

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, 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 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 linn</i>) 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 L.</i>) Jiarti Kusbandiyah	370
* LENGKUAS (<i>Alpinia galanga</i>) Rismayani.....	374
* LIDAH BUAYA (<i>Aloe vera</i>) Rina Septiani	379
* MELINJO (<i>Gnetum gnemon L.</i>) Fitri Maulina Alviani	386
* MENGKUDU (<i>Morinda citrifolia</i>).....	392
* MENIRAN (<i>Phyllanthus niruri L.</i>) 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 L.</i>) Resy Nirawati.....	410
* PEGAGAN (<i>Centella asiatica [L.] urban</i>) Erlina Rahmayuni.....	418
* PUCUK/KEMBANG SEPATU (<i>Hibiscus rosa-sinensis linn</i>) 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



ALANG-ALANG (*Imperata cylindrica* [L.] Beauv.)

— Ade Sumiahadi —



Sumber : van Loan et al. (2002)

Uraian :

Nama latinnya adalah *Imperata cylindrica* (L.) Beauv., merupakan tumbuhan liar pada hutan, ladang, padang rumput, tepi jalan, dan lahan pertanian kering dengan sinar matahari langsung. Tumbuhan ini termasuk rumput-rumputan yang mudah bereproduksi dan dapat ditemukan pada ketinggian 1-2.700 m di atas permukaan laut. Alang-alang termasuk salah satu jenis gulma terpenting dan masuk dalam daftar sepuluh gulma bermasalah di dunia dengan penyebaran yang luas pada hampir semua kondisi lahan. Tumbuhan ini mudah berkembang biak melalui biji dan rimpang dalam jumlah yang banyak dan dalam waktu yang sangat singkat sehingga tanaman ini dikategorikan sebagai tumbuhan invasif. Pemanfaatan alang-alang sebagai tanaman obat sudah dilakukan oleh masyarakat etnis Indonesia secara tradisional untuk pengobatan berbagai penyakit. Selain berkhasiat obat, kandungan bahan aktif alelokimia dari ekstrak rimpang alang-

alang juga akhir-akhir ini dimanfaatkan sebagai herbisida nabati pada lahan pertanian.

Alang-alang berasal dari suku : *Gramineae*

Kandungan dan manfaat:

Rimpang atau akar dan batang alang-alang mengandung saponin, tanin, manitol, glukosa, sakarosa, asam d-malat, asam sitrat, koiksol, arundoin, silindrin, silindol A, graminon B, imperanen, stigmasterol, kamprestrol, β -sitosterol, fernenol, arborinon, arborinol, isoarborinol, simiarenol, anemonin, skopletin, skopolin, p-hidroksibenzaldehida, katekol, asam klorogenat, asam isoklorogenat, asam p-kumarat, asam neoklorogenat, asam asetat, asam oksalat, potasium, kalsium, sodium, 5-hidroksitriptamin, isogenuin, lignan, sinensitin, eupatorin, terta-o-metilskutellar-ein 3'-hidroksi-5,6,7,5'-tetrameto ksiflavan, 5-hidroksi-2-(2-feniletil) kromon, 5-hidroksi-2-(2-hidroksifenil) etil kromon, dan fenol. Sedangkan daunnya mengandung polifenol. Bagian tanaman alang-alang yang dimanfaatkan adalah rimpang atau akar, batang, daun, bunga dan tunas muda.

Akar alang-alang memiliki rasa manis dan bersifat sejuk. Simplisia ini berkhasiat tonik, Pereda demam (antipiretik), peluruh kencing (diuretik), menyejukkan darah untuk menghentikan pendarahan (hemostatik), menghilangkan haus, antiinflamasi, antihipertensi, antioksidan, anti neoplasma, neuroprotektor, anti agregasi trombosit, dan anti bakteri. Tunas muda juga berkhasiat sebagai peluruh kencing (diuretik). Khasiat akar alang-alang bagi kesehatan secara lengkap antara lain meredakan batu ginjal, infeksi ginjal, kencing batu, batu empedu, buang air kecil tidak lancar atau terus menerus, air kemih mengandung darah, prostat, keputihan, batuk rejan, batuk darah, mimisan, pendarahan pada wanita, demam, campak, radang hati, hepatitis, tekanan darah tinggi, urat saraf melemah, asma, radang paru-paru, jantung koroner, gangguan pencernaan, diare, maag, alergi, pendarahan, lemah syahwat, sakit perut, penambah stamina, sakit pinggang, anemia, dan lain-lain.

Kegunaan :

1. Untuk mengobati muntah darah:
Cuci akar alang-alang segar (30-60 g), lalu potong-potong kecil. Rebus dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Minum setelah dingin. Lakukan 2-3 kali sehari.
2. Untuk mengobati mimisan:
 - a) Cuci akar alang-alang segar, lalu potong-potong. Tumbuk sampai halus kemudian peras sampai airnya terkumpul. Minum langsung.
 - b) Rebus akar alang-alang segar (30 g) dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Minum setelah dingin.
3. Untuk mengobati urine berdarah:
Rebus akar alang-alang segar (100 g) dengan dua liter air sampai tersisa separuhnya. Minum sebagai teh.
4. Untuk mengobati kencing nanah:
Rebus akar alang-alang segar (300 g) dengan 2 l air sampai tersisa sekitar 1,2 l. Boleh tambahkan gula secukupnya. Dibagi untuk tiga kali minum.
5. Untuk mengobati hepatitis akut menular:
Rebus akar alang-alang kering (60 g) dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Dibagi untuk dua kali minum. Lakukan selama 10 hari untuk satu kur.
6. Untuk menghilangkan rasa haus pada penyakit campak
Rebus akar alang-alang segar (30 g) dengan air secukupnya. Setelah dingin, minum seperti teh.
7. Untuk mengobati radang ginjal akut
Cuci akar alang-alang segar (30 g), daun kumis kucing (30 g), daun sendok (30 g), dan daun sambiloto (40 g), lalu potong-potong. Rebus dengan lima gelas air sampai tersisa dua gelas. Setelah dingin, bagi dua sama banyak untuk diminum pada pagi dan sore hari.
8. Untuk mengobati kencing manis
Siapkan 100 g akar alang-alang segar dan cuci bersih. Potong dadu akar alang-alang kemudian rebus dengan dua

- gelas. Jika sudah mendidih saring dan tuang ke dalam gelas. Minum selagi hangat atau dingin.
8. Untuk mengatasi diare
Cuci 250 g akar alang-alang dan rebus dengan dua gelas air selama 15 menit. Kemudian saring airnya dan minum airnya. Minum juga air rebusannya setelah buang air besar.
 9. Untuk mengobati asma
Siapkan 100 g akar alang-alang, 50 g kencur, dan 50 g daun sirih. Rebus ketiga bahan tersebut dengan 200 ml air hingga mendidih. Saring dan minum air rebusannya secara rutin sampai asma berhenti.
 9. Sebagai peluruh air seni (urine)
Cuci sekitar 10 g akar alang-alang segar kemudian rebus dengan tiga gelas air hingga tersisa satu gelas. Saring dan minum hasil saringannya sekaligus.
 10. Untuk menghentikan pendarahan pada luka
Gunakan akar atau bulir bunga alang-alang. Giling atau tumbuk halus akar atau bulir bunga alang-alang kemudian bubuhkan pada luka untuk menghentikan pendarahan.
 11. Untuk mengobati radang ginjal
Siapkan sekitar 30 g akar alang-alang lalu potong kecil-kecil. Rebus dengan tiga gelas air hingga menyisakan satu gelas kemudian minum secara rutin tiga kali sehari.
 12. Untuk menurunkan tekanan darah
Siapkan 100 g akar alang-alang kemudian rebus dengan 600 ml air sampai mendidih selama 15 menit. Saring dan minum air rebusan tersebut secara rutin.

Karakteristik alang-alang

Alang-alang memiliki habitus semak tahunan (*perennial*) dengan tinggi 1-5 m. Batangnya lunak, bulat, pendek, beruas-ruas padat, berwarna putih keunguan, dan pada tiap buku terdapat bulu halus. Daun merupakan daun tunggal, berbentuk pita, berujung runcing, tepi rata, pangkal menyempit, berambut kasar dan jarang, berwarna hijau dengan panjang 12-100 cm

dan lebar \pm 0,5-1,8 cm. Perbungaan berupa bulir majemuk berbentuk malai berwarna putih keunguan dengan panjang 6-30 cm, benang sari berjumlah dua, kepala sari berwarna putih atau ungu, tangkai putik berjumlah dua, dan kepala putik berukuran panjang. Bulir memiliki panjang sekitar 3 mm, berwarna putih atau ungu, agak menguncup, dan mudah diterbangkan oleh angin. Pada pangkal bulir terdapat rambut halus yang panjang dan padat berwarna putih. Buah berbentuk buni, bulat telur, berbulu, dan berwarna kuning. Biji berbentuk bulat melonjong dengan panjang sekitar 1 mm dan berwarna coklat sampai coklat tua. Akar kaku, berbuku-buku, menjalar, berbentuk serabut, dan berwarna putih kotor. Tunas muda bisa dimakan dan bermanfaat.

Komposisi nutrisi yang terkandung dalam alang-alang:

- Gula (manitol, glukosa, sakarosa)
- Asam organik (asam sitrat, asam malat, asam kumarat, asam asetat, asam oksalat, asam klorogenat, asam isoklorogenat, asam neoklorogenat, asam palmitat)
- Serat (selulosa, hemiselulosa, holoselulosa, alfaselulosa, lignin, pentosan)
- Karbohidrat
- Protein
- Asam lemak
- Mineral (kalsium, kalium, natrium, fosfor, magnesium, mangan, zink, dan tembaga)
- Fenol
- Flavonoid
- Glikosid
- Kumarin
- Tanin
- Saponin
- Alkaloid
- Terpenoid/steroid

Sumber Pustaka

- Al Manar, P. 2018. Pengetahuan etnofarmakologi tumbuhan alang-alang (*Imperata cylindrica* L.) oleh beberapa masyarakat etnik di Indonesia. Talenta Conference Series: Tropical Medicine 01: 114-116.
- Dalimartha, S. 2006. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4. Puspa Swara. Depok.
- Delima, E. R., dan Sari, Y. M. 2014. Efek alang-alang (*Imperata cylindrica* (L.) P. Beauv.) terhadap penurunan tekanan darah. Skripsi. Universitas Kristen Maranatha. Bandung.
- Dhyana Putri, I. G. A. S., Widianingsih, N. L. P., Karta, I. W. dan Sarihati, I. G. A. D. 2022. Perbedaan total fenol air akar alang-alang dalam berbagai waktu perebusan. Jurnal Skala Husada: The Journal of Health, 19(1): 27-34.
- Hauze V., Tran, G., Baumont, R., Bastianelli, D., dan Lebas, F. 2021. Alang-alang (*Imperata cylindrica*). Feedipedia, A Program by INRAE, CIRAD, AFZ and FAO. <https://www.feedipedia.org/node/425>.
- Hutapea, J. R., Soerahso, Sutjipto, Djumidi, Sugiarto, S., Widyastuti, Y., dan Sihotang. 1994. Inventaris Tanaman Obat Indonesia III. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Juarsah, I. 2015. Teknologi pengendalian gulma alang-alang dengan tanaman legum untuk pertanian tanaman pangan. Jurnal Agro, II(1): 29-38.
- Jung, Y-K. dan Shin, D. 2021. *Imperata cylindrica*: A Review of phytochemistry, pharmacology, and industrial applications. Molecules, 26: 1454.
- Lau, D. F. W. Sofian, dan Mirza, A. 2021. Ekstrak rimpang alang-alang (*Imperata cylindrica* L.) sebagai herbisida nabati untuk mengendalikan gulma. Jurnal Agroteknologi Tropika Lembab, 4(1): 29-34.
- Masfria, dan Permata, Y. M. 2018. Analisis kandungan mineral akar alang-alang (*Imperata cylindrica* L.) secara spektrofotometri serapan atom. Prosiding Seminar Nasional Tumbuhan Obat Indonesia ke-55. Magelang, 17-18 Oktober 2018.

- Naila, I. 2016. Pengaruh campuran ampas tebu dan alang-alang (*Imperata cylindrica*) sebagai media pertumbuhan terhadap kandungan nutrisi jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*). Skripsi. Fakultas MIPA. Institut Teknologi Sepuluh Novemver. Surabaya.
- Prisdiany, Y., dan Levita, J. 2019. Aktivitas antihipertensi tanaman genus *Imperata*. *Farmaka*, 17(2): 306-314.
- Sudiarto, Saleh, R., Sawab, dan Widowati, I. 2022. Kandungan nutrisi minuman herbal berbahan dasar gula semut aren dan serbuk rempah. *Agrotekno*, 11(2): 61-67.
- Sutiya, B., Istikowati, W. T., Rahmadi, A., dan Sunardi. 2012. Kandungan kimia dan sifat serat alang-alang (*Imperata cylindrica*) sebagai gambaran bahan baku pulp dan kertas. *Bioscientiae*, 9(1): 8-19.
- Van Loan, A. N., Meeker, J. R., dan Minno, M. C. 2002. Cogon grass. In: *Biological Control of Invasive Plants in the United States*. USDA Forest Service Publication. Morgantown, West Virginia. pp. 353-364.
- Zulkarnain, Z., Wijayanti, E., Fitriani, U., dan Triyono, A. 2019. Studi literatur untuk memperoleh dasar ilmiah penggunaan akar alang-alang sebagai ramuan jamu untuk penyembuhan beberapa penyakit di Rumah Riset Jamu Hortus Medicus. *Media Litbangkes*, 29(4): 329-340.

ANDALIMAN

(*Zanthoxylum acanthopodium* DC)

— Rahmanita Ginting —



Gambar 1. Andaliman ‘Simanuk’. A. habitat, B. buah, C. Bunga, D. Dahan muda, E. Daun.

Sumber : Lumban Raja dan Hartana, 2017

Uraian :

Nama latinnya adalah *Zanthoxylum acanthopodium* DC. Di Indonesia, tumbuhan andaliman ini hanya terdapat di Kabupaten Toba Samosir dan Tapanuli Utara, Sumatera Utara, pada daerah berketinggian 1.200 - 1.500 m dpl. Aroma minyak atsiri yang wangi akan tercium dan rasa yang khas getir akan terasa sehingga merangsang produksi air liur apabila buah andaliman digigit. Saat digigit, rasanya sedikit segar seperti jeruk, pedas menggigit, dan meninggalkan sensasi getir, kelu, atau kebas di lidah. Sensasi tersebut muncul karena kandungan hydroxy-alpha-sanshool di dalamnya. Nama lokal dari *Zanthoxylum acanthopodium* DC yaitu *tuba*, *itir-itir*, *sinjarnyar*.

Andaliman berasal dari suku : *Rutaceae*,
Bangsa: *Geraniales*

Kandungan dan manfaat:

Kandungan buah andaliman kaya akan kandungan flavonoid, kuinon, steroid terpenoid, tanin, alkaloid jenis terpene, benzo phenthridine, pyranoquinoline, kwarter isoquinoline, aporphyrine, dan beberapa jenis lignin (Kristanty, 2014; Susanti dkk., 2020). Senyawa aromatik utama dalam andaliman adalah β -myrcene, limonene, (Z)- β - ocimene, linalool, citronellal, β -citronellol, neral, geraniol, geranial, dan geranyl acetate. Kandungan ekstrak metanol buah andaliman adalah terpene dan turunan terpenoid, senyawa turunan alifatik (neoherculin; etil linoleat; etanol), oktadekadienoil klorida (Wijaya et al., 2019; Saragih & Arsita, 2019; Sibero et al., 2020; Frederick et al., 2021).

Kegunaan :

Andaliman memiliki banyak fungsi penting bagi masyarakat. Tumbuhan andaliman selain sebagai rempah pada masakan tradisional Batak, juga sebagai penghasil minyak atsiri (Wijaya et al., 2019; Saragih & Arsita, 2019; Sibero et al., 2020); antioksidan (Kristanty & Suriawati 2014; Karnady 2015; Wijaya et al. 2019); antifungi (Devi et al. 2015); antibakteri (Parhusip et al. 2010; Sitanggang et al. 2019; Susanti et al. 2020); potensial sebagai bahan obat antidiabetes (Harahap et al. 2018; Worotikan et al. 2018); dan antikanker (Tjahjandarie et al. 2019; Satria 2020; Sibero et al. 2020).

1. Untuk mengobati dispepsia:

Buahnya dapat dimakan secara terpisah atau dicampur dengan bahan makanan lain untuk mengobati dispepsia seperti mual, kembung, sakit maag dan gejala sakit perut lainnya.

Untuk ditempelkan : Asam kawak sebesar telur puyuh, sedikit garam dan sedikit minyak dicampur dan dilumatkan. Tempelkan ke bisul.

2. Untuk mengobati sakit gigi:

Untuk mengobati sakit gigi, buah segar andaliman dihancurkan hingga menjadi pasta, lalu dioleskan pada

gusi untuk mengurangi rasa sakit. Ekstrak buah andaliman kadar 4% efektif menurunkan jumlah bakteri rongga mulut sehingga dapat digunakan sebagai obat kumur alternatif untuk mencegah terjadinya karies gigi (Lubis, 2020). Rebusan akar andaliman juga dapat digunakan untuk mengobati sakit gigi. Manfaat buah andaliman sebagai obat sakit gigi dan penghangat badan ini terkait dengan kandungan minyak atsirinya

3. Sebagai antipenuaan dan antijerawat:

Andaliman sebagai antipenuaan dan antijerawat Gel yang terbuat dari ekstrak buah andaliman dapat melembapkan kulit, membuat warna kulit lebih merata, mengecilkan ukuran pori-pori, dan menurunkan jumlah noda hitam dan kerutan. Dari evaluasi potensi anti jerawat, penyembuhan jerawat tercapai setelah empat minggu pemakaian andaliman.

4. Andaliman sebagai pengawet makanan:

Andaliman sebagai pengawet makanan Ekstrak buah andaliman 5% merupakan konsentrasi optimal untuk memperpanjang masa simpan bakso pada suhu ruang (27°C) sampai hari kedua. Penambahan tepung buah andaliman sebanyak 35-40 gram menghasilkan kualitas dan rasa makanan yang tetap baik, ditunjukkan dengan normalnya nilai pH, kadar air, dan uji organoleptik daging ayam broiler. Perendaman daging itik dalam larutan tepung buah andaliman tidak mempengaruhi nilai susut masak, daya ikat air, rasa, dan tekstur namun dapat mengurangi bau amis daging tersebut sehingga masih dapat dikonsumsi dalam jangka waktu delapan jam berdasarkan uji organoleptik. Senyawa-senyawa terpen seperti geraniol, linalool, dan limonen yang banyak ditemukan dalam minyak atsiri andaliman, diketahui bersifat antioksidan. Senyawa ini mampu mencegah kerusakan oksidatif pada pangan, yang artinya dapat berfungsi sebagai pengawet pangan alami.



Karakteristik Andaliman

Andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC) Andaliman tumbuh sebagai pohon berbatang kuas, bukan merambat. Batang batangnya berdahan banyak, daunnya kecil-kecil. Pohon andaliman di sekujur batang, ranting, dari bawah ke ujung dipenuhi duri-duri yang tajam, seperti duri mawar. Namun duri andaliman lebih besar dan kokoh. Tinggi pohon rata-rata 2-4 meter, jarang lebih dari 5 meter. Usia produktif kurang dari 7 tahun. Buah andaliman muncul dari antara duri-duri itu, lazimnya diapit duri-duri, buah tumbuh di antara duri. Memetik andaliman perlu konsentrasi tinggi. Karena banyaknya duri dan buahnya kecil-kecil. Andaliman bentuknya seperti merica atau lada yang bulat kecil. Jika masih muda, buah berwarna hijau dan matang berwarna merah, namun jika buah andaliman sudah kering akan berubah warna menjadi agak kehitaman. Buah andaliman yang baru dipetik sebaiknya dibungkus daun pisang, sebab kalau dibiarkan terbuka, akan cepat kering dan rusak.

Nutrisi yang terkandung dalam Andaliman:

Hasil Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan andaliman kaya kandungan minyak atsiri. Berdasarkan Teknik GC-MS, minyak atsiri andaliman menghasilkan 11 komponen, dengan 5 komponen utama adalah alfa-pinene, limonene, geraniol,

sitronelal, dan geraniol asetat. Sedangkan dengan teknik kromatografi gas, senyawa yang berhasil diidentifikasi sebanyak 7 komponen, yaitu geraniol asetat, sitronelal, geraniol, geraniol, mirsen, linalool, dan limonen. Senyawa-senyawa terpen seperti geraniol, linalool, dan limonen yang banyak ditemukan dalam minyak atsiri andaliman, diketahui bersifat antioksidan.

Komposisi dalam buah andaliman yang matang di pohon dalam 100 gr adalah :

Hasil publikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia serta sumber lainnya sebanyak Andaliman yang diteliti (Food Weight) = 100 gr. Bagian Andaliman yang dapat dikonsumsi (Bdd / Food Edible) = 100 %

- Kandungan Energi Andaliman = 99 kkal
- Kandungan Protein Andaliman = 4,6 gr
- Kandungan Lemak Andaliman = 1 gr
- Kandungan Karbohidrat Andaliman = 18 gr
- Kandungan Kalsium Andaliman = 383 mg
- Kandungan Fosfor Andaliman = 107 mg
- Kandungan Zat Besi Andaliman = 2,9 mg
- Kandungan Vitamin A Andaliman = 0 IU
- Kandungan Vitamin B1 Andaliman = 3 mg
- Kandungan Vitamin C Andaliman = 14,7 mg

Sumber Pustaka

Lumban Raja, R. N., & Hartana, A. (2017). VARIASI MORFOLOGI ANDALIMAN (*ZANTHOXYLUM ACANTHOPODIUM*) DI *Floribunda*, 5(7).

ANTING-ANTING **(*Acalypha australis* L.)**

— Meirita Sari, M.Pd.Si —



Deskripsi

Tanaman Anting-anting (*Acalypha australis* L.) atau dikenal juga dengan nama *acalypha indica* merupakan tumbuhan berbentuk semak. Tinggi pohon bisa mencapai 50 cm atau bahkan lebih, berbatang tegak, berambut halus, bercabang dengan garis memanjang kasar, bulat, dan berwarna hijau. Daun tunggal, berbentuk belah ketupat, dengan panjang panjang sekitar 2,5 cm hingga 8 cm dan lebarnya sekitar 1,5 cm hingga 3,5 cm, berwarna hijau, berujung runcing, tepi bergerigi, letaknya menyebar di sepanjang batang. Bunga majemuk berbentuk bulir yang keluar dari ketiak daun dan ujung cabang. Buah berbentuk bulat dengan warna hitam. Biji berbentuk bulat panjang berwarna coklat dan memiliki akar tunggang.

Habitat

Tanaman anting-anting banyak ditemukan di lapangan yang memiliki banyak rumput, di lereng gunung, dan di pinggir jalan.

Klasifikasi

Kerajaan	: Plantae
Divisi	: Spermatophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Famili	: Euphorbiaceae
Genus	: <i>Acalypha</i>
Spesies	: <i>Acalypha Australis</i>

Anatomi

Daun; Tanaman anting-anting memiliki daun tunggal, dengan bentuk bulat lonjong, bagian ujung meruncing, pangkalnya tumpul, bagian tepi bergerigi, permukaannya licin suram, daging daun tipis lunak, bertulang menyirip dengan ibu tulang daunnya dari pangkal ke ujung, daun muda berwarna hijau, serta letaknya berselang seling, panjang daun tanaman ini ialah 2,5 cm hingga 8 cm serta lebarnya seitar 1,5 cm hingga 3,5 cm.

Batang; Tanaman anting-anting memiliki batang dengan ketinggian sekitar 30 cm hingga 50 cm, dapat bercabang serta memiliki garis kasar yang memanjang.

Bunga; Tanaman anting-anting memiliki bunga yang berumah satu dan kelamin tunggal. Bunganya muncul dari ketiak daun yang berbentuk kecil dalam rangkaian yang berupa malai.

Buah; Tanaman anting-anting memiliki buah yang berwarna hitam dan berukuran kecil.

Kandungan metabolit sekunder

Tanaman ini memiliki kandungan metabolit sekunder, antara lain berupa saponin, flavonoid, steroid, fenol, alkaloid, tanin, dan glikosida jantung. Bioaktivitas yang dimilikinya antara lain: anti mikroba, antioksidan, anti diabetes melitus, anti kanker, anti stroke dan meningkatkan kualitas sperma. Aktivitas anti mikroba yang dimilikinya berhubungan dengan kandungan flavonoid dan alkaloid. Mikroba merupakan salah satu penyebab keracunan makanan, oleh karena itu bioaktivitas anting-anting sebagai anti mikroba berpotensi sebagai pengawet.

Manfaat dan Cara mengolahnya

1. Berak darah, batuk, dan mimisan
Diambil 30-60 g tanaman anting-anting kering, lalu dicuci, kemudian direbus bersama 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Didinginkan lalu diminum 2 kali sehari masing-masing setengah gelas
2. Disentri
Diambil sebanyak 30-60 g tanaman anting-anting kering, lalu dicuci dan direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas. Didinginkan lalu diminum 2 kali sehari masing-masing setengah gelas. Lakukan secara teratur selama 5 hingga 10 hari
3. Diare dan muntah darah
Diambil sebanyak 30-60 g tumbuhan kering, lalu dicuci kemudian direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas, lalu didinginkan. Diminum air rebusan 2 kali sehari-masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas
4. Pendarahan dan luka luar
Lumatkan tumbuhan anting-anting segar, lalu dicampurkan dengan gula pasir secukupnya. ditempelkan hasil lumatannya ke bagian yang luka
5. Asam urat
Dicuci bersih seluruh bagian tanaman anting-anting kering sebanyak 30-60 g, lalu direbus dalam 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas. Diminum 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas sebelum sarapan pagi dan makan malam
6. Dermatitis, eksim, dan koreng
Diambil dan dicuci bersih tanaman anting-anting segar secukupnya, kemudian direbus. Air rebusannya digunakan untuk mencuci bagian tubuh yang sakit

Daftar Pustaka

Hariana, A. H., 2013. 262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya. Jakarta : Penerbit Swadaya.

Handayani, Selpida et al. 2018. Profil Fitokimia dan Pemeriksaan Farmakognostik Daun Anting-Anting (*Acalypha indica* L.). *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*. Vol.5(1) : 258-265.

BAJAKAH **(*Spatholobus littoralis*)**

Tita Rosalina



Sumber : TS marketmedia (kaskus.co.id)

Uraian :

Bajakah merupakan salah satu tanaman yang memiliki khasiat atau manfaat bagi kesehatan manusia. Nama lengkap kayu bajakah ini adalah tampala, sedangkan nama ilmiahnya disebut juga dengan *Spatholobus littoralis* hassk. Karakteristik tanaman bajakah adalah jenis tanaman yang merambat di pepohonan. Bajakah ditemukan oleh seorang ahli Botani dari Jerman pada tahun 1842, ditemukan bahwa sebanyak 29 spesies genus *spatholobus* Hassk Ninkaew dan Chantaranoth`ai (2014). Tanaman bajakah tampala banyak ditemui di daerah tropis Kalimantan, terutama di Kalimantan

tengah. Tanaman bajakah terdiri dari beberapa jenis, diantaranya adalah (Fitriani:2020)

- a) Bajakah tampala: dapat dimanfaatkan sebagai tanaman herbal pada seluruh bagian bajakah)
- b) Bajakah lamei: banyak mengandung air ketika batangnya dipotong , jenis bajakah ini yaitu semi merambat yang hidup di tempat yang lembab. Sementara cairan yang terdapat tanaman bajakah ini dapat mengobati diare (Putra, 2019)
- c) Bajakah Kalalawit (*Uncaria Gambir Roxb*): bajakah jenis ini memiliki kandungan phenol dan antibacterial yang dipercaya dapat menurunkan berat badan, pembentukan kolagen dan bahkan dapat mencegah penyakit jantung (Biofarmaka LPPM-IPB, 2013)

Sedangkan menurut (Hastari dan Robby: 2021), jenis bajakah terdiri dari 6 (enam) jenis bajakah yaitu Bajakah Dango, Kalalawit merah dan putih, Darak, akar kuning, dan lunuk. Namun, untuk jenis bajakah kalalawit yang paling banyak ditemukan adalah kallawit merah (*Uncaria sp*). Indeks dari keanekaragaman Jenis Bajakah sekitar 1,36 dan Indeks Kemerataan Jenis sekitar 0,759.

Bajakah berasal dari suku : *Phaseolea*

Kandungan dan manfaat:

Hasil uji fitokimia menunjukkan bahwa baik akar, batanng maupun kulit kayu mengandung terpenoid, metabolit sekunder, alkaloid, flavonoid, dan fenolat. Sedangkan berdasarkan metode hasiluji mortalitas larva udang *Artemia salina*, menunjukkan bahwa baik kulit batang maupun kayunya sangat baik toksik dengan nilai LC50 masing-masing 1,76 dan 2,66 ppm. Dari hasil uji tersebut, bahwa dari kedua ekstrak tersebut berpotensi sitotoksik terhadap kanker sel (Hasna, dkk:2021). Kandungan kimia tanaman Kayu bajakah antara lain flavonoid, alkaloid dan steroid (Iskandar & Warsidah, 2020). Adanya peran senyawa aktif farmakologis tanaman ini yaitu flavonoid. Senyawa flavonoid dapat menyembuh luka dan juga sebagai penyembuh

antiradang (Panche et al., 2016). Selain itu senyawa flavonoid yang terkandung dalam tanaman bajakah bermanfaat sebagai antioksidan. Dan sudah diketahui kandungan antioksidannya dapat mempercepat penyembuhan luka maupun inflamasi (Ginwala et al., 2019). Kandungan lain dari bayu bajakah adalah seperti yang terlihat pada gambar berikut.



Sumber : TS marketmedia (kaskus.co.id)

Kegunaan :

Air rebusan dari kayu bajakah ini dimanfaatkan untuk menyembuhkan berbagai penyakit seperti diare, disentri, pegel linu obat luka dan bahkan sebagai penyembuh kanker. Kayu bajakah juga dapat dimanfaatkan sebagai untuk membersihkan tangan dari bakteri (handsanitizer), karena memiliki kandungan senyawa aktivitas antibakteri E Coli (saputera et al.,2020).

Karakteristik Bajakah

Tanaman bajakah hidup di tanah yang gambut yang banyak ditemukan di hutan kalimantan. Jika batang pohon bajakah dipotong, maka batang bajakah tersebut akan mengeluarkan/ meneteskan air seperti air biasa namun terasa dingin dan berwarna bening, yang dapat bermanfaat bagi kesehatan. bajakah hanya hidup di lokasi yang rimbun dan umumnya tumbuh dikawasan yang lembab dan sulit untuk terpapar langsung oleh sinar matahari (tidak banyak masuk sinar matahari karena tertutup

rimbunnya hutan). Berdasarkan hasil penelitian Ilmiah, bahwa akar kayu bajakah dapat menyembuhkan Kanker dan Tumor.

Sumber pustaka

Ninkaew dan Chantaranonthai : 2014 “The Genus *Spatholobus* Hassk in Thailand”, *Jurnal Tropical Natural History*, 2014, hlm 87.

Yusuf Dwi Putra, 2019, “Ternyata Jenis Tumbuhan Bajakah Berikut Ini yang Dapat Menyembuhkan Kanker”, <https://blogs.insanmedika.co.id/akar-bajakah/> (Online 31September 2023)

Hasna, Lulu, dkk. Rieview: Akar Kayu Bajakah dan Manfaatnya untuk Kesehatan: *FoodTech: Jurnal Teknologi Pangan*, Vol. 4 No. 1 (2022): 32-39

URL: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jft/article/view/56637>

DOI: <http://dx.doi.org/10.26418/jft.v4i1.56637>

Saputera, M. M. A., Marpaung, T. W. A., & Ayuhecaria, N. (2020). KONSENTRASI HAMBAT MINIMUM (KHM) KADAR EKSTRAK ETANOL BATANG BAJAKAH TAMPALA (*Spatholobus littoralis* Hassk) TERHADAP BAKTERI *ESCHERICHIA COLI* MELALUI METODE SUMURAN. *Jurnal Ilmiah Manuntung*; Vol 5 No 2 (2019): *Jurnal Ilmiah Manuntung*.

<https://doi.org/10.51352/jim.v5i2.267>

BAWANG MERAH (*Allium cepa* L.)

— Asmita Dahlan —



Sumber : Pramesti (2021)

Uraian :

Nama latinnya adalah *Allium cepa* L. tanaman semusim berbentuk seperti rumput, memiliki batang yang pendek, berakar serabut, dan memiliki daun yang panjang. Bawang merah paling banyak ditanam untuk dikonsumsi sebagai bumbu penyedap masakan dan bahan obat tradisional. **Bawang merah berasal dari [Iran](#), [Pakistan](#), dan pegunungan-pegunungan di sebelah utaranya**

Kandungan dan manfaat:

Bawang mengandung kandungan flavonoid, polifenol , dan senyawa organosulfur mempunyai manfaat antioksidan kuat yang dapat mencegah radikal bebas dan anti-inflamasi yang membantu mencegah penyakit seperti anti diabetes, anti diare, anti alergi . kuersetin merupakan flavonoid utama dalam bawang merah.

Bawang merah juga mengandung [vitamin C](#), [kalium](#), [serat](#), [asam folat](#) kalsium dan zat besi. Kalium berperan penting dalam proses metabolisme dan menjaga keseimbangan tekanan darah, mencegah pengerasan pembuluh darah, membersihkan

pembuluh darah dari endapan kolesterol jahat, serta membantu mengatur kontraksi otot rangka dan otot halus, dan berperan penting dalam fungsi kerja saraf dan otak. Mineral kalsium dan fosfor yang terkandung dalam bawang merah penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Bawang merah juga mengandung zat pengatur tumbuh alami berupa hormon [auksin](#) dan [giberelin](#). Kegunaan lain bawang merah adalah sebagai obat tradisional, bawang merah dikenal sebagai obat karena mengandung efek antiseptik dan senyawa alliin.

Kegunaan :

Resep terapi bawang merah pada berbagai penyakit antara lain :

1. Demam:
30 g bawang merah panggang dihaluskan, ditambah madu sampai terbentuk larutan yang kental, diminum 1-2 sdt untuk 3 x sehari..
2. Disentri:
2 siung bawang merah dan 30 g daun jambu biji direbus dalam air 400 ml hingga tinggal setengahnya, dan air saringannya diminum selagi masih hangat 2 x sehari.
3. Diabetes mellitus:
4 g bawang merah, 15 g buncis, dan 10 helai daun salam diiris, direbus dalam 120 ml air hingga mendidih, lalu disaring, airnya diminum 1 x sehari sebanyak 100 ml selama 2 minggu.
4. Hipertensi:
30 g bawang merah dalam 100 ml air matang dingin diblender, lalu ditambahkan 3 sdm madu murni. Jus ini digunakan untuk ekali secara rutin 2-3 x sehari hingga tekanan darah normal.
5. Sembelit:
1/2 cangkir bawang merah diblender hingga halus, ditambahkan 200 ml susu murni, lalu dimasak hingga suhu 80 derajat Celsius. Ramuan ini diminum setiap pagi hingga buang air besar lancar.

6. Kanker (lambung payudara, paru-paru, usus dan prostat)
Jus bawang merah (5 butir bawang merah, 2 sdm madu, 250 ml, air matang), diminum setiap hari. Bisa juga bawang merah, mentah dimakan sebagai kudapan sebagai acar.
7. Batuk
1 gelas bawang merah cincang direndam dalam 1 gelas madu selama 3 jam, lalu disaring. Air saringannya diminum 3 x sehari masing-masing 1 sdm
8. Gangguan jantung
2 siung bawang merah kukus dimakan sebagai teman kudapan bersama nasi atau lalapan setiap hari.
9. Kolesterol LDL (Jahat) tinggi
30 g bawang merah, 30 g jamur kuping hitam dan 7 g daun salam direbus dengan 600 ml air hingga mendidih hingga air tersisa setengahnya, lalu disaring dan diminum selagi hangat. Jamur yang tersisa bisa dimakan
10. Aterosklerosis
1 siung bawang merah mentah dimakan setiap hari sebagai Kudapan dalam bentuk acar bersama mentimun.
11. Gangguan pencernaan
30 g bawang merah beserta kulitnya direbus, setelah matang kulitnya dikupas, ditumbuk hingga halus dan dicampur dengan madu asli, lalu dimakan bersama roti sebagai selai, untuk arapan
12. Sakit perut (mulas)
2-3 siung bawang merah diparut, lalu ditambah 5-10 ml minyak kelapa, dan dioleskan pada perut 1-3 x sehari.
13. Asma
Satu cangkir jus bawang merah dicampur dengan madu, lalu diminum selama 10 hari.
14. Ambeien
Beberapa siung bawang merah mentah dikonsumsi 3 x sehari

15. Bisul
Satu siung bawang merah mentah dikupas, dicuci dan diparut. Parutan ditempelkan menutupi bisul.
16. Infeksi kulit kepala
Air perasan bawang merah dioleskan pada daerah kulit kepala yang mengalami peradangan
17. Masuk angin
Lima siung bawang merah dikupas, dicuci dan diparut, lalu ditambahkan 1 sdm air rendaman kapur sirih, digosokkan di perut, punggung, tengkuk, dan kaki 1-2 x sehari.
18. Mimisan
Pertolongan pertama, dengan memencet hidung bagian depan selama 3 menit dan bernapas melalui mulut. Selain itu, bisa dengan menghirup aroma bawang merah yang sudah diiris.
19. Perut kembung
2-3 siung bawang merah dikupas, dibersihkan dan diparut, lalu ditambahkan 2 sdm minyak kelapa, 1/2 sdm minyak kayu putih, dan 1/2 sdm air jeruk nipis ke dalam parutan bawang merah, dan digosokkan ke daerah perut dan sekitarnya.
20. Sengatan serangga
Irisan bawang merah dioleskan pada kulit yang terkena sengatan atau gigitan serangga
21. Jerawat
Sari bawang merah dicampur dengan madu dan minyak zaitun, lalu dioleskan secara rutin pada jerawat
22. Ketombe
Air perasan bawang merah dicampur dengan air lemon dan madu lalu dioleskan pada kulit kepala, didiamkan selama 30 menit. Kemudian dibilas dengan air. Ini dilakukan secara rutin 1-2 x seminggu
23. Rambut rontok
Kulit kepala dipijat dengan minyak kelapa hangat selama 30

menit lalu air perasan bawang merah dioleskan merata ke permukaan kulit kepala. Rambut ditutup dengan handuk hangat selama 30 menit, lalu dibilas dengan air dan sampo. Ini dilakukan secara teratur 2-4 minggu sekali

Karakteristik Bawang Merah

Bawang merah terdiri dari batang yang berbentuk cakram dimana sebagai tempat tumbuh tunas dan akar serabut, bunga yang berbentuk bongkol yang memiliki ujung tangkai yang Panjang dimana terdapat lubang di dalamnya dan bunga sempurna yang berbentuk kubah dengan tiga ruangan dan tidak berdaging.

Bawang merah juga disebut dengan umbel berlapis, dimana memiliki aroma yang sangat spesifik dan mampu merangsang keluarnya air mata akibat adanya kandungan minyak *eteris alliin*. Dan umbel lapis atau bawang merah dilindungi oleh kulit yang memiliki senyawa anti bakteri dan senyawa aktif

Nutrisi yang terkandung dalam Bawang Merah:

- Energi
- Karbohidrat
- Serat
- Protein
- Lemak
- Asam lemak jenuh
- Asam lemak tak jenuh tunggal
- Asam lemak tak jenuh majemuk
- Vitamin C
- Vitamin B1 (thiamin)
- Vitamin B2 (riboflavin)
- Vitamin B3 (niasin)
- Vitamin B6 (piridoksin)
- Vitamin B9 (asam folat) 3 ug Vitamin A 9 I
- Vitamin E 0
- Vitamin K

- Kalsium
- Zat besi
- Magnesium
- Fosfor
- Kalium
- Natrium/sodium
- Seng
- Selenium

Komposisi Dalam Bawang Merah

Bawang merah memiliki komposisi yang cukup potensial sebagai sumber kalori. Kandungan gizi Nilai gizi per 100 g Energi 72 kkal Air 79,80 g Karbohidrat 16,80 g Gula total 7,87 g Serat total 3,2 g Protein 2,5 g Lemak total 0,1 g Asam lemak jenuh 0,089g Asam lemak tak jenuh tunggal 0,011 g Asam lemak tak jenuh majemuk 0,249 g Vitamin C 31,2 mg Vitamin B1 (thiamin) 0,20 mg Vitamin B2 (riboflavin) ,11 mg Vitamin B3 (niasin) 0,7mg Vitamin B6 (piridoksin) 1,235mg Vitamin B9 (asam folat) 3 ug Vitamin A 9 UI, Vitamin E 0,08mg Vitamin K 1,7 ug Kalsium 181 mg Zat besi 1,7 mg Magnesium 25 mg Fosfor 153 mg Kalium 401 mg Natrium/sodium 17 mg Seng 1,16 mg Selenium 14,2 ug

Sumber Pustaka

- Aryanta, I. W. R. (2019). Bawang Merah Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i1.280>
- Jaelani.2007. Khasiat Bawang Merah. Penerbit Kanisius. Yogyakarta
- Karneli, Karwiti, W., & Rahmalia, G. (2014). Pengaruh Ekstrak Bawang Merah (*Allium ascalonicum* L .) Terhadap Pertumbuhan *Staphylococcus* sp. *Jurnal Kesehatan*, 2(14), 1–9.
- Kuswardhani, D. S. 2016. Sehat Tanpa Obat dengan Bawang Merah-Bawang Putih. Penerbit Rapha Publishing. Yogyakarta.
- Pramesti, Retno Dwi (2021) *pemanfaatan flavonoid kulit bawang merah (allium ascalonicum l.) Dan bunga kana merah (canna*

coccinea mill) sebagai pewarna alami kaya antioksidan terhadap karakteristik mie basah. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Malang

- Setiawan, A. Y. D., Putri, R. I., Indayani, F. D., Widasih, N. M. S., Anastasia, N., Setyaningsih, D., & Riswanto, F. D. O. (2021). Kandungan Kimia dan Potensi Bawang Merah (*Allium cepa* L.) sebagai Inhibitor SARS-CoV-2. *Indonesian Journal of Chemometrics and Pharmaceutical Analysis*, 1(3), 143–155. <https://jurnal.ugm.ac.id/v3/IJCPA/article/view/3584/1285>
- Wulaisfan, R., Musdalipah, & Nurhadiah. (2018). AKTIVITAS EKSTRAK KULIT BAWANG MERAH (*Allium ascalonicum* L.) TERHADAP PERTUMBUHAN BAKTERI *Streptococcus mutans* PENYEBAB KARIES GIGI. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 1(2), 126–132.

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

BAWANG PUTIH LANANG / BAWANG PUTIH TUNGGAL (*Allium Sativum* L. 'solo garlic')

Ita Rahmania Kusumawati



Sumber : idntimes.com

Uraian :

Bawang putih lanang atau bawang putih tunggal dikenal dengan sebutan *Allium sativum* 'solo garlic'. Bawang putih lanang atau bawang putih tunggal ini selain digunakan sebagai bumbu masakan yang dianggap paling berkhasiat, juga disebut sangat ampuh untuk mengatasi berbagai macam penyakit dan masalah luka pada kulit. Ini karena bawang putih lanang memiliki khasiat antimikroba dan antiinflamasi yang lebih tinggi dalam menurunkan tanda inflamasi eritema pada luka terkontaminasi.

Bawang putih lanang mempunyai khasiat anti inflamasi yang mekanisme kerjanya adalah dengan menghambat aktivitas cyclooxygenase enzyme sehingga terjadi hambatan pada pembentukan prostaglandin. Sedangkan yang berfungsi sebagai penghambat adalah kandungan aktifnya yang berupa Allyl sulphide, Allyl propyl disulphide, Allistatin, Garlicin dan Alkyl thiosulphinat (Sudjarwo, 2004).

Pada 100 gr bawang putih terdapat kandungan air, vitamin C, sulfur dan zat-zat lain yang sangat berfungsi positif pada proses penyembuhan luka. Kandungan zat-zat tadi dapat mendorong pertumbuhan sel yang efektif dan mempunyai daya peremajaan dengan mengatur proses-proses kimia dalam tubuh serta menyembuhkan luka dalam dan luar. Kandungan air yang cukup tinggi akan mengkondisikan luka dalam keadaan lembab dan mendukung proses pertumbuhan jaringan baru atau proses granulasi dan epitelisasi jaringan. Vitamin C juga dapat menstimulasi fibroblast dan histiosit sehingga dapat merangsang kapilarisasi (Waluyo, 2001).

Secara fisiologis, proses penyembuhan luka terbagi dalam 4 fase utama, yaitu: inflamasi akut, destruksi, proliferasi, dan maturasi. Fase inflamasi akut terjadi karena adanya respon terhadap jaringan kulit yang rusak, yang mengeluarkan mediator berupa histamin, serotonin, bradykinin, prostaglandin, tromboxan, dan mediator lainnya. Mediator tersebut menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah di sekeliling dan meningkatkan penyediaan darah ke daerah tersebut sehingga menimbulkan warna merah dan lebih hangat. Permeabilitas kapiler darah juga meningkat dan cairan yang kaya protein mengalir ke interstitial sehingga menimbulkan edema (Morison, 2003). Ekstrak bawang putih lanang memiliki lebih dari cukup zat yang berfungsi sebagai antimikroba, antiinflamasi, analgesik, dan pertumbuhan sel.

Dalam hal ini, Bawang putih "lanang" berfungsi sebagai antibiotik karena memiliki kandungan zat Allicin yang dapat menutupi senyawa sulfur yang menjadi sumber bau dan rasa menyengatnya. (Syamsiah & Tajudin, 2003). Dengan menghaluskan bawang putih lanang, maka Allicin yang memiliki sistem kerja menghambat pertumbuhan mikroba akan bereaksi secara cepat (dengan golongan thiol bebas) melalui reaksi pertukaran thioldisulphida yang akan menimbulkan reaksi kimia dengan golongan thiol dalam berbagai enzim, yaitu dengan alkohol dehidrogenase, thioeduksin, dan RNA polimerase (Utami dkk, 2003). Adapun manfaat bawang putih lanang bagi kesehatan antara lain:

1. Menurunkan darah tinggi

Darah tinggi merupakan salah satu masalah dan gangguan kesehatan yang banyak dialami masyarakat, terutama bagi yang tidak menjalankan gaya hidup sehat. Bagi yang bermasalah dengan darah tinggi sangat disarankan untuk mengonsumsi bawang putih lanang secara rutin untuk merangsang produksi senyawa nitrat sehat yang berfungsi melebarkan pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah.

2. Mencegah kanker

Bawang putih lanang memiliki zat anti kanker yang meliputi Onion A (ONA) untuk mencegah kanker ovarium. Selain kandungan quercetinnya yang mampu mencegah risiko terjadinya kanker otak dan menurunkan risiko terjadinya kanker paru-paru, bawang putih lanang juga mengandung senyawa sulfur yang mampu membantu mencegah terjadinya kanker kolon. Agar zat anti kanker di dalam bawang putih lanang tidak hilang, sebaiknya sebelum dikonsumsi perlu dicincang dan dimasak sebentar.

3. Menurunkan kolesterol

Bawang putih lanang memiliki kandungan senyawa phytochemical atau asam klorogenik yang berfungsi sebagai antioksidan yang menurunkan tekanan kolestrol atau LDL.

4. Mengobati asma

Bawang putih lanang dapat membantu mengobati gejala asma, karena di dalamnya terdapat vitamin C yang berfungsi menetralkan molekul radikal bebas yang menyebabkan kontraksi otot pada pernapasan. Vitamin C di dalam bawang putih lanang ini berfungsi mengurangi produksi histamin tubuh yang merupakan penyebab terjadinya peradangan pada saluran pernapasan. Selain itu, vitamin C-nya juga menghasilkan senyawa *prostacylins* yang berfungsi menjaga saluran pernapasan sehingga memudahkan proses pernapasan.

Untuk mengobati asma dapat dilakukan dengan menghaluskan bawang putih lanang ke dalam susu putih,

lalu diaduk sebentar hingga matang, dan dikonsumsi.

5. Mengobatiambeien

Ambeien atau wasir merupakan kondisi membangkaknya pembuluh darah di sekitar anus. Penyebabnya adalah karena terlalu lama mengejan (*ngeden*) saat buang air besar, terlalu banyak duduk, kurang bergerak, kurang asupan air putih, dan kurang konsumsi makanan berserat. Bawang putih lanang dapat digunakan sebagai obat alami untuk mengatasi gejala ambeien atau ambien ringan. Hal ini disebabkan karena kandungan senyawa alicin yang terdapat di dalamnya dapat berfungsi sebagai senyawa sulfur anti bakteri dan anti jamur.

Cara mengobati ambeien dengan bawang putih lanang dapat dilakukan dengan menumbuk empat siung bawang putih lanang dan memasaknya dengan air. Setelah matang, diambil airnya saja untuk dicelupi kapas dan ditempelkan pada anggota tubuh yang terkena ambeien.

6. Mengurangi nyeri saat sakit gigi

Bawang putih tunggal dapat digunakan sebagai perawatan pertama ketika sakit gigi karena bersifat meringankan rasa nyeri saat sakit gigi. Hal ini disebabkan oleh kandungan zat alicin sebagai anti bakteri yang terdapat dalam bawang putih lanang. Cara mengurangi rasa sakit gigi dengan bawang putih lanang dapat dilakukan dengan menumbuknya dengan garam dan menempelkannya pada gigi yang sakit.

7. Mengobati flu

Kandungan zat alicin dan vitamin C dalam bawang putih lanang dapat digunakan untuk mengobati flu. Zat alicin berfungsi merangsang leukosit untuk mengidentifikasi dan menemukan virus penyebab flu yang masuk ke dalam tubuh. Adapun vitamin C-nya berfungsi untuk menguatkan pertahanan tubuh dari serangan patogen maupun virus. Penggunaan bawang putih lanang sebagai obat flu yaitu dengan menjadikannya sebagai bumbu masakan.

Tidak hanya bermanfaat dalam hal pengobatan, bawang putih lanang juga memiliki khasiat dalam perawatan kecantikan, baik dengan cara dimakan dalam keadaan mentah maupun matang atau dioleskan ke bagian tubuh yang ingin disembuhkan.

Referensi:

- Morisson, Moya J. 2003. Manajemen luka. EGC: Jakarta.
- Mufimah, Uti Rusdian Hidayat, Ihsan Budiharto. EFEKTIVITAS GEL EKSTRAK BAWANG PUTIH TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN LUKA FASE INFLAMASI. Jurnal Vokasi Kesehatan.
- Syamsiah SI, Tajudin. 2003. Khasiat dan Manfaat Bawang Putih: Raja Antibiotik Alami. Agromedia
- Sudjarwo. 2004. Potensi Ekstrak Bawang Putih (*Allium sativum*) sebagai Antibiotik dan Analgesik, *Journal Kedokteran YARSI*, 12 (2):79-84.
- Waluyo, Bambang 2001. Bawang Putih “Sang Penguat Tubuh”. <http://www.kbi.gemari.or.id/beritadetil.php.ht> ml. diakses tanggal 28 Januari 2023.
- Utami, Yulian Wiji, Anis Murniati, Sumarno. Efek perawatan luka terkontaminasi dengan ekstrak bawang putih lanang dalam mempercepat penurunan eritema. *Jurnal Kedokteran YARSI* 17 (1): 012-030 (2009).

BELUNTAS

(Pluchea indica less)

Moeljono



Pendahuluan

Pohon beluntas banyak ditemui di desa sebagai tanaman pagar atau tumbuhan liar di kebun. Beluntas merupakan salah satu jenis tanaman yang mudah tumbuh di Indonesia. Hal ini dikarenakan tanaman beluntas sangat cocok tumbuh di Indonesia dan terus berproduksi sepanjang tahun (Rukmana, 1999).

Beluntas merupakan tumbuhan semak yang bercabang banyak, berusuk halus, dan berbulu lembut, Daun beluntas bertangkai pendek, letaknya berselang-seling, berbentuk bulat telur sunsang, ujung bundar melancip, (Dalimartha. S, 2005). Tepi daun bergerigi, berwarna hijau terang, bunga keluar di ujung cabang dan ketiak daun, berbentuk bunga bonggol, bergagang atau duduk, dan berwarna ungu. Buahnya longkang agak berbentuk gasing, berwarna coklat dengan bersudut putih, (Sastrapraja. S dkk 1979).

Beluntas dapat tumbuh di daerah kering pada tanah yang keras dan berbatu, pada daerah dataran rendah hingga dataran tinggi pada ketinggian 1000 meter dari permukaan laut,

memerlukan cukup cahaya matahari atau sedikit naungan, dan perbanyakannya dapat dilakukan dengan setek batang pada batang yang cukup tua, (Mursito, 2002).

Banyak manfaat yang diambil pada tanaman beluntas, diantaranya sebagai variatif pangan manusia dan hewan juga sebagai salah satu alternatif obat herbal. Daun beluntas yang kaya manfaat selama ini belum dilakukan pengolahannya secara optimal. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan pengetahuan masyarakat. Selama ini daun beluntas mentah hanya dimanfaatkan oleh penduduk sebagai lalapan atau bahan untuk membuat urap. Sedangkan pemanfaatan lebih lanjut, digunakan sebagai pakan ternak seperti sapi, kambing dan kerbau.

Manfaat lain dari daun beluntas dapat digunakan sebagai obat alternatif. Beluntas, secara klinis telah banyak dikenal sebagai tanaman yang digunakan untuk mengatasi berbagai masalah dalam kesehatan. Hal ini disebabkan, pada daun beluntas terkandung senyawa fitokimia yaitu senyawa tannin, fenol, flavonoid, sterol dan alkaloid yang berpotensi sebagai sumber anti oksidan dan anti bakteri.

Klasifikasi Tanaman Beluntas

Secara ilmiah, tanaman daun beluntas diklasifikasikan sebagai berikut :

Kingdom	: Plantae
Super Divisi	: Spermatophyta
Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Sub Kelas	: Asteridae
Ordo	: Asterales
Family	: Asteraceae
Genus	: Pluchea
Spesies	: Pluchea indica (L.) less.

Kandungan Kimia dan manfaat

Beberapa penelitian melaporkan bahwa daun beluntas memiliki kandungan kimia antara lain alkaloid, minyak atsiri, flavonoid, polifenol, tanin, monoterpen, sterol, dan kuinon. Kandungan flavonoid di dalam daun beluntas membuat daun ini memiliki aktivitas antibakteri terhadap bakteri gram positif. Kandungan senyawa fenolnya berguna untuk mengganggu pertumbuhan bakteri-bakteri gram negatif (Widyawati, et al, 2014).

Kegunaan :

Cara komsusi beluntas, bermacam cara seperti dijadikan suplemen seperti kapsul, dijadikan jamu atau langsung seperti herbal. Pada penulisan ini hanya berfokus pada komsusi cara herbal, diantaranya adalah:

1. Teh Herbal

Daun beluntas bisa dikonsumsi dalam berbagai bentuk dan cara, mulai dari suplemen berbentuk kapsul hingga jamu atau teh herbal. Jika ingin mengolahnya sebagai teh herbal, yang harus dilakukan adalah:

- Bahan : a. Beberapa Helai Daun Beluntas
b. Air 300 ml
- Cara Menyajikan : Rebus daun beluntas dengan 300 ml air, hingga mendidih dan diamkan sampai sejuk.
- Cara Menggunakan : air rebusan beluntas bisa dikomsusi sebanyak 2-3 kali sehari, sebelum atau sesudah makan

2. Rematik

Melansir dari buku berjudul *The Miracle of Herbs*, beluntas mengandung alkaloid yang bermanfaat mengobati rematik. Sebab, memiliki kandungan anti radang.

- Bahan : a. Daun Beluntas 15 gram
b. Air 300 ml
- Cara Menyajikan : Daun Beluntas di cuci sampai bersih setelah bersih, direbus sampai mendidih. Dinginkan lalu disaring

Cara Menggunakan : rebusan air beluntas tersebut diminum satu kali dalam satu hari

3. Gangguan pencernaan

Daun beluntas mengandung minyak atsiri yang mampu menghambat pertumbuhan *Escherechia coli* penyebab gangguan pencernaan. Minyak atsiri dari daun beluntas dapat membunuh bakteri sehingga dapat mengatasi berbagai gangguan yang disebabkan oleh infeksi bakteri.

Bahan : beberapa lembar daun beluntas
Cara Menyajikan : cuci daun beluntas sampai bersih kemudian di campur saat masak nasi, untuk anak kecil dicampurkan ketika membuat nasi tim.
Cara Menggunakan : nasi yang dimasak Bersama daun beluntas tadi dimakan.

4. Demam

Jika sedang menderita demam? Bila tidak ingin minum obat kimia, bisa minum air rebusan daun beluntas. Daun beluntas bersifat antipiretik yang artinya pereda demam.

Bahan : a. Daun Beluntas 15 gram
b. air 300 ml
Cara Menyajikan : di cuci daun beluntas sampai bersih kemudian direbus sampai mendidih.
Cara Menggunakan : di minum air rebusan daun beluntas selagi hangat.

5. Mencegah Bau Badan

Mengutip dari buku berjudul Buku Pintar Tanaman Obat: 431 Jenis Tanaman Penggempur Aneka Penyakit, daun beluntas ampuh mengobati bau mulut dan menghilangkan bau keringat. Caranya adalah:

Bahan : - Beberapa Lembar daun Beluntas
- Batang beluntas secukupnya.
- Rumput laut
Cara Menyajikan : bisa dikukus/di tim

Cara Menggunakan : setelah matang bisa langsung dimakan dan apabila suka dapat dimakan dalam kondisi mentah sebagai lalapan, namun sebelum dimakan harus dicuci terlebih dahulu agar bersih dan terhindar dari kuman.

Selain digunakan sebagai pencegahan bau badan daun beluntas juga bisa dibuat deodorant. Caranya adalah:

Bahan : Beberapa Lembar pucuk daun Beluntas
Cara Menyajikan : Diblender kemudian diperah dan disaring. Dengan cara tersebut didapatkan hasil ekstrak pucuk daun beluntas berwarna hijau tua. Untuk menghilangkan warna hijau, digunakan norit (arang aktif) untuk menyerap zat warna. Norit sebanyak 3 gram dicampurkan dengan ekstrak pucuk daun beluntas sebanyak 100 mL. Dari komposisi ini didapatkan cairan yang berwarna hitam. Campuran ini dimasukkan ke dalam botol dan kemudian didiamkan selama sehari (24 jam). Setelah itu, campuran antara ekstrak pucuk daun beluntas dan norit disaring dengan kertas saring. Tujuannya untuk memisahkan antara norit dengan ekstrak pucuk daun beluntas. Pembuatan deodorant spray ekstrak pucuk daun beluntas dilakukan dengan cara mencampur ekstrak pucuk daun beluntas dengan alkohol dan akuades. Formulanya adalah, 20 ml alkohol 96%, 30 ml ekstrak pucuk daun beluntas dengan konsentrasi 100% dan 40 ml akuades.
Cara Menggunakan : Disemprotkan pada bawah ketiak

6. Menurunkan kadar kolesterol

Daun beluntas juga diketahui dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Dengan kadar kolesterol LDL yang lebih rendah, tubuh akan tercegah dari penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. Caranya adalah:

Bahan	:	a. Beberapa Helai Daun Beluntas b. Air 300 ml
Cara Menyajikan	:	Rebus daun beluntas dengan 300 ml air, hingga mendidih dan diamkan sampai sejuk.
Cara Menggunakan	:	air rebusan beluntas bisa dikonsumsi sebanyak 2-3 kali sehari, sebelum atau sesudah makan

Untuk menjaga kadar kolesterol dan mencegah penyakit, juga perlu menerapkan gaya hidup sehat, yakni tidak merokok, berolahraga rutin, mengonsumsi makanan sehat, dan menjaga berat badan tetap ideal, menjaga pola makan sehat untuk mendapatkan manfaat terhindar dari penyakit.

7. Mencegah kerusakan sel akibat paparan radikal bebas

Daun beluntas merupakan salah satu tanaman herbal yang memiliki banyak antioksidan. Berkat adanya zat tersebut, daun beluntas baik dikonsumsi untuk melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas atau stres oksidatif.

Radikal bebas sendiri menjadi penyebab stres oksidatif, yaitu proses yang menyebabkan kerusakan sel dalam tubuh. Stres oksidatif sendiri menjadi penyebab utama munculnya penyakit kronis dalam tubuh, seperti kanker, penyakit jantung, diabetes, penyakit Alzheimer, dan penyakit Parkinson. Untuk mendapatkan manfaat daun beluntas yang satu ini, bisa mengonsumsi daun beluntas dalam bentuk suplemen, [jamu](#), atau teh herbal. Atau di buat ramuan Teh herbal dan diminum secara rutin.

8. Mendukung Pengobatan Tuberkulosis

Menurut studi dalam *Pharmaceutical Sciences Asia*, ekstrak alkohol dalam daun beluntas mengandung sifat anti tuberkulosis. Diduga, daun beluntas bisa digunakan untuk mendukung pengobatan TBC. Untuk mendapatkan dosis yang jelas, bisa menikmati manfaat daun beluntas dengan mengonsumsinya dalam bentuk suplemen.

Jika ingin diolah sendiri, bisa merebus daun beluntas dan diminum sebagai teh. Caranya,

- Bahan : * beberapa lembar daun beluntas
* air 300 ml.
- Cara Menyajikan : semua bahan direbus sampai mendidih dan airnya berkurang
- Cara Menggunakan : Setelah mendidih, minum ramuan tersebut selagi hangat. Ramuan daun beluntas bisa diminum setiap hari satu gelas secara teratur dan pantau efeknya.

9. Mengobati Luka Luar

Untuk pemakaian luar tubuh, seperti pegal limu, scabies, kudis dan borok. Penggunaannya sangat sederhana yakni ambil beberapa lembar daun dilumatkan lalu dilulurkan pada tubuh yang akan diobati. Daun beluntas selain berfungsi untuk pengobatan secara kuratif dan preventif (Dalimartha, 2003)

10. Mengobati Nyeri Haid

Sebagian perempuan pasti merasa nyeri di bagian perut saat datang bulan. Meski wajar, rasa nyeri tersebut cukup mengganggu bahkan membuat penderita sulit beraktivitas. Namun, sekarang tidak perlu gelisah karena daun beluntas berkhasiat sebagai obat pereda nyeri haid.

- Bahan : * 20 lembar daun beluntas
* garam sejumput
* asam jawa
* air.
- Cara Menyajikan : semua bahan direbus sampai mendidih
- Cara Menggunakan : Setelah mendidih, minum ramuan tersebut selagi hangat, diminum secara teratur saat nyeri datang.

Manfaat lain dari Daun beluntas adalah:

Apabila dikonsumsi secara teratur tetapi tidak berlebihan maka manfaat yang didapat adalah:

1. Mengontrol kadar gula darah

Salah satu manfaat daun beluntas yang cukup populer

adalah untuk menurunkan kadar gula darah dan menjaganya tetap stabil. Daun herba ini diketahui memiliki fungsi yang sama seperti daun insulin, yakni menghambat pemecahan dan penyerapan gula di usus, serta meningkatkan produksi dan fungsi hormon insulin.

Berkat manfaat tersebut, dianggap memiliki potensi untuk mencegah terjadinya resistensi insulin dan membantu mengobati penyakit diabetes.

2. Mengurangi risiko terjadinya kanker

Suatu riset di laboratorium menunjukkan bahwa ekstrak daun beluntas terlihat memiliki sifat anti kanker. Daun ini diketahui dapat menghambat pertumbuhan sel-sel kanker, seperti glioblastoma dan kanker serviks.

3. Mengendalikan Tekanan Darah

Daun beluntas juga bermanfaat dalam mengendalikan tekanan darah. Hal ini karena daun beluntas memiliki sifat diuretik di dalamnya. Sifat diuretik mampu meningkatkan pengeluaran ion natrium, klorin dan kalium dari dalam ginjal. Natrium itu sendiri berfungsi dalam menghilangkan cairan yang mengalir pada pembuluh darah. Ketika natrium berkurang, maka tekanan darah pun ikut berkurang.

4. Menjaga Kesehatan Organ Intim

Ternyata daun beluntas juga dapat bermanfaat dalam menjaga kesehatan organ intim. Manfaat yang satu ini berkat kandungan minyak atsiri yang bersifat antibakteri di dalam daun beluntas. Kandungan minyak atsiri ini dapat mengatasi berbagai bakteri yang dapat mengganggu organ intim seperti bakteri *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli*. Ketika organ intim dalam kondisi sehat, tentunya akan membuat sebuah keluarga menjadi lebih harmonis.

5. Mencegah Penuaan Dini

Jika makanan yang dikonsumsi mengandung banyak antioksidan, salah satu kebaikan yang bisa dirasakan adalah mencegah penuaan dini. Daun beluntas dapat mencegah penuaan dini yang disebabkan oleh radikal bebas, dan juga

mampu membantu pergantian sel-sel kulit mati, sehingga penampilan kulit menjadi lebih baik.

6. Mencegah Penyakit Jantung

Dalam daun beluntas juga berperan penting dalam mencegah kondisi kronis, khususnya penyakit jantung dan diabetes. Jika dikombinasikan dengan penerapan gaya hidup sehat, olahraga, asupan sehat dan seimbang, menjauhi merokok dan asapnya, serta mengelola stres dengan baik, khasiat tersebut bisa dirasakan dengan lebih optimal.

7. Mencegah Kerusakan Organ Hati

Pada daun beluntas ditemukan senyawa myricetin, quercetin, dan kaempferol (golongan flavonoid) dalam daun tersebut. Senyawa itu dapat berinteraksi dengan reseptor enzim CYP P450. Interaksi ini mampu menghambat pembentukan metabolit toksik (racun), misalnya pada metabolit toksik parasetamol. Hasil penelitian menunjukkan, *Pluchea indica* ini bisa mencegah kerusakan hati pada obyek percobaan.

8. Mengatasi Nyeri Gigi usai Dicabut

Studi yang dipublikasikan dalam *Scientific Dental Journal* (2019) melaporkan, sakit gigit akibat metode pencabutan biasanya diobati dengan obat analgesik. Kendati demikian, zat aktif dari daun beluntas juga dapat mengurangi rasa sakit akibat pencabutan tersebut dan menyembuhkan luka di gusi.

Daun beluntas umumnya aman dikonsumsi sebagai suplemen atau jamu. Namun, sebaiknya tidak mengonsumsi daun beluntas, jika sedang memiliki masalah kesehatan tertentu, seperti gangguan ginjal atau hati, atau jika sedang mengonsumsi obat-obatan dari dokter guna menghindari [interaksi obat](#).

Oleh karena itu, jika ingin memanfaatkan daun beluntas untuk kesehatan atau pengobatan, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan [dokter](#). Karena meski memiliki banyak manfaat, segala sesuatu yang dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan efek sampingnya sendiri, termasuk daun beluntas. Hal tersebut dikarenakan, tanaman tumbuh subur

di lingkungan dengan kandungan tinggi garam, sehingga dikhawatirkan daunnya pun memiliki tinggi kandungan sodium dan klorida.

Karakteristik Daun Beluntas

Daun beluntas berwarna hijau terang dan mengeluarkan aroma yang khas bila diremas. Daun beluntas memiliki rasa getir. Selain jadi pagar tanaman, beluntas juga dikenal sebagai tanaman obat. Bagian yang paling banyak digunakan sebagai obat herbal adalah daun dan akar beluntas.

Karena beluntas dapat tumbuh dimanapun maka banyak nama lain dari tumbuhan beluntas ini diantaranya adalah **beluntas** (Melayu), **baluntas**, **baruntas** (Sunda), **luntas** (Jawa), **baluntas** (Madura), **lamutasa** (Makasar), **lenabou** (Timor), sedangkan nama asing untuk tanaman beluntas adalah **Luan Yi** (Cina), **Phatpai** (Vietnam), dan **Marsh fleabane** (Inggris), (Dalimartha. S, 2005). Nama simplisia beluntas adalah *Plucheacea folium* (daun), *Plucheacea radix* (akar).

Informasi Rinci Komposisi Kandungan Nutrisi/Gizi Pada Daun Beluntas tiap 100gr :

- Appel
- asam sitrat
- asam anggur
- asam tartrat
- asam suksinat
- pectin dan

Komposisi dalam Daun Beluntas Tiap 100 gr adalah :

- Jumlah Kandungan Energi = 42 kkal per 100 gram
- Jumlah Kandungan Protein = 1,8 gr per 100 gram
- Jumlah Kandungan Lemak = 0,5 gr per 100 gram
- Jumlah Kandungan Karbohidrat = 9,4 gr per 100 gram
- Jumlah Kandungan Kalsium = 256 mg per 100 gram

- Jumlah Kandungan Fosfor = 49 mg per 100 gram
- Jumlah Kandungan Zat Besi = 6 mg per 100 gram
- Jumlah Kandungan Vitamin A = 3980 IU per 100 gram
- Jumlah Kandungan Vitamin B1 = 0,02 mg per 100 gram
- Jumlah Kandungan Vitamin C = 30 mg per 100 gram

Sumber Informasi Gizi :

Berbagai publikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia serta sumber lainnya.

Sumber pustaka

Adi, LT: “Tanaman Obat dan Jus untuk Asam Urat dan Reumatik”. AgroMedia Pustaka. Jakarta. 2006

Beluntas: http://agribisnis.deptan.go.id/web/diperta-ntb/data_base/beluntas.pdf

Dalimartha, S: “Tanaman Obat di Lingkungan Sekitar”. Puspa Swara, 2005

Dermatology Reports. Diakses pada 2021. The role of beluntas (pluchea indica less.) leaf extract in preventing the occurrence of fibroblasts hyperproliferation: An in vitro preliminary study.

Jurnal Core. Diakses pada 2021. Evaluasi Aktivitas Antioksidatif Ekstrak Daun Beluntas (Pluchea Indica) Berdasarkan Perbedaan Ruas Daun.

Jurnal The Ferns Tropical. Diakses pada 2021. Pluchea indica.

Marwati, 2016. UGM Students Research on Beluntas Leaf and Gene Polymorphism

Mursito, B: “Ramuan Tradisional untuk Penyakit Malaria”, halaman 39-40. Penebar Swadaya. Jakarta. 2002

NCBI. Diakses pada 2021. Hexane fraction of Pluchea indica root extract inhibits proliferation and induces autophagy in human glioblastoma cells.

Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara. Diakses pada 2021. Efek Ekstrak Etanol Daun Beluntas (Pluchea indica (L.) Less) Terhadap Penyembuhan Luka Sayat pada Mencit (Mus musculus L.).

- Rukmana, R. 1999. Budidaya Tanaman daun beluntas (*Pluchea indica*, JacqSwartz). Penerbit Kanisius. Yogyakarta
- Sastrapradja, S., Naiola, BP, Rasmadi, ER, Roemantyo, Soepardjono, EK, Waluyo, EB: "Tanaman Pekarangan", Jakarta. Balai Pustaka. 1979
- Semantic Scholar. Diakses pada 2021. Nutrition, Health Benefits and Applications of Pluchea indica (L.) Less Leaves.*
- Sirichaiwetchakoon, Kittipot & dll. 2020. *Pluchea indica (L.) Less. Tea Ameliorates Hyperglycemia, Dyslipidemia, and Obesity in High Fat Diet-Fed Mice.*

BIDARA **(*Ziziphus mauritiana*)**

Anis Nurhayati



Sumber : lindungihutan.com.

Uraian :

Tanaman bidara yang dikenal dengan nama latin *Ziziphus mauritiana* merupakan tanaman yang memiliki banyak manfaat. Tanaman ini berasal dari famili *Rhamnaceae* dan mempunyai kemampuan hidup di kondisi tanah yang agak kering, dapat pula hidup di lahan tanah basah, tanah asin atau sedikit asam. Pohon bidara tumbuh tegak atau menyebar dengan

cabang-cabangnya yang menjuntai dan termasuk tumbuhan yang berduri, durinya terletak pada ranting yang simpang siur. Bidara dikategorikan tanaman lengkap yang mempunyai bunga, daun, akar dan batang. Bentuk daun bulat telur / elips ± 2 – 4cm x 1,5 – 3 cm, ujung membulat atau tumpul. Bunga berbentuk cangkir di dasar, lobus bulat telur – segitiga ± 2 x 1,5 mm, kelopak kekuningan. Buah berbiji, bulat ± 1cm diameter, gundul, kekuningan atau kemerahan coklat, dapat dikonsumsi (Sih W R & Anis M, 2020).

Bidara mempunyai nama berbeda tergantung dari daerahnya, di Sunda, Jawa disebut widara, di Bima di sebut Ranga, di Sumba disebut Kalangga, Bali menyebut Bekul dan di Kupang menyebut Kom. Bidara merupakan salah satu tumbuhan yang digunakan sebagai obat oleh masyarakat. Tumbuhan ini memiliki banyak manfaat mulai dari akar hingga buahnya, tetapi kebanyakan bagian daun yang digunakan sebagai ramuan atau jamu untuk membantu penyembuhan beberapa penyakit. Penduduk India memanfaatkan bidara untuk mengobati diare, diabetes dan malaria. Masyarakat Malaysia menggunakan rebusan kulit kayunya untuk obat sakit perut dan beberapa masyarakat memanfaatkan daun bidara untuk mengatasi masalah kecantikan seperti mengatasi jerawat, keriput dan lingkaran hitam pada bawah mata.

Kandungan dan manfaat:

Daun bidara saat diremas akan mengeluarkan busa dan beraroma wangi seperti sabun dan dapat dimanfaatkan untuk memandikan orang sakit demam. Dalam hukum islam disunahkan untuk digunakan memandikan orang mati. Kandungan kimia yang berperan dalam pengobatan dalam tanaman bidara antara lain alkaloid, fenol, flavonoid, saponin, kuercetin dan terpenoid dan kaya akan antioksidan (Bintoro,A. dkk.2017). hal ini dapat digunakan sebagai landasan bahwa daun bidara berpotensi sebagai antioksidan alami. Kandungan fenolat pada tanaman bidara kaya manfaat biologis antara lain; antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, antifungi dan mencegah timbulnya tumor (Prior, 2003)

Kegunaan :

1. Menurunkan kadar kolesterol

Serat daun bidara yang larut dalam air juga berfungsi dalam menurunkan kadar kolesterol jahat ataupun LDL penggunaan untuk menurunkan kolesterol cukup dengan merebus daun bidara dengan air dan dikonsumsi secara rutin.

2. Obat jerawat

Tanaman ini mengandung zat antibakteri sehingga mampu menyembuhkan jerawat.

Cara menggunakan daun bidara, yaitu dengan menggunakan sebagai masker, untuk sekali pemakaian . Ambil beberapa helai daun bidara arab selanjutnya dihaluskan. Setelah itu tuangkan air hingga terlihat kental, lalu aplikasikan ke wajah secara merata. Diamkan selama 20-30 menit selanjutnya bersihkan dengan air.

3. Mencegah depresi

Kandungan alkaloid dan plavonoid yang mampu menghambat kerja dari mono-amin-oksidasase sehingga menghambat degradasi neurotransmitter syaraf pusat seperti serotonin dan katekolamin yang efeknya pada otak menimbulkan potensi stimulasi susunan saraf pusat yang menghambat terjadinya depresi.

4. Mengatasi kulit kering

Tanaman ini mampu meregenerasi sel secara cepat sehingga kulit terhindar dari kerutan, kusam maupun kering.

Cara menggunakannya, daun bidara ditumbuk halus kemudian oleskan ke seluruh wajah hingga merata. Setelah itu tunggu sekitar 15-30 menit. kemudian dibilas dengan air.

5. Menyembuhkan luka dan luka bakar

Kandungan senyawa metabolit sekunder alkaloi, flavonoid, tannin dan saponin diduga efektif alam menyembuhkan luka bakar. Selain itu mampu memicu pertumbuhan kolagen dalam proses penyembuhan luka serta merangsang

pembentukan sel-sel baru dan memiliki efek penghilang rasa sakit dan bermanfaat untuk obat demam.

6. Menjaga kesehatan gigi dan tulang

Kandungan mineral kalsium yang cukup tinggi pada daun bidara mampu menyusun gigi dan tulang dengan baik. Hal ini tentu dapat menjadikan solusi untuk mengatasi persoalan kesehatan gigi dan tulang.

7. Mengobati keputihan

Keputihan merupakan hal wajar yang terjadi pada perempuan produktif, namun akan mengganggu jika berlebihan.

Cara penggunaan untuk pengobatan keputihan, air rebusan daun bidara dapat digunakan untuk mandi, dilakukan dua kali sehari secara rutin sampai sembuh. Bisa juga dengan meminum air rebusan daun bidara secara rutin sampai sembuh.

8. Antikanker

Kandungan alkaloid, saponin, triterpenoid dan steroid yang ada pada daun bidara memiliki efek sitotoksik sebagai antikanker. Senyawa – senyawa tersebut dapat melakukan penghambatan terhadap pertumbuhan sel kanker.

Sumber pustaka

- Bintoro, A., Ibrahim,A.,Situmeang,B.,Kimia,J.K.S.T.A.,& Cilegon,B. (2017). Analisis dan identifikasi senyawa saponin dari daun bidara (*Zhizipus mauritania* L). *Jurnal Itekima*, 2(1), 84-94.
- Feriani, Y. (2019). *Bidara, Karakteristiknya dan Manfaatnya*. Retrieved Januari 28, 2023, from Pertanian.go.id: <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/71114/BIDARA-KARAKTERISTIK-DAN-MANFAATNYA/>
- L, P. R. (2003). Fruit and vegetable in The Prevention of Cellular Oksidative Damage. *Am J Clin Nutr*.
- Manajih, M. (2022). *Pohon Bidara: Pengertian, Ciri-ciri, Manfaat, hingga Cara Mengolah*. Retrieved Januari 23, 2023, from [lindungihutan.com: https://lindungihutan.com/blog/apa-itu-pohon-bidara/#rb-apa-itu-pohon-bidara](https://lindungihutan.com/blog/apa-itu-pohon-bidara/#rb-apa-itu-pohon-bidara)

Samsidar Usman, Firawati, Zulkifli. (2021). Efektifitas Ekstrak Daun Bidara (*Zizipus Mauritiana L.*) pada Kulit Akibat Luka Bakar. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3, 430-436. doi:<https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.392>

Sih Wahyuni Rahajeng.,Anis Masliyah. (2020). Identifikasi Morfologi Bidara (*Ziziphus mauritania L*) Di Wilayah Sidoarjo. *Jurnal Farmasi Indonesia Afamedis*, 1 (2), 79-88.

BIJI PEPAYA **(*Carica papaya L.*)**

Eva Yuniritha



Gambar 1. Linn dari famili *Caricaceae*

(*Lusiana & Nugroho, 2020; Ramadhana, 2018*)

Uraian

Pepaya (*Carica papaya*) merupakan tanaman buah yang telah menyebar luas di Indonesia. Hampir di semua daerah pepaya dapat tumbuh dengan baik. Buah pepaya memiliki tekstur yang lembut ketika sudah masak dengan rasa yang enak dan hampir semua orang menyukai buah tersebut (Mariati, 2016). Seiring dengan meningkatnya konsumsi buah pepaya, biji pepaya dibuang begitu saja dan tidak ada yang memanfaatkannya karena memiliki rasa pahit, pada

hal biji pepaya (*Carica papaya* Linn.) dari famili *Caricaceae*, mengandung senyawa aktif yang berkhasiat dan baik untuk Kesehatan (Kumar Assistant Professor et al., 2017). Biji pepaya berbentuk oval dengan ukuran hingga 5 mm. Biji pepaya terdiri dari embrio, jaringan bahan makanan, dan kulit biji. Jumlah biji tergantung dari besar kecilnya buah. Permukaan biji dibungkus oleh kulit ari transparan, kotiledon putih. Rasa biji pedas atau tajam dengan aroma yang khas. Kandungan biji dalam buah pepaya kira-kira 14,3% dari keseluruhan buah pepaya (Jaipah et al., 2017; Maretzka & Stevanny, 2018).

Kandungan dan Manfaat

Masyarakat di Indonesia, sejak dulu suka memanfaatkan tumbuhan untuk pengobatan penyakit secara tradisional, salah satunya adalah biji pepaya. Biji pepaya banyak mengandung senyawa aktif yang berkhasiat dan baik untuk kesehatan, yaitu: alkaloid, steroid, tanin, minyak atsiri, senyawa kimia golongan fenol, terpenoid, saponin, papaya oil, carpaine, benzylisothiocynate, benzylglucosinolate, glucotropacolin, benzylthiourea, hentriacontane, β -sistosterol, caricin dan enzyme nyrosin (Jaipah et al., 2017; Kakkar et al., 2021; Kumar Assistant Professor et al., 2017; Salim et al., 2018). Selain itu biji pepaya juga mengandung, beberapa asam lemak tak jenuh oleat dan palmitat dalam jumlah tinggi. Minyak biji pepaya yang berwarna kuning mengandung 71,60 % asam oleat, 15,13 % asam palmitat, 7,68 % asam linoleat, 3,60% asam stearat, dan asam-asam lemak lain dalam jumlah relatif terbatas. Biji pepaya juga mengandung karbohidrat dalam jumlah kecil, air, protein, serat kasar, dan juga lemak yang bermanfaat bagi tubuh (Ariani et al., 2019; Maretzka & Stevanny, 2018; Salim et al., 2018).

Secara tradisional biji pepaya dapat dimanfaatkan sebagai obat cacing gelang, gangguan pencernaan, diare, penyakit kulit, kontrasepsi pria, bahan baku obat masuk angin dan sebagai sumber untuk mendapatkan minyak dengan kandungan asam-asam lemak tertentu (Ayu Lestari et al., 2018; Jaipah et al., 2017; Kumar Assistant Professor et al., 2017; Maretzka & Stevanny, 2018). Biji pepaya juga mempunyai aktivitas farmakologi daya antiseptik terhadap bakteri penyebab diare, yaitu *Escherichia*

coli dan *Vibrio cholera* (Ariani et al., 2019; Purwaningdyah et al., 2015) fenol, rendemen. Faktor I adalah jenis biji pepaya (biji pepaya mentah dan matang)

Potensi Biji Pepaya sebagai Obat.

1. Mengobati Kecacingan (Antihelmintik)

Biji pepaya dipercaya dapat mengobati kecacingan (antihelmintik) terutama infeksi *Ascaris* (cacing gelang). Efek antihelmintik dari biji pepaya dihubungkan dengan kandungan karpain, suatu senyawa alkaloid, karpasemin atau benzyl thiourea, dan Benzyl Isothiocyanate atau BITC (Kumar Assistant Professor et al., 2017; Maretzka & Stevanny, 2018). Sebuah studi kemudian menguji bioactivity BITC dan benzyl thiourea secara terpisah. Dari hasil tersebut, didapatkan bahwa BITC 20 kali lebih beracun terhadap *Ascaris lumbricoides* daripada benzyl thiourea (Kumar Assistant Professor et al., 2017; Maretzka & Stevanny, 2018). Isothiocyanates terbentuk ketika terjadi proses hidrolisis glucosinolates dibantu oleh enzim myrosinase. Proses ini terjadi saat konten seluler bersentuhan melalui pengunyahan, pemotongan atau selama proses ekstraksi di laboratorium (Kumar Assistant Professor et al., 2017). Aktivitas ini jarang ditemukan pada buah-buahan, namun dapat ditemukan pada pepaya. Pepaya mengandung benzyl glucosinolate, prekursor Benzyl isothiocyanate dalam jumlah yang banyak. BITC banyak ditemukan pada biji pepaya (Kakkar et al., 2021; Kumar Assistant Professor et al., 2017) Selain BITC, kandungan bioaktif dalam biji pepaya yang dipercaya sebagai antihelmintic adalah karpain. Karpain adalah komponen yang bersifat alkaloid dan merupakan suatu enzim hydrolase dari sistein proteinase yang ditemukan di dalam biji pepaya (Jaipah et al., 2017; Maretzka & Stevanny, 2018).

Senyawa alkaloid bersifat toksik terhadap mikroba, seperti cacing. Alkaloid karpain bekerja dengan mengkoagulasi albumin. Alkaloid karpain dapat mengkoagulasi albumin penyusun kulit cacing sehingga cacing akan lemas, mati,

dan akan keluar dari tubuh inangnya (Aditya, 2021). Alkaloid karpain mempunyai daya mematikan cacing, namun tidak menyebabkan keracunan pada inangnya. Bahan yang demikian disebut memiliki toksisitas selektif (Jaipah et al., 2017).

Cara mengkonsumsi:

Biji pepaya sebagai obat cacing dengan mengonsumsi air seduhan 2 sendok makan serbuk biji pepaya dengan air panas, agar tidak berasa pahit, dapat ditambahkan dengan 2–3 sendok madu.

2. Obat tekanan darah,

Biji pepaya memiliki lemak tak jenuh tunggal yang sehat dan aman untuk dimakan dan kandungan serat yang tinggi, sehingga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan kolesterol tubuh. *Biji pepaya juga* memiliki berbagai mineral dan metabolit sekunder senyawa saponin, alkaloid, flavonoid dan kalium yang mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme yang mirip dengan obat konvensional, dengan mekanisme vasodilatasi, *ACE Inhibitor* dan diuretik (Dedeo et al., 2022).

3. Melindungi fungsi ginjal

Ginjal adalah organ tubuh yang bertugas menyaring cairan yang masih dan yang tidak diperlukan lagi dari dalam tubuh. Biji buah pepaya diyakini mampu melindungi dan menjaga kesehatan serta fungsi ginjal. Hasil penelitian yang dimuat dalam *African Health Sciences* ini, tikus yang diberikan ekstrak biji pepaya memiliki ginjal yang terhindar dari kerusakan akibat paracetamol. Hasil penelitian ini turut didukung oleh penelitian lain dalam *Journal Molecules*, yang menyebutkan bahwa kandungan tinggi antioksidan dalam biji buah pepaya bisa menghambat kerusakan sel-sel ginjal sehingga menjaga kesehatannya (Kakkar et al., 2021; Ramadhana, 2018).

4. Obat Kanker

Manfaat makan biji pepaya lainnya adalah bisa mengurangi risiko tumbuhnya sel-sel kanker (Aditya, 2021). Biji pepaya

punya sifat antikanker karena kandungan nutrisi dan antioksidan di dalamnya. Isothiocyanate yang terkandung dalam biji pepaya, bekerja dengan baik untuk kanker usus besar, payudara, paru-paru, leukemia dan prostat. Enzim ini mampu menghambat baik pembentukan maupun perkembangan (Kumar Assistant Professor et al., 2017).

5. Gangguan Pencernaan: diare dan maag (gastritis).

Biji pepaya mempunyai aktivitas farmakologi daya antiseptik terhadap bakteri penyebab diare, yaitu *Escherichia coli* dan *Vibrio Cholera* (Ariani et al., 2019; Purwaningdyah et al., 2015) fenol, rendemen. Faktor I adalah jenis biji pepaya (biji pepaya mentah dan matang. Hasil uji fitokimia terhadap ekstrak kental metanol biji pepaya diketahui mengandung senyawa metabolit sekunder golongan triterpenoid, flavonoid, alkaloid, dan saponin. Senyawa metabolit sekunder golongan triterpenoid merupakan komponen utama biji pepaya (Ariani et al., 2019; Jaipah et al., 2017). Salah satu pemanfaatan biji pepaya secara tradisional biji sebagai obat diare berdasarkan aktivitas fisiologis dari senyawa golongan triterpenoid bebas sebagai antibakteri, terutama terhadap bakteri penyebab diare, yaitu *Escherichia coli*, *Salmonella thypi* dan *Staphylococcus aureus* (Ayu Lestari et al., 2018; Kakkar et al., 2021)

Biji pepaya dapat menjadi alternatif pengobatan penyakit maag kronis secara tradisional yang terbukti tidak memiliki efek samping terhadap tubuh. Biji pepaya mengandung senyawa kimia golongan alkaloid (caricin dan karpain), saponin, flavonoid, dan papain. Senyawa golongan alkaloid glukosida caricin dapat sebagai pereda perut kembung. Papain membantu pencernaan protein di lambung sehingga dapat memperlancar pencernaan dan mengurangi radang lambung (gastritis).

6. Menjaga Kesehatan Hati

Biji pepaya secara tradisional digunakan untuk pengobatan di Cina. Fungsinya untuk detoksifikasi hati dan tubuh. Buah ini juga dikenal melindungi hati dari kerusakan dan induksi

kimiawi. Biji pepaya juga mengandung nutrisi vital yang efektif membantu menyembuhkan sirosis atau kerusakan hati kronis, dan juga bertindak sebagai detoks alami bagi hati sehingga dengan mengonsumsinya secara rutin dua kali sehari selama 1 bulan bisa menyehatkan fungsi hati (Dedeo et al., 2022; Kakkar et al., 2021; Ramadhana, 2018) Cara konsumsi: Tumbuk atau lumatkan 5 hingga 6 biji pepaya, kemudian kamu bisa memasukkannya ke dalam makanan atau jus.

7. Kontrasepsi alami

Biji pepaya bisa dimanfaatkan sebagai kontrasepsi alami dan mengontrol kesuburan yang bebas efek samping. Untuk itu, bagi wanita yang sedang ataupun ingin segera hamil, maka konsumsi biji pepaya bisa menjadi salah satu rahasianya.

Sementara untuk kaum pria, biji buah pepaya bisa kamu konsumsi 1 sendok biji pepaya setiap hari selama 3 bulan untuk mengurangi produksi sperma tanpa memengaruhi libido.

Namun, saat konsumsi biji pepaya dihentikan, maka kesuburan bisa kembali normal.

Cara Membuat Kopi Biji Pepaya :

- Buah pepaya matang dibelah dan diambil bijinya
- Biji pepaya di cuci bersih dan ditiriskan
- Jemur biji pepaya dengan panas matahari hingga kering.
- Sangrai dengan api kecil selama 10 menit
- Haluskan biji pepaya yang sudah disangrai dengan blender
- Ayak sampai menghasilkan bubuk kopi biji pepaya

Cara Meminum:

- Bubuk kopi biji pepaya sebanyak 2 g diseduh dengan 50 ml air panas (bisa ditambahkan 1g gula atau madu secukupnya).
- Minum ramuan biji pepaya ini secara rutin dan teratur 2-3 kali sehari.

Karakteristik Biji Pepaya

Biji pepaya merupakan bagian dari buah pepaya (*Carica papaya*) yang terdapat didalam buah pepaya yang tidak dimakan. Pepaya (*Carica papaya*), adalah tumbuhan yang berasal dari Meksiko bagian selatan dan bagian utara dari Amerika Selatan, dan kini menyebar luas dan banyak ditanam diseluruh daerah tropis untuk diambil buahnya. *Carica papaya* adalah satu-satunya jenis dalam genus *Carica*. Pepaya merupakan tumbuhan yang berbatang tegak dan basah, umumnya tidak bercabang, tumbuh hingga setinggi 5-10 m dengan daun-daunan yang membentuk serupa spiral pada batang pohon bagian atas, permukaan batangnya terlihat bekas pelekatan daun (Ramadhana, 2018).

Biji pepaya bermanfaat untuk kesehatan karena memiliki banyak senyawa aktif yang baik untuk kesehatan, yaitu minyak pepaya, carpaine, benzylisothiocynate, benzylglucosinolate, glucotropacolin, benzylthiourea, hentriacontane, β -sistosterol, caricin and an enzyme nyrosin, serat kasar dan minyak pepaya (Ariani et al., 2019; Purwaningdyah et al., 2015; Ramadhana, 2018; Salim et al., 2018) mengandung zat-zat yaitu: alkaloid, steroid, tanin, dan juga minyak atsiri. Secara mendetail, kandungan biji tersebut berupa beberapa asam lemak tak jenuh dalam jumlah tinggi. Asam tersebut adalah oleat dan asam palmitat. Selain itu, biji pepaya juga diketahui mengandung senyawa kimia golongan fenol, terpenoid juga saponin. Senyawa ini bersifat sitoksik, anti-androgen dan berefek estrogenik. Selanjutnya, biji pepaya juga mengandung karbohidrat dalam jumlah kecil, air, protein, dan juga lemak. Salah satu cara pemanfaatan biji pepaya yaitu dengan mengolahnya menjadi obat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang potensi biji pepaya sebagai obat tradisional bagi masyarakat dalam kaitannya dengan penyakit gagal ginjal karena penyakit ini sangat berbahaya dan menguras uang, karena orang yang menderita gagal ginjal akan mengeluarkan biaya sekitar 5 juta lebih setiap minggunya untuk cuci darah, dan cuci darah ini akan membawa efek samping. Oleh karena itu, untuk mencegah penyakit tersebut peneliti memanfaatkan biji pepaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini

adalah metode eksperimen dan analisis data, tabulasi data dan pustaka. Metode eksperimen dilakukan dengan cara mengolah biji pepaya menjadi obat yang bermanfaat khususnya di kecamatan Banggae Timur. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa biji pepaya dapat diolah menjadi obat, dan hasil dari uji konsumen dapat diambil kesimpulan bahwa rasa dan aroma biji pepaya seperti kopi. Kata Kunci: Biji pepaya sebagai obat tradisional.”, ”author”:{”dropping-particle”:””, ”family”:”Ramad hana”, ”given”:”Nurhikma”, ”non-dropping-particle”:””, ”parse-names”:false, ”suffix”:””}}, ”container-title”:”Saintifik”, ”id”:”ITEM-1”, ”issue”:”2”, ”issued”:{”date-parts”:[”2018”]}, ”page”:”95-102”, ”title”:”Identifikasi Potensi Lokal Pada Tumbuhan Biji Pepaya (Carica Papaya. Kandungan zat gizi biji papaya juga tinggi seperti terlihat pada tabel 1(Kumar Assistant Professor et al., 2017; Lusiana & Nugroho, 2020; Mariati, 2016; Salim et al., 2018).

Tabel Zat Gizi yang terkandung dalam Biji Pepaya

Komposisi	Kandungan (gram)
Air	75,4 gram
Energi	79 kalori
Hidrat arang	11,9 gram
Kalsium	353 miligram
Lemak	2 gram
Phosphor	63 miligram
Protein	8,0 gram
Vitamin A	18.250 SI
Vitamin B1	0,15 miligram
Vitamin C	140 miligram
Zat besi	0,8 miligram

Sumber pustaka

Aditya, H. D. (2021). Kreasi Biji Pepaya Dalam Pembuatan Kopi (Caricapapaya) Sebagai Minuman Herbal Dengan Penambahan Kopi Arabika (*Coffea arabica*) dan Serbuk Jahe (*Zingiber officinale*). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian [JIMTANI]*, 1(4), 2–3.

- Ariani, N., Monalisa, & Febrianti, D. R. (2019). Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Biji Pepaya (*Carica papaya L.*) Terhadap Pertumbuhan *Escherichia coli*. *Journal of Current Pharmaceutical Sciences*, 2(2), 160–166.
- Ayu Lestari, A. R., Syahfitri, S. A., Cahyo, S. T., Wardaniati, I., & Herli, M. A. (2018). Aktivitas Antibakteri Seduhan Biji Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap *Escherichia Coli*, *Salmonella Thypi* Dan *Staphlycoccus Aureus*. *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)*, 1(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jops.v1i2.493>
- Dedeo, Y. A., Istiqomah, A. N., & Sulaeman, A. (2022). Review Of Antihypertensive Activity Of *Carica Papaya* Plants. *Pharmacon Jurnal Ilmiah Farmasi*, 11(3), 1659–1670.
- Jaipah, N., Saraswati, I., & Hapsari, R. (2017). Uji Efektivitas Antimikroba Ekstrak Biji Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Pertumbuhan *Escherichia Coli* Secara in Vitro. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 947–955.
- Kakkar, S., Tandon, R., & Tandon, N. (2021). Papaya Seeds: Treasure of Nutrients and a Promising Preservative. *Global Emerging Innovation Summit (GEIS-2021), March 2021*, 245–253. <https://doi.org/10.2174/9781681089010121010031>
- Kumar Assistant Professor, N. S., Devi, S. P., & Kumar, N. S. (2017). The surprising health benefits of papaya seeds: A review. ~ 424 ~ *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 6(1), 424–429.
- Lusiana, D., & Nugroho, A. B. (2020). Inovasi Produk Biji Pepaya Menjadi Serbuk Biji Pepaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage*, 1(2), 84–87. <https://doi.org/10.32528/jpmm.v1i2.3980>
- Maretzka, A., & Stevanny, B. (2018). Potensi Biji Pepaya (*Carica papaya*) berbasis Pendekatan Terhadap BITC dan Karpain sebagai Alternatif Obat Anthelmintik pada Anak di Indonesia. *Jimki*, 6(2), 143–149.
- Mariati, M. (2016). OPTIMASI PEMBUATAN KOPI BIJI PEPAYA (*Carica papaya*). *Jurnal Teknologi Agro-Industri*, 2(2), 8–13.

<https://doi.org/10.34128/jtai.v2i2.13>

- Purwaningdyah, Y. G., Widyaningsih, T. D., & Wijayanti, N. (2015). *EFEKTIVITAS EKSTRAK BIJI PEPAYA (Carica papaya L.) SEBAGAI ANTIDIARE PADA MENCIT YANG DIINDUKSI Salmonella typhimurium Effectiveness of Papaya Seed Extract (Carica papaya L) as Antidiarrheal in Mice were Induced Salmonella typhimurium*. 3(4), 1283–1293.
- Ramadhana, N. (2018). Identifikasi Potensi Lokal Pada Tumbuhan Biji Pepaya (Carica Papaya) Sebagai Obat Tradisional Masyarakat Di Kecamatan Banggae Timur. *Saintifik*, 1(2), 95–102. <https://doi.org/10.31605/saintifik.v1i2.88>
- Salim, A. N., Sumardianto, S., & Amalia, U. (2018). Efektivitas Serbuk Simplisia Biji Pepaya sebagai Antibakteri pada Udang Putih (*Penaeus merguensis*) Selama Penyimpanan Dingin. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 21(2), 188. <https://doi.org/10.17844/jphpi.v21i2.22836>

BROTOWALI

(Tinospora crispa L. miers)

Hanie Kusuma Wardani



Sumber : agri.kompas.com

Nama Tanaman

T*inospora crispa* L. di Jawa dikenal dengan nama Brotowali, di Sunda disebut antarwali, di Makasar dinamakan kayu ular, dan di Kalimantan Tengah disebut patarwali, akar sertin, dan panamar gantung. Brotowali merupakan tumbuhan liar berasal dari Asia Tenggara yang banyak tumbuh di hutan atau di ladang di daerah tropis. Tanaman yang menyukai tempat terbuka dengan cukup sinar matahari ini juga banyak dibudidayakan sebagai tanaman obat, yang diperbanyak dengan cara generatif menggunakan biji dan vegetatif menggunakan stek batang. Cara vegetatif ini lebih banyak digunakan dalam budidaya Brotowali.

Ciri-ciri Tanaman

Brotowali merupakan jenis tanaman merambat dengan panjang mencapai lebih dari 2,5 meter. Batangnya mempunyai ciri khas berbintil-bintil dengan besar seukuran jari kelingking dan berasa pahit. Daun Brotowali berwarna hijau yang merupakan

daun tunggal yang tersebar dengan bentuk menyerupai jantung dengan ujung runcing, pangkalnya berlekuk, dan rasanya pahit. Panjang daun berukuran 7-12cm, lebarnya 7-11cm, pertulangan daun menjari, serta tangkai daun menebal pada bagian pangkal dan ujung. Bunga Brotowali merupakan bunga majemuk berbentuk tandan yang terletak pada batang kelopak tiga, memiliki enam mahkota, berbentuk benang berwarna hijau. Benang sarinya berjumlah enam, kepala sari berwarna kuning, dan tangkai sari berwarna hijau muda. Brotowali memiliki buah yang sangat keras seperti batu yang berwarna hijau.

Bagian Tanaman yang Berkhasiat dan Kandungannya

Bagian dari tanaman Brotowali yang dimanfaatkan sebagai obat adalah batang dan daun, dengan kandungan senyawa kimia di dalamnya berupa

1. Alkaloid

Alkaloid merupakan senyawa yang berasal dari tumbuhan atau hewan yang mengandung atom Nitrogen, bersifat basa, dan memiliki efek hormonal khususnya estrogenic. Beberapa alkaloid yang terkandung dalam Brotowali yaitu berberina, palmatina, kolumbamina, yatrorrhiza.

2. Flavonoid

Flavonoid merupakan senyawa bioaktif pada tanaman yang secara kimia terdiri dari 15 atom karbon. Kandungan flavonoid total pada Brotowali tidak kurang dari 0,02%. Beberapa jenis flavonoid yang terkandung dalam batang Brotowali yaitu pikroretosid, harsa, pikroretin, tinokrisposid. Flavonoid merupakan salah satu metabolit sekunder yang mempunyai efek hormonal khususnya estrogen.

3. Saponin

Saponin merupakan larutan berbuih, berupa steroid/glikosida triterpenoid, yang memiliki efek negatif abortivum, menghambat pembentukan zigot, dan bersifat antiimplantasi. Selain itu, saponin juga bersifat sitotoksik terhadap sel yang sedang mengalami perkembangan (seperti pada proses oogenesis). Kandungan saponin pada Brotowali ini yang

menyebabkan penggunaan tanaman ini pada wanita hamil harus dengan hati-hati

Cara pemanfaatan Brotowali antara lain dengan merebus (rebusan batang, rebusan daun) dan ekstraksi (ekstrak etanol daun yang kemudian dikemas dalam kapsul). Brotowali berkhasiat sebagai antipiretik (penurun demam), diuretic (memperlancar berkemih), tonik (minuman penambah tenaga), antiperiodikum, dan antidiabetic.

Kegunaan

1. Untuk mengobati demam
Batang brotowali kurang lebih sepanjang 10cm dicuci bersih dan dimasukkan ke dalam panci berisi 2 gelas air bersih kemudian dididihkan hingga airnya hanya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, tambahkan 1 sendok madu murni dan diminum sehari dua kali.
2. Untuk mengobati demam akibat penyakit kuning:
Batang Brotowali yang masih segar sepanjang 1 jari dicuci bersih dan dipotong menjadi 3-5 bagian. Kemudian direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1,5 gelas air. Ramuan ini diminum sehari 3 kali, dan dosis sekali minum sebanyak setengah gelas.
3. Untuk mengobati Gatal di Badan
Batang brotowali sepanjang 20cm dicuci bersih dan dipotong-potong kemudian direbus dengan air secukupnya. Setelah mendidih, air rebusan dicampur dengan air dingin dan digunakan untuk mandi/ berendam
4. Kudis
Ramuan untuk mengatasi kudis terdiri dari batang Brotowali, belerang, dan minyak kelapa. Caranya adalah ambil batang Brotowali sepanjang 3 jari dan belerang sebesar biji kemiri. Kedua bahan tersebut kemudian ditumbuk hingga halus, kemudian campur dengan minyak kelapa murni secukupnya saja. Ramuan ini dioleskan pada kulit yang ada kudisnya sampai sembuh.

5. Untuk mengobati luka:
Daun Brotowali secukupnya saja, dicuci dan ditumbuk sampai halus. Kemudian ambil dan tempelkan di bagian kulit yang ada lukanya.
6. Untuk Kencing manis/ Diabetes:
Ramuan untuk diabetes ini terdiri dari batang Brotowali sepanjang 6cm, 10 lembar daun Sambiloto, 10 lembar daun Kumis Kucing, dan 3 gelas air bersih. Keempat bahan tersebut direbus hingga airnya tersisa 2 gelas. Ramuan diminum secara teratur sehari dua kali satu gelas, sesudah makan
7. Rematik
Ramuan untuk penyakit rematik ini terdiri dari 2 gram batang Brotowali segar, 7 gram kencur segar, 2 gram seledri, 5 gram daun jambu monyet yang masih muda dan segar, serta air sebanayak 110ml.
Cara pembuatan: semua bahan tersebut dicuci bersih kemudian didihkan selama 10-15 menit, disaring menggunakan kain bersih dan diperas. Ramuan diminum sehari satu kali. Pengobatan diulang sampai rasa sakitnya sembuh. Sebagai pemeliharaan, ramuan ini dapat diminum seminggu 2 kali.

Sumber Pustaka

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Farmakope Herbal Indonesia. Edisi II. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. Hal. 72-76

<https://pemkomedan.go.id/artikel-13488-manfaat-Brotowali-untuk-kesehatan-tubuh.html>

http://balittro.litbang.pertanian.go.id/?page_id=4748

BUAH KUNDUR

(Benincasa hispida thunb. cogn)

Satya Darmayani



Gambar 1. Buah Kundur (*Benincasa hispida Thunb. Cogn*)
(Suprapti, 2005)

Uraian

Beligo atau baligo atau blonceng atau kundur (*Benincasa hispida thunb. cogn*) adalah tumbuhan merambat yang ditanam karena buahnya dapat dimakan dan dianggap sebagai sayuran. Buah ini terasa halus dan berbulu pada permukaannya ketika masih mentah, ketika sudah matang buah ini kehilangan bulunya dan melunak, serta dapat bertahan lama. Bentuk buah ada yang bulat dan ada yang memanjang dan dapat mencapai dua meter.

Klasifikasi Ilmiah Kundur/Baligo

Kingdom : Plantae
Ordo : Cucurbitales
Family : Cucurbitaceae
SubFamily : Cucurbitoideae
Genus : Benincasa (Savi)

Species : *Benincasa hispida*
Binomial : *Benincasa hispida* Thunb.

Deskripsi Tanaman

Benincasa hispida atau kundur adalah tanaman merambat. Di tanam di daerah pertanian dengan 2 cara yaitu membiarkan merambat di tanah atau diberi penyangga agar buahnya lebih bersih penampilannya. Batangnya berkayu, lunak, berbulu, dan berwarna hijau. Memiliki daun tunggal, bulat, bertepi rata dengan ujung tumpul, pangkal daun membulat, dengan panjang 10-17 cm, lebar 9-15 cm, tangkai daun bulat dengan panjang 10-15 cm dan berwarna hijau. Berbunga tunggal dengan kelamin dua di ketiak daun, kelopak berbentuk corong, bercangap, halus dan berwarna hijau muda. Bunga memiliki 5 benang sari dengan panjang 2-3 cm berwarna putih. Kepala sari bunga berbentuk bulat berwarna hijau. Putik bunga berwarna putih dengan mahkota berwarna kuning dan berbulu halus. Buah Kundur berbentuk bulat panjang, berdaging dengan panjang 15-20 cm berwarna hijau keputih-putihan karena tepung/bedak kapur yang dihasilkan oleh tumbuhan itu sendiri. Bijinya keras berbentuk pipih berwarna putih dengan panjang 6-7 mm, lebar 5-6 mm. Berakar tunggang yang berwarna putih kotor (Suprapti, 2005).

Buah Kundur atau Baligo merupakan keluarga labu yang lebih sering dijadikan sayur daripada bahan makanan pokok, umumnya orang Indonesia juga suka menjadikan manisan. Bagi masyarakat suku Moronene Sulawesi Tenggara selain dimanfaatkan sebagai sayuran buah kundur juga dimanfaatkan untuk menaggulangi penyakit tifoid, masyarakat mengkonsumsi buah kundur dengan cara diparut. Indrawati, dkk (2014) menyatakan bahwa aspek etnobotani telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat suku Moronene di desa Rau-rau. Masyarakat Suku Moronene masih memiliki kekayaan informasi tentang tumbuhanobat tradisional. Dimana dalam pengobatan suatu penyakit dipercayakan pada ahli pengobatan tumbuhan di desa tersebut.

Oleh sebagian masyarakat lainnya buah kundur juga dipercaya berkhasiat untuk penawar racun dan batangnya berkhasiat sebagai obat sakit kulit. Buah Kundur mengandung beberapa zat kimia. Buah, kulit buah dan biji *Benincasa hispida* mengandung saponin, disamping itu buah dan kulit buahnya juga mengandung flavonoida dan tanin dan bijinya juga mengandung polifenol (Jahan dkk, 2010).

Kandungan dan Manfaat

Buah Kundur atau Baligo merupakan keluarga labu yang bagi masyarakat suku Moronene Sulawesi Tenggara selain dimanfaatkan sebagai sayuran buah kundur juga dimanfaatkan untuk menaggulangi penyakit tifoid, masyarakat mengkonsumsi buah kundur dengan cara diparut (Indrawati dkk, 2014). Oleh sebagian masyarakat lainnya buah kundur juga dipercaya berkhasiat sebagai penawar racun dan batangnya berkhasiat sebagai obat sakit kulit. Buah Kundur mengandung beberapa zat kimia diantaranya buah, kulit buah dan biji *Benincasa hispida* mengandung saponin, disamping itu buah dan kulit buahnya juga mengandung flavonoida dan tanin serta bijinya mengandung polifenol (Jahan dkk, 2010).

Ekstrak buah kundur (*Benincasa hispida* Thunb. Cogn) mempunyai zat yang bersifat sebagai antimikroba yaitu saponin, flavoloid, tannin, serta polifenol. Saponin dan polifenol memiliki kemampuan yang sama untuk mematikan bakteri yaitu dengan cara merusak membran selnya. Flavonoid bekerja sebagai inhibitor Topoisomerase tipe II yang akan menghambat replikasi dan transkripsi DNA bakteri dan dapat berikatan dengan protein bakteri yaitu protein ekstraseluler dan terlarut serta dinding sel bakteri. Sedangkan untuk tannin, kinerja antimikrobanya ialah dengan menghambat sintesis protein, menginaktivasi adhesi serta menghambat enzim reverse transkriptase dan DNA topoisomerase, yang ketiganya dapat merusak struktur dari sel bakteri. Hasil resultan kerja dari senyawa-senyawa tersebut dapat menghambat pertumbuhan dari bakteri.

Dengan adanya antimikroba pada ekstrak buah kundur (*Benincasa hispida* Thunb. Cogn) ini, memungkinkan satu

atau lebih mekanisme bahan-bahan antimikroba di atas akan mampu menghambat pertumbuhan dari *Salmonella typhi*. Salah satu bakteri penyebab penyakit tifoid adalah *Salmonella typhi*. Infeksi oleh bakteri ini terjadi dari memakan makanan yang terkontaminasi dengan feses yang mengandung bakteri *Salmonella typhi* dari organisme pembawa (*hosts*). Setelah masuk dalam saluran pencernaan maka bakteri ini akan menyerang dinding usus yang menyebabkan kerusakan dan peradangan (Jawetz dkk, 2001).

Angka kejadian demam tifoid di Indonesia cenderung mengalami peningkatan. Pengobatan terhadap demam tifoid perlu pengembangan yang lebih baik sehingga permasalahan peningkatan insidensi demam tifoid terpecahkan. Pengobatan yang dimaksud adalah penemuan pengobatan yang baru dan pengobatan alternatif. Buah kundur (*Benincasa hispida Thunb. Cogn*) yang memiliki khasiat obat diharapkan dapat mengobati penyakit demam tifoid dengan daya antibakteri yang dimilikinya.

Mekanisme senyawa aktif dalam menghambat pertumbuhan bakteri disajikan pada tabel 1 (Black dan Jacobs, 1997; Sari, 2011):

Tabel 1. Mekanisme Senyawa Antimikroba dalam Menghambat Pertumbuhan Bakteri

No	Senyawa Aktif	Mekanisme Antibakteri	Efek Terhadap Bakteri
1	Fenol	<ul style="list-style-type: none"> • Mendenaturasi protein sel bakteri • Menghambat sintesis dinding sel • Merusak membran sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Protein terdenaturasi dan enzim inaktif • Struktur dinding sel tidak stabil • Membran sel bocor
2	Flavonoid	<ul style="list-style-type: none"> • Merusak membran sel • Mendenaturasi protein sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembengkakan sel dan pecahnya membran sel • Permeabilitas sel terganggu, sel lisis dan kematian sel

3	Saponin	<ul style="list-style-type: none"> • Menghambat permeabilitas sel • Menghambat sintesis dinding sel • Menghambat sintesis protein 	<ul style="list-style-type: none"> • Sel lisis • Struktur dinding sel tidak stabil • Protein terdenaturasi
4	Tanin	<ul style="list-style-type: none"> • Menghambat sintesis asam nukleat • Menginaktifkan adhesin dan enzim sel • Mengganggu transport protein • Meracuni polipeptida dinding sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Sel bakteri tidak terbentuk • Enzim inaktif, kematian sel bakteri • Protoplasma terkoagulasi • Tekanan osmotik dan fisik sel, kematian sel bakteri

Darmayani dkk (2021) dalam penelitiannya tentang uji bioaktivitas ekstrak etanol buah kundur (*Benincasa hispida* Thunb. Cogn) sebagai antibakteri *Salmonella typhi* menggunakan metode *agar well diffusion* yang dibuat dalam 4 variasi konsentrasi yaitu 20.000 µg/mL (1000 µg/well), 10.000 µg/mL (500 µg/well), 1000 µg/mL (50 µg/well), dan 100 µg/mL (5 µg/well) dalam DMSO 10%. Hasil skrining konsentrasi sampel 20.000 µg/mL (1000 µg/well), 10.000 µg/mL (500 µg/well), dan 1000 µg/mL (50 µg/well) menunjukkan zona bening, yang bermakna bahwa ekstrak etanol memiliki bioaktivitas sebagai antibakteri *Salmonella typhi*. Dimana dalam penelitian Darmayani dkk (2021) Konsentrasi Hambat Minimum (KHM) berada pada konsentrasi diatas 800 µg/mL.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, Risa, 2007. *Ekstraksi Bionutrien dari Tanaman MHR dan Aplikasinya pada Tanaman Caisin*, Fakultas MIPA, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Black, J.M., 1997, Wound Healing dalam Black, J.M. dan Matassarini-Jacobs E. (eds.): *Medical Surgical Nursing Clinical Management for Continuity of Care*, 5th ed., WB Saunders Company, Philadelphia, h. 426-47.

- Darmayani, S., Alaydrus, S., Yunus, R., Yuniarty, T., Dewi, N. P., & Rosanty, A. (2021, May). Antibacterial Activities Test of Ethanol Extracts of Kundur Fruit (*Benincasa hispida* Thunb. Cogn) on *Salmonella typhi* Bacteria. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1899, No. 1, p. 012028). IOP Publishing.
- Indrawati, Sabilu Y., Ompo A., 2014, *Pengetahuan dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Tradisional Masyarakat Suku Moronene di Desa Rau-rau Sulawesi Tenggara*, Jurnal Biowallacea Vol.1 (1): Hal. 39-48, Kendari.
- Jahan, F, I, dkk., 2010, *An Evaluation of Antinociceptive Effect of Methanol Extracts of *Desmodium Gangeticum* (L.) Dc. Stems and *Benincasa Hispida* (Thunb.) Cogn. Leaves on Acetic Acid-induced Gastric Pain in Mice*, Jurnal of Advances in Natural and Applied Sciences, 4(3): 365-369, USA.
- Jawetz, Melnick, and Adelberg's. 2001 ; *Mikrobiologi Kedokteran* ; Edisi I ; Salemba Medika, Jakarta ; 196 -198.
- Pelczar, Michael, J., E.C.S Chan. 1998. *Dasar – Dasar Mikrobiologi*, Jakarta: UI Press.
- Pratiwi, ST. (2008). *Mikrobiologi Farmasi*. Yogyakarta: Penerbit Erlangga. Halaman 176.
- Suprapti L, M., 2005, *Aneka Olahan Beligu dan Labu*, Hal : 19-21, Kanisius.

BUAH MANGGIS *(Garcinia mangostana L.)*

Ns. Arif Munandar, S.Kep.,M.Kep



Sumber: Profil Kehati DIY Tahun 2016

Uraian

Manggis (*Garcinia mangostana* L.) adalah sejenis pohon hijau abadi dari daerah tropika yang diyakini berasal dari Semenanjung Malaya dan menyebar ke Kepulauan Nusantara. Tumbuh hingga mencapai 7 sampai 25 meter. Buahnya juga disebut manggis, berwarna merah keunguan ketika matang, meskipun ada pula varian yang kulitnya berwarna merah. Buah manggis dalam perdagangan dikenal sebagai “ratu buah”, sebagai pasangan durian, si “raja buah”. Buah ini mengandung mempunyai aktivitas antiinflamasi dan antioksidan. Sehingga di luar negeri buah manggis dikenal sebagai buah yang memiliki kadar antioksidan tertinggi di dunia. Manggis berkerabat dengan kokam, asam kandis dan asam gelugur, rempah bumbu dapur dari tradisi boga India

dan Sumatra. Manggis merupakan sebuah pohon tropis yang tumbuh dalam suhu hangat dan stabil, paparan suhu di bawah 0 °C (32 °F) untuk jangka waktu yang lama, umumnya akan membunuh tanaman dewasa. Hortikulturis yang berpengalaman telah menumbuhkan spesies ini di luar ruangan dan membawanya untuk dikembangkan di daerah ekstrem, selatan Florida. Manggis bersifat apomiksis obligat, biji tidak berasal dari fertilisasi dan diduga mempunyai keanekaragaman genetik sempit, sehingga diperkirakan manggis di alam hanya satu klon dan sifatnya sama dengan induknya. Kenyataan di lapang menunjukkan adanya keanekaragaman tanaman manggis yang mungkin disebabkan faktor lingkungan maupun faktor genetik akibat mutasi alami sejalan dengan sejarah tanaman manggis yang telah berumur ribuan tahun. [1] Buah manggis muda, dimana tidak memerlukan pemupukan untuk tumbuh (lihat agamospermy), pertama kali akan berwarna hijau pucat atau hampir putih di bawah kanopi. Saat buah membesar selama 2 hingga 3 bulan ke depan, warna kulitnya akan menjadi hijau gelap. Pada periode ini, pertumbuhan ukuran buah dapat meningkat hingga kulitnya berukuran 6–8 cm (2,4–3,1 inchi) dengan diameter luar, akan tetap keras hingga pematangan akhir tiba. Sifat kimia dari permukaan bawah kulit manggis terdiri dari berbagai polifenol, termasuk xanthones dan tanin yang menjamin astringent dapat menghambat perhatian serangga, jamur, virus tanaman, bakteri dan pemangsa hewan, pada saat buah belum matang. Perubahan warna dan pelunakan kulit menjadi proses alami yang menunjukkan pematangan buah dapat dimakan dan benih telah selesai berkembang.

Kandungan dan Manfaat

1. Kandungan

- a) Manggis termasuk buah yang menyimpan banyak nutrisi penting bagi tubuh. Manggis juga termasuk makanan sehat rendah kalori. Berikut ini adalah kandungan gizi manggis dalam 1 mangkuk (196 gram) bahan: Kalori: 143 kalori Karbohidrat: 35 gram Serat: 3,5 gram Lemak: 1 gram Protein: 1 gram Vitamin C: 9 persen dari jumlah

kebutuhan vitamin C harian Vitamin B9 (asam folat): 15 persen dari jumlah kebutuhan asam folat harian Vitamin B1 (tiamin): 7 persen dari jumlah kebutuhan vitamin B1 harian Vitamin B2 (riboflavin): 6 persen dari jumlah kebutuhan vitamin B2 harian Mangan: 10 persen dari jumlah kebutuhan mangan harian Tembaga: 7 persen dari jumlah kebutuhan tembaga harian Magnesium: 6 persen dari jumlah kebutuhan magnesium harian Baca juga: 10 Manfaat Bengkuang untuk Kesehatan Vitamin dan mineral dalam manggis di antaranya penting untuk mempertahankan banyak fungsi tubuh, termasuk produksi DNA, kontraksi otot, penyembuhan luka, imunitas, dan pensinyalan saraf. Selain itu, 1 cangkir (196 gram) buah ini menyediakan hampir 14 persen dari jumlah kebutuhan serat harian yang baik untuk tubuh. manggis mengandung senyawa bioaktif seperti xanthon, terpen, antosianin, tanin, fenol, dan beberapa vitamin. Nilai gizi manggis per 100 g meliputi 80,9 g air, 0,5 g protein, 18,4 g karbohidrat, 1,7 g serat, 9 mg kalsium, 14 mg fosfor, 0,5 mg besi, 2 mg vitamin C, 0,09 mg vitamin B1 (tiamin), 0,06 mg vitamin B2 (riboflavin), dan 0,1 mg vitamin B5 (niacin).

- b) Kandungan Kulit Buah Manggis – Kandungan kimia kulit manggis adalah xanthon, mangostin, garsion, flavonoid, tannin, serta senyawa lainnya. Metabolit sekunder utama dari kulit buah manggis adalah inti xanton. Xanton adalah derivat dari campuran polifenol yang memiliki aktivitas biologis yang signifikan dalam sistem *in vitro*. Sebagian besar xanton ditemukan dalam tumbuhan tinggi yang dapat diisolasi dari empat suku, yaitu Guttiferae, Moraceae, Polygalaceae, dan Gentianaceae. Senyawa utama dari xanthon adalah α -mangostin dan γ -mangostin. Pada kulit buah manggis terkandung senyawa lain diantaranya mangostenol, mangostinon, trapezifolixanton, caloxanton dan lain sebagainya.

- c) Kandungan Daging Buah Manggis – Tiga xanton baru telah berhasil diisolasi dari buah manggis utuh, antara lain mangostenon C, D, dan E. Secara keseluruhan, hingga saat ini 18 xanton telah berhasil diisolasi dari daging manggis utuh

2. Manfaat

Manfaat buah manggis untuk kesehatan sangat sayang jika dilewatkan. Sebab, buah ini memiliki banyak kandungan nutrisi, dan cara mengonsumsinya pun tidak sulit. Jika dikonsumsi secara rutin, buah manggis disebut bisa memberi manfaat mulai dari meningkatkan daya tahan tubuh hingga menurunkan risiko penyakit. Beragam manfaat sehat tersebut bisa didapat dari kandungan nutrisi penting yang ada di dalam buah ini. Dalam buah manggis, terdapat kandungan vitamin C, vitamin B2, folat, magnesium, dan *xanthones*.

a) Menurunkan Berat Badan



Buah manggis ternyata cocok untuk dikonsumsi saat diet karena bisa membantu menurunkan berat badan. Katanya, rutin mengonsumsi jus buah manggis bisa membantu meningkatkan metabolisme lemak di dalam tubuh.

b) Daya Tahan Tubuh lebih Kuat

Salah satu cara agar tubuh selalu sehat adalah menjaga kekuatan imunitas alias daya tahan tubuh. Nah, kandungan vitamin C, mineral, dan *xanthones* pada buah manggis disebut bisa membantu menguatkan daya tahan tubuh, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Buah ini juga bersifat antibakteri, sehingga bisa membantu imunitas melawan infeksi.



c) **Kadar Gula Darah Terkontrol**



Kandungan nutrisi dalam buah manggis juga bisa membantu mengontrol dan mengendalikan kadar gula dalam darah. Meski masih membutuhkan penelitian lebih lanjut, tetapi tidak ada salahnya untuk mengonsumsi

buah yang menyimpan segudang manfaat ini.

d) **Menurunkan Risiko Kanker**

Ada penelitian yang menyebutkan bahwa konsumsi buah-buahan, termasuk manggis bisa menurunkan risiko kanker. Sebab, buah ini mengandung zat xanthones

yang bersifat antioksidan dan antiinflamasi. Kandungan tersebut diketahui bisa melawan perkembangan dan penyebaran sel kanker di payudara, perut, dan paru-paru.



Kegunaan

Manggis juga telah digunakan untuk keperluan medis di Karibia dan Amerika Latin. Teh yang terbuat dari buah manggis populer diaplikasikan sebagai tonik untuk kelelahan. Warga Brazil menggunakan teh serupa sebagai bantuan pencernaan. Pedraza-Chaverri *et al.* melaporkan bahwa sifat obat tradisional manggis digunakan untuk wasir, alergi makanan, radang sendi, tuberkulosis, mikosis, demam, sariawan, sakit perut, nanah, keputihan, dan kejang

Karakteristik

Manggis juga memiliki ciri khusus pada bunganya. Bunga manggis disebut bunga berumah dua. Pada pohon manggis bunga betina yang dijumpai, sedangkan bunga jantan tidak berkembang sempurna. Bunga jantan tumbuh kecil kemudian

mengering dan tidak dapat berfungsi lagi. Buah manggis memiliki bentuk bola, garis tengah 3,5-7 cm, warna ungu tua, dinding buah tebal, daging buah putih susu, dengan getah kuning. Dalam sebuah manggis terdapat 1-3 biji, diselimuti oleh selaput biji yang tebal berair, berwarna putih, dan dapat dimakan.

1. Manggis berhabitus pohon dengan masa hidup yang dapat mencapai puluhan tahun. Pohon manggis selalu hijau dengan tinggi 6-20 meter.
2. Terdapat dua macam akar pada pohon Manggis yaitu akar tunggang dan akar serabut. Akar tunggang sangat kuat dan menjulur cukup dalam ke tanah, sedangkan pada akar serabut lemah dan cenderung agak dangkal dalam menjulur ke tanah. Akar pohon Manggis mengalami pertumbuhan yang lambat sehingga secara bertahap dalam jangka waktu tertentu banyak yang mengalami layu bahkan mati, namun hal ini tergantung pada kondisi lingkungan sekitarnya dan juga pengaruh dari sifat dan karakteristik pohonnya itu sendiri.
3. Manggis mempunyai batang pohon tegak dan jelas, Struktur batangnya berkayu keras. Kulit batangnya kecoklatan, mempunyai getah berwarna kuning, kasar dan tidak rata. Sistem percabangan cenderung simetris.
4. Daun tunggal berbentuk bulat-oval sampai bulat panjang. Struktur helai daun tebal dengan permukaan bagian atas berwarna hijau mengkilap, sedangkan permukaan bagian bawah berwarna kekuningan.
5. Bunga betina Manggis 1-3 di ujung batang, susunan menggarpu, dan garis tengah 5-6 cm. Kelopak daun dengan dua daun kelopak terluar berwarna hijau kuning, dua yang terdalam lebih kecil, bertepi merah, melengkung kuat dan Daun mahkota berjumlah 4, bentuk telur terbalik, berdaging tebal, hijau kuning, tepi merah atau hampir semua merah. Benang sari mandul biasanya dalam kelopak. Bakal buah beruang 4-8, kepala putik berjari-jari 5-6. Buah manggis berbentuk bola tertekan, garis tengah 3,5-7 cm, ungu tua, dengan kepala putik duduk (tetap), kelopak tetap, dinding

buah tebal, berdaging, ungu, dengan getah kuning. Biji 1-3, diselimuti oleh selaput biji yang tebal berair, putih, dapat dimakan (termasuk biji yang gagal tumbuh sempurna).

Berikut ini adalah klasifikasi ilmiah pohon manggis, yaitu:

Kingdom	Plantae
Divisi	Spermatophyte
Sub Divisi	Angiospermae
Kelas	Dicotyledoneae
Ordo	Guttiferanales
Family	Guttiferae
Genus	Garcinia
Spesies	Garcinia mangostana L

Sumber Pustaka

<http://rjptonline.org/HTMLPaper.aspx?Journal=Research%20Journal%20of%20Pharmacy%20and%20Technology;PID=2020-13-2-86>

Profil Kehati DIY Tahun 2016

BUAH MERAH **(*Pandanus conoideus*)**

Yolan Marjuk



Sumber : Popmama.com

Uraian :

Buah merah (*kuansu*) yang bernama latin *Pandanus conoideus* adalah buah yang banyak tumbuh di wilayah Papua. Di Papua, buah merah biasanya dikonsumsi dengan cara dimakan langsung atau diolah dengan cara direbus atau dipanggang. anaman buah merah banyak ditemukan di daerah Papua, Papua Nugini. dan secara sporadik mulai ditanam di beberapa daerah seperti Maluku, Sulawesi, Kalimantan, Jawa, dan Sumatera Tanaman ini dapat tumbuh pada dataran rendah hingga ketinggian 2.500 m dari permukaan laut (dpl), dengan kesuburan tanah rendah, asam sampai agak asam (pH 4,30- 5,30), dengan naungan 0-15%, dan tumbuh berkelompok di sekitar aliran sungai

Kandungan dan manfaat:

Tingginya kandungan beta-karoten pada buah merah juga membawa sejumlah manfaat. Beta-karoten merupakan salah

satu jenis antioksidan yang mampu melindungi tubuh dari efek radikal bebas, sehingga dapat membantu memelihara kesehatan kulit, mengurangi risiko kanker, dan penyakit mata degenerasi makula.

Dalam buah merah, terkandung berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti protein, kalori, karbohidrat, lemak sehat, dan [antioksidan](#) seperti vitamin E, vitamin C, alfa-karoten, beta-karoten, dan zat warna antosianin.

Kegunaan :

1. Mencegah Kanker

Antioksidan yang tinggi pada buah merah sangat baik untuk kesehatan. Kandungan tokoferol bisa mencapai 11.000 ppm disertai karoten sebesar 7.000 ppm. Kedua, antioksidan.

Tingginya kandungan keduanya baik untuk mengatasi kanker. Sebab, antioksidan ini terbukti efektif melawan radikal bebas, penyebab sel yang dapat berkembang menjadi kanker.

2. Mengatasi Radang

Beberapa penelitian telah membuktikan khasiat buah merah papua untuk kesehatan, salah satunya mengatasi peradangan, terutama radang usus. Buah ini dapat mencegah perkembangan radang usus menjadi kanker usus.

3. Mencegah Hepatitis B

Buah merah kaya akan kandungan asam lemak omega-3 dan omega-9 yang berguna untuk anti-virus. Cara kerjanya adalah menghambat pembentukan membran lipid virus, agar virus tidak dapat berkembang biak. Maka dari itu, ada banyak orang yang mengonsumsi buah merah Papua, untuk mengobati dan mencegah terjadinya hepatitis B. Buah ini juga dapat mengatasi berbagai virus lainnya.

4. Mengatasi Hipertensi

Zat tokoferol alami pada buah merah Papua mampu melancarkan peredaran darah. Hal ini sangat baik dalam

menurunkan tekanan darah tinggi pada pengidap hipertensi. Selain itu, penggumpalan darah juga bisa dihindari, sehingga risiko untuk mengalami stroke lebih rendah.

5. Mengatasi Asam Urat

Kandungan tokoferol dalam buah ini berguna untuk meningkatkan sistem kerja hati. Hal ini berguna dalam proses penyembuhan asam urat. Maka dari itu, seseorang yang mengidap penyakit asam urat, direkomendasikan untuk mengonsumsi buah ini secara rutin.

6. Menghindari Osteoporosis

Buah merah mengandung kalsium yang tinggi, bahkan berbagai mineral lainnya yang baik untuk tulang. Kandungan tersebut dapat membantu dalam menjaga kepadatan tulang dan menghindari risiko osteoporosis. Maka dari itu, konsumsi buah ini sangat baik untuk menjaga kebutuhan kalsium, sehingga tulang tetap bugar.

7. Mencegah Penyakit Mata

Buah merah Papua kaya akan kandungan beta-karoten, yang sangat baik dalam menjaga kebutuhan vitamin A. Sebab, ada berbagai jenis penyakit mata yang disebabkan kekurangan konsumsi vitamin ini. Zat ini juga diserap dan diolah oleh tubuh menjadi vitamin A. Agar fungsi mata tetap terjaga, pastikan konsumsi buah ini secara rutin.

Karakteristik Buah Merah

Buah Merah sendiri panjang buahnya mencapai 55 cm, diameter 10-15 cm, dan bobot 2-3 kg. Warnanya saat matang berwarna merah marun terang, walau sebenarnya ada jenis tanaman ini yang berbuah berwarna coklat dan coklat kekuningan. Bagi masyarakat di Wamena, Buah Merah disajikan untuk makanan pada pesta adat bakar batu.

Sumber pustaka

Health Benefits Times. Diakses pada 2022. Health benefits of Red fruit (Buah Merah).

Hadad, Atekan, M., Malik, A., dan Wamaer, D., 2006, Karakteristik dan potensial tanaman buah merah (*Pandanus conoideus* Lamk.) di Papua, *Prosiding Seminar Nasional BPTP Papua*, Jayapura 24-25 Juli 2006. Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian, Bogor, hlm. 243-255.

Nainggolan, D., 2001, Aspek Ekologis Kultivar Buah Merah Panjang (*Pandanus conoideus* Lamk.) di Daerah Dataran Rendah Manokwari, *Skripsi*, Fakultas Kehutanan, Universitas Negeri Papua, Manokwari.

BUAH RAMBAI **(*Baccaurea motleyana*)**

Ria Ceriana



Sumber : Pribadi

Uraian :

Spesies ini tumbuhan asli dari Thailand, Peninsular Malaysia, Sumatra, Jawa, Borneo, dan Moluccas (Lim, 2012). Rambai tumbuh di hutan-hutan tropika dataran rendah sampai pada ketinggian 500 m di atas permukaan laut. Pohon ini tumbuh baik pada tanah aluvial di pinggir-pinggir sungai atau di daerah yang tersedia air serta di tempat-tempat yang tanahnya merupakan tanah liat berpasir kuning (Sisillia, 2009).

Buah rambai berasal dari famili : Euphorbiaceae
(Pushpakumara et al., 2007)

Kandungan dan manfaat:

Buah rambai mengandung metil 2-hidroksi- 3-methylbutanoate, metil 2- hidroksi-3- methylpentanoate dan metil 2-hidroksi-4-methylpentanoate (Wong *et al.*, 1994). Kandungan fenol buah *B. motleyana* pada kondisi muda, dewasa, matang berturut 97.23 mg/100g, 63.90 mg/100g, dan 79.57 mg/100g (Mokhtar *et al.*, 2014). Kulit buah *B. motleyana* mengandung fenol dan flavonol (Fitri *et al.*, 2016), flavonoid, terpenoid dan saponin (Elfirati, 2018). Rambai (*B. motleyana*) telah lama digunakan sebagai obat tradisional, batang bagian dalam digunakan untuk mengobati peradangan pada mata, bagian kulit batang juga dipakai sebagai bahan obat pelindung (Lim, 2012). Ekstrak etanol, petroleum eter dan kloroform dari kulit buah *B. motleyana* menunjukkan aktifitas antibakteri *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Bacillus subtilis*, *Proteus vulgaris* dan *Escherichia coli* (Suhaila *et al.*, 1994). Penelitian terakhir yang dilakukan oleh Ismawati (2018) melaporkan bahwa ekstrak etanol kulit buah rambai dapat dijadikan sebagai obat diabetes karena dapat menurunkan kadar glukosa darah mencit yang diinduksi aloksan. Selanjutnya Sari *et al.*, (2017) ekstrak etanol kulit buah rambai memiliki potensi antidiabetik dengan meningkatkan kadar glikogen hati mencit pada dosis 400 mg/kgBB. Berdasarkan uji toksisitas makroskopis (Amalia *et al.*, 2019) dan mikroskopis hati baik degenerasi dan nekrosis (Ceriana *et al.*, 2019); hiperemi dan hemoragi (Ceriana *et al.*, 2022) pada mencit diabetes diketahui bahwa ekstrak etanol kulit buah rambai masih aman digunakan sebagai obat karena tidak menyebabkan secara nyata kerusakan pada organ hati.

Karakteristik Rambai

Pohon rambai berumah dua dengan tajuk yang rendah, membulat dan rapat. Akar tumbuhan ini memiliki bentuk perakaran yang tergolong dalam akar tunggang. Tinggi pohon 8 – 15 meter dan diameter batang mencapai 40 cm, bentuk batang bulat, permukaan tidak rata, pangkal batang di atas

permukaan tanah mempunyai banir (pipih dan pendek). Kulit batang tipis dan berwarna jingga kecoklatan (Sisillia, 2009). Cabang-cabangnya berbentuk silinder dan berambut lebat (Lim, 2012). Bentuk daun tanaman ini tergolong dalam daun tunggal, tata letak daun berseling, tulang daun menyirip, tepi daun rata, permukaan daun bagian atas licin, ujung daun runcing, warna permukaan daun bagian atas dan bagian bawah sama hijau. Warna bunga kuning dan buah berwarna hijau setelah masak berwarna putih (Tatang *et al.*, 2000). Pohonnya berbuah banyak yang menyerupai duku dengan kulit buah yang tipis menutup tiga buah bijinya yang pahit dan dikelilingi daging buah yang bening. Buahnya dapat dimakan mentah atau diolah (Hayne, 1987). Permukaan buah licin dan bakal buah beruang 1-3 (Tatang *et al.*, 2000).

Sumber pustaka

- Amalia, F., Ceriana, R., Lisa, M., Fitri, A., Khamisah, N., Yuliana, Y., ... & Rahmah, S. (2019, January). PENGARUH GEJALA KLINIS PADA MENCIT HIPERGLIKEMIA YANG DIBERI EKSTRAK ETANOL KULIT BUAH RAMBAI (*Baccaurea motleyanai* Mull. Arg.). In *Prosiding Seminar Nasional Biotik* (Vol. 6, No. 1).
- Ceriana, R., Putri, N. Z., & Yuliana, C. (2022). Hiperemi dan Hemoragi Pada Hati Mencit Diabetes Yang Diberi Ekstrak Etanol Kulit Buah Rambai. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 1(2), 88-98.
- Ceriana, R., & Putri, N. Z. (2019). Degenerasi Dan Nekrosis Pada Hati Mencit Diabetes yang Diberi Ekstrak Kulit Buah Rambai (*Baccaurea motleyana* Muell. Arg). *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 4(1), 103-110.
- Elfirati, F. 2018. Perbandingan Skrining Fitokimia Ekstrak Etanol Kulit, Biji dan Buah Rambai (*Baccaurea motleyana*). *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Ubudiyah Indonesia.
- Fitri, A., Andriani, M., Sudarman, A., Toharmat, T., Yonekura, L., Tamura, H., & Ramli, N. (2016). Screening of antioxidant activities and their bioavailability of tropical fruit byproducts from Indonesia. *Int J Pharm Pharm Sci*, 8(6), 96-100.

- Hayne, K. (1987). Jilid Tumbuhan berguna Indonesia III. *Badan Litbang Kehutanan Jakarta: Yayasan Sarana Wana Jaya. Terjemahan dari: Nuttige Planten Van Indonesie.*
- Ismawati. 2018. Aktivitas Antidiabetes Ekstrak Etanol Kulit Buah Rambai (*Baccaurea motleyana*) Pada Mencit. *Skripsi.* Banda Aceh: Universitas Ubudiyah Indonesia.
- Lim, T. K. (2012). *Edible medicinal and non-medicinal plants* (Vol. 1, pp. 656-687). Dordrecht, The Netherlands:: Springer.
- Meutia, S. (2020). *Gambaran Nilai Hematologi Mencit Yang Diberi Ekstrak Etanol Kulit Buah Rambai (Baccaurea Motleyana Mull. Arg) Sebagai referensi Praktikum Matakuliah Fisiologi Hewan* (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).
- Mokhtar, S.I; Leong, P.C; Ven, L.E; dan Aziz, N.A.A. 2014. Total Phenolic Contents, Antioxidant Activities and Organic Acids Composition of Three Selected Fruit Extracts at Different Maturity Stages. *J. Trop. Resour. Sustain. Sci.* 2: 40-46
- Pushpakumara, D.K.N.G; H.P.M. Gunasena; dan V. P. Singh. 2007. *Gaduguda (Baccaurea motleyana Muell. Arg.) In: Underutilized fruit trees in Sri Lanka.* New Delhi: World Agroforestry Centre, South Asia Office. p. 389- 399.
- Sari, W., Safitri, F., Fauziah, F., Fithri, A., Masykur, M., Amirsyah, M., & Ceriana, R. (2018). Potensi antidiabetik ekstrak etanol kulit buah Rambai (*Baccaurea motleyana* Muell. Arg) terhadap kandungan glikogen hati mencit diabetik aloksan. *Jurnal Bioleuser*, 2(3).
- Sisillia, L. (2009). Aktivitas antibakteri zat ekstraktif kulit kayu Rambai (*Baccaurea motleyana* Muell. Arg.).
- Suhaila, M; Zahariah, H; Norhashimah, A.H. 1994. Antimicrobial activity of some tropical fruit wastes (Guava, starfruit, banana, papaya, passionfruit, langsung, duku, rambutan and rambai). *J. Trop. Agric. Sci.*, 17(3): 219–227.
- Tatang, L; Victor, F; Uwan, S; Sood, M.M; Bayer, A; Hasiwan, D; dan Silun. 2000. *Kalimantan: Bumi Yang Kaya Makanan. Kerjasama Masyarakat Adat Dayak Mempawah dan Ketapang.* Institut Dayakologi, Kalimantan Barat.

Wong, K. C., Wong, S. W., Siew, S. S., & Tie, D. Y. (1994). Volatile constituents of the fruits of *Lansium domesticum correa* (Duku and Langsung) and *Baccaurea motleyana* (Muell. Arg.) Muell. Arg. (Rambai). *Flavour and fragrance journal*, 9(6), 319-324.

BUNGA EKOR KUCING **(*Acalypha hispida burm F.*)**

Rossi Evita



Sumber : www.doktersehat.com

Uraian :

Nama latin bunga ekor kucing adalah *Acalypha hispida burm.F.* Tempat asal tanaman ekor kucing adalah Hindia Barat. Biasanya tanaman ini ditanam di taman atau di pekarangan rumah sebagai tanaman hias. Selain itu, tanaman ini juga biasa dijadikan sebagai pembatas pagar. Tanaman ini disebut ekor kucing karena bentuk bunganya menyerupai ekor kucing. Bunganya panjang menjuntai ke bawah dan berwarna merah. Daunnya berwarna hijau muda. Buahnya kecil berwarna hijau. Ada beberapa daerah yang menyebut bunga ekor kucing dengan sebutan yang berbeda-beda, misalnya

di Jawa menyebutnya dengan Buntut Kucing, Ekor Kucing, Ekor Kera, Wunga Tambang, Lancuran; dalam bahasa Sunda dikenal dengan Tali Anjing; orang Bali menyebutnya dengan Ikut Luntung; sedangkan di Ternate dikenal dengan sebutan Lofoti.

Familia: *Euphorbiaceae*

Kandungan dan manfaat:

Bunga ekor kucing, selain dimanfaatkan sebagai tanaman hias juga bermanfaat untuk pengobatan untuk menyembuhkan berbagai penyakit dan juga untuk menyembuhkan luka. Bagian tanaman yang biasa digunakan adalah bunga dan daun. Bunga ekor kucing rasanya manis, kelat, sifatnya sejuk. Bunga ini berkhasiat untuk menghentikan pendarahan (*hemostatis*) dan peluruh kencing (*diuretik*). Akar daun berkhasiat *hemostatis*. Tanaman ini mengandung senyawa alkaloid dan flavonoid. Daun ekor kucing ini juga memiliki aktivitas antibakteri. Kandungan kimia yang sifatnya antibakteri ialah tanin, safonin, flavonoid, dan acalypin. Bagian bunga ekor kucing dapat digunakan untuk mengobati disentri, radang usus, muntah, tinja berdarah, mimisan dan pendarahan. Selain itu, bunga ini dapat digunakan juga untuk mengobati bisul, luka bakar dan borok pada kaki. Bagian daun tanaman ekor kucing dapat digunakan untuk mengobati adanya bercak putih pada kulit karena kehilangan pigmen (*vitiligo*), batuk darah, luka, disentri dan sariawan.

Kegunaan :

Cara penggunaan atau pemakaian untuk pengobatan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

1. Untuk obat minum, rebus 10-30 gram bunga ekor kucing, lalu setelah air rebusan hangat baru diminum.
2. Untuk pemakaian luar, tumbuk daun atau bunga ekor kucing secukupnya sampai halus, lalu oleskan ke bagian yang sakit.

Berikut ini kegunaan bunga ekor kucing untuk pengobatan, diantaranya:

- 1) Untuk mengobati Vitiligo:
Cuci segenggam daun segar dan kencur seukuran $\frac{1}{2}$ ibu jari sampai bersih, lalu giling sampai halus. Balurkan pada bagian tubuh yang berbercak putih, lalu balut. Lakukan pengobatan ini setiap hari.
- 2) Luka Berdarah:
Untuk menutup luka, cuci segenggam daun segar sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus. Tempelkan pada luka, balut dengan kain perban.
- 3) Muntah Berdarah:
Cuci bunga segar dan pinang secukupnya sampai bersih, lalu kunyah. Selama dikunyah, dapat ditambah sedikit jahe, kencur, dan daun pulai yang masih muda. Telan air kunyahannya dan bunga ampasnya. Lakukan beberapa kali dalam sehari.
- 4) Untuk mengobati disentri:
Ambil bunga ekor kucing sekitar 10-30 helai, lalu bersihkan, kemudian direbus hingga air mendidih. Setelah dingin, sebelum diminum, air rebusan disaring terlebih dahulu
- 5) Radang Usus
Giling 30 gram bunga segar dan 30 gram gula aren sampai halus. Selanjutnya, makan campuran tersebut. Lakukan 3 kali sehari sampai sembuh
- 6) Mengobati cacangan:
Siapkan bunga ekor kucing sekitar 15 gram, kemudian direbus lalu diminum setelah hangat.
Selain untuk mengobati beberapa penyakit di atas, daun ekor kucing yang melalui proses ekstraksi dapat mencegah meningkatnya kadar glukosa darah yang tinggi (antihiperqlikemia), selain itu juga sebagai antioksidan yang sifatnya alami dan memiliki fungsi untuk mencegah penderita diabetes mengalami stres oksidatif.

Karakteristik Bunga Ekor Kucing

Bunga ekor kucing (*Acalypha Hispida Burm.F*) adalah tanaman berjenis perdu dengan batang berbentuk bulat, tumbuhnya tegak, dengan tinggi antara 1-3 m, mempunyai cabang simposial dengan permukaan yang kasar dan berwarna coklat kehijauan. Bentuk daunnya tunggal dengan tangkai panjang yang letaknya selang seling. Bentuk daun ekor kucing adalah bulat telur atau lonjong, tepi daun bergerigi, ujung daunnya runcing dan menyirip serta berwarna hijau muda dengan panjang daun antara 12-20 cm dan lebar 6-16 cm. Jenis tanaman ini memiliki bunga tunggal yang berbeda dalam satu pohon. Ciri-ciri bunga betina yaitu berbentuk bulir yang muncul dari ketiak daun dan berkumpul dalam karangan bunga, bentuknya elips (bulat) dan panjang menjuntai ke bawah, dan warna bunganya merah seperti darah, sedangkan buahnya bulat, berbulu, ukurannya kecil dan berwarna hijau. Biji dari buah ekor kucing ini bulat, kecil dan warnanya putih kotor. Melalui bijinya tanaman khas ruang terbuka ini dapat diperbanyak. Selain biji, untuk memperbanyak tanaman ini juga bisa menggunakan setek batang.

Sumber Pustaka

- Alfarizi, H., Wresdiyati, T., & Sa'diah, S. (2019). Ekor Kucing Atasi Gula Menggila. STPIPB. Lembaga Kawasan Sains dan Teknologi IPB. <https://innovation.ipb.ac.id/detail/1153-Ekor-Kucing-Atasi-Gula-Menggila>
- Kasenda, J. C., YamLean, P. V. Y., & Lolo, W. A. (2016). Formulasi Dan Pengujian Aktivitas Antibakteri Sabun Cair Ekstrak Etanol Bunga Ekor Kucing (*Acalypha hispida Burm.F*) Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus aureus*. *Jurnal Ilmiah Farmasi PHARMACON*. 5 (3).40-47. <https://doi.org/10.35799/pha.5.2016.12936>
- Kurniawan, H., & Ropiqa, M. (2021). Uji Toksisitas Ekstrak Etanol Daun Ekor Kucing (*Acalypha hispida Burm.F*) Dengan Metode *Brine Strimp Lethality Test* (BSLT). *JSSCR: Journal Syifa Sciences and Clinical Research*. 3(2). 52-62. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v3i2.11398>.

Sumber-sumber lain:

<https://doktersehat.com/herbal-a-z/pengobatan-alternatif/tanaman-ekor-kucing-sebagai-pengobatan-alternatif/>

<https://klikhijau.com/bunga-ekor-kucing-morfologi-kandungan-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan/>

<https://www.harianmerapi.com/herbal/pr-401142112/hilangkan-bercak-putih-pada-kulit-karena-vitilgo-dengan-ekor-kucing>

BUNGA KENOP **(*Gomphrena globosa* L.)**

Hernawati Basir



Sumber : (PT.Socfin Indonesia, 2023a)

Uraian Tanaman:

Tanaman bunga kenop (*Gomphrena globosa* L.) merupakan tanaman liar yang dapat tumbuh sampai ketinggian 1.400 m di atas permukaan laut dan juga pada tempat-tempat yang cukup mendapat sinar matahari (Wijayakusuma, 2000).

Bunga Kenop (*Gomphrena globosa* L.) di kalangan masyarakat Hindu Bali sering digunakan untuk kelengkapan upacara keagamaan. Secara empiris bunga Kenop bisa digunakan untuk pengobatan sesak napas karena asma, bronchitis kronis, panas pada anak, radang mata, serta disentri (Dalimartha, 2008)

Morfologi (PT.Socfin Indonesia, 2023a)

1. Akar tunggang berwarna kuning kecokelatan.
2. Batang berwarna hijau kemerahan, berambut, membesar pada ruas percabangannya.
3. Bunga berbentuk kancing bernuansa ungu, pink, merah, orange, magenta, biru, lavender hingga putih.
4. Daun berbentuk bulat telur dengan ujung meruncing. Bagian atas berambut putih dan kasar, bawah berambut halus.
5. Buah berbentuk segitiga, terbungkus lapisan tipis berwarna putih, berbiji kotak.

Klasifikasi (Orhan, 2012)

Kingdom : Plantae
Subkingdom : Tracheobionta
Superdivision : Spermatophyta
Division : Magnoliophyta
Class : Magnoliopsida
Subclass : Caryophyllidae
Order : Caryophyllales
Family : Amaranthaceae
Genus : *Gomphrena L.*

Nama Lokal :

Aladaan (Sunda), Rangu-rangu, Sladanan, Suruhan (Jawa), Tumpangan air (Sumatra, Jakarta), Gofu goroho (Ternate). (PT. Socfin Indonesia, 2023b).

Secara lokal, itu dikenal sebagai sirih china, ketumpangan air, tumpang angin atau cǎo hú jiāo. Di bagian lain dari di dunia dikenal sebagai pak-krasang (Thailand), cǎng cua (Vietnam), pansit-pansitan atau ulasimang bato (Filipina), silverbush, man-to-man, pepper elder or rat ear (Amerika Utara), kaca-kaca atau surukan (Indonesia), usuba sunakosho (Jepang), tawas atau kaca-rumput (Spanyol), mashitandu chedi, pononoa, toyakandha atau varshabhoo (India), peperomi atau ular rumput (Prancis) dan luchi pata (Bangladesh) (Ooi, Iqbal and Ismail, 2012)

Kandungan senyawa kimia:

Menurut Fathima and Murthy (2019), berdasarkan hasil skrining fitokimia Bunga Kenop (*Gomphrena globosa* L.) menunjukkan fitokonstituen maksimum dalam ekstrak etanol dan air, dimana ekstrak air *Gomphrena globosa* L. Menunjukkan adanya kandungan karbohidrat, Flavanoid, tanin, protein, asam amino, pati, sterol. Sedangkan pada ekstrak Alkohol positif mengandung Alkaloid, glikosida jantung.

Sedangkan menurut (PT.Socfin Indonesia, 2023a) Bunga Kenop (*Gomphrena globosa* L.) Saponin, polifenol, betacyanin (amaranthin), minyak atsiri, flavonoid, fenolik, gomphresin I, II, III, V dan VI, tanin galat, steroid/triterpenoid, kumarin

Khasiat :

Melawan sel kanker, detoksifikasi, menurunkan tekanan darah tinggi, mengatasi masalah prostat, mencegah penuaan dini, antioksidan, antiasmatik, antiradang mata, antidiare, sesak nafas, mengobati luka, penglihatan kurang terang, bronkitis, dan sakit kepala (PT.Socfin Indonesia, 2023a)

Menurut Silva *et al.*, (2012) menentukan 24 senyawa fenolik dan delapan betasianin oleh HPLCDAD dalam tiga ekstrak berbeda dari perbungaan *G. globosa*. Rebusan menyajikan jumlah senyawa fenolik tertinggi, kaempferol-3-O-[6-rhamnosyl] hexoside dan kaempferol-3-O-hexoside menjadi senyawa utama. Ekstrak betacyanin yang kaya menunjukkan isogomphrenin III dan gomphrenin III sebagai metabolit utama. Data memberikan

bukti bahwa perbungaan *G lobosa* memiliki potensi sebagai sumber senyawa anti-inflamasi, dengan relevansi untuk pengobatan kondisi inflamasi akut atau kronis dan antioksidan yang meningkatkan kesehatan untuk digunakan oleh industri makanan dan farmasi.

Gomphrena vaga Mart. seluruh bagian tumbuhan digunakan sebagai anti-inflamasi ovarium. Dan diminum “seperti air” sampai gejalanya hilang. Akarnya digunakan sebagai analgesik untuk sakit gigi dan daunnya digunakan sebagai infus untuk melawan asma dan alergi (De Fátima Agra, De Freitas and Barbosa-Filho, 2007)

Ramuan Tradisional

1. Bronkitis

Seluruh bagian tanaman rumput kenop segar sebanyak 20 g dicuci, direbus dengan 400 ml air hingga mendidih selama 15 menit, dan disaring. Setelah dingin diminum sekaligus. Lakukan pengobatan sebanyak 2-3 kali sehari.

2. Sakit kepala

Seluruh bagian tanaman kenop segar sebanyak 10 g dicuci, direbus dengan 200 ml air sampai mendidih selama 5 menit, disaring. Setelah dingin diminum sekaligus (PT.Socfin Indonesia, 2023a).

3. Mengobati luka terpukul dan koreng.

Siapkan bunga kenop secukupnya kemudian dihaluskan dan ditempelkan pada bagian yang sakit.

4. Melancarkan buang air kecil dan mengobati sakit (dysuria).

Siapkan 10 gram bunga kenop, 30 gram rambut jagung yang direbus dengan 400 cc air hingga tersisa 200 cc, lalu disaring dan airnya diminum.

5. Mengobati penyakit disentri.

Siapkan 10 kuntum bunga kenop segar, 30 gram krokot segar yang direbus dengan air secukupnya, lalu disaring dan diminum secara rutin, lakukan tiga kali sehari. Atau siapkan 10 kuntum bunga kenop dan 30 gram patikan

- kebo yang direbus dengan 500 cc air hingga tersisa 250 cc, setelah dingin disaring dan airnya diminum.
6. Mengobati sesak napas.
Siapkan 10 kuntum bunga kenop, 10 gram jahe yang direbus dengan 400 cc air hingga tersisa 200 cc, lalu disaring dan diminum airnya hangat-hangat.
 7. Mengobati radang saluran napas kronis.
Siapkan 10 kuntum bunga kenop, 15 gram kaktus yang telah dikupas kulitnya, 10 gram jahe, gula batu secukupnya, direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc kemudian airnya disaring dan diminum hangat-hangat. Sudah dibuat obat disuntikan pada titik akupunktur, pada 10% penderita, timbul rasa kering ditenggorokan setelah mendapatkan suntikan, tetapi hanya sementara.
 8. Mengatasi benjolan di tubuh.
Siapkan 10 kuntum bunga kenop, 30 gram daun dewa yang direbus dengan air secukupnya lalu disaring dan diminum airnya.
 9. Mengobati panas dalam pada anak-anak karena gangguan liver.
Siapkan 7-14 kuntum bunga kenop, 15 gram temulawak, 75 gram jail yang direndam hingga lembut, kemudian direbus dengan 750 cc air hingga tersisa 300 cc lalu disaring dan diminum airnya dengan menambahkan madu secukupnya sedangkan jalinya dimakan.
 10. Mengobati perut kembung pada anak-anak.
Siapkan 5-10 kuntum bunga kenop kering dan 5 gram jahe yang direbus dengan 400 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring lalu airnya diminum.
 11. Mengatasi masalah anak-anak yang sering kaget.
Siapkan 5-10 kuntum bunga kenop, 20 butir biji teratai, 5 butir angco, gula batu secukupnya, kemudian direbus dengan air secukupnya, lalu airnya diminum sedangkan biji teratai dan angco nya dimakan.

12. Mengobati mata yang kurang tajam dan kurang terang, serta mata merah.

Siapkan 15 kuntum bunga kenop, 30 gram bunga krisan yang direbus dengan 500 cc air hingga tersisa 250 cc, tambahkan madu secukupnya, lalu disaring dan diminum airnya hangat-hangat.

13. Mengobati sakit Kepala dan migren.

Siapkan 10 kuntum bunga kenop, 10 gram jahe, 60 gram lidah buaya yang telah dikupas kulitnya, kemudian direbus dengan 500 cc hingga tersisa 250 cc lalu disaring dan diminum airnya hangat-hangat. Atau dengan menyiapkan 15 gram bunga kenop dan 10 gram bunga krissan yang direbus dengan 400 cc hingga tersisa 200 cc, disaring lalu diminum (Riana, 2015)

Daftar Pustaka

- Dalimartha, S. (2008) *Atlas tumbuhan obat Indonesia: mengungkap kekayaan tumbuhan obat Indonesia*. Pustaka Bunda (Atlas tumbuhan obat Indonesia: mengungkap kekayaan tumbuhan obat Indonesia). Available at: <https://books.google.co.id/books?id=jq75twAACAAJ>.
- Fathima, S.N. and Murthy, S.V. (2019) 'Cardioprotective Effects To Chronic Administration of Gomphrena Globosa Flowers in Isoproterenol Induced Myocardial Infarction: Biochemical, Histopathological and Ultrastructural Studies', *International Journal of Pharmaceutical Research*, 11(02). Available at: <https://doi.org/10.31838/ijpr/2019.11.02.071>.
- De Fátima Agra, M., De Freitas, P.F. and Barbosa-Filho, J.M. (2007) 'Synopsis of the plants known as medicinal and poisonous in Northeast of Brazil', *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 17(1), pp. 114–140.
- Ooi, D.J., Iqbal, S. and Ismail, M. (2012) 'Proximate Composition, Nutritional Attributes and Mineral Composition of Peperomia pellucida L. (Ketumpangan Air) Grown in Malaysia', *Molecules*, 17. Available at: <https://doi.org/10.3390/molecules170911139>.

- Orhan, I.E. (2012) *Biotechnological Production of Plant Secondary Metabolites*. Bentham eBooks. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=FMyxLR6C5n0C>.
- PT.Socfin Indonesia (2023a) *Bunga Kenop, Socfindo Conservation*. Available at: <https://www.socfindoconservation.co.id/plant/397> (Accessed: 16 January 2023).
- PT.Socfin Indonesia (2023b) *Sirih Cina, Socfindo Conservation*. Available at: <https://www.socfindoconservation.co.id/plant/495> (Accessed: 16 January 2023).
- Riana (2015) *11 Resep Herbal Tradisional Bunga Kenop, JituNews.com*. Available at: <https://m.jitunews.com/read/11848/11-resepherbal-tradisional-bunga-kenop> (Accessed: 31 January 2023).
- Silva, L.R. *et al.* (2012) 'Phytochemical investigations and biological potential screening with cellular and non-cellular models of globe amaranth (*Gomphrena globosa*L.) inflorescences', *Food Chemistry*, 135(2), pp. 756–763. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2012.05.015>.
- Wijayakusuma, H. (2000) *Ensiklopedia milenium: Bunga-bunga*. Prestasi Insan Indonesia (Ensiklopedia milenium: tumbuhan berkhasiat obat Indonesia). Available at: <https://books.google.co.id/books?id=kc001g4dAOMC>.

BUNGA TELANG (*Clitoria ternatea* L.)

Prasanti Adriani



Sumber : <https://pertanian.jogjakota.go.id/detail/index/13491>

Uraian :

Nama latinnya adalah *Clitoria ternatea* L. adalah spesies tumbuhan endemik dan asli Pulau Ternate yang termasuk dalam famili *Fabaceae*. *Clitoria ternatea* L. adalah holotipe dari *Clitoria* subgenus *Clitoria*, dan mewakili pola dasar *Clitoria*. Etimologi nama spesifik diduga berasal dari pulau Ternate di kepulauan Indonesia karena dari spesimen dari lokasi itulah *Linnaeus* menghasilkan deskripsi spesifik. Ternate tidak berada di Samudra Hindia tetapi justru di Laut Maluku dan di Indonesia timur, memberikan ambiguitas pada kisaran asli spesies tersebut. Distribusi semua taksa lain dalam subgenus *Clitoria* terbatas pada Afrika Selatan dan Timur, India, Madagaskar, dan pulaupulau lain di Samudra Hindia Barat. Asal geografis yang tepat dari *Clitoria Ternatea* L. dengan demikian sulit

untuk ditentukan, tetapi kita dapat menyimpulkan dari pusat keragaman untuk subgenus *Clitoria*, bahwa *Clitoria Ternatea L.* muncul di atau sekitar Samudra Hindia dan bukan Samudra Pasifik atau Laut Cina Selatan di mana ia berada. digunakan sebagai pewarna makanan secara historis (Fantz, 1977; Staples, 1992). Sangat mungkin juga bahwa takson yang kita kenal sebagai *Clitoria Ternatea L.* adalah hibrida kuno dari satu atau lebih anggota subgenus *Clitoria* yang kemudian diperkenalkan ke Asia Tenggara. Pengujian hipotesis asal sintetik ini akan membutuhkan kerja genetika skala besar pada *Clitoria Ternatea L.* dan taksa terkait seperti *Clitoria biflora*, *C. kaessneri*, *C. lasciva*, dan *C. heterophylla*.

Bunga telang berasal dari famili : *Fabaceae*

Kandungan dan manfaat:

Clitoria ternatea L. umumnya dikenal sebagai kacang kupu-kupu, adalah tanaman herba abadi dari keluarga *Fabaceae*. Baru-baru ini menarik banyak minat karena memiliki aplikasi potensial baik dalam pengobatan modern dan pertanian, dan sebagai sumber pewarna makanan alami dan antioksidan. *Clitoria ternatea L.* telah lama dibudidayakan sebagai tanaman hijau dan pakan ternak dan studi awal menilai tanaman tersebut untuk tujuan ini (Reid dan Sinclair, 1980). Berbagai uji coba lapangan di Queensland, Australia, akhirnya menghasilkan registrasi *Clitoria ternatea L.* 'Milgarra' (Oram, 1992), satu-satunya kultivar di Australia yang dilepas untuk tujuan penggembalaan (Conway dan Doughton, 2005). Selain itu, *Clitoria ternatea L.* telah banyak digunakan dalam pengobatan tradisional, terutama sebagai suplemen untuk meningkatkan fungsi kognitif dan meringankan gejala berbagai penyakit termasuk demam, peradangan, nyeri, dan diabetes (Mukherjee *et al.*, 2008).

Kegunaan:

Penggunaan *Clitoria ternatea L.* yang populer dalam pengobatan tradisional telah mendorong para peneliti untuk menjelaskan aktivitas farmakologi ekstrak yang diperoleh dari berbagai

jaringan *Clitoria ternatea L.*. Sejumlah penelitian pada hewan telah melaporkan bahwa ekstrak menunjukkan diuretik, nootropic, antiasthmatic, anti-inflamasi, analgesik, antipiretik, antidiabetes, antilipidemik, antirematik, antioksidan, dan penyembuhan luka. Meskipun studi gabungan ini mengklaim bahwa ekstrak *Clitoria ternatea L.* menampilkan beragam sifat farmakologis, banyak dari studi ini bersifat pendahuluan dan memerlukan penyelidikan lebih menyeluruh. Dalam banyak kasus penulis mengaitkan aktivitas ekstrak dengan keberadaan *flavonol* dan *anthocyanin*, namun upaya untuk mengisolasi dan menguji masing-masing komponen terbatas. Memang beberapa komponen dalam ekstrak *Clitoria ternatea L.* dapat bekerja secara sinergis. Misalnya, siklotida yang telah dilaporkan memiliki sifat immunosupresif dapat berkontribusi (Thell *et al.*, 2016), seperti kelimpahan delphinidin (Harada *et al.*, 2018).

1. Aktivitas Nootropik:

Beberapa penelitian telah melaporkan peningkatan kinerja kognitif ketika ekstrak *Clitoria ternatea L.* diberikan pada hewan percobaan (Jain *et al.*, 2003). Dalam sebuah penelitian, tikus diberi ekstrak etanolik yang berasal dari akar atau aerial *Clitoria ternatea L.* secara oral jaringan ditunjukkan untuk melemahkan amnesia yang disebabkan oleh sengatan listrik lebih baik daripada kontrol (Taranalli&Cheeramkuzhy, 2000).

Dalam studi terpisah, tikus neonatus berusia 7 hari yang diberi ekstrak akar air *Clitoria ternatea L.* secara oral juga menunjukkan peningkatan retensi memori dan peningkatan kinerja pembelajaran spasial 48 jam dan 30 hari pasca perawatan. Investigasi lebih lanjut mengungkapkan bahwa otak tikus yang diberi perlakuan mengandung kandungan asetilkolin yang jauh lebih tinggi daripada kontrol (Rai *et al.*, 2001).

Sebuah studi yang lebih baru tentang efek ekstrak daun *Clitoria ternatea L.* pada penurunan kognitif akibat diabetes menunjukkan bahwa aktivitas asetilkolinesterase, kadar oksida nitrat total, dan kadar peroksida lipid semuanya signifikan. menurun setelah pengobatan, sementara tingkat

katalase, superoksida dismutase, dan glutathione semuanya meningkat secara signifikan (Talpate *et al.*, 2014). Studi terbaru lainnya menunjukkan bahwa tikus yang diberi makan selama 60 hari dengan “medhya rasayana,” campuran *Clitoria ternatea L.* dan *jaggery* (1:1) yang dihancurkan, menunjukkan penurunan autophagy yang signifikan di otak (Raghu *et al.*, 2017).

Tikus yang diberi perlakuan dan kontrol juga secara berbeda mengekspresikan gen yang terlibat dalam regulasi autophagy, perbaikan eksisi nukleotida, rekombinasi homolog, dll. Studi ini menunjukkan bahwa *Clitoria ternatea L.* melindungi otak dengan memengaruhi jalur yang diarahkan autophagy (Raghu *et al.*, 2017). Aktivitas Antiinflamasi, Analgesik, dan Antipiretik Ekstrak akar dan daun *Clitoria ternatea L.* telah dilaporkan menunjukkan aktivitas antiinflamasi, analgesik, dan antipiretik. Pemberian ekstrak akar metanol dan ekstrak bunga etanolik *Clitoria ternatea L.* secara oral dilaporkan secara signifikan menghambat edema kaki tikus yang diinduksi karagenin dan permeabilitas vaskular yang diinduksi asam asetat pada tikus (Singh *et al.*, 2018).

Hasil dengan dosis oral ekstrak 400 mg per kg berat badan setara dengan dosis oral natrium diklofenak 20 mg/kg (Devi *et al.*, 2003), obat antiinflamasi nonsteroid. Dalam sebuah studi antipiretik, pemberian oral ekstrak akar metanol *Clitoria ternatea L.* secara signifikan mengurangi suhu tubuh tikus Wistar yang mengalami peningkatan suhu tubuh akibat ragi. Aktivitas antipiretik ekstrak ditemukan sebanding dengan parasetamol (Parimaladevi *et al.*, 2004). Baru-baru ini, ekstrak daun *Clitoria ternatea L.* telah terlibat untuk digunakan sebagai analgesik. Dalam penelitian ini uji nyeri ekor tikus yang telah mapan digunakan untuk menentukan efek pra-perlakuan dengan ekstrak etanolik dan minyak bumi *Clitoria ternatea L.* Efek analgesik positif dari ekstrak daun *Clitoria ternatea L.* dilaporkan, sebanding dengan natrium diklofenak (10 mg/kg) 1 jam pasca pengobatan (Bhatia *et al.*, 2014).

2. Antidiabetes:

Baru-baru ini, ekstrak daun *Clitoria ternatea* L. telah menunjukkan potensi untuk digunakan sebagai antidiabetes (Kavitha, 2018). Tikus Wistar yang diberi dosis oral dengan ekstrak daun etanol *Clitoria ternatea* L. 400 mg per kg berat badan per hari selama 28 hari, memiliki kadar glukosa darah, insulin, hemoglobin glikosilasi, urea dan kreatinin yang secara signifikan lebih rendah daripada kontrol diabetes. Selanjutnya, kadar enzim hati (serum glutamat oksalat transaminase, serum glutamat piruvat transaminase, laktat dehidrogenase, dan alkalin fosfatase) pada tikus yang diberi perlakuan lebih rendah daripada tikus kontrol diabetes dan sebanding dengan tikus kontrol normal (Kavitha, 2018). Studi yang lebih baru berfokus pada efek ekstrak *Clitoria ternatea* L. pada respons glikemik dan kapasitas antioksidan pada manusia. Sebuah uji klinis skala kecil yang melibatkan 15 laki-laki sehat mengungkapkan bahwa ketika 1 atau 2 g ekstrak *Clitoria ternatea* L. dicerna bersama dengan 50 g sukrosa, kadar glukosa plasma dan insulin yang dihasilkan ditekan (Chusak *et al.*, 2018b). Selain itu, kapasitas antioksidan plasma postprandial dari subjek juga ditingkatkan setelah konsumsi ekstrak.

3. Antioksidan:

Sifat antioksidan dari ekstrak *Clitoria ternatea* L. didokumentasikan dengan baik. Satu studi menunjukkan bahwa ekstrak *Clitoria ternatea* L. dapat melindungi eritrosit anjing dari hemolisis dan kerusakan oksidatif yang disebabkan oleh 2,2 -azobis-2-methyl-propanimidamide dihydrochloride (AAPH). Dibandingkan dengan kontrol AAPH, eritrosit yang diobati dengan 400 µg/mL ekstrak *Clitoria ternatea* L. memiliki tingkat peroksidasi lipid dan oksidasi protein yang diinduksi AAPH secara signifikan lebih rendah, dan tingkat glutathione yang jauh lebih tinggi. Dalam studi lain sifat antioksidan dalam ekstrak *Clitoria ternatea* L. memfasilitasi produksi nanopartikel magnesium oksida, bahan yang semakin banyak digunakan untuk aplikasi biomedis (Sushma *et al.*, 2015).

4. Pestisida:

Antelmintik dan insektisida, dan aktivitas antimikroba dari ekstrak *Clitoria ternatea* L. dan beberapa komponen protein dan peptida yang diisolasi. Aktivitas biologis ini mungkin berkembang untuk tujuan pertahanan inang tetapi dapat memiliki aplikasi potensial baik di bidang pertanian maupun kedokteran.

Antelmintik *Clitoria ternatea* L. telah dilaporkan dalam beberapa penelitian. Karakterisasi 27 galur homozigot *Clitoria ternatea* L. menunjukkan bahwa setiap galur menunjukkan tingkat ketahanan yang berbeda terhadap nematoda simpul akar parasit, *Meloidogyne incognita*. Ekstrak metanol *Clitoria ternatea* L. juga ditemukan menghambat 93% telur *M. incognita* dari penetasan. Dalam penelitian lain yang menggunakan organisme model, *Caenorhabditis elegans*, ekstrak *Clitoria ternatea* L. ditemukan efektif membunuh larva nematoda, dengan ekstrak akar menunjukkan tingkat kematian yang lebih besar daripada ekstrak daun. Dua penelitian juga melaporkan aktivitas *Clitoria ternatea* L. terhadap annelida. Menggunakan *Pheretima posthuma* sebagai cacing uji, satu penelitian menunjukkan bahwa ekstrak etanol *Clitoria ternatea* L. (50 mg/mL) menyebabkan tingkat kematian dan kejadian kelumpuhan cacing yang jauh lebih tinggi daripada piperazine citrate, obat yang biasa digunakan untuk mengendalikan cacing parasit. Demikian pula, menggunakan *Eisenia foetida* sebagai cacing uji, penelitian lain menunjukkan bahwa ekstrak *Clitoria ternatea* L. etanol dan air menginduksi kelumpuhan dan kematian cacing pada dosis 100 mg/mL. Namun, dibandingkan dengan obat antiparasit levamisole yang umum digunakan, laju kelumpuhan dan kematian cacing secara signifikan lebih lambat pada ekstrak *Clitoria ternatea* L. (Salhan *et al.*, 2011).

5. Insektisida:

Protein dan peptida yang diisolasi dari *Clitoria ternatea* L. dilaporkan menunjukkan sifat insektisida. Satu penelitian melaporkan kematian larva 100% ketika 1% dan 5% protein

Clitoria ternatea L. yang dimurnikan (20 kDa), finotin, masing-masing diaplikasikan pada bruchids *Acanthoscelides obtectus* dan *Zabrotes subfasciatus*. Studi lain menunjukkan bahwa ketika *C. ternatea cyclotide*, Cter M, dimasukkan ke dalam makanan spesies *lepidopteran Helicoverpa armigera*, retardasi pertumbuhan larva diamati dengan cara yang bergantung pada dosis. Kematian larva diamati pada pakan 1 μmol CterM peptida g-1. Memperluas temuan awal, penelitian tambahan telah melaporkan aktivitas pestisida ekstrak siklotida dari *Clitoria ternatea* L., menunjukkan bahwa ekstrak *Clitoria ternatea* L. permeabilisasi lipid membran seperti serangga, dengan ekstrak pucuk menunjukkan potensi terbesar (0,31 $\mu\text{g}/\text{mL}$ LC50). Studi lain melaporkan bahwa penerapan campuran *Clitoria ternatea* L. berbahan dasar minyak (1–2%) pada tanaman kapas transgenik dan konvensional, menghasilkan *Helicoverpa* spp. kematian larva dan penurunan oviposis dan pemberian makan larva. Efek merugikan dari ekstrak terhadap serangga menguntungkan tidak diamati, menunjukkan bahwa ekstrak *Clitoria ternatea* L. dapat menjadi dasar insektisida alami yang ramah lingkungan (Mensah *et al.*, 2015).

6. Antimikroba:

Antimikroba dari protein yang diisolasi dari *Clitoria ternatea* L. Finotin protein *Clitoria ternatea* L. 20 kDa menunjukkan aktivitas penghambatan terhadap berbagai patogen jamur tanaman. Finotin juga menunjukkan aktivitas melawan tanaman bakteri patogen *Xanthomonas axonopodis*. Studi lain melaporkan isolasi protein 14,3 kDa dari biji *Clitoria ternatea* L., yang menunjukkan aktivitas melawan patogen jamur manusia, *Cryptococcus* spp. *Candida* spp., dan terhadap sejumlah kapang. Studi juga melaporkan sifat antimikroba siklotida *Clitoria ternatea* L. terhadap bakteri Gram-negatif, tetapi tidak Gram-positif. Pertumbuhan kapang *Aspergillus niger* dihambat pada konsentrasi hambat minimum 0,8 mg/mL ekstrak daun metanol *Clitoria ternatea* L. (Kamilla *et al.*, 2009).

Ekstrak etanol daun dan kalus *Clitoria ternatea* L. yang tumbuh di luar ruangan menghambat pertumbuhan spesies bakteri *Staphylococcus spp.*, *Streptococcus spp.*, *Enterococcus faecalis*, dan *Bacillus spp.* Di sisi lain, aktivitas antibakteri ekstrak air kalus hanya terbatas pada *Bacillus spp.* dan *Streptococcus pyogenes* dan aktivitas ekstrak air daun terbatas pada *Bacillus spp.* (Shahid *et al.*, 2009).

Selain itu, penelitian terbaru melaporkan bahwa ekstrak air daun dan kelopak *Clitoria ternatea* L. dengan bantuan ultrasound menghambat pertumbuhan *Staphylococcus aureus*. Kelopak *Clitoria ternatea* L. yang diekstraksi selama 30 menit menggunakan USG menghasilkan kandungan antosianin tertinggi dan juga menunjukkan aktivitas antibakteri tertinggi. Sifat antijamur *Clitoria ternatea* L. juga telah dilaporkan (Kamilla *et al.*, 2009; Das dan Chatterjee, 2014) Aktivitas Antimikroba Sifat antimikroba dari protein yang diisolasi dari *Clitoria ternatea* L. Finotin protein *Clitoria ternatea* L. 20 kDa menunjukkan aktivitas penghambatan terhadap berbagai patogen jamur tanaman (Kelemu *et al.*, 2004).

Finotin juga menunjukkan aktivitas melawan tanaman bakteri patogen *Xanthomonas axonopodis*. Studi lain melaporkan isolasi protein 14,3 kDa dari biji *Clitoria ternatea* L. yang menunjukkan aktivitas melawan patogen jamur manusia, *Cryptococcus spp.*, *Candida spp.*, dan terhadap sejumlah kapang. Studi juga melaporkan sifat antimikroba siklotida *Clitoria ternatea* L. terhadap bakteri Gram-negatif, tetapi tidak Gram-positif. Pertumbuhan kapang *Aspergillus niger* dihambat pada konsentrasi hambat minimum 0,8 mg/mL ekstrak daun metanol *Clitoria ternatea* L. Ekstrak etanol daun dan kalus *Clitoria ternatea* L. yang tumbuh di luar ruangan menghambat pertumbuhan spesies bakteri *Staphylococcus spp.*, *Streptococcus spp.*, *Enterococcus faecalis*, dan *Bacillus*. Pemindaian gambar mikroskop elektron dari penelitian mengungkapkan bahwa penambahan ekstrak menyebabkan keruntuhan dan distorsi konidial dan hifa yang kemungkinan disebabkan oleh gangguan dinding sel.

Studi lain melaporkan bahwa ekstrak daun *Clitoria ternatea* L. berair-etanolik 50% menghambat pertumbuhan *Fusarium oxysporum* dan mempromosikan aktivitas amilase, protease dan dehidrogenase dalam biji *P. sativum*, enzim yang memiliki aktivitas rendah selama infestasi *F. oxysporum* (Das&Chatterjee, 2014).

7. Pewarna makanan:

Clitoria ternatea L. dapat berkisar dari putih hingga biru pekat hingga nuansa di antaranya. Pewarnaan ini sebagian besar berasal dari kandungan antosianin dan tingkat asilasi aromatik. Pigmen biru tua *Clitoria ternatea* L. sangat populer di Asia, di mana kelopak bunga digunakan untuk mewarnai teh, gurun, dan pakaian. Baru-baru ini, ekstrak bunga *Clitoria ternatea* L. telah digunakan untuk membuat gin alkohol berwarna biru cerah, yang berubah warna tergantung pada pH, seperti yang nipis terjadi secara pada khusus, pencampuran dengan air tonik atau jeruk warna biru tua bunga *Clitoria ternatea* L. adalah alternatif yang sangat dicari untuk pewarna makanan biru sintetis yang semakin tidak disukai karena masalah kesehatan. melaporkan bahwa penambahan ekstrak *Clitoria ternatea* L. meningkatkan kandungan polifenol dan antioksidan kue bolu, meningkatkan stabilitas oksidatif roti babi yang dimasak dan mengurangi indeks glikemik yang diprediksi dari tepung terigu. Mikroenkapsulasi menggunakan alginat mencegah degradasi dan meningkatkan retensi aktivitas antioksidan ekstrak polifenol *Clitoria ternatea* L. pasca pencernaan gastrointestinal. Saat ini tidak ada produksi skala komersial *Clitoria ternatea* L. untuk anthocyanin, dengan pemanenan bahan tanaman dalam skala besar sepertinya tidak layak secara ekonomi. Namun, kemajuan terbaru dalam rekayasa kultur suspensi sel tanaman dengan gen jalur pengatur antosianin menawarkan pendekatan alternatif (Appelhagen *et al.*, 2018).

Karakteristik *Clitoria ternatea* L.

Pertumbuhan *Clitoria ternatea* L. paling baik pada suhu antara 24–32°C, dan saat benih ditanam di tanah lembab dengan kedalaman 2,5–5 cm dan jarak 20–30 cm. Meskipun *Clitoria ternatea* L. dapat bertahan pada kondisi gersang, tanaman ini tumbuh paling baik dengan kelembaban dan curah hujan yang cukup (650–1250 mm) dan ketika suhu mencapai 27°C atau lebih tinggi. Seperti kebanyakan legum tropis, *Clitoria ternatea* L. rentan terhadap kerusakan akibat embun beku. Namun, ia dapat mempertahankan daunnya selama 7 hari, dan bagian kayunya biasanya pulih kembali (Conway&Collins, 2005).

Meskipun memiliki sifat yang kuat, salah satu kendala dalam perbanyakan *Clitoria ternatea* L. adalah tingkat perkecambahan bijinya yang rendah. Masalah ini telah lama dikenal sebagai bukti dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 1967 (Mullick&Chatterji, 1967). Studi menunjukkan bahwa *Clitoria ternatea* L. yang baru dipanen tidak menyerap air dan berkecambah. Di sisi lain, menyimpan benih selama 6 bulan meningkatkan perkecambahan 15-20% dari benih. Skarifikasi kimiawi dengan cara merendam benih dalam air mendidih atau asam sulfat juga ditemukan mendorong perkecambahan benih *Clitoria ternatea* L. Dimana perendaman benih dalam asam sulfat pekat selama paling sedikit 10 menit menghasilkan 100 % tingkat perkecambahan biji (Patel *et al.*, 2016).

Perbanyakan in vitro dapat menghindari tingkat perkecambahan benih *Clitoria ternatea* L. yang sangat rendah. Ini juga dapat menjadi metode alternatif untuk konservasi dan perbanyakan galur *Clitoria ternatea* L. secara massal dengan kualitas unggul. Pada tahun 1968, sebuah penelitian menentukan efek penambahan ascochitine pada pertumbuhan embrio *Clitoria ternatea* L. (Lakshmanan&Padmanabhan, 1968). Studi itu melaporkan 60% dari embrio menghasilkan kalus di hipokotil atas dan bawah ketika 5-10 ppm ascochitine ditambahkan ke media kultur. Sejumlah penelitian telah dilakukan sejak tahun 1990 hingga 2016 untuk menentukan konsentrasi hormon tanaman, tipe media basal dan tipe eksplan yang optimal untuk perbanyakan in vitro *Clitoria ternatea* L.

Kandungan kimia yang terdapat pada *Clitoria ternatea L.*:

Senyawa	Konsentrasi (mmol/mg bunga)
Flavonoid	20,07 ± 0,55
Antosianin	5,40 ± 0,23
Flavonol glikosida	14,66 ± 0,33
Kaempferol glikosida	12,71 ± 0,46
Quersetin glikosida	1,92 ± 0,12
Mirisetin glikosida	0,04 ± 0,01

Sumber: Kazuma, 2003

Komposisi gizi *Clitoria ternatea L.* per 100 gr :

Kandungan Gizi	Kadar (%)
Kadar air	92,4
Protein	0,32
Lemak	2,5
Karbohidrat	2,23
Serat kasar	2,1

Sumber: Neda *et al.*, 2013

Sumber Pustaka

- Appelhagen, I., Wulff-Vester, A. K., Wendell, M., Hvoslef-Eide, A.-K., Russell, J., Oertel, A., et al. (2018). Colour bio-factories: towards scale-up production of anthocyanins in plant cell cultures. *Metab. Eng.* 48, 218–232. doi: 10.1016/j.ymben.2018.06.004
- Bhatia, M., Chahal, J., and Gupta, S. (2014). Analgesic and anti-inflammatory activities of *Clitoria ternatea* Linn. leaves extract on rat model. *Int. J. Pharm. Sci. Res.* 5, 600–606. doi: 10.13040/IJPSR.0975-8232.5(2).600-06
- Breyne, Jakób (1678). *Exoticarum aliarumque minus cognitarum plantarum centuria prima* [Exotic and other less-known plants of the first century] (dalam bahasa Latin). Biblioteca Digital del Real Jardín Botánico de Madrid: David-Fridericus Rhetius.

- Chusak, C., Henry, C., Chantarasinlapin, P., Techasukthavorn, V., and Adisakwattana, S. (2018a). Influence of *Clitoria ternatea* flower extract on the *in vitro* enzymatic digestibility of starch and its application in bread. *Foods* 7:102. doi: 10.3390/foods7070102
- Conway, M., and Collins, R. (2005). "Climate and soils," in *The Butterfly Pea Book: a Guide to Establishing and Managing Butterfly Pea Pastures in Central Queensland*, eds R. Collins and T. Grundy (Brisbane: Department of Primary Industries and Fisheries), 16–18.
- Conway, M., and Doughton, J. (2005). "Introduction," in *The Butterfly Pea Book: a Guide to Establishing and Managing Butterfly Pea Pastures in Central Queensland*, eds R. Collins and T. Grundy (Brisbane: Department of Primary Industries and Fisheries), 6–9.
- Das, N., and Chatterjee, P. (2014). Antifungal effect of *Clitoria ternatea* leaf extract on seeds of *Pisum sativum* in relation to the activities of some enzymes. *Int. J. Res. Ayurveda Pharm.* 5, 99–101. doi: 10.7897/2277-4343.05120
- Devi, B. P., Boominathan, R., and Mandal, S. C. (2003). Anti-inflammatory, analgesic and antipyretic properties of *Clitoria ternatea* root. *Fitoterapia* 74, 345–349. doi: 10.1016/S0367-326X(03)00057-1
- Don, George (1831). A General History of the Dichleamydeous Plants (dalam bahasa Inggris). J. G. and F. Rivington. *C. Ternatea* being a native to the island of Ternate.
- Fantz, P. R. (1977). *A Monograph of the Genus Clitoria (Leguminosae: Glycineae)*. Doctoral dissertation, University of Florida, Gainesville, FL.
- Fantz, Paul R. (2000). "Nomenclatural Notes on the Genus *Clitoria* for the Flora North American Project". *Castanea*. 65 (2): 89–92. JSTOR 4034108.
- Harada, G., Onoue, S., Inoue, C., Hanada, S., and Katakura, Y. (2018). Delphinidin-3-glucoside suppresses lipid accumulation in HepG2 cells. *Cytotechnology* 70, 1707–1712. doi: 10.1007/s10616-018-0246-0

- Jain, N. N., Ohal, C. C., Shroffff, S. K., Bhutada, R. H., Somani, R. S., Kasture, V. S., et al. (2003). *Clitoria ternatea* and the CNS. *Pharmacol. Biochem. Behav.* 75,529–536. doi: 10.1016/S0091-3057(03)00130-8
- Kamilla, L., Mansor, S. M., Ramanathan, S., and Sasidharan, S. (2009). Efffected of *Clitoria ternatea* leaf extract on growth and morphogenesis of *Aspergillus niger*. *Microsc. Microanal.* 15, 366–372. doi: 10.1017/S1431927609090783
- Kavitha, R. (2018). Biochemical studies on the efffect of ethanolic extracts of *Trichosanthes dioica* and *Clitoria ternatea* in streptozotocin induced male Wistar rats. *Int. J. Pharm. Sci. Res.* 9, 4682–4689. doi: 10.13040/ijpsr.0975-8232.9(11).4682-89
- Kazuma, Kohei; Naonobu Noda dan [Masahiko Suzuki](#). Flavonoid composition related to petal color in different lines of *Clitoria ternatea*. [Volume 64, Issue 6](#), November 2003, Pages 1133-1139. [https://doi.org/10.1016/S0031-9422\(03\)00504-1](https://doi.org/10.1016/S0031-9422(03)00504-1).
- Kelemu, S., Cardona, C., and Segura, G. (2004). Antimicrobial and insecticidal protein isolated from seeds of *Clitoria ternatea*, a tropical forage legume. *Plant Physiol. Biochem.* 42, 867–873. doi: 10.1016/j.plaphy.2004.10.013
- Lakshmanan, M., and Padmanabhan, D. (1968). Efffected of ascochitine on the in vitro growth of embryos of *Clitoria ternatea* L. *Curr. Sci.* 37, 321–322.
- Mensah, R., Leach, D., Young, A., Watts, N., and Glennie, P. (2015). Development of *Clitoria ternatea* as a biopesticide for cotton pest management: assessment of product efffect on *Helicoverpa* spp. and their natural enemies. *Entomol. Exp. Appl.* 154, 131–145. doi: 10.1111/eea.12263
- Mukherjee, P. K., Kumar, V., Kumar, N. S., and Heinrich, M. (2008). The Ayurvedic medicine *Clitoria ternatea*-from traditional use to scientific assessment. *J. Ethnopharmacol.* 120, 291–301. doi: 10.1016/j.jep.2008.09.009
- Mullick, P., and Chatterji, U. N. (1967). Eco-physiological studies on seed germination: germination experiments with the seeds of *Clitoria ternatea* Linn. *Trop. Ecol.* 8, 116–125.

- Neda, G. D., M.S. Rabeta dan M.T. Ong. 2013. Chemical compotitiob and anti proliferative properties of flowers of clitoria ternatea. *International Food Research Journal* 20(3): 1229- 1234.
- Oguis, Georgianna K.; Gilding, Edward K.; Jackson, Mark A.; Craik, David J. (28 May 2019). "Butterfly Pea (*Clitoria ternatea*), a Cyclotide-Bearing Plant with Applications in Agriculture and Medicine". *Frontiers in PlantScience*. 10:645. doi:10.3389/fpls.2019.00645.PMC 6546959. PMID 31191573.
- Oram, R. N. (1992). Register of Australian herbage plant cultivars. *Aust. J. Exp. Agric.* 32, 547–548.
- Parimaladevi, B., Boominathan, R., and Mandal, S. C. (2004). Evaluation of antipyretic potential of *Clitoria ternatea* L. extract in rats. *Phytomedicine* 11, 323–326. doi: 10.1078/0944711041495191
- Patel, J., Pillai, V., Sharma, A., Dholakiya, B., Gajbhiye, N., and Saravanan, R. (2016). Efffect of seed treatment on germination and flflavonoids diversity in accessions of butterfly pea (*Clitoria ternatea*). *Indian J. Agric. Sci.* 86, 1553– 1558.
- Raghu, K. S., Shamprasad, B. R., Kabekkodu, S. P., Paladhi, P., Joshi, M. B., Valiathan, M. S., et al. (2017). Age dependent neuroprotective efffects of medhya rasayana prepared from *Clitoria ternatea* Linn. in stress induced rat brain. *J. Ethnopharmacol.* 197, 173–183. doi: 10.1016/j.jep.2016.07.068
- Rai, K., Murthy, D. S., Karanth, K., and Rao, M. (2001). *Clitoria ternatea* (Linn) root extract treatment during growth spurt period enhances learning and memory in rats. *Indian J. Physiol. Pharmacol.* 45, 305–313.
- Reid, R., and Sinclair, D. F. (1980). An evaluation of *C. ternatea* for forage and grain production. *Genet. Resour. Commun.* 1, 1–8.
- Salhan, M., Kumar, B., Tiwari, P., Sharma, P., Sandhar, H. K., and Gautam, M. (2011). Comparative anthelmintic activity of aqueous and ethanolic leaf extracts of *Clitoria ternatea*. *Int. J. Drug Dev. Res.* 3, 68–69.

- Shahid, M., Shahzad, A., and Anis, M. (2009). Antibacterial potential of the extracts derived from leaves and in vitro raised calli of medicinal plants *Pterocarpus marsupium* Roxb., *Clitoria ternatea* L., and *Sanseveiria cylindrica* Bojer ex Hook. *Orient. Pharm. Exp. Med.* 9, 174–181. doi: 10.3742/OPEM.2009.9.2.174
- Singh, N. K., Garabadu, D., Sharma, P., Shrivastava, S. K., and Mishra, P. (2018). Anti-allergy and anti-tussive activity of *Clitoria ternatea* L. in experimental animals. *J. Ethnopharmacol.* 224, 15–26. doi: 10.1016/j.jep.2018.05.026
- Sushma, N. J., Prathyusha, D., Swathi, G., Madhavi, T., Raju, B. D. P., Mallikarjuna, K., et al. (2015). Facile approach to synthesize magnesium oxide nanoparticles by using *Clitoria ternatea*-characterization and in vitro antioxidant studies. *Appl. Nanosci.* 6, 437–444. doi: 10.1007/s13204-015-0455-1
- Talpatte, K., Bhosale, U., Zambare, M., and Somani, R. (2014). Neuroprotective and nootropic activity of *Clitoria ternatea* Linn. (Fabaceae) leaves on diabetes induced cognitive decline in experimental animals. *J. Pharm. Bioallied Sci.* 6, 48–55. doi: 10.4103/0975-7406.124317
- Taranalli, A. D., and Cheeramkuzhy, T. C. (2000). Influence of *Clitoria ternatea* extracts on memory and central cholinergic activity in rats. *Pharm. Biol.* 38, 51–56. doi: 10.1076/1388-0209(200001)3811-BFT051.
- Thell, K., Hellinger, R., Sahin, E., Michenthaler, P., Gold-Binder, M., Haider, T., et al. (2016). Oral activity of a nature-derived cyclic peptide for the treatment of multiple sclerosis. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 113, 3960–3965. doi: 10.1073/pnas.1519960113.

CEMPAKA (*Magnolia Sp*)

Mulia Safrida Sari



Cempaka Kuning atau Jeumpa Kuneng (Magnolia champaca L)

Sumber : Ramyashree & Hemalatha, 2020.

Deskripsi :

Cempaka atau *Jeumpa* (dalam Bahasa Aceh) adalah flora identitas lokal Aceh yang sering digunakan dalam berbagai ritual adat, seperti penyambutan tamu kehormatan, tradisi pernikahan dan tarian tradisional, tradisi tepung tawar atau *peusujuk*, dan digunakan pula sebagai taburan/wewangian dalam prosesi pemakaman bahkan tumbuhan ini sebagai simbol semangat, keindahan budaya dan kemahsyuran Aceh yang digambarkan dalam sebuah lagu berjudul identik “*Bungong Jeumpa*” (Zumaidar, 2009).

Cempaka termasuk dalam famili magnoliaceae dan tergolong ke dalam genus magnolia. Cempaka khas Aceh memiliki nama ilmiah spesifik yaitu *Magnolia champaca* L atau *Michelia champaca* L, dikarakteristikan dengan warna kuning cerah yang indah sehingga dikenal juga sebagai cempaka kuning atau *jeumpa kuneng*.

Secara umum, cempaka dari genus *Magnolia* memiliki karakteristik yang khas, yaitu batang pohonnya dapat menjulang tinggi hingga mencapai 30 meter memiliki bulu-bulu halus berwarna abu-abu, batang aerial, tegak dan berkayu; daunnya bergantian, sederhana, bertangkai, dengan daun penumpu (*stipula*) besar, yang pada awalnya mengelilingi batang, kemudian rontok saat daun membesar dan meninggalkan bekas luka khas di sekitar ruas batang (*nodus*). Bunganya biseksual (dilengkapi gamet jantan dan betina), berukuran besar dan mencolok, bertangkai, soliter di ujung cabang atau di ketiak daun, aktinomorfik dan sangat harum; Gagang bunga (*peduncle*) menanggung satu atau lebih *spathaceous bracts* yang melingkupi bunga muda, dan akan jatuh saat bunga mengembang. Perianthium (kelopak bunga) terdiri dari 15 hingga 20 tepal yang tersusun dalam 2 atau lebih (biasanya 3) lingkaran tepal, yang petaloid; dan terkadang tepal terluar menjadi sepal. Benang sari banyak, tersusun spiral, dengan filamen yang kekar; Putik memiliki dua atau lebih ovula yang terletak secara ventral (Watanabe dkk., 2002; Ramyashree & Hemalatha, 2020).

Distribusi :

Terdapat sebanyak 41 spesies cempaka (*Magnolia sp*) dalam genus *Magnolia* di Indonesia yang tersebar di beberapa wilayah, meliputi pulau Sumatra, Jawa, Nusa Tenggara, Sulawesi, Kalimantan, Maluku dan Papua. Sebagian besar spesies-spesies ini dapat dijumpai di pulau Sumatra dan Kalimantan (Tabel 1).

Tabel 1. Lokasi Distribusi Ragam Spesies Magnolia di Indonesia

No	Nama Spesies	Lokasi Distribusi							
		Sumatra	Jawa	Nusa Tenggara	Sulawesi	Kalimantan	Maluku	Papua	
1	Magnolia angatensis Blanco	-	-	-	√	-	-	-	
2	Magnolia ashtonii Dandy ex Noot	√	-	-	-	√	-	-	
3	Magnolia banghamii (Noot.) Figlar & Noot	√	-	-	-	-	-	-	
4	Magnolia beccarii (Ridl.)	-	-	-	-	√	-	-	
5	Magnolia betongensis (Craib)	-	-	-	-	√	-	-	
6	Magnolia bintuluensis (A.Agostini)	√	-	-	-	√	-	-	
7	Magnolia borneensis Noot.	-	-	-	-	√	-	-	
8	Magnolia calophylloides Figlar & Noot	√	-	-	-	-	-	-	
9	Magnolia carsonii Dandy ex Noot	√	-	-	√	√	-	-	
10	Magnolia carsonii var. carsonii	√	-	-	-	√	-	-	
11	Magnolia carsonii var. drymifolia Noot.	√	-	-	-	√	-	-	
12	Magnolia carsonii var. phaulanta (Dandy ex Noot.)	-	-	-	√	-	-	-	
13	Magnolia champaca (L.)	√	√	√	-	√	-	-	
14	Magnolia champaca var. champaca	-	-	-	√	-	-	-	
15	Magnolia champaca var. pubinervia (Blume) Figlar & Noot	√	√	√	-	√	-	-	
16	Magnolia elegans (Blume)	√	√	-	-	-	-	-	
17	Magnolia gigantifolia (Miq.) Noot.	-	-	-	√	√	-	-	
18	Magnolia koordersiana (Noot.) Figlar	√	-	-	-	-	-	-	
19	Magnolia lanuginosoides Figlar & Noot	√	-	-	-	-	-	-	
20	Magnolia lasia Noot	-	-	-	-	√	-	-	
21	Magnolia liliifera (L.)	√	√	√	√	√	√	√	
22	Magnolia macklottii (Korth.)	√	√	-	-	√	-	-	

23	Magnolia macklottii var. beccariana (A.Agostini)	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	Magnolia macklottii var. macklottii	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Magnolia montana (Blume) Figlar	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26	Magnolia praealva (Dandy) Figlar & Noot	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	Magnolia sarawakensis (A.Agostini) Noot	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	Magnolia scortechinii (King) Figlar & Noot	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	Magnolia singapurensis (Ridl.)	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	Magnolia sulawesiana Brambach	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-
31	Magnolia sumatrae (Dandy) Figlar & Noot	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32	Magnolia sumatrana (Miq.) Figlar & Noot	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-
33	Magnolia sumatrana var. glauca (Blume) Figlar & Noot	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-
34	Magnolia sumatrana var. sumatrana	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	Magnolia tsiampacca (L.) Figlar & Noot	✓	-	-	-	-	-	✓	-	-	✓	-	✓
36	Magnolia tsiampacca var. glaberrima (Dandy) Figlar & Noot	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓
37	Magnolia tsiampacca subsp. mollis (Dandy) Figlar & Noot	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38	Magnolia tsiampacca subsp. Tsiampacca	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	✓	-	✓
39	Magnolia utilis (Dandy)	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-
40	Magnolia villosa (Miq.)	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-
41	Magnolia vriesseana (Miq.)	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	-

Pemanfaatan cempaka secara tradisional :

Cempaka telah dikenal sebagai bahan dasar dalam pembuatan ramuan obat khususnya di daerah Cina dan Jepang. Cempaka yang digunakan biasanya dari jenis *Magnolia officinalis* dan *Magnolia obovata* Thunb. Bagian tumbuhannya yang sering digunakan adalah bagian kulit kayu yang tebal dan kuncup bunga. Bagian kulit kayu ini juga dikenal dengan sebutan “Houpo” sehingga ramuan obat menggunakan cempaka ini disebut dengan *Banxia Houpo Tang*. Sedangkan, di daerah Jepang dikenal dengan ramuan obat *Saiboku-To* (Tabel 2). Sediaan ramuan kulit kayu cempaka yang diperbolehkan untuk dikonsumsi sekitar 200-800 mg/hari per orang. Ramuan obat ini dimanfaatkan secara tradisional untuk menyembuhkan gangguan pencernaan, kecemasan, depresi, gangguan saraf, asma, dan alergi. Selain itu, juga dimanfaatkan untuk mengurangi sakit kepala, nyeri otot, dan demam (Watanabe dkk., 2002; Poivre & Duez, 2017).

Tabel 2. Ramuan Tradisional Berbahan Dasar Cempaka

Ramuan Tradisional	Tumbuhan yang digunakan	Komposisi Kandungan
Banxia Houpo Tang (Ramuan Cina)	<i>Pinellia</i> (<i>Pinellia ternata</i> Thunb.)	6.0 gram
	Hoelen (<i>Poria cocos</i> Wolf)	3.0 gram
	Cempaka (<i>Magnolia obovata</i> Thunb.)	3.0 gram
	<i>Perilla</i> (<i>Perilla frutescens</i> Britton var. <i>acuta</i> Kudo)	2.0 gram
	Jahe (<i>Zingiber officinale</i> Roscoe)	1.0 gram
Saiboku-To (Ramuan Jepang)	Bupleuri (<i>Bupleurum falcatum</i> L.)	7.0 gram
	<i>Pinellia</i> (<i>Pinellia ternata</i> Thunb.)	5.0 gram
	Hoelen (<i>Poria cocos</i> Wolf)	5.0 gram
	<i>Scutellaria</i> (<i>Scutellaria baicalensis</i> Georgi)	3.0 gram
	Cempaka (<i>Magnolia obovata</i> Thunb.)	3.0 gram
	Bidara Cina (<i>Zizyphus jujuba</i> Miller var. <i>inermis</i> Rehder)	3.0 gram
	Ginseng (<i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer)	3.0 gram
<i>Glycyrrhiza</i> (<i>Glycyrrhiza uralensis</i> Fisch.)	2.0 gram	

Secara klinis, ramuan cempaka yang tepat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan bagi manusia masih belum ditemukan dan tentunya penyelidikan lebih lanjut tentu sangat diperlukan untuk membantu menemukannya. Namun, secara tradisional, cempaka telah dijadikan ramuan herbal untuk mengatasi beberapa masalah kesehatan berikut:

1. Untuk menurunkan panas/demam:
15-60 gram daun cempaka yang telah dicuci bersih, direbus dalam 3 gelas air dan ditunggu hingga mendidih. Air rebusan diminum dua kali sehari sebanyak satu gelas, dan lebih baik diminum selagi hangat.
2. Untuk meredakan sakit reumatik:
8 lembar daun cempaka, 5 buah belimbing wuluh, 15 butir cengkeh, 15 butir lada hitam, dan 15 gram jahe merah, yang telah dicuci bersih, ditumbuk hingga halus. Selanjutnya, diremas dengan 40 cc air jeruk nipis dan 20 cc minyak kayu putih. Ramuan ini dapat digosokkan pada bagian tubuh yang sakit untuk meredakan rasa nyeri.
Resep lain: 20 gram daun cempaka, 30 gram daun belimbing wuluh, 15 butir lada, yang telah dicuci dan ditumbuk halus, kemudian ditambahkan cuka beras putih secukupnya lalu digosokkan pada bagian tubuh yang sakit.
3. Untuk menambah nafsu makan:
50 gram kulit pohon cempaka yang telah kering, dicuci bersih dan ditumbuk halus, lalu ditambahkan 20 gram asam jawa dan gula merah secukupnya. Semua bahan direbus dengan 1,5 liter air, disaring dan diambil airnya. Ramuan ini dapat diminum satu kali sehari sebanyak 200 cc.
4. Untuk mengobati perut kembung:
Bunga cempaka, kulit jeruk keprok atau jeruk mandarin yang telah kering, kapulaga dan jahe direbus dengan air 700 cc, ditunggu hingga air tersisa 300 cc lalu disaring. Ramuan diminum selagi hangat.
5. Untuk mengatasi cacingan:
Bunga cempaka diblender dengan air secukupnya lalu

diminum setiap hari di pagi hari tiga kali seminggu selama dua minggu. Ini akan menghilangkan semua cacing di dalam saluran usus dan lambung.

6. Untuk mengobati vertigo:
Untuk mengobati vertigo, dapat menggunakan bunga cempaka yang telah dikeringkan, direbus dengan air kemudian diminum selagi hangat.
7. Untuk mengobati bisul:
Daun cempaka ditumbuk halus dan dioleskan pada bisul setiap hari sampai bisul hilang.
8. Untuk mengatasi radang saluran pernapasan:
15 gram daun cempaka ditambahkan 5 gram kulit jeruk mandarin yang telah kering, direbus dalam air sebanyak 500 cc hingga mendidih dan ditunggu hingga air tersisa 200 cc. Ramuan ini sebaiknya diminum selagi hangat.
9. Untuk meredakan batuk dan mengencerkan dahak:
Sebanyak satu cangkir air hangat dimasukkan 2-3 bunga ke dalamnya, dibiarkan meresap sebentar kemudian diminum.
10. Untuk memperlancar haid/menstruasi:
3 jari kulit akar cempaka dan 15 gram umbi rumput teki yang telah dicuci bersih, ditumbuk kemudian direbus dengan 500 cc air sampai mendidih dan ditunggu hingga air tersisa 250 cc, diberi garam sedikit, setelah dingin disaring lalu airnya diminum.
11. Untuk mengatasi keputihan:
10 kuntum bunga campaka kuning, 30 gram sambiloto dan 30 gram kulit delima yang telah kering, dicuci bersih dan direbus dengan 700 cc air sampai mendidih hingga air tersisa 400 cc. Setelah dingin, air rebusan disaring kemudian diminum dua kali sehari sebanyak 200 cc.
Resep lain: 4 gram kulit kayu cempaka, 5 gram daun jung rahab, 1 gram biji klabet, 1 gram rimpang teki, dan 110 ml air direbus kemudian air rebusan disaring dan dapat diminum satu kali sehari. Boleh diminum 3 hari sebelum haid, atau 3 hari selama keputihan berlangsung.

12. Untuk mengobati kencing nanah (*gonorrhoea*):

18 kuntum bunga cempaka, 2 tangkai bunga kelapa dan 30 gram sambiloto yang telah dicuci bersih, direbus dengan 800 cc air kelapa muda sampai mendidih hingga air tersisa 400 cc. Setelah dingin, air rebusan disaring lalu diminum dua kali sehari sebanyak 200 cc.

Kandungan dan manfaat:

Honokiol, magnolol, 4-O-methylhonokiol, dan obovatol merupakan senyawa-senyawa metabolit utama yang terkandung di dalam kulit batang cempaka dalam kelompok magnolia (Lee dkk., 2011). Minyak atsiri yang diambil dari bagian bunga, daun dan buah cempaka mengandung senyawa monoterpen dan sesquiterpen. Selain itu, ditemukan juga senyawa-senyawa lain misalnya β -sitosterol dan glukosidanya, parthanolida, dihidroparthenolida, micheliolida, germakranolida, konstinolida, iriodenin, machelin, A, urshinsunin, oxoushin-sunin dan magnoflorin (Ramyashree & Hemalatha, 2020). Senyawa-senyawa ini telah terbukti memiliki aktivitas-aktivitas biologis yang dapat bermanfaat bagi kesehatan, sebagai berikut:

1. Menurunkan kadar gula darah (glukosa) dan mengobati diabetes

Senyawa metabolit yang terkandung dalam kulit kayu cempaka dapat meningkatkan jalur sensitif insulin yang melibatkan protein-protein seperti reseptor insulin β -subunit ($IR\beta$) dan transporter glukosa GLUT4 untuk membantu menormalkan kadar glukosa darah. Senyawa honokiol juga dapat bertindak sebagai agonis reseptor gamma yang diaktifkan proliferasi peroksisom (PPAR γ), yang berperan penting dalam regulasi homeostasis glukosa (Atanasov dkk., 2013; Zhao dkk., 2016). Selain itu, honokiol dan magnolol dapat meningkatkan pengambilan glukosa dalam sel otot dengan cara mendorong perpindahan protein GLUT4 ke membran plasma sel otot (Choi dkk., 2012).

2. Menurunkan kadar lemak darah dan mengatasi obesitas (kegemukan)

Senyawa honokiol dan 4-O-methylhonokiol dapat menurunkan kadar trigliserida di hati dan plasma darah, mengatasi penimbunan lemak dan kolesterol serta menekan pertambahan berat badan. Selain itu, adanya senyawa magnolol dan honokiol dapat berperan dalam meningkatkan energi dalam tubuh dari hasil metabolisme asam lemak dan menurunkan aktivitas pembentukan asam lemak sehingga dapat mengatasi masalah obesitas (kegemukan) dan menurunkan kadar lemak dalam darah (Zhao dkk., 2016).

3. Menurunkan resiko penyakit kardiovaskular

Ekstrak kulit kayu cempaka dapat menekan perkembangan penyakit aterosklerosis dengan cara menurunkan stres oksidatif dan menekan ekspresi gen yang dapat mendorong kerusakan pembuluh arteri jantung. Selain itu, senyawa 4-O-methylhonokiol dapat mencegah perubahan struktural jantung, mencegah penebalan dinding bilik jantung dan mengurangi penimbunan lemak di jantung sehingga resiko perkembangan penyakit kardiovaskular seperti jantung koroner dapat dicegah (Zhao dkk., 2016).

4. Mencegah kerusakan ginjal

Senyawa metabolit dalam ekstrak kulit kayu cempaka, terutama magnoline memiliki efek renoprotektif (perlindungan dari kerusakan ginjal) yaitu memperbaiki albuminuria, kerusakan ginjal histologis, glomerulosklerosis, degenerasi tubular, pengendapan kolagen, dan kerusakan sel podosit dalam glomerulus ginjal (Zhao dkk., 2016). Selain itu, efek renoprotektif ini juga disebabkan aktivitas senyawa 4-O-methylhonokiol dalam ekstrak cempaka yang dapat menurunkan ekspresi protein penanda peradangan (faktor nekrosis tumor- α dan inhibitor aktivator plasminogen-1) dan penanda stres oksidatif (3-nitrotyrosine dan 4-hydroxy-2-nonenal) (Cui dkk., 2013).

5. Menjaga kesehatan hati

Ekstrak cempaka diketahui dapat mencegah terjadinya fibrosis hati dengan cara menghambat penimbunan lemak di hati, menurunkan stres oksidatif dan mencegah

peradangan. Selain itu, kombinasi honokiol dan magnolol dapat menghambat proses lipogenesis di hati, mengatur metabolisme lemak di hati dan mencegah steatosis hepatik atau penumpukan lemak di hati sehingga pada akhirnya memberikan perlindungan terhadap kerusakan fungsi hati (Lee dkk., 2015; Zhao dkk., 2016).

6. Memiliki aktivitas antikanker

Senyawa honokiol memiliki potensi sebagai antikanker terutama dalam menghambat perkembangan sel kanker, mendorong kematian sel melalui proses apoptosis dan nekrosis, autofagi serta menghambat metastasis dan angiogenesis pada berbagai sel kanker melalui regulasi jalur-jalur persinyalan yang terlibat didalamnya (Ong dkk., 2019). Selain itu, senyawa magnolol juga terbukti dapat menekan proses metastasis kanker dan menghambat perkembangan tumor, dengan target pengobatannya yaitu onkogen, gen penekan tumor, protein apoptosis dan protein-protein yang terlibat dalam perkembangan kanker/tumor (Ranaware dkk., 2018).

7. Mengobati asma

Beberapa efek kandungan senyawa metabolit cempaka untuk mengobati asma antara lain, (1) senyawa magnolol dan 8,9-dihydroxydihydromagnolol dapat menghambat blastogenesis limfosit yang memicu reaksi alergi tipe IV; (2) senyawa honokiol dan magnolol membantu proses pelebaran saluran bronkus melalui relaksasi otot terkait penghambatan Ca^{2+} , dan (3) senyawa alkaloid seperti (R)-coclaurine dan (S)-reticuline menghambat aktivitas asetilkolin yang terlibat dalam proses kontraksi otot (Lee dkk., 2011; Poivre & Duez, 2017).

8. Mengatasi penyakit saluran pencernaan

Magnolol dan honokiol secara signifikan dapat menghambat kontraksi otot fundus lambung dan saluran ileum pada usus halus dengan cara menghalangi aktivitas asetilkolin dan menghalangi pengikatan Ca^{2+} ekstrasel sehingga otot-otot pada saluran pencernaan ini khususnya otot-otot polos

akan mengalami relaksasi dan masalah pencernaan seperti diare, perut kembung dan penyakit pencernaan lainnya dapat diobati. Selain magnolol dan honokiol, senyawa magnocurarine juga diketahui dapat memicu relaksasi otot pada saluran pencernaan (Poivre & Duez, 2017).

9. Mengatasi gangguan kecemasan

Senyawa magnolol dan honokiol terbukti dapat meningkatkan aktivitas reseptor GABA_A dan transmisi saraf yang memberikan efek ansiolitik yaitu menenangkan saraf dan menghilangkan perasaan tegang, cemas dan panik. Selain itu, kedua senyawa ini juga memberikan efek sedatif, neuroprotektif, dan anti-kejang (Alexeev, dkk., 2012). Honokiol dan magnolol mampu meningkatkan pelepasan neurotransmitter asetilkolin di hipokampus otak yang selanjutnya menurunkan tingkat ketegangan saraf, menenangkan saraf dan mengatasi gangguan kecemasan (Tsai dkk., 1995).

10. Menumbuhkan rambut

Senyawa 4-*O*-methylhonokiol dapat mendorong pertumbuhan rambut dengan cara menekan aktivitas faktor pertumbuhan transformasi beta (TGFβ) yang terlibat dalam proses pemberhentian siklus sel dalam tahapan pertumbuhan rambut dan menekan pembentukan senyawa radikal bebas yang dipicu oleh TGFβ tersebut (Kang dkk., 2011).

11. Melindungi dari serangan mikroorganisme penyebab penyakit

Cempaka telah terbukti memiliki aktivitas antimikroba yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti bau mulut, keputihan pada wanita, penyakit herpes dan penyakit infeksi lainnya. Senyawa-senyawa seperti honokiol dan magnolol dapat menghambat aktivitas mikroba patogen misalnya *Candida albicans*, *Propionibacterium acnes* dan *Staphylococcus aureus*, sedangkan senyawa alkaloid aporfin dapat menghambat virus penyebab penyakit herpes yaitu *Herpes simplex virus* (HSV-1) Poliovirus (Poivre & Duez, 2017).

Komposisi kandungan senyawa dalam cempaka adalah :

- Minyak atsiri (terdiri dari senyawa sesquiterpenoid alkohol seperti α -, β -, dan γ -eudesmol) 3000–10000 ppm,
- Polifenol, termasuk di dalamnya honokiol dan magnolol
- Alkaloid, termasuk di dalamnya magnocurarin, magnoflorin dan aporfin
- Tembaga 8 ppm,
- Kalsium 6350 ppm,
- Besi 120 ppm,
- Magnesium 690 ppm,
- Mangan 120 ppm,
- Kalium 2560 ppm,
- Natrium 27 ppm,
- Seng 9 ppm.

Sumber Pustaka :

- Alexeev M, Grosenbaugh D, Mott D, & Fisher J. (2012). The natural products magnolol and honokiol are positive allosteric modulators of both synaptic and extra-synaptic GABAA receptors. *Neuropharmacology*, 62(8), 2507
- Atanasov, A.G., Wang, J.N., Gu, S.P., Bu, J., Kramer, M.P., Baumgartner, L., Fakhrudin, N., Ladurner, A., Malainer, C., Vuorinen, A., Noha, S.M., Schwaiger, S., Rollinger, J.M., Schuster, D., Stuppner, H., Dirsch, V.M. & Heiss, E.H. (2013). Honokiol: A non-adipogenic PPAR γ agonist from nature. *Biochem. Biophys. Acta*, 1830, 4813–4819.
- Choi, S. S., Cha, B. Y., Lee, Y. S., Yonezawa, T., Teruya, T., Nagai, K., & Woo, J. T. (2012). Honokiol and magnolol stimulate glucose uptake by activating PI3K-dependent Akt in L6 myotubes. *Biofactors*, 38(5), 372-377.
- Cui, W., Wang, Y., Chen, Q., Sun, W., Cai, L., Tan, Y., Kim, K. S., Kim, K. H., & Kim, Y. H. (2013). Magnolia extract (BL153) ameliorates kidney damage in a high fat diet-induced obesity

- mouse model. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2013.
- Kang, J., Kim, S., Kim, E., Park, D., Koh, Y., Yoo, E., & Kang, H. (2011). Regulatory effect of 4-O-methylhonokiol on TGF- β 1-induced cell cycle arrest in human keratinocyte cell line (HaCaT). *Planta Medica*, 77(12), PM161.
- Lee, Y.J., Lee, Y.M., Lee, C.K., Jung, J.K., Han, S.B., Hong, J.T. (2011). Therapeutic applications of compounds in the Magnolia family. *Pharmacol. Ther*, 130, 157–176.
- Lee, J. H., Jung, J. Y., Jang, E. J., Jegal, K. H., Moon, S. Y., Ku, S. K., Kang, S. H., Cho, I. J., Park, S. J., Lee, J. R., Zhao, R. J., Kim, S. C., & Kim, Y. W. (2015). Combination of honokiol and magnolol inhibits hepatic steatosis through AMPK-SREBP-1 c pathway. *Experimental Biology and Medicine*, 240(4), 508-518.
- Ong, C. P., Lee, W. L., Tang, Y. Q., & Yap, W. H. (2019). Honokiol: a review of its anticancer potential and mechanisms. *Cancers*, 12(1), 48.
- Poivre, M., & Duez, P. (2017). Biological activity and toxicity of the Chinese herb *Magnolia officinalis* Rehder & E. Wilson (Houpo) and its constituents. *Journal of Zhejiang University*, 18(3), 194-214.
- Ramyashree, C., & Hemalatha, K. (2020). Ethnomedicinal profile on magnolia species (Magnoliaceae): A review. *Int. J. Herb. Med*, 8, 39-46.
- Ranaware, A. M., Banik, K., Deshpande, V., Padmavathi, G., Roy, N. K., Sethi, G., Fan, L., Kumar, A. P., & Kunnumakkara, A. B. (2018). Magnolol: a neolignan from the magnolia family for the prevention and treatment of cancer. *International journal of molecular sciences*, 19(8), 2362.
- Tsai TH, Westly J, Lee TF, Chen CF, Wang LC. (1995). Effects of honokiol and magnolol on acetylcholine release from rat hippocampal slices. *Planta Med*, 61,477
- Watanabe, K., Ikegami, F., & Horie, S. (2002). Introduction—The Genus *Magnolia*. In *Magnolia* (pp. 13-19). CRC Press.

- Zhao, X., Li, F., Sun, W., Gao, L., Kim, K. S., Kim, K. T., Cai, L., Zhang, Z., & Zheng, Y. (2016). Extracts of magnolia species-induced prevention of diabetic complications: a brief review. *International Journal of Molecular Sciences*, 17(10), 1629.
- Zumaidar, Z. (2009). Kajian Cempaka Kuning (*Michelia champaca* L.) Sebagai Tumbuhan Obat. *Jurnal floratek*, 4(1), 81-85.
- <https://www.harianmerapi.com/herbal/pr-40445087/cempaka-mulya-musuh-perut-kembung>
- <https://www.healthbenefitstimes.com/champak/>
- <https://www.jitunews.com/read/10387/resep-herbal-jitu-dari-bunga-cempaka-kuning>
- <https://www.utakatikotak.com/Khasiat-dan-Manfaat-Cempaka-Kuning%20%5B7/kongkow/detail/5238>

CIPLUKAN (*Physalis peruviana*, linn)

Siskha Putri Sayekti



Sumber : Kitab Tanaman Obat Nusantara

Nama latinnya adalah *Physalis angulate* L. *Physalis* berasal dari bahasa Latin yang berarti “kandung kemih” dikarenakan bentuk kalikisnya. Herba ciplukan merupakan terna semusim yang dipercaya berasal dari Meksiko (Amerika). Di Jawa umum tumbuh dari daratan rendah hingga kurang lebih 1550 m di atas permukaan laut (terutama di bawah 1200 m). ciplukan merupakan tumbuhan liar, mempunyai umur kurang lebih 1 tahun. Tanaman ini tersebar di tanah tagelan, sawah-sawah kering, serta dapat ditemukan di hutan-hutan jati, di lapangan yang berair, yang ternaungi ringan atau tersinari, sebagai gulma pada ladang-ladang dan kebun-kebun, di semak-semak, di tepi jalan. Kadang dalam eksemplar-eksemplar yang tersebar. Tanaman ini juga tumbuh berkelompok dalam jumlah besar (Vikasari, 2021)

Ciplukan berasal dari suku : *Angulata*

Deskripsi Ciplukan (*Physalis angulata*)

Ciplukan atau ciplukan dikenal dengan berbagai nama daerah (local) seperti keceplokan, ciciplukan (Jawa), nyornyoran (Madura), cecendet, cecendetan (Sunda), kpok-kopokam, kaceplokam, angket (Bali), leletap (Sebagian Sumatera), leletokan (Minahasa), Kenampok, dedes (sasak), lapunonat (Tanimbar, seram), daun kopo-kopi, daun loto-loto, padang rase, dagameme, angket, dedes, daun bola, dan lain-lain. Dalam Bahasa Inggris dikenal sebagai *culteafgroundcherry*, *wild tomato*, *campau*, dan *winterchery* dengan *Physalis minima* dan *Physalis angulate* yang bersinonim dengan *Physalis minima* dan *Physalis peruviana* (Ratri, 2016)

Kandungan dan manfaat:

Tanaman ciplukan bermanfaat sebagai tanaman herbal buah ini memiliki rasa manis dan segar serta memiliki kandungan kimia di dalamnya yang bermanfaat untuk kesehatan yaitu chlorogenic acid, asam sitrun, fisalin, asam malat, tannin, alkaloid, elaidic dan vitamin C, ciplukan diperkaya dapat menyembuhkan gangguan penyakit kencing manis, paru-paru, influenza, peluruh seni, dan penyakit bisul. Selain pada buah ciplukan pada akar ciplukan juga mengandung alkoid, daun memiliki glikosida flavonoid (luteolin), tunas mengandung flavonoid dan sa-ponon, buah asam malat, alkaloid, tannin, kriptoxantin, vitamin C dan gula. Pada zat gizi yang lain juga terdapat beberapa vitamin A, Tiamin (Vit B1), Riboflavin (vit B2), Niacin (Vit B3), Vitamin C, Kalsium, Besi dan Fosfor dalam buahnya.

Kegunaan :

1. Flavonoid

Flavonoid merupakan kelompok dari fitokimia fenolik yang berfungsi sebagai peredam radikal bebas yang sangat kuat dan membantu mencegah penyakit yang berhubungan dengan stress oksidatif serta memiliki aktivitas antimikroba, antikarsinogenik, antiplatelet, antiskemik, antialergi dan anti-inflamasi. Flavonoid mempunyai aktivitas penghambatan

lebih besar terhadap bakteri gram positif antara lain adalah MRSA, hal ini dikarenakan senyawa flavonoid merupakan bagian yang bersifat polar sehingga lebih mudah menembus lapisan peptidoglikan yang bersifat polar dari pada lapisan lipid yang nonpolar, sehingga menyebabkan aktivitas penghambat pada bakteri gram positif lebih besar dari pada bakteri gram negative. Aktivitas penghambatan dari kandungan flavonoid pada bakteri gram positif menyebabkan terganggunya fungsi dinding sel sebagai pemberi bentuk sel dan melindungi sel akan menyebabkan lisis pada sel. Flavonoid dapat diekstraksi dengan etanol 70 % dan tetap ada dalam lapisan air setelah ekstrak ini dikocok dengan eter.

2. Tannin

Tannin secara umum didefinisikan sebagai senyawa polifenol yang memiliki berat molekul cukup tinggi (lebih dari 1000) dan dapat membentuk kompleks dengan protein. Berdasarkan strukturnya tannin dibedakan menjadi dua kelas yaitu tannin terkondensasi. Tannin memiliki peranan biologis yang kompleks. Hal ini dikarenakan sifat tannin yang sangat kompleks mulai dari pengendap protein hingga pengkhelet logam, sehingga efek yang disebabkan tannin tidak dapat diprediksi.

Tannin juga dapat berfungsi sebagai antioksidan biologis. Maka dari itu semua penelitian tentang berbagai jenis senyawa tannin mulai dari dilirik para peneliti sekarang. Tannin juga bersifat toksis bagi mikroba dalam tiga mekanisme yaitu penghambatan enzim dan surat mikro. Senyawa aktif dalam tanaman obat tertentu kemungkinan berupa tannin mempunyai aktivitas antibakteri dan antimicrobial.

3. Saponin

Saponin merupakan jenis glikosida yang banyak ditemukan dalam tumbuhan. Saponin memiliki karakteristik berupa buih. Sehingga ketika direaksikan dengan air dan dikocok maka akan terbentuk buih yang dapat bertahan lama. Saponin mudah larut dalam air dan tidak larut dalam eter. Aktivitas spesifik saponin meliputi aktivitas yang ber-

hubungan dengan kanker seperti sitotoksik, antitumor, antiinflamatori dan antialergenik, immunomodulator, antivirus, antihepatotoksik, antidiabetes, antifungi, dan molusida. Senyawa saponin dapat melakukan mekanisme penghambatan dengan cara membentuk senyawa kompleks dengan membrane sel melalui ikatan hydrogen, sehingga dapat menghancurkan sifat permeabilitas dinding sel dan akhirnya dapat menimbulkan kematian sel.

4. Alkaloid

Alkaloid merupakan senyawa bersifat basa yang menandung satu atau lebih atom nitrogen, bersifat optisaktif. Kebanyakan alkaloid berbentuk kristal dan hanya sedikit yang berupa cairan pada suhu kamar. Sebagian besar alkaloid berasa pahit. Alkaloid sering kali beracun bagi manusia dan banyak yang memiliki kegiatan fisiologi yang menonjol jadi banyak digunakan secara luas dalam bidang pengobatan. Senyawa alkaloid memiliki mekanisme penghambatan dengan cara mengganggu komponen penyusunan peptidoglikan pada sel bakteri, sehingga lapisan dinding sel terbentuk secara utuh dan menyebabkan kematian sel tersebut.

Senyawa alkaloid terdapat gugus basa yang mengandung nitrogen akan bereaksi dengan nyawa asam amino yang Menyusun dinding sel bakteri dan DNA bakteri. Reaksi ini mengakibatkan terjadinya perubahan struktur dan susunan asam amino. Sehingga akan menimbulkan perubahan keseimbangan genetic pada rantai DNA sehingga akan menyebabkan kematian sel pada bakteri.

5. Polifenol

Polifenol merupakan inti benzen yang mempunyai gugus hidroksi lebih dari satu. Senyawa-senyawa yang paling banyak

Karakteristik Asam Jawa

Asam Jawa (*tamarindus indica*) adalah sebuah kultivar daerah tropis dan termasuk tumbuhan berbuah polong. Batang pohonnya yang cukup keras. Bisa tumbuh besar dan berdaun

rindang. Batang pohonnya yang keras dapat tumbuh menjadi besar dan daunnya rindang. Daun asam jawa bertangkai panjang, sekitar 17 cm dan bersirip genap. Bunganya berwarna kuning kemerahan dengan polong berwarna coklat dengan rasa khas asam. Dalam buah polong selain terdapat kulit yang membungkus daging buah, juga terdapat biji berjumlah 2 - 5, berbentuk pipih dengan warna coklat kehitaman.

Nutrisi yang terkandung dalam Asam Jawa :

- Appel
- asam sitrat
- asam anggur
- asam tartrat
- asam suksinat
- pectin dan
- gula invert.

Komposisi dalam Asam Jawa yang matang di pohon dalam 100 gr adalah :

- kalori sebesar 239 kal per 100 gram,
- protein 2,8 gram per 100 gram,
- lemak 0,6 gram per 100 gram,
- hidrat arang 62,5 gram per 100 gram,
- kalsium 74 miligram per 100 gram,
- fosfor 113 miligram per 100 gram,
- zat besi 0,6 miligram per 100 gram,
- vitamin A 30 SI per 100 gram,
- vitamin B1 0,34 miligram per 100 gram,
- vitamin C 2 miligram per 100 gram.

DAUN AFRIKA (*Vernonia amygdalina*)

Nyimas Yanqoritha



Sumber: (1,2)

Uraian :

Daun afrika (*Vernonia amygdalina*) telah dikenal sebagai tanaman pangan dan obat yang digunakan di Asia dan Afrika (Afrika Barat) karena efek farmakologisnya. *Vernonia Amygdalina* merupakan tumbuhan semak yang berasal dari benua Afrika, yaitu Nigeria, Kamerun dan Zimbabwe dan negara yang beriklim tropis salah satunya adalah Indonesia. Rasa pahit dikaitkan dengan adanya saponin, alkaloid, tanin, dan glikosida. *V. amygdalina* populer digunakan untuk makanan dan obat tradisional. *V. amygdalina* dapat tumbuh pada tempat yang mempunyai sinar matahari yang penuh dan memiliki lingkungan yang lembab.

Kandungan dan manfaat:

V. amygdalina merupakan tanaman kaya nutrisi yang telah banyak dimanfaatkan sebagai tanaman herbal dan mengandung klorofil yang mengidentifikasi senyawa yang

dihasilkan oleh tanaman, seperti flavonoid dan fenol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanaman *V. amygdalina* banyak mengandung nutrisi dan senyawa kimia, antara lain sebagai berikut (4): protein 19,2%, serat 19,2%, karbohidrat 68,4%, lemak 4,7%, asam askorbat 166,5 mg/100 g, karotenoid 30 mg/100 g, kalsium 0,97 g/100 g, besi 7,5 mg/100 g, fosfor (P), kalium (K), sulfur (S), natrium (Na), mangan (Mn), tembaga (Cu), zink (Zn), magnesium (Mg) dan selenium.

Kandungan senyawa kimia pada *V. amygdalina* yaitu: saponin, seskuiterpen lakton, flavonoid, kumarin, asam fenolat, lignan, xanton, terpen, peptida dan luteolin.

V. amygdalina telah diteliti terdapat senyawa flavonoid, glikosida, saponin, tannin, dan triterpenoid/steroid (3)

Kegunaan :

1. Sulit tidur/insomnia dapat diatasi atau dicegah dengan cara meminum rebusan *V. amygdalina* di malam hari.
2. Panas badan/ demam tinggi dapat diatasi dengan konsumsi *V. amygdalina*, karena senyawa flavonoid sebagai efek antioksidan yang kuat.
3. Kolesterol jahat LDL bisa sampai limapuluh persen dapat diturunkan dan meningkatkan kolesterol baik.
4. Kadar gula darah tinggi dapat diturunkan, karena daun *V. amygdalina* memiliki kandungan senyawa etanol, polifenol, tanin, dan flavonoid dimana glukosa bisa dicegah, dan menurunkan gula darah.
5. Pencegahan penyakit jantung bisa mencapai 40 persen karena kandungan omega-3 dan omega-6 yang terdapat pada *V. amygdalina*.
6. Tekanan darah dapat turun dengan konsumsi *V. amygdalina*, karena kandungan antioksidan dan kalium yang cukup tinggi dan kestabilan darah terjaga.
7. Kanker prostat dapat dicegah dan dilindungi, dengan minum rutin *V. amygdalina*. Pencegahan kanker prostat karena *V. amygdalina* memiliki kandungan vitamin, mineral, dan

- flavonoid dan juga dapat mengobati kanker prostat itu sendiri. Efeknya karena proses pembersihan maka akan sering buang air kecil.
8. Vitamin B1 pada *V. amygdalina* berperan penting menjaga metabolisme yakni mendukung oksidasi asam lemak menjadi sintesis lipid.
 9. Manfaat *V. amygdalina* selanjutnya adalah dapat mengobati pneumonia.
 10. Menjaga kesehatan hati, adanya kandungan zat antioksidan dan antiradang pada *V. amygdalina* dapat membantu menjaga kesehatan dan fungsi hati, jika meminum ekstrak rutin daun ini.
 11. Mengobati malaria, *V. amygdalina* terkandung plasmodik yang berfungsi mengobati penyakit malaria dengan meminum ekstraknya.
 12. *V. amygdalina* memiliki kandungan vitamin C dan K yang dapat menjaga kesehatan gigi dan tulang serta mencegah osteoporosis.
 13. Anti radikal bebas, kandungan vitamin E pada *V. amygdalina* sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas membahayakan tubuh.
 14. Pereda nyeri perut, *V. amygdalina* mampu menangani sakit perut.

Karakteristik *Vernonia amygdalina*

Vernonia amygdalina, banyak dikenal sebagai daun pahit (bitter leaf =Inggris), dan daun Kupu-kupu (Malaysia). *V. amygdalina* adalah daun pahit sebagai sebutan julukan di pulau Jawa dan daun insulin di kota Padang (4), adalah tumbuhan semak tropis yang tingginya antara 1 dan 3 meter dengan diameter tangkai daun sekitar 6 milimeter, dan berbentuk elips (5). Daunnya berwarna hijau tua diwarnai dengan bau khas dan rasa pahit. Spesies adalah asli Afrika tropis dan ditemukan liar atau dibudidayakan semua atas Afrika sub-Sahara (6). Daunnya dimakan, setelah dihaluskan dan cuci sampai bersih untuk menghilangkan rasa pahit (7). Rasa pahit dikaitkan dengan adanya saponin, alkaloid,

tanin, dan glikosida. *Vernonia amygdalina* populer digunakan untuk makanan dan obat tradisional, bau khas dan rasa pahitnya dapat dikurangi baik dengan mencuci beberapa kali pergantian air atau dengan merebusnya sebelum dikonsumsi. Semua bagian dari tumbuhan tersebut bermanfaat secara farmakologis. Batang dan akar divestasi kulitnya digunakan sebagai tongkat kunyah di Nigeria.

Sumber Pustaka

- https://id.m.wikipedia.org/wiki/Berkas:Tanaman_daun_afrika.jpg
<https://mhomecare.co.id/blog/manfaat-daun-afrika/>
- Nuryani, Nuryani; Yuwarditra, Yufi; Kurniawan, Sigit; Thirsty I. Efektivitas Ekstrak Etanol Daun Afrika (*Vernonia amygdalina* Del.) sebagai Obat Antikolesterol pada Tikus Jantan Galur Wistar yang Diinduksi Kuning Telur. *Buletin Farmatera*. 2018;3(3):174–80.
- Ejike CE, Ndukwu MC. Pre-harvest and Post-harvest Factors Affecting Bioactive Compounds From *Vernonia amygdalina*. *Res J Med Plants* [Internet]. 2017 Mar 15;11(2):32–40. Available from: <http://www.scialert.net/abstract/?doi=rjmp.2017.32.40>
- Igile GO, Oleszek W, Burda S, Jurzysta M. Nutritional Assessment of *Vernonia amygdalina* Leaves in Growing Mice. *J Agric Food Chem* [Internet]. 1995 Aug 1;43(8):2162–6. Available from: <https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf00056a038>
- Bosch CH BD& SJ. *Vegetables of Tropical Africa. Conclusions and Recommendations Based on PROTA 2: 'Vegetables'*. PROTA Found Wageningen, Netherlands. 2005;68.
- A. MS& P. *Macmillan Tropical and Subtropical Foods*. Macmillan Publishers, London. 1988. 107 p.

DAUN BINAHONG (*Anredera cordifolia*)

Sri Ndaru Arthawati



Sumber : Sri Ndaru Arthawati, 2023

Uraian :

Binahong atau piahong (*Anredera cordifolia*) (bahasa Inggris: *Heartleaf maderavine maderavine*) adalah tanaman obat yang tumbuh di dataran rendah maupun dataran tinggi dan mempunyai banyak khasiat dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit ringan maupun berat. Tumbuhan menjalar, berbatang lunak, berdaun tunggal, berbunga majemuk, berkhasiat untuk melancarkan peredaran darah dan mengembalikan daya tahan tubuh. Tanaman ini sudah lama ada di Indonesia tetapi baru akhir-akhir ini saja menjadi alternatif bagi sebagian orang untuk dijadikan obat alami untuk

menyembuhkan atau mengurangi beberapa penyakit ringan maupun berat.

Tanaman ini berasal dari Korea yang kemudian dikonsumsi oleh orang-orang Vietnam pada saat perang melawan Amerika Serikat pada tahun 1950 sampai 1970-an. Tanaman ini dikenal juga di kalangan masyarakat Cina dengan nama Dheng San Chi dan telah ribuan tahun dikonsumsi oleh bangsa Tiongkok, Korea, Taiwan, dan lain sebagainya. Bagian daun dari tanaman inilah yang biasanya dijadikan sebagai obat alami.

Tanaman binahong ini sudah lama tumbuh di Indonesia, akan tetapi baru akhir-akhir ini tanaman binahong terkenal menjadi salah satu obat alternatif bagi sebagian orang. Tanaman ini memang seketika menjadi melejit kepopulerannya karena manfaatnya yang terbukti ampuh menyembuhkan segala penyakit.

Binahong berasal dari suku: *Anredera*

Khasiat Daun Binahong:

- Mempercepat pemulihan kesehatan setelah operasi, melahirkan, khitan, segala luka-luka dalam, radang usus.
- Melancarkan dan menormalkan peredaran dan tekanan darah.
- Mencegah stroke.
- Mencegah tumor dan kanker.
- Mencegah Rheumatik, flu tulang dan sakit persendian.
- Menambah dan mengembalikan vitalitas daya tahan tubuh.
- Wasir (ambeien)
- Melancarkan buang air kecil, buang air besar.
- Sariawan berat.
- Pusing-pusing.
- Sakit perut.
- Gatal-gatal.
- Penghangat badan.
- Pegal pegal.

- Maag dan asam urat.
- Menghilangkan jerawat pada wajah dengan pemakaian seperti masker.
- antioksidan bagi tubuh

Kandungan Zat yang Ada pada Daun Binahong:

- Sudah banyak penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kandungan apa saja yang terkandung di dalam daun binahong. Namun baru-baru ini, terdapat penelitian yang membuktikan bahwasannya daun binahong sendiri mengandung zat Antioksidan flavonoid, alkoid, saponin dan senyawa lainnya.
- Zat alkaloid merupakan zat peyembuh yang umum digunakan oleh para penderita diabetes. Karena sifat hipoglikemiknya yang kuat, zat ini mampu menurunkan dosis kadar gula yang ada pada tubuh.
- Sedangkan zat antioksidan sendiri memiliki kegunaan sebagai penangkal radikal bebas. Zat antioksidan ini, akan memicu zat karisnogen dalam tubuh untuk menghancurkan sel kanker. Maka dari itu, dengan mengkonsumsi daun binahong otomatis akan menurunkan resiko terkena penyakit kanker. Seperti halnya jika kita mengkonsumsi daun sirsak dan kulit manggis.
- Lain halnya dengan saponin. Zat ini berfungsi sebagai penurun kadar kolesterol pada tubuh. Dengan minimnya kandungan kolesterol pada tubuh, maka kesehatan jantung kita akan terjaga.

Manfaat Daun Binahong Sebagai Obat Alternatif

- Pada umumnya, yang digunakan sebagai pengobatan alternatif adalah air rebusan dari daun binahong. Berikut beberapa manfaat dan cara menggunakannya. Menyembuhkan penyakit kencing manis. Rebus sebelas lembar daun binahong di dalam satu wadah, kemudian air rebusan dari daun binahong tersebut diminum setiap pagi dan sore.

- Menyembuhkan penyakit sesak nafas. Gunakan tujuh lembar daun binahong sebagai bahan bakunya. Kemudian rebus dan minum air rebusannya selama satu kali sehari.
- Dapat menstabilkan tekanan darah bagi penderita tekanan darah rendah. Rebus sepuluh lembardaun binahong dalam satu wadah, kemudian minum air rebusannya setiap pagi dan sore.
- Menyembuhkan penyakit paru-paru. Rebus sepuluh lembar daun binahong. Kemudian minum air rebusan tersebut setiap hari.
- Membantu mengurangi kadar gula dalam tubuh. Menyembuhkan penyakit bengek. Mengembalikan stamina. Mempercepat proses pengeringan luka atau pembekuan darah. Mengatasi peradangan. Menyembuhkan memar. Mencegah penyakit stroke. Mencegah penyakit asam urat. Mengurangi gejala arthritis. Mengobati wasir atau ambien. Mengatasi gangguan sakit kepala. Menjaga sistem imun kekebalan tubuh. Menyembuhkan penyakit gatal-gatal. Menyembuhkan pembengkan pada usus. Mengurangi efek hidung mimisan. Memulihkan energi selepas masa operasi dan melahirkan.

Sumber pustaka

- Ekaviantiwi, Tyas Ayu, Enny Fachriyah, Dewi Kusrini. 2013. "Identifikasi Asam Fenolat Dari Ekstrak Etanol Daun Binahong (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis) Dan Uji Aktivitas Antioksidan". *Jurnal Chemical Info* 1(1): 284.
- Mardiana, Lina dan Tim Ketik Buku. 2013. *Daun Ajaib Tumpas Penyakit*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Nuraini, Dini Nuris. 2014. *Aneka Daun Berkhasiat Untuk Obat*. Yogyakarta: Gava Media.
- Susetya, Darma. 2012. *Khasiat & Manfaat Daun Ajaib Binahong . Indonesia :Pustaka Baru Press*

DAUN CAPA (*Blumea balsamifera* L.)



Sumber : Rosnina AG

<https://aceh.tribunnews.com/2022/08/13/daun-capa-atau-blumea-balsamifera-l-tanaman-obat-tradisional-aceh-kini-mendunia>

Uraian :

Tanaman Capa (Bahasa Aceh) telah lama digunakan sebagai bahan obat tradisional oleh masyarakat di Aceh Khususnya di Aceh Selatan. Maksud penggunaan tanaman ini untuk mengatasi berbagai keluhan atau penyakit seperti diare, gatal-gatal pada kulit, sesak nafas dan juga dapat digunakan sebagai antiseptik untuk menyembuhkan luka.

Nama latinnya adalah *Blumea balsamifera* L.

Daun Capa (*Blumea balsamifera* L.)

Pohon Capa (Bahasa Aceh) belum banyak dimanfaatkan dalam penyembuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Tanaman capa berasal dari genus : *Blumelia*

Kandungan dan manfaat:

Tanaman *On Capa* (Aceh), atau daun Sembung {(Indonesia, Jawa)/(*Blumea balsamifera* L.)} atau disebut Ko. Shrubs (various shrubs) istilah dari orang Korea. Species ini tergolong ke dalam genus *Blumea*, family *Astereceae* (*Compositae*). Karakteristik morfologi tanaman *Blumea balsamifera* memiliki batang hijau tua, dengan daun tunggal berbentuk lonjong, bagian pangkal dan ujung lancip, tepi daun bergerigi, dengan tulang daun yang menyirip, tumbuhnya membentuk perdu. Organ reproduktifnya berupa bunga majemuk, bertangkai dengan mahkota bunga yang berwarna putih kekuningan. Buahnya berwarna putih kecoklatan berbentuk kotak silindris, biji berbentuk pipih dan berwarna putih, akar tunggang berwarna putih susu.

Blumea balsamifera tumbuh secara liar, dan bahagian yang digunakan adalah daun dan batangnya yang memiliki efek pengobatan yang baik untuk kesehatan. Kandungan fitokimia *Blumea balsamifera* yang beneficial antara lain adalah minyak atsiri, flavonoid, alkohol, dihidroflavon, sterol, asam organik, monoterpen, sesquiterpen, triterpen. Kandungan Tanaman ini berpotensi sebagai anti-cancer, hepatoprotektor, anti-tirosin, anti-diabetik, anti-obesitas, anti-aterogenik, anti-oksidan, anti-perdarahan, anti-arthritis, dan membantu penyembuhan luka, serta beberapa ingridien sebagai senyawa yang bermanfaat lainnya perlu diteliti lebih lanjut.

Kegunaan :

Daun capa banyak tumbuh di sekitas kita, zaman dahulu daun ini digunakan sebagai ramuan mandian wanita selepas bersalin dan juga sebagai bahan campuran mandian bagi menyegarkan tubuh badan.

1. Mengatasi Influenza

Khasiat daun capa yang pertama adalah efektif dalam memerangi flu. Daun herbal ini dapat menyembuhkan flu lebih cepat dan memperkuat tubuh Anda dari flu.

2. Mengobati Batuk

Khasiat daun capa juga dapat digunakan sebagai obat

untuk mengobati batuk. Daun capa ini meredakan batuk dan melegakan tenggorokan Anda. Batuk berdahak juga mudah dicaharkan dengan daun capa ini.

3. Mengatasi Gatal Pada Kulit

Khasiat daun capa tidak hanya bermanfaat untuk dikonsumsi, tetapi juga sebagai obat luar. Daun unik ini mampu mengobati gatal di kulit Anda, apakah gatal melalui gigitan serangga atau penyebab lainnya

4. Obat Diare

Khasiat daun capa dapat menjadi obat diare yang ampuh. Daun herbal ini sangat membantu mengurangi diare lebih cepat karena mengandung anti-kuman dan bakteri yang membunuh bakteri penyebab diare.

5. Mencegah penyakit Beri-beri

Orang dapat mengandalkan khasiat daun capa untuk mencegah beri-beri. Saat Anda mengonsumsi daun ini, gejala beri-beri mudah diatasi dan perkembangannya di tubuh Anda bisa dicegah.

6. Obat Nyeri Saat Haid

Wanita yang sering mengalami rasa sakit saat menstruasi harus mencoba manfaat daun capa. Daun capa ini mengandung analgesik yang tidak kalah efektif pada obat-obatan kimia yang ada dan dijual di toko obat.

7. Menyembuhkan Sakit Kepala

Jangan tunggu sampai sakit kepala yang sangat menyakitkan. Gunakan daun Capa untuk mengobatinya. Daun ini bertindak sebagai obat alami untuk sakit kepala dan menghilangkan sakit kepala.

8. Obat Rematik

Manfaat daun capajuga bisa dirasakan oleh penderita penyakit rematik. Kandungan alami dari daun capa ini secara aktif meredakan sakit rematik di tulang dan persendian tubuh Anda.

9. Meningkatkan Nafsu Makan

Apakah nafsu makan Anda sering berkurang? Tidak ada

yang salah dengan mencoba daun capa sebagai solusi herbal. Daun ini mengandung senyawa yang merangsang nafsu makan anda, sehingga tubuh anda tidak kekurangan asupan nutrisi.

10. Menyehatkan Lambung

Perut anda juga bisa disehatkan dengan mudah dengan daun capa. Daunnya yang kaya manfaat ini melindungi perut dan mencegah penyakit perut seperti gastritis dan lainnya.

11. Mengatasi Maag

Daun capa bermanfaat juga dalam mengobati penyakit maag, kandungan senyawa yang ada dalam daun capa dapat meredakan nyeri perut akibat maag.

12. Membunuh Bakteri

Daun capa dapat membunuh bakteri dalam tubuh karena dalam daun capa terdapat senyawa anti bakteri dan anti mikroba, sehingga dapat membunuh bakteri penyebab penyakit.

Referensi:

Ali DMS, Wong KC, Lim PK (2005). Flavonoids from *Blumea balsamifera*. *Fitoterapia*. 76:128-30.

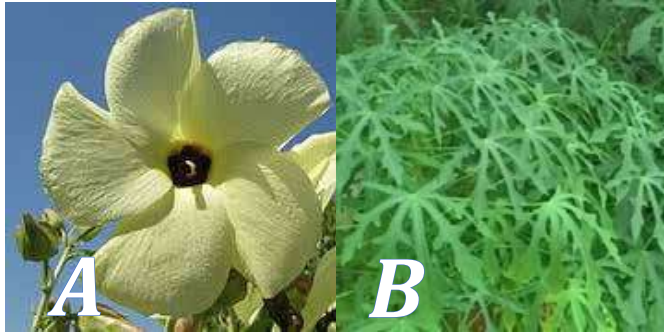
Masyudi(2022). Daun Capa atau *Blumea balsamifera* L, Tanaman Obat Tradisional Aceh Kini Mendunia, <https://aceh.tribunnews.com/2022/08/13/daun-capa-atau-blumea-balsamifera-l-tanaman-obat-tradisional-aceh-kini-mendunia>.

Ulvly Julia Miltiza. (2001). Tumbuhan Obat Tradisional Masyarakat Kecamatan Panga Aceh Jaya Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi (*Skripsi*). Prodi Biologi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh.

Setyo Sri Rahardjo (2016). Review Tanaman Sembung [*Blumea balsamifera* (L.)]. *Spesial Issue of Mulawarman Pharmaceuticals Conference Proceeding (Prosiding Semnas TOI Ke-50)*. <https://doi.org/10.25026/mpc.v3i2.84>

DAUN GEDI (*Abelmoschus manihot. L.*)

Yeny Sulistyowati



Sumber :

- A. [https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Abelmoschus_manihot_\(5171146007\).jpg](https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Abelmoschus_manihot_(5171146007).jpg)
- B. <https://bungabunga.co.id/wp-content/uploads/2019/10/Daun-Gedi.jpg>

Karakteristik

A. *Manihot* tersebar luas di lembah dan padang rumput, di tepi ladang, dan di dalam atau dekat selokan. Dapat tumbuh dengan mudah jika di tanam. Tingginya 1–2 m dan seluruh tanaman berbulu jarang. Daunnya hampir bundar, jumlah ada lima sampai sembilan, dan berdiameter 10–30 cm; lobus berbentuk lonjong-lanset, panjang 8–18 cm, dan lebar 1–6 cm dengan puncak lanset dan gigi tumpul kasar; panjang tangkai daun 6–20 cm; ukuran lanset berkisar 0,8–1,5 cm. Bunganya soliter dan ada ketiak daun terminal di cabang. Pedicel panjangnya 1–3 cm; ada empat atau lima bract ovate-lanceolate dengan panjang 1,2–2,5 cm, lebar 0,4–1 cm, dan berbulu jarang; kelopak adalah spathulate, subentire, dan apikal bergigi lima; dan bracts yang lebih kecil sedikit lebih panjang. Corolla berbentuk corong dan berwarna kuning dengan

permukaan bagian dalam berwarna ungu di pangkalnya dan berdiameter 7–12 cm; ada lima kelopak, yang berbentuk bulat telur; kolom benang sari memiliki panjang 1,2–2 cm dengan kepala sari basal, yang subsessile; ovarium memiliki lima ruang, yang masing-masing berisi banyak ovula; memiliki lima cabang; dan putiknya berwarna ungu dan seperti cakram berbentuk sendok. Kapsulnya berbentuk bulat telur-elips, ditutupi bulu, panjang 4-6 cm, dan diameter 2-3 cm, dan panjang tangkai 8 cm. Tanaman berbunga biasanya dari Juli hingga Oktober.

Klasifikasi Ilmiah

Kerajaan:	Plantae
(tanpa takson):	Angiospermae
(tanpa takson):	Eudikotil
(tanpa takson):	Rosidae
Ordo:	Malvales
Famili:	Malvaceae
Genus:	Abelmoschus
Spesies:	<i>A. manihot</i>

Kandungan Senyawa Daun Gedi

Menurut literatur yang tersedia, sekitar 128 unsur kimia telah diisolasi dari *A. manihot*, yang sebagian besar dimurnikan dari bunganya. Di sini, konstituen ini diklasifikasikan menjadi delapan kelompok; yaitu, flavonoid, asam amino, nukleosida, polisakarida, asam organik, steroid, minyak atsiri, dan lain-lain. Selain itu juga mengandung beberapa vitamin, vitamin A, vitamin C, Kalium, Thiamin mineral, Asam folat, Zat kolagen, Riboflavin, Methanol, Polifenol, Saponin, Alkaloid.

Khasiat Daun Gedi

❖ **Menyehatkan Mata**

Kandungan vitamin A pada daun Gedi ini sangat tinggi dan dapat mencegah berbagai jenis penyakit mata.

Jadi daun ini hampir identik dengan wortel, yang juga memiliki kandungan vitamin yang cukup tinggi. konsumsi daun gedi Sekali sehari, mata Anda akan lebih cerah dan

lebih bersinar dan tidak akan terlihat layu atau kecoklatan.

❖ **Menurunkan Kolesterol**

Kadar darah yang mengandung kolesterol berisiko mengalami aterosklerosis. Mengonsumsi daun Gedi memberikan efek perlindungan pada sel.

Senyawa flavanoid yang terkandung dalam daun Gedi menyebabkan atom hidrogen dalam rantai lemak menjadi lebih stabil dan menghambat proses autoksidasi.

❖ **Mengobati Maag**

Kebiasaan makan yang tidak sehat atau tidak teratur dapat menyebabkan sakit maag. Dengan mengonsumsi air rebusan atau jus dari daun Gedi.

Konsumsi Ramuan daun gedi Setidaknya sekali sehari, baik pada waktu malam hari menjelang tidur dan pagi hari, sakit maag Anda dapat sembuh.

❖ **Mencegah Serangan Jantung**

Di dalam daun Gedi adalah komponen flavanoid yang dapat mengurangi risiko serangan jantung.

Dengan mengonsumsi daun gedi, tekanan darah dapat menormalkan dan menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. selain itu, dinding kapiler darah bisa diperkuat.

❖ **Mencegah Penyakit Kardiovaskular**

Adalah Penyakit yang disebabkan oleh penyumbatan dalam pembuluh darah dapat mempengaruhi organ lain seperti jantung. Bahan-bahan seperti flavonoid dalam daun Gedi meningkatkan aliran darah ke jantung dan otak.

❖ **Antiinflamasi**

Biasanya masyarakat di Afrika, yang juga akrab dengan daun ini, digunakan sebagai ramuan untuk mengurangi peradangan atau pembengkakan akibat infeksi.

Tidak hanya itu mereka menggunakannya untuk abses atau nanah. Ini disebabkan kandungan polifenol dan flavonoid yang bisa mengatasi peradangan.

❖ **Mengobati Diabetes**

Tidak hanya di daun salam dan juga juga di daun ceri yang bisa menurunkan kadar gula darah. Namun, daun Gedi juga memiliki sifat serupa yang dapat menurunkan kadar gula darah ke tingkat normal.

Dan penderita diabetes biasanya mengonsumsi air rebusan atau jus dari daun gedi setidaknya sekali sehari.

❖ **Mengobati Gangguan Pernafasan pada Ibu Hamil**

Racikan untuk membuat ramuan dari daun Gedi segar dan biji fenugreek, tanaman semak berbunga putih dari keluarga kacang dengan biji aromatik yang biasanya digunakan dalam bubuk kari.

Kemudian amonium klorida dan madu ditambahkan sebagai tonik yang efektif untuk menyembuhkan bronkitis, asma, dan batuk kering. Ini dapat meningkatkan resistensi terhadap infeksi saluran pernapasan. Campuran ini disiapkan hingga 30 ml tiga kali sehari.

❖ **Mencegah Osteoporosis**

Obat herbal yang diolah dari daun gedi ini sangat cocok untuk dikonsumsi pada usia lanjut atau di atas 50-an.

Karena bahan aktif dalam daun ini mencegah keropos tulang.

❖ **Mencegah Insomnia**

Bagi ibu hamil yang sulit tidur seperti insomnia, maka dapat diatasi dengan daun ini. Cara meraciknya adalah dengan merebus daun gedi dan dapat diminum seminggu sekali, saat malam menjelang tidur malam. Tak hanya itu setelah bangun tidur, buang air besar menjadi lebih lancar.

❖ **Meningkatkan Sistem Imun**

Kandungan vitamin C akan membantu meningkatkan kekebalan tubuh Anda. Jika Anda memakannya secara teratur setidaknya jadi dua hingga tiga kali seminggu, sistem kekebalan dalam tubuh terbangun. Jadi tidak mudah sakit, seperti demam, flu, panas dan lainnya.

❖ **Menyembuhkan Luka**

Hal ini karena aktivitas petroleum eter dan ekstrak metanol yang terkandung di dalamnya. Kandungannya tersebut berada di batang tanaman ini.

Proses penyembuhan luka ini penting karena ekstrak ester ini ditunjukkan dalam penelitian pada tikus yang terluka, dan penyembuhan luka lebih cepat.

❖ **Menurunkan Tekanan Darah**

Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat berakibat fatal, misalnya. Stroke. Mengonsumsi ekstrak dari daun Gedi menormalkan tekanan darah.

❖ **Menghaluskan Kulit**

Daun gedi mengandung kolagen yang bermanfaat sebagai pelembab kulit. Dalam hal ini, wanita hamil tidak hanya dapat menghaluskan kulit, karena daun Gedi memiliki fungsi untuk mempercepat sirkulasi darah. Cara meraciknyanya dengan minum air rebusan daun gedi.

❖ **Mencegah Infeksi**

Infeksi yang berhubungan dengan pembengkakan dan peradangan tentu sangat menyakitkan. Bahan-bahan seperti flavonoid dan polifenol pada daun Gedi memiliki efek anti-inflamasi. Dengan demikian, pembengkakan tidak meningkat dan juga mencegah infeksi karena luka.

Menurunkan Tekanan Darah

Daun gedi sangat bermanfaat untuk kesehatan salah satunya bisa menurunkan tekanan darah. Namun semua yang sering penderita gula darah rendah sebaiknya menghindari daun gedi ini.

Sumber pustaka

[Abelmoschus manihot \(L.\) Medic.](#) Medicinal Plant Images Database (School of Chinese Medicine, Hong Kong Baptist University)

[Abelmoschus manihot](#). *Integrated Taxonomic Information System*.

Diakses tanggal Januari 24, 2023.

- Chen, G., Zhang, H. J., Tu, A. P., Dong, J. X. (2007). Studies on the chemical constituents of *Abelmoschus manihot*. *Chin. Tradit. Herb. Drugs* 38, 827–828.
- Chen, P., Wan, Y. G., Wang, C. J., Zhao, Q., Wei, Q. X., Tu, X., et al. (2012). Mechanisms and effects of *Abelmoschus manihot* preparations in treating chronic kidney disease. *China J. Chin. Mater. Med.* 37, 2252–2256. doi: 10.4268/cjcmm20121514
- Chen, Y. Z., Gong, Z. X., Cai, G. Y., Gao, Q., Chen, X. M., Tang, L., et al. (2015). Efficacy and safety of Flos *Abelmoschus manihot* (Malvaceae) on type 2 diabetic nephropathy: A systematic review. *Chin. J. Integr. Med.* 21, 464–472. doi: 10.1007/s11655-014-1891-6

[Frontiers | Traditional Uses, Chemical Constituents, Biological Properties, Clinical Settings, and Toxicities of Abelmoschus manihot L.: A Comprehensive Review \(frontiersin.org\)](#)

<https://id.wikipedia.org/>

[https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Abelmoschus manihot \(5171146007\).jpg](https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Abelmoschus_manihot_(5171146007).jpg)

<https://bungabunga.co.id/wp-content/uploads/2019/10/Daun-Gedi.jpg>

DAUN JAMBU BIJI (*Psidium guajava*)

Ika Purnama Sari, S.Pd., M.Pd



Sumber : <https://images.app.goo.gl/8ThuLhQEwo7TfAUm9>

Uraian :

Nama latinnya adalah *Psidium Guajava L.* merupakan tanaman yang memiliki segudang manfaat yang belum banyak orang mengetahuinya. *Psidium guajava L.* merupakan tanaman yang berasal dari Negara luar yaitu Amerika Serikat. Penyebaran jambu biji ini juga meluas ke Asia Tenggara hingga ke Indonesia (Cahyono, 2010). Tanaman jambu biji (*Psidium guajava L*) adalah tanaman yang berbuah sepanjang tahun dan sangat laku di pasaran. Jika dibudidayakan, kita bisa meningkatkan pendapatan, karena tanaman jambu biji ini sangat di sukai oleh banyak orang. Tanaman jambu biji ini rasanya manis dan menyegarkan. Tanaman jambu biji ini biasanya memiliki ketinggian hingga mencapai 9 meter (Nakasone & Paul, 1998). Tidak terlalu tinggi seperti buah durian ataupun buah lainnya. Tanaman jambu biji ini memiliki batang yang berkayu keras yang bnetuknya gilig, yaitu bentuknya

bulat dan padat. Memiliki permukaan yang licin dan juga lapisan kulit yang tipis dan mudah terkelupas. Selain buahnya yang manis dan menyegarkan, ternyata daun jambu biji ini juga mempunyai manfaat yang luar biasa. Daun pada tanaman jambu biji memiliki struktur daun tunggal. Ketika kita meremas daun jambu biji, biasanya daun jambu biji mengeluarkan aroma yang sangat khas.

Daun Jambu Biji berasal dari suku : *Myrtaceae*

Kandungan dan manfaat:

Daun jambu biji sering digunakan orang – orang sebagai obat herbal karena daun jambu biji banyak mengandung vitamin dan suplemen. Daun jambu biji ini mengandung vitamin C, antioksidan, potassium dan juga serat yang sangat bagus dan memberi banyak manfaat untuk kesehatan.

Kegunaan :

1. Untuk mengobati diare:

Daun jambu biji merupakan obat herbal yang baik untuk diare. Ekstrak dari daun jambu biji ini bisa menghambat pertumbuhan bakteri *Staphylococcus aureus*, yaitu bakteri yang menyebabkan diare.

Cara pembuatannya : rebus daun jambu biji sebanyak 30 gram atau sekitar 5-7 lembar dengan segenggam tepung beras pada 1 – 2 gelas air. Ramuan ini bisa di minum 2 kali sehari.

2. Untuk mengobati disentri:

Selain untuk diare, daun jambu biji juga bisa mengobati disentri (peradangan usus yang menyebabkan diare).

Cara pembuatannya : rebus daun jambu biji secukupnya selama 20 menit pada suhu 80-90 derajat celcius. Lalu saring airnya dan minum secukupnya hingga sembuh.

3. Untuk mengobati diabetes:

Daun jambu biji secara efektif juga dapat menurunkan glukosa darah pada penderita diabetes. Daun jambu biji

juga dapat mengurangi aktivitas enzim alfa – glukosidase dan juga menurunkan kadar gula.

Cara pembuatannya : rebus daun jambu biji secukupnya. Rutinkan selama 3-4 bulan untuk meningkatkan produksi insulin dan juga menurunkan kadar gula darah.

4. Menurunkan kolestrol:

Mengonsumsi rebusan daun jambu biji juga dapat menurunkan kolestrol. Minum rebusan daun jambu biji selama kurang lebih 2- 3 bulan untuk menurunkan kolestrol jahat.

5. Membantu menurunkan berat badan:

Jika kita ingin menurunkan berat badan, tidak ada salahnya mulai sekarang sudah merutinkan untuk konsumsi rebusan daun jambu biji. Daun jambu biji ini membantu mencegah karbohidrat kompleks menjadi gula. Daun jambu biji juga mendorong penurunan berat badan.

6. Melancarkan Pencernaan:

Tidak tanggung – tanggung, khasiat daun jambu biji juga dapat melancarkan pencernaan. Daun jambu biji mengandung ekstrak daun yang merangsang produksi enzim pencernaan sehingga mampu untuk membantu sistem pencernaan..

7. Meredakan sakit perut:

Daun jambu biji juga membantu meredakan sakit perut, kita bisa merebus sebanyak 8 lembar daun jambu biji kedalam 1.5 liter air. Minum air rebusannya sebanyak 3 kali sehari, pagi, siang dan malam.

8. Obat Demam Berdarah:

Daun jambu biji juga mampu untuk mengobati demam berdarah (DBD). Ekstrak daun jambu biji ini mampu meningkatkan jumlah trombosit dalam darah, dan tidak beracun.

Cara pembuatannya : rebuslah daun jambu biji sebanyak 10 lembar dengan air 5 gelas hingga tersisa menjadi 3 gelas.

Lalu saring dan dinginkan. Kemudian dapat di minum sebanyak 3 kali sehari.

9. Mengurangi jerawat:

Daun jambu biji mengandung banyak vitamin C. daun jambu biji ini dapat menghilangkan jerawat. Caranya yaitu dengan mencuci bersih, lalu remas – remas dan oleskan pada tempat yang bermasalah.

10. Mencegah rambut rontok:

Selain untuk mengurangi jerawat, ternyata daun jambu biji juga mampu mencegah rambut rontok. Caranya bisa di rebus atau di oleskan langsung. Pastikan airnya dingin terlebih dahulu sebelum mengoleskan ke kulit kepala.

11. Obat Luka dan infeksi:

Khasiat daun jambu biji juga bisa mengobati luka dan infeksi, seperti luka sayat, benturan dan lain – lain.

12. Meredakan sakit gigi :

Daun jambu biji juga mampu membantu menjaga kesehatan mulut kita. Teh daun jambu biji sangat baik untuk sakit gigi, gusi bengkak dan juga sariawan karena daun jambu biji merupakan agen antiakteri yang kuat.

Karakteristik Daun Jambu Biji

Daun jambu biji memiliki beberapa bentuk daun pada tanaman jambu biji, ada yang berbentuk lonjong, jorong dan bundar telur terbalik. Ciri khas dari daun jambu biji adalah mengeluarkan aroma yang khas jika kita meremasnya. Daun ini juga memiliki struktur tunggal.

Nutrisi yang terkandung dalam Asam Jawa :

- Antioksidan
- Vitamin C
- Potassium
- Serat

Daftar Pustaka

- Cahyono, B. (2010). Sukses Budi Daya Jambu Biji di Pekarangan dan Perkebunan. *Yogyakarta: Lily Publisher.*
- Nakasone, H. Y., & Paul, R. E. (1998). *Tropical Fruits. Cab. International, New York.*

DAUN KENIKIR (*Cosmos caudatus*)

Deprizon



Sumber : Ilustrasi (credit: Freepik)

Uraian :

Tumbuhan kenikir yang bernama latin (*Cosmos caudatus*) merupakan salah satu tumbuhan tropis asli Amerika Latin. Pada dasarnya tanaman ini juga terdapat di Asia Tenggara seperti Indonesia. Kenikir atau Pelengkap Raja bisa setinggi tiga meter dengan bunga berwarna ungu atau merah muda. Daun kenikir biasanya diambil sebagai lalapan untuk diolah. Meski masih belum populer di kalangan masyarakat Indonesia, ternyata daun kenikir memiliki banyak manfaat kesehatan mulai dari melawan diabetes hingga kanker.

Klasifikasi Tanaman:

No	Klasifikasi Tanaman
1	Divisi : Spermatophyta
2	Sub divisi : Angiospermae
3	Kelas : Dicotyledonae
4	Bangsa : Asterales
5	Suku : Asteraceae
6	Marga : Cosmos
7	Jenis : Cosmos caudatus Kunth.

Sumber:

https://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page_id=101

Manfaat daun kenikir:

1. Mencegah dan mengobati diabetes Manfaat daun kenikir yang pertama adalah pencegahan dan pengobatan diabetes topers. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun yang satu ini dapat meningkatkan kerja insulin dan mencegah penumpukan glukosa di saluran pencernaan. Ini membantu menjaga kadar gula darah Anda di bawah kendali yang lebih baik, yang dapat membantu mencegah diabetes. Tak hanya itu, daun ulam raja ini juga dikenal dapat mengobati diabetes, khususnya diabetes tipe.
2. Menurunkan tekanan darah Bagi para toppers yang menderita tekanan darah tinggi atau memiliki tekanan darah tinggi, sebaiknya mulai lebih konsisten dengan pola makan dan gaya hidup, Karena tekanan darah tinggi dapat memicu berbagai penyakit kronis. Studi menunjukkan bahwa daun kenikir memiliki efek diuretik yang berguna untuk menurunkan tekanan darah. Daun ini juga dikatakan mampu bekerja dengan obat antihipertensi dari golongan ACE inhibitor, yang membantu menjaga tekanan darah tetap normal.
3. mencegah osteoporosis Osteoporosis sendiri dapat dicegah dengan menggunakan daun kenikir yang kaya akan kalsium dan antioksidan. Bahkan, para ahli mengatakan bahwa daun kenikir ini tidak hanya dapat mencegah pengeroposan tulang, tetapi juga memperkuat tulang dan merangsang pembentukan tulang. seperti memasak daun kenikir lalu

menambahkan pemanis secukupnya gula atau madu. Anda juga bisa mengolahnya menjadi lalapan untuk mendapatkan manfaat ini.

4. Sumber antioksidan yang tinggi
Perlu diketahui bahwa senyawa antioksidan berperan penting dalam tubuh. Senyawa ini melawan radikal bebas, molekul penyebab berbagai penyakit berbahaya. Itu tidak hanya mencegah kanker, yang sangat berbahaya. Antioksidan juga dapat membantu tubuh mencegah penyakit jantung, stroke, preeklampsia, alzheimer, dan banyak lainnya. Dari sekitar 37 sayuran mentah yang diuji, daun kenikir merupakan salah satu sayuran yang paling banyak mengandung antioksidan flavonoid, menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Global Journal of Pharmacology*. Di sisi lain, para ahli juga menemukan di dalamnya senyawa fenolik (sejenis flavonoid) yang dapat berperan sebagai antioksidan dan bahan obat. Karena itu, daun kenikir atau lalapan berfungsi sebagai sumber antioksidan yang baik bagi tubuh.
5. Pengobatan maag dan asam lambung
Kolitis ulserativa dan mulas adalah kondisi umum yang diderita banyak orang. Banyak yang menganggap kedua penyakit ini sepele, padahal jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi. Anda bisa mengatasinya dengan mengonsumsi daun kenikir. Karena daun yang satu ini mengandung tokoferol, polifenol, dan hidroksigenol yang memperkuat sfingter lambung dan menetralkan asam lambung. Siapkan daun kenikir, air dan garam. Cara memasak daun kenikir. Jangan lupa tambahkan sedikit garam. Setelah mendidih, keluarkan dan biarkan agak dingin, lalu minum selagi masih panas.
6. Penghapusan racun dari dalam tubuh (*detoksifikasi*)
Detoksifikasi merupakan proses penting yang harus dilakukan untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Jika Anda tidak melakukan detoksifikasi, itu akan berdampak negatif bagi kesehatan Anda. Daun kenikir bisa menjadi pilihan makanan yang tepat untuk melengkapi detoksifikasi alami. Karena daun kenikir mengandung

- senyawa flavonoid, vitamin E dan vitamin C yang diketahui efektif mendetoksifikasi darah.
7. Memperkuat sistem kekebalan tubuh Mendukung sistem imun sangat penting, apalagi di situasi pandemi seperti ini. Daya tahan tubuh yang lemah membuat Anda lebih rentan terhadap berbagai virus. Agar imun tubuh tetap kuat, cobalah makan daun kenikir atau lauk pauk, pucuk. Karena mengandung vitamin A, C dan E yang dikenal dapat memperkuat metabolisme dan sistem kekebalan tubuh.
 8. Obat Sakit Gondongan Salah satu manfaat kesehatan daun kenikir yang jarang diketahui adalah sebagai pengobatan penyakit gondongan. Yakni sejenis penyakit menular yang ditandai dengan pembengkakan pada bagian pipi yang terkena. Biasanya penyakit ini menyerang anak-anak. Manfaat daun kenikir tidak lepas dari tokoferol dan polifenol. Kedua zat tersebut efektif dalam mengobati nyeri gondok terkait peradangan.
 9. Menjaga kesehatan gigi. Studi yang diterbitkan dalam *World Journal of Dentistry* menunjukkan bahwa daun kenikir dapat mencegah kerusakan gigi. Ini karena kandungan antioksidannya yang tinggi, Toppers. Kerusakan Mencegah pertumbuhan sel kanker.
 10. Kandungan antioksidan yang tinggi pada daun kenikir mampu mencegah pertumbuhan sel kanker. Mulai dari kanker hati, lambung, payudara dll. Antioksidan ini termasuk saponin, flavonoid dan terpenoid. Ketiga zat tersebut berperan sebagai antioksidan dan memiliki sifat anti kanker yang berperan penting dalam pencegahan kanker.

Efek Samping Daun Kenikir

Meski memiliki banyak kelebihan, ada baiknya juga membatasi penggunaan daun kenikir, toppers. Hal ini dikarenakan mengonsumsi daun kenikir berukuran besar dapat menimbulkan berbagai efek samping seperti:

1. Akibat anemiaKonsumsi daun kenikir yang berlebihan dapat menyebabkan anemia. Pasalnya, kandungan daun kenikir dapat menghambat produksi sel darah merah dan mengurangi jumlah sel darah putih dalam tubuh.
2. Menyebabkan hepatitis akutDaun kenikir mengandung senyawa fenolik yang dapat meningkatkan enzim hati. Ini menyebabkan peradangan hati akut. Selain itu, efek samping lain dari mengkonsumsi daun kenikir antara lain ruam kulit, bengkak, gatal, mual dan muntah.

Komposisi atau kandungan daun kenikir

Komposisi atau kandungan daun kenikir segar per takaran 100 gram (g):

- Energi: 45 kilokalori (kcal)
- Protein: 3,70 g
- Lemak: 0,5 g
- Karbohidrat: 6,6 g
- Vitamin B1: 0,5 miligram (mg)
- Vitamin B2: 0,3 mg
- Vitamin B3: 4,5 mg
- Serat: 5,8 g
- Kalsium: 328 mg
- Fosfor: 65 mg
- Natrium: 6 mg
- Kalium: 431 mg
- Tembaga: 100 mikrogram (mcg)
- Zat besi: 2,7 mg
- Beta karoten: 30,2 mg

Sumber pustaka:

<https://plus.kapanlagi.com/jarang-diketahui-ini-12-manfaat-daun-kenikir-bagi-kesehatan-tubuh-ff1f47.html>

https://www.tokopedia.com/blog/manfaat-daun-kenikir-hlt/?utm_source=google&utm_medium=organic https://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page_id=101dst

DAUN KERSEN (*Muntingia Calabura Linn*)

Meri



Daun Kersen

Sumber : (Damara & Sukohar, 2018)

Mengenal Tanaman Kersen

Tanaman kersen dikenal sebagai tanaman obat. Seluruh dunia mengenalnya sebagai “ceri jamaika” (Mahmood et al., 2014). Di Indonesia, terutama di daerah Jawa, daun kersen dikenal sebagai daun talok, di Jakarta dan Lampung menyebutnya ceri, sedangkan di daerah Lumajang menyebutnya sebagai baleci. Di negara-negara lain, selain Indonesia pun menyebutnya dengan penamaan yang berbeda-beda. Seperti di Filipina tanaman kersen disebut datiles, aratiles, manzanitas; Vietnam (mât sâh); Thailand (takhop farang); Laos (khood sômz, takhôm); Malaysia (kerukup siam); Kamboja (krâkhôm barang); Spanyol (capulin blanco, cacaniqua, nigua, niguito); Inggris (Jamaican cherry, Panama berry, Singapore cherry); dan Belanda (Japanse kers). (Syahara & Siregar, 2019)

Klasifikasi Tanaman Kersen

Nama latinnya adalah *Muntingia calabura* Linn. Tanaman kersen merupakan tanaman kaya akan antioksidan, yang dapat memperlambat atau mencegah proses oksidasi dari molekul lain. Tanaman kersen (*Muntingia calabura*) termasuk tanaman dengan klasifikasi sebagai berikut :

- Kingdom : Plantae
- Divisio : Spermatophyta
- Kelas : Dycotiledoneae
- Ordo : Malvales
- Genus : Muntingia
- Spesies : Muntingia calabura Linn

Karakteristik Tumbuhan Kersen

Gambaran umum dari morfologi tumbuhan kersen yaitu pohon berukuran kecil yang selalu hijau, tinggi pohonnya 3-12 meter, memiliki percabangan yang mendatar, menggantung kearah ujung, memiliki bulu halus-halus. Daunnya tunggal, berbentuk bulat telur sampai berbentuk lanset, tepi daun bergerigi, lembaran daun bagian bawah berbulu kelabu. Bunga-bunga terletak pada satu berkas yang letaknya supra-aksilar dari daun, bersifat hermafrodit. Karakteristik buahnya seperti buah buni, berwarna merah dan kusam, berdiameter 15 mm, mengandung beberapa ribu biji yang kecil, terkubur dalam daging buah yang lembut (Syahara & Siregar, 2019).

Komposisi dan manfaat Daun Kersen:

- Arecoline sebagai anti parasitic
- 3-Hydroxyflavone sebagai antioksidan, anti inflamasi, anti virus, anti karsinogenik)
- Gualenate (Sodium Gualenate) sebagai anti inflamasi dan penyembuhan luka
- Catechin tetramethylether sebagai anti oksidan
- Picrotoxinin sebagai stimulant

- 2',beta-Dihydroxy chalcone sebagai antiinflamasi dan anti kanker
- Khivorin sebagai antidiabetic, antibakteri, antioksidan, anti inflamasi, anti tumor, bersifat acaricidal (anti kutu)
- Piscidic acid sebagai antioksidan kuat, antibakteri
- Theaflavin monogallates sebagai antikanker, anti oksidan
- Genistein sebagai anti kanker, anti bakteri (Jisha et al., 2020)

Cara Penggunaan Daun Kersen :

1. Persiapan peralatan
Peralatan yang dipakai adalah kompor, panci, gelas, penyaring dan pengaduk serta penghitung waktu.
2. Persiapan Bahan
Bahan yang digunakan adalah daun kersen (pilih daun yang tidak terlalu muda dan tidak terlalu tua) sebanyak 10 lembar. Air sebanyak 200 ml.
3. Prosedur pengolahan
Daun kersen sebanyak 10 lembar atau 15 gram kemudian dimasukan ke dalam panci yang sudah berisi air sebanyak 200 ml (untuk sekali rebus). Panaskan diatas kompor selama 15 menit sampai berwarna kuning. Kemudian saring daunnya, dan airnya dimasukan ke dalam gelas. Air daun kersen siap dimimun dalam keadaan hangat atau dingin. Atau 1,5 gram daun kersen diseduh dalam 100 ml air panas (untuk sekali seduh). (Dede Christian Kurnia, 2020)

Sumber pustaka

- Damara, A., & Sukohar, A. (2018). Efektivitas Infusa Daun Kersen (*Muntingia calabura* Linn) sebagai Antidiabetik Effectivity of Jamaican Cherry Leaf (*Muntingia calabura* Linn) Infusain as Antidiabetics. *J Agromedicine*, 5(46), 534–539.
- Dede Christian Kurnia. (2020). PEMANFAATAN DAUN KERSEN (*Muntingia calabura* L.) DALAM PENANGANAN DIABETES MELLITUS. *Bimfi*, 6(2), 1–7.

- Jisha, N., Vysakh, A., Vijeesh, V., & Latha, M. S. (2020). Ethyl acetate fraction of *Muntingia calabura* L. exerts anti-colorectal cancer potential via regulating apoptotic and inflammatory pathways. *Journal of Ethnopharmacology*, 261(January), 113064. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113064>
- Mahmood, N. D., Nasir, N. L. M., Rofee, M. S., Tohid, S. F. M., Ching, S. M., & Teh, L. K. (2014). *Muntingia calabura* : Tinjauan tentang penggunaan tradisionalnya , sifat kimiawi , dan pengamatan farmakologis kimiawi , dan pengamatan farmakologis. *Pharmaceutical Biology*, 0209.
- Rahman, A. O., Herlambang, H., Simanjuntak, C. A., Dewi, H., Syauqy, A., & Lipinwati, L. (2019). THE HIGH DOSE TOXICITY OF BETEL NUT (*Areca catechu* L.) ON REPRODUCTION ORGAN OF RATS. *JAMBI MEDICAL JOURNAL “Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan,”* 7(1), 41–49. <https://doi.org/10.22437/jmj.v7i1.7059>
- Syahara, S., & Siregar, Y. F. (2019). Skrining Fitokimia Ekstrak Etanol Daun Kersen (*Muntingia Calabura*). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 121–125.

DAUN MANGKOKAN (*Nothopanax scutellarium merr.*)

— Roudlotun Nurul Laili —



Sumber : Tagar.id

Uraian :

Nama latinnya adalah *Nothopanax scutellarium merr.* Daun mangkokan adalah tanaman tropis yang biasanya tumbuh liar di area pekarangan rumah maupun pinggir jalan. Tanaman ini seringkali ditanam di halaman rumah sebagai pagar maupun tanaman hias, dan bisa juga ditanam di pot. Namanya selaras dengan bentuk daunnya yang melengkung seperti mangkok. Tanaman semak ini bisa tumbuh subur di area tropika, dibawah sinar matahari atau ditempat sedikit terlindung, dan mampu beradaptasi di berbagai jenis tanah seperti di ladang, tepi sungai, maupun di pekarangan. Tanaman mangkokan bisa tumbuh pada ketinggian 1-200m dpl (Dalimartha, 2008). Daun mangkokan memiliki nama yang

berbeda – beda tergantung daerah menamainya apa seperti mangko - mangko, mamanan, mamangkokan, papeda, puring, lanido, daun mangkok, daun koin, sawoko, goma matari, rau parori, dan ndari. Sebagian masyarakat menganggap tanaman daun mangkokan ini sebagai tanaman pagar yang tumbuh liar atau hanya tanaman hias saja, padahal mangkokan kaya manfaat dan bisa dijadikan tanaman obat keluarga (TOGA). (Arifin et al., 2011) menyatakan senyawa bioaktif pada tanaman mangkokan sangat bermanfaat dalam pencegahan maupun terapi dan penyembuhan berbagai macam penyakit.

Tanaman Daun Mangkokan berasal dari: Pulau – Pulau di Pasifik Barat Daya.

Kandungan dan manfaat:

Tanaman daun mangkokan mengandung vitamin A, B1, dan C. Selain itu juga mengandung zat – zat seperti kalsium, protein, fosfor, lemak, dan zat besi. Daun ini juga mengandung senyawa kimia seperti alkaloid, saponin, flavonoid, tanin, dan glikosida (Sabrina et al., 2022). Kandungan alkaloid pada daun mangkokan berfungsi sebagai anti jamur, anti virus, dan anti bakteri; flavonoid yang memiliki senyawa genestein berfungsi untuk menghambat proliferasi sel dan pertumbuhan jamur; saponin berfungsi sebagai anti mikroba, menghambat pertumbuhan jamur, dan melindungi tanaman dari serangga, tanin sebagai anti oksidan dan anti mikroba; glikosida berfungsi menjaga tanaman dari hama dan penyakit. Sedangkan efek farmakologis dari daun mangkokan yaitu sebagai anti aging, anti rambut rontok, anti inflamasi, dan anti oksidan (Hanum & Ardiansyah, 2017).

Kegunaan :

1. Untuk melancarkan pencernaan dan sistem peredaran darah serta mencegah anemia:
Daun mangkokan bergizi tinggi dan mengandung serat yang tinggi sehingga bila dikonsumsi dapat melancarkan proses pencernaan, mencegah sembelit, mengatasi sulit buang air

besar dan juga buang air kecil dan melancarkan sistem peredaran. Kandungan zat besi pada daun mangkoka juga dapat mencegah anemia.

Untuk dikonsumsi : Rebus daun mangkoka dan sajikan dengan sambal sebagai lalapan, atau bisa juga ditumis sesuai selera.

2. Untuk menjaga Kesehatan dan kesuburan rambut serta mencegah rambut rontok:
4-5 daun mangkoka dicuci hingga bersih dipotong kecil - kecil lalu rendam dalam minyak kelapa (VCO). Setelah direndam, peras daun mangkoka sampai benar - benar kering. Oleskan minyak yang sudah dicampur dengan perasan daun mangkoka ke kulit kepala secara merata sambil dipijat - pijat, lalu tutup kepala dengan handuk, biarkan selama kurang lebih 1 jam lalu keramas menggunakan air hangat, lalu bilas dengan air dingin. Untuk hasil lebih maksimal lakukan perawatan secara rutin 2-3 kali seminggu untuk tetap menjaga kesehatan rambut.
3. Untuk mengobati luka:
Tumbuk beberapa daun mangkoka yang sudah dicuci bersih sampai halus lalu bubuhkan diatas kulit yang terluka, kemudian balutlah. Lakukan 3x sehari untuk mempercepat penyembuhan dan pengeringan luka, serta mencegah infeksi.
4. Untuk mengurangi bau keringat tak sedap:
Rebus 13 gram daun mangkoka segar, tambahkan 3 gelas air. Rebus hingga mendidih, dan sisakan 2 gelas untuk dikonsumsi. Minum rebusan air daun mangkoka 2x sehari masing - masing 1 gelas.
5. Untuk mengatasi susah buang air kecil:
Daun mangkoka memiliki efek dauretik (peluruh kencing). Rebus 25gr daun mangkoka segar dengan 1 liter air. Rebus hingga mendidih, sisakan air setengahnya. Bagi air rebusan untuk diminum 2x sehari.

6. Untuk mengobati sariawan
Daun mangkogan bersifat anti inflamasi yang mampu meredakan sariawan dengan cara menumbuk daun mangkogan sampai halus lalu bubuhkan/oleskan pada bibir atau area sariawan.
7. Untuk mengatasi Nyeri payudara
Nyeri/peradangan payudara seringkali terjadi pada ibu menyusui yang acapkali menyiksa dan mengganggu aktivitas harian. Untuk mengatasinya anda bisa memanfaatkan beberapa daun mangkogan segar yang dicuci bersih dan diuleni lalu dicampur dengan minyak kelapa dan kunyit yang sudah diparut lalu dipanaskan. Jika sudah anget – anget kuku, tempelkan pada payudara yang nyeri/bengkak. Lakukan hingga nyeri mereda.
8. Sebagai anti aging
Anti aging merupakan suatu cara memperlambat penuaan dini. Ciri penuaan yang tampak jelas pada kulit diantaranya munculnya kerutan, elastisitas kulit menurun, hiperpigmentasi, tekstur kulit lebih kasar, kelembutan dan kelembaban kulit berkurang (Farhamzah et al., 2022). Ekstrak daun mangkogan mengandung flavonoid yang merupakan antioksidan yang dapat diformulasikan dengan krim sehingga menjadi krim anti aging yang berfungsi mengurangi radikal bebas yang dapat merusak kulit.
9. Sebagai anti oksidan dan anti bakteri
Daun mangkogan mengandung metabolit sekunder yang berfungsi sebagai anti oksidan. Kandungan flavonoid pada daun mangkogan yaitu kuersetin, kaempferol, mirisetin, luteolin, dan apigenin yang bersifat antioksidan (Eden et al., 2017). Sebagai anti oksidan, daun mangkogan dapat menangkal radikal bebas sehingga meningkatkan ketebalan dan daya tahan tubuh, serta menghindarkan tubuh dari berbagai macam penyakit. Selain sebagai anti oksidan, tanaman ini juga berperan sebagai anti bakteri sehingga mangkogan sering digunakan untuk mencegah masuknya bakteri dalam tubuh dan mencegah infeksi.

Karakteristik Tanaman Daun Mangkokan

Daun tanaman mangkokan melengkung menyempit mangkok dengan tekstur daun agak tebal dengan tepi bergerigi, berbentuk hati di dasar dengan ukuran lebar 6 – 12cm, tulang daun menyirip, permukaan daun sedikit kasar dan tidak berbulu, daun berwarna hijau, tunggak, dan bertangkai, pangkal berbentuk jantung. Batang berkayu, bulat berwarna coklat keputihan, lurus, panjang, dan percabangan monopodial. Tinggi pohon kurang lebih 1,5 – 6 meter. Tanaman ini berbunga majemuk, berbentuk payung dengan buah buni, pipih, hijau, berbiji kecil, berwarna coklat, dan keras.

Komposisi (Kandungan gizi) dalam Daun Mangkokan segar per 100 gram dengan berat dapat dimakan 80% (Kemenkes Republik Indonesia, 2019):

- Energi: 57 kkal
- Karbohidrat: 11, 8 gram
- Protein: 3,7 gram,
- Lemak: 0,3 gram,
- Fosfor: 49 miligram,
- Kalsium: 474 miligram,
- Zat besi: 4 miligram,
- Vitamin A: 5450 IU,
- Vitamin B1: 0,06 miligram,
- VITAMIN C: 83 miligram,
- Air: 82 gram,
- Karoten total: 5.450 mikrogram.

Sumber pustaka

Arifin, H., Nesia, R. Y., & Elisma, E. (2011). Pengaruh Ekstrak Etanol Daun Mangkokan (*Nothopanax scutellarium*. Merr) terhadap Fungsi Hati dan Kadar Kreatinin Urin Mencit Putih Jantan. *Jurnal Farmasi Higea*, 3(2), 74–83.

- Dalimartha, S. (2008). *Atlas tumbuhan obat Indonesia Jilid 1*. Trubus Agriwidya.
- Eden, W. T., Buanasari, B., Shihabuddin, S., & Badahdah, N. K. (2017). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Metanol Daun Mangkokan (*Polyscias scutellaria* (Burn.f.)Fosberg). *Media Farmasi Indonesia*, 11(2), 1126–1135.
- Farhamzah, F., Kusumawati, A. H., Alkandahri, M. Y., Hidayah, H., Sujana, D., Gunarti, N. S., Yuniarsih, N., Apriana, S. D., & Agustina, L. S. (2022). Sun Protection Factor Activity of Black Glutinous Rice Emulgel Extract (*Oryza sativa* var *glutinosa*). *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*, 56(1), 302–310. <https://doi.org/10.5530/ijper.56.1.36>
- Hanum, G. R., & Ardiansyah, S. (2017). Sabun Ekstrak Mangkokan (*Nothopanax Scutellaium merr*) Sebagai Antibakteri Terhadap *Staphylococcus Aureus*. *Stigma Journal of Science*, 10(1), 36–39.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2019). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)*.
- Sabrina, A. P., Tania, E., Nurhalifah, N., Alvian, R., Veronita, S. C., Puji, S. I., & Nuryamah, S. (2022). Studi Fitokimia dan Farmakologi Daun Mangkokan (*Nothopanax scutellarium*). *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 33–39.

DAUN NGOKILO (*Strobilanthes crispus*)

Muhammad Ahmad Fulka Sa'dibih



Sumber : kordanews.com

Uraian :

Bernama latin *Strobilanthes crispus*, ngokilo oleh orang Malaysia disebut pokok pecah kaca. pokok pecah beling. Orang Indonesia menyebutnya kejobeling, kecibeling, keji beling, pecah beling, enyoh kelo, ngokilo dan nukilo. Ngokilo banyak tumbuh liar di hutan, pinggiran sungai, tebing, dan dapat juga difungsikan sebagai tanaman pagar di pekarangan atau di taman. Berasal dari Madagaskar dan menyebar sampai Indonesia, tumbuhan ini dapat tumbuh di daerah dengan ketinggian 50 sampai 1.200 mdpl. Ngokilo mudah berkembangbiak di tanah terbuka yang subur dan agak terlindung. Di Jawa, ngokilo banyak ditemukan tumbuh sebagai semak di pedesaan. Budidaya tanaman ini bisa dilakukan dengan biji atau stek.

Ngokilo berasal dari suku : *Acanthaceae*

Kandungan dan manfaat:

Daun ngokilo mengandung berbagai macam senyawa (fosfor, silikat, kalsium, kalium, natrium, alkaloid, saponin, flavonoid dan polifenol) yang secara sinergis bekerja untuk menghambat aktivitas enzim alfa glukosidase sehingga dipercaya ampuh mengobati diabetes mellitus (kencing manis). Selain itu, daun ini juga dapat digunakan untuk mengobati kolesterol, batu ginjal, wasir (ambeien), sembelit (susah buang air besar), dan buang air kecil kurang lancar.

Kegunaan :

1. Untuk mengobati diabetes mellitus (kencing manis):
Daun ngokilo dipercaya dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Daun ngokilo sebaiknya difermentasi terlebih dahulu, kemudian diseduh menjadi teh. Penggunaannya juga tidak memiliki efek samping seperti hipoglikemia atau gula darah rendah.
2. Untuk mengobati kolesterol:
flavonoida dan alkaloid terbukti sebagai senyawa yang mempunyai potensi antioksidan sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol jahat dan dapat melindungi sel tubuh kita dari radikal bebas. Sama seperti diabetes, ngokilo difermentasi dahulu, baru kemudian diseduh menjadi teh.
3. Untuk mengobati wasir (ambeien):
Senyawa silikat dan kalium dalam ngokilo berkhasiat untuk mengurangi menyembuhkan wasir. Caranya, delapan lembar daun ngokilo yang telah dicuci bersih dipotong-potong, kemudian direbus dengan air sebanyak tiga gelas hingga tersisa satu gelas. Air rebusan setelah dingin disaring. Untuk menambahkan rasa manis alami dan meningkatkan manfaat, air rebusan bisa ditambah dengan madu. Minum ramuan ini dua kali sehari.
4. Untuk mengobati Batu ginjal dan batu kandung kemih:
Senyawa kalium pada ngokilo bersifat deuretik sehingga efektif membuat batu ginjal yang berupa kalsium oksalat terurai. Senyawa kalium bergabung dengan senyawa

kalsium oksalat dengan membentuk senyawa garam yang mudah larut dalam air dan ikut keluar bersama urine.

Sama seperti wasir, delapan lembar daun ngokilo bersih dipotong-potong, kemudian direbus dengan air tiga gelas hingga tersisa satu gelas, dan disaring setelah dingin. Untuk meningkatkan manfaat, ngokilo bisa direbus bersama tempuyung dan tongkol jagung muda. Ramuan diminum dua kali sehari. Disamping itu, daun ngokilo yang telah dipanaskan bisa ditempelkan di area pinggul tempat organ ginjal berada.

5. Untuk mengobati sembelit (susah BAB) dan anyang-anyangen (kencing tidak lancar):

Kandungan kalium (51%) pada daun ngokilo yang bersifat deuretik tentu saja ampuh untuk melancarkan buang air besar dan kecil.

Karakteristik Ngokilo

Tumbuhan ngokilo merupakan tumbuhan semak berstruktur tegak dengan tinggi antara setengah sampai satu meter. Daun ngokilo berbentuk lonjong lanset, bertangkai pendek dengan posisi daun berhadapan, pinggir daun bergerigi dan panjang daun antara tiga sampai delapan sentimeter. Ujung dan pangkal daun meruncing, permukaan atas berwarna hijau tua dengan tekstur agak kasar, dan permukaan bawah berwarna lebih pucat dengan tekstur lebih kasar. Kejibeling memiliki aroma yang lemah, rasanya agak sepat dan agak pahit.

Nutrisi yang terkandung dalam Ngokilo :

- Vitamin C
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Asam Galat
- Asam Silikat
- Flavonoid
- Terpenoid
- Tanin

- Alkaloid
- Saponin
- Glikosida
- Kafein

Komposisi dalam daun ngokilo dalam 100 gr adalah :

- Kalsium (Ca) 45,2%
- Silikon (Si) 21,5%
- Kalium (K) 17,5%
- Besi (Fe) 2,25%
- Sulfur (S) 2,1%
- Molibdenum (Mo) 8,6%
- Stronsium(Sr) 0,77%
- Fosfor (P) 0,60%
- Mangan (Mn) 0,51%
- Barium (Ba) 0,3%
- Rений (Re) 0,2%
- Tembaga (Cu) 0,14%
- Titanium (Ti) 0,1%
- Seng (Zn) 0,08%
- Nikel (Ni) 0,066

Sumber pustaka

Adibi, S., Nordan, H., Ningsih, S. N., Kurnia, M., Evando, E., & Rohiat, S. (2017). Aktivitas Antioksidan dan Antibakteri Ekstrak Daun *Strobilanthes crispus* Bl (Keji Beling) Terhadap *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli*. *Alotrop*, 1(2).

<https://manfaat.co.id/manfaat-daun-keji-beling>

<https://www.halodoc.com/artikel/4-manfaat-daun-keji-beling-untuk-kesehatan-tubuh>

<https://www.kompas.com/tren/read/2022/12/21/083000865/4-manfaat-daun-kecibeling-termasuk-mencegah-batu-ginjal?page=all>

<https://www.kordanews.com/89405/3-khasiat-utama-daun-keji-beling-buat-kesehatan-tubuh/>

- Isrianto, P. L., Kristianto, S., & Wilujeng, S. (2021). Microscopic Characterization of Keji Beling Extract (*Strobilanthes crispus* L.) As Herbal Medicine Studies. *Jurnal Biota*, 7(2), 109-117.
- Larasati, T. A., & Putri, M. R. A. B. (2021). Uji Efektivitas Daun Keji Beling (*Strobilanthes crispus* [Sinonim= *Sericocalyx crispus* L]) sebagai Anti Diabetes Mellitus. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 16-24.
- Preethi, F., & Suseem, S. R. (2014). A comprehensive study on an endemic Indian genus-*Strobilanthes*. *Int J Pharmacogn Phytochem Res*, 6, 459-466.
- Rahmagusviana, R. (2016). *Induksi tunas Keji Beling (Strobilanthes crispus l) dengan penambahan Naphtalen acetic acid (Naa) dan 6-Benzyl amino purin (Bap) dalam medium cair* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Suproborini, A., Laksana, M. S. D., Kartini, P. R., & Putri, D. L. P. (2022). Efek Antidiare Ekstrak Etanol Daun Keji Beling (*Strobilanthes crispus*) terhadap Mencit (*Mus musculus*) Jantan yang Diinduksi Castor Oil. *EnviroScienteeae*, 18(1).

DAUN PANDAN WANGI (*Pandanus amaryllifolius roxb*)

Satriani



Sumber : Dalimartha, 2006

Uraian :

Nama latinnya adalah *Pandanus amaryllifolius roxb*. Habitat yang ditempati pandan wangi sangat luas, mulai dari pantai berpasir dan berbatu karang, muara, rawa bakau (mangrove), tepian sungai hingga dataran tinggi dengan ketinggian sekitar 3500 m dari permukaan laut. Selain itu, juga dapat dijumpai di hutan sekunder dan padang rumput (savannah). Serta di tanah berpasir yang relatif kering.

Tanaman ini di beberapa daerah memiliki berbagai nama dengan sebutan yang berbeda, antara lain: Pandan Rampe, Pandan Wangi (Jawa), Seuke Bangu, Pandan Jau, Pandan Bebau, Pandan Rempai (Sumatra), Pondang, Ponda, Pondago (Sulawesi), Kelamoni, Haomoni, Kekermoni, Ormon, Foni, Pondak, Pondaki, Pudaka (Maluku), Pandan arrum (Bali), Bonak (Nusa Tenggara).

Pandan wangi memiliki daun yang mengeluarkan aroma wangi dan menyegarkan. Dapat dipakai sebagai aditif makan alami, dan tanpa menimbulkan efek kesehatan. Selain itu juga berfungsi sebagai pemberi warna hijau pada makanan.

Daun Pandan berasal dari suku : *Pandanaceae*

Kandungan dan manfaat:

Masyarakat Indonesia telah banak menggunakan daun pandan wangi sebagai pemberi warna dan aroma pada berbagai jenis makanan dan minuman ringan. Selain itu, juga dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk mengobati rematik, lemah saraf, pegal linu, dan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Daun ini juga dapat digunakan sebagai bahan alami untuk perawatan rambut.

Kegunaan :

1. Untuk mengobati lemah saraf:
3 lembar daun pandan wangi dipotong kecil-kecil. Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 2 gelas . Setelah dingin disaring. Diminum pagi dan sore hari, masing-masing 1 gelas.
2. Untuk mengobati rematik, pegal linu:
3 lembar daun pandan wangi segar dicuci bersih kemudian diiris tipis-tipis. Seduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir minyak kelapa yang telah dipanaskan sambil diaduk merata. Setelah dingin siap digunakan untuk menggosok bagian tubuh yang sakit.
46. Untuk mengobati gelisah:
2 lembar daun pandan wangi dicuci kemudian diris tipis-tipis. Seduh dengan segelas air panas. Setelah dingin disaring dan diminum 2-3 kali sehari, sampai tenang.
3. Untuk mengobati menghitamkan rambut :
7 lembar daun pandan wangi, 3 mengkudu masak. Daun pandan direbus dengan 1 liter air sampai warnanya menjadi hijau. Embunkan air rebusan tadi semalaman. Pagi harinya, campurkan rebusan daun pandan tadi dengan air perasan

buah mengkudu. Air campuran tersebut digunakan untuk mencuci rambut 3 kali seminggu, sampai terlihat hasilnya.

Karakteristik Daun Pandan Wangi

Tanaman pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb*) termasuk family pandanaceae, genus pandanus. Pandan wangi tumbuh di daerah tropis dan merupakan tanaman perdu tahunan dengan tinggi 1-2 m. batang bulat dengan bekas duduk daun, bercabang, menjalar, akar tunjang keluar di sekitar pangkal batang dan cabang. Daun tunggal, duduk dengan memeluk batang, tersusun berbaris tiga dalam garis spiral. Helai daun berbentuk pita, tipis, ujung rungging, tepi rata, bertulang sejajar, panjang 40-80 cm, lebar 3-5 cm, berduri menempel pada ibu tulang daun permukaan bawah bagian ujung-ujungnya, warna hijau.

Kandungan yang terdapat dalam Daun Pandan Wangi :

- flavonoid
- polifenol
- tanin
- Saponin
- minyak atsiri
- alkaloid

Komposisi dalam Daun Pandan Wangi dalam 100 gr bahan adalah :

- karbohidrat sebesar 10,92 gram per 100 gram,
- protein 3,15 gram per 100 gram,
- lemak 0,59 gram per 100 gram,
- air 81,74 gram per 100 gram,
- abu 1,25 gram per 100 gram.

Sumber Pustaka

Dalimartha, S. (2002). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid I*. Jakarta: PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.

- Dalimartha, S. (2006). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia. Jilid 4*. Jakarta: Puspa Swara.
- Haryanto, S. (2012). Ensiklopedi Tanaman Obat Indonesia. In *Palma* (Vol. 1).
- Rohmawati, E. (1995). *Skrining Kandungan Kimia Daun Pandan serta Isolasi dan Identifikasi Alkaloidnya*. Fakultas Farmasi. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Santoso, H.B. (2019). *Seri Mukjizat Daun, Daun Pandan Wangi*. Yogyakarta: Penerbit Pohon Cahaya Semesta.
- Stone, B.C. (1982). New Guinea Pandanaceae: First approach to ecology and biogeography. In: JL Gressitt (Ed.). *Biogeography and Ecology of New Guinea Vol 1. Monographiae Biologicae* 42. Dr W Junk Publ., The Hague.
- Suwaibah, Syaifiyatul, Alrosyidi, A.F. (2021). Pengaruh air rebusan daun pandan wangi terhadap penurunan kadar kolesterol pada mencit jantan yang di induksi propiltiourasil. *Jurnal Ilmiah Farmasi ATTAMRU* hal 6-13.

DAUN PUTRI MALU (*Mimosa pudica*)

Yuliyantik



Gambar 1. Daun Putri Malu (*Mimosa pudica* Linn)

Sumber : Syahid, 2009

Definisi dan Nama Latin Tanaman Putri Malu

Putri malu adalah perdu pendek anggota suku polong-polongan yang mudah dikenal karena daun-daunnya yang dapat secara cepat menutup/layu dengan sendirinya saat disentuh. Walaupun sejumlah anggota polong-polongan dapat melakukan hal yang sama, putri malu bereaksi lebih cepat daripada jenis lainnya. Tanaman Putri malu atau tanaman yang memiliki nama latin *Mimosa Pudica* Linn merupakan tanaman yang tumbuh liar dan melimpah di negara Indonesia. tanaman putri malu juga memiliki sinonim nama latin yaitu *Mimosa Asperata* Blanco. Karena habitat tanaman yang dapat tumbuh di berbagai tempat maka terdapat nama-nama berbeda di masing-masing daerah tumbuh. Tanaman ini di Minangkabau disebut tanaman rebah bangun, di daerah Manado disebut tanaman daun kaget-kaget, di daerah Jawa menyebut tanaman ini dengan nama kucingan (Syahid, 2009). Putri malu termasuk tanaman berduri yang tergolong dalam tanaman berbiji tertutup (*angiospermae*) (Inayati, 2015). *Mimosa Pudica* Linn berasal dari

kata *mimic* yang memiliki arti daun yang sensitif dan *pudica* yang bermakna malu, menyusut, dan mengundurkan diri (Abirami *et al* ,2014). Tanaman putri malu juga termasuk spesies asli dari Amerika Serikat dan Amerika Tengah, namun saat ini tanaman tersebut dikategorikan sebagai tanaman pantropikal (Namita *et al.*, 2012).

Morfologi Tanaman Putri Malu

Putri malu (*Mimosa Pudica Linn*) merupakan jenis tanaman yang memiliki komponen lengkap yang terdiri dari daun, akar, batang, bunga, dan buah. Adapun penjelasan dari komponen tanaman tersebut sebagai berikut:

a. Daun

Tanaman putri malu (*Mimosa Pudica Linn*) memiliki daun majemuk berganda dua, jumlah anak daun setiap sirip terdiri dari 5-26 pasang. Anak daun memiliki bentuk memanjang dan lancet serta memiliki ujung runcing dan membulat pada pangkal daunnya. Tepi daun rata dan permukaan atas maupun bawahnya licin dengan panjang daun 6-16 mm, dan lebar 1-3 mm. Umumnya daun putri malu berwarna hijau dengan bagian tepi memiliki warna ungu. Ciri khas dari daun tanaman putri malu (*Mimosa Pudica Linn*) adalah respon melipat daun apabila mendapat rangsangan sentuh (Haq, 2009). Warna daun bagian bawah tanaman putri malu lebih pucat dan tangkai daun memiliki duri-duri kecil.

b. Batang

Batang tanaman ini memiliki bentuk khas silindris dengan diameter batang mencapai 2,5 cm. Selain itu pada batang memiliki duri yang jarang. Batang tanaman ini memiliki bulu lembut berlekuk dengan pola longitudinal dengan permukaan eksternal berwarna coklat muda dan permukaan internal berwarna abu-abu. Batang ini juga memiliki kulit yang mudah dipisahkan dari kayunya (Ahmad, 2011).

c. Akar

Akar tanaman ini berbentuk silindris dengan percabangan sekunder dan tersier. Panjang dari akar bervariasi hingga

mencapai ukuran 2 cm. Akar tanaman ini memiliki permukaan yang kasar atau keriput dengan pola yang membujur dengan warna coklat keabu-abuan hingga coklat dominan. Strukturnya keras dan berbentuk kayu dengan kandungan zat bau yang sedikit (Ahmad, 2011).

d. Bunga

Bunga berwarna merah muda, berbentuk bundar, berduri gagah, kelopaknya kecil dan memiliki daun mahkota berwarna merah muda. Bunga pada tanaman ini tersusun atas 4 lobus dengan jumlah benangsari 4 serta memiliki ovula dengan jumlah yang banyak (Ahmad, 2011). Bunga tanaman putri malu (*Mimosa Pudica Linn*) tumbuh di sela tangkai daun, berbentuk bulat dan berwarna merah muda (Joseph *et al.*, 2013).

e. Buah

Buah berbentuk lomentum, sederhana, kering, dengan panjang 1-1,6 cm, lebar 0,4-0,5 cm dengan segmen yang tidak diindeks dan jahitan yang persisten memiliki dua hingga lima biji dengan bulu kekuningan yang menyebar (Ahmad, 2011).

Taksonomi Tanaman Putri Malu

Kingdom: *Plantae*

Divisi : *Magnoliophyta*

Kelas : *Magnoliopsida*

Ordo : *Fabales*

Famili : *Fabaceae*

Genus : *Mimosa*

Spesies : *Mimosa pudica, Linn* — (Syahid, 2009)

Kandungan Tanaman Putri Malu

Tanaman putri malu (*Mimosa Pudica Linn*) memiliki beberapa kandungan yang berkhasiat untuk dijadikan sebagai sumber obat-obatan. Kandungan tersebut di antaranya yaitu alkaloid, glikosida, flavonoid, dan tanin (Kumaresan R *et al.*, 2015).

Manfaat Tanaman Putri Malu

- a. Antioksidan
- b. Kesehatan usus
- c. Mencegah kerusakan hati
- d. Mengobati tekanan darah tinggi
- e. Mengurangi peradangan
- f. Mengobati diabetes
- g. Mengatasi diare
- h. Menyembuhkan wasir
- i. Menyembuhkan luka
- j. Obat batuk
- k. Menurunkan demam

Daftar pustaka

- Abirami, SKG., M. K. Sudha, M. N. Devi, & P. N. Devi. 2014. *The Antimicrobial Activity of Mimosa Pudica L.* International Journal of Ayurvedaand Pharma Research, 2 (1):105-10
- Ahmad, H, *et al.*, 2011. *Mimosa Pudica L.* India : Department of Pharmacognosy, Faculty of Pharmacy, Babu Banarasi Das National Institute of Technology and Management, Faizabad Road
- Haq. 2009. Haq, A.S. 2009. *Pengaruh Ekstrak Herba Putri Malu (Mimosa pudica Linn.) Terhadap Efek Sedasi Pada Mencit Balb/C.* Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Diponegoro, Indonesia.
- Inayati.* 2015. *Efektivitas Gel Ekstrak Daun Putri Malu (Mimosa pudica Linn) sebagai Hand Sanitizer.* Laporan Penelitian. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Joseph, B., Jency G., & Jeevitha M. 2013. *Pharmacology and Traditional Uses of Mimosa pudica.* International Journal of Pharmaceutical Sciences and Drug Research, 5(2): 41-44
- Kumaresan R *et al.*, 2015. Studi tentang Kegiatan Hepatoprotektif Mimosa Pudica di Albino Tikus. India: Universitas Tamil

Namita, P, dan Mukesh, R., 2012. *Medical Plants Used as Antimicrobial Agents: A Review*, International Research Journal of Pharmacy, 3(1): 31-40

Syahid, Muhammad A N, 2009. *Pengaruh Ekstrak Putri Malu (Mimosa Pudica, Linn.) terhadap Mortalitas Ascaris Suum, Goeze in Vitro*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret

DAUN SALAM (*Syzygium polyanthum*)

Louise Elizabeth Radjawane



Gambar 1. Daun Salam (*Ricardo, 2019*), Buah tanaman salam (*Planter dan Forester, 2020*), Bunga tanaman salam (*Siti Fatimah, 2020*)

Tanaman salam atau *Eugenia polyantha wight* dan *Eugenia lucidula miq* yang biasa digunakan sebagai salah satu bumbu masakan di Indonesia, memiliki klasifikasi divisi yaitu Spermatophyta, kelas Dicotyledoneae, Ordo Myrtales, famili Myrtaceae, genus *Syzygium*, dan spesies *Syzygium polyanthum* Wight. Tanaman salam banyak ditemukan di Asia Tenggara (Indonesia, Malaysia, Thailand, Burma), selain itu juga tersebar di hutan primer dan sekunder, dataran rendah sampai dataran tinggi (1300 mdpl).

Karakteristik

Tanaman salam bertumbuh dengan variasi ketinggian 25 hingga 30 meter, permukaan yang licin, berakar tunggang, diameter pohon 50 meter, daun tunggal yang letaknya berhadapan,

panjang tangkai 0,5 hingga 1 cm. Helaian daun berbentuk lonjong, tulang daun menyirip, permukaan atas licin berwarna hijau tua dan bagian bawahnya berwarna hijau muda. Adapun panjang daun dengan variasi 5 hingga 15 cm dan lebar daun 3 hingga 8 cm, memiliki bau yang khas. Bunga majemuk dan memiliki banyak kuntum pada bagian bawah daun. Bunga berbilangan empat, berwarna hijau berbentuk piala berdiameter 4 mm, variasi ukuran dari mahkota bunga adalah 2 hingga 3,5 mm dan berwarna putih. Panjang putik 1,5 mm sampai dengan 2 mm. Memiliki benang sari yang banyak dan berkumpul dalam empat kelompok, mudah rontok, dan berwarna jingga kekuningan. Buahnya berbentuk bulat dengan variasi diameter 1,2 cm. Saat masih muda berwarna hijau, sedangkan saat sudah tua berwarna coklat kehitaman. Biji berbentuk bulat, dengan diameter 1cm serta biji berwarna cokelat. Perakarannya tunggang berwarna cokelat muda (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Unsur Kimiawi

Senyawa kimia yang terdapat pada tanaman salah yaitu alkaloid, saponin, steroid, terpenoid, minyak atsiri (0,05%) mengandung sitral dan eugenol, lakton, fenol dan tanin. Flavonoid yang diperoleh dari ekstraksi daun salam yaitu 14,87 mg atau setara dengan 100 g ekstrak kuersetin. Flavonoid total dalam daun salam tidak kurang dari 0,40% kuersetin (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Selain senyawa tersebut, terdapat juga vitamin A, C, B6, dan B12 pada daun salam.

Manfaat

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai khasiat daun salam adalah dapat menurunkan kadar gula darah, tekanan darah, kolesterol, kadar asam urat, mengatasi gastritis, scabies, eksim, dan gatal-gatal. Kulit batang dan buah salam juga dapat mengatasi diare. Rata-rata Vitamin C yang terbanyak didapatkan pada daun salam muda sebesar 4,61 mg/100g dan 3,96 mg/100g pada daun salam tua. Vitamin C berfungsi sebagai antioksidan dan peningkatan imun (Harismah & Chusniatun,

2016). Untuk mendapatkan khasiat dari daun salam, dibutuhkan 10 hingga 15 helai daun salam yang berwarna hijau muda, kemudian direbus dalam tiga gelas air menjadi satu gelas air, dan diminum secara rutin, namun untuk penderita gangguan pencernaan, alergi, gangguan pernafasan, sebaiknya terlebih dahulu konsultasikan kepada dokter sebelum mengkonsumsi daun salam. Cara mengkonsumsi air rebusan daun salam untuk mengatasi batuk adalah rebus 2 lembar daun salam dengan takaran air 1 gelas, kemudian disaring dan diminum hingga batuk reda. Dalam mengatasi sembelit, rebus 6 lembar daun salam ditambah dengan 1 sendok the kayu manis dalam air 1 liter, kemudian air rebusan dapat diminum sehari 2 kali hingga sembuh. Minyak esensial daun salam bisa juga digunakan untuk mengatasi gangguan pernapasan, cukup dioleskan ke dada penderita sehingga meringankan nafas.



Gambar 2. Contoh produk teh herbal dari daun salam (CV, Firdia Cipta Karya)

Selain dimanfaatkan sebagai obat, daun salam juga digunakan sebagai rempah-rempah bumbu masakan, seperti pada masakan tradisional Indonesia, yaitu soto ayam, opor ayam, nasi uduk, dan lain-lain. Cara penggunaannya yaitu 3 lembar daun salam dicuci bersih lalu dimasak bersama masakan. Aroma masakan akan menjadi wangi dan sedap. Daun salam pada masakan juga akan meningkatkan daya tahan tubuh, penyerapan karbon dioksida, dan penyedap masakan (Harismah & Chusniatun, 2016).

Pemanfaatan lain daun salam yaitu untuk kesehatan kulit wajah. Kandungan vitamin dan senyawa pada daun salam, yaitu B2, B3, C, Alkaloid, Flavonoid, Tannin, Steroid, dan Triterpenoid dapat melembabkan kulit dan mencegah jerawat. Cara penggunaannya yaitu air rebusan daun salam disaring dan dimanfaatkan sebagai toner wajah, diaplikasikan ke wajah setiap hari selama 2 kali, dapat mengatasi gangguan hyperpigmen dan mengencangkan kulit wajah, mengatasi jerawat, keriput, dan wajah kusam (Aryanti, 2022).

Budidaya

Budidaya tanaman salam cukup mudah, tanaman ini dapat tumbuh pada ketinggian 0-1500 mdpl dengan curah hujan 3000mm/tahun hingga 4000mm/tahun. Biji salam yang telah diperbanyak dengan cara generatif maupun vegetatif ditanam pada lubang tanam ukuran 60 x 60 x 60cm selanjutnya diberi pupuk kandang secukupnya, penyemaian salam sampai umur ketinggian tanaman baru yaitu 10cm, tetapi pertumbuhan kedua dan ketiga dapat mencapai ketinggian 60cm. Daun salam yang telah berwarna hijau tua menunjukkan tanaman salam sudah memasuki musim panen (Harismah & Chusniatun, 2016).

Sumber Pustaka

- Aryanti, R. (2022, Juni). *Keajaiban Toner Daun Salam Bikin Wajah Glowing dan Cerah, Berikut Cara Buatnya*. Retrieved from jabarexpress.com: <https://jabarekspres.com/berita/2022/06/13/keajaiban-toner-daun-salam-bikin-wajah-glowing-dan-cerah-berikut-cara-buatnya/2/>
- CV, Firdia Cipta Karya. (n.d.). *Produk UMKM*. Retrieved from rumah-bumn.id: <https://rumah-bumn.id/produk/detail/24634>
- Harismah, K., & Chusniatun. (2016). Pemanfaatan Daun Salam (*Eugenia Polyantha*) Sebagai Obat Herbal dan Rempah Penyedap Makanan. *Warta LPM*, 19(2), 110-118.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

- Planter dan Forester. (2020, Juli 9). *Pohon Salam Syzygium polyanthum, Daun Salam Resep Ajaib Penyedap Masakan Kuliner Indonesia*. Retrieved from planterdanforester.com: <https://www.planterandforester.com/2020/07/pohon-salam-syzygium-polyanthum-daun.html>
- Ricardo, R. (2019, Agustus 21). *6 Manfaat Daun Salam Bagi Kesehatan*. Retrieved from Republika.co.id: <https://www.republika.co.id/berita/pwizje19000/6-manfaat-daun-salam-bagi-kesehatan>
- Siti Fatimah. (2020, Desember 29). *Cara Mudah Atasi Stres, Bisa Manfaatkan Daun Ini, Berikut Manfaat Lain Daun Salam*. Retrieved from tribunjabar.id: <https://jabar.tribunnews.com/2020/12/29/cara-mudah-atasi-stres-bisa-manfaatkan-daun-ini-berikut-manfaat-lain-daun-salam>

DAUN SEMBUNG (*Blumea balsamifera* L.)

Eko Sutrisno



Sumber : (Saripah, 2017)

Uraian :

Tanaman sembung (*Blumea balsamifera*) memiliki sebutan yang berbeda-beda di tiap daerah, yaitu Sembung, Buya sapa, Capo (Sumatra); Sembung, Sembung utan (Sunda); Sembung Legi, Sembung Gantung, Sembung Gula, Sembung Kuwuk, Sembung Langu, Sembung Mingsa, dan Sembung lelet (Jawa); Kamandhin (Madura); Sembung (Bali); Kesembung (Sasak); Afoat (Timor); Chapa (Sulawesi); Ampampau, Capo, Madikapu, Ai Na Xiang (China) (Hariana, 2014); wild heliotrope (English) (Dalimartha, 1999) (Hidayat, 2015) (Nursamsu, 2017). Sembong, sembuh, sembing, telinga kerbau, capu, sapu (Malaysia) (Rain et al, 2007); camphier (Perancis); bai mat (Kamboja); poun-g-ma-theing (Myanmar); kamphong, nat-yai (Thailand); sambong, lakadbulan, subsub (Filipina); *c[aa]y d[aj] i bi*, *c[aa]y t [uwf] bi* (Vietnam) (Raharjo, 2016).

Taksonomi tanaman sembung adalah sebagai berikut:

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Embryophyta
Division	: Spermatophyta
Subdivision	: Angiospermae
Class	: Dicotyledonae
Order	: Asterales
Family	: Astereceae
Genus	: Blumea
Species	: <i>Blumea balsamifera</i> (Backer, 1965)

Tanaman sembung digolongkan jenis perdu karena tingginya ± 4 M, mudah hidup berbagai kondisi tanah (berpasir dan basah), di tempat terbuka ataupun di lahan yang terlindung dapat tumbuh dengan baik. Di Indonesia jenis tanaman ini tumbuh dengan baik di ketinggian hingga 2200 mdpl dan beriklim tropis seperti wilayah Indonesia (Herbie, 2015) dan termasuk salah satu jenis tumbuhan yang berkhasiat obat (Rita, 2022) Batang tanaman sembung berambut, batang bagian bawah tidak bercabang tetapi bagian ujung bercabang. Daun tanaman sembung berwarna hijau, termasuk daun tunggal dengan ukuran panjang daun 10-30 cm, lebar daun 2,5-12 cm, tangkai daun Panjang 1-2 cm. Bentuk daun lonjong cenderung runcing dengan tepi daun bergerigi dan tajam, permukaan daun terdapat bulu (Asikin, 2021). Bunga muncul diketiak daun berbentuk tandan dan ujung batang, mahkota bunga berwarna kekuningan. Buah memiliki warna putih kecoklatan, bentuk selindris dan berambut, sedangkan biji tanaman sembung berwarna putih dengan bentuk pipih (Nursamsu, 2017) (Koryati, 2021) (Ramdhini, 2021).

Kandungan Kimia *Blumea balsamifera*

Daun sembung mengandung borneol kamfer, flavanoid, dan glikosida (Isnawati, 2006) saponin, terpenoid dan alkaloid (Maslahat, 2017) (Amalia, 2018). Selain itu tumbuhan ini mengandung minyak asiri (ngai kamfer) dan zat bergetah (kapur

barus) (Sakee, 2011) (Pang, 2014). Tumbuhan sembung (*Blumea balamifera*) yang berasal dari wilayah Malang, Tawangmangu, dan Bogor yaitu tanin, flavonoid, L-campur, borneol, caryophyllene, β -camphene, dan ahumulene (Isnawati, 2006). Alkoloid berfungsi sebagai anti bakteri dengan cara mengganggu susunan peptidoglikan agar susunan lapisan dinding sel tidak utuh, sehingga pertumbuhan bakteri menjadi terhambat akhirnya mati (Retnowati, 2011) sedangkan Terpenoid mengurangi permeabilitas dinding selnya (Monalisa, dkk., 2011). Komponen flavonoid sembung terbanyak ada di daun (2,94%), diikuti batang (1,36%) dan cabang (1,21%) (Pang et al., 2014). Flavonoid efektif menghambat pertumbuhan virus, bakteri dan jamur sehingga banyak digunakan untuk bahan dasar obat-obatan (Perawati, 2017). Aktivasinya yaitu mengganggu proses difusi makanan ke dalam sel sehingga pertumbuhan bakteri terhenti atau mati (Sujatmiko & Rahayu, 2014) dan merusak membran sitoplasma sehingga sel menjadi bocor dan mati. Adanya steroid, maka membran bakteri juga akan dirusak, sehingga lisosom akan bocor dan sel bakteri juga akan mati (Sudarmi, dkk., 2017)

Kegunaan

Daun sembung banyak dimanfaatkan untuk pengobatan pasca bersalin, demam, flu, sakit saat menstruasi, wasir, luka dalam, sakit kulit, batuk, tekanan darah tinggi, diare, reumatik, sakit lambung, kencing manis, sesak napas, panas dalam, dan malaria (Wardah, 2020). Penggunaan dalam bentuk daun segar dan kering (simplisia) dengan cara merebus, melumatkan, atau mengusapkan daunnya. Menurut (Boy, at. Al., 2018) sembung juga bisa menyembuhkan masalah ginjal, hipertensi, luka, luka terinfeksi, diare, rematik, sesak, pilek dan batuk, infeksi saluran pernapasan, sakit perut dan memperbaiki saluran kemih.

Khasiat dan Cara Pemakaian

1. Diare : 1 genggam daun sembung direbus dengan 3 gelas air menjadi 1½ gelas. Minum dengan madu seperlunya, sehari 3 x ½ gelas.

2. Haid tidak teratur, tidak nafsu makan : 3/5 genggam daun sembung dicucilalu direbus dengan 3 gelas air sampai $\frac{3}{4}$ nya. Minum dengan madu, sehari 3 x $\frac{3}{4}$ gelas.
3. Nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah jantung (*Angina pectalis*): $\frac{1}{2}$ genggam daun sembung dicuci lalu direbus dengan 3 gelas air sampai $\frac{3}{4}$ nya. Setelah dingin disaring lalu diminum dengan madu seperlunya.Lakukan sehari 3 x $\frac{3}{4}$ gelas
4. Nyeri haid: 5 lembar daun sembung + beberapa biji kedaung dipanggang dan dihaluskan, rebus dengan 2 gelas air sampai sisa $\frac{1}{2}$ nya, minum setelah dingin. (Mulyo Agung, 2011)
5. Demam: Sebanyak 15 gram daun sembung segar direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit, dinginkan, saring, lalu hasilnya diminum 2 kali sehari.
6. Rematik sendi : akar sembung 30 gram dan daun gandarusa 60 mg dicuci, dipotong-potong, rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas,dinginkan, saring, minum 2 kali sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas (Budiman, 2023)
7. Demam: daun dan akar sembung ditumbuk kemudian dilarutkan dalam air dingin. Dioleskan dengan kain lembut di atas tengkuk, dahi, ketiak dan bagian tubuh lainnya untuk menurunkan suhu tubuh.
8. Rematik: Akar dan daun sembung ditumbuk dan dioleskan pada bagian tubuh yang sakit sebagai tapal. Akar dan daun sembung juga bisa direbus dan dioleskan sebagai kompres hangat ke daerah yang terkena
9. Sakit Kepala, daun sambong ditumbuk dan dioleskan sebagai tapal di atas dahi.
10. Teh daun sembung juga digunakan sebagai obat herbal untuk masuk angin dan batuk, diare dan kejang perut.
11. Jus daun sambong juga digunakan untuk pengobatan luka sayat dan luka (Anonymous, 2023)
12. Membantu masalah pencernaan: segenggam daun sembung, di cuci bersih selanjutnya rebus dengan dengan 3 gelas air dan biarkan hingga menyusut hingga 1 gelas, tambah madu

secukupnya biar tidak pahit, air rebusan daun ini dapat diminum sebanyak tiga kali dalam sehari dengan porsi satu setengah gelas setiap mengonsumsinya.

13. Flu dan batuk: $\frac{1}{4}$ genggam daun sembung, $\frac{1}{3}$ daun bayam duri, pulo sari sebesar satu jari tangan, $\frac{1}{2}$ sendok adas, dan $\frac{1}{4}$ genggam kayu angin. Semua bahan di cuci bersih lalu direbus dengan empat gelas air, biarkan hingga airnya tinggal 2 gelas, angkat dan saring. Air rebusan dikonsumsi sebanyak dua kali sehari dengan teratur, pagi dan sore.
14. Maag: 5 lembar daun sembung di rebus dengan air 3 gelas, biarkan hingga air tersisa $\frac{1}{2}$ gelas, silakan tambahkan sedikit garam untuk mengurangi rasa pahit dan minum sebelum sarapan di pagi hari.
15. Beri-beri: $\frac{1}{4}$ genggam daun sembung, daun turi, daun legundi, dan tiga buah cabe jawa. Semua bahan di cuci lalu direbus dengan tiga gelas air hingga tersisa setengahnya. Air saringan ini dapat dikonsumsi sebanyak dua kali dalam sehari dengan porsi $\frac{3}{4}$ gelas setiap minum (Natasya, 2023).

Sumber pustaka

- Amalia, A. S. (2018). Aktivitas antibakteri ekstrak etil asetat daun sembung (*Blumea balsamifera* (L.) DC.) terhadap pertumbuhan bakteri Methicillin Resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA). In *Prosiding Seminar Nasional Biotik* (pp. 5 (1). 387 - 391). Banda Aceh: Jurusan Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Syiah Kuala.
- Anonymous. (2023, Januari 26). Retrieved from <http://www.medicalhealthguide.com/articles/sambong.htm>.
- Asikin, S. &. (2021). *Kendalikan Serangga Hama dengan Gulma Rawa*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Backer, C. A. (1965). *Flora of Java (Spermatophytes only)*. Vol. 2. *Angiospermae, families 111-160*. . Groningen, Netherlands. : N.V. P. Noordhoff.
- Boy, H. I. (2018). Recommended Medicinal Plants as Source of Natural Products: A Review. *Digital Chinese Medicine*, 1 (2):

131-142.

- Budiman, B. (2023, Januari 26). Retrieved from <https://dpkusumofarmnusery.indonetwork.co.id/product/sembung-tea-daun-sembung-blumea-balsamifera-l-dc-baccharis-salvia-lour-conyza-balsamifera-linn-4499227>.
- Dalimartha, S. (1999). *Atlas tumbuhan obat jilid 1*. . Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Hariana (2014). *Tumbuhan obat dan khasiatnya 3*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Herbie, T. (2015). *Kitab Tanaman Berkhasiat Obat : 226 Tumbuhan Obat Untuk Penyembuhan Penyakit Dan Kebugaran Tubuh. I*. . Yogyakarta: Octopus Publishing House.
- Hidayat, S. d. (2015). *Kitab tumbuhan obat*. . Jakarta: Agriflo (Penebar Swadaya Grup) .
- Isnawati A, Raini M, Alegantina S (2006). Standarisasi Simplisia dan Ekstrak Etanol Daun Sembung (*Blumea balsamifera* (L)) dari Tiga Tempat Tumbuh. *Media Litbang Kesehatan XVI* (2): 1-6
- Koryati, T. D. (2021). *Fisiologi Tumbuhan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Maslahat, M. &. (2017). Kandungan fitokimia, klorofil dan biomassa daun sembung (*Blumea balsamifera*) terhadap pencahayaan. *Jurnal Sains Natural*, 4 (1), 11-25.
- Monalisa, D., Handayani, T., & Sukmawati, D. (2011). Uji Daya Antibakteri Ekstrak daun Tapak Liman (*Elephantopus scaber* L.) Terhadap *Staphylococcus aureus* dan *Salmonella typhi*. *Jurnal Bioma*, 9(2), 13-20.
- Natasya, M. D. (2023, Januari 25). Retrieved from <https://www.popmama.com/life/health/monica-dameria-natasya/dikenal-sebagai-obat-herbal-ini-manfaat-daun-sembang-untuk-kesehatan?page=all>.
- Nursamsu, N. &. (2017). Pemanfaatan Daun Sembung (*Blumea Balsamifera*) Sebagai Obat Tradisional Di Kampung Jawa Kecamatan Kejuruan Muda Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2015. . *Jurnal Jeumpa*, 4(2), 8-12.

- Pang, Y. D. (2014). *Blumea balsamifera*—A Phytochemical and Pharmacological Review. *Molecules*, 19(7), pp.9453-9477.
- Perawati, S. (2017) 'Mini Review: Traditional Plants Medicine of Suku Anak Dalam Jambi', *Riset Informasi Kesehatan*, 6(2), p. 102
- Rain AN, Khozirah S, Ridzuan MARM, Ong BK, Rohaya C, Rosilawati M, Hamdino L, et al (2007). *Antiplasmodial properties of some Malaysian medical plants*. *Tropical Biomedicine*, 24 (1): 29-35
- Rahardjo, S. S. (2016). *Review Tanaman Sembung [Blumea balsamifera (L.)]*. In *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences (Vol. 3, pp. 18-28)*.
- Ramdhini, R. M. (2021). *Anatomi Tumbuhan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Rauza Sukma Rita, Nurul Hidayah Base, Irma, Cut Yuliana, A Tenriugi Daeng Pine, dkk. (2022). *Tanaman Obat Khas Daerah Indonesia*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Retnowati, Y., Bialangi, N., & Posangi, N. W. (2011). Pertumbuhan bakteri *Staphylococcus aureus* pada media yang diekspos dengan infus daun sambiloto (*Andrographis Paniculata*). *Jurnal Sainstek*, 6(2). Sakee, U. M.-E. (2011). Antimicrobial activity of *Blumea balsamifera* (Lin.) DC. extracts and essential oil. *Natural Product Research*, 25(19):1849-1856.
- Saripah, N. (2017, Maret 16). <https://www.aryanto.id/artikel/id/1227/khasiat-dan-manfaat-daun-sembung>. Retrieved Januari 20, 2023
- Sudarmi, K., Darmayasa, I. B. G., & Muksin, I. K. (2017). Uji fitokimia dan daya hambat ekstrak daun juwet (*Syzygium cumini*) terhadap pertumbuhan *Escherichia coli* dan *Staphylococcus aureus* ATCC. *Jurnal simbiosis*, 2(47-51).
- Sujatmiko, Y. A., & Rahayu, T. (2014). *Aktivitas Antibakteri Ekstrak Kayu Manis (Cinnamomum burmannii B.) dengan Cara Ekstraksi yang Berbeda terhadap Escherichia Coli Sensitif dan Multiresisten Antibiotik* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Wardah, W. &. (2020). Kajian Etnobotani Pakundalang (*Blumea balsamifera* (L.) DC.) sebagai Solusi Alternatif untuk Kemandirian Kesehatan Masyarakat Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. *Journal of Tropical Ethnobiology*, 3(2), 139-148.

DAUN SIRIH HIJAU

(*Piper betle*, L.)

Marhawati



Deskripsi Tanaman

Sirih merupakan tanaman rambat yang tingginya dapat mencapai 15 meter dan pada batangnya yang berwarna coklat kehijauan terdapat ruas-ruas tempat tumbuhnya akar (Mursito, 2002). Tumbuhan ini memiliki panjang puluhan meter. Tangkai daun panjang, tepi daun rata, ujung daun runcing, pangkal daun berlekuk, urat daun menyirip, dan daging daun tipis merupakan ciri daun berbentuk hati.

Daun sirih tunggal tersusun berseling dan dapat berbentuk bulat, lonjong, berbentuk hati, atau agak membulat dengan pangkal sedikit melengkung. Ujung daun runcing, dan tepi daun rata agak terlipat ke bawah. Ukuran daun sirih yang subur

berkisar antara lebar 8 hingga 12 cm dan panjang 10 hingga 15 cm. Bagian bawah daun tebal, halus, dan putih. Tulang daun panjangnya berkisar antara 5 sampai 18 cm dan lebarnya dari 2,5 sampai 10,5 cm. Daunnya berwarna hijau, dengan permukaan bawah yang kasar dan kusam, urat yang terlihat jelas, aroma yang khas, dan rasa yang pedas. Permukaan daun licin dan berwarna hijau.

Batang tanaman berbentuk bulat dan lunak berwarna hijau kecoklatan dan permukaan kulit batang kasar serta berkerut-kerut, (Inayatullah, 2012). Bunga berbentuk bulir, berdiri sendiri diujung cabang dan berhadapan dengan daun. Daun pelindung berbentuk lingkaran, bundar telur terbalik atau lonjong, panjang kira-kira 1 mm. Bulir jantan memiliki panjang tangkai 2,5 cm – 3 cm, benang sari sangat pendek.

Bulir betina memiliki panjang tangkai sekitar 2,5 cm – 6 cm. Kepala putik berjumlah 3-5 buah. Buah buni, bulat, dengan ujung gundul. Bulir pada buah berbulu, tersusun rapat, dan berwarna kelabu serta mempunyai tebal 1 cm – 1,5 cm. Biji tanaman sirih berbentuk bulat dan tersusun melingkar (Kristio, 2007). Akar tunggang bulat dengan warna coklat kekuningan dikenal sebagai akar pinang.

Tempat Tumbuh

Tanaman sirih hijau (*Piper betle* L.) merupakan salah satu jenis tumbuhan yang banyak dimanfaatkan untuk pengobatan. Tumbuhan sirih merupakan tanaman yang tumbuh subur disepanjang Asia tropis hingga Afrika Timur, menyebar hampir diseluruh wilayah Indonesia, Malaysia, Thailand, Sri Lanka, India hingga Madagaskar. Di Indonesia, tanaman ini dapat ditemukan di pulau Jawa, Sumatra, Kalimantan, Sulawesi, Maluku dan Papua.

Sirih tersebar di seluruh wilayah Indonesia, sering ditemukan di pekarangan. Tanaman sirih tumbuh subur di daerah tropis dengan ketinggian 300-1.000 m diatas permukaan laut (dpl) yang mempunyai curah hujan 2250 – 4750 mm per tahun, dan tumbuh subur pada tanah yang kaya akan zat organik serta cukup air. Kandungan minyak atsirih dipengaruhi oleh keadaan

lingkungan seperti suhu udara, kelembaban, komposisi mineral dan kandungan air pada tempat tumbuhnya (Koensoemardiyah, 2010). Tanaman sirih hijau menyukai tempat yang terbuka atau sedikit terlindung, tumbuh merambat dan dapat diperbanyak dengan setek batang yang sudah agak tua yang terdiri dari 4-6 ruas (Ni'mah, 2012).

Taksonomi Daun Sirih Hijau

Sirih hijau secara ilmiah dikenal dengan nama *Piper betle linn* yang termasuk dalam familia Piperaceae. Nama lokal dari sirih hijau yaitu sirih hijau (Indonesia). Sedangkan nama daerah tanaman sirih yaitu suruh, sedah (jawa), seureuh (Sunda), ranub (Aceh), canbai (Lampung), base (Bali), nahi (Bima), mata (Flores), gapura, donlite, gamjeng, perigi (Sulawesi).

Sistemik taksonomi tumbuhan di klasifikasikan sebagai berikut (Syamsuhidayat dan Hutapea, J.R, 1991):

Kingdom	: Plantae
Sub Kingdom	: Tracheobionta
Divisio	: Spermatophyta
Sub Divisio	: Angiospermae
Classis	: Dicotyledoneae
Ordo	: Piperales
Family	: Piperaceae
Genus	: Piper
Species	: <i>Piper betle Linn</i>

Kandungan Kimia dan khasiat

Daun sirih mempunyai aroma yang khas karena mengandung minyak atsiri 1-4,2%, air, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, vitamin A, B, C yodium, gula dan pati. Dari berbagai kandungan tersebut, dalam minyak atsiri terdapat fenol alam (senyawa alami) yang mempunyai daya fungisid yang sangat kuat tetapi tidak sporosid (Sumiati, A, 2002). Daun sirih sangat kaya dengan zat-zat berkhasiat, diantaranya: *minyak atsiri, hydroxychavicol, chavicol, chavibetol, allylpyrocatechol, cyneole, caryophyllene, cadinene, estragol, terpenne, sesquiterpena,*

phenyl propana, tanin, diastase, gula, pati, dan eugenol.

Adapun manfaat daun sirih untuk kesehatan adalah:

1. Mengatasi Diabetes

Antioksidan yang ditemukan dalam daun sirih membantu penderita diabetes melawan stres oksidatif. Ini berfungsi sebagai obat antidiabetes dengan menurunkan kadar glukosa darah.

2. Mengatasi keputihan

Kandungan eugenol yang terdapat pada daun sirih diyakini memiliki kemampuan untuk menghancurkan *Candida albicans*, menghentikan ejakulasi dini, dan bertindak sebagai analgesik (menghilangkan rasa sakit). Sirih telah terbukti secara klinis efektif untuk mengobati keputihan, dan nenek moyang kita telah mengakui banyak manfaat selama berabad-abad. Hal ini dibuktikan melalui penelitian berjudul *The effect of using red betel leaves (piper crocatum) for vaginal discharge among fertile age women (faw)*. Perbedaannya adalah bahwa air ini diminum daripada dicuci ke dalam sistem reproduksi wanita. 3–4 lembar daun sirih harus direbus dalam 2 gelas air selama 10–15 menit, atau sampai layu. Sebelum diminum, diamkan beberapa menit hingga suhunya normal.

3. Menyembuhkan luka lebih cepat

Bahan kimia saponin daun ini berfungsi sebagai antioksidan untuk mempercepat penyembuhan luka. Konsentrasi tanin juga menghasilkan kolagen, yang meningkatkan kekenyalan dan kehalusan kulit serta mempercepat proses penyembuhan di tepi luka.

4. Mengobati jerawat

Penyebab utama jerawat di wajah adalah pori-pori tersumbat yang disebabkan oleh produksi minyak yang berlebihan. Air yang sudah direbus dengan daun sirih bisa digunakan untuk mengobati jerawat. Ini dilakukan dengan mencuci muka dengan air rebusan sirih. Tumbuhan ini mengandung tanin, flavonoid, dan saponin anti bakteri yang dapat menghancurkan kuman penyebab jerawat.

5. Membantu Menjaga Kesehatan Mulut

Gigi berlubang dan infeksi disebabkan oleh parasit yang ditemukan di mulut. Mengunyah daun sirih dapat menghentikan pertumbuhan dan aksi bakteri, sesuai dengan penelitian. Akibatnya, daun sirih sering digunakan sebagai obat kumur dan pengobatan infeksi gigi dan mulut. Daun sirih melindungi gigi dari karies dengan menghambat asam yang dihasilkan bakteri saliva saat tubuh mengkonsumsi makanan dan minuman tinggi gula. Daun sirih secara historis telah digunakan sebagai tanaman obat untuk mengobati mimisan, sariawan, bau mulut, dan bau badan (Diyah, 2000).

6. Membantu Mencegah Kanker

Bahan kimia fenolik yang terdapat pada daun sirih memiliki efek antibakteri, antiproliferatif, antimutagenik, dan antioksidan. Daun sirih juga mengandung sejumlah fitokimia yang sangat membantu dalam melawan kanker. Untuk memerangi radikal bebas dan stres oksidatif, daun sirih merupakan sumber antioksidan yang baik. Ini membantu mencegah pertumbuhan dan penyebaran sel kanker ke berbagai organ tubuh.

7. Mengobati batuk dan pilek

Karena daun sirih memiliki sifat antibakteri, dapat membantu mengatasi batuk, pilek, dan sesak di dada. Senyawa daun sirih juga membantu mengurangi peradangan yang disebabkan oleh batuk. Sirih harus direndam dalam minyak, dihangatkan, lalu dipijat ke dada untuk meringankan gejala flu tersebut. Menggunakan air rebusan sirih dan madu untuk batuk berdahak juga manjur.

8. Membantu Melindungi Tukak Lambung

Daun sirih digunakan dalam pengobatan tradisional sejak dahulu kala sebagai pengobatan sakit maag. Daun sirih dianggap efektif mencegah perkembangan lesi lambung, meningkatkan produksi lendir lambung (yang melindungi lambung dari zat penyebab maag), dan menurunkan pelepasan asam lambung. Daun sirih termasuk fitokimia

dan polifenol yang memiliki efek anti-ulserogenik dan antioksidan. Keduanya melindungi lapisan dalam usus dari iritasi dan racun.

Sumber Pustaka

- Damayanti R, Mulyono. (2003). Khasiat dan manfaat daun sirih: obat mujarab dari masa ke masa. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Diyah, T. (2000). *Daun Sirih Mengobati Mimisan Sampai Keputihan*. <http://www.depkes.go.id>.
- Fuadi S. (2014). Efektivitas ekstrak daun sirih hijau (*Piper betle* L.) terhadap pertumbuhan bakteri *Streptococcus pyogenes* in vitro [skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Harman, .DA. (2013). Efektivitas anti bakteri ekstrak daun sirih (*Piper betle* L.) terhadap bakteri *Enterococcus faecalis* (penelitian in vitro) [skripsi]. Makasar: Universitas Hasanudin.
- Inayatullah, S., (2012). Efek Ekstrak Daun Sirih Hijau (*Piper betle* Linn) Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus aureus*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Kristio, D, (2007). Tanaman Obat Indonesia Kristio, D. 2007. Multiply Journal. toiusd.multiply.com/journal. [27 maret 2016].
- Koensoemardiyah. (2010). A to Z Minyak Atsiri - untuk Industri Makanan, Kosmetik, dan Aromaterapi. (R. Fiva, Penyunt.) Yogyakarta, DIY, Indonesia: Penerbit ANDI.
- Mursito, B. (2002). Ramuan Tradisional Untuk Kesehatan Anak. Jakarta; Penebar Swadaya
- Ni'mah, A. (2012). Uji aktivitas antibakteri fraksi-fraksi hasil pemisahan ekstrak etilasetat dan metanol daun sirih merah (*Piper crocatum*) terhadap *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, dan *Bacillus subtilis*. Jurnal Sainsmatika, 3 (6), 1-35.
- Putri ZF,. (2010). Uji aktivitas antibakteri ekstrak etanol daun sirih (*Piper betle* L.) terhadap *Propionibacterium acne* dan *Staphylococcus aureus* multiresisten [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sumiati A, Elya B. (2002). Uji pendahuluan efek kombinasi anti jamur infus dan sirih (*P. betle*), kulit buah delima (*Punica granatum L.*) dan rimpang kunyit (*Curcuma domestica Val.*) terhadap jamur *Candida albicans*. Makara : 149-150

Syamsuhidayat dan Hutapea, J.R., (1991). Inventaris Tanaman Obat Indonesia, 305-306, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.

DAUN SIRSAK (*Annona muricata L.*)

Wuri Ratna Hidayani



Sumber : <https://www.jawapos.com/kesehatan/health-issues/01/05/2019/buktikan-7-manfaat-minum-rebusan-daun-sirsak/>

Uraian :

Nama latinnya adalah *Annona Muricata L.* Tanaman sirsak dapat tumbuh diberbagai wilayah di Indonesia. Sirsak merupakan buah yang banyak digemari masyarakat Indonesia karena rasanya yang masam dan menyegarkan. Daun sirsak (*Annona Muricata L*) warnanya yang hijau selain

buahnya yang dapat dinikmati oleh semua orang, daunnya pun eksotis bisa juga untuk tanaman hias dan menjadi tanaman yang membuat pekarangan rumah sejuk. Daun sirsak (*Annona Muricata L*) memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh seseorang karena banyak kandungan senyawa yang berguna bagi kesehatan seperti bermanfaat bagi pencegahan maupun pengobatan tradisional beberapa penyakit tidak menular.

Daun Sirsak berasal dari suku : *Annonaceae*

Kandungan dan manfaat:

Daun sirsak mengandung berbagai senyawa kimia yang memiliki khasiat yang baik bagi kesehatan. Beberapa senyawa kimia yang terkandung dalam daun sirsak antara lain *acetogenin*, *annocatacin*, *annocatalin*, *annohexotin*, *annonacin*, *annomuricin*, *anonol*, *caclourine*, *gestisic acid*, *gigantetronin*, *asam linoleat* dan *muricapentocin* (Widyaningrum, 2012). Menurut Joe (2012) daun sirsak mengandung beberapa senyawa kimia antara lain adanya senyawa *flavonoid*, *tanin*, *fitosterol*, *kalsium oksalat*, dan *alkaloid*. Beberapa senyawa antioksidan yang terdapat dalam daun sirsak antara lain vitamin C (Joe, 2012). Selain itu daun sirsak memiliki kandungan senyawa kimia antara lain minyak *atsiri*, *alkaloida*, *Falvonoid*, *Saponin*, *Tanin*, dan *Glikosida* (Mardiani, 2011). Potensi sitotoksik yang dimiliki daun sirsak dikarenakan adanya kandungan *acetogenins*. Senyawa sitotoksik merupakan senyawa yang bersifat toksik untuk mencegah adanya perkembangan sel kanker (Mardiani, 2011). Acetogenins adalah inhibitor kuat dari kompleks I mitokondria atau NADH dehidrogenase. Senyawa tersebut menjadikan dampak positif yaitu adanya degradasi produksi ATP yang menjadi etiologi kematian sel kanker, selanjutnya menjadikan adanya aktivasi jalur apoptosis serta mengaktifkan p53 yang dapat menghambat siklus sel untuk preventif proliferasi tak terkendali (Retnani, 2011). Selain itu acetogenins yang memiliki banyak manfaat antara lain antikanker, antitumor, anti-inflamasi, antidepresi, antivirus (Zuhud, 2011).

Kegunaan :

Kegunaan daun sirsak memiliki sejuta manfaat, beberapa manfaat ataupun kegunaan. Menurut Makarim (2022) sebagai berikut :

1. Mengobati Insomnia

Daun sirsak dapat digunakan sebagai upaya mengatasi insomnia dikarenakan dalam daun sirsak mengandung senyawa bersifat relaksan otot polos, sehingga dapat bertindak sebagai obat penenang. Cara menggunakan daun sirsak untuk mengatasi insomnia yaitu ambil daun sirsak dengan hitungan ganjil bisa 3 lembar, 5 lembar daun sirsak kemudian direbus dengan 2 gelas air dan tunggu sampai air nya mendidih dan didapatkan segelas air, kemudian diminum pada malam hari sebelum tidur. Manfaat yang didapatkan akan mendapatkan adanya relaksasi dan meredakan stress sehingga dapat tidur dengan pulas.

2. Membantu Mengelola Diabetes

Daun sirsak dapat mengelola salah satu penyakit tidak menular salah satunya adalah diabetes melitus dikarenakan daun sirsak dapat menurunkan kadar gula darah. Mekanisme balik dalam sistem kerjanya yaitu menghambat enzim yang membantu memecah karbohidrat kompleks menjadi glukosa. Cara menggunakan daun sirsak dalam mengelola diabetes melitus adalah ambil daun sirsak dengan jumlah ganjil 5 atau 7 atau 9 lembar daun sirsak kemudian tuangkan 3 gelas air kemudian tunggu sampai mendidih dan ambil 2 gelas air daun sirsak yang tersisa untuk diminum pada pagi hari dan malam hari.

3. Membantu Mengobati Kanker

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan menahun, yang ditandai gejala pertumbuhan dan perkembangan sel-sel yang tidak terkontrol dan bersifat abnormal serta bersifat ganas pada orang menderita penyakit tersebut (American Cancer Society, 2008). Acetogenins dalam daun sirsak bersifat antikanker yang menghambat sel kanker dengan menginsuksi

apoptosis (McLaughlin, 2008). Cara menggunakannya yaitu ambil daun sirsak sebanyak hitungan ganjil dengan hitungan 5 atau 7 atau 9 atau 12 lembar, hitungan lembar bisa disesuaikan tingkatan keparahan penyakit seseorang kemudian masukkan 4 gelas air dan didihkan sampai tersisa 3 gelas dapat diminum pagi, siang dan sore bagi penderita kanker.

4. Pengobatan Rematik

Daun sirsak dapat mengobati rematik pada seseorang dikarenakan mengandung senyawa yang dapat meredakan nyeri rematik pada lansia. Kandungan yang terdapat dalam daun sirsak adalah adanya senyawa antiinflamasi. Cara penggunaannya ada 2 cara yaitu :

a. Ditumbuk

Ambil daun sirsak dengan jumlah ganjil bisa 3, atau 5 atau 7 atau 9 kemudian tumbuk sampai halus dan oleskan pada bagian yang sakit. Hal ini dilakukan 2 kali sehari bisa pagi dan sore hari

b. Direbus

Ambil daun sirsak dengan jumlah ganjil bisa 3, atau 5 atau 7 atau 9 kemudian rebus dengan 3 gelas air dan tunggu sampai airnya menjadi 2 gelas dan dapat diminum pagi dan sore hari.

5. Pengobatan Maag

Daun sirsak dapat mengobati penyakit maag dikarenakan dalam daun sirsak mengandung senyawa antiinflamasi sehingga dapat mengurangi rasa sakit pada penderita maag. Cara penggunaannya ambil 3 lembar daun sirsak kemudian tuangkan 2 gelas air tunggu sampai mendidih sampai tersisa 1 gelas minum pada pagi hari rutin dilakukan sampai maagnya mereda.

6. Menstabilkan Tekanan Darah atau dapat digunakan sebagai antihipertensi

Daun sirsak sangat baik bagi penderita hipertensi dikarenakan dalam daun tersebut terdapat kandungan kalium yang dapat meningkatkan sirkulasi darah serta zat besi yang

dapat mengatur detak jantung. Selain itu daun sirsak juga memiliki efek menenangkan sehingga tekanan darah dapat terkontrol. Cara penggunaannya sama dengan diatas yaitu ambil beberapa lembar daun sirsak dengan hitungan ganjil kemudian rebus dengan 2 gelas air dan didihkan hingga tersisa 1 gelas minum selagi hangat bisa diminum pagi hari ataupun sore hari, konsumsi secara rutin.

Karakteristik Daun Sirsak

Morfologi ataupun ciri khas bentuk dari daun sirsak yaitu berbentuk bulat panjang, dengan daun menyirip dengan ujung runcing, permukaan daun mengkilap, serta berwarna hijau muda sampai dengan berwarna hijau tua. Terdapat adanya putik pada bunga pohon sirsak dengan nama bunga berpistil majemuk. Ada beberapa bunga dalam lingkaran, sebagian membentuk spiral atau terpenjar, tersusun secara hemisiklis. Mahkota bunga ada yang jumlahnya 6 sepalum dengan adanya 2 lingkaran bentuknya hampir segitiga, tebal. Dan kaku, berwarna kuning keputih-putihan dan jika bunga tersebut mekar akan terlepas dari dasar bunganya. Bunga tersebut akan muncul dari ketiak daun, cabang, ranting pohon bentuknya sempurna bersifat hermaphrodit (Sunarjono, 2005)

Nutrisi yang terkandung dalam Daun Sirsak:

Beberapa nutrisi yang terkandung dalam daun sirsak antara lain :

1. 87,88 % bahan kering
2. 8,93% abu
3. 16,9 % protein
4. 28,36 % serat kasar
5. 4,76 % lemak kasar
6. 28,63% Beta-N
7. 2,09% Ca
8. 0,35% P
9. Vitamin A,B, C

10. Folat dan Vitamin B9
11. Kalium, Kalsium, tembaga, zat besi, magnesium
12. Fruktosa dan protein
13. Steroid, alkaloid, saponin, tanin, flavonoid, glikosida

Sumber pustaka

- Halim, K. 2022. Kenali Manfaat dan Risiko Mengonsumsi Daun Sirsak. Diakses dari www.jove.id tanggal 31 Januari 2023
- Joe, Wulan. 2012. Dahsyatnya Khasiat Sirsak untuk Banyak Penyakit yang Mematikan. Yogyakarta: ANDI
13. Mardiani, Lina. Ratnasari, Juwita. (2011). Ramuan dan khasiat sirsak. Jakarta: Penebar Swadaya
- Makarim, FR. 2022. Ketahui 6 Manfaat Daun Sirsak bagi Kesehatan Tubuh. Diakses dari www.halodoc.com tanggal 31 Januari 2023
- Retnani, V.2011. Pengaruh Suplementasi Ekstrak Daun *Annona muricata* L Terhadap Kejadian Displasia Epitel Kelenjar Payudara Tikus Sprague. Semarang : Universitas Diponegoro
- Sunarjono, H. 2005. Sirsak dan Srikaya: Budi Daya Untuk Menghasilkan Buah Prima. Penebar Swadaya: Jakarta
- Widyaningrum, Herlina. 2012. Sirsak Si Buah Ajaib 10.000x Lebih Hebat dari Kemoterapi. Yogyakarta: MedPress
- Zuhud, EAM; Indah, Y. 2011. Bukti Kedahsyatan sirsak Menumpas Kanker. Jakarta: Agro Media Pustaka

DAUN SUJI **(*Dracaena angustifolia/pleomele angustifolia*)**

Ani Kusumastuti



Sumber : dokumentasi pribadi

Uraian :

Tanaman suji memiliki nama latin *Dracaena angustifolia* atau *pleomele angustifolia*, merupakan tanaman perdu yang seringkali kita jumpai di halaman rumah sebagai pagar hidup atau sekedar penghias halaman rumah. Suji akan tumbuh subur pada daerah dengan ketinggian hingga 1000 meter di atas permukaan laut, menyukai daerah pegunungan atau dekat aliran sungai kecil.

Tanaman suji tersebar diberbagai wilayah di Indonesia dengan nama yang berbeda-beda. Masyarakat Jawa Tengah dan Jawa Timur menyebut tanaman suji dengan nama semar, sedangkan Jawa Barat dengan nama jingkang, hanjuwang merak, atau suji. Tidak hanya di pulau Jawa, tanaman ini juga dapat dijumpai di Ambon dengan nama Jejuang bukit atau pendusta utan, di Ternate dikenal dengan nama ngase kolotide, dan di Minahasa dengan beberapa nama seperti kopoi (ponas), popopok im bolai, rereindeng im bolai dan juga tawaang im bolai. Varian dari tanaman suji ada 2, yaitu jenis *typica* dan jenis *minor*.

Tanaman suji jenis *typica* memiliki daun yang panjang (sekitar 60 cm) dan lebar, mahkota bunga besar, dan hidup pada ketinggian dibawah 500 meter. Sedangkan jenis *minor* memiliki daun yang lebih pendek dan tidak besar, mahkota bunga kecil, dan dapat tumbuh hingga ketinggian 1000 meter diatas permukaan laut. Jenis *minor* inilah yang seringkali dimanfaatkan sebagai pagar atau juga ditanam disekitar sumur. Kedua jenis tanaman suji ini dapat dijumpai di pulau Jawa dengan dominasi jenis *typica* berada di pulau Jawa bagian barat. Berbeda dengan di pulau Jawa, jenis tanaman suji yang berada di Sulawesi merupakan kombinasi dari kedua jenis tersebut, yaitu memiliki mahkota bunga besar tetapi daunnya pendek dan sempit.

Daun suji adalah tumbuhan yang memiliki masa tahunan dan seringkali dimanfaatkan oleh masyarakat adalah sebagai campuran olahan berbagai jenis makanan, terutama sebagai pewarna makanan. Daun suji memiliki warna yang lebih pekat dan lebih awet dibandingkan dengan daun pandan, namun memiliki harum yang tidak sekuat daun pandan.

Kandungan dan manfaat:

Daun suji memiliki warna hijau yang pekat dan memiliki kandungan klorofil yang tinggi. Klorofil memiliki sifat antioksidan yang dapat mencegah kerusakan sel – sel tubuh. Klorofil juga banyak dikembangkan dan dimanfaatkan untuk mencegah berbagai penyakit seperti sembelit, obesitas, arthritis, dan kelelahan kronis.

Selain klorofil, kandungan lain yang dimiliki oleh daun suji adalah vitamin C dan berbagai senyawa bioaktif seperti alkaloid, flavonoid, glikosida, polifenol, tanin, saponin, dan terpenoid. Berbagai senyawa bioaktif tersebut dipercaya sangat bermanfaat sebagai anti inflamasi, anti nyeri, anti bakteri, dan anti jamur.

Kegunaan :

1. Untuk mengobati sakit gigi:
Sakit gigi biasanya disebabkan oleh beberapa hal seperti gigi berlubang, keropos, dan juga adanya infeksi bakteri dalam mulut seperti *Streptococcus Mutans* penyebab karies gigi.

Air daun suji disinyalir dapat membantu meredakan dan mempercepat penyembuhan sakit gigi. Tumbuk beberapa helai daun suji yang telah dibersihkan, campurkan dengan air, gunakan untuk berkumur minimal 3 kali dalam sehari.

2. Untuk mengobati disentri:

Manfaat daun suji juga telah dikenal dalam hal membantu pengobatan beri-beri dan disentri. Untuk mendapatkan manfaat ini, siapkan tiga lembar daun suji segar, cuci bersih dan tiriskan. Rebus daun suji hingga layu dan setengah matang, saring dan minum airnya satu sampai dua kali dalam sehari. Kandungan saponin ampuh dalam membunuh bakteri disentri.

3. Untuk mengobati masalah paru-paru:

Daun suji dipercaya dapat membantu menangani berbagai permasalahan penyakit paru-paru seperti sesak napas pada penderita asma dan juga batuk hingga batuk darah. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak daun suji dapat menghambat pertumbuhan beberapa bakteri seperti *Streptococcus pneumonia* penyebab pneumonia dan bakteri *Mycobacterium tuberculosis* penyebab TBC. Hal ini disebabkan oleh adanya zat alkaloid yang ada dalam daun suji.

Terdapat dua cara mengolah daun suji untuk permasalahan paru-paru.

- a. Rebus: Biasanya digunakan untuk membantu menangani batuk berlendir dan batuk darah. Siapkan 15 sampai 20 lembar daun suji, cuci bersih dan direbus dengan 1 gelas air hingga menjadi setengah gelas. Minum air rebusan daun suji secara rutin dua kali dalam sehari akan dapat membantu membersihkan saluran pernapasan dan mengurangi pengeluaran darah.
- b. Tumbuk: Siapkan 9 lembar daun suji segar yang telah dicuci bersih dan tiriskan. Tumbuk hingga cukup halus dan peras hingga didapatkan sari daun suji. Campur air perasan daun suji dengan segelas air panas, dan minumlah tiga kali dalam sehari.

4. Untuk meringankan nyeri haid:
Beberapa perempuan mengalami *premenstrual syndrome* yang salah satunya adalah nyeri haid. Kandungan saponin di dalam daun suji dapat meredakan peradangan yang terjadi saat haid. Rebuslah sekitar 20 gram daun suji segar dengan dua gelas air hingga air berkurang menjadi satu gelas. Saring, dinginkan dan konsumsi satu sampai dua kali dalam sehari.
5. Untuk mengobati kencing nanah:
Kencing nanah juga menjadi bagian dari penyakit yang dapat diatasi dengan mengkonsumsi olahan daun suji. Bersihkan sekitar 20 gram daun suji dan direbus dengan segelas air hingga tersisa setengah gelas. Dinginkan, saring, dan minumlah dua kali sehari.
6. Untuk mengobati beri-beri:
Olahan daun suji dapat juga dimanfaatkan untuk mengatasi penyakit beri-beri. Pengolahan daun suji untuk penyakit ini bisa dilakukan dengan 2 cara, yaitu:
 - a. Rebus: Pengolahan yang sama dengan penanganan untuk penyakit disentri, yaitu dengan merebus 3 lembar daun suji segar yang telah dicuci dan ditiriskan. Saring dan minum airnya satu hingga dua kali dalam sehari.
 - b. Panaskan: Panaskan beberapa lembar daun suji, kemudian gosokkan pada bagian-bagian tubuh yang sakit.
7. Untuk menjaga kesehatan kulit:
Tidak hanya untuk pengobatan, daun suji juga ternyata dapat bermanfaat untuk kecantikan. Daun suji dapat mengatasi jerawat dan berbagai dampak akibat sinar UV. Kandungan polifenol dan flavonoid dalam daun suji disinyalir dapat membantu menjaga kelembaban kulit dan mengontrol kadar minyak pada wajah. Untuk mendapatkan manfaat ini, maka tumbuklah beberapa lembar daun suji hingga halus, dan oleskan pada wajah atau bagian kulit lainnya sebagai masker atau lulur.

8. Untuk menyuburkan rambut:
Rambut merupakan mahkota khususnya bagi perempuan. Kesehatan rambut menjadi salah satu hal yang diperhatikan untuk dapat tampil lebih percaya diri. Rebuslah beberapa lembar daun suji dan ambil perasan airnya. Gunakan air tersebut untuk keramas.
9. Untuk melancarkan ASI:
Kecukupan ASI bagi ibu menyusui seringkali menjadi permasalahan yang dihadapi. Dengan mengkonsumsi rebusan 20 gram daun suji setiap hari, disinyalir dapat membantu melancarkan produksi ASI.
10. Untuk menurunkan kadar kolesterol:
Manfaat lain yang bisa didapatkan dari daun suji adalah menurunkan kadar kolesterol dalam darah hingga 64%. Terkontrolnya kadar kolesterol dalam darah dapat membantu kita terlindungi dari berbagai penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi, jantung, dan stroke. Namun, untuk mendapatkan manfaat ini, kita dapat mengkonsumsi daun suji dalam bentuk ekstrak.

Kendati berbagai manfaat dari olahan daun suji telah dirasakan oleh masyarakat secara luas, namun secara ilmiah masih harus terus dibuktikan.

Karakteristik Tanaman Suji

Batang tanaman suji tegak, berkayu, beralur dan melintang dengan ketinggian antara 2 hingga 8 meter. Warna lintangannya sedikit putih dengan bercak kusam dan kotor. Daunnya merupakan daun tunggal dengan bentuk meruncing berwarna hijau gelap. Letak daun berselang seling pada batang, dengan bagian pangkal memeluk batang. dengan panjang 10 – 25 cm dan lebar antara 0,9 – 1,5 cm. Akar tanaman suji berwarna putih dengan jenisnya adalah akar tunggang.

Sumber pustaka

Agrotek (2022), Morfologi dan Klasifikasi Daun Suji, diakses dari <https://agrotek.id/morfologi-dan-klasifikasi-tanaman->

- [daun-suji/# Klasifikasi Tanaman Daun Suji](#) tanggal 2 Januari 2023.
- Ananda (2022). Ragam Manfaat Daun Suji bagi Tubuh dan Cara Penggunaannya. Diakses dari <https://www.gramedia.com/best-seller/manfaat-daun-suji/> pada tanggal 2 Januari 2023.
- Agustin S (2022). 5 Manfaat Daun Suji Untuk Kesehatan Tubuh. Diakses dari <https://www.alodokter.com/inilah-manfaat-daun-suji-untuk-kesehatan-tubuh> pada tanggal 6 Januari 2022.
- Andila, P. S., & Warseno, T. (2019). Studi Potensi Daun Suji (*Dracaena Angustifolia*) Sebagai Bahan Obat: Sebuah Kajian. *Jurnal Widya Biologi*, 10(02), pp. 148–158.
- Prangdimurti E, Muchtadi D, Astawan M, Zakaria FR (2006) Kapasitas Antikoksidan dan Antikolerterolemik Ekstrak Daun Suji. *Prosiding Seminar Nasional PATPI*. pp. 11-20.
- (Sulawesion.com (2022). Pondan Jawa atau Daun Suji Obat Tradisional Sulawesi untuk Penawar Racun. Di akses dari <https://sulawesion.com/warna/pondan-jawa-atau-daun-suji-obat-tradisional-sulawesi-untuk-penawar-racun/> tanggal 6 Januari 2023.
- Zulfa E, Rizki P, Andrianai R(2018). Aktivitas Antibakteri Daun Suji (*Pleomele angustifolia* N.E Brown) Pada Bakteri *Streptococcus Mutans*. *Jurnal Ilmiah Cendekia Eksakta*, 3 (1), pp.15-18.

DAUN TEH (*Camellia sinensis*)

— Tri Astari —



Sumber: <https://www.canva.com>

Uraian:

Teh (*Camellia sinensis*) merupakan salah satu produk minuman terpopuler yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia maupun mancanegara. Budaya minum teh menjadi sesuatu yang melekat di tengah-tengah masyarakat Indonesia, menjadi tradisi yang diwariskan secara turun-menurun. Teh dapat dinikmati oleh berbagai kalangan tanpa adanya batasan kelas sosial. Teh seringkali tersaji sebagai minuman penghangat di pagi hari dan usai makan siang atau hadir menjadi teman yang bersanding dengan camilan ringan. Teh juga biasa hadir di tengah-tengah perjamuan resmi para bangsawan dan pejabat pemerintahan atau sebuah keluarga di masyarakat. Meskipun keberadaan teh begitu akrab di kehidupan sehari-hari namun masih banyak yang memandang bahwa teh hanyalah minuman biasa yang tersedia di warung atau angkringan pinggir jalan. Umumnya masyarakat belum mengetahui bahwa teh yang tersaji tersebut memiliki sejarah dan kaya manfaat.

Taksonomi Tanaman Teh:

Kingdom	: Plantae
Divisi	: Spermatophyta
Sub Divisi	: Angiospermae
Class	: Dicotyledoneae
Ordo	: Guttiferales
Famili	: Tehaceae
Genus	: Camellia
Spesies	: Camellia sinensis L

Sejarah dan Perkembangan Daun Teh:

Pada tahun 1684, teh pertama kali masuk ke Nusantara dibawa oleh Andreas Cleyer, seorang ahli botani yang berkebangsaan Jerman. Teh dibawa dalam bentuk benih dan hanya dikenal sebagai tanaman hias. Fakta ini diperkuat dengan pengakuan seorang pendeta bernama F. Valentijn yang melihat tanaman teh tumbuh di halaman istana Gubernur Jenderal Johannes Camphuys di Batavia. Teh tidak ditanam secara massif di perkebunan dan diperdagangkan seperti saat ini. Pemerintah Belanda mendatangkan bibit teh dari Tiongkok dengan jumlah banyak untuk ditanam di Indonesia di abad ke-17, tetapi pertumbuhannya kurang berhasil. Pada tahun 1826, benih teh asal Tiongkok tersebut berhasil ditanam di Kebun Raya Bogor.

Penanaman teh terus berlanjut dalam skala yang lebih besar di seluruh penjuru Hindia-Belanda, terutama di Pulau Jawa, meliputi Bogor, Garut, Purwakarta, dan Banyuwangi. Seiring dengan semakin banyaknya perkebunan teh, pabrik-pabrik pengolahan mulai didirikan. Teh dianggap komoditas yang menguntungkan pada masa tersebut. Pada tahun 2014, Indonesia menempati urutan ketujuh dalam daftar produsen teh terbesar di dunia (Yuda, 2022). Sejak saat itulah, masyarakat pribumi mulai mengenal tanaman yang semakin populer dalam kesehariannya hingga sekarang.

Budaya ngeteh di Garut berkembang menjadi sebuah festival digelar secara periodik mulai tahun 2014. Di Jawa Tengah, khususnya di tengah masyarakat Tegal terdapat tradisi minum

teh dikenal dengan budaya Moci, akronim dari kata ‘minum teh’ dan ‘poci’, sebuah budaya ngeteh yang diminum dari cerek berbahan tembikar. Di Keraton Yogyakarta terdapat tradisi minum teh bernama patehan yang dilakukan di lingkungan keraton dan berasal dari Bangsal Patehan. Tradisi minum teh lainnya di Betawi disebut nyahi. Kata nyahi berasal dari budaya Arab, syahi, yang artinya teh. Umumnya kegiatan nyahi dilakukan bersama keluarga pada sore hari (Afrillia, 2021; Tiya, 2021).

Saat ini, minum teh bertransformasi menjadi gaya hidup masyarakat di kota besar seperti Jakarta, Surabaya dan kota lainnya tanpa melihat tata cara dan maknanya. Gaya hidup tersebut meliputi menikmati teh dalam sosialisasi dengan pacar, teman, keluarga, bisnis, mengerjakan tugas, menjaga kesehatan, dan mengisi waktu senggang (Mariani & Rejamardika, 2013; Restiyati, 2021). Bahkan beberapa tahun belakangan ini minuman teh menjadi salah satu usaha franchise yang tren di masyarakat.

Karakteristik Tanaman Teh:

Teh (*Camellia Sinensis*) adalah tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat herbal. Tanaman ini memiliki beragam nama daerah, di Jawa disebut teh (Jawa) dan nteh (Sunda). Di Nusa Tenggara, teh dinamakan rembiga (Sasak), kore (Bima), krokoh (Flores), kapauk (Roti) dan Sulawesi disebut rambega (Bugis). Teh memiliki ciri-ciri batangnya tegak, berkayu, bercabang-cabang, ujung ranting dan daun mudanya berambut halus. Bentuk daun teh merupakan daun tunggal, bertangkai pendek, letaknya berseling, helai daunnya kaku seperti kulit tipis, panjangnya 6-18 cm, lebarnya 2-6 cm, warnanya hijau, dan permukaan mengkilap.

Teh yang baik dihasilkan dari bagian pucuk (peko) ditambah 2-3 helai daun muda, karena pada daun muda tersebut kaya akan senyawa polifenol, kafein serta asam amino. Senyawa-senyawa inilah yang akan mempengaruhi kualitas warna, aroma dan rasa dari teh. Kandungan senyawa kimia dalam daun teh terdiri dari tiga kelompok besar yakni polifenol, kafein dan essential oil

yang masing-masing mempunyai manfaat bagi kesehatan. Zat-zat yang terdapat dalam teh sangat mudah teroksidasi. Bila daun teh terkena sinar matahari, maka proses oksidasi terjadi. Teh yang berasal dari tanaman teh dibagi menjadi empat kelompok yakni teh hitam, teh oolong, teh hijau, dan teh putih (Ajisaka, 2012; Savitrie, 2022).

Kegunaan:

Teh memiliki kandungan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan seperti polifenol, vitamin E, vitamin C dan vitamin A. Polifenol pada teh berupa katekin dan flavanol. Senyawa ini bermanfaat sebagai antioksidan untuk menangkap radikal bebas dan mencegah berkembangnya sel kanker dalam tubuh. Radikal bebas yang terdapat di tubuh dapat berasal dari lingkungan udara yang tercemar polusi dan makanan yang dimakan. Satu cangkir teh mengandung vitamin E sebanyak sekitar 100-200 IU (International Units) yang merupakan kebutuhan satu hari bagi tubuh manusia, berfungsi menjaga kesehatan jantung dan membuat kulit menjadi halus. Vitamin C berfungsi sebagai imunitas atau daya tahan bagi tubuh manusia. Selain itu vitamin C berfungsi sebagai antioksidan yang diperlukan untuk ketahanan tubuh manusia terhadap penyakit. Sedangkan vitamin A yang terdapat pada teh berbentuk betakaroten. Selanjutnya, jenis mineral yang terkandung dalam teh terutama fluorida dapat memperkuat struktur tulang dan gigi.

Namun demikian, terdapat zat yang kurang baik dalam teh yakni kafein. Kafein pada teh bila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan proses penyerapan makanan menjadi terhambat. Batas aman untuk mengkonsumsi kafein dalam sehari adalah 750 mg/hari atau setara dengan 5 cangkir teh berukuran 200 ml. Adapun manfaat teh bagi kesehatan antara lain melawan radikal bebas, membantu menurunkan berat badan, membuat kulit lebih sehat, menurunkan risiko penyakit alzheimer, menurunkan risiko diabetes, menurunkan kadar kolesterol, meningkatkan kesehatan jantung, membuat gigi lebih kuat dan memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan metabolisme tubuh (Kertadjaja, 2005; Riyani et al., 2021; Savitrie, 2022).

Selain itu teh positif mengandung tannin yang diduga berperan dalam penghambatan pertumbuhan salmonella typhi, bakteri penyebab terjadinya penyakit typhus (Noriko, 2013).

Dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/187/2017 Tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia terdapat peringatan berhati-hati mengkonsumsi teh, sebab mengandung kafein. Adapun efek samping minum 5 cangkir teh atau lebih/hari, yang mengandung ± 100 mg kafein dapat menyebabkan gangguan pencernaan, rasa lemah, gelisah, gemetar, sukar tidur, bingung, jantung berdebar debar, sesak nafas dan kadang kadang sembelit. Selain itu, interaksi obat-obatan yang diminum bersama teh akan terganggu absorpsinya di usus. Terdapat beberapa hal yang perlu dihindari saat minum teh agar zat yang berguna dalam tubuh tidak hilang antara lain:

1. Tidak minum teh saat atau sesudah makan kerana zat yang terkandung dalam makanan dapat dicuri oleh zat stimulan teh;
2. Tidak minum teh saat perut kosong sebab dapat meningkatkan produksi asam lambung;
3. Hindari minum teh dicampur dengan gula karena menyebabkan zat-zat yang dikandungnya menjadi berkurang.
4. Tidak minum teh yang sudah semalaman karena sudah banyak zat nya yang teroksidasi dan basi sehingga berdampak tidak baik untuk tubuh;
5. Hindari minum teh saat hamil dan menyusui karena kafein dan zat stimulan pada teh bisa merangsang kontraksi rahim. Pada Ibu menyusui akan mengganggu produksi kelenjar penghasil susu Ibu atau ASI.

Cara Menyajikan Teh:

Teh dibuat dengan cara menyeduh daun atau bubuk teh. Untuk menyeduh teh, gunakan air mendidih bersuhu 80 derajat celcius, hindari menggunakan air dengan yang suhunya lebih tinggi dari 80 derajat karena dapat menghilangkan manfaat dari

teh. Untuk dosis penggunaan hanya 3 x 8-gram pucuk daun/hari dengan cara pembuatan sebagai berikut ini.

1. Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring; dan
2. Tambahkan dengan sedikit air jeruk nipis dan/atau madu kemudian diaduk rata dan diminum sekaligus.

Selain itu, teh bisa dicampur dengan susu. Teh yang dicampur dengan susu atau sering dikenal teh susu dapat mengurangi efek stimulan dari teh karena kalsium susu akan mengikat zat-zat stimulan pada teh. Teh bila ditambahkan lemon sering dikenal dengan lemon tea. Lemon pada teh akan memberikan perlindungan bagi pencernaan, karena asam sitrat dalam lemon mencegah timbulnya kerak pada dinding usus (Savitrie, 2022).

Daftar Pustaka

- Afrillia, D. (2021). *Mengenal Budaya Minum Teh di Indonesia dan Ragam Teh Herbal*. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2021/05/30/mengenal-budaya-minum-teh-di-indonesia-dan-ragam-teh-herbal>.
- Ajisaka. (2012). *Teh: Khasiatnya Dahsyat*. Surabaya: Stomata.
- Kertadjaja, W. (2005). Manfaat teh (*Camelia sinensis*). In *Meditek* (Vol. 13, Issue 34, pp. 31–35).
- Mariani, D. Y., & Rejamardika, Y. N. (2013). Analisis Deskriptif Tentang Gaya Hidup Minum Teh Masyarakat Surabaya di Hare and Hatter Cabang Surabaya Town Square. *Hospitally Dan Manajemen Jasa*, 1, 450–457.
- Noriko, N. (2013). Potensi Daun Teh (*Camellia sinensis*) dan Daun Anting-anting *Acalypha indica* L. dalam Menghambat Pertumbuhan *Salmonella typhi*. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 2(2), 104. <https://doi.org/10.36722/sst.v2i2.131>.
- Restiyati, D. W. (2021). Tradisi Minum Teh Etnis Tionghoa Di Jakarta Dulu Dan Sekarang. *Kindai Etam : Jurnal Penelitian Arkeologi*, 7(1), 31–44. <https://doi.org/10.24832/ke.v7i1.86>.

- Riyani, A., Rahayu, S., Hayati, E., Dewi, N. U., & Suffa, H. I. (2021). Pemanfaatan Infusum Daun Teh Hijau (*Camellia Sinensis*, L) Untuk Mengatasi Stres Oksidatif Warga Desa Pasirkaliki Kecamatan Cimahi Utara. *Prosiding Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 1(2), 159–165.
- Savitrie, E. (2022). *Manfaat Teh Bagi Tubuh*. Kementerian Kesehatan RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1665/manfaat-teh-bagi-tubuh.
- Tiya, S. (2021). *Rempah dan Teh Nusantara: Sekilas Sejarah dan Manfaatnya*. Jalur Rempah KEMDIKBUD. <https://jalurrempah.kemdikbud.go.id/artikel/rempah-dan-teh-nusantara-sekilas-sejarah-dan-manfaatnya>.
- Yuda, W. A. (2022). *Potensi Ekspor Produk Teh – UKM Indonesia*. <https://ukmindonesia.id/baca-deskripsi-posts/potensi-ekspor-produk-teh>.

DAUN TORBANGUN (*Coleus amboinicus lour*)

Apriningsih



Sumber : Lutfiani (2021)

Uraian :

Daun Torbangun atau nama lainnya daun Bangun-bangun atau daun jintan memiliki nama latin yaitu *Coleus amboinicus lour*. Tanaman torbangun termasuk tanaman jenis herba semi semak tahunan dengan tinggi 100-120 cm bahkan hampir 1 meter dan memiliki cabang-cabang serta tidak berumbi. Akar tanaman Torbangun termasuk ke dalam akar serabut dan akar tersebut dapat keluar dari ruas-ruas yang terdapat pada batang apabila bagian batangnya menyentuh tanah. Daun Torbangun merupakan daun tunggal, helaiannya bundar telur, permukaan atas daun berbulu halus dengan tepi agak berombak dan tulang daun menyirip. Letak satu daun berhadapan dengan daun yang lainnya. Helaiian daun pada keadaan segar tebal, sangat berdaging dan berair, berwarna hijau muda, permukaan atas dan bawah berambut halus berwarna putih tulang, daun bercabang-cabang dan menonjol sehingga membentuk bangunan menyerupai jala. Helaiian daun pada keadaan kering tipis dan sangat berkerut,

berwarna coklat sampai coklat tua, permukaan bawah daun berwarna lebih muda dari permukaan atas daun, permukaan atas kasar, dan tulang daun kurang menonjol serta pada kedua permukaan terdapat rambut halus berwarna putih. Bunga Torbangun berwarna putih keunguan dengan interval jarak menyatu pada raceme yang panjang dan ramping dalam kumpulan yang padat. Tangkai sari menyatu di bagian bawah membentuk tabung mengelilingi putik. Biji Torbangun berwarna coklat pucat, berbentuk agak bulat, pipih dan permukaannya licin

Tanaman Torbangun termasuk keluarga : *Lameaceae*

Kandungan dan manfaat:

Tabel 1 Komposisi Daun Torbangun dalam 100 gram

Komposisi Zat gizi	Jumlah
Energi	27,0 kal
Protein	1,3 g
Lemak	0,6 g
Karbohidrat	4,0 g
Serat	1,0g
Abu	1,6 g
Kalsium	279 mg
Besi	13,6 mg
Kalium	144 mg
Karoten total	13288 mg
Vit.B1	0,16 mg
Vit.B2	0,10 mg
Vit.C	5,1mg
Air	02,5g

Sumber Fahrani (2012)

Kegunaan dan manfaat daun Torbangun:

Daun torbangun merupakan salah satu jenis tumbuhan herbal yang dapat berfungsi sebagai laktagogum karena mengandung senyawa laktagogue. Kegunaan senyawa laktagogue adalah

untuk meningkatkan sekresi dan produksi air susu ibu (Prahesti & Sholihah, 2021).

Kandungan yang utama dari daun torbangun adalah karvakrol, thymol, humulene, undecanal, terpinene, cymene, caryophyllene oxide, terpineol dan salinene. Hasil pengujian fitokimia dari daun torbangun didapatkan kandungan alkaloid, flavonoid, dan tannin yang berhubungan dengan hormon reproduksi dan dipakai untuk pengobatan tradisional maupun sebagai penambah produksi ASI (Pane, 2020).

Penelitian lain melaporkan manfaat daun torbangun untuk menambah produksi ASI dengan beberapa kandungan didalamnya yaitu saponin, flavonoid, polifenol, yang meningkatkan hormon menyusui yaitu oksitosin dan prolactin. Adanya kandungan polifenol pada daun torbangun dapat memengaruhi peningkatan hormon prolactin dan oksitosin yang bermanfaat sebagai perangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI (Kusmita & E. Mulyati Effendi, 2018).

Penelitian pada hewan tikus, yaitu dengan memberikan flavonoid secara rutin menghasilkan keluarnya hormon prolaktin dan growth hormon (GH), merangsang perkembangan payudara, dan upregulated ekspresi gen reseptor hormon prolaktin (PRLR) (Guo *et al.*, 2012). Penelitian Prahesti & Sholihah (2021), pada kelompok kontrol sebelum diberikan daun torbangun memiliki rata-rata produksi ASI sebesar 148 ml dan setelah diberikan daun torbangun produksi ASI menjadi lebih banyak yaitu 181,25 ml.

Daftar Pustaka

- Apriningsih, Laily Hanifah, Nanang Nasrulloh (2022). Monograf: Strategi Peningkatan Pemberian ASI Melalui Formulasi Pangan Fungsional. Nuta Medika. Yogyakarta.
- Laeli Lutfiani, Aimatul Fauziah, Nanang Nasrulloh (2021). Analisis Pengaruh Penambahan Tepung Torbangun dan Tepung Katuk terhadap Komposisi Proksimat, Sifat Fisik dan Sifat Organoleptik Food Bar. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jatp/article/view/10508>

- Guo, X. D., Diao, Q. Y., Wang, Y. Y., Tu, Y., Deng, K. D., Wang, X. J., Fu, T., & Yan, G. L. (2012). The Effect of Administration of Rutin on Plasma Levels of Estrogen, Prolactin, Growth Hormone and Gene Expression of Their Receptors in Mammary Glands in Ovariectomized Rats. *Journal of Integrative Agriculture*, 11(10), 1700–1706. [https://doi.org/10.1016/S2095-3119\(12\)60173-7](https://doi.org/10.1016/S2095-3119(12)60173-7)
- Kusmita, D. B., & E. Mulyati Effendi, Y. Y. (2018). *Uji Efektivitas Daun Bangun- Bangun (Coleus Amboinicus Lour) Sebagai Anti Hipertensi pada Tikus Sprague-Dawley Yang di Induksi NaCl*. <https://jom.unpak.ac.id/index.php/farmasi/article/view/728>
- Pane, E. T. U. (2020). *Efektivitas Intervensi Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi Asi Ibu Post-Partum*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/28893>
- Prahesti, R., & Sholihah, N. R. (2021). Daun Torbangun (Coleus Amboinicus L) Meningkatkan Kadar Prolaktin Dan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 21–25. <https://doi.org/10.30989/mik.v9i1.335>

DAUN WUNGU (*Graptophyllum pictum*)

Irma HY Siregar



Gambar 1. Daun Wungu (*Graptophyllum pictum*)

Sumber : Google Images

Daun ungu atau daun wungu merupakan tanaman yang berasal dari Papua Nugini dan Polinesia. Selanjutnya tanaman ini diperkenalkan ke Indochina, Semenanjung Malaya, Filipina dan Indonesia. Tanaman ini menyebar ke Indonesia dengan berbagai nama, yaitu Wungu (Jawa), Karotong (Madura), Handeuleum (Sunda), Kobi-kobi (Ternate), Daun Putri (Ambon).

Klasifikasi

Daun wungu yang bernama latin *Graptophyllum Pictum* dan memiliki klasifikasi seperti pada Tabel 1

Tabel 1. Klasifikasi *Graptophyllum pictum*

Kingdom	Plantae
Subkingdom	Tracheobionta
Super Divisi	Spermatophyta
Divisi	Magnoliophyta
Kelas	Magnoliopsida
Sub Kelas	Asteridae
Ordo	Scrophulariales
Famili	Acanthaceae
Genus	Graptophyllum
Spesies	Graptophyllum pictum (L) Griff

Habitat

Tanaman ini merupakan tanaman perdu yang tegak dengan tinggi 1.5 – 8 meter dan tumbuh pada daerah dataran rendah sampai ketinggian 1250 mdpl. Tanaman ini dibudidayakan sebagai tanaman hias dan tanaman pagar yaitu yang memiliki varietas daun berwarna merah. Habitat tanaman ini adalah tempat yang banyak disinari matahari, lembab dan hangat.

Morfologi

Morfologi tanaman ini adalah sebagai berikut:

1. Akarnya merupakan akar tunggal dan berwarna coklat muda.
2. Batangnya berkayu dan beruas dengan permukaan yang licin dan berwarna ungu kehijauan.
3. Daunnya berupa daun tunggal dengan tangkai yang pendek dan permukaan atas mengkilap dengan tepi yang rata. Ada tiga varietas dengan warna daun yang bervariasi. Selain warna ungu yang paling populer, juga terdapat daun yang berwarna putih hijau.
4. Bunganya keluar di ujung batang dan berupa bunga majemuk dengan rangkaian tandan yang berwarna keunguan dengan panjang 2-12 cm.

5. Buahnya berbentuk kotak lonjong berwarna ungu kecoklatan dengan biji yang bulat, putih dan berkulit tebal.



Gambar 2 – Bunga, buah dan daun wungu

Sumber: Google Images

Karakteristik daun wungu

Tanaman ini memiliki ciri khas tertentu sehingga mudah dikenali, yaitu:

1. Daunnya merah keunguan dengan bentuk tunggal dan bertangkai pendek
2. Berlendir
3. Pangkal dan ujung daun runcing namun bergelombang dengan permukaan atas daun mengkilap
4. Tulang daun menyirip dengan panjang 8-20 cm dan lebar 2-13 cm

Kandungan

Senyawa aktif yang dikandung oleh daun wungu ini bersumber dari flavonoid (4,5,6-trihidroksi flavonol, 3,4,7-trihidorksi flavon, luteolin-7-glukosidan dan 4,4-dihidroksi flavon).

Selain senyawa aktif, komponen kimia yang terkandung dalam daun wungu adalah senyawa steroid, alkaloid non toksik, tanin, glikosida, saponin, asam fenolat dan antosianin.

Sedangkan batang daun wungu mengandung kalsium oksalat, asam formik dan lemak.

Manfaat

1. Mengobati penyakit Hemorrhoid
Menurut Prof dr H Sardjono Oerip Santoso dari Farmakologi UI:
Sebanyak 9-10 gram daun wungu segar direbus dalam 2 gelas air (600 cc) sampai menjadi 1 gelas rebusan. Diminum 1 kali dalam sehari. Dalam waktu 5 hari, efek hemorrhoid berupa nyeri, perdarahan dan panas akan hilang
2. Meredakan rasa sakit (Analgesik)
Menurut penelitian Dr.drg. Nur MermatasiMS,*et al* dari FK Unibraw:
Efek analgesik terjadi setelah pemberian ekstrak alkaloid pada dosis 1.3.5 dan 6 mg/kg BB. Efek anti inflamasi dan analgesik ini mampu menurunkan nilai ambang nyeri pada dosis 3 mg/kg BB setara dengan dosis aspirin 125mg/kg BB. Efek alkaloid daun wungu ini ternyata dapa menghambat pembentukan prostaglandin
3. Menghambat pertumbuhan plak, bakteri dan jamur pada gigi tiruan
Menurut penelitian drg. Endang Wahyuningtyas MS SpPros dari FKG UGM:
Daun wungu mampu mencegah pertumbuhan Streptococcus, jamur dan plak gigi pada konsentrasi kandungan 40%.
4. Melancarkan pencernaan dan mengatasi Diabetes
Menurut penelitian IPB, daun wungu dapat membantu memecah rantai polisakarida dan enzim amilase sehingga dapat digunakan sebagai obat diabetes. Senyawa tersebut akan memperlambat proses pencernaan pati di usus sehingga glukosa makanan yang masuk ke dalam sirkulasi darah akan melambat
5. Mengatasi bisul dan pembengkakan
Tumbuk daun wungu dan oleskan pada bagian pembengkakan atau bisul tersebut. Dapat pula digunakan untuk mengurangi peradangan hebat atau nyeri kronik akibat penyakit rheumatoid.

Sumber pustaka

- Jiangseubchatveera N, Liawruangrath B, Liawruangrath S, 2015, The Chemical Constituents and the Cytotoxicity, Antiosidant and Antibacterial Acitivities of the Essential Oil of *Graptophyllum pictum* (L.) Griff, Faculty of Science, Medicine and Health-Papers: Part A
- Juniarti, Kusumaningsih Dem Soetojo T, 2020, Effect of purple leaf extract (*Graptophyllum pictum* (L.) griff) on the number of macrophage cells in pulp perforation, *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology* 2020;14 (3)1810-1815
- Makkiyah F, Rahmi EP, Revina R, 2021, *Graptophyllum pictum* (L.) Griff. (Syn: *Justicia picta* Linn.) and its Effectiveness: A Well-Known Indonesian Plant, *Pharmacogn J.* 2021;13(3):835-838
- Robinson, T., 1995. *Kandungan Organik Tumbuhan Tinggi*, Penerbit ITB. Bandung.
- Sastrohamidjojo, H., 1995. *Sintesis Bahan Alam*. UGM Press, Yogyakarta
- Yayasan Kanopi Indonesia, 2015, Daun Wungu-*Graptophyllum pictum* (L.) Griff, 2015, <https://biodiversitywarriors.kehati.or.id/artikel/daun-wungu-graptophyllum-pictum-l-griff/>

DELIMA (*Punica granatum*)



Uraian:

Delima dengan nama latin *Punica granatum* merupakan tanaman perdu semak, yang dapat dijumpai tumbuh di daerah dengan iklim sejuk. Tanaman buah-buahan yang diperkirakan berasal dari Iran ini tumbuh hingga 5 – 8 m. Zaman dahulu di Inggris, buah delima diberi julukan “*Apple of Grenada*” dikarenakan memiliki mitos penting tentang kesehatan menyerupai buah apel.

Saat ini julukan tersebut tidak sekedar mitos karena terbukti buah delima memiliki banyak manfaat sehingga dikenal sebagai “*Buah Delima Si Raja Antioksidan*”. Ilmu kesehatan modern mengklaim bahwa buah delima dapat membantu melindungi jantung bahkan dapat mencegah kanker. Hal ini dikarenakan buah delima mengandung *punicalagins*, yaitu senyawa antioksidan. Kandungan antioksidan ini lebih tinggi hingga tiga kali daripada teh hijau ataupun anggur merah (Gil et al., 2000). Buah delima memiliki empat jenis dengan ciri yang berbeda yaitu:

1. Delima putih: seluruh bagian buah ini berwarna putih, mulai dari bunga, kulit, kulit biji dan daging yang berwarna pucat.

2. Delima merah: bunga berwarna merah, daging buah berwarna merah tua, dan kulit juga berwarna merah.
3. Delima susu wantah: bunga berwarna merah dan kulitnya seperti teh cair.
4. Delima hitam: bungan berwarna merah dan kulit berwarna ungu tua.

Kandungan Nutrisi

Delima segar merupakan sumber serat yang dapat menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol dan meredakan sembelit.

Buah delima merah memiliki kandungan zat gizi dan senyawa penting bagi kesehatan tubuh antara lain: Kalsium, Kalium, Folat, Fosfor, Zat besi, Sodium, Potasium, Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Protein, Lemak, Magnesium, Alkaloid, Renin, Kalsium Oksalat, Asam maleik, Asam sitrat, Tanin, senyawa Acidumboricum.

Selain mengandung *punicalagin* yang lebih banyak dijumpai dalam jus dan di bagian kulit, buah delima juga mengandung Asam punicic, yaitu asam lemak yang terdapat pada biji delima. Asam punicic ini merupakan jenis asam linoleat terkonjugasi yang bermanfaat mengatasi penyakit seperti peradangan, hiperlipidemia (kolesterol tinggi), dan nefrotoksisitas (toksisitas pada ginjal).

Nutrisi per Porsi

Buah delima mengandung ratusan biji (disebut aril) yang dapat dimakan. 174 gram aril mengandung nutrisi: Serat 7 gram, Protein 3 gram, Vitamin C 30% dari AKG, Vitamin K 36% dari AKG, Folat 16% dari AKG, Kalium 12% dari AKG, Gula 24 gram, Kalori 144.

Ukuran lain menyebutkan, satu porsi buah delima terdiri dari ½ buah delima yang mengandung: Kalori 72, Protein, 2,35 gram, Lemak 1,6 gram, Karbohidrat 26 gram, Serat 5,5 gram, dan gula 20 gram (Zelman KM, 2022).

Beberapa hasil studi pemanfaatan buah delima yang dirangkum dari berbagai sumber::

1. Studi selama selama 12 minggu terhadap penderita diabetes menemukan, dengan konsumsi 250 ml jus delima per hari menurunkan gejala inflamasi CPR sebesar 32% dan interleukin-6 sebesar 30%. Dari hasil ini, buah delima direkomendasikan sebagai menu makan sehat untuk mengurangi peradangan di tubuh.
2. Kanker prostat merupakan jenis kanker yang umum dijumpai pada pria. Sebuah studi laboratorium melaporkan, ekstrak buah delima dapat memperlambat reproduksi sel kanker dan bahkan menginduksi *apoptosis* (kematian sel) pada sel kanker. Penelitian terhadap manusia melaporkan, konsumsi jus delima sebanyak 237 ml per hari dapat memperlambat pertumbuhan sel kanker prostat dari 15 bulan menjadi 54 bulan.
3. Kanker payudara merupakan kanker yang umum dijumpai pada perempuan. Sebuah studi melaporkan, ekstrak buah delima menghambat pertumbuhan sel kanker payudara.
4. Sebuah penelitian yang dilakukan selama dua pekan melaporkan, mengonsumsi 150 ml jus delima secara signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
5. Sebuah studi laboratorium melaporkan, buah delima dapat memblokir enzim perusak sendi pada penderita osteoarthritis.
6. Studi yang dilakukan pada pasien bedah menunjukkan, 2 gram ekstrak buah delima mencegah defisit memori setelah operasi.
7. Studi terhadap 28 orang dewasa tua dengan keluhan memori melaporkan, konsumsi jus delima sebanyak 237 ml per hari, signifikan meningkatkan penanda memori verbal dan visual. Buah delima juga dilaporkan dapat membantu melawan penyakit alzheimer pada tikus.

Kedepannya masih perlu dilakukan studi lanjut pada manusia terkait dengan pengaruh buah delima dikarenakan masih sedikitnya penelitian dalam bidang ini.

Manfaat Delima bagi kesehatan:

Kandungan antioksidan yang tinggi dan senyawa mineral lainnya yang terkandung dalam buah delima, menjadikan buah delima memiliki segudang manfaat bagi kesehatan antara lain:

1. Menjaga kesehatan jantung, termasuk menurunkan tekanan darah dan kadar gula dalam darah, serta menurunkan risiko stroke dan serangan jantung.
2. Memberikan efek anti peradangan, termasuk mampu mengurangi aktivitas inflamasi saluran pencernaan, kanker payudara dan sel kanker usus besar, termasuk peradangan pada sendi
3. Membantu melawan kanker. Kandungan yang kaya akan antioksidan dan flavonoid menjadikan buah delima dapat membantu melawan kanker. Kedua senyawa tersebut terkenal mampu mencegah radikal bebas yang dapat merusak sel dalam tubuh manusia.
4. Mengontrol diabetes dan membantu orang tanpa diabetes mempertahankan berat badan yang sehat.
5. Membantu mengobati disfungsi ereksi.
6. Membantu melawan infeksi bakteri dan jamur. Termasuk melindungi dari infeksi dan peradangan di mulut seperti gingivitis, periodontitis, dan denture stomatitis.



Delima

Klasifikasi ilmiah	
Kerajaan	Plantae
Devisi	Magnoliophyta
Kelas	Magnoliopsida
Subkelas	Rosidae
Ordo	Mytales
Famili	Punicaceae
Genus	Punica
Spesies	<i>P. granatum</i>
Nama binomial	
<i>Punica granatum</i> L	
Sinonim	
Punica malus	

Cara Mengonsumsi Buah Delima

Buah delima tidak dapat dikonsumsi sembarangan. Hal ini untuk menghindari nutrisi dalam buah ini agar tidak hilang. Buah dengan sensasi rasa asam dan manis ini memiliki kulit yang tebal. Bagian kulit tidak dapat dimakan secara langsung, tetapi mengandung ratusan biji berair yang dapat digunakan sebagai taburan di atas hidangan seperti salad, oatmeal dan lainnya. Saat ini sudah tersedia kulit delima dalam kemasan berupa bubuk mengingat *punicalagins* lebih banyak dijumpai di bagian kulit.

Buah delima sebaiknya dikonsumsi dalam bentuk jus segar agar bijinya dapat hancur mengingat dibagian ini mengandung asam *punicic*. Bagi ibu hamil direkomendasikan untuk mengonsumsi buah delima dalam bentuk perasan atau jus dengan jumlah wajar.

Efek samping

Buah delima umumnya aman untuk dikonsumsi. Beberapa orang mungkin dapat mengalami efek samping. Reaksi alergi terhadap buah delima dapat terjadi, oleh kerennanya jika anda memiliki alergi terhadap tanaman ataupun buah, sebaiknya periksakan diri sebelum mengonsumsi buah delima.

Buah delima juga dapat berinteraksi dengan beberapa obat dan pengobatan. Sebaiknya tidak mengonsumsi buah delima jika anda sedang mengonsumsi obat anti hipertensi atau dalam pengobatan yang membutuhkan kerja hati.

Konsumsi buah delima dalam jumlah yang wajar, sebab terlalu banyak mengonsumsi buah ini juga berisiko menyebabkan gangguan kesehatan. Bagi penyintas penyakit kronis, konsumsi buah delima juga sebaiknya dibatasi.

Daftar Pustaka:

Adhami VaqarMustafa, Khan Naghma, M. H. (2009). Cancer Chemoprevention by Pomegranate: Laboratory and Clinical Evidence. *Nutr Cencer*, 61(6), 811–815. <https://doi.org/10.1080/01635580903285064.Cancerr>

- Aeni Siti Nue. 2021. “15 Manfaat Buah Delima untuk Kesehatan dan Kecantikan”. Katadata.co.id. Publish 26 Oktober 2021. Pukul 11.57 WIB. Diakses 7 Januari 2023. <https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/61778a9963463/15-manfaat-buah-delima-untuk-kesehatan-dan-kecantikan>
- Al-Muammar, M. N., & Khan, F. (2012). Obesity: The preventive role of the pomegranate (*Punica granatum*). *Nutrition*, 28(6), 595–604. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2011.11.013>
- Aviram, M., & Rosenblat, M. (2013). Pomegranate for Your Cardiovascular Health. *Rambam Maimonides Medical Journal*, 4(2), e0013. <https://doi.org/10.5041/rmmj.10113>
- Babaeian, S., Ebrahimi-Mameghani, M., Niafar, M., & Sanaii, S. (2013). The Effect of Unsweetened Pomegranate Juice on Insulin Resistance, High Sensitivity C-Reactive Protein and Obesity among Type 2 Diabetes Patients. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 13(1), 7–15. <http://jarums.arums.ac.ir/article-1-122-en.html>
- Gil, M. I., Tomas-Barberan, F. A., Hess-Pierce, B., Holcroft, D. M., & Kader, A. A. (2000). Antioxidant activity of pomegranate juice and its relationship with phenolic composition and processing. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 48(10), 4581–4589. <https://doi.org/10.1021/jf000404a>
- Sicca Shintaloka Pradita. 2022. “9 Manfaat Buah Delima yang Kaya Antioksidan”. Kompas.com. Publish 4 Januari 2022 pukul 06.00 WIB. Diakses pada 7 Januari 2023 <https://health.kompas.com/read/01/04/060000368/9-manfaat-buah-delima-yang-kaya-antioksidan?page=all>
- Wang, D., özen, C., Abu-Reidah, I. M., Chigurupati, S., Patra, J. K., Horbanczuk, J. O., Józwik, A., Tzvetkov, N. T., Uhrin, P., & Atanasov, A. G. (2018). Vasculoprotective effects of pomegranate (*Punica granatum* L.). *Frontiers in Pharmacology*, 9(MAY), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00544>
- WebMD. 2022. Health Benefits of Pomegranates. Reviewed by [Kathleen M. Zelman](#). Publish 14 November 2022. Diakses 7 Januari 2023. <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-pomegranates>

Zelman Kathleen M. (2022). *Health Benefits of Pomegranates*. WebMD. <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-pomegranates>

Zhang, J., Chai, X., Zhao, F., Hou, G., & Meng, Q. (2022). Food Applications and Potential Health Benefits of Hawthorn. *Foods*, 11(18). <https://doi.org/10.3390/foods11182861>

GANDARUSA

(*Justicia gendarussa burm. F.*)

Novita Rina Antarsih



Sumber : (Kementan RI, 2020)

Uraian :

Sinonim : *Gendarussa Vulgaris* Nees, *Justicia Dahona* (Buch), *Justicia Nigricans* Lair, *Justicia salicina* Vahl (Noor, 2012)

Nama daerah : besi-besi (Aceh), gandarusa (Melayu), handarusa (Sunda), gandarusa, tetaan, trus (Jawa), Ghandharusa (Madura), gandarisa (Bima), puli (Ternate). Gandarusa tumbuh liar di hutan, tanggul sungai atau ditanam sebagai tumbuhan obat atau tanaman pagar. Gandarusa lebih populer yang berbatang cokelat kehitaman, walaupun ada juga yang berbatang hijau. Daunnya dapat digunakan untuk membunuh serangga. Perbanyakkan dengan setek batang (Kementan RI, 2020).

Gandarusa berasal dari suku : *Acanthaceae*.

Kandungan dan manfaat:

Kandungan kimia yang terdapat pada gandarusa antara lain komponen mayor 9 flavonoid adalah gendarusin A, dengan aktivitas pencegahan penetrasi spermatozoa invitro dan salah satu komponen minor adalah gendarusin B. (Noor, 2012). Pada ekstrak etanol fraksionasi 70% *J. gendarussa* berpotensi sebagai anti HIV (Widodo et al., 2018). Selain itu memiliki efek antioksidan, antiinflamator, analgesik, dan hepatoprotektife (Center, 2015). Gandarusa (*J. gendarussa* Burm. f.) digunakan sebagai kontrasepsi untuk laki-laki oleh masyarakat Sentani (Papua) (Moeso and Agus, 1985).

Daun rasanya pedas, sedikit asam, sifatnya netral, sedangkan kulit kayunya berkhasiat sebagai perangsang muntah. Daun berkhasiat untuk mengatasi bengkak akibat terpukul atau terbentur (memar), keseleo, tulang patah (fraktur), reumatik sendi, nyeri pinggang, haid tidak teratur, tidak datang haid (amenore), demam yang hilang timbul, mual sewaktu batuk, dan sesak. Akar berkhasiat untuk mengatasi reumatik, kram otot, demam, kencing terasa nyeri (disuria), sakit kuning (jaundice), diare, dan anak kecil yang kurus sekali (marasmus) (Kementan RI, 2020). Cara Pemakaian Untuk obat yang diminum, rebus daun segar 30-60 gram (1 genggam) atau tumbuk dan peras, lalu gunakan air yang terkumpul. Jika memakai yang telah dikeringkan, rebus daun kering 15-30 gram (1/2 genggam) atau akar kering 3-1-gram (1/4 genggam). Untuk pemakaian luar, giling herba segar, lalu tempelkan ke tempat yang sakit, seperti

tulang patah, bengkok terkilir, pembengkakan kelenjar dan bisul. Gunakan air perasan daun segar sebagai obat tetes pada telinga yang sakit. Bisa juga gunakan air rebusan herba untuk mencuci koreng dan borok(Kementan RI, 2020)

Kegunaan menurut (Putri, 2008):

1. Sakit Patek yang kulitnya keluar menebal (parang cucul)
Bahan: daun
Cara menyajikan: kunyit (*curcuma viridiflora* 5 iris, daun gandarusa, adas (*Foeniculum vulgare*)
Cara menggunakan: disemburkan
2. Demam pada bayi / anak
Bahan : daun dan akar
Cara menyajikan akar sembung (*blumea balsamina*, daun gandarusa, air nira
Cara menggunakan: param
Cara menyajikan: akar gandarusa, temutis (*zingiber sp*) asam tanek (*Tamaridas indica*)
Cara penggunaan disemburkan pada seluruh tubuh
3. Demam (badan panas dingin) gelisah
Bahan: akar
Cara menyajikan:akar kayu sangka, akar kayu pugpug, akar gandarusa
Cara pemakaian: param
4. Panas dalam
Bahan: daun
Cara menyajikan: daun gandarusa, beras merah tumbuk, inti bawang
Cara pemakaian: disemburkan pada perut bagian bawah
5. Gemetar siang malam
Bahan: akar muda
Cara menyajikan: akar dapidap (*Erythrina evodiphyllia*) deludung (*Erythrina hypaphorus*) akar muda gandarusa, basang nyuh (*Cocos nucifera*), bawang (*Allium sativarum*), Adas (*Foeniculum vulgare*)

Cara pemakaian:

6. Perih saluran pencernaan, kembung, dan perut melilit
Bahan: daun
Cara menyajikan: Rebusan buah katas, pule (*Alstonia scholaris*), kecemcem (*Spondias pinnata*), air jeruk purut (*Citrus sp*), daun kemiri (*Aleurites triloba*), daun gandarusa, temutis (*Zinger sp*)
Cara pemakaian: diminum
7. Cacar
Bahan: daun
Cara menyajikan: daun gandarusa, daun paria puuh (*Coccinia grandis*), sengauk (nasi yang dikeringkan), kacang hijau
Cara pemakaian: digiling dan digoreng, diminum
8. Kembung
Bahan: daun
Cara menyajikan: daun gandarusa, tumbukan beras, bawang (*Allium sativum*)
Cara pemakaian: disemburkan
9. Mata luka
Bahan: kulit batang
Cara menyajikan: kulit batang gandarusa, lempuyang agung (*Zinger sp*) digiling halus ditambahkan minyak wijen
Cara pemakaian: Oleskan pada tepi mata
10. Memar, keselo, rematik, patah tulang
Bahan: daun dan tangkai muda
Cara menyajikan: daun gandarusa segar 30-60 g atau kering 15-30 g
Cara pemakaian: direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas setelah dingin disaring, diminum pagi dan sore hari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas
11. Rematik
Bahan: daun
Cara menyajikan: daun gandarusa secukupnya dibersihkan ditambahkan garam, dipanaskan

- Cara pemakaian: hangat-hangat kuku dipakai untuk menutup bagian tubuh yang sakit
12. Tulang patah, bisul
Bahan: daun
Cara menyajikan: daun gandarusa segar atau kering digiling halus tambahkan arak dan cuka secukupnya, aduk merata seperti bubur kental
Cara pemakaian: tempelkan pada bisul atau bagian tulang yang patah kemudian dibalut, ganti setiap hari
13. Memar
Bahan: Daun
Cara menyajikan: Daun gandarusa segar cuci dan diolesi minyak kelapa, layukan di atas api
Cara pemakaian: tempelkan pada tempat yang sakit
14. Tidak datang haid / haid tidak teratur
Bahan: Daun
Cara menyajikan: Daun gandarusa segar 50 g dan lada putih 5 butir dicuci kemudian tumbuk, peras dan saring
Cara pemakaian: Air yang terkumpul diminum atau ditumbuk. Air yang diminum sekaligus setiap pagi lakukan 3-5 hari sebelum haid
15. Mual saat batuk dan sesak napas
Bahan: Daun
Cara menyajikan: daun gandarusa segar cuci bersih haluskan dengan secangkir air dan ½ sloki arak
Cara pemakaian: Air yang terkumpul diminum sekaligus
16. Kencing nyeri, demam, sakit kuning, diare
Bahan: Akar
Cara menyajikan: Akar gandarusa 10 g ditambah 3 gelas susu. Rebus sampai mendidih selama 15 menit kemudian disaring.
Cara pemakaian: untuk 2 kali minum pagi dan sore

Tumbuhan Gandarusa (*Justicia gendarussa*) telah dilakukan hilirisasi produk penelitian dari tim peneliti Universitas Airlangga dari ekstrak tanaman tersebut menjadi pil keluarga

berencana (KB) untuk pria oleh PT. Harsen Laboratories. Pil KB untuk pria temuan Guru Besar bidang Farmakognosi dan Fitokimia Fakultas Farmasi Prof. Dr. Bambang Prajogo, M.S., ini tidak memiliki efek samping. Justru, melalui uji klinik yang telah dilakukan, pria akan mendapatkan manfaat lain setelah mengkonsumsi obat ini. Seperti kebugaran dan meningkatkan stamina (Lubis, 2017).

Karakteristik Tanaman

Tanaman ini berupa semak, pada umumnya di tanam sebagai pagar hidup atau tumbuhan liar di hutan, tanggul sungai atau di pelihara sebagai tanaman obat. Tumbuh pada ketinggian 1-500 m di atas permukaan laut. tumbuh tegak, tinggi dapat mencapai 2m, percabangan banyak, dimulai dari dekat pangkal batang (Akpriyanti et al., 2017).

Sumber Pustaka

1. Akpriyanti *et al.* (2017) 'Pemberian Ekstrak Daun Gandarusa (*Justicia gendarussa* Burm . f .) Menurunkan Kadar F2-isoprostan Urin Tikus Wistar (*Rattus norvegicus*) Jantan yang Diinduksi Latihan Fisik Berlebih Program Pascasarjana Anti-Aging Medicine Departemen Farmakologi latihan', *Jurnal Biomedik (JBM)*, 9 No.3, pp. 159–165.
2. Center, B. R. (2015) *Herbal Plants Collection of Biopharmaca Conservation & Cultivation Station : GANDARUSA (Justicia gendarussa, Burm.f.) Tanaman, Biopharmaca Research Center IPB*. Available at: [http://biofarmaka.ipb.ac.id/biofarmaka/2015/BCCS Herbal Plants Collections Gandarusa.pdf](http://biofarmaka.ipb.ac.id/biofarmaka/2015/BCCS_Herbal_Plants_Collections_Gandarusa.pdf).
3. Kementan RI (2020) *Ayo Mengenal Tanaman Obat*. Pusat Perpustakaan dan penyebaran Teknologi Pertanian Kementan. Available at: [http://repository.pertanian.go.id/bitstream/handle/123456789/11345/Ayo Mengenal Tanaman Obat Full Text.pdf](http://repository.pertanian.go.id/bitstream/handle/123456789/11345/Ayo_Mengenal_Tanaman_Obat_Full_Text.pdf).
4. Lubis, Y. P. (2017) *Penandatanganan Kesepahaman Hilirisasi Pil KB Pria Antara PT Harsen Laboratories dan UNAIR, Pusat Komunikasi dan Informasi Publik Universitas Airlangga*.

Available at: <https://news.unair.ac.id/2017/03/11/penandatanganan-kesepahaman-hilirisasi-pil-kb-pria-antara-pt-harsen-laboratories-dan-unair/?lang=id>.

5. Moeso, S. and Agus, P. (1985) *Laporan Perjalanan ke Jayapura Sentani (Irian Jaya)*. Yogyakarta.
6. Noor, W. A. (2012) *Deteksi Gendarusin A Dalam Urin Subyek Pria Setelah Pemberian Oral Kapsul Ekstrak Etanol Daun Justicia gendarussa Burm.f.* UNAIR.
7. Putri, D. (2008) 'Justicia gendarussa Burm. f Tumbuhan Yang Berkhasiat Obat Dan Berpotensi Hias', pp. 8(1), 23-28.
8. Widodo, A. *et al.* (2018) 'Antiviral Activity of Justicia gendarussa Burm.f. Leaves Against HIV-Infected MT-4 Cells', 12, pp. 36-43.

GINSENG **(*Panax species*)**

Sukapti



en.koreaportal.com

Uraian:

Ginseng (*Panax species*) merupakan tanaman obat yang telah dikenal dan digunakan di banyak negara di Asia sejak ribuan tahun lalu. Budidaya tanaman ini dilakukan

sejak 1500an dan terus dikembangkan hingga saat ini. Julukan 'kings of herbs' diberikan pada tanaman ini karena mengandung banyak manfaat bagi kesehatan. Bagian yang dimanfaatkan untuk obat atau meningkatkan kesehatan adalah bagian akar.

Tanaman ginseng memiliki banyak spesies, di antaranya yang paling populer adalah ginseng Korea (*Panax ginseng*), selain ginseng Cina (*Panax notoginseng*), ginseng Amerika (*Panax quinquefolius*), dan ginseng Jepang (*Panax japonicus*). Secara umum tumbuhan ini dapat dikenali dari bentuk akarnya. Asal usul dan cara ekstraksinya menghasilkan produk yang berbeda, seperti ginseng "merah" atau ginseng "putih". Nama ginseng berasal dari kata Cina "jensheng" yang berarti manusia-obat karena bentuk akarnya menyerupai boneka (*humanoid*). Panjang akar ginseng bisa mencapai 5 - 10 cm. Diperlukan waktu 4 - 6 tahun untuk memanen akar ginseng sejak ditanam.

Karakteristik

- Daun tumbuhan ginseng berbentuk bulat lonjong. Bagian pangkal dan ujung daun berbentuk runcing, sedangkan bagian tepi dari daun ginseng bergerigi.
- Buah tumbuhan ginseng jumlahnya banyak dan berada di ujung tangkai. Buahnya berbentuk bulat gepeng dan lunak. Warna buahnya merah saat masih muda, kemudian berwarna ungu kehitaman saat buah mulai matang..
- Akar dari tumbuhan ini akan menjadi umbi. Umbinya berwarna coklat muda kekuningan, sedangkan dagingnya berwarna putih kekuning-kuningan.

Ginseng berasal dari suku/keluarga: *Araliaceae*

Kegunaan

1. Menurunkan hipertensi

Bahan: akar ginseng kering dan air

Cara menyajikan: iris ginseng dan rebus dengan air selama sekitar satu jam dengan api kecil.

Cara menggunakan: diminum seperti biasa setelah dingin

2. Mengobati sakit tenggorokan
Bahan: ginseng
Cara menyajikan: iris tipis akar ginseng dan rebus selama lima menit
Cara menggunakan: kunyah dan telan irisan ginseng
3. Menurunkan berat badan
Bahan: 3 sendok ekstrak akar ginseng, 500 ml air, 1 sendok air jeruk nipis, ½ sendok teh bubuk kayu manis
Cara menyajikan: rebus air dan campurkan semua bahan
Cara menggunakan: minum air rebusan seperti biasa
4. Mengatasi letih
Bahan: kopi, akar ginseng kering
Cara menyajikan: giling kopi bersama dengan ginseng kering
Cara menggunakan: seduh kopi ginseng dengan air panas, lalu minum seperti biasa.
5. Mengatasi tidak enak badan
Bahan: akar ginseng, ayam, air, nasi, bumbu masak
Cara menyajikan: masak sup ayam sesuai dengan resep masing-masing, lalu tambahkan ginseng ke dalam sup sebagai bumbu
Cara menggunakan: makan sup ayam seperti biasa

Kandungan Kimia dan manfaat:

Kandungan kimia dalam akar ginseng adalah Ginsenosides, Amino acids, Peptides, Sapogenins, Protopanaxadiol, Protopanaxatriol, dan Minyak atsirin.

Kandungan yang ada dalam akar ginseng dapat meningkatkan imunitas, energi, dan seksualitas. Selain itu, akar ginseng dapat membantu mengobati penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan penyalit syaraf. Selain itu, zat di dalam ginseng memiliki efek antiradang yang dapat meredakan jerawat. Mengingat begitu banyak manfaatnya, akar ginseng dijadikan bahan membuat makanan dan minuman yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan.

Komposisi dalam 100 gram ginseng adalah :

- Kalori 80 Kcal dalam 100 gr ginseng
- Lemak total 1 gram dalam 100 gr ginseng
- Sodium 13 mg dalam 100 gr ginseng
- Potassium 415 mg dalam 100 gr ginseng
- Karbohidrat total 18 g dalam 100 gr ginseng
- Dietary fiber 2 g dalam 100 gr ginseng
- Protein 2 g dalam 100 gr ginseng
- Vitamin C 8.5% dalam 100 gr ginseng
- Kalsium 1% dalam 100 gr ginseng
- Zat besi 3.5% dalam 100 gr ginseng

Daftar Pustaka

- <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/panax> (nama latin dan family)
- <http://repository.ubaya.ac.id/41467/> (panen)
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1226845320300592> (improving immunity, sexuality, cancer, dan diabetes)
- <https://healthynibblesandbits.com/how-to-make-ginseng-tea/> (how to make ginseng tea)
- <https://www.nutritionix.com/food/ginseng> (nutrisi)
- http://www.china.org.cn/health/2008-12/23/content_16993147_2.htm (sore throat)
- <https://www.jawapos.com/lifestyle/16/04/2019/resep-minuman-ginseng-untuk-turunkan-berat-badan/> (weight loss)
- <https://wisconsingrownginseng.com/blogs/wisconsin-grown-ginseng-blog/10-ways-to-use-prepare-ginseng#:~:text=Measure%204%2D5%20grams%20of,can%20be%20reused%20more%20times.> (ginseng coffee)
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1226845320300592> (kandungan kimia)

<https://thesuperhealthyfood.com/food-with-ginseng/#1-fresh-ginseng-soup> (chicken soup)

<https://journal.walisongo.ac.id/index.php/hayat/article/view/7167/3432> (ginseng morfology)

JARAK PAGAR **(*Jatropha curcas*)**

Lili Ramahdani



Sumber : flickr.com

Uraian :

Tanaman Jarak dengan nama latin *Jatropha curcas* ialah salah satu tanaman yang dapat dijadikan sebagai obat dari beberapa penyakit. Jarak Pagar ini memiliki kemampuan untuk tumbuh cepat dan tahan di tanah tandus dan berbatu dan beriklim panas. Tanaman ini dapat tumbuh didaerah dengan ketinggian 0 - 800 m di atas permukaan laut dengan suhu berkisar 25-350.

Jarak Pagar di Indonesia dikenal juga dengan nama *nawaib nawas* penamaan untuk diAceh, *balacae* penamaan

di Manado, *dammar ende* penamaan di Timur, *jirak* untuk penamaan di Sumatera Barat, *orang* Sunda menyebutnya *Jarak Kosta*, *kaleke/keleke pagbar* di Madura, di Bali jarak pagar dinamakan *Jarak Pageb*, sedangkan nama Jarak pagar di Jawa ialah *jarak budge/jarak gundul/jarak iri/jarek pager/jarak cina, kuman nema* penamaan di Alor, *beaw* (Sulawesi Utara), untuk Gorontalo dinamakan dengan *Bintalo/biau, tando ntomene* (Baree), *tangantangan kali kanjoli* penamaan di Makasar, Orang Bugis menyebutnya dengan *peleng kaliki, lulu nau/lulu ai fula* untuk penyebutan di Rote, *paku kase/paku luba/paku lunat* di Timor, *malete* di Seram Timur, *Makamale/ai bua kamala* di Seram Barat), *ai buakamaalo/ai kamene/yaibua kamalo* di Seram Selatan), *balacai/kadoto* (Halmahera Selatan), dan *balacai bisa* (Ternate dan Tidore)(Sarimole & Martosupono, Martanto Semangun, 2014)

Jarak Pagar berasal dari famili : *Euphorbiaceae*

Kandungan dan manfaat:

Seluruh bagian dari tanaman Jarak Pagar memiliki kandungan Fitokimia seperti, Alkaloid, terpenoid, Flavonoid, treoid, tanin, fenol saponim dan kumarin, yang menunjukkan aktifitas antimikroba (Najwa Falhum1 & Universitas, 2022). Antimikroba merupakan senyawa yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri atau virus.

Kegunaan :

1. Mengobati masuk angin

Bahan : Daun Jarak Pagar, Minyak Goreng/Minyak Kelapa/Minyak Kayu Putih

Cara menggunakan : Ambil daun jarak pagar beberapa helai, panaskan di atas api, hingga layu (bukan hangus), kemudian oleskan sedikit minyak lalu tempelkan di perut dan pinggang.

2. Mengobati demam:

Bahan : Daun Jarak Pagar, Air.

- Cara menggunakan : Siapkan 5 atau 7 helai daun Jarak pagar, cuci bersih. Kemudian rendam daun tersebut dalam wadah. Ambil satu daun, tempelkan diperut selama kurang lebih 1 menit, angkat, letakkan kembali ke dalam wadah berisi air. Selanjutnya ambil 4-5 helai daun jarak yang belum ditempel, tempelkan ke perut dan pinggang belakang sampai daun jarak layu atau kering. Ulangi hingga demam reda.
3. Mengobati luka:
Bahan : Daun/Tangkai Jarak Pagar.
Cara menggunakan: Bersihkan luka dengan air bersih kemudian teteskan getah daun Jarak ke luka tersebut.
 4. Mengobati sakit gigi:
Bahan : Daun/Tangkai Jarak Pagar
Cara menggunakan : Oles kan getah Jarak Pagar pada gigi yang sakit.
 5. Mengobati Sariawan
Bahan : Daun/Tangkai Jarak Pagar
Cara menggunakan : Ambil getah dengan cutton bud dan oleskan ke bagian yang sariawan.
 6. Mengobati Reumatik
Bahan: Daun Jarak Pagar, Air Hangat
Cara menyajikan : ambil daun jarak pagar secukupnya, kemudian giling hingga halus lalu tambahkan sedikit air. Selanjutnya hasil gilingan tersebut ditempelkan ke bagian tubuh yang sakit.
 7. Mengobati Koreng, fungi dan gatal
Bahan : Minyak Jarak
Cara menggunakan: minyak Jarak dipanaskan, kemudian ambil kapas dan oleskan pada koreng, gatal atau fungi.
 8. Mengobati batuk dan mengencerkan dahak
Bahan : Akar Jarak Pagar, Air 7 gelas.
Cara menyajikan: siapkan akar jarak pagar secukupnya,

kemudia rebus dengan tujuh gelas sampai mendidih. Kemudian minum air rebusan daun jarak tersebut pagi serta sore. Rebus kembali hingga 3 kali setelah itu tukar dengan akar lain (RIANI, 2018).

9. Mengatasi Sulit BAB

Bahan : Daun Jarak Pagar

Cara penyajian : ambil dau jarak pagar sebanyak 4 helai, cuci bersih, kemudian kukus. Selanjutnya daun jarak yang telah dikukus dimakan. Ulangi hingga tujuh hari atau sampai BAB kembali lancar (RIANI, 2018).

Karakteristik Jarak Pagar

Jarak Pagar (*Jatropha Curcas L*) memiliki tinggi hingga 5 meter dan berbentuk semak besar. Kulit dari batangnya berwarna abu-abu, bila ditoreh akan mengeluarkan getah. Daun Jarak pagar berbentuk bulat telur dan berlekuk tiga hingga lima. Bunga jarak pagar berbentuk lonceng dengan mahkota berjumlah lima helai. Bentuk buahnya bulat, dengan ukuran 2-3 cm yang tersusun dalam tandan buah. Bila buah telah megering buah tersebut akan pecah berdasarkan ruangnya. Dalam setiap buah berisi 3 biji. Dimana biji yang berkecambah akan tumbuh tiga hingga lima akar yang akan berkembang menjadi akar tungga disaat tanaman menjadi dewasa.

Sumber Pustaka

- Najwa Falhum1, C. I. D. A. S. P. S., & Universitas. (2022). REVIEW: STUDI KANDUNGAN FITOKIMIA DAN AKTIVITAS ANTIMIKROBA JARAK PAGAR (*Jatropha curcas L.*). *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*, 3, 597–605. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- RIANI, R. (2018). Perbandingan Efektivitas Daun Jarak+Minyak Kayu Putih Dengan Daun Jarak Tanpa Minyak Kayu Putih Terhadap Kesembuhan Perut Kembang Pada Bayi 0 – 2 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2017/2018. *Jurnal Ners*, 2(2), 71–81. <https://doi.org/10.31004/jn.v2i2.228>

Sarimole, E., & Martosupono, Martanto Semangun, H. (2014). Manfaat jarak pagar (*Jatropha cucas*). *Program Studi Magister Biologi, Universitas Kristen Satya Wacana*, 9–12.

JERUK NIPIS **(*Citrus aurantiifolia*)**

Rini Oktavera



Sumber: food.detik.com

Uraian :

Jeruk Nipis dikenal dengan nama latin *Citrus aurantiifolia*. Tanaman ini tanaman perdu dengan banyak cabang dan ranting. Tingginya sekitar 0,5-3,5 m. Batang pohonnya keras, berduri dan kayu keras dengan permukaan luar berwarna tua dan kusam. Daun majemuk berbentuk bulat panjang dengan pangkal membulat, ujung tumpul dan tepi bergerigi. Pada usia dua setengah tahun mulai berbuah. Buahnya bulat, seukuran bola tenis meja, berdiameter 3,5-5 cm, kulit luarnya berwarna hijau atau kekuningan. Berakar tunggang. Buah jeruk nipis tua memiliki rasa asam. Tanaman jeruk tumbuh subur di daerah yang mendapat sinar matahari langsung.

Klasifikasi tumbuhan

Kingdom	: Plantae
Divisio	: Spermatophyta
Subdivisio	: Angiospermae
Klas	: Dicotyledonae
Bangsa	: Rutales
Famili	: Rutaceae
Genus	: Citrus
Species	: Citrus aurantiifolia (Cristm.)

Kandungan dan manfaat:

Jeruk nipis memiliki beberapa efek farmakologis yang bermanfaat bagi kesehatan. Berikut adalah beberapa efek farmakologis jeruk nipis: (Prastiwi dan Ferdiansyah, 2017)

1. **Antioksidan:** Jeruk nipis mengandung tingkat vitamin C yang tinggi, antioksidan yang efektif dalam melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.
2. **Menurunkan tekanan darah:** Jeruk nipis dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium yang dapat membantu mengatur tekanan darah.
3. **Mencegah masalah pencernaan:** Asam sitrat yang terkandung dalam jeruk nipis dapat membantu mengurangi masalah pencernaan seperti sembelit dan mulas.
4. **Mencegah anemia:** Jeruk nipis juga kaya akan zat besi, yang bermanfaat dalam mencegah anemia.
5. **Mencegah batu ginjal:** Jeruk nipis juga dapat membantu mencegah terbentuknya batu ginjal karena mengandung asam sitrat yang dapat menetralkan asam urat dalam tubuh.
6. **Menjaga kesehatan kulit:** Vitamin C yang terkandung dalam jeruk nipis juga bermanfaat dalam menjaga kesehatan kulit dan membantu mencegah kerusakan akibat radikal bebas.

Kegunaan :

Jeruk Nipis memiliki beberapa manfaat kesehatan, termasuk (Sarwono, 2001):

1. Membunuh bakteri berbahaya. Satu studi menemukan bahwa jeruk nipis membunuh bakteri berbahaya seperti *E. coli* yang mencemari air minum. Jeruk nipis merupakan sumber vitamin C dan antioksidan (Razak, Djamal dan Revilla, 2013).

Caranya adalah dengan menambahkan jeruk nipis ke dalam air dan menjemur air di bawah sinar matahari selama kurang lebih 30 menit untuk membasmi bakteri. Bedanya, jika hanya mengandalkan sinar matahari tanpa campuran kapur, waktu yang dibutuhkan untuk membersihkan air dari bakteri bisa mencapai enam jam.

2. Perawatan jerawat.

Memiliki kemampuan untuk menghilangkan jerawat bahkan selama kehamilan. Ini karena kandungan asam alfa hidroksi (AHA) Lime yang membantu membuka pori-pori yang tersumbat dan mengangkat sel kulit mati saat dioleskan langsung ke kulit. Selain itu, asam alfa-hidroksi dalam jeruk nipis juga memiliki efek antibakteri. Cara pakainya juga sangat mudah, tinggal memeras jeruk nipis lalu langsung dioleskan ke kulit wajah yang berjerawat dengan kapas. Biarkan selama 10 menit atau hingga kering lalu bilas dengan air.

3. Untuk mendukung kesehatan dinding arteri. Arteri yang sehat sangat penting untuk mengangkut darah dari jantung ke organ tubuh. Antioksidan berperan dalam menjaga kesehatan arteri. Dalam sebuah penelitian, kulit jeruk nipis mengandung antioksidan yang dapat mencegah aterosclerosis, yaitu penumpukan plak di dinding arteri.

Caranya dengan mengolahnya menjadi air perasan jeruk nipis.

Karakteristik Jeruk Nipis

Jeruk nipis dengan nama latin *Citrus Aurantiifolia*, merupakan jenis tumbuhan yang masuk ke dalam suku jeruk-jerukan, tersebar di Asia dan Amerika Tengah, dikenal juga sebagai jeruk pecel. Jeruk nipis memiliki rasa asam yang kuat dan aroma yang khas. Daging buahnya berwarna kuning kehijauan dan berbentuk bulat atau lonjong. Kulitnya tipis dan keras.. Buah ini memiliki rasa asam yang asam dan aroma jeruk yang kuat.

Nutrisi yang terkandung dalam Jeruk Nipis :

- asam sitrat,
- asam amino (triptofan, lisin),
- minyak atsiri (sitral, limonen, felandren, lemon kamfer, kadinen, gerani-lasetat, linali-lasetat, aktilaldehid, nonilaldehid),
- damar,
- glikosida,
- asam sitrun,
- lemak,
- kalsium,
- fosfor,
- besi,
- belerang
- vitamin B1 dan C.
- saponin dan flavonoid yaitu hesperidin (hesperetin 7-rutinosida), tangeretin, naringin, eriocitrin, eriocitroside.

Itu adalah beberapa nutrisi yang terkandung di dalam jeruk nipis, namun masih banyak nutrisi lain yang terkandung di dalamnya. Top of Form

Komposisi Jeruk Nipis dalam 100 gr adalah :

- vitamin C sebesar 27 mg
- vitamin B1 0,04 mg,
- kalsium 40 mg,

- kalori 37 gram,
- fosfor 22 mg,
- protein 0,8 gr,
- zat besi 0,6 mg,
- hidrat arang 12,4 gr,
- lemak : 0,1 g,
- air : 86 gr.

Sumber : Direktorat Gizi Depkes RI (2002)

Daftar Pustaka

Direktorat Gizi Depkes RI (2002).

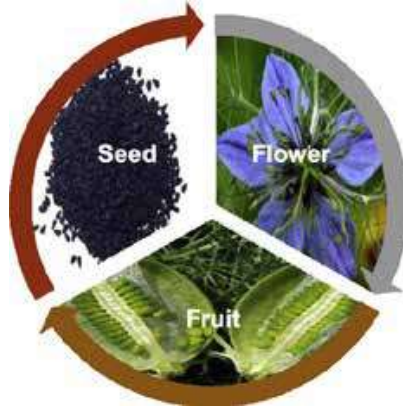
Prastiwi, S. S. dan Ferdiansyah, F. (2017) “Kandungan dan Aktivitas Farmakologi Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia* Swing.),” *Farmaka*, 15(2), hal. 1–8.

Razak, A., Djamal, A. dan Revilla, G. (2013) “Uji daya hambat air perasan buah jeruk nipis (*Citrus aurantifolia* s.) terhadap pertumbuhan bakteri *Staphylococcus Aureus* secara In Vitro,” *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(1), hal. 5–8.

Sarwono, B. (2001) *Khasiat dan manfaat jeruk nipis*. AgroMedia.

JINTAN HITAM (*Nigella sativa*)

Yohanes Kristianto



Sumber : (Dabeer dkk., 2022)

Uraian:

Jintan hitam (*Nigella sativa*) atau dikenal dengan *black cumin/black caraway*, merupakan tanaman herbal utama, tersebar di seluruh belahan dunia, dan termasuk jenis gulma yang tumbuh. Tanaman dikotil hermafrodit tersebut mudah dibudidayakan dalam berbagai kondisi tanah dengan sinar matahari langsung. Jintan hitam memiliki ukuran yang pendek, yaitu antara 20–30 cm, batang bercabang dengan daun beruas-ruas dalam. Bunga jintan hitam terdiri atas 5 – 10 kelopak dengan warna biru pucat atau putih. Meskipun berukuran kecil, jintan hitam termasuk jenis tanaman kuat karena memiliki akar tunggang yang berkembang dengan baik.

Bagian tanaman jintan yang paling sering dimanfaatkan adalah biji. Biji jintan hitam memiliki dua kotiledon menyerupai segitiga bulat berukuran antara 2-3,5mm dan 1-2mm. Biji jintan hitam muda memiliki rasa pahit, sedangkan biji yang sudah tua berbau tajam menyerupai pala. Sesuai dengan namanya, biji tanaman herbal yang memiliki nama lain *hasb as-sauda*

dan *habbat-ul-barakah* ini berwarna hitam diluar dan putih di bagian dalam. Secara global, nilai eknomoi minyak hasil ekstraksi dari jintan hitam pada tahun 2020 mencapai 17,5 juta USD dan diprediksi meningkat 7,9% pada 2027. Faktor pendorong peningkatan tersebut diantaranya terkait dengan peningkatan permintaan formula produk alamiah dan herbal untuk meningkatkan imunitas dan kesehatan.

Taksonomi :

Kerajaan	: Plantae
Sub-kerajaan	: Tracheobionta
Sub divisi	: Spermatophyta
Filum	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Ranunculales
Keluarga	: Ranunculaceae
Genus	: <i>Nigella</i>
Spesies	: <i>sativa</i>

Komposisi Gizi dan Kima:

Jintan hitam mengandung berbagai macam zat gizi makro maupun mikro dengan komposisi yang unik. Komposisi gizi jintan hitam per 100gram adalah: energi 340 kkal, protein 18 gr, total lemak 22gr, karbohidrat 49 gr, serat total 13 gr, kalsium 680 mg, zat besi 16 mg, dan sodium 150 mg. Kandungan asam lemak jenuh total minyak jintan hitam sebesar 20 gr/100 gr (USDA, 2018).

Selain zat gizi tersebut, jintan hitam juga mengandung berbagai senyawa atsiri tidak kurang dari 43 jenis. Senyawa-senyawa tersebut berasal dari kelompok terutama monoterpen hidrokarbon, keton, dan fenol. Beberapa senyawa tersebut diantaranya adalah *thymoquinone*, *thymohydroquinone*, *dithymoquinone*, *p-cymene*, *α-thujene*, *γ-terpinene*, *carvacrol*, *α-pinene*, *β-pinene*, *4-terpineol*, *sesquiterpene longifolene*, *carvone*, *limonene*, dan *citronellol*. Diantara senyawa tersebut, *thymoquinone* (berat molekul 164 g/mol) adalah komponen terbanyak, yaitu meliputi

30-40% hasil ekstrak dan sekaligus merupakan bioaktif terpenting dalam minyak dan ekstrak jintan hitam.

Asam amino yang terkandung dalam jintan hitam antara lain arginin, asam aspartat, asam glutamat, glisin, leusin, valin, treonin, lisin, histidin, metionin. Jintan hitam juga mengandung mineral esensial seperti Zn, Fe, Se, Mg, Na, dan Cu.

Cara Penggunaan:

Jintan hitam digunakan dalam untuk berbagai keperluan, yaitu sebagai bumbu, pengawet dan flavor bahan pangan. Sebagai bumbu jintan hitam digunakan dalam produk reroti, pikel, dan resep-resep kuliner tradisional seperti bumbu kare, spageti, samosa, daging panggang. Di skala industri yang lebih besar, jintan hitam juga digunakan dalam berbagai aspek seperti perawatan dan kecantikan, nutrasetikal, dan farmasi. Bentuk sediaan jintan hitam yang paling banyak ditemukan berupa kapsul dan minyak hasil ekstraksi biji jintan hitam. Selain biji dan minyak, bagian tanaman secara keseluruhan yang dikeringkan juga digunakan dalam pengobatan kardiovaskuler, skabies, dan bahan untuk melancarkan menstruasi.

Manfaat Kesehatan:

Jintan hitam telah lama digunakan dalam bidang pengobatan oleh berbagai masyarakat dunia. Biji dan ekstrak jintan hitam memiliki efek sebagai anti diabetes, anti obesitas, anti inflamatori, analgesik, anti mikroba, dan melindungi organ vital tubuh termasuk hati, paru-paru, ginjal, saluran pencernaan, jantung dan sistem syaraf. Dalam pengobatan Islam, jintan hitam menempati posisi yang penting karena segala penyakit dapat diobati dengan tanaman tersebut. Hal ini sesuai dengan hadith Nabi Muhammad SAW yang artinya: “Dari Abu Hurairah, dia pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya di habatussauda’ bisa menjadi obat bagi setiap penyakit kecuali *As-Saam*. *As-Saam* adalah kematian, sedangkan habattussauda’ adalah *As-Suuniz* (jintan hitam).” (HR. Bukhari 5687, Muslim 2215, An-Nawawi 14/365)” (Abdul, 2017)

Jintan hitam dapat memperbaiki kesuburan. Pemberian 5 ml minyak jintan hitam tiap hari pada laki-laki yang memiliki masalah kesuburan selama 2 bulan mampu memperbaiki kualitas sperma dari aspek jumlah, motilitas dan morfologi, volume dan tingkat keasaman.

Penelitian klinik juga membuktikan manfaat jintan hitam dalam memperbaiki kondisi asma. Pemberian jintan hitam juga menunjukkan penurunan kecemasan, menstabilkan mood, dan meningkatkan fungsi memori serta memodulasi fungsi kongitif tanpa menimbulkan efek samping.

Sumber pustaka:

- Abdul, Q. A.-M. (2017): *Ringkasan Shahih Muslim*, (A. Wandu dan A. Aisyah, Ed., P. Nursani, Trans.), Solo: Insan Kamil.
- Al Dhaheri, Y., Wali, A. F., Akbar, I., Rasool, S., Razmpoor, M., Jabnoun, S., dan Rashid, S. (2022): *Nigella sativa*, a cure for every disease: Phytochemistry, biological activities, and clinical trials, *Black Seeds (Nigella Sativa)*, 63–90, Elsevier.
- GMI (2021): *Black Seed Oil Market*, Global Market Insight, diperoleh melalui situs internet: <https://www.gminsights.com/industry-analysis/black-seed-oil-market>.
- Kabir Y, Akasaka-Hashimoto Y, Kubota K, Komai M. 2020. Volatile compounds of black cumin (*Nigella sativa* L.) seeds cultivated in Bangladesh and India. *Heliyon*. 6(10):e05343.
- Kolahdooz, M., Nasri, S., Modarres, S. Z., Kianbakht, S., dan Huseini, H. F. (2014): Effects of *Nigella sativa* L. seed oil on abnormal semen quality in infertile men: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial, *Phytomedicine*, 21(6), 901–905, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2014.02.006>.
- Dabeer, S., Rather, M. A., Rasool, S., Rehman, M. U., Alshahrani, S., Jahan, S., Rashid, H., Halawi, M., dan Khan, A. (2022): History and traditional uses of black seeds (*Nigella sativa*), *Black Seeds (Nigella Sativa)*, 1–28, Elsevier.
- USDA (2018): *Black Zeera (Black Cumin)*, FoodData Central, diperoleh melalui situs internet: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/522253/nutrients>.

KACANG KEDELAI *(Gycine max (L.) merr)*

Yulia Fitri, SST.,M. Biomed

Poltekkes Kemenkes Aceh, Jurusan Kebidanan
email : fitriyulia@ymail.com



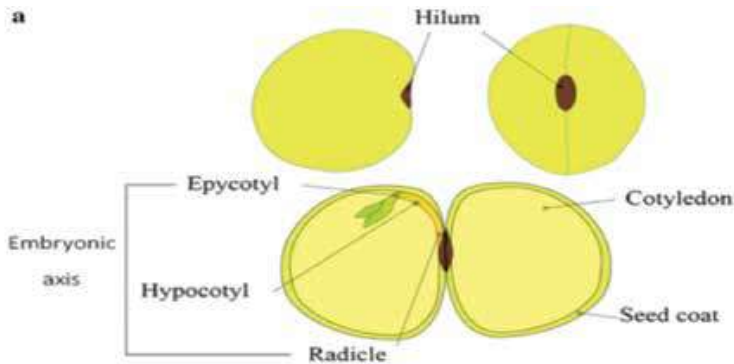
Sumber <https://www.kompas.com/sains/read/2021/11/27/182900823/kandungan-nutrisi-dan-manfaat-kacang-kedelai-untuk-kesehatan>

Karakteristik kedelai

Kedelai (*Gycine max (L) merr*) merupakan tanaman legume asli Asia Timur yang saat ini ditanam diseluruh dunia karena kandungan minyak dan protein yang tinggi. Kedelai mengandung berbagai senyawa biologis aktif yang telah disimpulkan memberikan manfaat kesehatan yang signifikan yaitu isofavon yang cukup tinggi dibandingkan dengan jenis tanaman yang lainnya. Kadar isofavon tersedia dalam jumlah yang relatif besar pada hampir semua makanan yang bersumber dari kedelai. Selain isoflavon, makanan yang terbuat dari kedelai juga memiliki zat antioksidan. Makanan dari kedelai seperti tahu, susu kedelai, tepung kedelai dan kedelai

utuh mempunyai kandungan isoflavon berkisar antara 130–380 mg/100 gram. Isoflavon saat ini banyak diteliti karena potensinya dalam mencegah dan mengatasi terhadap banyak gangguan kesehatan[1] .

Biji Kedelai tersusun atas dua bagian yaitu kulit biji dan embrio. Embrio menyumbang 90% dari berat benih dan terdiri dari dua kotiledon serta sumbu embrionik. Radikula, hipokotil dan epikotil membentuk sumbu embrionik (Gambar 5.1). Selama perkecambahan , kotiledon merupakan bagian benih yang paling penting karena merupakan gudang protein dan minyak (Gambar 5.2). protein dan minyak kedelai dikemas ke dalam struktur subselular diksrit yang masing-masing disebut badan protein dan minyak. Biji kedelai mengandung rata-rata 40-41% protein berdasarkan berat kering. [2].



Gambar 5.1 Bagian Biji Kedelai [2]

Kandungan protein yang tersimpan mencapai 65-80% dari seluruh total protein biji kedelai. Dua protein utama yang tersimpan adalah glycinin dan b-conglycinin, yang masing-masing termasuk dalam keluarga protein legumin (11S globulin) dan vicilin (7S globulin). Glisinin dan b-conglycinin masing-masing terdiri dari sekitar 40 dan 25% dari total protein biji kedelai, tetapi kandungannya dapat bervariasi sesuai dengan genetik kedelai dan kondisi pertumbuhan lingkungannya . Peran utama mereka adalah untuk sebagai sumber nitrogen amino untuk perkecambahan biji kedelai [3].

Kandungan dan Manfaat :

Kedelai mengandung berbagai jenis protein, termasuk asam amino esensial dan non-esensial. Protein kedelai terdiri dari: Albumin: 20-25% , Globulin: 40-45% , Prolamin: 20-25% , Glutelin: 10-15% , Glikan: 1-2%, Sisa protein: 1-2%. Kandungan kalsium dalam kedelai adalah sekitar 10-25 mg per 100 gram sedangkan fosfor dalam kedelai adalah sekitar 300-650 mg per 100 gram. Kedelai mengandung serat pektin dan lignin. Selain itu, kedelai mengandung Vitamin E, asam lemak tak jenuh, komponen fenolik, flavonoid dan yang menjadi keistimewaan adalah kandungan isoflavon dalam kedelai.

Kedelai mengandung Isoflavon yang merupakan salah satu kelas dari fitoestrogen,. Fitoestrogen diketahui yang memiliki struktur fenolik yang mirip dengan hormone estrogen , yang memberi mereka kemampuan untuk mengikat reseptor estrogen, sehingga memiliki aksi serupa estrogen didalam tubuh. Hormone estrogen sendiri , selain berperan sebagai hormone seks utama pada wanita, juga memiliki efek sistemik didalam tubuh Antara lain mengatur pertumbuhan, differensiasio dan bermacam – macam fungsi di jaringan tubuh manusia, regulasi kardiovaskuler, imunitas, pertumbuhan tulang, serta system saraf dan metabolisme energi. Kedelai merupakan salah satu tanaman yang mengandung isoflavon yang tinggi.

Berikut adalah daftar kandungan fitoestrogen dalam berbagai bentuk sediaan Kedelai

Table 5.1 Kandungan Berbagai Sediaan Makanan Berbahan Kedelai [5]

Sediaan	Kandungan Fitoestrogen
Miso	30 mg per ¼ cup
Soybeans	40 mg per ½ cup
Tepung Kedelai	25 mg per ¼ cup
Tempe	40 mg per ½ cup
Tofu	40 mg per 1 cup
Soy Milk	40 mg per 1 cup
Kacang Kedelai Panggang	162 mg per 3 ½ ons
Tempe	138 mg per 3 ½ ons

Kedelai Hijau	135 mg per 3 ½ ons
Yoghurt Tahu	16 mg per 3 ½ ons
Soya Hot Dog	15 mg per 3 ½ ons
Mie Kedelai (Kering)	8,5 mg per 3 ½ ons

Jenis senyawa isoflavon di alam sangat bervariasi . senyawa diketahui dapat dimanfaatkan untuk obat-obatan. Berbagai potensi senyawa isoflavon untuk keperluan kesehatan antara lain :

1. Anti-inflamasi

Mekanisme anti-inflamasi menurut Loggia et al. (1986), terjadi melalui efek penghambatan jalur metabolisme asam arachidonat, pembentukan prostaglandin, pelepasan histamin, atau aktivitas „radical scavenging’ suatu molekul. Melalui mekanisme tersebut, sel lebih terlindung dari pengaruh negatif, sehingga dapat meningkatkan viabilitas sel. Senyawa flavonoid yang dapat berfungsi sebagai anti-inflamasi adalah toksifolin, biazilin, haematoksin, gosipin, prosianidin, nepritin, dan lain-lain.

2. Anti Virus

Mekanisme penghambatan senyawa flavonoida pada virus diduga terjadi melalui penghambatan sintesa asam nukleat (DNA atau RNA) dan pada translasi virion atau pembelahan dari poliprotein (Pawiroharsono, 2007).

3. Perlindungan kardiovaskular

Kandungan Isoflavon pada kedelai bersama dengan proteinnya mampu memberikan perlindungan terhadap kardiovaskular, terutama dengan menurunkan kadar kolesterol LDL serum dan meningkatkan stabilitas oksidatif kolesterol LDL . [6]. Selain itu , Kedelai memiliki sifat modulasi senyawa yang dimilikinya pada metabolisme lipid, memiliki respons terhadap stres oksidatif dan imunomodulasi.

Khususnya isoflavon pada temp aktif sebagai antioksidan, terbukti berpotensi sebagai anti kotriksi pembuluh darah dan menghambat pembentukan LDL (low density

- lipoprotein). Dengan demikian isoflavon dapat mengurangi terjadinya arterosclerosis pada pembuluh darah (Jha, 1997). Pengaruh isoflavon terhadap penurunan tekanan darah dan resiko CVD (cardio vascular diseases) banyak dihubungkan dengan sifat hipolipidemik dan hipokholesteremik senyawa isoflavon (Teramoto, et al. 2000)
4. Anti kolesterol
Isoflavon Kedelai menurunkan kolesterol trigliserida VLDL (very low density lipoprotein) dan LDL (low density lipoprotein). Di sisi lain, tepung kedelai dapat meningkatkan HDL (high density lipoprotein) (Amirthaveni dan Vijayalakshmi, 2000).
 5. Mengurangi penumpukan lemak dan meningkatkan massa lemak bebas.
Suplementasi isoflavon jangka panjang juga dapat mengurangi jaringan lemak visceral dan konsentrasi serum leptin, Hormon yang berperan dalam menjaga keseimbangan energy dalam tubuh. Selain itu , juga menghambat peradangan tingkat sedang yang timbul pada obesitas melalui efek antioksidannya [7]. Estrogen bersama dengan hormone Leptin bertanggung jawab untuk homeostasis energy [8].. Pemberian kedelai pada orang obesitas menunjukkan penurunan berat badan yang signifikan setelah pemberian makanan berbahan dasar kedelai [9].
 6. Mengurangi Keluhan menopause
Pemberian 100 mg isoflavon per hari pada wanita pascamenopause dapat mengurangi gejala vasomotor. (Alexander V., 2014;Cederroth et al., 2012) . Pemberian 50 mg kedelai selama 30 hari kedelai mampu menurunkan keluhan somatis dan psikologis wanita menopause. Hal ini disebabkan oleh manfaat isoflavon yang dimiliki kedelai yang berperan sebagai fitoestrogen bagi tubuh. Selain itu diet kaya kedelai (isoflavon 20-30 mg / hari) selama 6 bulan secara efektif meningkatkan indeks proliferasi sel vagina sehingga dapat dipertimbangkan sebagai pilihan terapi untuk menghindari atrofi vagina postmenopause. Di sisi lain, ternyata fitoestrogen tidak meningkatkan risiko

penggumpalan darah pada wanita pascamenopause. Hal ini memberikan harapan fitoestrogen dapat menjadi salah satu alternatif terapi sulih hormon pada masa menopause.

Referensi

- S. Koswara, "Isoflavon, Senyawa Multi-Manfaat dalam Kedelai," pp. 1–7, 2006, [Online]. Available: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/30646>.
- J. Medic, C. Atkinson, and C. R. Hurburgh, "Current knowledge in soybean composition," *JAOCS, J. Am. Oil Chem. Soc.*, vol. 91, no. 3, pp. 363–384, 2014, doi: 10.1007/s11746-013-2407-9.
- C. G. Zarkadas, C. Gagnon, S. Gleddie, S. Khanizadeh, E. R. Cober, and R. J. D. Guillemette, "Assessment of the protein quality of fourteen soybean [*Glycine max* (L .) Merr .] cultivars using amino acid analysis and two-dimensional electrophoresis," vol. 40, pp. 129–146, 2007, doi: 10.1016/j.foodres.2006.08.006.
- N. Heldring *et al.*, "Estrogen receptors: How do they signal and what are their targets," *Physiol. Rev.*, vol. 87, no. 3, pp. 905–931, 2007, doi: 10.1152/physrev.00026.2006.
- K. Albala, "Soy and Phytoestrogens: What are the benefit?," *SAGE Encycl. Food Issues*, no. 212, 2015, doi: 10.4135/9781483346304.n397.
- P. A. Murphy *et al.*, "Isoflavones in Retail and Institutional Soy Foods," 1999, doi: 10.1021/jf981144o.
- S. Bedell, M. Nachtigall, and F. Naftolin, "The pros and cons of plant estrogens for menopause," *J. Steroid Biochem. Mol. Biol.*, vol. 139, pp. 225–236, 2014, doi: 10.1016/j.jsbmb.2012.12.004.
- Y. Fitri, G. Tann, and R. Rusdiana, "Estradiol and Leptin in Women with Obesity, Overweight, and Normal Body Weight," *Indones. J. Med.*, vol. 2, no. 1, pp. 35–40, 2017.
- B. Allison *et al.*, "A novel soy-based meal replacement formula for weight loss among obese individuals: A randomized controlled clinical trial," *Eur. J. Clin. Nutr.*, vol. 57, no. 4, pp. 514–522, 2003, doi: 10.1038/sj.ejcn.1601587.
- S. Alexander V., "Phytoestrogens and their effects," *Eur. J.*

- Pharmacol.*, vol. 741, pp. 230–236, 2014, doi: 10.1016/j.ejphar.2014.07.057.
- C. R. Cederroth, C. Zimmermann, and S. Nef, “Soy, phytoestrogens and their impact on reproductive health,” *Mol. Cell. Endocrinol.*, vol. 355, no. 2, pp. 192–200, 2012, doi: 10.1016/j.mce.2011.05.049.
- Y. Fitri, “Soybean Reduce Menopause Symptoms In Menopause Women,” *Sci. Midwifery*, vol. 10, no. 2, pp. 691–694, 2022, [Online]. Available: <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/322>.
- L. M. Chiechi, G. Putignano, V. Guerra, M. P. Schiavelli, A. M. Cisternino, and C. Carriero, “The effect of a soy rich diet on the vaginal epithelium in postmenopause: A randomized double blind trial,” *Maturitas*, vol. 45, no. 4, pp. 241–246, 2003, doi: 10.1016/S0378-5122(03)00080-X.

KACANG SACA *(Plukenetia volubilis)*

Dewi Handayani



Sumber : Dokumentasi pribadi

Uraian :

Taksonomi tumbuhan ini sudah dilakukan berdasarkan surat keterangan No. 366/UN30.12.LAB.BIOLOGI/PM/2022. Adapun klasifikasinya adalah sebagai berikut:

- Ordo : Malpighiales
Famili : Euphorbiaceae
Genus : *Plukenetia*
Spesies : *Plukenetia volubilis*
Nama Lokal : Kacang saca, kacang inca

Kacang saca merupakan tumbuhan asli dari wilayah Amazon Amerika Selatan yang mencakup bagian Peru dan Brasil barat laut (Gonzalez dkk., 2015). Tanaman ini sudah dibudidayakan di Kawasan Asia Tenggara, terutama di Thailand (Puangpronpitag dkk, 2021). Kacang saca ini dapat tumbuh dalam iklim tropis seperti di negara Indonesia. Saat ini tanaman ini sudah mulai

dibudidayakan di Indonesia dan khususnya Provinsi Bengkulu mengingat khasiatnya sebagai tumbuhan obat. Minyak dari kacang sacha ini diekstraksi dari buahnya yang berbentuk bintang yang mempunyai 4 atau 5 sisi. Bagian buah ini saat muda berwarna hijau dan akan mengeras dan berubah warna menjadi coklat apabila sudah siap panen. Menurut Manco (2003) menyatakan bahwa tanaman *Plukenetia volubilis* (sacha inchi) merupakan tanaman yang merambat dan menghasilkan buah/biji. Tinggi tanaman ini mencapai 2 meter, memiliki daun yang berbentuk hati dan bergerigi. Panjang daunnya kisaran 10-12 cm, lebarnya 8-10 cm dengan ukuran tangkai daun 2-6 cm. Termasuk tumbuhan monocious (memiliki bunga betina dan jantan pada tanaman yang sama), daunnya berbentuk segitiga hingga bulat telur dengan pangkal terpotong hingga berbentuk hati. Rasemosa (tipe dasar perbungaan) perbungaan adalah aksila atau terminal dengan satu atau dua bunga putik terletak di basal dan banyak bunga kecil, tidak mencolok, bunga jantan di *cymes* kental yang terletak di atas. Selama pematangan buah, ovarium berkembang dari hijau dan berdaging sampai coklat, berkayu, dan pecah-pecah. Bijinya lenticular, kira-kira 1,8x0,8x1,6 cm, buah yang matang ditandai dengan kulit luarnya mengeras dan warnanya coklat.

Kacang sacha berasal dari suku : *Euphorbiaceae*. Genus *Plukenetia* L. (*Euphorbiaceae*) terdiri dari 25 spesies (Kodahl, 2021).

Kandungan dan manfaat:

Saat ini, kacang sacha ini sudah banyak diolah, diproduksi dan dipasarkan untuk produk kecantikan dan olahan makanan. Daun kacang sacha memiliki berbagai manfaat khasiat seperti mengobati diabetes, kolesterol, antibakteri, asam urat dan dapat menurunkan tekanan darah (hipertensi). Daun kacang sacha dilaporkan mengandung terpenoid, saponin, senyawa fenolik, flavonoid dan komponen lain yang bertanggung jawab untuk aktivitas antioksidan dan antiproliferatif (Nascimento dkk., 2013). Menurut Hamaker, dkk (1992) dalam Nisa, dkk (2017) menyatakan bahwa nutrisi dari kacang sacha sangat banyak dan bermanfaat bagi tubuh karena mengandung Omega-3

45,2%, Omega-6 36,8%, Omega-9 9,6%, dan 7,7% lemak jenuh. Omega-3 mempunyai peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak (Burke, 2021). Hasil riset Fanali dkk (2011) mengenai karakterisasi komposisi sampel minyak kacang saca melalui analisis diperoleh data bahwa komposisi polifenol, dan total 15 senyawa diidentifikasi secara positif melalui informasi pelengkap dari data PDA dan MS. Penelitian ini menunjukkan bahwa minyak kacang saca adalah minyak yang baik sumber asam linoleat dan linolenat dengan jumlah yang cukup banyak dari tokoferol. Selain itu, komposisi flavonoid dalam minyak yang diekstraksi menunjukkan potensi penggunaannya sebagai sumber makanan alami antioksidan. Kandungan senyawa flavonoid pada minyak kacang saca mampu menangkal radikal bebas, mampu mencegah penuaan dini dengan membatu kulit dalam melakukan regenerasi serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh bagi penderita alergi (Putri, 2021). Minyak kacang saca ini juga berpotensi sebagai *anti aging* dan mempunyai kandungan senyawa aktif diantaranya adalah omega-3, 6 dan 9, vitamin A & E, terpenoid, senyawa fenolik, tanin, fitosterol dan terpenoid (Maya & Sriwidodo, 2022).

Skrinning Fitokimia Ekstrak Daun Kacang Saca

Skrinning fitokimia merupakan suatu proses tahap awal untuk mengidentifikasi kandungan metabolit sekunder dalam suatu tanaman (Khotimah, 2016). Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh tim penulis tahun 2022, diperoleh uji fitokimia daun ekstrak kacang saca sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Screening Fitokimia

No	Pengujian	Pereaksi	Hasil	Keterangan
1	Flavonoid	Serbuk Mg dan HCl	+	Terjadi perubahan warna merah
2	Alkaloid	Reagen dragendrof	+	Terbentuk endapan coklat
3	Terpenoid	CH ₃ COOH dan H ₂ SO ₄	-	Tidak terjadi perubahan warna

4	Steroid	CH ₃ COOH dan H ₂ SO ₄	+	Terjadi perubahan warna hijau
5	Saponin	Aquades panas	+	Terbentuk busa
6	Tannin	FeCl ₃ 10%	+	Terjadi perubahan warna hijau pekat kehitaman

Keterangan:

(-) : uji negatif; (+) : uji positif

Terlihat pada Tabel 1, daun kacang saca positif mengandung senyawa tannin, alkaloid, saponin, steroid dan flavonoid. Pembuatan ekstrak etanol daun kacang saca dilakukan dengan menggunakan metode maserasi, dimana simplisia kering daun kacang saca direndam dalam etanol 96%. Serbuk simplisia daun kacang saca diperoleh dari proses sortasi daun kacang saca kemudian dilakukan pengeringan daun kacang saca dengan cara kering angin dan dihindari kontak langsung dengan matahari selama beberapa hari. Simplisia daun kacang saca yang digunakan sebanyak 890 gram direndam dalam pelarut etanol sebanyak delapan liter (8L). Selanjutnya didiamkan selama beberapa hari sambil sesekali diaduk/ dikocok wadahnya, disaring dan dilakukan maserasi sampai semua ekstrak didapatkan. Ekstrak selanjutnya di *rotary evaporator* untuk menghilangkan pelarutnya. Diperoleh hasil ekstrak etanol sebanyak 94 gram berwarna hijau pekat kecoklatan. Sebanyak 890 gram serbuk daun kacang saca memperoleh hasil rendemen yaitu 10,56 %.

Kegunaan :

1. Untuk kosmetika/ anti aging ; minyak kacang saca dioleskan di muka dan rambut.
2. Untuk Kesehatan tubuh, minyak dapat diminum secara langsung sebanyak 2-3 sdm. bisa juga ditambahkan dalam makanan/ minuman.

3. Untuk minuman

Untuk membuat teh dari daun kacang sacha, yaitu diambil daun kacang sacha yang masih muda kemudian dibersihkan, ditiris dan dikering anginkan (jangan terkena matahari secara langsung). Setelah kering dibuat serbuk teh dan disimpan di tempat kering.

Cara konsumsi teh kacang sacha ini sama dengan teh lainnya, diambil sesuai selera kemudian diseduh menggunakan air panas. teh bisa ditambah gula atau madu sesuai selera.

Sumber pustaka

- Burke, Shawn. 2021. *Superfood Secret*. Estalon tech publisher. 9791220284820.
- Fanali, C., Dugo, L., Cacciola, F., Beccaria, M., Grasso, S., Dacha, M., ... & Mondello, L. 2011. Chemical Characterization of Sacha inchi (*Plukenetia volubilis L.*) oil. *Journal of agricultural and food chemistry*, 59(24), 13043-13049.
- Gonzalez-Aspajo, G., Belkhelfa, H., Haddioui-Hbabi, L., Bourdy, G. and Deharo, E. 2015. Sacha inchi oil (*Plukenetia volubilis L.*) effect on adherence of *Staphylococcus aureus* to human skin explant and keratinocytes in vitro. *Journal of Ethnopharmacology*, 171(2) : 330-334.
- Khotimah, K. 2016. Skrining fitokimia dan identifikasi metabolit sekunder senyawa karpain pada ekstrak metanol daun *Carica Pubescens* Lenne & K. Koch dengan LC/MS (*Liquid Chromatograph-tandem Mass Spectrometry*). Thesis. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/3263>
- Kodahl, N., & Sørensen, M. 2021. Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis L.*) Is an Underutilized Crop with a Great Potential. *Agronomy*, 11(6), 1066.
- Manco E. 2003. Situación y Avances del Cultivo de Sacha Inchi en el Perú. Dirección Nacional de Investigación en Recursos Genéticos y Biotecnología. INIA, Lima, Perú. ISBN: 978-612-46554-0-1

- Maya, I & Sriwidodo. (2022). Review: Potensi Minyak Biji Sacha Inchi (Plukenetia Volubilis) Sebagai Anti-Aging Dalam Formula Kosmetik. *Majalah Farmasetika*, 7 (5) 2022, 407-423.
- Nascimento, A. K. L., Melo-Silveira, R. F., Dantas-Santos, N., Fernandes, J. M., Zucolotto, S. M., Rocha, H. A. O., & Scortecci, K. C. 2013. Antioxidant and antiproliferative activities of leaf extracts from *Plukenetia volubilis* Linneo (*Euphorbiaceae*). *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, ID 950272, 1-10.
- Nisa, K., Wijayanti, R., & Muliawati, E. S. 2017. Keragaman Arthropoda pada Sacha inchi di Lahan Kering. *Caraka Tani: Journal of the Sustainable Agriculture*, 32, 132-141.
- Puangpronpitag D, Tankitjanon P, Sumalee A, Konsue A. Phytochemical Screening and Antioxidant Activities of the Seedling Extracts from Inca Peanut *Plukenetia volubilis*. *Pharmacognosy Journal*. 2021;13(1):52-58.
- Putri, N. M., Wiraningtyas, A., & Mutmainah, P. A. 2021. Perbandingan Metode Ekstraksi Senyawa Aktif Daun Kelor (*Moringa Oleifera*): Metode Maserasi Dan *Microwave-Assisted Extraction* (Mae). *Dalton: Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia*, 4(2). 25-33.

KAPULAGA (I) (*Ammomum cardamomum* L.)

Diah Kartikawati



Sumber: AKO (2021); Simlahills (2015); Snyder (2022)

Uraian :

Kapulaga merupakan salah satu jenis rempah-rempah (*herbs*) yang digunakan dalam berbagai jenis masakan tertentu di Asia, bahan obat dan sebagai campuran dalam obat tradisional (*jamu*); berasal dari biji tanaman tropis yang tergolong dalam genus *Amomum* dan *Elettaria* dan termasuk dalam famili *Zingiberaceae*. Di beberapa daerah di Indonesia disebut dengan Kapulogo (Jawa), kapol (Sunda), kardamunggu/gardamunggu (Betawi), palagha (madura), karkolaka (Bali), garidimong (Sulawesi Selatan), pelage, palaga (Sumatera) [, sedangkan nama asingnya dikenal dengan *cardamom* (Inggris), *elaichi* (Hindi), *elakkaai* (Tamil), *pai thou kou* (Cina), *cardamomom* (Yunani), dan *krava* (Thai) [4], dan *qaqol(l)a* (Arab)[5]. Biji kapulaga mengandung minyak esensial rempah-rempah, yang memberikan rasa dan aroma dengan sedikit mint dan lemon [5] serta senyawa sineol. Kapulaga mengandung banyak khasiat obat dan memberikan rasa dan aroma yang luar biasa ketika

ditambahkan ke minuman yang menyegarkan. Selain itu kapulaga merupakan salah satu rempah termahal ketiga di dunia, setelah safron dan vanili. Oleh karena itu, ia dianggap sebagai “Ratu Rempah-rempah (*Queen of Spices*)” [1]. Menurut literatur kuno, kapulaga tumbuh di taman Raja Babel pada tahun 720 SM. Penggunaan kapulaga telah dicatat sejak zaman piramida Mesir, yaitu orang Mesir kuno mengunyah karamom untuk memutihkan gigi mereka dan menyegarkan mulut, sedangkan minyak kapulaga digunakan sebagai bahan utama proses mumifikasi [7]. Pengobatan Ayurveda India selama 4 SM menggunakan rempah-rempah untuk menghilangkan lemak dan untuk mengobati keluhan urin dan kulit [4]. Orang Yunani dan Romawi kuno menggunakan kapulaga dalam parfum [8] dan epikure Romawi yang terkenal Apicius juga merekomendasikannya untuk menangkal kesenangan yang berlebihan [4]. Kapulaga juga digunakan sebagai bahan penguat aroma dan citarasa pada teh dan kopi. Saat ini kapulaga tersedia dalam bentuk biji-bijian, bubuk, minyak esensial, dan kapsul suplemen herbal.

Manfaat:

1. Obat kuat
Kapulaga bisa jadi salah satu pilihan untuk yang sedang mencari obat kuat herbal. Air rebusan tanaman kapulaga bermanfaat untuk meningkatkan libido karena kapulaga mengandung senyawa eukaliptol, borneol, dan kampor.
2. Melindungi Tubuh dari Penyakit Kronis (anti-inflamasi)
Manfaat melindungi tubuh dari penyakit kronis akibat peradangan karena kapulaga memiliki efek anti-inflamasi yang dapat melawan peradangan sehingga mencegah terjadinya penyakit kronis, seperti asma [10], kanker [11], penumpukan lemak di pembuluh darah (aterosklerosis), diabetes melitus, dan hipertensi. Kapulaga mengandung flavonoid dan tannin yang mampu menghambat reaksi oksidasi dengan mengikat radikal bebas reaktif sehingga dapat mencegah kerusakan sel, sedangkan flavonoid dapat menginduksi program kematian sel [11].

3. **Membantu Atasi Masalah Pencernaan**
Kapulaga juga sering dicampur dengan rempah-rempah herbal lain untuk menghilangkan ketidaknyamanan pada perut, mual, dan muntah. Senyawa sineol dalam minyak atsiri dapat menyembuhkan luka (ulkus) lambung dan mencegah infeksi *Helicobacter pylori*. Kandungan serat pangan membantu pergerakan usus dalam proses pembersihan.
4. **Mengobati Infeksi**
Manfaat kapulaga memiliki efek antibakteri yang dapat mengobati infeksi. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak kapulaga dan minyak atsiri mengandung senyawa yang dapat melawan beberapa jenis bakteri. Biji kapulaga mengandung terpineol, sineol, borneol dan kamfer yang dapat mengencerkan dahak, memberikan efek hangat [11].
5. **Meningkatkan Kesehatan Jantung**
Beberapa penelitian pada hewan menunjukkan bahwa manfaat kapulaga dapat meningkatkan kesehatan jantung. Adanya serat dan kalium dalam kapulaga dapat membantu menstabilkan tekanan darah dengan menetralkan efek natrium di dalam tubuh.
6. **Meningkatkan Kesehatan Mulut**
Biji kapulaga bermanfaat dapat membantu meningkatkan kesehatan mulut karena sifat antiperadangan dan antioksidan. Sifat anti bakteri dari kapulaga dapat membunuh bakteri yang menyebabkan penyakit gusi, bau mulut, dan gigi berlubang.
7. **Mengurangi Risiko Kanker**
Manfaat kapulaga mengandung fitokimia alami yang dapat membantu melawan penyakit kanker. Sifat antikanker yang dimiliki rempah-rempah ini dipercaya mampu mengurangi risiko seseorang terkena kanker.
8. **Menjaga Kesehatan Rambut dan Kulit**
Kapulaga dapat menguatkan akar rambut, memberikan nutrisi, dan mencegah terjadinya alergi kulit.

9. Anti-depresan, caranya dengan mencampurkannya di air dalam gelas, tunggu hingga mengendap (sekitar 30 menit); sebelum dan saat diminum, dapat diselang dengan menghirup aromanya [5]
10. Berfungsi sebagai penguat rasa dan aroma dalam bumbu makanan dan minuman.
Biji kering kapulaga digunakan sebagai rempah-rempah dalam bumbu kari dan bumbu kue, sedangkan minyak atsirinya digunakan sebagai penyedap kue, gula-gula, penyedap minuman botol dan kaleng.

Karakteristik Kapulaga

Tanaman kapulaga awalnya tergolong dalam herba yang hidup liar dan membentuk rumpun, mirip dengan jahe, dapat mencapai ketinggian 2-3 meter dan tumbuh di hutan-hutan yang masih lebat karena tanaman ini tidak dapat terkena sinar matahari secara langsung. Tanaman kapulaga hidup di ketinggian 200-1.000 meter di atas permukaan laut. Tanaman ini memiliki pelepah daun yang membalut batang dan letak daun berseling-seling. Bunga tersusun dalam tandan yang keluar dari rimpangnya. Buah berbentuk bulat telur, berbulu, dan berwarna kuning kelabu, berkumpul dalam tandan kecil dan pendek. Buah kapulaga muncul dari batang semu tidak jauh tanah, dan merayap bersama tandannya sepanjang 1 m, menyebar ke tanah di sekitarnya. Bila buah telah masak, maka akan pecah dan membelah berdasarkan ruang-ruangnya. Di dalamnya terdapat biji yang berwujud bulat telur memanjang [6]. Terdapat dua jenis kapulaga yang bisa dikembangkan di Indonesia yaitu kapulaga sabrang (*Elettaria cardamomum* L) berasal dari pegunungan Mysore (India) dan kapulaga lokal atau kapulaga Jawa (*Amomum compactum* Sol. Ex. Maton) yang masih sejenis dengan Siamese cardamom dari Thailand. Kapulaga sabrang memiliki dua kultivar yakni malabar dan mysore. Biji kapulaga dapat dikenali dari biji polongnya yang kecil, penampang irisan segitiga, dan berbentuk gelendong kumparan, dengan kulit luar yang tipis, dan biji hitam yang kecil. Jenis kapulaga Kapulaga memiliki aroma bau sedap sehingga

orang inggris menyanjungnya sebagai *grain of paradise*. Aroma sedap ini berasal dari kandungan minyak atsiri pada kapulaga, yaitu borneol (sejenis terpena) yang berbau kamper seperti yang tercium dalam getah pohon kapur barus; alfa-terpinilasetat yang harum seperti aroma jeruk petitgrain; limonen yang juga harum seperti aroma jeruk keprok; alfa terpinen yang harum seperti jeruk sitrun; dan sineol yang sedap agak pedas menghangatkan seperti minyak kayu putih [12]. Kapulaga sabrang dikenal sebagai kapulaga asli (*true cardamom*) karena kandungan minyak atsirinya tinggi (5 – 8 %) dan baunya aromatik, sedangkan kapulaga local, dikenal sebagai kapulaga palsu (*false cardamom*) yang memiliki kadar minyak atsiri hanya 2 - 3,5 % serta baunya kurang aromatik [9].

Kandungan nutrisi dalam kapulaga :

Biji kapulaga mengandung vitamin, mineral dan serat serta rendah kalori dan lemak. Kandungan nutrisi kapulaga (*green cardamom*) dalam 100 gram [13]:

Jenis Zat Gizi (Nutrisi)	Nilai Nutrisi	% AKG (Angka Kecukupan Gizi)
Energi 311 Kcal		15,5
Karbohidrat	68,47 g	52,5
Protein	10,76 g	19
Total lemak	6,7 g	23
Kolesterol	0 mg	0
Serat pangan	28 g	70
Vitamin		
Niasin (vitamin B3)	1,102 mg	7
Piridoksin (vitamin B6)	0,230 mg	18
Riboflavin (vitamin B2)	0,182 mg	14
Thiamin	0,198 mg	16,5
Vitamin A	0 IU	0
Vitamin C	21 mg	35
Elektrolit		
Sodium	18 mg	1
Potasium	1119 mg	24

Mineral		
Kalsium (Ca)	383 mg	38
Kuprum (Cu)	0,383 mg	42,5
Besi (Fe)	13,97 mg	175
Magnesium (Mg)	229 mg	57
Mangan (Mn)	28 mg	1217
Fosfor (P)	178 mg	25
Seng (Zn)	7,47 mg	68

Minyak atsiri kapulaga dapat diisolasi menggunakan destilasi uap dengan rendemen minyak 0,76%, berwarna kuning, dan memiliki indeks bias 1,4003 dengan berat jenis 0,9024 [14] serta senyawa-senyawa pembentuk aroma khas kapulaga [15]:

- borneol (sejenis senyawa terpena) yang berbau kamper seperti yang tercium dalam getah pohon kamper
- α -pinena dan β -pinena yang harum seperti bau jeruk *pettigrain*
- limonen yang juga harum seperti bau jeruk keprok
- alfa terpinen yang harum seperti jeruk sitrun
- 1,8-sineol dan α -terpineol yang sedap lebih kurang pedas menghangatkan seperti minyak kayu putih.

Sumber pustaka

- Ako The Spice Company. 2021. Cardamom from Tanzania. Diakses 26 Desember 2022, dari <http://ako-spice.com/cardamom-from-tanzania/>
- Shimlahills. 2015. Green Cardamom. Diakses 14 Januari 2023 dari <https://www.shimlahills.com/green-cardamom.php>
- Snyder, K. 2022. Solluna Delicious Dessert: Namaste Brown Rice Pudding. Diakses 17 Januari 2023. <https://mysolluna.com/2016/02/23/delicious-dessert-namaste-brown-rice-pudding/>
- Buku Ensiklopedia Online Kapulaga Seberang. <http://www.p2k.utn.ac.id.eduNitas.com>.
- McNamee, G. Lewis (Editor). 2023. Cardamom Spices. Encyclopædia Britannica, Inc. Diakses 26 Januari 2023. <https://www.>

- britannica.com/plant/cardamom
- Pasally, S. 2020. Tanaman Kapulaga. Diakses 12 Januari 2023. <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/92639/TANAMAN-KAPULAGA/>
- [7] Jose, J. 2018. History of Cardamom-The queen of spices. Diakses 22 Desember 2022. <https://www.greenearthspices.com/post/history-of-cardamom-the-queen-of-spices>
- Myspicer. 2014. <https://www.myspicer.com/history-cardamom/#:~:text=Cardamom%20is%20considered%20to%20be,to%20help%20clean%20their%20teeth.>
- Sulistiowati, T. 2021. Manfaat kapulaga untuk Kesehatan: dari obat kuat sampai meredakan asam urat. [https://kesehatan.kontan.co.id/news/manfaat-kapulaga-untuk-kesehatan-obat-kuat-sampai-meredakan-asam-urat.](https://kesehatan.kontan.co.id/news/manfaat-kapulaga-untuk-kesehatan-obat-kuat-sampai-meredakan-asam-urat)
- Lee J.A., Lee M.Y., Seo C.S., Jung D.Y., Lee, N.H., Kim J.H., Ha H., and Shin H.K. 2010. Anti-asthmatic effects of an amomum compactum extract on an ovalbumin (OVA)-induced murine asthma model. *Bioscience, Biotechnology and Biochemistry* 74 (9): 1814-1818.
- Muna, N., Noni Zakiah, Vonna Aulianshah dan Munira. 2019. Efek sitotoksik ekstrak buah kapulaga jawa (*Amomum compactum* Soland. Ex. Maton). *Jurnal SAGO gizi dan Kesehatan* Vol. 1 (1): 79-84.
- Khumaisah, L. Lailatul. 2017. Potensi Pengembangan Minyak Atsiri Kapulaga Indonesia sebagai Diversifikasi Ekspor Kabupaten Sukabumi oleh Tim Pengabdian Dosen Universitas Muhammadiyah Sukabumi. <https://ummi.ac.id/id/berita/baca/1530-potensi-pengembangan-minyak-atsiri-kapulaga-indonesia-sebagai-diversifikasi-ekspor-kabupaten-sukabumi-oleh-tim-pengabdian-dosen-universitas-muhammadiyah-sukabumi>
- USDA National Nutrient data base. 2019. FoodDataCentral Spices, cardamom <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170919/nutrients>
- Tambunan, L. Rosmainar. 2017. Isolasi dan identifikasi komposisi kimia minyak atsiri dari biji tanaman kapulaga (*Amomum*

cardamomum Willd). *Jurnal Kimia Riset* Vol. 2, No. 1: 57-60.
Fachriyah, E. dan Sumardi. 2007. Identifikasi minyak atsiri biji kapulaga (*Amomum cardamomum*). *Jurnal Sains & Matematika* (JSM). Volume 15, Nomor 2: 83-87.

KAPULAGA (II)

(Amomum compactum sol. ex maton)

Arsyawina



Sumber : Koleksi pribadi

Uraian :

Kapulaga memiliki nama latin *Amomum compactum sol. ex maton* dan merupakan tanaman liar yang berasal dari Indonesia asli. Tanaman ini kerap ditemukan pada beberapa wilayah di Indonesia seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur. Batang dari tanaman kapulaga berdiri tegak dan terdiri atas pelepah-pelepah daun berbentuk silindris. Buah kapulaga berbentuk bundar seperti telur dengan 3 alur terkumpul sehingga membagi buah kapulaga menjadi 3 bagian, serta terkumpul di dalam sebuah tandan. Satu tandan dapat berisi 10-20 butir buah kapulaga.

Kapulaga berasal dari suku : *Zingiberaceae*

Kandungan dan manfaat:

Tanaman rempah-rempah ini mengandung senyawa kimia berupa anti-oksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kapulaga juga merupakan sumber dari mineral yang penting bagi tubuh sehingga dapat membantu proses pembentukan sel darah merah dan metabolisme sel. Kandungan vitamin C, riboflavin, dan niasin pada kapulaga dapat membantu percepatan penyembuhan luka dan menjaga kesehatan kulit. Kapulaga menghasilkan minyak atsiri yang dapat meredakan stres dan mual.

Kegunaan :

1. Untuk meredakan pilek

Bahan: 5 biji kapulaga, jahe 1 ruas, teh tubruk kering 1 sdt, 5-7 biji cengkeh, 300 ml air panas.

Cara menyajikan: Seduh semua bahan dengan segelas air panas. Minumlah selagi hangat. Boleh ditambahkan madu secukupnya.

2. Untuk mengobati flu

Bahan: 5 biji kapulaga, 3 butir bunga lawang, air secukupnya

Cara menyajikan: Rebus bunga lawang dan kapulaga hingga jadi satu gelas. Minumlah selagi hangat.

112. Untuk mengobati sakit tenggorokan

Bahan: 5 biji kapulaga, 2 bunga lawang, 5 cengkeh, air panas secukupnya

Cara menyajikan: Seduh semua bahan dengan air panas. Minumlah selagi hangat.

3. Untuk detoks rahim

Bahan: 1 sdt kapulaga, 1 ruas jahe, 1 ruas kayu manis, 1 biji cengkeh, 1 sdt ketumbar, madu secukupnya, air panas

Cara menyajikan: Masukkan jahe, kayu manis, kapulaga, cengkeh, dan ketumbar ke dalam gelas. Seduh dengan air panas maksimal 70°C. Tunggu hingga hangat lalu tambahkan madu.

4. Untuk meningkatkan vitalitas laki-laki dan perempuan

Bahan: 3 biji kapulaga, 200 ml susu kambing, 10 butir kurma, 5 buah cengkeh, 150 ml air panas

Cara menyajikan: Blender kurma dengan susu kambing lalu masukkan air panas, cengkeh, dan kapulaga. Pastikan semua bahan tercampur rata. Minum 1-2 kali sehari.

5. Untuk menguatkan organ paru

Bahan: 5 biji kapulaga, 400 ml air panas, 7 lembar potongan kayu secang, 5 potongan kecil daun pandan, 1 ruas jahe, madu secukupnya

Cara menyajikan: Seduh semua bahan dengan air panas. Setelah hangat, tambahkan madu secukupnya.

6. Untuk memperkuat ginjal

Bahan: 3 biji kapulaga, 3 biji cengkeh, 3 butir bunga lawang, 300 ml air panas.

Cara menyajikan: Seluruh bahan diseduh menggunakan air panas.

Tunggu sampai hangat, lalu tambahkan madu jika perlu.

7. Untuk memperlancar aliran darah

Bahan: 3 biji kapulaga, 300 ml air, 1 ruas jahe, 1 ruas kunyit, 1 ruas kencur, madu secukupnya

Cara menyajikan: Geprek kunyit, kencur dan jahe. Masukkan ketiga bahan tersebut Bersama-sama dengan kapulaga ke dalam air panas. Setelah hangat, tambahkan madu.

Karakteristik Kapulaga

Tinggi tanaman kapulaga dapat mencapai hingga 1,5 meter. Batang kapulaga cenderung tegak dan terdiri atas pelepah-pelepah daun berbentuk silindris. Biji kapulaga terdapat di dalam sebuah tandan kecil pendek yang terdapat di atas tanah. Satu tandan kapulaga dapat berisi 10-20 biji kapulaga. Biji kapulaga berbentuk oval tidak sempurna dan terbagi menjadi 3 bagian dengan panjang 1-1,8 cm dan lebar 1,5 cm. Kulit biji kapulaga berwarna kuning muda hingga kecokelatan. Aroma biji kapulaga sangat khas sehingga mudah dibedakan dari biji tanaman lainnya.

Zat gizi yang terkandung dalam Kapulaga :

- Sineol
- Terpeneol
- Boneol
- Flavonoida
- Saponin
- Polifenol

Komposisi dalam kapulaga yang matang di pohon dalam 100 gr adalah :

- kalori sebesar 311 kal per 100 gram,
- protein 10,76 gram per 100 gram,
- lemak 6,7 gram per 100 gram,
- karbohidrat 68,47 gram per 100 gram,
- kalsium 383 miligram per 100 gram,
- fosfor miligram per 100 gram,
- zat besi 14 miligram per 100 gram,
- vitamin B2 0,2 miligram per 100 gram,
- vitamin B3 1,1 miligram per 100 gram,
- vitamin C 21 miligram per 100 gram.

Sumber pustaka

- Akbar, dr. Zaidul. 2021. *Resep Sehat JSR*. Bandung: PT Sygma Media Inovasi.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2008). *Acuan Sediaan Herbal Volume ke-empat Edisi Pertama*. Jakarta BPOM RI.
- Maryani, H. 2003. *Tanaman Obat untuk Mengatasi Penyakit pada Usia Lanjut*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Sukandar, D., Hermanto, S., Amelia, E R., dan Zaenudin, M. 2015. Aktivitas Antibakteri Ekstrak Biji Kapulaga. *Jurnal Kimia Terapan Indonesia*. 17(2): 119-129.

KAYU AKWAY (*Drymis* Sp)

Sutiharni



Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Kayu_akway dan
Handayani (2014)

Deskripsi tanaman :

Kayu akway (*Drymis* Sp) merupakan tanaman perdu yang berada di hutan-hutan tropis primer dan sekunder, tinggi tanaman 4-10 meter, daun berbentuk lonjong dan bagian tepi daun agak licin. tumbuh di hutan Pegunungan Arfak - Papua, Australia, Philippina, Afrika dan Argentina-Amerika Latin. Di Indonesia, tanaman ini hanya ada di daerah Papua, terutama di daerah perbukitan Manokwari dengan tinggi tanaman berkisar 2-3 meter,

Drymis sp tumbuh pada ketinggian 1200 m, 1600 m, 2000 m, 2400 m di atas permukaan laut. Hasil identifikasi morfologi terfapat 3 jenis *Drymis* sp yaitu kayu akway putih (*Drymis winterii*. Forst), kayu akway merah besar (*Drymis piperita*. Hook), dan kayu akway merah kecil (*Drymis beccariana*. Gibbs) (Syakir *et al.*, (2011); Handayani (2014); Anon (2020)); *D. beccariana* telah banyak digunakan dalam pengobatan tradisional di Papua Barat (Herlina dan Apriani (2019). Tumbuhan akway (*Drymis* sp) secara empiris berfungsi sebagai peningkat stamina yang disebut sebagai kayu akway (*Drymis* sp)

Suku : *Winteraceae*

Kandungan dan manfaat:

Pada bagian kulit kayu dari tanaman kayu akway banyak mengandung senyawa metabolit sekunder alkaloid, saponin, triterpenoid, flavonoid dan tanin. (Syakir *et al.*, (2011). Beberapa penelitian tentang Berdasarkan hasil analisis kimia menggunakan GC-MS pada ekstrak etanol kulit batang Kayu Akway ditemukan 12 senyawa dengan persentase limpahan 0,57-16,72 %. Senyawa dengan persentase limpahan tertinggi yang ditemukan adalah 7,11-Epoksi isogomakron 16,72%;,10-Dimetil fenantren (polygodial) 8,12% dan 2,5-Dimetil-3-etilfuran 7,36%. (Anon (2012); Herlina (2014)).

Kayu akway sering digunakan sebagai herbal oleh masyarakat Papua, terutama mereka masyarakat Moile yang berdomisili di kampung Anggra dan Smerbei di pedalaman distrik Miyambouw sebelah Selatan Manokwari (Papua); (1) Tanaman *Drymis* juga digunakan oleh suku Arfak, sebagai obat dan afrodisiak (sebagai obat kuat laki-laki), meningkatkan kesuburan sperma dan kontrasepsi, mengurangi rasa sakit saat haid untuk wanita (Handayani (2014); Syakir *et al.*, (2011)); (2). Bagian kayunya mampu menyembuhkan sakit di persendian, mengatasi malaria, asma, penyakit kulit serta meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh seseorang sehingga dapat berjalan jauh dengan medan yang cukup menantang ((Paliling, 2004); (3). Ekstrak metanol kulit kayu akway *D. piperita* Hook merupakan ekstrak yang memiliki kandungan total fenol dan flavonoid sebagai sumber antioksidan alami karena memiliki aktivitas antioksidan yang setara dengan vitamin C (Cepeda *et al.*, (2018); (4). *D. beccariana* menunjukkan aktivitas sitotoksik yang kuat dan dapat dijadikan agen antikanker payudara (Herlina dan Apriani (2019)

Cara penggunaan:

1. Penggunaan kayu akway dapat dilakukan dengan merebus langsung batangnya atau mengikis kulit batang kemudian dicampur air panas segelas kemudian rebus, dosisnya 2

sendok makan

2. Diminum selagi masih hangat, untuk stamina baik diminum sekali dalam 2 hari, jika untuk penyembuhan 3 kali 1 hari.

Efek setelah minum tanaman obat kayu akway ini adalah:

Badan setelah diminum terasa hangat mirip reaksi setelah minum ramuan jahe, keluar keringat, stamina kuat, nafas jadi ringan.

Sumber pustaka

Anon, (2012). Kayu Akway

https://akway1.rssing.com/chan-30134946/all_p1.html

Anon, (2020). 10 Manfaat Kayu Akway Papua untuk Kesehatan.

Manfaat.co.id <https://manfaat.co.id/manfaat-kayu-akway>

Cepeda Gino Nemesio , Meike Meilan Lisangan, Mathelda

Kurniaty Roreng, Elva Intan Permatasari, Dolly Citra Manalu, Wulan Tainlain, (2018). Aktivitas Penangkalan Radikal Bebas dan Kemampuan Reduksi Ekstrak Kulit Kayu Akway (*Drimys piperita* Hook. f.). *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan* 7 (4): 168-173.

Handayani N H D, (2014). Etnofarmakologi Papua. Google Scholar: academia.edu.

https://www.academia.edu/12099883/Etnofarmakologi_Papua

Herlina Tati dan Apriani Sulu Parubak, (2019). Flavonoid Dari Kulit Batang Akway (*Drimys beccariana*, Gibbs) dan Aktivitas Sitotoksik Terhadap Sel Kanker Payudara T47D. *Jurnal Penelitian Hasil Hutan*, Vol 37 (2): 59-66.

Paliling, B.T. (2004). Pemanfaatan Tumbuhan sebagai Obat Tradisional oleh Masyarakat Suku Sougb di Kampung Sururei Distrik Sururey Kabupaten Manokwari. Skripsi (tidak diterbitkan) Fakultas kehutanan Universitas Negeri Papua Manokwari

Syakir, M., Bermawie, N., Agusta, H., & Paisey, E. N. (2011).

Karakterisasi sifat morfologi dan penyebaran kayu akway (*Drymis Sp*) di Papua Barat. Jurnal Penelitian Tanaman Industri, 17(4), 163-168.

KAYU MANIS

(*Cinnamomum burmannii blume*)

Umi Narsih



Sumber : National Geographic Indonesia

Uraian :

Kayu manis memiliki nama latin *Cinnamomum burmannii blume*. Pohon kayu manis merupakan tumbuhan asli Asia Selatan, Asia Tenggara, dan daratan Cina, termasuk Indonesia. Tanaman ini digolongkan ke dalam jenis tanaman rempah-rempah yang mempunyai banyak manfaat dan dapat digunakan sebagai obat tradisional. Spesies tanaman kayu manis (*Cinnamomum* sp.) yang dikenal dunia ada sebanyak 54 spesies dan yang terdapat di Indonesia hanya 12 spesies

dari jumlah keseluruhan. Tiga spesies yang paling terkenal di pasar dunia yaitu spesies *Cinnamomum burmanni* yang ada di Indonesia dikenal dengan nama *cassiavera*, di Sri Lanka dan Seycelles terdapat spesies *Cinnamomum zeylanicum* dan spesies *Cinnamomum cassia* dari China.

Kandungan dan manfaat:

Komponen kimia utama kayu manis adalah minyak atsiri seperti alkohol kayu manis, kumarin, asam kayu manis, cinnamic aldehyde, antosianin dan gula, protein, lemak manis, pektin. Minyak atsiri memiliki kemampuan sebagai antibakteri dan fungisidal karena di dalamnya mengandung sinamaldehyd. Bagian kulit batang kayu manis banyak mengandung senyawa sinamaldehyd sedangkan pada bagian daunnya paling banyak mengandung eugenol.

Kegunaan :

1. Untuk meredakan sakit kepala
Bahan: 10 gram kayu manis, 3 butir cengkih, 5 gram biji pala, 5 gram merica, 10 gram jahe. Semua bahan ditumbuk sampai halus kemudian diseduh dengan air panas, disaring dan selanjutnya dinikmati.
2. Untuk meredakan asam urat
Bahan: 1 ibu jari kayu manis, 15 gram jahe merah, 5 gram biji pala, 5 butir kapulaga, 5 butir cengkih, 4 lembar daun cocor bebek, 600 ml air. Semua bahan direbus sampai air menyusut sekitar 300 ml. Didinginkan sebentar dan disaring, selanjutnya dinikmati.
3. Untuk mengobati tekanan darah tinggi
Bahan: 2 ibu jari kayu manis, 10 gram asam trengguli, 10 gram kencur, 15 gram daun sena, 20 gram daun saga, 500 ml air. Semua bahan direbus sampai air tersisa menjadi 200 ml. Kemudian diminum selagi hangat.
4. Untuk mengobati masuk angin dan perut kembung
Bahan: 5 gram kayu manis, 10 gram jahe, 5 butir cengkih, 5 gram pulasari, 5 gram adas, 5 gram biji pala, gula aren

secukupnya, air 800 ml. Semua bahan direbus sampai air tersisa menjadi 450 ml. Kemudian disaring dan diminum sebanyak 150 ml. Diminum 3x sehari.

5. Untuk mengobati asam lambung
Bahan: 10 gram kayu manis, 200 ml air. Direbus sampai air tersisa 100 ml. Disaring dan diminum selagi hangat.
6. Untuk mempercepat proses penurunan berat badan
Bahan: 1 batang kayu manis atau lima sendok bubuk kayu manis, setengah sendok madu. Air direbus kemudian didiamkan dalam api kecil selama 5 menit setelah memasukkan kayu manis. Air dibiarkan mendingin, selanjutnya ditambahkan madu. Diminum tiga kali sehari (pagi, siang, malam), bisa dinikmati dalam kondisi panas atau dingin.
7. Untuk mengobati diare
Bahan: kayu manis (Padang) 3 gram, buah kayu ules 2 gram, rasuk angina 2 gram, rimpang kencur segar 8 gram, ketumbar 3 gram, jintan hitam 2 gram, mungsi 2 gram, rimpang lempuyang 10 gram, pulosari 2 gram, buah adas 2 gram, biji kedaung 4 butir, air sedikit. Semua bahan dipipis hingga menjadi pasta kemudian ditapalkan ke seluruh bagian perut selanjutnya mengenakan gurita.
8. Batuk kering
Bahan: daun saga 1 genggam, daun asam 1 genggam, 1 potong kulit kayu manis cina, air 3 gelas. Semua bahan direbus sampai air tersisa 2 gelas, kemudian disaring dan diminum. Diminum 2 kali, 1 gelas sehari.
9. Sariawan (stomatitis)
Bahan: umbi bawang merah 5 g, pulosari 3 g, herba meniran 1 g, kayu manis, 3 g, akar sidaguri 2 g, buah ades 2 g, gula aren 7 g, air 1.000 mL. Semua bahan dibuat infusa dan diminum 3x sehari setelah makan.
10. Encok
Bahan: daun gandarusa 2 g, kulit kayu manis 3 g, herba meniran 2 g, daun murbei 2 g, bunga srigading 2 g, kulit

batang mayosi 3 g, air 800 mL. Semua bahan dibuat infusa dan diminum 3x sehari setelah makan.

11. Membantu mengatasi kram menstruasi

Bahan: 3 batang kayu manis ukuran kecil atau 3 sendok makan kayu manis bubuk, air puting matang 500 ml. Air direbus sampai mendidih, kayu manis dimasukkan ke dalam air sampai warna air menjadi coklat kemerahan. Selanjutnya didinginkan dan diminum 3 kali sehari atau sesuai kebutuhan.

12. Diabetes

Bahan: 1 sendok teh kayu manis, air hangat dan madu. Kayu manis diseduh dengan air hangat. Ditambahkan madu dan diaduk. Diminum satu kali sehari.

Karakteristik Kayu Manis

Tanaman kayu manis memiliki daun tunggal, sifat kaku seperti kulit, terletak secara berseling dengan panjang tangkai sekitar 0,5 – 1,5 cm dan memiliki 3 buah tulang daun yang tumbuhnya melengkung. Daun berbentuk elips memanjang dengan panjang sekitar 4 cm dan lebar sekitar 1,5 – 6 cm. Ujung daun tersebut runcing dengan tepi daun yang rata, permukaan daun bagian atas licin berwarna hijau, sedangkan bagian bawahnya berwarna ke abu-abuan. Warna daun yang masih muda adalah merah pucat.

Tanaman kayu manis memiliki bunga berukuran kecil berwarna kuning yang tumbuh pada malai. Bunga ini memiliki dua buah kelamin yang biasa disebut dengan bunga sempurna. Kelopak bunga berjumlah 6 helai yang berada dalam dua rangkaian. Bunga yang dimiliki tidak bertajuk bunga, memiliki benang sari berjumlah 12 helai yang sudah terangkai pada empat kelompok serta memiliki ruang berjumlah empat kotak sarinya, proses persarian menggunakan bantuan pihak ketiga, serangga.

Buah yang dimiliki tanaman kayu manis memiliki biji berjumlah satu dan memiliki daging, buah tersebut berbentuk bulat memanjang dan berwarna hijau tua untuk buah yang

masih muda, sedangkan untuk buah yang sudah tua akan berwarna ungu tua. Panjang buah sekitar 1,3 – 1,6 cm dengan diameter kurang lebih 0,35 – 0,75 cm. Panjang biji buah sekitar 0,84 – 1,32 cm dan diameter sekitar 0,59 – 0,68 cm.

Batang tanaman kayu manis tumbuh menjulang ke atas dengan tinggi 5–15 meter, kulit pohonnya berwarna abu-abu tua dengan bau khas, sedangkan anak kayunya adalah merah coklat muda. Cabang dan ranting tanaman mengandung minyak atsiri.

Nutrisi yang terkandung dalam kayu manis

Kadar nutrisi kayu manis (per 100 gram kulit kayu) adalah sebagai berikut:

- Energi: 247 Kkal
- Karbohidrat; 50,59 g
- Protein: 3,99 g
- Total lemak: 1,24 g
- Kolesterol: 0 mg
- Serat: 53,1 g
- Folat: 5 µg
- Niasin: 1,332 mg
- Pantothenic acid: 0,358 mg
- Pyridoxine: 0,158 mg
- Riboflavin: 0,041 mg
- Thiamin: 0,022 mg
- Vitamin A: 295 IU
- Vitamin C: 3,8 mg
- Vitamin E: 10,44 mg
- Vitamin K: 31,2 µg
- Natrium: 10 mg
- Kalium: 431 mg
- Kalsium: 1002 mg
- Tembaga: 0,339 mg
- Besi: 8,32 mg
- Magnesium: 60 mg
- Mangan: 17,466 mg

- Fosfor: 64 mg
- Seng: 1,83 mg
- Beta karoten: 112 µg
- Beta krypto-xantin: 129 µg
- Lutein-zeaxantin: 222 µg
- Lycopene: 15 µg

Sumber Pustaka

- Badan POM RI. 2006. *Acuan Sediaan Herbal Volume Kedua*, Edisi Pertama. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. Jakarta.
- Hakim, L. 2015. *Rempah dan Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitomarmaka dan Wisata Kesehatan-kebugaran*. Diandra Pustaka Indonesia. Yogyakarta.
- Kementerian Pertanian Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. 2019. *Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat*. Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat. Bogor.
- Kinho, J. et.al. 2011. *Tumbuhan Obat Tradisional di Sulawesi Utara*. Jilid II. Balai Penelitian Kehutanan Manado.
- Nugroho, A.A. et.al. 2020. Nano-Androcerum: INOVASI WOUND HEALING GEL DARI NANOPARTIKEL DAUN BINAHONG DAN KAYU MANIS PADA LUKA KRONIS. *BIMFI*. 7(1), p. 26-42
- Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB dan Ulung, G. 2020. *Empon-empom Penangkal Virus & Penambah Imunitas - 40 Resep Wedang Rimpang & Bumbu Dapur*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

KAYU SECANG (*Caesalpinia sappan L.*)

Nurul Hidayah Base



Gambar 1. Tanaman Secang

(www.epharmacognosy.com, 2012)

UraianTanaman :

Masyarakat Indonesia secara empiris telah mengkonsumsi kayu secang dalam kehidupan sehari-hari dengan mencampurkan potongan kayu secang kedalam air minum. Selain sebagai pewarna alami, secang dipercaya mampu mencegah berbagai penyakit sehingga tubuh akan terasa lebih sehat.

Secang dengan nama latin *Caesalpinia sappan L.* merupakan perdu atau pohon kecil dengan tinggi sekitar 5-10 meter yang dapat ditemukan di daerah tropis pada ketinggian 500-1000 mdpl, batang dan percabangannya berduri tempel yang bentuknya bengkok dan letaknya tersebar, batang bulat berwarna hijau kecoklatan. Akar tunggang berwarna coklat, daun bentuk majemuk menyirip ganda dengan anak daun tidak bertangkai, bentuk lonjong sekitar 10-20 pasang yang terletak

berhadapan. Bunga majemuk bentuk malai, pinggir kelopak berambut, tajuk memencar berwarna kuning, Buah tergolong buah polong, berbentuk lonjong dan pipih, ujung seperti paruh berisi 3-4 biji, berwarna hitam jika masak. Biji bulat memanjang berwarna kuning kecoklatan. (Sari & Suhartati, 2016)

Nama Lokal :

Secang dikenal dengan berbagai nama lokal daerah yang berbeda di berbagai macam suku di wilayah seluruh Indonesia, seperti : seupeng (Aceh), sepang (Gayo), sopang (Batak), cacang (Minangkabau), secang (Sunda, Jawa, Madura), cang (Bali), suang (Bima), kayu sema (Manado), dolo/sapang (Makassar), seppang (Bugis), sefen (Halmahera Selatan), sawala/singian/hiniaga (Halmahera Utara), sunyiha (Ternate), dan roro (Tidore).

Klasifikasi :

Regnum : Plantae
Sub Regnum : Viridiplantae
Divisi : Tracheophyta
Subdivisi : Spermatophyta
Kelas : Magnoliopsida
Ordo : Fabales
Family : Fabaceae
Genus : *Caesalpinia*
Spesies : *Caesalpinia sappan* L.

Kandungan Kimia :

Kayu secang mengandung senyawa flavonoid, polifenol, quinin, monoterpene, tannin, saponin, asam tanat, fotosterol, gelatin, resorsin, brazilin, brazilein, minyak atsiri dan pigmen.

Karakteristik Simplisia Kayu Secang :



Gambar 2 : Simplisia Kayu Secang

(*Farmakope Herbal Indonesia II, 2017*)

Bagian tanaman Secang yang digunakan dalam pengobatan adalah bagian kayu yang telah dikeringkan dan dalam bidang Farmasi dikenal dengan istilah simplisia. Nama simplisia kayu sappan adalah *Caesalpiniae Sappanis Lignum* (Kulit Kayu Secang) dengan karakteristik berupa serutan atau potongan kayu yang keras dan padat, permukaan hasil serutan kasar, nampak serat-serat memanjang dengan berkas serutan yang tidak beraturan, berwarna merah, merah jingga, atau kuning, tidak berbau, awalnya tidak berasa, namun lama kelamaan berasa kelat. Secara mikroskopis kayu secang memiliki fragmen spesifik berupa unsur-unsur xylem bernoktah, sklerenkim, sklerenkim dengan kristal kalsium oksalat bentuk prisma, dan berkas pengangkut bernoktah (*Farmakope Herbal Indonesia II, 2017*)

Efek Farmakologi :

1. Antimikroba

Air seduhan kayu secang telah lama digunakan oleh masyarakat sebagai minuman Kesehatan yang berfungsi untuk mengatasi gangguan aliran darah, diare, batuk darah, disentri, malaria, dan tetanus. Ekstrak Etanol kayu secang dapat menghambat pertumbuhan bakteri *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, dan *Pseudomonas aeruginosa*

dengan persentase penurunan populasi masing-masing 99,74%; 96,28%; dan 99,88% (Adirestuti et al., 2018).

2. Antihiperlipidemik

Kayu secang mengandung senyawa golongan flavonoid berupa isoflavonoid yang bersifat sebagai antioksidan yang mampu memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah dan dapat bersifat hipolipidemik sehingga mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Ekstrak Etanol kayu secang pada dosis 300 mg/kg BB paling efektif memberikan efek hipolipidemik yang tidak berbeda nyata dengan simvastatin (Rahman et al., 2015).

3. Antioksidan

Kandungan senyawa antioksidan kayu secang dapat menangkal radikal bebas dengan menghambat aktivitas α -glucosidase. Ekstrak metanol kayu secang memiliki sifat antioksidan kategori kuat yang dapat menangkal radikal bebas DPPH dengan nilai IC₅₀ 82,3± µg/ml. Kayu secang efektif digunakan sebagai antioksidan alami dan dapat berperan dalam menurunkan resiko terjadinya penyakit seperti penyakit diabetes (Young Ju et al., 2017).

4. Antikanker

Kayu secang mengandung senyawa brazilin yang mampu menghambat protein inhibitor apoptosis survivin dan dapat mengaktifasi caspase 3 dan caspase 9 yang mampu membunuh sel kanker sehingga kayu secang dapat direkomendasikan untuk mengobati penyakit kanker (Sari & Suhartati, 2016). Sifat antioksidannya juga dapat mencegah kerusakan sel-sel tubuh akibat efek radikal bebas sehingga kayu secang juga bersifat sebagai antikanker.

Kegunaan :

1. Meningkatkan Imunitas Tubuh :

Bahan :

Simplisia Kayu Secang yang sudah diserut, jahe 2 ruas, daun sereh 1 batang, kayu manis 1 batang, cengkeh 2 bii, Gula Aren secukupnya

Cara menyajikan dan penggunaan :

Jahe dan sereh digeprek, kemudian dimasukkan kedalam gelas kaca bersama kayu secang, kayu manis, dan cengkeh. Ditambahkan 4 gelas air dan masak dengan api sedang. Tambahkan serutan kayu secang dan gula aren sedikit demi sedikit. Biarkan hingga mendidih kemudian saring, biarkan hingga hangat. Diminum saat hangat 2-3 kali sehari.

2. Antioksidan Tubuh :

Bahan :

Simplisia Kayu Secang, Madu murni.

Cara menyajikan dan penggunaan :

Sebanyak 5 gram kayu secang dimasukkan dalam air mendidih, biarkan hangat, lalu saring dan tambahkan madu secukupnya (opsional). Diminum saat hangat 2-3 kali sehari atau diminum sebagai pengganti air minum.

3. Berak Darah :

Bahan :

Simplisia Kayu Secang

Cara menyajikan dan penggunaan :

Serutan simplisia kayu secang sebanyak 5 gram direbus dengan 500 ml air hingga mendidih selama 15 menit. Biarkan hingga dingin, saring dan dibagi menjadi 3 bagian. Diminum 3 kali sehari.

4. Luka memar/terbuka :

Bahan :

Simplisia Kayu Secang , Myrrha, Kamenyan

Cara menyajikan dan penggunaan :

Cara 1 : Kayu secang direbus hingga mendidih kemudian dibiarkan hangat dan digunakan untuk mencuci luka.

Cara 2 : Kayu secang dicampur dengan Myrrha dan kamenyan, kemudian dioleskan pada bagian yang bengkak.

18. Radang selaput lendir mata :

Bahan :

Simplisia Kayu Secang.

Cara menyajikan dan penggunaan :

Kayu secang 5-10 gram direbus dengan 500 ml air bersih hingga mendidih sekitar 15 menit, kemudian dibiarkan hingga dingin, saring dan air rebusan digunakan untuk merambang mata yang meradang atau sakit.

Sumber pustaka :

- Adirestuti, P., Puspawati, R., Mardatillah, A., Anggita, D., Helena, M., Octavia, A., & Putri, Y. (2018). Optimization of Extraction from Sappan Wood and Its Influence on Food Bacterial Contaminants. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Science and Technology Journal Homepage*, 1(1), 21–24. <http://jurnal.unpad.ac.id/ijpst/UNPAD>
- Farmakope Herbal Indonesia II, T. P. (2017). Farmakope Herbal Indonesia. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (II)*. Kementrian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan. <https://doi.org/10.1201/b12934-13>
- Rahman, S., Kosman, R., & Wijaya, I. I. (2015). Uji EFEK HIPOLIPIDEMIK EKSTRAK ETANOL KAYU SECANG (*Caesalpinia sappan* L.) TERHADAP TIKUS WISTAR (*Rattus norvegicus*) JANTAN. *Jurnal Ilmiah As-Syifaa*, 7(2), 103–113. <https://doi.org/10.33096/jifa.v7i2.1>
- Sari, R., & Suhartati. (2016). SECANG (*Caesalpinia sappan* L.) : TUMBUHAN HERBAL KAYA ANTIOKSIDAN. *Info Teknis EBONI*, 13(1), 56–67. <http://balithutmakassar.org>
- www.epharmacognosy.com. (2012). *Sappanwood (Sumu)-Caesalpinia sappan-Lignum Sappan*. *Epharmacognosy* 6/26/2012 07:56:00 PM. <http://www.epharmacognosy.com/2012/06/sappan-wood-sumu-caesalpinia-sappan.html>
- Young Ju, H., Gyeong Han, J., Yun Hee, J., & Tae Hoon, K. (2017). Evaluation of Antioxidant and Anti-diabetic Effects of Sappan Lignum by Extraction Method. *Kor. J. Herbol.*, 32(6), 1–7.

KEDONDONG PAGAR **(*Lannea coromandelica*)**

Lathifah Hanum



Sumber: Steemit.com@Miftahuddin

Uraian dan karakteristiknya:

Pohon kedondong pagar bernama Latin *Lannea coromandelica* yang mudah tumbuh di pagar ataupun di tanah yang lembab ini masih tergolong genus spondias dalam suku Anacardiaceae. Karakteristik yang mudah diamati dari daun ini yaitu daun pucuknya yang masih tergulung biasanya berwarna hijau keputih-putihan dengan pangkal daunnya berwarna coklat, daun mudanya berwarna hijau dan jika sudah berwarna kuning daunnya akan mudah jatuh atau luruh hingga mengering. Bila disentuh permukaan daunnya terasa licin, berbentuk majemuk, menyirip gasal, anak daun berhadapan dengan tulang daun yang menyirip, memiliki diameter kira-kira 4,4-50 cm, Panjang daun 7,3-10,5 cm, panjang tangkainya 0,3-0,8 cm dan daunnya berbentuk bulat telur dengan ujungnya yang runcing. Batang pohonnya mengeluarkan getah gum bila dilukai.

Kandungan dan manfaat:

Setiap tanaman yang terdapat di permukaan bumi memiliki zat atau kandungan yang dapat digunakan sebagai obat. Namun harus mengetahui kandungannya dan berapa kadar yang dapat dikonsumsi sebagai obat. Pohon kedondong ini dapat digunakan daunnya dan kulit kering dari batangnya sebagai obat bagi manusia sedangkan getah dari batangnya digunakan untuk pengobatan bagi hewan. Dalam daun kedondong ini terdapat kandungan saponin, flavonoid, tannin, niasin, alkanoid, riboflavin dan kalsium. Cara mengkonsumsinya bisa dengan direbus daunnya atau dikunyah daunnya yang masih muda. Daunnya dapat digunakan antara lain untuk;

1. Menurunkan demam

Caranya: daun kedondong dicampur dengan sedikit air hangat lalu diremas remas hingga mengeluarkan semacam lendir, kemudian lendir tersebut sekaligus dengan daunnya disapukan dan ditempelkan ke tubuh yang sedang panas karena demam.

2. Menyembuhkan batuk

Cara mengobati batuk dapat juga dengan cara meminum rebusan airnya ataupun memakan pucuk daun yang masih muda.

3. Mengatasi diabetes dan kolesterol karena memiliki kandungan flavonoid di dalamnya.

4. Povidone iodine yang dikandungnya dapat mengobati borok, luka perih, dan luka bakar borok, luka yang menimbulkan perih, dan luka bakar.

5. Flavonoid dapat mencegah penuaan dini dan mampu meregenerasi kulit mati.

6. Kalsium dapat menjadi obat penenang alami yang dapat menenangkan system saraf

7. Niasin dapat menjaga kesehatan saraf

8. Riboplavin berfungsi menyembuhkan migrain

9. Rasa kelat pada ujung daun muda dari daun kedondong yang dikunyah-kunyah dapat mempercepat berhenti diare

Selain berguna untuk obat-obatan, daun kedondong ini juga dapat digunakan dalam masak-memasak karena berguna untuk:

1. Menghilangkan rasa pahit

Caranya; Ketika merebus sayuran yang berasa pahit seperti daun, bunga dan batang pepaya, dapat ditambahkan sekaligus daun kedondong tersebut secara bersamaan. Daun tersebut memiliki zat yang dapat mengikat rasa pahit yang ada dalam sayuran lainnya.

2. Melunakkan daging; caranya dengan merebus daun kedondong bersamaan dengan daging kandungan zat asam yang ada pada daun kedondong akan mampu memecah atau memutus jaringan ikat pada daging sehingga daging menjadi lebih lunak dan empuk.

Sumber pustaka

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36033>

<https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i2.4173>

Lisa Herawati, Kajian Etnobotani Tumbuhan Obat Masyarakat Etnik Lauje Di Desa Tomini Kecamatan Tomini Parigi Mautong Sulawesi Tengah, dalam *Biocелеbes*, Vol. 8, No. 2,

KELAPA BANIO *(Cocos nucifera)*

Darmawan Harefa



Gambar. 1 Buah Kelapa di Atas Pohon

Uraian :

Kelapa (*Cocos nucifera*) dikenal oleh masyarakat kepulauan Nias dengan sebutan *Ohi* sedangkan buahnya disebut *banio*. Kelapa sudah lama dimanfaatkan masyarakat sebagai obat. bagian yang digunakan adalah buahnya. Buah kelapa terdiri dari batok, daging, dan air kelapa. Air kelapa dimanfaatkan masyarakat di seluruh desa di kepualaun Nias sebagai obat panas dalam, keracunan, dan bibir pecah. Menurut (Harefa, 2020a) “kelapa berkhasiat untuk mengobati keracunan, panas dalam, sakit panas, demam berdarah, morbili, influenza, kencing batu, sakit saat haid, cacing kremi, sakit gigi, ubanan, dan menghilangkan ketombe”.

Kelapa Banio berasal dari suku :

Kelapa (*Cocos nucifera*) adalah anggota tunggal dalam marga *Cocos* dari suku aren-arenan atau *Arecaceae*. Tumbuhan ini dimanfaatkan nyaris semua anggotanya oleh manusia sehingga dianggap sebagai tumbuhan serbaguna, terutama untuk masyarakat pesisir. Kelapa juga adalah sebutan untuk buah yang dihasilkan tumbuhan ini.

Cara Meracik dan Mengolah Kelapa

1. Kelapa muda 1-2 buah,
2. airnya diminum 2 kali sehari atau dapat diminum setiap saat.

Kandungan dan manfaat:

1. Kaya Akan Nutrisi

Manfaat buah kelapa bagi kesehatan yang pertama terdapat dalam kandungan nutrisinya yang kaya. Tidak seperti banyak buah-buahan lain yang tinggi karbohidrat, buah kelapa kebanyakan mengandung lemak. Buah kelapa juga mengandung protein, beberapa mineral penting, dan sejumlah kecil vitamin B. Kandungan mineral dalam buah kelapa terlibat dalam banyak fungsi dalam tubuh Anda. Buah kelapa mengandung mangan yang sangat tinggi. Yang mana, mangan sangat penting untuk kesehatan tulang dan metabolisme karbohidrat, protein, dan kolesterol. Buah kelapa juga kaya akan tembaga dan besi, yang membantu membentuk sel darah merah, serta selenium, antioksidan penting yang melindungi sel-sel Anda.

Sebagian besar lemak dalam buah kelapa adalah dalam bentuk trigliserida rantai menengah (MCT). Tubuh Anda memetabolisme MCT secara berbeda dari jenis lemak lainnya, menyerapnya langsung dari usus kecil dan menggunakannya dengan cepat untuk energi.

2. Baik Untuk Kesehatan Jantung

Manfaat buah kelapa bagi kesehatan yang kedua adalah untuk menunjang kesehatan jantung Anda. Studi oleh New

Zealand Institute of Chemistry telah menemukan bahwa orang yang tinggal di pulau-pulau Polinesia dan sering makan daging kelapa memiliki tingkat penyakit jantung yang lebih rendah daripada mereka yang mengikuti diet Barat.

Studi lain yang juga dilakukan oleh New Zealand Institute of Chemistry pada 1.837 wanita Filipina menemukan bahwa mereka yang mengonsumsi lebih banyak minyak kelapa tidak hanya memiliki kadar HDL (baik) kolesterol yang lebih tinggi tetapi juga kadar LDL (buruk) kolesterol dan trigliserida yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, disimpulkan bahwa minyak kelapa memiliki efek netral pada kadar kolesterol. Mengonsumsi minyak kelapa murni, yang diekstrak dari daging kelapa kering, dapat mengurangi lemak perut. Ini sangat bermanfaat karena kelebihan lemak perut dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan diabetes.

3. Membantu Mengontrol Gula Darah

Manfaat buah kelapa bagi kesehatan yang ketiga adalah untuk membantu mengontrol gula darah dalam tubuh. Buah kelapa rendah karbohidrat dan tinggi serat dan lemak, sehingga dapat membantu menstabilkan gula darah Anda. Satu penelitian pada hewan (tikus) oleh Department of Biochemistry, University of Kerala India menemukan bahwa buah kelapa memiliki efek antidiabetes, yang mungkin disebabkan karena kandungan argininnya. Arginin adalah asam amino yang penting untuk fungsi sel-sel pankreas, yang melepaskan hormon insulin untuk mengatur kadar gula darah Anda.

Kandungan serat yang tinggi dari daging buah kelapa juga dapat membantu memperlambat pencernaan dan meningkatkan resistensi insulin, yang dapat membantu mengatur kadar gula darah dalam tubuh.

4. Mengandung Anti Oksida yang Kuat

Manfaat buah kelapa bagi kesehatan yang keempat adalah dari kandungan antioksidannya yang kuat. Daging buah kelapa mengandung senyawa fenolik, antioksidan yang

dapat membantu melindungi sel dari kerusakan oksidatif. Senyawa fenolik utama yang diidentifikasi meliputi:

- a) asam galat
- b) asam caffeic
- c) asam salisilat
- d) asam p-coumaric

Tes laboratorium yang termuat dalam *International Journal of Food Properties* pada daging buah kelapa telah menunjukkan bahwa ia memiliki aktivitas antioksidan dan radikal bebas. Polifenol yang ditemukan di dalamnya dapat mencegah oksidasi kolesterol LDL (buruk), sehingga lebih kecil kemungkinannya untuk membentuk plak di arteri yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Beberapa penelitian tabung dan hewan juga menunjukkan bahwa antioksidan yang ditemukan dalam minyak kelapa dapat membantu melindungi sel dari kerusakan dan kematian yang disebabkan oleh stres oksidatif dan kemoterapi

5. Membantu Menurunkan Berat Badan

Manfaat buah kelapa bagi kesehatan yang kelima adalah untuk membantu menurunkan berat badan, sehingga baik ditambahkan ke dalam menu diet Anda. Buah kelapa dapat menambah rasa gurih yang enak pada berbagai hidangan gurih. Selain itu, buah kelapa yang diparut juga dapat digunakan sebagai topping dari beragam makanan manis seperti kue, muffin, dan roti-rotian.

Taburan parutan buah kelapa mentah juga dapat menambah tekstur dan rasa ala tropis pada oatmeal. Bisa juga ditambahkan ke dalam puding atau yogurt untuk penambah kalori yang lezat bagi seseorang yang ingin menambah berat badan. Tepung kelapa juga banyak digunakan dalam pembuatan roti sebagai pengganti tepung terigu. Tepung kelapa bebas gluten dan pilihan populer bagi Anda yang menghindari karbohidrat.

6. Menjaga Tubuh Terhindar Dari Dehidrasi

Manfaat buah kelapa bagi kesehatan yang keenam adalah untuk membantu meningkatkan kesehatan kulit.

Mengonsumsi air kelapa muda sangat baik untuk asupan elektrolit yang dibutuhkan tubuh. Air kelapa muda adalah sumber elektrolit yang menduduki peringkat pertama dan bertanggung jawab untuk menjaga tubuh Anda tetap terhidrasi. Ini juga akan menjaga saraf dan otot agar berfungsi secara optimal (Harefa, 2020c).

7. Menjaga Kesehatan

Manfaat buah kelapa bagi kesehatan yang ketujuh adalah untuk membantu menjaga kesehatan kulit. Untuk menjaga agar kulit tetap sehat dan awet muda, Anda bisa memanfaatkan minyak kelapa (coconut oil). Minyak kelapa diketahui mengandung antioksidan yang memperlambat proses penuaan dan melindungi kulit Anda dari radiasi berbahaya oleh matahari (Adi S., 2010).

Cara penggunaannya adalah dengan mengoleskan beberapa tetes minyak kelapa pada kulit. Gunakan sebelum mandi, agar minyak lebih mudah diserap melalui kulit setelah pori-pori terbuka.

Kegunaan :

1. Sebagai obat Panas dalam,
Air kelapa muda juga bisa meredakan panas dalam secara alami lho! Mengonsumsi air kelapa muda dapat membantu mendinginkan sistem pencernaan dari dalam tubuh. Hal ini dikarenakan air kelapa muda mengandung elektrolit yang efektif untuk me-hidrasi tubuh kita. Selain itu, kandungan nutrisinya juga bisa membantu mengembalikan energi kita. Untuk hasil maksimal, konsumsi air kelapa muda ini setiap hari. Bisa juga lho menambahkan madu untuk hasil yang lebih maksimal (Harefa, 2020b).
2. Keracunan
Oleh sebab itu, air kelapa sering dicari untuk menangani masalah kurangnya elektrolit akibat keracunan makanan. Kandungan elektrolit di dalam air kelapa mampu mengembalikan jumlah elektrolit yang telah hilang, sehingga seseorang bisa pulih lebih cepat. Air

kelapa mengandung sejumlah zat yang membantu proses detoksifikasi dalam saluran pencernaan yang terpapar racun dari makanan ((Ed.), 2005). Kandungan gula dalam air kelapa juga mampu menambah energi dari tubuh yang lemas sekaligus menghilangkan sensasi mual dan muntah dan berbagai dampak keracunan makanan lainnya. Jadi, itulah penjelasan mengapa air kelapa selalu dicari-cari saat seseorang mengalami keracunan makanan. Saat keracunan makanan, sebaiknya minum air kelapa satu sampai dua gelas saja. Namun, saat mengalami keracunan makanan, seseorang perlu mendapatkan perawatan lain selain minum air kelapa. Sebab, air kelapa hanya meringankan gejala keracunan makanan dan tidak bisa menyembuhkan kondisinya secara total.

Minum air kelapa yang tidak dibarengi dengan perawatan lain justru membatasi pengidap terhadap nutrisi lain yang sama pentingnya. Akibatnya, seseorang yang keracunan makanan tidak kunjung membaik atau bahkan kondisinya bisa memburuk. Air kelapa hanya mengandung sedikit karbohidrat. Nah, untuk memenuhi energi tubuh secara menyeluruh, seseorang yang mengalami keracunan makanan perlu mengonsumsi makanan dan minuman lainnya.

3. Bibir pecah.

Mengoleskan minyak kelapa pada bibir adalah salah satu cara mengobati bibir pecah-pecah secara alami. Minyak kelapa mengandung asam lemak yang dapat menjadi pelembab alami. Tak hanya melembabkan, minyak kelapa juga dapat mencegah infeksi pada bibirmu yang pecah-pecah. Kamu dapat mencampurkan minyak kelapa dengan *tea tree oil* atau *grapeseed oil* untuk mendapatkan proses penyembuhan yang lebih cepat. Cara menggunakannya sangat mudah, kamu cukup mengoleskan minyak kelapa pada bibir dua hingga tiga kali sehari. Sangat dianjurkan untuk mengoleskan ini pada malam hari sebelum tidur

Nutrisi yang terkandung dalam Kelapa :

Yang terkandung dalam daging buah Kelapa ini sekitar 90% merupakan asam lemak jenuh dan 10% asam lemak tak jenuh. Meskipun mengandung asam lemak jenuh, namun minyak Kelapa memiliki rantai karbon sedang sehingga mudah dicerna oleh tubuh. Asam lemak rantai sedang lebih baik dibandingkan asam lemak rantai panjang karena bisa langsung dicerna dalam usus tanpa adanya proses hidrolisis dan enzimatis.

Menurut hasil analisis, dalam air Kelapa tua mengandung sekitar 91% mineral, 0,3% protein, 0,15% lemak, 7,3% karbohidrat dan 1,06% abu. Air Kelapa juga mengandung vitamin C 2,7 mg/ 100 ml. Sedangkan kandungan mineral air Kelapa terdiri atas kalium, natrium, kalsium, magnesium, tembaga, besi, dan lainnya. Makanya dengan banyak kandungan zat gizi tersebut menjadikan air Kelapa sangat kaya khasiat seperti untuk mengobati penyakit usus, penyakit kolera, muntah-muntah, cacar, campak, dan juga penyakit kulit lainnya (Badiatud, 2019).

Air Kelapa juga memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi minuman isotonik karena di dalam airnya memiliki kandungan mineral dan gula yang sempurna sehingga memiliki keseimbangan elektrolit. Dengan banyak kandungan zat gizi baik di dalam daging, minyak maupun air Kelapa, buah ini berpotensi untuk dikembangkan menjadi produk untuk kesehatan tubuh. Kelapa umumnya dianggap sebagai sumber lemak sehat. Dagingnya mengandung protein dan serat, serta beberapa mineral penting seperti:

1. Zat besi
2. Mangan
3. Mineral tembaga
4. Magnesium

Sumber pustaka

- (Ed.), A. (2005). *Prospek dan Arah Pengembangan Agribisnis Kelapa*. Gaung Persada.
- Adi S., P. (2010). *Kaya dengan Bertani Kelapa Sawit*. Penerbit. Pustaka Baru Press,.

- Badiatud, D. (2019). Pemanfaatan Air Kelapa Dan Aplikasi Pupuk Organik Untuk Merangsang Pertumbuhan Bibit Tebu G3 Kultur Jaringan. *Agricultural Research Journal*.
- Harefa, D. (2020a). Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani: Indonesia Journal of Civil Society*, 2(2), 28–36. <https://ejournal.pnc.ac.id/index.php/madani/article/view/233>
- Harefa, D. (2020b). *Perkembangan Belajar Sains Dalam Model Pembelajaran*. CV. Kekata Group.
- Harefa, D. (2020c). *Teori Ilmu Kealaman Dasar Kajian Untuk Mahasiswa Pendidikan Guru dan Akademis*. Penerbit Deepublish. Cv Budi Utama.

Biografi :



Darmawan Harefa, Lahir di Pulau Nias di Botohili 16 Maret 1990, menghabiskan masa studi SD sampai SMA di Telukdalam Kabupaten Nias Selatan, lalu tahun 2008 melanjutkan studi S1 di Universitas Indra Prasta PGRI Jakarta Jurusan Pendidikan Fisika Lulus Tahun 2012. Lulusan S-2 Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam 2016 di Universitas Indra Prasta PGRI Jakarta. Saat ini aktif sebagai dosen di Universitas Nias Raya sekaligus sebagai Direktur LPPM Universitas Nias Raya Tahun 2023 - 2026. Selain itu aktif menulis buku dan artiker jurnal nasional bereputasi. Email: darmawan90_h24@yahoo.co.id dan Hp. 0812 1802 0606

KEMANGI *(Ocimum basilicum L.)*

Nuris Kushayati



Sumber : Dokumen pribadi

Uraian :

Nama latinnya adalah *Ocimum basilicum* L. Berasal dari Afrika, India, dan Asia, kemangi dibudidayakan di berbagai negara dengan iklim sedang. Tumbuh di tanah budidaya, tanah pot, tanah rawan banjir, tanah berumput.

Tanaman kemangi mungkin berasal dari Iran, India, dan daerah tropis lainnya di Asia. Beberapa sumber menyebutkan bahwa tanaman ini asli daerah tropis Asia dan pulau-pulau di Samudera Pasifik. Tanaman kemangi pertama kali ditemukan di India. Kemangi telah dihargai karena khasiat obatnya sejak zaman kuno. Tanaman kemangi banyak ditemukan di Afrika, Asia, Amerika Tengah dan Selatan. Secara komersial, tanaman kemangi banyak ditanam di Eropa selatan, Mesir, Maroko,

Indonesia dan California. Di Indonesia belum ada informasi dan data yang terpercaya tentang kedatangan tanaman kemangi di nusantara. Tentu saja tanaman selasih banyak tumbuh di berbagai tempat, baik di tegalan maupun di pekarangan. Di Indonesia, daun kemangi sudah lama dikenal sebagai sayuran dan makanan segar, serta berkhasiat obat. Daun kemangi biasa dimakan sebagai lalap. Selain untuk lalap, daun kemangi dapat dipakai sebagai tambahan bumbu bagi pepes, gulai ikan, rica-rica. Aroma yang khas dari daun kemangi dapat meningkatkan selera cita rasa dan mengakibatkan masakan lebih awet.

Nama Lokal :

Kemangi dikenal sebagai surawung di Jawa Barat. Kemanghi untuk sebutan di Madura, lampes di Sunda, bramakusu di Minahasa/Manado, uku-uku di Bali dan Lufe-lufe di Ternate. Kemangi dalam bahasa di berbagai negara juga dikenal dengan istilah yang berbeda, diantaranya di Malaysia disebut ruku/ruku/selaseh, di Inggris disebut sweet basil, di India dengan sebutan ban tulsii, dan di Afrika Selatan disebut kinuka.

Kandungan senyawa aktif daun kemangi dan manfaatnya:

Daun kemangi mengandung senyawa yang termasuk dalam golongan flavonoid, saponin, alkaloid, steroid, tanin dan minyak atsiri. Flavonoid memiliki kemampuan sebagai antivirus, antiinflamasi, antioksidan, hipoalergenik, antiserotik, mencegah kolesterol darah dan memperlambat penuaan dini. Kandungan flavonoid daun kemangi adalah apigenin, yaitu golongan flavon yang dapat digunakan sebagai penangkal radikal bebas. Selain kemampuan flavonoid untuk melawan radikal bebas dalam tubuh dengan cara memperbaiki sel-sel yang rusak. Selain itu, flavonoid juga dapat memiliki efek analgesik, antikanker, antiinflamasi, antibakteri, dan antialergi. Saponin merupakan salah satu senyawa yang merangsang pembentukan kolagen, suatu protein yang berperan dalam proses penyembuhan luka. Saponin berperan sebagai antioksidan yang mencegah berbagai

radikal bebas masuk ke dalam tubuh. Saponin juga dapat mencegah penuaan kulit dini.

Alkaloid merupakan senyawa alami yang biasanya memberikan rasa pahit dan memiliki efek farmakologis tertentu. Tanin merupakan senyawa yang berpotensi sebagai oksidan biologis. Tanin, karena adanya senyawa fenolik, dapat membentuk senyawa berwarna dengan garam besi dan memiliki efek astringen dan antiseptik.

Steroid adalah senyawa yang merupakan bahan aktif dalam tanaman obat yang telah digunakan untuk diabetes, gangguan haid, luka, penyakit kulit, kerusakan hati dan malaria. Kemangi mengandung minyak atsiri yang memberikan aroma unik. Basil essential oil diketahui mengandung citral, camphor dan methylcinnamon. Citral adalah campuran dari dua monoterpen asiklik dan neral. Beberapa peneliti telah menunjukkan bahwa citral memiliki efek anti-inflamasi.

Konsentrasi senyawa tersebut dapat dimanfaatkan dalam bidang farmakologi dengan cara pembuatan ekstrak dari tumbuh-tumbuhan. Dalam dunia kesehatan, kemangi dapat bermanfaat sebagai antipiretik, antijamur, analgesik, antiseptik, antibakteri, hepatoprotektif, imunomodulator, antipurgatif dan antiinflamasi. Selain dimakan dalam salad, kemangi juga digunakan untuk menurunkan demam, mengobati afrodisiak dan meredakan panas dalam. Selain itu, daun kemangi sering digunakan untuk meredakan batuk, mual, kembung yang berhubungan dengan mual, gas dan menstruasi, serta sebagai minyak esensial dalam aromaterapi.

Nutrisi yang terkandung dalam Kemangi :

Komposisi kimia daun kemangi per 100 gram yang dapat dimakan dijelaskan di bawah ini:

Nilai Gizi	Jumlah
Kalori	4,3 kal
Protein	3,3 g
Lemak	1,2 g
Karbohidrat	7,0 g

Kalsium	320 g
Fosfor	38 g
Besi	4,8 mg
B-karoten	4500 µg
Thiamin	0,08 mg
Riboflavin	0,35 mg
Niasin	0,008 mg
Asam askorbat	27 mg
Air	86,5 %

Karakteristik tanaman kemangi

Tanaman kemangi merupakan tanaman perdu yang tumbuh tegak. Tingginya bervariasi dapat mencapai 45 hingga 75 cm, tumbuh dengan banyak cabang. Bunga tanaman kemangi tersusun di tandan yang tegak. Daunnya panjang, mempunyai permukaan bergerigi atau bisa juga rata, tegak berwujud lenset (lanceolate) atau bulat telur (ovate), berwarna hijau muda yang mempunyai aroma yang harum. Aromanya yang khas dan kuat, lembut dengan sentuhan aroma limau. Bentuk Ujung daun kemangi bisa tumpul atau bisa tajam, panjangnya hingga 5 cm.

Kegunaan :

1. Sariawan

Bahan: daun kemangi dan air hangat secukupnya.

Cara membuat:

Pilih 50 helai daun kemangi yang segar dan cuci bersih. Setelah bersih, daun kemangi dikunyah sampai halus selama 2-3 menit, lalu telan. Kemudian minum air hangat secukupnya. Langkah ini dilakukan hingga 3 kali sehari.

2. Mengatasi bau mulut yang tak sedap

Bahan yang dibutuhkan untuk mengatasi bau mulut yang tak sedap tidak hanya daun kemangi, namun juga dibutuhkan daun beluntas dan daun kunyit.

Cara membuatnya:

Ambil beberapa helai daun kemangi, daun beluntas dan daun kunyit. Cuci bersih. Setelah bersih kemudian haluskan selama 2-3 menit. Tuang air secukupnya, kemudian peras dan ambil airnya. Minum 3 kali sehari.

3. **Mengobati Panu**

Bahan: daun kemangi dan air kapur sirih secukupnya

Cara membuat dan penggunaannya: Segenggam daun kemangi dicuci hingga bersih kemudian tumbuk hingga halus. Berikan tumbukan daun kemangi dengan sedikit air kapur sirih. Gosokkan ramuan ini pada kulit yang terdapat panu.

4. **Meredakan asam lambung**

Ambil daun kemangi yang masih segar, 4-5 lembar lalu cuci bersih sehingga bebas dari kotoran. Rebus daun kemangi yang sudah dibersihkan. Rebus daun kemangi selama beberapa menit. Setelah berubah warna dan daun kemangi tampak layu, lalu angkat panci. Diamkan air rebusan hingga hangat atau tidak terlalu panas dan bisa diminum selagi hangat. Agar asam lambung mereda, lakukan minum air rebusan secara teratur.

5. **Mengobati gatal-gatal**

Bahan: daun kemangi 200-250 gram dan minyak biji wijen.

Cara mengolah: giling dan rebus daun kemangi. Lalu campurkan dengan minyak biji wijen. Ramuan dapat oleskan pada kulit yang gatal.

6. **Untuk hand sanitizer**

Bahan yang diperlukan: daun kemangi 50 gram, jeruk nipis 18,7 ml dan air 400 ml.

Cara membuat: cuci daun kemangi dan jeruk nipis hingga bersih. Daun kemangi dipotong kecil-kecil, masukkan dalam gelas. Lalu tuangkan air hangat (30 ml). Air hangat berguna sebagai pengikat senyawa pada daun kemangi. Daun kemangi dalam gelas tadi kemudian dipindahkan ke dalam panci berisi air (untuk disteam) hingga mendidih. Setelah

itu, angkat dan diamkan hingga dingin. Setelah dingin kemudian air daun kemangi disaring. Langkah berikutnya adalah potong jeruk nipis kemudian peras airnya.

masukkan air daun kemangi yang sudah disaring ke dalam botol spray, tambahkan sedikit air 5% (20 ml) dan perasan jeruk nipis 15% (6,7 ml). Hand sanitizer alami harus didiamkan selama satu hingga dua malam agar menjadi steril. Setelahnya baru sudah siap dan boleh digunakan

7. Meredakan demam dan masuk angin pada balita

Bahan: beberapa daun kemangi, minyak kelapa dan bawang merah

Cara membuat: ambil beberapa daun kemangi lalu remas Bersama bawang merah dan tambahkan minyak kelapa secukupnya. Setelah itu oleskan remasan tadi ke perut, dada dan punggung.

8. Meningkatkan vitalitas pria, kesuburan sperma dan mencegah kemandulan

Bahan: 2 genggam daun kemangi dan air secukupnya

Cara membuat: daun kemangi dicuci bersih kemudian blender dengan menambahkan air secukupnya kurang lebih 30 detik. Selanjutnya tuangkan ke dalam gelas menggunakan saringan. Jus kemangi dikonsumsi setelah makan.

9. Mengurangi sakit kepala

Bahan: dua sendok makan daun kemangi yang sudah dikeringkan dan air panas mendidih.

Cara menggunakan: daun kemangi kering / simplisia daun kemangi dimasukkan dalam panci besar kemudian rebus sampai mendidih. Setelah mendidih, angkat. Setelah itu uapi wajah dengan menutupi kepala menggunakan handuk. Untuk meredakan sakit kepala, hirup uapnya selama 5-10 menit.

Selain menguapi wajah, cara yang lain adalah meminum air rebusan daun kemangi secara rutin sampai sakit kepala mereda.

10. **Mengurangi stres**

Bahan: 2 cangkir teh daun kemangi.

Cara menggunakan: pada saat mandi, dapat dibuat air rendaman dengan cara memasukkan daun kemangi ke dalam bak mandi air hangat sebanyak 2 cangkir teh. Cara ini dipercaya dapat membantu meredakan stress dan menimbulkan efek relaksasi.

11. **Sengatan dan gigitan serangga**

Cara: kunyah daun kemangi lalu oleskan pada area gigitan serangga. Cara ini dapat membantu menghilangkan rasa sakit dan mengeluarkan racunnya.

12. **Meredakan batuk dan pilek**

Batuk dan pilek dapat diredakan dengan cara mengunyah daun kemangi segar secara langsung. Namun jika kurang suka dengan lalapan, maka daun kemangi bisa dibuat teh dari daun kemangi. Cara lain yang bisa dilakukan adalah merebus daun kemangi dan cengkeh dengan menambahkan sedikit garam. Atau hanya menggunakan 8-10 lembar daun kemangi segar dan direbus dalam 300-500 ml air selama 5-6 menit, biarkan dingin hingga siap diminum. Minum secara teratur sampai keluhan mereda.

13. **Mengatasi diare**

Bahan: segenggam daun kemangi yang segar

Cara menggunakan: cuci bersih daun kemangi lalu dimakan dengan mengunyah sampai habis.

14. **Batu ginjal**

Bahan: daun kemangi secukupnya dan madu

Cara membuat: cuci dan bersihkan daun kemangi dari kotoran. Blender daun kemangi lalu tambahkan madu. Minum secara rutin.

15. **Demam akibat penyakit demam berdarah**

Bahan: daun kemangi dan daun cendana

Cara membuat: tumbuk daun kemangi dan daun cendana hingga halus. Kemudian tempelkan tumbukan daun kemangi

tersebut ke dahi. Cara lain yang bisa dilakukan adalah merebus daun kemangi dan kapulaga dengan setengah liter air, rebus sampai mendidih. Setelah itu air rebusan dibagi 2 sama rata untuk diminum dua kali sehari.

16. Penyakit Jantung koroner

Bahan : 30 gram daun kemangi, 40 gram brokoli, 1 ruas jahe, 30 gram kucai dan 20 gram kencur

Cara membuat: semua bahan dicuci bersih, lalu diris tipis-tipis. Masukkan semua bahan dalam panci dan tambahkan 4 gelas air. Rebus sampai mendidih hingga tersisa 2 gelas, kemudian saring. Minum ramuan 3 x sehari, tiap minum sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas dan boleh ditambahkan gula aren secukupnya.

17. Menyamarkan bekas luka pada kulit

Bahan: daun kemangi, madu 1 sendok teh, air lemon 1 sendok teh

Cara membuat: bahan dibuat menjadi pasta, yaitu semua daun kemangi ditumbuk sampai halus, kemudian tambahkan madu dan air jeruk lemon, aduk hingga rata. Pasta siap dipakai sebagai masker untuk menyamarkan bekas luka pada wajah, setelah mengering bilas dengan air.

18. Mengobati luka infeksi

Bahan: daun kemangi secukupnya dan yogurt

Cara membuat: tumbuk beberapa daun kemangi lalu hingga halus. Setelah itu tuangkan dengan $\frac{1}{2}$ cangkir yogurt dan aduk sampai tercampur. Bahan siap dipakai pada wajah, tunggu hingga mengering, kemudian bilas dengan air.

19. Mencegah munculnya komedo

Bahan: beberapa helai daun kemangi

Komedo merupakan sesl kulit mati yang terbuka di permukaan kulit wajah.

Cara menerapkan: basahi daun kemangi dengan air lalu tempelkan pada wajah, tunggu beberapa saat kemudian cuci bersih dengan air dingin.

20. Obat jerawat

Bahan: daun kemangi dan bubuk kunyit

Cara membuat: segenggam daun kemangi, lalu tumbuk hingga halus, ambil airnya dengan memeras. Campurkan dengan 1 sendok makan bubuk kunyit, aduk hingga rata. Oleskan pada wajah sebagai masker wajah. Setelah kering dan meresap bilas dengan air hingga bersih. Cara lain yang bisa dilakukan adalah membuat pasta dari daun kemangi yang dicampur air mawar, kemudian dioleskan pasta tersebut pada wajah dan diamkan selama 20 menit. Setelahnya cuci dengan air bersih.

21. Mencerahkan kulit

Bahan: daun kemangi dan cairan gliserin atau air mawar

Cara membuat: ambil segenggam daun kemangi lalu haluskan dan ambil ekstrak jusnya. Tambahkan 1 sendok gliserin aduk hingga tercampur rata. Terapkan bahan campuran ini untuk masker wajah dengan memijit wajah. Gunakan setiap hari. Ulangi proses ini 2-3 x/hari untuk mendapatkan kulit sehat dan bercahaya.

22. Meningkatkan kesehatan kulit

Bahan: daun kemangi, daun cendana dan air mawar

Cara membuat: bahan dibuat pasta dengan cara daun kemangi dan daun cendana di tumbuk sampai halus hingga menjadi pasta, campurkan dengan air mawar. Aduk hingga tercampur merata. Terapkan pasta dengan mengoleskan pasta pada wajah selama 20 menit. Tunggu hingga kering lalu bilas dengan air dingin.

Cara membuat Simplisia Daun Kemangi

Daun kemangi dipilih yang segar dan sehat, kemudian dicuci sampai bersih. Tiap daun kemangi dipotong secara vertical beraturan kemudian masukkan dalam wadah bersih dan kering. Untuk mengeringkan daun kemangi, anginkan tanpa terkena sinar matahari langsung hingga daun kemangi kering merata. Setelah kering, kemas dalam kantong plastik yang tertutup rapat atau kedap udara.

Sumber pustaka

<https://www.socfindoconservation.co.id/plant/458>

<https://kesehatan.kontan.co.id/news/selain-mengobati-ejakulasi-dini-ini-manfaat-kemangi-untuk-kesehatan>

<https://mediapakuan.pikiran-rakyat.com/beja-ti-batur/pr-633194518/2-genggam-daun-kemangi-mampu-meningkatkan-vitalitas-pria-jus-kemangi-aman-dikonsumsi-setiap-hari?page=2>

<https://nutriflakes.id/blog/cara-mengolah-daun-kemangi-untuk-asam-lambung/>

<https://www.lemonilo.com/blog/memiliki-banyak-manfaat-daun-kemangi-sangat-baik-untuk-kesehatan>

<https://www.merdeka.com/jabar/6-khasiat-daun-kemangi-untuk-kesehatan-kulit-bantu-tampil-cantik-alami-kln.html>

<https://www.merdeka.com/jateng/11-manfaat-daun-kemangi-atasi-jerawat-hingga-redakan-batuk-kln.html>

<https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-daun-kemangi>

<https://www.ruanganinfo.com/ragam/pr-3805127652/sangat-bermanfaat-ini-cara-mengolah-daun-kemangi-untuk-dijadikan-herbal-atau-obat-tradisional>

KENCUR

(*Kaempferia galanga*)

— Tri Astuti Sugiyatmi —



Sumber : dokumentasi pribadi

Uraian :

Nama latin kencur adalah *Kaempferia galanga*. Kencur merupakan salah satu jenis tanaman yang sering digunakan sebagai jamu atau obat tradisional untuk berbagai keperluan sehingga sering diklasifikasikan sebagai tanaman obat bagi keluarga (TOGA). Baunya yang khas menjadikan kencur juga sering menjadi bumbu dalam banyak hidangan maupun masakan seperti sayur bening, sayur bayam, lotek serta gado-gado. Khusus untuk daunnya pada darah tertentu juga sering dipakai sebagai salah satu sayuran pada hidangan pecal. Sensasi rasa kencur adalah sensasi pahit, pedas dan hangat di dalamnya.

Kencur memiliki berbagai nama lokal sesuai dengan nama daerahnya seperti Ceuku (Aceh), Cakue (dalam suku Minangkabau), Cokur (Lampung), Kencor (Madura), Cikur (Sunda), Cakuru (Makasar), Watan (Minahasa), Cakuru (Makasar), Cekuh (Bali), Assuli (Ambon), dan Ukap (Papua).

Klasifikasi ilmiah kencur adalah :

Superdomain : Biota
Superkerajaan: Eukaryota
Kerajaan : Plantae
Subkerajaan : Viridiplantae
Infrakerajaan : Streptophyta
Superdivisi : Embryophyta
Klad : Tracheophyta
Divisi : Magnoliophyta
Kelas : Liliopsida
Ordo : Zingiberales
Famili : Zingiberaceae
Upafamili : Zingiberoideae
Genus : Kaempferia
Spesies : Kaempferia galangal

Kandungan dan Manfaat Kencur

Selain mengandung pati dan mineral ternyata rimpang kencur mengandung banyak zat kandungan utama antara lain ethyl-p-methoxycinnamate (31.77%), methylcinnamate (23.23%), carvone (11.13%), eucalyptol (9.59%) dan pentadecane (6.41%). Tidak mengherankan jika ekstrak tanaman ini dilaporkan memiliki efek yang sangat beragam yaitu anti radang (anti inflamasi), anti nyeri (analgetik), antidiare, antibakteri, obat penenang (sedative), insektisidal, bisa menjadi obat anti cacing (antihelminthes), untuk mematikan sel kanker (sitotoksik) dan menangkal radikal bebas (antioksidan) yang manfaatnya sangat banyak untuk kesehatan tubuh (Sugeng, 1984).

Kegunaan Kencur

1. Kencur bersama jahe dan kunyit dibakar dan dicampur air panas, gula aren, kapulaga dan kayu manis dapat sebagai pelancar darah (Akbar, 2020).
2. Rimpang kencur dengan garam dapat langsung dikunyah dapat untuk mengobati batuk dan memperlancar keluarnya dahak
3. Kencur dicampur dengan kapulogo, bawang merah, beras ditumbuk yang kemudian direbus saring airnya minum dapat untuk menguatkan saluran pencernaan khususnya lambung yang terkena radang lambung
4. Kencur dihaluskan bersama beras dan direbus ditambah dengan gula merah yang sering dikenal sebagai jamu beras kencur dapat untuk menjaga kesehatan kulit, dapat untuk mencegah kanker, dapat mengobati diare, mengobati flu, mengobati sariawan dan membantu kesehatan gigi dan mulut karena mengandung antioksidan, antibakteri dan antiinflamasi.
5. Beras, kencur, daun sirih serta bawang putih direbus airnya dan diminum untuk membantu mempersubur rahim
7. Beras kencur dengan tanpa gula dapat untuk mencegah diabetes dan mengontrol gula darah

Karakteristik Kencur

Pohon kencur menggeletak dan cenderung sejajar dengan tanah. Daunnya yang cukup banyak dengan bentuk bulat dan agak melebar dengan bagian ujungnya mengecil sehingga bentuknya lancip. Warna daun hijau gelap dan permukaan tebal, mulus, dan tanpa bulu. Bau dari daun kencur juga segar mirip dengan bau rimpang kencur juga. Bunganya mempunyai 4 helai mahkota dan berwarna putih dengan tangkai yang tidak terlalu panjang.

Cara penanaman kencur cukup mudah pada tanah gembur berpasir yang berwarna hitam. Bibit kencur berasal dari rimpangnya yang sudah tua dan mulai penanaman sampai siap

panen membutuhkan waktu sekitar 8 bulan – 1 tahun dengan pemeliharaan yang baik (Tri K, 2020).

Nutrisi yang terkandung dalam Kencur:

- pati (4,14 %),
- mineral (13,73 %),
- minyak-minyak atsiri (0,02 %), berupa:
 - o sineol,
 - o asam metil kanil dan penta dekaan,
 - o asam sinamat,
 - o etil ester,
 - o borneol,
 - o kamphene,
 - o paraeumarin,
 - o asam anisat,
 - o alkaloid dan

Sumber pustaka

Akbar, Z (2020). *Jurus Sehat Rasulullah*. Rumah Syaamil Quran.

Halodoc (2019, Juli 04). Kandungan Kencur yang Bermanfaat untuk Kesehatan. <https://www.halodoc.com/artikel/kandungan-kencur-yang-bermanfaat-untuk-kesehatan>.

Nurbaeti, B dan Mindarti, S (2015). *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat.

Sugeng, 1984. *Tanaman Apotik Hidup*. Aneka Ilmu.

Tri Ksn (2020, December 16). *Budidaya Tanaman Kencur*

<http://lampung.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/info-teknologi/budidaya/budidaya-tanaman-kencur>

KESUMBA TURATE *(Cartamus tinctorius linn)*

Raymond Arief N Noena



Sumber : <https://www.oecd-ilibrary.org>

Uraian :

Tanaman ini dikenal dengan nama kembang pulu (Jawa), kesumba (Jawa), rale (Bugis), kasumba turate (Makassar) sedangkan di Mancanegara dikenal dengan nama *zaffer*, *fake saffron* dan *dyer's saffron*. Tanaman dapat dijumpai pada dataran rendah sampai ketinggian \pm 500 m dpl. Tanaman berbentuk herba tegak tinggi 0,5 - 1,5 m. Batang permukaannya kasar warna coklat keputihan. Daun kecil, duduk daun melekat di batang atau di ujung batang, bentuk daun bundar telur sampai elip atau lanset. Perbungaan majemuk warna bunga kuning, oranye sampai oranye kemerahan sampai merah darah. Terdapat dua varietas tanaman ini dengan tujuan penggunaan yang berbeda. Pertama adalah daun dengan duri disebut *Varietas Typicus* ditujukan untuk produksi minyak dan daun dengan sedikit duri (Jarang) disebut *Varietas Inermis* terutama untuk tujuan produksi zat warna

Kesumba tutare berasal dari suku : Asteraceae

Kandungan dan manfaat:

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa kesumba turate mengandung senyawa 50 jenis derivat flavonoid (seperti quinokalkon, Carthamin, cathamone, neo-carthamin, nonacosane, c-glikosida, o-glikosida dan kaempferol), alkaloid, asam organik, poliasetilen dan komponen lain seperti roseosida, adenosite, uridin, urasil, beta-sitosterol dan polisakarida (Zhang, et al., 2016) Bunga kesumba turate juga mengandung minyak atsiri yang terdiri dari senyawa kimia antara lain hydroxysafflor yellow A (HSYA), safflor yellow A dan B (SY), safflamin C dan safflamin A, serta safflomin-A. Biji kasumba turate diketahui mengandung protein berkisar antara 14,9% hingga 17%, total gula 3,2%. % hingga 9,2% dan lipid yang dapat diekstraksi dari 25% hingga 40%, asam linoleat (63% -72%), dan asam oleat (16% -25%) (Dehariya & Dixit, 2015)

Kegunaan :

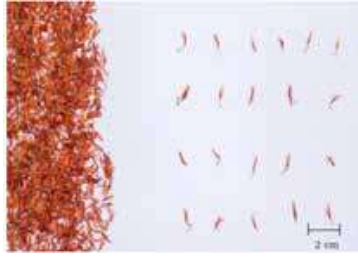
Berdasarkan kegunaannya di masyarakat, kesumba biasa dimanfaatkan untuk produksi minyak yang dikenal dengan nama *safflower oil* dan digunakan untuk produksi zat warna (dye). Namun selain kedua hal tersebut bahwa kesumba juga diketahui memiliki aktivitas farmakologis sehingga dapat digunakan dalam pengobatan:

1. Pelancar Haid
Rebus 9 – 12 gram bunga kering kesumba lalu diminum.
2. Penambah nafsu makan
Cuci bersih 10 lembar daun kesumba, kemudian rebus dalam air 400 ml sampai tersisa 250 ml. Selanjutnya, saring dan minum 2 kali sehari.
3. Penyakit beri-beri
Cuci bersih 3—10 lembar daun kesumba, rebus dalam 3 gelas air. Minum air rebusan ini 2—3 kali sehari.
4. Demam
Rebus 10 gram daun kesumba dengan air 600 ml hingga tersisa 300 ml. Setelah dingin, tambahkan air gula secukupnya.

5. Masuk angin dan perut kembung
Cuci bersih 3-10 gram daun Kesumba lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas. Saring air hasil rebusan lalu minum dua sampai tiga kali sehari.
6. Diare
Diambil segenggam daun kesumba lalu direbus dengan dua gelas air hingga tersisa satu gelas. Diminumkan selagi hangat
7. Cacar
Satu sendok teh kasumba turatea kering direbus dengan 200 ml air, disaring dan dinginkan. Setelah dingin diberikan dua sendok makan madu lalu diminumkan. Ramuan dapat pula dicampur dengan air kelapa hijau lalu diminumkan
8. Pewarna:
Kesumba ditambah dengan abu buah jangkang memberikan warna merah yang dipakai oleh masyarakat di Jawa Tengah dan bila kesumba dicampur dengan jangkang, jeruk dan kunyit menghasilkan warna jingga yang dipakai oleh masyarakat di Jawa Tengah.
9. Minyak Kesumba
1/2 cangkir biji kesumba dicampur dengan secangkir minyak (sebaiknya minyak canola) lalu dipanaskan minyak dan bijinya bersama-sama, lalu diaman hingga mencapai suhu kamar. Saring bijinya dan buang

Karakteristik Kesumba

Identitas kesumba secara makroskopis berupa seluruh bagian bunga, bentuk daun-daun pelindung elips meruncing, 5 helai, mahkota bunga tepi tersusun atas 5 helai daun, berlepasan, mahkota bunga tengah saling berlekatan membentuk tabung mahkota terbelah di bagian ujung, ruang buah berbentuk elips, warna kuning, dengan rambut (papus) pendek; warna merah jingga, bau khas dan rasa kelat. (gambar 1)



Gambar 2. Simplicia bunga kesumba

(Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan, 2017)

Nutrisi yang terkandung dalam kesumba turate sebagai berikut:

a) biji kesumba turate

Tiap 100 gram		
Kalori	517 kcal	
Lemak	38,5 gram	
	omega 3	0,11 g
	omega 6	28 g
	Asam lemak jenuh	3,7 g
Karbohidrat	34,3 gram	
Protein	16 gram	
Vitamin	A	3 µg
	B1	1,16 mg
	B2	0,42 mg
	B3	2,3 mg
	B6	1,17 mg
	B9	160 µg
	Mineral	Ca
Cu		1,75 mg
Fe		4,9 mg
Mg		353 mg
Mn		2 mg
P		644 mg
K		687 mg
Zn		5,05 mg
Na		3 mg

b) minyak kesumba

Tiap 100 gram		
Kalori	884 kcal	
Lemak	100 gram	
	Asam lemak jenuh	6,2 g
	MUFA	74,6 g
	PUFA	3,7 g
Karbohidrat	34,3 gram	
Vitamin	E	34,1 mg
	K	7,1 µg
	Kolin	0,2 mg

Sumber pustaka

- Dajue, L., & Mundel, H. (1996). Safflower, *Carthamus Tinctorius* L. Jerman: International Plant Genetic Resources Institute.
- Dehariya, R., & Dixit, A. K. (2015). A Review on Potential Pharmacological Uses of *Carthamus tinctorius* L. . World Journal of Pharmaceutical Sciences .
- Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan. (2017). Farmakope Herbal Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hamsidi, R., Widyawaruyanti, A., Hafid, A., Ekasari, W., Malaka, M., Kasmawati, H., & Sabarudin, S. (2018). Profil fitokimia ekstrak etanol bunga kasumba turate (*Carthamus tinctorius* L) yang berpotensi sebagai antimalaria. *urnal Farmasi, Sains, dan Kesehatan*, 40-42.
- Han, S. Y., Li, H. X., Ma, X., Zhang, K., Ma, Z. Z., & Tu, P. F. (2009). Protective effects of purified safflower extract on myocardial ischemia in vivo and in vitro. *Phytomedicine*, 694-702.
- Li, Y., & Wang, N. (2010). Antithrombotic effects of Danggui, Honghua and potential drug interaction with clopidogrel. *Journal of Ethnopharmacology*, 623-628.
- Sastroamidjojo. (1997). *Obat Asli Indonesia*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Tjitrosopomo, G. (1994). *Taksonomi Tumbuhan Obat-obatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada university Press.

- Vosen, V. H., & Umali., B. (2001). Plant resources of South-East Asia. Leiden: Backhuys Publishers.
- Wang, C. C., Choy, C. S., Liu, Y. H., Cheah, K. P., Li, J. S., Wang, J. T.-j., . . . Hu, C. M. (2010). Protective effect of dried safflower petal aqueous extract and its main constituent, carthamus yellow, against lipopolysaccharide-induced inflammation in RAW264.7 macrophages. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 218-225.
- Wijayakusuma, H. (2001). *Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia*. Jakarta: Milenia Populer.
- Yang, F. (2015). Hydroxysafflor yellow A inhibits angiogenesis of hepatocellular carcinoma via blocking ERK/MAPK and NF- κ B signaling pathway in H22 tumor-bearing mice. *European Journal of Pharmacology*, 105-114.
- Zhang, L.-L., Tian, K., Tang, Z. H., Chen, X. J., Bian, Z. X., Wang, Y. T., & Lu, J. J. (2016). Phytochemistry and Pharmacology of *Carthamus tinctorius* L. 44, 197–226. doi:10.1142/S0192415X16500130
- Zhou, X., Tang, L., Xu, Y., Zhou, G., & Wang, Z. (2014). Towards a better understanding of medicinal uses of *Carthamus tinctorius* L. in traditional Chinese medicine: A phytochemical and. *Journal of Ethnopharmacology* , 27-43.
- https://vegnt.com/foods/seeds_safflower_seed_kernels_dried.html
- <https://drlogy.com/food-facts/oils/safflower-oil-health-nutrition-facts>

KETUMBAR *(Coriandrum sativum linn)*

Kosilah



Sumber: Grid.ID

Uraian:

Ketumbar adalah tumbuhan rempah-rempah yang sangat familiar di gunakan untuk bumbu dapur karena mempunyai aroma dan rasa yang khas. Selain membuat makanan menjadi lebih gurih, berkat aromanya yang harum dan memberikan efek relaksasi, ketumbar juga menjadi salah satu bahan andalan bagi produk-produk parfum hingga aromaterapi. Ketumbar diduga berasal dari Eropa Selatan dan sekitar Laut Kaspia. Dalam Bahasa Inggris disebut coriander, sedangkan masyarakat Amerika Selatan menyebut tumbuhan ini dengan nama cilantro. Bentuknya sangat mirip dengan lada, seperti biji kecil-kecil berdiameter 1-2 mm hanya tektur kulitnya lebih kasar dibandingkan dengan lada atau merica. Biji ketumbar lebih kecil, lebih gelap, dan lebih ringan dari lada. Ciri khas dari tumbuhan ini adalah daunnya hijau dengan tepian bergerigi. Meski lebih populer sebagai bumbu dapur, ternyata ketumbar menyimpan banyak manfaat untuk kesehatan tubuh kita. Biasanya, untuk mendapatkan khasiat dari ketumbar, kita bisa mengonsumsinya

dengan cara membuat air rendaman ketumbar.

Kandungan nutrisi dalam setiap 16 gram ketumbar:

- ✓ Kalori 3,68
- ✓ Lemak 0,083 gram
- ✓ Karbohidrat 0,587 gram
- ✓ Protein 0,341 gram
- ✓ Vitamin C
- ✓ Provitamin A
- ✓ Vitamin K
- ✓ Folat
- ✓ Potasium
- ✓ Mangan
- ✓ *Choline*
- ✓ Beta karoten
- ✓ *Beta-cryptoxanthin*
- ✓ Lutein
- ✓ *Zeaxanthin*

Ketumbar juga mengandung beberapa mineral penting seperti kalsium, fosfor, magnesium, dan besi. Dilihat dari berbagai kandungan nutrisinya di atas, maka tak heran jika ketumbar memiliki khasiat dan kegunaan, antara lain yakni: pelancar pencernaan, penambah nafsu makan, meredakan pusing, muntah-muntah, influenza, wasir, radang lambung, radang payudara, campak, masuk angin, tekanan darah tinggi, dan lemah syahwat serta masih banyak lagi. Meski demikian, bagi sebagian orang ada yang memiliki alergi mengkonsumsi biji ketumbar ini. mengkonsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan masalah dengan fungsi hati dan sakit perut serta dapat juga menyebabkan penurunan tekanan darah yang tidak sehat, jadi pastikan takarannya untuk membatasi asupannya.

Kandungan dan manfaat:

1. Menangkal Infeksi Bakteri

Ketumbar mengandung senyawa antimikroba yang dapat membantu melawan infeksi tertentu dan penyakit karena makanan yang tidak higienis. Dodecenal, suatu senyawa dalam ketumbar, dapat melawan bakteri seperti Salmonella yang dapat menyebabkan keracunan makanan dan penyakit pada sistem pencernaan. Biji ketumbar juga diketahui sebagai rempah yang mampu melawan bakteri penyebab infeksi saluran kemih. Minyak ketumbar bahkan dapat diaplikasikan dalam formulasi antibakteri karena kemampuannya untuk melawan penyakit infeksi.

2. Menurunkan Kadar Gula Darah

Biji ketumbar, ekstrak maupun minyaknya dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Penelitian menunjukkan bahwa biji ketumbar mengurangi gula darah dengan mendukung aktivitas enzim yang membantu mengontrol gula dalam darah. Sebuah studi yang meneliti obesitas dan gula darah tinggi menemukan bahwa ekstrak biji ketumbar menurunkan gula darah secara efektif.

3. Meringankan Peradangan

Kandungan antioksidan yang ada dalam ketumbar terbukti ampuh dalam melawan peradangan di dalam tubuh. Studi menemukan bahwa antioksidan dalam ekstrak biji ketumbar menurunkan peradangan dan memperlambat pertumbuhan sel-sel kanker paru-paru, prostat, payudara, dan usus besar.

4. Menjaga Kesehatan Otak dan Daya Ingat

Penyakit seperti Alzheimer dan Parkinson berkaitan dengan peradangan yang terjadi di otak. Berkat sifat anti inflamasi yang ada dalam ketumbar bisa melindungi otak dari ancaman tersebut. Penelitian menemukan bahwa anti oksidan dari ekstrak ketumbar melindungi terhadap kerusakan sel saraf karena efek kejang yang diinduksi oleh obat. Ketumbar dapat meningkatkan daya ingat yang berguna dalam menurunkan risiko penyakit Alzheimer.

5. Mengurangi Kecemasan

Ketumbar juga dapat membantu mengelola kecemasan, sehingga tubuh bisa lebih rileks dan tenang, terutama bagi para penderita kecemasan berlebih. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak ketumbar hampir sama efektifnya dengan Diazepam, obat yang biasa dipakai untuk mengatasi kecemasan. Itulah mengapa *coriander* juga diolah menjadi produk seperti *essential oil* alias minyak atsiri.

6. Menyehatkan Usus dan Sistem Pencernaan

Minyak yang diekstrak dari biji ketumbar dapat memperlancar dan menyehatkan sistem pencernaan. Studi memanfaatkan obat herbal yang mengandung ketumbar yang diminum tiga kali sehari secara signifikan mampu mengurangi nyeri, kembung, dan ketidaknyamanan di perut.

7. Meningkatkan Nafsu Makan

Ketumbar dapat membantu jika bermasalah karena berat badan terlalu kurus atau kurangnya nafsu makan. Ekstrak ketumbar digunakan sebagai stimulan nafsu makan dalam pengobatan tradisional Iran. Studi mencatat bahwa ramuan itu dapat meningkatkan nafsu makan secara signifikan.

8. Menangkal Kanker Prostat dan Payudara

Sel-sel kanker prostat bisa dihambat pertumbuhannya dengan cara mengkonsumsi ketumbar. Kandungan ketumbar dapat menghindari pengelompokan sel kanker yang membuat kondisi menjadi lebih buruk. Penelitian lain pada ketumbar juga menunjukkan efek anti kanker terhadap sel kanker payudara.

9. Menjaga Kesehatan Kulit

Ketumbar juga memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan kulit, termasuk untuk ruam ringan seperti dermatitis. Ekstrak ketumbar dapat membantu mencegah kerusakan sel yang dapat menyebabkan percepatan penuaan kulit, serta kerusakan kulit akibat radiasi ultraviolet. Selain itu, banyak orang menggunakan jus daun ketumbar untuk kondisi kulit seperti jerawat, pigmentasi, atau masalah kulit kering.

10. Bermanfaat untuk Diet

Semua bagian tanaman ketumbar dapat dimakan. Biji ketumbar biasa dimanfaatkan untuk makanan dengan cara dipanggang, ditambahkan ke acar, sayuran dan hidangan yang dimasak. Sementara itu, daun ketumbar bisa jadi pilihan tepat untuk melengkapi sup atau digunakan dalam salad pasta, maupun diolah menjadi bumbu dapur guna mendapat khasiatnya dalam program diet.

11. Memperkuat Imunitas Tubuh

Kekebalan tubuh bisa meningkat dengan mengonsumsi ketumbar, berkat kandungan antioksidan yang tinggi di dalamnya. Zat ini juga membantu menangkal radikal bebas dan mencegah kerusakan sel dalam tubuh. Manfaat air rendaman ketumbar juga mampu mengontrol dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah manusia. Kolesterol jahat dalam darah dapat membentuk plak yang menghambat peredaran darah dan mengganggu fungsi jantung.

12. Menjaga Kesehatan Mata.

Manfaat ketumbar untuk lainnya adalah menjaga organ penglihatan. Komponen dalam ketumbar, seperti fosfor, Vitamin A, Vitamin C, dan antioksidan membantu dalam pencegahan gangguan penglihatan dan juga mengurangi stres pada mata.

Sumber Pustaka

- Afifah, L. N. (2019). Aplikasi Rebusan Biji Ketumbar (*Coriandrum Sativum*) Sebagai Penurun Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–51. http://eprintslib.ummg.ac.id/811/1/16.0601.0065_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_IV_BAB_V_DAPUS.pdf
- Anggraini, D. I., & Semartini, A. (2021). Biji Ketumbar Sebagai Alternatif Penurungula Darah Pada Pasien Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 1–8. file:///C:/Users/ACER/Desktop/JURNAL_HIPERTENSI/jurnal_revisi_1.pdf

- Fahmi, H. (2020). *Uji Aktivitas Ekstrak Biji Ketumbar (Coriandrum sativum L.) Sebagai Antidiabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Mencit Putih Jantan (Mus musculus). Karya Tulis Ilmiah. Program Studi DIII Farmasi Politeknik Harapan Bersama, Tegal.* 1–61.
- Handayani, P. A., & Juniarti, E. R. (2012). Ekstraksi minyak ketumbar (*Coriander oil*) dengan pelarut etanol dan N-heksana. *Jurnal Bahan Alam Terbarukan*, 1(1), 1–7.
- <https://health.kompas.com/read/2021/12/13/070000668/7-manfaat-biji-ketumbar-bagi-kesehatan-dan-risikonya?page=all>.
- <https://health.detik.com/obat/d-1326059/herbal-ketumbar>.
- Kesehatan, K., Kesehatan, P., & Kebidanan, S. J. (n.d.). *EFEKTIVITAS RENDAMAN BIJI KETUMBAR (CORIANDRUM SATIVUM L) UNTUK TERAPI MASALAH KEPUTIHAN PADA WANITA USIA SUBUR* Dewi Andang Prastika, Sugita. 000, 15–21.

KITOLOD

(Isotoma longiflora / laurentian longiflora)

— Lukman Handoko —



Uraian :

Nama latinnya adalah *Isotoma longiflora* atau *laurentian longiflora*, merupakan tumbuhan obat berupa tumbuh-tumbuhan yang batangnya lunak karena tidak membentuk kayu, tumbuh-tumbuhan tegak bisa mencapai 60 cm, berbentuntuk semak dan tanaman semusim. Daunnya berwarna hijau dengan tepi bergerigi, daun tunggal, tanaman ini memiliki tangkai bunga yang agak panjang, sehingga tidak heran diberi julukan longiflora. Corolla Kitolodi (mahkota bunga) berbentuk bintang dan berwarna putih bersih. Bentuk bunganya mirip dengan melati gambir. Buahnya berwarna hijau, berbentuk lonceng, dengan biji berbentuk telur, kecil dan berwarna putih. Beberapa nama asing untuk Kitlod antara lain Star of Bethlehem, Lady Fate, dan Flower Star. Selain namanya

kitolod, tumbuhan ini sering juga disebut tolodleh, ojak, sangkobak dan korenjat. Namun, tanaman cetacea berasal dari Amerika, khususnya Amerika Serikat dan Amerika Selatan.

Famili : *Companulaceae*

Kandungan dan manfaat:

Kandungan kitolot antara lain : saponin, alkaloid, flavonoid dan polifenol yang memiliki beberapa manfaat untuk mengatasi iritasi mata, radang tenggorokan, mengatasi sakit gigi juga untuk antibiotik. Senyawa alkaloid yaitu lobelin, lobelamin dan isotomin. Getah kitolod mengandung racun, namun bagian tanamannya yang memiliki khasiat antiradang, antineoplastik (antikanker), antiinflamasi (antiradang), analgesik (peredai), hemostatik (menghentikan pendarahan). Bagian dari kitolot yang bisa dimanfaatkan daun dan bunganya.

Kegunaan :

1. Untuk mengobati katarak:
Tekan-tekan hingga lumat 3 daun kitolod di dala mengkuk atau piring kecil yang telah berisi 5 sendok nakan air. Gunakan cairan tersebut untuk menetes mata dengan dosis 2-3 kali sehari menggunakan pipet.
2. Untuk mengobati kebutaan akibat diabetes mellitus:
Lumatkan 3 lembar daun kitolod bersama selemba daun dewa. Tambahkan 5 sendok makan air, lalu saring. Gunakan air saringan tersebut sebagai tetes mata dengan dosis 1-3 kali sehari menggunakan pipet.
3. Untuk mengobati bronkitis dan radang tenggorokan:
Cuci 3 lembar daun kitolod segar dan rebus dengan 2 gelas air bersih hingga tersisa 1 gelas. Saring dan minum setelah dingin. Lakukan 2 kali sehari, pagi dan sore.
4. Untuk mengobati sakit gigi
Cuci bersih daun kitolod segar sebanyak 2 lembar lalu tumbuk halus dan letakkan di lubang gigi yang sakit.

5. Untuk menyembuhkan kanker:
Bahan 10 gram herba kitolod yang sudah dikeringkan (seluruh bagian tanaman), rebus herba 3 gelas air bersih sampai tersisa sekitar 2 gelas, saring tiga kali sehari dan minum air rebusannya. Ramuan ini dapat ditambahkan 1,5 sendok makan madu setelah rebusan agak dingin.
6. Untuk obat kumur
Bahan 1 lembar daun kitolod bahas, haluskan daun kitolod dengan sendok, kemudian tambahkan setengah cangkir air mendidih, sat air masih hangat digunakan untuk berkumur-kumur selama 30 detik, ulangi 2-3 kali sehari. Untuk mencegah serangan kanker dan tumor disekitar mulut dan tenggorokan. Perokok dianjurkan untuk melakukan cara ini.

Sumber pustaka :

Ali, Iskandar (2003) *Khasiat & Manfaat Kitolod Penakluk Gangguan Mata*. PT. Agromedia Pustaka, Jakarta

[Dalimartha](#), Setiawan (2008) *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 5 : Menguak Kekayaan Tumbuhan Obat Indonesia*, *Pustaka Bunda : Jakarta*.

[Hariana](#), Arief (2013) *262 tumbuhan obat dan khasiatnya*, [Penebar Swadaya](#)

Kusuma, Fauzi R dan Zaky, B Muhamad (2005) *Tumbuhan Liar Berkhasiat Obat*, PT Agromedia Pustaka, Jakarta

Mangan, Yelia dan Wulandari, Nina (2009) *Solusi sehat mencegah dan mengatasi kanker*, PT Agromedia Pustaka, Jakarta

KLUWAK

(*Pangium edule reinw*)



Tanaman



Bunga



Buah



Biji

Klasifikasi Tanaman

Kingdom	: Plantae
Subkingdo	: Tracheobionta
Super Divisi	: Spermatophyta
Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Sub kelas	: Dilleniidae
Ordo	: Violales
Famili	: Flacourtiaceae
Genus	: Pangium
Spesies	: <i>Pangium edule</i>

Nama Daerah

Pakem (di Bali, Jawa, Kalimantan), pacung atau picung (Sunda), pucung atau kluwak (Jawa), gempani atau hapesong (Toba), kayu tuba buah (Lampung), jecho (Enggano), kapenceung, kapecong atau simaung (Minangkabau), kuam (Kalimantan), pangi (Minahasa, Ambon), kalowa (Subawa, Makasar), ngafu (Tanimbar), calloi, lioja (Seram), kapait (Buru, Aru) dan awaran (Manokwari)(R S.Hidayat & Napitupulu, 2015)

Marfologi Tanaman

1. Batang

Pohon ini dapat tumbuh mencapai ketinggian 60 meter, meski seringkali rata-rata tumbuhnya hanya sekitar 18 meter hingga 40 meter. Batang kepayang berbentuk silindris dengan banyak cabang. Pada percabangan muda terdapat bulu-bulu halus dan berangsur menghilang saat tanaman bertambah usia. Kulit luar batang berwarna cokelat, abu, dan kemerahan.

2. Daun

Bentuk daun kepayang seperti jantung, pada bagian ujung dan pangkalnya bersudut tumpul. Panjang daunnya mencapai 20 cm dan lebar sekitar 15 cm. Warna daunnya hijau terang hingga hijau gelap dengan permukaan daun mengilap. Pada musim kemarau, daun akan meranggas atau rontok dan akan tumbuh kembali setelah berbuah.

3. Bunga

Bunga kluwak tumbuh pada bagian ujung ranting. Bunganya berwarna putih kehijauan dengan ukuran cenderung kecil. Jika diamati sekilas, bentuk dan warnanya mirip bunga pepaya.

4. Buah

Bentuk buah kluwak bulat dengan bagian ujung tumpul. Ukuran buah kluwak sekitar 7 cm hingga 10 cm, sedangkan tangkainya berukuran 8 cm sampai 15 cm. Berat satu buah kepayang berkisar antara 1,3 kg sampai 1,9 kg. Pada satu buah kluwak, biasanya terdapat 10 sampai 15 biji. Akan

tetapi pada buah lebih tua, bijinya mencapai 25 buah. Biji kluwak adalah bagian tanaman yang sering dimanfaatkan untuk bumbu masakan. Kulit bijinya berwarna abu-abu kecokelatan dengan cangkang keras, sehingga untuk membukanya harus dipecahkan dengan palu atau benda keras lain.

Bagian yang digunakan dan kandungan zat aktif tanaman

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulit batang, biji, dan daun tuanya. Biji mengandung asam sianida, asam hipnokarpat, asam khaulmograt, asam glorat, tannin, betakaroten. Kandungan kulit batang dan daun tuanya adalah cyanogenic glycoside (R S.Hidayat & Napitupulu, 2015)

Khasiat dan kegunaan

1. Daun dan biji setelah disedu dapat digunakan sebagai desinfektan,
2. Kulit dan daun picung digunakan sebagai racun ikan
3. Minyak daging biji picung digunakan untuk membuat ekstrak yang dipakai untuk obat reumatik dan penyakit kulit,
4. Daging biji segar dilarutkan dalam air dapat digunakan untuk obat pembasmi kutu. Biji picung sebagai bahan baku dari kluwak telah diteliti dan ternyata biji picung mempunyai manfaat lain selain dapat dikonsumsi setelah dihilangkan racunnya. Penelitian Indriyati (1987) melaporkan bahwa biji picung segar mempunyai aktivitas antibakteri pembusuk ikan

Cara Penggunaan

1. Biji kluwak mengandung asam sianida sehingga memerlukan penanganan tertentu sebelum dikonsumsi. Asam sianida dalam buah ini biasanya dihilangkan dengan cara menyimpan buah yang telah masak selama 10-14 hari hingga kulit buahnya membusuk. Kemudian biji kluwak

dipisahkan, dicuci dan direbus. Biji yang telah direbus kemudian ditimbun/ dikubur di dalam tanah selama 40 hari, setelah itu biji dikeluarkan dan dicuci. Kemungkinan adanya fermentasi selama di- timbun menjadikan daging biji di dalam biji kluwak mengalami ‘pembusukan’ alamiah sehingga warnanya berubah menjadi coklat kehitaman dan berlemak(R.B Setiarto, 2020)

2. Biji kluwak digunakan untuk memberi rasa gurih dan memekatkan warna kuah pada masakan menjadi warna coklat kehitaman, seperti rawon, brongkos dan sambal kluwak. Kulit kluwak yang keras dimemarkan untuk memudahkan dalam mengambil daging bijinya. Daging biji tersebut dihaluskan bersama bumbu masakan lainnya. Untuk keperluan tersebut, dipilih kluwak yang telah masak yang ditandai dengan suara biji yang terguncang bila digoyang-goyangkan.
3. Di samping sebagai bumbu masakan, buah kluwak juga dapat digunakan sebagai pengawet ikan. Untuk mengawetkan ikan, biji dicincang halus dan dijemur 2-3 hari. Cincangan biji tersebut kemudian dimasukkan dalam perut ikan yang telah bersih. Efektivitas biji kluwak sebagai pengawet dapat mencapai 6 hari.
4. Minyak biji kluwak dapat digunakan sebagai pengganti minyak kelapa. Minyak tersebut diperoleh dengan cara merendam biji-biji yang sudah masak selama 2-3 jam kemudian dikupas dan noda hitam dalam inti biji dibuang. Selanjutnya biji direndam selama 24 jam, kemudian biji dijemur pada panas terik matahari hingga biji mengeluarkan minyak jika dipijit.
5. Daun kluwak yang masih muda oleh orang Manado sering dirajang tipis dan halus dan dimasak sebagai sayur kering yang gurih dengan daging yang dipilih sedangkan buahnya yang masih muda, disebut *picung* (Jawa Barat) dan *pucung* (Jawa) digunakan sebagai bumbu pepes.
6. Kayu pohon kluwak dapat digunakan sebagai bahan korek api. Sedangkan daunnya digunakan sebagai obat caceng

dan bijinya sebagai antiseptic, kulit dan kayu yang diremas-remas dan ditaburkan diatas air dapat mematkan ikan maupun udang.(Garjito, 2013)

Cara pengolahan Kluwak sebagai obat

1. Untuk obat Luka
Ambil 10 g daun kluwek segar lalu cuci hingga bersih. Tumbuk daun sampai halus atau menjadi pasta. Balur pasta daun pada luka.
2. Untuk Obat Kutu Rambut
Siapkan daun kluwek segar secukupnya. Panaskan daun di atas api. Tempelkan di sekitar kepala lalu tutup dengan kain

Daftar Pustaka

- Garjito, M. (2013). *Bumbu, Penyedap, dan Penyerta Masakan Indonesia*. PT Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=Z0pODwAAQBAJ>
- https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-pucung/#1_Morfologi_Akar_Tanaman_Pucung Diakses 12 Januari 2023
- <https://rimbakita.com/pohon-kepayang/diakses> 13 Januari 2023
- <https://www.socfindoconservation.co.id/plant/728> , *Pangium edule* Reinw, Diakses 17 Januari 2023
- R.B Setiarto. (2020). *Teknologi Pengawetan Pangan Dalam Perspektif Mikrobiologi*. GUEPEDIA. <https://books.google.co.id/books?id=JmpNEAAAQBAJ>
- R S.Hidayat &, & Napitupulu, R. M. (2015). *Kitab Tumbuhan Obat*. AgriFlo. <https://books.google.co.id/books?id=vQLLCgAAQBAJ>

KUMIS KUCING *(Orthosiphon aristatus)*

Ihwana As'ad



Sumber : Koleksi Pribadi

Uraian :

Kumis kucing dengan nama latinnya adalah *Orthosiphon aristatus*, sudah dikenal oleh masyarakat Indonesia ratusan tahun yang lalu sebagai tanaman obat yang memiliki khasiat tinggi bagi kesehatan manusia. Tanaman ini diperkirakan berasal dari daerah Benua Afrika, kemudian diyakini menyebar ke seluruh wilayah Georgia (Kaukasus), Kuba, Asia dan Australia. Begitupun sampai ke Asia meliputi Indonesia, India, Malaysia, Vietnam dan Thailand (Mahendra & Kusuma, 2005). Menurut Padua et al., kumis kucing tumbuh di Pulau Jawa sejak tahun 1928 (Padua et al., 1999), kemudian tanaman ini menyebar ke pulau-pulau lain seperti Sumatera dan Sulawesi.

Pertumbuhan dan sentra produksi kumis kucing terbesar di Indonesia yaitu di Jawa Tengah (Ambarawa, Kopeng dan Blora),

kemudian Jawa Barat (Sukabumi dan Bogor), Jawa Timur, Sumatera Barat, Sumatera Utara, Aceh dan Sulawesi Utara.

Kumis kucing adalah tanaman tahunan yang tumbuh pada ketinggian 100- 150 cm. Memiliki batang yang berbentuk segi empat beralur, berwarna hijau keunguan, dan bercabang dengan akar yang kuat. Adapun bentuk daunnya tunggal, bundar telur, elips atau memanjang, berambut halus, tepi bergerigi, ujung dan pangkal runcing, tipis dengan panjang 2-10 cm, lebar 1-5 cm dan berwarna hijau. Tumbuh pada dataran rendah hingga dataran tinggi. Bagian tanaman yang dipanen untuk dimanfaatkan sebagai obat adalah daunnya dan sebagian orang juga memanfaatkan bunganya.

Jenis kumis kucing yang ditanam di Indonesia adalah jenis berbunga putih dan ungu. Menurut Dalimartha (2003) bunga kumis kucing berupa tandan yang keluar di ujung cabang, berwarna ungu pucat, putih dan ada juga yang biru, benang sari lebih panjang dari tabung bunga. Buah berbentuk kotak, bulat telur dan berwarna hijau setelah tua berwarna cokelat. Bijinya kecil dan berwarna hitam.

De Padua et al (1999) menjelaskan bahwa kumis kucing di berbagai daerah memiliki nama yang berbeda-beda, antara lain remujung (Jawa Tengah), kumis ucing (Jawa Barat), kumis kucing (Melayu), soengot koceng (Madura), mau xu cao (Cina), balbasdusa (Filipina), kapen prey (Kamboja) dan java tea (Inggris).

Kumis kucing berasal dari famili: Lamiaceae/Labiatae dengan klasifikasi ilmiah

Kerajaan : Plantae
(tanpa takson): Angiospermae
Divisi : Spermatophyta
Subdivisi : Angiospermae
(tanpa takson): Eudikotil
Kelas : Dicotyledon
(tanpa takson): Asteridae
Ordo : Lamiales

Famili : Lamiaceae
Genus : *Orthosiphon*
Spesies : *O. aristatus*

Ciri-ciri Kumis kucing :

1. Berbatang basah dan tegak
2. Bagian bawah berakar tunggang
3. Daun bundar / lonjong, panjangnya sekitar 1 s/d 10 cm.
4. Tangkai bulat berwarna ungu kehijauan
5. Posisi daun pada batang berselang seling
6. Tulang daun bercabang- cabang
7. Mahkota bunga berwarna putih atau putih keunguan
8. Benang sari mencuat keluar mirip dengan kumis kucing
9. Panjang tangkai daun 7 s/d 29 cm
10. Mahkota berupa tandan dengan panjang 7 hingga 29 cm
11. Biji yang masih muda berwarna putih kehitaman, sedangkan yang sudah tua berwarna coklat kehitaman.

Tanaman ini biasa tumbuh ditanah yang subur, gembur, berhumus dan memiliki tata air serta udara yang baik.

Kandungan kimia

Kandungan yang terdapat dalam daun kumis kucing terdiri dari komponen bioaktif seperti ortosiphonin glikosida (glikosides orthosiphonins), polifenol (polyphenols), minyak atsiri (atsiri oil), minyak lemak (fat oil), saponin, sapofonin, garam kalium (potassium salt (0.6-3.5%)), mioinositol, dan sinensetin (Dalimartha, 2003). Begitu juga pendapat dari Padua et al (1999), bahwa kumis kucing mengandung 12% mineral dengan kandungan paling tinggi potassium (600-700 mg per 100 g daun segar), 0.2% lipophilic flavones, sinensetin, flavonol glicosides, turunan caffeic acid (terutama rosmarinic acid dan 2,3-dicaffeoyltartaric acid), inositol, phytosterol (b-sitosterol), saponin dan 0.7% essential oil.

Khasiat:

Daun kumis kucing berkhasiat sebagai peluruh urine (diuretik), antiradang (antiinflammasi), menghilangkan panas dan lembab, serta menghancurkan batu kandung kemih (Dalimartha 2000). Selanjutnya dalam pengobatan tradisional daun kumis kucing dipercaya memiliki sifat antialergi, antihipertensi, antiinflammasi dan diuretik serta digunakan juga untuk mengobati gout, diabetes dan rematik.

Padua et al (1999) menyatakan bahwa sifat diuretik daun kumis kucing diberikan oleh senyawa kalium (potassium), inositol dan 3'-hydroxy-5,6,7,4' tetramethoxyflavone, sifat anti bakteri karena adanya senyawa turunan caffeic acid dan saponin serta lipophilic flavonoid sebagai antitumor dan anti-inflammasi yang menghambat proses cyclo-oxygenase dan lipooxygenase.

Surahmaida et al., (2019) dalam penelitiannya menghasilkan senyawa bioaktif yang berhasil diidentifikasi dengan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) pada daun kumis kucing yang dimaserasi dengan pelarut n-heksana adalah 1, 1-Dicyclopentylethane; Bicyclo [3.2.0] hept-2,6-diene-1,2,3,4,4,5,6-d(7); n-Butyl palmitate; 1-oxo3.alpha.-(4-methyl-3-pentenyl)-6 alpha methyl-6a alpha-carbomethoxy-1,3,3a.alpha, 6a-tetrahydrocyclopenta[c]furan; 1,1,3,3,5,5,7,7,9,9,11,11,13,13-tetradecamethylheptasiloxane; 1,4-bis(trimethylsilyl)-benzene dan Silicone grease, Siliconfett. Ekstrak metanol daun kumis kucing mengandung Z,Z-6,24-Tritriacontadien-2-one; Phytol; .alpha.trans-sesquicyclogeraniol; D,.alpha.-Tocopherol; (E)-5,10-secocholest-1(10)-en-3,5-dione; Stigmasta-5,22-dien-3.ol; 1,5-Dimethyl-6-(1,5-dimethylhexyl)-15,16-epoxy-18-oxatetracyclo[9.6.1.0(2,10).0(5,9)]octdecane-13-one; dan Silicon grease, siliconfett.

Dalimartha (2000) menyatakan bahwa senyawa bioaktif sinensetin pada daun kumis kucing menunjukkan aktivitas antibakteri dengan konsentrasi terendah penghambatan (MIC/ Minimal Inhibitory Concentration) 7.8-23.4 mg/ml. Ditambahkan Padua et al (1999) bahwa kandungan sinensetin yang tertinggi (0.4%) terdapat dalam daun kumis kucing tua dari bunga berwarna blue-violet dan yang terendah (0.1%) dalam

daun kumis kucing muda dari bunga berwarna putih.

Selanjutnya Dalimartha (2002) menyatakan bahwa batas toksisitas akut *Orthosiphon stamineus* dengan menggunakan dosis 5 g/kg berat badan selama 14 hari menunjukkan semua tikus Spraque Dawley tetap hidup.

Kegunaan:

Adapun beberapa kegunaan daun kumis kucing sebagai tanaman obat :

1. Memperlancar pengeluaran air kemih

Manfaat daun kumis kucing yang paling ampuh adalah untuk memperlancar keluarnya air kemih/ air seni. Apabila seseorang mengalami masalah dalam proses keluarnya air seni, itu berarti saluran kencingnya sedang terinfeksi. Infeksi saluran ini bisa terjadi di saluran ginjal dan kandung kemih. Penyebab utamanya adalah adanya bakteri yang dinamakan *escherishia coli* yang biasanya hidup pada kotoran dan usus manusia.

Gejalanya antara lain :

1. Terasa sakit pada saat atau setelah kencing.
2. Rasa ingin kencing, akan tetapi tidak ada air seni yang keluar
3. Air seni berwarna pekat
4. Nyeri di pinggang
5. Jika telah mencapai ginjal, biasanya diikuti demam dan menggigil.

Cara Penggunaan:

Ambil 25 gr daun kumis kucing segar, rebus menggunakan 2 gelas air putih sekitar 15 menit. Minum ramuan tersebut disore dan pagi hari masing-masing ½ gelas.

2. Mengobati Rematik

Rematik adalah penyakit yang menyerang persendian, otot, dan urat. Pengobatan untuk penyakit ini biasanya ditujukan untuk mengurangi rasa nyeri, menghilangkan peradangan, serta memelihara fungsi persendian agar tetap dalam

keadaan baik.

Penyebab reumatik belum dapat diketahui secara pasti, namun disinyalir penyakit ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk faktor genetik, infeksi akibat virus, atau karena perubahan hormon.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Nyeri pada anggota gerak tubuh
2. Otot menjadi lemah
3. Terjadi peradangan dan bengkak pada persendian
4. Sendi terasa kaku
5. Terjadi kejang dan kontraksi pada otot
6. Gangguan fungsi pada persendian
7. Bunyi pada sendi
8. Sendi goyah
9. Perubahan bentuk organ tubuh
10. Adanya benjolan / nodul

Cara Penggunaan:

Secara tradisional daun kumis kucing bisa digunakan untuk mengobati penyakit ini, diantaranya adalah : rebus 5 helai daun kumis kucing serta daun meniran dengan 3 gelas air. Setelah dingin, minum ramuan tersebut tiga kali sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas.

3. Mengobati Batuk

Batuk merupakan jenis penyakit yang umum diderita oleh manusia. Penyebab batuk sendiri adalah karena adanya benda asing (debu, alergi, atau kuman) atau sesuatu yang merangsang selaput lendir.

Menurut gejalanya, batuk terdiri dari beberapa jenis, yaitu batuk kering batuk berdahak, bronchitis, batuk asma, serta batuk rejan. Biasanya penyakit ini ditandai dengan rasa gatal ditenggorokan, terkadang juga disertai demam.

Banyak sekali obat dipasaran yang ditawarkan untuk mengobati jenis penyakit yang satu ini. Mulai dari obat yang terbuat dari bahan-bahan kimia, sampai yang berbahan

ekstrak tanaman herbal. Adapun ramuan tradisional yang mampu mengatasi penyakit ini adalah dengan menggunakan daun kumis kucing.

Cara Penggunaan:

- Ambil 15 s/d 20 gr daun kumis kucing yang masih segar dan 1 gelas air bersih
- Rebus daun kumis kucing tersebut dengan segelas air tadi.
- Minum selama 3 kali sehari masing-masing sebanyak 1 gelas.

4. Mengatasi Masuk Angin

Masuk angin adalah penyakit yang ditimbulkan karena adanya perkumpulan gas yang tidak teratur di dalam tubuh. Penyakit ini biasanya disebabkan karena penurunan kondisi tubuh akibat kelelahan, kurang tidur, terlambat makan, kedinginan, atau bahkan karena cuaca panas yang ekstrim.

Penyakit ini bisa diderita oleh segala usia, namun penyakit ini bisa saja sembuh tanpa kita perlu mengkonsumsi obat-obatan.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Perut kembung
2. Badan terasa dingin
3. Mata ngantuk
4. Selera makan menghilang
5. Diare yang berkepanjangan

Jika dibiarkan, penyakit ini bisa berakibat fatal seperti diare yang berkepanjangan, sesak nafas, sakit pada persendian, serta mengalami panas yang tinggi.

Cara Penggunaan:

- Siapkan daun kumis kucing dan segelas air
- Rebus dengan air tadi, biarkan hingga air rebusan hanya tersisa kira-kira $\frac{1}{2}$ gelas saja.
- Minum setelah air rebusan tersebut dingin.

5. Mengobati Asam urat

Asam urat adalah sejenis penyakit yang menyerang bagian persendian terutama sendi jari kaki, jari tangan, tumit, dengkul, siku, dan pergelangan tangan. Penyakit ini terjadi karena adanya konsumsi zat purin yang berlebihan. Jika kadar asam urat dalam tubuh kita berlebih, ginjal tidak akan mampu mengeluarkan zat tersebut, sehingga kristal asam urat menumpuk di persendian. Hal ini mengakibatkan sendi terasa nyeri, bengkak dan meradang.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Timbulnya rasa sakit/ nyeri pada bagian persendian
2. Sendi terasa ngilu
3. Kemerahan pada sendi

Gejala ini biasa terjadi saat kita bangun pagi.

Cara Penggunaan:

- Ambil 4-5 lembar daun kumis kucing dan daun meniran yang masih segar
- 1 gelas air putih
- Rebus semua bahan tersebut hingga air hanya tinggal $\frac{1}{2}$ gelas saja.
- Minum ramuan tersebut setidaknya 3 kali sehari.

6. Mengobati Keputihan

Keputihan atau flour albus merupakan masalah yang umum terjadi pada wanita. Gangguan ini disebabkan oleh bakteri, virus, jamur, dan parasit. Keputihan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu :

1. Keputihan fisiologis, gangguan ini terjadi sebelum ataupun sesudah menstruasi. Atau bisa saja pada masa subur seorang wanita. Ini biasa terjadi setiap bulannya.
2. Keputihan patologis, gangguan ini terjadi akibat infeksi, biasanya diiringi rasa gatal di vagina serta daerah sekitar vagina bagian luar.

Cara Penggunaan:

Salah satu cara tradisional yang dapat mencegah dan

mengobati gangguan ini adalah dengan:

- 1 genggam daun kumis kucing
- 1 genggam daun beluntas
- 1 sendok teh jinten hitam
- 10 biji kemukus
- Air secukupnya
- Caranya : rebus semua bahan sampai mendidih, setelah itu minum ramuan tersebut minimal 2 kali sehari.

7. Mengobati Kencing Batu

Kencing batu atau biasa juga disebut batu ginjal adalah salah satu penyakit saluran kemih yang biasanya berupa infeksi, obstruksi, rasa sakit, dan metaplasia. Batu ginjal sendiri merupakan massa keras seperti batu yang terdapat pada saluran kemih. Jika hal ini terjadi maka akan timbul rasa nyeri, pendarahan, penyumbatan aliran kemih, atau infeksi.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Timbulnya rasa nyeri hebat yang hilang-timbul di daerah antara tulang rusuk dan tulang pinggang, yang menjalar ke perut, daerah kemaluan dan paha sebelah dalam.
2. Mual dan muntah
3. Perut menggelembung
4. Demam dan menggigil
5. Terjadi pendarahan di air kemih

Cara Penggunaan:

Berikut tips tradisional untuk mengatasi penyakit tersebut :

- 90 gr daun kumis kucing segar
- 1 gelas air putih
- Caranya : setelah dicuci bersih, rebus daun kumis kucing tersebut dengan air hingga airnya tinggal $\frac{1}{2}$ gelas saja.
- Minum ramuan tersebut sebanyak 3 kali sehari.

8. Mengobati Sembelit

Sembelit merupakan salah satu gangguan pencernaan,

dimana terjadi pengerasan tinja yang mengakibatkan sulitnya buang air besar.

Penyebabnya antara lain, kurangnya konsumsi makanan berserat, kebiasaan buang air besar yang tidak teratur, kebiasaan menggunakan obat pencahar, perubahan hormon, serta buruknya pola makan.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Sulit dan merasa sakit saat buang air besar
2. Kram pada otot perut
3. Sering buang gas atau kentut
4. Nafsu makan menghilang
5. Mual
6. Vertigo
7. Perut terasa berat

Cara mengatasi sembelit

- Banyak konsumsi makanan berserat
- Perbanyak minum air putih
- Olahraga teratur
- Perbanyak makan buah-buahan
- Rebus beberapa lembar daun kumis kucing dengan segelas air hingga mendidih. Setelah dingin, minum ramuan tersebut.

9. Mengobati Diabetes

Diabetes adalah penyakit yang disebabkan kadar gula dalam darah meningkat. Dimana organ pankreas tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh.

Gejala diabetes bervariasi tergantung jenis diabetes yang anda miliki. Jika anda memiliki kadar gula darah lebih tinggi dari normal tapi belum cukup dikategorisasikan sebagai diabetes atau gula darah yang meningkat saat kehamilan mungkin tidak akan mengalami gejala apapun.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Sering buang air kecil dalam jumlah yang besar
2. Sering haus

3. Berat badan menurun
4. Mudah lelah
5. Sering kesemutan
6. Kalau terluka, sulit sekali sembuh.

Pencegahan yang dilakukan :

- Konsumsi makanan yang rendah kalori dan lemak
- Sering berolah raga
- Menjaga berat badan ideal

Cara Penggunaan:

Adapun ramuan tradisional yang dapat membantu resiko diabetes adalah

- Ambil 15 lembar daun kumis kucing, cuci bersih
- Rebus dengan 2 gelas air hingga hanya tersisa 1 gelas saja
- Minum ramuan tersebut 1 kali sehari

10. Mengobati Sakit Pinggang

Sakit pinggang merupakan keluhan yang umum terjadi pada masyarakat. Biasa terjadi ketika kita terlalu lelah saat menjalankan aktivitas seperti memikul beban berat atau saat terjadi salah posisi saat kita mengangkat beban.

Penyebab gangguan ini diantaranya :

1. Kondisi salah saat membungkuk atau pada saat mengangkat beban
2. Gangguan mekanik yang terjadi pada struktur fungsi tulang
3. Posisi salah saat tidur
4. Kurang olah raga
5. Sering mengenakan high hill

Cara pencegahannya :

- Teratur berolahraga
- Mengatur posisi yang nyaman saat duduk ataupun saat tidur
- Menjaga asupan nutrisi yang tepat

- Kurangi / hindari merokok
- Jangan mengangkat beban dengan posisi membungkuk.
- Minumlah ramuan yang terbuat dari rebusan daun kumis kucing dan akarnya minimal sehari sekali.

11. Mengobati Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi yang biasa terjadi pada masyarakat dimana cairan darah dalam tubuh sangat kuat menekan arteri. Semakin banyak darah yang dipompa ke jantung dan arteri menyempit, tekanan darah akan meningkat.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Sakit kepala / pusing
2. Terjadi mimisan
3. Wajah menjadi kemerahan
4. Merasa kekelahan

Adapun cara untuk mengatasi penyakit ini, adalah :

- Rebus 50 gr daun kumis kucing kering dengan air secukupnya.
- Seduh 50 gr daun kumis kucing basah dengan air panas
- Campur kedua ramua tersebut, lalu minum minimal 1 gelas sehari.

Cara pencegahannya :

- Kurangi konsumsi makanan yang mengandung garam
- Hindari merokok dan alkohol
- Hindari stress
- Olahraga teratur
- Perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan

12. Mengobati Sipilis

Sipilis merupakan sejenis penyakit kelamin yang disebabkan oleh bakteri *spirochaeta pallida* atau *treponema pallidum*. Penyakit ini menular melalui hubungan seksual, baik vagina, l, rektum, anal, maupun oral.

Gejala penyakit ini adalah :

1. Pembengkakan pada getah bening

2. Tonjolan seperti kutil di daerah sekitar anus dan ketiak
3. Munculnya sakit / chancre (kadang muncul beberapa luka)
4. Ruam pada telapak tangan dan telapak kaki
5. Timbulnya gejala flu seperti demam, sakit tenggorokan, nyeri otot, kelelahan, pusing
6. Mati rasa meliputi kesulitan menggerakkan otot, lumpuh, bahkan kebutaan

Cara Penggunaan:

- Rebus beberapa lembar daun kumis kucing dengan dua gelas air bersih hingga air tersebut hanya tersisa satu gelas saja.
- Konsumsi ramuan tersebut selagi hangat.

13. Mengobati Albuminuria

Ini adalah jenis penyakit yang ditandai dengan ditemukannya albumin di dalam urine.

Segala jenis penyakit yang ditandai kerusakan saringan ginjal seperti nefritis, sindrom nefrotik, hipertensi, dan gagal jantung dapat menimbulkan albuminuria. Termasuk melakukan olah raga berat, infeksi saluran kemih dan pada saat demam tinggi dapat juga mengakibatkan penyakit ini.

Adapun pengobatan penyakit ini adalah dengan cara mengobati penyakit dasarnya. Misal albuminuria karena hipertensi, maka jalan yang ditempuh adalah menurunkan tekanan darah tersebut.

14. Mengobati Radang Ginjal

Merupakan atau Glomerulonefritis sejenis penyakit yang dapat merusak ginjal. Ginjal mengalami masalah untuk membuang dan menyaring limbah sehingga mengakibatkan cairan dalam tubuh berlebih.

Gejala radang ginjal :

1. Kencing berkurang
2. Air kencing berwarna keruh, kemerah-merahan, bahkan bercampur darah

3. Disertai demam
4. Sakit pinggang
5. Bengkak pada pelupuk mata, tangan dan kaki
6. Perut buncit

Pengobatan herbal penyakit ini adalah :

- Siapkan 60-20 gr daun kumis kucing segar,
- Rebus menggunakan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas saja
- Minum ramuan tersebut 3 kali sehari.

15. Menghilangkan Rasa Gatal Akibat Alergi

Alergi merupakan kegagalan kekebalan tubuh sehingga tubuh menjadi hipersensitif terhadap substansi tertentu, misalnya serbuk sari, jamur, dan bulu binatang.

Gejala alergi antara lain :

1. Gatal
2. Mata berair
3. Bersin-bersin serta gatal pada hidung
4. Gatal-gatal yang mengakibatkan ruam
5. Kelelahan

Adapun pengobatan tradisional untuk gangguan ini adalah :

- Siapkan masing-masing $\frac{1}{2}$ genggam daun kumis kucing, daun sambiloto dan daun meniran.
- 2 jari temulawak
- 4 gelas air
- Cara pengolahannya : Semua bahan direbus hingga tersisa 2 gelas saja, kemudian minum ramuan tersebut 2 kali sehari masing-masing 1 gelas.

16. Menurunkan kadar gula dalam darah

Menurut penelitian, ekstrak daun kumis kucing dapat membantu menurunkan kadar gula dalam darah. Beberapa penelitian pun menemukan bahwa ekstrak daun kumis kucing dapat secara signifikan menurunkan kadar gula darah, meningkatkan leptin, serta HDL. Dengan begitu, trombosit darah tidak saling menempel sehingga mengurangi

risiko serangan jantung dan stroke.

17. Meningkatkan daya ingat

Daun kumis kucing mengandung asam rosmarinic dapat membantu meningkatkan daya ingat dan mengurangi kematian sel saraf akibat beta-amiloid penyebab Alzheimer. Daun kumis kucing juga memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi gejala kecemasan.

18. Anti Jamur

Kandungan kumis kucing tidak hanya antioksidan, melainkan zat anti jamur yang dapat mencegah parasit dan zat asin lainnya di dalam tubuh. Manfaat kumis kucing ini juga bisa didapat oleh penderita infeksi jamur yang sudah mengalami peradangan.

Daftar Pustaka

- Dalimartha, S. (2003). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Trubus Agriwidya.
- Mahendra, B., & Kusuma, F. R. (2005). *Kumis kucing : Pembudidayaan dan pemanfaatan untuk penghancur batu ginjal*. Penebar Swadaya.
- Padua, L. S. de, Bunyapraphatsara, N., & Backhuys, R. H. M. J. L. (1999). Plant Resources of South-East Asia. *Medicinal and Poisonous Plants*, 12(1).
- Surahmaida, S., Umarudin, U., & Junairiah, J. (2019). *SENYAWA BIOAKTIF DAUN KUMIS KUCING (Orthosiphon stamineus)*. 4(1).

Biografi Penulis



Ihwana As'ad, Lahir di Bulukumba Sulawesi Selatan, menghabiskan masa studi SD, Madrasah Tsanawiyah dan MAN di kampung halaman. Kemudian melanjutkan S1 tahun 1990 ke Makassar di IAIN Alauddin Ujungpandang jurusan Tarbiyah Biologi. Menyelesaikan Master dan Ph.D bidang Teknologi Informasi Komunikasi tahun 2008 dan 2017. Saat ini aktif sebagai dosen di Universitas Muslim Indonesia (UMI) Fakultas Ilmu Komputer

Prodi Informatika sejak Januari 2020. Juga aktif di beberapa grup penulisan antara lain IIDN, dan beberapa organisasi lainnya yaitu Perempuan Indonesia Maju (PIM) Sulawesi Selatan, Trainer pada BPPSDM Kominfo Makassar, Lapenkop Dekopin, Pengurus Dewan Koperasi Indonesia (Dekopin) Wilayah Sulawesi Selatan dll. Sebanyak 25 buku antologi fiksi yang terbit sejak tahun 2018 sampai 2020. Buku-buku referensi tentang Teknologi Informasi sebanyak 13 buku dan satu buku ajar, serta buku monograf (mulai awal 2020 sampai sekarang). Email: ihwana.asad@umi.ac.id dan Hp/wa 081264187451

KUNYIT PUTIH

(Curcuma zedoaria roscoe)



Sumber : <https://www.ruangmom.com/manfaat-kunyit-putih-untuk-kesuburan.html>

Uraian :

Nama latinnya adalah *Curcuma zedoaria roscoe* di Indonesia dikenal dengan kunyit putih, kunir putih atau temu putih. Tanaman ini erupakan tanaman semusim dengan karakteristik bunga majemuk berbulir, di ketiak rimpang primer, tangkai berambut. Daun pelindung berjumlah banyak, hijau atau hijau dengan garis tepi ungu, seludang bunga dan

daun pelindung rata-rata 3-8 x 3,5-5 cm, bulu daun pelindung berwarna ungu atau merah muda gelap. Daun kelopak 3, putih atau kekuningan, bagian tengah merah atau cokelat kemerahan, panjang 3-4 cm. Daun mahkota 3, putih kekuningan, tinggi rata-rata 4,5 cm. (Muslim, n.d.)

Kunyit putih (*Curcuma zedoaria*) merupakan salah satu tanaman yang tumbuh di negara Asia, seperti Thailand, Tiongkok, dan Indonesia. Bagian tumbuhan ini bermanfaat sebagai obat mulai dari akar, batang, daun hingga rimpang yang diekstrak dalam bentuk minyak ataupun bubuk. Manfaat ini berasal dari kandungan kurkuminoid dan terpenoid yang berperan sebagai antioksidan. (Putri, 2014)

Kandungan dan manfaat :

Tanaman ini mengandung senyawa kimia seperti kurkuminoid, minyak atsiri, astringensia, flavonoid, sulfur, gum, resin, tepung, sedikit lemak. Selain itu *Curcuma zedoaria* mengandung alkaloid, phenol, saponin, glikosida, steroid, terpenoid, dan kandungan lain yang diduga dapat digunakan sebagai antimikroba, antifungal, antikanker, antialergi, antioksidan, dan analgesik. (Putri, 2014)

Kunyit putih segar dicuci menggunakan air mengalir untuk membuang benda asing (tanah, pasir, dan lainnya). Setelah bersih dipotong dengan ketebalan 2 cm (simplisia) dilanjutkan dengan pengeringan menggunakan oven dengan suhu 50 °C selama 18 jam. Simplisia dihaluskan dengan menggunakan blender kemudian disaring dengan saringan 80 mesh sehingga menjadi bubuk kunyit. (Val et al., 2021)

Cara mengolah kunyit putih agar bisa dikonsumsi antara lain dengan diiris kemudian dimasak tanpa ada bahan tambahan, atau diblender tanpa bahan tambahan atau diparut kemudian ditambahkan bahan campuran seperti susu bubuk putih, santan kelapa, madu, temulawak, jintan hitam atau meniran. (Chaerunnisa, 2018)

Bahan yang digunakan adalah tepung kunyit putih sebanyak 1 sendok teh dan tepung benalu teh sebanyak 1 sendok teh. Cara membuatnya adalah dengan mencampur semua bahan

dan seduh dengan ½ gelas (100 cc) air panas. Minum hanya airnya. Ramuan ini diminum selama 30 hari atau sampai ada perubahan lebih baik. (Muslim, n.d.)

Manfaat Kunyit Putih

1. Menurunkan kadar kolesterol, mengkonsumsi kunyit putih dapat menurunkan kadar kolesterol karena mengandung ekstrak methanol. (Rosen et al., 2015)
2. Mencegah gigitan nyamuk. Menurut penelitian, kandungan minyak dari kunyit putih memiliki efek pembasmi nyamuk alami sehingga Anda bisa memanfaatkannya untuk mencegah gigitan nyamuk, terutama nyamuk *Aedes aegypti* dan *Anopheles* dirus. Pasalnya, gigitan nyamuk tersebut bisa menyebabkan penyakit demam berdarah dan malaria.
3. Meredakan nyeri pada penderita gastritis. (Di et al., 2021)
4. Melindungi tubuh dari stres oksidatif. Sejumlah riset menyatakan bahwa kunyit putih tinggi antioksidan dan memiliki efek antiradang yang baik untuk melindungi tubuh dari penyakit kronis akibat paparan radikal bebas. Khasiat antioksidan diperoleh karena adanya senyawa antioksidan melimpah dalam kunyit putih, seperti flavonoid, phenol, tanin, dan saponin di dalamnya. (Syarif, n.d.)
5. Menurunkan risiko penyakit kanker dan tumor. Salah satu senyawa dalam kunyit putih, yaitu zerumbone, memiliki efek antikanker yang dapat menurunkan risiko terkena penyakit kanker, seperti kanker ovarium, kanker payudara, dan leukemia. Kunyit putih sebagai antikanker dan dapat membantu proses penyembuhan kanker karena mengandung senyawa seperti, ethyl p-methoxycinnamate, kurkuminoid, bisdemethoxycurcumin, flavonoid, dan demethoxycurcumin yang didapatkan dari ekstrak ethanol.
6. Meredakan nyeri saat menstruasi. Ekstrak air kunyit putih efektif dalam menangani nyeri dismenore primer atau nyeri saat menstruasi sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif dalam meredakan nyeri. (Nawang Sari et al., 2020)

Karakteristik Kunyit Putih

Bentuk tanaman kunyit putih hamper mirip tanaman jahe, yaitu memiliki bintik umbi., warnanya kuning muda agak coklat muda atau krem, sedang jika dikupas umbinya berwarna kuning keputihan maka dari itu dinamakan kunyit putih. Kunyit putih mengeluarkan bau yang khas seperti mangga kweni. Ciri fisik lain dari tanaman obat dengan nama ilmiah *Curcuma alba/ Curcuma zedoaria* ini biasanya mempunyai tinggi sekitar 2 cm dengan batang semu yang terbentuk dari pelepah daunnya dengan warna hijau. Sedang daunnya meruncing rata dengan tangkai panjang dan pertulangannya menyirip.

Kunyit putih juga mempunyai bunga yang mahkotanya berwarna putih-kuning dengan garis tepi berwarna merah tipis berbentuk bulir. Tandan bunga kunyit putih yang majemuk ini keluar dari rimpang dengan panjang tandan sekitar 20-25cm.

Komposisi Kunyit Putih

Kunyit merupakan tanaman rempah yang paling banyak di temukan di asia tenggara salah satunya negara kita tercinta indonesia. Kunyit mengandung senyawa yang berkhasiat obat alami, yang disebut kurkuminoid yang terdiri dari kurkumin, desmetoksikumin dan bisdesmetoksikurkumin dan zat-zat manfaat lainnya kandungan zat : Kurkumin : $R_1 = R_2 = OCH_3$ 10 % Demetoksikurkumin : $R_1 = OCH_3, R_2 = H$ 1 – 5 % Bisdemetoksikurkumin: $R_1 = R_2 = H$ sisanya Minyak asiri / Volatil oil (Keton sesquiterpen, turmeron, tumeon 60%, Zingiberen 25%, felandren, sabinen, borneol dan sineil) Lemak 1 -3 %, Karbohidrat 3 %, Protein 30%, Pati 8%, Vitamin C 45-55%, Garam-garam Mineral (zat besi, fosfor, dan kalsium).

Nutrisi yang terkandung dalam Kunyit Putih

Kandungan Nutrisi dalam kunyit putih meliputi senyawa kimia seperti kurkuminoid, minyak atsiri, astringensia, flavonoid, sulfur, gum, resin, tepung, dan sedikit lemak.

Daftar Pustaka

Chaerunnisa. (2018). Kajian Etnobotani Tanaman Kunyit Putih

- (*Kaempferia rotunda* L.) Sebagai Tanaman Obat Masyarakat Desa Pallangga Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. *Skripsi*, 1–81. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/11878/1/CHAERUNNISA.PDF>
- Di, P., Kota, P., & Tahun, P. (2021). *Program pendidikan profesi ners/fakultas kesehatan universitas aufa royhan di kota padangsidempuan 2021*.
- Muslim, R. R. (n.d.). *Oleh: RIZKY RAHMADHANI MUSLIM 14 04 089 1*. 1–52.
- Nawang Sari, D., Anwar, R., Sedjati Rasyad, A., Wijayanegara, H., Supriadi, H., & Suardi, A. (2020). Pengaruh Ekstrak Air Kunyit Putih (*Curcuma Zedoaria Roscoe*) pada Pengurangan Dismenore Primer. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 118–122. http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28771/13617
- Putri, M. S. (2014). *WHITE TURMERIC (Curcuma zedoaria) : ITS CHEMICAL SUBSTANCE AND THE PHARMACOLOGICAL BENEFITS*. 3, 88–93.
- Rosen, A., Trauer, T., Hadzi-Pavlovic, D., Parker, G., Patton, J. R., Cronin, M. E., Bassett, D. S., Koppel, A. E., Zimpher, N. L., Thurlings, M., Evers, A. T., Vermeulen, M., Obanya, P., Avsec, S., Nurzarina Amran, Liu, S. H., Petko, D., Aesaert, K., Van Braak, J., ... Brown, N. (2015). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Teaching and Teacher Education* (Vol. 12, Nomor 1). <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2015.1044943%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.581%0Ahttps://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2547ebf4-bd21-46e8-88e9-f53c1b3b927f/language-en%0Ahttp://europa.eu/.%0Ahttp://www.leg.st>
- Syarif, F. (n.d.). *POTENSI ANTIOKSIDAN DAN AKTIVITAS ANTIPROLIFERASI EKSTRAK KUNYIT PUTIH (Curcuma zedoaria Rosc .) PADA SEL HELA Curcuma zedoaria Rosc . EXTRACT ON HELA CELLS*. 381–390.
- Val, C., Malahayati, N., Widowati, T. W., & Febrianti, A. (2021). *Karakterisasi Ekstrak Kurkumin dari Kunyit Putih (Kaemferia*

rotunda L .) dan Kunyit Kuning (Curcuma domestica Val .).
41(2), 134–144.

LABU SIAM **(*Sechium edule (jacq.) Sw.*)**

Sri Panca Setyawati



Sumber: Dokumen Pribadi

Uraian :

Labu siam pertama kali ditemukan oleh Patrick Browne di Jamaika pada tahun 1756. Nama umum adalah labu siam/siem (Melayu) dan beragam nama lain sesuai dengan masing-masing daerah. Nama lain dari labu siam/siem adalah manisa/manisah, gondhes (Jawa Timur), jipan/japan/jipang (Jawa Tengah, waluh siam (Jawa Barat), ketimun Jepang (Manado), dan didunia internasional dikenal dengan nama Siem Pumpkin, *chayote* (Mexico). Labu siam adalah tanaman yang berasal dari Mexico selatan (negara bagian Veracruz, Puebla, dan Oaxaca). Di Indonesia dikenal dengan nama lanu siam karena didatangkan dari Thailan (Siam) oleh orang Belanda.

Karakteristik Tumbuhan Labu Siam:

Tanaman labu siam merupakan tanaman yang bisa tumbuh subur di daerah tropis dan subtropis, yang dapat tumbuh pada tanah dataran tinggi maupun dataran rendah, tanpa memerlukan perawatan khusus. Batangnya merambat ditanah dan bisa juga memanjat. Jika dibudidayakan, biasanya diberi para-para agar buahnya menggantung dari tangkai. Bentuk daunnya cenderung segitiga dengan permukaan daun berbulu. Buah labu siam ada yang berwarna hijau pucat dan ada yang berwarna hijau gelap, kulit buah ada yang berduri dan ada yang halus. Seluruh bagian dari labu siam dapat dikonsumsi, mulai dari daun (khususnya pucuk daun), buah, biji, kulit, dan juga bunganya. Daging buahnya berwarna hijau pucat ke putih, bergetah bening, dengan tekstur renyah saat mentah dan lunak saat dimasak, mengandung banyak air, dan rasanya sedikit manis. Daging buahnya dapat dimakan secara langsung (mentah) maupun diolah terlebih dahulu, bukan hanya sebagai sayur namun bisa juga diolah menjadi *juice* (bisa menggunakan *juicer* atau dengan diparut dan diperas untuk diambil airnya), manisan, maupun selai. Sebelum dikonsumsi, getahnya harus dibuang (meskipun tidak beracun) dengan cara merendam dalam air garam, membaluri dengan garam dan diremas-remas, atau dengan dibelah dan kedua belahan saling digosok-gosokkan hingga getah putih pekat keluar, kemudian cuci dengan air mengalir.

Klasifikasi Ilmiah

Kerajaan	Plantae
Divisi	Tracheophyta
Kelas	Magnoliopsida
Ordo	Violales
Bangsa	Cucurbitales
Famili	Cucurbitaceae
Marga	Sechium
Spesies	Sechium edule (Jacq.) Sw.

Kandungan Gizi dan Nutrisi:

1. Berbagai macam asam (asam tartarat, asam malat, asam sitrat, asam sukcinat, dan asam asetat)
2. Kalori sebesar 35 kkal dengan kandungan karbohidrat sebesar 78%, lemak 6, dan protein 26%
3. Berbagai Vitamin (B1, B2, B6, C, dan vitamin E) dan mineral, zat besi, antioksidan, seng (*zinc*), fosfor, potasium, serat, tembaga, folat, kalsium, fosfor, kalium, alkaloid, rendah kolesterol, dan meski sedikit labu siam juga mengandung antioksidan polifenol, aglikon, dan flavonoid.

Kegunaan :

Labu siam (*Sechium edule (Jacq.) Sw.*) adalah tanaman yang termasuk kategori sayuran dan bisa dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif obat tradisional yaitu sebagai antikolesterol, antiepilepsi, hepatoprotektor, antibakteri, antihipertensi, antidiabetes, dan antioksidan (Rosidah, dkk. 2020)

1. *Mengontrol tekanan darah.* Sifat diuretik ringan pada buah labu siam bermanfaat untuk membantu mengontrol tekanan darah. Sifat diuretik tersebut menyebabkan senyawa yang ada dalam buah labu siam mampu membantu mengendurkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan darah. Tekanan darah sistolik maupun diastolik mengalami penurunan secara signifikan ketika seseorang mengonsumsi jus labu siam atau labu siam rebus secara rutin selama dua minggu (Susila, 2020) sebanyak 100 gr-250 gr sehari selama 7-11 hari (Sukurni, 2022). Lebih bagus lagi jika dikonsumsi sebagai *juice* yang dicampur dengan mentimun (Mawadati, dkk. 2022).
2. *Menurunkan kadar gula darah.* Buah labu siam rebus terbukti mampu menurunkan gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II (Sary & Maulida, 2019).
3. *Menjaga kenormalan kadar kolesterol.* Buah labu siam bagus untuk menjaga kenormalan kolesterol karena tidak mengandung lemak jenuh dan hanya mengandung sedikit kalori.

4. *Memelihara kesehatan jantung.* Buah labu siyam memiliki kandungan serat dan antioksidan *myricetin*. Antioksidan *myricetin* akan melancarkan aliran darah ke pembuluh jantung sehingga akan menurunkan resiko tekanan darah tinggi. Selain itu juga dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah.
5. *Merawat Kesehatan organ hati.* *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, sudah melakukan penelitian terkait manfaat buah labu siyam untuk perawatan organ hati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya potensi buah labu siyam (dalam penelitian tersebut berupa ekstrak buah labu siyam) untuk mencegah dan menyembuhkan lemak hati.
6. *Menurunkan kadar asam urat,* karena buah labu siyam memiliki purin yang rendah namun mengandung serat yang tinggi, sehingga dapat menurunkan kadar asam urat dalam tubuh.
7. *Mencegah pertumbuhan sel kanker.* Pertumbuhan beberapa sel kanker (serviks dan leukimia) dapat dihambat dengan mengonsumsi buah labu siyam, karena buah labu siyam memiliki sifat antikanker (<https://www.ugm.ac.id/id/berita/14283-labu-siam-potensial-mengobati-kanker-kulit>). Meskipun sudah ada beberapa penelitian yang menunjukkan hal tersebut, namun masih dibutuhkan penelitian lanjut untuk memastikan keefektifan buah labu siyam sebagai penghambat pertumbuhan sel kanker.
8. *Membantu menangkal radikal bebas.* Antioksidan dalam buah siyam bisa dimanfaatkan sebagai sumber antioksidan Wahyuni dalam Ruswinda, dkk. 2020). Kandungan vitamin C dalam buah labu siyam mampu bertindak sebagai antioksidan. Antioksidan merupakan zat yang mampu mencegah terjadinya kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas, termasuk mencegah terjadinya kerusakan kulit karena radikal bebas.
9. *Membantu memenuhi nutrisi ibu hamil.* Kandungan folat (vitamin B9) dalam buah labu siyam dapat membantu memenuhi nutrisi ibu hamil. Buah labu siyam bukan hanya membantu memenuhi nutrisi ibu hamil, namun juga akan meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Produksi

- ASI menjadi lebih banyak karena adanya alkaloid, polifenol, vitamin A, kalium, flavonoid magnesium, mangan, dan substansi lainnya dalam buah labu siam yang berpotensi merangsang hormone oksitosin dan prolaktin (Harahap, dkk. 2021).
10. *Merangsang kinerja otak.* Buah labu siam mengandung vitamin B6 sebesar 4% dan vitamin B6 yang bermanfaat untuk merangsang kinerja otak.
 11. *Membantu mengatasi anemia.* Anemia terjadi karena tubuh kekurangan zat besi. Zat besi ini diperoleh dari asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari salah satunya adalah labu siam. Dalam buah labu siam mengandung cukup zat besi.
 12. *Menyehatkan dan melancarkan pencernaan.* Buah labu siam banyak mengandung serat yang bisa menjaga keseimbangan jumlah bakteri baik di usus sehingga saluran cerna akan lebih sehat dan memperlancar buang air besar.
 13. *Menurunkan berat badan.* Buah labu siam mengandung serat tinggi, protein dan karbohidrat kompleks, namun rendah kalori, sehingga baik dikonsumsi oleh orang yang sedang melakukan diet untuk menjaga berat badan ideal dan harus diimbangi dengan olah raga secara rutin.
 14. *Mencegah penuaan dini.* Penuaan dini ditandai dengan kondisi kulit yang tampak kusam, timbul kerutan/garis-garis halus, dan terlihat kendur. Kondisi tersebut dapat dicegah dengan mengonsumsi buah labu siam karena buah labu siam banyak mengandung vitamin C yang mampu merangsang produksi kolagen dalam tubuh. Selain itu vitamin C juga mampu bertindak sebagai antioksidan yang bisa membantu mencegah kerusakan sel termasuk sel yang ada di kulit.
 15. *Membantu mencegah dan mengurangi jerawat.* Jerawat timbul akibat rendahnya kandungan seng (zinc) dalam. Untuk membantu meningkatkan jumlah seng dalam tubuh, salah satu pilihannya adalah mengonsumsi buah labu siam, karena buah labu siam mengandung seng (zinc).

Cara Mengolah dan Mengonsumsi:

1. Dikukus, direbus dan atau dioseng (Harahap, dkk. 2021)
2. Dijadikan aneka sayur
3. Dijadikan *juice* (bisa menggunakan *juicer* maupun diparut, diperas, dan diambil air/saripatinya, sedangkan ampasnya dibuang (Sukurni, 2022).
4. Dijadikan manisan
5. Dijadikan selai (Nurmalasari, 2019)

Untuk keperluan kesehatan (pengobatan atau pun pencegahan) seyogyanya buah labu siam dikonsumsi dalam kondisi mentah dan asli, bisa dalam bentuk *juice* minuman yang mengandung saripati dan diminum dua kali seminggu. Bisa juga dengan dikukus dan tidak disarankan direbus, karena jika direbus dalam air akan menyebabkan kadar kaliumnya lebih rendah dibandingkan jika sayuran tersebut dalam keadaan mentah (Sarwono, 17) karena kalium merupakan salah satu mineral yang larut dalam air. Termasuk juga, jika dimanfaatkan untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, buah labu siam akan lebih efektif jika dikukus dibandingkan dengan direbus maupun digoreng/dioseng (Harahap, Hartian, Andina, 2021).

Sumber Pustaka

- Harahap M. Hartian T. S. N., Andina R., 2021. Efektifitas Pemanfaatan Labu Siam (*Sechium Edule*) dengan Metode rebus, Kukus, dan Goreng Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 7(2) DOI : [10.33024/jkm.v7i2.3438](https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3438)
- Labu Siam Potensi Mengobati Kanker Kulit. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/14283-labu-siam-potensial-mengobati-kanker-kulit>.
- Mawadati L. S., Sari F. K., Nabawiyah H. Campuran Jus Labu Siam (*Sechium Edule*) dan Mentimun (*Cucumis Sativus L.*) Menurunkan Tekanan Darah. 2022. *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 10(2), 238-246. DOI: [10.33366/jc.v10i2.2175](https://doi.org/10.33366/jc.v10i2.2175).
- Mencicipi Jus Labu Siam untuk Sehari-hari, Ternyata Miliki Banyak

- Khasiat. <https://www.inews.id/travel/kuliner/mencicipi-jus-labu-siam-untuk-sehari-hari-ternyata-miliki-banyak-khasiat/2>.
- Nurmalasari, P. (2019). Pemanfaatan Labu Siam (*Sechium edule* (Jacq.) Sw.) dan Ubi Jalar Cilembu (*Ipomoea Batatas* (L.) Lam. var. *Cilembu*) Sebagai Bahan Utama Dalam Pembuatan Selai. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rosidah I., Zainuddin, Agustini K., Bunga O., Pudjiastuti L. 2020. Standarisasi Ekstrak Etanol 70% Buah Labu Siam (*Sechium edule* (Jacq.) Sw.). *Farmasains: Jurnal Ilmiah Ilmu Kefarmasian*. 7(1), 13-20.
- Ruswinda, N. K., Sakung, J., Baculu, E. P. H. 2020. Analisis Aktivitas Antioksidan dan Uji Organoleptik pada Biskuit Berbasis Labu Siam (*Sechium Edule*). *Jurnal Kolaboratif Sains*. 3(2), 84-91. DOI: [hattsps://doi.org/10.56338/jks.v3i2.1695](https://doi.org/10.56338/jks.v3i2.1695).
- Sari N. M. S. A. & Mahyuni L. P. 2022. Diversifikasi Pengolahan Labu Siam sebagai Bahan dalam Pembuatan Selai di Banjar Pisang Kaja, Desa Taro. *Panrita Abdi (Jurnal pengabdian Pada Masyarakat)*. 6(1), 158-168.
- Sarwono. 2017. Pengaruh Proses Pengolahan terhadap Kadar Kalium pada Sayuran. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Sary E. W. & Maulida R. 2019. Pengaruh Pemberian Rebusan labu Siam (*Sechium Edule*) terhadap Penurunan Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin. *Jurnal Global Health Science*. 4(4), 226-233.
- Sukurni. 2022. Pengaruh Perasan Labu Siam Dalam Menurunkan Tekanan Darah: *Systematic Review*. *Jurnal Nursing Update*. 13(1), 99-109).
- Susila L. I. 2021. Pengaruh Pemberian Terapi Labu Siam (*Sechium Edule*) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: *Literature Review*. *Skripsi*. Jombang: STIKES Insan Cendekia Medika.

LEMPUYANG

(*Zingiber zerumbet* L.)

Jiarti Kusbandiyah



Gambar Daun, batang, bunga, biji dan rimpang lempuyang

Sumber : (Morfologi et al., 2013)

Uraian:

Nama latinnya adalah *Zingiber zerumbet* (L), merupakan jenis tanaman rempah-rempah yang berkhasiat sebagai obat. Terdapat 3 jenis lempuyang yaitu lempuyang, wangi, lempuyang emprit dan lempuyang gajah. Pohon dan daunnya hampir mirip seperti laos akan tetapi memiliki bunga yang indah. Tinggi tanaman bisa lebih tinggi dari laos pada jenis lempuyang gajah.

Karakteristik Lempuyang

Lempuyang adalah tanaman semak berbatang semu karena batangnya merupakan perpanjangan dari pelepah daun yang berbentuk bulat. Daun lempuyang berwarna hijau dengan susunan daun berseling, berbentuk bulat telur, memanjang

dengan ujung runcing dan bagian tepi rata. Bunga berbentuk tandan berwarna hijau kemerahan atau hijau keunguan. Bunga muncul dari batang dalam tanah. Akarnya berbentuk akar rimpang dan membesar seperti buah yang tumbuh di dalam tanah.

Kandungan dan komposisi zat gizi

Bagian yang sering dimanfaatkan untuk obat adalah bagian rimpang dari lempuyang, yaitu bagian akar yang membesar sehingga menyerupai buah dan tertanam di dalam tanah. Rimpang mengandung minyak atsiri (zerumbone), alkaloid, fenolik, saponin, flavonoid, triterpenoid dan tanin.

Kegunaan dan Cara Pengolahan

Rimpang lempuyang memiliki manfaat dan khasiat sebagai obat penyakit asam lambung, meningkatkan peredaran darah, meningkatkan stamina dan vitalitas, penambah nafsu makan (Fitrianti and Partasamita, 2020), ambeien, anemia, sampai dengan antikanker dan antitumor. (Zakaria *et al.*, 2011) Berikut adalah ramuan dan cara konsumsi racikan dari lempuyang untuk mengobati beberapa penyakit.

1. Untuk mengobati penyakit asam lambung

Bahan yang dibutuhkan antara lain 25 gram lempuyang parut, 500 ml air dan gula merah secukupnya. Pertama, air dididihkan, kemudian masukkan parutan lempuyang dan gula merah, masak selama kurang lebih 15 menit. Setelah rebusan hangat, dapat di saring di gelas dan diminum. Ramuan dapat diminum 2x sehari, tidak dibarengkan dengan obat medis karena khawatir ada efek interaksi obat.

2. Untuk mengurangi pegal, melancarkan peredaran darah, meningkatkan stamina dan vitalitas pria

Bahan yang dibutuhkan adalah 15 buah cabe jawa, 1 kg lempuyang segar, ¼ kg kunyit segar, 3 liter air dan garam secukupnya. Lempuyang dan kunyit di cuci bersih, dihaluskan kemudian diperas. Perasan tersebut kemudian di larutkan dalam 3 liter air, ditambahkan cabe dan garam

secukupnya. Larutan tersebut kemudian di rebus sampai mendidih. Setelah mendidih dapat disaring, didinginkan untuk kemudian dapat dikonsumsi.

3. Untuk mengobati kaki bengkok setelah melahirkan
Bahan yang dibutuhkan adalah lempuyang dan cabe merah. Lempuyang dan cabe merah dilumatkan dan ditambahkan sedikit air dan diperas menggunakan kain. Air perasan tersebut dikonsumsi selama kaki masih bengkok.
4. Untuk mengobati ambeien
Bahan yang dibutuhkan adalah 1 ruas lempuyang, 2 sendok air matang dan garam secukupnya. Lempuyang diparut dan peras. Kemudian ditambahkan 2 sendok air matang dan garam secukupnya dan diaduk rata. Ramuan dapat diminum 2x sehari masing-masing 1 sendok makan.
5. Untuk mengobati kolik karena kedinginan
Bahan yang dibutuhkan adalah satu ruas lempuyang yang telah dicuci dan di bakar, 3 ruas kunci, 1 potong kayu ules, 5 biji adas, 11 butir ketumbar, 11 butir merica dan 20 helai daun poko segar. Semua bahan direbus dengan 2 gelas air sampai dengan menyusut menjadi $\frac{1}{2}$ gelas. Hasil rebusan diminum 2x sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas.
6. Untuk mengobati anemia
Bahan yang dibutuhkan adalah 3 ruas jari lempuyang yang tidak dikupas dan gula aren. Lempuyang diparut, diperas, tambahkan gula aren dan 3 gelas air. Kemudian direbus sampai tinggal 2 gelas air, dinginkan dan siap diminum. Ramuan harus diminum sekaligus dan bisa diulangi beberapa hari.
1. Cacingan
Bahan yang dibutuhkan adalah 3 ruas lempuyang dan 3 siung bawang merah. Kedua bahan tersebut dilumatkan, ditambahkan $\frac{1}{2}$ gelas air dan diperas. Air perasan dapat dikonsumsi 2 kali sehari masing-masing 2 sendok makan sampai cacingan sembuh.

Sumber pustaka

- Fitrianti, T. and Partasamita, R. (2020) 'Tanaman obat di masyarakat Desa Cintaratu , Pangandaran , Jawa Barat Medicinal plants of Cintaratu Village , Pangandaran , West Java', *Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon*, 6(1), pp. 625–634. doi: 10.13057/psnmbi/m060124.
- Morfologi, K. *et al.* (2013) 'Morphological Characteristic , Yield Potential , and Major Rhizome Constituent of Nine Accession', 19(September), pp. 99–107.
- Zakaria, Z. A. *et al.* (2011) 'Zingiber zerumbet (L.) Smith: A review of its ethnomedicinal, chemical, and pharmacological uses', *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2011. doi: 10.1155/2011/543216.

LENGKUAS (*Alpinia galanga*)

Rismayani



Sumber : <https://katadata.co.id/> [1]

Uraian :

Lengkuas memiliki Nama Latin adalah *Alpinia galanga*. Lengkuas atau Alpina Galanga yaitu jenis tumbuhan umbian yang dapat hidup dan tumbuh pada dataran tinggi ataupun dataran rendah. Lengkuas juga merupakan jenis rempah-rempah ditanam pada daerah Asia. Lengkuas merupakan tanaman yang tumbuh sampai 3,5 m dengan rimpang berada didalam tanah dengan akar yang kecil, lengkuas memiliki batang dengan tinggi menggapai 2 meter atau lebih dan batang yang muda keluar sebagai tunas dari pangkal batang yang tua. Daunnya tunggal bertangkai pendek dengan ujung yang runcing, pangkal yang tumpul serta memiliki tepi yang rata[2].

Lengkuas berasal dari suku: *Plantae* dari *Famili*
Zingiberaceae

Kandungan dan manfaat:

Lengkuas memiliki banyak manfaat salah satunya sebagai anti Jamur. Lengkuas merupakan tanaman obat yang mengandung anti-microbial diterpene serta eugenol yang memiliki kegiatan anti jamur. Parutan dari Rimpang lengkuas dapat digunakan untuk penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur misalnya Panu, Kurap, Jerawat, Eksim, Bisul, Korengan dan lainnya. Lengkuas memiliki ekstrak yang bersifat sistemik yang dimana mudah di serap pada akar tanaman[3]. Kandungan yang terdapat pada lengkuas yaitu 1% minyak asiri yang berwarna kuning kehijauan terdiri dari 48% metil sinamat, 20-30% sineol, eugenol, 1% kamfer, seiskuterpen, apinen, galangin dan sesquiterpene, camphor, galangol, cadinene, serta hydrate hexahydrocadelene[4].

Kegunaan :

1. Mengurangi Peradangan:

Anti inflamasi pada lengkuas menenangkan peradangan pada seluruh tubuh, gingerol anti inflamasi berperan untuk menghambat sintesis prostaglandin yang dapat digunakan oleh pasien penderita rematik, dengan mengkonsumsi rebusan lengkuas secara teratur dapat mencegah peradangan yang diakibatkan oleh bakteri ataupun virus. Kemudian dapat pula digunakan sebagai pemulihan pilek atau flu dengan cepat di karenakan anti radang yang ada pada lengkuas[5].

2. Imun Tubuh:

Lengkuas memiliki kandungan Vitamin C dan banyak antioksidan seperti alpine dan galangin untuk penambah kekebalan, sehingga dapat melindungi tubuh dari paparan radikal bebas[5].

3. Meningkatkan Kualitas Sperma:

Lengkuas dapat meningkatkan jumlah dan kualitas dari sperma pria, lengkuas diketahui dapat membantu memproduksi sel sperma[6]. Selain itu juga dapat digunakan untuk gangguan menstruasi[5].

4. Mencegah Penyakit Kanker:
Lengkuas dapat mencegah penyakit kanker yang dimana mengandung fitokimia yang dapat mencegah kanker karena adanya antioksidan dan juga anti karsinogenik[7].
5. Perawatan Kulit:
Ekstrak yang ada pada lengkuas meningkatkan produksi asam hialorunat untuk mengurangi garis senyum, mencahayakan kulit, serta membuat kulit lebih kenyal. Lengkuas juga dapat menenangkan eksim, luka bakar dan gatal akibat infeksi jamur, kemudian kandungan vitamin C yang sehat membantu peremajaan kulit[8].
6. Melancarkan Pencernaan:
Serat yang ada pada lengkuas dapat menjaga kesehatan usus yang dimana lengkuas dapat mengurangi sekresi asam ludah dan pencernaan yang dapat menenangkan saluran pencernaan yang bermanfaat bagi penderita maag, selanjutnya mengatasi gas, sembelit, kram dan juga cegukan[5].
7. Menurunkan Kolestrol:
Senyawa sintesa asam yang ada pada lengkuas dapat menurunkan kadar kolesterol dan juga trigliserida pada darah[5].
8. Kesehatan Jantung:
Lengkuas dapat mengurangi kontraksi pada jantung yang dapat melindungi dari serangan jantung[5].
9. Mengobati Sakit Pernafasan:
Efek antipasmolik pada lengkuas dapat mengurangi dahak dan melebarkan bronkiolus, kemudian membantu mengendalikan dan menenangkan asma dan juga gangguan pernafasan yang akut[5].
10. Mengontrol Gula Darah:
Lengkuas dapat meminimalkan gula darah setelah makan dengan adanya bantuan pelifenol, alkaloid, triterpenoid, steroid dan karbohidrat[5].

Karakteristik Lengkuas

Lengkuas adalah salah satu jenis tanaman umbi dalam keluarga rimpangsama halnya seperti jahe dan juga kunyit, namun kulit lengkuas lebih mengkilat. Jenis rempah pada lengkuas memiliki aroma yang tajam sehingga dapat digunakan pada berbagai jenis masakan, misalnya soto, tumisan dan lain-lain.rimpang pada lengkuas terasa manis, panas dan juga pedas[9].

Nutrisi yang terkandung dalam Lengkuas[10] :

1. Energi: 26 kkal
2. Protein: 1 gram
3. Lemak: 0,3 gram
4. Karbohidrat: 4,7 gram
5. Serat: 1,1 gram
6. Vitamin A: 5.000 mikrogram
7. Tiamin (vitamin B1): 0,08 miligram
8. Riboflavin (vitamin B2): 0,06 miligram
9. Niasin (vitamin B3): 0,3 miligram
10. Vitamin C: 50 miligram
11. Kalsium: 50 miligram
12. Fosfor: 50 miligram
13. Zat besi: 2 miligram
14. Natrium: 24 miligram
15. Kalium: 137 miligram
16. Zinc: 0,3 miligram

Sumber pustaka

“Ilustrasi_Lengkuas-2021_10_14-21_54_45_8484429f964f545301e6962f83699dae_960x640_thumb.jpg (960×640).” https://cdn1.katadata.co.id/media/images/thumb/2021/10/14/Ilustrasi_Lengkuas-2021_10_14-21_54_45_8484429f964f545301e6962f83699dae_960x640_thumb.jpg (accessed Jan. 30, 2023).

- S. Dalimartha, *Atlas tumbuhan obat Indonesia*. Niaga Swadaya, 2008.
- Eliyas, *Metode dan Cara Budidaya Lengkuas*. Elementa Media, 2021.
- N. K. Qanita Tim Redaksi, *Sehat & Cantik Alami Berkat: Khasiat Bumbu Dapur*. qanita, 2010.
- Tita Syarifah, *Farmakognosi SMK/MAK Kelas X. Bidang Keahlian Kesehatan dan Pekerjaan Sosial. Program Keahlian Farmasi. Kompetensi Keahlian Farmasi Klinis dan Komunitas*. Penerbit Andi, 2021.
- M. Mazaheri, V. Shahdadi, and A. Nazari Boron, "Moleccular and biochemical effect of alcoholic extract of *Alpinia galanga* on rat spermatogenesis process," *Iran J Reprod Med*, vol. 12, no. 11, pp. 765–770, Nov. 2014.
- P. N. Ravindran, *The Encyclopedia of Herbs and Spices*. CABI, 2017.
- N. H. Sadi, V. Khatami, and A. H. Mulyati, "The potency of spice extracts in fish skin collagen production," *E3S Web Conf.*, vol. 322, p. 04004, 2021, doi: 10.1051/e3sconf/202132204004.
- Lianah, *Biodiversitas Zingiberaceae Mijen Kota Semarang*. Deepublish, 2019.
- Tabel komposisi pangan Indonesia (TKPI)*. Elex Media Komputindo, 2009.

LIDAH BUAYA (*Aloe vera*)

— Rina Septiani —



Sumber : <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTuweN62HHiEDtOxbg-60N75Klq448S5s3I3s9CDPYsTA&s>

Uraian :

Nama latinnya adalah *Aloe vera*. Merupakan merupakan spesies tumbuhan dengan daun berdaging tebal tanpa batang atau berbatang pendek, memiliki tinggi 60-100 cm serta dapat berkembang biak dengan tunas. Daunnya berwarna hijau atau hijau keabuan, pada permukaan batangnya terdapat bitnik putih dan pinggir daunnya berbentuk serrata, dengan gerigi putih kecil. Pada musim panas bunganya tumbuh di sebuah tangkai dengan tinggi 90 cm, menggantung dan mahkotanya berbentuk tabung sepanjang 2-3 cm. Daunnya mengandung banyak senyawa-senyawa fitokomia diantaranya *manan terasetilasi*, *polimanan*, *antrakuinon C-glikosida* dan *antrakuinon* seperti *emodin* dan *letin*. Tumbuhan ini berasal dari jazirah arab dan bersifat menahun, saat ini tanaman liarnya sudah menyebar ke kawasan beriklim tropis, semi-tropis, dan kering di berbagai belahan dunia

Lidah buaya berasal dari suku : *Liliaceae*

Kandungan dan manfaat:

Lidah buaya memiliki berbagai kandungan nutrisi diantaranya:

- Enzim : Terdapat delapan enzim penting bagi Kesehatan antara lain yakni selulase, katalase, alkaline phosphatase, bradykinase, amylase, carboxy peptidase, aliase, peroksidase dan lipase. Enzim bradykinase ini diyakini dapat mengurangi peradangan ketika diterapkan pada kulit topikal. Adapun enzim lain dapat membantu tubuh dalam pemecahan lemak dan gula.
- Vitamin : Terkandung banyak vitamin yang baik bagi tubuh antara lain vitamin C, vitamin E dan vitamin A yang berbentuk beta-karoten. Ketiga jenis vitamin tersebut merupakan vitamin antioksidan bagi tubuh. Vitamin C sendiri penting dalam proses pembentukan zat besi, pendukung sistem kekebalan, dan menjaga kesehatan gigi dan tulang. Lebih lanjut, vitamin lain yang terkandung dalam lidah buaya yakni asam folat (B9), B12, dan kolin.
- Mineral: Berbagai macam mineral yang terkandung didalamnya yaitu, selenium, kalsium, magnesium, kalium, natrium, mangan, seng, tembaga dan kromium. Mineral tersebut berperan penting untuk mengelola sistem enzim pada aliran metabolisme tubuh untuk menjadi antioksidan.
- Antrakuinon : Antrakuinon ini merupakan senyawa fenolik yang sering dikenal juga sebagai obat pencahar. Tak heran jika aloe vera memiliki manfaat untuk mengatasi sembelit atau susah buang air besar.
- Asam Amino : Terdapat tujuh asam amino esensial dan 20 jenis asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh. Tanaman ini juga memiliki kandungan asam salisilat yang bersifat anti inflamasi dan juga antibakteri.

Kegunaan :

1. Mengatasi Kulit Kering
Oleskan lidah buaya ke kulit untuk mengatasi kulit kering karena kandungan mineral, enzim, antioksidan, vitamin A,

- C, dan E yang baik untuk menguatkan lapisan pelindung kulit sehingga mampu membuat kulit menjadi lebih lembap
2. Menghilangkan Jerawat
Gel lidah buaya dioleskan pagi dan sore bersamaan dengan obat anti jerawat lainnya mampu mengurangi jerawat hingga sekitar 35 persen, karena kandungan asam salisilat dan senyawa antiseptik lain di dalamnya yang dapat membantu membunuh bakteri penyebab jerawat.
 3. Membersihkan Make up
Teksturnya yang seperti gel, dapat melarutkan riasan wajah sekaligus melembapkan kulit. Lidah buaya dapat dijadikan alternatif membersihkan make up tanpa iritasi.
 4. Mengatasi Mata Bengkak
Mengoleskan lidah buaya dibawah mata dapat membantu mengatasi mata bengkak.
 5. Mempercepat Penyembuhan Luka
Mengoleskan gel atau krim lidah buaya ke kulit dapat mempercepat proses penyembuhan [luka bakar derajat ringan](#) (derajat 1 dan 2). Lidah buaya lebih efektif dibandingkan salep yang biasa diresepkan untuk luka bakar ringan.
 6. Meredakan Gatal dan Ruam Kronis
Menggunakan obat kumur yang mengandung gel lidah buaya sebanyak 3 kali sehari selama 3 bulan bisa membantu mengurangi rasa gatal dan ruam pada mulut. Khasiat yang sama juga bisa didapatkan jika gel lidah buaya dioleskan sebanyak 2 kali sehari selama 2 bulan pada kulit.
 7. Membantu Pemulihan Cold Sore
Krim dengan ekstrak lidah buaya bisa mempercepat proses penyembuhan *cold sore* atau luka akibat virus herpes simpleks. Selain karena melembapkan, manfaat ini dapat diperoleh karena lidah buaya memiliki sifat antivirus sehingga dapat membantu melawan virus herpes.

8. Mengatasi psoriasis

Penggunaan krim dengan kandungan lidah buaya juga dikatakan dapat mengurangi plak kulit yang timbul akibat psoriasis

9. Menurunkan Kadar Gula Darah

Konsumsi ekstrak lidah buaya setiap hari dapat membantu menurunkan kadar gula darah penderita diabetes tipe dua. Akan tetapi penggunaannya tidak boleh bersamaan dengan obat diabetes karena glukosa darah dapat turun dalam jumlah yang tinggi sehingga malah bisa membahayakan kesehatan.

10. Melancarkan Buang Air Besar

Lateks pada gel lidah buaya diketahui dapat menjadi obat pencahar. Namun, penggunaannya harus dilakukan secara hati-hati karena juga bisa menyebabkan efek samping berupa diare

Mengolah Lidah Buaya Sebagai Obat Herbal :

- Menjadi Jus Untuk Mengobati Maag : Cuci bersih lidah buaya, lalu lepaskan kulit lidah buaya. Ambil dagingnya, lalu potong sesuai selera kemudian cuci bersih lagi hingga tidak berlendir, lalu tiriskan. Ambil daun pandan dan masak bersama air. Setelah masak, angkat dan diamkan sekitar 2 menit, lalu masukkan potongan lidah buaya dan aduk hingga merata. Ini untuk menghilangkan bau lidah buaya yang tidak sedap dan mengecilkan pori-pori lidah buaya agar tidak hancur. Diamkan hasil adukan selama 5 menit, lalu tiriskan dan pisahkan air daun pandan dan lidah buaya. Masukkan air daun pandan dan lidah buaya ke dalam toples berbeda dan simpan dalam lemari es. Untuk membuat jus, ambil lidah buaya yang sudah diolah sesuai selera ke dalam gelas. Masukkan air daun pandan, madu, dan es batu ke dalam blender hingga berbusa, kemudian campurkan ke dalam gelas yang telah terisi lidah buaya. (Jus lidah buaya sebaiknya tidak dikonsumsi dalam jangka panjang karena mengandung pencahar yang kuat, serta tidak disarankan untuk wanita hamil).

- Menjadi Obat Diabetes Melitus : Bersihkan pelepah lidah buaya dengan mengupas kulit dan durinya. Rendam lidah buaya tersebut dalam air garam sekitar 30 menit. Remas sebentar lalu bilas lidah buaya di bawah air mengalir. Rebus lidah buaya dengan 3 gelas air hingga mendidih, kemudian dinginkan. Minum sebanyak setengah gelas, 2 sampai 3 kali sehari.

Efek Samping Lidah Buaya :

Lidah buaya umumnya aman digunakan untuk penggunaan luar. Namun, risiko terjadinya alergi juga harus diwaspadai. “Pada kulit, misalnya, reaksi alergi mungkin muncul saat lidah buaya dioleskan. Reaksi alergi ini biasanya dialami oleh orang yang juga alergi terhadap bawang putih, bawang bombai, dan bunga tulip. Sedangkan untuk konsumsi dalam tubuh sebaiknya dikonsumsi sesuaikan dengan manfaat yang ingin diperoleh. Konsumsi lateks lidah buaya dalam jumlah tinggi juga berpotensi menyebabkan sakit perut dan kram. Bahkan, dalam jangka panjang bisa menyebabkan diare, penurunan berat badan, masalah ginjal, kelemahan otot, darah mengandung urin, hingga gangguan jantung. Jika memiliki kondisi medis tertentu sebaiknya sebelum menggunakan produk atau obat herbal dengan bahan lidah buaya dikonsultasikan dulu dengan dokter.

Karakteristik Asam Jawa

Pada musim panas biasanya lidah buaya dewasa mengeluarkan bunga dan mekar, tanaman ini dapat ditanam dalam wadah serta disimpan sebagai tanaman hias yang akan berbunga jika menerima cahaya. lidah buaya mempunyai lebih dari 250 jenis tanaman yang tersebar seluruh dunia bisa hidup di daerah kering seperti Afrika, Asia, dan Amerika, karena lidah buaya dapat menutup stomata daun sampai rapat pada musim kemarau untuk menghindari kehilangan air dari daunnya. Lidah buaya juga bisa tumbuh di iklim dingin karena termasuk tanaman yang efisien dalam penggunaan air. Dari segi fisiologi tumbuhan, tanaman ini termasuk dalam jenis CAM (Crassulace

Acid Metabolism) dengan sifat tahan kekeringan. Dalam kondisi gelap terutama malam hari, stomata daun membuka, sehingga uap air dapat masuk karena pada malam hari udaranya dingin, uap air tersebut berbentuk embun. Stomata yang membuka pada malam hari memberi keuntungan yakni tidak akan terjadi penguapan air dari tubuh tanaman, sehingga air yang berada di dalam tubuh daunnya dapat dipertahankan. Karenanya tanaman mampu bertahan hidup dalam kondisi yang bagaimanapun keringnya.

Nutrisi yang terkandung dalam Lidah buaya :

- Selenium
- Kalsium
- Magnesium
- Kalium
- Natrium
- Mangan
- Seng
- Tembaga dan
- Kromium Appel

Sumber pustaka

Andalas. 4(3) : 827-834.

Briquez, P.S., Hubbell, J.A., Martino, M.M., 2015. Extracellular matrixinspired growth factor delivery systems for skin wound healing. *Adv. Wound Care (New Rochelle)*. 4 : 479– 489

detik.com

Garcia-Orue I, Gainza G, Gutierrez F, Aguirre J, Evora C, Pedraz J, Hernandez R, Delgado A, Igartua M. 2017. Novel nanofibrous dressings containing rhEGF and Aloe vera for wound healing applications. *International Journal of Pharmaceutics*. 523 : 556-566.

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTuweN62HHiEDtOxbg-60N75Klq448S5s3I3s9CDPYsTA&s>

Indriaty S, Indrawati T, Taurhesia S. 2016. Uji Aktivitas Kombinasi

Ekstrak Air Lidah Buaya (Aloe vera L.) Dan Akar Manis (Glycyrrhiza glabra L.) Sebagai Penyubur Rambut. *Pharmaciana*. 6(1) : 55-62.

Morton, L, Phillips J., 2016. Wound healing and treating wounds: differential diagnosis and evaluation of chronic wounds. *J. Am. Acad. Dermatol.* 74 : 589-605.

Natsir, N. 2013. Pengaruh Ekstrak Daun Lidah Buaya (Aloe vera) Sebagai Penghambat Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus aureus*. Prosiding FMIPA Universitas Pattimura. ISBN: 978-602-97522-0-5.

Nazir F, Zahari A, Anas E. 2015. Pengaruh Pemberian Gel Lidah Buaya (Aloe vera) Terhadap Jarak Pinggir Luka pada Tikus Wistar. *Jurnal Kesehatan*

Wikipedia

Yousefpoor Y, Bolouri B, Bayati M, Shakeri A, Torbaghan Y. 2016. The combined effects of Aloe vera gel and silver nanoparticles on wound healing in rats. *Nanomed. J.* 3(1): 57-64.

MELINJO (*Gnetum gnemon* L)

Fitri Maulina Alviani



Sumber : www.flickr.com

Uraian :

Melinjo (*Gnetum gnemon*) merupakan tanaman yang berasal dari Asia pasifik dan Asia barat (Desman Sutria, 2019). Tanaman yang dapat berumur panjang ini banyak ditemui di Asia Tenggara salah satunya di Indonesia. Di Indonesia tanaman melinjo dapat ditemukan di berbagai wilayah nusantara karena tumbuhan ini dapat tumbuh di berbagai macam jenis tanah yaitu tanah pasir, tanah berkapur, dan tanah liat, namun melinjo tidak dapat tumbuh dengan kondisi tanah yang memiliki PH terlalu asam. Tumbuhan ini memiliki banyak manfaat dan memiliki nilai ekonomis karena dapat dijadikan olahan cemilan seperti emping melinjo dan keripik melinjo sehingga banyak masyarakat tertarik untuk membudidayakannya. Melinjo dapat diperbanyak dengan dua

cara yaitu dengan penanaman biji dan cangkok batang pohon. Hampir semua bagian tanaman ini dapat dimanfaatkan sehingga dapat dikatakan sebagai tanaman hortikultura. Bagian yang dapat dimanfaatkan untuk konsumsi adalah daging biji, kulit dan daun.

Melinjo berasal dari suku : *Gnetaceae*

Kandungan dan manfaat:

Menurut (Tarigan Lasmana, I & Latief Madyawati. 2021) senyawa bioaktif yang terkandung dalam melinjo yaitu sponin, tannin dan flavonoid. Berdasarkan hasil uji dalam penelitian (Romadhona, 2019) ekstrak melinjo mengandung gnetin C dan transreservatol. Senyawa-senyawa tersebut telah teruji sebagai senyawa antikanker. Biji melinjo mengandung tanin sehingga dapat digunakan sebagai obat diare. Selain itu melinjo mengandung antioksidan dan antibakteri sehingga dapat mencegah radikal bebas dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Manfaat dan Cara Konsumsi:

1. Sebagai obat diare
Biji melinjo dapat digunakan sebagai obat diare hal tersebut telah di uji dalam penelitian (Kardela et al., 2018) bahwa uji ekstrak biji melinjo (*Gnetum gnemon*L.) mengandung tannin kandungan tersebut adalah kandungan yang ada pada obat diare seperti daun jambu biji.
2. Sebagai obat peluruh kencing
Ada berbagai bakteri yang terdapat pada saluran kandung kemih yang dapat menyebabkan saluran urin tidak lancar untuk mengatasinya dapat dengan cara mengkonsumsi buah melinjo.
3. Sebagai anti hipertensi
Kandungan antioksidan dalam melinjo dapat menjadi obat hipertensi selain kandungan antioksidan melinjo juga mengandung jenis protein tertentu yang baik untuk penderita hipertensi

4. Meningkatkan kekebalan tubuh

Kandungan antioksidan yang tinggi dalam melinjo bermanfaat untuk menyerang radikal bebas dalam tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh

5. sebagai obat kanker

Dalam penelitian (Fatmawati et al., 2023) Ekstrak biji Melinjo (*Gnetum gnemon*L.) telah terbukti memiliki aktivitas farmakologis dalam menghambat proliferasi sel kanker tanpa mempengaruhi sel normal. Dalam penelitian (Asep et al., 2021) hasil tes MTT menyatakan bahwa ekstrak etanol dan fraksi melinjo memiliki aktivitas antikanker. Menurut Prof Ketut Guru Besar ITB dalam tulisan (Permana, A. 2018) mengatakan bahwa terdapat 10 obat herbal yang memiliki potensi sebagai penyembuh kanker salah satunya adalah melinjo yang telah melalui proses pengujian secara ilmiah yaitu melalui uji kandungan senyawa aktif, uji tingkat sel, uji menggunakan hewan percobaan, dan pengujian langsung kepada penderita kanker dan mendapat hasil positif dari uji coba pasien penderita kanker.

Ada beberapa cara untuk mengonsumsi biji melinjo berikut ini adalah beberapa cara yang dapat digunakan (Suryana, D. 2018):

- untuk mengonsumsi buah melinjo segar cuci melinjo sampai bersih, rebus buah melinjo sampai dagingnya tidak keras lagi kemudian cuci Kembali sebelum dimakan untuk menghilangkan rasa sepat pada buah melinjo.
- Jika ingin mengonsumsi produk camilan melinjo pilih warna camilan yang masih cerah kemudian hindari pemilihan camilan yang menggunakan rasa-rasa pada camilan
- Jika ingin dikonsumsi sebagai camilan rebus melinjo seperti kacang pilihlah melinjo dengan warna kuning atau hijau karena melinjo dengan warna merah memiliki rasa yang kurang enak.

Karakteristik Melinjo

Melinjo merupakan tanaman tropis yang termasuk kedalam tanaman cemara. Pohon melinjo tumbuh dengan berbagai bentuk yaitu lurus, bengkok dan tidak merata memiliki daun yang berbentuk oval terdapat garis tengah. Buah melinjo memiliki bentuk lonjong yang terdiri dari tiga bagian yaitu kulit luar, kulit dalam dan daging buah, bagian kulit luar melinjo berwarna hijau, kuning, dan merah kemudian bagian kulit dalam memiliki warna putih, coklat dan hitam. Bagian daging buah berwarna putih dan kuning. (Saraswaty, Suparta, Setiyanto, Rachmawati, & Ketut Adnyana, 2019) menurut (Azhari et al., 2021). Buah melinjo yang mentah berwarna hijau dan yang telah masak akan berubah warna menjadi kuning kemerahan. Melinjo merupakan tanaman purba yang sejenis dengan tanaman ginkgo biloba di jepang dan dapat mencapai usia abad.

Nutrisi yang terkandung dalam Biji Melinjo :

- Kalori
- Karbohidrat
- Protein
- Lemak
- Kalsium
- Fospor
- Zat Besi
- Vitamin B
- Lemak Siklopropene

Komposisi dalam Biji Melinjo adalah :

- Air 78%
- Karbohidrat 16%
- Protein 9-10 %
- Lemak 0,6%
- Pati 58%
- Tanin 9,08%

Efek Samping

Hindari konsumsi yang berlebihan karena dapat meningkatkan kadar asam urat disarankan mengkonsumsi tidak lebih dari 5 butir per hari (Suryana, D. 2018).

Sumber pustaka

- Asep, S., Sutyarso, S., & Andi, N. (2021). *Eksplorasi Aktivitas Biologi dan Sitotoksik Ekstrak dan Fraksi Biji Melinjo (Gnetum gnemon) sebagai Agen Antikanker Serviks Secara In-Vitro*. http://repository.lppm.unila.ac.id/36073/1/Laporan%20Penelitian_Eksplorasi%20Aktivitas%20Biologi%20dan%20Sitotoksik%20Ekstrak%20dan%20Fraksi%20Biji%20Melinjo.pdf
- Azhari, M., Raudhatul Akmal Deli Serdang, S., Afrida Handayani, I., & Fahmi, F. (2021). MELINJO MENDUNIA CIRI KHAS DESA DALU SEPULUH B KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG. *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora*, 5(1), 8–18. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/attazakki/article/view/13403>
- Desman, S. (2019). MANFAAT KULIT BUAH MELINJO (Gnetum Gnemon L) SEBAGAI ADSORBEN LOGAM BERAT Pb (TIMBAL). In *Kelompok* (Vol. 4). <http://repository.uinri.ac.id/handle/123456789/9552>
- Fatmawati, K. I., Saifudin, A., & Muflihah, C. H. (2023). *Cytotoxic Activity of Melinjo Seed Protein (Gnetum Gnemon L.) Against 4T1 Cells and Hela Cells, and Antiproliferation Test on 4T1 Cells*. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-050-3_32
- Kardela, W., Fauziah, F., Higea, S. M.-J. F., & 2018, undefined. (n.d.). Biji melinjo (Gnetum gnemon L.): Aktivitas sebagai antidiare. *Jurnalfarmasihigea.Org*. Retrieved January 8, 2023, from <http://www.jurnalfarmasihigea.org/index.php/higea/article/view/180>
- Permana Adi. (2019). *Guru Besar ITB Rekomendasikan 10 Tanaman Obat Pelawan Sel Kanker - Institut Teknologi Bandung*. (n.d.). Retrieved January 1, 2023, from <https://www.itb.ac.id/berita/detail/56823/guru-besar-itb-rekomendasikan-10-tanaman-obat-pelawan-sel-kanker>

ROMADHONA, K. (2019). ACENT (ANTICANCER NANO TRANSDERMAL) KOMBINASI GNETIN C DAN TRANSRESVERATROL DARI BIJI MELINJO SEBAGAI AGEN KEMOPREVENSI. *Saiful.Web.Id*. Retrieved January 8, 2023, from https://saiful.web.id/wp-content/uploads/2021/05/SARJANA_IPA_KINTAN_NUR_ROMADHONA_19015081_KTI.pdf

Suryana Dayat. (2018). *Manfaat Buah: Manfaat Buah-buahan* - Google Books. (n.d.). Retrieved January 13, 2023, from https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=MUR0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=manfaat+melinjo+kesehatan&ots=3UHmAwYWu-&sig=80Pe9Lz0OKdMmMrbWXVRei_o98A&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Tarigan Indra Lesmana & Latief Madyawati. *Anti bakteri: Potensi Tanaman Jambi*- Google Buku. (n.d.). Retrieved January 14, 2023, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=eHlQEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=manfaat+melinjo+sebagai+peluruh+kencing&ots=VqPB64fPBf&sig=XDir1YMaLAltscqHNVHPilCTtrA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

MENGGKUDU (*Morinda citrifolia*)



Sumber: Latifah (2022)

Uraian

Keberadaan tanaman mengkudu berhubungan dengan keberadaan bangsa Polinesia berasal dari Asia Tenggara yang menetap di Kepulauan Samudra Pasifik. Pada tahun 100 SM, bangsa yang terkenal berani mengembara menyeberangi lautan meninggalkan tanah airnya, setelah beberapa lama sampai di sekitar Polinesia, yaitu kepulauan di sekitar Pasifik Selatan. Sewaktu berangkat mengembara sejumlah tumbuhan dan hewan ikut dibawa serta, karena penting untuk mempertahankan hidup. Beberapa tumbuhan asli, seperti pisang, talas, ubi jalar, sukun, tebu, dan mengkudu, juga turut dibawanya.

Sejak 1500 tahun lalu penduduk kepulauan yang kini disebut Hawaii itu mengenal mengkudu dengan sebutan noni atau nama latin *Morinda citrifolia* tersebut memiliki banyak manfaat yang dikenal sebagai *Hawaii magic plant*, karena buah ini dipercaya bisa mengobati berbagai macam penyakit.

Klasifikasi dari tanaman mengkudu menurut Conquist (1981) adalah sebagai berikut:

Kingdom : Plantae

Devisi : Magnoliophyta

Subdevisi : Angiospermae
Kelas : Magnoliopsida
Subkelas : Asteriidae
Ordo : Rubiales
Family : Rubiaceae
Genus : *Morinda*
Spesies : *Morinda citrifolia* Linn.

Sebutan Buah Mengkudu (*Morinda citrifolia*) ini bermacam-macam yaitu di Aceh dikenal dengan nama keumeudee; di Pulau Jawa disebut pace, kemudu, kudu; cangkudu (Sunda); koddhu', pacè (Madura); tibah (Bali) Buah ini juga populer dengan sebutan ungoikan (Myanmar), noni (Betawi,Hawaii), mengkudu ([Betawi](#)), *nonu*([Tonga](#)), ach (Hindi), atau nono (Tahiti).

Morfologi Mengkudu

Tanaman ini tumbuh di dataran rendah hingga pada ketinggian 1500 m. Tinggi pohon mengkudu mencapai 3–8 m, memiliki bunga bongkol berwarna putih. Buahnya merupakan buah majemuk, yang masih muda berwarna hijau mengilap dan memiliki totol-totol, dan ketika sudah tua berwarna putih dengan bintik-bintik hitam. Tanaman mengkudu termasuk tanaman tahunan (perennial), berbatang kecil, dan berdaun lebar. Bagian tanaman mengkudu terdiri dari akar, batang, daun, buah, dan biji. Akar (radix) tanaman mengkudu memiliki struktur perakaran tunggang yang dapat menembus tanah cukup dalam. Akar cabang dan bulu akar tumbuh ke segala arah. Batang (caulis) dan cabang (ramus) berbentuk bulat panjang, pada umumnya bengkok, berkulit kasar, dan berwarna coklat tua. Secara alamiah tinggi tanaman dapat mencapai kira-kira 6 meter. Cabang tanaman berdiameter 0,5 cm, berbuku-buku, dan dari tiap buku keluar sepasang daun berukuran 12 cm x 28 cm. Daun (folium) mengkudu tumbuh berpasangan pada tiap buku atau cabang. Daunnya berwarna hijau tua, tidak berbulu, dan berbentuk oval dengan urat daun menyirip. Bunga (flos) tanaman mengkudu berukuran kecil, tumbuh di antara dua daun, dan berkelompok rapat manyatu, serta tersusun dalam

tandan (bunga majemuk). Kumpulan bunga akan menghasilkan kumpulan buah berukuran kecil. Buah (fructus) mengkudu berbentuk bulat atau bulat panjang dengan ujung makin kecil dan tumpul, berbenjol-benjol, dan memiliki mata seperti buah nanas. Pada saat masih muda, buah berwarna hijau, semakin tua semakin kuning atau putih, dan setelah matang menjadi warna kecoklatan lembek dan berbau. Biji (semen) mengkudu mengisi hampir 50% dari volume buah. Biji berbentuk oval, berukuran kecil, padat, berwarna coklat kehitaman (Suprapti, 2005).

Tanaman mengkudu ini ada dua jenis yaitu *Morinda citrifolia*, mengkudu ini memiliki daun lonjong dan berwarna hijau mengkilap dan *Morinda elliptica*, yang berdaun jorong atau ellipsis. Buah mengkudu ada yang berbiji dan ada yang tidak berbiji. Mengkudu yang berbiji merupakan yang berkhasiat obat.

Genus *Morinda* terdiri dari 80 spesies. *Morinda citrifolia* mempunyai nama lain yaitu *Morinda braceata*, merupakan mengkudu yang paling terkenal termasuk masyarakat Indonesia (Tadjoedin dan Iswanto, 2002).

Kandungan Gizi dan Manfaat Mengkudu

Buah mengkudu (*Morinda citrifolia* Linn) merupakan sumber antioksidan alami. Kandungan buah mengkudu yaitu *asam ascorbat*, *xeronine*, dan *proxeronine*. *Asam ascorbat* merupakan sumber vitamin C yang berfungsi menangkal radikal bebas, sedangkan fungsi utama *xeronine* adalah mengatur bentuk dan rigiditas (kekerasan) protein-protein spesifik yang terdapat di dalam sel, dan *proxeronine* adalah sejenis asam koloid yang tidak mengandung gula, asam amino, ataupun asam nukleat mampu mengatur fungsi protein di dalam sel (Guyen dkk., 2006). Ditambahkan oleh Amar dkk. (2004) bahwa kandungan nutrisi dalam buah mengkudu adalah protein, mineral (Se), vitamin C sebagai antioksidan dan asam lemak rantai pendek yang menyebabkan bau menyengat. Selenium salah satu mineral yang terdapat pada buah mengkudu (Wikipedia, 2011). Selenium dalam bentuk sodium selenite melindungi sel dari

radikal bebas selama kultur sel, mencegah kerusakan oksidatif dan menghambat lipid perioksida (Ebert dkk., 2006; Tatamoto dkk., 2004).

Kandungan gizi buah mengkudu dalam 100 gr

Jenis Nutrisi	Jumlah
Kalori	167 kalori
Vitamin A	395,83 IU
Vitamin C	175 mg
Niasin	2,50 mg
Tiamin	0,70 mg
Riboflavin	0,33 mg
Besi	9,17 mg
Natrium	335 mg
Kalsium	1,12 mg
Protein	0,75 g
Lemak	1,50 g
Karbohidrat	51,67 g

Sumber: Jones (2000)

Manfaat mengkudu bagi manusia

Daun muda dari pohon noni digunakan oleh masyarakat [Betawi](#) untuk campuran membuat nasi goreng betawi, apabila kalau yang dipakai adalah daun tua maka rasa nasi gorengnya akan menjadi pahit. Adapun bagi masyarakat Aceh menggunakan buah mengkudu sebagai sayur dan rujak. Daunnya juga digunakan sebagai salah satu bahan *nicah peugaga* yang sering muncul sebagai menu wajib buka puasa. Karena itu, mengkudu sering ditanam di dekat rumah di pedesaan di Aceh. Selain itu mengkudu juga sering digunakan sebagai bahan obat-obatan.

Banyak sekali khasiat buah mengkudu antara lain: (1). dapat menurunkan kadar kolesterol pada tubuh karena mengandung bahan aktif berupa alkaloid (proxeronine dan proxeroninase), adapun pemberian dalam air minum dapat menurunkan kadar kolesterol ayam broiler.(2) mengatasi penyakit kanker, kolesterol tinggi, jantung, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi dan sebagainya. (3). ekstrak buah mengkudu dapat

menghambat arteriosklerosis (88-96%) dengan mekanisme kerja menurunkan *low-density lipoprotein oksidase* LDL oksidase. (4). menguatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki fungsi sel dan mempercepat regenerasi sel-sel yang rusak. (5) mengatasi batuk, eredakan flu, dan pilek. (6)Menekan risiko bagi penderita diabetes.

Cara Mengkonsumsi Buah Mengkudu:

Buah mengkudu baunya langu, sehingga menimbulkan rasa kurang nyaman apabila dikonsumsi. Berikut beberapa resep dalam mengolah buah mengkudu menjadi minuman sehat.

1. Cara Merebus Buah Mengkudu:

- Pertama-tama Anda kupas buah mengkudu dan dipotong-potong.
- Kemudian rebus di dalam air mendidih. Hasil rebusan ini bisa dicampurkan dengan madu dan konsumsi selagi hangat.

2. Cara Membuat Jus Mengkudu

Bahan-bahan untuk membuat jus buah mengkudu yaitu: mengkudu yang sudah matang 1 buah, apel 1 buah, madu murni 2 sendok makan, es batu 1 gelas, air secukupnya.

Cara pembuatan:

- Kupas buah mengkudu yang sudah matang. Kupas buah apel, dipotong kecil supaya bisa dihaluskan.
- Masukkan buah mengkudu dan apel yang sudah dikupas ke dalam blender
- Tambahkan air secukupnya
- Haluskan sampai benar-benar lembut, kemudian saring
- Jika sudah, tambahkan madu untuk menambah cita rasanya dan konsumsi sampai habis.

3. Cara Membuat Smoothie Mengkudu

Bahan yang dibutuhkan: mengkudu $\frac{1}{2}$ buah atau 1 sendok teh bubuk mengkudu, chard $1\frac{1}{2}$ ons, apel 1 buah, jeruk 1 buah, biji chia 1 sendok makan, air 1 gelas, dan es batu 1 gelas.

Cara pembuatan:

1. Kupas buah mengkudu, tambahkan chard, biji chia dan juga air
2. Beri es batu secukupnya jika Anda ingin membuat jus mengkudu ini memiliki sensasi dingin
3. Haluskan atau blender sampai teksturnya lembut
4. Kalau sudah, tuangkan ke dalam mangkuk dan tambahkan buah apel yang sudah Anda kupas dan sudah Anda potong
5. Anda juga bisa menambahkan buah jeruk yang sudah dikupas untuk menambah sensasi kelezatannya.

Sumber Pustaka

- Amar, A., Sumarmo L, Makosim S, Dan Yulianto Dt. 2004. *Analisis Mikroorganisme Kandungan Alkohol dan Asam Lemak Sari Buah Mengkudu dengan Gas Chromatography*. Prosiding Seminar Nasional Dan Konggres Perhimpunan Ahli Teknologi Pangan Indonesia (Patpi) Di Jakarta 17-18 Desember 2004.
- Cronquist, A. (1981) *An Integrated System of Classification of Flowering Plants*. Columbia University Press, New York, 248-250.
- Ebert R, M. Ulmer, S. Zeck, J. Meissner-Weigl, D. Schneider, H. Stopper, N. Schupp, M. Kassem, F. Jakob. 2006. *Selenium supplementation restores the antioxidative capacity and prevents cell damage in bone marrow stromal cells in vitro*. *Stem Cells*24:1226 –35.
- Guyen, C. 2006. *Histology Fungsional*. EGC, Jakarta.
- Wijayakusuma, H. 2001. *Penyembuhan Dengan Mengkudu (Morinda citrifolia L)*. Jakarta: PT. Dyatama Milenia.
- Jones, W. 2000. *Noni Blessing Holdings*. Food quality Analysis, Oregon.
- Latifah, E. 2021. Cara Mengolah Buah Mengkudu untuk Mengoptimalkan Khasiatnya. Harapan rakyat.com diakses pada 25 Desember 2022.
- Suprpti, M. L., 2005. *Aneka Olahan Mengkudu Berkhasiat Obat*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta

Tadjoedin, T. dan H. Iswanto. 2002. Kiat Mengatasi Permasalahan Praktis

Mengebunkan Mengkudu Secara Intensif. Jakarta. PT. Agromedia Pustaka.

Tatemoto, H., N. Muto, I. Sunagawa, A. Shinjo, T. Nakada. 2004. *Protection of porcine oocytes against cell damage caused by oxidative stress during in vitro maturation: role of superoxide dismutase activity in porcine follicular fluid*. J. BiolReprod71:1150 –7.

Wikipedia, 2022. **Mengkudu**. <http://id.wikipedia.org>.

MENIRAN

(*Phyllanthus niruri* L)

— Anna Lidiyawati —



Sumber : Kardinan, 2004

Uraian :

Nama latin meniran adalah *Phyllanthus niruri* L atau dikenal dengan meniran hijau. Dapat hidup pada daerah tropis sampai sub tropis (Paithankar, 2011) merupakan *local indigeneous* pada hutan hujan tropis seperti Amazon, Asia tenggara dan Cina. Dapat juga tumbuh pada lahan basah dekat

laut seperti Amerika, India, Bahama dan Nigeria (Samali dkk, 2011). Hampir disemua wilayah di Indonesia meniran dapat ditemui dan tumbuh subur.

Kegunaan :

1. Pengobatan Demam

Bahan yang digunakan adalah 3-7 akar, batang, daun dan bunga tanaman meniran. Kemudian dilakukan pencucian bahan dilanjutkan dengan menyeduh dengan 200 ml air panas, disaring, kemudian diminum sekaligus.

2. Pengobatan Diabetes dan Batu ginjal

Bahan yang digunakan adalah 5 batang dan daun tanaman meniran, 13 daun salam 1 sendok teh ketumbar kemudian seluruh bahan dicuci bersih direbus dengan 1500 ml direbus sampai mendidih hingga suhu 90^o C kemudian disaring dan dikonsumsi

3. Pengobatan Haid Berlebihan

Bahan yang digunakan 3-7 akar meniran kering direbus dengan 400 ml air setelah mendidih ditambah 200 ml air tajin diaduk dan disajikan setelah dingin.

4. Pengobatan Disentri

Meniran sebanyak 17 batang tanaman meniran lengkap (akar, batang, daun dan bunga) kemudian direbus dengan 600 ml air sampai mendidih.

Karakteristik :

Meniran adalah tanaman semak dengan ciri batang tegak lurus antara 50- 100 cm. Batangnya bulat diameter 3 mm berwarna hijau pucat. Daunnya bertulang menyirip genap, bulat telur dengan panjang antara 5-10 mm, lebar 2,5-5 mm terdapat bintik-bintik kelenjar yang berwarna hijau pada bagian bawah permukaan daun. Memiliki bunga kekuningan yang jumlahnya sangat banyak pada bagian *axialaris*.

Kandungan komponen bioaktif Meniran

Alkaloid, Benzenoid, Coumarin, Flavanoid, Lignin, Lipid, Phytallate, Sterol, Tannin, Triterpen (Narendra et al.,2012)

Komposisi Meniran

Flavanoid 677,27 miligram per 100 gram, Fenol 1972,21 miligram per 100 gram, Tannin 14045,48 miligram per 100 gram, Vitamin C 9506,69 mg per 100 gram (Siahan et al, 2017)

Daftar Pustaka

- Jantan I, Haque MdA, Ilangkovan M, Arshad L. An Insight Into the Modulatory Effects and Mechanisms of Action of Phyllanthus Species and Their Bioactive Metabolites on the Immune System. *Frontiers in Pharmacology*. 2019;10:878.
- Kardinan A dan Rahman F. (2004). *Meniran Menambah Daya Tahab Tubuh Alami*, Jakarta;Agromedia Pustaka
- Narendra, K.,Swanthi, J.,Sowjanya, K.M and Satya K.A.2012. Phyllantus niruri : A Rievew on its Ethno Botanical, Phytochemical and Pharmacological Profile. *Journal Of Pharmacy Reseach* 5(9): 4681-4691
- Rivai, H., Septika, R dan Boestari, A.2013. Karakteristik Ekstrak Herba Meniran (Phyllantus niruri Linn) Dengan Analisa Fluoresensi. *Jurnal Farmasi Higea*, Vol.5 No.2.
- Paithankar V.V 2011. Review Article Phylliantus Niruri : A Magic Herb” *Research in Farmacy* 1(4) :1-9 India
- Samali, A., Florence, D. T., Odeniran, O. A. and Cordelia O.N. 2012. Evaluation of Chemical Constituents of Phylliantus Niruri. *African Jaournal Of Pharmacy and Pharmacology*. Vol 6(3)
- Siahaan, M.S.Y ., Pangkahila, W dan Aman IGM. 2017. Gel ekstrak daun meniran (Phyllanthus niruri) meningkatkan epitelisasi penyembuhan luka pada kulit tikus putih jantan galur Wistar (Rattus norvegicus) 1n *Jurnal Biomedik (JBM)*, Volume 9, Nomor 1, hlm. 14-18

PALA **(*Mirystica fragrans houtt*)**



Uraian:

Pala (*Myristica fragrans*) merupakan salah satu rempah asli Indonesia yang memiliki nilai ekonomis dan multiguna karena setiap bagian tanaman ini dapat dimanfaatkan dalam berbagai industri seperti industri makanan, obat-obatan dan kosmetik. Pala terdiri dari empat bagian yaitu perikarpium, bubuk, Balik, dan biji. Minyak atsiri pala terdiri dari sekelompok besar terpenoid dan fenilpropanoid yang memiliki konsentrasi paling kecil namun menjadi indikator mutu minyak pala.

Selain itu, setiap bagian buah pala memiliki zat aktif sebagai zat antimikroba antibakteri, antioksidan, antijamur, dan antiinflamasi. Pala memiliki banyak bagian penting untuk nilai ekonomi terutama fuli dan biji tetapi buahnya kebanyakan tidak berguna. Senyawa kimia dalam buah pala seperti atsiri minyak memiliki komponen yang menjanjikan sebagai senyawa antimikroba. Pala merupakan salah satu komoditas ekspor yang penting bagi Indonesia, karena Indonesia merupakan pengekspor biji dan biji pala terbesar Balik (bunga pala), yaitu sekitar 60% dari kebutuhan pala dunia. Fuli adalah kulit biji atau selaput tipis berwarna merah terang yang menutupi kulit buah pala yang sering disebut fuli.

Pala berasal dari : Kepulauan Banda, Maluku.

Kandungan dan Manfaat:

Pala mengandung sifat anti inflamasi, kaya akan monoterpen seperti terpineol, pinene dan sabinene. Semua zat tersebut merupakan senyawa anti-inflamasi yang dapat mencegah peradangan. Selain memiliki sifat antioksidan, Pala menunjukkan beberapa efek anti-bakteri, terutama terhadap beberapa bakteri berbahaya seperti *Streptococcus mutans* yang merupakan salah satu bakteri penyebab karies gigi. Biji dan buah pala mengandung saponin sebagai antibakteri, minyak atsiri merupakan minyak yang dihasilkan dari salah satu proses metabolisme yang mengandung trimiristin dan miristin sebagai antioksidan, antiradang dan antibakteri. Biji pala menghasilkan minyak eterik dan lemak khusus.

Karakteristik Pala:

Pohon pala rata-rata dapat tumbuh setinggi 10-20m; mereka bisa pohon jantan atau betina. Pohon pala tidak berbunga sampai berumur 9 tahun dan setelah itu terus berbunga selama 75 tahun. Pohon jantan dan betina memiliki karakteristik yang berbeda. Pembungaan pohon betina dapat berlanjut hingga 7 bulan dan seluruh perkembangan berlangsung dalam 154 hari sedangkan pohon jantan melakukannya sepanjang tahun dan hanya membutuhkan waktu 77 hari untuk perkembangan penuh. Waktu terbaik untuk berbunga adalah dari Juli hingga Oktober dan pohon menghasilkan 2-3 panen dalam setahun. Cabang-cabang tersebar dalam lingkaran. Panjang tangkai daun sekitar 30 cm. Daunnya bergantian dan gundul. Mereka tumpul di dasar, elips, aromatik, meruncing, mengkilap dan hijau tua di atas, bagian bawah lebih pucat dan panjang 4-6 inci. Bunganya dioecious dan racemes tambahan kecil.

Buahnya berbiji bulat, terjumbai dan terdiri dari pericarp yang berair. Bijinya berdaging, keras, keputih-putihan dan melintang dengan urat merah kecokelatan, kaya minyak. Pohon itu memiliki bau yang kuat, menyenangkan dan khas serta rasa aromatik yang kuat dan tajam. Pala membutuhkan iklim

tropis yang hangat dan lembab. Persyaratan suhu siang hari tahunan berada dalam kisaran 22 - 34°C dianggap optimal untuk pertumbuhannya, tetapi juga dapat mentolerir 12 - 38°C. Pala membutuhkan tanah subur yang dikeringkan dengan baik dengan kandungan bahan organik yang tinggi. Tumbuh baik pada tanah dengan pH 6,5-7,5. Pertumbuhan optimalnya adalah diamati curah hujan 2000-3500 mm.

Kegunaan:

Pala memiliki banyak kegunaan mulai dari kuliner hingga obat. Pala telah digunakan dalam memasak selama ribuan tahun. Ini digunakan dalam sup serta daging dan sayuran. Mudah dicampur dengan bumbu lain seperti lada putih, cengkeh, dan jahe; selanjutnya, semua bumbu dan kayu manis adalah bahan pilihan. Minyak atsiri pala juga digunakan dalam pembuatan kamper, plasticizer, basa, pelarut, parfum dan minyak pinus sintesis.

Pala mengandung banyak senyawa kimia yang diidentifikasi sebagai anti-oksidan, sifat mempromosikan kesehatan dan mencegah penyakit. Kacang pedas memiliki minyak tetap berupa trimiristin dan juga minyak atsiri (volatile) yang memberikan rasa harum manis pada pala. Senyawa aktif dalam pala ini memiliki banyak kegunaan kuratif dalam pengobatan tradisional sebagai antidepresan, antijamur, pencernaan, afrodisiak, dan karminatif. Sejak zaman kuno, dalam pengobatan tradisional Cina dan India, pala dan minyaknya digunakan untuk penyakit yang berhubungan dengan sistem pencernaan dan saraf. Senyawa seperti elemicin dan myristicin dalam bumbu ini memiliki sifat stimulan dan menenangkan otak.

Dalam kedokteran gigi, untuk sakit gigi eugenol telah digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Untuk mengurangi nyeri rematik dan nyeri otot sendi, minyak digunakan untuk pijat lokal. Dengan ramuan madu yang baru disiapkan telah digunakan untuk menghilangkan gastritis, mual, dan gangguan pencernaan. Kernel utuh biasanya lebih disukai daripada bentuk bubuk karena mengandung minyak esensial tambahan, yang memberikan rasa yang kaya dan kesegaran pada resep.

Baru-baru ini, penelitian menunjukkan bahwa fuli lignin dapat digunakan sebagai bahan pemutih kulit karena menghambat biosintesis melanin secara efektif.

Beberapa penulis melaporkan aktivitas anti-inflamasi pala serta minyaknya. Mirip dengan obat antiinflamasi nonsteroid, aktivitas farmakologis juga ditunjukkan oleh minyak pala. Tetapi aktivitas anti-inflamasi hanya ditunjukkan oleh ekstrak petroleum eter. Total ekstrak pala mengaktifkan enzim yang diaktifkan AMP enzim protein kinase (target terapi potensial) untuk menyembuhkan sindrom metabolik termasuk diabetes tipe-2 dan obesitas. Beberapa senyawa yang diisolasi menghasilkan stimulasi AMPK yang kuat pada C2C12sel, pada konsentrasi 5µM. Pala dan komponen aktifnya tidak hanya digunakan untuk mengobati diabetes tipe-2 dan obesitas tetapi juga untuk pengembangan agen gangguan metabolisme lainnya.

Sumber:

- Azhar, M., & Kalam, M. A. (2020). An Overview of *Myristica fragrans* (Nutmeg). *Indian J Integr Med*, 2(4), 45–50. <https://www.researchgate.net/publication/353751524>
- Dewi Rosmalia, Minarni, & Mhd Riza Marjoni. (2022). Effect of Nutmeg (*Myristica Fragrans*) Methanolic Extract to the Growth of Dental Plaque Bacteria. *Denta*, 16(2), 74–80. <https://doi.org/10.30649/denta.v16i2.3>
- Karmanah , Slamet Susanto , Winarso Drajad Widodo, E. S. (2020). The Fruit Characteristics of Ambon Forest Nutmeg (*Myristica fatua* Houtt) and Banda Nutmeg (*Myristica fragrans* Houtt). *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 25(2), 292–300. <https://doi.org/10.18343/jipi.25.2.292>
- Naeem, N., Rehman, R., Mushtaq, A., & Ghania, B. (2016). Nutmeg: A review on uses and biological properties. *International Journal Of Chemical and Biochemical Sciencies*, 9(October), 107–110. https://www.researchgate.net/publication/336825717_Nutmeg_A_review_on_uses_and_biological_properties

PATIKALA

(*Etlingera elatior*)

A. Tenriugi Daeng Pine



(Socfindo, 2023)

Uraian

Taksonomi Tanaman

- Kerajaan : Plantae
Subkingdom : Tracheobionta
Superdivisi : Spermatophyta
Divisi : Magnoliophyta
Sub Divisi : Angiospermae
Kelas : Liliopsida
Subkelas : Commelinidae
Ordo : Zingiberales
Famili : Zingiberaceae
Genus : Etlingera
Spesies : *Etlingera elatior* (Jack) R.M.Sm.
Sinonim : *Alpinia elatior*
Nicolaia elatior (Jack) Horan
Phaeomeria magnificia (Roscoe) K. Schum.
- Nama umum : Indonesia: Kecombrang; Inggris: Porcelain rose, torch ginger; Malaysia: Kantan

Nama lokal : Kincung (Medan), Bunga rias (Tapanuli Utara), Asam cekala (Tanah Karo), Kumbang sekala (Lampung), Sambuang (Minangkabau), Kecicang (Bali), Honje (Sunda), Patikala (Bugis/Makassar) (Mus, 2023; Socfindo, 2023)

Tempat Tumbuh

Umumnya patikala dapat tumbuh di daerah dataran rendah tropis dengan ketinggian sampai 2.700 m dpl. Tanaman ini dapat tumbuh dengan baik di daerah yang lembap, drainase yang baik, dan curah hujan 2.355 mm/tahun dengan suhu 19,8 – 26,2°C. Tanaman ini berasal dari Indonesia, Malaysia, dan Thailand bagian selatan. Tanaman ini kemudian menyebar luas di Singapura, Australia, Papua Nugini, dan India (Socfindo, 2023).

Morfologi Tanaman

Patikala merupakan tanaman dari famili Zingiberaceae. Tanaman ini memiliki bentuk rimpang yang tebal dan berwarna krem hingga merah jambu ketika masih muda. Merupakan tanaman yang berakar serabut. Bagian atas permukaan tanah yaitu batangnya berbentuk batang semu bulat yang membesar di bagian pangkalnya. Batang ini tumbuh tegak dan saling berdekatan membentuk suatu rumpun. Bagian daunnya biasanya terdiri dari 15- 30 helai yang tersusun berselang-seling di dalam dua baris, memiliki bentuk lonjong dengan ukuran 20 – 90 cm x 10 – 20 cm dengan tepian daun bergelombang, ujung runcing pendek, dan berwarna hijau mengkilap. Pada bagian bunga, bunga patikala memiliki bentuk seperti gasing dengan tangkai panjang dan memiliki daun pelindung yang berbentuk jorong. Bunga patikala biasanya berwarna merah jambu. Jika tanaman patikala ini berbuah, maka buahnya berwarna merah dan berjejalan dalam bentuk bonggol yang hampir membulat dan memiliki rambut-rambut halus yang pendek. Masing-masing butir buahnya sebesar 2 – 2,5 cm. Biji patikala jumlahnya banyak dan berwarna coklat kehitaman. Biji ini diselubungi salut biji (arilus) yang berwarna putih bening atau kemerahan. Rasa biji patikala adalah masam/kecut (Socfindo, 2023).

Kandungan Senyawa

Patikala mengandung beberapa senyawa kimia antara lain saponin, minyak atsiri, tannin, antrakuinon, flavonoid (kaemferol, kuersetin), dan senyawa asam (Socfindo, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2022), buah patikala mengandung senyawa flavonoid.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Ahmad and Sudir (2014), ekstrak metanol bunga dan daun patikala mengandung senyawa alkaloid, flavonoid, dan saponin yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan. Ekstrak metanol bunga patikala memiliki aktivitas antioksidan lemah yaitu IC_{50} 101,84 $\mu\text{g/ml}$ dan ekstrak metanol daun patikala memiliki aktivitas antioksidan kuat yaitu IC_{50} 30,65 $\mu\text{g/ml}$. daun patikala juga mengandung senyawa minyak atsiri (2-Decen-1-ol ($C_{10}H_{20}O$); 2,6-Octadine; 2,4-dimethyl-1($C_{10}H_{18}$); Spiro[4.5]decen-7-one; 1,8-dimethyl-8,9-epoxy-4-isopropyl-($C_{15}H_{24}O_2$)) (Utami, Kristiyanti and Imrawati, 2022).

Kegunaan

Tanaman patikala telah dikenal di Indonesia sebagai tanaman hias dan digunakan sebagai penambah rasa masakan dan dalam pengobatan tradisional. Tanaman patikala digunakan sebagai penyedap rasa dan di kota Palopo tanaman ini dijadikan sebagai campuran dalam pembuatan masakan *pallumara* dan *kapurung* (Syarif, Sari and Ahmad, 2016; Fahrudin *et al.*, 2016). Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan oleh Nonci, Pine and A, (2016) diketahui ekstrak etanol 96% daun patikala merupakan ekstrak paling aktif yang mampu memberikan aktivitas penghambatan pertumbuhan bakteri *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*, *Pseudomonas aeruginosa* pada konsentrasi 1,5% dan 2%. Ekstrak buah patikala dapat digunakan sebagai larutan irigasi pada periodontitis karena kemampuannya menghambat bakteri *Enterococcus faecalis*(Fahrudin *et al.*, 2016). Patikala juga memiliki kemampuan sebagai antioksidan. Buah patikala secara tradisional digunakan dalam pengobatan sakit telinga dan daunnya dapat digunakan untuk mengobati luka (Socfindo, 2023).

Ramuan (Socfindo, 2023):

1. Obat luka

Daun kecombrang	30 g
Brotowali	30 g
Lidah buaya	30 g
Biji pinang	30 g
Minyak kayu putih	200 ml

Pembuatan dan Pemakaian:

Semua bahan dicuci bersih lalu ditumbuk halus dan dicampur dengan minyak kayu putih. Bahan ini dioleskan pada bagian yang luka.

2. Mengurangi bau badan dan menambah produksi ASI

Bunga patikala segar	secukupnya
Air	secukupnya

Pembuatan dan Pemakaian:

Bunga segar dicuci bersih dan direbus dengan air secukupnya selama beberapa menit kemudian dinginkan. Air rebusan diminum.

Daftar Pustaka

- Fahrudin, A.M. *et al.* (2016) 'Efektivitas antibakteri ekstrak buah patikala (*Etlingera elatior* (Jack) R . M . S . m) terhadap bakteri *Enterococcus faecalis*', *Makassar Dent J*, 5(3), pp. 69–75.
- Handayani, V., Ahmad, A.R. and Sudir, M. (2014) 'Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Metanol Bunga dan Daun Patikala (*Etlingera elatior* (Jack) R.M.Sm) Menggunakan Metode DPPH', *Pharmaceutical Sciences and Research*, 1(2), pp. 86–93. doi:10.7454/psr.v1i2.3321.
- Mus, C. (2023) *Etlingera elatior*, *Plantamor*. Available at: <http://plantamor.com/species/info/etlingera/elatior#gsc.tab=0> (Accessed: 12 January 2023).
- Nonci, F.Y., Pine, A.T.D. and A, H. (2016) 'Uji Aktivitas Antimikroba Hasil Fraksinasi Ekstrak Etanol Daun Patikala (*Etlingera*

- Elatior) Terhadap Beberapa Mikroba Uji', *Jurnal Farmasi FIK UINAM*, 4(2), pp. 35–42.
- Permatasari, A.E. (2022) *Isolasi Dan Karakterisasi Senyawa Utama Ekstrak Buah Patikala (Etlingera elatior)*. Universitas Hasanuddin.
- Socfindo, P.S.I. (2023) *Kecombrang, Socvindo Conservation*. Available at: <https://www.socfindoconservation.co.id/plant/457> (Accessed: 12 January 2023).
- Syarif, R.A., Sari, F. and Ahmad, A.R. (2016) 'Rimpang Kecombrang (Etlingera elator Jack.) As A Phenolic Source', *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 2(2), pp. 102–106. Available at: <http://jurnal.farmasi.umi.ac.id/index.php/fitofarmakaindo/article/view/178>.
- Utami, Y.P., Kristiyanti, A.M.D. and Imrawati (2022) 'Optimasi Waktu Penyulingan Terhadap kadar dan Karakteristik Minyak Atsiri Daun Patikala (etlingera elatior (jack) R.M.Smith)', *Jurnal Katalisator*, 7(2), pp. 205–212.

PATIKAN KEBO *(Euphorbia hirta L)*

Resy Nirawati



Sumber : Abu & Nyeem (2021)

Uraian :

Tumbuhan herbal adalah tanaman yang telah ditentukan oleh pengamatan manusia mengandung senyawa yang berguna dalam pencegahan, penyembuhan, dan melakukan fungsi biologis tertentu. Herbal memiliki manfaat dan khasiat yang berfungsi sebagai obat, antioksidan, antiradang dan pereda nyeri untuk membantu penyembuhan penyakit (Lanhers et al., 2005). Kekuatan tersebut dikarenakan zat kimia atau bahan aktif yang terkandung dalam tanaman herbal tersebut. Herbal dapat digunakan sebagai obat dengan berbagai cara, misal untuk diminum, ditempelkan dan dicampur dalam air mandi, sehingga penggunaannya dapat memenuhi konsep kerja reseptor sel tubuh untuk menerima senyawa kimia atau rangsangan dari tumbuh-tumbuhan tersebut. Tumbuhan yang merupakan gulma liar banyak dijumpai di daerah tropis namun memiliki banyak manfaat dan khasiat, salah satunya adalah Patikan Kebo. Patikan Kebo (*Euphorbia hirta L*) merupakan tumbuhan liar yang biasanya tumbuh pada tanah yang tidak terlalu lembab dan dapat ditemukan tersebar. Tumbuhan obat tradisional ini dapat ditemukan di ilalang pinggir jalan, di kebun, atau di pekarangan dan aliran sungai rumah yang terlantar. Tanaman perdu ini memiliki ciri batang lunak yang tidak kuat

menopang daun dan memiliki getah berwarna putih kental. Tanaman ini dapat tumbuh pada ketinggian 1-1400 mdpl (Abu & Nyeem, 2021) .

Di Indonesia tanaman ini banyak dijumpai di padang rumput, pinggir jalan, tepi sungai, kebun atau pekarangan yang terbengkalai. Pathican Kebo (*Euphorbia hirta* L) biasanya tumbuh bersama dengan Chinese Pathican dan dapat hidup selama 1 tahun dan berkembang biak dengan biji (Fiandri & Sutarto, 2020). Di beberapa tempat Patikan kebo (*Euphorbia hirta* L) disebut dengan nama lain, misalnya di Jawa biasa disebut Patikan Jawa dan kukon-kuko, di Jakarta disebut gendongan bayi dan gelang susu, di Sunda disebut Nanangkaan dan di Maluku disebut suma ibi, gibi soal dan sosenongan. Tumbuhan *Euphorbia hirta* L hidup di tanah, batangnya berbulu coklat kehijauan, cabangnya selalu muncul dari pangkal batang dan tumbuh lurus ke atas, jarang berakar dan tumbuh mendatar di atas tanah. Daunnya lonjong, meruncing ke tepi bergerigi tumpul, dan berbulu di permukaan atas dan bawah. Panjang helaian daun 50 mm dan lebar 25 mm, tulangnya superfisial, letak daun saling berarah. Daunnya berwarna hijau atau hijau keunguan (Vaidya, 2017) .

Klasifikasi tanaman patikan kebo (*Euphorbia hirta* L) dalam dunia tumbuhan

Divisi	Spermatophyta
Sub divisi	Angiospermae
Kelas	Dicotyledonae
Bangsa	Zingiberales
Suku	Euphorbiaceae
Marga	Euphorbia
Jenis	<i>Euphorbia hirta</i> L

Sumber : Lanhers et al. (2005)

Tumbuhan ini masih termasuk dalam famili patikan cina yang termasuk dalam famili Euphorbiaceae (*Euphorbiaceae*). Khasiat tumbuhan Tikan Kebo (*Euphorbia hirta* L) telah dimanfaatkan sebagai obat untuk mengobati berbagai penyakit.

Kandungan dan manfaat:

Konsentrasi senyawa kimia yang terkandung dalam tanaman Patikan Kebo (*Euphorbia hirta* L) sangat tinggi, tidak hanya bagian daunnya tetapi juga akar dan batangnya mengandung senyawa kimia seperti flavonoid, tanin dan saponin yang berfungsi sebagai obat antiradang (Zulkarnain et al., 2021). Secara lebih rinci kandungan kimia dan efek farmakologis tanaman Patikan Kebo (*Euphorbia hirta* L) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Kandungan Kimia dan Efek Farmakologis Tanaman Patikan Kebo (*Euphorbia hirta* L)

No	Nama Senyawa	Efek
1	Flavonoid	menghasilkan sistem kekebalan alami (bawaan) dan sistem kekebalan spesifik (adaptif), peradangan dan antihistamin
2	Asam askorba	antialergi, antiinflamasi, antihistamin, antioksidan, imunomodulator, imunostimulant, antispasmodic, asthma preventive, dan Caantagonist
3	Beta-amyrin	Antiinflamasi
4	Beta-sitostero	Antiinflamasi, antioksidan, antiprostaglandin
5	Caffeic-acid	Antihistamin, antiinflamasi, antioksidan, antispasmodic, imunostimulant, leukotrieneinhibitor, lipoxygenase-inhibitor, COX-2-inhibitor, dan Ca-antagonist
6	Quercetin	lipoxygenase-inhibitor, leukotrieneinhibitor, COX-inhibitor, Nuclear Factor κ B inhibitor (NF- κ B inhibitor), protein-kinaseC-inhibitor, dan phospholipase inhibitor
7	Kaempferol	antioksidan, ICAM-inhibitor, antispasmodic
8	Gallic-acid	bronkodilator, antiinflamasi, lipoxygenaseinhibitor, dan COXinhibitor
9	P-coumaricacid	prostaglandin-synthesis-inhibitor, lipoxygenase inhibitor, antioksidan, antispasmodic

10	Taxaxerol	Antisecretory
11	Tanin	imunostimulant, antiinflamasi, antirhinitis, antioksidan
12	Saponin	meningkatkan sistem imun dan antiinflamasi
13	Ferulic acid	antialergi, antiinflamasi, antioksidan, antiserotonin, antispasmodic, imunostimulant, dan prostaglandinsynthesis-inhibitor
14	Linoleic acid	antianaphylactic, antihistamin, antiinflamasi, antileukotriene-D4, dan meningkatkan sistem imun
15	Betulin	antiinflamasi dan prostaglandin-synthesisinhibitor
16	Oleic acid	antiinflamasi dan antileukotriene-D4

Sumber: Taufiq et al. (2006)

Patikan Kebo (*Euphorbia hirta* L) mengandung banyak senyawa dengan berbagai manfaat (Zulkarnain et al., 2021). Selain itu tanaman ini memiliki sifat anti kanker, dibuktikan dengan ekstrak. Patikan Kebo yang memiliki aktivitas selektif untuk mencegah pertumbuhan sel kanker, karena mengandung senyawa seperti triterpen, β -amirin, 24-methylenecycloartenol dan β -sitosterol. Selain itu tanaman kebo Patikan ini dapat menghambat pertumbuhan beberapa bakteri diantaranya *Bacillus subtilis* ATCC 6633, *Staphylococcus epidermidis* ATCC 12228, *Pseudomonas pseudoalcaligenes* ATCC 17440, *Proteus vulgaris* NCTC 8313 dan *Salmonella typhimurium* ATCC 23564 (Zulkarnain et al., 2021).

Tanaman patikan kebo memiliki efek anti jerawat karena dapat menghambat bakteri penyebab jerawat salah satunya *Staphylococcus epidermidis*. Ekstrak Patikan mampu menghambat *Staphylococcus epidermidis* pada zona hambat 14 mm. Kemudian akar dan daun tanaman Patikan Kebo memiliki daya hambat (KHM) minimum terhadap *Staphylococcus epidermidis* pada konsentrasi 100 mg/ml dan 20 mg/ml dan zona hambat 12 mm dan 7,67 mm (Zulkarnain et al., 2021) .

Flavonoid merupakan kelompok senyawa fenolik. Senyawa fenolik bekerja dengan cara merusak membran sitoplasma, yang

menyebabkan keluarnya metabolit penting yang terkandung di dalam sitoplasma (Basma et al., 2011; Ghosh et al., 2019). Hal ini dapat mencegah pertumbuhan bakteri sehingga luka tidak terinfeksi atau terkontaminasi bakteri. Selain itu, senyawa fenolik bekerja dengan cara mengendapkan protein sel, sehingga mencegah pembentukan dinding sel. Dinding sel bakteri, yang mengatur pertukaran zat masuk dan keluar sel, sangat penting bagi sel bakteri. Ketika dinding sel bakteri rusak, zat yang berbahaya bagi pertumbuhan bakteri dapat masuk dan menyerang bakteri tersebut sehingga menyebabkan kematian bakteri.

Kadar senyawa lain dalam tanaman obat kebo (*Euphorbia hirta* L) yang mendorong penyembuhan luka yaitu saponin. Saponin berasal dari kata latin “sabun” yang berarti mengandung busa yang stabil bila dilarutkan dalam air. Kemampuan berbusa saponin disebabkan oleh kombinasi sapogenin hidrofobik (larut dalam lemak) dan rantai gula hidrofilik (larut dalam air) (Fiandri & Sutarto, 2020). Ikatan glikosidik saponin cukup stabil tetapi dapat dipecah secara kimiawi oleh asam kuat dalam air. Kandungan saponin pada tanaman obat kebo ini dapat menyembuhkan luka karena bersifat antiseptik, antiradang, antijamur, dan antibakteri.

Mekanisme saponin dalam operasi penyembuhan adalah merangsang pembentukan kolagen. Kolagen sendiri merupakan struktur protein yang berperan dalam proses penyembuhan luka. Senyawa saponin merupakan zat yang dapat meningkatkan permeabilitas membran, sehingga ketika saponin berinteraksi dengan sel bakteri, pecah atau melarutkan dinding sel bakteri maka terjadi hemolisis sel. Saponin dalam obat-obatan yang digunakan secara eksternal biasanya memiliki efek pembersihan atau antiseptik. Selain itu, saponin juga dapat menghilangkan bau badan. Saponin memberikan rasa pahit dan sifat penenang dan efektif sebagai agen antitumor dan menghambat pertumbuhan kanker, terutama kanker usus besar (Fiandri & Sutarto, 2020).

Tanaman obat kebo (*Euphorbia hirta* L) mengandung tanin. Tanin merupakan senyawa astringen yang berasa pahit karena

gugus polifenolnya yang berikatan dengan protein dan dapat menyebabkannya mengendap atau mengkerut. Tanin tanaman Patika kebo dapat menyembuhkan luka karena bersifat antiseptik, antiradang, antijamur dan antibakteri. Senyawa tanin diduga terkait dengan kemampuannya untuk menonaktifkan adhesin mikroba, enzim, dan protein transpor dalam membran sel, sehingga memungkinkan untuk membantu penyembuhan luka kulit (Fiandri & Sutarto, 2020).

Kegunaan :

1. Untuk mengobati Disentri:
Patikan Kebo 15-24g, ditambah gula, ditambah air secukupnya, dikukus dan diminum.
2. Untuk Melancarkan kencing:
tanaman segar 30-60 gram ditambah air secukupnya, direbus dan diminum 2 kali sehari.
3. Untuk mengobati Thypus abdominalis:
Patikan kebo segar 30-150 gr direbus menggunakan air secukupnya, diminum tiga kali sehari.
4. Untuk mengobati Radang ginjal:
6-9 gram kering atau 30-60 gram tanaman basah. Tambahkan air secukupnya, rebus dan minum air rebusannya
5. Untuk mengobati Radang tenggorokan:
6-9 gram kering atau 30-60 gram tanaman basah. Tambahkan air secukupnya, rebus dan minum air rebusannya
6. Untuk mengatasi masalah pencernaan:
Patikan Kebo dapat membantu mengatasi masalah pencernaan. Seluruh tanaman, kecuali akarnya, dicuci dan direbus dalam air selama 15 menit untuk dijadikan teh, yang kemudian dikonsumsi pada siang hari. Diare, muntah, mudah buang air besar dan sembelit dapat dikontrol dengan Tanaman Patikan Kebo
7. Untuk perawatan kulit:
Ramuan ini juga terbukti melawan kanker kulit non-melanoma pada manusia. Zat bernama ingenol mebutate

pada Patikan Kebo dapat membunuh sel kanker kulit. Sebagai perawatan rumahan Patikan Kebo juga dapat mengurangi sengatan matahari dan kerutan, serta berfungsi sebagai agen anti penuaan yang baik.

8. Untuk menjaga kesehatan seksual:

Patikan Kebo juga konon bisa mengobati lemah syahwat pria dan wanita, ejakulasi dini dan kemandulan. Konsumsi berkelanjutan telah terbukti meningkatkan kesehatan seksual baik pada pria maupun wanita. Patikan kebo juga digunakan sebagai perangsang seksual. Ini juga dapat digunakan pada wanita untuk produksi susu dan gonore.

9. Meningkatkan imun tubuh

Patikan Kebo juga bermanfaat untuk memperkuat daya tahan tubuh terhadap infeksi virus, infeksi jamur dan kesehatan secara umum. Ramuan ini dapat mengobati infeksi mata, memperkuat sistem saraf pusat, bahkan memberikan ketahanan terhadap bisa ular dan gigitan kalajengking.

10. Untuk anti inflamasi:

Patikan Kebo merupakan tanaman yang mengandung senyawa anti inflamasi yang sangat baik. Hal ini disebabkan adanya komponen seperti flavonoid, saponin, 24-methylenecycloartenol sterol dan β -amirin triterpen. Bahan-bahan inilah yang membuat Patikan Kebo baik untuk mengobati radang sendi, pembengkakan tubuh dan mengobati gejala rheumatoid arthritis dan fibromyalgia. Cocok juga untuk mengobati eksim atau penyakit kulit inflamasi

11. Untuk mengobati asma:

1 genggam daun Patikan Kebo kering direbus dengan 2-3 gelas air mendidih, disaring dan diminum 2 kali sehari

80. Untuk mengobati Radang kelenjar susu/ payudara bengkak:

Segenggam daun patikankebo kering dan 2 sendok makan kacang kedelai direbus dengan 3-5 gelas air mendidih, diminum 2 kali sehari.

Sumber pustaka

- Abu, M., & Nyeem, B. (2021). *Euphorbia hirta* Linn . A wonderful miracle plant of mediterranean region : A *Euphorbia hirta* Linn . A wonderful miracle plant of mediterranean region : A review. January 2017.
- Basma, A. A., Zakaria, Z., Latha, L. Y., & Sasidharan, S. (2011). Antioxidant activity and phytochemical screening of the methanol extracts of *Euphorbia hirta* L. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 4(5), 386–390. [https://doi.org/10.1016/S1995-7645\(11\)60109-0](https://doi.org/10.1016/S1995-7645(11)60109-0)
- Fiandri, D. C., & Sutarto. (2020). Potensi Tanaman Patikan Kebo (*Euphorbia Hirta*) Sebagai Penyembuh luka. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 224–230.
- Ghosh, P., Ghosh, C., Das, S., Das, C., Mandal, S., & Chatterjee, S. (2019). Botanical Description, Phytochemical Constituents and Pharmacological Properties of *Euphorbia hirta* Linn: A Review. *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 9(March), 273. www.ijhsr.org
- Lanhers, C., P.nicolas., & J, F. (2005). monographie de plante,euphorbia hirta L. *Ethnopharmacologia*, 23, 15–17.
- Taufiq, L., Wahyuningtyas, N., Arifah, D., & Wahyuni, S. (2006). THE ANTIINFLAMMATORY EFFECT OF PATIKAN KEBO (*Euphorbia hirta* L) EXTRACT ON MALE RAT. 1–5.
- Vaidya, M. (2017). Anatomical Study of *Euphorbia Hirta* L. *World Journal of Pharmaceutical Research*, July, 1407–1416. <https://doi.org/10.20959/wjpr20177-8876>
- Zulkarnain, Z., Muthiadin, C., Nur, F., & Sijid, S. A. (2021). POTENSI KANDUNGAN SENYAWA EKSTRAKSI DAUN PATIKAN KEBO (*Euphorbia hirta* L.) SEBAGAI KANDIDAT ANTIBIOTIKALAMI. *Teknosains: Media Informasi Sains Dan Teknologi*, 15(2), 190. <https://doi.org/10.24252/teknosains.v15i2.19545>

PEGAGAN (*Centella asiatica* [L.] *urban*)

Erlina Rahmayuni



Uraian :

Nama latinnya adalah *Centella asiatica* L. *urban* hidup liar, mempunyai rimpang dan stolon yang merambat. Batangnya berbuku-buku dengan akar yang tumbuh disela-sela buku-buku tersebut. Daunnya bulat merupakan daun tunggal memiliki tangkai daun yang panjang yang tumbuh pada batang, biasanya terdiri 2-10 helai daun. Pegagan merupakan tanaman liar yang sering ditemui pada selokan, semak belukar, sawah, kebun, pinggiran selokan dan digunakan sebagai tanaman *cover crop* di perkebunan dan juga ditanaman di pekarangan sebagai tanaman sayur. Daun pegagan enak di konsumsi di jadikan sebagai lalapan. Bagian yang dikonsumsi adalah seluruh bagian tanaman kecuali akarnya.

Pegagan dikenal dengan istilah “ramuan Ajaib” digunakan untuk berbagai pengobatan penyakit diantaranya untuk penyakit kulit, reumatik, radang, sifilis, sakit jiwa dan epilepsy, dehidrasi dan diare.

Pegagan berasal dari suku : *Umbelliferae (apiaceae)*

Kandungan dan manfaat:

Pegagan dapat digunakan sebagai obat dari berbagai penyakit, dengan kandungan kimia antara lain asam Asiatic, asiaticoside, dan madecassoside membentuk senyawa utama yang memiliki nilai farmakologis, disamping kaya akan flavonoid dan terpenoid.

Kegunaan :

1. Mengobati radang hati disertai kuning (hepatitis ikterik akut), pembekakkan hati.
2. Mengobati campak.
3. Mengobati demam, sakit tenggorokan, dan batuk
4. Mengobati asma, bronkitis dan radang pleura
5. Mengobati radang mata merah
6. Mengobati keputihan (Leukore)
7. Mengobati Infeksi dan batu saluran kemih
8. Mengobati darah tinggi
9. Mengobati wasir
10. Mengatasi masalah pencernaan
11. Mengatasi penuaan dini
12. Mengurangi kecemasan, stress dan depresi
13. Meningkatkan fungsi kognitif
14. Mengobati jerawat
15. Mengobati penyakit alzheimer

Karakteristik Pegagan

Pegagan (*Centella Asiatic L. Urban*) adalah merupakan tanaman tradisional, yang mudah tumbuh terutama pada kondisi yang lembab. Daun dapat dimakan berwarna hijau kekuningan, tipis, bergantian dengan tangkai daun panjang, dan cukup berkarakter bentuk reniform, orbicular, atau lonjong dengan tujuh vena. Tanaman tumbuh secara horizontal melalui stolon hijau ke merah yang bergabung satu sama lain dan akar di bawah tanah.

Nutrisi yang terkandung dalam Pegagan :

- asiaticoside
- thankuniside
- isothankuniside
- madecassoside
- brahminiside
- brahmic acid
- madasiatic asid
- hydrocotyline
- mesoinositol
- centellose
- carotenoids
- zat pahit
- garam mineral
 - garam kalium
 - natrium
 - magnesium
 - kalsium
 - besi

Sumber pustaka

- Dalimartha S. 2000. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia. Trubus Agriwidya.
- Howes RMJ, Houghton PJ. 2003. Plants used in Chinese and Indian tradisional medicine for improvement of memory and cognitive function. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*. 75: 513-527
- Orhan IE. 2012. *Centella asiatica* (L.) Urban: From Traditional Medition to Modern Medicine with Neuroprotective Potential.
- Prakash V, Jaiswal N, Srivastava M. 2017. A Review on Medicinal Properties of *Centella Asiatica*. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinitical Research*. Vol 10: 10. DOI: <http://dx.doi.org/10.22159/ajpcr.2017.v10i10.20760>

Puttarak P, Dilokthornsakul P, Saokaew S, Dhippayom T, Kongkaew C, Sruamsiri R, Chuthaputti A, Chaiyakunapruk N. 2017. Effects of *Centella asiatica* (L.) Urb. On cognitive function and mood related outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. Scientific Reports

PUCUK/KEMBANG SEPATU **(*Hibiscus rosa-sinensis* linn)**

I Putu Sairaoka



Sumber : dokumentasi penulis

Uraian :

Bunga kembang sepatu acapkali digunakan sebagai tanaman hias. Bunganya yang cerah nan indah menjadikan tanaman ini sebagai tanaman hias yang sering kita jumpai dipekarangan rumah.

Bunga kembang sepatu dilengkapi dengan sifat-sifat seperti mempunyai warna menarik, bentuknya bermacam-macam, mengandung madu, berbau harum dan lendir dari daun kembang

Selain sebagai tanaman obat, bunganya bisa dikonsumsi mentah. Bunga kembang sepatu juga berguna untuk makanan yang berkhasiat untuk kesehatan tubuh dan berguna untuk menggosok sepatu agar bersih. Kegunaan inilah yang membuat masyarakat menamakan tanaman ini menjadi kembang sepatu (Effendi, et al. 2021)

Bagian bunga, daun, dan akar kembang sepatu mengandung flavonoida. Daunnya mengandung saponin dan polifenol, akarnya mengandung tanin, saponin, skopoletin, cleomiscosin A, dan cleomiscosin C. Bagian bunganya juga mengandung polifenol, yaitu senyawa yang menyebabkan rasa segar pada teh.

Bunga Kembang Sepatu berasal dari suku : Malvaceae

Kandungan dan manfaat:

Teh bunga kembang sepatu kaya antioksidan. Ini manfaat teh bunga sepatu untuk kesehatan, salah satunya menurunkan tekanan darah tinggi. Teh bunga sepatu memiliki warna merah yang cantik. Namun, di balik warnanya yang indah, teh bunga sepatu memiliki rasa asam yang tajam.

Bunga kembang sepatu kaya zat-zat yang dibutuhkan manusia seperti polifenol dan flavonoid sebagai anti oksidan, mineral, dan vitamin C yang dapat menyembuhkan sakit batuk, mimisan, disentri, infeksi saluran kencing, haid tidak teratur, dan memperlancar metabolisme tubuh.

Apa kegunaan lainnya? Berikut akan diuraikan kegunaan lainnya dari bunga kembang sepatu.

Kegunaan :

1. Menurunkan tekanan darah

Bunga kembang sepatu menurunkan tekanan darah karena memiliki sifat diuretik (yang dapat membantu tubuh menghilangkan kelebihan air) dan fakta bahwa anthocyanin yang terkandung didalamnya memblokir enzim angiotensin converting (ACE), senyawa baik bagi pembuluh darah.

Manfaat kembang sepatu ini tentu mengesankan. Namun, jika anda sedang mengonsumsi obat diuretik hydrochlorothiazide, rebusan kembang sepatu tak bisa dikonsumsi karena keduanya, karena dapat berinteraksi. Menurunkan tekanan darah memang menjadi salah satu manfaat kembang sepatu yang populer.

2. Memelihara kesehatan hati

Manfaat menarik lain dari kembang sepatu adalah berpotensi untuk menjaga kesehatan hati. Sebuah studi yang melibatkan 19 orang dengan berat badan berlebih menemukan, konsumsi ekstrak kembang sepatu selama 12 minggu membantu mengendalikan perlemakan hati. Kondisi ini ditandai dengan menumpuknya lemak di hati dan berisiko memicu gagal hati. Riset-riset lain juga mendapatkan temuan manfaat kembang sepatu untuk hati. Namun, riset tersebut sebelumnya banyak dilakukan pada hewan dan menggunakan ekstrak kembang sepatu. Tentunya diperlukan lebih banyak Studi lanjutan untuk menguatkan temuan-temuan menarik ini.

3. Diyakini membantu menurunkan berat badan

Jika Anda sedang berusaha menurunkan berat badan, rutin meminum rebusan kembang sepatu tentu menarik untuk dicoba. Pasalnya, ekstrak kembang sepatu dilaporkan membantu mengurangi berat badan, lemak tubuh, indeks massa tubuh, dan rasio pinggang dan pinggul.

Hanya saja, riset yang sudah dilakukan juga dilakukan dengan pemberian ekstrak kembang sepatu, bukan rebusannya.

4. Mengandung senyawa untuk turunkan risiko kanker Bunga kembang sepatu mengandung polifenol, kelompok senyawa yang dilaporkan memiliki sifat antikanker. Sebuah studi dalam jurnal *Molecular Carcinogenesis* menyebutkan, ekstrak kembang sepatu dapat menghambat sel kanker di lambung. Walau menarik, penting untuk diingat bahwa studi masih dilakukan dengan uji tabung dan memanfaatkan ekstrak kembang sepatu.

5. Memiliki sifat antibakteri

Manfaat tak kalah menarik dari kembang sepatu adalah sifat antibakterinya. Walau begitu, riset yang dilakukan untuk menguak manfaat ini masih dilakukan melalui uji tabung. Salah satu kelebihan bunga kembang sepatu atau hibiscus adalah mengandung zat antioksidan. Antioksidan membantu mengendalikan radikal bebas, mencegah kerusakan sel, dan menurunkan risiko penyakit kronis.

6. Menurunkan panas dalam

Berdasarkan asumsi ternyata daun kembang sepatu ini memiliki kandungan anti panas dalam yang tentunya dapat menurunkan panas dalam. Daun kembang sepatu ini sangat mudah ditemukan diberbagai daerah, karena tanamannya sangat mudah di tanam. Ditinjau dari kondisi fisik pohon kembang sepatu ini memiliki ketinggian sekitar 1,5 meter. Tanaman kembang sepatu ini memiliki bunga yang bervariasi dengan berbagai warna. Serta daun yang diduga paling banyak mengandung khasiat. Serta bagian akar tanaman kembang sepatu ini juga sering dijadikan sebagai ramuan herbal.

Daun yang diremas harus dipastikan sudah semuanya tercampur dengan air sehingga pada saat disaring bukan daun yang terbawa tetapi sari dari daun tersebut. Air hasil remasan daun kembang sepatu dapat menurunkan panas dalam, dengan sekali minum dalam jangka waktu 4 jam karena air hasil remasan daun kembang sepatu memiliki kandungan glikosida ini sehingga berkhasiat dalam menurunkan panas dalam (Handayani et al., 2019)

7. Mengurangi kecemasan

Teh bunga sepatu kaya akan vitamin C dan antioksidan yang membantu mengobati kecemasan dan memiliki efek menenangkan (Sulistiowati, 2022)..

8. Mengurangi nyeri haid

Teh bunga sepatu bisa menenangkan dan meredakan kram serta nyeri haid. Teh bunga sepatu bisa membantu

memulihkan keseimbangan hormon dan mengontrol gejala lainnya seperti perubahan suasana hati. (Sulistiowati, 2022).

Karakteristik Bunga Pucuk/Kembang Sepatu

Masyarakat Bali sudah sejak lama memanfaatkan tumbuhan berbagai keperluan. Misalnya, pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan minuman lolah, sebagai bahan obat untuk mencegah diabetes, diuretic, sakit kepala, nyeri ulu hati serta merangsang nafsu makan, sebagai bahan pangan serta nutraceutical, juga sebagai bahan bangunan tradisional Bali (Sujarwo et al., 2014; Arsana, 2019). Termasuk juga bunga kembang sepatu.

Tanaman kembang sepatu (*Hibiscus rosa-sinensis*) merupakan tanaman semak dari famili Malvaceae yang tumbuh subur di beberapa negara yang beriklim tropis dan subtropics salah satunya Indonesia yang banyak dimanfaatkan sebagai tanaman hias, tanaman pagar, dan bunga potong serta dapat digunakan sebagai obat herbal. Keindahan pada variasi kembang sepatu menjadikannya dikenal sebagai *queen of flower*

Penyebaran tanaman kembang sepatu di daerah tropis dan sub tropis menjadikannya memiliki beberapa nama lokal. Selain itu, tanaman ini dikenal dengan sebutan yang berbeda-beda disetiap negara seperti shoeblack red hibiscus oleh masyarakat Amerika, akabana oleh masyarakat Jepang, aute oleh suku Samoa, kanyanga oleh masyarakat Filipina, dan kembang sepatu oleh masyarakat Indonesia. (Parengkuan, Wowor, & Pangemanan, 2020).

Sumber pustaka

Annisa Efendi, A., Hasibuan, M., Sihombing, E., Wulandari, T., Bunga Kembang Sepatu Dikreasikan Untuk Kesehatan, SENKIM: Seminar Karya Ilmiah Multidisiplin Vol. 1, No. 1Agustus 2021, Hal. 129-135

Arsana, I.N., 2019, Keragaman Tanaman Obat dalam Lontar “Taru Pramana” dan Pemanfaatannya untuk Pengobatan

Tradisional Bali, JURNAL KAJIAN BALI Vol. 09, No. 01, April 2019

Handayani, D., Kimia, J., & Padang, U. N. (n.d.). Kajian Kinetika Katalitik Herbal Dari Air Hasil.

Sulistiowati, T (Ed.), 2022, “Selain Menurunkan Tekanan Darah Tinggi, Ini Manfaat Teh Bunga Sepatu untuk Kesehatan”, <https://kesehatan.kontan.co.id/news/selain-menurunkan-tekanan-darah-tinggi-ini-manfaat-teh-bunga-sepatu-untuk-kesehatan>.

Sujarwo, W., Arinasa, I.B.K., Salomone, F., Caneva, G., Fattorini, S. 2014. Cultural Erosion of Balinese Indigenous Knowledge of Food and Nutraceutical Plants. *Economic Botany*. 68(4):426–437

PULE/PULAI **(*Alstonia scholaris*)**

— Hamzah Pansuri, M.Si —



Klasifikasi :

Kingdom	: Plantae
Ordo	: Gentianales
Famili	: Apocynaceae
Divisi	: Plumeriae
Sub Divisi	: Alstoniinae
Genus	: Alstonia
Spesies	: Scholaris

Deskripsi

Pohon pule (*Alstonia scholaris*) merupakan sejenis tanaman berkayu keras, dan merupakan salah satu tanaman yang sering digunakan untuk reboisasi karena memiliki daun yang mengkilat, rimbun dan memiliki bentuk melebar ke samping. Karakter ini yang membuatnya mampu memberikan kesejukan di tengah teriknya panas matahari.

Habitat

Pohon pule banyak ditemukan di sekitar Pulau Jawa dan Sumatra. Pohon ini biasanya tumbuh di kawasan terbuka, bersemak atau wilayah hutan campuran, hutan primer, dan sekunder. Rata-rata ketinggian habitat atau kawasan tumbuh pohon pule ialah berkisar antara 50 hingga 1500 mdpl. Tanaman ini umumnya hidup di daerah dengan suhu tahunan rata-rata 12°C hingga 32°C. Selain di Indonesia, pohon pule juga tumbuh subur di daerah hutan pantai barat India, Australia, Srilanka, hingga kepulauan Solomon.

Anatomi

1. Daun

1). Anatomi Daun pule

Daun pule umumnya memiliki bentuk oval, agak lonjong. Namun ada pula yang berbentuk seperti telur dengan permukaan atas lebih licin, dan bagian bawahnya terkesan buram. Bagian tepiannya rata dengan pertulangan menyirip yang berona hijau. Tiap helai daun memiliki panjang sekitar 10 hingga 23 cm dan lebar 3 sampai 7,5 cm.

2). Foto daun



3). Kandungan Senyawa Metabolit Sekunder

Tumbuhan Pule memiliki kandungan beberapa senyawa

metabolit sekunder, diantaranya flavonoid, steroid, alkaloid, dan triterpenoid (Hirasawa, et al., 2009).

4). Manfaat

Beberapa manfaat tumbuhan pule, diantaranya ialah menyembuhkan demam, mengatasi obesitas, menurunkan kolesterol, mengurangi dan menyembuhkan sakit gigi, mengatasi diare dan mual, melawan bakteri jahat, mengobati malaria, mengatasi ketombe dan kutu.

5). Cara Mengolah

Daun pule yang sudah dibersihkan kemudian direbus lalu air rebusannya bisa dikonsumsi oleh penderita.

2. Batang

1). Anatomi Batang Pule

Kulit batang pule berwarna coklat terang, serta memiliki getah berwarna putih susu pada bagian dalam kulit kayunya. Batang pule yang sudah tua sangat mudah terkelupas dan rapuh.

2). Foto batang



3). Manfaat Batang

Bisa digunakan untuk mengatasi nyeri pada bagian dada.

4). Cara Mengolah

Batang pohon pule yang telah dicuci dengan bersih bisa langsung dikunyah bersama daun pinang.

3. Akar

1). Anatomi Akar Pule

Tanaman Pule memiliki akar tunggang, dengan adanya lentisel berpori pada bagian permukaan akarnya.

2). Foto akar



3). Manfaat akar

Akar pohon Pule juga sangat bermanfaat bagi seseorang yang menderita penyakit diabetes.

5). Cara mengolah

Akar pule yang telah dibersihkan kemudian direbus bersama daunnya, lalu air rebusannya bisa dikonsumsi oleh penderita.

4. Bunga

1). Anatomi bunga pule

Bunga pule merupakan jenis bunga biseksual. Bunga pule terletak mengelompok pada bagian pucuk daun. Perhiasan bunga berwarna putih kehijauan, bagian tepinya melengkung ke arah dalam.

2). Foto bunga



3). Manfaat

Bunga pule bisa dimanfaatkan untuk terapi gangguan pernapasan

4). Cara Mengolah

Untuk mengatasi gangguan pernapasan, diambil beberapa bunga pule, kemudian direbus hingga mengeluarkan wangi yang bisa membuat seseorang menjadi rileks dan melegakan pernapasan.

5. Buah

1). Anatomi buah pule

Buah pule berbentuk ramping dan memanjang, terdiri dari 2 folikel, buahnya akan pecah bila telah kering.

2). Foto



3). Manfaat

Selain demam, berbagai penyakit seperti Malaria, sakit kepala, diare hingga tekanan darah tinggi bisa diatasi dengan obat herbal dari pohon Pule.

4). Cara Mengolah

Diambil dan direbus buah pule bersama kulit pohonnya selama 15 hingga 20 menit. Setelah air rebusan berkurang, lalu disaring dan ditambahkan madu secukupnya kemudian diminum.

Daftar Pustaka

- <http://kehati.jogjaprovo.go.id/detailpost/pulai-alstonia-scholaris>. 2017. Pulau Alstonia scholaris. Keanekaragaman Hayati Daerah Istimewa Yogyakarta.
- <https://rimbakita.com/pohon-pule/>. 2020. Pohon Pule-Taksonomi, Morfologi, Kandungan, Manfaat & Mitos.
- Mashudi, Adinugraha, H, A.. Pertumbuhan Tanaman Pulau Darat (*Alstonia angustiloba* Miq.) dari Empat Populasi pada Umur Satu Tahun di Wonogiri, Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Kehutanan Wallacea*. 2014, 75-84.
- Moleong, J., Lexy. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pankti, K.; Payal, G., Manodeep, C., Jagadish, K.. A Phytopharmacological Review of *Alstonia scholaris*: a Panoramic Herbal Medicine. *IJRAP*, 2012, 3, 3, 367-371.

PURWOCENG (*Pimpinella alpina* molk.)

Christina Astutiningsih



a. Tanaman Purwoceng, b. Kuncup Bunga Purwoceng, c. Bunga Purwoceng, d. Buah Purwoceng, e. Akar purwoceng

Sumber : Darwati dan Rostika, et al. 2006

Uraian :

Purwoceng merupakan tanaman herbal dari suku Umbelliferae yang dapat dimanfaatkan semua bagiannya mulai dari daun, bunga, buah dan terutama bagian akarnya. Tanaman ini merupakan tanaman asli Indonesia yang hidup secara endemik di daerah pegunungan antara lain: Dieng, Gunung Pangrango, dan juga pegunungan di Jawa Timur. Purwoceng memiliki nama yang berbeda-beda di setiap daerah diantaranya antanan gunung, gebangan depok, rumput dempo atau suripandak abang (Heyne, 1987).

Klasifikasi tanaman Purwoceng

Kingdom : Plantae
Divisi : Magnoliophyta

Kelas	: Magnoliopsida
Bangsa	: Umbelliflorae
Suku	: Umbelliferae
Marga	: <i>Pimpinella</i>
Jenis	: <i>Pimpinella alpina</i> (Hasller, 2011).

Karakteristik Tanaman Purwoceng

Tanaman Purwoceng adalah tanaman bentuk herba dengan ketinggian 50-100cm. Batangnya berbentuk bulat, berongga, hijau, dan beralur atau bergerigi membujur pada permukaannya. Daun majemuk ganda atau banyak berbagi, menyirip, berseling atau berhadapan, hijau atau hijau kecoklatan, bagian tepi bergerigi tetapi ujung daun tumpul, tanpa daun penumpu, memiliki pelepah yang pipih besar dan tidak membungkus batang serta aromatis. Bunganya majemuk, kelopak berbentuk tabung atau payung dan kecil. Jenis bunganya berumah satu dengan benang sari putih berjumlah lima berseling dengan mahkota, putik bulat hijau dan tangkainya berjumlah 2 dan letaknya terpisah, aktinomorfik atau sedikit zigomorfik, berbilangan lima. Kelopak kecil, mahkota berambut coklat, mahkota berjumlah lima dengan ujung melengkung ke dalam, berwarna kuning atau keputih-putihan, jarang berwarna merah muda atau lembayung. Bakal buah tenggelam, tertutup oleh bantal tangkai putik yang terbagi dua, beruang dua, dan dalam tiap ruang terdapat satu tangkai biji yang bergantung. Buahnya berbentuk lonjong, kecil, hijau, dan bijinya coklat. Buahnya berbelah dua (diakenium), tiap bagian buah tetap berlekatan pada suatu karpofor. Dalam kulit buah terdapat saluran-saluran minyak atsiri. Endosperm biji mempunyai tanduk (Tjitrosoepomo, 1994). Akar purwoceng adalah jenis akar tunggang (Rahardjo, 2003).

Kandungan dan manfaat:

Metabolit sekunder yang terdapat dalam purwoceng adalah senyawa alkaloid, flavonoid, fenolik, triterpenoid-steroid, tanin, saponin (Rostina, dkk., 2003), beberapa macam senyawa gula

atau oligosakarida (Ma'mun dkk, 2006), dan vitamin E. Senyawa stigmasterol ini terdapat pada bagian daun dan akar Purwoceng yang dapat digunakan sebagai aphrodisiak, yaitu senyawa yang dapat untuk meningkatkan gairah seksual (Rahardjo, dkk., 2006). Senyawa aktif berkhasiat yang terdapat dalam akar tanaman Purwoceng adalah turunan sterol, saponin, alkaloida, senyawa turunan kumarin yaitu bergapten, isobergapten, dan saponin. Bagian daun juga mengandung senyawa aktif yang hampir sama (Darwati dan Rostika, 2006). Glikosida triterpenoid pada bagian daun lebih tinggi dari bagian akar (Djazuli, 2011). Senyawa aktif hasil uji fitokimia yang terkandung di dalam akar Purwoceng merupakan senyawa xenobiotik yang akan mengalami biotransformasi dan ekskresi seperti halnya obat pada umumnya. Sisa hasil biotransformasi obat dapat menjadi racun bagi tubuh manusia (Correia, 2007). Hepar sebagai organ utama biotransformasi dan ginjal sebagai organ utama ekskresi obat akan terpapar oleh sisa metabolic, racun dan mikroba sehingga rentan mengalami kerusakan (Kumar, et al., 2007). Senyawa yang bersifat lipofilik seperti alkaloid, tanin, dan flavonoid dapat menyebabkan kerusakan pada sel tubuh, misalnya hepatitis dan ginjal. Senyawa aktif lain seperti fenol merupakan metabolit sekunder yang dapat menimbulkan efek toksik dan mengiritasi tubuh (Kunaepah, 2008; Kyselova, 2011). Efek toksik senyawa aktif dalam Purwoceng tersebut ternyata dapat diimbangi karena di sisi lain senyawa aktif tersebut selain bersifat toksik juga memiliki sifat hepatoprotektif yang juga dapat diberikan oleh glikosida, flavonoid, triterpenoid, dan juga fenol dan senyawa tersebut juga mampu memberikan aktifitas antioksidan. Terdapatnya senyawa antioksidan pada Purwoceng dapat memberikan mekanisme pertahanan hepar untuk menangkal radikal bebas hidroksil dan hidrogen peroksida dengan cara melakukan metabolisme peroksidase lipid. Selain itu, senyawa antioksidan yang terkandung dalam Purwoceng dapat menghambat pembentukan *Reactive Oxygen Species* dan mencegah menumpuknya lipid peroksidase.

Kegunaan :

Senyawa aktif dalam Purwoceng dapat digunakan untuk

1. Aprodisiak yaitu untuk meningkatkan kejantanan pria dikarenakan kandungan dalam Purwoceng dapat meningkatkan jumlah hormon testoteron dan juga dapat mengatasi masalah disfungsi ereksi.

Selain itu Purwoceng juga dapat digunakan untuk meningkatkan gairah seksual wanita. Stigmasterol dalam Purwoceng mampu untuk meningkatkan hormon esterogen dan merangsang proses terjadinya ovulasi.

2. Diuretik, yaitu untuk melancarkan air seni karena senyawa aktif dalam Purwoceng dapat menjaga fungsi saluran kemih, yaitu dengan mencegah infeksi saluran kemih sehingga dapat untuk terapi bagi penderita hipertensi.
3. Memperlancar peredaran darah dalam sistem sirkulasinya dan juga mampu menjaga tekanan darah, sehingga asupan oksigen ke seluruh tubuh juga menjadi lancar dan setiap organ tubuh dapat bekerja dengan lebih efektif.
4. Mencegah infeksi bakteri dan jamur, terutama jenis jamur *Candida albicans*. Jamur tersebut dapat menginfeksi kulit, mukosa dan organ dalam serta pada wanita jamur ini dapat menyebabkan keputihan. Senyawa fenol dan flavonoid dalam ekstrak Purwoceng dapat memberikan aktivitas antibakteri *Staphylococcus aureus*, *Salmonella typhi*, dan *Eschericia coli*
5. Antioksidan, senyawa fenolik, flavonoid, tanin, terpenoid dan vitamin E dari Purwoceng memberikan aktifitas antioksidan yang kuat. Terdapatnya senyawa antioksidan pada Purwoceng dapat memberikan mekanisme pertahanan hepar untuk menangkal radikal bebas.
6. Menjaga kesehatan otot, karena Purwoceng mampu merelaksasi otot yang kaku dan mengalami kelelahan

Dilaporkan Purwoceng juga dapat untuk meningkatkan stamina, obat masuk angin, sedatif, obat cacing dan pereda nyeri dan demam.(Darwati dan Rostika, 2006; Rostika, dkk., 2007; Nasihun, 2009)

Cara Menggunakan

Penduduk di sekitar Pegunungan Dieng telah menggunakan Purwoceng sebagai campuran ramuan tradisional untuk mengobati berbagai macam penyakit dan gangguan kesehatan.

1. Untuk badan pegal-pegal dan menghangatkan badan :
Direbus 1 batang Purwoceng untuk 2 gelas dan cara merebusnya dengan menggunakan kuali atau periuk dari bahan tanah liat agar kandungannya tidak menjadi rusak atau hilang.
2. Untuk menyehatkan dan meringankan badan bila lelah :
Daun Purwoceng dikeringkan dan dibuat serbuk kemudian direbus dan diminum dengan ditambah gula seperti membuat teh.
3. Untuk stamina :
Dapat dengan cara direbus bagian akar dan daun atau dibubuk dan dicampur dengan madu.
4. Untuk afrodisiak:
Dikonsumsi dengan cara meminum seduhan ekstrak akar tanaman purwoceng (Heyne, 1987).

Saat tanaman ini dicabut dari tanah, aroma harum khas Purwoceng langsung bisa tercium. Setelah dipanen, Purwoceng langsung dicuci bersih sampai akarnya. Purwoceng yang masih segar bisa langsung disantap sebagai lalapan, dengan khasiat yang tidak berbeda dari tanaman kering.

Untuk dijadikan minuman, Purwoceng yang sudah bersih langsung dikeringkan selama 1-2 hari. Jika kering dalam 1 hari, 10 Kg Purwoceng basah akan menyusut menjadi 1 Kg Purwoceng kering. Purwoceng bisa bertahan sampai satu tahun. Setelah kering, Purwoceng siap dijadikan minuman. Untuk mendapatkan khasiat secara nyata, Purwoceng harus diminum secara teratur 7-15 hari.

Untuk olahan Purwoceng dalam bentuk bubuk rasa kopi tidak boleh diminum ibu hamil dan penderitanya hipertensi serta penyakit jantung. Untuk minuman tradisional dengan efek vitalitas dan keperkasaan bisa meramu Purwoceng, jahe, gula

putih, gula palem, krimmer, pinang, gingseng, Tribulus terretris dan kopi. Ramuan ini menghasilkan minuman yang nikmat, menyehatkan dan memiliki khasiat keperkasaan.

Efek Samping

Meskipun relatif aman, tanaman ini bisa menimbulkan efek samping berupa reaksi alergi. Gejalanya ditandai dengan bersin-bersin, kulit memerah, gatal-gatal, kulit kering pecah-pecah, mata merah, serta hidung gatal, berair dan tersumbat. Karena itu, penggunaannya tidak disarankan pada pengidap alergi terhadap berbagai alergi terhadap berbagai kandungan dalam tanaman ini.

Sumber pustaka

- Correia, M. A. 2007. *Drug Biotransformation dalam Basic & Clinical Pharmacology* 10th Ed. Philadelphia: Saunders Elsevier Inc
- Darwati, I., & Rostika, I. 2006. Status Penelitian Purwoceng di Indonesia. *Buletin Plasma Nutfah*. 12(1): 9-15
- Djazuli, M dan J. Partono. 2009. Pengaruh Jenis dan Taraf Pupuk Organik terhadap Produksi dan Mutu Puwoceng. *Jurnal Penelitian Tanaman Industri*. Vol II. No I. 40-45
- Hasller, M. 2011. Word Planst: Synonims Checklists of the Vaskular Plantas of The Worlds. IT IS Catalogue od Life. Netherlands. ISSN 2405-8858
- Heyne, K. 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia* Jilid I. Koperasi Karyawan Departemen Kehutanan Republik Indonesia
- Kumar, V., Abbas, A.K, Fauston, N., & Mitchell, R. 2007. Robbins Basic Pathology 8th Ed. PhiladelphiaL: Saunders Elsevier Inc
- Kunaepah, U. 2008. Pengaruh Lama Fermentasi dan Konsentrasi Glukosa Terhadap Aktivitas Antibakteri, Polifenol Total aspects of The Use of Phenolic Total dan Mutu Kimia Kefir Susu Kacang Merah. *Artikel ilmiah*. Universitas Diponegoro Semarang
- Kyselova, Z. 2011. Toxicological aspects of the use of Phenolic compounds in disease prevention. *Interdisciplinary Toxicology* . 4(4): 173-183

- Ma'mun, S.S. F. Manoi, B.S., Sembiring, T., Sukmasari, A.G., Tjitjah F., & Kustuwa, D. 2006. Teknik Pembuatan Simplisia dan Ekstraj Purwoceng. *Laporan Pelaksanaan Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik* : 314-324
- Nasihun, T. 2009. Pengaruh Pemberian Ekstrak Purwoceng (*Pimpinella alpina* Molck.) terhadap Peningkatan Indikator Vitalitas Pria Studi Eksperimen Study on Sprague Dawley rats). *Sain Medika*. 1910; 53-62
- Rahardjo, M. 2003. Purwoceng Tanaman Obat Aprodisiak yang langka. *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri* 9(2): 4-7
- Rahardjo, MSmd, R dan Darwatu, I. 2006. Pengaruh Pemupukan terhadap Pertumbuhan, Produksi dan Mutu Simplisia Purwoceng (*Pimpinella pruatjan* Molenm). *Jurnal Littri*, 12(2): 73-79
- Rostiana, O. 2004. Chemical analysis of Rot Purwoceng (*Pimpinella pruatjan*). *Seminar on Indonesia Biopharmaca and Excibition Conference*. Yogyakarta. 14-15 Juli 2004
- Rostika, I. Purnamaningsih, R. Darwanti, I. Mariska, I. 2007. Regeneration of *Pimpinella pruatjan* Somatic embryogenesis. *Indonesian Journal of Agricultural Science*. 8(2), 60-66
- Tjitrosoepomo. G. 1994. Taksonomi Tumbuhan Thallophyta, Schizophyta, Pterydophyta. Yogyakarta: UGM Press

Penulis



Christina Astutiningsih adalah staf pengajar pada Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang yang merupakan Apoteker dari Universitas Airlangga, Surabaya. Penulis tertarik dengan bidang pengembangan bahan alam sehingga melanjutkan studi pada bidang Biologi terapan untuk dapat menunjang kemampuan dalam pengembangan bahan alam untuk tujuan terapi. Dari tahun 2000 sudah malang melintang di dunia Pendidikan farmasi dan berkonsentrasi pada penelitian pengembangan bahan alam hingga dengan sekarang.

RIMPANG TANAMAN KEPALA TUPAI (*Drynaria quercifolia* J.)

Rosdarni, S.Si., MPH



Sumber : Subash dkk, 2021

Uraian :

Rimpang tanaman kepala Tupai atau dengan nama latin *Drynaria quercifolia* J. memiliki ukuran rimpang yang lebih besar dibandingkan tumbuhan epifit lainnya, dengan diameter 2 cm atau lebih. Rimpang kepala tupai hidup epifit dengan menempel pada pohon atau tumbuh di atas tanah. Rimpangnya cenderung berbulu dengan sisik halus di sekitarnya dan menjadikan tanaman ini melekat dengan kuat pada kulit batang pohon. Rimpang tanaman daun kepala tupai oleh masyarakat Buton utara dimanfaatkan sebagai obat regeneratif tulang, luka dalam, mengobati kemandulan, antinflamasi, antioksidan dan antipiretik.

Kandungan dan manfaat :

Setiap 2 gram Serbuk tanaman kepala tupai mengandung 34 kalori, 3% air, 45,mg tannin, 85 mg fenol, 33 mg saponin dan 33 mg flavonoid (Prasana dan Citra, 2015). Selanjutnya, kandungan lain dari Tanaman ini juga berupa alkaloid, karbohidrat, glikosida, fitosterol, minyak atsiri dan lemak, saponin, feno, tannin dan flafonoi. Karena kandungan fenolnya yang tinggi, maka rimpang tanaman ini sering digunakan oleh masyarakat

local Buton Utara sebagai antioksidan, mencegah kerusakan sel, mencegah pembentukan sel kanker akibat kerusakan sel. Mengobati penyakit jantung dan mencegah penuaan dini serta mengobati kerusakan retina. Rimpang ini juga digunakan sebagai penenang dan stimulant karena kandungan alkaloidnya. Penggunaan sebagai terapi jantung, penurunan kolestrol karena kandungan fitosterolnya. Sering digunakan sebagai antimikroba, antiseptic karena kandungan minyak atsiri nya yang mampu menghambat pertumbuhan mikroba patpogen dan memiliki bau yang harum serta kandungan flavonoidnya.

1. Sebagai obat Antibakteri

Ekstrak daun kepala tupai memiliki kemampuan antibakteri terhadap beberapa jenis bakteri pathogen.

2. Sebagai obat penyakit dermatofitosis

Kandungan senyawa triterpen dan kumarin dalam ekstrak tanaman daun kepala tupai mampu membunuh spora jamur dermatofit yang menyebabkan infeksi jamur dermatopitosis

3. Menjaga kesehatan hati

Senayawa flavonoid dalam rimpang tanaman daun kepala tupai memiliki kemampuan dalam menangkal radikal bebas yang terdapat dalam tubuh sehingga fungsi dan kinerja hati tetap berjalan dengan baik. Selain itu, dapat bersifat sebagai antifibrotik atau memiliki kemampuan dalam menghambat pembentukan radang hati.

4. Sebagai obat nyamuk

Kandungan flavonoid, saponin, dan tannin dalam ekstrak tanaman daun kepala tupai memeiliki sifat sebagai anti nyamuk khususnya naymuk *Aedes aegypti* yang menyebabkan demam berdarah

5. Sebagai analgesic atau pereda nyeri

Kandungan polifenol dalam ekstrak rimpang tanaman daun kepala tupai mampu menghambat terjadinya peradangan dan bersifat anti nyeri, dimana flavonoid, tannin dan kmarin mampu menurunkan sensitivitas syaraf dalam menanggapi rasa nyeri.

6. Sebagai obat anti demam
Ekstrak tanaman daun kepala tupai mengandung betasitosterol yang mampu menurunkan demam dan anti peradangan dengan cara mengurangi produksi sel inflamasi dalam tubuh.
7. Sebagai obat tukak lambung
Senyawa diterpenoid yang terdapat dalam tanaman daun kepala tupai mampu mengurangi produksi asam lambung serta mampu menghambat pembentukan luka baru pada dinding lambung.
8. Bersifat Antidiabetik
Tanaman daun kepala tupai memiliki agen antidiabetik dimana system kerjanya adalah membantu meningkatkan produksi insulin berupa hormone membantu mengubah gula menjadi energy untuk sel dalam tubuh.
9. Mengurangi jerawat
Kandungan flavonoidnya, menjadikan bakteri penyebab jerawat tidak bias berkembang dan memperbaiki peradangan yang telag diakibatkan oleh jerawat tersebut
10. Membantu mengatasi penggumpalan darah
Ekstrak tanaman daun kepala tupai memiliki sifat trombolitik karena kandungan flavonoidnya. Yaitu mampu melarutkan darah yang telah mengalami penggumpalan serta mengurangi lemak yang terdapat dalam peredaran darah sehingga kesehatan jantung menjadi lebih terjaga.
11. Membantu mempercepat penyembuhan luka luar
Proses penyembuhan luka pada area luar kulit dapat dipercepat dengan pemberian ekstrak tanaman daun kepala tupai karena kandungan flavonoid yang berfungsi untuk memperkecil ukuran luka, mempercepat proses pembentukan lapisan kulit baru serta menghambat infeksi dari bakteri pathogen. Selain flavonoid, fungsi yang sama dalam percepatan penyembuhan luka adalah kandungan triterpenoidnya.

12. Membantu Menyembuhkan batu kandung kemih
Kandungan saponin dalam ekstrak tanaman daun kepala tupai mampu menghancurkan batu kandung kemih yang terdapat dalam kandung kemih seseorang.
13. Membantu mencegah osteoporosis dan menyehatkan tulang
Ekstrak tanaman daun kepala tupai mengandung naringin yang berfungsi untuk menyehatkan gigi dan perbaikan tulang

Cara Menggunakan Rimpang Daun kepala tupai :

1. Dibuat menjadi Pasta
Beberapa lembar daun atau rimpang tanaman daun kepala tupai dibersihkan dengan air mengalir dan dikupas kulitnya, kemudian dihancurkan dengan blender atau digerus menggunakan penggerus sehingga membentuk pasta. Selanjutnya diaplikasikan pada luka di kulit ataupun pada area wajah yang berjerawat.
2. Minuman herbal
Rimpang ataupun daun tanaman kepala tupai dicuci bersih kemudian untuk rimpangnya dipotong kecil, selanjutnya dikeringkan sampai mongering dengan sinar matahari, selanjutnya sebanyak rimpang atau daun yang telah kering tersebut dimasukkan kedalam 500 ml air bersih lalu dipanaskan hingga mendidik, dan siap diminum.
3. Pembuatan serbu
Rimpang tanaman daun kepala tupai yang telah dibersihkan dikeringkan, kemudian dihancurkan menggunakan mesin penghancur hingga membentuk serbuk, selanjutnya serbuk tersebut disimpan dalam wadah tertutup, tambahkan gula dan dikonsumsi bersama air hangat.

Sumber pustaka

Prasanna G., Chitra, M., & Suvitha, N. (2014). In Vitro Antimicrobial Activity Of *Drynaria Quercifolia* L. Rhizome. *Asian Journal Of Biochemical And Pharmaceutical Research*, 4(3), 342-349.

Saphira Katya, 2022. Daun Kepala Tupai ; Manfaat, Efek Samping dan cara Penggunaan. *Articels Scientifi Review*. <https://idnmedis.com/daun-kepala-tupai#>

Subash, K. G., Bhandari, J. B., & Chhetri, P. K. (2021). 'Ethno-medicinal properties of *Drynaria quercifolia* Corresponding author: 1 Subash Kumar Gupta (Vol. 9). www.ijcrt.org

ROSELLA

(Hibiscus sabdariffa L)

Irma



Sumber : <https://pixabay.com/images/search/hibiscus%20sabdarriffa/>

Uraian :

Rosella memiliki nama latin *Hibiscus sabdariffa* L. Tanaman ini juga dikenal diberbagai negara di belahan dunia. Dalam bahasa spanyol di sebut jamaica, sorrel merah dalam bahasa Inggris, karkadeh dalam bahasa Arab. Tumbuhan ini berasal dari genus *Hibiscus* dalam famili *Malvaceae*.

Rosella berasal dari India dan Malaysia. Pembudidayaan telah dilakukan secara meluas di daerah tropis dan subtropis karena kemampuannya untuk tumbuh di tanah dengan kesuburan rendah dan retensi pada kelembaban rendah. Tanaman ini banyak ditemukan di negara Cina, Thailand, Indonesia, Arab Saudi, Vietnam, Sudan, Mesir, Nigeria dan Meksiko (Izquierdo-Vega et al., 2020).

Terdapat dua varietas rosella yang dikenal di dunia ini yaitu pertama Hibiscus var Altissima Wester dengan karakteristik memiliki serat seperti goni. Kedua Hibiscus var Sabdariffa berbentuk tanaman semak pendek dan lebat yang telah dideskripsikan dalam empat ras yaitu bhagalpuriensi, intermedius, albus dan ruber. Varietas yang paling banyak dibudidayakan di Indonesia adalah Hibiscus sabdariffa. Ciri-ciri rosella tipe ini adalah berbentuk tanaman semak, dengan batang halus, silindris dan berwarna merah. Daunnya berwarna hijau dengan panjang bervariasi antara 7,5 cm - 12,0 cm. Bunganya memiliki lebar hingga 12,5 cm, berwarna kuning dan dapat berubah menjadi merah muda saat layu. Kelopak, batang dan daunnya bersifat asam dan memiliki rasa seperti blueberry (Luthria et al., 2021).

Rosella berasal dari suku : *Malvaceae*

Nama lain dari rosella : Jamaican Sorell (India Barat), Oseille rouge (Prancis), Quimbombo chino (Spanyol), Karkade (Afrika Utara) dan Bisap (Senegal). Di Indonesia Rosella memiliki banyak nama seperti Merambos Ijo (Jawa Tengah), Kesew jawe (Sumatera Selatan), dan Asam Jarot (Padang) (Haidar, 2016).

Kandungan dan manfaat:

Penggunaan rosella memiliki histori panjang dari Cina, Mesir, India, Indonesia, Malaysia, Meksiko, Thailand, Trinidad dan Tobago, Sudan dan beberapa negara di Amerika Selatan. Masyarakat dunia menggunakan rosella untuk masakan, obat-obatan, bahan kosmetik, minuman fermentasi, anggur, selai, jeli, es krim, agen aromatik dan kue. Kandungan rosella

yang sangat kaya nutrisi membuat pemanfaatan dan eksplorasi pemanfaatannya masih terus dilakukan hingga saat ini.

Warna khas dari bunga rosella yang merah mengandung antosianin, asam sitrat, malat, dan asam tartarat. Kandungan lainnya seperti protein, lipid, vitamin, serat dan asam amino memiliki konsentrasi yang berbeda-beda pada tiap tanaman. Senyawa bioaktif yang terkandung dalam rosella antara lain asam fenolik terutama asam protocatechuic, flavonoid, anthocyanin, asam organik dan beberapa polisakarida (Salem et al., 2022).

Komponen senyawa bioaktif yang terkandung dalam rosella antara lain (Ojulari et al., 2019)

1. Asam organik yang terdiri dari asam hidroksisitat, asam kembang sepatu, dan asam dimetil kembang sepatu.
2. Antosianin yang terdiri dari hibiscin, gossypicyanin, cyaniding, dan antosianin
3. Flavonoid terdiri dari hibiscitrin, gossypitrin, quercetin, dan luteonin.
4. Asam Penolik terdiri dari asam klorogenik, asam protocatechuic, asam ellagik, asam koumarat, asam ferulat dan asam fakeat.

Kegunaan :

1. Mereduksi Lemak Dalam Tubuh

Kandungan polifenol dalam rosella mampu mengatur metabolisme energi dalam tubuh. Benefit lainnya dalam mengatur lipid dan menurunkan berat badan. Mengonsumsi rosella secara rutin dilaporkan dalam menurunkan berat badan secara relatif. Keefektivannya dalam menghambat lipase pankreas dan diferensiasi adiposit mengkonfirmasi bahwa rosella memiliki potensi terapeutik dalam mengatur lemak dalam tubuh (Negri et al., 2022; Ojulari et al., 2019). Untuk mengkonsumsinya seduh 3 daun rosella kering dengan 350 ml air hangat. Diamkan selama 5-10 menit. Konsumsi secara rutin pagi dan malam hari.

Penggunaan rosella untuk menurunkan berat badan dikaitkan dengan kemampuannya menekan sintesis asam lemak dan meningkatkan oksidasi lipid/laju glikogen. Namun penggunaan di atas 5000 mg/kg berat badan bisa memberikan efek toksik hingga letak. Efek samping pada penggunaan dosis berlebihan dalam rentan waktu yang lama dapat penurunan kualitas sperma, gangguan fungsi hati dan ginjal. Selain itu dapat memicu terjadinya iritasi pada kulit, mata dan eritripiesis pada janin (Izquierdo-Vega et al., 2020).

2. Anti Hipertensi

Penanganan hipertensi menggunakan Rosella menggunakan mekanisme efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat *angiotensin converting enzym* (ACE). Menghambat sistem *renin-angiotensin* akan mereduksi kerja ginjal dalam mengikatkan tekanan darah. Riset ilmiah yang dikembangkan menemukan bahwa mengkonsumsi rosela selama 12 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah. Untuk mengkonsumsinya kamu bisa menggunakan ekstrak kelopak bunga rosella yang telah terstandarisasi mengandung 9,6 mg antosianin dalam bentuk kapsul untuk pengobatan hipertensi ringan (Gilang, 2020). Efek yang diberikan mirip dengan pemberian captopril mg/hari. Cara lain menikmati rosella untuk anti hipertensi adalah dengan menyeduh beberapa lembar kelopak bunga rosella dengan air 300 ml.

Riset lain menyebutkan penggunaan kombinasi tanaman rosella dan ceguk (*Combretum micranthum*) dalam bentuk sediaan galenik kapsul rosella dan seduhan mampu menurunkan tenakana darah secara efektif. Penggunaakn 2-3 kali sehari secara rutin dalam 6 bulan mampu memberikan efek yang sama efektifnya dengan kaptopril (Bourqui et al., 2021) karkade

3. Anti Diabetik

Senyawa bioaktif dari rosella yaitu *Quercetin*, *Hibiscetin*, *Gossypetin*, dan *Asa*, *Protcetachuec* secara efektif mampu

menghambat enzim protein Phosphoenolpyruvate Carboxykinase (PEPEXK). Enzim ini banyak ditemukan di hati, ginjal dan adiposa yang berkontribusi pada pengaturan siklus trigliserida untuk memelihara hemostatis glukosa darah tetap stabil (Bhadra, 2020). Memberikan the rosella kepada penderita diabetes 5 menit setelah makan terbukti dapat menurunkan kadar gula darah. Ambil 6 kuntum kuntum kelopak rosella kering lalu seduh dengan 200 ml air panas. Diamkan 15 menit hingga warna seduhan berubah menjadi merah. Teh ini dapat diminum baik hangat maupun dingin. Komsusilah 3 kali 1 gelas sehari selama 12 hari tanpa putus untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Mentari et al., 2022) especially in rural areas which are still rich in plant diversity. In this study, experimental research methods were carried out to prove the hypothesis. The design in this study used a pre-experimental, which is a research design used to find a causal relationship with the involvement of research in manipulating the independent variables. The population in this study were Rosella plants. And the sample used in this study was Rosella Flower tea. Meanwhile, the research instrument used laboratory test results. *Mus musculus L.*

4. Anti Mikroba

Riset ilmiah mengenai penggunaan rosella sebagai anti mirkoba berkaitan dengan kandungan asam protocatechuic. Dengan konsentrasi 5 mg/ml ia mampu menghambat pertumbuhan *Stapylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* dan *Acinetobacter baumannii* (Da-Costa-Rocha et al., 2014). Ambil sejumlah akar rosella, 2 kuntum kelopak rosella dan satu helai daun rosella. Didihkan dengan api yang sangat kecil dengan air 500 ml. Didihkan hingga tersisah $\frac{1}{2}$ dari volume awal air atau 250 ml (Salem et al., 2022).

5. Anti Aging

Kandunga antosianis dalam bunga rosella berpotensi dikembangkan menjadi sediaan anti aging. Antosianin adalah antioksidan kuat yang berfungsi menjaga kerusakan sel akibat sinar UV berlebihan. Pembuatan krim anti aging bisa

dimulai dengan merendam 500 mg kelopak bunga rosella kering dengan 5 liter penyari etanol 70%. Setelah 7 hari saring air rendaman. Lalu biarkan pelarut etanolnya menguap hingga tersisa ekstrak rosella. Campurkan ekstrak tersebut dengan krim blangko (bisa dibeli di apotek). Aplikasikan ke kulit tangan, atau bagian kulit yang terlihat kusam atau mengerut. Lakukan secara rutin 2-3 kali sehari. Dapatkan perubahan kulit menjadi lebih halus, pori-pori mengecil dan cerah dengan penggunaan rutin.

Cara paling sederhana lainnya yang bisa kamu gunakan adalah. Ambil kelopak daun rosella yang masih segar. Halusnya kelopak tersebut. Tambahkan air bunga mawar yang bisa kamu beli di pasaran. Diamkan selama 1 jam. lalu saring airnya. Oleskan ke kulit atau wajah menggunakan kapas.

Sumber pustaka

- Bhadra, P. (2020). In-silico analysis of Roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.) for Antidiabetic. *Indian Journal of Natural Sciences*, 10(60), 20764–20768.
- Bourqui, A., Niang, E. A. B., Graz, B., Diop, E. A., Dahaba, M., Thiaw, I., Soumare, K., Valmaggia, P., Nogueira, R. C., Cavin, A.-L., Al-Anbaki, M., & Seck, S. M. (2021). Hypertension treatment with *Combretum micranthum* or *Hibiscus sabdariffa*, as decoction or tablet: A randomized clinical trial. *Journal of Human Hypertension*, 35(9), Article 9. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-00415-1>
- Da-Costa-Rocha, I., Bonnlaender, B., Sievers, H., Pischel, I., & Heinrich, M. (2014). *Hibiscus sabdariffa* L.—A phytochemical and pharmacological review. *Food Chemistry*, 165, 424–443.
- Gilang, M. (2020). Pengaruh pemberian seduhan kering bunga rosella terhadap penurunan tekanan darah. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 159–164.
- Haidar, Z. (2016). *Si Cantik Rosella: Bunga Cantik Berjuta Khasiat*. Edumania.

- Izquierdo-Vega, J. A., Arteaga-Badillo, D. A., Sánchez-Gutiérrez, M., Morales-González, J. A., Vargas-Mendoza, N., Gómez-Aldapa, C. A., Castro-Rosas, J., Delgado-Olivares, L., Madrigal-Bujaidar, E., & Madrigal-Santillán, E. (2020). Organic acids from Roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.)—A brief review of its pharmacological effects. *Biomedicines*, 8(5), 100.
- Luthria, D. L., Tareq, F. S., Kotha, R. R., Marupaka, R., Harnly, J. M., Arlotta, C. G., & Richardson, M. L. (2021). Variation of Phytochemicals in Leaves of Seven Accessions of *Hibiscus sabdariffa* Grown under Field, Green Roof, and High Tunnel Conditions. *ACS Food Science & Technology*, 1(9), 1702–1710.
- Mentari, I., Asri, R., Dwi, S., & Aini, A. (2022). *PENGARUH PEMBERIAN TEH BUNGA ROSELLA (1)*. 5, 109–117.
- Negri, G., Calló, D., Mano-Sousa, B. J., Duarte-Almeida, J. M., de Araujo Carlini, E., & Tabach, R. (2022). Phytochemistry profile of rosella and jambolan extracts and the therapeutic effects on obesity. *Food & Function*, 13(5), 2606–2617.
- Ojulari, O. V., Lee, S. G., & Nam, J.-O. (2019). Beneficial effects of natural bioactive compounds from *Hibiscus sabdariffa* L. on obesity. *Molecules*, 24(1), 210.
- Salem, M. A., Zayed, A., Beshay, M. E., Abdel Mesih, M. M., Ben Khayal, R. F., George, F. A., & Ezzat, S. M. (2022). *Hibiscus sabdariffa* L.: Phytoconstituents, nutritive, and pharmacological applications. *Advances in Traditional Medicine*, 22(3), 497–507.

RUMPUT KEBAR (*Biopytum petersianum klotzsh*)

— Sutiharni —



Gambar 1. Tanaman Rumput Kebar (*Biophytum petersianum Klotzsh*)
Sumber: Wakhidah (2020)



Gambar 2. Rumput Kebar sudah dikeringkan yang siap dikonsumsi dan dijual.

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Rumput_kebar

Deskripsi tanaman:

Rumput kebar (*Biophytum petersianum klotzsh*) adalah sejenis terna yang tumbuh dan menyebar di Afrika, Madagaskar, dan Asia Tenggara termasuk sejumlah pulau di Indonesia, kecuali Semenanjung Malaya, Sumatra, dan Kalimantan. Rumput Kebar hanya ditemukan di Papua Barat, terutama di daerah Pegunungan Arfak khususnya daerah lembah Kebar Kecamatan Kebar, Kabupaten Tambrau. Tumbuhan ini

populer di kalangan masyarakat umum sebagai obat penyubur kandungan, secara ilmiah dikatakan tumbuhan ini lebih banyak digunakan sebagai obat kesuburan untuk memelihara kemampuan reproduksi dan fertilitas [Satsoeitoeboen (2015).

Nama:

Sinonim: *Biophytum petersianum*; *B. umbraculum* Welw
Rumput Kebar yang ditanam di Jawa dengan nama *B. sensitivum*

Nama daerah: Nama lokal dalam bahasa Papua dari Rumput Kebar, yaitu **banondit**, sedangkan bahasa Jawa yaitu

Kuntjingan, yang dalam bahasa Indonesia berarti banyak anak (Wakhidah, 2020; Mambrasar *et al*, 2021).

Suku: *Oxalidaceae*

Kandungan dan manfaat:

Bagian Rumput Kebar yang sering digunakan yaitu daun, daun dan batang, atau seluruh bagian. Kandungan fitokimia yang umum ditemukan pada bagian-bagian tersebut yaitu, tanin, fenolik, steroid, saponin, isoflavin, flavonoid, triterpenoid, alkaloid, steroid, glikosida. Kandungan fitokimia dan zat gizi tersebut menunjang berbagai bioaktivitas dari Rumput Kebar yang cenderung erat kaitannya dalam memperbaiki fungsi reproduksi. Bioaktivitas yang ditemukan dari Rumput Kebar, antara lain: antioksidan, antikanker, antifungi, antioksidan, antihelmintik, antikolestol, dan efek larvasidal.

Masyarakat lokal di wilayah tersebut terbiasa mengonsumsi air rebusan seluruh bagian Rumput Kebar: (1). untuk obat kesuburan dan melancarkan menstruasi. Tumbuhan tersebut dipercaya dapat meningkatkan fertilitas baik untuk manusia maupun untuk ternak (Wakhidah, 2020). (2). Rumput Kebar sudah dibuat simplisia nabati yakni berupa bahan tumbuhan kering yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun (Gambar 2.), (3). senyawa yang diduga berperan dalam bioaktivitas tersebut, yaitu alkaloid, saponin,

tanin, fenolik, flavonoid, glikosida. berpotensi digunakan sebagai obat cacang yang cukup efektif, (4). Senyawa kimia seperti tanin, fenolik, dan flavonoid berperan dalam aktivitas antioksidan. Adanya senyawa tersebut berpengaruh positif terhadap aktivitas penangkapan radikal bebas. Penelitian oleh Darwati *et al.* (2019) menunjukkan ekstrak Rumput Kebar dalam pelarut non polar mampu melawan pertumbuhan sel kanker pada sel leukemia (CEM/ADR5000), sel kanker serviks pada manusia (HeLa), sel kanker pancreas manusia (Mia-PaCa2), dan sel kanker payudara (MCF-7). Menurut pengalaman orang Papua terutama para ibu-ibu, rumput kebar yang diolah menjadi simplisia kemudian digodok dan airnya diminum dapat digunakan sebagai penyubur kandungan dan ini sudah dipraktikkan cukup lama.[Anon, 2020) (5). Tumbuhan ini juga digunakan secara tradisional di Mali untuk mengobati luka, inflamasi, tukak lambung, malaria, dan demam [Inngjerdingen *et al.*, 2008).

Cara penggunaan:

1. Untuk kesuburan, kanker rahim, keputihan dan nyeri saat haid. Cuci sekitar 20 tangkai di bawah guyuran air. Rebus dg 1 liter air atau 8 gelas air dengan panci Non Almunium atau panci stainless, aduk pelan2 sampai air mendidih dgn api sedang, sudah mendidih matikan api kompor, tunggu sampai hangat-hangat kuku lalu saring
2. Diminum 3 kali sehari untuk suami istri 3x sehari, dengan catatan untuk kehamilan yang boleh merebus adalah orang lain, bukan pasangan suami istri.
 - Untuk Bulan pertama minum Rumput Kebar, proses pembersihan racun/toksin yang selama ini ada didalam tubuh, khususnya rahim, mungkin pernah minum obat pelangsing ataupun bahan kimia lain, dan itu sangat berpengaruh kepada kesehatan Rahim,. oleh karena itu rahim harus disehatkan terlebih dulu, utk proses selanjutnya.
 - Bulan ke dua minum Rumput Kebar, proses untuk pembuahan. Agar sel telur dapat dibuahi dengan baik. Hal ini penting untuk diingat, sesaat setelah

campur, jangan langsung jongkok, agar sperma tidak langsung keluar. Dan, diharap utk pasangan suami istri mengurangi makanan pedas dan asam.

Karakteristik Rumput Kebar:

Rumput Kebar (*B. petersianum*, Klotzsch) merupakan tumbuhan perdu yang tumbuh pada ketinggian 500 – 600 m di atas permukaan laut. Tanaman ini biasanya tumbuh berasosiasi dengan Paspalum konyugatum dan Imperata cylindrica dengan permeabilitas tanah sedang (4.01 Cm/jam – 5.17 cm/jam), pH tanah agak masam sampai masam (5.6 – 4.6), disamping kandungan sulfur tanah 0.04 % sampai 0.2 %. Tumbuh pada iklim basah dengan curah hujan rata-rata 2383 mm/tahun, suhu 26.680C, kelembaban 82.97 % dan intensitas cahaya matahari 64.87 lux (Imbiri, 1997 dalam Satsoeitoeboen, 2015) Rumput Kebar banyak dijumpai di daerah Kebar Tengah dan Kebar Timur, dapat ditemukan berasosiasi dengan *Conjugatum* dan *Imperata Cylindrica*.

Nutrisi yang terkandung dalam Rumput Kebar :

Kandungan zat gizi dalam tumbuhan tersebut antara lain vitamin A, E, 17 asam amino, zat besi, kalsium, dan fosfor. Kadar rata-rata vitamin E pada tanaman *B. petersianum* yaitu 6,440 mg/kg dan kadar rata-rata vitamin E *B. sensitivum* yaitu 6,395 mg/kg. Kadar rata-rata vitamin C pada tanaman *B. petersianum* yaitu 5,764 mg/kg dan kadar rata-rata vitamin C *B. sensitivum* yaitu 5,457 mg/kg.

Fungsi kandungan nutri Rumput Kebar (Anon, 2017).

- Asam amino berfungsi untuk membentuk otot sehingga baik bagi Anda yang sedang berolahraga.
- Vitamin kompleks di dalam tubuh berguna untuk memberikan nutrisi yang baik.
- Alkaloid merupakan senyawa yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan cairan didalam tubuh.
- Flanovoloid baik bagi kecerdasan dan perkembangan otak terutama untuk anak dalam masa pertumbuhan.

- Serin berguna untuk meningkatkan sistem kekebalan didalam tubuh.
- Glisin senyawa yang baik untuk membantu menjaga kesehatan ginjal.
- Glutamat senyawa yang memberikan pertambahan energi untuk mendukung aktifitas sehari – hari.

Sumber pustaka

Anon, (2017). 8 Manfaat Rumput Kebar untuk Kesehatan.

Manfaat.co.id. <https://manfaat.co.id/manfaat-rumput-kebar>

Anon, (2020). Ini Khasiat Rumput Kebar untuk Wanita”.

POROSRIAU.COM. <http://porosriau.com/PROFIL/Ini-Khasiat-Rumput-Kebar-untuk-Wanita#>

Darwati I, Nurcahyanti A, Trisilawati O, Nurhayati H, Bermawie N & Wink M., (2019). Anticancer Potential of Kebar Grass (*Biophytum petersianum*) an Indonesia Traditional Medicine. International Conference Food Science and Technology, 1–8.

Inngjerdingen, M; Inngjerdingen, Kt; Patel, Tr; Allen, S; Chen, X; Rolstad, B; Morris, Ga; Harding, Se; Michaelsen, Te; Diallo, D; Paulsen, Bs (2008), “Pectic polysaccharides from *Biophytum petersianum* Klotzsch, and their activation of macrophages and dendritic cells”, *Glycobiology*, 18 (12): 1074–84,

doi:10.1093/glycob/cwn090, PMID 18809620

Mambrasar Yasper Michael, Taufik Mahendra, Megawati & Deby

Arifiani, (2021). Catatan Pada Rumput Kebar (Oxalidaceae). *Jurnal Floribunda* Vol 6(6): 220-224. Penggalang Taksonomi Tumbuhan Indonesia.

Sadsoeitoeboen Petrus D., (2005). Pengaruh Pemberian Ekstrak Rumput Kebar (*Biophytum petersianum* Klotzsch) Terhadap Fertilitas Tikus Jantan (*Rattus novergicus*)” (pdf). IPB (Institut Pertanian Bogor).

Wakhidah Anisatu Z., (2020). Rumput Kebar (*Biophytum Umbraculum* Welw): Pemanfaatannya Di Indonesia, Fitokimia, Dan Bioaktivitas. *Jurnal Pro-Life* Vol 7(2): 99-108. ISSN e-journal 2579-7557.

SAFFRON

(*Crocus sativus* L.)

Dwi Koerniawati



Sumber : alodocter.com (2023)

C*rocus Sativus L.* atau yang lebih dikenal dengan Saffron (kuma-kuma) merupakan tanaman herbal atau rempah yang berasal dari putik bunga *Crocus sativus* L. atau bunga pacar, dimana masih mempunyai keterkaitan marga *Crocus* family *Iridaceae*. Bunga saffron memiliki tiga kepala putik (stigma) yang menghubungkan bagian bunga paling dalam. Untuk penyajian agar bisa dikonsumsi biasanya dilakukan dengan cara pengeringan.

Saffron merupakan tanaman herbal atau rempah termahal didunia karena saffron mempunyai manfaat melimpah, misalnya bisa digunakan sebagai obat, bumbu dapur dan bahan pewarna alami untuk makanan maupun kosmetik. Penghasil saffron terbesar dengan kualitas terbaik berasal dari negara Yunani, Makedonia, Iran, Spanyol, India, Azerbaijan, Maroko, Italia dan Kashmir.

Saffron memiliki ciri khas rasa agak pahit dan berbau harum seperti iodoform atau rumput kering yang disebabkan oleh bahan kimia bernama *picrocrocin* dan *safranal*. Saffron

mengandung crocin, salah satu zat pewarna *karotenoid* yang membuat makanan berwarna kuning keemasan. Warna saffron yang kuning cerah menjadikannya bumbu yang paling dicari di dunia. Dalam pengobatan tradisional, kunyit digunakan sebagai obat untuk berbagai macam penyakit.

Klasifikasi Ilmiah :

Scientific classification 	
Kingdom:	Plantae
Clade:	Tracheophytes
Clade:	Angiosperms
Clade:	Monocots
Order:	Asparagales
Family:	Iridaceae
Genus:	<i>Crocus</i>
Species:	<i>C. sativus</i>
Binomial name	
<i>Crocus sativus</i>	

Sumber : Wikipedia.org (2023)

Bunga Saffron (*Crocus Sativus* L) atau kuma-kuma dengan putik(stigma) berwarna merah adalah tanaman tahunan yang akan berbunga di musim gugur, dan bukan merupakan tanaman liar karena pembudidayaanya membutuhkan campurtangan manusia untuk proses penyerbukannya. Secara genetika Saffron *Crocus* adalah *triploid* dengan 24 kromosom ($2n = 3x = 24$), membuat tanaman steril secara seksual karena ketidakmampuannya untuk memasangkan kromosom selama meiosis.

Kandungan dan manfaat:

Saffron memiliki kandungan senyawa aktif berupa crocin, crocetin, safranal dan kaempferol. Bukan hanya itu saja, saffron memiliki kandungan serat, lemak, protein, kalsium, energi, fosfor, zat besi, vitamin C dan kalium serta tinggi akan antioksidan, dimana saffron bisa membantu untuk mengurangi risiko kondisi kronis, gangguan system saraf, kanker dan mencegah resiko serangan jantung.

Kegunaan :

1. Manfaat Saffron bagi Kesehatan
 - a. Mencegah penyakit kanker
 - b. Mencegah resiko diabetes
 - c. Menurunkan kolesterol
 - d. Mengurangi berat badan
 - e. Mengurangi nyeri haid

- f. Mengurangi stress dan depresi
 - g. Mengurangi lemak dalam darah
 - h. Mencegah resiko serangan jantung
 - i. Bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan
2. Manfaat Saffron untuk wajah dan kecantikan
- a. Membuat kulit menjadi lembab
 - b. Membantu mencerahkan kulit wajah
 - c. Menghilangkan kerutan pada wajah
 - d. Mengatasi masalah jerawat dan menghilangkan bekas jerawat secara alami
 - e. Menghilangkan lingkaran hitam pada mata akibat kelelahan
 - f. Menghilangkan noda hitam atau bekas luka pada wajah

Cara Mengonsumsi Saffron

Dalam mengonsumsi terdapat beberapa pilihan cara yang bisa dilakukan :

1. Dikonsumsi Sebagai Minuman Herbal Seperti rempah-rempah lainnya, kunyit juga bisa dijadikan sebagai minuman herbal. Metode ini dipilih karena sederhana dan kandungan senyawa-senyawa baik di dalamnya juga terjaga. Berikut beberapa langkah membuat saffron menjadi minuman herbal: Masukkan 50 hingga 100 miligram (mg) saffron ke dalam wadah kecil seperti mangkuk kecil. Lalu masukkan es batu yang sudah dihancurkan ke dalam wadah berisi saffron. Pastikan es batu terbuat dari air mineral yang sehat dan tidak mengandung kaporit. Biarkan es batu dan kunyit berdiri pada suhu kamar sampai es batu mencair. Jika es sudah mencair, maka air akan berubah menjadi merah. Dan cairan tersebut sudah Anda konsumsi dengan mencampurkannya pada minuman lain seperti teh. Mengonsumsi dalam bentuk teh saffron Selain merendam dalam es batu, saffron juga bisa langsung diseduh bersama dengan teh dan madu. Manfaat saffron tidak akan hilang meskipun sudah dicampur dengan bahan lainnya. Untuk membuat teh saffron Anda bisa mengikuti cara-cara seperti ini: Masukkan teh ke dalam gelas lalu tambahkan air panas. Tambahkan juga madu murni agar rasanya sedikit manis.

Kemudian tambahkan saffron sebanyak 2 sampai 3 lembar. Lalu tunggu sampai sekitar 5 menit dan nikmati teh saffron tersebut selagi hangat.

2. Saffron juga bisa Sebagai campuran masakan Cara lain mengkonsumsi saffron bisa dengan dicampurkan dalam masakan. Anda bisa memasukkan kunyit ke dalam sup ayam. Anda juga bisa menambahkan bumbu lain ke piring seperti kunyit, merica, dan kayu manis serta menambahkan bumbu seperti garam, gula, minyak zaitun, bawang merah, dan cabai. Kunyit yang akan dimasak bersama dengan bahan makanan lain bisa Anda masukkan terakhir, saat masakan hampir matang atau bisa juga ditumis bersama bumbu dan bumbu lainnya. Penambahan saffron pada masakan selain kaya akan manfaat, juga dapat menambah cita rasa sehingga makanan menjadi lebih nikmat.

Karakteristik Saffron



Saffron (*Crocus sativus L*) atau Kuma-kuma merupakan hasil domestikasi *C. sativus* merupakan tanaman tahunan (abadi) yang berbunga pada musim gugur. Tanaman ini tidak tumbuh di alam liar dan merupakan mutan poliploidi steril dari *crocus cartwrightianus* asal Mediterania timur yang mekar di musim gugur. Penelitian botani mengungkapkan *C. cartwrightianus* berasal dari pulau Kreta, dan bukan dari Asia Tengah seperti yang diduga orang. Kuma penghasil saffron merupakan hasil seleksi buatan oleh pembudidaya yang menginginkan tangkai putik yang panjang (stigma). Bunga saffron yang berwarna ungu

tidak menghasilkan biji karena steril, dan perkembangbiakan tanaman tergantung pada bantuan manusia. Setelah tanaman selesai berbunga, subang harus digali dan dipisahkan untuk musim tanam berikutnya. Subang juga hanya bertahan semusim dan membelah hingga 10 anak subang untuk kemudian tumbuh menjadi tanaman baru. Subang berbentuk bulat (seperti

bawang), berdiameter 4,5 cm, dan diselimuti ijuk yang saling bersilangan di bagian luar.

Setelah mengalami masa subur pada musim panas, dari subang muncul sekitar 5–11 helai daun ramping berwarna hijau yang tumbuh ke atas. Panjang helaian daunnya bisa mencapai 40 cm. Di musim gugur keluar kuncup bunga berwarna ungu. Saffron hanya mekar di bulan Oktober setelah sebagian besar tanaman berbunga sudah menghasilkan biji. Bunga-bunga berwarna cemerlang, mulai dari ungu cerah hingga ungu muda. Selama berbunga, tinggi tanaman rata-rata adalah 30 cm. Dari dalam bunga keluar tiga tangkai putik yang ujungnya terdapat kepala putik berwarna merah tua berukuran panjang 25–30 mm.

Komposisi dan nilai nutrisi dalam saffron yang sudah dikeringkan Per 1 tbsp (2.1 gr) adalah :

Energy	27 kJ (6.5 kcal)		Minerals	Quantity	%DV†
Carbohydrates	1.37 g		Calcium	2 mg	0%
Dietary fibre	0.10 g		Copper	0.01 mg	1%
Fat	0.12 g		Iron	0.23 mg	2%
Saturated	0.03 g		Magnesium	6 mg	2%
Trans	0.00 g		Manganese	0.6 mg	29%
Monounsaturated	0.01 g		Phosphorus	5 mg	1%
Polyunsaturated	0.04 g		Potassium	36 mg	1%
Protein	0.24 g		Selenium	0.1 µg	0%
Vitamins	Quantity	%DV†	Sodium	3 mg	0%
Vitamin A	11 IU		Zinc	0.02 mg	0%
Thiamine (B ₁)	0 mg	0%	Other constituents	Quantity	
Riboflavin (B ₂)	0.01 mg	1%	Water	0.25 g	
Niacin (B ₃)	0.03 mg	0%	Full Link to USDA database entry ↗		
Vitamin B ₆	0.02 mg	2%	Units		
Folate (B ₉)	2 µg	1%	µg = micrograms • mg = milligrams		
Vitamin B ₁₂	0 µg	0%	IU = International units		
Vitamin C	1.7 mg	2%	†Percentages are roughly approximated		
Vitamin D	0 µg	0%	using US recommendations for adults.		
Vitamin D	0 IU	0%			

Sumber : USDA FoodData Central(2023)

Sumber Pustaka

- Deo, B (2003), “*Growing Saffron – The World’s Most Expensive Spice*”, Crop & Food Research (New Zealand Institute for Crop & Food Research), no. 20
- Dai, Lili; Chen, Lingyan; Wang, Wenjing (2020). “*Safety and Efficacy of Saffron (Crocus sativus L.) for Treating Mild to Moderate Depression: A Systematic Review and Meta-analysis*”. The Journal of Nervous and Mental Disease. 208 (4): 269–276. doi:10.1097/NMD.0000000000001118
- DPIWE (Tasmanian Department of Primary Industries, Water and Environment) (2005), “*Emerging and Other Fruit and Floriculture: Saffron*”, Food & Agriculture[10 Januari 2006].
- Dhar, Manoj K; Sharma, Munish; Bhat, Archana; Chrungoo, Nikhil K; Kaul, Sanjana (28 March 2017). “*Functional genomics of apocarotenoids in saffron: insights from chemistry, molecular biology and therapeutic applications (Review)*”. Briefings in Functional Genomics. 16 (6): 336–347. doi:10.1093/bfpg/elx003. ISSN 2041-2649
- Katzer, G (2001), “*Saffron (Crocus sativus L.)*”, Gernot Katzer’s Spice Pages[10 Januari 2006].
- Lopresti AL; Drummond PD (2014). “*Saffron (Crocus sativus) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action*”. Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental. 29 (6): 517–527. doi:10.1002/hup.2434
- Marx, Wolfgang; Lane, Melissa; Rocks, Tetyana; Ruusunen, Anu; Loughman, Amy; Lopresti, Adrian; Marshall, Skye; Berk, Michael; Jacka, Felice; Dean, Olivia M (1 August 2019). “*Effect of saffron supplementation on symptoms of depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis*”. Nutrition Reviews. 77 (8): 557–571. doi:10.1093/nutrit/nuz023. ISSN 0029-6643
- McGee, H (2004), *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*, Scribner, ISBN 0-684-80001-2
- Pourmasoumi, Makan; Hadi, Amir; Najafgholizadeh, Ameneh; Kafeshani, Marzieh; Sahebkar, Amirhossein (1 January

- 2019). “*Clinical evidence on the effects of saffron (Crocus sativus L.) on cardiovascular risk factors: A systematic review meta-analysis*”. *Pharmacological Research*. 139: 348–359. doi:10.1016/j.phrs.2018.11.038
- Shafiee, Mojtaba; Arekhi, Soheil; Omranzadeh, Alireza; Sahebkar, Amirhossein (2018). “*Saffron in the treatment of depression, anxiety and other mental disorders: Current evidence and potential mechanisms of action*”. *Journal of Affective Disorders*. 227: 330–337. doi:10.1016/j.jad.2017.11.020
- Willard, P (2001), *Secrets of Saffron: The Vagabond Life of the World’s Most Seductive Spice*, Beacon Press, ISBN 0-8070-5008-3
- Alodokter.com. *Ini Manfaat bagi Saffron Bagi Kesehatan* <https://www.alodokter.com/ini-manfaat-saffron-bagi-kesehatandst> (2023, 12.45 WIB)
- USDA FoodData Central.gov. <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>. (2023, 13.45 WIB)
- Wikipedia.org. *Crocus Sativus*. <https://id.wikipedia.org/wiki/Kuma-kuma>. (2023, 12.50 WIB)
- Katadata.co.id. “*13 Manfaat dan Cara Konsumsi Safron yang Wajib Diketahui*”. <https://katadata.co.id/safrezifitra/berita/6104168d3528c/13-manfaat-dan-cara-konsumsi-safron-yang-wajib-diketahui> (2023, 13.00 WIB)

SAMBILOTO *(Andrographis paniculata ness)*

— Halisah Suriani —



Sumber : Foto Tumbuhan Sambiloto (Dokumentasi Pribadi)

Uraian :

Nama latinnya adalah *Andrographis paniculata ness* merupakan salah satu flora yang sangat banyak ditemukan di wilayah Indonesia, baik di dataran rendah hingga dataran tinggi. Akan tetapi ketersediaan tumbuhan ini sangat terbatas karena tumbuhan ini termasuk tumbuhan yang hidup secara liar sehingga masyarakat menganggap sebagai tumbuhan pengganggu atau gulma dan sangat jarang untuk dibudidayakan. Padahal sebenarnya Sambiloto merupakan tanaman obat yang memiliki potensi yang sangat besar.

Berikut ini adalah klasifikasi dari tumbuhan Sambiloto :

Divisi : Spermatophyta
Sub Divisi : Angiospermae
Classis : Dicotyledoneae
Ordo : Solanaceae

Familia : Acanthaceae
Genus : Andrographis
Species : Andrographis Paniculata Ness

Kandungan dan manfaat:

Hampir seluruh bagian tumbuhan Sambilotto dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat. Dalam buku resmi tanaman obat Indonesia, herba sambilotto digunakan sebagai diuretika dan antipiretika. Saat ini Sambilotto telah ditetapkan sebagai tanaman obat yang dikembangkan sebagai obat fotofarmaka (Yusron, 2005). Sambilotto mengandung diterpene, lactone, dan flavonoid. Flavonoid ditemukan di akar dan sebagian juga ditemukan pada daunnya. Pada bagian batang dan daun mengandung alkana, ketone, aldehyd, andrographolide dan kalmeghin yang menimbulkan rasa pahit (Akbar, 2011). Tanaman yang sangat pahit ini dipatenkan sebagai obat anti HIV oleh sebuah perusahaan Farmasi di Jerman. Sementara di Indonesia Dirjen POM, Departemen Kesehatan RI, menetapkan bahwa tumbuhan Sambilotto merupakan salah satu dari Sembilan tanaman obat unggulan yang sudah diuji secara klinis (Rais, 2015).

Kegunaan :

1. Untuk mengobati Tipus:
Ambil 10-15 lembar daun Sambilotto yang masih segar. Tambahkan air secukupnya dan rebus hingga mendidih. Untuk mengatasi rasa daun yang sangat pahit, saat akan diminum bisa dicampurkan dengan madu. Diminum 2 kali sehari sampai sembuh.
2. Untuk mengobati TBC Paru-paru:
Daun Sambilotto yang segar dikeringkan kemudian digiling halus sampai menjadi bubuk. Setelah itu campurkan dengan madu dan dibuat menjadi bulatan-bulatan kecil seperti Pil yang berdiameter lebih kurang 0,5 cm. sebaiknya Pil ini diminum dengan air hangat 2-3 kali sehari. Sekali minum boleh 15-30 Pil. Ulangi sampai beberapa hari.

3. Untuk mengobati batuk rejan atau pertusis:
Ambil 3 lembar daun sambiloto kemudian diseduh dengan air panas dan tambahkan sedikit madu. Minum larutan ini 3 kali sehari.
4. Untuk mengobati Kencing Nanah:
Ambil 3 batang sambiloto beserta daun-daunnya. Cuci bersih kemudian rebus dengan 4 gelas air minum sampai tersisa 2,25 gelas saja. Dinginkan airnya terlebih dahulu lalu disaring. Jika mau diminum tambahkan madu secukupnya. Minum 3 kali sehari masing-masing $\frac{3}{4}$ gelas.
5. Untuk mengobati Demam :
Daun Sambiloto yang segar ditempelkan ke badan atau dahi. Ulangi secara terus menerus sampai badan sudah dirasa baik.
6. Untuk menambah nafsu makan :
Ambil daun Sambiloto sebanyak 10 lembar beserta batangnya sebanyak 50gr. Cuci hingga bersih dan rebus dengan 3000 cc air. Airnya diminum 1 gelas sehari. Untuk menghilangkan rasa pahit boleh ditambahkan dengan madu.
7. Untuk mengobati hidung berlendir dan sakit gigi :
Ambil sebanyak 9-15gr daun Sambiloto yang segar kemudian direbus dengan air secukupnya.
8. Untuk tetes telinga :
Daun Sambiloto yang segar dilumatkan sampai halus kemudian peras airnya. Teteskan air tersebut ke telinga.

Karakteristik Sambiloto

Tumbuhan Sambiloto termasuk herba terna musiman yang memiliki tinggi 40 cm sampai 90 cm, percabangan banyak dengan letak yang berlawanan, cabang berbentuk segiempat dan tidak berambut. Bentuk daun lanset, ujung daun dan pangkal daun tajam atau tegak tajam, tepi daun rata, Panjang daun 3 cm sampai 12 cm dan lebar 1 cm sampai 3 cm, Panjang tangkai daun 5mm sampai 25 mm, daun bagian atas bentuknya seperti pelindung. Perbungaan tegak berabang-cabang, gagang bunga

3 mm sampai 7 mm, Panjang kelopak bunga 3 mm sampai 4 mm. bunga bibir bentuk tabung, Panjang 6 mm, bibir bunga bagian atas berwarna putih dengan warna kuning di atasnya, bibir bunga bawah lebar, berwarna ungu. Akar tunggang putih kecoklatan

Senyawa yang terkandung dalam Sambiloto :

- Diterpene
- Lactone
- Flavonoid
- Alkana
- Ketone
- Aldehid
- Andrographolide
- Kalmeghin

Sumber Pustaka

- Akbar, S., 2011. “*Andrographis paniculata*: A Review of Pharmacological Activities and Clinical Effect”, *Alternative Medicine Review*. Vol. 16 No 1. Hal 66-77.
- Rais, I. R. 2015. Isolasi dan Penentuan Kadar Flavonoid Ekstrak Etanolik Herba Sambiloto (*Andrographis paniculate (Burn.F) Ness*). *Jurnal fakultas farmasi Universitas Ahmad Dahlan*. 5(1) : 101-106.
- Yusron, M., 2005. “Dukungan Teknologi Budidaya Untuk Pengembangan Sambiloto”. Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik.

SELEDRI

(*Apium graveolens* L.)

— Asni —



Sumber : <https://www.rumah.com/panduan-properti/cara-menanam-seledri-46875>

Klasifikasi :

Seledri berasal dari genus *Apium*, yang mencakup sekitar 20 spesies. Seledri yang digunakan sebagai bahan baku jamu, jamu, dan obat tradisional serta banyak digunakan sebagai sayuran adalah *Apium graveolens* L. dan memiliki klasifikasi sebagai berikut (Widiyastuti et al., 2021):

Divisi : Magnoliophyta
Sub divisi : Angiospermae
Kelas : Dicotyledona
Ordo : Apiales
Familia : Apiaceae
Genus : *Apium*
Spesies : *Apium graveolens* L.
Nama ilmiah : *Apium graviolens* L.
Nama latinnya: Tamarindus Indica L.

Nama daerah : Seledri (Jawa), saladri (Sunda),

Nama Asing : Wild celery (Inggris)

Morfologi

Tanaman seledri tidak bercabang, susunan tubuhnya terdiri dari akar, batang, daun dan buah., batang memiliki bentuk bersegi,beralur, beruas, bercabang banyak dan berwarna hijau. Daun majemuk tipis, daun muda melebar atau meluas dari dasar, hijau mengkilat, segmen hijau muda,. Daun bunga berwarna putih kehijauan atau putih kekuningan dengan panjang $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mm. Tirai bunga tidak bertangkai atau memiliki panjang batang kurang dari 2 cm. Panjang buah sekitar 3 mm, dengan batang angaualar, berlekuk, sangat aromatik (Nurchayati et al., 2021)

Ekologi

Seledri merupakan sayuran asli daerah beriklim dingin subtropis. Perkecambahan biji seledri membutuhkan suhu minimal 90 °C dan maksimal 200 °C. Untuk mendapatkan produksi yang tinggi, maka seledri membutuhkan suhu sekitar 100°C hingga 180°C dan hingga 240°C diperlukan untuk produksi tinggi. Tanaman ini cocok tumbuh di daerah dengan ketinggian 0-1200 m dpl, berhawa sejuk dengan kelembaban 80%-90% dan sinar matahari yang cukup. Seledri tidak mentolerir hujan lebat dengan sangat baik. Oleh karena itu, sebaiknya menanam seledri pada akhir musim hujan atau pada bulan-bulan tertentu yang curah hujan bulanannya antara 60 hingga 100 mm (Pasally, 2022).

Kandungan dan manfaat:

Tanaman seledri mengandung flavonoid yang berkhasiat sebagai anti oksidan, apigenin yang berkhasiat sebagai hipotensif, lipase untuk mencerna lemak, dan kandungan mineralnya yang cukup tinggi seperti kalsium, magnesium dan fosfor dapat memperkuat masa tulang. Selain itu seledri juga mengandung saponin, tannin 1%, minyak atsiri 0.033%, vitamin (A, B, dan C), kolin, dan zat pahit. Akarnya mengandung asparagin, zat pati, minyak astiri dan tirosin.Sedangkan pada buah seledri mengandung apiin, atsiri, apigenin, dan alcohol. Kandungan

kimia daun seledri secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 1 (Dalimartha, 2000)

Komponen	Jumlah
Air	93 ml
Lemak	0,1 g
Karbohidrat	4 g
Protein	0,9 g
Serat	0.9 g
Kalsium	50
Besi	1mg
Fosfor	40 mg
Yodium	150 mg
Kalium	400 mg
Magnesium	85 mg
Vitamin A	130 IU
Vitamin K	15 mg
Vitamin C	15 mg
Riboflavin	0.05 mg
Tiamin	0,03 mg
Nikotinamid	0.4 mg

Kegunaan

Herbal seledri merupakan salah satu tanaman obat yang mempunyai khasiat yang penting bagi manusia. Herba seledri secara turun temurun telah digunakan sebagai obat tradisional. Berdasarkan hasil penelitian (Sakinah & Ashari, 2018) pengaruh rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Memperlancar pencernaan, penyembuhan demana, flu, penambahan nafsu makan. Beberapa penenlitian juga menyebutkan bahwa seledri memiliki kandungan senyawa kimia seperti apiin dan mannitol yang dapat menurunkan tekanan darah Terbukti khasiat dari air rebusan daun seledri sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Husen et al., 2022)

Cara Pemanfaatan

Tanaman seledri dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kesehatan. Berikut adalah cara pemanfaatan dan penggunaan tanaman seledri :

1. Obat asam urat

Penggunaan daun seledri sebagai obat asam urat pun sangat mudah. Peneliti hanya menyarankan konsumsi 4-8 batang. Daun seledri diolah menjadi minuman jus dan dikonsumsi secara rutin (Nurchayati et al., 2021)

2. Daun seledri R1 sebanyak 30 g dibersihkan kemudian direbus dengan 3 gelas air hingga mendidih sampai air rebusan tersisa 1/3 gelas. Saring air rebusan dan tambahkan madu secukupnya. Hasil rebusan diminum 2 kali sehari yaitu pagi dan sore hari (Widiyastuti et al., 2021)

3. Menurunkan Tekanan Darah

Daun seledri dapat menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi dengan cara mengkonsumsi jus seledri. Jus seledri bias ditambahkan bayam, pir, atau perasan lemon. Cara membuat jus seledri yaitu: 1) daun seledri dipotong-potong kecil bersama bahan lainnya lalu diblender. 2) Masukkan perasan lemon dan es batu. 3) saring terlebih dahulu sebelum diminum. (Nurchayati et al., 2021)(Husen et al., 2022)

4. Menurunkan Kolesterol pada Lansia

Hasil penelitian (Kasih, 2022) pembentukan hormon steroid, dan menyusun garam empedu untuk pencernaan lemak. Seledri mengandung fitosterol yang merupakan komponen fitokimia yang berguna untuk melawan kolesterol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ekstrak seledri terhadap penurunan kadar kolesterol. Metode: Penelitian ini berjenis kuantitatif menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan non equivalent control grup pre and post test. Subjek berjumlah 44 sampel yang diambil dengan metode purposive sampling. Data analisis menggunakan uji pair t-test dan dependent t-test. Hasil: Pada hasil uji pair t-test menunjukkan $p=0,006$ ($p<0,05$ penggunaan kapsul ekstrak

daun seledri yang mengandung 32 g ekstrak seledri atau setara 300mg per 1 kapsul yang dikonsumsi 3 kali sehari berpengaruh terhadap penurunan kolestro total pada lansia.

Sumber Pustaka

- Dalimartha, S. (2000). *Atlas tumbuhan obat indonesia*. (Jilid II). PT. Trubus Agriwidya.
- Husen, S., Hardiansah, Y., Yulandasari, V., Kamariyah Sani, S., Febrian, R., & Qamarul Huda Badaruddin Bagu, U. (2022). Pendampingan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Program Tonasi (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) Di Dusun Pidada Sintung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 1017–1022. www.p2ptm.kemkes.go.id.
- Kasih, I. N. (2022). Pengaruh Ekstrak Seledri Terhadap Penurunan Kolesterol Total Pada Lansia. *Skripsi*.
- Nurchayati, N., As'ari, H., & HasyQirom, I. (2021). *Tanaman Obat Warisal Leluhur* (A. Syaddad (ed.); Cetakan I.). CV. Kaaffah Learning Center Kompleks Griya Bumi Harapan Permai B44 Jl. Syamsu Alam Bulu, Parepare, Sulawesi Selatan.
- Pasally, S. (2022). *Budidaya Tanaman Seledri, Khasiat Dan Efek Farmakologisnya*. <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/92678/Budidaya-Tanaman-Seledri-Khasiat-Dan-Efek-Farmakologisnya/>
- Sakinah, S., & Ashari, H. K. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(3).
- Widiyastuti, Y., Widowati, L., Bahar, Y., & Siswanto, U. (2021). Seledri (*Apium graveolens* L.): Tanaman Aromatis Melawan Hipertensi. In *Seledri (Apium graveolens L.): Tanaman Aromatis Melawan Hipertensi*. <https://doi.org/10.14203/press.298>

SEREH **(*Cymbopogon citratus*)**

— Fitriyanti —



Sumber : <http://www.cybex.pertanian.go.id/artikel/92677/tanaman-serai-dan-manfaatnya/>

Uraian :

Nama latinnya adalah *Cymbopogon citratus*,. walaupun pohonnya bica memiliki panjang lebih 30 m, termasuk family rumput-rumputan. Pohon sereh termasyhur dengan sebutan Lemongrass karena memiliki aroma yang kuat seperti lemon. Kerap ditemukan di daerah tropis, merupakan tanaman tropis asli Asia, sebagian besar di bagian selatan India dan Sri Lanka. Di Indonesiapun dapat ditemukan tanaman tersebut dengan mudah.

Sereh berasal dari suku : *Poaceae*

Kandungan dan manfaat:

Selain daunnya, sereh dapat diolah menjadi minyak atsiri yang mengandung komponen sitronela (60-85 %) yang tidak disukai oleh nyamuk dan serangga lainnya. Selain itu juga mengandung aldehide (75 – 85 %). Minyak tersebut diproduksi dari hasil penyulingan bagian atas dari sereh

Kegunaan :

1. Untuk mengobati gigi dan mulut:
Hasil penelitian yang diterbitkan pada *Journal Contemporary Dental Practice* menyebutkan minyak esensial sereh mengandung senyawa antimikroba yang dapat melawan streptococcus mutans. Merupakan bakteri yang berperan penting dalam infeksi mulut dan karies gigi. Sebagai anti jamur di mulut seperti penelitian awal yang menemukan minum the sereh dapat Smenguraingi kejadian sariawan. Dengan demikian serai dapat membantu mengobati infeksi mulut dan karies gigi atau gigi berlobang.
2. Untuk mengobati radang dan sakit tenggorokan:
Citral dan geranial sebagai agen anti peradangan. Dapat menyetop peradangan. Singga menghilangkan peradangan tenggorokan sehingga rasa saki tenggorokan mereda.
3. Untuk mengobati gangguan saluran cerna:
Hasil penelitian pada hewan coba yang di muat di *Journal of Young Pharmacist* menemukan serah dapat mengobati tukak lambung. Perlu penelitian lanjutan untuk manusia terkait hal tersebut. Kandungan minyak atsiri pada sere sebagai anti bakteri dan anti jamur. Dengan minum the sereh efektif meredakan gangguan pencernaan seperti: tukak lambung, sakit perut, keram perut, sembelit, ulcerative colitis, diare, perut mual. Sehingga sereh dapat merangsang fungsi usus dan memperbaiki pencernaan
4. Untuk mengobati rsa nyeri
Sifat analgesic yang dimiliki sereh dapat mengurangi rasa sakit serta gangguan sakit kepala, migrain., mengurangi kejam, keram otot, keseleo, serta sakit punggung. Meningkatkan sirkulasi darah, sehingga efektif untuk mengobati luka dan memar
5. Untuk mengobati rematik.
Mengurangi rasa sakit dan gangguan yang diakibatkan rematik. Efektif dengan cara mengoleskan sereh pada bagian pinggang dan bagian yang sakit akibat rematik dan keseleo.

6. Untuk mengobati infeksi
Sifat antiseptic serih efektif mengatasi infeksi diantaranya kurap, kudis, luka, gangguan kaki atlit. Simat anti mikroba dan anti jamur serih efektif mengatasi gangguan saluran kemih. Infeksi akibat staphilococcus aureus. Minyak atsiri pada serih memiliki aktifitas anti biofilm yang dapat mencegah infeksi yang disebabkan staphylococcus aureus. Fenol yang terkandung pada serih mempunyai kemampuan menyebar ke jaringan tubuh dengan cepat, kemudian menyembuhkan biofilm di semua tubuh. Pertumbuhan dan kunikasi kuman akan terganggu oleh serih, sehingga menghambat pembentukan biofilm. Penyakit Lyme yang didiagnosis dengan biofilm, berguna untuk untuk topical dan internal dari minyak esensial serih.
7. Untuk mengobati Insomnia
Sifat sedative dan hipnotik dari teh serih meningkatkan waktu dan kualitas tidur. Serih dapat juga menenangkan otot dan saraf sehingga mengakibatkan dapat tidur nyenyak.
8. Untuk mengobati diabetes tipe 2
Serah dapat membantu menjaga tingkat insulin dan meningkatkan toleransi glukosa dalam tubuh, sehingga mengobati diabetes tipe 2
9. Untuk mengobati sistem saraf
Serih dapat sebagai tonik yang sangat baik bagi system saraf, sehingga dapat merangsang pikiran dan membantu mengatsai kejang-kejang, gugup, vertigo, alzheimer, serta Parkinson.
10. Untuk kesehatan seluler tubuh
Zat anti oksidan yang terkandung pada serih, dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, sehingga merangsang regenerasi sel tubuh
11. Untuk mengurangi obesitas
Cital yang terkandung dalam serih efektif untuk mengurangi obesitas, sehingga akumulasi lemak dalam perut dapat dihambat, menyarankan penggunaan energi

yang tersimpan, yang dapat menghambat kenaikan berat badan, menolong metabolisme tubuh dan meningkatkan oksidasi lemak dalam tubuh.

12. Untuk menanggulangi bau badan

Deodoran dapat diformulasikan dari sereh. Sifat anti bakteri dan sifat pembersih akan membantu menghilangkan bau badan yang kurang sedap, dan mencegah infeksi jamur dan bakteri. Kaki yang sakit dan berbau dapat dihilangkan dalam rendaman yang mengandung sereh

13. Untuk aromaterapi

Efek terapeutik dapat merevitalisasi dan menyegarkan tubuh. Minyak sereh mengandung zat alami yang dapat merangsang sirkulasi darah, sehingga dapat meremajakan jaringan kulit, membantu mengangkat dan mengencangkan kulit yang suram dan Lelah.

Karakteristik Sereh

Sereh merupakan tanaman rumput tahunan berakar serabut. Dengan batang tidak berkayu. Memiliki karakteristik: berdaun, berpelelah, ujung daun runcing, panjang daun 20-75 cm, lebar daun 5-15 cm, bertulang daun sejajar, pangkal pelelah memeluk batang, tepi daun rata.

Kandung dalam Sereh :

Sereh mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh diantaranya:

- Vitamin A
- Vitamin B
- Vitamin C
- Asam folat
- Seng
- Magnesium
- Tembaga
- Zat besi
- Fosfor

- Kalium
- Kalsium
- Mangan

Sumber Pustaka

<http://www.cybex.pertanian.go.id/artikel/92677/tanaman-serai-dan-manfaatnya/>

https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-serai/#Klasifikasi_Tanaman_Serai

<https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/memetik-manfaat-sereh-untuk-kesehatan>

<https://www.gadisnet.com/2016/09/makalah-observasi-tanaman-sereh-serai.html>

SIRIH CINA ***(Peperomia pellucida (L.) kunth)***

Hernawati Basir



Sumber : (PT.Socfin Indonesia, 2023)

Uraian Tanaman:

P*eperomia pellucida* L. (*piperaceae*), gulma tahunan umum yang berasal dari daerah tropis Utara dan Selatan Amerika, sekarang distribusinya bersifat pantropis dan banyak tersedia di Malaysia. Tanaman ini tumbuh subur di daerah yang lembab maupun teduh dan dapat tumbuh hingga ketinggian 15 sampai 45cm. *P. pellucida* dicirikan oleh daunnya yang halus, berdaging dan berbentuk hati, batang yang berair, akar dangkal dan bunga kecil, yang akhirnya tumbuh menjadi banyak biji kecil menempel di paku seperti tali (Ooi, Iqbal and Ismail, 2012)

Tanaman ini merupakan gulma liar yang dianggap cukup mengganggu. Namun tanaman ini memiliki banyak kegunaan untuk kesehatan, dan banyak digunakan sebagai obat di daerah tropis. Daun dapat dimasak maupun dikonsumsi sebagai salad. Senyawa fitokimia yang terkandung tanaman ini khususnya Phytol, merupakan salah satu diterpen terpenting karena memiliki aktivitas anti mikroba dan antikanker. (PT.Socfin Indonesia, 2023).

Tumbuh baik pada wilayah dengan curah hujan hingga 3.000 mm/th, ketinggian 500-1.200 m dpl, jenis tanah andosol dan latosol dengan kandungan bahan organik hingga 5%, tanpa naungan. Umumnya ditemukan di sekitar halaman rumah terutama di tempat-tempat lembap (PT.Socfin Indonesia, 2023).

Morfologi (PT.Socfin Indonesia, 2023)

1. **Akar** tunggang bercabang sehingga tampak seperti serabut, berwarna putih.
2. **Batang** memiliki kadar air tinggi, bentuk batang bulat dan lunak pada seluruh bagian, berwarna hijau muda. Rata-rata ketinggian tanaman ini antara 10-20 cm.
3. **Daun** berbentuk jantung, berwarna hijau mengkilap tebal, berkadar air tinggi (sukulen), bagian atas daun berlapis lilin.
4. **Bunga** berbentuk seperti buah lada yang tersusun dalam rangkaian bulir, tumbuh tegak keatas, ujung bunga yang runcing.
5. **Buah** berwarna hijau, berukuran kecil.
6. **Biji** berwarna cokelat, berukuran kecil.

Klasifikasi (Heyne, 1987)

1. Kingdom : Plantae
2. Subkingdom : Trachebionta
3. Superdivision : Spermatophyta
4. Division : Magnoliophyta
5. Class : Magnoliopsida
6. Subclass : Magnoliidae
7. Ordo : Piperales
8. Familia : Piperaceae
9. Genus : Peperomia
10. Spesies : Peperomia pellucida L

Nama Lokal :

Aladaan (Sunda), Rangu-rangu, Sladanan, Suruhan (Jawa), Tumpangan air (Sumatra, Jakarta), Gofu goroho (Ternate). (PT. Socfin Indonesia, 2023).

Secara lokal, itu dikenal sebagai sirih cina, ketumpangan air, tumpang angin atau *cǎo hú jiǎo*. Di bagian lain dari di dunia dikenal sebagai pak-krasang (Thailand), *càng cua* (Vietnam), pansit-pansitan atau ulasimang bato (Filipina), silverbush, man-to-man, pepper elder or rat ear (Amerika Utara), kaca-kaca atau surukan (Indonesia), usuba sunakosho (Jepang), tawas atau kaca-rumput (Spanyol), mashitandu chedi, pononoa, toyakandha atau varshabhoo (India), peperomi atau ular rumput (Prancis) dan luchi pata (Bangladesh) (Ooi, Iqbal and Ismail, 2012)

Kandungan senyawa kimia:

Kalsium oksalat, minyak atsiri, alkaloid, flavonoid, *glycosides*, *phenols*, saponin, steroid, terpenoid, tanin, patuloside A, *dillapiole*, *inulin*, *terpenes*, *phytosterols*. (PT.Socfin Indonesia, 2023)

Menurut (Tablang et al., 2021) Ekstrak etanol *P. Pellucida* Hasilnya menunjukkan bahwa *P. pellucida* mengandung konstituen fitokimia yang berharga yaitu alkaloid, flavonoid, glikosida, terpenoid dan steroid. Namun, hasil juga menunjukkan tidak adanya saponin dan tanin.

Khasiat :

Mengobati penyakit asam urat atau reumatik, mengurangi rasa sakit kepala, memiliki aktivitas sebagai antiinflamasi, antibiotik, antidiabetes, antioksidan, antidiare, dan antimikroba. (PT.Socfin Indonesia, 2023).

Suruhan (*Peperomia pellucida* (L.) Kunth) merupakan tanaman herbal banyak digunakan dalam pengobatan tradisional dan dikenal sebagai “Jamu”. Bagian udara digunakan secara tradisional untuk pengobatan sakit kepala disertai demam, perut nyeri, diabetes melitus, hiperurisemia, dan hipertensi (Saputri, Hutahaeen and Mun'im, 2021).

Ramuan Tradisional

Untuk sakit kepala : Siapkan daun sirih cina secukupnya, lalu cuci dengan air mengalir sampai bersih, remas-remas daun, tempelkan pada kepala sebagai pilis (PT.Socfin Indonesia, 2023).

Daftar Pustaka

- Heyne, K. (1987) 'Tumbuhan berguna Indonesia jilid III', *Badan Litbang Kehutanan. Jakarta*, 631.
- Ooi, D.J., Iqbal, S. and Ismail, M. (2012) 'Proximate Composition, Nutritional Attributes and Mineral Composition of *Peperomia pellucida* L. (Ketumpangan Air) Grown in Malaysia', *Molecules*, 17. Available at: <https://doi.org/10.3390/molecules170911139>.
- PT.Socfin Indonesia (2023) *Sirih Cina, Socfindo Conservation*. Available at: <https://www.socfindoconservation.co.id/plant/495> (Accessed: 16 January 2023).
- Saputri, F.C., Hutahaean, I. and Mun'im, A. (2021) 'Peperomia pellucida (L.) Kunth as an angiotensin-converting enzyme inhibitor in two-kidney, one-clip Goldblatt hypertensive rats', *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.06.075>.
- Tablang, J.O. *et al.* (2021) 'Bioaccumulation of lead by pepper elder (*Peperomia pellucida* (L.) kunth) in a lead-contaminated hydroponic system', *Environment and Natural Resources Journal*, 19(4), pp. 282–291. Available at: <https://doi.org/10.32526/ennrj/19/2021010>.

SRIGADING *(Nyctanthes arbor-tristis L.)*

Solikhah Ana Estikomah



Sumber : <https://id.wikipedia.org/wiki/Srigading>

Uraian :

Nama latinnya adalah *Nyctanthes arbor-tristis linn.* Tanaman ini berasal dari Nepal dan India di Himalaya subropis. Srigading memiliki sekarang ini dapat dijumpai di daerah ropis dan sub tropis diseluruh dunia. Tanaman ini juga tersebar hingga bagian selatan dari India dan Asia Tenggara seperti Thailand, Malaysia dan Indonesia. Batang tanaman ini berwarna abu-abu. Sri gading memiliki daun yang posisinya berhadapan, bulat telur, 6x6,5 cm. Buah kapsul pipih bentuk jantung sampai hamper bulat.

Berikut ini adalah klasifikasi srigading menurut Cronquist (1981) dan Bandi, et all (2011).

Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Bangsa	: Lamiales
Suku	: Oleaceae

Marga : *Nyctanthes*
Jenis : *Nyctanthes arbor-tristis* Linn
Sinonim : *Nyctanthes arbodica-charantia* Linn dan
Nyctanthes dentata BI (Dalimartha, 2008).

Kandungan dan manfaat:

Tanaman ini pada awalnya digunakan sebagai pewarna. Minyak atsiri pada tanaman srigading dapat digunakan sebagai pewangi. Kulitnya digunakan sebagai pewarna. Daunnya dimanfaatkan sebagai obat demam, rematik, dan kecacingan. Mahkota bunga pada srigading berwarna jingga terang mengandung saffron yang dapat digunakan sebagai pewarna kuning.

Kegunaan :

Srigading bijinya mengandung 15% minyak yang berwarna kuning pucat-coklat. Kulit batang mengandung alkaloid dan glikosida yang diduga beracun bagi manusia dan hewan. Di India dilaporkan bahwa daun ini bermanfaat sebagai obat peluruh empedu (cholagogue), peluruh keringat (diaporetik) dan peluruh kencing (diuretik), dan ekstrak daun srigading digunakan sebagai obat cacangan pada anak-anak. Daun juga digunakan sebagai obat kuat (tonikum), demam dan rematik. Kulit batang dapat digunakan sebagai ekspektoran. Bubuk biji dari srigading digunakan untuk menyembuhkan penyakit kudis dari kulit kepala

Sumber pustaka

- Bandi, B. K., Venkatesan K., Mannaraou U. dan Keerthi M. (2011). Isolation and Partial Characterization of Alkaloids from Stem Bark of *Nyctanthes arbor-tritis*, *International Journal of Pharmaceutical and Biomedical Research* 2011, 2(3), 149-152
- Balai Besar Penelitian dan Pengembangan anaman Obat dan Obat Tradisional. 2011. *100 Top Tanaman Obat Indonesia*. Kemenkes RI.
- Chauhan, N. S. (1999). *Medicinal Aromatic Plants of Himachal Pradesh*. Baba Barkha, New Delhi.

Cronquist, A. (1981). An Integrated System of Classification of a Flowering Plants, Columbia University Press, New York.

Dalimartha, S. (2008). Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid I, Trubus Agriwidya, Jakarta.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Srigading>

TANAMAN BASIL **(*Ocimum basilicum*)**

Lilla Puji Lestari



Uraian :

Nama latinnya adalah *Ocimum basilicum*. Daun *Ocimum basilicum* panjangnya mencapai 2,5-5 cm. Daun *Ocimum basilicum* memiliki banyak titik seperti kelenjar minyak yang mengeluarkan minyak atsiri sangat wangi. **Daunnya berwarna hijau dengan bentuk lanset (lanceolate) hingga bundar telur (ovate) dengan permukaan rata atau berombak.** Tanaman Basil (*Ocimum basilicum*) tumbuh baik di dataran rendah sampai daerah pegunungan yang mempunyai ketinggian 1.100 meter dari permukaan laut. Tanaman basil cocok untuk dibudidayakan di daerah panas beriklim agak lembab, sehingga baik ditanam pada daerah yang mempunyai suhu udara antara

20°C-30°C dan kelembapan udara antara 50% – 80% dengan curah hujan antara 1.000-3.000 mm per tahun yang merata sepanjang tahun (Ruhmana, 2019).

Menurut taksonomi yang terdiri dari :

- Kingdom** : Plantae
Sub kingdom : Tracheobionta
Superdivisi : Spermatophyta
Divisio : Magnoliopsida
Subkelas : Asteridae
Ordo : Limiales
Familia : Limiaceae
Genus : *Ocimum*
Spesies : *Ocimum basilicum* (Bilal, 2012).

Kandungan dan manfaat:

- Protein
- Karbohidrat
- Lipid
- Serat

Mineral:

- Kalsium
- Zat besi
- Magnesium
- Fosfor
- Kalium
- Natrium
- Zinc

Vitamin:

- Vitamin C (asam askorbat)
- Thiamin
- Riboflavin
- Niasin

- Vitamin B6
- Folat
- Vitamin A
- Vitamin E
- Vitamin K

Selain kandungan di atas, basil memiliki kandungan flavonoid dan minyak esensial berupa eugenol dan metil eugenol, caryophyllene, carvacrol, linalool, germacrene, dan cinnamyl asetat.

Kegunaan :

1. Agen Antiinflamasi

Ocimum basilicum memiliki efek antiinflamasi atau anti peradangan yang didapatkan dari kandungan antioksidan. Agen antiinflamasi di tanaman basil ini dapat membantu mengatasi berbagai penyakit peradangan, seperti demam, flu, sariawan, dan radang sendi. Sebuah studi menyampaikan bahwa senyawa antiinflamasi pada basil dapat membantu mengatasi berbagai penyakit peradangan lainnya dengan efektif, namun penelitian lanjutan masih dibutuhkan untuk memastikan khasiat daun basil.

2. Antikanker

Beberapa penelitian menyatakan bahwa *Ocimum basilicum* memiliki efek antikanker yang berasal dari kandungan antioksidan. Antioksidan adalah agen alami dalam tubuh untuk mencegah radikal bebas yang merupakan pemicu kanker. Salah satu jenis basil yaitu holy basil yang memiliki nama Latin *Ocimum sanctum L.* memiliki kandungan phytochemical. Kandungan phytochemical termasuk eugenol, asam rosmarinic, apigenin, myretenal, luteolin, dan asam carnosic merupakan substansi yang dibutuhkan untuk mencegah kanker kulit, hati, mulut, dan paru-paru. Selain itu, manfaat holy basil adalah untuk membantu menghambat pertumbuhan pembuluh darah pada sel kanker, memperlambat pertumbuhan sel kanker, serta

membunuh sel kanker. Sementara itu penelitian masih terus dilanjutkan untuk menguji potensi ekstrak basil untuk digunakan dalam pengobatan kanker.

3. Agen Antibakteri dan Antimikroba

Sebuah penelitian pada tahun 2013 menyampaikan bahwa manfaat minyak basil adalah sebagai agen antibakteri dan antimikroba. Mereka mengujinya pada strain bakteri multi-obat *Escherichia coli* (*E. coli*) yang resisten terhadap obat, dan hasilnya adalah minyak ekstrak basil efektif untuk melawan *E. coli*. Manfaat daun basil lainnya adalah untuk melawan jamur, ragi, dan bakteri karena memiliki efek antimikroba dan antibakteri.

4. Membantu Mengurangi Efek Stres Oksidatif

Stres oksidatif adalah kondisi ketika tubuh tidak dapat lagi mengatasi jumlah radikal bebas dan menetralsirkannya. Efek stres oksidatif dapat memicu sel kanker tumbuh, jadi Anda harus menekan efek stres oksidatif tersebut dengan menjalankan gaya hidup dan pola makan yang sehat. Obat herbal seperti ginseng dan basil memiliki zat adaptogen, yaitu kandungan alami agar tubuh dapat beradaptasi dengan stres tubuh. Sebuah penelitian menyampaikan bahwa *Ocimum basilicum* dapat menekan level stres oksidatif. Penelitian ini dilakukan pada kelinci yang terpapar stres oksidatif diberi 2 gram *Ocimum basilicum* setiap hari selama 30 hari, namun belum ada penelitian resmi terhadap manusia terkait manfaat kesehatan ini.

5. Membantu Mengurangi Efek Peradangan dan Pembengkakan

Penelitian yang dipresentasikan di Royal Pharmaceutical Society menyatakan bahwa ekstrak dari holy basil dapat membantu mengurangi efek pembengkakan hingga 73% dalam durasi 1 hari perawatan. Kandungan ini serupa dengan obat antiinflamasi untuk mengatasi radang sendi. Penelitian lain dari *Journal of Bone Reports & Recommendations* juga sepakat dengan manfaat daun basil tersebut, namun penelitian ini baru dilakukan pada tikus.

6. Agen Anti Penuaan Dini

Berdasarkan penelitian dari British Pharmaceutical Conference (BPC) di Manchester, manfaat daun basil adalah untuk mencegah efek penuaan dini. Jenis holy basil memiliki kandungan efektif untuk mencegah radikal bebas di organ penting seperti hati, otak, dan jantung. Penelitian lain juga menyatakan bahwa kandungan antioksidan pada *Ocimum basilicum* efektif untuk mencegah penuaan dini. *Ocimum basilicum* juga sudah lama digunakan dalam pengobatan Ayurvedic, yaitu pengobatan tradisional dari India.

7. Membantu Mengurangi Depresi

Berdasarkan beberapa studi, holy basil memiliki kandungan alami untuk membantu menangani masalah kesehatan mental yaitu stres psikologi, stres mental, dan gejala depresi. Manfaat basil juga untuk meningkatkan kecerdasan kognitif.

8. Agen Antioksidan

Berdasarkan penelitian dari Journal of Advanced Pharmacy Education & Research, ekstrak *Ocimum basilicum* kaya akan antioksidan. Manfaat antioksidan adalah untuk menangkal radikal bebas yang dapat memicu kanker.

9. Mengatasi Gangguan Pencernaan

Daun basil umumnya digunakan sebagai hiasan di makanan Italia. Tujuan basil digunakan sebagai garnish bukan hanya untuk mempercantik makanan, tapi juga untuk menenangkan perut agar tidak sakit perut saat makan makanan tertentu. Satu setengah sendok teh basil dapat membantu masalah pencernaan serta mengurangi efek kenyang dan begah pada perut.

10. Mengatasi Batuk dan Pilek

Ocimum basilicum diolah menjadi teh herbal untuk mengatasi batuk dan pilek dalam pengobatan tradisional yang dipercaya oleh beberapa kalangan masyarakat. Efek menenangkan dan menghangatkan diyakini dapat menyembuhkan penyakit umum tersebut. *Ocimum basilicum* aman dikonsumsi dengan jumlah sedikit dalam bentuk

olahan makanan apapun, namun penelitian lebih lanjut masih dibutuhkan untuk membuktikan manfaat daun basil bagi kesehatan melalui uji klinis.

Cara Konsumsi Basil untuk Diambil Manfaatnya

Basil dapat dikonsumsi dengan beberapa cara. Hal pertama yang dapat dilakukan adalah dengan menjadikannya teh, caranya yaitu dengan menambahkan serbuk teh seperti dalam referensi Jurnal Mbak Sekar. Berikut resep The Basil yang bisa dicontek :

Bahan :

- Serbuk teh 2 sdt, misalnya merek Teh Poci atau Teh Bandulan. Teh Borobudur juga boleh;
- Kira-kira 4 lembar daun basil segar;
- Gula Pasir / Gula Merah / Madu untuk pemanis, sesuai selera;
- Jeruk nipis;

Cara Membuat :

- Didihkan air;
- Cuci bersih daun basil, potong halus atau digunakan utuh, opsional;
- Masukkan basil, serbuk teh dan gula ke dalam cangkir. Atau bisa menggunakan opsi lain dengan memasukkan basil ke dalam air mendidih dan direbus bersamaan;
- Diamkan selama dua sampai lima menit;
- Saring ampas teh;
- Tambahkan perasan jeruk nipis sesuai selera, sebagai penyegar teh;
- Minum selagi hangat, resep untuk 1 cangkir.

Cara lain adalah dengan membuat daun basil sebagai jus yang dapat dicampur dengan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk memberikan citarasa serta manfaat lain. Cara lain dan umumnya adalah dengan mencampurkannya ke dalam salad atau makanan sebagaimana yang banyak dilakukan orang.

Untuk memudahkan cara mendapatkan basil agar dapat dikonsumsi sehari-hari, sebaiknya melakukan budidaya. Budi daya basil dapat ditanam langsung pada tanah, atau dengan cara hidroponik seperti cara menanam kemangi hidroponik. Kami juga baru saja mempublikasikan artikel tentang cara menanam basil dengan baik dan benar (dari biji).

Karakteristik Tanaman Basil

Tanaman basil memiliki akar tunggang dan bulu-bulu akar. Sistem perakaran tanaman menyebar ke segala arah pada kedalaman 30-60 cm atau lebih. Batang tanaman berkayu, berbentuk segi empat, dan berbuku-buku. Bercabang banyak di bagian atas, berbulu, dan berwarna hijau tua, namun setelah tua batangnya berwarna kecoklat-coklatan. Tinggi batang dapat mencapai ketinggian 30-150 cm. Pada setiap buku batang melekat daun secara berhadap-hadapan (Ruhmana, 2016). Daun berbentuk hijau atau hijau keputih-putihan dengan tangkai daun berwarna hijau. Daun tersusun berpasangan saling berhadapan Daun tersusun berpasangan saling berhadapan dengan posisi pasangan daun berikutnya terletak berseling. Daunnya memiliki aroma yang tajam dan khas (Sholehah, 2016).

Bunga tanaman basil tumbuh pada ujung batang, cabang dan ranting. Bunga berukuran kecil dan berwarna putih, tersusun dalam karangka bunga. Hadipoentyanti (2020) menyatakan bahwa, mahkota bunga tanaman basil berwarna putih dan kotak sari berwarna putih. Biji tanaman basil berwarna putih saat muda dan hitam atau coklat saat sudah tua dengan bentuk bulat telur dengan diameter 1 mm.

Tanaman Basil (*Ocimum basilicum*) tumbuh baik di dataran rendah sampai daerah pegunungan yang mempunyai ketinggian 1.100 meter dari permukaan laut. Tanaman basil cocok untuk dibudidayakan di daerah panas beriklim agak lembab, sehingga baik ditanam pada daerah yang mempunyai suhu udara antara 20°C-30°C dan kelembapan udara antara 50% – 80% dengan curah hujan antara 1.000-3.000 mm per tahun yang merata sepanjang tahun (Ruhmana, 2019).

Komposisi dalam tanaman basil dalam 100 gr adalah:

No.	Kandungan	Jumlah per 100 g
1.	Kalori (kcal)	22
2.	Jumlah Lemak	0,6 g
3.	Lemak Jenuh	0 g
4.	Kolesterol	0 mg
5.	Natrium	4 mg
6.	Kalium	295 mg
7.	Jumlah Karbohidrat	2,7 g
8.	Serat Pangan	1,6 g
9.	Gula	0,3 g
10.	Protein	3,2 g
11.	Kalsium	177 mg
12.	Zat Besi	3,2 mg
13.	Vitamin B6	0,2 mg
14.	Vitamin B12	0 µg
15.	Vitamin C	18 mg
16.	Vitamin D	0 IU
17.	Magnesium	64 mg

Sumber termasuk: USDA

Sumber pustaka

- Bonner, J. and W. Galston, 1951. Principle of Plant Physiologi. Wh Freeman And Company, San Fransisko.
- Duweini, M., & Tribaditia, R. (2017). Penentuan formulasi optimum pembuatan minuman fungsional dari bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* l.) dengan penambahan bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia* (l.) Merr.) menggunakan metode RSM (Response Surface Method). *Agroscience* 7(2), 234-248.
- Hakim, L. (2015) REMPAH DAN HERBA KEBUN-PEKARANGAN RUMAH MASYARAKAT: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-kebugaran. Diandra Creative : Malang.
- Oryza, S. D. (2006). Kajian proses pembuatan teh herbal dari campuran teh hijau (*Camellia sinensis*), rimpang bangle (*Zingiber cassumunar* Roxb), dan daun ceremai (*Phyllanthus acidus* L. Skeels). Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian, Institut Pertanian Bogor, Bogor.

<https://bibitbunga.com/manfaat-dan-kandungan-nutrisi-basil-bagi-kesehatan/>

<https://pondoktani.com/akuaponik-tanaman-basil-ocimum-basilicum/>

<https://doktersehat.com/herbal-a-z/pengobatan-alternatif/daun-basil/>

TANAMAN GAMBIR *(Uncaria gambir roxb)*

— Rauza Sukma Rita —



Sumber: <https://www.greeners.co/flora-fauna/gambir-teman-menjirih-penghasil-devisa/>

Uraian :

Indonesia merupakan salah satu negara penghasil tanaman gambir di dunia. Provinsi Sumatera Barat merupakan daerah penghasil gambir tersebar di Indonesia. Gambir dari Sumatera Barat telah menjadi komoditi ekspor ke berbagai negara di dunia. Gambir juga banyak ditanam di berbagai daerah lain seperti daerah pantai timur Sumatera, Indragiri, Kepulauan Riau, Bangka Belitung, dan daerah Kalimantan. (Pambayun et al., 2007)

Tanaman gambir memiliki nama latin *Uncaria gambir Roxb.* Tanaman ini memiliki variasi nama tergantung daerahnya. Sumatera (gambee, gambie, gani, pengilom, sontang, gambu, gambe, sepelet, gimber, kacu), Jawa (ghambhir dan santun), Kalimantan (gambiri, gamelo, gaber, gata, game, gambit), Maluku (gaber, ngamir, gambe, tagabere, kampir, gamer, gabere, kambir, gabi), dan Nusa Tenggara (gamelo, gaber, gembele, tagambe, gambe, gambiri, gata, gambit) (Aditya & Ria Ariyanti, 2016)

Tinggi tanaman gambir bisa mencapai 1 sampai 3 meter. Batangnya tumbuh tegak, berwarna coklat muda dan memiliki bercabang. Bunga gambir mempunyai bentuk seperti lonceng dan merupakan bunga majemuk. Bunganya memiliki lima helai mahkota lonjong, dengan panjang kurang dari 5 cm dan mempunyai warna ungu. Daun gambir biasanya tumbuh saling berhadapan dan merupakan daun tunggal yang berwarna hijau. Karakteristik lain dari daun gambir yaitu mempunyai bentuk lonjong dengan ujung yang runcing dan tepi bergerigi. Ukuran daun biasanya mempunyai panjang 8-13 cm dengan lebar 4-7 cm. Buah gambir biasanya berwarna hitam dengan bentuk seperti bulat telur dengan ukuran panjang sekitar 1.5 cm. (Aditya & Ria Ariyanti, 2016; Manalu & Armyanti, 2019)

Tanaman gambir dapat tumbuh baik di daerah khatulistiwa dengan cahaya matahari yang merata sepanjang tahun dan curah hujan berkisar 2.500-3.000 mm per tahun. Selain dari itu, tanaman gambir dapat berkembang pada ketinggian daerah antara 2 sampai 500meter dari permukaan laut. (Aditya & Ria Ariyanti, 2016; Manalu & Armyanti, 2019)

Taksonomi Tanaman Gambir

Kerajaan	: Plantae
Divisi	: Spermatophyta
Sub Divisi	: Angiospermae
Kelas	: Dicotyledonae
Ordo	: Rubiales
Familia	: Rubiaceae
Genus	: Uncaria

Spesies : *Uncaria gambir* Roxb (Haryanto, 2009)

Kandungan Tanaman Gambir

Flavonoid

Katekin merupakan senyawa flavonoid yang paling umum terdapat pada gambir. Lebih lanjut, senyawa katekin telah dilaporkan sebagai senyawa bioaktif utama yang terkandung di dalam gambir. (Munggari et al., 2022) Penelitian lain menemukan bahwa gambir mengandung *gallo catechin*, *epigallocatechin*, *epicatechin gallate*, empat senyawa *gambiriin* (*gambiriin A1*, *A2*, *B1*, *B2*), senyawa fenolik bebas seperti *pyrocatechol*, *phloroglucinol*, *3-methylphenol*, *2-methoxyphenol*. (Failisnur et al., 2018)

Alkaloid

Beberapa contoh alkaloid yang terdapat di dalam gambir yaitu *gambirine*, *gambirtannine*, *dihydrogambirtannine*, *oogambirtannine*, *tetrahydroalstonine*, dan *roxburghines (A, B, C, D)*. (Munggari et al., 2022)

Komponen lainnya

Selain mengandung flavonoid, fenol, dan alkaloid, gambir juga mengandung senyawa lain seperti terpenoid, sterol, saponin, karbohidrat, protein, dan asam amino. (Nasrul et al., 2020)

Manfaat Tanaman Gambir bagi Kesehatan:

1. Antioksidan

Antioksidan berperan penting dalam menghentikan reaksi berantai oksidatif dengan menghilangkan radikal bebas. (Tan et al., 2018) Peningkatan produksi radikal bebas menyebabkan peningkatan kebutuhan terhadap antioksidan dari luar. Antioksidan dari luar tubuh dapat diperoleh dari sintetis dan alamiah. Penggunaan antioksidan sintetis terbatas karena dapat menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan antioksidan alami. Salah satu sumber antioksidan alamiah yaitu dari tanaman gambir. Katekin merupakan senyawa antioksidan tertinggi yang terkandung

di dalam gambir. (Munggari et al., 2022) Antioksidan berperan penting mencegah berbagai penyakit seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskuler, kanker, dan penuaan dini. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian katekin gambir mampu menurunkan kadar malondialdehid dan meningkatkan aktivitas enzim katalase pada serum tikus yang diberikan diet tinggi lemak, sehingga memperlihatkan peran katekin gambir dalam mencegah terjadinya kondisi stres oksidatif. (Rahmi et al., 2021)

2. Antibakteri

Gambir kaya akan senyawa flavonoid dan alkaloid. Flavonoid, alkaloid, dan terpenoid dilaporkan memiliki aktivitas yang baik sebagai anti *Streptococcus mutans*, yang berperan pada terjadinya karies gigi. Penelitian lain menunjukkan Flavon memiliki aktivitas antibakteri terhadap *methicillin-resistant Staphylococcus aureus*. Tanin termasuk fenolik bebas dan flavonoid memiliki aktivitas antimikroba melalui penghambatan fosforilasi oksidatif. Ekstrak *Uncaria gambir* menunjukkan aktivitas antibakteri terhadap *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, dan *Salmonella sp.* (Munggari et al., 2022)

3. Antikanker

Kanker adalah penyakit di mana beberapa dari sel-sel tubuh tumbuh tak terkendali dan menyebar ke bagian tubuh lainnya. Kanker disebabkan oleh adanya radikal bebas seperti anion superoksida yang merusak sel dengan membentuk OH, H₂O₂, oksigen singlet, dan *peroxynitrite*, yang dapat menyerang DNA, protein, dan asam lemak pada membran sel. Gambir kaya akan flavonoid khususnya katekin memiliki aktivitas antioksidan yang dapat menangkap radikal bebas, sehingga memiliki potensi besar sebagai antikanker. Penelitian sebelumnya menemukan aktivitas antikanker gambir pada sel kanker payudara T47D secara *in vitro*, yang menunjukkan bahwa gambir menghambat pertumbuhan sel kanker payudara, meskipun khasiatnya masih lebih lemah dibandingkan dengan doxorubicin (DOX) sebagai kontrol positif. (Syarifah et al., 2019)

4. Antihiperqlikemia

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh ekstrak gambir dalam mengurangi kadar glukosa darah. Salah satu metode yang digunakan untuk menilai antihiperqlikemik yaitu dengan analisis inhibitor α -glukosidase. Penelitian Arundita dkk menemukan berbagai bagian ekstrak gambir (*Uncaria gambir* Roxb), memiliki aktivitas penghambatan terhadap α -glukosidase secara *in vitro*. (Arundita et al., 2020) Penelitian lain menunjukkan bahwa IC_{50} untuk penghambatan α -glukosidase berkisar antara 40,45 hingga 52,43 g/mL, sehingga dapat tergolong antidiabetes yang baik. (Apea-Bah et al., 2009)

5. Antihiperlipidemia

Penelitian yang dilakukan oleh Alioes dkk, menunjukkan katekin gambir mampu menurunkan kadar triasilgliserol pada tikus yang diinduksi dengan diet tinggi lemak. (Alioes et al., 2019) Penelitian lain oleh Yunarto dkk menunjukkan pemberian ekstrak gambir dengan dosis 20 mg/200 g BB mampu meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar trigliserida, LDL dan kolesterol total. (Yunarto et al., 2015)

6. Antijamur

Jamur dapat hidup sebagai saprofit atau parasit atau berasosiasi dengan organisme lain. Beberapa jamur dapat hidup sebagai parasit dan dapat hidup pada bahan organik mati. Beberapa jenis jamur berperan dalam pembusukan buah dan sayuran. Beberapa jamur tersebut dapat menghasilkan metabolit sekunder yang bersifat toksik manusia dan hewan. Ekstrak gambir dapat digunakan sebagai antijamur karena kandungan katekin pada gambir. Katekin diketahui menunjukkan bioaktivitas terhadap jamur yang merusak produk hortikultura. Penelitian menunjukkan bahwa pada konsentrasi katekin 12% atau lebih, menunjukkan efek dalam menghambat pertumbuhan jamur *S. commune*. (Munggar et al., 2022)

7. Antihiperurisemia

Hiperurisemia adalah kondisi gangguan metabolisme yang ditandai dengan tingginya kadar asam urat karena

aktivitas *xanthine oksidase* (XO). Penelitian Rismana dkk. menyelidiki efek gambir sebagai penghambat enzim *xantin oksidase*. Ekstrak etanol daun gambir digunakan sebagai inhibitor *xantin oksidase* menunjukkan aktivitas tinggi 50% relatif terhadap allopurinol standar pada konsentrasi akhir 100 ppm. (Rismana et al., 2014)

8. Antiinflamasi

Inflamasi atau peradangan yaitu proses alami yang membantu tubuh sembuh dari cedera atau infeksi. Inflamasi memainkan peran penting dalam berbagai penyakit, seperti asma, rheumatoid arthritis, dan aterosklerosis. Pada inflamasi akan dihasilkan senyawa radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan jaringan dan memicu terjadinya biosintesis asam arakidonat menjadi prostaglandin sebagai mediator inflamasi. Penelitian Musdja dkk. Tahun 2019 menggunakan katekin yang diisolasi dari gambir melaporkan bahwa dosis terbaik untuk menghambat edema adalah 100 mg/kg BB dengan konsentrasi 59,19%. (Musdja et al., 2019) Penelitian serupa oleh Yunarto menunjukkan bahwa fraksi etil asetat daun *Uncaria gambir* pada semua dosis memiliki efek sebagai anti inflamasi. (Yunarto et al., 2020)

9. Antihelmintik

Potensi antihelmintik atau anti kecacingan gambir telah diteliti pada cacing tanah dewasa India (*Pheretima posthuma*) secara *in vitro*, dan hasilnya menunjukkan peningkatan waktu kelumpuhan dan waktu kematian cacing. Penelitian lain melaporkan senyawa tanin memiliki sifat anthelmintik karena dapat mengikat protein bebas di saluran pencernaan host yang mengakibatkan kematiannya. (Munggari et al., 2022)

Daftar Pustaka

- Aditya, M., & Ria Ariyanti, P. (2016). Manfaat Gambir (*Uncaria gambir* Roxb) sebagai Antioksidan. *Majority*, 5(3), 129–133.
- Alioes, Y., Sukma, R. R., & Sekar, S. L. (2019). Effect of Gambir Catechin Isolate (*Uncaria Gambir* Roxb.) Against Rat

- Triacylglycerol Level (*Rattus novergicus*). *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 217(1), 1–6. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/217/1/012020>
- Apea-Bah, F. B., Hanafi, M., Dewi, R. T., Fajriah, S., Darwaman, A., Artanti, N., Lotulung, P., Ngadymang, P., & Minarti, B. (2009). Assessment of the DPPH and-glucosidase inhibitory potential of gambier and qualitative identification of major bioactive compound. *Journal of Medicinal Plants Research*, 3(10), 736–757. <http://www.academicjournals.org/JMPR>
- Arundita, S., Kurniawan, F., Ismed, F., Rita, R. S., & Putra, D. P. (2020). In vitro alpha glucosidase activity of *Uncaria gambir roxb.* And *syzygium polyanthum (wight) walp.* From West Sumatra, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(A), 810–817. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4298>
- Failisnur, F., Sofyan, S., Kasim, A., & Angraini, T. (2018). Study of Cotton Fabric Dyeing Process With Some Mordant Methods By Using Gambier (*Uncaria gambir Roxb*) Extract. *International Journal on Advanced Science Engineering Information Technology*, 8(4), 1098–1104.
- Haryanto, S. (2009). *Ensiklopedi tanaman obat Indonesia*. PalMall. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=679925>
- Manalu, D. S. T., & Armyanti, T. (2019). Analisis Nilai Tambah Gambir di Indonesia (Sebuah Tinjauan Literatur). *Mahatani*, 2(1), 46–67.
- Munggari, I. P., Kurnia, D., Deawati, Y., & Julaeha, E. (2022). Current Research of Phytochemical, Medicinal and Non-Medicinal Uses of *Uncaria gambir Roxb.*: A Review. *Molecules*, 27(19). <https://doi.org/10.3390/molecules27196551>
- Musdja, M. Y., Suryani, N., & Pitriyah, P. (2019). Anti-Inflammatory Activity of Catechines Isolate of *Uncaria gambir Roxb* on Carrageenan Induced Paw Edema in Wistar Male Rats. *International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research*, 06(01), 4518–4521. www.ijramr.com
- Nasrul, W., Wardianto, D., & Rizalman, R. (2020). Program Kemitraan Masyarakat Produksi dan Pemasaran Gambir (*Uncaria gambir*

- Roxb). *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 4(2), 187–191. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i2.2108>
- Pambayun, R., Gardjito, M., Sudarmadji, S., & Kapti Rahayu, dan K. (2007). KANDUNGAN FENOLIK EKSTRAK DAUN GAMBIR (*Uncaria gambir* Roxb) DAN AKTIVITAS ANTIBAKTERINYA Phenolic Compounds Extracted from Gambir (*Uncaria gambir* Roxb) Leave and Their Antibacterial Activities. In *AGRITECH* (Vol. 27, Issue 2).
- Rahmi, M., Rita, R. S., & Yetti, H. (2021). Gambir Catechins (*Uncaria gambir* Roxb) Prevent Oxidative Stress in Wistar Male Rats Fed a High-Fat Diet. *Majalah Kedokteran Andalas*, 44(7), 436–441. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>
- Rismana, E., Ningsih, S., & Fachrudin, F. (2014). In vitro study of xanthine oxidase inhibitory of gambir (*Uncaria gambir*) hunter roxb extracts. *Pharmacognosy Journal*, 9(6), 862–865. <https://doi.org/10.5530/pj.2017.6.135>
- Syarifah, S., Widyawati, T., Rita Anggraini, D., Sari Wahyuni, A., & Indah Sari, M. (2019). Anticancer activity of uncaria gambir roxb on T47D breast cancer cells. *Journal of Physics: Conference Series*, 1317(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1317/1/012106>
- Tan, B. L., Norhaizan, M. E., Liew, W. P. P., & Rahman, H. S. (2018). Antioxidant and oxidative stress: A mutual interplay in age-related diseases. In *Frontiers in Pharmacology* (Vol. 9, Issue OCT). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphar.2018.01162>
- Yunarto, N., Elya, B., & Konadi, L. (2015). Potensi Fraksi Etil Asetat Ekstrak Daun Gambir (*Uncaria gambir* Roxb.) sebagai Antihiperlipidemia. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 5(1), 1–10.
- Yunarto, N., Reno Intan, P., Kurniatri, A. A., Sulistyowati, I., & Aini, N. (2020). Anti-Inflammatory Activities of Ethyl Acetate Fraction From *Uncaria Gambir* Leaves Through the Inhibition of Edema, COX-2 and iNOS Expression. *Advances in Health Sciences Research*, 108–112.

Biografi

dr. Rauza Sukma Rita, Ph.D. Berasal dari Sumatera Barat, lulusan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, tahun 2009. Kemudian melanjutkan kuliah S3 di Jichi Medical University Jepang dan lulus tahun 2015. Penulis merupakan dosen tetap Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (2009 sd sekarang). Penulis juga aktif menulis buku dan artikel pada jurnal nasional dan internasional. Email: rauzasukmarita@med.unand.ac.id

TANAMAN KAYU PUTIH (*Melaleuca leucadendra*)

Ns. Bestfy Anitasari, M.Kep., Sp. Kep. Mat



Gambar 1: Tanaman Kayu Putih

Sumber: Winara (2017)

Kingdom Tanaman

Tanaman kayu putih memiliki nama lain yaitu: *Melaleuca Angustifolia (blume) blume*, *Melaleuca commutata miq*, *Melaleuca eriorhachis gand*, *Melaleuca lancifolia turcz*,

Melaleuca leucadendron. Di beberapa daerah di Indonesia, kayu putih memiliki nama yang berbeda-beda. Bagi masyarakat Batak dinamai inggolom, kayu galam bagi masyarakat Dayak, Bagi masyarakat Sunda Jawa, tanaman ini dinamai galam gelam dan ghelam di kalangan masyarakat Madura. Di Makassar dinamai baru-galang dan waru gelang bagi Suku Bugis, ngglelak/ngelak atau kela di masyarakat Roti. Tanaman ini diberi berbagai nama bagi masyarakat Seram yaitu iren, sakelan, jrano. Di ambon dinamai ai kelane/ai elane, irono/ilano di kalangan masyarakat Ulias, elan bagi masyarakat Buru, dan di Ternate dinamai bajule (Kartikawati, 2014; Wirta, 2022).

Pada sistem penamaan tumbuhan, tanaman minyak kayu putih diklasifikasikan sebagai berikut:

Kingdom	: Plantae
Divisi	: Magnoliophyta/ Spermatophyta
Sub divisi	: Angiospermae
Kelas	: Magnoliopsida / Dicotyledonae
Ordo	: Myrtales
Famili	: Myrtaceae
Genus	: <i>Melaleuca</i>
Spesies	: <i>Melaleuca leucadendra</i>
Sub spesies	: <i>Melaleuca cajuputi</i> subsp. <i>cajuputi</i>

(IPB Press, 2014; Winara, 2017).

Penyebaran

Tanaman ini telah ditanam di Asia sejak berabad-abad yang lalu, diperkirakan penyebarannya mulai dari sebelah utara Australia ke sebelah barat Papua New Guinea, Indonesia, Malaysia, Thailand, dan Vietnam. Di Indonesia, tanaman ini banyak dijumpai di daerah Maluku, Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Tenggara, Bali, dan Papua (Meisarani A, 2016). Tanaman ini merupakan tumbuhan daerah tropik yang berumur panjang dan pertumbuhannya cepat. Pertama kali ditemukan di kawasan pantai daerah tropik lembab yang panas. Tanaman ini dapat tumbuh di berbagai kondisi lingkungan. Tanaman ini mampu beradaptasi pada tanah dengan drainase jelek, tanah-

tanah yang tidak subur, di punggung bukit yang berkerikil, dan pada lapisan tanah liat coklat kemerahan. Tanaman ini juga, tahan terhadap kebakaran, dan toleran terhadap tanah dengan kadar garam rendah hingga tinggi. Namun lebih dapat bertahan di dataran pantai yang berawa, bahkan kadang-kadang ditemukan di daerah yang tergenang air selama musim hujan pada kedalaman lebih dari satu meter. Pada umumnya spesies ini tumbuh pada ketinggian 5-400 mdpl dengan curah hujan rata-rata 1.300-1.750 mm per tahun. Dikarenakan kemudahannya tumbuh, pohon ini dapat dikatakan sebagai pohon *pioneer* (Siswanto. 2017; Muslimin, 2019).

Morfologi Tanaman

Tanaman ini dapat tumbuh tinggi mencapai 40 m dengan batang pohon yang tidak terlalu besar, percabangan yang menggantung ke bawah. Kulit pohon berlapis-lapis, berserat, dan mirip seperti kertas berwarna abu-abu sampai putih serta dapat dilepas tidak beraturan dengan mudah. Kulit berlapis-lapis ini bersifat kering dan lunak seperti gabus. Pertumbuhan bunga terminal, tandan bunga hampir dipenuhi oleh bunga, bunga dalam tiga serangkai, putih, putih kehijauan atau krem. Bunga kayu putih terdapat di pucuk ranting-ranting pohon dan hampir di setiap pucuk ranting terdapat bunga. Bunga pohon kayu putih berbentuk seperti lonceng, daun mahkota warna putih, kepala putik berwarna putih kekuningan yang keluar di ujung percabangan Bunga tua berwarna merah tua keabu-abuan. Bentuk buahnya bulat berlubang, dalam buah terdapat beberapa biji yang sangat halus dan ringan. Daun kayu putih sempit, tipis, permukaan rata, tangkai pendek, kuat berseling, pipih, tangkai daun memiliki panjang 3-11 mm, lurus atau melengkung. Helaiian daun berbentuk jorong atau lanset, panjang 4,5-15 cm, lebar 0,75-4 cm, ujung dan pangkalnya runcing, tepi rata, tulang daun hampir sejajar. Permukaan daun berambut, warna hijau kelabu sampai hijau coklat kecoklatan. Dari warna kuncup daunnya, kayu putih mempunyai variasi warna merah, putih, dan kuning. Buah berbentuk piala dan bertipe *dehiscent*, yaitu mempunyai kulit buah yang kering dan akan terbuka ketika

mencapai kematangannya untuk melepaskan biji-biji yang ada di dalamnya. Biji kecil-kecil berbentuk garis. Akar panjang dan lebar, dan terkadang ada muncul akar adventif (IPB Press, 2014; Muslimin, 2019; Sudradjat, 2020).



Gambar 2: Bunga dan Daun Kayu Putih

Sumber: Winara, 2017

Kegunaan

Daun kayu putih (*Melaleuca leucadendron* L.) menghasilkan minyak atsiri melalui proses penyulingan. Untuk menghasilkan minyak kayu putih yang sangat baik adalah menggunakan subspecies *cajuputi* powell yang tumbuh di sekitar Kepulauan Maluku dan Timor. Hal tersebut disebabkan oleh kadar 1,8 sineol yang tinggi sehingga rendemennya juga tinggi. Subspesies lainnya memiliki kadar sineol yang lebih rendah namun semuanya dapat tetap menghasilkan minyak kayu putih. Keadaan lingkungan seperti kondisi geografis dan waktu tumbuh sangat mempengaruhi pertumbuhan tanaman Kayu Putih dan sifat minyak yang dihasilkan. Hasil identifikasi minyak atsiri dari daun kayu putih segar mengandung 32 senyawa aktif, tujuh diantaranya merupakan komponen utama yaitu α -pinene (1,23%), sineol (26,28%), α -terpineol (9,77%), kariofilen (3,38%), α -kariofilen (2,76%), Ledol (2,27%), elemol (3,14%), dan daun kayu putih kering mengandung 26 senyawa

aktif, tujuh diantaranya merupakan komponen utama yaitu α -pinene (1,23%), sineol (32,15%), α -terpineol (8,87%), kariofilen (2,86%), α -kariofilen (2,31%), Ledol (2,17%), dan elemol (3,11%) (Sirregar, 2010; Helfiansah, 2013)

Kandungan minyak atsiri yang dihasilkan adalah senyawa aktif 1,8 *cineole* (Kartikawati dkk., 2014). Senyawa aktif ini diketahui bermanfaat bagi kesehatan. Manfaatnya adalah sebagai antimikroba/antibakteri, antioksidan/anti inflamasi, dan antivirus, anti kanker, anti spasmodik, analgesik, penenang (Sudrajat, 2020).

1. **Efek antimikroba/antibakteri**

Efek ini dikarenakan adanya senyawa 1,8-sineol, α -terpineol, α -pinen, β -pinen pada minyak atsiri daun kayu putih. Keempat senyawa tersebut adalah senyawa monoterpen hidrokarbon yang berperan sebagai antibakteri spektrum luas (Sudhoff, 2015). Cara kerja keempat senyawa tersebut adalah dengan menghambat proliferasi dan pertumbuhan bakteri. Prosesnya melalui pembentukan dinding sel, merusak membran sel, menghambat kerja enzim, dan menghancurkan material genetik yang ada pada bakteri *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*, *Micrococcus flavus*, *Klebsiella pneumoniae*, dan *Escherichia coli* dengan konsentrasi 10% (Noor K, 2014; Zhao, 2014). Sedangkan efek antimikroba pada Methicillin Resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA) disebabkan oleh adanya kandungan senyawa antibakteri golongan monoterpen hidrokarbon. Cara kerja senyawa ini adalah mendisintegrasi membran terluar dari bakteri (Ula, 2014; Zhao, 2014; Li Y, 2016; Hakim, 2019).

Selain senyawa aktif diatas, ekstrak daun kayu putih yang diduga memiliki aktivitas antibakteri yaitu flavonoid, fenol, tanin dan terpenoid. Polifenol sebagai agen antibakteri akan membentuk ikatan hidrogen dengan protein dan sel sehingga dapat menyebabkan denaturasi protein sel yang akan mempengaruhi permeabilitas dinding sel dan membran sitoplasma. Tanin sebagai antibakteri memiliki

mekanisme kerja dengan menginaktivasi adhesi mikroba, enzim, transport protein pembungkus sel, dan membentuk kompleks dengan polisakarida (Abd NM, 2015; Setyowati, 2019; Joen, 2020).

2. **Efek anti inflamasi dan antioksidan**

Minyak kayu putih dapat mengurangi gejala inflamasi pada saluran nafas seperti rinosinusitis, penyakit paru obstruktif kronik, dan asma bronkial yang berhubungan dengan hipersekresi mukus pada permukaan epitel. Cara kerja 1,8-sineol sebagai anti inflamasi non steroid adalah dengan menurunkan jumlah mukus dalam sel goblet, dan mengurangi ekspresi gen MUC2 dan MUC 19 yang berkaitan dengan aktifitas NF- κ B. Hasil ini menunjukkan bahwa 1,8-sineol dapat menurunkan hipersekresi mukus karena infeksi bakteri. Selain itu 1,8-Sineol dapat meningkatkan efisiensi steroid yang diberikan pada penyakit paru obstruktif klinik (Zhao, 2014; Abd NM, 2015).

Efek anti inflamasi pada organ pencernaan dan persarafan yaitu 1,8-sineol meningkatkan kadar anti inflamasi sitokin IL10 dan menghambat produk oksidatif pada penderita pankreatitis akut. Proses inflamasi merupakan salah satu penyebab penyakit Alzheimer. Inflamasi sel-sel yang diinduksi berkurang setelah diberikan 1,8- sineol, dimana kadar TNF-a, IL-1b, IL-6, dan ekspresi of NOS-2, COX-2 dan NF-jB turun. Penelitian pada penyakit Alzheimer dan Parkinson, dapat diobati dengan 1,8-sineol yang bersifat antioksidan terhadap reactive oxygen species (ROS) dengan cara mempertahankan jumlah sel-sel dan morfologinya. Selain itu, 1,8-sineol menghambat produksi ROS intraseluler dan meningkatkan ekspresi enzim antioksidan seperti katalase (CAT), superoksid dismutase (SOD), reduktase peroksidase (GPx), glutation reductase (GR) and hemeoksigenase 1 (HO-1). Apoptosis berkurang karena pengurangan aktifitas reactive oxygen species (ROS) yang disebabkan oleh H₂O₂ (Sudhoff, 2015; Zulkarnain, 2022) .

3. **Efek Anti Virus**

Eucalyptol atau 1,8-sineol dapat menghambat infeksi Covid-19 dengan cara berikatan dengan proteinase Covid-19. Kompleks Mproeucalyptol membentuk interaksi hidrofobik, interaksi ikatan hidrogen dan interaksi ionik yang kuat sehingga menghambat replikasi virus dengan cara berikatan dengan spike protein atau protein dari virus corona. Molekul 1,8-sineol berinteraksi dengan target virus Covid -19 melalui berbagai mekanisme, antara lain dengan: protease, endoribo-Nuclease, ADP Ribose Phosphatase, RNA-Dependent RNA Polymerase, Spike Protein Binding Domain, Angiotensin Converting Enzyme (Rout J, 2020; Silva, 2020).

4. **Efek Antikanker**

1,8-Sineol mempunyai efek sitotoksik terhadap sel MRC-5, HT-29, dan HCT 116 sehingga dapat menjadi agen antikanker. 1,8-sineol efektif terhadap kematian sel kanker akibat perubahan pada membran mitokondria melalui pengaturan p53 untuk menurunkan proses fisiologis. 1,8-Sineol bersifat sedikit genotoksik dan memperbaiki kerusakan oksidatif dari DNA tanpa kematian sel (Murata, 2013; Dorsam, 2015).

5. **Efek Antispasmodik**

Inhalasi dari uap panas yang mengandung daun Eucalyptus camaldulensis efektif sebagai spasmolitik dan antipiretik pada penyakit gangguan pernafasan. Uap tersebut mengandung 1,8-sineol, p-cymene, apinen, terpinen-4-ol, aromadendrene, dan terpineol. Saluran K-Ca dan jalur NO tidak secara signifikan terlibat dalam mekanisme relaksasi, sementara saluran Ca²⁺ memainkan peran utama dalam efek spasmolitik.35 Efek spasmolitik dari 1,8-sineol dengan cara menghambat reseptor histamine H1 tanpa mempengaruhi reseptor Ach. Aktifitas kontraksi otot polos saluran nafas juga dihambat dengan mengaktifasi reseptor histamine H2 (Zulkarnaian, 2022).

6. **Efek Analgesik**

Pemberian 1,8-sineol dapat menghambat *over-expression*

reseptor protein P2X2 dan mRNA pada spinal cord dan dorsal horn pada kondisi *chronic constriction injury*, sehingga dapat digunakan untuk mencegah dan mengobati penyakit neuropati. 1,8-Sineol dapat mengurangi OGD/R dan NMDA pada kerusakan sel yang diinduksi oleh ROS (reactive oxygen species), sehingga potensial sebagai obat neuroprotektif dan antioksidatif pada pasien *ischaemic stroke*. 1,8-Sineol mengurangi rasa sakit dan inflamasi yang diinduksi mono sodium urate (MSU) melalui mekanisme yang mungkin melibatkan efek anti-oksidatif (Ryu S, 2014; Zheng X, 2019).

7. Efek sebagai Obat Penenang

Pada kondisi kecemasan dapat diobati dengan 1,8-sineol. Efek penenang didapatkan dimana mekanisme seperti kerja benzodiazepin pada reseptor GABAA, yang tidak mempengaruhi efek psikomotor. 1,8-Sineol, unsur utama eucalyptus, efektif dalam mengurangi kecemasan sebelum operasi secara selective nerve root block (SNRB). Temuan ini menunjukkan bahwa inhalasi 1,8-sineol dapat digunakan untuk menghilangkan kecemasan sebelum, selama, dan setelah berbagai operasi (Kim KY, 2014; Ceremuga, 2017).

Beberapa manfaat ramuan minyak daun pohon kayu putih dan kulit pohonnya, secara tradisional:

1. Badan sakit

Minyak kayu putih digosokkan pada bagian badan yang sakit, bisa juga sebagai minyak urut.

2. Sakit perut

Satu sendok makan minyak kayu putih kemudian dicampur dengan air hangat secukupnya untuk diminum. Bisa juga digosokkan pada perut yang sakit.

3. Baukup

Daun kayu putih dapat dipakai untuk baukup, bagi ibu-ibu yang baru saja melakukan proses persalinan. Daun diambil kemudian direbus lalu dipakai untuk baukup

4. Obat Diare

Air hangat 1 gelas dicampur dengan 3 tetes minyak kayu putih diaduk lalu diminum.

5. Penghangat tubuh
Minyak kayu putih dapat dipakai untuk menghangatkan tubuh. Ambil minyak kayu putih secukupnya kemudian dicampurkan ke air 5-10 liter lalu mandi.
6. Batuk, **demam dan nyeri haid**
Peras jeruk nipis, kemudian tambahkan dengan kapur sirih dan minyak kayu putih kemudian diaduk hingga homogeny. Pasta dioleskan pada punggung dan dada, untuk nyeri haid dioleskan pada perut (Balitro, 2023).

Budidaya Tanaman

Saat ini budidaya tanaman ini secara generatif dengan biji atau secara vegetatif dengan grafting atau stek pucuk. Budidaya secara vegetatif dianggap lebih efektif dikarenakan sifat yang diwariskan sama persis dengan induknya, selain itu perbanyakannya secara vegetatif lebih efisien dari segi waktu untuk pembibitannya dan memiliki persen keberhasilan hingga 90% (Kartikawati dkk., 2014).

Proses Penyulingan

Pada distilasi rebus, bahan baku daun kayu putih kering yang telah disiapkan direbus di dalam distilator selama 5-6 jam dihitung dari mulai terjadinya penguapan. Pada distilasi kukus, bahan baku yang telah disiapkan di dalam distilator selama 5-6 jam dihitung dari mulai terjadinya penguapan. Sedangkan pada distilasi uap, bahan baku yang telah disiapkan dimasukkan ke dalam distilator, kemudian bahan baku dialiri uap dari ketel pembangkit uap lalu tekanan uap dijaga konstan sesuai dengan yang diinginkan. Distilat yang dihasilkan berupa dua lapisan yaitu air dan minyak ditampung dalam corong pisah, untuk kemudian dipisahkan. Minyak yang diperoleh ditambah dengan natrium sulfat anhidrous untuk memurnikan minyak dari air yang masih terikat. Kemudian minyak dipisahkan dari air dan disimpan dalam botol kaca. Setelah itu dilakukan fraksinasi terhadap minyak kayu putih yang dihasilkan untuk memperoleh minyak dengan kandungan 1,8 sineol minimal 85% (Helfiansah, 2013).

Simpulan

Minyak esensial kayuputih merupakan obat tradisional yang sudah digunakan sejak lama. Di Indonesia, minyak kayu putih umumnya digunakan sebagai obat topikal/oles. Agar dapat digunakan sebagai obat dengan khasiat tertentu, diperlukan uji klinik agar terbukti keamanan dan kemanjurannya.

Daftar Pustaka

- Abd NM, Nor ZM, Mansor M, Azhar F, Hasan MS, Kassim M. (2015). Antioxidant, antibacterial activity and phytochemical characterization of melaleuca cajuputi extract. *Journal of BMC Complementary and Alternative Medicine*.15:385.
- Balittro. (2023). *Melaleuca leucadendra*. Balittro Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat http://balittro.litbang.pertanian.go.id/?page_id=5256
- Ceremuga, TE et al. (2017). Investigation of the anxiolytic and antidepressant effects of eucalyptol. *AANA Journal*, 85(4):277–84.
- Dörsam B, Wu CF, Efferth T, Kaina B, Fahrner J. (2015). The eucalyptus oil ingredient 1,8-cineol induces oxidative DNA damage. *Arch Toxicol*. 89(5):797– 805.
- Hakim RI, Wilson W, Darmawati S. (2019). Uji aktivitas antibakteri ekstrak ethanol daun kayu putih (*Melaleuca leucadendron* L.) terhadap pertumbuhan methicillin resistant staphylococcus aureus (MRSA). *Prosiding Mahasiswa Seminar Nasional Unimus*. 2:109-115.
- Helfiansah, R., & Sastrohamidjojo, H. (2013). Isolasi, identifikasi dan pemurnian senyawa 1, 8 sineol minyak kayu putih (*Melaleuca leucadendron*). *ASEAN Journal of Systems Engineering*, 1(1).
- IPB Press. (2014). *Budidaya Dan Prospek Pengembangan Kayu Putih*. IPB Press
- Joen, S. T. N. (2020). Efektivitas Ekstrak Daun Kayu Putih (*Melaleuca leucadendron* L.) sebagai Antibakteri secara In Vitro. *Majority*, 9(2), 45-48.
- Kartikawati, NK, Anto R, Mudji S, Liliana B, dan Prastyono.

- (2014). *Budidaya dan Prospek Pengembangan Kayu putih*. IPB Press. Bogor.
- Kim, K. Y., Seo, H. J., Min, S. S., Park, M., & Seol, G. H. (2014). The effect of 1, 8-cineole inhalation on preoperative anxiety: A randomized clinical trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014.
- Li Y, et al. (2016). 1, 8-Cineol protect against influenza-virus-induced pneumonia in mice. *Inflammation*. 39(4):1582–93
- Meisarani A, Ramadhania ZM. (2016). Kandungan senyawa kimia dan bioaktivitas melaleuca leucadendron Linn. *Farmaka*. 14(2):123-143.
- Murata S, et al. (2013). Antitumor effect of 1, 8- cineole against colon cancer. *Oncol Rep*. 30(6):2647–52
- Muslimin, I & Agus K. (2019). *Budidaya Kayu Putih Dalam Pengembangan Hasil Hutan Bukan Kayu Indonesia Untuk Mendukung Sustainable Development Goals*. IPB Press.
- Noor K, Anto R. (2014). *Potensi Pengembangan Industri Minyak Kayu Putih*. Departemen Kehutanan Badan penelitian dan Pengembangan Kehutanan Bogor.
- Rout J, Swain BC, Tripathy U. (2020). In silico investigation of spice molecules as potent inhibitor of SARS - CoV - 2. Available from: https://chemrxiv.org/articles/preprint/In_Silico_Investigation_of_Spice_Molecules_as_Potent_Inhibitor_of_SARS-CoV2/12323615/1
- Ryu S, Park H, Seol GH e., Choi IY. (2014). 1,8- Cineole ameliorates oxygen-glucose deprivation /reoxygenation-induced ischaemic injury by reducing oxidative stress in rat cortical neuron/glia. *J Pharm Pharmacol*. 66(12):1818–26.
- Setyowati E, Retnowati E, Rosita V, Rosiana LH. (2019). Skrining aktivitas antibakteri tanaman famili myrtaceae terhadap pseudomonas aeruginosa. *Indonesia Jurnal Farmasi*.4(1):6-11.
- Silva JKR, Figueiredo PLB, Byler KG, Setzer WN. (2020). Essential oils as antiviral agents. potential of essential oils to treat SARS-CoV-2 infection: An in-silico investigation. *Int J Mol Sci*. 21(10).

- Sirregar N. (2010). Isolasi dan analisis komponen minyak atsiri dari daun kayu putih (*Melaleuca folium*) segar dan kering secara GC-MS [skripsi]. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Siswanto. (2017). Pengembangan kesehatan tradisional Indonesia: konsep, strategi dan tantangan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*.1(1):17-31.
- Sudhoff H, Klenke C, Greiner JFW, Müller J, Brotzmann V, Ebmeyer J, et al. (2015). 1,8-Cineol reduces mucus-production in a novel human ex vivo model of late rhinosinusitis. *PLoS One*.10(7):e0133040.
- Sudradjat, S. E. (2020). Minyak kayu putih, obat alami dengan banyak khasiat: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(2), 51-59.
- Ula EM. (2014). *Aktivitas antibakteri minyak atsiri daun bawang putih anggur (*pseudocalymma alliaceum* (L.) sandwich) dan minyak atsiri daun kayu putih (*Melaleuca leucadendron* L.) terhadap bakteri *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli**. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Winara, Aji (2017). Keanekaragaman Jenis Tumbuhan pada Hutan Kayu Putih dan Pemanfaatannya Oleh Masyarakat Setempat di Taman Nasional Wasur, Papua. *Jurnal Penelitian Hutan dan Konservasi Alam*. 14 (1): 6–7.
- Wirta, G. (2022). Pohon Kayu Putih: Pohon Kehidupan Masyarakat Pulau Buru. *MARINYO: Jurnal Teologi Kontekstual*, 1(1), 26-33.
- Zhao C, Sun J, Fang C, Tang F. (2014). 1,8-cineol attenuates LPS-induced acute pulmonary inflammation in mice. *Inflammation*. 37(2):566–72.
- Zheng X bo, et al. (2019). Effects of 1,8-cineole on neuropathic pain mediated by P2X2 receptor in the spinal cord dorsal horn. *Sci Rep* [Internet]. 9(1):1–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-019-44282-4>
- Zulkarnain, F., Karim, A., & Vanchapo, A. R. (2022). Uap Minyak Kayu Putih Efektif Menurunkan Sesak Napas Pada Pasien Asma Bronkial. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(2), 212-216.

Biografy Penulis



Bestfy Anitasari, lahir di Soppeng 01 Desember 1984. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Muchtar, S.Pd dan Tahira (almh). Meraih gelar sarjana keperawatan pada Tahun 2007 dan gelar Ners pada Tahun 2008 di Universitas Hasanuddin. Kemudian mencapai gelar Magister Keperawatan pada Tahun 2013 dan pada Tahun 2014 mencapai gelar Ners Spesialis Keperawatan Maternitas di Universitas Indonesia. Saat ini penulis bekerja sebagai dosen di Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada Palopo.

TANAMAN KELOR

(Moringa oleifera)

Faizah Betty Rahayuningsih



Uraian :

Moringa (*Moringa oleifera*) merupakan pohon abadi tropis yang tumbuh cepat, gugur, dan toleran kekeringan. *Moringa oleifera* disebut “pohon ajaib” tidak hanya karena khasiat nutrisi dan farmakologisnya, tetapi juga karena kegunaannya sebagai biofuel dan penjernih air dan

dalam industri kosmetik. Setiap bagian dari *Moringa oleifera* merupakan gudang nutrisi penting. Bagian tanaman yang dapat dimakan merupakan daun utuh, buah atau biji berwarna hijau muda, bunga dan akar. Biji matang menghasilkan 38-40 persen minyak nabati yang disebut minyak ben. Kosmetik seperti krim anti penuaan, produk perawatan rambut, krim wajah, minyak aromatik, dan minyak pijat menggunakan minyak kelor. *Moringa oleifera* merupakan pohon tahan kekeringan yang tumbuh cepat dalam keluarga Moringaceae yang berasal dari anak benua India. Daun, buah, jus, minyak, akar, kulit kayu, biji, polong dan bunga dikenal untuk kesehatan, obat dan penggunaan kosmetik. Pohon berukuran sedang yang tumbuh cepat diperbanyak sebagai tanaman tahunan dari stek dan biji. Tumbuh di daerah semi-kering, tropis dan subtropis, meskipun sifat tanaman yang toleran terhadap kekeringan membuatnya lebih cocok untuk daerah yang lebih kering. Akar terkena air dan cenderung membusuk dalam kondisi seperti itu. Ini juga mentolerir berbagai jenis tanah, tanah berpasir atau tanah liat yang dikeringkan dengan baik (pH 5-9). *Moringa oleifera* dihargai di seluruh dunia karena berbagai sifat ekonomi, obat, dan netralnya karena mampu mengobati lebih dari 300 penyakit. Nilai Gizi *Moringa oleifera* Setiap bagian dari *M. oleifera* merupakan gudang nutrisi penting dan anti nutrisi. Protein daun kelor berkisar antara 29,1-35,3 g/100 g berat kering. Daun *M. oleifera* kaya akan mineral seperti kalsium, potasium, seng, magnesium, besi dan tembaga. *M.oleifera* juga mengandung vitamin seperti betakaroten yang berasal dari vitamin A, vitamin B seperti asam folat, piridoksin dan asam nikotinat, vitamin C, D dan E. Bahan kimia fisik seperti tanin, sterol, terpenoid, flavonoid, saponin, antrakuinon . , dan gula pereduksi alkaloid termasuk di samping agen antikanker seperti glukosinolat, isotiosianat, glikosida dan senyawa gliserol 1-9-oktadekanoat. Daun kelor juga rendah kalori dan bisa digunakan dalam diet orang yang kelebihan berat badan. Daun kelor memiliki konsentrasi asam amino esensial yang tinggi; Metionin, leusin, isoleusin, histidin, fenilalanin, valin, treonin, arginin, dan lisin.

Daun kelor memiliki sedikit nilai gizi dibandingkan dengan sayuran berdaun hijau lainnya dan tidak menimbulkan efek toksik saat dikonsumsi. Kelor kaya akan fitosterol seperti stigmasterol, sitosterol dan campesterol, yang merupakan prekursor hormon. Senyawa ini meningkatkan produksi estrogen yang pada gilirannya merangsang pelebaran saluran susu untuk produksi susu. Ini digunakan untuk mengobati kekurangan gizi pada anak di bawah usia 3 tahun. Sekitar 6 sendok makan daun giling dapat memenuhi kebutuhan zat besi dan kalsium harian wanita selama masa kehamilan. Polong dan Bunga Tinggi serat, polong bermanfaat untuk mengobati gangguan pencernaan dan kanker usus besar. Polong dan bunga yang belum matang mengandung asam palmitat, linolenat, linoleat, dan oleat dalam jumlah yang sama.

Buah kelor mengobati diare, masalah hati dan limpa, serta nyeri sendi. Kehadiran PUFA dalam kapsul dapat digunakan dalam diet obesitas. Di Asia, bunga *M.oleifera* dicampur dengan makanan lain karena kaya akan Ca^{2+} , K^+ , lilin, alkaloid, quercetin dan kaempferol. Quercetin dan kaempferol merupakan flavonoid, senyawa dengan gugus hidroksil fenolik yang memiliki aktivitas antioksidan dan potensi penggunaan terapeutik. Bunga kelor bertindak sebagai agen hipokolesterolemia, antirematik dan dapat menyembuhkan masalah dan masuk angin pada saluran kemih. Kulit akar Kulit akar bertindak sebagai stimulan jantung, pencegahan ulkus dan agen anti-inflamasi. Ini mengandung mineral seperti kalsium, magnesium dan natrium serta alkaloid

Kulit Akar

Kulit akar bertindak sebagai stimulan jantung, anti-ulkus dan agen anti-inflamasi. Ini mengandung mineral seperti kalsium, magnesium dan natrium, alkaloid seperti morfin, morfisin. Alkaloid membantu kulit bertindak melawan bisul, merangsang jantung dan mengendurkan otot

Biji

Bijinya mengandung lemak, serat, protein, mineral, vitamin seperti A, B, C dan asam amino. Ini juga mengandung asam

oleat (minyak yang bermanfaat), antibiotik yang disebut pterygospermine, dan asam lemak seperti asam linoleat, asam linolenat, asam behenat, fitokimia seperti tanin, saponin, fenol, fitat, flavanoid, terpenoid dan lektin. Kehadiran flavanoid memberikan sifat anti-inflamasi. Antibiotik pterygospermine bertanggung jawab atas sifat antimikroba. Senyawa Bioaktif Moringa

Moringa memiliki potensi obat yang sangat besar karena telah lama dikenal dalam sistem Ayurveda dan Unani. Hampir setiap bagian tanaman ini, termasuk akar, kulit batang, sari buah, daun, buah (ember), bunga, biji dan minyak bijinya, telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai penyakit. Berbagai efek biologis termasuk efek antiinflamasi, antimikroba, hipoglikemik, hipokolesterolemia, antioksidan, antiproliferatif, dan hepatoprotektif dikaitkan dengan senyawa bioaktif fungsional seperti asam fenolik, avonoid, alkaloid, fitosterol, gula alami, vitamin, mineral, dan organik.

Potensi Terapeutik Moringa Oleifera Untuk Sifat Antidiabetes

Diabetes merupakan penyakit yang ditandai dengan masalah pada hormon insulin. Pada orang sehat, pankreas mengeluarkan insulin; Insulin kemudian bekerja untuk membantu tubuh menggunakan dan menyimpan lemak dan gula yang berasal dari makanan yang dimakan orang. Dalam konteks diabetes, insulin dapat dipengaruhi dalam beberapa cara. Dalam beberapa kasus, pankreas tidak memproduksi insulin sama sekali. Terkadang tubuh tidak merespon insulin dengan baik - ini disebut "resistensi insulin". *M. oleifera* telah digunakan untuk mengobati dan mengendalikan gejala diabetes selama bertahun-tahun.

Moringa telah terbukti menyembuhkan diabetes tipe 1 dan tipe 2. Pada diabetes tipe 1, pasien menderita ketidakmampuan memproduksi insulin, hormon yang menjaga gula darah dalam kisaran normal yang dibutuhkan. Diabetes tipe 2 dikaitkan dengan resistensi insulin. Diabetes tipe 2 juga dapat disebabkan oleh disfungsi sel beta karena gagal merasakan kadar glukosa,

mengurangi pensinyalan ke insulin dan menyebabkan kadar gula darah tinggi. Ekstrak air *M. oleifera* dapat menyembuhkan diabetes tipe 1 yang diinduksi streptozotocin dan diabetes tipe 2 yang resistan terhadap insulin pada tikus. Flavonoid seperti quercetin dan fenol telah dikombinasikan sebagai antioksidan yang memiliki efek ROS scavenging. Flavonoid kelor diyakini mengais ROS yang dilepaskan dari mitokondria, sehingga melindungi sel beta dan pada gilirannya mengendalikan hiperglikemia. Diabetes menyebabkan beberapa komplikasi seperti retinopati, nefropati dan aterosklerosis.

Fungsi Kardiovaskular

Ekstrak etanol daun kelor memiliki efek antihipertensi atau antihipertensi. Glikosida thiocarbamate dan isothiocyante telah ditemukan menyebabkan efek antihipertensi yang menjanjikan ini.

Sifat antioksidan *in vitro* dan *in vivo*, aktivitas hipolipidemik dan antiatherosclerotic dari ekstrak air *Moringa oleifera* akan Efek penurunan kolesterol dari ekstrak daun kasar didukung oleh efek pencegahan daun *Moringa oleifera* terhadap hiperlipidemia yang diinduksi defisiensi besi pada tikus Wistar jantan. aktivitas antikolesterol

Properti Anti-Kanker

Moringa oleifera memiliki khasiat lain yang membuatnya menjadi tambahan yang baik untuk rencana pencegahan atau pengobatan kanker. Ini berisi berbagai sifat gizi; *Moringa oleifera* mengandung vitamin, mineral dan asam amino yang penting untuk kesehatan. Itu dikemas dengan kalsium, zat besi, potasium, protein, vitamin A dan C, dan banyak sifat lain yang mempromosikan tubuh yang sehat dengan alat melawan kanker. Diketahui memiliki penggunaan anti-inflamasi, antivirus, antioksidan, anti-alergi dan analgesik. Itu juga telah digunakan untuk melawan berbagai infeksi.

Kanker merupakan penyakit yang tersebar luas dan setiap kematian ketujuh merupakan karena pengobatan yang salah. Beberapa faktor seperti merokok, gaya hidup kurang gerak dan paparan radiasi dapat menyebabkan penyakit ini. *M.oleifera*

dapat digunakan sebagai obat anti kanker karena alami, dapat diandalkan dan aman pada konsentrasi yang ditentukan. Kelor dapat digunakan sebagai agen anti-neoproliferatif yang mencegah pertumbuhan sel kanker. Ekstrak dan pelarut daun sorsop terbukti efektif sebagai agen antikanker.

Ekstrak daun *M. oleifera* dilaporkan menginduksi pembentukan bleb membran dan apoptosis pada garis sel tumor manusia (KB) ketika ekstrak dimasukkan ke dalam garis sel, sehingga menginduksi apoptosis. Perubahan morfologi seperti vesikel membran dan pembentukan badan apoptosis juga merupakan perubahan morfologi apoptosis. *M.oleifera* memiliki efek antiproliferasi yang disertai dengan perubahan morfologi yang mengakibatkan hilangnya viabilitas sel dan fragmentasi DNA nukleosom pada sel KB akibat komposisi kimia ekstrak daun.

Aktivitas Antimikroba

Efek antimikroba dari daun, akar, kulit kayu dan biji *Moringa oleifera* diselidiki secara *in vitro* terhadap bakteri patogen manusia, ragi, dermatofita dan cacing. Jus daun segar dan ekstrak biji berair menghambat pertumbuhan *Pseudomonas aeruginosa* dan *Staphylococcus aureus*. Tidak ada aktivitas yang terdeteksi terhadap empat bakteri gram positif dan gram negatif patogen lainnya dan *Candida albicans*. Metode pengenceran tidak menunjukkan aktivitas terhadap enam dermatofit patogen.

Aktivitas antibakteri dan antijamur ekstrak uap *Moringa oleifera* Lam. Penurunan pertumbuhan bakteri yang signifikan diamati pada distilat, yang memiliki efek antibakteri. Di antara bakteri yang diuji, penghambatan yang lebih besar diamati untuk *E. coli*, diikuti oleh *S. aureus*, *K. pneumoniae*, dan *P. aeruginosa*. Semua ekstrak yang diperiksa menunjukkan aktivitas antibakteri yang berbeda terhadap patogen. Uji fitokimia dilakukan untuk mengetahui adanya senyawa kimia aktif seperti glikosida, alkaloid, tanin, flavonoid, terpenoid, saponin. Aktivitas antibakteri ekstrak etanol menunjukkan zona hambat tertinggi (14 mm). Analisis fitokimia ekstrak etanol Koivette mengungkapkan flavonoid, tanin, glikosida dan terpenoid.

Efek Antioksidan

Secara umum, senyawa alami yang mengandung polifenol memiliki sifat antioksidan yang kuat dan dapat mengurangi kerusakan jaringan oksidatif dengan menghilangkan radikal bebas. Ekstrak metanol daun *M.oleifera* mengandung asam klorogenat, rutin, quercetin glucoside dan kaempferol rhamnoglucoside, sementara beberapa puncak procyanidin diamati pada akar dan kulit kayu. Daun dan batang kelor mampu menghilangkan radikal bebas. Daun kelor memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengais radikal bebas, fenol total dan flavonoid total dibandingkan dengan batang kelor. Aktivitas antioksidan daun kelor yang tinggi dikaitkan dengan kandungan fenolik dan flavonoid yang tinggi dari sampel tersebut.

Aktivitas Anti-Inflamasi

Pada kebanyakan kasus, peradangan merupakan respon tubuh terhadap proses selain penyakit itu sendiri. Peradangan merupakan hasil dari respon imun alami tubuh dan biasanya disebabkan oleh peningkatan plasma sel darah putih pada area yang rusak. Ekstrak metanol kulit akar, ekstrak air akar, ekstrak metanol daun dan bunga dan ekstrak etanol biji

Kegiatan Perawatan Luka

Ekstrak air daun *Moringa oleifera* menunjukkan khasiat penyembuhan luka, secara signifikan meningkatkan kecepatan penutupan luka, kekuatan pecah kulit, kekuatan pecah granuloma dan mengurangi area bekas luka. *Murivenna* merupakan obat Ayurvedic dan ditambahkan untuk mempercepat proses penyembuhan dan memberikan kelegaan segera dari pembengkakan, kekakuan, nyeri dan pembengkakan. aktivitas hepatoprotektor

Pada tikus, ekstrak daun etanol dan ekstrak alkohol biji *Moringa oleifera* menunjukkan efek hepatoprotektif terhadap isoniazid, rifampisin, kerusakan hati yang diinduksi piritinamida dan hepatotoksisitas yang diinduksi diklofenak. Tikus yang diobati dengan obat anti-tuberkulosis (isoniazid, rifampicin, pyritinamide) mengalami kerusakan hati yang signifikan,

sebagaimana dibuktikan dengan peningkatan kadar serum enzim spesifik hati seperti AST, ALT dan ALP. Kadar bilirubin serum juga meningkat pada tikus yang diobati dengan obat tuberkulosis.

Mencegah Anemia

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang meluas terkait dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas, terutama pada ibu hamil dan bayi. Ini merupakan kondisi yang disebabkan oleh faktor makanan (vitamin dan mineral) dan faktor non-gizi (infeksi). Salah satu faktor yang paling berpengaruh merupakan kekurangan zat besi, yang dianggap sebagai penyebab penyakit nomor satu di dunia. Anemia dapat mengakibatkan gangguan perkembangan kognitif, gangguan kapasitas kerja fisik, dan pada kasus yang berat, peningkatan risiko kematian, terutama pada periode perinatal. Anemia juga dapat menyebabkan retardasi pertumbuhan dan peningkatan morbiditas. Tikus yang diberi suplemen serbuk daun kering *M.oleifera* memiliki rata-rata pertambahan berat badan yang lebih tinggi. Suplementasi bubuk daun *M. oleifera* menghasilkan peningkatan asupan makanan dan penambahan berat badan. Penambahan ransum dengan tepung daun *M.oleifera* yang mengandung protein 5% memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan yang tidak diberikan ransum.

Fungsi Sistem Saraf Pusat

Pengobatan dengan ekstrak daun *Moringa oleifera* mengembalikan kadar monoamine di otak, yang mungkin bermanfaat pada penyakit Alzheimer. Ekstrak metanol kulit akar *Moringa oleifera* diuji pada katak dan marmut dan menunjukkan anestesi lokal pada kedua model hewan.

Moringa dan Kesehatan Reproduksi

Kelor dapat dikembangkan menjadi kuliner ibu menyusui, mengandung senyawa fitosterol (termasuk golongan steroid) yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Pengaruhnya terhadap produksi susu telah

terbukti. Kapsul daun kelor mengandung senyawa kimia bernama pitosterol (poliferol dan sterol) yang meningkatkan kadar prolaktin. Kadar prolaktin yang tinggi meningkatkan, mempercepat, dan memperlancar produksi ASI. Produksi ASI diukur dengan mengukur berat badan bayi dan jumlah tidurnya.

Industri Kosmetik

Minyak yang diekstraksi dari bijinya digunakan dalam pembuatan kosmetik (seperti pelembab, kondisioner dan emolien) dan sebagai bahan sabun, losion, krim, dan tabir surya, dengan hasil hingga 39%. Asam lemak terpenting merupakan asam oleat, yang banyak direkomendasikan dalam pembuatan krim farmasi. Ini memiliki nilai kosmetik yang tinggi, membantu menghilangkan kotoran dari kulit dan dianggap sebagai bahan pembersih yang sangat baik. Ini memiliki sifat tidak mengeringkan, dapat dengan mudah dicampur dengan minyak esensial lainnya; Sifat-sifat ini menjadikan minyak kelor sebagai minyak pijat yang sangat baik. Saat ini banyak digunakan dalam pembuatan losion tubuh, emulsi, balsem, lulur, dan formulasi anti rambut. Dalam kosmetik, lebih disukai daripada minyak lain karena tidak meninggalkan rasa berminyak setelah dicicipi.

Biofuel Moringa

Biodiesel merupakan alternatif terbarukan dan ramah lingkungan untuk bahan bakar fosil tradisional yang tidak terbarukan. Biodiesel mengacu pada ester alkil (metil, etil atau propil) rantai panjang yang diproduksi dengan mereaksikan secara kimia lipid dari minyak nabati dan lemak hewani. Sebagai bahan baku biofuel, biji kelor bisa menyediakan hingga 40 persen minyak. Artinya, satu kilogram biji kelor menghasilkan 400 mililiter minyak yang bisa dijual untuk memasak atau sebagai pengganti solar.

Biodiesel diproduksi dari minyak *M.oleifera* dengan transesterifikasi katalis alkali dengan metanol setelah perlakuan pra-asam. Karakteristik paling mencolok dari biodiesel yang berasal dari minyak *M. oleifera* merupakan angka cetane yang tinggi sekitar 67, yang merupakan salah satu yang tertinggi dilaporkan

untuk bahan bakar biodiesel. Selain itu, ketahanan oksidasi *M.oleifera* dari bahan bakar biodiesel lebih baik dibandingkan dengan bahan bakar biodiesel lainnya. Oleh karena itu, biodiesel yang berasal dari minyak *M. oleifera* merupakan pengganti petrodiesel yang dapat diterima, bahkan jika dibandingkan dengan biodiesel yang berasal dari minyak nabati lainnya.

Pengolahan Air

Serbuk biji, dengan atau tanpa cangkang, memiliki efek koagulasi, flokulan, pelunakan air, dan desinfektan. Namun, penggunaan biji kelor kurang efektif daripada beberapa koagulan komersial seperti aluminium sulfat dan besi sulfat, tetapi biaya rendah dan biodegradabilitas menjadikannya kandidat potensial di negara berkembang.

Kekeruhan disebabkan oleh partikel bermuatan negatif yang tersuspensi dan bahan organik alami di dalam air. Karena muatan listrik permukaan, partikel-partikel ini saling tolak, sehingga sulit untuk bersatu dan mengendap. Jadi, untuk mengatasi muatan yang menjijikkan dan “mengguncang” suspensi, ditambahkan koagulan dengan muatan yang berlawanan ke dalam air. Sejumlah besar protein aktif dengan sifat oklusif telah diisolasi, diekstraksi dan dikarakterisasi dari biji kelor. Protein kationik ini biasa dikenal dengan *Moringa oleifera* cationic protein (MOCP, juga disebut Floc) yang secara aktif menghambat pertumbuhan sel bakteri dan mengendapkan partikel bermuatan negatif dalam larutan.

Industri Makanan

Moringa memiliki kegunaan yang sangat baik dalam industri makanan. Bubuk daun kelor digunakan dalam es krim, roti, muffin, permen, smoothie, sup, minuman berenergi, dan sebagainya.

Teh kelor juga merupakan hal baru kelor. Standarisasi teknologi kelor untuk mencampur sup instan kelor, chutney kelor, bubur kelor dan bubuk kering.

Faktor Antinutrisi

Daun kelor kering merupakan sumber senyawa polifenol seperti flavonoid dan asam fenolik. Flavonoid, yang disintesis pada tumbuhan sebagai respons terhadap infeksi mikroba, berbagi cincin benzopyrone sebagai struktur umum. Asupan flavonoid telah terbukti melindungi terhadap penyakit oksidatif kronis

Industri Pulp Dan Kertas

Pulp diperoleh dari pohonnya, yang dianggap cocok untuk kertas koran, kemasan, percetakan dan kertas tulis. Kulit kayu dan jus dapat digunakan untuk penyamakan kulit. Pohon itu menghasilkan pewarna biru.

Kapsul Kelor

Kapsul kelor terbuat dari 100% bubuk daun. Dianjurkan untuk mengkonsumsi 3 kapsul per hari, yang setara dengan makanan super, kombinasi nutrisi dan antioksidan sampai batas tertentu.

Industri Makanan

Moringa memiliki kegunaan yang sangat baik dalam industri makanan. Serbuk daun kelor digunakan untuk membuat es krim, roti, muffin, permen, smoothie, sup, minuman berenergi, dan lain sebagainya. Teh kelor juga merupakan hal baru. Teknologi kelor untuk mencampur sup instan kelor, chutney kelor, bubur kelor dan bubuk kering.

Kesimpulan

Moringa merupakan pohon ajaib yang tersedia secara lokal untuk masyarakat umum baik di India maupun negara lain. Karena pentingnya nutrisi dan obat Moringa, permintaan Moringa dan produk bernilai tambah meningkat, yang pada gilirannya meningkatkan permintaan pasokan sepanjang tahun.

Daftar Pustaka

Chinwe I, Jose SM, Jaramillo J, Fausto D. Phytochemical and Nutritional Properties of Dried Leaf Powder of Moringa oleifera Lam. from Machala El Oro Province of Ecuador. 2013;1(2008):5454.

- Clement A, Olatunde M, Patrick O, Joyce O. Effect of Drying Temperature on Nutritional Content of Moringa Oleifera Leave. *World J Food Sci Technol*. 2017;1(311):93–6.
- Gopalakrishnan L, Doriya K, Kumar DS. Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Sci Hum Wellness*. 2016;5(2):49–56.
- Gupta S, Jain R, Kachhwaha S, Kothari SL. Nutritional and medicinal applications of Moringa oleifera Lam.— Review of current status and future possibilities. *J Herb Med*. 2018;11:1–11.
- Oyeyinka AT, Oyeyinka SA. Moringa oleifera as a food fortificant: Recent trends and prospects. *J Saudi Soc Agric Sci*. 2018;17(2):127–36.
- Seradj AR, Morazán H, Fondevila M, Liang JB, de la Fuente G, Balcells J. In Vitro and In Situ Degradation Characteristics and Rumen Fermentation Products of Moringa oleifera Harvested at Three Different Ages. *Trop Anim Sci J*. 2019;42(1):39–45.
- Singh Y, Prasad K. Moringa Oleifera Leaf as Functional Food Powder : Characterization and Uses. 2013;4(4):317–24.
- Vergara-Jimenez M, Almatrafi M, Fernandez M. Bioactive Components in Moringa Oleifera Leaves Protect against Chronic Disease. *Antioxidants*. 2017;6(4):91.
- Yang R-Y, Chang L-C, Hsu J-C, C Weng BB, Palada MC, Chadha ML, et al. Moringa and other highly nutritious plant resources: Strategies, standards and markets for a better impact on nutrition in Nutritional and Functional Properties of Moringa Leaves – From Germplasm, to Plant, to Food, to Health. 2006;1–9.

TANAMAN MAJA (*Aegle marmelos* (L.) correa)

Zumaroh



Photographed by: Aan Biantoro

Uraian :

Tanaman Maja memiliki nama latin *Aegle Marmelos* (L.) Correa. Tanaman Maja merupakan salah satu tumbuhan unik yang ada di nusantara. Nama Maja dalam lintas sejarah berkaitan erat dengan asal muasal kerajaan tersohor di pulau Jawa, yakni kerajaan Majapahit. Tanaman Maja merupakan kelompok tanaman perdu, dengan tekstur batang yang keras dan daun yang rimbun. Karena termasuk tumbuhan subtropis, maka tanaman Maja dapat tumbuh subur hampir di semua daerah di Indonesia. Maja termasuk tanaman yang memiliki banyak manfaat. Tetapi tidak dianggap keberadaannya atau masih sering dipandang sebelah mata karena masyarakat belum mengetahui akan khasiat dan manfaat tanaman tersebut.

Seluruh bagian dari tanaman Maja mempunyai manfaat bagi kesehatan tubuh manusia dan juga dapat dimanfaatkan untuk pertanian. Mulai dari akar, batang, daun, hingga buah Maja dapat dimanfaatkan untuk kesehatan dan pertanian.

Tanaman Maja berasal dari famili : *Rutaceae*

Nama daerah:

Tanaman Maja dikenal dengan nama yang berbeda-beda di beberapa daerah, diantaranya: Bernung/Bernuk (Lampung), Mojo/Mojo legi (Jawa), Maos (Madura), Bilak (Melayu), Kabiila (Alor, Nusa Tenggara).

Kandungan dan manfaat:

Buah yang matang dapat dipergunakan untuk mengobati diabetes, asam urat, disentri kronis, diare, sembelit, kolesterol, asam lambung, vertigo, bahkan sesak nafas dan nyeri akibat *covid-19*. Kulit batang Maja dapat dimanfaatkan untuk racun ikan (istilah Jawa: *Jenu*). Akar tanaman Maja dapat dipakai sebagai obat penenang (jantung berdebar-bedar), gangguan pencernaan, dan tukak lambung. Daun Maja memiliki kandungan saponin dan tannin. Akar dan kulit batang Maja mengandung flavonoid, saponin, dan polifenol. Daun Maja dapat digunakan untuk obat gatal. Getah Maja juga memiliki kemanfaatan, yaitu menjadi obat pharmaceutical yang berfungsi sebagai perekat pada obat-obat berbentuk tablet. Dalam buah Maja terdapat kandungan alkaloid, terpenoid, polifenol, saponin, tannin, dan plobatanin. Komponen tannin terbesar (20%) terdapat pada kulit buah Maja. Buah Maja mempunyai zat antioksidan sebagai penangkal radikal bebas dalam tubuh manusia. Buah Maja juga memiliki kandungan vitamin C yang tinggi.

Selain untuk kesehatan manusia, tanaman Maja juga dapat dimanfaatkan sebagai obat dalam bidang pertanian. Buah Maja dapat dibuat menjadi pupuk cair (*molase*). Buah Maja memiliki kandungan gula yang cukup untuk aktivitas bakteri dalam proses pembuatan *molase*. Buah Maja mengandung *Rhizoctonia*, *Bacillus* sp, *Sacharomyces* sp, *Azospirillum* sp dan *Azotobacter*

sp yang dapat menjadi pengganti gula dan air kelapa. Buah Maja dapat digunakan untuk fungisida dan insektisida.

Limbah atau residu dari proses pengolahan minuman herbal buah Maja juga memiliki manfaat untuk pupuk. Terdapat 2 jenis limbah pengolahan buah Maja, yaitu limbah perasan mentah dan limbah matang (*blondo*). Limbah ini sangat bermanfaat untuk pupuk yang dapat menyuburkan berbagai tanaman hias.

Khasiat :

1. Untuk mengobati diabetes, asam urat, disentri kronis, diare, sembelit, kolesterol, asam lambung, vertigo, sesak nafas:

Cara Membuat: Daging buah Maja yang telah matang ditumbuk hingga hancur dan mengeluarkan air. Lalu dimasukkan dalam wadah tertutup rapat untuk proses fermentasi selama 3-5 hari. Hasil fermentasi disaring airnya lalu direbus selama 3-5 jam. Pada 1 jam pertama perebusan akan mengapung ampas halus (istilah jawa: *blondo*) ke permukaan air rebusan yang harus diangkat hingga bersih. Setelah melalui proses perebusan 5 jam kemudian dilakukan penyaringan dengan menggunakan kain berserat sangat halus.

Cara mengkonsumsi (untuk pengobatan): diminum 1 gelas sebanyak 2-3 kali sehari .

Cara mengkonsumsi (untuk pencegahan): diminum 1 gelas sebanyak 1 kali sehari .

Cara penyajian: minuman herbal ini dapat disajikan dalam kondisi hangat maupun dingin (dengan tambahan es batu).

2. Untuk obat penenang (jantung berdebar-bedar), gangguan pencernaan, dan tukak lambung

Cara membuat: Akar tanaman Maja yang timbul di atas permukaan tanah diambil kurang lebih 1 jengkal, dicuci dan dipotong-potong, lalu direbus dengan 3 gelas air putih. Dimasak hingga tersisa 2 gelas air rebusan. Saring air rebusan.

Cara mengkonsumsi: 2 gelas air rebusan akar diminum 3 kali sehari.

3. Untuk obat gatal
Cara membuat: Daun Maja dibersihkan, beri sedikit air dan ditumbuk hingga halus
Cara pemakaian: air tumbukan daun Maja dioleskan pada permulaan kulit yang gatal.
4. Untuk racun ikan (*jenu*):
Cara membuat: Kulit batang ditumbuk sampai halus.
Cara Pemakaian: tumbukan kulit ditaburkan ke air tawar (sungai kecil, embung, dan sebagainya).
5. Untuk *Molase* (Mol/Pupuk cair)
Bahan: 1 buah maja, 6 lt air beras, 4 lt urine (sapi, kerbau, kelinci)
Cara penggunaan untuk pemupukan: disemprotkan pada berbagai jenis tanaman dengan perbandingan 1:15 setiap pagi atau sore hari.
Cara penggunaan untuk pemupukan: 1 lt molase dicampur dengan 5 lt air tawar
6. Untuk pupuk tanaman hias
Pemupukan dengan Perasan fermentasi mentah: dicampurkan perasan buah Maja dengan media tanam, atau ditaburkan rata diatas permukaan tanah yang sudah ditanami tumbuhan hias.
Pemupukan dengan ampas (blondo): ampas rebusan air buah Maja didiamkan selama 1-2 hari. Taruh ampas dingin di atas permukaan tanah yang menjadi media tanam tumbuhan hias.

Karakteristik Tanaman Maja :

Tanaman Maja tergolong tanaman yang mudah dikembangbiakkan, yaitu dengan cara stek batang ataupun semai biji. Tanaman Maja mulai berbuah pada usia 3-5 tahun. Satu pohon Maja dapat berbuah lebih dari 30 butir per pohon. Kelebatan buah tergantung kesuburan tanah, ketersediaan air dan usia pohon. Diameter batang tanaman Maja berkisar antara 7 – 20 Cm. Ketinggian pohon dapat mencapai 10-15 m. Buah Maja

ada yang berbentuk bulat seperti buah jeruk Bali dan ada yang bulat lonjong. Buah yang masih muda, kulit buah berwarna hijau dan daging buah berwarna putih. Buah Maja yang telah matang, kulit buah berwarna kuning hingga coklat dan daging buah berwarna kehitaman.

Metabolis Sekunder yang terkandung dalam buah, kulit, dan daun Maja :

- Alkaloid
- Flavonoid
- Glikosida
- Saponin
- Tanin

Komposisi aktivitas antioksidan dalam buah Maja adala :

- Antioksidan
- Vitamin C

Sumber pustaka

- Al Hasan, Rubangi, et.al, *Pengetahuan Tumbuhan Obat Masyarakat Nusa Penida*, Jakarta: Jejak, 2022
- Harry, Gagan, *Manfaat Buah Maja yang Pahit Untuk Kesehatan*, Elementa Agro Lestari, 2021
- Hariana, Arief, *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*, Seri 2, Jakarta: Penebar Swadaya, 2008
- Redaksi Trubus, *Mikroba, Juru Masak Tanaman*, Depok: Trubus Swadaya 2012
- Atika, Dwi Rindi, et.al, “Perbandingan Uji Metabolit Sekunder Pada Ekstrak Buah, Kulit, dan Daun Maja Dengan Metode Spektrofotometri UV-VIS”, *Jurnal Insan Cendekia*, <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jic/article/view/750>, 2021
- Fauzi, Muhammad Nur, Joko Santoso, “Uji Kualitatif dan Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanolik Buah Maja (*Aegle Marmelos*)

- (*L.*) *Correa*) dengan Metode DPPH”, Jurnal Riset Farmasi, <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRF/article/view/25>, 2021
- Ulfa, Dian Anita, et. Al, “Identifikasi Morfologi Tanaman Maja (*Aegle Marmelos (L.)* di Kabupaten Kediri”, Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran, <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/3072>, 2022
- Wilujeng, Sukian, et. Al, “Pemanfaatan Tanaman Maja (*Aegle Marmelos (L.) Correa*) Sebagai Upaya Meningkatkan Stamina pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Mulyoagung, Dau, Malang”, Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat, <http://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/mahajana/article/view/1509>, 2022

TANAMAN MIANA (*Coleus scutellarioides* (L)

Marni Br Karo



Sumber : Marni Br Karo

Uraian :

Tanaman miana memiliki sinonim (*Coleus Atropurpureus* (L) benth, *Coleus scutellarioides* (L) benth. *Plectranthus scutellarioides* (L) benth, *Coleus blumei* (L) benth, *Coleus ingrotus* (L) benth, *Coleus laciniatus* (L) benth, *Coleus hybridus*, (L) hort).

Tanaman Miana berkembang di Indonesia sebagai tanaman hias, tanaman ini tergolong famili Lamiaceae. Tanaman Miana merupakan sebuah tanaman yang unik karena memiliki varietas yang sangat banyak. Perbedaan varietas terlihat dari perbedaan warna daun yang sangat beragam. Warna-warni daun disebabkan karena pigmen yang dimilikinya, namun tidak semua jenis miana berkhasiat obat. Banyak penelitian yang telah dilakuakn daun miana yang daunnya berwarna merah kecoklatan/kehitaman sebagai bahn herbal terhadap kesehatan.

Miana merupakan tanaman yang berasal dari Asia Tenggara, yang sebenarnya adalah tumbuhan herbal yang bisa tumbuh setinggi 30 cm sampai 150 cm, serta sangat mudah didapat dan dibudidayakan. Miana dapat tumbuh subur di daerah dataran rendah sampai ketinggian 1500 meter di atas permukaan laut. Miana juga bisa didapat disekitar sungai atau pematang sawah dan tepi-tepi jalan pedesaan sebagai tumbuhan liar. Namun tidak semua jenis miana berkhasiat obat, hanya miana yang daunnya berwarna merah kecoklatan/kehitaman dengan tepi berbentuk gerigi yang dapat digunakan

Kandungan dan manfaat:

Daun Miana (*Coleus scutellarioides* [L] Benth) memiliki kandungan flavonoid, tanin, triterpenoid, steroid dan minyak atsiri.

Kegunaan

Penggunaan daun miana sebagai tanaman obat tidak hanya berdasar pada pengalaman empiris saja, tetapi telah didukung oleh beberapa penelitian tanaman tersebut terhadap kesehatan, antara lain:

1. Untuk Infeksi saluran reproduksi yang disebabkan jamur atau bakteri
2. Untuk Mengatasi Gangguan pada Saat Menstruasi
3. Untuk penyembuhan luka
4. Sebagai senyawa antikanker
5. Untuk mengobati bisul
6. Untuk mengobati sariawan
7. Untuk mengobati borok
8. Untuk mengobati mata merah
9. Untuk mengobati demam dan panas
10. Untuk mengatasi sakit perut dan mules
11. Untuk menurunkan kadar gula darah pada diabetes
12. Untuk obat batuk

Analisis kandungan fotokimia secara kualitatif pada ekstra daun mian

Fitokimia	Hasil Analisis
Alkaloid	+
Saponin	+
Tanin	-
Fenolik	+
Flavonoid	+
Triterpenoid	+
Steroid	-
Glikosida	+

Keterangan: (+) ada senyawa; (-) tidak ada senyawa fitokimia

Sember: karo MB, 2017

Sumber pustaka

- Auliawan R. dan B. Cahyono. 2014. Efek hidrolisis ekstrak daun iler (*Coleus scutellarioides*) terhadap aktivitas inhibisi enzim α -glukosidase. *Jurnal Sains dan Matematika* 22 (1): 15— 19
- Levita, Jutti., et al. 2016. Pharmacological Activities of *Plectranthus scutellarioides* (L.) R.Br. Leaves Extract on Cyclooxygenase and Xanthine Oxidase Enzymes. *Journal of Medicinal Plants Research* 10 (20): 261-269
- Karo, M. *et al.* (2018) 'Effects of miana (*Coleus scutellarioides* (L) Benth) to expression of mRNA IL-37 in Balb/c mice infected *Candida albicans*', *Pharmacognosy Journal*, 10(1). doi: 10.5530/pj.2018.1.3.
- Marni Br Karo (2017) 'Analisis Efek Ekstrak Daun Miana (*Coleus Scutellarioides* [L] Benth) Terhadap Fungi Load, Ekspresi Mrna Gen Il-37, Kadar Igm dan Ekspresi Mrna Topoisomerase Ii Pada Mencit Strain Balb/C yang Diinduksi *Candida Albicans* Transvaginal', *Disertasi*, p.
- Marni Karo, Wa Ode Salma, Emma Kamelia, Ilhamjaya Patellogi, Rosdiana Natzir, Maria Bintang, M. H. (2017) 'Effects of

- ethanolic extract of Miana (*Coleus scutellarioides* [L] Benth) leaf on IgM profile in Balb/c mice with systemic of vulvovaginal candidiasis', *Der Pharmacia Lettre*, 9(1), pp. 6–11.
- Marpaung P.N. S , Wullur A.C. , Yamlean P.V.Y. 2014. Uji Efektivitas Sediaan Salep Ekstrak Daun Miana (*Coleus scutellarioides* [L] Benth.) untuk pengobatan Luka yang Terinfeksi Bakteri *Staphylococcus aureus* pada Kelinci (*Oryctolagus cuniculus*). *PHARMACON* vol.3.no.3
- Pakadang, Sesilia R., et. al. 2015. Potensi Ekstrak Daun Miana (*Coleus scutellarioides* [L] Benth) Sebagai Imunomodulator Terhadap Tikus Model yang Terinfeksi *Mycobacterium tuberculosis*. [disertasi]. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga
- Rahmawati, F. 2008. Isolasi dan karakteristik senyawa antibakteri ekstrak Daun Miana (*Coleus scutellarioides* (L) Benth), Tesis, IPB Repository <http://repository.Ipb.ac.id/handle/9330>
- Silalahi, A. Z. W. dan M. (2018) 'ETNOFARMAKOLOGITUMBUHAN MIANA (*Coleus scutellarioides* (L .) Benth) Tumbuhan Miana yang memiliki dalam famili Sementara data dari situs konservasi miliki mendapat penilaian konservasi Lamiaceae yang tergolong dalam bangsa Lamiales , kelas Eudicots . Ber', *Jurnal Pro-Life*, Volume 5(June), p. Nomor 2.
- Setianingrum DA. 2014. Aktivitas antifungi ekstrak daun miana (*Coleus scutellarioides*) pada Pertumbuhan *Candida albicans* secara in vitro. Skripsi. Departemen Biokimia. FMIPA IPB. Bogor: 33 hlm
- Wakhidah AZ, I. Pratiwi, dan I.N. Azzizah. 2017. Studi pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan obat oleh masyarakat Desa Marimabate di Kec. Jailolo, Halmahera Barat. *Jurnal Pro-Life* 4 (1): 275—286

Biografi



Marni Br Karo, berasal dari desa Bekerah Tanah Karo Sumatra Utara dan lahir dari pasangan alm. S. Karo-Karo dan alm. R. Br Meliala. Menikah dengan P.T Sembiring dan dikarunia 3 orang anak . Pendidikan yang telah ditempuh SDN lulus 1987, SMPN lulus 1990 di Tiga serangkai Tanah Karo Sumatra Utara, Sekolah Perawat Kesehatan (SPK) Kesdam I/BB Binjai lulus 1994, D1 Bidan Depkes Medan lulus 1995, Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Jakarta lulus 2004 , D3 Kebidanan Poltekkes III Jakarta lulus 2007, S2 Kesehatan Reproduksi lulus 2011, DIV Kebidanan lulus 2015 dan mendapatkan beasiswa dari Kemenristek Dikti melanjutkan S3 Ilmu Kedokteran (kesehatan reproduksi) lulus 2017 di Universitas Hasanudin Makassar. Pendidikan profesi bidan lulus tahun 2021. Pengalaman bekerja di RB Budiman, RSU FK UKI Jakarta dari 1996 sampai 2005, PMB 1996-2015 dan menjadi dosen di STIKes Medistra Indonesia sejak 2005 sampai sekarang. Aktif di organisasi Ikatan Bidan Indonesia (IBI) sejak 1996, Perinasia 1996, AIC 2017, APCORE 2017, PDRI 2018 , PDIM 2019, IAKMI 2020, PWII 2020 dan KODELN 2021 sampai sekarang. Sejak menjadi dosen aktif melakukan kegiatan penelitian dan pengabdian. Penulis telah menerbitkan beberapa buku dan publikasi ilmiah yang dimuat di jurnal internasional terindeks Scopus dan jurnal nasional terakreditasi SINTA.

TANAMAN PEPAYA (*Carica papaya L.*)

Nurul Pujiastuti



Sumber: <https://kutanam.com/cara-menanam-pepaya-yang-benar/>

Uraian:

Nama latin tanaman pepaya yaitu *Carica papaya L.* Pohon pepaya adalah tumbuhan dari negara tropis (Intan, 2020). Pohon pepaya biasanya tidak mempunyai cabang, namun ada beberapa yang sedikit bercabang. Pohon ini mempunyai ketinggian antara 5 hingga 10 meter. Daunnya menyirip lima seperti jari tangan dan mempunyai tangkai yang panjang serta berlubang dibagian tengahnya. Penamaan tanaman pepaya diambil dari bahasa Belanda yaitu *papaja*, dalam bahasa Jawa disebut *kates*, dalam Bahasa Sunda disebut *gedang*. Penyebutan tanaman pepaya bermacam-macam seperti pundi kayu, peute, ralempaya, betik (Sumatera), pisang malaka, bandas, manjan (Kalimantan), kalajawa, padu (Nusa Tenggara), kapalay, unti jawa, kaliki (Sulawesi), dan sebagainya (Kusumayanti, 2019). Pohon pepaya mempunyai berbagai manfaat yang digunakan sebagai obat tradisional. Semua bagian tanaman mempunyai khasiat, mulai dari akar tanaman, daun, bunga, buah, bahkan biji pepaya (Intan, 2020).

Budaya masyarakat Indonesia dalam mencapai hidup sehat, tak lepas dari obat tradisional yang merupakan warisan nenek moyang, yang diturunkan secara turun menurun. Penggunaan obat tradisional dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti keadaan geografi, adat istiadat atau kebiasaan, serta keadaan ekonomi. Saat ini, semakin meningkat penggunaan obat tradisional yang disebabkan semakin tingginya harga obat-obatan modern sehingga masyarakat kecil tidak mampu menjangkau. WHO mencanangkan "back to nature", yang menjadi fenomena bagi masyarakat. Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengembangkan obat tradisional agar dapat diterima dalam sistem kesehatan formal melalui pendekatan fisioterapi fitofarmaka, namun penggunaan obat tradisional masih mendapatkan tantangan yang cukup tinggi di kalangan medis karena standarisasi belum jelas. Meliputi kadar, khasiat serta kandungan kimia. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian intensif, sehingga penggunaan obat tradisional mampu diterima dengan baik (Prasditya & Rejeki, 2014).

Klasifikasi tanaman pepaya meliputi:

Kingdom	: <i>Plantae</i> (tumbuh-tumbuhan)
Divisi	: <i>Spermatophyta</i> (tumbuhan berbiji)
Sub Divisi	: <i>Angiosperma</i> (biji tertutup)
Kelas	: <i>Dicotyledonae</i> (biji berkeping dua)
Ordo	: <i>Caricales</i>
Famili	: <i>Caricaceae</i>
Spesies	: <i>Carica papaya L</i> (Lestari, 2018).

Morfologi tanaman pepaya:

1. Batang

Umumnya mempunyai batang yang bulat dan lurus serta mempunyai ruas-ruas. Bagian tengah mempunyai rongga dan berlubang, tidak berkayu, serta berwarna hijau. Bagian ruas-ruas merupakan tempat untuk melekatnya tangkai daun. Umumnya tidak bercabang, namun dapat mempunyai cabang bila pada bagian pucuk tanaman

dipotong. Mengandung getah dan air, kecuali pada bagian akar dan biji. Tinggi tanaman antara 5 hingga 10 meter.

2. Akar

Tumbuh subur pada tanah yang gembur dan cukup air pada musim kemarau serta sedikit air pada musim hujan. Tidak akan hidup atau mati pada tanah yang tergenang air.

3. Buah

Kulit tipis pada buah dan tidak mudah lepas dari daging buah. Mempunyai biji yang banyak dan daging buah tebal. Pada buah yang masih muda, kulit berwarna hijau dan biji berwarna putih. Sedangkan pada buah yang sudah masak, kulit berwarna kuning, merah orange sampai orange dengan rasa yang manis dan biji berwarna hitam.

4. Daun

Merupakan daun tunggal dan bertulang jari seperti bentuk jari tangan yang melebar. Tepi daun meruncing dan pangkal daun berbentuk jantung dengan cuping daun yang mempunyai lekukan tidak beraturan. Garis tengah sekitar 25 hingga 75 cm. Mempunyai manfaat beragam. Digunakan sebagai bahan sayuran serta lalapan (Lestari, 2018).

Kandungan kimia tanaman pepaya:

1. Bunga mengandung senyawa flavonoid, tannin, steroid-titropenoid, dan karbohidrat. Flavonoid merupakan senyawa polifenol yang bersifat dapat mendenaturasi ikatan protein membran sel, sehingga lisis dan menembus inti sel sehingga terjadi perubahan permeabilitas sel yang mengakibatkan matinya sel. Steroid merupakan golongan lipid dan ditemukan dalam jaringan tumbuhan yang disebut fitosterol. Tanin merupakan polifenol yang larut dalam air. Mampu menggabungkan dan mempercepat pengendapan protein serta dapat mengikat makromolekul lainnya.
2. Daun mengandung enzim papain, alkaloid karpain, pseudo-karpaina, glikosid, karposid, saponin, sakarosa, dektrosa, dan levulosa. Alkaloid berfungsi menghambat terbentuknya komponen penyusun peptidoglikan pada sel bakteri,

sehingga lapisan dinding sel tidak terbentuk sempurna dan akhirnya bakteri akan mati. Saponin merupakan senyawa glikosida yang tersebar luas pada tumbuhan tingkat tinggi. Saponin membentuk larutan koloidal dalam air dan membentuk busa yang mantap jika dikocok dan tidak hilang dengan penambahan asam. Beberapa saponin bekerja sebagai antimikroba. Kandungan lain daun pepaya yaitu Vitamin A, Vitamin B 1, Vitamin C, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, dan kandungan carposide dapat digunakan sebagai obat cacing.

3. Buah mengandung beta karotena, delta galaktosa, pektin, papain, fitokinase.
4. Getah pepaya mengandung 10% papain, 45% kimopapain, dan lizosim 20%. Papain yaitu enzim yang diperoleh dari getah tanaman dan buah pepaya muda. Getah pepaya terdapat pada semua bagian tanaman, kecuali akar dan biji. Kandungan papain paling banyak ditemukan pada buah pepaya yang masih muda. Papain bersifat proteolitik (pengurai protein) yaitu mengubah struktur primer protein, ikatan antar asam amino pada rantai polimer asam amino.
5. Biji mengandung glucoside caririn dan karpain (Lestari, 2018).

Manfaat:

1. Buah

Buah pepaya yang matang berkhasiat memacu enzim pencernaan, peluruh empedu, penguat lambung, menambah nafsu makan, mengobati sariawan, kandungan serat membantu menjaga organ pencernaan dan melancarkan buang air besar (BAB). Sedangkan buah pepaya yang mentah berkhasiat untuk melancarkan produksi ASI, melancarkan BAB, dan mengobati gangguan haid.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhartono, et al (2018) menunjukkan bahwa ibu menyusui yang diberikan buah pepaya, mampu meningkatkan sekresi dan bertambahnya produksi ASI. Kandungan laktagogum dalam buah pepaya,

dapat meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dengan cara menstimulasi hormon prolaktin (Muhartono et al., 2018).

2. Akar

Mempunyai khasiat untuk membersihkan darah, mengobati malaria, dan mengobati cacangan.

3. Bunga

Mempunyai khasiat untuk mengobati sakit kuning dan membersihkan darah.

4. Biji

Mempunyai khasiat untuk menghambat pertumbuhan bakteri gram positif dan gram negatif serta menyembuhkan penyakit kulit kronis.

5. Daun

Mempunyai khasiat meningkatkan nafsu makan, dan dapat menjadi pelunak daging. Mengobati sakit malaria, menurunkan tekanan darah, dapat membunuh bakteri. Perasan daun pepaya dapat mengobati kram perut, penyakit beri-beri, dan menurunkan panas (Lestari, 2018). Air rebusan daun pepaya mempunyai khasiat untuk kesehatan dan kecantikan. Kandungan vitamin dalam daun pepaya berkhasiat untuk kesehatan kardiovaskular, mencegah timbulnya kanker, serta sebagai antioksidan yang mampu mencegah radikal bebas.

Jus daun pepaya berkhasiat melawan kanker leher rahim, kanker payudara, kanker hati, kanker paru-paru, dan kanker pankreas. Membuat ekstrak daun pepaya, sering direkomendasikan menjadi bagian dari kemoterapi. Ekstrak daun pepaya mampu meningkatkan respon sistem kekebalan tubuh terhadap kanker. Jus daun pepaya mengandung lebih dari 50 bahan aktif termasuk senyawa karpain yang dapat menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti jamur, cacing, parasit, bakteri serta berbagai bentuk sel kanker. Kandungan tanin mampu melindungi usus dari infeksi ulang, sehingga cacing tidak dapat menempel di usus.

Daun pepaya secara efektif mampu menekan penyebab terjadinya sakit tifus. Manfaat lain jus daun pepaya yaitu mampu melawan infeksi virus seperti virus flu biasa. Daun pepaya akan secara alami melakukan regenerasi sel darah putih dan trombosit. Daun pepaya mengandung lebih dari 50 bahan termasuk vitamin A, C dan E yang mendukung sistem kekebalan tubuh. Selain itu, dapat untuk mengobati Demam Berdarah Dengue (Kurnia, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Rosari, et al (2014) menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun pepaya dengan konsentrasi 10% hingga 100% mampu menghambat pertumbuhan jamur *candida albicans*. Makin besar pemakaian konsentrasi ekstrak daun pepaya, maka makin tinggi daya hambat pada pertumbuhan *candida albicans* (Rosari et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah, et al (2020) menunjukkan bahwa remaja yang diberikan minuman herbal daun pepaya (rebusan), mampu menurunkan skala nyeri dismenorea dengan rata-rata penurunan 3,2. Kandungan flavonoid dan alkaloid pada daun pepaya, sehingga mengurangi nyeri akibat dismenorea pada remaja (Rahmah et al., 2020).

Sumber pustaka:

- Intan, Y. P. (2020). *Pengaruh Ekstrak Biji Pepaya (Carica Papaya L) terhadap Pertumbuhan Fungi Candida albicans* [Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang]. <http://repository.radenfatah.ac.id/7733/>
- Kurnia, I. M. (2015). *Jenis Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Bagian 6*. Distan.Bulelengkab.Go.Id. <https://distan.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/jenis-tanaman-obat-keluarga-toga-bagian-6-47>
- Kusumayanti, N. K. A. (2019). Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Biji Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) dengan Variasi Konsentrasi terhadap Pertumbuhan Bakteri *Klebsiella Pneumoniae*. In *Repository Poltekkes Kemenkes Denpasar*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.

- Lestari, D. P. A. (2018). Perbedaan Zona Hambat Antara Antibiotik Amoxicillin dengan Perasan Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus Aureus* [Universitas Muhammadiyah Surabaya]. In *Universitas Muhammadiyah Surabaya*. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594-2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht>
- Muhartono, Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Medula*, 8(1), 39–43.
- Prasditya, Y., & Rejeki, S. (2014). Uji Aktivitas Ekstrak Etanol Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) Sebagai Analgetik. *IJMS - Indonesian Journal on Medical Science*, 1(1), 64–68.
- Rahmah, D. A., Priastomo, M., & Rijai, L. (2020). Pengaruh Pemberian Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Remaja Penderita Dismenorea. *Ad-Dawaa Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 98–111. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.16478>
- Rosari, I. R., Zulfian, & Sjahriani, T. (2014). Pengaruh Ekstrak Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Pertumbuhan *Candida Albicans*. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 127–134.

TAPAK DARAH *(Catharanthus roseus L. G. don)*

Mavianti



Sumber : Dokumentasi Pribadi

Uraian :

Nama latinnya adalah *Catharanthus roseus* L. G. don, tanaman ini berasal dari Madagaskar yang ditemukan tumbuh sebagai spesies tumbuhan liar di hutan hujan. Bagian tanaman yang dipakai adalah bagian akar dan daunnya sebagai obat herbal. Nama Inggris lainnya yaitu *Madagascar periwinkle*, *Cape periwinkle*, *rose periwinkle*, *rosy periwinkle*, dan “*old-maid*”. Tanaman ini sering dimanfaatkan untuk pengobatan penyakit kanker, diabetes, batuk, gigitan serangga, sakit tenggorokan, dan kondisi medis lainnya. Daun tapak dara dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan pengeluaran urine dan menurunkan kadar gula darah.

Tapak Dara berasal dari famili : *Apocynaceae*

Kandungan dan manfaat:

Tanaman tapak dara mengandung bahan kimia seperti leococristine dan vinblastine yang merupakan bahan aktif yang

menghentikan proses pembelahan sel kanker. Beberapa bahan kimia yang dapat diekstraksi dari daun tapak dara, disetujui oleh US Food and Drug Administration (FDA) untuk digunakan dalam kemoterapi. Bahan kimia yang ditemukan dalam daun tapak dara digunakan untuk melawan berbagai jenis kanker, yakni penyakit Hodgkin, leukemia, sarkoma kaposi, limfoma ganas, mikosis fungoides, neuroblastoma, tumor Wilms dan lain-lain.

Kegunaan :

1. Untuk mengobati diabetes:
Daun tapak dara dapat berfungsi sebagai obat alami diabetes tipe-2. Daun dan bunganya digunakan untuk mengontrol gula darah yang tinggi. Caranya: lima lembar daun tapak dara diseduh dengan satu gelas air mendidih lalu diamkan dan setelah dingin kemudian minum. Dapat juga langsung mengunyah 3-4 lembar daun tapak dara untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Atau jika ingin lebih praktis dapat dengan menyeduh teh herbal dari daun dan bunga tapak dara, dikonsumsi pagi hari.
2. Untuk mengatasi hipertensi:
5 lembar daun tapak dara segar diolah menjadi jus, lalu diekstraksi. Minumlah 2-3 ml jus daun tapak dara di pagi hari.
3. Untuk menyembuhkan luka:
Campurkan daun tapak dara dan kunyit lalu tumbuk hingga menjadi pasta. Lalu oleskan pasta tersebut pada bagian yang luka. Lakukan 2-3 kali sehari.
4. Untuk pengobatan pendarahan hidung dan mulut:
Daun tapak dara dijadikan jus dapat bermanfaat untuk mengobati pendarahan hidung dan mulut. Ketika hidung berdarah (mimisan), masukkan daun tapak dara ke lubang hidung untuk menghentikan pendarahan.
5. Untuk mengobati bisul atau bengkak:
Segenggam daun tapak dara ditumbuk dan tempelkan pada bagian bisul atau bengkak.

6. Untuk mengobati leukemia:
Bahan: 15 gram tanaman tapak dara yang sudah dibersihkan, 5 gelas air.
Cara menyajikan: rebus ramuan di api kecil hingga tersisa 1-2 gelas, kemudian dinginkan dan saring ramuan. Minum beberapa kali hingga habis dalam satu hari.
7. Anti tumor dan anti kanker:
Cara pengolahan I:
Bahan: daun tapak dara secukupnya cuci bersih dengan air mengalir, lalu potong kecil-kecil. Selanjutnya jemur dibawah sinar matahari hingga kering. Seduh sejumlah daun tapak dara kering dengan segelas air panas. *Aturan konsumsi:* minum 1 gelas teh daun tapak dara setiap hari (pagi, siang, malam).
Cara pengolahan II:
Bahan: siapkan 5-7 helai daun tapak dara segar, madu murni secukupnya (boleh pakai, boleh tidak). Selanjutnya cuci bersih daun tapak dara, rebus dengan 3 gelas air sampai airnya tinggal separuh. Lalu saring dan dinginkan (boleh ditambahkan madu). *Aturan konsumsi:* minum rebusan herbal tersebut 1-3 hari (pagi, siang, malam) masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas
Catatan: penggunaan ramuan tapak dara untuk tujuan mencegah dan mengobati kanker harus dibawah pengawasan medis.
8. Untuk mengatasi menstruasi tidak teratur:
Bahan: 6-8 lembar daun tapak dara, 2 gelas air.
Cara menyajikan: rebus hingga tersisa 1 gelas, dinginkan kemudian minum. Minum ramuan herbal tersebut selama 3 kali siklus menstruasi berturut-turut.
9. Obat luka baru
Satu genggam daun tapak dara ditumbuk dan tempelkan di bagian luka baru.

Karakteristik Tapak Dara

Tapak dara (*Catharanthus roseus* L. G. Don) adalah tanaman perdu yang tegak, halus atau sedikit berbulu, sederhana atau sedikit bercabang dengan tinggi sekitar 1 meter. Tanaman ini tumbuh paling baik dalam kondisi panas, sinar matahari penuh, dan kelembaban tinggi. Akar panjangnya mencapai 70 cm, berwarna hijau atau merah, batang berbulu pendek, seringkali berkayu di pangkal.

Kandungan kimia tanaman tapak dara yang bermanfaat sebagai anti kanker:

- alkaloid vinblastine,
- vincristine,
- leurosine,
- catharanthine, dan
- lochnerine

Cara menanam bunga tapak dara :

Bibit tanaman tapak dara diperoleh dari bijinya dapat diambil dari buah yang sudah tua ditandai dengan berwarna kekuningan. Untuk mendapatkan biji yang baik dapat dilakukan dengan pengujian sederhana yakni dengan memasukkan biji yang sudah dipilih kedalam ember berisi air. Biji yang tenggelam adalah biji yang baik, lalu dikeringkan dan siap untuk ditanam.

Setelah mendapatkan bibit terbaik maka dapat dilanjutkan dengan proses penanaman. Siapkan Gelas plastik dan masukkan kompos kedalamnya $\pm \frac{2}{5}$ volume gelas. Lalu masukkan biji yang terpilih sebanyak 2-3 biji ke dalam gelas yang berisi kompos. Kemudian tutup biji yang telah disemai dengan kompos sedikit dan siram dengan sedikit air agar lembab. Rutin menyiram biji yang telah disemai setiap hari. Tunas akan muncul dalam kurun waktu ± 4 minggu. Dan setelah berumur 2 bulan, tanaman siap untuk dipindahkan ke wadah yang lebih besar.

Sumber pustaka

Halodoc, *Wajib Tahu, Ini Manfaat Daun Tapak Dara untuk Kesehatan*,
<https://www.halodoc.com/artikel/wajib-tahu-ini-manfaat->

- [daun-tapak-dara-untuk-kesehatan](#), diakses pada 25 Januari 2023.
- Hembing Wijayakesuma, H.M. 2000. *Potensi Tumbuhan Obat Asli Indonesia Sebagai Produk Kesehatan*. Risalah Pertemuan Ilmiah Penelitian dan Pengembangan Teknologi Isotop dan Radiasi, h. 25-31.
- Nurul Kuntarti, *Daun Tapak Dara untuk Kanker: Apa Manfaatnya dan Bagaimana Resepnya?*, <https://www.deherba.com/daun-tapak-dara-untuk-kanker.html>, diakses pada 25 Januari 2023.
- Planet Ayurveda, *What are the Uses and Health Benefits of Madagascar Periwinkle*, <https://www.planetayurveda.com/periwinkle/>, diakses pada 25 Januari 2023.
- Witono, 2013. *Teh Dari Daun Dan Bunga Tapak Dara Sebagai Obat Alternatif Bagi Penderita Leukemia*, [HTTP://FMIPA.UNY.AC.ID/ID/BERITA/TEH-DARI-DAUN-DAN-BUNGA-TAPAK-DARA-SEBAGAI-OBAT-ALTERNATIF-BAGI-PENDERITA-LEUKEMIA.HTML](http://fmipa.uny.ac.id/id/berita/teh-dari-daun-dan-bunga-tapak-dara-sebagai-obat-alternatif-bagi-penderita-leukemia.html), diakses pada 25 Januari 2023.

TEMBELEKAN (*Lantana camara linn*)

Supiati



Sumber : Supiati,2022

Uraian :

Tumbuhan tembelekan dengan nama latin *Lantana camara linn.* merupakan jenis tumbuhan semak yang banyak ditemukan di berbagai daerah, Bahkan di negara-negara yang beriklim tropis Seperti Afrika banyak ditemui dengan beraneka warna bunga, terdapat 650 varietas yang tersebar di 60 negara. Di Indonesia tanaman ini banyak diburu oleh pecinta tanaman hias yang nilainya dapat mencapai jutaan rupiah/pot jika di pelihara dan di stek dengan berbagai macam warna bunga didalam 1 pot. Dapat tumbuh hingga 2-4 meter. Daunnya berbentuk bulat telur serta bulat lonjong ujungnya meruncing dengan panjang 2 - 10 cm dan lebar 2 - 6 cm, tersusun secara berpasangan, berwarna hijau terang agak kasar, berbulu halus. Batangnya agak berduri, memiliki aneka warna bunga yang cantik : Merah, pink muda, pink fanta, orange, kuning, Putih, dan ungu (Mulqi,& Hazar,S ,2021)

Secara tradisional telah banyak dilaporkan tumbuhan *Lantana Camara linn* dimanfaatkan untuk tanaman obat dan anti bakteri bahkan serangga. (Lestari, A dkk, 2013)

Nama lain :

Nama lain berbagai daerah di Nusantara berbeda yang mungkin Anda jauh lebih mengenalnya, ada yang menamakan **kembang satek, saliraya, mainco, teterapan, bunga tai ayam, tembelek, saliwere**, atau **cente**. Di Sulawesi orang menamakan *Karuruhi* (Buton) dan *Patiwala* (Muna)

Kandungan Kimia

Tanaman tembelakan (*Lantana camara* L.) terutama setiap bagian tanaman telah dipelajari kandungan kimianya dan semua studi penelitian mengungkapkan adanya terpenoid, steroid dan alkaloid sebagai komponen utama (Saraf, At.al 2011)

Menurut Muktadira (2018) tumbuhan tembelakan (*Lantana camara* L.) karena baunya yang menyengat serangga enggan untuk dekat-dekat bahkan menjauh. Memiliki kandungan senyawa kimia seperti *alpha-lantadene* yang bersifat racun terutama pada biji (0,31-0,68%), *beta-lantadene* (0,2%), *lantanollic acid*, *lantic acid*, minyak atsiri 0,16-0,2%), *beta-caryophyllene*, *gamma-terpindene*, *alpha-pinene* dan *p-cymene*.

Menurut Sharma at.al. (1989) yang telah dimodifikasi dalam *Canadian Poisonous Plants Information System* tahun 2014,

Kandungan *Lantadene* pada bagian tanaman yang lebih berpotensi menyebabkan gejala keracunan ketika dikonsumsi yaitu bagian buah jika dibandingkan dengan bagian lainnya. beracun terhadap hewan ternak, salah satunya adalah domba, daun tembelakan (*Lantana camara* L.) memiliki potensi terapeutik karena terdapat senyawa bioaktif yaitu flavonoid, steroid, alkaloid dan terpenoid (Mulgie, dkk, 2013)

Kegunaan :

Tanaman tembelakan ini selain digunakan sebagai tanaman hias juga digunakan sebagai tanaman obat, sifat racun yang

terkandung didalamnya dapat dijadikan insektisida alami. Bagian lain digunakan dari tanaman ini adalah Daun, Akar dan buah.(Sharma,2007)

1. Mengobati berbagai jenis penyakit kulit

Manfaat tanaman tembelean untuk kulit adalah kemampuannya dalam menyembuhkan jamur kulit, radang kulit, dan eksim. Rebusla daun tembelean+ sambiloto kemudian cuci bagian tubuh kita yang terkena jamur kulit, radang dan eksim (Parwanto dkk, 2013)

2. Mengatasi Luka bakar dan Luka kena benda tajam

Beberapa daerah telah menggunakan untuk berbagai luka dengan cara tumbuk sampai hancur atau melumatkan daunnya dengan menggunakan kedua telapak tangan langsung menempelkannya pada bagian tubuh yang terkena bengkak, luka keiris benda tajam (Peras airnya diatas Luka), luka bakar dan memar tersebut.(Novianti,2013)

3. Mengobati Diare/sakit perut

Keringkan daun tembelean kemudian haluskan, siap diminum dengan masukan cara 1/2 sendok makan dn tembelea bubuk dalam 1 gelas air

4. Batuk berdahak

Tanaman tembelean pun dapat dimanfaatkan unuk masalah rongga pernapasan, seperti batuk pada anak, asma, batuk berdahak, dan TBC paru.Keputihan dengan cara meminum air rebusan daun tembelean perbandingan 10 lembar daun 1 gelas sedang air rebusan menjadi ½ gelas lalu minum hangat-hangat

Itulah berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari tanaman tembelean. Walaupun banyak manfaat,akan tetapi patut diingat bahwa sebgus apapun dan sebanyak apapun manfaatnya jika penggunaan secara berlebihan maka akan ada efek samping yang dirasakan.

Daftar Pustaka

Lestari, A., Jamhari, M., & Kundera, I. N. (2013). Daya hambat

- ekstrak daun tembelek (*Lantana camara* L.) terhadap pertumbuhan bakteri *Escherichia coli*. *E-Jip Biol*, 1, 42-49
- Muktadira, U., Wicaksono, S., & Hartati., (2018) Uji Aktivitas Ekstrak Etanol Daun Tembelean (*Lantana Camara* L.) terhadap Pertumbuhan Bakteri *Salmonella typhi*, core.ac.uk
- Nurlatifah, S. A., Mulqie, L., & Hazar, S. (2021). Potensi Daun Saliara (*Lantana camara* L.) sebagai Antibakteri terhadap Bakteri Patogen.
- Novianti. (2013). Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Daun Tembelean (*Lantana Camara* L.) Terhadap Bakteri *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli* dengan Metode Mikrodilusi CLSIM07-A9
- Parwanto, E.M.L., Senjaya, H., Dkk., (2013) “Formulasi Salep Antibakteri Ekstrak Etanol Daun Tembelean (*Lantana camara* L.)”, Jurnal Ilmiah Farmasi, Fakultas Kedokteran-Universitas Trisakti, Jakarta, Hlm. 104.
- Saraf, Ashish. *At.al* (2011). *Antimicrobial activity of Lantana camara* L
- Sharma, Pritam D. *at.al* (2007) *A Review of the Hepatotoxic Plant Lantana camara*, *Critical Reviews in Toxicology*, 37:4, 313-352, DOI: 10.1080/10408440601177863
- Mulqie, L., & Hazar, S. (2021) Potensi Daun Saliara (*Lantana camara* L.) sebagai Anti bakteri terhadap Bakteri Patogen

Biografi Penulis

SUPIATI, STP.,MPH lahir di Luwu, pada 05 Nopember 1965. Menempuh pendidikan, SD, SMP dan SMA di Kab. Kolaka-Sulawesi Tenggara. Mengawali karier dibidang kesehatan sejak SPAG (Sekolah Pembantu Ahli Gizi) tahun 1986. Melanjutkan Pendidikan ke jenjang strata 1 di Fakultas Teknologi Pertanian Univ. Sulawesi Tenggara Pada tahun 2006 dan S2 Pada Program Studi Gizi dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada tahun 2012, kini bekerja sebagai Dosen tetap di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari. Mata Kuliah yang diampu; Mikrobiologi, Ilmu pangan, Ilmu Teknologi Pangan, K3 *patient safety* Laboratorium, dan Instrumentasi. Email : supiatitidjang604@gmail.com

VARIETAS JAHE (*Zingiber officinale*)

Herni Setyawati



a.

b.

c.

Gambar: Rimpang jahe (J); a, J. Gajah, b. J. Emprit, c, J. Merah

Sumber : (Julianti, 2010)

Uraian :

Jahe merupakan tanaman yang dikenal banyak bangsa. Negara India, Cina, Saudi Arabia dan peradapan Islam pada masa Ibnu Qoyyim Al Jauzi ataupun Galenus dan tabib Kuno (122-200M) telah menggunakannya sebagai pengobatan (Karyanto, 2021). Bahkan merupakan salah satu tanaman surga sebagaimana tercantum di Al Quran pada surat ke 76, Al Insaan:17; Di dalam surga itu mereka mendapat minum secangkir (minuman) dengan campuran jahe (Kementerian Agama RI, 2021).

Di Indonesia terdapat 3 varietas jahe dengan karakteristik yang berbeda-beda baik secara morfologi, kandungan, dan kegunaannya (TPC, 2012). Karakteristik tiga varietas rimpang jahe memiliki perbedaan secara morfologi, kandungan, dan kegunaan. Jahe emprit memiliki ukuran rimpang kecil, kulit berwarna coklat kekuningan bagian dalam putih kekuningan dan kandungan oleoresin lebih banyak sehingga mempunyai rasa yang lebih pedas dibanding dengan jahe gajah, dapat digunakan sebagai bumbu rempah dan obat. Jahe gajah/

badak memiliki ukuran yang lebih besar dari pada jahe emprit tetapi warna rimpang sama, kurang pedas dibanding jahe emprit, umumnya masyarakat memanfaatkan untuk membuat makanan. Jahe merah mempunyai rimpang dengan kulit luar berwarna merah, dan bagian dalam jingga muda hingga merah, mempunyai rasa paling pedas dari ketiga varietas jahe sehingga banyak digunakan untuk

Jahe

Secara umum penamaan jahe dikenal dengan *Zingiber officinale*, jahe emprit dan gajah yang berwarna putih dikenal dengan *Zingiber officinale varietas album*, tetapi lebih spesifik jahe emprit diberi nama *Zingiber officinale varietas amarum*, sedang jahe sunti/merah disebut *Zingiber officinale varietas rubrum*.

Klasifikasi Tanaman.

Taksonomi tanaman jahe:

Domain	: Eukaryota
Kingdom	: Plantae
Phylum	: Spermatophyta
Subphylum	: Angiospermae
Class	: Monocotyledonae
Order	: Zingiberales
Family	: Zingiberaceae
Genus	: Zingiber
Species	: Zingiber officinale (Dhanik <i>et al.</i> , 2017).

Kandungan dan manfaat:

Ketiga macam varietas jahe secara umum mengandung essential oil dan oleoresin dengan kandungan yang berbeda-beda. Kandungan yang menjadi marker dari jahe adalah shogaol, disamping terdapat gingerol yang di berbagai penelitian dianggap seyawa bioktif yang memberikan berbagai efek farmakologis. Termasuk essential oil lain di dalam jahe adalah zingerone, farnesene, cineol, beta-phelladrene dan citral (Hakim, 2015)

Bahan lainnya termasuk karbohidrat, protein, serat, zat besi, natrium, kalium, vitamin C. Selain itu, mineral dan mikronutrien lainnya termasuk fosfor, seng, magnesium, asam folat, vitamin B6, vitamin A, niasin, dan riboflavin. Karbohidrat dalam jahe menghasilkan energi, memelihara otot, mengurangi kelelahan, dan dapat menjaga kesehatan jantung. Tenaga tersebut didapat dari metabolisme protein, lemak, dan amilum. Protein berfungsi sebagai pembangun sel, depo makanan, mempertahankan stabilitas pH tubuh, menggerakkan metabolisme tubuh dan daya tahan tubuh (Sari & Nasuha, 2021).

Rimpang jahe banyak dimanfaatkan sebagai anti-inflamatori, karminatif, antibakteri. Sebagai antioksidan diukur menggunakan metode ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) sebesar 14.840 μ mol TE/100g. Selain itu dengan kandungan essential oilnya yang tinggi, jahe dimanfaatkan untuk: influenza, asma, masuk angin, reumatik ataupun radang tenggorokan (Hakim, 2015).

Kegunaan :

Tanaman herbal telah digunakan secara turun temurun bahkan hingga ribuan tahun dan memberikan efek terapi secara empirik. Pemerintah Indonesia pada saat pandemi COVID-19 ini juga membuat Edaran Direktorat Jenral Pel. Kes. Nomor: HK.02.02/IV.2243/2020 Mengenai Pemanfaatan Obat Tradisional untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan. Isi dari tentang penggunaan obat tradisional berupa Jamu, Obat Herbal Terstandar, dan obat Fitofarmaka yang merupakan Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) mendapat rekomendasi penggunaannya dalam Pedoman Tatalaksana COVID-19 sebagai terapi penunjang pada orang yang positif terpapar maupun belum positif COVID-19 yang mengalami tanda-tanda atau dengan tingkat ringan (KEMENKES RI, 2020). Diantara resep tersebut terdapat jahe yang dimanfaatkan sebagai komponen untuk fungsi menjaga imunitas tubuh.

Resep-resep tersebut sebagai berikut:

1. Untuk menjaga imunitas tubuh:

a. Resep 1:

R/ Jahe merah	2 ruas ibu jari
Jeruk nipis	1 buah
Kayu manis	3 jari
Gula merah	secukupnya
Air sebanyak	3 cangkir

Cara meracik: semua bahan dibersihkan, masak 3 gelas air hingga mendidih kemudian jahe yang telah digeprek dan bahan-bahan lain kecuali jeruk nipis, dimasukkan bersama gula merah dan direbus dengan api kecil hingga 2 gelas. Setelah dingin disaring dan masukkan jeruk nipis, minuman siap dikonsumsi.

Cara mengkonsumsi: diminum sekali sehari 1,5 cangkir/gelas.

b. Resep 2:

R/ Pegagan	sejumput
Jahe merah	seruas ibu jari
Temulawak	seiris
Gula aren	secukupnya
Air	3 gelas

Cara meracik: semua bahan dicuci, kemudian air direbus hingga mendidih, kemudian api dikecilkan dan masukkan bahan-bahan dengan jahe digeprek terlebih dahulu. Rebus dengan api kecil selama 15 menit. Kemudian disaring.

Diminum sehari 2 kali sekali minum 2 gelas.

2. Selain jahe dimanfaatkan sebagai pengobatan, di masyarakat banyak dikenal minuman berasal dari jahe yang secara umum dimanfaatkan untuk menghangatkan badan. Minuman tersebut antara lain: wedang jahe, bajigur, bandrek, beras kencur, cabai puyang, wedang angkle, sekoteng dan kopi jahe (Hakim, 2015). Komposisi minuman tersebut sebagai berikut:

- a. **Wedang jahe**; merupakan minuman penghangat badan dengan komposisi: jahe dan gula (bisa menggunakan gula pasir, gula kelapa, gula aren ataupun madu)
- b. **Bajigur**; minuman khas Jawa Barat dengan komposisi: Jahe, santan, gula merah, kopi, daun pandan.
- c. **Bandrek**; menghangatkan badan dan membantu menyembuhkan masuk angin, komposisi: Jahe, gula merah, susu segar, sereh, cengkeh dan daun pandan.
- d. **Beras kencur**; dapat membantu mengurangi pegal otot dan sendi, menyegarkan dan meningkatkan stamina. Komposisi: Rimpang kencur, beras, jahe dan asam jawa.
- e. **Cabai puyang**; membantu menghangatkan badan dan menyegarkan badan, meningkatkan stamina. Komposisi: Cabai Jawa, pala, kunyit, jahe, lempuyag, lada, kencur, temulawak, dan gula aren.
- f. **Wedang angkle**, dimanfaatkan sebagai penghangat badan biasanya disajikan bersama roti tawar, ketan dan kacang hijau. Komposisi: Jahe, santan, kelapa, dan daun pandan.
- g. **Sekoteng**; dimanfaatkan untuk menghangatkan badan, dengan pelengkap roti tawar, kolang-kaling, kacang-kacangan (hijau dan tanah). Komposisi: Jahe, kayu manis, kapulaga, sereh, cengkeh.
- h. **Kopi Jahe**; selain untuk menghangatkan badan kopi jahe juga berguna untuk mencegah kantuk dan meningkatkan konsentrasi. Komposisi: Jahe, kayu manis, sereh, kopi bubuk dan kapulaga.

Karakteristik Jahe

Panjang 2-4mm, dengan ligule berbentuk ramping, panjang 7,5mm-1cm, gundul, berbulu sarung. Bunganya adalah malai yang tumbuh keluar dari tanah, berbentuk batang, kadang-kadang bulat telur sempit, lebar (2,75-3) kalinya, runcing, panjang malai (3,5-5) cm, lebar (1,5-1,75) cm, tangkai nyaris gundul, panjang 25cm, dan jumlah sisik pada tangkai bekisar 5-7 buah, lanset, tersusun rapat, hampir tidak berbulu, dan

panjang sisik 3-5 cm. Daunnya bulat telur, ujungnya membulat, gundul, hijau cerah, panjang 2,5 cm, lebar 1-1,75 cm, corolla berbentuk tabung panjang (2-2,5) cm, dengan filamen kuning sempit dan runcing. Panjang 1,5-2,5mm hijau, lebar (3-3,5) mm, kelopak labial ungu tua, dengan butiran putih kekuning-kunngan, panjang (12-15)mm, lebar 13mm, kepala sari ungu, panjang 9mm, 2 putih (Kemenkes RI, 2017).

Nutrisi yang terkandung dalam Jahe :

Jahe mempunyai berbagai kandungan yang memberikan nutrisi beragam. Kandungan nutrisi jahe per 100g menurut Ware (2017) dalam Sari terlihat pada tabel 1 (Sari & Nasuha, 2021).

Tabel 1. Kandungan nutrisi rimpang jahe secara umum 1 (Sari & Nasuha, 2021).

No	Jenis Nutrisi	Kandungan Gizi per 100g
1.	Energi	79 kkal
2.	Karbohidrat	17,86g
3.	Serat	3,60g
4.	Protein	3,57g
5.	Natrium	14mg
6.	Zat Fe	1,15g
7.	Kalium	33mg
8.	Vit C	7,70mg

Komposisi kimia dari ketiga jenis jahe tersebut berbeda. Kandungan metabolit sekunder meliputi flavonoid, alkaloid, saponin dan tanin. Faktor yang mempengaruhi komposisi kimia jahe antara lain jenis jahe, unsur tanah, umur panen dan pengolahan rimpang jahe. Infus rimpang jahe emprit positif mengandung alkaloid, flavonoid, saponin, fenolat dan terpenoid (Lestari et al., 2020). Kandungan kimia turunan gingerol seperti gingerol, gingerol, dan gingerol memiliki aktivitas farmakologis dan fisiologis seperti antioksidasi, antiinflamasi, analgesik, antikanker, dan kardiotonik (Indiarto et al., 2021).

Biografi:

Herni Setyawati., Lahir di Blitar Jawa Timur, masa kecil hingga SMA tinggal di Blitar. Kemudian melanjutkan study di Perguruan Tinggi Univ Airlangga dengan mengambil Fakultas Farmasi, setelah lulus merantau ke Kalimantan Barat dan mengamalkan ilmu sebagai staf pengajar di Akademi Farmasi dan Universitas Muhammadiyah Pontianak Kalimantan Barat. Pada tahun 2015 kembali lagi ke Universitas Airlangga untuk melanjutkan Studi dan mendapatkan gelar Magister Farmasi Klinik. Saat ini juga sedang Studi lanjut di Universitas Airlangga dengan penelitian tanaman berkasiat obat. Aktivitas saat ini selain melanjutkan studi juga sebagai dosen tetap di Prodi D3 Farmasi Universitas Anwar Medika Sidoarjo. Kontak person yang bisa dihubungi nomor Hp:081329502427, Email: hernisetyawati285@gmail.com

Sumber pustaka

- Dhanik, J., Arya, N., Nand, V., & Jyotsna Dhanik, C. (2017). A Review on *Zingiber officinale*. ~ 174 ~ *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 6(3), 174–184.
- Hakim, L. (2015). *Rempah & Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat* (Issue 164).
- Indiarto, R., Subroto, E., Angeline, & Selly. (2021). Ginger rhizomes (*Zingiber officinale*) functionality in food and health perspective: A review. *Food Research*, 5(1), 497–505. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.5\(1\).361](https://doi.org/10.26656/fr.2017.5(1).361)
- Julianti, E. (2010). *Budidaya dan Teknologi Pascapanen Jahe*.
- Karyanto. (2021). *Tumbuhan Obat dalam Al Qur'an (Pertama di Indonesia) Perspektif Sains Islam Bidang Farmakognsi* (1st ed.). PT. Global Medisina Indonesia.
- Kemenkes RI. (2017). *Farmakope Herbal Indonesia Edisi 2*. 561.
- KEMENKESRI. (2020). *SuratEdaranNomor:HK.02.02/IV/2243/2020 Tentang Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan* (pp. 1–5).
- Kementrian Agama RI. (2021). *Al Qur'an Asy-Syifaa'-Hafalan Terjemah dan Tajwid Berwarna (Tematik kesehatan dengan*

- Aplikasi QR-Code*) (Cetakan Ke). Sigma Creative Media Corp.
- Lestari, A., Nasrudin, N., & Rahmanpiu, R. (2020). SENYAWA METABOLIT SEKUNDER SEDUHAN SERBUK RIMPANG JAHE EMPRIT (*Zingiber officinale* Var. *Rubrum*). *Jurnal Pendidikan Kimia FKIP Universitas Halu Oleo*, 5(2), 105. <https://doi.org/10.36709/jpkim.v5i2.13738>
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/tropicalbiosci/article/view/5246>
- TPC, T. (2012). Tanaman Obat Herbal Berakar Rimpang. In *Southeast Asian Food And Agricultural Science and Technology (SEAFast) Center, Research and Community Service Institution, Bogor Agricultural University*. http://seafast.ipb.ac.id/tpc-project/wp-content/uploads/2013/10/tanaman.obat_.rimpang.pdf

ZAITUN

Ari Setiawan



Zaitun (*Olea europaea*) adalah pohon kecil tahunan dan hijau abadi, yang buah mudanya dapat dimakan mentah ataupun sesudah diawetkan sebagai penyegar. Buahnya yang tua diperas dan minyaknya diekstrak menjadi minyak zaitun yang dapat dipergunakan untuk berbagai macam keperluan. Zaitun adalah anggota suku Oleaceae.

Ciri-ciri dan distribusi

Tanaman zaitun memiliki ciri-ciri di antaranya:

- tumbuh sebagai perdu mempunyai bunga berbentuk lonceng
- daun tunggal dengan kedudukan berhadapan tanpa daun penumpu
- bunga banci atau berkelamin tunggal dan buah menumpang
- buahnya berupa buah batu dengan biji memiliki endosperma

Zaitun mulai berbuah saat berumur lima tahun dan usianya dapat mencapai ribuan tahun, sehingga yang tadinya perdu telah menjadi pohon besar. Pohon zaitun yang berumur ribuan tahun di antaranya pernah ditemukan di Palestina yang bertahan hidup hingga 2000 tahun.

Distribusinya meliputi daerah-daerah iklim panas sampai iklim sedang. Kebanyakan jenisnya dapat ditemui di Asia dan daerah Laut Tengah. Tumbuhan ini masih berkerabat dengan melati (*Jasminum sambac*).

Simbol dan manfaat

Tangkai zaitun berdaun sering dipakai sebagai lambang perdamaian dan telah lama menjadi bagian kebudayaan Barat. Di dalam masyarakat, dahan zaitun menjadi lambang perdamaian dan telah ditanam sejak ratusan tahun yang lalu untuk diambil buahnya yang sedap. Dari filosofi tersebut dapat kita ambil intisari bahwa dengan tumbuhnya zaitun akan membawa perdamaian.

Banyak manfaat dari pohon zaitun ini. Selain buahnya yang enak, kayu dari pohon zaitun juga sangat bagus, keras dan indah. Selain untuk dimakan buah zaitun juga digunakan sebagai penyedap makanan. Apabila diperas buahnya, kita dapat memperoleh minyaknya. Minyak ini dapat digunakan sebagai bumbu salad dan belakangan banyak digunakan untuk bahan kosmetik yang dapat menjaga kelembaban dan kekencangan kulit sehingga diyakini dapat menjadikan kulit awet muda.



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, 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



Nuha Medika
Anggota IKAPI No. 156/DIY/2023
Jl. Nyi Wiji Adisoro Rt. 03/01 Palemsari
Prengan Kotagede, Yogyakarta, 55172

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



9 786237 323976