



TOGA : BANYAK KHASIAT BAGI KESEHATAN

Dr. Agus Yadi Ismail, S.Hut., M.Si

Dr. Ida Marina, S.P., M.P.

Dr. Sri Ayu Andayani, S.P., M.P.

TOGA

(Tanaman Obat Keluarga)

Banyak Khasiat bagi Kesehatan

TOGA

(Tanaman Obat Keluarga)

Banyak Khasiat bagi Kesehatan

Dr. H. Agus Yadi Ismail, M.Si.
Dr. Ida Marina, S.P., M.P.
Dr. Sri Ayu Andayani, S.P., M.P.



TOGA

(Tanaman Obat Keluarga)

Banyak Khasiat bagi Kesehatan

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

Dr. H. Agus Yadi Ismail, M.Si.

Dr. Ida Marina, S.P., M.P.

Dr. Sri Ayu Andayani, S.P., M.P.

Editor: Rusli

Cetakan Pertama: Januari 2023

Cover: Tim Kreatif PRCI

Tata Letak: Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail: rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I -: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023

Dimensi : 21 x 29,7 cm

ISBN: 978-623-448-395-6

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Wasyukurillah kita panjatkan ke hadirat Alloh SWT yang telah melimpahkan rahmat dan segala KaruniaNya sehingga penulisan buku” TOGA: Banyak Khasiat bagi Kesehatan” dapat terselesaikan. Buku ini dikemas mengingat pentingnya informasi dari berbagai tanaman obat yang selama ini selalu dipergunakan oleh masyarakat dalam berbagai kegunaan, namun sampai saat ini belum semua masyarakat mengenal ataupun memahami berbagai macam tanaman obat dapat berkhasiat bagi kesehatan, masyarakat masih terbatas dengan mengetahui warna dan bentuk tanaman obat tersebut dengan sebutan nama daerah sekitar tetapi belum mengenal nama dan jenis serta khasiat yang seutuhnya. Atas dasar itulah, perlu kiranya dalam menambah informasi, pemahaman dan wawasan tentang berbagai jenis tanaman obat yang bermanfaat atau berkhasiat bagi kesehatan yang dapat digunakan sebagai obat herbal maupun sebagai bahan baku, serta dalam optimalisasi sumber daya alam sekitar sebagai inovasi di bidang kesehatan.

Buku ini diharapkan dapat memberikan pencerahan dan manfaat untuk berbagai kalangan terutama pihak terkait, para pelaku agribisnis, para pembuat kebijakan dalam pengembangan tanaman obat, masyarakat ilmiah (para dosen, peneliti, mahasiswa) serta masyarakat luas.

Tim penulis menyadari buku ini masih jauh dari kata sempurna sehingga tim mengharapkan saran masukan dan kritik dari semua pihak guna kesempurnaan dari buku ini. Harapan dari tim penulis, semoga buku “TOGA: Banyak Khasiat bagi Kesehatan” dapat memberikan manfaat bagi pengembangan tanaman obat sebagai penunjang kesehatan masyarakat. Tim penulis pun menghaturkan banyak terimakasih bagi semua pihak yang telah mendukung penyusunan buku ini terutama bagi Universitas Kuningan dan Universitas Majalengka serta Kelompok Wanita Tani Plamboyan Desa Kagok Kecamatan Banjaran Kabupaten Majalengka.

Majalengka, Sept 2022

Tim Penulis

PRAKATA

Alhamdulillah Wasyukurillah ke khadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya hingga penulisan buku “TOGA: Berkhasiat bagi Kesehatan” dapat terselesaikan. Buku ini kami susun mengingat pentingnya pengembangan tanaman obat sebagai obat herbal di masyarakat saat ini.

Tanaman obat keluarga merupakan salah satu bagian dari penunjang kesehatan nasional sehingga perlu kiranya upaya dalam menambah pemahaman dan wawasan tentang tanaman obat sekitar yang berkhasiat melalui pengenalan jenis tanaman, dan berbagai khasiat serta pengolahannya.

Buku ini diharapkan dapat memberikan pencerahan dan manfaat untuk berbagai kalangan terutama pihak-pihak terkait, para pelaku agribisnis, para pembuat kebijakan dalam pengembangan obat, masyarakat ilmiah (dosen, peneliti, dan mahasiswa) serta masyarakat luas.

Dalam buku ini, tim penulis menyajikan paparan terperinci mengenai TOGA yang berkhasiat bagi kesehatan dalam 56 jenis tanaman obat beserta kandungan nutrisi dan senyawa bioaktifnya, manfaat juga cara penggunaannya. Buku ini hanya memuat sebagian kecil dari melimpahnya tanaman obat yang ada. Namun buku ini memuat tanaman obat yang mudah dicari di sekeliling kita. Berikut Ke-56 jenis tanaman obat tersebut terdiri atas: (1) Bunga kenop, (2) Alamanda, (3) Simbar menjangan, (4) Sosor bebek, (5) Yodium, (6) katuk, (7) Pacar cina, (8) Kunci pepet, (9) Bunga pukul empat, (10) Temu hitam, (11), Mawar, (12) Pacing, (13) Cabe jawa, (14) Bunga pagoda, (15) Bougenvil, (16) Daun saga, (17) Bayam merah, (18) Tomat, (19) Kemangi, (20) Pepaya, (21) Pandanwangi, (22) Bayam duri, (23) Salam, (24) Sirih, (25) Daun kelor, (26) Kelapa, (27) Sambang Getih, (28) Kunyit, (29) Leunca, (30) Jawer kotok, (31) Ubi kayu/singkong, (32) Gendola, (33) Anggrek merpati, (34) Ciplukan, (35) Nona makan sirih, (36) kayu putih, (37) Tapak dara, (38) Bunga tasbih, (39) Antanan kembang, (40) Kembang sepatu, (41) Melati, (42) Sereh, (43) Maja, (44) Sirsak, (45) Tekokak, (46) Kembang telang, (47) Nanas kerang, (48) Ki tolol, (49) Iris, (50) Greges otot, (51) Kembang coklat, (52) Keladi, (53) karuk, (54) Andong merah, (55) Kayu urip, (56) Daun jinten.

Tim penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah mendukung terutama penulis terdahulu yang dipergunakan dalam penyusunan buku ini sebagai referensi. Tim menyadari bahwa buku ini masih mempunyai kekurangan sehingga diharapkan saran dan kritik dari semua pihak. Seiring doa dan harapan, semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan tanaman obat herbal dan inovasi di bidang kesehatan.

Majalengka, September 2022

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
PRAKATA.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
BAB 1. BUNGA KENOP	3
A. Mengenal Kenop	3
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	3
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	4
D. Cara Pemakaian	5
E. Sumber	5
BAB 2. ALAMANDA.....	6
A. Mengenal Alamanda	6
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	6
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	7
D. Cara Pemakaian	7
E. Sumber	7
BAB 3. SIMBAR MENJANGAN	8
A. Mengenal Simbar Menjangan	8
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	8
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	9
D. Cara Pemakaian	9
E. Sumber	9
BAB 4. SOSOR BEBEK.....	10
A. Mengenal Sosor Bebek	10
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	10
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	10
D. Cara Pemakaian	11
E. Sumber	11
BAB 5. YODIUM	12
A. Mengenal Yodium	12
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	12

C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	12
D. Cara Pemakaian	13
E. Sumber	13
BAB 6. KATUK.....	14
A. Mengenal Katuk.....	14
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	14
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	15
D. Cara Pemakaian	15
E. Sumber	15
BAB 7. PACAR CINA	17
A. Mengenal Pacar Cina	17
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	17
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	18
D. Cara Pemakaian	18
E. Sumber	18
BAB 8. KUNCI PEPET	19
A. Mengenal Kunci Pepet.....	19
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	19
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	20
D. Cara Pemakaian	20
E. Sumber	20
BAB 9. BUNGA PUKUL EMPAT	21
A. Mengenal Bunga Pukul Empat	21
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	21
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	22
D. Cara Pemakaian	22
E. Sumber	22
BAB 10. TEMU HITAM	23
A. Mengenal Temu Hitam/Temu Ireng	23
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	23
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	24
D. Cara Pemakaian	25
E. Sumber	25
BAB 11. MAWAR.....	26
A. Mengenal Mawar	26

B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	26
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	27
D. Cara Pemakaian	28
E. Sumber	29
BAB 12. PACING.....	30
A. Mengenal Pacing.....	30
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	30
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	31
D. Cara Pemakaian	31
E. Sumber	31
BAB 13. CABE JAWA	32
A. Mengenal Cabe Jawa	32
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	32
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	33
D. Cara Pemakaian	35
E. Sumber	36
BAB 14. BUNGA PAGODA.....	37
A. Mengenal Bunga Pagoda	37
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	38
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	38
D. Cara Pemakaian	38
E. Sumber	39
BAB 15. BUOGENVIL.....	40
A. Mengenal Buogenvil.....	40
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	41
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	41
D. Cara Pemakaian	42
E. Sumber	42
BAB 16. DAUN SAGA.....	43
A. Mengenal Daun Saga	43
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	43
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	43
D. Cara Pemakaian	44
E. Sumber	44
BAB 17. BAYAM MERAH.....	45

A. Mengenal Bayam Merah.....	45
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	45
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	46
D. Cara Pemakaian	46
E. Sumber	46
BAB 18. TOMAT	47
A. Mengenal Tomat	47
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	47
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	48
D. Cara Pemakaian	49
E. Sumber	49
BAB 19. KEMANGI	51
A. Mengenal Kemangi.....	51
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	51
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	52
D. Cara Pemakaian	53
E. Sumber	53
BAB 20. PAPAYA.....	54
A. Mengenal Papaya	54
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	54
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	55
D. Cara Pemakaian	56
E. Sumber	56
BAB 21. PANDAN WANGI.....	57
A. Mengenal Pandan Wangi	57
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	57
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	58
D. Cara Pemakaian	59
E. Sumber	59
BAB 22. BAYAM DURI.....	60
A. Mengenal Bayam Duri.....	60
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	60
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	61
D. Cara Pemakaian	62
E. Sumber	62

BAB 23. SALAM.....	63
A. Mengenal Salam.....	63
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	64
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	64
D. Cara Pemakaian	64
E. Sumber	65
BAB 24. SIRIH.....	66
A. Mengenal Sirih.....	66
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	66
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	67
D. Cara Pemakaian	68
E. Sumber	68
BAB 25. DAUN KELOR	70
A. Mengenal Daun Kelor.....	70
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	70
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	71
D. Cara Pemakaian	72
E. Sumber	72
BAB 26. KELAPA.....	73
A. Mengenal Kelapa	73
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	74
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	75
D. Cara Pemakaian	76
E. Sumber	76
BAB 27. SAMBANG GETIH.....	78
A. Mengenal Sambang Getih.....	78
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	78
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	79
D. Cara Pemakaian	79
E. Sumber	79
BAB 28. KUNYIT	80
A. Mengenal Kunyit	80
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	80
C. Manfaat Untuk Kesehatan.....	81
D. Cara Pemakaian	82

E. Sumber	82
BAB 29. LEUNCA	84
A. Mengenal Leunca.....	84
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	85
C. Manfaat Leunca untuk Kesehatan.....	85
D. Cara Pemakaian	86
E. Sumber	86
BAB 30. JAWER KOTOK.....	87
A. Mengenal Jawer Kotok	87
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	88
C. Manfaat Jawer Kotok untuk Kesehatan	88
D. Cara Pemakaian	89
E. Sumber	89
BAB 31. UBI KAYU/SINGKONG	90
A. Mengenal Ubi Kayu.....	90
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	90
C. Manfaat Ubi Kayu untuk Kesehatan.....	91
D. Cara Pemakaian	92
E. Sumber	93
BAB 32. GENDOLA	94
A. Mengenal Gendola.....	94
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	95
C. Manfaat Gendola untuk Kesehatan.....	95
D. Cara Pemakaian	95
E. Sumber	96
BAB 33. ANGGREK MERPATI.....	97
A. Mengenal Anggrek Merpati.....	97
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	98
C. Manfaat Anggrek Merpati untuk Kesehatan.....	98
D. Cara Pemakaian	99
E. Sumber	99
BAB 34. CIPLUKAN	100
A. Mengenal Ciplukan.....	100
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	101
C. Manfaat Ciplukan untuk Kesehatan.....	101

D. Cara Pemakaian	101
E. Sumber	102
BAB 35. NONA MAKAN SIRIH.....	103
A. Mengenal Nona Makan Sirih.....	103
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	103
C. Manfaat Nona Makan Sirih untuk Kesehatan	104
D. Cara Pemakaian	104
E. Sumber	104
BAB 36. KUNYIT PUTIH.....	105
A. Mengenal Kunyit Putih	105
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	105
C. Manfaat Kunyit Putih untuk Kesehatan	106
D. Cara Pemakaian	106
E. Sumber	107
BAB 37. TAPAK DARAH.....	108
A. Mengenal Tepak Darah.....	108
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	109
C. Manfaat Tepak Darah untuk Kesehatan.....	109
D. Cara Pemakaian	110
E. Sumber	110
BAB 38. BUNGA TASBEH.....	112
A. Mengenal Bunga Tasbeh	112
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	113
C. Manfaat Bunga Tasbeh untuk Kesehatan	113
D. Cara Pemakaian	113
E. Sumber	113
BAB 39. ANTANAN KEMBANG	114
A. Mengenal Antanan Kembang	114
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	115
C. Manfaat Antanan Kembang untuk Kesehatan	115
D. Cara Pemakaian	115
E. Sumber	115
BAB 40. KEMBANG SEPATU	116
A. Mengenal Kembang Sepatu	116
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	117

C. Manfaat Kembang Sepatu untuk Kesehatan	117
D. Cara Pemakaian	118
E. Sumber	118
BAB 41. MELATI	119
A. Mengenal Melati	119
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	119
C. Manfaat Melati untuk Kesehatan	120
D. Cara Pemakaian	120
E. Sumber	121
BAB 42. SEREH.....	122
A. Mengenal Sereh	122
C. Manfaat Sereh untuk Kesehatan	123
D. Cara Pemakaian	124
E. Sumber	124
BAB 43. MAJA.....	125
A. Mengenal Maja	125
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	126
C. Manfaat Maja untuk Kesehatan	127
D. Cara Pemakaian	127
E. Sumber	127
BAB 44. SIRSAK	128
A. Mengenal Sirsak.....	128
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	129
C. Manfaat Sirsak untuk Kesehatan	129
D. Cara Pemakaian	129
E. Sumber	130
BAB 45. TEKOKAK.....	131
A. Mengenal Tekokak.....	131
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	132
C. Manfaat Takokan untuk Kesehatan	132
D. Cara Pemakaian	132
E. Sumber	133
BAB 46. KEMBANG TELANG	134
A. Mengena Kembang Telang	134
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	135

C. Manfaat Kembang Telang untuk Kesehatan.....	135
D. Cara Pemakaian	136
E. Sumber	137
BAB 47. NANAS KERANG	138
A. Mengenal Nanas Kerang.....	138
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	139
C. Manfaat Nanas Kerang untuk Kesehatan.....	139
D. Cara Pemakaian	139
E. Sumber	139
BAB 48. KI TOLOT	140
A. Mengenal TI Tolot	140
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	141
C. Manfaat TI Tolot untuk Kesehatan	141
D. Cara Pemakaian	141
E. Sumber	142
BAB 49. IRIS	143
A. Mengenal Iris	143
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	143
C. Manfaat Iris untuk Kesehatan	144
D. Cara Pemakaian	144
E. Sumber	145
BAB 50. GREGES OTOT	146
A. Mengenal Greges Otot	146
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	147
C. Manfaat Greges Otot untuk Kesehatan	147
D. Cara Pemakaian	148
E. Sumber	148
BAB 51. KEMBANG COKLAT.....	150
A. Mengenal Kembang Coklat	150
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	151
C. Manfaat Kembang Coklat untuk Kesehatan	151
D. Cara Pemakaian	151
E. Sumber	151
BAB 52. KELADI.....	152
A. Mengenal Keladi.....	152

B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	153
C. Manfaat Keladi untuk Kesehatan.....	153
D. Cara Pemakaian	153
E. Sumber	153
BAB 53. KARUK	155
A. Mengenal Karuk.....	155
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	156
C. Manfaat Karuk untuk Kesehatan	156
D. Cara Pemakaian	156
E. Sumber	157
BAB 54. ANDONG MERAH	158
A. Mengenal Andong Merah	158
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	159
C. Manfaat Andong Merah untuk Kesehatan	159
D. Cara Pemakaian	160
E. Sumber	161
BAB 55. KAYU URIP	162
A. Mengenal Kayu Urip.....	162
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	163
C. Manfaat Kayu Urip untuk Kesehatan	163
D. Cara Pemakaian	163
E. Sumber	164
BAB 56. DAUN JINTEN	165
A. Mengenal Daun Jinten	165
B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif.....	166
C. Manfaat Daun Jinten untuk Kesehatan	166
D. Cara Pemakaian	166
E. Sumber	167

BAB 1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat sudah seumur dengan peradaban manusia. Tumbuhan adalah gudang yang memiliki sejuta manfaat termasuk untuk obat berbagai penyakit. Pada era perkembangan seperti ini setiap negara perlu menggali dan mengenal serta mengembangkan obat tradisional masing-masing di setiap negaranya. Masyarakat harus memiliki kesadaran yang tumbuh seiring dengan berkembangnya pengetahuan tentang lingkungan alam mereka. Mereka harus mampu mengolah tumbuhan yang ada di hutan mulai dari cara membuat makanan dari tumbuhan tersebut hingga menjadikannya sebagai obat tradisional yang ampuh. Menurut Suprana (1991) ramuan obat-obatan tradisional hampir semuanya mengandung ramuan alami yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Dengan demikian kesadaran kolektif masyarakat lokal yang tumbuh secara internal dan pengaruh eksternal menampilkan pola pemanfaatan berbagai jenis tumbuhan.

Tanaman obat didefinisikan sebagai jenis tanaman yang sebagian, seluruh tanaman dan atau eksudat tanaman tersebut digunakan sebagai obat, bahan, atau ramuan obat-obatan. Departemen Kesehatan RI mendefinisikan tanaman obat Indonesia seperti yang tercantum dalam SK Menkes No. 149/SK/Menkes/IV/1978, yaitu : (1) Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan obat tradisional atau jamu, (2) Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan pemula bahan baku obat (precursor), dan (3) Tanaman atau bagian tanaman yang diekstraksi dan ekstrak tanaman tersebut digunakan sebagai obat.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. Maka dari itu, tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk ditanam di lahan pekarangan, dengan pertimbangan karena dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Tanaman obat dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan mudah didapat.

Indonesia sangat kaya akan keanekaragaman hayati, diantaranya berupa ratusan jenis tumbuhan/tanaman obat. Tumbuhan tersebut banyak dimanfaatkan selain untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit, juga untuk peningkatan daya tahan tubuh, serta pengembalian kesegaran yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan masyarakat.

Khasiat dan Manfaat Tanaman Obat

Keampuhan pengobatan herba banyak dibuktikan melalui berbagai pengalaman. Berbagai macam penyakit yang sudah tidak dapat disembuhkan melalui pengobatan kedokteran, ternyata masih bisa diatasi dengan pengobatan herba. Pengobatan herba juga lebih efektif memberikan solusi penyembuhan dibandingkan dengan pengobatan menggunakan bahan kimia. Keunggulan pengobatan herba terletak pada bahan dasarnya yang bersifat alami sehingga efek sampingnya dapat ditekan seminimal mungkin.

Salah satu fungsi tanaman obat atau TOGA adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat diantaranya upaya preventif (pencegahan), upaya promotif (meningkatkan/menjaga kesehatan), dan upaya kuratif (penyembuhan penyakit).

Perkembangan pemanfaatan berbagai sumber biofarmaka asal tanaman dengan berbagai tingkatannya mulai dari bahan dasar, ekstrak sampai senyawa murni telah menandai pesatnya perkembangan penggunaan bahan yang diperkuat dengan keinginan untuk kembali ke alam (*back to nature*). Ada 4 kriteria suatu tanaman masuk ke dalam tanaman obat, yaitu (1) dibudidayakan dan digunakan karena mengandung senyawa bioaktif, (2) Hanya bagian (daun, buah, akar, kulit) yang berisi senyawa aktif yang digunakan, (3) Secara umum tidak cocok di konsumsi dalam keadaan mentah, dan (4) tanaman obat atau ekstraknya dikonsumsi secara terbatas.

Sumber

Mindarti, S., & Nurbaeti, B. (2015). Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Agromedia, R. (2008). *Buku Pintar Tanaman Obat: 431 Jenis Tanaman Penggempur Aneka Penyakit*. Agromedia.

Tarigan, D. (2020). [BUKU] Tanaman Obat dan Rempah. *KUMPULAN BERKAS KEPANGKATAN DOSEN*.

Nulus, S. (2014). Buku Tanaman Obat Sembuhkan Penyakit Untuk Sehat.



BAB 1. BUNGA KENOP **(*Gompherna globosa*)**

A. Mengenal Kenop

Bunga kenop (*Gompherna globosa*) atau yang dikenal dengan Globe amaranth merupakan tanaman yang indah dan cantik. Dengan bunga yang berwarna ungu terang, putih atau merah yang menyerupai globe membuat tanaman ini banyak diperjualbelikan sebagai tanaman hias. Globe amaranth berasal dari Amerika Tengah dan menyebar ke banyak daerah. Di Indonesia sendiri tanaman ini cukup mudah ditemukan. Namun tidak hanya cantik dan digunakan sebagai tanaman hias, bunga kenop juga memiliki manfaat kesehatan yang cukup banyak, dan dapat diseduh menjadi teh (Globe amaranth tea).

B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif

Tanaman ini mengandung cukup banyak nutrisi penting bagi tubuh, seperti:

Protein: 9,3 gram

Karbohidrat: 46 gram

Lemak: 5,2 gram

Vitamin dan mineral

Bunga kenop mengandung banyak vitamin A, B6, dan vitamin C, serta vitamin K. Selain itu juga ada asam folat yang merupakan mineral esensial untuk tubuh dan perkembangan sistem syaraf. Mineral-mineral seperti zat besi, kalium, kalsium, magnesium, dan mangan juga dimiliki oleh tanaman ini.

C. Manfaat Untuk Kesehatan

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh = Sistem kekebalan tubuh yang rendah membuat tubuh lebih mudah terserang penyakit. Kandungan vitamin C dalam teh bunga kenop dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh dalam menghadapi serangan kuman.
2. Dapat berfungsi sebagai antioksidan = Bunga kenop mempunyai fungsi sebagai antioksidan dalam menangkal radikal bebas yang terbentuk maupun yang masuk ke dalam tubuh kita. Radikal bebas ini dapat membawa efek negatif untuk kesehatan, seperti meningkatkan risiko timbulnya penyakit jantung dan stroke, serta penuaan dini.
3. Menurunkan kadar kolesterol darah = Kolesterol yang tinggi dalam darah juga merupakan salah satu faktor risiko munculnya berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, dan penyakit yang menyerang pembuluh darah lainnya. Dengan kadar kolesterol yang rendah dapat menjaga kesehatan pembuluh darah untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut.
4. Menjaga kadar gula darah = Kandungan mikro nutrien dalam bunga kenop memiliki kemampuan untuk membantu tubuh dalam mengatur keseimbangan gula darah, di mana apabila gula darah terlalu tinggi (apalagi bila sudah menderita penyakit diabetes atau kencing manis) dapat menyebabkan kerusakan di pembuluh darah semakin parah. Apabila menyerang pembuluh darah besar dapat mengakibatkan penyakit jantung, stroke, bahkan kebutaan karena gangguan pembuluh darah di mata.
5. Memiliki efek antibakteria = Dalam suatu studi, ekstrak bunga kenop menunjukkan hasil yang baik dalam menghambat pertumbuhan bakteri, sehingga dapat digunakan sebagai tambahan terapi dalam pengobatan infeksi bakteri.
6. Menjaga kesehatan saluran pencernaan = Kandungan serat dan mikronutrien dalam bunga kenop berperan untuk mengatur gerak usus dan perkembangan bakteri baik di dalam saluran pencernaan, sehingga dapat menjaga kesehatan saluran pencernaan kita.
7. Menjaga keseimbangan tekanan darah = Banyak faktor yang mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi, di mana pola hidup tidak sehat dan radikal bebas memegang peranan penting. Konsumsi teh bunga kenop yang mengandung kalium dan mikronutrien esensial lainnya dapat membantu mengatur tingkat tekanan darah

seseorang yang pada akhirnya dapat membantu menjaga kesehatan organ-organ vital lainnya.

8. Membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut = Teh atau seduhan bunga kenop yang dioleskan di kulit dapat membantu menjaga kelembaban dan kandungan antioksidan di dalamnya dapat membantu mencegah efek negatif paparan radikal bebas di kulit, dan mengurangi timbulnya rambut putih.

D. Cara Pemakaian

Dijadikan Teh = Untuk membuat teh bunga kenop cukup mudah. Setelah merebus air hingga mendidih, dapat mencampurkan bunga kenop segar atau yang telah dikeringkan dan tunggu beberapa menit.

E. Sumber

- Dr Heben's team. (2021). *Health Benefits of Globe Amaranth Flower Tea – Powerful Herbal Tea*. DrHealthBenefits.Com. <https://drhealthbenefits.com/food-beverages/beverages/tea/health-benefits-of-globe-amaranth-flower-tea>
- Globe Amaranth Tea: Top Benefits and Ways to Brew*. (2021). Tea Reviews. <https://teareviews.co.uk/globe-amaranth/>
- WildTurmeric. (2017, April 11). *5 TOP MEDICINAL USES OF GOMPHRENA GLOBOSA*. Wild Turmeric. <https://www.wildturmeric.net/gomphrena-globosa-globe-amaranth-medicinal-uses/>



BAB 2. ALAMANDA **(*Allamanda cathartica* L.)**

A. Mengenal Alamanda

Bunga alamanda dalam bahasa ilmiah *Allamanda cathartica* merupakan tanaman hias yang juga sering disebut dengan nama terompet emas, bunga lonceng kuning, atau bunga buttercup. Berasal dari Amerika Tengah dan Selatan dan banyak juga ditemukan di Brazil di mana bunga ini umum digunakan sebagai hiasan karena bentuknya sendiri yang indah. Bunga alamanda ini termasuk ke dalam suku *Apocynaceae*.

Bunga alamanda berwarna kuning dan memiliki lima tepal. Bentuk bunganya mirip dengan bunga kamboja dan juga adenium. Biasanya orang-orang menanamnya untuk ditanam di pekarangan rumahnya, padahal nyatanya tanaman alamanda memiliki manfaat lain sebagai obat tradisional. Tanaman yang termasuk ke dalam keluarga *Apocynaceae* ini dapat tumbuh hingga mencapai ketinggian 2 meter. Batang tanaman alamanda akan berwarna coklat jika sudah tua. Daunnya memiliki panjang sekitar 6-16 cm. Menghasilkan bunga beraroma harum.

B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif

Daun tanaman alamanda mengandung senyawa alkaloid. Buahnya mengandung saponin, flavonoida, dan polifenol. Kulit batang tanaman alamanda mengandung saponin dan tanin. Kandungan-kandungan tersebut sangat bermanfaat sebagai bahan pengobatan tradisional.

C. Manfaat Untuk Kesehatan

Bunga alamanda yang memiliki sifat anti bakteri dan antibiotik biasanya digunakan untuk mengobati penyakit malaria; penawar racun; mencegah penyakit kuning; menetralkan pendarahan akibat gigitan ular berbisa; mengobati penyakit bengkak limpa.

Daunnya digunakan untuk penawar racun dan dipakai sebagai ramuan herbal untuk penyakit bisul atau abses, eksim, dan kurap. Rasa daun bunga alamanda ini pedas, pahit, berkhasiat laksatif (pencahar) dan penyebab muntah (emetik).

D. Cara Pemakaian

Ambil 13 helai daun alamanda direbus dengan 2 gelas air lalu diminum 3 kali sehari, perebusan dilakukan setiap akan meminum ramuan tersebut.

E. Sumber

Buku Tumbuhan Obat Halimun, Kelompok masyarakat Desa Simasari Yayasan Peduli Konservasi Alam Indonesia, tahun: 2008, halaman 3.



BAB 3. SIMBAR MENJANGAN (*Platycerium Bifurcatum*)

A. Mengenal Simbar Menjangan

Tanaman simbar menjangan atau tanduk rusa dapat difungsikan sebagai tanaman hias maupun obat. Cara perawatan tanaman ini tak rumit, bahkan biasa juga ditempelkan di pohon-pohon berkayu. Simbar menjangan merupakan tanaman epifit yang memiliki dua tipe daun sehingga menjadi ciri unik dari tanaman ini. Tipe daun pertama adalah daun steril yang berbentuk seperti perisai dan tumbuh tegak. Daun tipe ini berperan dalam proses penyimpanan air sehingga rimpang tanaman dapat terus terjaga kelembabannya.

B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif

Simbar menjangan mengandung mineral dan asam amino seperti asam aspartat, asam glutamat, glisin dan arginin sebesar 32,5-37,2% dari total asam, serta kandungan polipeptida, protein, polisakarida, asam lemak dan fosfolipidnya. Selain itu beberapa data terdahulu menunjukkan tanduk rusa memiliki komponen bioaktif, dan memiliki potensi untuk memberikan beberapa efek farmakologis.

C. Manfaat Untuk Kesehatan

Simbar menjangan berguna untuk mengontrol tekanan darah, membuat kekebalan tubuh terstimulasi, merawat fungsi seksual, menyembuhkan luka, dan merangsang pertumbuhan

D. Cara Pemakaian

Obat demam

Selembar daun tanduk rusa ditumbuk halus, ditambah garam secukupnya, kemudian diseduh dengan 1 gelas air panas. Setelah disaring bisa diminum 2 kali sehari 1 cangkir, yaitu pagi dan sore.

Obat bisul

Campur selembar daun tanduk rusa dan sedikit kapur sirih, lalu tumbuk halus. Ramuan ini bisa digunakan untuk mengompress bagian bisul.

Obat radang rahim luar

Tumbuk sampai halus 2-5 lembar daun tanduk rusa dan minyak kayu putih secukupnya. Untuk cara menggunakannya, yaitu ramuan ini bisa ditempelkan pada perut /rahim dan dibalut dengan kain stagen.

Obat abses

Daun tanduk rusa juga bisa untuk mengobati abses, yaitu suatu penimbunan nanah yang biasanya terjadi karena adanya suatu infeksi bakteri. Caranya dengan menumbuk sampai halus selembar daun tanduk rusa, satu siung bawang merah dan adas pulawaras secukupnya. Selanjutnya bisa dipakai untuk mengompress bagian bisul.

Obat haid tidak teratur

Untuk mengobati haid tidak teratur sangatlah mudah. Seduh 2 lembar daun tanduk rusa dengan air panas secukupnya. Selanjutnya bisa diminum 4 atau 3 hari sebelum datang bulan (haid).

E. Sumber

Hariyadi Dewi Melani, Setyawan Dwi, Suciati, Widyowati Retno, Chang Hsin-I, Suryawan IPGN, Utama Agung Widi. 2019. Extraction and Preformulation Study of Deer Antler Velvet Extract: Physical Characterization of Aqueous and Ethanol Extract. *International Journal of Drug Delivery Technology*, 9(2) 151-159.



BAB 4. SOSOR BEBEK (*Bryophyllum Pinnatum*)

A. Mengenal Sosor Bebek

Sosor bebek adalah tanaman hias dengan banyak manfaat. Memiliki nama ilmiah *Kalanchoe pinnata* atau *Bryophyllum pinnatum*, tanaman hias ini mudah tumbuh di parit, kebun, bahkan tumbuh subur di tanah berbatu. Daunnya tebal berdaging dan mengandung banyak lendir, sedangkan batangnya lunak dan memiliki ruas. Sosor bebek memiliki bunga majemuk berwarna merah muda.

B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif

Tanaman Sosor bebek mengandung vitamin C, asam lemon, asam apel, glucoside, tannin, dan bryophyllin A (senyawa yang bersifat antitumor)

C. Manfaat Untuk Kesehatan

Sosor bebek dapat membantu meredakan sakit kepala, menyembuhkan luka, meredakan demam, mengatasi gigitan nyamuk, menghilangkan jerawat, meredakan sakit amandel, mengobati batuk pilek, melegakan pernapasan, serta mengobati wasir.

D. Cara Pemakaian

1. Untuk membantu menyembuhkan luka, caranya adalah dengan menumbuk daun cocor bebek hingga halus, kemudian menempelkan tumbukan daun tersebut pada luka. Tutup dengan kain kasa dan biarkan selama beberapa jam.
2. untuk membantu mengatasi gatal dan bentol akibat gigitan nyamuk. Caranya, tumbuk halus 10 helai daun cocor bebek hingga airnya keluar. Kemudian peras dan saring daunnya. Oleskan air tersebut pada bagian tangan dan kaki yang digigit nyamuk.
3. Untuk melegakan pernapasan, Caranya, potong kecil-kecil daun cocor bebek lalu keringkan. Setelah itu seduh daun cocor bebek kering dengan air hangat, tambahkan sedikit madu bila perlu. Minum teh daun cocor bebek ini secara teratur.
4. ntuk mengobati wasir, tumbuk hingga halus beberapa helai daun cocor bebek lalu keringkan seperti bubuk teh. Setelah kering, ambil 1 sdt bubuk daun lalu campur dengan 1 sdt madu. Seduh dengan air panas dan minum hingga gejala mereda.

E. Sumber

MD Anderson Cancer Center, University of Texas.
<https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/7-viruses-that-cause-cancer.h17-1592202.html#:~:text=There%20are%20several%20oncoviruses%2C%20or,vaccine%20for%20Epstein%2DBarr%20virus>

Nutrition Reviews. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26491142/>



BAB 5. YODIUM **(*Jatropha Multifida L*)**

A. Mengenal Yodium

Tanaman yodium adalah salah satu jenis tanaman obat yang banyak digunakan untuk berbagai macam pengolahan obat, Tanaman ini juga memiliki nama sebutan yang sangat beragam dan berbeda – beda tergantung wilayah, terutamanya di pulau jawa menyebutkan tanaman ini jarak china (*jarak tintir*), dan di wilayah Ternate dengan sebutan *balcai batai*.

B. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif

Tanaman ini memiliki kandungan alpha amirin, kampesterol, 7-alfa-diol , stigmaterol, beta sitosterol, dan HCN, dibatangnya mengandung alkaloid, saponin , flavonoid, dan tannin.

C. Manfaat Untuk Kesehatan

Pohon yodium memiliki zat yang bersifat antibakteri dan penggumpal darah yang berguna sebagai anti pendarahan. Artinya, tanaman ini sangat manjur dalam menyembuhkan luka luar.

D. Cara Pemakaian

Untuk pengaplikasiannya, cukup memetik selembur daun pohon yodium dan oleskan getah yang keluar dari ujung batangnya pada area yang terluka. Selain mempercepat penyembuhan luka, tanaman ini juga dapat menghilangkan bekas luka yang menghitam.

E. Sumber

Rokhana, R., & Ainiyah, A. (2019). Potensi Batang Tanaman Yodium (*Jatropha Multifida* Linn) Sebagai Senyawa Antibakteri *Staphylococcus Aureus* Atcc 25923 Secara In Vitro. *Cendekia Journal Of Pharmacy*, 3(1), 1-6.