

Seri Pengobatan Herbal

Khasiat Tanaman Obat Untuk

Rematik dan Asam Urat



Dr. A.P. Bangun, M.Ph

Seri Pengobatan Herbal

Khasiat Tanaman Obat

UNTUK

REMATIK

&

ASAM URAT



Dr. A.P. Bangun, M.Ph.



Khasiat Tanaman Obat untuk Rematik dan Asam Urat

Penulis : Dr. A.P. Bangun, M.Ph
Cetakan : 2018
Pracetak : Tim Indocamp
Klasifikasi buku : Penunjang Kepustakaan dan Pendidikan untuk
SLTA/Kejuruan, Perguruan Tinggi, dan Lembaga
Pendidikan Masyarakat Luar Sekolah

Penerbit : 
INDOCAMP
AKA Building Ground Floor
Jl. Bangka Raya No. 2 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan - 12720
Jl. Cendrawasih Raya A27/4 Pondok Safari Indah,
Pondok Aren Tangerang Selatan - 15223
Phone/SMS : 0811 9882 118
Phone/Fax : 021 - 731 4567
E-mail : indocamp@yahoo.com
Website : <http://www.indocamp.id>

ISBN 978-979-020-222-1

ISBN 978-979-020-877-3 (PDF)

Anggota IKAPI DKI Jakarta

Hak Penerbitan ada pada **INDOCAMP**

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan
sebagian atau seluruh isi tanpa izin penerbit.

Jakarta - Indonesia

Undang Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2:

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72:

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 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).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam 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).

Sekapur Sirih

Salam Sehat ...

SEJAK RIBUAN tahun lalu, di Indonesia sudah ada pengobatan tradisional dengan tanaman obat atau herbal. Ini didukung oleh kondisi bangsa Indonesia yang memiliki ribuan pulau dengan keanekaragaman tanaman yang berlimpah. Kembali ke alam (*Back to Nature*) merupakan salah satu upaya manusia untuk menyelaraskan diri dengan kehidupan alam. Pengetahuan pemanfaatan tanaman bagi kesehatan merupakan warisan nenek moyang. Di tengah kondisi yang serba kurang menguntungkan saat ini, herbal memberi solusi tepat menuju sehat secara alami, murah, mudah dan aman. Semakin dipahami manfaatnya, masyarakat semakin terbiasa menggunakan herbal dalam menghadapi berbagai keluhan dan gangguan kesehatan.

Untuk melengkapi terapi pengobatan rematik dan asam urat dengan herbal (tanaman obat), penulis mencoba mengungkap terapi tumbuhan yang cukup penting, yaitu *Penggunaan Herbal untuk Rematik dan Asam Urat*. Dalam buku ini dituliskan beberapa jenis herbal untuk mengatasi rasa nyeri karena rematik dan asam urat yang meningkat. Penyakit rematik sudah sering kita dengar, bahkan tidak asing lagi bagi sebagian orang. Namun pemahaman yang benar tentang rematik dan asam urat masih belum memuaskan, karenanya, seringkali kita bingung ketika penyakit ini datang.

Pada umumnya, masyarakat kurang peduli terhadap penyakit tersebut, padahal dalam waktu yang singkat, yaitu kurang dari tiga tahun saja, rematik dapat menimbulkan kecacatan serius pada persendian yang terkena. Kecenderungan yang akan dilakukan masyarakat bila mengalami gejala pegal, linu, nyeri, dan kaku pada sendi atau otot, yang kemungkinan gejala rematik, adalah mengambil langkah praktis yaitu membeli obat-obat penawar. Padahal obat tersebut belum tentu cocok dan aman digunakan, karena penyebabnya belum diketahui secara pasti.

Karena itulah, pemakaian herbal bukan dimaksud sebagai pengganti cara pengobatan barat yang menjadi acuan utama sekarang ini, melainkan sebagai pendamping, karena masing-masing mempunyai keunggulan, dan bila dipadukan bisa menjadi sinergi pengobatan yang lebih ampuh dengan biaya yang wajar.

Buku ini hadir sebagai informasi yang memadai bagi para pembaca, serta merupakan panduan untuk memilih cara pengobatan dengan herbal sesuai dengan penyakitnya. Pada prinsipnya, penggunaan herbal pantas dipertimbangkan, karena pendekatannya secara empiris (dari pengalaman penggunaannya) dan dapat dibuktikan keberhasilannya, serta bisa diajarkan sebagai ilmu kepada orang lain.

Atas terbitnya buku ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Indocamp yang telah memberi kesempatan untuk menuangkan informasi tentang “Penggunaan Herbal untuk Rematik dan Asam Urat”. Kepada Tuhan, Khalik semesta alam, yang telah menjadikan segala jenis tanaman dan tumbuh-tumbuhan yang dapat digunakan untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit melalui penggunaan herbal, Penulis panjatkan segala puji syukur dan hormat.

Mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat umum.

Dr. A.P. Bangun, M.Ph.

Daftar Isi

Bab 1 Memahami Rematik dan Asam Urat.....	1
A. Pengertian Rematik?	1
1. Arthritis Rematoid (AR)	2
2. Gout	2
3. OsteoArthritis (OA)	3
4. Arthritis Psoriatik	3
5. Arthritis Rheumatoid Juvenile	3
6. Ankilosing Spondilitis	3
1. Rematik Artikuler	4
2. Rematik Non-artikuler.....	6
B. Apa sebetulnya Asam Urat?	7
1. Penyebab Tingginya Asam Urat Darah (Hiperurisemia) ..	9
2. Bagaimana Gejalanya?.....	10
Bab 2 Bijak dalam Memilih Terapi	13
A. Terapi Medis	13
B. Fisioterapi dan Relaksasi.....	14
C. Panas dan Dingin	15
D. Pola Makan	15
E. Pola Hidup.....	16
a. Olahraga dan Istirahat.....	16
b. Relaksasi.....	18
F. Terapi Jus	19
G. Terapi Herbal.....	20
Bab 3 Herbal sebagai Penyembuh Alami.....	21
A. Mengenal Penggunaan Obat Herbal	21
B. Zaman Peradaban Kuno	23
C. Pengobatan Herbal Cara Barat	24
D. Pertama Kali Penerbitan Herbal	24
E. Pengobatan Herbal Mengalami Kemunduran.....	25
F. Pengobatan Herbal Bangkit Kembali	25
G. Bagaimana Meramu Herbal	27
H. Bentuk Bentuk Ramuan Herbal	28
I. Petunjuk Sebelum Meramu Herbal	30

1. Peralatan	30
2. Takaran	30
3. Aturan Pakai	30
4. Cara Merebus	30
Bab 4 Aneka Herbal untuk Rematik dan Asam Urat	33
Bab 5 Aneka Ramuan untuk Rematik dan Asam Urat.....	79

Bab 1

Memahami Rematik dan Asam Urat

Penyakit rematik merupakan penyakit yang menyerang sendi dan organ atau bagian tubuh lainnya. Penderita rematik dan asam urat yang tinggi tidak merasa nyaman jika penyakit itu datang tiba-tiba. Akibatnya, produktivitas terganggu, karena kedua penyakit ini. Rematik dengan gejala awal yang masih ringan, biasanya cepat sembuh dengan terapi medis, tetapi jika dalam keadaan kronis, terapi dengan obat pengurang rasa sakit akan terasa ke lambung. Makan yang tidak terkontrol, menyebabkan kadar asam urat di dalam darah bisa meningkat, khususnya bila banyak mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, seperti ekstrak daging, kerang, dan jeroan seperti ginjal, limpa, paru, dan otak.

A. Pengertian Rematik

Penyakit rematik sudah dikenal sejak dahulu kala dan sampai sekarang masih menyerang penduduk dunia. Mungkin, kata yang tepat untuk melukiskan derita rematik adalah hidup segan, mati tak mau. Jika terkena penyakit ini, anggota tubuh menjadi kurang berfungsi. Tak mustahil, produktivitas dan kualitas kerja akan menurun. Penyakit rematik memang jarang menimbulkan kematian, tetapi jika sudah menyerang, seseorang akan dibuat jengkel. Karena sifat penyakit ini sering kambuh dan datangnya tiba-tiba.

Apakah arti rematik itu sebenarnya? Rematik sering disebut dengan *rheumatismos*, *rheumatism*, reumatik, atau rematik, yang secara sederhana bisa diartikan sebagai kondisi kerusakan sendi akibat tidak lancarnya proses perbaikan secara terus-menerus dalam sendi tersebut. Karenanya, para ahli kedokteran memasukkan penyakit ini dalam kelompok penyakit pada sendi atau reumatologi. Rematik lebih sering disebut dengan keadaan yang selalu disertai rasa nyeri dan kaku pada sistem tulang atau *musculoskeletal* dan terjadinya penyakit pada jaringan ikat atau *connective tissue*. Atau, bisa juga dikatakan penyakit yang menyerang anggota gerak, yaitu sendi, otot, tulang, dan jaringan sekitar sendi.

Keluhan yang sering muncul adalah nyeri, kaku, bengkak, sampai keterbatasan gerak tubuh. Pada rematik disertai peradangan persendian, dan kulit terlihat memerah akibat munculnya peradangan, sedangkan penyebabnya sangat bervariasi. Gejala penyakit ini tidak hanya satu macam, tetapi bisa bermacam-macam.

Secara umum, penderita rematik akan merasa nyeri dan kaku pada sendi dan tulang. Berikut berbagai penyakit yang menimbulkan gejala rematik:

1. Arthritis Rematoid (AR)

Penyakit ini terjadi karena sistem imun menyerang lapisan atau membran sinovial sendi. Proses ini pada umumnya melibatkan seluruh tubuh, sehingga dapat menyebabkan kelelahan, kehilangan berat badan, dan kurang darah atau anemia. Serta menyerang organ paru, jantung, dan mata. Lebih serius lagi, *arthritis rematoid* dapat menyebabkan kecacatan tubuh.

2. Gout

Biasanya penyakit ini timbulnya secara mendadak dan biasanya di jempol kaki atau pada sendi lainnya. Gout disebabkan oleh gangguan metabolisme protein purin yang menyebabkan asam urat darah meningkat dan kristal asam urat terbentuk dalam sendi atau tempat lainnya. Biasanya penyakit ini menyerang pada umur 40 sampai 50 tahun.

3. **Osteoarthritis (OA)**

Penyakit ini disebabkan oleh patahnya bantalan tulang rawan (kartilago) yang menjadi bantal tulang. Penyakit ini sering juga disebut sebagai arthritis degeneratif. Biasanya menyerang sendi kaki, lutut, pangkal paha, dan jari tangan. Penderita *osteoarthritis* ini umumnya berusia sekitar 45 tahun ke atas .

4. **Arthritis Psoriatik**

Arthritis ini selain menyerang tulang dan jaringan sendi, juga dapat menyerang bagian tubuh lainnya. Bila menyerang kulit disebut *arthritis psoriasis*, yang bersifat menahun atau kronis, yaitu sekitar 5%. Arthritis jenis ini lebih sering menyerang jari-jari tangan dan tulang belakang. Kebanyakan gejalanya ringan, tetapi dapat menjadi sangat berat.

5. **Arthritis Rheumatoid Juvenile**

Penyakit ini menyerang anak-anak. Sifat arthritis ini berbeda dengan orang dewasa, baik diagnosa dan perawatannya. Pada beberapa anak, penyakit ini dapat sembuh total atau tetap ada sepanjang hidup mereka.

6. **Ankilosing Spondilitis**

Penyakit ini biasanya pada pria berumur 16-35 tahun dan kebanyakan menyerang pada tulang belakang secara kronis. Tulang belakang yang terkena dapat menjadi rapuh atau menyatu secara perlahan dari atas ke bawah, sehingga gerakan penderita seperti robot. Penderita tidak bisa membungkuk, maupun menoleh. Dalam keadaan yang sangat ekstrim, bentuk tubuh penderita menjadi melengkung seperti “tanda tanya”. Khusus pada wanita, umumnya ringan dan sulit didiagnosa. Penyakit ini bertendensi genetik.

Ada beberapa faktor pemicu rematik lain disamping faktor autoimun, yaitu:

- **Faktor Usia.** Seiring dengan pertambahan usia, cairan dalam sendi yang berfungsi melumasi setiap gerakan mulai menipis dan mengental. Hal ini menyebabkan tubuh menjadi kaku dan mulai sakit jika digerakkan.

- **Faktor Makanan.** Tidak semua jenis rematik dipengaruhi oleh faktor makanan. Rematik gout atau asam urat merupakan satu-satunya jenis rematik yang serangannya sangat dipengaruhi oleh pola makan. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung purin dan lemak dapat meningkatkan kadar asam urat.
- **Faktor Pekerjaan.** Pada sikap atau posisi badan yang salah saat melakukan pekerjaan akan memudahkan timbulnya penyakit rematik. Misalnya, posisi badan yang sering membungkuk dalam melakukan pekerjaan membuat pinggang sakit.
- **Faktor Hormon** pada *osteoporosis* atau penyakit keropos tulang merupakan jenis rematik yang banyak dirasakan wanita setelah menopause. Kurangnya hormon estrogen setelah menopause memperburuk masa tulang yang sudah berkurang karena usia. Begitu juga faktor kegemukan memberikan beban berlebih pada tulang. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan sendi.
- **Faktor cidera** akibat fisik dan olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan rematik. Lakukan pemanasan yang cukup untuk menghindari cidera.
- **Faktor psikologis.** Ketegangan yang diliputi dengan kelelahan dan ketidakmampuan menangani tuntutan fisik menjadi faktor pencetus timbulnya rematik. Rasa nyeri yang menjadi gejala khas rematik akan bertambah buruk jika terjadi stres, depresi, dan gelisah.
- **Radikal bebas** yang timbul karena pencemaran dan bahan kimia dalam makanan menjadi racun yang menurunkan daya tahan tubuh. Akibatnya, hal ini memperburuk kerusakan jaringan tubuh dan menimbulkan gejala rematik.

Menurut lokasi patologi, rematik dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu rematik artikuler dan non-artikuler.

a. Rematik Artikuler

Jenis rematik artikuler inilah yang paling sering dijumpai pada masyarakat, yakni osteoarthritis. Penyebabnya bisa karena

usia lanjut (atau lebih dari 60 tahun), kegemukan, genetik, menopause, stres fisik, peradangan pada sendi, maupun endapan pada rawan sendi, atau tulang yang memadat.

Rematik ini ditandai dengan penipisan sendi besar lainnya yang menanggung berat badan. Gejala yang muncul, antara lain, nyeri sendi, gerak sendi terhambat, kaku sendi pada pagi hari, sendi berbunyi, sendi bengkak, aktivitas jalan terganggu, adanya peradangan, dan adanya perubahan sendi.

Selain osteoarthritis, jenis rematik artikuler lainnya adalah arthritis rheumatoid yang tergolong rematik paling ganas, karena bisa merusak sendi dan organ tubuh lainnya. Penderita rematik ini biasanya dikelompokkan menjadi tiga, yaitu hanya sekali mengalami serangan, sepanjang hidup, dan terserang secara progresif.

Pada umumnya, perempuan lebih sering menderita daripada laki-laki dengan perbandingan 3:1. Secara spesifik penyebabnya adalah keturunan, lingkungan, infeksi, pengaruh hormon seks, munculnya *heat shock protein* (HSP), adanya radikal bebas, dan usia lanjut. Pada arthritis rheumatoid juga sering timbul rasa nyeri, kaku pada pagi hari, bahkan kadang-kadang sendi tidak bisa digerakkan, kedudukan sendi yang tidak stabil, dan muncul nodul rheumatoid.

Berdasarkan diagnosis American Rheumatism Association (ARA), ada beberapa kriteria yang harus dipenuhi penderita untuk memastikannya, yaitu:

1. Terdapat kristal MSU (monosodium urat) di dalam cairan sendi.
2. Terdapat kristal MSU di dalam tofus.
3. Terdapat enam dari 12 kriteria di bawah ini.
 - a. Terjadi infeksi maksimal pada hari pertama gejala atau serangan datang
 - b. Terjadi serangan arthritis akut lebih dari satu kali.
 - c. Merupakan arthritis monoartikuler, yaitu hanya terjadi di satu sisi persediaan.
 - d. Sendi yang terserang berwarna kemerahan.

- e. Pembengkakan dan sakit sendi di sendi pangkal ibu jari kaki.
- f. Serangan nyeri di salah satu sendi mata kaki.
- g. Serangan nyeri di salah satu sisi sendi fusul.
- h. Adanya tofus atau benjolan yang berisi kristal urat.
- i. Terjadi peningkatan asam urat dalam darah.
- j. Dari gambaran radiologis tampak ada pembengkakan sendi asimetris.
- k. Dari gambaran radiologi tampak kista subkortikal tanpa eros.
- l. Hasil kultur cairan sendi menunjukkan nilai negatif.

Rematik artikuler lainnya adalah arthritis gout yang diakibatkan oleh menumpuknya kristal monosodium urat di persendian, karena kadar asam urat darah yang tinggi.

Timbulnya monosodium urat itu disebabkan terlalu banyak mengonsumsi makanan yang berkadar tinggi purin, atau bisa dikatakan jenis ini lebih disebabkan oleh makanan seperti daging, jeroan, kerang, kepiting, kacang tanah. Asam urat terbentuk dari hasil metabolisme makanan tersebut.

b. Rematik Non-artikuler

Pada rematik jenis non-artikuler kita jumpai cukup banyak. Beberapa di antaranya adalah:

1. **Fibrositis.** Jenis ini terjadi karena adanya peradangan di jaringan ikat, terutama batang tubuh dan anggota gerak. Biasanya ditandai dengan gejala rasa nyeri dan kaku lebih dari satu sendi, terutama pada pagi hari.
2. **Tendonitis dan tenosinovitis.** Ini terjadi akibat peradangan pada tendon dan sarung tendon. Penyebabnya, aktivitas yang melebihi kapasitas.
3. **Entesopati.** Terjadi akibat dari peradangan yang menyerang tempat melekatnya tendon dan ligamen di tulang, karena aktivitas berlebihan.
4. **Bursitis.** Yakni peradangan di bagian bursa yang terletak di tempat perlekatan tendon atau otot tulang dengan gejala

berupa pembengkakan, rasa panas, kulit berwarna merah, dan nyeri lokal.

5. **Back pain.** Jenis ini berkaitan dengan proses *degeneratif diskus intervertebralis*, penambahan usia, dan pekerjaan fisik yang berat, dan kadang-kadang juga berkaitan dengan sikap atau postur tubuh yang salah saat berjalan.
6. **Frozen shoulder syndrome.** Jenis ini akibat trauma pada bahu; *tendinitis de quervain* terjadi pada pergelangan tangan yang searah dengan ibu jari; *trigger finger* dengan keluhan utama jari tangan yang ditekuk dan sukar diluruskan kembali; *tendonitis achilles* dengan keluhan utama berupa rasa nyeri di otot betis yang melekat di tumit bagian belakang; serta *sindrom fibromialgia* akibat proses peradangan lokal di otot, karena infeksi virus, kuman, trauma, postur tubuh tidak normal, udara dingin, dan stres.
7. **Nyeri pinggang.** Biasanya mengenai tulang belakang, otot, dan saraf, juga merupakan sebagian dari rematik non-artikuler.

Untuk menegakkan diagnosa penyakit rematik terkadang dapat menjadi sulit, karena beberapa gejala dan tandanya bersifat umum, mirip penyakit lain. Selain itu, batasan pasti diagnosis rematik tidak ada. Kadar asam urat yang tinggi bukanlah pertanda pasti. Jika tanpa gejala penyakit rematik lainnya, belum bisa didiagnosis sebagai gout. Begitupun dengan faktor rematoid yang positif (FR+), tanpa didukung gejala lainnya, maka tidak dapat dikatakan sebagai arthritis rematoid. Pemeriksaan fisik pada pasien dilakukan dengan memeriksa sendi yang terserang. Diagnosis untuk menegakkan penyakit sebaiknya dilakukan secara menyeluruh, yaitu meliputi pertanyaan seputar riwayat medis pasien, pemeriksaan fisik, laboratorium, dan foto rontgen atau sinar X.

B. Pengertian Asam Urat

Asam urat telah diketahui sejak abad ke-5 sebelum Masehi, dan dikenal sebagai penyakit raja-raja, karena kebiasaan mereka mengonsumsi makanan enak. Namun sekarang, asam urat bisa

menyerang siapa saja, dari muda sampai tua. Umumnya yang sering terserang asam urat adalah kaum laki-laki, karena mereka memiliki kadar asam urat dalam darah yang lebih tinggi daripada perempuan. Di Indonesia, asam urat diderita pada usia yang lebih dini dibanding di negara Barat, dan 32% asam urat terjadi pada pria di bawah usia 34 tahun.

Lalu apakah asam urat itu? Asam urat atau gout adalah hasil produksi tubuh dan merupakan bagian dari metabolisme purin, sehingga keberadaannya bisa normal dalam darah dan urin. Dalam keadaan normal, produk buangan ikut terbuang melalui urin atau saluran ginjal, termasuk asam urat. Jika keadaan ini tidak berlangsung normal, asam urat yang diproduksi akan menumpuk dalam jaringan tubuh. Akibatnya terjadi penumpukan kristal asam urat pada daerah persendian, sehingga menimbulkan rasa sakit yang luar biasa.

Oleh karena itu, kadar asam urat di dalam darah bisa meningkat bila seseorang terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi seperti ekstrak daging, kerang, dan jeroan (hati, ginjal, limpa, paru, dan otak). Begitu pula masyarakat yang tinggal di perkotaan, banyak yang menjalani pola makan serba mewah tetapi salah. Misalnya, mengonsumsi makanan berprotein tinggi atau beralkohol, yang tentunya juga bisa menjadi penyebab utama penyakit asam urat.

Selain pola makan, gaya hidup yang tergesa-gesa demi tuntutan kebutuhan, membuat kesibukan semakin tidak terelakkan. Tidak mempunyai waktu untuk bersantai, berolahraga, ditambah stres yang sering melanda. Kecenderungan seperti ini yang terus terjadi, sehingga kesehatan tubuh pun akan menurun dan penyakit asam urat akan timbul dikarenakan peredaran darah yang melemah dan sirkulasi darah yang tidak lancar. Gejala serangan asam urat ditandai dengan nyeri dan pembengkakan pada ibu jari sampai ke jari-jari lainnya.

Biasanya, rasa nyeri yang hebat tersebut berlangsung selama 24 jam. Selanjutnya, berkurang perlahan-lahan sampai menghilang dalam beberapa hari. Nyeri yang disebabkan asam urat

mengakibatkan kesulitan bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Tidak jarang, penderita menjadi depresi, karena kualitas dan produktivitasnya menurun drastis. Kekhawatiran akan semakin menjadi saat penyakit ini menyebabkan cacat tulang, yang biasanya berupa benjolan atau tonjolan pada daerah siku, telinga, dan punggung kaki.

Nyeri akan bertambah, biasanya pada saat tengah malam. Sendi yang terserang akan tampak merah, bengkak, kulit di atasnya terasa panas, dan persendian sulit digerakkan. Selain itu, badan menjadi demam, kepala terasa sakit, nafsu makan berkurang, dan jantung berdebar. Disamping rasa nyeri yang dapat mengganggu aktivitas, benjolan itu juga bisa mengganggu penampilan, yakni menjadi kurang sempurna. Yang harus diwaspadai adalah komplikasi di kemudian hari, seperti kerusakan tulang dan sendi, batu ginjal, kerusakan ginjal, dan tekanan darah tinggi.

1. Penyebab Tingginya Asam Urat Darah (Hiperurisemia)

Tingginya asam urat darah bisa timbul akibat asam urat yang berlebihan atau pembuangannya yang berkurang. Penyebab terjadinya hiperurisemia, antara lain:

- a. Produksi asam urat di dalam tubuh meningkat (*Gout Metabolik*).
Hal ini terjadi karena tubuh memproduksi asam urat secara berlebihan. Penyebabnya adalah:
 - Gout primer metabolik yang dikarenakan sintesis atau pembentukan yang berlebihan.
 - Gout sekunder metabolik, dimana pembentukan asam urat berlebihan karena penyakit lain seperti leukemia, mudah pecahnya sel darah merah atau *hemolisis*, serta pengobatan kanker atau kemoterapi, dan radioterapi.
- b. Pengeluaran atau pembuangan asam urat melalui ginjal berkurang (*Gout Renal*)
 - Gout renal primer yang dikarenakan gangguan ekskresi asam urat di tubuli distal ginjal yang sehat.
 - Gout renal sekunder yang disebabkan pada ginjal yang

rusak, kerusakan ginjal yang kronis atau *chronik renal failure*.

- c. Perombakan dalam usus yang berkurang, serangan gout mendadak (*Arthritis gout akut*) dapat dipicu oleh:
- Luka ringan dan pembedahan.
 - Kelelahan.
 - Pemakaian sejumlah besar alkohol atau makanan yang kaya protein purin.
 - Kedinginan.
 - Stres.
 - Penyakit dan sejumlah obat yang menghambat sekresi asam urat, seperti salisilat, INH, diuretik, dan asam keton hasil pemecahan lemak sebagai akibat banyak mengonsumsi lemak.

2. Bagaimana gejalanya?

Penyebab utama penyakit asam urat atau gout adalah meningkatnya kadar asam urat dalam darah atau hiperurisemia. Normalnya, asam urat sebagai hasil samping dari pemecahan sel terdapat dalam darah, karena tubuh secara berkesinambungan memecah dan membentuk sel yang baru. Ketika ginjal tidak sanggup mengeluarkannya melalui kandung kemih, kadar asam urat darah pun meningkat. Serangan gout pertama biasanya hanya mengenai satu sendi dan berlangsung selama beberapa hari.

Gejalanya menghilang secara bertahap, dimana sendi kembali berfungsi dan tidak timbul gejala sampai terjadi serangan berikutnya. Namun gout cenderung akan semakin memburuk, dan serangan yang tidak diobati akan berlangsung lebih lama, lebih sering terjadi, dan mengenai beberapa sendi. Sendi yang terkena dapat mengalami kerusakan yang permanen. Biasanya, serangan terjadi di kaki atau monoarthritis, tetapi serangan dapat juga terjadi pada banyak sendi atau poliarthritis.

Pada serangan ulangan biasanya poliarthritis, dengan urutan sendi yang terkena adalah ibu jari kaki, sendi tarsal kaki, pergelangan kaki, sendi kaki belakang, pergelangan tangan, lutut,

dan siku. Nyeri yang hebat dirasakan oleh penderita pada satu atau beberapa sendi. Sering kali serangan terjadi pada malam hari. Biasanya, hari sebelumnya penderita tampak segar bugar, tanpa gejala atau keluhan. Tiba-tiba pada tengah malam menjelang pagi, ia terbangun karena munculnya rasa sakit yang hebat, nyeri yang semakin memburuk, dan tak tertahankan.

Umumnya, sendi yang terserang akan membengkak dan kulit di atasnya tampak merah atau keunguan, kencang dan licin, serta terasa hangat. Bila menyentuh kulit di atas sendi yang terkena dapat menimbulkan nyeri yang luar biasa. Rasa nyeri ini akan berlangsung beberapa hari, sampai sekitar satu minggu, lalu menghilang. Gejala lain dari arthritis gout akut adalah demam, menggigil, tidak enak badan, dan denyut jantung cepat. Serangan gout cenderung lebih berat pada penderita yang berusia muda di bawah 30 tahun.

Biasanya pada pria, gout timbul pada usia pertengahan, sedangkan wanita muncul pada saat pasca-menopause. Gout bisa menahun dan dapat menyebabkan terjadinya kelainan bentuk sendi. Kristal dapat terbentuk di sendi-sendi perifer, karena persendian tersebut lebih dingin dibandingkan persendian di tubuh lainnya, oleh karena asam urat cenderung membeku pada suhu dingin. Kristal urat juga terbentuk di telinga dan jaringan yang relatif dingin lainnya. Sebaliknya, gout jarang terjadi pada tulang belakang, tulang panggul, maupun bahu.

Pengendapan kristal urat di dalam sendi dan tendon terus berlanjut dan menyebabkan kerusakan yang akan membatasi pergerakan sendi. Benjolan keras dari kristal urat atau tofi diendapkan di bawah kulit sekitar sendi. Tofi juga dapat terbentuk di dalam ginjal dan organ lainnya, di bawah kulit telinga, atau di sekitar siku. Jika tidak diobati, tofi pada tangan dan kaki bisa pecah, lalu mengeluarkan massa kristal yang menyerupai kapur.

Bab 2

Bijak dalam Memilih Terapi

Penyakit gout adalah salah satu tipe dari arthritis atau rematik yang disebabkan terlalu banyak atau tidak normalnya kandungan asam urat di dalam tubuh, karena tubuh tidak bisa mensekresikan asam urat dengan normal atau seimbang. Kadar asam urat yang normal, pada pria adalah di bawah 7 mg/dl dan pada wanita di bawah 6 mg/dl. Kadar asam urat yang tidak normal atau di atas normal merupakan gejala awal atau sinyal tubuh akan terjangkit arthritis gout atau radang sendi akut, karena keabnormalan asam urat yang telah lanjut dan parah menyebabkan penderitanya mengalami nyeri yang hebat pada sendinya.

Gout sering terjadi pada mata kaki, lutut, tangan, pergelangan tangan siku, dan sebagainya. Penimbunan asam urat ini terjadi karena banyaknya seseorang mengonsumsi makanan yang mengandung purin, kurang minum, dan lain sebagainya. Akibat atau dampak dari timbunan asam urat dalam tubuh tidak hanya menyebabkan kekakuan sendi saja, tetapi juga kemungkinan penyakit batu ginjal, kerusakan ginjal, dan tekanan darah tinggi akan dapat muncul pula.

A. Terapi Medis

Dalam mengatasi penyakit rematik dan asam urat biasanya menggunakan beberapa jenis obat yang masing-masing memiliki

fungsi berbeda. Obat antiinflamasi non-steroid berfungsi untuk mengatasi nyeri sendi akibat proses peradangan. Obat *kortikosteroid* berfungsi sebagai antiradang dan menekan reaksi imun. Obat ini dapat diberikan dalam bentuk tablet atau disuntikkan di bagian sendi yang sakit. Obat *imunorepresif* berfungsi menekan reaksi imun. Obat jenis ini jarang digunakan karena efek sampingnya yang cukup berat, yakni bisa menimbulkan penyakit kanker dan bersifat racun bagi ginjal dan hati.

Suplemen antioksidan yang diperoleh dari asupan vitamin dan mineral berkhasiat untuk mengobati rematik. Bisa diperoleh dengan mengonsumsi buah atau sayuran segar berwarna hijau atau oranye. Selain dengan obat-obatan tersebut, bisa juga melalui program rehabilitasi yang berfungsi mengembalikan kemampuan penderita seperti semula, sehingga bisa menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan lancar. Caranya dengan mengistirahatkan sendi yang sakit, melakukan pemanasan atau pendinginan, juga bisa dilakukan pengompresan dengan menggunakan es di bagian tubuh yang terasa sakit secara berulang-ulang dan beristirahat untuk beberapa lama. Cara ini telah terbukti mampu mengurangi rasa sakit. Dalam terapi medis juga dikenal jenis obat-obatan lain dengan sebutan Probenesid, Colchecine, Sulfipirazon, Benzbromaron, Azapropazon, Alopurinol.

B. Fisioterapi dan Relaksasi



Terapi penyembuhan

Sebutan fisioterapi atau terapi fisik secara luas telah dikenal sebagai terapi penyakit rematik dan asam urat. Tidak asing lagi, jasa layanan fisioterapi pun sudah banyak tersedia di berbagai tempat. Sebagai contoh fungsi fisioterapi yang sederhana sekalipun, seperti menggoyang-goyangkan bagian tubuh yang sakit, sangat bermanfaat untuk mengurangi sakit akibat rematik atau asam urat. Terapi fisik yang sederhana memang bisa diartikan sebagai upaya menggerakkan anggota tubuh dengan tujuan melemaskan otot yang tegang, dan tentunya bisa memperlancar aliran darah. Cara lain contohnya dengan

berolah raga secara teratur, senam, berlari-lari kecil, atau berjalan santai.

C. Panas dan Dingin

Untuk mengurangi nyeri dan peradangan pada rematik dapat digunakan terapi panas dan atau dingin. Penelitian membuktikan bahwa terapi panas dan dingin sama efektifnya dalam mengurangi nyeri. Walaupun biasanya tidak digunakan pada gout. Jadi, dokter dan pasien dapat mendiskusikan pemilihan penggunaan jenis terapi panas atau dingin, mana yang dianggap terbaik dan nyaman.

Pada prinsipnya, cara kerja terapi panas pada rematik adalah untuk meningkatkan aliran darah ke daerah sendi yang terserang. Dengan demikian, proses radang dapat dikurangi, sehingga fungsi sendi bisa maksimal. Terapi panas dapat menggunakan lilin parafin, mikrowave, ultrasound atau air panas. Cara menggunakan air panas bisa dengan handuk hangat atau kantong panas yang ditempelkan pada sendi yang meradang, atau dapat juga dengan mandi atau berendam di dalam air panas.

Terapi dingin bertujuan untuk membuat baal (baca: baal) bagian yang terkena rematik, sehingga mengurangi nyeri, peradangan, serta kaku atau kejang otot. Cara terapi dingin adalah dengan menggunakan kantong dingin, semprotan dingin, atau minyak yang mendinginkan kulit dan sendi.

D. Pola makan

Kenikmatan hidup adalah jika setiap waktu kehidupan bisa bermakna, tidak saja bagi diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain. Hidup selalu terasa menyenangkan jika selalu sehat, bugar, dan produktivitas tinggi. Pola makan perlu diperhatikan bila ingin tercapai kondisi yang prima. Perlu perubahan pola makan secara berangsur-angsur, hingga akan tercapai pada suatu kondisi dimana tubuh mampu mengubah berbagai makanan dan minuman secara berimbang dan berujung pada perbaikan metabolisme tubuh. Penyakit asam urat dan rematik bukan

penyakit keturunan, seperti anggapan orang selama ini. Bentuk fisik bisa diturunkan, sedang penyakit degeneratif hanya bisa terjadi akibat pola makan yang tidak sehat dalam keluarga.

Orangtua yang mengalami sakit asam urat, umumnya akan mewariskan pola makan yang sama kepada anaknya. Jika anaknya kelak akan terkena asam urat, bukan yang diturunkan asam uratnya, tetapi pola makannya. Penderita gout juga harus menghindari minum alkohol dan makanan berprotein atau berpurin tinggi, seperti jeroan (hati, ginjal), dan kuah daging. Makanan hidup yaitu makanan segar yang belum diolah, seperti buah dan sayuran segar, biji-bijian dalam bentuk yang utuh dan alami, serta makanan hasil laut atau hewan segar, dapat memberikan pada tubuh semua zat yang diperlukan untuk membangun kembali sendi yang rusak dan memulihkan kesehatan yang prima. Makanan hasil olahan yang tidak segar, membuat orang rentan terkena penyakit. Lebih bijaksana bila Anda mengurangi atau menghindari terlalu banyak memakan makanan mengandung purin seperti:

- | | | |
|-----------|-------------------|------------|
| - Jeroan | - Makanan laut | - Sarden |
| - Bayam | - Melinjo/emping | - Santan |
| - Mentega | - Jengkol, Petai | - Alpukat |
| - Durian | - Kacang-kacangan | - Gorengan |
| - Daging | - Tape | - Alkohol |

E. Pola Hidup

a. Olahraga dan Istirahat

Penderita rematik mau tidak mau harus menyeimbangkan kehidupannya antara istirahat dan beraktivitas. Kalau merasa nyeri atau pegal, harus beristirahat. Namun perlu diingat, istirahat tidak boleh berlebihan, karena dapat mengakibatkan kekakuan pada otot dan sendi. Dan, berolahraga ringan secara teratur setelah bangun pagi, seperti berjalan kaki, senam pernapasan, dan sejenisnya, lebih baik dilakukan secara rutin, walaupun kelihatannya sederhana namun kadang sulit dilakukan. Hal ini ada hubungannya dengan kebugaran tubuh kita.

Bugar berarti tubuh dalam kondisi puncak. Siap melakukan aktivitas dan lebih percaya diri. Serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan siap menangkal berbagai penyakit, serta mengurangi tekanan pikiran atau stres, dan menumbuhkan jiwa yang sehat.



secondpairedhands.org

Istirahat

Menurut National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, ada salah persepsi pada masyarakat yang meyakini bahwa latihan dapat memperburuk sendi yang telah bengkak dan nyeri akibat rematik. Pendapat tersebut sangat keliru. Memang tidak bisa dipungkiri bahwa mereka yang terserang rematik harus memilih latihan yang sesuai dan ideal, yang agak berbeda bagi mereka yang sehat.

University of Columbia menganjurkan pasien arthritis sebaiknya melakukan latihan aerobik derajat sedang selama 30 menit setiap hari. Latihan terlalu berat yang menyebabkan nyeri harus dihindari, artinya olahraga yang berat seperti sepakbola, basket, voli, dan sebagainya harus dijaui. Tetapi olahraga jalan kaki, latihan di air, sepeda statis, dan olahraga ringan lainnya perlu dilakukan. Artinya, latihan apa saja yang membuat Anda menjadi lebih baik, perlu dipertimbangkan.

Latihan aerobik sebaiknya disertai dengan latihan yang membentuk dan memperkuat otot, serta meningkatkan kekuatan tendon, seperti angkat beban ringan.

Pada saat sendi Anda terasa panas, bengkak, dan nyeri, sebaiknya lakukan latihan kelenturan, seperti senam aerobik. Latihan kekuatan ditunda sampai nyeri dan bengkak tidak mengganggu. Apabila nyeri itu timbul setelah melakukan latihan sampai 90 menit, mungkin latihannya berlebihan.

Semua latihan dilakukan secara bertahap, dari yang ringan sampai batas tertentu yang dapat ditoleransi. Jika Anda dapat

berjalan sedikitnya 30 menit tanpa merasakan gangguan, usahakan untuk meningkatkan kecepatan.

Berikut ini manfaat latihan bagi penderita arthritis:

- Latihan meningkatkan produksi sel T, yang memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu melawan efek buruk arthritis.
- Dapat meningkatkan kelenturan dan rentang gerak sendi. Jika otot dan sendi lebih rileks, kekakuan dan nyeri sendi pada pagi hari berkurang atau menghilang, gerakan dan kegiatan sehari-hari akan lebih mudah dilakukan.
- Meningkatkan aliran darah ke otot dan sendi. Bila ada kerusakan dapat segera dipulihkan.
- Memperkuat jaringan ikat ligament, tendon, dan otot.
- Latihan dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin, merupakan pembunuh alami rasa nyeri, menyembuhkan dan meningkatkan semangat atau mood, serta pendorong tidur yang alami, demikian pernyataan neurologi Dr. Norman Harden, Direktur Pain Klinik di Rehabilitasi Institut of Chikago.
- Meningkatkan kadar serotin yang mengurangi nyeri, seraya membangun kembali otot dan sendi penderita arthritis.
- Meningkatkan cairan sendi (sinovial), yang berfungsi sebagai bantalan sendi, sebagai nutrisi bagi tulang rawan. Hal ini mencegah keausan pada sendi.

b. Relaksasi

Melepaskan ketegangan pikiran dan pekerjaan, memberikan kesempatan tubuh untuk merevitalisasi sel yang rusak, agar bisa diperbarui serta membantu otak memperoleh kesegaran baru. Bayangkan, bila tanpa istirahat, tubuh akan menderita kelelahan akut. Ada banyak jenis penyakit yang pada awalnya disebabkan dari kelelahan yang berlebihan, yakni metabolisme tubuh terlampaui lemah untuk mendukung tubuh yang kelelahan. Maka, muncullah gejala ringan seperti pegal-pegal (mengarah

ke rematik kronis), anemia, hipertensi, gatal-gatal, flu, dan bahkan susah tidur.

Relaksasi tidak identik dengan tidur, tetapi sikap rileks, tubuh lemas, dan beban pikiran ditinggalkan. Napas diatur sedemikian rupa mengikuti irama, membuat tubuh menerima sinyal istirahat sesaat. Hal ini cukup dilakukan di sekitar meja kerja. Beberapa saat meneduhkan diri dalam keadaan yang benar-benar rileks. Ini akan membuat saat-saat istirahat Anda sarat makna. Jika memungkinkan, lakukan tidur siang seefektif mungkin. Para eksekutif biasanya mempunyai ruang khusus untuk beristirahat secara penuh.

F. Terapi Jus

Terapi jus merupakan cara penyembuhan dengan meminum sari buah, sayuran, atau bagian tanaman tertentu yang mempunyai khasiat obat. Sari buah atau sayuran tersebut diperoleh dengan cara dilumatkan, diremas atau disaring, secara manual dengan menggunakan tangan maupun menggunakan mesin (juiker). Kandungan vitamin, mineral, fitonutrien, dan serat makanan melimpah di kedua bahan tersebut dan berkhasiat untuk kesehatan. Agar kesegarannya tetap terjaga dan lebih optimal khasiatnya, maka sari buah tersebut sebaiknya langsung diminum.

Penelitian telah membuktikan kemanjuran buah dan sayuran mengatasi ragam penyakit, dari yang ringan sampai berat. Terapi ini begitu mudah dipraktikkan, karena jus bukanlah makanan asing di keseharian Anda. Perlu diingat, terapi ini tidak bersifat tunggal atau berdiri sendiri. Artinya, lakukan terapi ini bersamaan dengan cara penyembuhan yang lainnya, yaitu olahraga, diet, terapi medis, atau fisioterapi, maupun menggunakan herbal. Tidak jarang terapi jus ini dijadikan kebiasaan sehari-hari, bahkan telah menjadikannya sebagai kebiasaan yang wajib dilakukan. Lebih bijaksana bila Anda tetap mengontrol kesehatan dan konsultasikan terapi yang Anda lakukan ke dokter atau ahlinya.

G. Terapi Herbal

Terapi herbal telah dikenal dan dipraktikkan sejak berabad-abad lalu. Banyak bukti empiris yang menunjukkan keampuhan dalam mengatasi hampir semua penyakit. Terapi herbal dilakukan dengan memanfaatkan tumbuhan obat yang diramu. Beragam jenis tanaman obat juga sudah diteliti secara laboratorium untuk mengetahui kandungan zat dan efeknya. Meski demikian, akan lebih bijaksana bila tetap berkonsultasi dengan dokter atau ahlinya, sehingga jika tidak cocok dapat segera diantisipasi.

Dalam terapi ini, berbagai jenis tanaman obat dapat digunakan, baik dalam kondisi segar maupun yang telah dikeringkan. Di antara ragam khasiat ramuan herbal, salah satunya adalah mengatasi rematik dan asam urat. Agar khasiatnya bisa dimanfaatkan semaksimal mungkin, ramuan yang digunakan harus tepat. Prinsip yang harus diikuti antara lain:

- Perebusan dilakukan setelah dosis obat diketahui.
- Alat-alat yang digunakan untuk merebus sebaiknya terbuat dari bahan yang aman seperti tanah, keramik, atau kaca.
- Semua bahan dimasukkan ke dalam wadah perebusan, ditambah air sesuai yang dianjurkan dan direbus.
- Perebusan cukup dilakukan di atas api kecil.

Mengonsumsi ramuan tersebut sebaiknya juga diimbangi dengan menerapkan pola makan teratur dan benar, serta menghindari makanan atau minuman yang mengandung alkohol. Juga tidak mengonsumsi makanan berpurin tinggi seperti jeroan, udang, kerang, makanan kaleng, durian, dan melinjo.

Beberapa tanaman telah diketahui mengandung efek farmakologis yang membantu mengatasi derita rematik dan asam urat. Karena itu, diperlukan kesabaran dan kearifan dalam memanfaatkan ramuan tradisional. Apabila pemakaian herbal tidak seperti yang diharapkan, konsultasikan dengan pengobat atau ahlinya. Bekerjasama dengan dokter dalam penanganannya akan lebih baik, hingga menghasilkan kesembuhan. Tentu saja, kerjasama antara penderita dan pengobat sangat diperlukan untuk kesembuhan yang lebih optimal.

Bab 3

Herbal sebagai Penyembuh Alami_____

Pengobatan herbal, sering juga disebut sebagai Herbalisme atau Pengobatan Botanikal. Pengobatan herbal adalah cara pengobatan yang aman dan efektif dengan menggunakan bahan-bahan dari tanaman, untuk kemampuan terapeutik atau pengobatannya. Yang disebut “herbal” adalah tanaman atau bagian tanaman yang memiliki nilai kualitas pengobatan, aromatik, atau rasa. Begitu banyak tanaman herbal yang menghasilkan dan mengandung berbagai unsur kimia yang berpengaruh pada tubuh.

Bahan pengobatan berbasis tanaman masih digunakan sebagai andalan utama untuk perawatan kesehatan oleh 80% penduduk dunia, sehingga patut disebut sebagai obat untuk rakyat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan kebijakan untuk melestarikan dan mendorong pengobatan tradisional herbal, karena bisa dijangkau semua lapisan masyarakat, aman serta efektif. Pengobatan herbal adalah sistem pengobatan holistik yang mengarah pada usaha mengembalikan mekanisme tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

A. Mengenal Penggunaan Obat Herbal

Pengobatan herbal adalah bentuk perawatan kesehatan yang paling tua dalam sejarah manusia. Herbal telah digunakan oleh semua kebudayaan, sepanjang sejarah. Bahkan herbal

boleh dibilang merupakan bagian integral dari perkembangan kebudayaan modern. Manusia primitif mengamati dan memahami berbagai tanaman yang disediakan alam untuk mereka, karena tanaman memberi mereka makanan, pakaian, tempat berteduh, dan obat. Penggunaan tanaman untuk obat berkembang melalui pengamatan terhadap perilaku hewan yang memanfaatkannya, dan berdasar metode coba-coba (trial and error).

Dengan berjalannya waktu, setiap suku bangsa menambahkan daya pengobatan herbal yang tumbuh di wilayah hidup mereka ke dalam khasanah pengetahuan masyarakat setempat. Secara metodik, mereka mengumpulkan informasi dan membentuk farmakopia herbal. Bahkan memasuki abad ke-20, kebanyakan farmakopia pengobatan ilmiah berasal dari legenda dan cerita rakyat di setiap penjuru dunia. Kebanyakan obat-obatan yang digunakan masa sekarang berasal dari herbal. Sekitar 25% dari obat-obat yang diresepkan di Amerika Serikat, sebagian kecilnya mengandung satu bahan aktif yang berasal dari tanaman yang diekstrak dan sisanya dari bahan-bahan sintetik yang menirukan kerja komponen tanaman asli.

Obat-obatan dari tumbuh-tumbuhan terbukti memiliki rekor kemanjuran, dan keamanannya pun terbukti selama berabad-abad, serta meliputi semua negara di seluruh dunia. Karena pengobatan herbal merupakan pengobatan yang bersifat holistik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, 4 milyar atau sekitar 80% dari penduduk dunia pada saat ini menggunakan pengobatan herbal untuk beberapa aspek perawatan kesehatannya. Pengobatan herbal merupakan komponen utama dari semua pengobatan tradisional penduduk pribumi di dunia, dan menjadi bagian yang penting pada pengobatan tradisional penduduk Cina (yang menjadi dasar bagi pengobatan Oriental), pengobatan Ayurveda, Homeopati, Naturopati, dan pengobatan suku asli Indian di Amerika.

Masih menurut catatan WHO, dari 119 obat-obatan farmasi yang berasal dari tanaman, sekitar 74% digunakan pada pengobatan modern melalui cara yang berkolerasi langsung dengan

penggunaannya secara tradisional dalam kultur pribumi asalnya.

B. Zaman Peradaban Kuno

Penggunaan tanaman obat sebagai obat bisa dikatakan sama tuanya dengan umur manusia itu sendiri. Dalam berbagai peradaban kuno, makanan dan obat-obatan tidak dapat dipisahkan, serta cukup banyak tumbuh-tumbuhan yang dimakan karena khasiatnya yang menyehatkan.

Di Mesir kuno, para budak diberi ransum bawang setiap hari untuk membantu menghilangkan demam dan infeksi yang umum terjadi pada masa itu. Catatan pertama tentang tanaman obat dan berbagai khasiatnya yang sangat bermanfaat dikumpulkan oleh orang-orang Mesir kuno.

Sebagian besar pengetahuan kita dan penggunaan tanaman obat dapat dilacak kembali pada para pendeta Mesir kuno, yang juga mempraktikkan pengobatan herbal. Berbagai catatan yang berasal dari abad 1500 SM mengungkapkan cara membuat obat dari berbagai tanaman, termasuk jintan dan kayu manis. Orang-orang Yunani dan Romawi kuno juga melakukan pengobatan herbal, dan saat mereka menaklukkan berbagai daratan yang baru, para dokternya menemukan berbagai tanaman obat yang baru dan memperkenalkannya, seperti rosemary atau lavender ke berbagai daerah baru.

Berbagai kebudayaan lain yang memiliki sejarah penggunaan pengobatan dengan menggunakan tanaman obat adalah orang Cina dan India. Di Inggris, penggunaan tanaman obat dikembangkan bersamaan dengan didirikannya biara-biara di seluruh negeri. Masing-masing memiliki taman tanaman obatnya sendiri, yang digunakan untuk merawat para pendeta maupun penduduk setempat. Di beberapa daerah, khususnya Wales dan Skotlandia, orang-orang Druid dan pada penyembuh Celtic lainnya dianggap memiliki tradisi lisan tentang herbalisme, dimana obat-obatan dicampuradukkan dengan agama dan ritual.

C. Pengobatan Herbal Cara Barat

Herbalisme barat masa kini berasal dari kebudayaan Yunani dan Romawi yang kemudian menyebar ke Eropa. Selanjutnya ke Amerika Utara dan Selatan. Di Eropa maupun Amerika, sistemnya banyak berasimilasi dengan cara pengobatan suku pribumi. Dengan kedatangan Columbus, banyak tanaman dari Dunia Baru (Amerika) tersebar ke negara-negara Eropa. Pada zaman Henry VIII di Inggris (1491-1547), seluruh sistem pengobatan Eropa (atau dunia Barat) yang menggabungkan penggunaan tanaman dan astrologi juga mulai terbentuk. Untuk masa berabad-abad, pengobatan di dunia Barat berarti juga pengobatan herbal.

Sejak Perang Dunia II, dunia Barat mulai tergantung pada bahan sintetik. Teknologi tinggi menjadi sedemikian dominan, sehingga pengobatan herbal mulai sirna. Namun menjelang millenium baru, pengobatan herbal mengalami masa “Renaissance”, dan sedikitnya mulai diterima sebagai komplemen untuk pengobatan konvensional.

D. Pertama Kali Penerbitan Herbal

Dengan terciptanya mesin cetak pada abad ke-15, para penyembuh (dengan ilmu pengetahuan mereka) dalam waktu singkat telah menulis manfaat “tanaman-tanaman obat”. Di saat itu juga distribusinya telah meningkat. John Parkinson dari London menulis tanaman obat sekitar tahun 1630. Tulisannya memuat berbagai tanaman yang sangat berguna. Banyak ahli tanaman obat mendirikan toko-toko obat sendiri, termasuk Nikholas Culpepper yang terkenal (1616-1654) melalui karyanya *The Complete Herbal and English Physician, Enlarged*, yang diterbitkan pada tahun 1649.

Kemudian pada tahun 1812, Hendry Potter memulai bisnis yang menyediakan berbagai tanaman obat dan berdagang lintah. Menjelang waktu itu, banyak sekali pengetahuan tradisional dan cerita rakyat tentang tanaman obat yang dapat ditemukan, mulai dari Inggris, Eropa, Timur Tengah, Asia, dan Amerika. Hal ini mendorong Potter untuk menulis buku *Potter's Encyclopaedia*

of Botanical Drugs and Preparations, yang masih diterbitkan hingga sekarang.

E. Pengobatan Herbal Mengalami Kemunduran

Pada periode inilah pengobatan konvensional yang mendapatkan inspirasi secara ilmiah muncul secara populer, sehingga menyebabkan kemunduran pengobatan herbal. Di berbagai daerah pedesaan, pengobatan herbal terus tumbuh subur dalam berbagai cerita rakyat, tradisi, dan praktik lokal. Pada tahun 1864 National Association yang menjadi Institute of Medical Herbalists didirikan untuk mengorganisir pelatihan para praktisi pengobatan herbal dan untuk mempertahankan standar-standar praktik pengobatan. Dari tahun 1864 hingga awal abad ini, institut telah berjuang keras dengan berbagai upaya dengan melarang pengobatan herbal, namun sewaktu-waktu minat masyarakat terhadap pengobatan herbal meningkat kembali, khususnya selama 20 tahun terakhir.

Gerakan menjauhi obat-obatan sintetis sebagian disebabkan oleh kemungkinan adanya efek samping, publisitas yang buruk, dan dalam beberapa contoh, ketidakpercayaan terhadap industri obat dan farmakologis. Penampilan obat-obatan herbal yang lebih alami telah menyebabkan tumbuhnya dukungan dan popularitasnya. Tanaman obat dari Amerika telah digabungkan dengan obat-obatan umum dan penelitian ilmiah terhadap tanaman obat dan berbagai unsur aktifnya telah memperkuat kemampuan penyembuhannya dan memperbesar ragam tanaman obat yang digunakan pada zaman sekarang.

F. Pengobatan Herbal Bangkit Kembali

Obat-obatan herbal dapat dipandang sebagai pendahulu farmakologi modern, dan sebagai metode yang efektif, serta lebih alami untuk menyembuhkan dan mencegah penyakit. Secara global, obat-obatan herbal bisa tiga hingga empat kali lebih umum dipraktikkan daripada obat-obatan konvensional.

Kemanjuran herbalisme tampak lebih jelas pada berbagai gangguan yang berkaitan dengan sistem saraf. Stres, kecemasan, ketegangan, dan depresi yang berhubungan erat dengan sebagian besar penyakit. Sedikit sekali praktisi kesehatan yang mau memberikan argumen berkaitan dengan pengaruh kecemasan saraf dalam patologi.



Kemangi

Pada umumnya, para dokter mengakui bahwa ketegangan saraf memberikan kontribusi terhadap terjadinya borok pada usus dua belas jari dan lambung, radang usus besar yang menjadi borok, sindroma perut besar yang mudah terasa, dan banyak patologi lain yang berkaitan dengan usus. Para herbalis mengandalkan pengetahuannya tentang obat-obatan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan untuk memperbaiki tipe malfungsi manusia ini.

Ahli herbalis medis akan menyembuhkan gangguan dermatologis yang membandel dengan menggunakan berbagai "alternatif", khusus bagi gangguan kulit, dan kemudian menerapkan berbagai stimulan sirkulasi untuk membantu pembuangan racun dari daerah tersebut, dengan obat-obatan untuk memperkuat organ-organ pembuangan lainnya, seperti liver dan ginjal. Di bawah pengobatan alami semacam ini, akan terbebas dari beberapa efek samping, pasien bisa merasa yakin dan santai, mungkin untuk yang pertama kali dalam waktu berbulan-bulan.

Sebaliknya, obat-obatan herbal bebas dari keracunan dan ketergantungan. Karena obat-obatan herbal merupakan zat-zat organik dan bukan molekul-molekul sintetis buatan manusia. Mereka memiliki afinitas bagi organisme manusia. Obat-obatan herbal sangat efisien dalam menyeimbangkan sistem saraf. Memperbaiki rasa sejahtera dan relaksasi diperlukan untuk mendapatkan kesehatan yang maksimal dan bagi proses penyembuhan diri. Secara ilmiah, pilihan pengobatan harus didasarkan pada suatu perkiraan kesehatan secara menyeluruh dan pengalaman, serta pelatihan praktisi herbal yang berkualitas.

Karenanya, ahli obat-obatan herbal harus mempersiapkan dan menentukan berbagai macam bentuk yang berbeda, misalnya seduhan, teh encer, suppositoria, obat hirup, lation, larutan atau dalam alkohol, tablet, dan pil. Banyak preparat ini dapat diperoleh untuk digunakan di rumah dari para ahli kimia, toko-toko obat, dan para suplier melalui pesanan pos.

G. Bagaimana Meramu Herbal

Tanaman obat atau herbal sudah sejak dahulu kala digunakan sebagai ramuan jamu untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Terapi menggunakan herbal merupakan terapi yang memanfaatkan tanaman atau tumbuhan berkhasiat obat. Pengobatan dengan terapi herbal ini dapat menggunakan tanaman atau tumbuhan yang masih segar atau yang sudah dikeringkan. Pengobatan dengan menggunakan terapi herbal tidak mempunyai efek samping, tetapi dibutuhkan waktu yang relatif lama untuk kesembuhannya.

Ketepatan dosis dan aturan pakai pun sangat mutlak dipatuhi untuk memaksimalkan khasiat tanaman atau tumbuhan yang digunakan. Pengobatan dengan menggunakan tanaman obat relatif murah. Anda bisa memperoleh tanaman tersebut di sekitar Anda atau menanam sendiri. Membelinya juga mudah karena sekarang telah banyak dijual di toko obat, khususnya yang menjual ramuan herbal. Telah banyak penyakit dari yang ringan sampai berat dapat diatasi dengan tanaman obat. Salah satunya adalah mengatasi rematik dan asam urat.

Efek yang dimiliki tanaman obat untuk mengatasi rematik dan asam urat adalah anti radang atau inflamasi, menghilangkan rasa sakit atau analgesik, membersihkan darah dari racun, dan meningkatkan kinerja ginjal dalam pembuangan asam urat. Tanaman obat untuk rematik dan asam urat juga memiliki efek bagi peluruh kencing (diuretik), sehingga memperbanyak pengeluaran urin dan menurunkan kadar asam urat, melancarkan sirkulasi darah, dan memperbaiki metabolisme organ.

H. Bentuk-bentuk Ramuan Herbal

Ekstrak Cair, jika persiapan ini dilakukan dengan benar, merupakan bentuk cairan yang paling kental, dimana obat-obatan herbal bisa diperoleh. Dengan demikian, merupakan obat yang sangat populer dan praktis. Setiap obat diperlakukan dengan berbagai macam cara tergantung pada masing-masing khasiat obat tersebut, misalnya penapisan dingin, tekanan tinggi, penguapan dengan panas dalam termos. Ekstrak ini umumnya disimpan sebagai persediaan obat-obatan rumah tangga.

Ekstrak padat, tipe ramuan ini dipersiapkan dengan menguapkan cairan segar atau seduhan obat-obatan herbal yang kuat, hingga mengental seperti madu. Ekstrak padat ini juga dapat dipersiapkan dari dasar larutan dalam alkohol. Ekstrak ini digunakan untuk membuat pil, pembalut, salep, dan tablet padat.

Kapsul adalah wadah gelatine untuk menelan dan menahan minyak atau balsam, yang sebaliknya akan sulit diberikan, karena rasa atau baunya yang tidak enak. Kapsul digunakan untuk minyak liver ikan cod dan minyak kasturi.

Pil, mungkin merupakan persiapan obat-obatan herbal yang paling terkenal dan paling luas digunakan. Biasanya pil terdiri atas ekstrak-ekstrak padat dan alkaloid yang dikombinasikan dengan obat-obatan yang kuat dan aktif. Pil tersebut bisa disalut dengan gula atau zat lain yang enak rasanya dan mudah larut dalam perut.

Tablet, dibuat dengan memadatkan obat-obatan ke dalam bulatan kecil. Tablet lebih mudah diberikan dan memiliki aksi yang lebih cepat, karena dapat larut lebih cepat dalam perut.

Larutan dalam alkohol, larutan ini merupakan bentuk obat herbal yang paling banyak diresepkan. Larutan ini didasarkan pada alkohol dan, dengan demikian, dapat menghilangkan prinsip-prinsip aktif tertentu dari tanaman obat yang tidak dapat larut dalam air, atau dengan adanya panas. Larutan yang dihasilkan ini bisa bertahan lama, sangat kental, dan hanya perlu digunakan

dalam dosis kecil untuk efek yang menguntungkan. Daun-daun tanaman obat kering yang digiling atau dicincang dimasukkan dalam wadah dengan 40% alkohol, seperti gin atau vodka dan dibiarkan selama 2 minggu. Larutan ini kemudian dimasukkan ke dalam botol gelap dan ditutup rapat sebelum digunakan.

Pembalut Herbal, pembalut ini bisa berbentuk kompres atau bobok. Kompres terbuat dari kain atau katun yang direndam dalam rebusan atau seduhan herbal dingin atau hangat, sedangkan bobok dapat dibuat dengan daun-daun tanaman obat yang masih segar atau telah dikeringkan. Daun tanaman obat segar yang dimemarkan digunakan langsung pada daerah yang terkena penyakit, dan daun-daun yang kering diubah menjadi pasta dengan air, lalu ditempatkan di atas kain tipis pada daerah yang diinginkan. Kedua jenis pembalut ini sangat efektif untuk meredakan rasa nyeri, bengkak-bengkak, dan peradangan kulit serta jaringan.

Suppositoria, merupakan ramuan berbentuk kerucut kecil, dengan dasar yang praktis dan mudah larut bersama ekstrak tanaman obat yang ditambahkan, dapat digunakan untuk menerangkan pengobatan pada rektum. Suppositoria sangat efektif untuk menyembuhkan wasir, kanker, dan sebagainya.

Rebusan, dipersiapkan dengan mempergunakan kulit kayu dan akar-akarnya yang dipotong-potong, dimemarkan, atau digiling, lalu ditempatkan dalam panci stainless steel atau panci enamel (bukan aluminium) dengan air dingin yang dituangkan. Campuran ini direbus selama 20-30 menit, didinginkan, dan disaring. Terbaik bila minuman ini diminum hangat.

Seduhan, cairan ini terbuat dari akar, kulit kayu, daun, atau biji yang digiling atau dimemarkan, dengan menuangkan air mendidih pada tanaman obat tersebut dan membiarkannya selama 10-30 menit. Kadang-kadang dengan mengaduk campuran tersebut. Cairan yang dihasilkan disaring, lalu digunakan. Seduhan dingin bisa dibuat jika prinsip-prinsip aktifnya dihasilkan dari tanaman obat tanpa menggunakan panas. Untuk praktisnya, seduhan dapat dikemas dalam kantong teh.

I. Petunjuk Sebelum Meramu Herbal

Pengetahuan tentang bentuk fisik dan kegunaan suatu tanaman obat memudahkan Anda untuk mendapatkan tanaman tersebut. Tanaman obat bisa diperoleh di lingkungan sekitar, toko penjual jamu, toko obat Tionghoa ataupun tradisional, atau kebun tanaman obat. Bagian tanaman yang berkhasiat obat berbeda untuk tiap jenisnya, bisa berupa daun, batang, buah, akar, rimpang, atau seluruh bagian tanaman.

Oleh karena itu, pastikan bagian tanaman yang digunakan untuk rematik dan asam urat, seperti jahe merah (rimpang), brotowali (batang), dan kumis kucing (daun). Untuk kualitas bahan baku, pilihlah tanaman yang tumbuh subur, tidak berulat, tidak busuk, dan layu. Jika menggunakan bahan kering (simplisia), pilih yang tidak berjamur.

Setelah Anda ketahui, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain;

a. Peralatan

Gunakanlah panci yang dilapisi email atau periuk yang terbuat dari tanah liat. Jangan menggunakan panci yang terbuat dari alumunium, kuningan, atau besi. Hal ini untuk menghindari timbulnya endapan dan bereaksinya bahan tersebut dengan tanaman obat.

b. Takaran

Pastikan takaran yang digunakan sesuai dengan resep ramuan yang dianjurkan. Maksudnya, agar pengobatan yang dilakukan aman dan efektif.

c. Aturan pakai

Ikuti petunjuk aturan pemakaian yang dianjurkan untuk memperoleh hasil yang diinginkan.

d. Cara merebus

- Cucilah bahan herbal yang akan digunakan dengan air bersih yang mengalir.
- Potonglah tipis-tipis bahan yang berupa rimpang.

- Masukkan bahan ke dalam wadah dan masukkan air sesuai takarannya.
- Jika tidak ada ketentuan akhir perebusan, perebusan dianggap selesai jika air rebusan tersisa setengah dari jumlah air semula. Jika bagian tanaman obat yang direbus terdiri atas banyak bahan yang keras, seperti batang dan biji, perebusan berakhir jika airnya tersisa sepertiga dari jumlah air semula.
- Gunakanlah api kecil sampai sedang.

Pengobatan rematik dan asam urat meliputi ramuan yang diminum dan dioleskan. Oleh karena itu, pastikan cara penggunaannya dengan baik. Untuk ramuan yang tidak direbus, gunakan segera, maksimum 12 jam. Untuk ramuan yang direbus, penggunaannya maksimum 24 jam.

Bab 4

Aneka Herbal untuk Rematik dan Asam Urat_____

Berikut ini aneka herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi asam urat dan rematik beserta cara penggunaannya.

ADAS (*Foenikum vulgare* Mill)

Termasuk famili Apiaceae. Asal tanaman dari Eropa Selatan dan Asia. Merupakan tanaman pekarangan dari dataran rendah sampai ketinggian 1.800 meter di atas permukaan laut (dpl.). Tinggi tanaman dari 50 cm sampai 3 meter. Daun menyirip, berbedak putih, bagian atasnya berbentuk topi. Bunganya berbentuk payung, mahkota bunga berwarna kuning.

Nama lokal:

Adas Londa, Adas Landi (Jawa), Hades (Sunda), Adhas (Madura), Adas (Bali), Wala Wunga (Sumba), Das Pedas (Aceh), Adas Pedas (Melayu), Adeh, Manih (Minangkabau), Paapang, Pampas (Menado), Popoas (Alfuru), Dengu-dengu (Gorontalo), Papaato (Buol), Porotomo (Bare), Kumpasi (Sangir Talaud), Adasa, Rempasu (Makassar), Adase (Bugis), Hsiao Hui (Cina), Phong Karee, Mellet Karee (Thailand), Jintan Manis (Malaysia).

Khasiat dan manfaat:

Berkhasiat menghilangkan dingin, melancarkan “chi”, menghilangkan nyeri sendi dan berefek menurunkan kadar asam urat.

Khasiat lain, pelega perut (karminatif) dan mulas, penambah rasa alami, serta pereda batuk, dan sariawan.

Komposisi:

Kandungan kimia: Adas mengandung minyak asiri (Oleum foenikuli) 1-6%, mengandung 50-60 anetol, lebih kurang 20% fenkon, pinen, limonene, dipenten, felandren, metilchavikol, anisaldehyd, asam anisat, dan 12% minyak lemak. Kandungan anetol yang menyebabkan adas mengeluarkan aroma yang khas dan sangat berkhasiat. Akar dan biji mengandung stigmasterin (serposterin).

Sifat kimia dan efek farmakologis

Buah masak mengandung bau aromatik, rasa sedikit manis, pedas, hangat, masuk meridian hati, ginjal, limpa, dan lambung. Daun berbau aromatik. Minyak dari buah: minyak adas (fennel oil).

Bagian herbal yang digunakan:

Buah yang sudah masak dikumpulkan, lalu dijemur sampai kering.

ALANG-ALANG (*Imperata cylindrica* Beauv)

Tumbuhan terata, termasuk famili Poaceae, tumbuh tegak dengan tinggi 30-180 cm. Rimpang kaku, berbatang padat, dan pada bukannya berbulu jarang. Daun berbentuk pita, ujung tajam, kasar, berbulu jarang, panjang daun sekitar 180 cm, lebar 3 cm. Bunga berupa bulir majemuk, agak menguncup. Panjang bulir 3 mm, pada pangkal bulir terdapat rambut halus panjang berwarna putih.

Nama lokal:

Alang-alang Kambengan (Jawa), Eurih (Sunda), Kebut, Lalang (Madura), Ambengan, Lalang (Bali), Kii, Rii (Flores), Padengo, Padanga (Gorontalo), Deya (Bugis), Erer, Muis, Wen (Seram), Weli, Welia, Wed (Ambon), Naleueng Lakoe (Aceh), Jih (Gayo), Rih, Ri (Batak), Oo (Nias), Alalang, Hilalang, Ilalang (Minangkabau), Lioh

(Lampung), Halalanh, Tingen, Padang, Tingan, Puang, Buhang, Belalang, Bolalang (Dayak).

Khasiat dan manfaat:

Diuretik, antipiretik, dan tekanan darah tinggi.

Komposisi:

Metabolit yang telah ditemukan pada akar alang-alang terdiri atas arundoin, fernenol, isoarborinol, silindrin, simiarenol, kampesterol, stifmasterol, B-sitosterol, skopoletin, skopolin, p-hidroksi benza-ladehida, katekol, asam klorogenat, asam isoklorogenat, asam p-ku-marat, asam neoklorogenat, asam asetat, asam oksalat, asam d-malat, asam sitrat, potassium (0,75% dari berat kering), dan sejumlah besar kalsium serta 5-hidroksitriptamin.

Bagian herbal yang digunakan:

Rimpang atau akarnya dapat digunakan untuk pengobatan.

ANTING-ANTING (*Acalipha indica* L)

Tumbuhan terna semusim dengan tinggi 50-100 cm, bercabang terpenjar, dan batang berkayu. Daun tunggal, berbentuk bulat, berujung lancip, tepi daun agak bergerigi, dan berwarna hijau. Bunga keluar dari pangkal tangkai daun, kelopak bersusun, warna putik putih kekuningan. Tumbuh liar di tempat terbuka pada ketinggian 1-1.000 meter dari permukaan laut.

Nama lokal:

Ating-ating (Jawa), Tie Xian (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Antiradang, antibiotik, meluruhkan kencing (diuretik), meredakan nyeri pada rematik dan asam urat, dan menurunkan kadar asam urat darah yang tinggi.

Komposisi:

Sifat kimia dan efek farmakologis: rasa pahit, astringen, sejuk. Antiradang, antibiotik, peluruh air seni, astringen menghentikan pendarahan (hemostatik).

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh tanaman, akar kering atau segar.

BARU CINA (*Artemisia vulgaris* L atau *Artemisi argyi*)

Termasuk famili Compositae, merupakan terna menahun, berambut halus, tinggi 1 m, berbau tajam, menyenangkan tanah yang lembab dan kaya humus, tumbuh liar di hutan dan ladang. Jenis yang bisa ditanam di pekarangan sebagai tanaman obat adalah *Artemisia argyi* Levl. et Vant. Tanaman asal Cina ini lebih banyak tumbuh di dataran tinggi sampai 3.000 m dpl. Daun bulat telur, tepi menjari, ujung runcing, dan kedua permukaan daun berambut halus. Bunganya majemuk, ukurannya kecil, warnanya kuning muda.

Nama lokal:

Jukut Lokat Mala, Suket Gajahan, atau daun Sudamala (Jawa), Beungkar Kucing (Sunda), Goro-goro (Ternate), Kolo (Halmahera).

Khasiat dan manfaat:

Menghilangkan sakit, menghentikan pendarahan, melancarkan peredaran darah, mencegah keguguran, dan mengatasi menstruasi.

Komposisi:

Herbal ini kaya dengan kandungan kimia, yang sudah diketahui seperti: minyak menguap, alpa amirin, fernenol, dehydriamatrikaria ester, siniole, terpinen-4-ol, betha caryophyllene, 1-quebrachitol. Akar dan batang mengandung inulin yang terdiri atas artemose. Cabang kecil mengandung oxytocin, yomogi alkohol, dan ridentin.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun dan biji atau seluruh tanaman yang dikeringkan dengan cara diangin-anginkan.

BELUNTAS (*Pluecha indika* (L) Less)

Famili Composiae, merupakan tumbuhan semak atau setengah semak, tinggi 2 m. Percabangan banyak dan berbulu lembut. Jika

diremas, daunnya berbau harum. Daun bertangkai pendek, letak berseling, bentuk bundar telur sungsang, pangkal membentuk pita, ujung bundar, pinggir bergerigi sampai bergigi, berkelenjar, panjang 2,5-9 cm, dan lebar 1-5,5 cm.

Nama lokal:

Luntas (Jawa Tengah), Baluntas (Sunda), Baluntas (Madura), Lamutasa (Makassar).

Khasiat dan manfaat:

Antibau badan, peluruh keringat, scabies, dan antipendarahan. Akarnya berkhasiat sebagai penyejuk, antinyeri rematik dan tulang, serta obat sakit pinggang.

Komposisi:

Herbal ini bersifat: baunya khas (sengir), rasanya getir. Daunnya menambah nafsu makan (stomakik) dan membantu pencernaan. Tumbuhan ini memiliki berbagai kandungan kimia yang sudah diketahui, antara lain, alkaloid, minyak atsiri.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh tanaman segar, daun dan akar yang dikeringkan.

BELIMBING WULUH (*Averrhoa bilimbi* L)

Termasuk Oxalidaceae, berbentuk pohon. Batangnya kasar berbenjol-benjol. Cabang sedikit, arahnya condong ke atas. Pada cabang yang muda berbulu halus seperti beludru, warna cokelat muda. Daun majemuk dan bentuk lonjong, ujungnya lancip, permukaan daun bagian atas berbulu jarang, sedangkan bagian bawah berbulu padat seperti beludru. Bunga malai, berkelompok, keluar dari batang dan cabang. Helaian mahkota bunga berbentuk elips, berwarna ungu gelap, dan pangkalnya ungu muda.

Nama lokal:

Blimbing, Blimbing Wuluh (Jawa), Balingbing, Calingcing, Calingcing Wulet (Sunda), Bhalingbing Bulu (Madura), Blimbing Buloh (Bali), Asom Belimbing, Balimbungan (Batak), Limeng (Aceh), Malimbi (Nias), Selemeng (Gayo), Calene (Bugis), Malbi (Halmahera).

Khasiat dan manfaat:

Daunnya berkhasiat untuk obat sakit perut, antiradang untuk encok, dan menurunkan demam. Bunganya berkhasiat untuk obat batuk rejan, gusi berdarah, jerawat, panu, tekanan darah tinggi, bidur, dan kelumpuhan.

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimia yang sudah diketahui seperti: Buah mengandung protein, lemak, kalsium, phosphor, besi, vit A, B, dan C dalam farmakologi Cina dan pengobatan tradisional lain disebutkan bahwa tanaman ini memiliki sifat:

- Bunga: rasa manis, netral, dan antimalaria.
- Buah: rasa asam, manis, netral, antiradang, peluruh kencing (diuretik), peluruh liur.
- Batang dan daun: rasa asam, kelat, netral, antiradang, peluruh kemih, menghilangkan panas.
- Akar: rasa asam, kelat (astringent), netral, menghilangkan sakit (analgetik), dan antirematik.

Bagian herbal yang digunakan:

Buah, daun, bunga, serta akar

BANGLE (*Zingiber Purpureum* Roxb)

Termasuk famili Zingiberaceae, terna atau herba dengan rimpang kuat yang menjalar. Batang semu terdiri atas pelepah daun yang di ujung pinggirnya berbulu sikat. Tangkai daun pendek. Jumlah daun banyak, berhadapan, helai daun lonjong panjang, pangkal tumpul, ujung sangat lancip, kedua permukaan berbulu halus, panjang helai daun 35 cm, dan lebar 20 mm.

Nama lokal:

Bangle (Jawa), Panglai (Sunda), Pandiyang (Madura), Banggele (Bali), Banglai (Palembang), Bungle (Batak Simalungun), Mugle (Aceh), Bale (Makassar), Bunglai, Bangle, Kunit Bolai, Kunyit Bolai (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Pelega perut, obat sembelit, masuk angin, obat gosok.

Komposisi:

Dalam farmakologi Cina, herbal ini mempunyai sifat berbau khas aromatik, rasa agak pahit, dan agak pedas. Penurun panas (antipiretik), peluruh kentut (karminatif), peluruh dahak (ekspektorant), pembersih darah, pencahar (laksan), obat cacing (vermifuge), dan antiikterik.

Bagian herbal yang digunakan:

Rimpang dan daun

BROJOLINTANG (*Belamcanda chinensis* (L) DC)

Termasuk famili Iridaceae, berhabitat semak, tinggi 1-1,5 m. batang tegak, massif, pipih, berbuku, halus, kuning, dan kehijauan. Daun tunggal, menutupi batang, bentuk lanset, tepi rata, ujung runcing, pangkal terbelah, pertulangan sejajar, panjang 50-60 cm, lebar 2-4 cm, warna hijau kebiruan. Bunga majemuk, terletak di ujung batang, kelopak segitiga memanjang, warna ungu.

Nama lokal:

Brojo Lintang (Jawa), Sulinga (Sunda), Kiris (Minang).

Khasiat dan manfaat:

Untuk sakit pinggang (lumbago).

Komposisi:

Mangiferin

Bagian herbal yang digunakan:

Daun

**BROTOWALI (*Tinospora crispa* (L) Miers
atau *Tinospora tuberculata*/ *Tinospora rumphii*)**

Brotowali termasuk famili Menispermaceae. Merupakan tumbuhan liar yang banyak ditemukan di Jawa, Bali, dan Ambon. Tumbuh baik di daerah berketinggian 0-1.000 m dpl. Merupakan perdu memanjat. Tinggi batang mencapai 2,5 m. Di alam, brotowali digunakan sebagai tanaman penutup tanah, karena tidak ada penyangga sebagai tempat memanjat.

Batangnya sebesar kelingking dan berbintil-bintil rapat. Daunnya tunggal, bertangkai, berbentuk seperti jantung atau agak bulat telur dan berujung lancip. Bunganya kecil, berwarna hijau muda, dan berbentuk tandan semu.

Nama lokal:

Bratawali, Putrawali, Gadel (Jawa), Andawali (Sunda), Antawali (Bali).

Khasiat dan manfaat:

Memiliki rasa pahit dan sejuk. Tanaman ini berkhasiat sebagai analgetik atau menghilangkan rasa sakit, antipiretik atau menurunkan panas, dan melancarkan meridian atau aliran cairan limfa.

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimianya seperti: Alkaloid, Dammar lunak, Pati, Glikosida Pikroretosid, zat pahit Pikoretin, Harsa, Berberin, Palmatin, Kolumbin (akar), dan Kokulin (pikrotoksin). Herbal ini bersifat Analgetik yaitu bersifat menghilangkan rasa sakit, Antipiretik yaitu penurun panas, melancarkan meridian. Dalam farmakologi Cina, herbal ini memiliki rasa pahit dan sifat sejuk.

Herbal yang digunakan:

Batang yang masih segar ataupun kulit batangnya dan daun.

BUNGA PAGODA (*Clerodendron squamatum* Vahl)

Merupakan famili Verbenaceae, berbentuk semak tahunan dengan tinggi 1-2 m. Batangnya tegak bulat, sedikit bercabang, berwarna putih kehitaman. Daun tunggal, berseling, bentuk jantung, tepi beringgit, ujung runcing, pangkal bertoreh, panjang 15-30 cm, lebar 10-25 cm, pertulangan melengkung, permukaan kasar. Bunga majemuk, bentuk payung, terletak di ujung batang atau cabang, tangkai silindris. Kelopak berbentuk corong, bercangap. Mahkota berbentuk tabung ujung bercangap lima, dan berwarna oranye.

Nama lokal:

Bunga Pagoda (Jawa), Bunga Panggil, Bunga Pluin (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Selain untuk asam urat dan rematik, tanaman ini berkhasiat sebagai obat antiradang, melancarkan haid, dan untuk melancarkan tekanan darah tinggi.

Komposisi:

Herbal ini mengandung bahan kimia seperti Saponin dan Polifenol, daun dan batangnya mengandung Alkaloid dan Flavanoida.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun dan akar.

CABE JAWA (*Piper retrofractum* Vahl)

Termasuk famili Piperaceae, merupakan tumbuhan dengan batang memanjat dan melilit. Daun bundar telur sampai lonjong, pangkal daun berbentuk jantung atau membundar, ujung daun lancip, bintik-bintik kelenjar terdapat di permukaan bawah daun. Bunga berupa bulir tegak atau agak merunduk, panjang gagang sampai 2 cm, daun gagang (bractea) berbentuk bundar telur dengan ukuran 2 mm, berwarna kuning, benangsari 2-3.

Nama lokal:

Cabean, Cabe Alas, Cabe Areuy, Cabe Jawa, Cabe Sula (Jawa), Cabhi Jhamo, Cabe Ongghu, Cabe Solah (Madura), Lada Panjang, Cabai Jawa, Cabai Panjang (Sumatera).

Khasiat dan manfaat:

Memiliki sifat pedas, panas, berkhasiat untuk stimulan, diuretik, meningkatkan pengeluaran keringat, pelega perut, obat gosok untuk antinyeri, dan menurunkan asam urat.

Komposisi:

Dalam farmakologi Cina disebutkan bahwa herbal ini mempunyai sifat: Pada buah rasanya pedas, panas, masuk meridian limpa, lambung, menghilangkan dingin, menghilangkan sakit. Pada akarnya pedas dan hangat.

Herbal ini kaya kandungan kimia, seperti pada buahnya zat pedas Piperin, Palmitik Acids, Tetrahydropiperik Acids, 1-Undecylenyl-3, 4-Methylenedioxy Benzene, Piperidine, Minyak Atsiri,

N-Isobutyl-decatrns-2-4-dienamide, Sesamin, sedangkan pada akarnya Piperine, Piplartine, Piperlonguminine.

Bagian herbal yang digunakan:

Buah yang sudah tua tetapi belum masak, akar, dan daun dikeringkan.

CAKAR AYAM (*Selaginella doederleinii* Hieron)

Cakar ayam tumbuh di daerah yang lembab, dinding sungai atau tanah, terna merayap, sedikit tegak, batang bulat agak liat, bercabang-cabang menggarpu, putih kecokelatan, daun tunggal tersusun dalam garis sepanjang batang dan berhadapan, berspora di ketiak daun, dan akarnya serabut. Tanaman ini tumbuh di ketinggian 400-750 m.

Nama lokal:

Paku Rane (Sunda), Tai Lantuan (Madura), Shi Shang Be (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Melancarkan aliran darah dan menghilangkan bengkak.

Komposisi:

Herbal ini bersifat antipiretik (penurun panas), antitoxik, antikanker (antineoplastik), hemostatik (menghentikan pendarahan), antibengkak (anti oedem), pembersih darah, memiliki rasa manis dan bersifat hangat. Kandungan kimia yang sudah diketahui yaitu Saponin, Phytosterol dan Alkaloid.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh tanaman segar ataupun kering.

CENGKIH (*Syzygium Aromaticum* (L))

Cengkih termasuk famili Myrtaceae, merupakan pohon dengan tinggi mencapai 45 m. Jika memar, batangnya berbau harum. Percabangan banyak. Pohon tumbuh di tempat subur, tajuknya rimbun, dan berbentuk hampir segitiga memanjang. Letak daun berhadapan, bentuk bundar telur sungsang sampai lonjong, pangkal daun lancip, ujung daun lancip sampai tumpul, permukaan atas daun mengkilap.

Nama lokal:

Cengkeh (Indonesia, Jawa, Sunda), Bungeu Lawang (Gayo), Gomod (Halmahera), Wunga Lawang (Bali), Cangkih (Lampung), Sake (Nias), Cengke (Bugis), Sinke (Flores), Canke (Makassar), Gomode (Halmahera, Tidore).

Khasiat dan manfaat:

Kuncup bunga cengkih berkhasiat sebagai pelega perut, mengatasi sakit perut, sakit gigi, obat cacing. Minyak atsirinya bermanfaat untuk perut mulas atau mual.

Komposisi:

Bunga cengkeh selain mengandung minyak atsiri, juga mengandung senyawa kimia yang disebut eugenol, asam oleanolat, asam galotanat, fenilin, karyofilin, resin, dan gom.

Bagian herbal yang digunakan:

Kuncup bunga

CIPLUKAN (*Physalis peruviana* L)

Termasuk famili Solanaceae. Tumbuh baik di daerah dengan ketinggian hingga 1.800 m di atas permukaan laut. Mudah dijumpai di lahan-lahan kosong yang tidak terlalu becek, seperti di pinggir selokan atau di tebing-tebing sungai.

Nama lokal:

Ciplukan (Indonesia), Morel Berry (Inggris), Ceplukan (Jawa), Cecendet (Sunda), Yor-yoran (Madura), Angket, Kapok-kapokan, Keceplokan (Bali), Lapinonat (Seram), Dedes (Sasak), Leletokan (Minahasa).

Khasiat dan manfaat:

Analgetik, meluruhkan air seni, menetralkan racun, meredakan batuk, merangsang dan mengaktifkan fungsi kelenjar-kelenjar dalam tubuh.

Komposisi:

Buah ciplukan mengandung senyawa kimia Asam Sitrun dan Fisalin. Selain itu buah ciplukan juga mengandung Asam Malat, Alkaloid, tannin, Kriptoxantin, Vitamin C dan Gula. Herbal ini bersifar

analgetik, peluruh air seni, menetralkan racun (detoxifies), meredakan batuk, mengaktifkan fungsi kelenjar-kelenjar tubuh. Dalam farmakologi Cina disebut herbal yang memiliki rasa pahit dan sifat sejuk.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman dapat digunakan untuk mengobati rematik

DAUN DEWA (*Gynura segetum* (Lour) Merr)

Tanaman tegak yang tingginya mencapai 0,5 m. Batangnya berwarna hijau dan bercabang, kecuali tanaman yang sudah tua. Daunnya tunggal, berbentuk oval, dan bertangkai pendek. Tumbuh baik di daerah dengan ketinggian hingga 1.000 m dari permukaan laut.

Nama lokal:

Beluntas Cina, Daun Dewa (Sumatra), Samsit, San Qi Cao (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Antiradang, analgetik, penyejuk darah, pembersih darah, dan penghancur darah yang beku. Daun dewa bisa menghilangkan nyeri di persendian akibat rematik.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia yang sudah diketahui seperti Saponin, Minyak Atsiri, Flavonoid, Tanin.

Herbal ini bersifat sebagai Anticoagulang (mencairkan bekuan darah), stimulasi sirkulasi, menghentikan pendarahan, menghilangkan panas, membersihkan racun. Dalam farmakologi Cina disebut tumbuhan yang memiliki rasa khas dan sifat netral.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh tanaman, daun yang masih segar.

DAUN JINTAN (*Coleus amboinicus* (Lour) Lour)

Termasuk famili Labiatae. Merupakan tumbuhan perdu yang batangnya tebal, lunak, dan agak berkayu. Tanaman ini bercabang-

cabang dengan tinggi sampai 1 m. Batangnya beruas-ruas dan ruas yang menyentuh tanah akan keluar akar. Daun tunggal, tebal berdaging, letaknya berhadapan, bertangkai, bentuk bundar telur dengan ujung runcing, tepi daun bergerigi. Tulang daun menonjol seperti jala. Daunnya berbau harum jika diremas.

Nama lokal:

Ajeran (Jawa), Daun Jinten (Karo), Maja, Nereng (Madura), Iwak (Bali), Tramun (Gayo)

Khasiat dan manfaat:

Menghilangkan rasa sakit, penurun panas, antiseptik, aphrodisiak, penyegar, dan penambah semangat.

Komposisi:

Herbal ini bersifat getir dan membuat rasa tebal di lidah, berbau harum, Carminatif, Laktagoga, menghilangkan sakit, penurun panas dan antiseptik, aphrodisiak, penyegar, penambah semangat. Herbal ini kaya kandungan kimia seperti Kalium, minyak Atsiri 2% yang mengandung Karvakrol, Isopropil-O-Kresol dan Fenol.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun atau seluruh tanaman.

DAUN SENDOK (*Plantago major* L)

Termasuk famili Plantaginaceae. Tanaman yang tumbuh liar di hutan atau padang rumput yang lembab, dengan tinggi 15-20 cm. Berdaun tunggal. Bentuk daun bulat telur, dengan panjang 5-10 cm. Tepi daun tampak bergerigi dan tidak teratur. Permukaannya licin dan agak berbulu. Bunga majemuk, warna putih, tersusun dalam buliran.

Nama lokal:

Meloh kiloh, Otot-ototan Angka Buah, Sangkuah, Sembung Otot, Suri Pandak (Jawa), Ki Urat, Ceuli, Ceuli Uncal (Sunda), Daun Urat, Daun Urat-uratan, Daun Sendok, Ekor Angina, Kuping Menjangan (Sumatra), Torongoat (Minahasa), Che Qian Cao (Cina), Ma De, Xa Tien (Vietnam), Weegbree (Belanda),

Plantain, Greater Plantain, Broadleaf Plantain, Rat's Tail Plantain, Waybread, White Man's Foot (Inggris).

Khasiat dan manfaat:

Bijinya dapat meningkatkan pengeluaran urea, asam urat, dan sodium klorida melalui urine. Digunakan untuk mengobati rematik gout dan menurunkan kadar asam urat darah. Kalium bersifat peluruh kencing yang dapat membuang kelebihan asam urat dan melarutkan endapan garam kalsium yang terdapat dalam ginjal dan kandung kencing. Aukubin dapat meningkatkan sekresi asam urat melalui ginjal, sebagai hepatoprotektor, dan antiseptik. Apigenin berkhasiat sebagai antiradang yang dapat mengurangi pembengkakan dan rasa sakit pada rematik gout akut.

Komposisi:

Herbal ini bersifat sebagai Anti-Inflammatory (antiradang), peluruh air seni (diuretik), unsur K, peluruh dahak (mucolytik), menghentikan batuk (antitusiv), antiseptik karena glikosid aukubin memperbaiki penglihatan, menormalkan aktivitas hati, rasa manis dan sifat dingin.

Kandungan kimia pada seluruh herbal, antara lain, Plantagin, Aucubin, Ursolik Acid, Bethasitosterol, n-Hentriacontane dan Plantaglucide yang terdiri atas Methyl d-Galacturonate, D-3 Galactose, L-Arabinose dan L-Rhamnose. Vitamin B1, C, A, dan Kalium.

Bagian herbal yang digunakan

Seluruh bagian tanaman yang kering.

GANDARUSA (*Justikia Gendarussa* Burm.f.)

Termasuk tumbuhan semak dan masih banyak di tempat-tempat liar. Percabangan banyak, dari pangkal hingga ujung batang. Biasanya mencapai tinggi maksimum sekitar 2 m. Cabang-cabangnya ditumbuhi daun tunggal berbentuk lanset, dengan letak daun saling berhadapan. Tepi daun rata, ujung daun gelap, setelah tua berubah menjadi cokelat mengkilap. Bunganya kecil, berwarna putih, dan tersusun dalam karangan.

Nama lokal:

Tetean, Trus (Jawa), Handarusa (Sunda), Ghandarusa (Madura), Gandarisa (Bima), Besi-besi (Aceh), Puli (Ternate), Gandarusa (Melayu), Bog U Dan (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Gandarusa memiliki rasa pedas dan sedikit asam. Tanaman ini berkhasiat sebagai stimulan sirkulasi, antirematik, dan melancarkan aliran darah. Dalam pengobatan, gandarusa digunakan untuk mengobati terkilir, sakit pinggang, dan tulang patah.

Komposisi:

Herbal ini memberikan rasa pedas, sedikit asam, netral, memperlancar peredaran darah dan antirematik. Sangat kaya dengan berbagai kandungan kimia yaitu: Justikin, minyak Atsiri, Kalium, dan Alkaloid yang agak beracun.

Bagian herbal yang digunakan

Seluruh bagian tanaman, baik yang kering atau yang segar.

JALI (*Coix Lachrima-jobi* L)

Pohon menahun dengan tinggi sekitar 3 m, berbatang bulat lunak, bergabus, beruas-ruas, licin, dan berwarna hijau kekuningan. Daunnya tunggal, lanset memanjang, panjang 30-45 cm, lebar 3-5 cm, ujung daun runcing, pangkal daun tumpul, warna daun hijau, tepi daun rata dan kasap. Bunga majemuk, bentuk bulir, terletak di ketiak daun, kelopak persegi tiga, warna hijau kekuningan.

Nama lokal:

Hanjeli, Singkoro Batu, Bukehang.

Khasiat dan manfaat:

Antiradang, mengurangi sakit sendi (arthralgia), mengurangi sakit maag (ostalgia), dan mengurangi sakit otot (mialgia).

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia yaitu pada bijinya: Protein, Lemak, Karbohidrat, Vitamin B1, Asam amino, Coixol, Coixenolide, Cocin; pada daunnya; Alkaloid; pada akarnya;

Coixcol, Asam Palmitate, Asam Stearat, Stigmasterol, Betha dan Gama-Sitosterol, Potassium Chlorida, Glucose, Asam Amino, Tajin, Phytin, dan Vitamin B1.

Bagian Herbal yang Digunakan:

Akar dan biji segar.

JAGUNG (*Zea Mays* L)

Termasuk famili tumbuhan Graminaceae. Tinggi tanaman sampai 4 meter, daun seperti pita, bunga majemuk, buah berwarna putih kekuningan dan terbungkus kulit pelepah, ujung buah berambut merah kecokelatan. Buah terletak di ketiak daun.

Nama lokal:

Jagung (Jawa), Jagong (Sunda), Jahung (Madura), Jagung (Sasak), Jago (Bima), Wataru (Sumba), Jagong (Aceh), Jagong (Batak), Rigi (Nias).

Khasiat dan manfaat:

Diuretik, meredakan demam, menghentikan pendarahan, mengobati infeksi ginjal akut dan kronis, serta mengurangi dan menghambat pembentukan batu ginjal dan batu empedu.

Komposisi:

Herbal ini pada bagian rambutnya mengandung bahan kimia seperti Saponin, Zat Samak, Flavon, Minyak Atsiri, Minyak Lemak, Alantoin dan Zat Pahit. Pada bunganya mengandung Stigmasterol.

Bagian herbal yang digunakan:

Rambut jagung

JAHE MERAH (*Zingiber Officinale* Linn Var *Rubrum*)

Termasuk famili Zingiberaceae. Merupakan tanaman tera, dengan rimpang kuat menjalar. Berbatang semu, terdiri atas pelepah daun di pinggir, tangkai daun pendek, posisi berhadapan, bentuk lonjong, pangkal tumpul, dan ujung lancip.

Nama lokal:

Jahe, Jae, Jahe Sunti, Jahi, Beuing, Sipadeh, Laia, Moyuman

Khasiat dan manfaat:

Mengurangi rasa sakit, memperkuat khasiat obat lain yang dicampurnya dan merangsang selaput lendir perut besar dan usus. Khasiat lain adalah obat flu, menghambat pertumbuhan jamur *Candida Albicans*, antikholinesterase, perangsang kekebalan tubuh, menghambat keluarnya enzim lipoksigenase dan siklogenase, meningkatkan aktivitas kelenjar endokrin, merangsang regenerasi sel normal.

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimia seperti Gingerol & M. Terbang, Limonene, 1,8 Cineole, 10-Dehydrogingerdione, 6 Gingerdione, Alpha-Linolenic Acid, Ar-Ginene, Aspartik, Beta-Sitosterol, Caprylic-Acid, Capsaicin, Chlorogenic Acid, Farnesol, Farnesene, Farnesol. Dalam pengobatan tradisional, herbal ini memiliki sifat pedas, merangsang selaput lendir perut besar, dan usus, serta mengurangi rasa sakit.

Bagian herbal yang digunakan:

Rimpang

JARAK PAGAR (*Jathropa curcas* L)

Termasuk famili Euphorbiaceae. Tanaman tahunan dengan tinggi 1,5-5 m. Batangnya berkayu, bulat, bercabang, dan bergetah. Daunnya tunggal, bulat telur, pertulangan menjaring, berwarna hijau. Bunga majemuk, bentuk malai, terletak di ujung batang dan ketiak daun. Kelopak terdiri atas lima daun kelopak, bentuknya bulat telur dengan panjang 4 mm. Buah bulat, ketika masih muda berwarna hijau, setelah tua cokelat kehitaman.

Nama lokal:

Jarak Kosta dan Jarak Walanda.

Khasiat dan manfaat:

Melancarkan darah (stagnant blood dispelling), menghilangkan bengkak (antischwellung), menghentikan pendarahan (hemostatik), menghilangkan gatal.

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimia seperti: n-1 Triakontanol, Alphaamirin, Kampesterol, Stigmast-5-ene-3 Beta, 7 Alphadiol,

Stigmaterol, Betasitosterol, Iso-Viteksin, 7-Keto-Beta Sitosterol dan HCN. Dalam farmakologi Cina, herbal ini memiliki sifat rasa pahit, astringent, sejuk, beracun, melancarkan darah, menghilangkan bengkak, menghentikan perdarahan dan menghilangkan gatal.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun segar

JINTAN/AJERAN(*Plectranthus amboinikus*)

Tumbuhan terna sukulen, tidak berumbi, tinggi sampai 1 m. percabangannya banyak, agak berbulu dan berbuku padat pada bagian yang masih muda. Daun terletak berhadapan, teksturnya tebal dan berdaging, bentuknya mirip ginjal, pangkalnya bundar, pinggirnya bergerigi kecuali bagian pangkalnya. Permukaan daun berbulu jarang sampai tebal seperti beludru.

Nama lokal:

Daun Jinten (Jawa), Jintan (Indonesia), Ajeran (Sunda), Majanere (Madura), Iwak (Bali), Golong (Flores), Kuwuetu (Timor).

Khasiat dan manfaat:

Pereda batuk, karminatif, encok, dan asma. Buah dan bijinya untuk muntah-muntah, batuk rejan, dan panu.

Komposisi:

Sifat kimia dan efek farmakologi pada herbal ini mempunyai rasa pahit, agak dingin, penurun panas (antipiretik), antiradang, (antiinflamasi), Menghentikan pendarahan, astringen, melancarkan peredaran darah. Kandungan kimianya ialah Phytosterin-B.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun

KAPULAGA (*Amomum Compactum Soland Ex*)

Tumbuhan terna berbatang semu dengan tinggi 1,5 m. Rimpangnya berdaging agak keras dan bercabang-cabang. Daun berbentuk lanset, pangkalnya lancip atau berbentuk hati (dengan ukuran 2,5-3 cm), teksturnya tebal, berwarna kemerahan, dan berbau

terpentin bila diremas. Bunga berupa bulir. Kelopak bunga panjangnya sama dengan mahkota bunga, berbulu, bibir bunga berwarna putih atau kekuningan.

Nama lokal:

Kapol (Sunda), Kardamunggu (Melayu), Palago (Minangkabau), Kapulaga (Bugis).

Khasiat dan manfaat:

Penurun panas, antitusif, dan antimuntah.

Komposisi:

Herbal ini mengandung minyak terbang, berupa Sineol, Terpinol, dan Alfaboeneol, Betakamper, Protein, Gula, Lemak, dan Silikat.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman dan buah.

KARET KEBO (Fikus Elastika Nois)

Termasuk famili Moraceae. Berupa pohon dengan tinggi 20-35 m, batangnya berkayu, bulat, permukaan berbintik-bintik, dan berwarna hijau. Daunnya majemuk, menyirip berhadapan, lonjong, tepi rata, ujung runcing, pangkal tumpul, panjang 12-14 cm, lebar 5-7 cm, pertulangan daun menyirip, permukaan halus, dan warna hijau. Bunga majemuk, bentuk tandan, terletak di ketiak daun, bertangkai silindris, dan berwarna putih.

Nama lokal:

Karet Kebo (Jawa), Kikaret (Sunda), Rambung (Melayu)

Khasiat dan manfaat:

Obat batuk darah, penguat syahwat, dan pelancar air seni.

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimia seperti Saponin, Polifenol, dan Flavonoida.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun, biji, dan akar

KAYU ANGIN (*Usnea Misaminensis* (Vain) Not.)

Termasuk famili Usneaceae. Tumbuh menempel tegak atau berjumbai pada kulit pohon, panjangnya sampai 30 cm atau lebih. Batangnya berbentuk benang, umumnya bulat memanjang, cabangnya bervariasi, sering kasar, berwarna hijau kelabu atau hijau kekuningan. Tanaman ini tumbuh sebagai epifit pada pohon kayu di ketinggian lebih dari 800 m dari permukaan laut.

Nama lokal:

Rusuk Angin (Jawa), Tae Angin (Madura), Janggut Ndurabin (Sumatra), Tahi Angina (Melayu), Cirik Angin (Minang).

Khasiat dan manfaat:

Astrigen, sakit perut, sariawan mulut, asam urat, rematik, dan mencret.

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimia seperti senyawa Depsida, Asam Usnin, Asam Barbatolat, Asam Usnetin, Asam Barbatin, Asam Usnat, Zat Pahit, Hidrat Arang, dan Likulin.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh talus

KECUBUNG WULUNG (*Datura metel*)

Termasuk famili Solanaceae. Merupakan tanaman perdu tahunan dengan tinggi sekitar 1,7 m. Batangnya bulat, berkayu, keras, percabangan menggarpu, dan berwarna ungu kehijauan. Daunnya tipis, bulat telur, ujung dan pangkalnya meruncing, tepi rata, pertulangan menyirip, berwarna hijau. Bunga berbentuk terompet, panjang sekitar 18 cm, kelopak bunga hijau keunguan.

Nama lokal:

Kecubung Wulung (Jawa).

Khasiat dan manfaat:

Antikejang, obat sesak nafas, dan obat rematik.

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimia seperti Flavonoid, Saponin, Alkaloida, dan Polifenol.

Bagian herbal yang digunakan:

Bunga dan daun

KEJI BELING (*Strobilanthes Crispus*)

Termasuk famili Achantaceae. Merupakan semak dengan tinggi 1-2 m. Batangnya beruas, bentuk bulat, berbulu kasar, dan berwarna hijau. Daunnya tunggal, posisi berhadapan, lanset atau lonjong, tepi bergerigi, ujung meruncing, pangkal runcing, pertulangan daun menyirip. Bunganya majemuk, bentuk bulur, mahkota berbentuk corong, dan berwarna ungu. Kelopak berambut pendek, ungu, berwarna putih atau kuning.

Nama lokal:

Keji Beling, Ngokilo (Jawa), Daun Pecah Beling (Jakarta).

Khasiat dan manfaat:

Peluruh air seni.

Komposisi:

Herbal ini kaya dengan berbagai kandungan kimia seperti Kalium dengan kadar tinggi, Asam Silikat, Natrium, Kalsium dan beberapa senyawa lain, herbal ini mempunyai sifat sebagai peluruh kencing (diuretik) dan pencahar.

Bagian herbal yang digunakan:

Penggunaan daunnya.

KELOR (*Moringa oleifera* Lamk)

Termasuk famili Morongaceae. Pohon ini mencapai tinggi sekitar 8 m. Batangnya berkayu, bulat, bercabang, dan berbintik hitam. Anak daun bulat telur, tepi rata, ujung berlekuk, menyirip, berwarna hijau. Bunga berbentuk malai, letak di ketiak daun. Daun kelopak berwarna hijau, benang sari dan putik kecil, mahkota putih.

Nama lokal:

Kelor (Jawa, Sunda, Bali, Lampung), Marangghi (Madura), Ongge (Bima), Moltong (Flores), Kawano (Sumba), Kerol (Buru), Kelo (Gorontalo), Kelora (Bugis), Hau Fo (Timor).

Khasiat dan manfaat:

Antirematik dan peluruh kencing (diuretik)

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan, seperti minyak behen dan mengandung minyak terbang dan myrosine.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun segar

KEMANGI (*Ocinum Basilikum Ferina Citracum*)

Termasuk famili OCinaceae. Sosoknya berupa semak dengan panjang 0,5-1,5 m. Daun berwarna hijau, menyirip, dan berasa dingin. Bunganya berwarna putih. Bijinya bulat kecil berwarna hitam. Akar tunggangnya berwarna cokelat.

Nama lokal:

Kemangi (Jawa), Kemangek (Madura).

Khasiat dan manfaat:

Mengatasi ejakulasi dini, antikejang, merangsang aktivitas saraf pusat, melebarkan pembuluh kapiler, dan menguatkan hati. Merangsang kekebalan tubuh dan merangsang keluarnya ASI, melebarkan pembuluh darah, mencegah pengentalan darah, melancarkan sirkulasi darah, menekan saraf pusat, dan membantu dalam relaksasi otot polos. Mencegah kemandulan, menurunkan gula darah, antihepatitis, dan bersifat diuretik.

Komposisi

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti 1,8 Sineol, Anethol, Apigenin, Boron, Arginin, dan Asam Aspartat. Mempunyai rasa agak manis, dingin, harum, dan menyegarkan.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman

KEMBANG PUKUL EMPAT (*Mirabilis Jalapa L*)

Warna kulit luar umbi cokelat kehitaman, bentuk bulat memanjang. Patahan umbi mula-mula berwarna putih, lama-kelamaan berwarna putih kecokelatan. Pada penampang melintang, tam-

pak jaringan gabus yang terdiri atas beberapa lapis sel, warna cokelat tua, bentuk empat persegi panjang, dinding tebal. Cambium terdiri atas tiga lapis sel, bentuk empat persegi panjang memipih.

Nama lokal:

Kederat, Segerat, Tegerat (Jawa), Kembang Pagi Sore, Bunga Waktu Kecil (Sumatra), Kupa Oras, Cako Raha (Maluku), Bunga-bunga Peranggi, Bunga-bunga Parengki (Sulawesi), Pukul Ampa, Turaga, Bodoko Sina, Bunga Tete Apa (Sulawesi).

Khasiat dan manfaat:

Tanaman ini bersifat antiradang, peluruh air seni, memperlancar sirkulasi, menghilangkan hambatan aliran darah.

Komposisi:

Sifat kimia dan efek farmakologi tidak berbau, manis, rasa netral sejuk. Antiradang, Peluruh air seni, memperlancar sirkulasi darah. Berbagai kandungan kimia pada akarnya seperti Bethxanthins, dan buahnya mengandung zat Tepung, Lemak (4,3%), zat Asam Lemak (24,4 %), zat Asam Minyak (46,9 %).

Bagian herbal yang digunakan:

Akar, daun, dan buah.

KEMUNING (*Murraya panikulata* (L) Jack)

Termasuk famili Rutaceae. Semak atau pohon kecil dengan tinggi 3-7 m. Batangnya beralur dan tidak berduri. Daunnya majemuk, bersirip ganjil, bentuk jorong atau bundar telur sunsang, pangkal daun runcing. Ujung daun runcing atau agak bundar, pinggir daun rata atau beringgit, permukaan mengkilap. Bunga tunggal atau dalam tandan semu. Kelopaknya agak terbelah. Mahkota bunga berwarna putih, bentuk bundar telur sunsang, dan agak jorong.

Nama lokal:

Kemuning, Kumuning (Jawa), Kamuning (Sunda), Kamoneng (Madura), Kajeni, Kemuning, Kemoning (Bali), Palopo (Bugis), Kamoni (Bare), Kamuning (Menado, Makassar).

Khasiat dan manfaat:

Antitiroid, datang bulan tidak teratur, dan lemak berlebihan. Akar keringnya bersifat pematikan rasa (anesthesia), antiradang, antirematik, penghilang bengkak, dan melancarkan aliran darah. Selain untuk nyeri, bisa digunakan untuk keseleo dan memar akibat terbentur.

Komposisi:

Herbal ini mengandung berbagai macam bahan kimia seperti pada daunnya mengandung Cadinene, Methyl-Anthranilate, Bisabolene, P-Earyophyllene, Geraniol, Carene 3, Eugenol, Citronellol, Methyl-Salicylate, S-Guaiazulene, Osthole, Panikulatin, Tanin, dan Coumurrayin.

Pada kulit batangnya mengandung Mexotioin, 5-7- Dimethoxy-8 (2,3-Dihydroxyisopentyl), Coumarin, sedangkan bunga kemuning mengandung Scopeletin, dan buahnya mengandung semicoratenone.

Bagian herbal yang digunakan:

Akar daun dan ranting.

KOMFREY (Symphitum Officinale L)

Termasuk famili tumbuhan Boraginaceae. Membentuk rumpun dengan tinggi 20-50 cm. Batangnya semu tidak berkayu. Daun tunggal berbentuk bulat telur dengan ujung dan pangkal runcing, tepi rata, permukaan kasar, pertulangan menyirip, pelepah tumbuh berseling pada pangkal. Bunga majemuk berbentuk corong dengan warna putih kekuningan.

Nama lokal:

Kompering atau Kompri.

Khasiat dan manfaat:

Antiradang dan antirematik. Tanaman ini digunakan untuk mengobati rematik gout atau asam urat, memar, dan bengkak akibat tulang patah atau fraktur.

Komposisi:

Herbal ini terdapat berbagai kandungan kimia seperti Saponin, Polifenol, Pyrrolizidine, Flafonoid.

Bagian herbal yang digunakan:
Semua bagian tanaman.

KROKOT (*Portulaca Oleracea* L atau *Portulaca Laevis* Wall)

Termasuk famili *Portulacaceae*. Batangnya bulat, beruas, dan berwarna merah kecokelatan. Daunnya tunggal, bulat telur, ujung dan pangkal tumpul, tepi rata, berdaging. Kelopak berwarna hijau, mahkotanya berbentuk jantung. Buah berbiji banyak, berwarna hijau.

Nama lokal:
Gelang, Jalu-jalu Kiki.

Khasiat dan manfaat:
Menurunkan panas, menghilangkan sakit, peluruh kencing, anti-toksik, penenang, menurunkan gula darah, antiskorbut, menguatkan jantung, menghilangkan bengkak, dan melancarkan darah.

Komposisi:
Herbal ini terdapat berbagai kandungan kimia seperti KNO_3 , KSO_4 , KCL. Nikotinik Acid, Saponin, Tanin, 1-Noradrenalin, Dopamin, Dopa dan Vitamin A, B, dan C

Bagian herbal yang digunakan:
Seluruh tanaman segar atau kering.

KUNYIT (*Curcuma domestika* L)

Merupakan famili *Zingiberaceae*. Berupa semak dengan tinggi sekitar 70 cm. Batang semuanya tegak, bulat, membentuk rim-pang, berwarna hijau kekuningan. Daun berbentuk lanset dengan daun 3-8 helai, ujung dan pangkal daun runcing, tepi rata. Pertulangan daun menyirip dan berwarna hijau pucat. Bunganya bersisik dengan tangkai bunga sepanjang 16-40 cm. Mahkota bunga berwarna kuning, dan kelopakanya berwarna ungu.

Nama lokal:
Kunyit (Indonesia), Kunir (Jawa), koneng (Sunda), Konyet (Madura), Saffron (Inggris), Kurkuma (Belanda).

Khasiat dan manfaat:

Antiradang dan meringankan nyeri pada rematik.

Komposisi:

Herbal ini mengandung berbagai bahan kimia berkhasiat obat yang disebut Kurkuminoid yang terdiri atas Kurkumin, Desmetoksikumin dan Bisdesmetoksikurkumin.

Bagian herbal yang digunakan:

Rimpang segar dan daunnya

KUMIS KUCING (*Orthosiphon Aristatus* (Bl) Mig.)

Termasuk famili Lamiaceae. Memiliki batang basah, lurus dengan tinggi 1,5 m. Kumis kucing tumbuh baik di daerah dengan ketinggian 700 m dpl. Berdaun seperti telur taji dengan tepi bergerigi kasar tak beraturan. Bentuk bunga seperti segitiga dan memiliki sungut.

Nama lokal:

Kumis Kucing, Mamang Besar (Indonesia), Kutun, Maman, Bunga Laba-laba (Jawa), Mao Xu Cao (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Mengobati rematik gout dan menurunkan asam urat darah pada jenis komplikasi batu urat di saluran kencing. Selain itu, digunakan sebagai diuretik, melarutkan batu di saluran kencing, antibakteri.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti Orthosiphon, Glikosida, Zat Samak, Minyak Atsiri, Minyak Lemak, Saponin, Sapofonin, Garam Kalium (0,6-3,5%), Myoinositol, mempunyai rasa agak asin, pahit dan sepet. Mempunyai efek farmakologi sebagai antiinflamatory (antiradang), peluruh air seni (diuretik), menghancurkan batu saluran kencing,

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman

LADA (*Piper Nigrum* L)

Lada termasuk famili Piperaceae. Ada 2 jenis lada, yaitu lada hitam dan lada putih. Lada hitam mempunyai aroma lebih wangi, lembut, dan segar daripada lada putih yang beraroma lebih tajam. Lada merupakan tanaman merambat dan tumbuh baik di daerah berketinggian di atas 600 m dari permukaan laut.

Nama lokal:

Merika (Jawa Tengah), Pedes (Sunda), Sakang (Madura), Lada (Lampung), Ladakecik (Bengkulu), Lada (Aceh), Lada (Batak), Lado Ketek (Minangkabau), Koro-koro (Enggano).

Khasiat dan manfaat:

Menghangatkan badan dan melancarkan peredaran darah.

Komposisi:

Herbal ini banyak mengandung berbagai macam kandungan kimia seperti minyak Atsiri, Pinena, Kariofilena, Limonena, Filandrena, Alkaloid Piperina, Kavisina, Piperitina, Piperidina, Zat Pahit, dan Minyak Lemak.

Bagian herbal yang digunakan:

Biji dan akarnya

LENGKUAS MERAH (*Alpinia Purpurata* K.Schum)

Termasuk famili Zingiberaceae. Tanaman ini memiliki tinggi 1-2 m. Daun lanset, ujung runcing, pangkal tumpul, pertulangan menyirip, warna hijau. Bunga majemuk, terletak di ujung batang, kelopak hijau, mahkota merah.

Nama lokal:

Lengkuas Merah (Jawa).

Khasiat dan manfaat:

Merangsang semangat, mencegah ejakulasi dini, mematikan jamur *Candida Albicans*, antikejang, analgetik, anestetik, penekan pengendali gerak, meredakan rasa lelah, antimultagenik, penghambat enzim siklo-oksigenase dan lipoksi-genase, menghangatkan tubuh.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai macam kandungan kimia seperti pada rimpangnya yaitu Saponin, Tanin, Flavanoid, Minyak Atsiri. Kandungan pada batangnya adalah Saponin, Tanin, Flavonoida.

Bagian herbal yang digunakan:

Rimpang

MAHKOTA DEWA (*Phaleria Papuana* atau *Phaleria Macrocarpha*.)

Termasuk famili Thymelaceae. Merupakan tanaman perdu yang memiliki banyak cabang. Tingginya bisa mencapai 1,5-2,5 m. Tumbuh baik di daerah ketinggian 10-1.000 m dpl. Daun lonjong dan bunganya putih. Buahnya bulat seperti bola dan berwarna merah menyala, yang dapat dipakai untuk pengobatan. Ada juga varietas lain yang berwarna kuning, lebih beracun.

Nama lokal:

Makutadewa, Makuto Mewo, Makuto Ratu, Makuto Rojo (Jawa), Simalakama (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Anthihistamin atau penangkal alergi, oksitosin, dan sintosinon atau pemacu kerja otot rahim.

Komposisi:

Daun Mahkota Dewa mengandung Antihistamin, Alkaloid, Saponin, dan Polifenol (lignan), sedangkan kulit buahnya mengandung Alkaloid dan Saponin serta Flavonoid.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun dan kulit buah dalam keadaan segar atau setelah dikeringkan.

MAHONI (*Swietenia Mahagoni* Jacq)

Termasuk famili Meliaceae. Berbentuk pohon dengan tinggi 5-25 m. Batangnya berkayu, bulat, bercabang, dan berwarna putih kotor. Daun menyirip, bentuk bulat telur, ujung dan pangkalnya runcing. Tepi daun rata, pertulangan menyirip. Ketika masih muda merah, setelah tua hijau. Tangkai bunga silindris dan berwarna

cokelat muda. Kelopak bunga lepas satu sama lain, bentuk seperti sendok, hijau, mahkota silindris, kuning kecokelatan.

Nama lokal:

Mahagoni, Maoni, Moni

Khasiat dan manfaat:

Antirematik, antidemam, mencegah masuk angin, dan meningkatkan nafsu makan. Biji mahoni biasa digunakan untuk megobati rematik yang disertai tekanan darah tinggi atau diabetes mellitus.

Komposisi:

Herbal ini terdapat kandungan kimia Saponin dan Flavonoid.

Bagian herbal yang digunakan:

Biji yang telah kering.

MENIRAN (*Phyllanthus Uninaria* Linn)

Termasuk famili Euphorbiaceae. Dapat tumbuh baik di dataran rendah hingga dataran tinggi dengan ketinggian 1.000 m dpl. Berbatang basah dengan panjang 30-40 cm. Bunga terletak di ketiak daun dan berselang-seling. Buahnya memiliki duri. Daunnya sedikit berbulu, terutama di bagian tepi.

Nama Lokal:

Meniran (Jawa), Gasau Madungi (Ternate), Child Pikk a Back (Inggris), Kilanelli (India), Zhen Chu Cao, Ye Xia Zhu (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Tanaman ini memiliki rasa agak pahit, bersifat sejuk, dan astringen. Meniran disebut sebagai hepatoprotektor, pembersih racun di hati, antiradang, pereda demam, peluruh kencing, peluruh dahak, peluruh haid, penambah terang penglihatan, dan penambah nafsu makan. Biasanya, meniran digunakan untuk mengatasi rematik gout dan ginjal akibat tingginya kadar asam urat darah. Selain itu, digunakan juga untuk mengobati radang ginjal, infeksi saluran kencing, dan hepatitis.

Komposisi:

Herbal ini terdapat berbagai kandungan kimia seperti Zat Filantin, Kalium, Mineral, Damar, dan Zat Penyamak.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman yang telah kering.

MENGKUDU (*Morinda Citrifolia* L)

Termasuk famili Rubiaceae. Daunnya berwarna hijau mengkilap dengan panjang 25-30 cm dan lebar 10-12 cm. Bunganya berwarna putih, memanjang, dan berbentuk seperti piala. Buahnya berukuran sebesar telur ayam yang terdiri atas buah buni dan kelopak yang menjadi daging. Warna buah hijau kuning. Jika hampir masak, buahnya berbau tidak enak, seperti keju busuk. Jika dibelah, di dalamnya terdapat biji yang berwarna hitam.

Nama lokal:

Mengkudu (Indonesia), Pace, Kemudu, Kudu (Jawa), Cangkudu (Sunda), Kodhuk (Madura), Wengkudu (Bali).

Khasiat dan manfaat:

Penghilang hawa lembab pada tubuh, penambah kekuatan tulang, pembersih darah, peluruh kencing, peluruh haid, pelembut kulit, obat batuk, obat cacing, dan pencahar.

Komposisi:

Buah herbal ini bila telah masak mempunyai aroma yang tidak sedap, namun mengandung sejumlah zat yang berkhasiat untuk pengobatan. Adapun kandungan zat tersebut, antara lain, Morinda Diol, Morindone, Morindin, Damnacanthal, Metil Asetil, Asam Kapril, dan Sorandiyiol.

Bagian herbal yang digunakan:

Akar, daun, buah yang masak, kulit batang, dan bunga.

MURBEI (*Morus Australis* Poir.)

Termasuk famili Moraceae. Merupakan tumbuhan semak yang dapat menjadi pohon dengan tinggi mencapai 10 m. Percabangan banyak. Cabang yang masih muda berbulu halus. Letak daun

berselang-seling, bentuknya bundar telur atau sampai lonjong, pangkalnya berbentuk jantung. Permukaan daun tidak berbulu. Bulu terdapat pada tulang daun. Tepi daun bergerigi, tangkai daun 1-4 cm.

Nama lokal:

Besaran (Indonesia), Murbai, Besaran (Jawa), Kerta, Kitau (Sumatra), Sangye (Cina), Mulberry, White Mulberry, Mulberry Twigs, Mulberry Bark, Bulberry Leaf (Inggris).

Khasiat dan manfaat:

Membersihkan darah, diuretik, demam, sakit kulit, encok. Akarnya untuk obat gigi dan melancarkan haid.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun dan ranting

PEGAGAN (*Centella Asiatika* L)

Termasuk famili Umbelliferae atau Apiaceae. Tanaman yang tumbuh menjalar dan tidak berbatang. Perkembangbiakannya melalui stolon. Daun berbentuk seperti kipas atau ginjal, tepinya bergerigi. Bentuk bunga seperti payung dan keluar dari ketiak daun.

Nama lokal:

Daun Kaki Kuda (Indonesia), Pegagan, Gagan-gagan, Rending, Kerok Batok (Jawa), Antanan, Gede, Antanan Rambat (Sunda), Kos Tekosan (Madura), Pegaga (Makassar), Daun Tungke (Bugis), Kori-kori (Halmahera).

Khasiat dan manfaat:

Pegagan memiliki rasa manis dan sejuk/berkhasiat sebagai antirematik, antitoksik, pemberih darah, penghentian pendarahan atau hemostatik, peluruh kencing atau diuretik ringan, dan penenang atau sedatif.

Komposisi:

Herbal ini mempunyai rasa manis dan sejuk. Serta sebagai antiinfeksi, antitoxin, penurun panas, peluruh air seni. Berbagai kandungan kimia seperti: Asiatikoside, Thankuniside,

Isothan-kuniside, Madecassoside, Brahmoside, Brahminoside, Brahmik acid, Madasiatik acid, Meso inositol, Centellose, Carotenoids, garam-garam Mineral seperti Garam Kalium, Natrium, Magnesium, Kalsium, Besi, Vellarine, Zat Samak.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman yang kering.

PINANG (*Areca Catechu L*)

Berkayu, tegak, hijau kecokelatan, tinggi sampai 25 m, daun majemuk bentuk pita, bergerigi, panjang sampai 70 cm, tangkai pendek, berpelepah, bunga majemuk di ketiak daun, bunga betina dan jantan bersusun teratur, warna putih kekuningan, buah buni, bulat telur, warna merah.

Nama lokal:

Jambe, Penang, Wohan (Jawa), Jambe (Sunda), Ugal (Lampung), Penang (Madura), Pineng (Aceh), Batang Majang Pinang (Batak Karo), Batang Ionang (Minangkabau), Poko (Makassar), Keu (Flores), Hua (Ambon), Molulu (Halmahera), Batang Bangkok (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Obat luka baru, obat batuk, pelangsing tubuh, peluruh air seni, dan urus-urus.

Komposisi:

Herbal ini mempunyai sifat kimiawi dan efek farmakologinya seperti pada bijinya rasa pahit, pedas, dan hangat. Sebagai obat cacing (anthelmintik), peluruh kentut (aniflatulent), peluruh haid, peluruh kencing (diuretik), peluruh dahak, memperbaiki pencernaan, pengelat (astringen), pencahar. Pada daunnya sebagai penambah nafsu makan, sabutnya terasa hangat, pahit. Melancarkan sirkulasi tenaga, peluruh kencing dan pencahar.

Kandungan kimia pada bijinya mengandung 0,3-0,6% Alkohol, seperti Arekolin, Arekolidine, Arekain, Guvakolin, Guvasine dan Isofuvasine. Mengandung Kanji dan Resin. Pada biji segar mengandung kira-kira 50% lebih banyak Alkaloid, dibanding biji yang telah diproses. Arekolin; Obat cacing dan berkhasiat

sebagai penenang.

Bagian herbal yang digunakan:

Biji, daun, dan sabutnya.

PULOSARI (*Alyxia Reinwardtii* Bl)

Termasuk famili Apocynaceae. Berupa semak rambat. Tingginya 5-10 m. Dalam keadaan subur, batang utama dapat sebesar lengan dan menjalar di tanah. Dari batang utama timbul cabang-cabang sebesar ibu jari. Cabang-cabang utama tidak berdaun, hanya di bagian atas terdapat daun-dun yang terpusat berjumlah 3-4 helai. Helai daun berbentuk gelendong atau lonjong, dengan pangkal daun dan ujung runcing. Tulang daun menyirip dengan helaian tipis. Bunga berupa malai, terletak di ketiak daun. Kelopak berbentuk corong dan berwarna putih. Tumbuhan ini terdapat di hutan-hutan dan lereng-lereng gunung di seluruh Asia yang beriklim tropis. Selain itu juga terdapat di Australia dan Kepulauan Pasifik.

Nama lokal:

Aray Palasari (Sunda), Pulasari (Melayu), Talatari (Aceh), Calpari (Makassar), Purasane (Ambon), Balasari (Buton).

Khasiat dan manfaat:

Menghilangkan demam, sariawan mulut, disentri atau mencret, dan pewangi, karminatif.

Komposisi:

Herbal ini mengandung bahan kimia seperti Kumarin, Minyak Asiri, dan Asam Organik

Bagian herbal yang digunakan:

Kulit batang dan kulit cabang.

PULUTAN (*Urena Lobata* L)

Termasuk famili tumbuhan Malvaceae. Bentuknya berupa perdu dengan tinggi 1-2 m. Batangnya berkayu, berbentuk bulat, berbulu lebat, bercabang, dan berwarna ungu. Daun bulat telur, berbulu, ujung runcing, pangkal berlekuk, tepi berlekukan

menjari, panjang 3,5-9 cm. Bunga berada di ketiak daun, berbentuk bulat telur, panjangnya 1 cm, dan tertutup rambut seperti sikat.

Nama lokal:

Legetan, Pulutan Kebo, Pulutan Sapi (Jawa), Pungpulutan, Pungpulutan Awewe, Pungpurutan (Sunda), Polot (Sunda), Kapuhak, Kaporata (Sumba), Taba Toko (Ternate), Bejak, Kakamomoko, Kokomomoko (Halmahera), Di Tao Hum (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Penurun panas, antiradang, antirematik.

Komposisi:

Herbal ini mempunyai sifat kimiawi dan farmakologi dan mempunyai rasa manis, tawar, sejuk, penurun panas, antiradang dan sebagai antirematik. Pada batang dan daun mengandung zat lender, sedangkan pada bijinya mengandung 13-14% lemak.

Bagian herbal yang digunakan:

Akar dan seluruh tanaman dalam keadaan segar atau kering.

SALAM (*Syzygium Polyanthum* (Wight))

Termasuk famili Myrtaceae. Tingginya mencapai 25 m. Panjang daunnya 15-25 mm dengan tepi rata. Ujung daun pendek dan agak tajam. Bunga salam berjumlah banyak, berukuran kecil, berwarna putih, dan wangi. Bunga ini muncul di dahan-dahan yang tidak berdaun.

Nama lokal:

Salam (Indonesia), Manting (Jawa), Gowok (Sunda), Kastolan (Kangean), Meselangan, Ubar Serai (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Peluruh kencing (diuretik) dan penghilang nyeri (analgetik). Sebagai diuretik, salam mampu memperbanyak produksi urine, sehingga dapat menurunkan kadar asam urat darah. Sebagai analgetik, salam mampu menghilangkan rasa sakit ketika berjalan.

Komposisi:

Herbal ini mempunyai rasa pada daunnya, rasa kelat dan wangi, sebagai astringen. Kandungan kimianya, Minyak Atsiri (0,05%), mengandung Sitral dan Eugenol, Tanin, dan Flavonoida.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun dalam kondisi segar.

SAMBILOTO (*Andrographis Panikulata* (Burn.f.) Nees)

Termasuk famili Acanthaceae. Tanaman dengan tinggi 35-95 cm dapat tumbuh subur di daerah yang memiliki ketinggian 1-1.200 m dpl. Daunnya memanjang dan berwarna hijau tua. Bunganya berukuran kecil dan berwarna putih keunguan.

Nama lokal:

Bidara, Sadilata, Sambilata, Takila (Jawa), Ki Oray, Ki Peurat, Takilo (Sunda), Pepaitan (Sumatra), Chuanxin Lian, Yi Jian Xi, Lan He Lian (Cina), Kirata, Mahatitka (India/Pakistan), Creat, Green Chiretta, Halviva, Kariyat (Inggris).

Khasiat dan manfaat:

Memiliki rasa pahit dan berkhasiat sebagai antiradang, penghilang nyeri atau analgesik, dan penawar racun.

Komposisi:

Herbal ini mempunyai rasa pahit, dingin, masuk meridian paru, lambung, usus besar dan usus kecil. Pada daun dan percabangannya mengandung bahan kimia Laktone yang terdiri atas Deoksiandrografolid, Andrografolid (Zat pahit), Neo-andrografolid. Juga terdapat Flavonoid, Alkane, Keton, Aldehid, Mineral (Kalium, Kalsium, Natrium), Asam Kersik, dan Damar.

Flavonoid diisolasi terbanyak dari akar, yaitu Polimetoksiflavon, Andrografen, Pan ikulin, Mono-O-metilwithin, dan Apigenin-7,4-dimetileter. Zat Aktif Andrografolid terbukti berkhasiat sebagai Hepatoprotektor atau melindungi sel hati dari zat Toksin.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman yang telah dikeringkan.

SANGITAN (*Sambucus Javanika* Reinw)

Warna daun hijau buram atau hijau kecokelatan. Helaian anak daun berbentuk bundar telur sampai jorong atau memanjang. Ujung daun meruncing, pinggir bergerigi kasar, dan permukaan bawah daun berwarna pucat. Tangkai daun pendek.

Nama lokal:

Kerak Nasi (Sunda), Sangitan (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Akar tanaman ini berkhasiat menghilangkan kolik (antipasmodik), dan menghilangkan pembengkakan. Batang dan daunnya untuk peluruh kencing (diuretik), menghilangkan pembengkakan, menghilangkan sakit (analgetik), dan melancarkan sirkulasi darah.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti Esensial Oil, Ursolik Acid, Betha-Sitosterol, Alpha-Amyrin Palmitate, KNO₃, Tanin. Memiliki rasa manis, sedikit pahit, hangat. Herba ini termasuk meridian hati (lever). Akarnya berkhasiat menghilangkan Kolik (antispasmodik) dan menghilangkan pembengkakan. sedangkan pada batang dan daun sebagai peluruh kencing (diuretik), menghilangkan pembengkakan dan menghilangkan sakit (analgetik), serta melancarkan sirkulasi darah.

Bagian herbal yang digunakan:

Akar, batang, dan daun.

SAMBUNG NYAWA (*Gynura Procumbens* (Lour) Merr.)

Termasuk famili Asteraceae. Tumbuh baik di daerah yang berke-tinggian 1-1.200 m dpl. Tipe daun tunggal dengan posisi menge-lingi seluruh batang. Helaian daun berbentuk bulat telur. Panjang daun sekitar 6 cm dan lebar sekitar 3,5 cm. ujung daun runcing dan pangkalnya membulat. Pinggir daun tampak rata atau agak bergelombang. Kedua permukaan daun berambut halus dan susunan tulang daun menyirip.

Nama lokal:

Ngokilo atau Beluntas Cina

Khasiat dan manfaat:

Mengurangi efek pedas terhadap lambung dan usus besar, mencegah naiknya kolesterol, mengurangi efek buruk lemak dan santan terhadap peredaran darah, dan mengatasi gangguan asam urat.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti Alkaloida, Saponin, Flavonoida, dan Tanin. Memiliki sifat dingin, netral, antineoplastik, dan menurunkan tekanan darah.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun dalam bentuk segar. Biasanya disajikan sebagai lalapan karena berbau harum dan terasa segar ketika dimakan.

SAWI TANAH (*Nasturtium Montanum* Wall)

Termasuk famili Cruciferae. Tanaman ini dapat mencapai tinggi 50 cm. Batangnya lunak, bulat, permukaan licin, ujung ungu, dan warna putih kehijauan. Daun tunggalnya bulat tekur, tepi rata, ujung tumpul, pangkal runcing. Pertulangan daun menyirip, permukaannya licin. Bunganya berbentuk bulir, terletak di ujung batang dan di ketiak daun. Mahkota berbentuk corong dan berwarna kuning.

Nama lokal:

Sawi Lemah, Sawi Taneuh, Rom Taroman, Tempuyung, Kamandilan, Maru-maru, Jukut Sakti (Bali), Han Cai (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Penurun panas, antiracun, peluruh air seni, mencairkan dahak, antibakteri.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh tanaman segar atau kering

SELASIH (*Ocinum Basilikum* L)

Tanaman bersosok semak ini memiliki tinggi 60 cm. Batangnya berkayu, bulat, bercabang, dan berwarna ungu. Daun tunggalnya berhadapan, berbentuk bulat telur dengan panjang 1-5 cm. Bunga

berbentuk malai, daun pelindung berbentuk elips, berwarna hijau dengan panjang 5-10 mm. Kelopak bunga berbentuk ginjal dan berambut. Benang sari berwarna putih, kepala sari kuning kecokelatan. Putik bercabang 2, berwarna ungu, kepala putik berwarna putih. Mahkota bunga berbibir 2 dan berwarna putih.

Nama lokal:

Selaseh, Kukuru, Amping, Telasih.

Khasiat dan manfaat:

Merangsang penyerapan, peluruh keringat, peluruh air seni, melancarkan peredaran darah, menghilangkan sakit, membersihkan racun.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti minyak menguap yang terdiri atas Ocimene, Alfa-pipene, 1,8 Cineole, Eucalyptole, Linalool, Geranol, Alpha-cinere, Methylchavikol, Eugenole, Eugenole Methyl Ether, Anethole, Methyl Cinnamate, 3-Hexen-1-ol, 3-Octanone, Furfural.

Memiliki rasa sifat pedas, hangat, wangi, merangsang penyerapan, peluruh keringat, peluruh air seni (diuretik), melancarkan peredaran darah, menghilangkan sakit (analgetik), dan membersihkan racun. Rasa pada bijinya manis, pedas, sejuk, dan merangsang penglihatan.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh tanaman dan biji.

SELEDRI (*Apium Graveolens* L)

Termasuk famili Apiaceae. Dapat tumbuh di dataran rendah maupun tinggi. Perbanyak tanaman dengan biji (benih). Tanaman seledri berbatang pendek. Daunnya berlekuk menjari tidak teratur dan bertangkai panjang.

Nama lokal:

Seledri (Indonesia), Sledri (Jawa), Saledri (Sunda), Celery (Inggris), Seleri (Itali), Celery (Prancis), Selinon, Parsley (Jerman).

Khasiat dan manfaat:

Hipertensi, sakit mata, dan rematik

Komposisi:

Herbal ini kaya kandungan kimia seperti Apiin, disamping substansi diuretik yang bermanfaat menambah jumlah air kencing, serta mempunyai kandungan Gizi seperti Kalori, Protein, Hidrat Arang, Kalsium, Fosfor, Besi, Vitamin A, B1, dan Vitamin C.

Bagian yang digunakan:

Daun dan batang.

SEMBUNG (*Blumea Balsamifera*)

Termasuk famili Asteraceae. Berupa perdu yang tumbuh tegak dengan tinggi mencapai 4 m. Bagian ini bila diremas berbau kamfer. Daun-daun yang letaknya di bawah bertangkai, sedangkan daun yang letaknya paling atas berupa daun duduk. Bentuk daun bundar telur sampai lonjong, di bagian pangkal daun ujungnya lancip. Pinggir daun bergigi atau bergerigi. Permukaan bagian bawahnya berbulu rapat dan halus seperti beludru dan bagian atasnya agak kasar. Bunga berupa malai, keluar dari ujung cabang, bentuknya lancip menyerupai sudut, berbulu halus seperti beludru.

Nama lokal:

Sembung Kuwuk (Jawa), Sembung Utan (Sunda), Kamandhin (Madura), Sembung (Madura), Capa (Melayu), Sembung, Capa, Capo (Sumatra), Afoat (Timor), Ampam-pau, Madikapu, Ai Na Xiang (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Astringen, obat sakit perut, karminatif, obat batuk, obat bronchitis, dan tonikum.

Komposisi:

Herbal ini kaya dengan berbagai kandungan kimia seperti Borneol, Cineole, Limonene, Di-methyl Ether Phloroacetophenone. Mempunyai rasa pedas, dan sedikit pahit, agak hangat, harum. Sebagai antirematik, melancarkan sirkulasi, menghilangkan pembekuan darah dan pembengkakan.

Bagian herbal yang digunakan:
Daun, akar, dan seluruh tanamannya.

SENGGUGU (*Clerodendrum Serratum* (L) Moon)

Termasuk famili Verbenaceae. Sosoknya berupa perdu dengan tinggi 3,5 m. Batangnya bulat berkayu dengan warna putih kotor. Daunnya tunggal, berhadapan, berseling, bentuk bulat telur, ujung dan pangkalnya runcing, tepi bergerigi, pertulangan menyirip. Bunga majemuk, berbentuk malai, terletak di ujung batang, bentuk lonceng, warna hijau keunguan. Mahkota terdiri atas lima daun mahkota dengan warna ungu keputih-putihan.

Nama lokal:

Srigunggu, Sagunggu (Jawa), Singgugu (Sunda), Kertase, Pinggir Tosek (Madura), Tinjau HAndak (Lampung), Sinar Baungkudu (Batak Toba), Senggugu (Melayu), San Tai Hong Hua (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Menghilangkan rasa sakit.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti pada daunnya mengandung Kalium, Natrium, Alkaloid, dan Flavonoid Flavon. Pada kulit batangnya mengandung senyawa Triterpenoid, Asam Oleanolat, Asam Queretaroat, dan Asam Serratogenat. Kulit akarnya mengandung Glikosida Fenol, Manitol, dan Sitosterol.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun, kulit batang, dan bunga.

Cara penggunaan:

Cuci daun senggugu segar, giling halus, dan remas dengan kapur sirih sampai merata. Balurkan ramuan tersebut di tempat yang sakit sehari sekali.

SERAI (*Andropogon Citrates* DC)

Termasuk famili Gramineae. Tanaman tumbuh sampai ketinggian 50-100 cm. Batangnya tidak berkayu, beruas-ruas pendek, dan berwarna putih kotor. Daunnya tunggal, berbentuk lanset, ber-

pelepah memeluk batang, kasap, ujung runcing, tepi rata, panjang 25-75 cm, lebar 0,5-1,5 cm, pertulangan sejajar, dan berwarna hijau. Bunga berbentuk malai, terletak dalam satu tangkai.

Nama lokal:

Sere (Jawa), Sereh (Sunda), Sorae (Lampung), Sere (Madura), Theue (Aceh), Sere (Gayo), Sangge-sangge (Batak), Sarae Arun (Mingankabau), Sere (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Obat demam, obat kumur, dan pencegah muntah.

Komposisi:

Herbal ini banyak mengandung berbagai bahan kimia pada daunnya, seperti Polifenol, Flavonoida, Saponin, Alkaloida, dan Minyak Atsiri.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun segar

SIRIH (Piper Betle L)

Termasuk famili Piperaceae. Sosoknya memanjat dengan tinggi 5-15 m. Helaian daunnya berbentuk bundar telur atau bundar telur lonjong. Pada bagian pangkal berbentuk jantung atau agak bundar. Tulang daun bagian bawah gundul atau berbulu sangat pendek, tebal berwarna putih. Bunga berupa bulir, yang terletak sendiri-sendiri di ujung cabang dan berhadapan dengan daun.

Nama lokal:

Suruh, Sedah (Jawa), Seureuh (Sunda), Ranub (Aceh), Blo Sereh (Gayo), Belo (Batak), Furu Kuwe (Enggano), Tawuo (Nias), Betel, Betelhe, Vitele (Portugal), Betel (Perancis), Ju Jiang (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Merangsang saraf pusat, merangsang daya pikir, meningkatkan gerakan peristaltik, merangsang kejang, meredakan sifat mendengkur. Daunnya berkhasiat untuk mencegah ejakulasi prematur, mematikan jamur candida albicans, antikejang, analgesik, anestetik, pereda kejang pada otot polos, penekan pengendali

gerak, astringen (mengurangi sekresi cairan pada liang vagina), kekebalan tubuh, pelindung hepar, antidiare, antimutagenik.

Komposisi:

Herbal ini mengandung berbagai bahan kimia seperti Hidroksikavikol, Minyak Asiri 1-4,2%, Diastase 0,8-1,8%, Gula, Pati, Kavikol, Kavi-betol, Estragol, Eugenol, Metil Eugenol, Karvakrol, Terpenena, Seskuiterpene, dan Tanin. Mempunyai sifat rasa hangat dan pedas. Peluruh kentut, menghentikan batuk. Mengurangi peradangan, dan menghilangkan gatal.

Bagian herbal yang digunakan:

Daun

SONGGO LANGIT (*Tridax Procumbent*)

Termasuk famili Convolvulaceae. Sosoknya berupa tanaman semak dengan tinggi 1 m. Batangnya tegak silindris, lunak, berbulu, berwarna hijau keunguan. Daunnya lonjong berhadapan. Tepi daun bergerigi, ujung lancip, pangkal runcing, pertulangan menyirip, berbulu halus, bertangkai bulat. Bunga berbentuk cawan, terletak di ujung batang, tangkai silindris, dan berwarna hijau. Kelopak bunga berbentuk tabung dan berwarna kuning. Mahkota bunganya tak berbulu dan berwarna kuning.

Nama lokal:

Orang-aring (Sunda), Songgo Langit (Melayu).

Khasiat dan manfaat:

Batang dan daun berkhasiat untuk obat sakit perut dan obat malaria.

Komposisi:

Herbal ini mengandung berbagai bahan kimia pada batang dan daun seperti Polifenol dan Saponin.

Bagian herbal yang digunakan:

Batang dan daun

SOSOR BEBEK (*Kalanchoe Pinnata* Lam)

Termasuk famili Crassulaceae. Bentuknya berupa herbal menahun

dengan tinggi 20-40 cm. Batangnya yang berwarna hijau tumbuh tegak, persegi, bekas tangkai daun menonjol. Daunnya berseling, lonjong, ujung runcing, pangkal runcing, tepi bergerigi. Daging daun tipis dan lunak. Bunga berbentuk payung dan terletak di ujung batang. Kelopak 4 helai, ujungnya runcing.

Nama lokal:

Suru Bebek, Sosor Bebek, Teres, Tuju Dengen (Jawa), Buntiris, Jampe, Jukut Kawasa, Tere, Ceker Itik (Sunda), Daun Ancar Bebek, Daun Ghemet (Madura), Didingin Beueu (Aceh), Mamala (Halmahera), Rau Kufiri (Ternate), Kabi-kabi (Tidore), Lou Di Sheng Gen (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Antiradang, menghentikan pendarahan, mengurangi pembengkakan, dan mempercepat penyembuhan.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh tanaman dalam keadaan segar.

TEMU HITAM (*Curcuma Aeruginosa* Roxb)

Termasuk famili Zingiberaceae. Tanaman ini bisa mencapai tinggi 1,5 m. Batangnya tegak, terdiri atas pelepah daun, membentuk rimpang, berwarna hijau muda. Daun bulat telur dengan tepi rata. Ujung daun runcing, pangkalnya tumpul, dan berbulu. Panjang daun sekitar 40 cm dan lebarnya sekitar 20 cm. Permukaan daun licin, pertulangannya menyirip, terdapat garis-garis cokelat membujur. Akar serabut, warna cokelat muda.

Nama lokal:

Temu Ireng (Jawa), Koneng Hideng (Sunda), Temo Ereng (Madura), Temu Ireng (Bali), Temu Erang, Temu Itam (Melayu), Temu Lotong (Bugis), Tamu Leteng (Makassar).

Khasiat dan manfaat:

Peluruh dahak, obat cacing, menambah nafsu makan, dan menghilangkan rasa sakit.

Komposisi:

Herbal ini banyak mengandung berbagai bahan kimia seperti Minyak Asiri, Kurkumol, Kurkumenol, Isokurkumenol, Kurzerenon,

Kurdion, Kurkuma, Lakton, Germakron, Linderazulene, Kurkumin, Demethoxykurkumin, Bisdemethoxykurkumin.

Bagian herbal yang digunakan:
Rimpang.

TEMULAWAK (*Curcuma Xanthorrhiza* Rozb)

Termasuk famili Zingiberaceae. Merupakan terna menahun dengan batang semu dan tinggi 2-2,5 m. Temulawak banyak tumbuh di hutan, tetapi sekarang telah dibudidayakan sebagai bagian dari apotek hidup atau sebagai tanaman sela di ladang atau tegalan.

Nama lokal:

Temulawak, Temu Putih (Indonesia), Temulawak (Jawa), Koneng Gede (Sunda), Temulabak (Madura),

Khasiat dan manfaat:

Rasa sedikit pahit, berkhasiat sebagai antiradang, antisebelit, tonikum, dan diuretik. Khasiat temulawak sebagai antiradang diperoleh dari kandungan kurkuminoidnya.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti pada daging buah atau rimpangnya berupa Felandrian dan Turmerol yang sering disebut minyak menguap. Minyak Atsiri, Kamper, Glukosida, Foluymetik Karbinol. Kurkumin yang terdapat pada rimpang tumbuhan ini bermanfaat sebagai Acnevulgaris, dan Antiinflamasi (antiradang), dan Antihepatotoksik (antikeracunan empedu).

Bagian herbal yang digunakan:
Rimpang segar dan kering

TEMPUYUNG (*Sonchus Arvensis* L)

Termasuk famili Asteraciae. Merupakan tumbuhan herbal menahun yang tumbuh tegak, mengandung getah, dan memiliki akar tunggang yang kuat. Umumnya tanaman ini hidup liar di tempat yang sedikit terlindungi, seperti di tebing sungai, pematang sawah, atau di pinggir saluran air.

Saat ini, tempuyung telah banyak dibudidayakan sebagai bagian dari apotek hidup. Tanaman ini tumbuh baik di daerah berketinggian 50-1.650 m dari permukaan laut.

Nama lokal:

Tempuyung (Jawa), Rayana, Lempung, Galibug, Jombang (Sunda), Laitron des Champs (Prancis), Sow Thistle (Inggris), Niu She Tou (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Tanaman ini memiliki rasa pahit dan bersifat dingin. Berkhasiat meluruhkan kencing (diuretik), menghancurkan batu (litotriptik), menghilangkan rasa panas dan racun, serta menghilangkan bengkak. Tempuyung digunakan untuk mengobati rematik gout akibat kadar asam urat darah.

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti Beta-laktuserol, Alfa-Laktuserol, Manitol, Taraksasterol, Kalium, Silika, Inositol, Flavonoid.

Bagian herbal yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman tempuyung yang telah kering dapat digunakan.

TAPAK KUDA (*Ipomoea Pescaprae*)

Merupakan terna akuatik merambat dengan tinggi 20-40 cm. Batang beruas dan berwarna hijau kemerahan. Daun tunggal, duduk berseling, bentuk bundar telur, ujung membulat, pangkal meruncing, tulang daun menyirip, permukaan licin. Bunga tunggal. Berkelompok di ketiak daun.

Nama lokal:

Pacar Banyu (Jawa), Kaloga (Sunda), Tapak Kuda (Aceh), Buang-buang (Batak), Ma An Teng (Cina).

Khasiat dan manfaat:

Antialergi dan antiradang

Komposisi:

Herbal ini kaya berbagai kandungan kimia seperti pada daun

mengandung Behenik Acid, Melissik Acid, Myristik Acid. Bila daun telah dikeringkan mengandung Antistine (Antihistamin atau antialergi). Mempunyai sifat rasa pedas, sedikit pahit, hangat, antirheumatik, antiradang (antiinflamasi), antibengkak (antischwelling).

Bagian herbal yang digunakan:
Seluruh tanaman.

Bab 5

Aneka Ramuan untuk Rematik dan Asam Urat _____

Cara Penggunaan (Bawang Bombay)

1 buah bawang Bombay yang sudah direndam dalam cuka apel selama 4 jam diblender dengan air hangat secukupnya. Minum selagi hangat.

Cara Penggunaan (Bawang Putih)

- 15 g akar bawang putih + 5 butir cengkih + 1-2 buah mengku-du yang matang dikuci lalu dipotong-potong. Semua bahan diblender dengan air secukupnya, lalu direbus sampai mendidih. Tambahkan madu secukupnya, lalu minum secara teratur.
- 15 g akar bawang putih + 10 butir angco yang telah dibuang bijinya + 5-10 g jahe. Semua bahan diblender dengan air secukupnya, lalu diminum.

Cara Penggunaan (Cabe Merah)

- 1 buah cabe merah diblender dengan air dan bahan hasil kukusan 15 g jahe + 3 butir cengkeh + 100 g takokak. Hasil belenderan tadi dikampur 1 sendok makan cuka apel dan madu secukupnya, aduk rata lalu diminum.
- 10 g serbuk cabai merah seduh dengan 0,5 gelas air panas, lalu diaduk sampai bercampur betul. Seduhan ini didiamkan beberapa menit, lalu balurkan ke bagian yang sakit (untuk obat luar).

Cara Penggunaan (Ceri)

Rematik di kaki dan bagian bawah tubuh; kaku pada persendian; rematik yang mengarah ke paralysis. Minum 30-60 gram anggur buah ceri (ambil 500 gram ceri segar dan rendam dalam 100 gram anggur beras (bisa ganti dengan sake Jepang) selama 10 hari. Selanjutnya anggur ini siap digunakan) setiap hari, pagi, dan malam.

Cara Penggunaan (bunga Pukul Delapan).

Ambil 5 potong akar kering sepanjang 5-7 cm, rebus akar kering dengan 3 gelas air dalam kuali tanah sampai mendidih. Biarkan hingga air tersisa separuh bagian (1,5 gelas), dinginkan, minum air rebusan 3x sehari masing-masing 0,5 gelas 1 jam sebelum makan. Lakukan pengobatan terus-menerus sampai sembuh.

Cara Penggunaan (Daun Dewa)

- Cuci bersih Daun Dewa segar sebanyak 10-15 gram lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan minum sekaligus. Lakukan setiap hari.
- Daun Dewa segar dapat dimakan mentah sebagai lalap, cukup 7-9 lembar setiap hari.

Cara Penggunaan (Daun Pepaya)

200 gram pepaya matang diblender dengan air saringan rebusan 15 gr bunga mawar + 10 gr kulit jeruk mandarin kering + 10 gr adas dan 300 cc air hingga tersisa 150 cc. lalu hasil blenderan tadi diminum.

Cara Penggunaan (Daun Jinten)

Cuci daun jinten segar 10 lembar dan air kapur sirih secukupnya, giling hingga halus. Tambahkan air kapur sirih sambil diremas sampai merata seperti bubur. Turapkan ramuan ini ke bagian sendi yang sakit, lalu balut. Lakukan hal ini 2-3x sehari sampai sembuh.

Cara Penggunaan (Daun Sendok)

- Daun 5 lembar dilumatkan, gosokkan ke bagian yang sakit.
- Masak akar dengan minyak kelapa, sehingga dihasilkan minyak untuk obat gosok salah urat.

Cara Penggunaannya (Gandarusa)

Rebus daun segar 30-60 gram atau daun kering 15-30 gram dengan 3 gelas air hingga menjadi 1 gelas, minum pagi dan sore masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Jali)

Cuci akar, lalu potong-potong seperlunya. Tambahkan 3 gelas air bersih, rebus sampai airnya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya dan minum sehari 2x, masing-masing 1-2 gelas.

Cara Penggunaan (Jagung)

Rebus rambut jagung basah 100 gram dengan 4 gelas air hingga menjadi setengahnya, lalu saring dan minum hangat-hangat.

Cara Penggunaan (Jahe Merah)

Memarkan 50 gram rimpang jahe, memarkan 2 batang serai, dan tumbuk kasar 5 butir lada putih. Rebus dengan 600 ml air hingga mendidih selama 5 menit, lalu saring. Minum hangat-hangat dengan gula merah, 2x sehari.

Cara Penggunaan (Jarak Pagar)

Cuci daun jarak pagar yang baru dipetik sebanyak 10 lembar, lalu giling halus. Tambahkan air hangat secukupnya sambil diremas-remas sampai menjadi adonan seperti bubur. Ramuan ini diturapkan ke bagian sendi yang sakit, lalu dibalut. Setelah ramuan mengering, balutan dilepas. Lakukan 2x sehari.

Cara Penggunaannya (Kapulaga)

Rebus 10 butir kapulaga dengan 3 gelas air sampai mendidih. Biarkan hingga tersisa setengahnya. Setelah itu dinginkan dan saring. Minum sebanyak 0,5 gelas sehari 3x.

Cara Penggunaan (Karet Kebo)

Cuci akar karet kebo sebanyak 30-50 gram, dan potong-potong tipis. Rebus akarnya dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya dan minum 2x sehari, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Kayu Angin)

5 gram kayu angin kering, 5 gram kayu manis, 10 gram pegagan, direbus dengan 3 gelas air sampai mendidih hingga menjadi 1,5 gelas. Diminum 3x, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Kecubung Wulung)

Bunga kecubung sebanyak 2 kuntum, daun kecubung 10 lembar, semuanya bahan segar, dan 0,5 sendok the kapur sirih. Cuci bunga dan daun, lalu giling halus. Tambahkan kapur sirih sambil diaduk merata. Turapkan ramuan tersebut ke bagian sendi yang sakit lalu dibalut. Lepaskan setelah kering. Lakukan 2-3x sehari sampai pulih.

Cara Penggunaan (Keji Beling)

Rebus 5 gram daun keji beling kering dengan 4 gelas air, biarkan mendidih, hingga setengahnya. Dinginkan, lalu saring dan minum 0,5 gelas/hari 3x. Lakukan selama 7 hari, tidak lebih, karena dapat mengganggu kesehatan ginjal.

Cara Penggunaan (Kelor)

- Rebus akar kelor secukupnya, saring, dan minum airnya.
- Tumbuk halus 2-3 gagang daun kelor dan 0,5 sendok makan kapur sirih, balurkan ke bagian yang sakit.

Cara Penggunaan (Kemangi)

Tumbuk halus seluruh tanaman, balurkan untuk menghangatkan bagian tubuh yang sakit akibat rematik atau asam urat.

Cara Penggunaan (Kembang Pukul Empat)

Cuci bersih akar segar kembang pukul empat sebanyak 15-30 g, lalu iris tipis-tipis. Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai airnya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya dan minum 2x sehari.

Cara Penggunaan (Kemuning)

Akar kemuning kering sebanyak 15-30 gram, arak, dan air bersih masing-masing sebanyak 1,5 gelas. Cuci bersih akar kemuning, lalu potong-potong seperlunya. Tambahkan arak dan air, rebus sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya, lalu minum 2x sehari, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Komfrey)

Rebus 10 gram komfrey kering dengan 4 gelas air hingga menjadi setengahnya, lalu dinginkan dan saring. Minum 3x sehari sebanyak 0,5 gelas, selama 2 minggu.

Cara Penggunaan (Krokot)

Cuci herbal krokot segar sebanyak 120 gram, lalu kukus sebentar, tetapi jangan sampai terlalu layu. Tumbuk halus, peras, dan saring. Minum sekaligus air yang terkumpul.

Cara Penggunaan (Kunyit)

Cuci rimpang 0,5 jari kunyit, lalu parut. Tambahkan 1 sendok makan madu, aduk, peras, dan minum. Lakukan 2-3x sehari.

Cara Penggunaan (Kumis Kucing)

Daun kumis kucing sebanyak 100 gram dan akar alang-alang sebanyak 50 gram dikuci bersih. Potong akar alang-alang seperlunya. Rebus dalam 3 gelas air bersih hingga airnya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya lalu minum sekaligus.

Cara Penggunaan (Lada)

Ambil lada 3-5 biji, lalu tumbuk halus. Campurkan temulawak 1 ruas yang telah dikuci bersih lalu potong kecil-kecil. Keduanya direbus dalam air mendidih, airnya diminum 3x sehari.

Cara Penggunaan (Lengkuas Merah)

Rimpang Lengkuas Merah sebanyak 2 jari dikuci bersih, diparut. Masukkan 3 sendok makan madu dan 1 sendok makan arak, lalu diremas-remas. Setelah merata, diperas dan disaring, lalu airnya dibagi untuk 3x minum, yakni pagi, siang, dan malam.

Cara Penggunaan (Mahkota Dewa)

Iris tipis-tipis 1 buah mahkota dewa yang sudah masak, lalu keringkan dengan cara dioven, dan seduh dengan air mendidih. Setelah hangat diminum menjelang tidur malam. Bijinya jangan dikonsumsi karena beracun.

Cara Penggunaan (Mahoni)

Giling satu genggam biji mahoni hingga menjadi serbuk. Untuk setiap pemakaian, ambil 0,5 sendok teh serbuk biji mahoni, lalu diseduh dengan 0,5 cangkir air panas. Sewaktu hangat tambahkan 1 sendok makan madu sambil diaduk merata, lalu minum sekaligus. Lakukan 3x sehari.

Cara Penggunaan (Meniran)

Cuci bersih herbal meniran segar sebanyak 30-60 gram, lalu

rebus dalam 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, air disaring dan diminum sekaligus.

Cara Penggunaan (Mengkudu)

Buah mengkudu yang sudah menguning, tetapi belum sampai lembut, sebanyak 2-3 buah. Cuci, parut, dan peras buah tersebut dengan sepotong kain. Minum sekaligus cairan yang terkumpul.

Cara Penggunaan (Murbei)

Rebus ranting murbei kering sebanyak 15 gram dengan 3 gelas air bersih sampai rebusannya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, air disaring, lalu diminum sehari 2x, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Oyong)

Rematik:

1 buah oyong/gambas yang telah dikukus hingga matang + 10 gr jahe + 75 gr jali yang telah direndam hingga lembut dan dikukus hingga matang, diblender dengan air secukupnya. Tambahkan madu secukupnya, aduk rata, lalu diminum.

Cara Penggunaan (Pegagan)

Daun pegagan 20 lembar direbus 3 gelas hingga menjadi 2,75 gelas, minum 3x sehari.

Cara Penggunaan (Pinang)

Rebus 5 gram biji pinang dengan 3 gelas air sampai mendidih selama 5 menit. Saring dan minum pagi dan sore.

Cara Penggunaan (Pulosari)

Rebus 15 gram kulit batang yang kering dengan 3 gelas air hingga menjadi setengahnya. Dinginkan, saring, lalu minum 2x sehari.

Cara Penggunaan (Pulutan)

Potong tipis-tipis akar pulutan yang segar sebanyak 30-60 gram. Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya dan minum sehari 2x, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Salam)

Rebus daun salam kering 10 gram dengan 4 gelas air, biarkan hingga menjadi setengahnya. Saring, dan minum ketika hangat 0,5 gelas setiap hari 3x.

Cara Penggunaan (Sambiloto)

Cuci bersih daun sambiloto segar sebanyak 15 lembar, lalu seduh dengan 1 cangkir air panas. Setelah dingin, air disaring dan diminum sekaligus.

Cara Penggunaan (Sangitan)

Cuci bersih sangitan segar sebanyak 15-30 gram lalu potong-potong. Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan minum airnya sehari 2x, masing-masing 0,5 gelas. Air rebusannya juga bisa digunakan untuk mengompres bagian sendi yang sakit.

Cara Penggunaan (Sambung Nyawa)

Daun segar 3 lembar dikuci, dimakan untuk lalap.

Cara Penggunaan (Sawi Tanah)

Cuci herba sawi tanah segar sebanyak 30 gram, lalu potong-potong seperlunya. Masukkan ke dalam kuah tanah bersama gula batu secukupnya. Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, air disaring dan diminum 2x sehari, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Sawi Hijau)

Rematik:

15 gram akar sawi hijau + 15 gram akar tanaman pacar Cina + 10 gram jahe merah diris + 1 buah mengkudu matang dipotong-potong. Semua bahan direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc. Airnya disaring, tambahkan madu secukupnya, aduk rata lalu diminum secara teratur.

Cara Penggunaan (Selasih)

Cuci herba selasih segar sebanyak 10-15 gram, lalu potong-potong seperlunya. Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya dan minum sehari 2x, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Seledri)

Rematik:

Cuci bersih daun dan batang seledri, tiriskan, lalu makan mentah sebagai lalap. Rekomendasi pemakaian untuk

lalapan 50-75 gram sekali makan. Sementara rekomendasi untuk dibuat minuman sebanyak 100-200 gram. Caranya, cuci seledri, lumatkan, seduh dengan air matang, peras, lalu minum airnya.

Cara Penggunaan (Sembung)

Cuci dan potong-potong daun sembung segar 15-30 gram, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Selama merebus, harus tertutup. Setelah dingin, air disaring dan diminum 2x sehari, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Serai)

Cuci bersih daun serai segar berikut akarnya sebanyak 6 ons, lalu rebus dengan air bersih secukupnya. Ketika masih hangat, airnya digunakan untuk mandi pagi dan sore.

Cara Penggunaan (Sirih)

Cuci dan rebus daun sirih segar sebanyak 9-15 gram dengan 2 gelas air bersih sampai tersisa $\frac{3}{4}$ gelas. Selama merebus, harus tertutup agar minyak atsirinya tidak menguap. Setelah dingin, air disaring dan minum sekaligus.

Cara Penggunaan (Songgo Langit)

Rebus 20 gram batang dan daun kering songgo langit dengan 4 gelas air hingga tinggal setengahnya. Dinginkan, lalu saring dan minum 2-3 kali sehari setengah gelas selama sakit.

Cara Pemakaian (Sosor Bebek)

Cuci bersih sosor bebek segar sebanyak 3 daun, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya dan minum 2x sehari, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Senggugu)

Cuci daun senggugu segar, giling halus, dan remas dengan kapur sirih sampai merata. Balurkan ramuan tersebut di tempat yang sakit sehari sekali.

Cara Penggunaan (Suruhan)

Cuci bersih herba sebanyak 30 gram, lalu bilas dengan air matang. Tumbuk bahan tersebut, lalu peras. Air perasannya yang terkumpul diminum sekaligus.

Cara Penggunaan (Temu Hitam)

Cuci bersih bersih rimpang, lalu diparut dan dipakai untuk membalur tempat yang sakit.

Cara Penggunaan (Temu Lawak)

Cuci rimpang temulawak segar sebanyak 2 jari, lalu potong-potong seperlunya. Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring airnya dan minum sekaligus. Lakukan 2x sehari.

Cara Penggunaan (Tempuyung)

Cuci bersih daun tempuyung segar sebanyak 15-60 gram, lalu rebus dalam 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas. Setelah dingin, air disaring dan diminum 2x sehari, masing-masing 0,5 gelas.

Cara Penggunaan (Tapak Kuda)

Cuci herba tapak kuda segar sebanyak 45 gram dan 1 gelas arak ketan, lalu rebus dengan 1 gelas air bersih dan 1 gelas arak ketan. Biarkan sampai mendidih selama 15 menit. Setelah dingin, air disaring dan diminum sekaligus.

Cara Penggunaan (Terong)

Rematik:

- 15 gram akar terong direbus, lalu airnya diminumkan kepada yang sakit.
- Rendam 100 gram akar terong dalam 500 gram anggur putih selama 1 minggu, lalu ambil 25 ml anggur tersebut dan minumkan ke penderita sebanyak 2x sehari.

Resep untuk Pengobatan Rematik

- Daun encok secukupnya dikuci bersih lalu dikampur dengan 1 sendok kapur sirih, letakkan di atas bagian yang sakit, tebalnya 5 mm, selama 1 hari 1 malam diganti sekali.
- Daun sendok segar 5 lembar dikuci bersih, lalu campurkan dengan 1 sendok makan kapur, balurkan ke bagian tubuh yang sakit.

- Akar daun sendok secukupnya dikuci bersih, lalu masak dengan minyak kelapa secukupnya, kemudian hasilnya digunakan untuk mengobati rematik.

Untuk Pengobatan Asam Urat

Bunga Pukul Delapan

Cara Penggunaan

Ambil 5 potong akar kering sepanjang 5-7 cm, rebus akar kering dengan 3 gelas air dalam kualiti tanah sampai mendidih. Biarkan hingga air tersisa separuh bagian (sekitar 1,5 gelas), dinginkan, minum air rebusan 3x sehari masing-masing 0,5 gelas 1 jam sebelum makan. Lakukan pengobatan terus-menerus sampai sembuh.

Cara Penggunaan: (Suruhan)

- Tumbuk halus tanaman segar yang sudah dikuci bersih sebanyak 60 gram. Balurkan ramuan pada tempat yang sakit.
- Rebus seluruh tanaman kering (15-30 gram) dengan 3 gelas air dalam kualiti tanah hingga mendidih, biarkan sampai tersisa separuh bagian (1,5 gelas) dinginkan, lalu saring air rebusan.
- 5 butir kapulaga, cengkih 5 butir, 15 gram jahe merah, 1 jari kayu manis, 5 gram biji pala, 10 butir biji pala, 200 gram ubi jalar merah direbus dengan 1.000 cc air hingga tersisa 500 cc. lalu minum air rebusannya dan dimakan ubi jalarnya.
- Kapulaga 5 butir + cengkih 5 butir + daun sosor bebek 4 lembar + biji pala 5 gram + kayu manis 1 jari + jahe 10 gram + direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, lalu disaring dan minum airnya 100 cc. Lakukan 3x sehari.
- 4-5 lembar daun kumis kucing + 4-5 tanaman meniran direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa 0,5 gelas. Setelah dingin, airnya diminum 3x sehari masing-masing 0,5 gelas.

Berbagai pilihan ramuan herbal untuk mengatasi Rematik dan Asam Urat di bawah ini:

- Untuk mengatasi asam urat dan rematik. Cuci dan tumbuk halus daun jarak segar, remas dengan air hangat. Tempelkan dan gosokkan pada bagian yang sakit. Lakukan 2 kali sehari secara teratur.
- Untuk mengatasi asam urat. Cucilah daun ceplukan 30 gram segar dan suruhan 30 gram segar kemudian rebus hingga airnya tersisa 1,5 gelas. Saring kemudian minum 2 kali sehari sekitar 0,5 gelas.
- Untuk asam urat dan rematik yang disertai peradangan. Cuci hingga bersih sambiloto 30 gram, kunyit 25 gram dan rebus dengan air 3 gelas hingga tersisa 1,5 gelas. Saring, minum 2 kali sehari sebanyak 0,5 gelas, boleh juga ditambah dengan madu.
- Untuk mengatasi rematik. Cuci akar putri malu yang masih segar 15 gram, potong seperlunya. Tambahkan arak putih 500 cc, biarkan terendam selama 2 minggu. Gunakan untuk mengompres bagian sendi yang sakit. Lakukan secara teratur.
- Untuk digunakan mengatasi rematik. Cuci daun kecubung 5 lembar, bawang merah 5 butir, dan 1 siung jahe. Kemudian tumbuklah hingga halus, tambahkan sedikit kapur sirih sambil aduk hingga merata. Balurkan ke tempat yang sakit, balut dengan kain perban.
- Untuk mengatasi rematik sendi. Cuci akar sembung 30 gram dan daun gAndarusa 60 gram. Potong seperlunya. Kemudian rebus dengan air 3 gelas sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring minum 2 kali 0,5 gelas sehari.
- Untuk digunakan mengatasi rematik. Cuci daun kumis kucing segar 7 lembar, dan daun meniran 1 sendok makan. Kemudian rebus dengan 1 gelas air hingga airnya menjadi 0,5 nya. Setelah dingin, saring dan minum sekaligus.

Berbagai pilihan ramuan Herbal Lidah Buaya untuk Rematik:

- 60 gram daun lidah buaya (dikupas kulitnya) direbus dengan 400 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring kemudian airnya diminum hangat-hangat. Lakukan secara teratur.
- 30 gram daun lidah buaya (dikupas kulitnya) ditambah 15 gram akar herbal pacar air di tambah 5 lembar daun cocor bebek direbus dengan 500 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring kemudian diminum dalam keadaan hangat-hangat. Lakukan secara teratur.
- 60 gr daun lidah buaya (dikupas kulitnya), ditambahkan 10 gram jahe merah ditambah 15 gram kencur, 1,5 gram temulawak, 5 gram adas, kemudian direbus herbal tersebut dengan 500 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring airnya, kemudian diminum selagi hangat. Lakukan secara teratur.
- 20 gram daun lidah buaya (dikupas kulitnya) ditambahkan 60 gram rumput jukut pendul dan ditambah dengan 10 gram jahe, direbus dengan 700 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring kemudian diminum dalam keadaan hangat. Lakukan secara teratur.

Berbagai pilihan ramuan herbal Temulawak untuk Rematik:

- 25 gram temulawak ditambahkan dengan 15 gram jahe merah dan asam jawa serta gula merah secukupnya, lalu diiris-iris, kemudian direbus dengan 400 cc air hingga tersisa menjadi 200 cc, disaring kemudian diminum airnya. Lakukan dua kali sehari.
- 20 gram temulawak ditambahkan dengan 15 gram jahe merah dan gula aren, kemudian direbus dengan air 600 cc hingga tersisa 300 cc, lalu disaring airnya, diminum dua kali sehari, setiap kali minum 150 cc.
- Temulawak 20 gram dan 20 gram kencur, serta 15 gram jahe merah dan 50 gram daun lidah buaya (dikupas kulitnya), dipotong-potong, kemudian direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, saring lalu diminum. Lakukan dua kali sehari.

- Temulawak 25 gram dan 15 gram jahe merah yang telah diiris, ditambah dengan 30 gram daun dewa dan 30 gram akar sawi langit, kemudian rebus dengan air 1.000 cc hingga tersisa 500 cc, disaring airnya dan diminum dua kali sehari setiap kali 250 cc.
- Temulawak 20 gram dan jahe merah 30 gram dan akar beluntas 30 gram, dipotong-potong, kemudian direbus dengan air 600 cc hingga tersisa 300 cc, disaring rebusan tersebut kemudian diminum. Lakukan dua kali sehari.
- Temulawak, jahe merah, dan gAndarusa masing-masing ambil secukupnya, cucilah dengan bersih dan dihaluskan, kemudian digosokkan pada bagian yang sakit.

Berbagai pilihan ramuan herbal Jahe untuk Asam Urat:

- Jahe 15 gram dijus, ditambahkan dengan air matang dan madu secukupnya kemudian diminum.
- Jahe merah 10 gram ditambahkan dengan ceplukan 30 gram, kemudian direbus dengan air 400 cc hingga tersisa 200 cc, lalu disaring dan airnya diminum hangat-hangat.
- Jahe 10 gram, temulawak 15 gram, kencur 15 gram, bahan tersebut diblender dengan air dan madu secukupnya, kemudian diminum.
- Jahe 15 gram ditambahkan dengan leunca 100 gram, kemudian direbus dengan air secukupnya hingga matang, lalu airnya diminum hangat-hangat dan leuncanya dimakan.

Berbagai pilihan ramuan herbal Jahe untuk Rematik:

- Jahe merah 10 gram ditambahkan dengan lengkuas 15 gram kemudian dihaluskan dan ditambahkan dengan air panas 200 cc serta ditambahkan dengan merika secukupnya, kemudian direbus dengan air 500 cc hingga terisa 200 cc, disaring airnya kemudian diminum dalam keadaan hangat.
- Jahe merah 15 gram ditambahkan dengan 30 gram kembang pukul empat yang segar dan 20 gram temulawak serta 30 gram daun dan kembang sepatu, 70 gram daun lidah buaya

(dikupas kulitnya). Kemudian direbus dengan air 700 cc hingga tersisa 300 cc, lalu tambahkan 1 sendok makan madu, aduk hingga merata kemudian diminum selagi hangat.

- Jahe 10 gram, daun kumis kucing 20 gram, daun sendok 15 gram dan meniran 10 gram. Bahan-bahan tersebut direbus dengan air 600 cc hingga tersisa 300 cc, lalu disaring airnya kemudian diminum hangat-hangat.
- Jahe 15 gram, ditambahkan kulit jeruk 10 gram, serta kemangi 60 gram, bahan tersebut direbus dengan air 500 cc hingga airnya 200 cc, lalu disaring, kemudian ditambahkan madu secukupnya diminum selagi hangat.
- Jahe merah 15 gram dilender, ditambahkan dengan bubuk sambiloto 15 gram, kemudian ditambahkan dengan ceker ayam lalu ditim, setelah itu dimakan.
- Jahe 10 gram, akar sawi langit 15 gram, brotowali 10 gram dan gAndarusa 10 gram. Bahan-bahan tersebut direbus dengan air 600 cc hingga airnya tersisa 300 cc, disaring airnya, ditambahkan dengan madu secukupnya, diaduk hingga merata, lalu diminum selagi hangat.

Berbagai pilihan ramuan herbal Temulawak untuk Rematik:

- Temulawak 20 gram, jahe merah 20 gram, kencur 20 gram dan daun lidah buaya 50 gram (dikupas kulitnya), kemudian dipotong-potong, lalu direbus dengan air 600 cc hingga tersisa 300 cc. Disaring airnya lalu diminum. Lakukan dua kali sehari.
- Temulawak 25 gram dan jahe merah 15 gram, ditambahkan dengan asam Jawa dan gula merah secukupnya, kemudian diiris-iris, direbus dengan air 400 cc hingga tersisa menjadi 200 cc, disaring kemudian diminum airnya, lakukan dua kali sehari.
- Temulawak, jahe merah, dan daun gAndarusa masing-masing secukupnya, dikuci bersih kemudian dihaluskan lalu gosokkan pada bagian yang sakit.

- Temulawak 25 gram, jahe merah 15 gram diiris, daun dewa 30 gram, dan akar sawi langit 30 gram. Semua bahan tersebut direbus dengan air 1.000 cc hingga tersisa 500 cc, disaring airnya kemudian diminum dua kali sehari setiap satu gelas.

Berbagai pilihan ramuan Herbal Mengkudu untuk Rematik:

- Daun mengkudu 100 gram ditambahkan dengan jahe 20 gram, kemudian dihaluskan, lalu dioleskan pada bagian yang sakit.
- 1-2 buah mengkudu yang telah matang dikuci bersih, kemudian dipotong-potong, tambahkan 5 butir cengkeh dan akar bawang putih 15 gram, kemudian bahan tersebut diblender dengan air secukupnya dan direbus sampai mendidih. Tambahkan madu secukupnya lalu diminum.
- Daun mengkudu 100 gram tambahkan daun jinten 100 gram, serta kapur sirih secukupnya. Semua bahan tersebut dihaluskan, kemudian bisa digosokkan pada bagian yang sakit.

Daftar Pustaka

- Ali Khomsan,;Yuni Harlinawati., 2006 *Terapi Jus untuk Rematik & Asam Urat*, Jakarta: Puspa Swara.
- Bakhru HK., 2002 *foods that heal*, New Delhi: Published by Orient Paper Back.
- Bangun, A.P., 2002. *Menangkal Penyakit dengan Jus buah dan Sayuran*, Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Depkes RI, Ditjen POM, *Vedemekum Bahan Obat Alam* (Jakarta: 1989).
- Depkes RI, Ditjen POM, *Materi Medika Indonesia*, jilid I (Jakarta:1977).
- Depkes RI, Ditjen POM, *Materi Medika Indonesia*, jilid II (Jakarta: 1978).
- Depkes RI, Ditjen POM, *Materi Medika Indonesia*, jilid III (Jakarta: 1079).
- Depkes RI, Ditjen POM, *Materi Medika Indonesia*, jilid IV (Jakarta: 1980).
- Depkes RI, Ditjen POM, *Materi Medika Indonesia*, jilid V (Jakarta: 1989).
- Depkes RI, Ditjen POM, *Materi Medika Indonesia*, jilid VI (Jakarta: 1995).
- H.M.,Hembing Wijaya Kusuma., 2007. *Penyembuhan dengan Mengkudu*, Jakarta: Sarana Pustaka Afiat.
- H.M. Hembing Wijaya Kusuma., 2007. *Penyembuhan dengan Temulawak*, Jakarta: Sarana Pustaka Afiat.
- H.M. Wijaya Kusuma., 2007. *Penyembuhan dengan Lidah Buaya*, Jakarta: Sarana Pustaka Afiat..
- H.M. Wijaya Kusuma, 2007. *Penyembuhan dengan Jahe*, Jakarta: Sarana Pustaka Afiat..
- Hutapea, Johnny Ria, dkk., 1993. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia* (I) jilid 1, Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.
- Idem-----, *Inventaris*, 1993. *Tanaman Obat Indonesia* (I) jilid 2, Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.

- Idem-----, 1993. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia* (III), Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.
- Idem1993. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia* (IV), Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.
- Idem -----, 1993. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia* (V), Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.
- Iskandar Junaidi., 2006. *Rematik & Asam Urat*, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Iwan Hadibroto & Syamsir Alam., 2006. *Seluk beluk Pengobatan Alternatif dan Komplementer*, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Prapti utami, Tim Lentera, 2006. *Tanaman Obat untuk Mengatasi Rematik dan Asam Urat*, Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Lukas Tersono Adi, 2006. *Tanaman Obat & Jus untuk Asam Urat 7 Rematik*, Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Misnadiarly, 2007. *Rematik*, Jakarta: Pustaka Obar Populer.
- Titin Yuniarti., 2008. *Ensiklopedia Tanaman Obat Tradisional*, Jakarta: Media Pressindo.
- Yohana Arisandi,; Yovita Andriani, 2005. *Khasiat Tanaman Obat*, Jakarta: Pustaka Buku Murah.

Tentang Penulis

Merupakan suatu kegembiraan bila perhatian dan penelitian mengenai khasiat obat alami atau herbal mengalami peningkatan. Mengingat potensi kekayaan alam Indonesia sangat melimpah. Seperti halnya aneka produk jamu, mulai dari yang digosok, ditempel, dikumur sampai diminum pun saat ini telah tersedia. Karena itulah, kini saatnya kita dan berbagai pihak yang berkepentingan dapat mengembangkannya, agar pelayanan kesehatan tidak tergantung pada obat modern.

Buku ini menyajikan berbagai macam herbal atau tanaman obat yang mudah didapat di lingkungan sekitar kita, serta cara-cara mudah mempraktikkannya. Diharapkan, buku ini menjadi jawaban, solusi dari permasalahan penyakit Rematik dan Asam Urat. Alam adalah kotak obat raksasa yang di dalamnya tersimpan aneka jenis tanaman yang berpotensi mengobati beragam jenis penyakit, termasuk Rematik dan Asam Urat.

Tanaman obat atau herbal di sekitar Anda dapat diracik menjadi obat alami. Kehadiran buku ini dengan ragam informasinya memaparkan secara ringan dan gamblang, serta mudah dipraktikkan, baik sendiri, keluarga, maupun kerabat.

Dr. A.P. Bangun, M.Ph, telah banyak mempelajari fungsi dan manfaat tanaman obat yang berkhasiat bagi kesehatan, khususnya untuk penyembuhan penyakit. Kegemarannya menulis disalurkan ke berbagai surat kabar dan majalah, disamping itu ia juga rajin memberikan ceramah. Kecintaannya pada ilmu pengetahuan dan penerapannya bagi kepentingan umum telah direalisasikan dengan mendirikan Klinik Alamanda Medika pada awal tahun 2000.

Penulis seorang praktisi, herbalis sekaligus pakar akupunktur dan kecantikan. Penulis juga tercatat sebagai Wakil Ketua Himpunan Pengobat Tradisional dan Akupunktur se-Indonesia (HIPTRI), wilayah Jabotabek (1999-2003). Jabatan penting yang dipegangnya hingga saat ini adalah Pimpinan Umum sebuah surat kabar umum dan kesehatan *Berita Utama*. Ia juga

sebagai anggota Persatuan Wartawan Indonesia Reformasi (PWI Reformasi) daerah Banten. Juga sebagai konsultan hukum pada Asosiasi Pengobat Tradisional Ramuan Indonesia (ASPETRI) di Jakarta.

Kegiatannya dalam menggali dan mendalami pengetahuan tetap dijalankan dengan tekun. Di sela kesibukannya itu, ia masih menyempatkan diri menulis buku ini. Abednego Bangun juga telah menulis buku buku yang berjudul:

1. *15 Penyakit Kosmopolitan atasi dengan Terapi Jus.*
2. *“Panduan untuk Perokok”, solusi tuntas untuk mengurangi rokok dan berhenti merokok.*
3. *Khasiat dan Manfaat Mengkudu.*
4. *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi.*
5. *“Vegetarian” Pola Hidup Sehat Berpantang Daging.*
6. *Terapi Jus & Ramuan Tradisional untuk Kolesterol.*
7. *Menangkal Penyakit dengan Jus Buah dan Sayuran.*
8. *Mengatasi Problem Pencernaan dengan Terapi Jus.*
9. *Aneka Jus & Masker Buah untuk Kecantikan.*
10. *Jus Buah & Sayuran untuk Mengatasi Kanker.*
11. *Sehat & Bugar pada Usia Lanjut dengan Jus Buah & Sayuran.*
12. Judul buku Nomor 4, 5, 8, 12, telah diterbitkan dan dialihbahasakan ke Bahasa Malaysia.

Segera obati diri Anda sendiri dengan cara yang mudah, murah dan menyenangkan, dan nikmati hidup sehat alami sepanjang masa.

BUKU-BUKU TERBITAN INDOCAMP LAINNYA

KESEHATAN

- 1 Penyembuhan dgn Bawang Merah & Putih
- 2 Penyembuhan dgn Jahe
- 3 Penyembuhan dgn Temu Lawak
- 4 Penyembuhan dgn Temu Putih
- 5 Penyembuhan dgn Mengkudu
- 6 Penyembuhan dgn Lidah Buaya
- 7 Penyembuhan dgn Kedelai
- 8 Penyembuhan dgn Jeruk
- 9 Penyembuhan dgn Jus
- 10 Sikap Bijak Bagi Perokok
11. Khasiat Tanaman Obat untuk Hipertensi
12. Khasiat Tanaman Obat untuk Rematik & Asam Urat

AGAMA

- 1 Ensiklopedia Rukun Islam: **Syahadat**
- 2 Ensiklopedia Rukun Islam: **Shalat**
- 3 Ensiklopedia Rukun Islam: **Puasa**
- 4 Ensiklopedia Rukun Islam: **Zakat**
- 5 Ensiklopedia Rukun Islam: **Haji**
- 6 Ensiklopedia Shalat Sunnah: **Hajat**
- 7 Ensiklopedia Shalat Sunnah: **Dhuha**
- 8 Ensiklopedia Shalat Sunnah: **Tahajjud**
- 9 Ensiklopedia Shalat Sunnah: **Istikharah**
- 10 Ensiklopedia Shalat Sunnah: **Taubat**
- 11 Keajaiban Di Tanah Suci
- 12 Hikmah Dan Rahasia Puasa
- 13 Teladan Rasulallah
- 14 Akhlak Mulia Rasulallah
- 15 Haji Dan Aroma Bisnis
- 16 Bukalah Pintu Surga Dengan Amal
- 17 Berdagang Dengan Tuhan
18. Shalawat Syekh Abdul Qodir Jaelani
19. Doa-doa Mustajab Para Nabi dan Rasul

EDUKASI

- 1 Si Aldi Yang Ceria, Cerdik dan Pandai: Artis Cilik
- 2 Persahabatan Merpati dan Tikus

- 3 Persahabatan Beo dan Tikus
- 4 Persahabatan Kura-kura, Beo dan Tikus
- 5 Persahabatan Kura-kura, Beo, Rusa dan Tikus
- 6 Baca Eja A
- 7 Baca Eja B
- 8 Baca Eja C
- 9 Baca Eja D
- 10 Baca Eja E
- 11 Baca Eja F
- 12 Cerdas Gerak Tubuh (Peg. Ortu/Guru)
- 13 Cerdas Gerak Tubuh (Peg. Anak/Murid)
- 14 Cerdas Gambar dan Ruang (Peg. Ortu/Guru)
- 15 Cerdas Gambar dan Ruang (Peg. Anak/Murid)
- 16 Cerdas Bahasa (Peg. Ortu/Guru)
- 17 Cerdas Bahasa (Peg. Anak/Murid)
- 18 Cerdas Logika dan Angka (Peg. Ortu/Guru)
- 19 Cerdas Logika dan Angka (Peg. Anak/Murid)
- 20 Cerdas Dalam Musik (Peg. Ortu/Guru)
- 21 Cerdas Dalam Musik (Peg. Anak/Murid)
- 22 Cerdas Intrapribadi (Peg. Ortu/Guru)
- 23 Cerdas Intrapribadi (Peg. Anak/Murid)
- 24 Cerdas Antarpribadi (Peg. Ortu/Guru)
- 25 Cerdas Antarpribadi (Peg. Anak/Murid)
- 26 Cerdas Memahami Alam (Peg. Ortu/Guru)
- 27 Cerdas Memahami Alam (Peg. Anak/Murid)
- 28 Cerdas Moral (Peg. Ortu/Guru)
- 29 Cerdas Moral (Peg. Anak/Murid)
- 30 Panduan Mengenal dan Mengasah ...
(Pegangan Orang Tua/Guru)
- 31 Bagaimana Cara Membacanya?
- 32 Mengenal dan Cara menulis Angka
- 33 Mari Berhitung
- 34 Cara Menulis Permulaan
- 52 Mengenal: UANG
- 53 Mengenal: UANG LOGAM
- 54 Mengenal: UANG KERTAS
- 55 Menghitung: TAMBAH, KURANG, SAMA DENGAN
- 56 Hari, Minggu, Bulan, dan Tahun
- 57 Budidaya Ikan Lele

- 58 Minuman Segar Wornas
- 59 POSYANDU: Pos Pelayanan Terpadu
- 60 Hitungan: PECAHAN
- 61 Hitungan: PERSEN (%)
- 62 Ukuran: BERAT
- 63 Merangkai Kalimat Aktif dan Pasif
- 64 Rekening Pembayaran: PBB, Telepon, Gas, Listrik, PAM
- 65 Mengobati Penyakit
- 66 Kerukunan Beragama

KETERAMPILAN

- 1 Membuat biogas dari Kotoran Ternak
2. Membuat biogas dari Rumput dan Dedaunan
- 3 Membuat biogas dari Nasi Bekas
- 4 Membuat biogas dari Sayuran Bekas
- 5 Membuat biogas dari Sampah Organik
- 6 Membuat biogas dari Septik Tank
- 7 Panduan Praktis Menulis: HOW TO BE A

WRITER

LAIN-LAIN

- 1 Bergumul Dengan Maut
- 2 The Power Of Imagination: Membangkitkan Kekuatan Diri
- 3 Kasus Hukum dalam Kehidupan...: HUKUM BICARA
- 4 Peluang Dan Tantangan Bank Syariah
- 5 Menyimak Bendungan Di Indonesia
- 6 Akuntansi Keuangan Daerah
- 7 UAN (Ujian Akhir Nasional) Mengapa Perlu?

P

ada umumnya, masyarakat kurang peduli pada penyakit Rematik dan Asam Urat, padahal dalam waktu yang singkat, yaitu kurang dari tiga tahun saja, penyakit tersebut dapat menimbulkan kecacatan serius pada persendian yang terkena. Kecenderungan yang akan dilakukan masyarakat bila mengalami gejala pegal, linu, nyeri, dan kaku pada sendi atau otot, yang kemungkinan gejala rematik, adalah mengambil langkah praktis yaitu membeli obat-obat penawar. Padahal obat tersebut belum tentu cocok dan aman digunakan, karena penyebabnya belum diketahui secara pasti.

Karena itulah, pemakaian herbal bukan dimaksud sebagai pengganti cara pengobatan barat yang menjadi acuan utama sekarang ini, melainkan sebagai pendamping, karena masing-masing mempunyai keunggulan, dan bila dipadukan bisa menjadi sinergi pengobatan yang lebih ampuh dengan biaya yang wajar.

Buku ini hadir sebagai informasi yang memadai bagi para pembaca, serta merupakan panduan untuk memilih cara pengobatan dengan herbal sesuai dengan penyakitnya. Pada prinsipnya, penggunaan herbal pantas dipertimbangkan karena pendekatannya secara empiris (dari pengalaman penggunaannya) dan dapat dibuktikan keberhasilannya, serta bisa diajarkan sebagai ilmu kepada orang lain.



INDOCAMP

AKA Building Ground Floor
Jl. Bangka Raya No. 2 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan - 12720
Jl. Cendrawasih Raya A27/4 Pondok Safari Indah,
Pondok Aren Tangerang Selatan - 15223
Phone/SMS : 0811 9882 118
Phone/Fax : 021 - 731 4567
E-mail : indocamp@yahoo.com
Website : <http://www.indocamp.id>



ISBN 978-979-020-877-3 (PDF)