



TANAMAN OBAT KELUARGA

KKN-PPM UGM JELAJAH KEI KECIL

www.keionscreen.com



MENGENAL TANAMAN OBAT KELUARGA

Sejak era lampau, penduduk Nusantara telah memanfaatkan berbagai racikan obat asli Indonesia untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan merawat tubuh. Meski bahan-bahan ini bisa bersumber dari tumbuhan, hewan, atau mineral, sebagian besar ramuan yang digunakan berasal dari dunia flora.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan warisan kearifan lokal Indonesia yang telah dimanfaatkan sejak zaman nenek moyang untuk menjaga kesehatan. TOGA berfungsi sebagai "apotek hidup" di pekarangan rumah, menyediakan berbagai jenis tanaman seperti jahe, kunyit, temulawak, sirih, dan lidah buaya yang memiliki khasiat unik untuk berbagai keluhan kesehatan. Selain memberikan akses mudah ke pengobatan alami dan mendukung gaya hidup sehat, TOGA juga berperan dalam pelestarian lingkungan, penghematan ekonomi rumah tangga, serta menjadi kegiatan edukatif yang mendekatkan keluarga dengan alam dan warisan budaya Indonesia. Melalui booklet ini, pembaca akan diperkenalkan pada ragam tanaman obat, cara perawatannya, serta manfaatnya bagi kesehatan keluarga, mengajak kita untuk menjelajahi kekayaan alam nusantara melalui TOGA.



03. ●●●

LIDAH BUAYA

Menurunkan kadar serum glukosa darah puasa

Satu setengah sendok teh per hari, selama 4 hingga 14 minggu



KAYU MANIS

Menurunkan kadar serum glukosa darah puasa

1-6 gram bubuk kayu manis per hari, selama 40 hari



PARE

Memberikan efek hipoglikemik menengah

300-600 mg ekstrak atau 1-2 gram bubuk daun per hari



KELOR

Menurunkan glukosa darah dan trigliserida

Maksimal 5 gram per hari; direbus, disaring, dan diminum



BAWANG PUTIH

Menurunkan serum kolesterol dan trigliserida

**1.5 gram bawang merah segar
per hari**



TEH HIJAU

Menurunkan konsentrasi serum kolesterol

3 gelas teh per hari

BERAS ANGKAK

Menurunkan serum kolesterol dan LDL kolesterol

**1.2-5 gram beras angkak
selama 8 minggu**



ANGGUR

Baik untuk venous insufficiency dan capillary fragility

**300 mg per hari selama 3
minggu**

UNIN MAKEI (BENGLE)

Meredakan sakit kepala

2 x 5 gram rimpang per hari, dihaluskan dan ditambahkan sedikit air (layaknya bubur)



KENCUR

Meredakan sakit kepala sebagian (tidak untuk ibu hamil)

1 x 3 daun per hari dengan dihaluskan dan ditempel pada pelipis



TEH HIJAU

Meredakan sakit kepala sebagian

Diseduh 3 x 8 gram pucuk daun per hari



INGGU

Meredakan sakit kepala

1 X 5 gram per hari; dihaluskan dan ditempel pada pelipis

SIRIH (AMU)

Diperuntukkan pada mimisan

Secukupnya; ditumbuk daun, diperas, serta sumbat dengan kain kasa yang telah dibasahi perasan daun



FITOTERAPI BAU MULUT

AKAR WANGI

Meredakan bau mulut

2 x 60 gram akar per hari; direbus dan digunakan untuk berkumur



KEMANGI

Meredakan bau mulut (tidak untuk anak-anak, ibu hamil dan menyusui)

1 x 6 gram di pagi hari sebelum makan; direbus, disaring, dan diminum



07. ●●●

ALANG-ALANG

Meredakan panas dalam

1 x 40-70 gram akar per hari;
direbus, kemudian diminum



FITOTERAPI SAKIT TENGGOROKAN

PIPERMIN

Mengatasi sakit tenggorokan (tidak untuk ibu hamil, bayi, anak-anak, dan penderita jantung)

3 x 1-3 gram daun per hari;
direbus, lalu disaring dan diminum



SIRIH (AMU)

Meredakan sakit tenggorokan

3 x 2 daun per hari; dihaluskan,
didihkan, disaring, serta digunakan
kumur-kumur

08. ●●●

AKAR MANIS

Meredakan batuk berdahak (tidak untuk ibu hamil dan menyusui)

1 x 10 gram per hari; bahan direbus, disaring, dan diminum



ADAS

Meredakan batuk berdahak (tidak untuk bayi dan anak-anak yang mengalami sesak napas)

2 x 3-7 gram per hari; buah dihaluskan, diseduh, kemudian diminum

SAGA

Meredakan batuk berdahak (tidak untuk riwayat penyakit jantung)

3 x 5 gram daun per hari; direbus, disaring, dan diminum



TIMI

Meredakan batuk berdahak (tidak untuk ibu hamil dan menyusui)

4 x 20 gram herba per hari; direbus, disaring, kemudian diminum

KENCUR

Dapat diperuntukkan kaki terkilir

1 x 1 rimpang per hari; bahan dihaluskan dengan beras dan air, lalu ditempel



LENGKUAS

Dapat diperuntukkan kaki terkilir

1 x 1 rimpang per hari; dihaluskan, ditambahkan air, dan dioleskan

FITOTERAPI KURANG DARAH

KELOR

Mengatasi kurang darah

2 x 2 genggam daun per hari; direbus, disaring, dan diminum



KUNYIT

Meredakan pegal linu (tidak untuk anak-anak serta ibu hamil dan menyusui)

3 x 2 gram serbuk rimpang per hari; diseduh, disaring, kemudian diminum



SEREH

Meredakan pegal linu

2 x 2 bonggol per hari; direbus, disaring, kemudian diminum



KENCUR

Meredakan pegal linu (tidak untuk ibu hamil dan gangguan perut kronik)

3 x 5 gram daun per hari; direbus, disaring, dan diminum



JAHE

Meredakan pegal linu (tidak untuk anak <6 tahun dan riwayat batu empedu)

3 x 5 gram rimpang per hari; diseduh, disaring, kemudian diminum



09. ●●●



DAFTAR PUSTAKA



Kementerian Kesehatan RI. 2017. Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/KMK_No._HK_.01_.07-MENKES-187-2017_ttg_Formularium_Ramuan_Obat_Tradisional_Indonesia_.pdf

