
Potensi Herba dan Rempah Sebagai Tanaman Obat Keluarga

Muliana GH^{1*}, Magfirah Rasyid², Ummul Hasanah³

¹Pendidikan Biologi, FMIPA Universitas Negeri Makassar

²Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Khairun

³Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah & Keguruan UIN Alauddin Makassar

muliana.gh@unm.ac.id^{1*}, magfirah.rasyid91@gmail.com², ummul.hasanah@uin-alauddin.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini merupakan sebuah tinjauan pustaka yang bertujuan untuk mengeksplorasi potensi rempah dan herba dalam penggunaannya sebagai tanaman obat keluarga, dengan fokus pencarian data mengenai kandungan tanaman dan penggunaan tanaman sebagai obat tradisional. Dalam upaya mencari obat tradisional yang aman, efektif, dan terjangkau bagi masalah kesehatan keluarga, obat tradisional yang berasal dari tanaman merupakan pendekatan pengobatan yang berbasis pada sumber daya alam. Artikel ini menguraikan sejumlah rempah dan herba yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional, serta menyoroti hasil penelitian ilmiah terkini yang menunjukkan efektivitas dan keamanan beberapa tumbuhan obat. Beberapa rempah dan herba yang dibahas dalam artikel ini termasuk jahe, kunyit, lengkuas, sambiloto, kencur, temulawak, cocor bebek, sirih, bawang putih, pegagan, meniran, jeruk nipis dan binahong. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dan memvalidasi potensi rempah dan herba dalam penggunaannya sebagai tanaman obat keluarga.

Kata kunci— herba, rempah, tanaman obat

Abstract

This research is a literature review that aims to explore the potential of spices and herbs in their use as family medicinal plants, with a focus on collecting data on plant ingredients and the use of plants as traditional medicine. In an effort to find traditional medicines that are safe, effective and affordable for family health problems, traditional medicines derived from plants are treatment approach that is based on natural resources. This article outlines some of the spices and herbs that have long been used in traditional medicine, and highlights the latest scientific research showing the effectiveness and safety of some medicinal plants. Some of the spices and herbs discussed in this article include ginger, turmeric, galangal, bitter, aromatic ginger, curcuma, the miracle leaf, betel, garlic, gotu cola, meniran, lime, and heartleaf maderavine madevine. Further research is needed to evaluate and validate the potency of spices and herbs in their use as family medicinal plants.

Keywords— herbs, medicinal plants, spices

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara agraris, terdapat beragam tanaman yang tumbuh dengan mudah di Indonesia. Indonesia termasuk negara dengan tingkat keanekaragaman makhluk hidup, termasuk tumbuhan dan rempah yang tinggi. Tanaman memiliki beragam manfaat, selain manfaat utamanya sebagai pangan dan sandang, tanaman digunakan sebagai bahan pangan (makanan), bahan bangunan, penghias taman dan ruangan, dan berfungsi sebagai obat. Di Indonesia terdapat beraneka ragam tumbuhan yang bermanfaat dan berkhasiat sebagai obat. Terdapat lebih dari seribu spesies tumbuhan, dimana spesies-spesies tumbuhan ini yang dapat dimanfaatkan serta digunakan sebagai obat maupun bahan baku obat [1].

Tanaman yang sering digunakan sebagai obat disebut sebagai tanaman obat tradisional. Tanaman tersebut juga disebut sebagai TOGA atau tanaman obat keluarga. Tanaman yang berkhasiat sebagai obat sering kita temukan di kehidupan sehari-hari. Ada yang dibudidayakan ada juga yang tumbuh liar di lingkungan sekitar. Tanaman obat tradisional juga dikenal sebagai obat yang efektif dalam menyembuhkan berbagai penyakit dengan minim resiko. Beda halnya dengan obat kimia industri yang seringkali memiliki efek samping, baik itu efek jangka pendek ataupun efek jangka panjang. Meski demikian, perlu diperhatikan penggunaan obat tradisional, baik dalam hal jenis tanaman yang digunakan, maupun dosis atau cara penggunaan tanaman tersebut agar berkhasiat sebagai obat.

Pemanfaatan tanaman yang terdapat di lingkungan sekitar sebagai obat herbal masih kurang pemanfaatannya di masyarakat, karena kurangnya informasi dan pemahaman masyarakat tentang tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal [2]. Tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai obat, maupun bagian tubuh tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai obat herba masih jarang diketahui oleh masyarakat pada umumnya. Bagian tubuh tanaman yang seringkali digunakan dan dimanfaatkan sebagai obat atau bahan baku obat tradisional diantaranya yakni daunnya, umbinya, akarnya, batang, atau kulit batangnya. Ada juga beberapa jenis tanaman herba yang digunakan sebagai obat tradisional dengan cara dikonsumsi seluruh bagian tanaman tersebut. Penggunaan tanaman sebagai obat tradisional bersifat alami dan lebih sehat bagi tubuh.

Meski tanaman obat yang terdapat di sekitar lingkungan memiliki potensi besar sebagai obat herba yang bermanfaat untuk penyembuhan dan kesehatan, seringkali kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai keberadaan serta manfaat tanaman herba menjadi hal yang disayangkan. Sehingga dibutuhkan kajian-kajian literasi mengenai pemanfaatan tanaman di lingkungan sekitar yang berpotensi dan berkhasiat sebagai tanaman obat keluarga yang murah dan efektif untuk menjaga kesehatan keluarga.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penulisan artikel ini yakni metode studi literatur. Studi literatur dilakukan melalui penelusuran artikel-artikel pada jurnal penelitian maupun pada jurnal pengabdian masyarakat yang mengkaji dan membahas mengenai tanaman-tanaman seperti herba dan rempah yang memiliki potensi sebagai obat yang dapat digunakan sehari-hari. Melalui penelusuran tersebut, diperoleh tujuh belas Jurnal terkait. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka yang melibatkan pencarian informasi dari berbagai sumber pustaka, yang melibatkan pencarian informasi dari berbagai sumber pustaka seperti jurnal ilmiah, buku teks, serta artikel review. Pencarian informasi dilakukan menggunakan kata kunci yang relevan dengan potensi rempah dan herba sebagai obat keluarga. Adapun literatur yang digunakan dijelaskan dibawah ini.

Kajian Literatur

Terdapat banyak tanaman-tanaman disekitar lingkungan kita yang ternyata dapat digunakan dan dijadikan sebagai tanaman obat. Tanaman obat keluarga adalah tanaman dengan khasiat khusus yang ditanam dan dibudidayakan dalam pekarangan rumah yang dikelola oleh keluarga,

yang digunakan untuk mencukupi kebutuhan obat-obat tradisional bagi keluarga yang dapat dibuat sendiri di rumah melalui pengolahan secara sederhana [3]. Tanaman tersebut bisa berupa tanaman herba yang sering dijumpai, atau bagian dari tanaman, yakni rempah-rempah yang biasanya digunakan sebagai bahan bumbu dapur. Rempah-rempah tersebut memiliki khasiat obat tradisional. Contoh tanaman rempah yang umum digunakan sebagai obat dalam meningkatkan imun tubuh adalah jahe, kunyit, dan lengkuas [4]. Beberapa tanaman obat tradisional yang telah teruji secara klinis yakni jahe merah (*Zingiber officinale*), mengkudu (*Morinda citrifolia*), sambiloto (*Andrographis paniculata*), salam (*Syzigium polyanthum*), kunyit (*Curcuma domestica*), jambu biji (*Psidium guajava*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), cabe jawa (*Piper retrofractum*), dan jati belanda (*Guazuma ulmifolia*) [1].

Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe mengandung zat aktif gingerol dan shogaol [3]. Selain gingerol dan shogaol, jahe juga mengandung senyawa zingeron, dimana ketiga senyawa ini adalah senyawa aktif non volatil [5]. Lete & Allue dalam Permatasari (2022) [6] menyebutkan bahwa senyawa gingerol memiliki efek analgetik, antipiretika, sedatif serta motilitas gastrointestinal. Jahe juga mengandung antioksidan yang berperan dalam menangkal radikal bebas, juga meningkatkan sistem imunitas tubuh. Bagian tanaman jahe yang sering digunakan sebagai bahan obat tradisional adalah rimpang jahe. Cara pengolahan jahe sebagai bahan obat biasanya diolah menjadi minuman wedang jahe, wedang angkle, bajigur, sekoteng, minuman khas sarabba, jahe *infused water* dan minuman jahe lainnya.

Jahe Merah (*Zingiber officinale* Linn va.rubrum)

Jahe merah mengandung zat aktif quercetin [3]. Zat aktif yang juga ditemukan pada rimpang jahe merah diantaranya yakni flavonoid, diterpenoid, diariliterpenoid, sesquiterpenoid, fenilbutenoid, gingerol, shagaol, sineol, geraniol, sitral, ar-curcumene, zingiberene, zingiberol dan farnesence [5]. Bagian dari tanaman jahe merah yang sering digunakan yakni bagian rimpang tanaman. Jahe merah sering digunakan sebagai obat masuk angin, obat stamina, obat dalam mengatasi pegal-pegal, obat batuk, obat sakit kepala, hingga digunakan sebagai obat reumatik [7].

Kencur (*Kaempferia galangal*)

Zat aktif yang terdapat pada tanaman kencur salah satunya adalah flavonoid [3]. Bagian dari tanaman kencur yang dijadikan sebagai bahan obat adalah bagian rimpang. Salah satu cara pengolahan kencur yang populer yakni dijadikan sebagai minuman herbal beras kencur, yang merupakan campuran dari dua bahan yakni beras dam kencur [5].

Kunyit (*Curcuma longa* L)

Kunyit merupakan rempah yang mengandung bahan antibiotik yang digunakan untuk membantu proses pencernaan [8]. Kunyit telah teruji secara klinis dapat digunakan sebagai antihiperlipidemia [1]. Zat aktif yang terdapat pada kunyit salah satunya adalah curcumin [3]. Curcumin pada kunyit merupakan senyawa polifenol yang digunakan sebagai imunomodulator [5]. Kunyit bermanfaat sebagai antioksidan, antiinflamasi, antibakteri dan antivirus yang baik digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Bagian dari tanaman kunyit yang dimanfaatkan sebagai obat tradisional adalah bagian rimpang. Rimpang kunyit populer digunakan sebagai bahan obat-obatan dan jamu tradisional.

Lengkuas (*Alpinia galangal*)

Zat aktif yang terdapat pada tanaman lengkuas diantaranya yakni galangin, kaemferol dan quersetin [3]. Bagian tanaman dari rimpang yang digunakan sebagai bahan obat yakni bagian rimpang.

Temu Manga (*Curcuma manga*)

Zat aktif yang terdapat pada temu manga yakni flavonoid dan curcuminoid [3]. Bagian tanaman temu manga yang dimanfaatkan sebagai bahan obat adalah bagian rimpang tanaman.

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)

Ekstrak rimpang temulawak telah teruji secara klinis dapat digunakan sebagai antihiperkolesterolemia, antirheumatic juga sebagai penambah nafsu makan [1]. Zat aktif yang terdapat pada temulawak salah satunya adalah curcuminoid [3]. Bagian tanaman temulawak yang dimanfaatkan sebagai bahan obat adalah bagian rimpangnya. Pada rimpang temulawak terdapat curcuminoid, protein, sejumlah pati, serat, abu, zingiberen, zingiberol, tumerol, siklo isoren, mirsen, kamfer, minyak atsindir, mineral, dan xanthorrhizol [9]. Temulawak dapat digunakan sebagai antioksidan, antiinflamasi, antidiabetes, antikanker, antimokroba, anti bakteri, ankolera, antihiperlipidemia, serta hepatoproteksi.

Sereh (*Cymbopogon citratus*)

Tanaman sereh mengandung zat aktif falovonoid dan fenolik [3]. Hakim dalam Huda (2022) [10] juga menyebutkan zat aktif lainnya yang terdapat pada tanaman sereh yakni geraniol, garanyl acetat, limonene, citronellol, dipentene, methyl heptenone, dan mycene. Kandungan lain dari sereh yakni vitamin B1, vitamin B5, vitamin B6 serta aktioksidan. Bagian tanaman dari sereh yang dimanfaatkan sebagai bahan obat adalah bagian batang semu, yakni mulai dari pangkal akar hingga bagian pangkal daun yang berwarna hijau. Bagian batang semu dari tanaman sereh dari segi morfologi tanaman yang dimaksud adalah pelepah daun sereh. Sereh mengandung antioksidan yang berperan sebagai penangkal radikal bebas [11]. Sereh juga bermanfaat dalam mengatasi iritasi, berperan sebagai insektisida, anti jamur serta antiseptik.

Sirih (*Piper betle*)

Zat aktif yang terkandung pada tanaman sirih yakni alkaloid, flavonoid, polevenolad, dan tanin [3]. Bagian tanaman sirih yang dimanfaatkan sebagai bahan obat yakni bagian daun.

Sambiloto

Ekstrak daun sambilo telah teruji secara klinis berperan sebagai terapi anti kanker [1]. Zat aktif yang terdapat pada tanaman sambiloto adalah andrografolid [3]. Sambiloto sering digunakan sebagai obat diabetes. Bagian tanaman sambiloto yang dimanfaatkan sebagai obat yakni bagian daun tanaman.

Cocor Bebek (*Kalanchoe blossfeldiana* Poelln.)

Tanaman cocor bebek mengandung senyawa-senyawa yang memiliki khasiat untuk kesehatan tubuh, seperti senyawa alkaloid, flavonoid, steroid, lipid, glikosida, bufadienolides dan triterpenes [12]. Kandungan lain dari tanaman cocor bebek yakni fenol, lycophenes serta β -carotenes [13]. Tanaman cocor bebek dapat digunakan sebagai antibakteri, antikanker, antitumor, serta sebagai insektisida. Tanaman cocor bebek juga memiliki khasiat sebagai anti inflamasi, antinoseptif serta anti edematogenik [14]. Aktivitas lain dari senyawa yang dihasilkan tanaman cocor bebek yang berperan bagi kesehatan tubuh manusia yakni berperan sebagai antiinflamasi, antisebelit, antimikroba, antidiabetes, antioksidan, memperkuat sistem imnu, untuk penggunaan luar dalam penyembuhan luka, analgesik, antipiretik, penurun panas, serta untuk penyembuhan epilepsi [15]. Ekstrak daun cocor bebek terbukti memiliki aktivitas antibakteri pada bakteri *Staphylococcus aureus* [13]. Bagian tanaman dari cocor bebek yang sering digunakan sebagai bahan obat yakni daun cocor bebek.

Bawang putih (*Allium sativum*)

Zat aktif yang terdapat pada bawang putih adalah zat foenlik (flavonoid, fenolik, tannin) [3]. Bagian dari tanaman bawang putih yang dimanfaatkan sebagai bahan obat yakni umbi bawang.

Pegagan (*Centella asiatica* L. Urban)

Zat aktif yang terdapat pada tanaman pegagan adalah triterpenoid, stenoid, dan saponin [3]. Bagian tanaman dari pegagan yang dimanfaatkan sebagai bahan obat adalah seluruh bagian tanaman.

Meniran (*Phyllanthus niruri* L)

Zat aktif yang terdapat pada tanaman meniran adalah flavonoid [3]. Tanaman meniran memiliki khasiat sebagai immunostimulan, obat infeksi, obat hepatitis, serta obat TBC [16]. Bagian tubuh dari tanaman ini yang digunakan sebagai bahan obat adalah seluruh bagian tanaman.

Jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*)

Zat aktif pada jeruk nipis yang berkhasiat bagi kesehatan salah satunya yakni vitamin C [3]. Bagian dari tanaman jeruk nipis yang dimanfaatkan sebagai obat yakni bagian buah. Manfaat dari jeruk nipis yakni sebagai penambah nafsu makan, sebagai obat diare, anti inflamasi serta antibakteri.

Binahong (*Anredera cordifolia*)

Tanaman binahong mengandung senyawa antibakteri dan antivirus yang dapat meningkatkan imunitas serta daya tahan tubuh [17]. Dari hasil penelitian, ditemukan informasi bahwa tanaman binahong berpotensi sebagai antibakteri yang menekan pertumbuhan bakteri *Acne vulgaris*, antikoestrol, untuk penyembuhan luka sayatan, dan fungsi hepatoprotektif [18]. Pada tanaman binahong, terdapat zat aktif flavonoid yang memiliki efek antiradang, antioksidan, antiinflamasi dan analgetik [19]. Zat aktif lain yang ditemukan pada ekstrak daun binahong adalah senyawa polifenol, alkaloid, serta asam fenolik [20]. Bagian tanaman yang sering digunakan sebagai bahan obat adalah bagian daun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tanaman herba dan rempah yang sering dijumpai di lingkungan sekitar memiliki banyak manfaat bagi manusia, salah satu manfaat yang penting dan sering tidak disadari adalah pemanfaatan sebagai tanaman obat keluarga. Dengan mengenal tanaman-tanaman yang dapat digunakan sebagai tanaman obat keluarga, pemanfaatan tanaman tersebut bisa lebih optimal. Diperlukan kajian lebih lanjut, serta literasi mendalam untuk mengenal tanaman-tanaman yang dapat bermanfaat sebagai obat tradisional, serta cara pengolahan tanaman tersebut dengan benar. Dengan mengenal tanaman-tanaman herba dan rempah yang bermanfaat sebagai tanaman obat tradisional, penggunaan bahkan pembudidayaan tanaman-tanaman tersebut dapat memiliki beberapa nilai penting bagi masyarakat, yakni nilai kesehatan bahkan nilai ekonomi. Budidaya tanaman obat tradisional di pekarangan rumah, bahkan lebih jauh yakni budidaya tanaman obat keluarga dalam skala besar dapat bernilai ekonomi bagi masyarakat, sehingga berpotensi meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Tabel 1. Cara Mengolah Tanaman Obat (Sumber : Harefa, 2020)

No	Nama Tanaman	Kegunaan	Cara mengolah	Referensi
1	Alang-alang (<i>Imperata cylindrical</i> L.)	Obat susah buang air, sakit badan dan keracunan	Akar alang-alang sebanyak sembilan batang, ditumbuk lalu diperas, kemudian disaring. Air saringan ini kemudian diminum. Akar alang-alang juga dapat direbus hingga mendidih, kemudian diminum.	[21]

2	Bandotan (<i>Ageratum conyzoides</i>)	Obat gatal dan kurap, obat batuk, demam, diare, disentri, anti inflamasi, antikanker, antimikroba, insektisida. Akar tanaman sebagai penyembuh luka, antioksidan, antitumor, antimikroba, antiinflamasi. Daun sebagai penyembuh luka, antispasmodik, gastroprotektif, antidiabetes, antioksidan	Digunakan sebanyak tiga pucuk bandotan, dicampur kapur sirih secukupnya, kemudian digosokkan pada bagian tubuh yang kurap atau gatal. Untuk penggunaan sebagai obat batuk, digunakan tiga pucuk bandotan, dihaluskan dan diperas, kemudian disaring. Airnya diminum sebanyak dua kali sehari	[21] [22]
3	Gandarusa (<i>Justicia gendarusa</i>)	Obat rematik dan sakit badan, antioksidan, mencegah kerusakan oksidatif akibat pelatihan fisik berlebih, karena kemampuannya untuk menstabilkan membran sel.	Daun dan pucuk diambil sebanyak segenggam, kemudian direbus hingga mendidih. Airnya diminum setiap hari	[21] [23]
4	Iler (<i>Coleus scutellarioides</i>)	Obat demam, meredakan nyeri, antiinflamasi, antioksidan, antimikroba, serta mempercepat penyembuhan luka	Daun iler dan pucuknya diambil secukupnya, ditumbuk, diperas dan airnya diminum. Ampas hasil perasan digunakan untuk ditempelkan pada bagian yang sakit	[21] [24]
5	Jahe (<i>Zingiber officinale</i> Rosc)	Obat batuk, obat masuk angin, obat sakit gigi, pegal-pegal, rematik, nyeri lambung, vertigo, gangguan sistem pencernaan, nronchitis, jantung, alzheimer	Menggunakan satu ruas jahe, ditumbuk, bisa juga diparut. Kemudian disaring, ditambahkan sedikit gula. Kemudian diminum. Penggunaan untuk obat sakit gigi, yakni jahe sebaganyaksatu ruas ditumbuk halus dan ditempelkan pada gigi yang sakit	[21] [24]
6	Jambu biji (<i>Psidium guajava</i> L.)	Obat diare, obat sakit perut	Pucuk daun jambu biji sebanyak tiga hingga sembilan pucuk, ditumbuk, diperas kemudian disaring. Air saringan tersebut diminum	[21]
7	Jeruk nipis (<i>Citrus aurantifolia</i>)	Obat batuk, anti kolesterol, demam, meningkatkan stamina, mengatasi hipertensi, antikolesterol, anti mikroba, anti oksidan, anti osteoporosis dan anti kanker,	Jeruk nipis sebanyak tiga buah, diperas dan disaring. Kemudian ditambahkan sedikit gula dan diminum.	[21] [25] [26]

		mengatasi jerawat dan juga untuk mengobati luka sehingga tidak terjadi abses.		
8	Kapulaga (<i>Amomum cardamomum</i>)	Obat demam, obat sariawan	Kapulaga sebanyak segenggam, direbus. Kemudian air rebusan tersebut disaring dan diminum.	[21]
9	Kembang sepatu (<i>Hibiscus rosasinensis</i>)	Obat demam, obat keracunan	Tanaman daun kembang sepatu sebanyak tiga pucuk, ditambah dengan tiga lembar daun cocor bebek, satu ruas kunyit. Bahan-bahan tersebut ditumbuk dan airnya diminum	[21]
10	Kelapa (<i>Cocos nucifera</i>)	Obat bibir pecah, panas dalam, dan keracunan	Air kelapa muda diminum sebanyak satu hingga dua buah	[21]
11	Kumis kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	Obat rematik, obat batu ginjal, obat meriang	a. Tanaman kumis kucing sebanyak satu genggam, direbus dan air rebusan tersebut diminum b. Daunnya direbus kemudian diminum	[21] [27]
12	Kunyit (<i>Curcuma domestica</i> L.)	Obat batuk, flu, sakit perut, anti inflamasi, menghambat pertumbuhan bakteri, virus in vitro dan jamur, obat penyembuhan luka, kunyit untuk menghangatkan tubuh.	Cara ke dua adalah rimpang kunyit sebanyak tiga buah ditumbuk atau diparut, disaring, kemudian ditambahkan satu buah kuning telur serta gula, diminum	[21] [24]
13	Mahkota dewa (<i>Phaleria macrocarpha</i>)	Obat darah tinggi	Buah mahkota dewa secukupnya di belah menjadi dua bagian, direbus, kemudian air rebusan tersebut diminum	[21]
14	Mengkudu (<i>Morinda citrifolia</i> L.)	Obat diabetes, obat darah tinggi, obat penurunan kadar gula, kanker	a. Buah mengkudu diambil secukupnya, kemudian dibelah dua atau dibelah empat. Buah tersebut direbus dan dididihkan. Air rebusan tersebut diminum b. Buahnya diperas kemudian diambil sarinya sedangkan daunnya bisa dijadikan sebagai lalap	[21] [27]
15	Meniran (<i>Phyllanthus niruri</i> L.)	Obat batu ginjal	Tanaman meniran segenggam, ditambahkan kumis kucing sebanyak segenggam, tanaman gandarusa segenggam, campuran ketiganya direbus hingga mendidih. Air rebusan tersebut diminum	[21]
16	Mentimun (<i>Cucumis sativus</i>)	Menurunkan tekanan darah, makanan yang	Mentimun segar sebanyak 400 gram. Buah mentimun di cuci	[28]

		sehat untuk pembuluh darah dan jantung	bersih tanpa dikupas, lalu di juser atau di blender tanpa menambahkan air matang ataupun gula. Saring hasil jus menggunakan penyaring, air jus dituang ke dalam gelas, kemudian diminum	
17	Pacar air (<i>Impatiens balsamina</i>)	Obat muntah darah	Pucuk tanaman pacar air sebanyak tiga hingga sembilan pucuk, ditumbuk, disaring, dicampurkan dengan satu buah kuning telur, lalu diminum.	[21]
18	Sarang semut (<i>Myrmecodia pendans</i>)	Obat gondok	Sarang semut yang sudah kering dibakar hingga menghasilkan arang atau abu. Arang atau abu tersebut dicampurkan dengan minyak, kemudian dioleskan pada bagian yang terkena gondok	[21]
19	Sirih hijau (<i>Piper betle</i> L.)	Obat sakit mata, radang amandel, bau badan	Pucuk daun sirih hijau sebanyak tiga lembar, ditumbuk dan diperas. Air perasan tersebut diteteskan ke mata yang sakit. Untuk obat radang amandel, gunakan satu hingga tiga lembar daun sirih hijau, dicuci, diperas, kemudian airnya diminum. Untuk penggunaan sirih hijau sebagai obat bau badan, yakni dengan merebus daun sirih hijau secukupnya, kemudian air rebusan tersebut digunakan sebagai air mandi.	[21]
20	Sirih hutan (<i>Piper caducibracteum</i>)	Obat malaria, obat gatal-gatal	Daun sirih hutan secukupnya diambil, direbus, dicampur dengan sejumput garam, kemudian air rebusan tersebut digunakan untuk mandi	[21]
21	Sirsak (<i>Annona muricata</i>)	Obat darah tinggi	Daun tanaman sirsak sebanyak tujuh hingga sembilan lembar, direbus hingga mendidih. Air rebusan diminum setiap hari	[21]
22	Sosor bebek (<i>Kalanchoe pinnata</i>)	Obat panas dalam, batuk, demam, keracunan	Mengambil 3 hingga 9 lembar daun, dibersihkan tepinya, ditumbuk, diperas, disaring, lalu airnya dicampur dengan satu buah jeruk nipis, satu buah kuning telur, gula setengah sendok, kemudian dilarutkan dengan cara mengaduknya. Sisa ampas cocor bebek digunakan sebagai bahan yang ditempelkan pada dahi untuk mengatasi demam.	[21]
23	Suruhan (<i>Peperomia pellucida</i>)	Obat keracunan, obat sakit perut	Mengambil segenggam tanaman, ditumbuk, disaring, kemudian airnya diminum	[21]

4. KESIMPULAN

Terdapat banyak tanaman disekitar kita yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat tradisional. Adapun tanaman tersebut yakni jahe (*Zingiber officinale*), jahe merah (*Zingiber officinale* Linn va.rubrum), kencur (*Kaempferia galangal*), kunyit (*Curcuma longa* L), lengkuas (*Alpinia galangal*), temu manga (*Curcuma manga*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), sereh (*Cymbopogon citratus*), sirih (*Piper betle*), sambiloto, cocor bebek (*Kalanchoe blossfeldiana* Poelln.), bawang putih (*Allium sativum*), pegagan (*Centella asiatica* L. Urban), meniran (*Phyllanthus niruri* L), jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*), binahong (*Anredera cordifolia*).

Dalam pemanfaatan tanaman sebagai obat tradisional yang digunakan, sebaiknya memperhatikan aturan-aturan tertentu agar terhindar dari bahaya keracunan, baik dalam jumlah penggunaannya, cara pembuatannya maupun cara menggunakannya. Hal-hal yang sebaiknya diperhatikan pada penggunaan tanaman sebagai obat tradisional yakni kita harus mengetahui ketepatan dosis serta ketepatan bahan obat yang akan digunakan. Selain itu, ketepatan dalam waktu penggunaan tanaman tersebut sebagai obat tradisional, serta ketepatan cara penggunaan tanaman tersebut perlu diperhatikan. Apakah penggunaan tanaman obat tersebut dengan cara di konsumsi langsung, diseduh, dihirup, diparut lalu diminum atau menggunakan cara lainnya. Kita perlu menelaah informasi lebih jauh mengenai fungsi dan manfaat tanaman sebagai obat tradisional, juga mengenal lebih jauh mengenai jenis tanaman yang digunakan sebagai obat tradisional. Karena setiap jenis tanaman obat memiliki khasiat yang berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nurhab, Muhamad Irpan. (2023). Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bagi Masyarakat Desa Negeri Tua. *JUPEMAS : Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat* : 33-42.
- [2] Sofian, F.F., Supriyatna & Moektiwardoyo, m. (2013). Peningkatan Sikap Positif Masyarakat dalam Pemanfaatan Tanaman Obat Pekarangan Rumah di Desa Sukamaju dan Girijaya Kabupaten Garut. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 2(2) : 107-117.
- [3] Widyanata, Komang Agus Jerry dkk. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Masa Pandemi COVID-19. Penerbit Jayapangus Press, Bali.
- [4] Meilina, Rulia., Dewi, Revina & Nadia, Putri. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 2(2) : 89-94.
- [5] Nor, Islan., Latifah, Nor., Zamzani, Irfan., Sa'adah Hayatus., Fatmawati, Erlina., Nurhanifah, Dewi & Rahma, Afiatun. (2023). Pemanfaatan dan Peningkatan Produktivitas Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Minuman Tradisional Herbal Sebagai Imunistimulan. *SELAPARANG : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2) : 190-195. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.12281>
- [6] Permatasari, Silviani., Munthe, Ervi Audina., Teresa, Astrid & Aryati, Fraulein. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga sebagai Minuman Penguat Imunitas Tubuh di RT 04 Kelurahan Bereng Pulang Pisau. *Pengabdianmu : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3) : 376-382. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i3.2723>
- [7] Huda, Nuril. (2022). Pemanfaatan Rempah Pilihan Sebagai Jamu Imunitas di Masa New Normal. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2) : 160-168. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.160-168>
- [8] Riastuti, Reny Dwi., Isbandiyah., & Sustianingsih, Ira Miyarni. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Rempah Toga sebagai Upaya Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *LP3MKIL*, 2(1) : 41-46.

- [9] Meilina, Rulia., Dewi, Revina & Nadia, Putri. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 2(2) : 89-94.
- [10] Huda, Nuril. (2022). Pemanfaatan Rempah Pilihan Sebagai Jamu Imunitas di Masa New Normal. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2) : 160-168. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.160-168>
- [11] Permatasari, Silviani., Munthe, Ervi Audina., Teresa, Astrid & Aryati, Fraulein. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga sebagai Minuman Penguat Imunitas Tubuh di RT 04 Kelurahan Bereng Pulang Pisau. *Pengabdianmu : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3) : 376-382. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i3.2723>
- [12] Niah, Rakhmadhan., Ariani, Novia., & Febrianti, Dwi Rizki. (2021). Formulasi dan Uji Evaluasi Fisik Sediaan Gel Handsanitizer Ekstrak Etanol 96% Daun Cocor Bebek (*Kalanchoe blossfeldiana* Poelln.). *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, 4(1) : 129-138.
- [13] Friliana, Rani Okta., Lutfiyati, Heni., Syauqi, Aribah., Fitri, Anisa., Dwipasari, Rizki Setyo & Kusumawati, Zulda Sarah. (2017). *Inovasi Salep Ekstrak Cobek (Cocor Bebek) sebagai Obat Bisul*. The 6th University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang.
- [14] Mariani, Yeni., Wardenar, Evy & Yusro, Fathul. (2021). Tumbuhan Berkhasiat Obat di Desa Tanap Kabupaten Sanggau dan Pemanfaatannya untuk Perawatan Dayi dan Perempuan Pasca Persalinan. *Jurnal Biosains*, 7(2) : 92-102.
- [15] Saputra, Tri Reksa., Ngatin, Agustinus & Sarungu, Yunus Tonapa. (2018). Penggunaan Metode Ekstraksi Maserasi dan Partisi pada Tumbuhan Cocor Bebek (*Kalanchoe pinnata*) dengan Kepolaran Berbeda. *Fullerene Journal of Chemistry*, 3(1) : 1-4.
- [16] Kardinan, Agus dan Fauzi Rahmat Kusuma. (2004). *Meniran Penambah Daya Tahan Tubuh Alami*. Penerbit PT Agromedia Pustaka, Depok.
- [17] Maudiana, Sinta., Sari, Marjuni Nabila., Ariyanto, Nanda Sigit., Yasnalia, Sara., & Aditya Pratama. (2022). Pengembangan Minuman Herbal Berbahan Baku Rempah Lokal sebagai Langkah Preventif dan Kurati Pencegahan Corona di Era Pandemi. *Jurnal Hamka Insight*, 1(2) : 85-91.
- [18] Dewi, Septiana Kartika & Fikri, Achmad Ali. (2021). Analisis Binahong dan Pemanfaatannya pada Masyarakat Pesisir Pantura. *NECTAR : Jurnal Pendidikan Biologi*, 2(2) : 1-7.
- [19] Hidayat, Ade Nurul., Asminah, Ninin., Hendrawati., & Ismiyati. (2019). Pemilihan Prioritas Pemanfaatan Daun Binahong (*Bassela rubra* Linn) dengan Metode AHP (Analytical Hierarkhi Process). Seminar Nasional Sains dan Teknologi Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta 16 Oktober 2019, Jakarta.
- [20] Desy, Ruhama & Nova, Andi. (2018). Pembinaan Masyarakat tentang Pemanfaatan Tanaman Binahong (*Anredera cordifolia*) sebagai Obat Tradisional Digampong Sidorejo Langsa Lama. *Jurnal Jeumpa*, 5(2) : 112-118.
- [21] Harefa, Darmawan. (2020). Pemanfaatan Hasil Tanaman sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani : Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2) : 28-36. <https://doi.org/10.35970/madani.v2i2.233>
- [22] Melissa, dkk. 2017. Review: Senyawa Aktif dan Manfaat Farmakologis *Ageratum conyzoides*. *Farmaka*, 15(1), 200-212.
- [23] Akpriyanti, AD. I., Pangkaliha, Wimpie, dan Aman, IGM. (2017). Pemberian Ekstrak Daun Gandarusa (*Justicia gendarussa* Burm. f.) Menurunkan Kadar F2-isoprostan Urin Tikus Wistar (*Rattus norvegicus*) Jantan yang Diinduksi Latihan Fisik Berlebih. *Jurnal Biodemik (JBM)*, 9(3) :159-165.
- [24] Dipuja, D.A., dkk. (2021). Sosialisasi pemberdayaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Guna Meningkatkan Imunitas Dikala Pandemi. *Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat, Pekanbaru, 3*.

- [25] Silalahi, Marina. (2020). Pemanfaatan Citrus aurantifolia (Christm. et Panz.) sebagai Bahan Pangan dan Obat serta Bioaktivitas. *Jurnal Ilmiah Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 17(1): 80-88.
- [26] Razak, A., Djamal, A., Revilla, G. (2013). Uji Daya Hambat Air Perasan Buah Jeruk Nipis (Citrus aurantifolia) Terhadap Pertumbuhan Bakteri Staphylococcus aureus secara in vitro. *Jurnal Kesehatan Andalas* 2(1): 5-8.
- [27] Herlina, N., Nurlaila, A., Karyaningsih, I., dan Aleandra, A. (2019). Pemanfaatn Tumbuhn Obat oleh Masyarakat Sekitar Taman Nasional Gunung Ciremai Desa Karang Sari Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for papers Konservasi untuk Kesejahteraan Masyarakat Gakultas Kehutanan Universitas Kuningan*.
- [28] Nurhidayat, Saiful. (2020). IbM Pemanfaatan Buah Mentimun Sebagai Terapi Alternatif Pengobatan Hipertensi Pada Jama'ah Yasin Rt 03/01 Kel. Mangunsuman Ponorogo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.