 - 5) Peringatan: jangan digunakan lebih dari 3 hari.
 - 6) Efek samping: alergi, sembelit
 - 7) Interaksi: belum dilaporkan
 - 8) Dosis: 3 x 30 g daun/sehari, selama 3 hari bila perlu.
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan garam secukupnya dan $\frac{1}{2}$ cangkir air hangat, saring, dan diminum sekaligus
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Careres A, Cano O, Samayoa B, Aguilar L. 1990. *Plants used in Guatemala for the treatment of gastrointestinal disorders. Screening of 84 plants against Enterobacteria*. J Ethopharmacol. 30(1): 55-73.
 - b) Dirjen Pengawasan Obat dan Makanan, Depkes RI. 2000. *Psidium guajava*. Acuan Sediaan Herbal. Dirjen Pengawasan Obat dan Makanan, Depkes RI. Hal. 76-8.
 - c) Tachakittirungrod, et al. 2007. Antioxidant Active Principles Isolated From *Psidium Guajava* Grown In Thailand. Scientia Pharmaceutica. 75: 179 – 93.
 - d) Lozoya, et al. Quercetin glycosides in *Psidium guajava* L. Leaves And Determination Of Spasmolytic Principle, Arch Med Res. 1994; 25(1):11-5.
 - e) Lozoya, et al. 1990. Model of intraluminal perfusion of the guinea pig ileum in vitro in the study of the antidiarrheal properties of the guava (*Psidium guajava*). Arch Invest Med (Mex). 21(2): 155-62.
 - f) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Psidium guajava*. Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat, Citeureup. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. vol 1: 79.
 - g) Lozoya, et al. 2002. Intestinal Anti-Spasmodic Effect Of A Phytodrug Of *Psidium Guajava* Folia In The Treatment Of Acute Diarrheic Disease. J Ethnopharm. 83:19-24.
 - h) Lutterodt GD. 1989. Inhibition Of Gastrointestinal Release Of Acetylcholine By Quercetin As A Possible Mode Of Action Of *Psidium Guajava* Leaf Extracts In The Treatment Of Acute Diarrhoeal Disease. J Ethopharmacol. 25 (3):235-47.
 - i) Lutterodt, et al. 1999. Antimicrobial Effect Of *Psidium Guajava* Extract As One Mechanism Of Its Antidiarrhoeal Action. Malaysian J Med Sci. 6:17-20.
 - j) Morales MA, Tortoriello J, Meckes M, Paz D, Loxoya X. 1994. Calcium Antagonist Effect Of Quercetin And Its Relation With The Spasmolytic Properties Of *Psidium Guajava* L. Arch Med Res. 25 (1):17-21.
 - k) Olajideu, et al. 1999. *Pharmacological studies on the leaf of Psidiumguajava*. Phytoter. 70:25-31.
 - l) Rattanachaikunsopon P and Phumkhachorn P. 2007. Bacteriostatic effect of flavonoids isolated from leaves of *Psidium guajava* on fish pathogens. Phytoter. 78, 434-6.
 - m) Salgado, et al. 2006. Evaluation of antidiarrhoeal effects of *Psidium guajava* L. (*Myrtaceae*) aqueous leaf extract in mice. J Basic Applied Pharmaceutic Sci. 2:89-92.

- n) Ojewole JAO, Awe EO, Chiwororo WDH. 2008. *Antidiarrhoeal activity of Psidium guajava Linn. (Myrtaceae) leaf aqueous extract in rodents*. Journal of Smooth Muscle Research. 44(6):195-207.
- o) Dalimartha S dan Adrian F. *Ramuan Herbal Tumpas Penyakit, 1001 Resep*. Penebar Swadaya. hal. 79-82.
- p) Gutierrez RMP, Mitchell S, Solis RV. Review. 2008. *Psidium guajava, A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology*. Journal of Ethnopharmacology. 11: 1-27.
- q) Naini A. 2004. *Uji toksisitas akut ekstrak daun Psidium guava L. (daun jambu biji) terhadap mencit (Mus musculus)*. Indonesian J of Dentistry. 11(2):63-5.

b. Sambiloto

Andrographis paniculata, Burm. F, Nees



Gambar Sambiloto

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);
 - b) Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: herba
- 3) Manfaat: mencret
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak
- 5) Peringatan: air perasan dapat menimbulkan bengkak pada mata.
- 6) Efek samping: alergi, pernah dilaporkan timbul urtikaria setelah minum rebusan sambiloto.
- 7) Interaksi: zat besi, obat penekan sistem imun, obat pengencer darah, obat kencing manis, INH
- 8) Dosis: 2x10 g herba/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 3 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, bagi menjadi 2 bagian.

10) Daftar pustaka

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2006. *Sambiloto, Andrographis paniculata (Burm. F.) Nees: Serial Data Ilmiah Tokrini, Tumbuhan Obat*. Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- b) Chiou WF, Lin JJ, Chen CF. 1998. *Andrographolide suppresses the expression of inducible nitric oxide synthetase in macrophags and restores the vasoconstriction in rat aorta treated with lipo polysaccharide*. British Journal of Pharmacology. 125: 327-34.
- c) Dalimartha S. 1999. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia, Jilid 1*. Trubus Agriwidya. hal 120-5.
- d) Dirjen POM, Departemen Kesehatan RI. 1979. *Andrographis paniculata, Materia Medika Indonesia, Jilid III*. Jakarta: Dirjen POM, Departemen Kesehatan RI. Hal. 20-22.
- e) Gupta S, et al. 1990. *Antidiarrheal activity of diterpenes of Andrographis paniculata against E. coli enterotoxin in vivo model*. International Journal of Crude Drug Research. 28: 273-83.
- f) Sundari E, Darsono L, Rosnaeni. 2003. *Uji toksisitas akut ekstrak etanol sambiloto (Andrographis paniculata Nees) pada mencit*. Diunduh dari: http://repository.maranatha.edu/16647/1/9910081_Abstract_TOC.pdf
- g) World Health Organization. 2002. *Herba Andrographidis*. Dalam, *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*. 2: 12-22.
- h) Williamson E, Samuel D, Karen B, Stockley. 2009. *Herbal Medicine Interaction*. London: Pharmaceutical Press. Page: 22-3.

30. Ramuan Untuk Pelangsing

a. Ceremai

Phyllanthus acidus (L) Skeels



Gambar Ceremai

1) Nama daerah

- a) Sumatera: ceremai (Aceh), camin-camin (Minangkabau);
- b) Jawa: cerme (Sunda), cerme (jawa), careme (Madura);
- c) Bali: carmen (Bali);
- d) Nusa Tenggara: saruma (Bima);
- e) Sulawesi: caramele (Makassar), tili (Gorontalo), cara-mele (Bugis);

- f) Maluku: ceremin (Ternate)
- 2) Bagian yang digunakan: daun
 - 3) Manfaat: pelangsing
 - 4) Larangan: belum dilaporkan
 - 5) Peringatan: dosis berlebihan menyebabkan dehidrasi dan gangguan elektrolit
 - 6) Efek samping: belum dilaporkan
 - 7) Interaksi: belum dilaporkan
 - 8) Dosis: 1 x 5 g daun/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya, dinginkan, saring dan diminum selagi hangat.
 - 10) Daftar pustaka
 - a) Heyne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, jilid I-IV*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
 - b) Hariana, Arief. 2015. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Penebar Swadaya.
 - c) *Journal of Complementary and Integrative Medicine* Volume 7, 2010, Article 40.
 - d) Sri Anggraini. 2015. *Skrining Fitokimia Dan Uji Pendahuluan Anti kanker Dari Ekstrak Etanol Daun Ceremai (Phyllanthus Acidus (L.) Skeels) Pada Mencit Jantan Menggunakan Metode Mikronukleus*. USU.

b. Kunci Pepet

Kaempferia angustifolia Rosc.



Gambar Kunci Pepet

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: kunci pepet (Jakarta), kunci kunat (Sunda), kunci pepet

(Jawa Tengah)

- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
- 3) Manfaat: pelangsing
- 4) Larangan: kehamilan
- 5) Peringatan: tekanan bola mata meningkat
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 10 g rimpang/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: Bahan diiris tipis, direbus dengan 2 gelas air menjadi separuhnya, dinginkan, saring lalu diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka
 - a) Hariana, Arief. 2013. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
 - b) Heyne K. 1989. *Tumbuhan Berguna Indonesia I-IV*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Bogor.

31. Ramuan Untuk Lemah Syahwat

a. Pasak Bumi

Eurycoma longifolia Jack



Gambar Pasak Bumi

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: babi kurus (Batak), pasak bumi, bidara laut, bidara

pahit, kebel, mempoleh (Bangka), tongke ali (Minangkabau);

- b) Kalimantan: pasak bumi.
- 2) Bagian yang digunakan : akar
 - 3) Manfaat: lemah syahwat
 - 4) Larangan: tidak digunakan terus menerus/kalau perlu.
 - 5) Peringatan: belum ada data yang signifikan yang berhubungan dengan kehamilan namun sebaiknya dihindari penggunaannya pada masa kehamilan dan menyusui. Pasak bumi hanya dikonsumsi secara oral.
 - 6) Efek samping: belum dilaporkan
 - 7) Interaksi: penggunaan pasak bumi bersamaan dengan substrat CYP2D6 dapat meningkatkan substrat CYP2D6 dalam plasma.
 - 8) Dosis: 2 x 9 cm akar/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air (jangan dicuci terlebih dahulu) sampai menjadi 1 gelas, didinginkan, diminum selagi hangat, setelah dipakai dianginkan sampai kering lalu disimpan. Akar dapat direbus berkali-kali selama masih terasa pahit.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Mahdi AA, Bano F, Singh R, Singh RK, Siddiqui MS, et al. 1999. Seminal Plasma Superoxide Dismutase And Catalase Activities In Infertile Men. *Med Sci Res.* 27: 201–3.
 - b) Bano F, Singh RK, Singh R, Siddiqui MS, Mahdi AA. 1999. *Seminal plasma lipid peroxide levels in infertile men.* *J Endocrinol Reprod.* 3: 20–8.
 - c) Sikka SC, 2001. Relative Impact Of Oxidative Stress On Male Reproductive Function. *Curr Med Chem.* 8: 851–62.
 - d) Burkill IH, Hanif M. 1930. *Malay Village Medicine, Prescriptions Collected.* *Gardens Bulletin Strait Settlements.* 6: 176–7.
 - e) Ali JM, Saad JM. 1993. *Biochemical Effect Of Eurycoma Longifolia Jack On The Sexual Behavior, Fertility, Sex Hormone And Glycolysis [Dissertation].* Department of Biochemistry, University of Malaya.
 - f) Direktorat Obat Asli Indonesia, BPOM RI. 2012. *Acuan Sediaan Herbal, Volume ke 7 Edisi 1,* Direktorat Obat Asli Indonesia, BPOM RI.

b. Purwoceng

Pimpinella pruatjan Molkenb.



Gambar Purwoceng

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: antanan gunung (Sunda), purwaceng (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: lemah syahwat
- 4) Larangan: gagal ginjal, hipertensi, kelainan jantung, obat lemah syahwat lainnya.
- 5) Peringatan: konsumsi berlebihan mengakibatkan gangguan ginjal
- 6) Efek samping: dosis rendah menyebabkan tidak bisa tidur, dosis tinggi bisa menyebabkan demam, gelisah.
- 7) Interaksi: obat jantung dapat menimbulkan peningkatan denyut jantung.
- 8) Dosis: 3 x 10 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, dinginkan, saring, diminum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Adimoelja A. 2000. *Phytochemicals And The Breakthrough Of Traditional Herbs In The Management Of Sexual Dysfunctions*. Int J Androl. 23 Supp 2:82-4.
 - b) Ireng Darmawati dan Ika Roostika. 2006. *Status Penelitian Purwoceng (Pimpinella alpine Molk.) di Indonesia*. Buletin Plasma Nutfah. Vol.12(1):9-15.
 - c) Juniarto, AZ. 2010. *Efek Pemberian Ekstrak Eurycoma longifolia dan Pimpinella alpine pada Spermatogenesis Tikus Sprague dawllley*. Media Medika Indonesia, Vol. 44(1):20-26.
 - d) Mono Raharjo. 2005. *Purwoceng Budidaya Dan Pemanfaatan Untuk Obat Perkasa Pria*. Jakarta: Penebar Swadaya.

c. Cabe Jawa

Piper retrofractum Vahl.

Gambar Cabe Jawa

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: lada panjang, cabai panjang;
 - b) Jawa: cabean, cabe alas, cabe areuy, cabe sula; Madura: cabhi jhamo, cabe ongghu, cabe salah;
 - c) Sulawesi: cabia (Makassar).
- 2) Bagian yang digunakan: buah
- 3) Manfaat: lemah syahwat
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: alergi
- 6) Efek samping: bila serbuknya terhisap, dapat menimbulkan sesak napas
- 7) Interaksi: lada (potensiasi)
- 8) Dosis: 1 x 2,5 -5 g buah kering sebelum beraktivitas
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan ditumbuk halus, diseduh dengan air panas, diminum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Brinkworth MH & Handelsman DJ. 2000. *Environment Influences on Male Reproductive Health*. Dalam : Nieschlag E & Behre HM. *Andrology*. Second Edition. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York. 255-257.
 - b) Direktorat Obat Asli Indonesia, BPOM RI. 2012. *Som Jawa Talinum*

paniculatum (Jack) Gaert. BPOM RI.

- c) Huynh T, Mollard R, Trounson A. 2002. *Selected Genetic Factors Associated With Male Infertility*. Hum Reprod Update (8) : 183-198.
- d) Katchadourian HA & Lunde DT. 1976. *Fundamental Of Human Sexuality (2nd Edition)* Holt Rinehart and Winston. New York.
- e) Miller, LG. 1998. *Herbal Medicinal, Selected Clinical Considerations Focusing On Known Or Potential Drug-Herb Interactions*. Arch Intern Med. 158:2200-11.
- f) Moeloek N. 1990. Beberapa Perkembangan Mutakhir Di Bidang Andrologi. *Majalah Kedokteran Indonesia*. Jakarta. 445-453.
- g) World Health Organization. 1987. Towards More Objectivity In Diagnosis And Management Of Male Infertility. *Int J Androl* (7) : 1-53.

32. Ramuan Untuk Melancarkan Air Seni

a. Kumis Kucing

Orthosiphon stamineus Benth



Gambar Kumis Kucing

1) Nama daerah

- a) Jawa: kumis kucing (Sunda), remujung, se-salaseyan (Jawa), soengot koceng (Madura).

2) Bagian yang digunakan: daun segar

3) Manfaat: melancarkan air seni

4) Larangan: edema karena gangguan ginjal dan jantung

5) Peringatan: harus cukup minum

6) Efek samping: belum dilaporkan

7) Interaksi: belum dilaporkan

8) Dosis: 25 g daun/hari

9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai setengahnya, dibagi 2 bagian, diminum pagi dan sore.

10) Daftar pustaka:

- a) Bradley P. 2006. British Herbal Compendium; A Hand Book Of Scientific Information On Widely Used Plant Drugs. Bournemouth British Herbal Medicine Associated.
- b) Grunwald J, Brender, Jaenicke C, (editours). 2007. PDR for herbal medical 4th ed. New Jersey.
- c) H Hayne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan)*. Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
- d) RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. 2012. *Orthosiphon stamineus(L), Informatorium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo*. Jakarta: RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo.

b. Alang-alang

Imperata cylindrica L



Gambar Alang-alang

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: rih (Batak), alalang (Minangkabau), neleleng laku (Aceh);
 - b) Jawa: ki eurih (Sunda), lalang (Madura);
 - c) Bali: ambengan;
 - d) Nusa Tenggara: re (Sasak), atindalo (Bima), witu (Sumba);
 - e) Irian: kalepip (Kalana)
- 2) Bagian yang digunakan: akar
- 3) Manfaat: melancarkan air seni
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: alergi
- 6) Efek samping: pusing, mual, peningkatan buang air kecil

- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 3 x 100 g akar/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, dinginkan, saring, dan dapat diminum dengan menambahkan gula batu secukupnya.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) *Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. Imperata cylindrica, Acuan Sediaan Herbal.* Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - b) Bijli, K. M, B.P. Singh, S. Sridhara, S.N. Gaur, dan N. Arona. 2002. *Standardizing Imperata Cylindrica Of Source Material For Quality Allergen Preparation.* Journal of Immunological Methods.
 - c) Chunlaratthanaphon. S, N. Lertprasertsuka, U. Srisawat, A. Tuppia, A Ngamjariyawat, N. Suwarlikhid, and K. Yaijoy. 2007. *Acute And Subchronic Toxicity Study Of The Water Extract From Root Of Imperata Cylindrika (Linn) Raeysch In Rats.* Songklanakarini Y-Sci. Technol. 29 (1) : 141- 155.
 - d) H. Hayne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan).* Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
 - e) Van Valkenburg. Y.L.C. and N. Baunyaprapathsara (editors):1999. *Plant Resources of South – East Asia No 12 (1) Medicinal and Poisonous Plants.* Bogor: Prosea Foundation.

33. Ramuan Untuk Kencing Batu

a. Alang-alang

Imperata cylindrica L.



Gambar Alang-alang

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: rih (Batak), alalang (Minangkabau), neleleng laku (Aceh);
 - b) Jawa: ki eurih (Sunda), lalang (Madura);
 - c) Bali: ambengan;

- d) Nusa Tenggara: re (Sasak), atindalo (Bima), witu (Sumba);
 e) Irian: kalepip (Kalana)
- 2) Bagian yang digunakan: akar
 - 3) Manfaat: kencing batu
 - 4) Larangan: belum dilaporkan
 - 5) Peringatan: serbuk sari alang-alang berpotensi menimbulkan alergi
 - 6) Efek samping: pusing, mual, peningkatan buang air besar
 - 7) Interaksi: belum dilaporkan
 - 8) Dosis: 3 x 10 g serbuk akar/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dikeringkan dan dihaluskan menjadi serbuk. Rebus dengan 2 gelas air menjadi separuhnya, saring dan diminum selagi hangat.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Imperata cylindrical*. *Acuan Sediaan Herbal*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - b) Chunlaratthanaphon S, Lertprasertsuka N, Srisawat U, Tuppia A, Ngamjariyawat A, Suwarlikhid N, and Yaijoy K. 2007. *Acute and subchronic toxicity study of the water extract from root of Imperata cylindrical (Linn.) Raeysch in rats*. *Songklanakarinn J Sci Technol*. 29 (1): 141- 55.
 - c) Hayne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia. Jilid II*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
 - d) Van Valkenburg YLCH and Baunyaprapathsara N. (editors). 1999. *Plant Resources of South - East Asia no 12 (1). Medicinal and Poisonous Plants*. Bogor: Prosea Foundation.

b. Tempuyung

Sonchus arvensis L.



Gambar Tempuyung

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: galing (Sunda), tempuyung (Jawa Tengah)
- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: kencing batu
- 4) Larangan: gangguan hati, ginjal, kehamilan.
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2x 15 daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya, saring, diminum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Litbangkes, Departemen Kesehatan RI. 1991. *Inventarisasi Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Badan Litbangkes, Departemen Kesehatan RI.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2000. *Sonchus arvensis, Acuan Sediaan Herbal*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - c) Balai Informasi Teknologi LIPI. 2009. *Pengobatan Alternatif dengan Tanaman Obat*. Jakarta: Balai Informasi Teknologi LIPI.
 - d) Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Formularium Obat Herbal Asli Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
 - e) Kementerian Kesehatan RI. *Sonchus arvensis, Vademekum Tanaman Obat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
 - f) RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. 2012. *Sonchus arvensis L. Informatorium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo*. Jakarta: RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo.

c. Kejibeling

Strobilanthus crispus Bl



Gambar Kejibeling

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: daun picah beling, enyoh kelo, kecibeling (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: kencing batu
- 4) Larangan: gangguan hati, ginjal, kehamilan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan.
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2x 15 lembar daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: rebus daun dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya, saring, diminum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Litbangkes, Departemen Kesehatan RI. 1991. *Inventarisasi Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Badan Litbangkes, Departemen Kesehatan RI.
 - b) Balai Informasi Teknologi LIPI. 2009. *Pengobatan Alternatif dengan Tanaman Obat*. Jakarta: Balai Informasi Teknologi LIPI, Jakarta.

34. Ramuan Untuk Kencing Manis

a. Kayu Manis

Cinnamomum Burmanii (Ness & Th. Nees)



Gambar Kayu Manis

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: holim, modang siak-siak (Batak), kanigar, madang kulit manih (Minang);
 - b) Jawa: huru mentek, kiamis (Sunda), kanyengar (Kangean);
 - c) Nusatenggara: kesingaar, cingar (Bali), onte (Sasak), kanninggu (Sumba), puundinga (Flores).
- 2) Bagian yang digunakan: kulit batang
- 3) Manfaat: kencing manis
- 4) Larangan: demam yang tidak jelas penyebabnya, kehamilan, tukak lambung dan usus dua belas jari, alergi.
- 5) Peringatan: Hati-hati pada gangguan hati dan jantung
- 6) Efek samping: dapat meningkatkan perdarahan bila dikombinasi dengan obat pengencer darah. Alergi pada kulit dan mulut.
- 7) Interaksi: meningkatkan resiko perdarahan dengan obat-obat pengencer darah, meningkatkan efek obat kencing manis yang lain. Sinergi dengan obat jantung, herba ginko biloba, cengkeh, ephedra.

- 8) Dosis: 2 x 2 g/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan menjadi serbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, diminum selagi hangat.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Hayne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia. Jilid II*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
 - b) Khan AM, Safdar MM, Khan A, Khattak KN, Anderson RA. 2003. *Sinamom Improves Glucose And Lipids Of People With Type 2 Diabetes*. *Diabetes Care*. 26;3215-8.
 - c) RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. 2012. *Cinnamomum burmanii (ness & th. Nees)*. *Informatorium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional dr. Cipto Mangunkusumo*. Jakarta: RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo.
 - d) Van Valkenbrug JLCH and Bunyapraphatsara N. (Editors). 1999. *Plant Resource of South – East Asia No. 12 (1), Medicinal and Poisonous Plants 1*. Bogor: Prosea Foundation.

b. Pare

Momordica charantia (L)



Gambar Pare

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: prieu, kambah;
 - b) Jawa: pare (Jawa), pepareh, pareya (Madura);
 - c) Nusa Tenggara: paya, pepule;
 - d) Sulawesi: poyu, pudu, palia;
 - e) Maluku: papariane, kakariano, taparipong.
- 2) Bagian yang digunakan: buah segar
- 3) Manfaat: kencing manis
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui dan anak.

- 5) Peringatan: semua bagian tanaman dapat menurunkan kesuburan baik pria maupun wanita, (khususnya buah dan biji).
- 6) Efek samping: sakit kepala, kejang (pada anak), koma hipoglikemi
- 7) Interaksi: meningkatkan efek obat kencing manis yang lain dan obat penurun kolesterol.
- 8) Dosis: 3 x 100 g/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan setengah gelas air, peras dan saring, diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) De Padua LS, Bunyapraphatsara N and Lemens RHMJ (Editor). 1999. *Plant Resource of South - East Asia No. 12 (1). Medicinal and Poisonous Plants 1*. Bogor: Prosea Foundation.
 - b) Hayne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia Jilid II*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan RI.
 - c) RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. 2012. *Momordica charantia (L), Informatorium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. CiptoMangunkusumo*. Jakarta: RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo.
 - d) Singh J, Cummung B, Manohara E, Kalasz H and Adeghate E. 2011. *Medicinal chemistry of the anti diabetic effects of Momordica charantia active constituents and model of actions*. The Open Medicinal Chemistry Journal. 5 (2);70-7.

c. Salam

Syzygium polyanthum(Wight) Walp



Gambar Salam

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: meselangan, ubar serai (Melayu);
 - b) Jawa: salam (Jawa, Madura dan Sunda), kastolam (Kangean).

- 2) Bagian yang digunakan: daun
- 3) Manfaat: kencing manis
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: tidak dianjurkan pada kelainan hati dan ginjal
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 8 lembar daun/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2007. *Salam, Serial Tanaman Obat*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - b) De Gusman CC and Siemonsma JS (Ed). 1999. *Plant Resource of South-East Asia No. 13 (3)*. Bogor: Prosea, Spices.
 - c) Hayne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia. Jilid II*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
 - d) RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. 2012. *Syzygium polyanthum (Wight) Walp, Informatorium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo*. Jakarta: RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo.
 - e) Sukrasno. 2001. *Anti diabetes dari daun salam (Syzygium polyanthum)*. Bandung: Paten Ind. Publikasi A, Warta haki ITB.

d. Brotowali

Tinospora crispa (L)



Gambar Brotowali

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: bratawali;
 - b) Jawa: andawali (Sunda), antawali, daun gadel, bratawali,

putrawali (Jawa);

c) Nusa Tenggara: antawali (Bali)

- 2) Bagian yang digunakan: batang
- 3) Manfaat: kencing manis
- 4) Larangan: kehamilan dan menyusui
- 5) Peringatan: gangguan fungsi hati
- 6) Efek samping: mual dan muntah
- 7) Interaksi: obat yang mengganggu fungsi hati.
- 8) Dosis: 2 x 7,5 g/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan air 300 ml sampai menjadi separuhnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - 1) Hayne K. Tumbuhan Berguna Indonesia. Jilid II. Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI, Bogor. 1987
 - 2) De Padua L.S, Bunyapraphatsara N and Lemens RHMJ (Editor). Plant Resource of South East Asia No. 12 (1). Medicinal and Poisonous Plants 1. Prosea Foundation, Bogor, Indonesia. 1999.
 - 3) Anonim. *Tinospora crisper* (L). Informatorium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo, Rumah Sakit Umum Pusat Nasional, Jakarta. 2012.
 - 4) Kongkathip N, Dhumaupakorn P, Kongkathip B, Chronaset K, Sangchonkaco P, Hathakitpanichakul S. Study on cardiac control ability of cyclocuculenol and cyclocuculenone isolated from *Tinospora crisper*. Journal of Ethnopharmacology. 2002; 83(1/2): 95-9.

35. Ramuan Untuk Gangguan Penimbunan Lemak

a. Daun Teh

Camellia sinensis L.



Gambar Teh

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: teh (Jawa), nteh (Sunda);
 - b) Nusa Tenggara: rembiga (Sasak), kore (Bima), krokoh (Flores); kapauk (Roti);
 - c) Sulawesi: rambega (Bugis).
- 2) Bagian yang digunakan: pucuk daun
- 3) Manfaat: mengurangi penimbunan lemak
- 4) Peringatan: konsumsi berlebihan menyebabkan iritasi lambung, susah tidur, gelisah, berdebar, meningkatkan tekanan darah dan kadar gula darah.
- 5) Efek samping: nyeri lambung, sembelit, dan alergi
- 6) Interaksi: obat penenang, obat pengencer darah, obat penurun tekanan darah.
- 7) Dosis: 3 x 1 sdt/hari
- 8) Cara pembuatan/penggunaan: Bahan dikeringkan, dibuat serbuk. Ambil 1 sendok teh serbuk diseduh dengan 150 ml air mendidih, diamkan, saring diminum selagi hangat.
- 9) Daftar Pustaka:
 - a) Badan POM RI. 2012. *Acuan Sediaan Herbal Volume Kelima Edisi Pertama*

- Badan POM RI. 64-68.
- b) *Cerebral Artery Occlusion in Rats, Research Report, Volume 1019*. 3 September 2004. *Brain Research*. 1-2:47-54.
- c) Ditjen POM, Depkes RI. 1989. *Materia Medika Indonesia, Jilid V, Cetakan Kelima*. Jakarta: Ditjen POM, Depkes RI, 486-489.
- d) Feny Adriani. 2010. Pemberian Ekstrak Teh Hijau Menurunkan Berat Badan, Lingkar Perut, Dan Presentase Lemak Tubuh Pada Wanita Kelebihan Berat Badan Yang Melakukan Latihan Fisik Dengan Pola Makan Biasa. Tesis.
- e) Max Wichtl (Ed.). 2004. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals, A Handbook for Practice on a Scientific Basis, Third Edition*. Medpharm Scientific Publishers. 605-606.
- f) Jin Tae Hong, Seung Rel Ryu, Hye Jin Kim, Jong Kwon Lee, Sun Hee Lee, Dai Byung Kim, Yeo Pyo Yun, Jong Hoon Ryu, Byung Mu Lee, Pu Young Kim. 2000. *Neuroprotective Effect of Green Tea Extract in Experimental Ischemia-Reperfusion Brain Injury, Review Article, Volume 53*. *Brain Research Bulletin*. 6:743-749.
- g) Jin Tae Hong, Seung Rel Ryu, Jong Kwon Lee, Sun Hee Lee, Yeo Pyo Yun, Byung Mu Lee, Pu Young Kim. 2001. *Protective Effect of Green Tea Extract on Ischemia/Reperfusion-Induced Brain Injury in Mongolian Gerbils, Research Report, Volume 888*. *Brain Research*; 1:11-18.
- h) Keiko Unno, Fumiyo Takabayashi, Takahiro Kishido, Naoto Oku. 2004 July. *Suppressive Effect of Green Tea Catechins on Morphologic and Functional Regression of The Brain in Aged Mice With Accelerated Senescence (SAMP 10), Volume 39*. *Experimental Gerontology*; 7:1027-1034.
- i) Lekh Raj Juneja, Djong Chi Chu, Tsutomu Okubo, Yukiko Nagato, Hidehiko Yokogoshi, L-Theanine – A Unique Amino Acid of Green Tea and Its Relaxation Effect in Humans, *Review, Volume 10*, 1999 June, *Trends in Food Science & Technology*, 6-7:199-204.
- j) Naomi Ogle. 2009. *Green Tea Camellia sinensis, WEA Hunter Academy of Complementary Health, Australian Journal of Medical Herbalism*. 21(2).
- k) Orly Weinreb, Silvia Mandel, Tamar Amit, Moussa B.H. Youdim. 2004. *Neurological Mechanisms of Green Tea Polyphenols in Alzheimer's and Parkinson's Diseases, Review Current Topic, Volume 15*. *The Journal of Nutritional Biochemistry*; 9:506-516.
- l) *PDR for Herbal Medicines*. 2000. Published by Medical Economic Company; 369-372.
- m) Ulbricht C, Seamon E. 2010. *Natural Standard Herbal Pharmacotherapy, 1st Edition*. Canada: Mosby Elsevier. 56; 96.
- n) Young Bin Choi, Yeong In Kim, Kwang Soo Lee, Beum Saeng Kim, Dai Jin Kim, Protective Effect of Epigallocatechin Gallate on Brain Damage After Transient Middle.
- o) *Camellia sinensis*, Informasi Spesies, Plantamor.
- p) *Camellia sinensis*, Artikel, Wikipedia Indonesia.
- q) *Camellia sinensis* (L.) O. Ktze. Artikel, Yayasan Kehati Prosea.

b. Bawang Putih

Allium sativum Linn.



Gambar Bawang Putih

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: lasum, bawang mental, lasuna (Minang);
 - b) Jawa: bawang bodas (Sunda), bawang (Jawa), bhabang pote (Madura);
 - c) Bali: kasuna (Bali);
 - d) Sulawesi: lasuna pute (Bugis);
 - e) Maluku: bawa bodudo (Ternate);
 - f) Nusa Tenggara: laisona mabotiek.
- 2) Bagian yang digunakan: umbi lapis
- 3) Manfaat: mengurangi penimbunan lemak
- 4) Larangan: alergi
- 5) Peringatan: meningkatkan resiko pendarahan pascaoperasi, kehamilan dan menyusui.
- 6) Efek samping: tukak lambung
- 7) Interaksi: obat pengencer darah, obat penurun tekanan darah
- 8) Dosis: 2 x 1 siung/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan tanpa kulit dikunyah lalu dimakan.

10) Daftar pustaka

- a) Barnes J, Anderson AA, Phillipson JD. 2007. *Garlic, Herbal Medicines, Third Edition*. London, UK: Pharmaceutical Press. 279-289.
- b) Burger RA, Warren RP, Lawson LD, Hughes BG. 1993. *Enhancement of in Vitro Human Immune Function by Allium sativum L. (Garlic) Fractions*. *Pharmaceutical Biology*. Vol. 31;3:169-174.
- c) Cutler RR, Wilson P. 2004. *Antibacterial activity of a new, stable, aqueous extract of allicin against methicillin-resistant Staphylococcus aureus*, *British Journal of Biomedical Science*, vol. 61;2:1-4.
- d) Delaha EC, Garagusi VF, 1985, Inhibition of Mycobacteria by Garlic Extract (*Allium sativum*), *J. Med. Microbial*, vol 27;4:485-486.
- e) Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1995. *Materia Medika Indonesia Jilid VI, Cetakan Pertama*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan. h 20-23.
- f) Feldberg RS, Chang SC, Kotik AN, Nadler M, Neuwirth Z, Sundstrom DC, Thompson NH, 1988, In Vitro Mechanism of Inhibition of Bacterial Cell Growth by Allicin, *Antimicrob Agents Chemother*, vol. 32:12:1763-1768.
- g) Hannan A, Ullah MI, Usman M, Hussain S, Absar M, Javed K. 2011. *Anti-Mycobacterial Activity of Garlic (Allium sativum) Against Multi-Drug Resistant and Non-Multi-Drug Resistant Mycobacterium tuberculosis*. *Pak. J. Pharm. Sci*, vol. 24;1:81-85.
- h) Kemper KJ. 2000. *Garlic (Allium sativum)*, *Longwood Herbal Task Force*: 1-49.
- i) Kyo E, Uda N, Kasuga S, Itakura Y. 2001. *Immunomodulatory Effects of Aged Garlic Extract*, *Journal of Nutrition*. Vol. 131;3:1075S-1079S.
- j) Lamm DL, Riggs DR. 2001. *Enhanced Immunocompetence by Garlic: Role in Bladder Cancer and Other Malignancies*. *Journal of Nutrition*, vol. 131;3:1067S-1070S.
- k) Ledezma E, Sousa LD, Jorquera A, Sanchez J, Lander A, Rodriguez E, Jain MK and Apitz-Castro R. 1996. *Efficacy of ajoene, an organosulphur derived from garlic, in the short-term therapy of tinea pedis*. *Mycoses*. vol. 39;9-10: 393-395.
- l) Mehrbod P, Amini E, Tavassoti-Kheiri M. 2009. *Antiviral Activity of Garlic Extract on Influenza Virus*. *Iranian Journal of Virology*. Vol. 3;1:19-23.
- m) Tsao SM, Yin MC. 2001. *In vitro activity of garlic oil and four diallyl sulphides against antibiotic-resistant Pseudomonas aeruginosa and Klebsiella pneumonia*. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*. Vol. 47;5:665-670.
- n) Tsao SM, Yin MC. 2001. *In-vitro antimicrobial activity of four diallyl sulphides occurring naturally in garlic and Chinese leek oils*. *J. Med. Microbiol*. Vol. 50;7:646-649.
- o) Wang D, Feng Y, Liu J, Yan J, Wang M, Sasaki J, Lu C. 2010. *Black Garlic (Allium sativum) Extracts Enhance the Immune System*. *Medicinal and Aromatic Plant Science and Biotechnology*. Vol. 4;1:37-40.
- p) World Health Organization. 1999. *Bulbus Allii Sativi*, WHO monographs on selected medicinal plants, Vol. 1. Geneva: World Health Organization. 16-32.
- q) You WC, Zhang L, Gail MH, Ma JL, Chang YS, Blot WJ, Li JY, Zhao CL, Liu WD, Li HQ, Hu YR, Bravo JC, Correa P, Xu GW, Fraumeni JF Jr. 1998. *Helicobacter pylori infection, garlic intake and precancerous lesions in a Chinese population at low risk of gastric cancer*. *Int. J. Epidemiol*. vol. 27;6:941-4.

36. Ramuan Untuk Batu Empedu

a. Adas

Foeniculum vulgare Mill.



Gambar Adas

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: das pedas (Aceh), adas pedas (Melayu), adeh manih (Minangkabau);
 - b) Jawa: hades (Sunda), adas londa, adas landi (Jawa), adhas (Madura);
 - c) Sulawesi: paampas (Menado), denggu-denggu (Gorontalo), rempasu (Makasar);
 - d) Nusa Tenggara: wala wunga (Sumba).
- 2) Bagian yang digunakan: buah
- 3) Manfaat: batu empedu
- 4) Larangan: alergi, anak < 12 tahun, kehamilan dan menyusui
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 5 g/hari

9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan menjadi serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat.

10) Daftar Pustaka

- a) Heyne K. 1987. Tumbuhan Berguna Indonesia III. Jakarta: Badan Litbang departemen Kehutanan.
- b) Materia Medika Indonesia Jilid II, 1978, Jakarta.
- c) Vademekum Tanaman Obat untuk Sainifikasi Jamu 2010.

b. Temulawak

Curcuma xanthorrhiza Roxb.



Gambar Temulawak

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: temu lawak;
 - b) Jawa: kong gede (Sunda), temu lawak (Jawa Tengah), temu latak (Madura)
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: batu empedu
- 4) Larangan: sumbatan saluran empedu, kuning
- 5) Peringatan: batu ginjal, obat pengencer darah
- 6) Efek samping: iritasi lambung
- 7) Interaksi: obat pengencer darah
- 8) Dosis: 1 x 30 g rimpang/hari

9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dipotong-potong, direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.

10) Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. 2006. *Informasi Temulawak Indonesia*.
- b) Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Depkes RI. 2000. *Acuan Sediaan Herbal Edisi Pertama*. Hal 22-25.
- c) Direktorat Obat Asli Indonesia Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Acuan Sediaan Herbal Volume Kedua Edisi Pertama*. Hal 61-65.
- d) Direktorat Obat Asli Indonesia Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2014. *Pedoman Rasionalisasi Komposisi Obat Tradisional Volume 1*. Hal 111.
- e) Thompson PDR at Montvale, PDR for Herbal Medicine, third edition, NJ 07645-1742, 2004, hal 247-248.

37. Ramuan Untuk Luka Bakar Ringan

a. Pepaya

Carica papaya L.



Gambar Pepaya

1) Nama daerah

- a) Sumatera: kabaelo, ralempaya, betik;
- b) Jawa: gedhang (Sunda), katela gantung, kates (Jawa);
- c) Kalimantan: buah medung, buah dong;
- d) Nusa Tenggara: kampaja, kalujawa;
- e) Sulawesi: kapalay, kaliki, sumoyori;
- f) Maluku: tele, palaki, papaino;

- g) Irian: sampain, asawa, siberiani.
- 2) Bagian yang digunakan: getah dari buah pepaya mentah
 - 3) Manfaat: luka bakar ringan
 - 4) Larangan: luka bakar terbuka
 - 5) Peringatan: ramuan hanya digunakan pada luka bakar yang baru dan ringan, belum melepuh. Jangan sampai terkena mata karena dapat menyebabkan kebutaan. Beberapa orang alergi terhadap papain.
 - 6) Efek samping: alergi
 - 7) Interaksi: belum dilaporkan
 - 8) Dosis: 1 x 1 sdm getah/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: campurkan 1 sdm getah dengan 1 sdm minyak kelapa hingga tercampur sempurna. Oleskan pada bagian yang sakit.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Ahmad Nazrun Shuid, Ahmad Asmadi Yusof, Mohd Syukri Anwar. 2005. *The Effects of Carica Papaya Linn, Latex on the Healing Of Burn Wounds in Rats*. Malaysia Journal of Health Science, Vol 3, no. 2.
 - b) Aravind. G, Debjit Bhowmik, Duraivel. S, Harish. G. 2013. *Traditional and Medicinal Uses of Carica papaya*. Journal of Medicinal Plants Studies Vol. 1 No. 1.
 - c) Ivan A. Ross, Medicinal Plants of the World, Chemical Constituents. 1999. *Traditional and Modern Medicinal Uses*, New Jersey : Human Press. p 99.
 - d) Ministry of Health. *Guidelines for the Use of Herbal Medicines in Family Health Care, Sixth Edition*. Ministry of Health.
 - e) Shila Gurung, Natasha, Skalko-Banset. 2008. *Wound healing properties of Carica papaya latex: in vivo evaluation in mice burn model*. Journal of Ethnopharmacology. P 338-341.

b. Lidah Buaya

Aloe vera Lamk.



Gambar Lidah Buaya

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: letah buaya (Sunda)
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: luka bakar ringan
- 4) Larangan: luka bakar terbuka
- 5) Peringatan: ramuan hanya digunakan pada luka bakar yang baru dan ringan, belum melepuh.
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 1 daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dikupas, daging dihaluskan dan oleskan pada bagian yang sakit.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Ministry of Health. 2010. Guidelines for the Use of Herbal Medicines in Family Health Care, Sixth Edition. Ministry of Health.
 - b) Norman R. Farnsworth, Nuntavan Bunyapraphatsara, Thai Medicinal Plants. 1999. *Recommended for Primary Health Care System*. Thailand: Prachachon. Co.

38. Ramuan Untuk Kulit Kering Bersisik

a. Pegagan

Centella asiatica (L.) Urban



Gambar Pegagan

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: pegaga (Aceh); daun kaki kuda (Melayu), pugago (Minangkabau);
 - b) Jawa: cowet gompeng, anatanan gede (Sunda); kerok batok, panigowang, calingan rambut (Jawa); gan-gagan (Madura);
 - c) Nusa Tenggara: bebele (Sasak); pangaga (Bali);
 - d) Maluku: koloditi manora (Temate);
 - e) Sulawesi: wisu-wisu (Makasar);
 - f) Irian: sandanan.
- 2) Bagian yang digunakan: herba
- 3) Manfaat: kulit bersisik
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, dan alergi
- 5) Peringatan: gangguan fungsi hati, kencing manis dan gangguan siklus haid
- 6) Efek samping: gangguan saluran cerna, mual
- 7) Interaksi: obat kencing manis, penurun lemak darah, obat penenang dan alkohol
- 8) Dosis: 3 x 3 g/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, kemudian dinginkan, saring dan

minum.

10) Daftar pustaka:

- a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Acuan Sediaan Herbal Volume Keempat Edisi Pertama*. hal 62-66.
- b) Bagchi GD and HS Puri, 989. *Centella asiatica II*. *Herba Hungarica*, 28(!):127-134.
- c) Sudarsono, Gunawan. D, Wahyuono S, Donatus IA, Purnomo. 2002. *Tumbuhan II, Hasil Penelitian, Sifat-sifat Penggunaan*. Yogyakarta: Pusat Studi Obat Tradisional, Universitas gadjah Mada.
- d) Thompson PDR at Montvale, PDR for Herbal Medicine, third edition, NJ 07645-1742, 2004, hal 395-398.

b. Minyak Kelapa

Cocos nucifera L.



Gambar Minyak Kelapa

1) Nama daerah

- a) Sumatera: baku (Aceh), krambir (Batak), krambie (Minangkabau);
 - b) Jawa: kelapa (Sunda), klopo (Jawa);
 - c) Bali: nyuh (Bali);
 - d) Nusa Tenggara: no (Roti);
 - e) Sulawesi: bongo (Gorontalo), aluu (Toraja), kaluku (Bugis);
 - f) Maluku: niur (Seram), ninelo (Ambon), igo (Ternate).
- 2) Bagian yang digunakan: daging buah

- 3) Manfaat: kulit bersisik
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 butir kelapa tua
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diparut, ditambahkan 4 gelas air, diperas, saring lalu dimasak sampai menjadi minyak. Selanjutnya dioleskan pada bagian yang sakit.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Thompson PDR at Montvale, PDR for Herbal Medicine, third edition, NJ 07645-1742, 2004, hal 212.

39. Ramuan Untuk Gigitan Serangga

a. Daun Dewa

Gynura procumbens (Lour) Merr



Gambar Daun Dewa

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera dan Jawa: beluntas cina, samsit, tigel kio
- 2) Bagian yang digunakan: umbi
- 3) Manfaat: gigitan serangga
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: -

- 8) Dosis: secukupnya
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan ditumbuk sampai halus.
Bubuhkan pada bagian yang sakit, lalu balut dengan perban.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2007. *Gynura procumbens* folium, Acuan Sediaan Herbal. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 3(1): 53-6.
 - b) Dalimartha S. 2008. *1001 Resep Herbal*. Jakarta: Penebar Swadaya. 98.
 - c) Departemen Kesehatan RI. *Materia Medika Indonesia. jilid V*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 245.

b. Pipermin

Mentha piperita (L)



Gambar Pipermin

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: daun pokok (Melayu);
 - b) Jawa: bijanggut, bujanggut (Sunda), janggot (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: gigitan serangga
- 4) Larangan: tidak boleh diberikan di daerah muka terutama pada anak < 8 tahun
- 5) Peringatan: minyak pipermin bila diberikan di muka atau dada pada bayi, terutama sekitar hidung dapat menimbulkan kesulitan bernafas sampai henti nafas.
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: daun segar 1 genggam (80 g)

9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan ditumbuk sampai halus, bubuhkan pada bagian yang sakit, lalu balut dengan perban.

10) Daftar pustaka:

- a) Dalimartha S. 2008. *1001 Resep Herbal*. Jakarta: Penebar Swadaya. 99.
- b) WHO. 2002. *Mentha piperita* (L). WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. World Health Organization Geneva. Volume 2: 188, 199.

40. Ramuan Untuk Panu

a. Lengkuas

Alpinia galanga L.



Gambar Lengkuas

1) Nama daerah

a) Sumatera: langkueueh (Aceh), kelawas, haiawas (Batak), langkuweh (Minang);

b) Jawa: laja (Sunda), laos (Jawa), laos (Madura);

c) Kalimantan: langkuas (Banjar);

d) Nusa Tenggara: lahwasa, isem (Bali),

e) Sulawesi: langkuwasa (Makasar), lingkuwas (Manado), lingkui (Gorontalo);

f) Maluku: lawase (Seram), galiasa (Halmahera), galiasa (Ternate), logoase (Buru).

2) Bagian yang digunakan: rimpang segar

3) Manfaat panu

- 4) Larangan: luka terbuka
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 3 x 1 jari rimpang/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dipotong miring, memarkan hingga berserabut, rendam dalam cuka, digosokkan pada bagian yang sakit.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Dzulkarnain B, dkk. 1995. *Tinjauan Hasil Penelitian Tanaman Obat di Berbagai Institusi, II*. Puslitbang Farmasi, DepKes RI.
 - b) Ministry of Health. 2010. *Guidelines for the Use of Herbal Medicines in Family Health Care, 6th Edition*, Ministry of Health.
 - c) Morita H and H Irokawa. Cytotoxic and antifungal diterpenes from seed of *Alpinia galanga*. *Journal Planta Medica* 1988, S4(2): 117-120. Dalam: *Vademecum Tanaman Obat untuk Sainifikasi Jamu*, Kementerian Kesehatan. Jilid 1. Edisi revisi, 2012.
 - d) Trakanrungsie N, Chatchawanchoteera A, Khunkitti W. Ethnoveterinary Study for antidermatophytic activity of *Piper betle*, *Alpinia galanga* and *Allium ascalonicum* extracts in vitro. *Res Vet Sci*. 2008; 84(1): 80-4.

b. Ketepeng Cina

Cassia alata L



Gambar Ketepeng cina

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: daun kupang, daun kurap, galinggang (Minangkabau);
 - b) Jawa: katepeng kebo, katepeng badak, katepeng cina;
 - c) Sulawesi: kupang-kupang (Manado);

- d) Maluku: saya mara, tabankun, haya mara.
- 2) Bagian yang digunakan: daun
 - 3) Manfaat: panu
 - 4) Larangan: belum dilaporkan
 - 5) Peringatan: kebersihan perorangan perlu diutamakan
 - 6) Efek samping: belum dilaporkan
 - 7) Interaksi: -
 - 8) Dosis: 2 x 1 genggam/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan dengan tawas 1/3 sendok teh. Gosokkan pada bagian yang sakit.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Ministry of Health. 2010. Guidelines for the Use of Herbal Medicines in Family Health Care, 6th Edition. Ministry of Health.
 - b) Sule WF, Okonko TA, Joseph, et al. 2010. In vitro antifungal activity of *Senna alata* Linn. crude leaf extract. Research Journal of Biological Sciences. 5 (3): 275-84.

41. Ramuan Untuk Kudis

a. Jarak

Ricinus communis L.



Gambar Jarak

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: gloah (Gayo), lulang (Batak);
 - b) Jawa: jarak kaliki (Sunda), kaleke (Madura);

- c) Bali: jarak;
 - d) Nusa Tenggara: tatanga (Bima);
 - e) Sulawesi: tanggang-tanggang raja (Makkasar), paleng kaliki jera (Bugis);
 - f) Maluku: balacai (Ternate).
- 2) Bagian yang digunakan: biji
 - 3) Manfaat: kudis
 - 4) Larangan: belum dilaporkan
 - 5) Peringatan: belum dilaporkan
 - 6) Efek samping: alergi
 - 7) Interaksi: belum dilaporkan
 - 8) Dosis: 2 x 10 biji/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: biji dibuang kulitnya, dihaluskan, ditambah sedikit garam dan tempelkan pada bagian yang sakit.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Narayangaon, Pune Pingale Shirish Sadashiv. Acute toxicity study for *Ricinus communis* Scholars Research Library. Der Pharmacia Lettre, 3 (5) 132-137, 2011. (<http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html>)
 - b) www.webmd.com. Find Vitamin or supplement Castor bean
 - c) Rabia Naz and Asghari Bano, Antimicrobial potential of *Ricinus communis* leaf extracts in different solvents against pathogenic bacterial and fungal strains. Asian Pac J Trop Biomed. 2012 Dec; 2(12): 944–947.
 - d) Jitendra Jena, Ashish Kumar Gupta. *Ricinus Communis* Linn: A Phytopharmacological Review. Pharmacy College, Itaura, Chandeshwar, Azamgarh-276128, Uttar Pradesh. July 2012

b. Brotowali

Tinospora cripa Miers.



Gambar Brotowali

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: bratawali;
 - b) Jawa: andawali (Sunda), antawali, daun gadel, bratawali, putrawali (Jawa);
 - c) Nusa Tenggara: antawali (Bali).
- 2) Bagian yang digunakan: batang segar
- 3) Manfaat: kudis
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: gatal dan kemerahan
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 2 jari batang segar/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan bersama minyak kelapa secukupnya. Oleskan pada bagian yang sakit.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Castillo AL, Osi MO, Ramos JD, De Francia JL, Dujunco MU, Quilala PF. 2013. Efficacy and safety of *Tinospora cordifolia* lotion in *Sarcoptes scabiei* var *hominis*-infected pediatric patients: A single blind, randomized controlled trial. *J Pharmacology Pharmacotherapy*. 4(1):39-46.
 - b) Fadilla Ayuningtias. 2014. Perbandingan Efektivitas Brotowali (*Tinospora Crispa*) dengan Permethrin sebagai Terapi Skabies di Pondok Pesantren Al Ikhshan Kedung Banteng Banyumas. Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Sudirman Purwokerto.
 - c) Sartori, Brooke, Swift, Linda, Effect of *Tinospora crispa* and megestrol acetate on appetite in mice. *Journal of Biological Research*, Vol. 4, 2003 dalam Kementerian Kesehatan, Vademikum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu, Jilid 1. Edisi revisi, 2012.

42. Ramuan Untuk Eksim

a. Kunyit

Curcuma domestica Val



Gambar Kunyit

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: kunyit (Aceh), hunik (Batak);
 - b) Kalimantan: janar (Banjar), cahang (Dayak Panyabung);
 - c) Jawa: koneng, temu kuning (Sunda), kunir (Jawa), konye, temo koneng (Madura);
 - d) Nusa Tenggara: Kunyi (Sasak);
 - e) Sulawesi: hamu (Sangir), alawahu (Gorontalo);
 - f) Maluku: kumino, unin (Ambon);
 - g) Irian: kandeifu (Nufor), yaw (Arzo).
- 2) Bagian yang digunakan: rimpang
- 3) Manfaat: eksim
- 4) Larangan: alergi
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: alergi kulit
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 1 Kepal rimpang

9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, lalu ditempel/digosok pada bagian kulit yang eksim.

10) Daftar pustaka:

- 1) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Curcuma domestica*, Taksonomi Koleksi Tanaman Obat Kebun Tanaman Obat Citeureup. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 32.
- 2) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2012. *Formularium Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2: 59-60.
- 3) WHO. 1999. *Rhizome Curcumae longae*. WHO Monograph on Selected Medicinal Plants. 1: 115-122.
- 4) *Jenis tumbuhan pekarangan yang dimanfaatkan sebagai obat oleh suku Rejang di Desa Taba Tengah*. Diunduh dari: <http://repository.unib.ac.id/8322/2/IV,V,LAMP,II-14-yun.FK.pdf>

b. Sambiloto

Andrographis paniculata, Burm. F, Nees



Gambar Sambiloto

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ampadu, pepaitan (Melayu);
 - b) Jawa: ki oray, ki peurat, takilo (Sunda) bidara, sadilata, sambilata, sambiloto (Jawa)
- 2) Bagian yang digunakan: herba segar
- 3) Manfaat: eksim
- 4) Larangan: kehamilan, menyusui, alergi, anak
- 5) Peringatan: hati-hati pada orang yang diterapi obat pengencer darah.

- 6) Efek samping: Alergi. Dosis besar menimbulkan rasa tidak enak di perut, mual, muntah, tidak nafsu makan mungkin karena rasa pahitnya.
- 7) Interaksi: obat penekan sistem imun, INH, obat pengencer darah
- 8) Dosis: 1x15 lembar daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2008. *Andrographis paniculata, Taksonomi koleksi tanaman obat kebun tanaman obat Citeureup*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 9.
 - b) Setiawan Dalimartha. 2001. *96 Resep Tumbuhan Obat Untuk Rematik*. Jakarta: Penebar swadaya. 53.
 - c) Serial Data Ilmiah Terkini. Tumbuhan Obat. *Sambiloto, Andrographis Paniculata* (Burn F) Nees. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 200Chang HM, But PPH, eds. *Pharmacology and application of Chinese materia medica*. Singapore, World Scientific, 1986; 1: 918-928.
 - d) WHO. 2002. *Herba andrographidis*. WHO monograph on selected medicinal plants. Geneve: WHO. 2: 12-24.

c. Ketepeng Cina

Cassia alata (L)



Gambar Ketepeng cina

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: daun kupang, daun kurap, galinggang (Minangkabau);
 - b) Jawa: katepeng kebo, katepeng badak, katepeng cina;
 - c) Sulawesi: kupang-kupang (Manado);

- d) Maluku: saya mara, tabankun, haya mara
- 2) Bagian yang digunakan: daun
 - 3) Manfaat: eksim
 - 4) Larangan: belum dilaporkan
 - 5) Peringatan: kebersihan perorangan perlu diutamakan
 - 6) Efek samping: belum dilaporkan
 - 7) Interaksi: -
 - 8) Dosis: 2 x 3-5 lembar/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan : bahan dihaluskan, lalu digosokkan pada bagian yang sakit.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2012. *Formularium Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2: 62-4.
 - b) Fuzellier MC, Mortier F, Lectard P. 1982. *Antifungal activity of Cassia alata* L. *Ann Pharm Fr.* 40(4): 357-63.
 - c) Palanichamy, S. and Nagarajan S. 1990. *Antifungal activity of Cassia alata leaf extract*. *J. Ethnopharmacol.* 29: 337-40.
 - d) Timothy SY, Wazis CH, Adati RG and Maspalma ID. 2012. *Antifungal Activity of Aqueous and Ethanolic Leaf Extracts of Cassia Alata Linn.* *Journal of Applied Pharmaceutical Science.* 2(7): 182-185.
 - e) Villasenor IM, Canlas AP, Pascua MPI, Sabando MN and Soliven LAP. 2002. *Bioactivity studies on Cassia alata Linn, leaf extracts.* *Phytother. Res.* 16: 93-6.

d. Mimba

Azadirachta indica (A. Juss)



Gambar Mimba

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: imba, mimba (Jawa), membha, mempheuh (Madura);
 - b) Nusa Tenggara: intaran (Bali), mimba.
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: eksim
- 4) Larangan: alergi
- 5) Peringatan: penggunaan tidak boleh lebih dari 3 minggu
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: secukupnya
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, bubuhkan pada bagian yang sakit, balut dengan perban.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2010. *Azadirachtae indicae* folium, Acuan Sediaan Herbal. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 5(1): 118-23.
 - b) Dalimartha S. 2008. *1001 Resep Herbal*. Jakarta: Penebar Swadaya. 109.

43. Ramuan Untuk Biduran

Rumput Teki

Cyperus rotundus, L



Gambar Teki

- 1) Nama daerah
 - a) Jawa: teki (Jawa Tengah), mota (Madura);
 - b) Nusa Tenggara: karecha wae (Sumba);
 - c) Sulawesi: rukut teki (Minahasa), bulili manggasa buai (Buol)
- 2) Bagian yang digunakan: umbi
- 3) Manfaat: biduran
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan.
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2 x 5 g/hari, setelah makan
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 3 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum sekaligus.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Departemen Kesehatan RI. 1989. *Vademekum Bahan Obat Alam*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
 - b) Imam and Sumi. 2014. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 14:83.
 - c) Arch Pharm Res. 2011 Feb;34(2):223-8. doi: 10.1007/s12272-011-0207-z. Epub 2011 Mar 6.

44. Ramuan Untuk Kurap

a. Bawang putih

Allium sativum L



Gambar Bawang Putih

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: lasum, bawang mental, lasuna (Minang);
 - b) Jawa: bawang bodas (Sunda), bawang (Jawa), bhabang pote (Madura);
 - c) Bali: kasuna (Bali);
 - d) Sulawesi: lasuna pute (Bugis);
 - e) Maluku: bawa bodudo (Ternate);
 - f) Nusa Tenggara: laisona mabotiek.
- 2) Bagian yang digunakan: umbi segar
- 3) Manfaat: kurap
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: umbi yang bertunas tidak baik dikonsumsi karena mengandung racun HCN.
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 1 x 1 siung umbi /hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dipotong menjadi 2 bagian

dan gosokkan pada bagian yang sakit.

10) Daftar pustaka:

- a) Best herbal alami. Blogspot.com. Best herbal alami, obat panu paling mujarab.
- b) Aras Utami, Uji Banding Efektivitas Perasan Umbi Bawang Putih (*Allium Sativum* Linn.) 25% Dengan Ketokonazol 2% Secara In Vitro Terhadap Pertumbuhan *Candida Albicans* pada Kandidiasis Vaginalis
- c) Watt JM dan Breyer-Brand Wijk MG. The Medicinal and Poisonous Plants of Southeastern and Eastern Africa. 2nd ed. ES Livingstone Ltd. London, 1962 dalam Kementerian Kesehatan, Vademikum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu, Jilid 3. 2012.
- d) WHO, WHO Monograph on selected medicinal plants.

b. Lengkuas

*Alpinia galanga*L.



Gambar Lengkuas

1) Nama daerah

- a) Sumatera: langkueuh (Aceh), kelawas, haiawas (Batak), langkuweh (Minang);
- b) Jawa: laja (Sunda), laos (Jawa), laos (Madura);
- c) Kalimantan: langkuas (Banjar);
- d) Nusa Tenggara: lahwas, isem (Bali),
- e) Maluku: lawase (Seram), galiasa (Halmahera), galiasa (Ternate), logoase (Buru).
- f) Sulawesi: langkuwasa (Makasar), lingkuwas (Manado), lingkui

(Gorontalo);

- 2) Bagian yang digunakan: rimpang segar
- 3) Manfaat: kurap, panu
- 4) Larangan: luka terbuka
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: alergi
- 7) Interaksi: belum dilaporkan
- 8) Dosis: 2x1 jari rimpang/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dipotong miring, memarkan hingga berserabut, rendam dalam cuka, digosokkan pada bagian yang sakit 2 kali sehari
- 10) Daftar pustaka:
 - a) B. Dzulkarnain dkk. 1995. *Tinjauan hasil penelitian tanaman obat di berbagai institusi, II*. Puslitbang Farmasi.
 - b) Ministry of Health. 2010. *Guidelines for the Use of Herbal Medicines in Family Health Care, Sixth Edition*. Ministry of Health.
 - c) Morita H and H Irokawa. Cytotoxic and antifungal diterpenes from seed of *Alpinia galangal*, *Journal Planta Medica* S4 (2): 117-120, 1988. dalam Kementerian Kesehatan, *Vademekum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu*, Jilid 1. Edisi revisi, 2012.

c. Ketepeng Cina

Cassia alata L.



Gambar Ketepeng cina

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: daun kupang, daun kurap, galinggang (Minangkabau);

- b) Jawa: katepeng kebo, katepeng badak, katepeng cina,
 - c) Sulawesi: kupang-kupang (Manado),
 - d) Maluku: saya mara, tabankun, haya mara
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
 - 3) Manfaat: kurap, panu
 - 4) Larangan: belum dilaporkan
 - 5) Peringatan: belum dilaporkan
 - 6) Efek samping: penelitian 10 tahun di India sebagai terapi dermatitis jamur di kulit dilaporkan tidak ada efek samping.
 - 7) Interaksi: belum dilaporkan
 - 8) Dosis: 1 genggam daun/hari
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dilumatkan dengan tawas 1/3 sendok teh, aduk-aduk sampai menyerupai bubur encer. Gosokkan lumatan tersebut pada kulit yang sakit 2 kali sehari
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Ministry of Health. 2010. *Guidelines for the Use of Herbal Medicines in Family Health Care, Sixth Edition*. Ministry of Health.
 - b) W.F. Sule, Okonko, T.A. Joseph et al. 2010. in vitro Antifungal Activity of *Senna alata* Linn. Crude leaf Extract, *Research Journal of Biological Sciences*. Vol. 5 no. 3, 2010, p 275-284.

45. Ramuan Untuk Mata Ikan

a. Sambung Nyawa

Gynura procumbens (Lour.) Merr



Gambar Sambung Nyawa

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera dan Jawa: ngokilo, daun apel

- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: mata ikan
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan.
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 1 x 5 g/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan dan ditempelkan pada bagian yang sakit, dibalut dan dilepas keesokan harinya.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Anin Yudhoyono. 2013. Koleksi Tanaman Herballia Istana Cipanas. Jakarta.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Gynura procumbens*, Acuan Sediaan Herbal. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - c) Dransfiel S and Widjaya EA. 1995. *Plants Resources of South East Asia 7*. Bogor: Bamboos Prosea.
 - d) Heyne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia Jilid 1-4*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
 - e) Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Vademekum Tanaman Obat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

b. Pepaya

Carica papaya L



Gambar Pepaya

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: kabaelo, ralempaya, betik;
 - b) Jawa: gedhang (Sunda), katela gantung, kates (Jawa);

- c) Kalimantan: bua medung, buah dong;
 - d) Nusa Tenggara: kampaaja, kalujawa;
 - e) Sulawesi: kapalay, kallki, sumoyori;
 - f) Maluku: tele, palaki, papaino;
 - g) Irian: sampain, asawa, siberiani.
- 2) Bagian yang digunakan: getah pada tangkai buah
 - 3) Manfaat: mata ikan
 - 4) Larangan: belum dilaporkan
 - 5) Peringatan: belum dilaporkan
 - 6) Efek samping: belum dilaporkan
 - 7) Interaksi: -
 - 8) Dosis: 3 x 1 tangkai/hari.
 - 9) Cara pembuatan/penggunaan: 1 buah muda dipotong pada tangkainya, getah yang keluar ditempelkan pada bagian yang sakit.
 - 10) Daftar pustaka:
 - a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2005. *Obat Asli Kalimantan Timur*. Jakarta
 - c) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2010. *Carica papaya L*, Acuan Sediaan Herbal. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - d) Heyne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia Jilid 1-4*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.

c. Daun Dewa

Gynura divaricata, *G segetum* (Lour.) Merr.



Gambar Daun Dewa

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera dan Jawa: beluntas cina, samsit, tigel kio
- 2) Bagian yang digunakan: daun segar
- 3) Manfaat: mata ikan
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 3 x 5 g daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, kemudian dilumurkan pada bagian yang sakit, dibalut dan dilepas keesokan harinya.
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2012. *Dokumentasi Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - c) Backer CA and Van den Brink B. 1965. *Flora of Java (spermatophytes)*. Wolters. Noordhoff NVP, The Netherlands. vol 2
 - d) Heyne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia*. Jilid 1-4. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
 - e) Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Vademekum Tanaman Obat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

46. Ramuan Untuk Jerawat

a. Mentimun

Cucumis sativus L



Gambar Mentimun

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: timor (Aceh), laisen (Nias);
 - b) Jawa: timun (Sunda), timun (Jawa), temon (Madura);
 - c) Bali: katimun;
 - d) Nusa Tenggara: timu (Bima); kadingir (Sumba), daha of koto (Flores);
 - e) Maluku: tim (Ternate & Tidore)
- 2) Bagian yang digunakan: buah segar
- 3) Manfaat: jerawat
- 4) Peringatan: hati-hati pada kulit yang sensitif
- 5) Efek Samping: alergi
- 6) Interaksi: -
- 7) Dosis: 2 x 1 buah/hari
- 8) Cara pembuatan/penggunaan: bahan diiris tipis-tipis secara melintang, ditempelkan dan digosok-gosok pada bagian yang sakit, biarkan sampai kering, bilas dengan air hangat.
- 9) Daftar pustaka:
 - a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Cucumis sativus* L, Acuan Sediaan Herbal. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.

- c) Balai Informasi Teknologi, LIPI. 2009. *Pengobatan Alternatif dengan Tanaman Obat*. Jakarta: Balai Informasi Teknologi, LIPI.
- d) Heyne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia Jilid III*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
- e) Tang J, Meng X, Liu H, Zhou J, Zhou L, Qiu M, et al. 2010. Antimicrobial activity of sphyngo-lipids isolated from the stems of cucumber (*Cucumis sativus* L.). *Moleculer*, 15 (2): 9288-97.

b. Sirih

*Piper bettle*L



Gambar Sirih

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: ranub (Aceh), belo (Batak Karo), demban (Batak Toba);
 - b) Kalimantan: uwit (Dayak);
 - c) Jawa: seureuh (Sunda), suruh (Jawa), sere (Madura);
 - d) Bali: base, sedah;
 - e) Nusa Tenggara: nahi (bima), kuta (Sumba);
 - f) Sulawesi: gapura (Bugis), sangi (Talaud);
 - g) Maluku: amu (Ambon);
 - h) Papua: afo (Sentani).
- 2) Bagian yang digunakan: dauns egar
- 3) Manfaat: jerawat
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: dapat menyebabkan iritasi pada kulit dan selaput lendir
- 6) Efek samping: iritasi kemerahan
- 7) Interaksi: -

- 8) Dosis: 2 x 7-10 daun/hari
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih, dinginkan, airnya dipakai untuk mencuci kulit (wajah).
- 10) Daftar pustaka:
 - a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta.
 - b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Acuan Sediaan Herbal*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - c) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2007. *Sirih, Serial Tanaman Obat*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - d) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2013. *Dokumentasi Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
 - e) Heyne K. 1989. *Tumbuhan Berguna Indonesia Jilid II*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
 - f) Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Vademekum Tanaman Obat (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

c. Belimbing Wuluh

Averrhoa blimbil



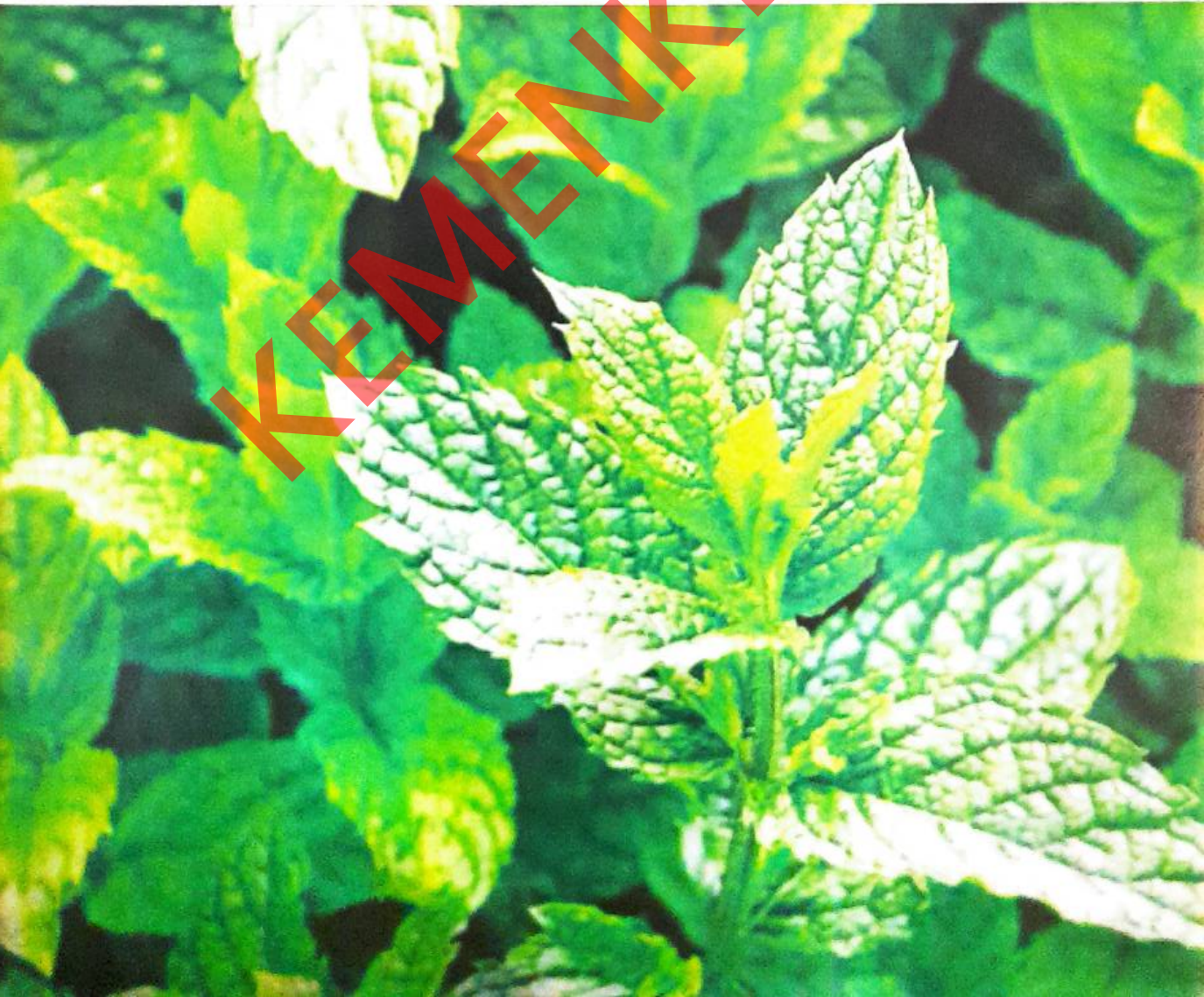
Gambar Belimbing Wuluh

- 1) Nama daerah
 - a) Sumatera: limeng (Aceh), belimbing asam (Melayu);
 - b) Jawa: balimbing (Sunda), blimbing wuluh (Jawa), bhalingbhing

- bulu (Madura);
- c) Bali: blimbing buloh;
- d) Nusa Tenggara: limbi (Bima);
- e) Sulawesi: lembitue (Gorontalo), bainang (Makassar), calene (Bugis);
- f) Maluku: malibi (Halmahera);
- g) Irian: utekee.
- 2) Bagian yang digunakan: buah segar
- 3) Manfaat: jerawat
- 4) Larangan: belum dilaporkan
- 5) Peringatan: belum dilaporkan
- 6) Efek samping: belum dilaporkan
- 7) Interaksi: -
- 8) Dosis: 3 x 2 buah/hari.
- 9) Cara pembuatan/penggunaan: bahan dihaluskan, tambahkan sedikit air garam, kemudian gosokkan pada bagian yang sakit.
- 10) Daftar Pustaka:
- a) Any Yudhoyono. 2013. *Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas*. Jakarta.
- b) Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2006. *Acuan Sediaan Herbal*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
- c) Heyne K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia Jilid II*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan Departemen Kehutanan RI.
- d) Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Vademekum Tanaman Obat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- e) Zakaria H, Zaiton H, Henic EFP, Mat Jaisand AM, Engku Zainudin ENH. 2007. *In vitro antibacterial activity of Averrhoa bilimbi L. leaves and fruits extracts*. International Journal of Tropical Medicine. 2: 96-100.

BAB IV
PENUTUP

KEMENKES RI



BAB IV

PENUTUP

FROTI ini merupakan pedoman bagi masyarakat atau tenaga kesehatan tradisional yang menggunakan ramuan obat tradisional untuk upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Dengan tersedianya FROTI ini diharapkan masyarakat atau tenaga kesehatan tradisional mendapat informasi tentang tata laksana penggunaan ramuan obat tradisional.

KEMENKES RI