

ENSIKLOPEDIA TANAMAN OBAT INDONESIA



Ari Setiawan, dkk

Editor : Mulono Apriyanto,
Elfarisna & Eva Yuniritha



ENSIKLOPEDIA TANAMAN OBAT INDONESIA

PENULIS :

Ari Setiawan, Ade Sumiahadi, Rahmanita Ginting, Meirita Sari, Tita Rosalina, Asmita Dahlan Elfarisna, Ita Rahmania Kusumawati, Moeljono, Anis Nurhayati, Eva Yuniritha, Hanie Kusuma Wardani, Satya Darmayani, Arif Munandar, Yolanda Marjuk, Ria Ceriana, Rossi Evita, Hernawati Basir, Mulia Safrida Sari, Siskha Putri Sayekti, Nyimas Yanqoritha, Sri Ndaru Arthawati, Yeny Sulistyowati, Ika Purnama Sari, Deprizon, Meri, Roudlotun Nurul Laili, Muhammad Ahmad Fulka Sa'dibih, Satriani, Yuliyani, Louise Elizabeth Radjawane, Eko Sutrisno, Marhawati, Prasanti Adriani, Zakiah Thahir, Wuri Ratna Hidayani, Ani Kusumastuti, Tri Astari, Apriningsih, Irma HY Siregar, Novita Rina Antarsih, Sukapti, Lili Ramahdani, Rini Oktavera, Yohanes Kristianto, Yulia Fitri, Dewi Handayani, Diah Kartikawati, Arsyawina, Sutiharni, Umi Narsih, Nurul Hidayah Base, Lathifah Hanum, Darmawan Harefa, Nuris Kushayati, Firda Fibrila, Tri Astuti Sugiyatmi, Raymond Arief N Noena, Kosilah, Lukman Handoko, Ihwana As'ad, Sri Panca Setyawati, Jiarti Kusbandiyah, Rismayani, Rina Septiani, Fitri Maulina Alviani, Anna Lidiyawati, A. Tenriugi Daeng Pine, Resy Nirawati, Erlina Rahmayuni, I Putu Suraoka, Sri Firmiyati, Hamzah Pansuri, Christina Astutiningsih, Rosdarni, Irma, Sutiharni, Dwi Koerniawati, Halisah Suriani, Asni, Fitriyanti, Hernawati Basir, Solikah Ana Estikomah, Lilla Puji Lestari, Rauza Sukma Rita, Bestfy Anitasari, Faizah Betty Rahayuningsih, Zumaroh, Marni Br Karo, Nurul Pujiastuti, Mavianti, Supiati, Herni Setyawati



ENSIKLOPEDIA TANAMAN OBAT INDONESIA

Nuha Medika, Yogyakarta

Ukuran. 16 x 24

Halaman 560 + x

Cetakan : Desember 2023

ISBN : 978-623-7323-97-6 (EPUB)

Penulis: Ari Setiawan, Ade Sumiahadi, Rahmanita Ginting, Meirita Sari, Tita Rosalina, Asmita Dahlan Elfarisna, Ita Rahmania Kusumawati, Moeljono, Anis Nurhayati, Eva Yuniritha, Hanie Kusuma Wardani, Satya Darmayani, Arif Munandar, Yolana Marjuk, Ria Ceriana, Rossi Evita, Hernawati Basir, Mulia Safrida Sari, Siskha Putri Sayekti, Nyimas Yanqoritha, Sri Ndaru Arthawati, Yeny Sulistyowati, Ika Purnama Sari, Deprizon, Meri, Roudlotun Nurul Laili, Muhammad Ahmad Fulka Sa'dibih, Satriani, Yuliyani, Louise Elizabeth Radjawane, Eko Sutrisno, Marhawati, Prasanti Adriani, Zakiah Thahir, Wuri Ratna Hidayani, Ani Kusumastuti, Tri Astari, Apriningsih, Irma HY Siregar, Novita Rina Antarsih, Sukapti, Lili Ramahdani, Rini Oktavera, Yohanes Kristianto, Yulia Fitri, Dewi Handayani, Diah Kartikawati, Arsyawina, Sutiharni, Umi Narsih, Nurul Hidayah Base, Lathifah Hanum, Darmawan Harefa, Nuris Kushayati, Firda Fibrila, Tri Astuti Sugiyatmi, Raymond Arief N Noena, Kosilah, Lukman Handoko, Ihwana As'ad, Sri Panca Setyawati, Jiarti Kusbandiyah, Rismayani, Rina Septiani, Fitri Maulina Alviani, Anna Lidiyawati, A. Tenriugi Daeng Pine, Resy Nirawati, Erlina Rahmayuni, I Putu Suiraoaka, Sri Firmiyati, Hamzah Pansuri, Christina Astutiningsih, Rosdarni, Irma, Sutiharni, Dwi Koerniawati, Halisah Suriani, Asni, Fitriyanti, Hernawati Basir, Solikah Ana Estikomah, Lilla Puji Lestari, Rauza Sukma Rita, Bestfy Anitasari, Faizah Betty Rahayuningsih, Zumaroh, Marni Br Karo, Nurul Pujiastuti, Mavianti, Supiati, Herni Setyawati

Editor : Mulono Apriyanto, Elfarisna & Eva Yuniritha

Sampul : @setiawan

Layout : team nuta media

Diterbitkan oleh : Nuha Medika

Anggota IKAPI: No. 156/DIY/2021

Jl. Nyi Wiji Adhisoro, Prenggan Kotagede Yogyakarta

numed789@gmail.com; 081228153789

@2023, Hak Cipta dilindungi undang-undang, dilarang keras menterjemahkan, memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

dicetak olah : Nuta Media

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kami ucapkan atas terselesaikannya buku ini. Buku ensiklopedia ini kami dedikasikan untuk bangsa dan negara ini. Buku ini juga sebagai upaya untuk membantu promosi tanaman obat Indonesia dan mengenalkan keanekaragaman tanaman yang memiliki khasiat obat di Indonesia.

Meminjam istilah Indonesia adalah “surganya dunia” bukanlah hal yang tanpa alasan. Hal ini nampak pada banyaknya jenis tanaman yang ada, selain beragam, tentu memiliki keunikan dan khasiat untuk kesehatan. Buku ini mencoba menghadirkan sebagian kecil saja yang mampu di tulis oleh team member asosiasi CeL KODELN sebagai ungkapan rasa syukur dan mendukung program Kementerian Pariwisata “VISIT to INDONESIA, Selain itu buku ini juga dapat di manfaatkan oleh wisatawan dan pemerhati herbal sebagai referensi menjelajahi berbagai tanaman yang memiliki khasiat obat yang tumbuh di Indonesia.

Semoga buku ini bermanfaat bagi bangsa dan negara. Mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan, pengutipan dan pengacuan sumber. Jayalah selalu Indonesia, Salam kolaborasi membangun negeri. Selamat membaca

Team penulis

DAFTAR ISI

* PENGANTAR.....	iii
* DAFTAR ISI	iv
* ALANG-ALANG (<i>Imperata cylindrica</i> [L.] Beauv.) Ade Sumiahadi	1
* ANDALIMAN (<i>Zanthoxylum acanthopodium</i> DC) Rahmanita Ginting	8
* ANTING-ANTING (<i>Acalypha australis</i> L.) Meirita Sari, M.Pd.Si	13
* BAJAKAH (<i>Spatholobus littoralis</i>) Tita Rosalina.....	16
* BAWANG MERAH (<i>Allium cepa</i> L.) Asmita Dahlan.....	20
* BAWANG PUTIH (<i>Allium sativum</i> L.) Elfarisna.....	27
* BAWANG PUTIH LANANG / BAWANG PUTIH TUNGGAL (<i>Allium Sativum</i> L. 'solo garlic') Ita Rahmania Kusumawati.....	35
* BELUNTAS (<i>Pluchea indica</i> Less) Moeljono	40
* BIDARA (<i>Ziziphus mauritiana</i>) Anis Nurhayati.....	51
* BIJI PEPAYA (<i>Carica papaya</i> L.) Eva Yuniritha	55

* BROTOWALI (<i>Tinospora crispa</i> L. miers)	
Hanie Kusuma Wardani.....	65
* BUAH KUNDUR (<i>Benincasa hispida thunb cogn</i>)	
Satya Darmayani.....	69
* BUAH MANGGIS (<i>Garcinia mangostana</i> L.)	
Ns. Arif Munandar, S.Kep.,M.Kep.....	75
* BUAH MERAH (<i>Pandanus conoideus</i>)	
Yolan Marjuk.....	82
* BUAH RAMBAI (<i>Baccaurea motleyana</i>)	
Ria Ceriana.....	85
* BUNGA EKOR KUCING (<i>Acalypha hispida burm F.</i>)	
Rossi Evita.....	89
* BUNGA KENOP (<i>Gomphrena globosa</i> L.)	
Hernawati Basir.....	93
* BUNGA TELANG (<i>Clitoria ternatea</i> L.)	
Prasanti Adriani.....	100
* CEMPAKA (<i>Magnolia</i> Sp.)	
Mulia Safrida Sari.....	115
* CIPLUKAN (<i>Physalis peruviana, linn</i>)	
Siskha Putri Sayekti	129
* DAUN AFRIKA (<i>Vernonia amygdalina</i>)	
Nyimas Yanqoritha	134
* DAUN BINAHONG (<i>Anredera cordifolia</i>)	
Sri Ndaru Arthawati.....	138
* DAUN CAPA (<i>Blumea balsamifera</i> L.).....	142
* DAUN GEDI (<i>Abelmoschus manihot. L.</i>)	
Yeny Sulistyowati.....	146
* DAUN JAMBU BIJI (<i>Psidium guajava</i>)	
Ika Purnama Sari, S.Pd., M.Pd.....	152
* DAUN KENIKIR (<i>Cosmos caudatus</i>)	
Deprizon.....	156

* DAUN KERSEN (<i>Muntingia Calabura Linn</i>) Meri.....	161
* DAUN MANGKOKAN (<i>Nothopanax scutellarium merr.</i>) Roudlotun Nurul Laili	165
* DAUN NGOKILO (<i>Strobilanthes crispus</i>) Muhammad Ahmad Fulka Sa'dibih	171
* DAUN PANDAN WANGI (<i>Pandanus amaryllifolius roxb</i>) Satriani	176
* DAUN PUTRI MALU (<i>Mimosa pudica</i>) Yuliyani	180
* DAUN SALAM (<i>Syzygium polyanthum</i>) Louise Elizabeth Radjawane.....	184
* DAUN SEMBUNG (<i>Blumea balsamifera L.</i>) Eko Sutrisno.....	189
* DAUN SIRIH HIJAU (<i>Piper betle L.</i>) Marhawati	196
* DAUN SIRSAK (<i>Annona muricata L.</i>) Wuri Ratna Hidayani	202
* DAUN SUJI (<i>Dracaena angustifolia/pleomele angustifolia</i>) Ani Kusumastuti.....	208
* DAUN TEH (<i>Camellia sinensis</i>) Tri Astari	214
* DAUN TORBANGUN (<i>Coleus amboinicus lour</i>) Apriningsih.....	221
* DAUN WUNGU (<i>Graptophyllum pictum</i>) Irma HY Siregar.....	225
* DELIMA (<i>Punica granatum</i>).....	230
* GANDARUSA (<i>Justicia gendarussa burm. F.</i>) Novita Rina Antarsih.....	236
* GINSENG (<i>Panax species</i>) Sukapti.....	242

* JARAK PAGAR (<i>Jatropha curcas</i>) Lili Ramahdani	246
* JERUK NIPIS (<i>Citrus aurantiifolia</i>) Rini Oktavera.....	250
* JINTAN HITAM (<i>Nigella sativa</i>) Yohanes Kristianto.....	255
* KACANG KEDELAI (<i>Gycine max (L.) merr</i>) Yulia Fitri, SST.,M. Biomed	259
* KACANG SACA (<i>Plukentia volubilis</i>) Dewi Handayani	266
* KAPULAGA (I) (<i>Ammomum cardamomum L.</i>) Diah Kartikawati.....	272
* KAPULAGA (II) (<i>Amomum compactum sol. ex maton</i>) Arsyawina.....	279
* KAYU AKWAY (<i>Drymis Sp.</i>) Sutiharni	283
* KAYU MANIS (<i>Cinnamomum burmannii blume</i>) Umi Narsih	286
* KAYU SECANG (<i>Caesalpinia sappan L.</i>) Nurul Hidayah Base.....	292
* KEDONDONG PAGAR (<i>Lannea coromandelica</i>) Lathifah Hanum	298
* KELAPA BANIO (<i>Cocos nucifera</i>) Darmawan Harefa.....	301
* KEMANGI (<i>Ocimum basilicum L.</i>) Nuris Kushayati.....	309
* KENCUR (<i>Kaempferia galanga</i>) Tri Astuti Sugiyatmi.....	319
* KESUMBA TURATE (<i>Cartamus tinctorius linn</i>) Raymond Arief N Noena	323

* KETUMBAR (<i>Coriandrum sativum</i> linn)	
Kosilah	329
* KITOLOD (<i>Isotoma longiflora / laurentian longiflora</i>)	
Lukman Handoko	335
* KLUWAK (<i>Pangium edule reinw</i>)	338
* KUMIS KUCING (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	
Ihwana As'ad	343
* KUNYIT PUTIH (<i>Curcuma zedoaria roscoe</i>).....	358
* LABU SIAM (<i>Sechium edule (jacq.) Sw.</i>)	
Sri Panca Setyawati	363
* LEMPUYANG (<i>Zingiber zerumbet</i> L.)	
Jiarti Kusbandiyah	370
* LENGKUAS (<i>Alpinia galanga</i>)	
Rismayani.....	374
* LIDAH BUAYA (<i>Aloe vera</i>)	
Rina Septiani	379
* MELINJO (<i>Gnetum gnemon</i> L.)	
Fitri Maulina Alviani	386
* MENGKUDU (<i>Morinda citrifolia</i>).....	392
* MENIRAN (<i>Phyllanthus niruri</i> L.)	
Anna Lidiyawati	398
* PALA (<i>Mirystica fragrans houtt</i>).....	401
* PATIKALA (<i>Etlingera elatior</i>)	
A. Tenriugi Daeng Pine.....	405
* PATIKAN KEBO (<i>Euphorbia hirta</i> L.)	
Resy Nirawati.....	410
* PEGAGAN (<i>Centella asiatica</i> [L.] urban)	
Erlina Rahmayuni.....	418
* PUCUK/KEMBANG SEPATU (<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> linn)	
I Putu Suraoka	421

* PULE/PULAI (<i>Alstonia scholaris</i>) Hamzah Pansuri, M.Si	427
* PURWOCENG (<i>Pimpinella alpina molk.</i>) Christina Astutiningsih.....	433
* RIMPANG TANAMAN KEPALA TUPAI (<i>Drynaria quercifolia J.</i>) Rosdarni, S.Si., MPH	440
* ROSELLA (<i>Hibiscus sabdariffa L.</i>) Irma	444
* RUMPUT KEBAR (<i>Biopytium petersianum klotzsh</i>) Sutiharni	451
* SAFFRON (<i>Crocus sativus L.</i>) Dwi Koerniawati.....	456
* SAMBILOTO (<i>Andrographis paniculata ness</i>) Halisah Suriani.....	463
* SELEDRI (<i>Apium graveolens L.</i>) Asni	467
* SEREH (<i>Cymbopogon citratus</i>) Fitriyanti	472
* SIRIH CINA (<i>Peperomia pellucida (L.) kunth</i>) Hernawati Basir.....	477
* SRIGADING (<i>Nyctanthes arbor-tristis L.</i>) Solikah Ana Estikomah	481
* TANAMAN BASIL (<i>Ocimum basilicum</i>) Lilla Puji Lestari.....	483
* TANAMAN GAMBIR (<i>Uncaria gambir roxb</i>) Rauza Sukma Rita	491
* TANAMAN KAYU PUTIH (<i>Melaleuca leucadendra</i>) Ns. Bestfy Anitasari, M.Kep., Sp. Kep. Mat.....	499
* TANAMAN KELOR (<i>Moringa oleifera</i>) Faizah Betty Rahayuningsih	511

* TANAMAN MAJA (<i>Aegle marmelos</i> (L.) correa)	
Zumaroh.....	523
* TANAMAN MIANA (<i>Coleus scutellarioides</i> L.)	
Marni Br Karo.....	529
* TANAMAN PEPAYA (<i>Carica papaya</i> L.)	
Nurul Pujiastuti.....	534
* TAPAK DARA (<i>Catharanthus roseus</i> L. G. don)	
Mavianti	541
* TEMBELEKAN (<i>Lantana camara</i> linn)	
Supiati.....	546
* VARIETAS JAHE (<i>Zingiber officinale</i>)	
Herni Setyawati	550
* ZAITUN (<i>Ari setiawan</i>)	
Ari Setiawan	558



BAWANG PUTIH *(Allium sativum L.)*

Elfarisna



Sumber : Koleksi Pribadi

Uraian :

Bawang putih (*Allium sativum L.*) merupakan komoditas sayuran yang banyak mendatangkan keuntungan karena mempunyai nilai ekonomi yang tinggi. Umbi bawang putih banyak digunakan sebagai bumbu masak salah satu penyedap makanan yang kerap digunakan untuk menghasilkan rasa nikmat. Selain dikonsumsi sebagai bumbu masak, bawang putih bisa digunakan sebagai bahan obat untuk mencegah dan mengatasi berbagai kondisi dan penyakit yang menyerang dan kosmetik. Bawang putih berasal dari Asia Tengah, tetapi juga bisa tumbuh di Italia dan daerah selatan Perancis. Bawang putih telah lama ditanam di Pulau Jawa.

Bawang putih berasal dari suku : *Alliaceae*

Kandungan dan Manfaat :

Bawang putih diperkaya oleh senyawa sulfur aktif seperti *alliin*, *allyl propyl disulfide*, dialil disulfida, dan dialil trisulfida. Bawang putih mentah jika dikunyah dalam mulut, zat-zat sulfur tersebut akan bereaksi membentuk senyawa yang disebut *allicin*. Bawang putih memang memiliki aroma yang tajam. Untuk mendapatkan manfaat sehatnya bisa melupakan aromanya. Untuk dapat memperoleh semua manfaat bawang putih yaitu dengan mengunyah siungnya secara mentah-mentah. Barangkali cara ini tidak biasa, tapi memasaknya justru akan menghilangkan berbagai zat gizi penting. Jika tidak ingin selalu makan yang mentah, bisa menambahkan bawang putih ke dalam masakan sehari-hari.

Bawang Putih mentah dimakan 1 – 4 siung setiap hari cukup aman bila tidak memiliki kondisi kesehatan serius. Namun, ada risiko diare dan bau mulut dari kebiasaan ini, termasuk untuk saat ini sedang mengonsumsi obat:

- Isoniazid,
- Pil KB,
- Obat untuk HIV/AIDS,
- [Cyclosporine](#),
- Obat antinyeri NSAID, dan
- Obat pengencer darah.

Berikut adalah Kegunaan bawang putih :

1. Mencegah Kanker

Senyawa sulfur bioaktif pada bawang putih diyakini mempunyai efek pada setiap tahap pembentukan kanker. Senyawa ini dapat mempengaruhi proses biologis sehingga kanker tidak sempat dan tidak jadi terbentuk. Hal ini juga dikarenakan kandungan PhIP, salah satu bentuk dari amina heterosikli (HCA) yang dapat memicu kanker payudara pada perempuan akan dihambat perkembangannya serta diubah menjadi karsinogen yang dilakukan oleh zat *diallyl sulfida*.

Pada jurnal Cancer prevention research (2015) telah dilakukan

penelitian efek pencegahan kanker dari bawang putih dan bawang merah berdasarkan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian sejauh ini menunjukkan potensi konsumsi bawang putih yang dilakukan secara rutin menurunkan risiko kanker. Kanker tersebut termasuk kanker perut, kanker kerongkongan, kanker pankreas, kanker payudara, dan kanker prostat. Bawang putih mentah kaya akan kandungan sulfur aktif yang diyakini mencegah pembentukan sel kanker dan menghambat penyebarannya.

2. Menyehatkan Jantung

Bawang putih telah diketahui membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah, yang dapat mencegah penyakit jantung. Penelitian dari *Journal of Nutrition* (2016) menemukan bahwa aged garlic berpengaruh dalam mengatasi arteri coroner, terlihat dari penurunan kadar kalsium dan protein C-reaktif pada pasien. Kadar kalsium yang tinggi dapat mengakibatkan penumpukan plak yang menyumbat arteri. Tingginya protein C-reaktif menimbulkan peradangan yang memicu *aterosklerosis*.

3. Mengobati Infeksi Paru-Paru

Sifat anti bakteri dan anti mikroba akan melawan kuman, bakteri, dan mikroba yang merupakan penyebab infeksi paru-paru. Sebaiknya sering mengkonsumsi bawang putih 2 siung setiap hari.

4. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Bawang putih mengandung antioksidan dan juga *allicin*. Kedua senyawa ini memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan melancarkan sistem peredaran darah dan juga menyehatkan arteri. Sebuah penelitian dari Pakistan *Journal of Pharmaceutical Sciences* (2013) mengamati pengaruh bawang putih pada tekanan darah. Hasil penelitian melaporkan ada efek penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dari konsumsi bawang putih mentah, pengaruhnya hampir sama dengan obat [atenolol](#). Manfaatnya ini berasal dari kandungan *allicin* dan *polisulfida* yang bekerja memperlebar pembuluh darah.

5. Membasmi Kolesterol Jahat

Bawang putih yang dikonsumsi secara teratur sudah terbukti dapat meningkatkan produksi insulin pada tubuh. Dan juga secara signifikan dapat mengurangi kolesterol jahat atau LDL hingga 15%. Tidak perlu khawatir, karena bawang putih tidak akan mempengaruhi kolesterol baik (HDL). Riset dalam *International Journal of Medical Science and Public Health* (2016) mengamati hasil pengobatan [kolesterol dengan bawang putih](#). Setelah 90 hari masa percobaan, seluruh peserta mengalami penurunan kolesterol sekitar 10 – 13 persen. Peneliti menemukan manfaat ini berasal dari kandungan *allicin* yang menghalangi enzim yang berperan dalam memproduksi kolesterol. Uniknya, *allicin* hanya dihasilkan saat bawang putih dipotong, ditumbuk, atau dikunyah..

6. Mengobati Keputihan

Bawang putih sudah merupakan resep herbal turun temurun dikarenakan zat-zat yang mengandung sifat antibakteri dan antijamur. Cara mengobati keputihan dengan bawang putih dapat dikatakan cukup efektif. Mengonsumsi bawang putih secara rutin bahkan dapat menghambat bakteri masuk pada areaewanitaan. Mengonsumsi bawang putih dengan cara apapun asalkan rutin dan teratur. Seperti itu cara mengobati keputihan dengan bawang putih.

7. Mencegah Alzheimer dan Demensia

Bawang putih yang dikonsumsi dalam jumlah banyak terbukti dapat meningkatkan enzim antioksidan pada tubuh, hal ini akan mendukung mekanisme perlindungan tubuh terhadap kerusakan oksidatif sehingga dapat mencegah alzheimer dan demensia. Tim peneliti dari [Universitas Missouri](#) menemukan bahwa turunan karbohidrat dalam bawang putih, *FruArg*, dapat melindungi sel-sel otak terhadap efek penuaan dan penyakit. *FruArg* bisa membantu melawan peradangan dan stres oksidatif. Zat ini juga memperbanyak sel *mikroglia* tanpa memicu peningkatan kadar oksida nitrat, yang menyebabkan peradangan. Sel *mikroglia* sangat berperan dalam menjaga kesehatan sistem saraf di otak.

Dengan memberikan perlindungan bagi sel-sel otak, risiko demensia dan alzheimer menjadi lebih rendah.

8. Mengobati Sakit Gigi

Sakit gigi umumnya disebabkan oleh bakteri yang masuk ke dalam tubuh. Anti-bakteri pada bawang putih akan segera membasminya. Kandungan analgesiknya terbukti mengurangi rasa sakit yang terjadi akibat sakit gigi.

9. Meningkatkan Imunitas dan Metabolisme Tubuh

Semua kandungan yang ada pada bawang putih terutama vitamin C nya akan menguatkan sistem imunitas atau sistem kekebalan tubuh. Bisa mengkonsumsinya baik dengan cara dimakan mentah maupun di jus. Enzim alami yang ada pada bawang putih akan meningkatkan sistem metabolisme tubuh.

10. Membantu Menurunkan Berat Badan

Dengan lancarnya sistem metabolisme tubuh seperti yang telah dijelaskan pada poin 9, maka lemak yang tertumpuk pada bagian tertentu pada tubuh akan berkurang karena tubuh mempunyai sistem metabolisme yang lebih baik.

11. Mengobati Sinusitis dan Flu

Sifat anti bakteri pada bawang putih akan membantu mengurangi radang di rongga hidung sehingga bernapas akan menjadi lega dan juga mengurangi sakit kepala yang disebabkan oleh sinusitis. Tidak hanya sinusitis saja, bahkan bawang putih juga dapat mengobati flu. Sifat anti bakteri dan anti mikroba akan membasmi bakteri dan mikroba penyebab flu.

12. Melawan Radang, Pilek, dan Batuk

Bawang putih adalah salah satu obat alami untuk memperkuat daya tahan tubuh. Senyawa aktif *allicin* yang terdapat pada bawang putih membantu membunuh berbagai kuman penyakit infeksi, penyebab pilek dan flu, batuk, dan [radang tenggorokan](#). Jika sakit, makan bawang putih dapat mengurangi keparahan gejalanya dan membantu lebih cepat sembuh.

13. Mengobati Psoriasis dan Jamur Kaki

Psoriasis merupakan penyakit kulit yang terjadi karena peradangan seperti kulit mengelupas, gatal, dan disertai nyeri. Sifat anti-inflamasi pada bawang putih dapat mengobati penyakit tersebut. Bawang putih dimakan mentah bisa juga dengan mengoles-oles bawang putih pada kulit yang mengalami peradangan. Sifat anti-inflamasi dapat mengobati hingga sembuh jamur kaki dan juga dapat mengeringkan luka dan menyamarkan bekas jamur kaki.

14. Menambah Gairah Seksualitas Bagi Pria

Manfaat bawang putih untuk pria adalah untuk menambah gairah seksualitas. Sebabnya bawang putih mengandung *allicin*, yaitu zat yang berfungsi melancarkan peredaran darah pada organ seksual. Cara mendapatkan manfaat sehat ini adalah dengan mencampur bawang putih, telur ayam kampung, dan madu, kemudian ramuan tersebut diminum secara rutin.

15. Menyuburkan Rambut dan Mengatasi Rambut Rontok

Merawat rambut dengan bawang putih dapat memperkuat akar rambut sehingga mengurangi kerontokan, mengobati kulit kepala yang berketombe, dan membuat rambut lebih tebal serta bersinar. Pada *alopecia areata*, [kebotakan](#) yang disebabkan oleh penyakit autoimun, bawang putih mentah berpotensi merangsang pertumbuhan rambut di kulit kepala. Caranya adalah bawang putih disiapkan secukupnya, kemudian diblender hingga halus. Lalu digunakan sebagai masker rambut. Beberapa orang mengoleskan minyak bawang putih di kepala untuk mencegah kerontokan terjadi.

16. Mengurangi Tumbuhnya Jerawat

Lelah dengan jerawat yang selalu tumbuh silih berganti? Saatnya membasmi penyebab jerawat dari akarnya, yakni dengan membersihkan darah. Berbagai studi menyebutkan *allicin* memiliki sifat antibakteri, antijamur, dan antiseptik yang membantu membunuh kuman penyebab jerawat. Khasiat *allicin* ini, bawang putih berpotensi [meredakan jerawat](#), sekaligus pembengkakan dan peradangan kulit.

Kandungan [vitamin dan mineral](#) lain dalam bawang putih juga dipercaya dapat membasmi jerawat. Mulai dari vitamin C, vitamin B6, Selenium, tembaga, dan seng yang bermanfaat untuk mengendalikan produksi minyak berlebih. Caranya adalah bawang putih dimakan rutin sebanyak 1-2 siung setiap hari.

17. Memperkuat Tulang

Dari keluarga bawang, bawang putih dan daun bawanglah yang berkhasiat menghambat proses pengeroposan tulang. Ini karena kandungan flavonoid. Temuan studi dalam *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics* (2012) menunjukkan kegunaan flavonoid dalam memperkuat tulang. [Flavonoid](#) berpotensi meningkatkan pembentukan tulang dan memperlambat proses pengeroposan mineral tulang.

18. Detoksifikasi Logam Berat

Sebuah studi dari *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics* (2012) menyelidiki efek *terapeutik* bawang putih pada pasien yang keracunan logam timbal kronis. Penelitian menemukan bahwa bawang putih berpotensi mengurangi kadar timbal dalam darah sebesar 19 persen.

Karakteristik bawang putih :

Perakaran bawang putih berbentuk serabut, pendek dan menghujam ke dalam tanah tidak terlalu dalam. Bawang putih batangnya tegak ke atas dan merupakan batang semu yang terbentuk dari pelepah-pelepah daun yang sifatnya tipis namun kuat. Daun bawang putih merupakan daun tunggal yang berbentuk mirip seperti pita yang memanjang ke bagian atas. Bentuk daun bawang putih pipih rata, tidak berlubang, ujungnya runcing dan memiliki alur. Panjang daunnya bisa mencapai 60 cm dengan lebar berkisar 1,5 cm. Daun bawang putih berwarna hijau ketika masih muda, dan akan berubah menjadi warna putih setelah tanaman berusia tua. Bunga bawang putih tersusun secara majemuk, memiliki tangkai dan menghasilkan biji. Terdapat mahkota bunga yang terdiri

dari enam helai yang bebas dan menyatu dibagian dasar atau pangkalnya. Bentuk mahkota bunga bawang putih ini panjang meruncing, memiliki warna yang putih atau putih kehijauan. Dalam satu buah bawang putih biasanya terdapat 1 – 10 siung. Setiap siungnya itu sendiri memiliki berat sekitar 6 – 8 gram.

Komposisi bawang putih dalam 100 gram mencakup :

- 4 [kalori](#),
- 1 gram karbohidrat,
- 0,2 gram protein,
- 0,1 gram serat,
- 0,1 miligram mangan,
- 0,9 miligram [vitamin C](#),
- 5,4 miligram Kalsium,
- 0,4 mikrogram Selenium, dan
- sederet antioksidan seperti flavonoid, oligosakarida, dan asam amino.

Sumber Pustaka

Elfianis, Rita. 2022. Klasifikasi dan Morfologi Tanaman Bawang Putih. <https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-bawang-putih/>

Hilman ,Yusdar., Hidayat, Achmad dan Suwandi. 1997. Budidaya Bawang Putih di Dataran Tinggi. Balai Penelitian Tanaman Sayuran. Lembang Bandung.

Maulana, Ilham Fariq. 2022. 10 Manfaat Makan Bawang Putih untuk Kesehatan. Ditinjau oleh Patricia Lukas Goentoro. Rumah Sakit Universitas Indonesia. <https://helo sehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-bawang-putih-mentah>

Tim Merdekadotcom. 2018. 17 Manfaat Bawang Putih. Bagi Kesehatan Terlengkap. <https://www.liputan6.com/health/read/3601188/17-manfaat-bawang-putih-bagi-kesehatan-terlengkap>