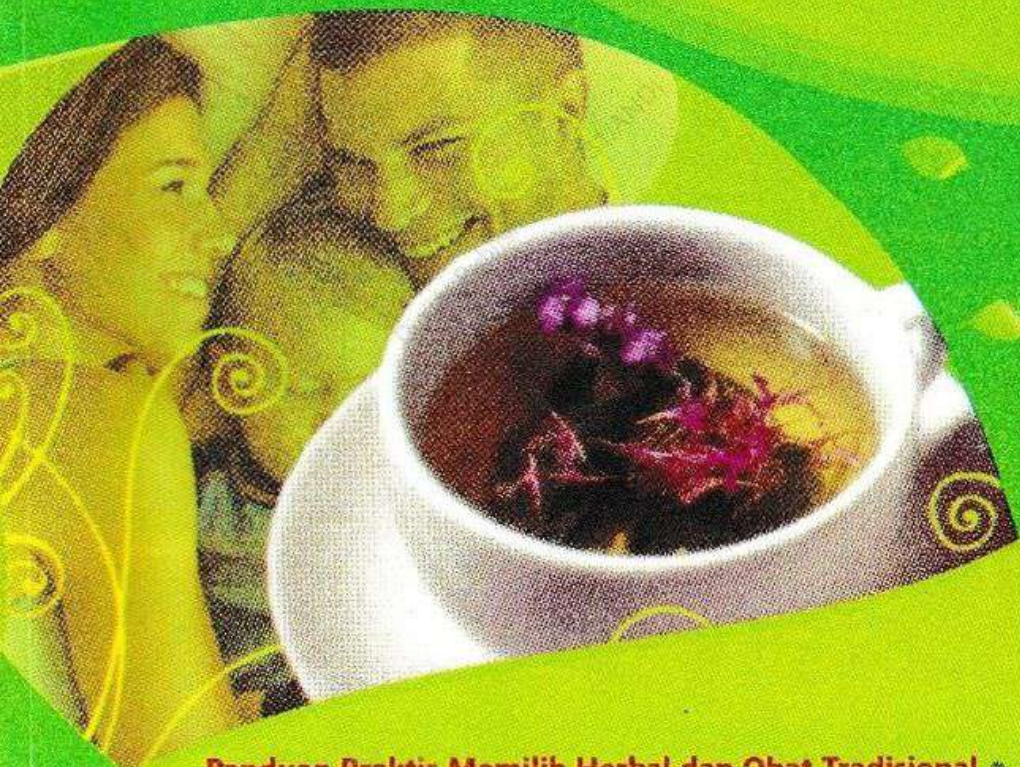




SEHAT, CANTIK, BUGAR DENGAN HERBAL DAN OBAT TRADISIONAL

NURHETI YULIARTI ❁



Panduan Praktis Memilih Herbal dan Obat Tradisional ❁

Aneka Resep Herbal Terpopuler ❁

Tips Meramu Herbal yang Aman dan Ampuh ❁

Profil Herbal Terpopuler ❁

Dilengkapi Daftar Obat Tradisional Berbahaya (Versi BPOM) ❁

Sehat, Cantik, Bugar dengan Herbal dan Obat Tradisional

Sehat, Cantik, Bugar dengan Herbal dan Obat Tradisional

- Panduan Praktis Memilih Herbal dan Obat Tradisional
 - Aneka Resep Herbal Terpopuler
 - Tips Meramu Herbal yang Aman dan Ampuh
 - Profil Herbal Terpopuler
- Dilengkapi Daftar Obat Tradisional Berbahaya (Versi BPOM)

Nurheti Yuliarti

Penerbit ANDI Yogyakarta

Sehat, Cantik, Bugar dengan Herbal dan Obat Tradisional

Oleh: Nurheti Yuliarti

Hak Cipta © 2009 pada Penulis

Edito : Benedicta Rini W

Setting : Dady Harmoko

Desain Cover : Dany

Korektor : Marsi / Alek

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis.

Penerbit: C.V ANDI OFFSET (Penerbit ANDI)

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax. (0274) 588282
Yogyakarta 55281

Percetakan: ANDI OFFSET

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax. (0274) 588282
Yogyakarta 55281

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Yuliarti, Nurheti

Sehat, Cantik, Bugar dengan Herbal dan Obat Tradisional/

Nurheti Yuliarti; – Ed. I. – Yogyakarta: ANDI,

18 17 16 15 14 13 12 11 10 09

viii + 168 hlm. ; 14 x 21 Cm.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN: 978 – 979 – 29 – 1228 – 9

I. Judul

1. Herbals/Health

DDC'21 : 615.321



KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT bahwasanya pada kesempatan kali ini penulis telah berhasil menyelesaikan buku dengan judul "Sehat, Cantik, Bugar dengan Herbal dan Obat Tradisional". Penulis sangat terdorong untuk menyelesaikan naskah ini mengingat makin populernya penggunaan herbal dan obat tradisional lainnya di masyarakat. Sementara itu peningkatan kepopuleran ini tidak diikuti dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat dalam menggunakan herbal dan obat tradisional secara tepat. Herbal dan obat Tradisional memang aman dan ekonomis digunakan, namun penggunaan herbal dan obat tradisional bukannya tanpa masalah. Jika penggunaannya salah baik dalam tata cara maupun dosisnya herbal dan obat tradisional juga akan memunculkan masalah yang cukup besar bagi konsumen. Buku ini memaparkan panduan praktis penggunaan herbal dan obat tradisional yang

tepat. Setelah membaca buku ini diharapkan pembaca lebih bisa menggunakan herbal dan obat tradisional dengan bijaksana. Dengan penggunaan yang tepat akan kita rasakan kelebihan herbal dan obat tradisional bagi kesehatan dan kecantikan.

Demikian sekelumit pengantar buku ini. Penulis berharap buku ini bisa bermanfaat bagi pembaca maupun penulis sendiri. Penulis menyadari bahwa buku ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kemajuan di masa yang akan datang. Kritik dan saran bisa ditujukan melalui alamat email nurheti2@yahoo.com.

Yogyakarta, Oktober 2009

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
----------------------	-----

DAFTAR ISI	v
------------------	---

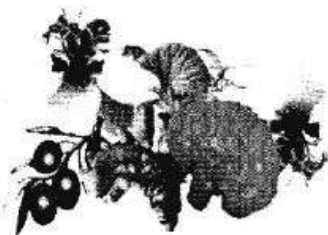
SATU: HERBAL DAN JAMU RAMUAN TRADISIONAL

NAN POPULER.....	I
A. Definisi	I
B. Jangan Mengonsumsi secara Sembarangan	4
C. Bentuk Sediaan	7

DUA: ANEKA RESEP HERBAL..... II

A. Tips Meramu Herbal	II
B. Herbal untuk Kecantikan.....	13
C. Herbal untuk Pencegahan Penyakit.....	15
D. Herbal untuk Terapi Penyakit.....	17

TIGA: HERBAL DAN RAMUAN TRADISIONAL	
KEMASAN	31
A. Herbal dan Ramuan Tradisional dalam Bentuk Modern	31
B. Bahaya Herbal dan Obat Tradisional Lain	32
EMPAT: MEMILIH OBAT TRADISIONAL YANG AMAN	
DAN BERKHASIAT	39
A. Mengenali Bahaya Obat Tradisional Tertentu	39
B. Tips Memilih Obat Tradisional	52
LIMA: GAYA HIDUP UNTUK BUGAR DAN SEHAT	79
A. Tubuh Sehat dan Bugar sampai Lansia.....	80
B. Panjang Umur dengan Gizi Seimbang	82
LAMPIRAN A	87
LAMPIRAN B	131
TENTANG PENULIS.....	159



SATU **HERBAL DAN JAMU RAMUAN** **TRADISIONAL NAN POPULER**

A. Definisi

Dalam kehidupan sehari-hari herbal sering kita kenal sebagai rempah-rempah. Herbal meliputi berbagai jenis bahan dari tumbuh-tumbuhan yang umumnya memiliki fungsi dan khasiat tertentu.

Lalu, apa bedanya herbal dengan jamu? Sebenarnya perbedaan antara herbal dan jamu sangatlah tipis. Secara umum herbal dapat kita golongkan ke dalam jamu. Baik herbal maupun jamu merupakan ramuan tradisional yang memiliki khasiat tertentu.



Kalau herbal terdiri dari berbagai jenis bahan dari tumbuhan, jamu merupakan ramuan tradisional yang terbuat dari berbagai jenis bahan baku, baik dari bahan tumbuhan maupun hewan. Selain herbal, beberapa jenis bahan lain sering ditambahkan dalam jamu, di antaranya telur ayam kampung, empedu ular, maupun penis buaya. Masyarakat kadang-kadang menyebut herbal sebagai jamu.

Saat ini herbal dan jamu makin populer di masyarakat. Keduanya tidak hanya digunakan sebagai penyedap masakan, tetapi juga mulai difungsikan untuk pengobatan dan pencegahan, bahkan kini juga berkembang sebagai bahan kosmetik yang berfungsi untuk mempertahankan atau meningkatkan kecantikan, khususnya bagi kaum wanita.

Secara lebih detail definisi jamu atau obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun-temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman. Sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku, obat tradisional dilarang menggunakan bahan kimia hasil isolasi atau sintetik berkhasiat obat yang sering disebut dengan Bahan Kimia Obat (BKO), narkotika atau psikotropika, serta hewan atau tumbuhan yang dilindungi. Akan tetapi, sampai saat ini BPOM masih menemukan beberapa produk obat tradisional yang di dalamnya dicampuri BKO.

BKO di dalam obat tradisional inilah yang menjadi *selling point* bagi produsen. Hal ini kemungkinan disebabkan kurangnya pengetahuan produsen akan bahaya mengonsumsi bahan kimia obat secara tidak terkontrol, baik dosis maupun cara penggunaannya atau bahkan semata-mata demi meningkatkan penjualan karena konsumen menyukai produk obat tradisional yang bereaksi cepat pada tubuh. Konsumen yang tidak menyadari adanya bahaya dari obat tradisional yang dikonsumsi, apalagi



memperhatikan adanya kontraindikasi penggunaan beberapa bahan kimia bagi penderita penyakit tertentu maupun interaksi bahan obat yang terjadi apabila pengguna obat tradisional sedang mengonsumsi obat lain, tentunya sangat membahayakan.

Untuk itulah BPOM secara berkesinambungan melakukan pengawasan yang antara lain dilakukan melalui inspeksi pada sarana distribusi serta pengawasan produk di peredaran dengan cara sampling dan pengujian laboratorium terhadap produk yang beredar. Informasi adanya BKO di dalam obat tradisional juga bisa diperoleh berdasarkan laporan/pengaduan konsumen maupun laporan dari Yayasan Badan Perlindungan Konsumen Nasional (Yabpeknas).

Menurut Departemen Kesehatan, pada dasarnya jamu dapat digolongkan menjadi tiga jenis.

1. Jamu

Inilah jamu tradisional yang diwariskan oleh nenek moyang kita. Di pasaran, kita bisa menjumpainya dalam bentuk herbal kering siap seduh atau siap rebus, juga dalam bentuk segar rebusan (*jamu godhok*) sebagaimana diajakan para penjual jamu gendong. Demi alasan kepraktisan, kini jamu juga diproduksi dalam bentuk kapsul dan pil siap minum.

Pada umumnya jamu dalam kelompok ini diracik berdasarkan resep peninggalan leluhur, yang belum diteliti secara ilmiah. Khasiat dan keamanannya dikenal secara empiris (berdasarkan pengalaman turun-menurun).

2. Herbal terstandar

Sedikit berbeda dengan jamu, herbal terstandar umumnya sudah mengalami pemrosesan, misalnya berupa ekstrak atau kapsul.



Herbal yang sudah diekstrak tersebut sudah diteliti khasiat dan keamanannya melalui uji praklinis (terhadap hewan) di laboratorium.

Disebut herbal terstandar karena standar kandungan bahan, proses pembuatan ekstrak, higienitas, serta uji toksisitas (untuk mengetahui ada atau tidaknya kandungan racun dalam herbal tersebut) telah diterapkan dalam proses pengujiannya.

3. Fitofarmaka

Fitofarmaka merupakan jamu dengan "kasta" tertinggi karena khasiat, keamanan, serta standar proses pembuatan dan bahannya telah diuji secara klinis. Jamu berstatus sebagai fitofarmaka juga dijual di apotek dan sering diresepkan oleh dokter.

B. Jangan Mengonsumsi secara Sembarangan

Pengobatan dengan herbal dan sejumlah obat tradisional lain kini kian populer di masyarakat. Banyak orang menganggap bahwa herbal dan obat tradisional lain tidak akan berbahaya digunakan dalam jumlah berapa pun karena herbal adalah bahan alami. Hal tersebut sama sekali tidak tepat karena jika dikonsumsi secara sembarangan maka herbal dan obat tradisional lain juga berbahaya bagi tubuh kita, sebagaimana obat-obatan medis (obat apotek). Yang perlu digarisbawahi adalah obat-obatan medis (obat apotek) sudah banyak diteliti sehingga dosis tepatnya sudah dapat ditentukan, sedangkan herbal dan jamu belum bisa ditentukan dosisnya mengingat penelitian untuk obat-obatan tradisional memang masih jarang dilakukan.

Secara umum herbal dan jamu memang lebih kecil efek sampingnya jika dibandingkan dengan obat-obatan farmasi.



Namun demikian, herbal dan jamu juga tidak 100% aman bagi kesehatan. Oleh karena itu, penggunaannya harus diatur sesuai batas-batas tertentu agar tetap aman. Sebagaimana obat-obatan farmasi yang memiliki aturan tertentu dalam penggunaannya, herbal pun demikian. Seperti obat-obatan kimia, penggunaan beberapa herbal dan jamu tertentu tidak boleh dicampur, seperti terlihat dalam tabel berikut ini.

Beberapa Pantangan Penggunaan Herbal

Nama herbal	Fungsi	Pantangan
Echinacea	Meningkatkan daya tahan terhadap serangan flu.	Digunakan untuk mereka yang mengalami gangguan autoimun karena akan mempergiat sistem imun yang sudah terlampau aktif.
Ephedra	Menurunkan berat badan.	Digunakan untuk pasien yang mengalami tekanan darah tinggi karena akan memperburuk penyakitnya.
Licorise	Melegakan tenggorokan dan meredakan batuk.	Digunakan untuk pasien yang mengalami tekanan darah tinggi karena akan memperburuk penyakitnya.
Ginko Biloba	Melonggarkan pembuluh darah.	Dosis yang tidak tepat bagi pasien yang mengonsumsi obat pengencer darah.
Jahe	Mencegah flu dan mabuk perjalanan.	Dosis yang tidak tepat bagi pasien yang mengonsumsi obat pengencer darah.



Agar herbal dan obat tradisional lainnya aman dikonsumsi hendaknya praktisi maupun pengguna memiliki pengetahuan yang cukup tentang herbal ataupun obat tradisional yang dikonsumsi. Jika pengguna tidak mengetahui tentang herbal atau obat tradisional yang akan dikonsumsi sebaiknya menanyakan dan mendiskusikan dengan dokter lebih dahulu tentang cara penggunaannya.

Bila dokter yang memberikan resepnya maka ada baiknya Anda menanyakan beberapa hal penting yang mungkin tidak tercantum pada kemasan dan belum dijelaskan oleh dokter Anda. Bila Anda mendapatkan herbal atau obat tradisional tersebut secara bebas (bukan dari dokter) mulailah dengan dosis atau takaran yang kecil dulu.

Pada dosis yang kecil herbal akan bersifat sebagai stimulator (perangsang) dan pada dosis besar justru akan bersifat sebagai depressor (menekan). Oleh karena itu, penggunaannya harus berhati-hati karena harus diingat fungsi yang dituju, sebagai stimulator atau depressor. Orang usia lanjut (di atas 65 tahun) dianjurkan untuk tetap bertahan pada dosis yang rendah. Risiko sensitif bagi usia lanjut sangatlah besar sehingga munculnya efek samping lebih memungkinkan. Namun, jika Anda mendapatkannya dari dokter maka Anda wajib menaati aturan pakai yang dianjurkan oleh dokter.

Yang perlu mendapat perhatian selanjutnya apabila Anda membeli produk herbal atau obat tradisional yang telah siap pakai dalam bentuk seduhan, cairan, pil, atau kapsul adalah baca baik-baik kandungan yang terdapat di dalamnya. (Pastikan herbal atau obat tradisional tersebut tidak mengandung bahan berbahaya yang dilarang Depkes atau BPOM). Bila Anda meragukan bahan yang terkandung di dalamnya sebaiknya tanyakan kepada ahlinya.

Jika Anda merasa tidak nyaman setelah kurang lebih delapan jam mengonsumsi herbal atau obat tradisional lain, sebaiknya



hentikan penggunaannya terlebih dahulu. Harus dipikirkan apakah ini suatu reaksi ketidakcocokan atau tanda *healing crisis*. Setiap orang akan bereaksi dengan sangat beragam, tergantung respons tubuh masing-masing. Untuk mengetahui apakah ini *aggravasi* atau *ameliorasi* sebaiknya dikonsultasikan kepada ahlinya. Bagi Anda yang menderita penyakit tertentu dan menggunakan obat tertentu, reaksi yang terjadi juga perlu dipikirkan, apakah herbal akan menambah efek obat kimiawi atau menekan kerja obat tersebut.

Demi keamanan buah hati Anda, jangan memberikan preparat herbal atau obat tradisional bebas kepada anak-anak, terutama yang berumur kurang dari 5 tahun tanpa konsultasi terlebih dahulu pada ahlinya. Bagi Anda yang sedang hamil atau menyusui, menderita penyakit yang kronis, atau sedang mengonsumsi obat-obatan konvensional, penggunaan herbal harus dilakukan dengan lebih berhati-hati karena ada beberapa tanaman yang melewati sawar otak sehingga dapat dikonsumsi oleh janin yang dikandung atau bayi yang disusui.

C. Bentuk Sediaan

Herbal tersedia dalam berbagai bentuk. Ada herbal dalam bentuk segar, tetapi ada pula herbal dalam bentuk kering. Mengenai efektivitas, ternyata baik herbal kering maupun herbal yang masih segar sama efektifnya. Pengeringan biasanya dilakukan untuk mengawetkan karena beberapa jenis herbal hanya tumbuh pada musim tertentu saja atau, sebaliknya, pada suatu waktu tertentu persediaan herbal melimpah sehingga melebihi permintaan. Oleh karena itu, agar manfaatnya bisa maksimal, herbal tersebut perlu diawetkan, salah satunya adalah dengan cara dikeringkan.

Agar kandungan zat aktif yang terkandung di dalam herbal dapat dimanfaatkan secara maksimal maka penyimpanan herbal



harus dilakukan dengan baik. Herbal segar sebaiknya disimpan dengan cara membungkusnya rapat-rapat dalam suatu tempat yang tertutup rapat, lalu dimasukkan ke almari es. Dengan cara ini herbal bisa tahan sampai satu minggu. Herbal kering bisa tahan lebih lama, tetapi efek panas, cahaya, oksigen (udara) tetap berpengaruh. Herbal aromatik, seperti chamomile, pepermin dengan bahan aktif yang terikat minyak esensial, mudah menguap saat bereaksi dengan oksigen dan panas. Oleh karena itu, sebaiknya herbal tersebut ditempatkan dalam wadah kaca yang tertutup rapat, kemudian simpan dalam tempat gelap, kering, dan dingin, serta jauhkan dari panas matahari. Jika penyimpanannya benar, herbal kering dalam bentuk bunga dan daun bisa tahan sampai setahun, bahkan kulit kayu dan akar kering bisa tahan hingga dua tahun.

Herbal dalam bentuk *liquid extract* merupakan herbal yang paling stabil, tetapi masih juga rusak oleh panas, cahaya, dan oksigen. Jika disimpan dalam wadah yang tertutup rapat, herbal dalam bentuk *liquid extract* bisa bertahan sampai tiga tahun. Penggunaan herbal atau obat tradisional lain umumnya tidak memiliki aturan pakai yang jelas. Namun, biasanya herbal yang bersifat tonik (umumnya memiliki rasa manis dan tidak merangsang lambung) diminum sebelum makan agar penyerapannya maksimal, sedangkan herbal yang memiliki rasa pahit dan merangsang lambung, misalnya brotowali, sebaiknya diminum setelah makan.

Reaksi kerja herbal dan obat tradisional umumnya sangat bervariasi, tergantung pada herbal yang digunakan juga kondisi kesehatan kita. Misalnya dalam keadaan akut, gangguan kembung dan mual dapat diatasi dengan mengonsumsi teh jahe dan hasilnya bisa diperoleh antara 30 menit sampai satu jam. Namun, ada pula gangguan kesehatan yang memerlukan pengobatan dalam jangka waktu panjang, misal *Black chochos* untuk terapi gangguan kesehatan hormonal yang hasilnya akan tampak setelah tiga



bulan, sedangkan minuman bermacam-macam tonik atau ginseng efeknya baru terasa setelah satu bulan.

Efektivitas herbal dan obat tradisional lain pun ternyata ada jangka waktunya, tergantung pada kondisi penyakit dan sifat herbal atau obat tradisional lain yang dikonsumsi. Jika kasusnya akut, seperti diare dan flu, maka herbal bisa diminum setiap 3 – 4 jam sekali dan dihentikan setelah kondisi membaik. Sedangkan pada kasus penyakit kronis, misalnya jerawat, rematik, hipertensi, dan kolesterol biasanya herbal harus diminum dalam waktu yang lebih lama.





DUA

ANEKA RESEP HERBAL

A. Tips Meramu Herbal

Herbal yang kini makin populer di Indonesia kini tersedia dalam berbagai bentuk sediaan. Ada herbal yang diawetkan, tetapi ada pula ramuan herbal segar yang mudah kita ramu sendiri di rumah. Bagi Anda yang ingin meramu sendiri herbal kesayangan Anda, berikut kami sertakan resepnya. Namun, sebelum Anda meramu, ada beberapa tips yang perlu Anda ketahui agar herbal yang Anda ramu aman dan ampuh sehingga khasiatnya maksimal, sesuai yang Anda inginkan.



1. Sedapat mungkin gunakan herbal yang ditanam secara organik untuk meminimalkan kontaminasi pestisida, herbisida, maupun bahan sintetis lainnya.
2. Cucilah herbal yang akan Anda ramu dengan air bersih yang mengalir sambil digosok-gosok untuk meminimalkan kontaminasi, baik dari pupuk maupun bahan sintetis yang digunakan. Jangan lupa, herbal yang ditanam secara organik tidak luput dari kontaminasi, misalkan pupuk kandang. Jadi, herbal yang ditanam secara organik pun harus dicuci dengan bersih.
3. Bahan tambahan lain yang digunakan meramu herbal, seperti air, juga harus bersih dan menyehatkan.
4. Sedapat mungkin gunakan penakar (misalnya timbangan dan penakar lainnya), jangan hanya menggunakan perkiraan saja untuk menimbang dan mengukur jumlah cairan yang digunakan.
5. Patuhi aturan pakainya dan jangan menghentikan penggunaan sebelum waktu yang dianjurkan, kecuali ada tanda-tanda ketidakcocokan. Herbal membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bereaksi dibandingkan dengan obat-obatan medis (obat apotek).
6. Simpan ramuan herbal di tempat yang kering, sejuk, dan bersih. Jauhkan dari bau-bauan yang menyengat dan jangkauan anak-anak serta binatang.
7. Dianjurkan meramu herbal dalam jumlah kecil agar kesegaran dan khasiatnya lebih terjamin. Setelah herbal yang diramu habis, barulah meramu kembali untuk dipakai dalam penggunaan selanjutnya. Selain lebih manjur, menggunakan ramuan yang selalu baru juga dimaksudkan menghindarkan kita mengonsumsi ramuan herbal yang sudah kedaluwarsa.



B. Herbal untuk Kecantikan

1. Herbal untuk mengurangi bau badan

Bau badan tak sedap seringkali menjadi momok setiap orang, terutama bagi kaum wanita. Biar orang kata cantik, tetapi kalau bau, wah ... bisa *berabe* jadinya. Daripada menggunakan deodoran, lebih baik kita memanfaatkan bahan-bahan di sekitar kita. Selain menghemat uang, kandungannya cukup aman dan ramah lingkungan. Salah satu herbal yang digunakan untuk mengurangi bau badan adalah kapulaga. Buah yang berbentuk bulat berlekuk dengan warna putih tulang ini berkhasiat untuk mengurangi bau badan.

Bahan: 5 – 7 butir kapulaga

Cara membuat: Ambil dan cuci kapulaga hingga bersih, kemudian rebus dengan satu gelas air. Setelah mendidih, diamkan sampai hangat. Airnya bisa diminum hangat-hangat setiap pagi secara teratur. Niscaya bau badan yang mengganggu aktivitas sehari-hari akan hilang.

2. Herbal untuk mengatasi kulit muka kering

Untuk mengatasi kulit muka kering, gunakan buah advokad.

Bahan: advokad

Cara membuat: Ambil dagingnya, lalu lumatkan sampai menjadi seperti bubur. Gunakan untuk masker dengan cara memoles muka yang kering. Setelah lapisan masker advokad tersebut mengering, basuh muka dengan air.

3. Herbal untuk melembutkan kulit

Bahan: buah pepaya matang

Cara membuat: Lumat atau jus pepaya yang matang. Gunakan untuk masker sebagai pelembut kulit dan mencegah timbulnya kerutan-kerutan.



4. Herbal untuk penyubur rambut

Bahan: daun tanaman lidah mertua dan air

Cara membuat: Ambil beberapa lembar daun tanaman lidah mertua, cuci bersih, kemudian potong-potong. Beri sedikit air, kemudian blender. Setelah itu gunakan seperti menggunakan sampo ketika keramas (digosok-gosokkan ke rambut sampai ke akar rambut), kemudian biarkan meresap selama satu jam. Akan lebih baik bila ditutup dengan handuk, kain, ataupun penutup kepala yang lain). Setelah itu, cuci rambut hingga bersih dan keramas seperti biasanya. Lakukan cara tersebut secara rutin seminggu tiga kali. Anda akan melihat hasilnya dalam 2 – 3 bulan kemudian.

5. Herbal untuk menghilangkan jerawat

Bahan: biji bunga pukul empat

Cara membuat: Ambil isinya, yang berupa tepung bedak, beri sedikit air, kemudian oleskan pada jerawat.

6. Herbal untuk mengurangi bau mulut

Ramuan 1

Bahan: tanaman calingcing segar

Cara membuat: Bersihkan tanaman calingcing segar, cuci bersih, kemudian seduh dengan air. Setelah dingin, gunakan sebagai obat kumur.

Ramuan 2

Bahan: daun cempaka kuning segar, 5 gram kapulaga, 3 gram daun sirih segar, 5 gram daun saga, 120 ml air

Cara membuat: Bahan-bahan tadi dibuat infus. Gunakan untuk berkumur, kemudian telan. Lakukan 2 kali sehari, pagi dan sore. Untuk sekali pemakaian gunakan 100 ml. Ulang seminggu tiga kali hingga sembuh.



Ramuan 3

Bahan: beberapa potong akar wangi, 2 lembar daun sirih segar, 1 genggam herbal pegagan segar, 6 butir buah kapulaga, 110 ml air

Cara membuat: Bahan-bahan tadi dibuat infus. Contoh pemakaian, untuk berkumur 2 kali sehari, tiap kali pakai 100 ml. Bila perlu, encerkan dengan air hangat. Sebagian dapat ditelan karena tidak berbahaya.

C. Herbal untuk Pencegahan Penyakit

1. Herbal untuk menguatkan imunitas

Bahan: 1 ons bawang putih dan 300 ml madu

Cara membuat: Kupas bawang putih dikupas, lalu cuci, kemudian campur dengan madu. Blender kedua bahan ini bersamaan. Setelah halus dan tercampur rata, masukkan ke dalam botol yang bersih dan kering, kocok, dan tutuplah botol tersebut rapat-rapat. Simpan di tempat yang sejuk dan terbuka (tidak di dalam kulkas).

2. Herbal untuk mencegah cacat pada janin

Cacat pada janin sering disebabkan ibu kekurangan asupan asam folat. Asam folat (*folic acid*) adalah salah satu bentuk vitamin B. Berbagai jenis herbal yang mengandung asam folat sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat melindungi bayi dari kecacatan. Herbal dengan kandungan asam folat tinggi yang baik dikonsumsi oleh wanita hamil contohnya bayam, brokoli, asparagus, pisang, dan polong-polongan.

3. Herbal untuk mencegah mabuk perjalanan

Mabuk perjalanan sering ditandai dengan pusing dan mual. Hal ini biasa terjadi saat kita pergi dengan menggunakan bus atau



kapal. Mabuk perjalanan sering diakibatkan seseorang tidak tahan terhadap guncangan kendaraan. Untuk mencegahnya kita bisa mengonsumsi jahe. Berbagai bentuk makanan atau minuman yang mengandung jahe dapat Anda konsumsi, misalkan air jahe atau permen jahe.

Selain itu, agar badan terasa enak, bukalah jendela agar hawa segar dapat masuk ke dalam kendaraan. Bawalah bantal kecil untuk menahan guncangan, juga penuhilah kebutuhan air minum sehingga tidak mengalami dehidrasi. Kurangi minum es dan minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, cokelat, dan teh, juga makanan awetan yang mengandung nitrit, seperti sosis dan kornet. Fokuskan pandangan Anda ke arah depan dan jangan membaca saat kendaraan berjalan karena fokus akan berpindah-pindah saat kendaraan berjalan sehingga mengakibatkan kepala pusing.

4. Herbal untuk mencegah flu

Pada dasarnya untuk mencegah influenza kita perlu mengonsumsi berbagai jenis herbal yang dapat mendongkrak sistem imun agar tidak mudah terserang virus influenza. Herbal tersebut di antaranya:

- o Bawang putih.
Bawang putih mengandung substansi antivirus, antijamur, dan antibakteri. Sebagai antioksidan alami, bawang putih dapat meningkatkan sistem imun tubuh.
- o Spirulina.
Spirulina merupakan sejenis ganggang hijau kebiruan yang mengandung protein, lipid, dan berbagai mineral yang bersifat membersihkan dan menyembuhkan. Oleh karena itu, spirulina mampu melindungi tubuh dari infeksi penyakit.



Selain itu, agar tidak mudah terserang flu ada beberapa hal lagi yang bisa Anda lakukan, di antaranya memperbanyak konsumsi buah-buahan segar juga makanan kaya serat, seperti biji-bijian dan kacang-kacangan dan sedapat mungkin memilih yang organik. Hal lain yang harus dilakukan di antaranya mengurangi makan makanan yang sudah diproses maupun diawetkan, makanan dengan kadar garam dan gula yang tinggi, makanan dan minuman yang mengandung kafein seperti teh, kopi dan cokelat, tidak merokok atau minum minuman keras, istirahat yang cukup dan menjauhi stres.

D. Herbal untuk Terapi Penyakit

1. Herbal untuk terapi luka dan penyakit kulit

Ramuan 1 (untuk terapi dermatitis, eksem, dan koreng)

Bahan: herbal anting-anting (boleh seluruh bagian tanamannya)

Cara membuat: Rebus herbal. Gunakan airnya untuk mencuci bisul, koreng, luka berdarah, eksem, dermatitis, dan gigitan ular.

Ramuan 2 (untuk mengatasi pendarahan atau luka luar)

Bahan: herbal anting-anting segar dan gula pasir secukupnya

Cara membuat: Tambahkan gula pasir pada herbal, lalu lumatkan, kemudian tempel di tempat yang sakit.

Ramuan 3 (untuk luka baru)

Bahan: Asam jawa secukupnya

Cara membuat: Daun asam jawa dikunyah sampai lumat, lalu tempelkan pada luka.



Ramuan 4 (untuk luka borok)

Bahan: beberapa biji asam jawa (klungsu = jawa)

Cara membuat: Tumbuk biji asam jawa sampai halus. Tempel pada luka dan tutup dengan perban.

Ramuan 5 (untuk terapi eksem dan bisul)

Bahan: 3 bawang merah dan 1 sendok makan minyak kelapa

Cara membuat: Kupas bawang merah, lalu cuci, parut, dan campur dengan minyak kelapa, kemudian didihkan. Hangat-hangat oleskan pada sela-sela jari kaki yang telah dicuci dengan air hangat dan dikeringkan. Hindari tempat becek dan kaki basah.

Ramuan 6 (untuk mengobati bisul)

Bahan: 5 lembar daun awar-awar dan garam

Cara membuat: Cuci dan giling halus, kemudian tambahkan garam secukupnya, lalu gunakan sebagai kompres pada bisul (1 – 2 kali sehari).

- Herbal untuk terapi gigitan serangga (mengatasi bengkak karena disengat lipan atau lebah)

Bahan: 3 – 5 biji asam jawa dan minyak kayu putih secukupnya

Cara membuat: Tumbuk halus biji asam jawa. Bersihkan bagian yang bengkak terlebih dahulu dengan kain yang dibasahi dengan minyak kayu putih, kemudian taburi atau tempeli dengan bubukan biji asam jawa.

- Herbal untuk terapi alergi/Biduren (jawa)

Bahan: 2 – 3 golongan buah asam jawa yang telah tua, garam secukupnya, $\frac{1}{4}$ sendok kapur sirih.



Cara membuat: Rebus semua bahan dengan 3 gelas air sampai mendidih hingga tinggal 2 gelas, lalu saring. Minum air rebusan.

4. Herbal untuk mengatasi penyakit 3L (lemah, letih, lesu)

Bahan: 4 gram daun anyang-anyang, 3 gram daun sembung, 2 gram herbal meniran, 4 gram rimpang temulawak, 110 ml air.

Cara membuat: Seduh bahan-bahan tersebut, kemudian buat infus. Minum 2 kali sehari, pagi dan sore, tiap kali minum 100 ml. Lakukan berulang selama 14 hari.

5. Herbal untuk mengatasi gangguan perkencingan (untuk mengatasi sakit kandung kencing). Penderita yang mengalami gangguan penyakit ini pada saat buang air seni terasa nyeri dan air seninya berbuih.

Bahan: 7 biji buah anyang-anyang, 1 gram buah adas, $\frac{1}{2}$ ruas jari pulosari, 110 ml air.

Cara membuat: Bahan dibuat infus atau diseduh. Minum 2 kali sehari, pagi dan sore, tiap kali minum 100 ml. Lama pengobatan selama 7 hari.

6. Herbal untuk terapi batuk

Ramuan 1

Bahan: 5 gram serbuk buah adas

Cara membuat: Seduh serbuk dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air mendidih. Setelah dingin, saring, kemudian tambahkan 1 sendok teh madu. Hal ini bisa dilakukan 2 kali sehari sampai sembuh.



Ramuan 2

Bahan: 1 sendok teh serbuk buah adas, $\frac{1}{4}$ genggam daun saga, 2 kuntum bunga sepatu, $\frac{1}{5}$ genggam daun poko, 10 kuntum bunga tembelekan, 2 butir bawang merah, 1 jari pulosari, 1 jari rimpang jahe, 3 jari gula merah.

Cara membuat: Cuci bersih semua bahan dan potong-potong seperlunya, kemudian rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa setengahnya. Setelah dingin, saring ramuan tersebut, lalu minum. Lakukan hal tersebut 3 kali sehari, masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas.

Ramuan 3

Bahan: 1,5 gram akar manis, 8 gram rimpang, 3 lembar daun sirih, 130 ml air

Cara membuat: Buat infus, lalu minum 2 kali sehari, pagi dan sore sebelum makan, setiap kali minum 100 ml dan diulang sampai sembuh.

Ramuan 4 (untuk batuk kering)

Bahan: 3 polong buah asam jawa dan $\frac{1}{2}$ genggam daun saga

Cara membuat: Rebus kedua bahan dengan 4 gelas air sampai mendidih, kemudian saring. Minum 2 kali sehari, pagi dan sore.

Ramuan 5 (untuk batuk rejan dan bronchitis)

Bahan: 30 gram bawang putih, gula batu, air matang

Cara membuat: Kupas, cuci, dan lumatkan bawang putih. Kemudian, campur semua bahan dan diamkan selama 5 – 6 jam. Minum 1 sendok makan penuh setiap hari sampai beberapa hari.



7. Herbal untuk terapi demam dan influenza

Ramuan 1 (untuk terapi demam)

Bahan: 3 gram herbal ajeran, 200 mg babakan pule, 3 gram daun sembung, 2 gram daun poko, 130 ml air

Cara membuat: Campur dan buat infus atau seduh bahan-bahan tersebut. Contoh pemakaiannya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, tiap kali minum 100 ml.

Ramuan 2 (untuk terapi demam)

Bahan: 4 gram kulit kayu atau daun anyang-anyang dan air 110 ml

Cara membuat: Bahan-bahan tersebut dibuat infus atau diseduh. Ramuan yang sudah jadi diminum 2 kali sehari, tiap kali minum 100 ml. Lama pengobatan 4 hari untuk penderita demam.

Ramuan 3 (untuk terapi demam)

Bahan: 15 helai daun beluntas

Cara membuat: Seduh daun beluntas dengan segelas air panas. Setelah agak dingin saring dan minum sekaligus 1 kali sehari.

Ramuan 4 (untuk mengatasi demam)

Bahan: 1 genggam daun asam jawa dan adas pulowaras secukupnya

Cara membuat: Kedua bahan tersebut direbus dengan $\frac{1}{2}$ liter air sampai mendidih, kemudian saring. Minum 2 kali sehari, pagi dan sore.



Ramuan 5 (untuk orang yang demam sesudah melahirkan)

Bahan: Rimpang bangle secukupnya

Cara membuat: Tumbuk rimpang bangle dan gunakan untuk mengompres orang yang baru saja melahirkan.

Ramuan 6 (untuk obat sakit kepala)

Bahan: Umbi bawang putih

Cara membuat: Lumatkan umbi bawang putih dan torehkan pada dahi.

Ramuan 7 (untuk obat flu)

Bahan: 1 bagian bawang putih, 1 bagian bawang merah, 1 bagian jahe

Cara membuat: Kupas, cuci, kemudian seduh bahan-bahan tersebut. Tutup selama 15 menit, sisihkan jahenya, makan bawang merah dan bawang putih, kemudian minum airnya.

Ramuan 8 (untuk mengatasi demam pada anak-anak)

Bahan: 2 – 3 siung bawang merah, 2 sendok makan minyak goreng, seiris jeruk nipis diambil airnya atau air dari sedikit asam jawa

Cara membuat: Cuci dan parut bawang merah. Campur semua bahan, lalu gosokkan di ketiak, punggung, perut. Kalau panasnya tinggi, gosokkan di kepala, ketiak, punggung, dan perut. Kalau panasnya sangat tinggi, gosokkan di kepala, ketiak, dan semua lipatan badan, perut, telapak kaki, serta bagian tubuh yang terasa panas kalau dipegang.



8. Herbal untuk terapi sesak napas

Ramuan 1

Bahan: Minyak adas dan air panas

Cara membuat: Ambil minyak adas sebanyak 10 tetes, seduh dengan 1 sendok makan air panas, kemudian minum selagi hangat. Hal ini dilakukan 3 kali sehari sampai sembuh.

Ramuan 2

Bahan: Siapkan $\frac{1}{2}$ sendok teh adas, $\frac{1}{4}$ jari pulosari, 2 jari rimpang kencur, 1 jari temu lawak, $1\frac{1}{4}$ sendok teh jintan hitam, $\frac{1}{4}$ genggam daun poncosudo, (jasminum pubescens), 3 jari gula merah

Cara membuat: Rebus semua bahan tersebut dengan $4\frac{1}{2}$ gelas air bersih sampai tersisa kira-kira separuhnya. Setelah dingin, saring dan siap untuk diminum. Minum sehari 3 kali, masing-masing $\frac{3}{4}$ gelas.

9. Herbal untuk terapi sariawan

Bahan: $\frac{3}{4}$ sendok teh adas, $\frac{3}{4}$ sendok teh ketumbar, $\frac{1}{5}$ genggam daun iler, $\frac{1}{4}$ genggam daun saga, $\frac{1}{5}$ genggam sisik naga, $\frac{1}{4}$ genggam daun sembung, $\frac{1}{4}$ genggam pegagan, $\frac{1}{6}$ genggam daun kentut, $\frac{3}{4}$ jari pulosari, $\frac{1}{2}$ jari rimpang lempuyang wangi, $\frac{1}{2}$ jari rimpang kunyit, $\frac{3}{4}$ jari kayu manis, 3 jari gula merah

Cara membuat: Cuci, potong-potong seperlunya, lalu rebus bahan-bahan tersebut.



10. Herbal untuk terapi gangguan pencernaan

Ramuan 1 (untuk terapi diare)

Bahan: 6 gram akar adem ati, 6 gram rimpang kunyit, 110 ml air

Cara membuat: Campur bahan-bahan tersebut dan diinfus atau diseduh. Pemakaiannya dengan cara diminum 1 kali sehari sebanyak 100 ml.

Ramuan 2 (untuk terapi tukak lambung)

Bahan: 3 gram akar manis, 4 gram rimpang kunyit, 3 lembar daun sirih, 130 ml air

Cara membuat: Bahan dibuat infus atau diseduh. Contoh pemakaian, diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, setiap kali minum 100 ml. Lama pengobatan sampai sembuh.

Lama pengobatan diulang selama 14 hari. Bagi penderita yang tidak tahan panasnya kunyit, ramuan dapat ditambah air hingga encer, endapkan terlebih dahulu, kemudian minum.

Ramuan 3 (untuk terapi desentri)

Bahan: 2 siung bawang putih

Cara membuat: Kupas, cuci, dan rebus bawang putih dengan segelas air. Minum ramuan ini sebelum makan. Lakukan 3 kali sehari selama 2 – 3 hari.

Ramuan 4 (untuk terapi desentri)

Bahan: akar pohon bandotan

Cara membuat: Rebus akar pohon bandotan selama setengah jam sampai airnya mendidih, kemudian saring, lalu minum airnya. Bisa diminum sebelum makan. Lakukan 3 kali sehari, selama 2 – 3 hari.



Ramuan 5 (untuk terapi desentri)

Bahan: 3 siung bawang merah, $\frac{1}{2}$ cangkir daun patikan cina, 5 cm pulasari

Cara membuat: Kupas bawang merah, lalu cuci dan iris bahan-bahan tersebut, kemudian taruh di mangkok. Kukus kira-kira 1 jam, kemudian saring dengan kain bersama cairan yang terkumpul di mangkuk. Takaran ini untuk 2 kali minum. Ulangi hingga sembuh.

Ramuan 6 (untuk terapi kembung)

Bahan: 2 siung bawang putih

Cara membuat: Kupas dan cuci bawang putih. Kunyah perlahan sampai halus, telan, lalu minum air hangat. Lakukan 3 kali sehari.

Ramuan 7 (untuk terapi kembung)

Bahan: 2 – 3 bawang merah, 2 sendok makan minyak goreng, $\frac{1}{2}$ sendok minyak kayu putih, seiris jeruk nipis atau air dari sedikit asam jawa

Cara membuat: Kupas bawang merah, lalu cuci dan parut. Ambil minyak goreng, minyak kayu putih, jeruk nipis diambil airnya atau air dari sedikit asam jawa, campurkan. Gosokkan di perut dan sekitarnya. Jika belum juga kentut, ulangi kira-kira seperempat jam kemudian.

11. Herbal untuk terapi kencing manis

Ramuan 1

Bahan: 5 gram akar adem ati, 4 lembar daun salam segar, 140 ml air

Cara membuat: Campur kedua bahan, lalu dibuat infus. Contoh pemakaiannya diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, setiap minum 100 ml.



Ramuan 2

Bahan: 6 buah belimbing wuluh, 1 gelas air

Cara membuat: Lumatkan belimbing wuluh, rebus dengan 1 gelas air sampai airnya tinggal setengah, lalu saring dan minum 2 kali sehari.

Ramuan 3

Bahan: 10 batang brotowali, akar pepaya, 3 gelas air

Cara membuat: Rebus brotowali bersama akar pepaya dengan 3 gelas air. Setelah mendidih, saring dan diamkan sampai agak dingin. Minum ramuan ini 2 kali sehari.

12. Herbal untuk terapi hipertensi

Ramuan 1

Bahan: 3 buah belimbing wuluh, 25 gram biji srigading

Cara membuat: Cuci bersih kedua bahan. Tumbuk halus biji srigading, lalu masukkan ke dalam panci berisi 4 gelas air, dan rebus bersama belimbing wuluh. Dinginkan, lalu saring sebelum diminum. Cukup diminum 1 gelas sehari.

Ramuan 2

Bahan: 3 siung bawang merah

Cara membuatnya: Kupas dan cuci bawang merah, kemudian telan utuh atau diiris kasar sebelum dimakan.

Ramuan 3

Bahan: 2 – 3 siung bawang putih

Cara membuat: Kupas dan cuci bawang putih, lalu kunyah dan telan sambil minum air hangat. Lakukan 3 kali sehari.



Ramuan 4

Bahan: bawang putih

Cara membuat: Bakar bawang putih sampai matang, kemudian makan. Dua hari pertama makan 6 siung, selanjutnya selama seminggu makan 2 siung.

13. Herbal untuk terapi rematik

Ramuan 1

Bahan: 1 genggam daun asam jawa, 2 – 3 biji asam jawa (klungsu = jawa)

Cara membuat: Tumbuk halus kedua bahan tersebut, lalu gunakan untuk kompres bagian yang sakit.

Ramuan 2

Bahan: bangle, air

Cara membuat: Rebus rimpang bangle dengan air mendidih selama lebih kurang $\frac{1}{2}$ jam, kemudian minum airnya.

Ramuan 3

Bahan: 1 genggam daun belimbing wuluh, kapur sirih secukupnya

Cara membuat: Cuci segenggam daun belimbing wuluh, tumbuk sampai halus, lalu tambahkan kapur sirih, kemudian gosokkan ke bagian yang sakit.

Ramuan 4

Bahan: akar beluntas

Cara membuat: Rebus akar beluntas dengan segelas air, kemudian saring, lalu minum 1 kali sehari sekaligus.



Ramuan 5

Bahan: 10 batang brotowali, air

Cara membuat: Cuci dan potong-potong 3 brotowali. Rebus brotowali dengan 3 gelas air sampai airnya tinggal setengah, lalu saring. Setelah dingin minum. Ramuan ini untuk diminum 3 kali sehari.

14. Herbal pengontrol kolesterol

- a. Buah belimbing: makanlah buah belimbing setiap usai sarapan dan makan malam, masing-masing 1 buah ukuran besar. Lakukan setiap hari secara teratur.
- b. Bawang merah: ambil 20 gram bawang merah segar, iris tipis-tipis, makan bersama nasi. Lakukan sebanyak 3 kali sehari.

Ramuan 1

Bahan: 20 gram herbal sambiloto kering, air

Cara membuat: Ambil 20 gram herbal sambiloto kering, rebus dengan 3 gelas air, dan sisakan 1 gelas. Setelah dingin saring airnya. Minum sekaligus sesudah makan. Lakukan setiap hari agar kolesterol normal.

Ramuan 2

Bahan: 10 gram rimpang kunyit segar

Cara membuat: Cuci, iris tipis-tipis, lalu rebus kunyit dalam 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas. Dinginkan, saring, dan minum sekaligus. Minum 3 kali sehari selama 12 minggu.



15. Herbal untuk terapi wasir

Bahan: 3 helai daun andong segar, 7 helai daun wungu segar, air matang secukupnya

Cara membuat: Rebus bahan-bahan tersebut. Minum 2 kali sehari, pagi dan sore, tiap kali minum $\frac{1}{4}$ cangkir. Lama pengobatan 14 hari.





TIGA

HERBAL DAN RAMUAN

TRADISIONAL KEMASAN

A. Herbal dan Ramuan Traditional dalam Bentuk Modern

Herbal dan ramuan tradisional lainnya, yang lebih kita kenal sebagai jamu, kini makin mudah kita temukan di sekitar kita. Kini ramuan sudah mulai diproses secara modern dan dikemas sedemikian rupa sehingga lebih mudah kita konsumsi karena lebih bersifat siap pakai. Berbeda dengan bentuk segar yang memerlukan waktu cukup lama untuk meraciknya.



Sejumlah obat tradisional yang telah dikemas secara modern juga memberikan keuntungan tersendiri bagi konsumen karena, di samping praktis (siap konsumsi), obat tradisional kemasan juga bisa digunakan untuk mengawetkan bahan tertentu (umumnya herbal) yang hanya ditemukan pada musim-musim tertentu saja. Selain itu beberapa herbal yang dikemas umumnya telah mengalami uji praklinis ataupun klinis untuk mengetahui keamanannya. Lebih lagi, berbagai proses yang dilakukan juga dengan pengemasan memungkinkan pencantuman komposisi bahan dengan lebih lengkap sehingga memungkinkan konsumen lebih mudah menilai kualitas herbal atau obat tradisional tersebut.

Namun, sayangnya obat tradisional kemasan yang diproses secara modern juga sering menimbulkan masalah bagi konsumen, seperti penambahan bahan berbahaya ataupun BKO. Walaupun bukan berarti obat tradisional yang diproses oleh industri rumah tangga bebas dari permasalahan ini, tetapi memang kasus pemalsuan obat tradisional, juga penambahan zat berbahaya dan BKO lebih banyak terjadi pada obat tradisional yang dikemas secara modern. Oleh karena itu, konsumen harus berhati-hati dalam memilih obat tradisional, termasuk herbal, baik yang dibuat oleh industri rumah tangga atau dikemas secara modern.

B. Bahaya Herbal dan Obat Tradisional Lain

Di balik manfaatnya yang besar, seperti halnya obat-obatan kimia, obat tradisional termasuk herbal juga berbahaya **jika digunakan secara sembarangan**. Misalnya digunakan secara terus-menerus, digunakan dengan jumlah yang berlebihan, maupun salah memilih jamu yang dikonsumsi, sebagai contoh mengonsumsi obat tradisional palsu ataupun obat tradisional yang dicampur zat-zat berbahaya sehingga tidak bermanfaat bagi tubuh, tetapi malah menimbulkan efek negatif pada tubuh. Berbagai persoalan



yang mengakibatkan obat tradisional menjadi berbahaya untuk kita konsumsi di antaranya:

1. Obat tradisional mengandung bahan berbahaya

Temuan obat tradisional palsu maupun obat tradisional yang dicampur dengan zat berbahaya bukan isapan jempol belaka. Pada tahun 2001 *National Agency of Drug and Food Control* (NADFC) menemukan 35 jenis obat tradisional yang mengandung bahan kimia dan 11 di antaranya ditemukan di Indonesia. Data selengkapnya adalah sebagai berikut:

Daftar Obat Tradisional yang Mengandung Bahan Kimia

No	Nama obat	Produsen obat	Alamat Produsen	Bahan kimia yang dicampurkan
1	J. Kuat Pria Serbuk (5) TR.983292101	Pj. Candi mas Purba salma	Ds. Sikampung Rt 02/Rw 01, Gentasari, Kroya, Cilacap	Caffein, Methyltestosteron, Phenilbutazone, Antalgin/ Methampyrone/ Metamizole
2	J. Multiguna Serbuk/Nyeri Tulang TR.993203791	Pj. Pakar Jaya	Gentasari Rt 07/Rw 01, Kec. Kroya, Cilacap	Paracetamol, Antalgin/ Methampyrone/ Metamizole, Phenilbutazone
3	J. Jaya Sari Serbuk No.7/Sesak Napas TR.99320379	Pj. Jaya Sari	Gentasari Rt 02/Rw VI Kec. Kroya, Cilacap	Antalgin/ Methampyrone/ Metamizole, Theophyllin, Caffein



No	Nama obat	Produsen obat	Alamat Produsen	Bahan kimia yang dicampurkan
4	J. Sehat Segar TR.993200901	Pj. Prima Duta	Karangjati RT01 Rw 09 Kec. Sampang, Cilacap	Antalgin/ Methampyrone/ Metamizole, Caffein
5	J. Gemuk Sehat Lawang Sewu TR.003200791	Pj. Kopja Aneka Sari Unit III	Gentasari RT 02/RVVV Kec. Kroya, Cilacap	Paracetamol, Piroxicam
6	J. Pegal Linu Akar Tanjung TR.993202571	Pj. Kopja Sabuk Kuning Unit I	Jl. Randegan RT 02/01 Kec. Kebasen, Banyumas	Phenilbutazone, Paracetamol, Piroxicam
7	J. Sehat Badan Mega Cemerlang TR.013211091	CV. Mega Cemerlang	Jl. Raya Rawa Gempol 99 Kec. Cimalya, Karawang, Jabar	Paracetamol, Dexamethasone
8	J. Pegal Linu Serbuk Berkhasiat TR.993204101	Pj. Serbuk Berkhasiat	Ds. Mujur RT 02/ Rw 02, Kec. Kroya, Cilacap	Antalgin/ Methampyrone/ Metamizole



No	Nama obat	Produsen obat	Alamat Produsen	Bahan kimia yang dicampurkan
9	J. Tawon Api Tablet Tidak Terdaftar	Pj. Tawon Api Makassar Kopja Sabuk Kuning	Jl. Gatot Subroto No.16 Kalibagor, Banyumas	Phenilbutazone, Antalgin/ Methampyrone/ Metamizole
10	J. Gangguan Laut Serbuk TR.003007253	Pj. Kopja Sabuk Kuning Unit IV	Jl. Gatot Subroto No.16 Kalibagor, Banyumas	Antalgin/ Methampyrone/ Metamizole, Phenilbutazone
11	J. Arma Sin Gang San Serbuk TR.993229531	Pj. Berkah SS	Jl. Temugiring I, Gentasari, Kec.Kroya, Cilacap	Phenilbutazone

Tidak berhenti sampai di situ, pada tahun 2007 kembali ditemukan obat tradisional yang mengandung bahan kimia obat keras. Berdasarkan hasil pengawasan obat tradisional melalui sampling dan pengujian laboratorium tahun 2007, BPOM (Badan Pengawasan Obat dan Makanan) telah memerintahkan untuk menarik dari peredaran sebanyak 54 (lima puluh empat) item produk obat tradisional yang dicampur dengan Bahan Kimia Obat Keras, yaitu Sibutramin Hidroklorida, Sildenafil Sitrat, Siproheptadin, Fenilbutason, Asam Mefenamat, Prednison, Metamprion, Teofilin, dan obat Parasetamol.

Tanpa dicampur bahan berbahaya pun terkadang sejumlah obat tradisional bisa mengandung bahan berbahaya secara alami.



Hal ini terjadi karena sebagian besar obat tradisional yang beredar di masyarakat belum teruji khasiat dan keamanannya. Perlu diketahui, dalam suatu jenis bahan makanan, termasuk bahan obat tradisional, sebagian besar mengandung dua macam zat. Di satu sisi bahan tersebut mengandung zat berkhasiat, sementara di sisi lainnya mengandung racun. Karena itu, tidak semua bahan yang terdapat di alam dapat langsung kita konsumsi. Sebagai contoh, di dalam singkong, jamur, kentang, seledri terkandung racun. Jadi, perlu metode tersendiri sehingga racun yang terkandung di dalamnya dihilangkan sebelum zat berkhasiatnya diolah menjadi jamu. Memang benar di dalam bahan-bahan tersebut terkandung zat berkhasiat. Namun, perlu kita ingat juga bahwa selain bahan berkhasiat, di dalamnya juga terdapat racun, karena itu beberapa jenis tumbuhan yang digunakan sebagai bahan baku jamu belum bisa bebas dikonsumsi jika belum teruji keamanannya. Untuk itu diperlukan proses uji toksikologi (uji racun), termasuk jamu warisan nenek moyang yang mungkin betul berkhasiat, tetapi masih menyandang efek samping yang bisa jadi merugikan tubuh dan belum teruji aman untuk dikonsumsi.

Untuk mendapatkan obat tradisional yang benar-benar berkhasiat tetapi tidak meracuni tubuh memang perlu proses yang panjang dan menghabiskan dana yang banyak. Dalam proses ini racun yang ada dalam bahan tertentu harus dipisahkan sehingga yang tersisa hanyalah bahan berkhasiatnya saja sehingga manfaatnya bisa maksimal.

2. Kesalahan mengonsumsi obat tradisional

Beberapa jenis obat tradisional akan bermanfaat jika dikonsumsi dalam dosis yang tepat. Sebaliknya, jika kita menggunakannya secara sembarangan maka akibat buruk akan muncul bagi tubuh kita. Kita tahu, organ hati yang harus memikul beban racun bawaan bahan berkhasiat yang kita konsumsi. Hanya sekali-dua

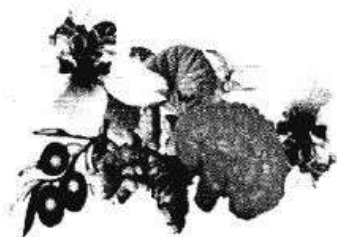


kali mengonsumsinya mungkin belum berefek buruk, tetapi jika hati harus memikul racun selama bertahun-tahun, hati akan rusak juga. Riset Depkes di tahun 1970-an mengungkapkan tingginya angka kerusakan hati pada mereka yang mengonsumsi bahan berkhasiat alam (studi dilakukan di Palembang).

Kerusakan hati juga bisa terjadi oleh cemaran kapang (jamur) pada bahan berkhasiat alam, seperti umbi, akar, atau kacang-kacangan, bila tidak disimpan secara baik. Kapang pada bahan alam ini yang berpotensi memproduksi racun aflatoksin. Hati akan rusak bila sampai tercemar aflatoksin. Kedelai dan kacang tanah asal Indonesia pernah ditolak Jepang lantaran tercemar kapang yang memproduksi aflatoksin tersebut.

Organ tubuh kita yang lain, yakni alat pencernaan, juga sering terganggu jika kita mengonsumsi jamu yang dicampur dengan bahan berbahaya, apalagi jika pencampurannya dilakukan secara sembarangan. Dua obat yang sering dicampurkan dalam jamu nakal adalah golongan obat encok golongan NSAID (*Non-Steroid-Anti-Inflammatory Drug*) dan obat golongan kortikosteroid. Keduanya membuat badan terasa enteng dan pegal-linu hilang. Dalam dunia medis, pemakaian gabungan kedua jenis obat ini tidaklah lazim, mengingat masing-masing obat memiliki efek samping. Oleh karena itu, obat encok golongan itu punya efek samping, yaitu mengganggu lambung dan saluran cerna, terlebih bagi mereka yang sudah usia lanjut. Kasus usia lanjut mengalami perdarahan usus sehabis mengonsumsi obat encok sudah sering terjadi.





EMPAT

MEMILIH OBAT TRADISIONAL

YANG AMAN DAN BERKHASIAT

A. Mengenal Bahaya Obat Tradisional Tertentu

Kini obat tradisional, termasuk herbal, dengan mudah dapat kita temukan di sekitar kita, mulai dari herbal dan obat tradisional yang diracik sendiri oleh penjualnya sampai berbagai jenis obat tradisional yang diracik dan diproduksi secara modern oleh pabrik besar. Untuk mendapatkan obat tradisional yang aman dan berkhasiat kita perlu jeli karena sering kali beberapa bahan berbahaya diselipkan di dalamnya. Hal ini mengingat penelitian



dan pengawasan tentang obat tradisional belum banyak dilakukan sebagaimana obat-obatan medis (obat apotek). Oleh karena itu, bahan berbahaya sering ditemukan di dalam obat tradisional. Selain itu, sering pula kita temukan obat tradisional palsu ataupun obat tradisional merek tertentu yang diproduksi oleh produsen lain yang tidak bertanggungjawab. Beberapa bahan berbahaya yang sering ditemukan dalam sejumlah obat tradisional di antaranya:

1. Bahan Kimia Obat (BKO)

Beberapa jenis obat tradisional dinilai berbahaya karena mengandung Bahan Kimia Obat (BKO). Menurut temuan BPOM, obat tradisional yang sering dicemari BKO umumnya adalah obat tradisional pada beberapa jenis berikut ini.

Obat Tradisional yang Mengandung Bahan Kimia Obat

Klaim kegunaan obat tradisional	BKO yang sering ditambahkan
Pegal linu/encok/rematik	Fenilbutason, antalgin, diklofenak sodium, piroksikam, parasetamol, prednison, atau deksametason
Pelangsing	Sibutramin hidroklorida
Peningkat stamina/obat kuat pria	Sildenafil Sitrat
Kencing manis/diabetes	Glibenklamid
Sesak napas/asma	Teofilin

Sumber: www.pom.go.id

Berikut ini penjelasan selengkapnya dari sembilan obat kimia dibalik kemanjuran obat tradisional palsu yang dirazia oleh BPOM.



a. Sibutramin hidroklorida

Bahan ini dicampurkan ke dalam jamu pelangsing. Bahan ini merupakan obat keras yang hanya boleh digunakan dengan resep dokter, dengan dosis maksimal 15 miligram per hari. Penggunaan sibutramin hidroklorida dosis tinggi berisiko meningkatkan tekanan darah (hipertensi) dan denyut jantung serta sulit tidur. Bahan ini tidak boleh digunakan sembarangan oleh penderita gagal jantung, stroke, dan denyut jantung yang tidak beraturan.

b. Sildenafil sitrat

Bahan ini dicampurkan dalam jamu kuat pria. Obat ini lebih dikenal dengan nama patennya, yakni Viagra. Obat ini merupakan obat keras yang hanya boleh digunakan dengan resep dokter untuk mengatasi gangguan ereksi. Penggunaan yang kurang tepat dapat mengakibatkan gangguan penglihatan, gangguan pencernaan, sakit kepala, reaksi hipersensitif, ereksi lebih dari 4 jam, bahkan kematian. Obat ini tidak boleh digunakan untuk seseorang yang mengalami gagal jantung, stroke, dan penderita tekanan darah di bawah 90/50 mm hg. Sildenafil sitrat memiliki efek samping timbulnya sakit kepala, pusing, dispepsia, mual, nyeri perut, gangguan penglihatan, rinitis (radang hidung), infark miokard, nyeri dada, palpitasi (denyut jantung cepat), dan kematian.

c. Siproheptadin hidroklorida

Bahan ini dicampurkan dalam jamu pelangsing dan merupakan obat antialergi. Overdosis dapat menyebabkan depresi, mulut kering, diare, dan berkurangnya sel darah putih. Efek samping siproheptadin di antaranya menyebabkan mual, muntah, mulut kering, diare, *anemia hemolitik*, *leucopenia*, *agranulositosis*, dan *trombositopenia*.



d. Fenilbutason

Bahan ini dicampurkan dalam jamu pegal linu, rematik, dan asam urat serta merupakan jamu jenis kortikosteroid yang berperan mengatasi peradangan. Penggunaan yang kurang tepat dapat menyebabkan mual, muntah, ruam kulit, muka sembab (*moon face*), bengkak tubuh karena penumpukan cairan (*edema*), perdarahan lambung, hepatitis, radang ginjal, gagal ginjal, dan berkurangnya jumlah leukosit (*leukopenia*). Fenilbutason memiliki efek samping dapat menyebabkan mual, muntah, ruam kulit, retensi cairan dan elektrolit (*edema*), perdarahan lambung, nyeri lambung, dengan perdarahan atau perforasi, reaksi hipersensitivitas, hepatitis, nefritis, gagal ginjal, *leukopenia*, *anemia aplastik*, *agranulositosis*, dan lain-lain.

e. Prednison

Bahan ini dicampurkan dalam jamu pegal linu, rematik, asam urat, dan sesak napas. Hampir sama seperti fenilbutason, prednison juga termasuk golongan kortikosteroid untuk mengatasi peradangan. Prednison memiliki efek samping menyebabkan *moon face*; gangguan saluran cerna seperti mual dan tukak lambung; gangguan muskuloskeletal seperti osteoporosis; gangguan endokrin seperti gangguan haid; gangguan neuropsikiatri seperti ketergantungan psikis, depresi, dan insomnia; gangguan-penglihatan seperti glaukoma; dan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit.

f. Asam Mefenamat

Bahan ini dicampurkan dalam jamu pegal linu dan asam urat dan merupakan obat analgesik yang diresepkan oleh dokter. Obat ini menimbulkan efek samping mengantuk, diare, ruam kulit, *trombositopenia* (berkurangnya trombosit dalam darah),



anemia hemolitik, dan kejang. Obat ini tidak boleh dikonsumsi oleh penderita tukak lambung atau usus, asma, dan gangguan ginjal.

g. Metampiron

Bahan ini dicampurkan dalam jamu pegal linu dan asam urat dan merupakan obat analgesik yang diresepkan oleh dokter. Obat ini menimbulkan efek samping berupa gangguan saluran cerna seperti mual, perdarahan lambung, rasa terbakar, serta gangguan sisten saraf, seperti tinitus (telinga berdenging) dan *neuropati*, gangguan darah, pembentukan sel darah dihambat (*anemia aplastik*), *agranulositosis*, gangguan ginjal, syok, kematian, dan lain-lain.

h. Teofilin

Bahan ini biasa dicampurkan dalam jamu sesak napas dan merupakan obat untuk melonggarkan saluran pernapasan (*bronkodilator*). Obat yang dulu digunakan untuk mengobati asma ini telah ditarik dari peredaran dan menjadi obat bebas terbatas karena menimbulkan efek samping yang berbahaya, di antaranya mual, sakit kepala, insomia, dan denyut jantung yang cepat dan tidak teratur, palpitasi, mual, gangguan saluran cerna, sakit kepala, dan insomnia.

i. Parasetamol

Bahan ini biasa dicampurkan dalam jamu pegal linu dan asam urat. Nama lainnya adalah asetaminofen. Obat ini merupakan obat analgesik (penghilang nyeri) dan antipiretik (penurun panas). Dalam dosis normal, parasetamol tidak mengganggu aliran darah atau ginjal. Namun, penggunaan dalam waktu lama dapat merusak organ hati.



Beberapa produk obat tradisional yang berbahaya jika dikonsumsi juga ditarik dari peredaran dan penggunaannya dilarang oleh BPOM, misalnya produk *PAN Pharmaceuticals Limited* di bawah ini. Daftar produk *PAN Pharmaceuticals Limited* yang ditarik dari peredaran di Indonesia disusun berdasarkan urutan nama produk, *licence holder, manufacture, importir*.

- 1) Omega 3, Lanoparl Pty. Ltd, PAN Pharmaceutical, CV. Global Trie Corp
- 2) Calcium 600 mg dengan Vitamin D & Lecithine, Lanoparl Pty. Ltd, PAN Pharmaceutical, CV. Global Trie Corp
- 3) Shark Liver Oil, Lanoparl Pty. Ltd, PAN Pharmaceutical, CV. Global Trie Corp
- 4) Chitosan, Lanoparl Pty. Ltd, PAN Pharmaceutical, CV. Global Trie Corp
- 5) Lecithine, Lanoparl Pty. Ltd, PAN Pharmaceutical, CV. Global Trie Corp
- 6) Royal Jelly, Lanoparl Pty. Ltd, PAN Pharmaceutical, CV. Global Trie Corp
- 7) Life Spring Ginkgo Biloba 3000 mg, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, CV. Global Trie Corp
- 8) Vitamin E Extra, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Alpha Omega
- 9) Action Joint, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Alpha Omega
- 10) Uricel, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Alpha Omega
- 11) Calcibone, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Alpha Omega
- 12) Nature Strength Billberry, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Ayu Agung
- 13) Nature Strength Ginkgo Ekstrak, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Ayu Agung



- 14) Skin Glow, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Ayu Agung
- 15) Nature Strength Cellery Seed, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Ayu Agung
- 16) Men Daily, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 17) Women Daily, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 18) Golden year, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 19) Children Daily, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 20) Children Appevit, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 21) Inner Cleanse, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 22) Vit C Plus Echinaceae, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 23) Caroten Plus, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 24) Omega 3 Fish Oil, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 25) Clear Complexion, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 26) Health Crown, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 27) EPO Plus E, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 28) Squalen Plus E, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 29) Calcium Plus, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia



- 30) Iron Plus, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 31) AR EZE, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 32) S-R, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 33) SINU EZE, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 34) Vision, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 35) X ADE, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 36) Wate On, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 37) Chitosan, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 38) Ezi Trim, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 39) Tim Release Vitamin C 1000 mg, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 40) Garli T, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 41) Co Q 10, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 42) NN Sinu Eze (green Label), PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 43) Cleen ADE, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Berjaya Cosway Indonesia
- 44) Kordel's Ester C with Bioflanoid, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Cambertama
- 45) Omega 3, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Kemenangan Widya Farma



- 46) Cal Mag & Zinc, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Kemenangan Widya Farma
- 47) Energyzer, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Mega Segar Sehat Sejahtera
- 48) Synergy Booster, PAN Pharmaceutical, PT. Mega Segar Sehat Sejahtera
- 49) Natural Formula, PAN Pharmaceutical, PT. Mega Segar Sehat Sejahtera
- 50) Ostexy, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Merck Indonesia
- 51) Lizhi Forte, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 52) Black Current C 250 mg, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 53) Blood and Skin Cleansers, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 54) Calmag + Zinc, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 55) Celery Plus, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 56) Cod Liver Oil Cap, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 57) Cod Liver Oil Softgel, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 58) Evening Primerose Oil 1000 mg, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 59) Evening Primerose Oil 600 mg, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 60) Fibre Plus, PAN Pharmaceutical, PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia
- 61) Reishi, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia



- 62) Biolifestream Buffer Vitamin C 1000 mg, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT.Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 63) C Vita Non Acidic 1000 mg, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT.Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 64) Lipogard Max, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 65) Athrosan Glucosamin, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 66) Biolifestream Bilberry, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 67) Biolifestream Echinacea, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 68) Echinacea, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 69) Promaxin, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 70) Vita Powerherbs Green Tea, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT.Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 71) Milk Thistle, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 72) Dandelion, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia



- 73) Kavaton, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 74) Ginkgo Biloba, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 75) Ginkgoton, Vita Health Laboratories (Austr), PAN Pharmaceutical, PT. Vita Health Laboratories Indonesia Laboratories Indonesia
- 76) Horseradish Olus, Lanoparl Pty. Ltd, PAN Pharmaceutical, PT. Vitaton Humaniora
- 77) Bio Organics Maripine Concentrate, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 78) Bio Organic Breathe – Ezee Congestion Reli, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 79) Bio Organics Super Slim Capsules, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 80) Bio Organics Ultrasorb Ginkgo Biloba Phy, Bullivant's Natural Health Product Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 81) Bio Organics Mega A, C+ E (Antioxidan For), Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 82) Bio Organics Nerve Relaxer Capsules, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 83) Bio Organic Anxiety- Eze, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 84) Bio Organic super Organic Iron Complex, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 85) Nature's Own Male Health Formula, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco



- 86) Mega Vit-Min Natural Herb, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 87) Milk Thistle Complex, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 88) Natural Nutrition Cellufree, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 89) Nat. Nut. Clear Skin Blemish Treat. For, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 90) Natural Nutrition Mega Magnesium Complex, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 91) Natural Nutrition Milkara For Mother, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 92) Natural Nutrition Milkara For Infant, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 93) Nature's Own Bug Busters Multi Vitamin, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 94) Nature's Own Fish Oil 1200 mg, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 95) Nature's Own Hair Formula, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 96) Nature's Own Pau D' Arco, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 97) Nature's Own ProSport Dietary Fat Metabo, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 98) Nature's Own Sucro Balance, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 99) Nature's Own Chelated Organic Iron Plus, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco
- 100) Tribulex Male Health Formula, Bullivant's Natural Health Product, PAN Pharmaceutical, PT. Brataco



2. Herbal berbahaya

Selain itu ada beberapa obat tradisional yang penggunaannya dilarang karena mengandung herbal berbahaya, yaitu:

a. *Cinchonae cortex* atau *Artemisiae Folium*

Perlu diketahui bahwa penggunaan obat tradisional yang mengandung *Cinchonae Cortex* atau *Artemisiae Folium* secara swa dapat menyebabkan resistensi *Plasmodium falciparum* dan *Plasmodium vivax* terhadap obat antimalaria.

b. *Aristolochia*

Telah dilaporkan terjadinya efek samping gagal ginjal stadium lanjut akibat penggunaan obat tradisional yang mengandung tumbuhan *Aristolochia sp.* Berdasarkan suatu penelitian ilmiah, terjadinya efek samping gagal ginjal stadium lanjut tersebut disebabkan oleh *Aristolochia sp* yang mengandung asam aristolokat (*Aristolochic Acid*) yang berpotensi karsinogenik.

c. Kava-kava

Akhir-akhir ini di berbagai negara telah dilaporkan terjadinya efek samping yang dihubungkan dengan risiko hepatotoksik (meracuni hati) sebagai akibat penggunaan obat tradisional/ suplemen makanan yang mengandung tanaman kava-kava. Oleh karena itu, BPOM melarang pencampuran tanaman kava-kava pada berbagai makanan, termasuk obat tradisional ataupun suplemen makanan.

3. Herbal yang belum diuji keamanannya

Beberapa obat tradisional juga dilarang penggunaannya karena mengandung herbal yang belum dikaji keamanannya. Berdasarkan memo dinas dari Direktorat Standardisasi Produk



Pangan 26 Maret 2008 perihal "Herbal yang telah dibahas/dikaji" dan 21 April 2008 perihal "Tanggapan tentang Pendaftaran Produk Pangan yang mengandung *Lingzhi (Ganoderma lucidum)*" maka diinformasikan bahwa beberapa herbal berikut ini tidak dapat digunakan atau ditambahkan ke dalam produk pangan karena memiliki efek farmakologis dan keamanan herbal tersebut pada pangan belum dikaji.

Beberapa jenis herbal yang belum diuji keamanannya

No	Nama Komponen
1	Lingzhi (<i>Ganoderma lucidum</i>)
2	Lo han guo (<i>Momordica grosvenori</i>)
3	<i>Scutellaria baicalensis</i> , dengan nama lain: Asian skullcap, Baikal skullcap, Golden root
4	<i>Ginkgo biloba</i>
5	Royal jelly
6	<i>Eurycoma longifolia</i> Jack (Tongkat Ali)

Sumber: www.pom.go.id

B. Tips Memilih Obat Tradisional

Tidak ada salahnya Anda mengonsumsi obat tradisional. Namun, agar obat tradisional yang Anda konsumsi bermanfaat bagi tubuh dan tidak mengganggu kesehatan, berikut ini tips yang perlu Anda lakukan.

1. Memilih obat tradisional yang sudah teregistrasi

Hendaknya kita memilih obat tradisional yang sudah teregistrasi. Akan lebih baik jika kita memilih obat tradisional yang sudah dibuktikan keamanannya secara ilmiah. Meskipun demikian,



teregistrasi saja belumlah cukup untuk menjamin keamanan obat tradisional yang kita konsumsi karena seringkali produsen bersikap curang, misalnya ketika mendaftarkan produk dia tidak mencampurkan BKO dalam obat tradisional, tetapi obat tradisional yang dipasarkan dicampur dengan BKO. Demi keamanan kita, kita juga harus memerhatikan syarat syarat lainnya, selain telah teregistrasi.

2. Membiasakan diri untuk bersikap teliti dan hati-hati

a. Cermati kemasannya

Keadaan fisik kemasan obat tradisional turut menentukan kualitas dan keamanannya. Sebaiknya pilihlah obat tradisional yang kemasannya utuh dan warna kemasannya tidak pudar. Warna kemasan yang pudar menandakan obat tradisional tersebut terlalu lama terpapar cahaya matahari sehingga kualitasnya menurun. Selain itu pastikan bahwa jamu yang Anda konsumsi mencantumkan nama obat tradisional, nama produsen beserta alamatnya, juga logo jamu (jamu, herbal terstandar, atau fitofarmaka), no. register (Dinas kesehatan, IKOT, atau BPOM), komposisi bahan, indikasi, dan tanggal kedaluwarsa.

b. Perhatikan bentuk

Meskipun tanggal kedaluwarsa masih cukup lama, pilihlah obat tradisional yang kemasannya bersih, utuh, tidak kembung atau bocor, tidak berjamur, tidak lembap, serta tidak berubah bentuk dan warnanya. Pada obat tradisional bubuk dalam kemasan, deteksi termudah adalah meraba kemasannya. Jika menggumpal maka itu tandanya obat tradisional tersebut telah berubah bentuk.



c. **Waspada rayuan iklan**

Tidak satu pun obat tradisional yang bisa mengobati bermacam-macam penyakit. Lagi pula efek satu macam obat tradisional terhadap setiap orang berbeda-beda. Oleh sebab itu, waspadalah terhadap obat tradisional yang mengklaim dapat menyembuhkan aneka penyakit sekaligus, apalagi menggunakan kata-kata yang bombastis, serta memuat testimonial yang belum tentu dapat dipertanggungjawabkan.

d. **Jangan terlena**

Sikap teliti juga harus tetap dilakukan setelah mengonsumsi obat tradisional. Cermati reaksinya, jangan bersorak gembira terlebih dahulu jika sekali minum langsung "cespleng". Amati perubahan yang dirasakan tubuh, sekecil apa pun. Misalnya nafsu makan yang meningkat drastis, mengantuk, denyut jantung meningkat, dan lain sebagainya. Jika mendapati hal yang mencurigakan, jangan ragu untuk segera pergi ke dokter.

3. **Waspada produsen nakal**

Banyak produsen nakal yang mencampur obat tradisional yang dibuatnya dengan berbagai jenis bahan berbahaya. Oleh karena itu, Anda harus mewaspada produsen seperti ini. Jika dia berkali-kali membuat kesalahan, sebaiknya Anda jangan memercayainya. Lebih baik Anda mengonsumsi obat tradisional yang diproduksi oleh produsen obat tradisional terpercaya.

4. **Jangan terlalu sering mengonsumsinya**

Seperti halnya obat apotek, obat tradisional juga tidak boleh dikonsumsi berlebihan. Oleh karena itu, perhatikan dan patuhi aturan pakai yang ada dalam kemasan. Mengonsumsi obat



tradisional tertentu secara terus-menerus juga tidak dianjurkan. Sebaiknya Anda hanya mengonsumsi obat tradisional ketika Anda membutuhkannya, jangan dikonsumsi setiap hari. Jika Anda sudah merasa fanatik terhadap obat tradisional tertentu dan Anda sulit menghentikan kebiasaan Anda, sebaiknya Anda memeriksakan kesehatan Anda secara teratur, misalnya memeriksa kepadatan tulang, fungsi hati, ginjal, tekanan darah, ataupun gula darah.

5. Perhatikan reaksi tubuh Anda

Reaksi sekecil apa pun dari tubuh Anda bisa menjadi petunjuk adanya gangguan dalam tubuh Anda. Oleh karena itu, jika ada gangguan dalam tubuh Anda, misalnya pusing, mual, mengantuk, bahkan gejala lain yang lebih besar setelah Anda mengonsumsi obat tradisional, sebaiknya Anda mewaspadainya. Secara umum ada beberapa efek atau reaksi negatif yang muncul setelah minum jamu/obat herbal, antara lain:

- o Mual dan muntah
- o Diare
- o Alergi gatal-gatal dan bengkak
- o Gangguan maag
- o Pusing dan sakit kepala
- o Panas dingin dan seluruh badan menjadi sakit
- o Tekanan darah menjadi tinggi atau justru drop
- o Gula darah drop
- o Badan lemas keluar keringat dingin
- o Mengantuk
- o Sulit tidur

Efek samping yang ditimbulkan oleh obat tradisional biasanya hanya bersifat sementara karena tubuh sedang menyesuaikan diri. Maka, sebaiknya Anda mengonsumsi obat tradisional



menggunakan dosis secara bertahap, mulai dari sehari sekali, lalu rasakan dan perhatikan apakah tubuh mengalami reaksi tertentu. Kondisi penyesuaian diri perlu dilakukan hingga 3 hari, kemudian bila tidak ada masalah, dosis ditingkatkan menjadi dua kali dan tiga kali sehari sesuai anjuran. Maka, sebelum memutuskan membeli obat tradisional, teliti dulu kontraindikasinya atau tanyakan kepada *customer service* maupun konsultan produknya. Jika Anda merasakan ada hal yang negatif setelah mengonsumsi obat tradisional maka cara paling tepat yang dapat Anda lakukan adalah segera menghentikan konsumsi obat untuk sementara, lalu konsultasikan kepada dokter, ahli herbal, atau penjual produk tersebut. Selain itu, langkah-langkah berikut pun bisa dilakukan.

- o Minum banyak air putih
- o Minum susu dan tambahkan jahe
- o Banyak mengonsumsi jus buah atau jus sayur
- o Minum air kelapa hijau (bila ada)
- o Minum air teh pahit bila terjadi diare
- o Gunakan herbal daun dewa, pegagan, dan ashitaba untuk menetralkan efek negatif
- o Segera minum air gula atau makan permen bila kadar gula darah tiba-tiba turun (drop)

6. Waspada obat tradisional yang terlalu manjur

Anda mungkin bersorak gembira ketika Anda sakit dan setelah mengonsumsi obat tradisional penyakit Anda tiba-tiba sembuh. Saya sarankan Anda jangan senang dulu karena jamu berbeda dengan obat apotek. Reaksi yang ditimbulkan akibat mengonsumsi obat tradisional umumnya berjalan lambat atau bertahap, berbeda dengan reaksi dari obat apotek yang bisa timbul dengan seketika (reaksinya cepat). Apabila Anda mengonsumsi obat tradisional yang sangat “cespleng” maka Anda pantas merasa curiga, mungkin di dalamnya ditambahkan BKO.



7. Waspada! jamu dewa

Jamu “dewa” atau jamu yang bisa menyembuhkan segala macam penyakit sebenarnya hanya omong kosong belaka. Tidak ada satu pun zat berkhasiat di dunia ini yang bisa menyembuhkan segala macam penyakit. Jika ada produsen jamu yang mengklaim bisa menyembuhkan segala macam penyakit maka kita harus curiga. Jamu semacam ini mungkin saja di dalamnya mengandung berbagai macam BKO. Anda harus benar-benar waspada dengan jamu macam ini sebab jamu seperti itu justru berbahaya. Produsen umumnya tidak mengetahui interaksi antarobat sehingga mungkin saja produsen mencampur bahan obat yang tidak boleh dicampurkan dan akibatnya sungguh mengancam kesehatan tubuh.

8. Jangan mencampur obat tradisional dengan obat atau obat tradisional lainnya

Seringkali orang tidak sabar untuk menunggu hasil yang diharapkan. Orang yang kulitnya kasar ingin segera halus kulitnya, yang rambutnya tipis ingin segera tebal rambutnya, begitu pula orang yang sakit ingin segera sembuh dari penyakitnya. Padahal, secara alami semuanya butuh proses. Tidak ada suatu apa pun di dunia ini yang tidak memerlukan proses. Tubuh kita harus menjalankan prosesnya secara alami untuk mencapai hasil yang diharapkan. Oleh karena itu, sebagian orang yang tidak sabar untuk mempercepat prosesnya justru mengonsumsi beraneka ragam obat tradisional. Bahkan, selain mengonsumsi obat tradisional, mereka juga mengonsumsi obat-obatan apotek.

Hal tersebut tidak benar dan berbahaya karena selain bisa kelebihan dosis, beberapa jenis jamu memiliki efek negatif jika dikombinasikan dengan obat atau obat tradisional lain. Ketika herbal atau jamu dikonsumsi secara bersamaan dengan obat



konvensional (obat resep dokter maupun obat bebas), obat-obatan itu dapat berinteraksi di dalam tubuh, menyebabkan perubahan kerja tubuh, dibandingkan bila obat-obat itu digunakan secara terpisah. Perubahan-perubahan semacam itu disebut interaksi herbal-obat. Tentunya interaksi ini dapat memengaruhi kesehatan dan efektivitas pengobatan. Sebagai contoh, beberapa herbal dapat:

- o meningkatkan efek samping dari obat sehingga bisa timbul keracunan
- o menurunkan efek terapi (khasiat) dari obat sehingga pengobatan bisa gagal Dalam kasus tertentu, seperti penggunaan HAART (highly active antiretroviral therapy) pada penderita HIV/AIDS, interaksi semacam itu dapat menyebabkan resistensi obat sehingga mengurangi pilihan pengobatan di kemudian hari
- o mengubah cara kerja obat sehingga bisa menimbulkan komplikasi yang tidak terduga
- o meningkatkan efek terapi obat sehingga bisa menyebabkan overdosis

Contoh interaksi obat dengan jamu, herbal, ataupun suplemen adalah interaksi antara berbagai jenis jamu atau herbal dengan warfarin (obat pengencer darah), seperti terlihat pada tabel berikut ini.



**Herbal atau suplemen yang tidak
boleh dikombinasikan dengan obat-obatan**

Herbal/Suplemen	Obat-obatan	Efek
Suplemen vitamin K yang mempunyai efek menggumpalkan darah.	Warfarin (obat pengencer darah)	Dapat menghalangi kerja obat pengencer darah. Akibatnya dapat terjadi penggumpalan dalam otak, paru-paru, atau jantung.
Suplemen herba feverfew (Tanacetum parthenium), bawang putih, ginkgo (Ginkgo biloba), dan jahe (Zingiber officinale) yang diminum untuk berbagai tujuan, dari mempertajam daya ingat hingga menyembuhkan migrain. Obat-obatan tadi berfungsi mengencerkan darah.	Warfarin (obat pengencer darah)	Mengombinasikan salah satu suplemen herbal tersebut dengan obat antikoagulan dapat berakibat pada sesuatu yang berbahaya, termasuk memperlama waktu pendarahan.
Coenzyme Q 10 adalah antioksidan yang sering digunakan untuk memperbaiki fungsi jantung.	Coumadin (obat pengencer darah)	Coenzyme Q 10 dapat menurunkan efektivitas Coumadin sehingga meningkatkan risiko penggumpalan darah.



Vitamin E untuk membantu mencegah pembekuan.	Coumadin (obat pengencer darah)	Bila Anda mengonsumsi lebih dari 400 IU setiap hari dan dikombinasikan dengan Coumadin maka Anda akan menjadi sangat peka pada pendarahan. (Di Amerika vitamin E yang dianggap aman adalah 30 IU per hari).
--	---------------------------------	---

Oleh karena itu, jangan sekali-kali mengonsumsi jamu tradisional dengan merek yang bervariasi ataupun mengonsumsi obat tradisional bersama obat tanpa berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu. Lalu, bagaimana kalau Anda ingin mengonsumsi obat tradisional padahal saat ini Anda masih mengonsumsi obat apotek? Solusi terbaik adalah Anda harus berkonsultasi dulu dengan dokter—demi keamanan Anda.

Satu hal lagi yang harus Anda lakukan, mengingat semua hal perlu proses maka jangan terlalu sering mengganti merek jamu kalau tidak ada perlunya (semisal jamu tersebut membuat Anda kurang enak badan). Berikan kesempatan bagi tubuh Anda untuk merespons jamu yang Anda minum. Kalau setelah beberapa lama (misalkan sekitar 2 bulan) belum ada efek positif yang ditimbulkan sama sekali maka Anda boleh menggantinya dengan merek lain. Namun, Anda tetap disarankan untuk berkonsultasi dahulu dengan dokter sebelum Anda mengganti jamu yang akan Anda konsumsi berikutnya. Siapa tahu Anda alergi terhadap zat-zat tertentu maka dokter akan memberi solusi terbaik bagi Anda.



9. Awas! Wanita hamil

Bagi Anda yang sedang hamil ada baiknya Anda berhati-hati dalam mengonsumsi jamu. Cara terbaik adalah berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda mengonsumsi obat tradisional maupun obat-obatan tertentu. Berikut ini beberapa tanaman yang dikenal memiliki kandungan racun sehingga dilarang dikonsumsi wanita hamil.

- a. Apel, bijinya mengandung racun. Meskipun daging buah apel tidak diragukan kandungan vitamin dan gizinya, tetapi ternyata bijinya beracun. Daging buah apel juga bermanfaat untuk mencegah kanker.
- b. Mahkotadewa (*Phaleria macrocarpa*), bijinya beracun. Biji buah ini bisa membuat mabuk dan tertidur lemas. Maka, pengirisan dan pengolahannya tidak boleh menggunakan bijinya. Daging buah dan daunnya aman dikonsumsi dan sangat berkhasiat untuk pengobatan kanker, diabetes, asam urat, dan penyakit kronis lainnya.

Kandungan kimia: daun dan buah mahkotadewa mengandung *saponin*, *flavonoida*, *polifenol*, dan *alkaloid*.

- c. Ceremai (*Phyllanthus acidus*), akarnya beracun, tetapi daun dan buahnya berkhasiat obat untuk membuang lemak dan melangsingkan badan.

Sifat dan khasiat:

Daun ceremai berbau khas aromatik, tidak berasa, dan berkhasiat sebagai peluruh dahak dan pencakar (*purgatif*). Kulit dan akar buah bersifat sebagai pencakar.



Kandungan kimia:

Daun, kulit batang, dan kayu ceremai mengandung *saponin*, *flavonoid*, *tanin*, dan *polifenol*. Akar mengandung *saponin*, asam galus, zat samak, dan zat beracun (toksik), sedangkan buahnya mengandung vitamin C.

- d. Daun encok (*Plumbago zeylanica*) beracun, hanya boleh digunakan untuk obat luar dengan cara dihaluskan dan ditempelkan di bagian yang sakit selama 15 hingga 30 menit saja. Bila terlalu lama ditempelkan bisa menyebabkan kulit melepuh dan gosong seperti terbakar.

Sifat dan khasiat:

Daun encok bersifat pahit, tonik, dan beracun. Berkhasiat menghilangkan bengkak dan nyeri (*analgesik*).

Kandungan kimia:

Daun mengandung *plimbagin*, *3-3'-biplumbagin*, *3-chloroplumbagin*, *chitranone*, dan *Droserone*. Zat berkhasiatnya yang bernama *plimbagin* sangat beracun dan pada pemakaian lokal dapat menyebabkan kerusakan kulit, berupa lepuh, seperti luka bakar.

- e. Daun kompri (*Symphytum officinale* L), bisa merusak hati dan merupakan penyebab kanker. Sementara ini masih ada pro dan kontra tentang khasiatnya untuk mengatasi berbagai macam penyakit, seperti radang, payudara bengkak, batuk, dan lain-lain.

Sifat dan khasiat:

Daun kompri berkhasiat sebagai antiradang dan antirematik, sedangkan akarnya berkhasiat untuk menghentikan perdarahan (*hemostatis*).



Kandungan kimia:

Daun kompri mengandung *symphytyne*, *echimidine*, *anadoline*, *alkaloid pyrrolizine* (Pas), *tanin*, *minyak atsiri*, *allantoin*, dan *vitamin (B1,B2, C, dan E)*. *Alkaloid pyrrolizine* diketahui merupakan penyebab kerusakan hati yang dinamakan *hepatic veno-occlusive disease (HVOD)*. Sedangkan akarnya mengandung *alkaloid pyrrolizine* dengan jumlah yang lebih besar dari daun.

- f. Pule pandak (*Rauvolfia serpentina*) berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi, menenangkan/sedatif, membuat mudah tidur/hipnotik, menghilangkan nyeri, dan lain-lain, dan mempunyai sifat pahit, dingin, dan sedikit beracun.

Sifat dan khasiat :

Akar bersifat pahit, dingin, dan sedikit beracun. Berkhasiat sebagai penenang (sedatif) dan menyebabkan tidur (hipnotik), penurun tekanan darah tinggi (hipotensif), melancarkan aliran darah, penghilang nyeri (analgesik), pereda demam (antipiretik), pereda panas dalam, dan panas liver, dan antiradang. Batang dan daun bersifat pahit, manis, dan sejuk yang berkhasiat menolak angin, hipotensif, dan menghilangkan darah beku.

Kandungan kimia:

Akar mengandung 3 kelompok alkaloid yang jenis dan jumlahnya tergantung dari daerah asal tumbuhnya.

- o Kelompok I termasuk alkaline kuat (*quarterary ammonium compound*): *serpentine*, *serpentinine*, *sarpagine*, dan *samatine*. Penyerapannya jelek jika digunakan secara peroral (diminum).
- o Kelompok II (*tertiary amine derivate*): *yohimbine*, *ajmaline*, *ajmalicine*, *tetraphylline*, dan *tetraphyllicine*.



- o Kelompok III termasuk alkaline lemah (*secondary amines*): *reserpines*, *rescinnamine*, *deserpidine*, *raunesine*, dan *canescine*. *Reserpine* memiliki khasiat hipotensif. *Ajmaline*, *serpentine*, dan *rescinnamine* berkhasiat sedatif, *yohimbine* merangsang pembentukan testoteron yang dapat membangkitkan gairah seks.
- g. Tapak dara (*Catharanthus roseus*). Bagian tanaman yang digunakan adalah bunga, daun, batang, dan akarnya. Warna bunganya putih dan merah jambu. Unikny tanaman ini, meskipun beracun, tetapi punya khasiat menghilangkan racun. Racun melawan racun.

Sifat dan khasiat:

Herbal ini rasanya sedikit pahit, sejuk, agak beracun (toksik), dan masuk meridian hati. Khasiatnya sebagai antikanker (*antineoplastik*), menenangkan hati, peluruh kencing (*diuretik*), menurunkan tekanan darah, menghentikan perdarahan (*hemostatis*), serta menghilangkan panas dan racun. Sedangkan akarnya berkhasiat sebagai peluruh haid.

Kandungan kimia:

Herba ini mengandung lebih dari 70 macam *alkaloid*, termasuk 28 *bi-indole alkaloid*. Komponen antikanker, yaitu *alkaloid* seperti *vincleukoblastine* (Vinblastine = VBL), *leurocristine* (vinkristin = VCR), *leurosin* (VLR), *vinkadiolin*, *leurosidin*, dan *katarantin*. *Alkaloid* yang berkhasiat *hipoglikemik* (menurunkan kadar gula darah), antara lain *leurosine*, *katarantin*, *lochnerin*, *tetrahydroalstonin*, *vindolin*, dan *vindolinin*. Sedangkan akar tapak dara mengandung *alkaloid*, *saponin*, *flavonoid*, dan *tannin*.

- h. Daun dewa (*Gynura procumbens* atau *Gynurapseudo-china*) Bagian tanaman yang digunakan adalah daun dan umbinya dan bisa digunakan untuk obat luar dan bisa dikonsumsi untuk diminum.



Sifat dan khasiat:

Daun Dewa bersifat manis, tawar, dingin, dan sedikit toksik. Berkhasiat sebagai antiradang, pereda demam (antipiretik), penghilang nyeri (analgesik), pembersih darah, dan membubarkan bekuan darah.

Kandungan kimia:

Daun dewa mengandung *alkaloid*, *saponin*, *flavonoida*, minyak *atsiri*, dan *tanin*.

i. Jambu mete (*Anacardium occidentale* L.)

Bagian tanaman yang sering dimanfaatkan adalah daging buahnya dan biji jambu mete yang letaknya menggantung di bagian luar buah.

Sifat dan khasiat:

Kulit kayu kurang berbau, rasanya kelat, dan lama-kelamaan menimbulkan rasa tebal di lidah. Khasiatnya sebagai pencahar, astrigen, dan memacu aktivitas enzim pencernaan (*alteratif*). Daunnya berbau aromatik, rasanya kelat, berkhasiat antiradang dan penurun kadar glukosa darah (*hipoglikemik*). Biji berkhasiat sebagai pelembut kulit dan penghilang nyeri (*analgesik*). Tangkai daun berfungsi sebagai pengelat, sedangkan akar berkhasiat sebagai laksatif.

Kandungan kimia:

Kulit kayu mengandung *tanin* yang cukup banyak, zat samak, *asam galat*, dan *gingkol katekin*. Daun mengandung *tanin-galat*, *flavonol*, *asam akardiol*, *asam elagat*, senyawa *fenol*, *kardol*, dan *metil kardol*. Buah mengandung protein, lemak, vitamin (A, B, dan C), kalsium, fosfor, besi, dan belerang.

Beberapa herbal yang aman bagi orang lain bisa menjadi tidak aman bagi wanita hamil karena bisa memengaruhi janin di dalam kandungannya, bisa menyebabkan janin cacat, atau mengalami keguguran. Herbal tersebut di antaranya:



a. Cabe jawa (*Piper retrofractum* Vahl).

Bagian tanaman yang digunakan adalah buah yang sudah tua, daun, dan akarnya. Rasanya pedas dan panas.

Sifat dan khasiat:

Buah cabe jawa masuk dalam meridian limpa dan lambung. Cabe jawa berkhasiat untuk mengusir dingin, menghilangkan nyeri (*analagesik*), peluruh keringat (*diaforetik*), peluruh kentut (*karminatif*), stimulan, dan afrodisiak. Akar cabe jawa pedas dan rasanya hangat, berkhasiat sebagai tonik, diuretik, stomakik, dan peluruh haid (*emenagog*).

Kandungan kimia:

Bauh cabe jawa mengandung zat pedas *piperine*, *chavicine*, *palmitic acids*, *tetrahydropiperic acids*, *piperidin*, minyak atsiri, dan *sesamine*. *Piperin* memiliki daya *antipiretik*, *analgesik*, *anti inflamasi*, dan menekan susunan saraf pusat. Bagian akar mengandung *piperine*, *piplartine*, dan *piperlongiminine*.

b. Daun gendarusa (*Justicia gendarussa* Burm. F.)

Bagian tanaman yang digunakan adalah daun dan akar. Rasanya pedas dan sedikit asam.

Sifat dan khasiat:

Berkhasiat melancarkan peredaran darah, membuyarkan sumbatan, antirematik, peluruh keringat (*diaforetik*), peluruh kencing (*diuretik*), dan pencahar. Sedangkan kulit kayunya bersifat sebagai perangsang muntah.

Kandungan kimia:

Justisin, minyak atsiri, kalium, kalsium oksalat, *tanin*, dan alkaloid yang agak beracun.

c. Inggu (*Ruta angustifolia* (L.) Pers.)

Bagian tanaman yang digunakan adalah seluruhnya. Rasanya pedas, agak pahit, dan dingin.



Sifat dan khasiat:

Inggu berkhasiat sebagai pereda demam (*antipiretik*), penghilang nyeri (*analgesik*), antiradang, penawar racun (*antitoksin*), peluruh kentut (*karminatif*), membuyarkan bekuan darah, pereda kejang (*antikonvulsan*), peluruh haid (*emenagog*), *Aborvitum*, pembersih darah, stimulan pada sistem saraf dan kandungan (*uterus*), serta *antelmintik*. Minyak atsirinya mengandung *oleum rutae*, rasanya pahit, pedas, dan memualkan, larut dalam air, tetapi tidak larut dalam alkohol dan eter. Berkhasiat sebagai *aborvitum* dan *rubifasien*.

Kandungan kimia:

Minyak atsiri mengandung metil-nonilketon sampai 90%, ketone, pinena, limonena, cineol, asam rutinat, kokusaginin, edulinine, skimmianine, bergapten, graveoline, quarsetin flavenol, graveolinin, asam modic, rutin, sedikit tanin. Minyak atsiri juga digunakan pada industri kosmetika, seperti pembuatan sabun, krim, dan wangi-wangian.

d. Landep (*Barleria prionitis* L.)

Bagian tanaman yang digunakan adalah daunnya.

Sifat dan khasiat:

Daun memiliki bau yang lemah dan rasa agak kelat. Berkhasiat sebagai peluruh kencing (*diuretik*), tonik, pereda demam (*antipiretik*), dan peluruh dahak. Akar berkhasiat sebagai pereda demam (*antipiretik*), sedangkan kulit kayunya berkhasiat sebagai peluruh dahak dan keringat (*diaforetik*).

Kandungan kimia:

Daun landep mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol.

e. Pacar cina (*Aglaia odorata* Lour)

Sifat dan khasiat:

Pacar cina bersifat pedas, manis, netral, masuk dalam meridian paru, lambung, dan hati. Berkhasiat mengurangi darah haid.

**Kandungan kimia:**

Daun pacar cina mengandung minyak atsiri, *alkaloid*, damar, garam mineral, dan *tanin*.

f. Sambiloto (*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees)**Sifat dan khasiat:**

Herba ini rasanya pahit, dingin, masuk meridian paru, lambung, usus besar, dan usus kecil. Khasiatnya adalah sebagai antibakteri, antiradang, menghambat reaksi imunitas (*imunosupresi*), penghilang nyeri (*analgesik*), pereda demam (*antipiretik*), menghilangkan panas dalam, menghilangkan lembap, penawar racun (*detoksifikasi*), dan *detumescent*.

Kandungan kimia:

Daun dan percabangannya mengandung laktone yang terdiri dari *deoksiandrografolid*, *andrografolid* (zat pahit), *neoandrografolid*. Juga terdapat *flavonoid*, *alkene*, keton, *aldehid*, mineral (kalsium, kalium, natrium), asam kersik, dan damar. *Flavonoid* diisolasi terbanyak dari akar, yaitu *polimetoksiflavan*, *andrografen*, *panikulin*. Zat aktif *andrografolid* terbukti berkhasiat sebagai *hepatoprotektor* (pelindung sel hati).

g. Srigading (*Nyctanthes arbor-tritis* L.)**Sifat dan khasiat:**

Bunga berkhasiat sebagai peluruh kencing (*diuretik*) dan peluruh haid (*emenagog*). Daunnya yang pahit berkhasiat sebagai *diuretik*, *emenagog*, peluruh dahak (*ekspektoran*), peluruh keringat (*diaforetik*), *antelmintik*, *kolagoga*, dan *laksatif*. Kulit kayu berkhasiat sebagai *ekspektoran*, *kolagoga*, dan *laksatif*.



Kandungan kimia:

Daun mengandung *tanin*, *metil salisilat*, *resin*, *niktantin*, dan gula. Bagian bunga mengandung minyak atsiri dan zat warna merah yang disebut *niktantin*.

h. Tembelean (*Lantana camara*)

Sifat dan khasiat:

Akar bersifat tawar dan sejuk. Berkhasiat sebagai pereda demam (*antipiretik*), penawar racun (*antitoksin*), penghilang nyeri (*analgesik*), dan penghenti pendarahan (*hemostatis*). Daun bersifat pahit, sejuk, berbau, dan sedikit beracun (*toksik*), yang berkhasiat menghilangkan gatal (*antipruritus*), antitoksik, menghilangkan bengkak, dan perangsang muntah. Sedangkan bunga tembelean manis rasanya dan sejuk, berkhasiat sebagai penghenti pendarahan.

Kandungan kimia:

Daun mengandung *lantadene A*, *lantadene B*, *lantanollic acid*, *lantic acid*, *humulene* (mengandung minyak atsiri), *Beta-caryophyllene*, *alpha-pinene*, *p-cymene*.

i. Biduri (*Calotropis gigantea*)

Sifat dan khasiat:

Kulit dan akar biduri berkhasiat *kolagoga*, peluruh keringat (*diaforetik*), perangsang muntah (*emetik*), pemacu kerja enzim pencernaan (*alteratif*), serta peluruh kencing (*diuretik*). Kulit kayu biduri berkhasiat *emetik*, sedangkan bunga berkhasiat tonik dan menambah nafsu makan (*somatik*). Daun berkhasiat *rubifasie* dan menghilangkan gatal. Getahnya beracun dan dapat menyebabkan muntah, tetapi berkhasiat obat sebagai pencahar.

**Kandungan kimia:**

Akar mengandung *saponin*, *sapogenin*, *kalotropin*, *kalotoksin*, *uskarin*, *kalaktin*, *gigantin*, dan *harsa*. Daun mengandung *flavonoid*, *polifenol*, *tanin*, dan *calcium oxalat*. Getah mengandung racun jantung yang menyerupai *digitalis*.

j. Buah makasar (*Brucea javanica*)**Sifat dan khasiat:**

Rasanya pahit, sifatnya dingin, dan beracun (*toksik*). Buah ini masuk dalam meridian usus besar. Buah makasar berkhasiat membersihkan panas dan racun, menghentikan pendarahan (*hemostatis*), membunuh parasit (*parasitoid*), *antidisentri*, dan *antimalaria*. Khasiat daun makasar adalah menurunkan panas dan membersihkan racun.

Kandungan kimia:

Buah makasar mengandung alkaloid (*brucamarine*, *yatanine*), glikosida (*Bruceolic acid*). Bijinya mengandung *busatol* dan *bruceine* A, B, C, E, F, G, H. Daging buahnya mengandung minyak lemak, asam moleat, asam linoleat, asam stearat, dan asam palmitoleat. Buah dan daunnya mengandung *tanin*.

k. Bungur kecil (*Lagerstroemia indica* L)**Sifat dan khasiat:**

Bagian akar rasanya agak pahit, sifatnya netral, *astrigen*. Khasiat akar bungur adalah merangsang proses sirkulasi, menghentikan pendarahan (*hemostatis*), antiradang, peluruh kencing (*diuretik*), dan menetralkan racun (*detoksikan*). Bunga, daun, dan kulit kayunya berkhasiat sebagai pencahar (*laksatif*).

Kandungan kimia:

Daunnya mengandung *decinine*, *decamine*, *lagerstroemine*, *lagerine*, *dihydroverticillatine*, dan *decodine*. Akarnya mengandung *sitosterol*, *3,3', 4-tri-o-methylellagic acid*.



l. Iler (*Coleus scutellarioides*)

Sifat dan khasiat:

Iler berbau harum, rasanya agak pahit, sifatnya dingin. Berkhasiat sebagai peluruh haid (*emenagog*), perangsang nafsu makan, penetralisir racun (*detoksikan*), penghambat pertumbuhan bakteri (*antiseptik*), membuyarkan gumpalan darah, mempercepat pematangan bisul, dan pembunuh cacing (*vermisida*).

Kandungan kimia:

Batang dan daun mengandung minyak atsiri, fenol, tanin, lemak, *phytosterol*, *calcium oxalat*, dan *peptic substances*.

m. Nanas (*Ananas comosus*)

Sifat dan khasiat:

Buah masak sifatnya dingin. Berkhasiat mengurangi keluarnya asam lambung yang berlebihan, membantu mencerna makanan di lambung, antiradang, peluruh kencing (*diuretik*), membersihkan jaringan kulit yang mati (*skin debridement*), mengganggu pertumbuhan sel kanker, menghambat penggumpalan trombosit (*agregasi platelet*), dan mempunyai aktivitas *fibrinolitik*. Buah nanas rasanya asam, berkhasiat memacu enzim pencernaan, *antelmintik*, *diuretik*, peluruh haid (*emenagog*), *aborvitum*, peluruh dahak (*mukolitik*), dan pencahar. Daun berkhasiat *antipiretik*, *antelmintik*, pencahar, antiradang, dan menormalkan siklus haid.

Kandungan kimia:

Buah mengandung vitamin A dan C, kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium, dekstrosa, sukrosa, dan enzim *bromelain*. *Bromelain* berkhasiat antiradang, membantu melunakkan makanan di lambung, mengganggu pertumbuhan sel kanker, menghambat agregasi platelet, dan mempunyai aktivitas *fibrinolitik*. Kandungan seratnya dapat mempermudah



buang air besar pada penderita sembelit (konstipasi). Daun mengandung *Calcium oxalat* dan *peptic substances*.

- n. Pecut kuda (*Stachytarpheta jamaicensis*)

Sifat dan khasiat:

Rasa pahit, sifatnya dingin. Berkhasiat sebagai pembersih darah, antiradang, dan peluruh kencing (*diuretik*).

Kandungan kimia:

Pecut kuda mengandung *glikosida flavonoid*, dan *alkaloid*.

- o. Putri malu (*Mimosa pudica* L.)

Sifat dan khasiat:

Rasanya manis, sifatnya agak dingin, astrigen. Herba putri malu berkhasiat sebagai penenang (*transquillizer*), peluruh dahak (*ekspektoran*), peluruh kencing (*diuretik*), obat batuk (*antitusif*), pereda demam (*antipiretik*), dan antiradang. Akar dan biji putri malu berkhasiat sebagai perangsang muntah.

Kandungan kimia:

Herba putri malu mengandung *tanin*, *mimosin*, dan *asam pikekolinat*.

- p. Sangitan (*Sambucus javanica* Reinw)

Sifat dan khasiat:

Rasanya manis sedikit pahit, sifatnya hangat. Herba ini masuk meridian hati (*liver*) dan berkhasiat sebagai peluruh kencing (*diuretik*), menghilangkan pembengkakan, menghilangkan nyeri (*analgesik*), dan melancarkan sirkulasi darah. Akarnya berkhasiat meredakan kolik (*antispasmodik*) dan menghilangkan pembengkakan. Buah berkhasiat peluruh kencing, pembersih darah, pencahar dan perangsang muntah.



Kandungan kimia:

Tumbuhan ini mengandung minyak atsiri, *cyanogenic glucoside*, *ursolic acid*, *Beta sitosterol*, *alpha-amyrin palmitate*, KNO_3 , dan *tanin*. Buah mengandung *saponin* dan *flavonoid*.

10. Waspada! efek samping obat tradisional

Sesungguhnya jamu milik Indonesia mempunyai potensi luar biasa untuk bisa dikembangkan. Seperti halnya obat apotek, obat tradisional tetap memiliki efek samping walaupun relatif lebih ringan dibandingkan obat konvensional. Oleh karena itu, dalam mengonsumsi obat tradisional tetap ada dosis dan waktu yang tepat. Ikuti petunjuk yang diberikan oleh produsen atau jika Anda membuat ramuan sendiri, baca buku-buku atau publikasi lainnya mengenai komponen obat tradisional tersebut untuk mengetahui indikasi, kontraindikasi, dosis, waktu konsumsi, dan efek sampingnya.

Efek samping obat tradisional yang lebih besar biasanya justru datang dari faktor ekstrinsik (luar), misalnya karena pengolahannya tidak benar, salah jenis tanaman yang digunakan terkontaminasi bahan berbahaya seperti pestisida dan logam berat, promosi yang menyesatkan (misalnya klaim yang terlalu bombastis), sudah kadaluwarsa, dan yang paling parah adalah pemalsuan.

Sayang memang, selalu saja ada produsen obat tradisional yang tidak memikirkan efek negatif atau efek samping bagi pengguna dan konsumen dengan mencampurkan bahan kimia ke dalam jamu atau obat herbal. Sebagai contoh, keterangan dari beberapa sumber menyebutkan bahwa saat ini banyak pembuat jamu gendong yang malas meramu sendiri jamunya. Sebagai jalan pintas mereka menyeduh saja serbuk dalam *sachet* yang banyak dijual oleh produsen besar di pasaran, lalu mengemasnya dalam



botol-botol untuk diujakan sebagai jamu gendong. Hal yang lebih parah lagi adalah untuk membuat khasiatnya terasa *cespleng* dan seketika (instan), mereka kadangkala menambahkan obat-obat kimia, misalnya parasetamol untuk penurun panas. Selain melanggar aturan dan membahayakan konsumen, hal ini tentu saja membuat pamor jamu gendong yang luhur semakin turun.

Beberapa kali Badan POM terpaksa melarang beredarnya beberapa obat tradisional yang meski punya nomor registrasi, tetapi setelah diteliti ternyata mengandung bahan kimia yang berbahaya dan berdampak rusaknya beberapa organ tubuh penting, seperti ginjal dan hati. Inilah sebabnya mengapa banyak kalangan medis yang melarang pasiennya mengonsumsi obat tradisional. Untuk itu konsumen hendaknya memanfaatkan jamu dan herbal yang benar-benar bisa dipercaya.

11. Hati-hati bila meramu sendiri

Jika Anda berniat mengonsumsi obat tradisional yang Anda ramu sendiri hendaknya Anda berhati-hati, jangan asal meramu sesuai kata orang saja atau dengan kata lain asal meramu tanpa dasar yang jelas. Hal ini perlu benar-benar Anda perhatikan karena seringkali kandungan racun ataupun zat berkhasiat dalam satu tanaman berbeda-beda. Sebagai contoh ada tanaman yang zat berkhasiatnya terdapat dalam daunnya, sementara buahnya sangat beracun. Kalau kita tidak memiliki pengetahuan luas dan memanfaatkan buahnya, tentu bukan sehat yang kita dapatkan malahan kita akan menjadi sakit karenanya. Contoh lainnya, tanaman tertentu bermanfaat sebagai obat sewaktu mentah, tetapi ketika matang sangat beracun. Oleh karena itu, kita tidak boleh mempergunakan tanaman itu setelah matang sebagai obat.

Agar kita dapat meramu jamu dengan baik, ada baiknya kita belajar pada orang-orang yang benar-benar tahu tentang herbal ataupun membaca buku-buku tulisan para pakar herbal atau



obat tradisional untuk meminimalisir keracunan yang mungkin ditimbulkan oleh obat tradisional. Jika Anda ragu, sebaiknya Anda berkonsultasi dengan dokter demi keamanan Anda sendiri.

12. Waspada promosi yang tidak wajar

Dibandingkan dengan negeri Cina, sebenarnya Indonesia tidak kalah dan bisa duduk sejajar dalam mengembangkan potensi jamu atau obat tradisional. Dukungan penelitian pemerintah Cina luar biasa untuk mengembangkan obat Cina. Pemerintah Indonesia juga sudah memberikan dukungan untuk penelitian, tetapi masih belum maksimal. Belum lagi kadang di antara kita sering berlomba mengunggulkan produk masing-masing dengan cara yang tidak sehat dan tidak jujur. Promosi atau iklan yang cenderung menyesatkan ini tentu saja sangat merugikan konsumen dan telah melanggar kode etik periklanan, bahkan melanggar aturan BPOM.

Berikut beberapa ciri promosi yang menyesatkan.

- o Berani memberi garansi sembuh dalam waktu tertentu.
- o Satu macam obat diklaim bisa menyembuhkan lebih dari sepuluh macam penyakit.
- o Banyak produk yang mempunyai sertifikat SP-IRT beriklan dengan iming-iming menyembuhkan berbagai macam penyakit. Menurut aturan BPOM izin SP-IRT tidak boleh beriklan dan tidak boleh mencantumkan khasiatnya karena belum ada penelitian ilmiah.
- o Berani menjanjikan uang kembali 100% bila tidak sembuh.
- o Waspada promosi atau iklan yang tidak masuk akal.
- o Jangan terjebak promosi antarteman yang tidak bertanggung jawab
- o Hati-hati dengan banyaknya promosi pengobatan tanpa operasi untuk berbagai macam penyakit.



13. Patuhi anjuran memantang makanan tertentu

Anjuran mengikuti pantangan makanan pemicu munculnya penyakit tertentu memang harus diikuti. Meskipun sudah minum obat medis yang mahal harganya atau minum obat tradisional tertentu yang ampuh sekalipun, tetapi bila tidak mau mengikuti pantangan makanan tertentu maka upaya penyembuhannya akan sia-sia. Misalnya saja pada penyakit kanker, diabetes, darah tinggi, asam urat, atau kolestrol.

14. Jangan langsung meninggalkan obat apotek

Khusus untuk mengatasi penyakit degeneratif, seperti diabetes, darah tinggi, kolestrol, dan asam urat, Anda harus bijak menyikapinya bila ingin beralih ke jamu. Kecenderungan untuk *back to nature* memang baik, tetapi tidak bisa dilakukan secara mendadak dengan meninggalkan obat medis, bila selama bertahun-tahun seseorang sudah terbiasa menggunakan obat medis konvensional. Secara medis, penderita penyakit tertentu harus minum obat seumur hidup, tanpa tawar-menawar, bila tidak ingin penyakitnya kambuh, misalnya untuk diabetes dan darah tinggi. Sekali sudah minum obat medis, seumur hidup harus minum obat terus-menerus tanpa bisa dipertimbangkan solusi lain. Oleh karena itu, bagi Anda penderita-penyakit tersebut, untuk berpindah ke terapi dengan obat tradisional, sebaiknya Anda berkonsultasi dahulu kepada dokter agar dokter bisa memberikan solusi terbaik bagi Anda.

15. Awas! Penderita penyakit tertentu

Beberapa penderita penyakit tertentu dilarang mengonsumsi beberapa jenis herbal. Oleh karena itu, jika Anda menderita penyakit tertentu, disarankan sebelum mengonsumsi herbal terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter.



16. Jangan tinggalkan gaya hidup sehat

Meskipun sering mengonsumsi obat tradisional, tetapi jika kita tidak menerapkan gaya hidup sehat maka percuma saja mengonsumsi obat tradisional. Gaya hidup sehat yang harus kita terapkan di antaranya adalah mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, berolahraga secara teratur, menghindarkan stres, dan tidak mengonsumsi alkohol serta tidak merokok.





LIMA GAYA HIDUP UNTUK BUGAR DAN SEHAT

Mengonsumsi obat tradisional dalam batasan tertentu memang memiliki efek yang baik bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Sebaliknya, jika kita mengonsumsi obat tradisional sesuka hati maka efek yang buruk bagi tubuh akan timbul. Sebenarnya minum jamu akan percuma jika kita tidak menjalankan gaya hidup sehat. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, banyak langkah yang bisa dilakukan, tidak sekadar mengonsumsi jamu. Berikut ini langkah menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara alami.



A. Tubuh Sehat dan Bugar sampai Lansia

Menurut Henry Chang (1996) dalam bukunya *Longevity Through the Organic Lifestyle*, mereka yang ingin tetap sehat dan bugar sampai lansia, minimal harus melaksanakan beberapa kebiasaan atau gaya hidup sehat (*organic lifestyle*) secara tekun dan berkelanjutan sejak usia muda, di antaranya beberapa berikut ini:

1. *Back to nature* (kembali ke alam)

Langkah kembali ke alam dilakukan dengan melakukan kegiatan atau tindakan yang memperhatikan keseimbangan dan keharmonisan dengan lingkungan hidup (fisik, alam, dan sosial), misalnya dengan cara menghindari segenap kegiatan dan tindakan yang dapat meracuni dan merusak lingkungan hidup. Lingkungan yang tercemar justru akan mempercepat proses "kiamat", minimal membuat manusia sakit-sakitan dan menderita sehingga sisa umurnya tidak dapat dinikmati.

2. Minum air dalam jumlah yang cukup

Air merupakan hal yang vital bagi tubuh karena bagian terbesar dari tubuh kita adalah air. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh disarankan minum sekitar 6 – 8 gelas per hari karena air merupakan sumber kehidupan dan zat gizi utama. Sekitar 65% tubuh kita terdiri dari air sehingga sedikit saja terjadi kekurangan pasokan air maka dampaknya sangat serius terhadap penampilan dan kesehatan tubuh. Air yang diminum tentu saja harus memenuhi syarat kualitas air minum dalam kesehatan (Permenkes no. 416 tahun 1990). Selain itu air harus dimasak terlebih dahulu sebelum diminum.



3. Berjemur di bawah sinar matahari

Berjemur di bawah sinar matahari pagi pukul 06.00 – 09.00 selama beberapa menit dan menghirup udara segar pagi hari sebanyak-banyaknya juga sangat menyehatkan. Selain air, sinar matahari dan udara bersih juga merupakan unsur utama kehidupan kita. Namun, hendaknya kita menghindari terik matahari pada siang hari (pukul 10.00 – 15.00). Sebab sinar pada waktu tersebut dapat merusak kulit, mata, rambut, dan lain sebagainya sehingga mengakibatkan penuaan dini.

4. Olahraga

Kebiasaan ketiga harus disertai dengan kebiasaan keempat, yaitu olahraga. Contoh olahraga yang bisa dilakukan adalah *jogging* atau senam pagi. Jenis olahraga yang dilakukan hendaknya disesuaikan dengan kondisi fisiologis, dilaksanakan secara teratur dan terukur agar manfaatnya pada kesehatan fisik dan mental lebih bermakna. Anda juga bisa ikut dalam program kegiatan olahraga di tempat-tempat kebugaran.

5. Mengendalikan emosi

Berupaya mengarahkan emosi yang menggebu pada hal-hal yang positif dan mengendalikan stres dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat. Emosi dan stres yang positif diperlukan untuk menggairahkan semangat hidup dalam meraih cita-cita, kemajuan, dan kesuksesan hidup.

6. *Refreshing* dan istirahat yang cukup

Sediakan waktu untuk *refreshing* dan upayakan tidur yang berkualitas. Misalnya setelah jenuh bekerja selama 2 – 5 jam, istirahatlah sejenak. Pejamkan mata, tenangkan pikiran, dan



buatlah tubuh menjadi relaks. Hal itu akan membuat tubuh kita segar lahir batin dan membangkitkan lagi semangat baru. Tidur yang berkualitas adalah tidur yang nyenyak meskipun hanya 2 – 4 jam atau beberapa menit. Ibarat mengisi baterai yang mulai lemah, tidur yang berkualitas tersebut akan membuat fisik, perasaan, dan otak lebih segar. Orang yang kurang tidur (berkualitas) akan mengalami pikiran kacau dan terganggu, pusing, sakit kepala, serta hidupnya uring-uringan.

7. Menghindari mengonsumsi bahan berbahaya

Menghentikan/menghindari merokok (aktif/pasif), berhenti minum-minuman beralkohol, dan obat-obatan psikotropika atau obat terlarang lainnya. Semua itu akan merusak kesehatan dan mempercepat proses menjadi pikun dan sakit-sakitan.

8. Membina hubungan vertikal dan horizontal

Membina hubungan vertikal (ibadah kepada Tuhan YME) dan hubungan horizontal (hubungan sosial dengan sesama dan lingkungan) secara baik, yaitu taat dan tekun menjalankan ibadah dan doa kepada Tuhan YME agar dianugerahi umur yang penuh berkah. Memperbanyak sahabat dan membina hubungan silaturahmi karena hal itu akan membuat hidup tidak kesepian.

B. Panjang Umur dengan Gizi Seimbang

Kebanyakan orang ingin panjang umur dan hidup sejahtera di hari tua. Ini bukanlah hal yang mustahil jika sejak muda kita telah membiasakan gaya hidup dan mengonsumsi gizi yang seimbang. Proses menua akan dialami oleh semua orang seiring dengan bertambahnya usia, tetapi gejala penuaan yang tampak pada



setiap orang berbeda-beda. Hal itu tergantung pada kualitas faktor endogen, eksogen, dan usaha individu untuk mencegahnya. Faktor endogen meliputi usia, jenis kelamin, gizi, kesehatan, dan aspek psikologis. Sedangkan faktor eksogen adalah pencemaran lingkungan dan gaya hidup yang salah atau tidak sehat. Bila kualitas faktor-faktor tersebut buruk maka akan terjadi penuaan lebih dini. Namun, jika kualitasnya baik, ditambah usaha yang gigih dan kontinyu, maka umur kita akan panjang dan kita tetap sehat dan bugar.

Berbagai pendekatan teori dan penelitian telah dan terus dilakukan untuk menerangkan proses menua. Salah satunya yang populer akhir-akhir ini adalah pendekatan dengan teori radikal bebas. Radikal bebas atau oksigen merupakan molekul kimia dengan satu atau lebih elektron bebas yang sangat reaktif menyerang molekul lainnya secara berantai dan membentuk radikal bebas baru dengan sifat sama. Ada dua sumber radikal bebas, yaitu *endogen* dan *eksogen*. Radikal bebas *eksogen* berasal dari lingkungan yang tercemar oleh asap kendaraan, limbah pabrik/industri, senyawa kimia beracun, asap rokok, radiasi sinar matahari, ozon dan sinar ultraviolet. Dalam keadaan normal, radikal bebas *endogen* dapat dikendalikan oleh mekanisme alamiah tubuh. Namun, dengan adanya radikal bebas *eksogen* yang semakin sulit dihindari dan kualitasnya meningkat terus setiap waktu, tubuh mengalami *oxidative stress* atau kelebihan radikal bebas. Hal ini mengakibatkan ketidakseimbangan dan gangguan mekanisme pengendalian-pengendalian efek merusak dari radikal bebas sehingga terjadi kerusakan secara beruntun pada sel-sel organ tubuh. Akibatnya, akan terjadi efek patologis dan penuaan yang ditandai perubahan-perubahan anatomi, faali, dan biokimia pada tingkat molekuler dan seluler yang terjadi pada semua jaringan dan organ tubuh. Penuaan oleh kelebihan radikal bebas sebenarnya dapat diminimalkan dengan beberapa



usaha, di antaranya menyetop proses produksi radikal bebas, menetralkan radikal bebas sehingga tidak ganas lagi, serta mencegah reaksi-reaksi lanjutan dari radikal bebas yang ada.

Antioksidan adalah senyawa pemberi elektron yang bisa memberikan elektronnya pada elektron yang tidak berpasangan seperti radikal bebas. Berdasarkan teori radikal bebas dan antioksidan, proses menjadi manula yang menakutkan itu sebenarnya dapat dicegah dengan cara yang mudah dan murah. Salah satunya adalah dengan menjalankan kebiasaan hidup sehat dan membantu tubuh memproduksi antioksidan melalui konsumsi makanan yang kaya zat gizi dan antioksidan dalam jumlah yang cukup dan seimbang setiap hari.

Dari aspek gizi, untuk bisa panjang umur dalam keadaan sehat bugar di masa tua, hal penting yang perlu dilakukan di antaranya adalah mengonsumsi makanan yang baik kualitasnya, beragam jenisnya, dan berpola gizi seimbang karena kemampuan metabolisme tubuh akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Jadi, yang perlu dilakukan adalah kualitas dan keanekaragaman, bukan kualitas semata.

Jangan lupa menghindari makanan yang tinggi kadar lemak, garam, dan kolesterolnya. Juga makanan yang termasuk dalam kelompok *junk food* atau yang mengandung zat tambahan berbahaya. Makanan yang tidak seimbang gizinya akan memacu munculnya penyakit *degeneratif* atau manula. Perbanyak makanan hasil fermentasi, seperti tempe, tahu, yoghurt, kefir, selain memperbanyak konsumsi ikan setiap hari. Makanan seperti itu terutama kaya akan kandungan vitamin dan mineral yang mudah diserap tubuh.

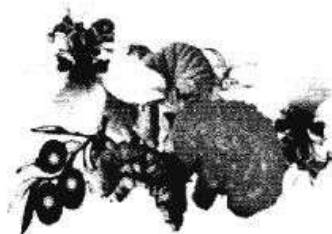
Konsumsi sayur berwarna dan yang muda, seperti taoge, serta buah-buahan dalam jumlah yang cukup setiap hari. Keduanya merupakan sumber zat gizi, vitamin, mineral, dan terutama zat antioksidan yang diperlukan untuk meredam efek



radikal bebas. Zat yang terdapat dalam taoge atau sayuran muda akan bermanfaat untuk memudahkan sel-sel tubuh (*rejuvenation*). Konsumsi hasil laut berupa ikan dan kerang-kerangan dalam jumlah memadai untuk memenuhi kebutuhan mineral tubuh, misalnya *Iodium (I)*, *Selenium(Se)*, *Zinc(Zn)*, dan lain-lain, untuk memelihara fungsi tiroid atau sistem pertahanan tubuh.

Melaksanakan kebiasaan hidup alamiah dan anjuran gizi tersebut secara tekun dan terus-menerus berarti Anda telah berupaya untuk tetap sehat dan bugar sampai lansia. Anda akan terhindar dari sakit-sakitan, merana, ataupun membebani keluarga.





LAMPIRAN A

PROFIL HERBAL TERPOPULER

Nama Herbal	Deskripsi	Keterangan Lain
Adas (<i>Foeniculum vulgare mill</i>)	Adas merupakan tanaman yang berumur panjang, dengan tinggi 50 cm, tumbuh merumpun. Saat masih muda berwarna hijau setelah tua berwarna cokelat agak hijau atau cokelat agak kuning sampai sepenuhnya cokelat. Warna buahnya tergantung negara asalnya. Buah yang sudah masak mempunyai bau khas. Bila dicicipi rasanya relatif seperti kamper. Adas	Mengandung minyak atsiri, anetol, pinen, limonene, dipenten, felandren, metilchavikol, anisaldehyd, asam anisat, dan minyak lemak. Kandungan anetol menyebabkan adas mengeluarkan aroma yang khas dan sangat berkhasiat. Akar dan biji mengandung stigmasterin.



juga menghasilkan minyak adas, yang merupakan hasil sulingan serbuk buah adas yang sudah masak dan kering. Ada dua macam minyak adas, manis dan pahit. Keduanya digunakan dalam industri obat-obatan.

Adem
Ati (*Litsea
glutinosa*
(*Lour*) C.D.
Robins)

Tanaman ini memiliki ketinggian mencapai 10 meter. Batang berkayu dan bercabang-cabang. Daun tunggal bentuk elips, warna hijau, dan berbulu halus. Bunga berbentuk malai, mahkota bunga berwarna putih kekuningan. Buahnya bulat, buah muda berwarna hijau, setelah tua berwarna hitam. Akar tunggal dengan warna cokelat muda.

Mengandung *alkaloid* (golongan *fenantrena* dan *aporfina*), *flavonoida*, *tanin*, *polifenol*, dan minyak atsiri.

Ajeran
(*Bidens
pilosa* L.)

Tumbuhan ini termasuk tumbuhan liar dan banyak ditemui di pinggir jalan, kadang-kadang ditanam di halaman rumah sebagai tanaman hias. Tanaman ini tingginya dapat mencapai 150 cm. Batang berbentuk segi empat, warna hijau. Daun bertiga-tiga, masing-masing berbentuk bulat telur dengan pinggir bergerigi. Bunga bertangkai panjang, mahkota bunga berwarna



Akar wangi
(*Vitiveria
zizanioides*)

putih, dan putik berwarna kuning.

Akar wangi merupakan tanaman rumput menahun, tingginya dapat mencapai 1 meter. Batang lunak, beruas-ruas, berwarna putih. Daun tunggal berbentuk pita, ujung runcing. Pelepah memeluk batang, warna hijau keputih-putihan. Pembungaan berbentuk bulir di ujung batang. Buah padi berduri berwarna putih kotor. Akar termasuk akar serabut berwarna kuning.

Alang-alang
(*Imperata
cylindrica*)

Alang-alang termasuk jenis tanaman herba, rumput, merayap dengan ketinggian 30 – 180 cm. Batang berbentuk rimpang, merayap di bawah tanah, batang tegak membentuk satu pembungaan, padat, pada bukannya berambut jarang. Daun berbentuk tunggal, pangkal saling menutup. Bunga susunan majemuk bulir majemuk, agak menguncup. Benang sari dengan kepala sari putih kekuningan atau ungu. Putik berbentuk bulu ayam. Buah tipe padi. Biji berbentuk joron, panjang lebih dari

Mengandung *arundoin*, *fernenol*, *isoarborinol*, *silindrin*, *simiarenol*, *kampesterol*, *stigmasterol*, *b sitosterol*, *skopoletin*, *skopolin*, asam asetat, asam oksalat, asam sitrat, *potassium*, 5 *hidroksitriptamin*.



	1 mm. Waktu berbunga adalah pada bulan Januari – Desember. Tumbuhan ini dapat mengganggu tanaman lain karena kebutuhan natriumnya yang relatif tinggi. Dapat berkembangbiak dengan sendirinya. Setiap saat rimpang dipanen dari tumbuhan yang telah matang. Rimpang yang baik berwarna pucat, berasa manis, dan sejuk. Bagian yang digunakan hanya akarnya (rimpang), yang dapat digunakan untuk pengobatan.	
Advokad (<i>Persea gratissima gaertn</i>)	Pohon buah ini asalnya tumbuh liar di hutan-hutan. Namun, saat ini pohon ini telah banyak ditanam di pekarangan rumah. Buahnya berbentuk bulat telur, warnanya hijau atau hijau kekuningan. Bijinya berbentuk bulat seperti bola, keping biji putih kemerahan. Buah advokad yang masak dagingnya lunak, berlemak, biasanya dimakan sebagai es campur atau dibuat jus. Minyaknya digunakan antara lain untuk keperluan kosmetik. Daun memiliki rasa pahit, digunakan sebagai peluruh kencing, sedangkan bijinya bersifat antiradang	Buah dan daun mengandung saponin, alkaloida, dan flavonoida. Buahnya juga mengandung tanin dan daun mengandung polifenol, quersetin, serta gula alkohol persit.



Andong (<i>Cordyline fruticosa</i>)	untuk menghilangkan rasa sakit. Daun tanaman ini terletak pada ujung ranting, berjejal dengan susunan spiral. Tangkai berbentuk talang, helaian daun berbentuk garis atau lanset dengan pangkal yang berbentuk baji atau ujung runcing, hijau atau merah atau lorek. Malai bunga di ketiak daun, bertangkai panjang, bercabang melebar, dengan daun pelindung yang besar pada pangkal cabang. Anak daun pelindung pada pangkal bunga kecil. Daun tenda bunga 6, memanjang, panjang 1,3 cm, benang sari 6, tertancap pada tenda bunga. Kepala putik pendek. Buah berbentuk bola, merah mengilat. Biji hitam mengilat. Bagian yang digunakan adalah daun.	
Anyang-anyang (<i>Elaeocarpus grandiflorus</i>)	Daun anyang-anyang bertangkai, berjejal pada ujung ranting, bentuk lanset, beralih sedikit demi sedikit pada tangkai, gundul seperti kulit, bergerigi, dan beringgit tua merah api. Tandan bunga menggantung, berbunga 4 – 6, panjang 2 – 10 cm. Daun kelopak merah cerah,	



	berambut. Daun mahkota putih, pada pangkalnya dengan sisik, ke arah ujung melebar sekali dan terbagi dalam taju. Dasar bunga berwarna kuning, kemudian oranye. Tonjolan dasar bunga berambut halus (seperti bulu anak ayam) rapat. Benang sari seluruhnya berambut. Bakal buah bentuk telur, berambut, kepala putik tidak melebar. Buah bentuk spul, hijau pucat, panjang. Jika buah diinjak maka duri tempel pada inti buah menembus dinding buah yang lunak dan menyebarkan biji tersebut sebagai apa yang dinamakan kotak duri (<i>hoefklitten</i>).	
Aren (<i>Arenga pinnata</i>)	Pohon aren tinggi batangnya mencapai 25 meter dengan diameter 65 cm, sebagian batang cukup panjang dan berdaun, di bawahnya terdapat pelepah daun yang tepinya sobek-sobek terurai menjadi serabut hitam. Tangkai daun sampai 1,5 m, helaian daun panjangnya sampai 5 meter. Anak daun sampai 145 kali 7 cm, bagian bawah ada lapisan lilin. Buah bulat peluru, dengan ujung pesuk ke dalam, garis tengah 4 cm, memiliki ruang 3	



	dan berbiji 3. Terkenal juga dengan nama lama <i>Arenga saccharifera</i> Labill. Boleh dikatakan semua bagian tanaman dapat dipakai. Bagian yang digunakan untuk obat adalah tuak/legen (hasil peragian dari air bunga) dan akar.	
Awar-awar (<i>Ficus septica</i> Burm. L)	Tanaman ini berbentuk pohon atau semak tinggi dengan ketinggian 1 – 5 meter. Batang pokok bengkok-bengkok, lunak, ranting bulat silindris, berongga, gundul, bergetah bening. Daun penumpu tunggal, besar, sangat runcing, daun tunggal, bertangkai, duduk daun berseling atau berhadapan. Helaian berbentuk bulat telur atau elips dengan pangkal membulat, ujung menyempit cukup tumpul tepi rata, dari atas hijau tua mengilat dengan banyak bintik-bintik mengilat, dengan banyak bintik-bintik yang pucat, dari bawah hijau muda.	Tumbuhan ini mengandung <i>alkaloida</i> antarlain <i>tilosbrin</i> (<i>haptalkaloid</i>), <i>tiloforin</i>, <i>septisin</i>, dan <i>antofin</i>, selain itu juga mengandung <i>flavonoida</i>.
Bandotan (<i>Ageratum conyzoides</i>)	Tanaman ini tumbuh dari ketinggian 1 sampai 2100 m di atas permukaan air laut. Banyak tumbuh di sawah, ladang, semak belukar, halaman kebun, tepi jalan,	



	tanggul, dan tepi air. Untuk pengembangbiakannya dapat dilakukan dengan penyebaran biji.	
Bangle	Tanaman ini tumbuh pada ketinggian 1300 m di atas permukaan air laut. Banyak ditanam orang di pekarangan, di pinggir halaman dekat pagar. Untuk pengembangbiakannya melalui potongan rimpang yang sudah cukup tua dan mempunyai mata tunas. Tanaman ini mengandung asam organik, mineral, lemak, gom, <i>albuminoid</i>, gula, juga ada damar yang pahit dan minyak terbang seperti <i>sineol</i>, <i>pinen</i>, dan <i>sesquiterpen-sesquiterpen</i>.	
Belimbing wuluh (<i>Averrhoa bilimbi</i> L.)	Tanaman ini tumbuh di daerah ketinggian hingga 500 m di atas permukaan air laut. Belimbing wuluh berbentuk bulat panjang, mirip dengan pepaya, tetapi berukuran kecil, kira-kira sebesar jempol tangan orang dewasa.	Batang belimbing wuluh mengandung <i>saponin</i>, <i>tanin</i>, <i>glucoside</i>, kalsium oksalat, sulfur, dan asam format, sedangkan daunnya mengandung <i>tanin</i>, sulfur, asam format dan peroksida.
Beluntas	Tanaman ini tumbuh di daerah dengan ketinggian 1000 m di atas permukaan laut. Dapat ditemui di daerah pantai, tumbuh liar, atau sebagai taban pagar.	Mengandung <i>alkaloid</i>, <i>Flavonoida</i>, <i>tanin</i>, minyak atsiri, asam <i>chlorogenik</i>, natrium, kalium, aluminium, kalsium, magnesium dan fosfor.



Brotowali (<i>Tinospora crispa miers.hook. f&Thems</i>)	Tanaman ini tumbuh dengan ketinggian 1000 m di atas permukaan laut. Dapat ditemui di daerah pantai.	Mengandung zat pahit pikroretin, alkalod berberina.
Bunga pukul empat (<i>Mirabilis jalapa</i>)	Tumbuhan ini merupakan tanaman hias, bunganya mekar di sore hari dan kuncup kembali menjelang siang.	
Cakar Ayam (<i>Selaginella ceae</i>)	Tanaman paku-pakuan ini tumbuh pada tebing, jurang, dan tempat-tempat teduh yang berhawa dingin. Batang tegak, tinggi 15 – 35 cm, keluar akar pada percabangan. Daunnya kecil kecil, panjang 4 – 5 mm, lebar 2 mm, bentuk jorong, ujung meruncing, pangkal rata, warna daun bagian atas hijau tua, bagian bawah hijau muda. Daun tersusun di kiri kanan batang induk sampai ke percabangannya, yang menyerupai cakar ayam dengan sisik-sisiknya.	Sifat kimiawi dan efek farmakologis manis, hangat, penurun panas, antitoksik, antikanker (<i>antineoplastic</i>), menghentikan perdarahan (<i>hemostatik</i>), antibengkak (<i>antioedem</i>).
Calingcing (<i>Oxalis corniculata</i>)	Tumbuh merayap atau tegak tinggi mencapai 5 – 35 m tumbuh liar pada tempat tempat lembap, terbuka maupun teduh di sisi jalan atau lapangan rumput. Memiliki batang lunak atau	Bagian yang dipakai adalah seluruh tanaman segar atau dikeringkan.



Ceguk (<i>Quisqualis indica</i>)	bercabang cabang. Daunnya majemuk menjari tiga yang anak daunnya berbentuk jantung dengan warna hijau muda. Bunga keluar dari ketiak daun, berwarna kuning berbentuk payung-payung kecil. Buah berupa kotak lonjong, tegak, bagian ujungnya seperti paruh, bila sudah masak berwarna coklat merah yang pecah bila disentuh. Tanaman ini membelit ke kiri atau memanjat dengan tinggi 1,5 – 5 m. Daun berhadapan atau berkarang. Bunga di ujung dan ketiak dalam bulir yang berbunga banyak. Daun pelindung rontok sebelum mekar atau tetap. Bunga berkelamin dua. Tabung kelopak langsung, berambut pendek, hijau kuning, taju kelopak lima, segitiga, panjang 3 – 4 mm. Daun mahkota 5, duduk, bentuk memanjang, mula-mula putih, kemudian merah, dan akhirnya merah tua. Benang sari 10. Tangkai putik panjang, pada satu sisi bersatu dengan tabung kelopak, bersama benang sari muncul jauh di luar mahkota. Buah berbentuk memanjang, dengan pangkal daun menyempit.	Bagian yang digunakan adalah biji dan daun. Mengandung <i>trigonelina</i>, minyak lemak, gom, dan resin.
---------------------------------------	---	---



Cempaka kuning (<i>Michelia champaca</i>)	Pohon ini memiliki tinggi 15 – 25 meter. Ujung ranting berambut, daun bulat telur berbentuk lanset dengan ujung dan pangkal runcing, tipis, seperti kulit. Bekas daun penumpu pada tangkai daun panjangnya lebih dari setengah tangkai daun. Bunga berdiri sendiri, oranye, sangat harum baunya. Daun tenda bunga panjangnya 3 – 5 cm, yang terdalam lebih sempit dan lebih runcing daripada yang terluar. Pada dasar bunga yang berbentuk tiang, bakal buah dan benang sari jelas-jelas dipisahkan oleh suatu ruang. Bakal buah lebih dari 20, berjejal-jejal, bentuk telur yang pipih, berambut, masing-masing dengan bakal biji yang banyak. Buah bentuk bola memanjang, sedikit bengkok, mula-mula hijau, kemudian abu-abu pucat, tertutup dengan jerawat. Biji masak berwarna merah tua, tergantung keluar pada berkas yang memanjang menjadi benang yang langsing.	Minyak mengandung <i>fenol</i> , <i>isoeugenol</i> , <i>sineol</i> , <i>bensilaldehida</i> , dan <i>feniletilalkohol</i> . Kulit kayu dan daun mengandung alkaloid, zat samak, sedangkan bunganya mengandung minyak atsiri.
Cempaka putih	Tumbuhan berupa pohon, tinggi sampai 30 m. Batang berkayu. Daun tunggal, bulat telur, warna hijau.	Mengandung <i>alkaloid mikelarbina</i> dan <i>liriodenina</i> .



Cendana	Bunga berwarna putih dan berbau harum. Tidak pernah berbuah. Diperbanyak secara vegetatif. Tumbuhan berupa pohon, tinggi antara 12 – 15 m. Kulit kayu kasar, berwarna kelabu. Daun mudah gugur. Tumbuh di tanah yang panas dan kering, di tanah yang banyak kapurnya.	Bagian yang digunakan adalah kayunya. Kayu mengandung minyak atsiri dan zat samak minyak mengandung <i>santalol</i>, <i>santalen</i>, <i>santen</i>, <i>santenon</i>, <i>santalal</i>, <i>santalon</i>, dan <i>isovalerialdehid</i>.
Ceremai (<i>Phyllanthus acidus</i>)	Pohon ceremai kecil tingginya sampai 10 meter, kadang lebih, percabangannya banyak, kulit kayunya tebal. Daun tunggal bertangkai pendek, tersusun dalam tangkai membentuk rangkaian seperti daun majemuk. Helai daun bulat telur sampai jorong, ujungnya runcing, pangkal tumpul sampai bundar, tepi rata, pertulangan menyirip, permukaan licin tidak berambut, warna hijau muda. Tangkai bila gugur akan meninggalkan bekas yang nyata pada cabang. Perbungaan berupa tandan keluar di sepanjang cabang, kelopak bentuk bintang mahkota merah	



	muda. Terdapat bunga jantan dan betina dalam satu tandan. Buahnya buah batu, bentuknya bulat pipih, warnanya kuning muda, berbiji 4 – 6, rasanya asam. Biji bulat pipih berwarna cokelat muda. Daun muda bisa dimakan sebagai sayuran.	
Dadap Ayam (<i>Erythrina variegata</i>)	Tumbuhan ini memiliki tinggi 1 – 25 m, daunnya mudah gugur, batang dan rantingnya kebanyakan berduri tempel, poros daun tidak berduri tempel, anak daun bulat telur terbalik, segitiga atau bentuk belah ketupat dengan ujung tumpul, tepi rata, jarang berlekuk sedikit. Bunga tiga-tiga pada tonjolan, kelopak akhirnya membelah seperti pelepah, berkuku pendek, tidak bergaris putih, sayap muncul di luar kelopak, tunas lebih kurang sama panjang, berdaun lepas, merah kotor. Bakal buah berambut rapat, bertangkai, potongan sisa kelopak di atas tangkai yang panjangnya 1,5 – 3 cm, menyempit di antara biji-biji, dinding luar dapat lepas dari dinding dalam dan membuka tidak beraturan. Biji 1 – 12, panjang sekitar 2 cm. Banyak	Mengandung <i>alkaloid eritralina, erisotiofina, kholina, betaina, erisovina, hepaforina</i>, minyak lemak, dan resin.



	terdapat di pantai atau daerah belakang tepi muara sungai.	
Dadap serep (<i>Erythrina subumbrans</i>)	Tumbuhan ini berupa pohon. Batang ada yang berduri dan ada yang halus. Daun tiga bersatu dan membentuk belah ketupat.	Mengandung <i>alkaloid</i> , <i>eritradina</i> , <i>eritrina</i> , <i>eritramina</i> , <i>hipaforina</i> , dan <i>erisovina</i> .
Dandang Gendis	Tanaman ini termasuk tanaman perdu tahunan dengan tinggi lebih kurang 2,5 m. Batang berkayu, tegak, beruas, dan berwarna hijau. Daun tunggal, berhadapan, bentuk lanset dengan panjang 8 – 12 mm, lebar 4 – 6 mm, bertulang menyirip, berwarna hijau. Bunga majemuk berbentuk malai, di ketiak daun dan di ujung batang. Mahkota bunga berbentuk tabung, panjang 2 – 3 cm berwarna merah muda. Buah kotak, bulat memanjang dan berwarna coklat.	Mengandung <i>alkaloid</i> , <i>saponin</i> , dan minyak atsiri.
Daruju (<i>Acanthus ilicifolius</i>)	Daruju tumbuh liar di daerah pantai, tepi sungai, serta tempat-tempat lain yang tanahnya berlumpur dan berair payau. Termasuk tanaman semak tahunan, berbatang basah, tumbuh tegak atau berbaring pada	Akar mengandung <i>flavone</i> dan asam amino.



	pangkalnya, berumpun banyak, berbatang silindris, agak lemas, permukaan licin, berwarna kecokelatan, berduri panjang dan runcing. Daun tunggal, bertangkai pendek, letak berhadapan bersilang. Helaian daun berbentuk memanjang, pangkal dan ujung runcing, tepi bercangap menyirip dengan ujung-ujungnya berduri tempel. Bunga majemuk berkumpul dalam bulir, keluar dari ujung batang, mahkota bunga berwarna ungu kebiruan. Buahnya berupa buah kotak, bulat telur, panjangnya lebih kurang 3 cm, berwarna cokelat kehitaman, biji berbentuk ginjal, jumlahnya 2 – 4 buah. Akarnya berupa akar tunggang, berwarna putih kekuningan. Daruju bisa diperbanyak dengan biji.	
Daun Dewa	Tanaman ini memiliki tinggi kurang lebih 50 cm, tegak, pada umumnya ditanam di pekarangan sebagai tanaman obat. Batang muda berwarna hijau dengan alur memanjang warna tengguli, bila agak tua bercabang banyak. Daun tunggal, mempunyai tangkai, bentuk bulat telur sampai	



	bulat memanjang. Ujung melancip. Daun tua membagi sangat dalam. Daun banyak berkumpul di bawah, agak jarang pada ujung batang, letak berseling. Kedua permukaan daun berambut lembut, warna putih. Panjang daun 8 – 20 cm. Lebar 5 – 10 cm. Bunga terletak pada ujung batang, warna kuning berbentuk bonggol (kepala bunga). Mempunyai umbi berwarna keabu-abuan, panjang 3 – 6 cm, dengan penampang – 3 cm.	
Daun encok (<i>Plumbago zeylanica</i>)	Perdu tahunan yang menaik, berbatang panjang, batang berkayu, bulat, licin, beralur, bercabang. Daun tunggal, letak berseling, bertangkai, pangkal tangkai daun agak melebar, memeluk batang. Daun bulat telur sampai jorong, ujung runcing, pangkal tumpul, tepi beringgit, pertulangan menyirip, warnanya hijau. Bunga majemuk dalam tandan yang keluar di ujung tangkai, kecil-kecil berambut, berwarna putih. Buah kecil, bulat panjang jika masih muda berwarna hijau dan setelah tua hitam. Biji kecil, cokelat. Perbanyakkan dengan biji atau setek.	Daun encok bersifat pahit, mengandung <i>plumbagin</i>, <i>3-chloroplumbagin</i>, <i>chitranone</i>, dan <i>dropserone</i>. Zat berkhasiatnya yang berwarna <i>plumbagin</i> sangat beracun dan pada pemakaian lokal dapat menyebabkan kerusakan kulit berupa lepuh seperti luka bakar.



Daun Gambir (<i>Uncaria gambir</i>)	Jenis tanaman ini merupakan perdu dengan tinggi 1 – 3 cm, batang tagak, bulat, percabangan simpodial, warna cokelat, pucat, daun tunggal, berhadapan, bentuk lonjong, tepi bergerigi, pangkal bulat, ujung meruncing, warna hijau. Bunga majemuk berbentuk lonceng, di ketiak daun, panjang lebih kurang 5 cm, mahkota 5 helai berbentuk lonjong, warna ungu. Buah berbentuk bulat telur, panjang lebih kurang 1 cm, warna hitam.	Kandungan kimia senyawa <i>katekin</i>, <i>kuersetin</i>, zat samak <i>katekin</i>, merah <i>katekin</i>, lendir, lemak, dan malam.
Gandarusa (<i>Justicia gendarussa burm</i>)	Tanaman ini menyerupai tanaman bersemak dan pada umumnya merupakan tumbuhan liar yang hidup di hutan, tanggul sungai, atau dipelihara sebagai tanaman obat. Tumbuh tegak dengan tinggi dapat mencapai 2 meter, percabangannya banyak, dimulai dari dekat pangkal batang. Daun yang masih muda berwarna ungu gelap sedang yang sudah tua berwarna cokelat mengilat. Letak daun berhadapan, berupa daun tunggal yang bentuknya lanset, tepi rata dengan ujung daun meruncing. Bunga kecil	Rasa pedas, sedikit asam, netral. Melancarkan peredaran darah (<i>Circulation promoting, stagnant blod dispeling, antireumatik.</i>) Kandungan kimia <i>justicin</i>, minyak atsiri, kalium, dan <i>alkaloid</i> yang agak beracun.



	berwarna putih atau dadu yang tersusun dalam rangkaian berupa malai atau bulir yang menguncup, berambut menyebar dan keluar dari ketiak daun. Buahnya berbentuk bulat panjang. Selain itu yang berbatang hitam (lebih populer) ada juga yang berbatang hijau.	
Gendola (<i>Basella rubra</i> Linn)	Tanaman gondola merupakan tumbuhan liar dan kadang ditanam untuk dirambatkan pada pagar atau sebagai tanaman hias. Batangnya yang panjang tidak berkayu dan sangat lemah, bentuknya bulat, lunak, bercabang, merayap dan melilit pada tonggak. Daun tunggal, bertangkai, letak berseling. Bentuk daun bulat telur, ujung dan pangkal tumpul, tepi rata kadang berombak. Pertulangan menyirip, warnanya hijau. Bunganya majemuk yang keluar dari ketiak daun, duduk sepanjang poros bulir, mahkota putih dengan ujung ungu, buahnya bulat, ketika masih muda berwarna hijau, setelah masak warnanya menjadi ungu. Bijinya satu, bulat, keras, warnanya merah	Menghilangkan panas dalam, menghilangkan racun, dan mengeluarkan organisme penyebab sakit dari darah. Daun mengandung <i>glucan</i>, <i>carotene</i>, <i>organic acid</i>, dan <i>mucopolysacharida</i>, seperti <i>L arabinosa</i>, <i>D galactose</i>, <i>L-rhamnose</i>, dan <i>aldonic acid</i>. Juga mengandung <i>saponin</i> vitamin A, B, dan C.



Ginjean (<i>Leonurus sibiricus</i>)	keputihan. Ada dua warna gondola, putih dan merah. Tumbuh liar di pinggir kota, sepanjang aliran air, di semak-semak dan kadang ditanam di kebun. Tumbuh tegak, berambut, tinggi 60 – 100 cm. Batang berongga, beralur, beruas, bercabang, dan warnanya hijau. Daun tunggal, bentuk menjari, tepi bergerigi, ujung dan pangkalnya runcing, letak berhadapan bersilang, warnanya hijau. Bunga tersusun dalam karangan semu yang terdapat dalam ketiak daun. Kelopak bergigi tajam, warnanya putih atau lembayung. Buahnya kotak, beruang 2 – 4, cokelat kehitaman. Biji berbentuk segitiga kecil, warnanya hitam, berakar tunggang.	Mengandung <i>leonurine</i>, <i>stachydrine</i>, <i>leonuridine</i>, <i>leonurinine</i>, <i>rutin</i>, <i>benzoic acid</i>, <i>lauric acid</i>, <i>lenoleic acid</i>, <i>oleic acid</i>, <i>arginine</i>, <i>4-guanidino-1- butanol</i>, <i>4 guanidinobutyc acid</i>, <i>sterol</i>, <i>stachyose</i>, <i>vitamin A</i>, dan <i>potassium chloride</i>.
Greges Otot (<i>Equisetum debile roxb</i>)	Tanaman pakuan ini tumbuh tegak atau tumbuh ke atas di antara tumbuhan lain, tingginya sekitar 1 meter. Tumbuh pada tempat terbuka atau sedikit ternaungi, berkumpul pada tanah lembah berpasir dan berbatu-batu yang banyak digenangi air, sepanjang aliran air di pegunungan,	Mengandung asam kersik 5 - 10%, asam oksalat, asam malat, asam <i>akonitat</i> (<i>equisetic acid</i>), asam tanat, kalium, natrium, <i>thiaminase</i>, dan <i>saponin</i>.



	tepi sungai dan rawa-rawa. Pangkal kadang merayap dengan ujung berjuntai, batang agak lemas, berongga, bergaris-garis, beruas panjang. Cabang-cabang berkarang keluar dari buku-bukunya, selalu hijau dengan akar rimpang yang merayap. Daun keluar di atas buku, tersusun berkarang, kecil, lancip, berbentuk sisik dan merupakan sebuah kelopak tipis. Daun spora berbentuk perisai segi enam, bertangkai dan susunannya berkeliling.	
Iler (<i>Coleus scutellaroides</i>)	Tanaman iler memiliki batang herba tegak dan merayap tinggi berkisar 30 – 150 cm, mempunyai penampung batang berbentuk segi empat dan termasuk katagori tumbuhan basah yang batangnya mudah panas. Daun berbentuk hati dan pada setiap tepiannya dihiasi oleh jorong-jorong atau lekuk-lekuk tipis yang bersambungan dan didukung oleh tangkai daun dan memiliki warna yang beraneka ragam. Bunga berbentuk untaian bunga bersusun, bunganya muncul pada pucuk tangkai batang. Tumbuhan iler bisa didapat	Mengandung minyak atsiri.



	di sekitar sungai atau pematang sawah dan tepi jalan pedesaan sebagai tumbuhan liar.	
Jamblang	Pohon dengan tinggi 10 – 20 meter ini berbatang tebal, tumbuhnya bengkok, dan bercabang banyak. Daun tunggal dan tebal dengan panjang tangkai daun 1 – 3,5 cm. Helaian daun lebar bulat memanjang atau bulat telur terbalik, pangkal lebar, berbentuk baji, tepi rata, pertulangan menyirip, permukaan atas mengilap, warnanya hijau. Bunga majemuk berbentuk malai dengan cabang yang berjauhan, bunga duduk, tumbuh di ketiak daun dan di ujung percabangan, kelopak berbentuk lonceng warna hijau muda, mahkota berbentuk bulat telur, benang sarinya banyak, berwarna putih, dan baunya harum. Buahnya buah buni, lonjong, panjang 2 – 3 cm, masih muda hijau, setelah masak warnanya merah tua keunguan. Biji satu, bentuk lonjong, keras, warnanya putih. Berakar tunggang, bercabang-cabang, berwarna cokelat muda. Biasanya	



Jayanti (<i>Sesbania sesban merr</i>)	buah jambang yang masak dimakan segar. Rasanya agak asam dan sepat. Banyak ditanam di pekarangan, persawahan, atau perkebunan sebagai tanaman naungan, penahan angin atau pupuk hijau. Tanaman ini dapat tumbuh pada tanah yang jelek. Daun berupa daun majemuk menyirip. Anak daun berbentuk garis sampai memanjang, bertangkai pendek, ujung bulat dan tepi rata. Bunga dalam tandan, warnanya kuning. Buahnya buah polong, tumbuh menggantung, berbentuk garis.	
Johar (<i>Cassia siamea lamk</i>)	Tanaman ini merupakan tanaman herba tahunan, menjalar dengan batang bulat, beruas-ruas, berlubang gundul, bercabang, panjang lebih kurang 3 m, warna hijau. Daun tunggal berseling, bentuk lanset, ujung runcing, tepi rata, pertulangan menyirip berwarna hijau. Bunga tunggal berbentuk terompet, di ketiak daun panjangnya 3 – 5 cm, diameter lebih kurang 5 cm, warna ungu. Buah kotak, bulat telur, gundul,	Daun mengandung barakol, alkaloid, flavonoid, steroida antraknon, dan tanin, sedangkan kulit akar mengandung lupeol, betalin, dan diantraknon. Biji mengandung minyak lemak dan sistoserin.



Jombang (<i>Toraxacum officinale</i>)	diameter lebih kurang 1 cm, buah muda berwarna hijau pucat setelah tua berwarna cokelat. Pada umumnya jombang tumbuh liar di tempat yang berhawa sejuk. Seluruh bagian tumbuhan mengandung cairan seperti susu. Daun berkumpul membentuk roset akar, bagian pangkal rebah menutup tanah. Daun tunggal, menyerupai lanset, sungsang, ujung runcing. Pangkal menyempit menyerupai tangkai daun. Tepi bergerigi. Bunga tunggal, bertangkai panjang yang dilapisi bulu berwarna putih, berkelamin dua. Mahkota bunga berwarna kuning. Buahnya berbentuk tabung berwarna putih. Akarnya panjang, tunggal atau bercabang.	
Kacapiring (<i>Gardenia augusta</i>)	Banyak dipelihara orang sebagai tanaman hias atau pagar hijau yang memiliki aroma bunga harum. Bunganya besar, indah, mirip dengan mawar putih. Daunnya berbentuk oval, tebal, licin, dan mengilap pada permukaan telapak daun bagian atasnya.	Mempunyai senyawa kandungan minyak menguap yang mengandung <i>unsure linalool</i> dan <i>styrollyl</i>.



Kaki kuda/ Pegagan (<i>Centella asiatica</i>)	Tanaman liar di seluruh Indonesia. Menyukai tanah yang agak lembap dan cukup mendapatkan sinar matahari atau teduh. Helai daun tunggal, bertangkai panjang berbentuk ginjal. Tepinya bergerigi tersusun dalam roset yang terdiri atas 2 – 10 helai daun, kadang-kadang agak berambut. Bunga berwarna putih atau merah muda, tersusun dalam karangan berupa payung, tunggal atau 3 – 5 bersama-sama keluar dari ketiak daun. Buah kecil bergantung yang bentuknya lonjong berbau wangi dan rasanya pahit. Batangnya tumbuh merayap, menghasilkan cabang-cabang yang membentuk rumpun serta menutupi tanah.	Mengandung senyawa steroid dan polifenol.
Katu (<i>Sauropus androgynus</i>)	Jenis tanaman perdu dengan tinggi 2 – 5 meter. Batang berkayu, bulat, bekas daun tampak jelas, tegak, daun muda berwarna hijau dan setelah tua berwarna coklat kehijauan. Daun majemuk, bulat telur, ujung runcing, pangkal tumpul, tepi rata, pertulangan menyirip, warna hijau. Bunga majemuk dengan bentuk payung di ketiak	



Keji beling (<i>Stachytarpheta mutabilis</i>)	daun. Mahkota bulat telur, warna ungu. Keji beling adalah suatu jenis tumbuhan yang berbatang basah dan sepinas menyerupai rumput berbatang tegak. Kulit luar berwarna ungu dengan bintik-bintik hijau dan apabila menjadi tua berubah menjadi coklat. Tumbuhan ini mudah berkembangbiak pada tanah subur, agak terlindung dan di tempat terbuka.	Mengandung kalium, natrium, kalsium, dan beberapa unsur yang lain.
Kucing-kucingan (<i>Acalypha indica</i>)	Herba semusim, tegak, tinggi 30 – 50 cm, bercabang dengan garis memanjang kasar, berambut halus. Daun tunggal, bertangkai panjang, letak tersebar. Helaian daun berbentuk bulat telur sampai lanset, tipis, ujung dan pangkal runcing, tepi bergerigi, berwarna hijau. Bunga majemuk berkelamin satu, keluar dari ketiak daun, kecil-kecil, dalam rangkaian berbentuk bulir. Buahnya buah kotak, bulat, hitam. Biji bulat panjang berwarna coklat. Akarnya tunggang, berwarna putih kotor. Akar tumbuhan ini sangat disukai oleh kucing dan anjing yang dikonsumsi dengan cara dikunyah.	



Kumis kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	Tanaman ini tumbuh tegak, pada bagian bawah berakar di bagian buku bukannya, tinggi 1 – 2 meter, batang segi empat agak beralur, berbulu pendek atau gundul. Daun tunggal, bundar telur lonjong, lanset atau belah ketupat, berbulu halus pinggir bergerigi kasar tak teratur kedua permukaan berbintik-bintik karena ada kelenjar minyak atsiri. Bunga berupa tandan yang keluar di ujung cabang, warna ungu pucat atau putih (ada yang berwarna biru dan putih), benang sari lebih panjang dari tabung bunga. Buah geluk warna cokelat gelap. Tumbuh di dataran rendah dan daerah ketinggian sedang.	Mengandung <i>orthosiphon glikosida</i> , zat samak, minyak atsiri, minyak lemak, <i>saponin</i> , <i>sapofonin</i> , garam kalium, dan <i>myoinositol</i> .
Landep (<i>Barleria prionitis</i>)	Perdu, tinggi 1,5 – 2 meter dengan batang berkayu, segi empat, berbuku-buku, berambut, berduri kuat yang terdapat pada ketiak-ketiak daun. Daun muda berambut, letak berhadapan, pertulangan menyirip, berwarna hijau. Bunga tunggal, simetris dua sisi, di ketiak daun. Mahkota bertaju lima, bentuk elips memanjang, berwarna	



	kuning. Buah kotak, bulat telur pipih, ujung agak lancip, keras, terbagi dua, berwarna hijau. Biji bulat telur, pipih, mengilap seperti beledu, warna cokelat.	
Landik (<i>Barleria lupulina</i>)	Perdu bercabang banyak, tinggi 1 – 2 meter, berduri, batang berkayu, berwarna cokelat tua. Daun tunggal, letak berhadapan, bertangkai pendek, pada pangkal tangkai terdapat sepasang duri yang kuat dan tajam berwarna merah ungu. Helai daun lanset, ujung runcing, pangkal menyempit, tepi rata, berambut halus berwarna putih, warna daun hijau mengilap. Pertulangan sejajar dengan ibu tulang daun di tengah berwarna kuning. Bunga berwarna kuning emas, berkumpul dalam rangkaian berbentuk bulir yang keluar di ujung batang. Buahnya kotak, bulat, hijau. Biji bulat pipih, cokelat kehitaman.	Mengandung polifenol, sedangkan batang dan akar mengandung polifenol, saponin, dan flavonoida.
Legundi (<i>Vitex trifolia</i>)	Tanaman ini tumbuh liar pada daerah hutan jati, hutan sekunder, di tepi jalan, di pematang sawah. Pohon dengan ketinggian 1 – 4 meter dengan batang	Mengandung minyak atsiri.



	pokok jelas, kulit batang cokelat muda-tua, batang muda segi empat, banyak bercabang. Daun majemuk menjari, daun berhadapan, helaian bulat telur terbalik. Bunga susunan majemuk malai, dengan struktur dasar benang sarinya 4 dekat pertengahan tabung mahkota, panjang dua. Buah tipe drupa, duduk, berair atau kering, dinding keras. Waktu berbunga Januari – Desember. Tumbuhan ini mudah tumbuh di segala jenis tanah, tetapi lebih menyukai tempat yang agak kering dan pada daerah yang terbuka. Tumbuh dengan baik pada media tumbuh yang terdiri dari campuran pasir, pupuk kandang, dan lempung.	
Lempuyang gajah	Termasuk jenis tanaman liar. Batang asli berupa rimpang di bawah tanah, tinggi lebih dari 1 meter. Batangnya semu berupa kumpulan pelepah daun yang berseling, di atas tanah, beberapa batang berkoloni, hijau, rimpang, merayap, berdaging, gemuk, aromatik. Daunnya tunggal, berpelepah, duduk berseling, pelepah membentuk batang	Mengandung kurkumin dan minyak atsiri.



Lenglgengan (<i>Leucas lilavanduli- folia</i>)	semu helaian bentuk lanset sempit, terlebar di tengah atau di atas tengah. Daun pelindung sangat lebih besar dari kelompok sama panjang dengan tabung mahkota. Tanaman ini dapat ditemukan di dataran rendah. Batang berkayu, berbuku-buku, bentuknya segi empat, bercabang, berambut halus, warnanya hijau. Daun tunggal, letak berhadapan, bertangkai. Helaian daun berbentuk lanset, ujung dan pangkalnya runcing, tepi bergerigi, berwarna hijau muda. Bunga kecil-kecil, berwarna putih berbentuk lidah, tumbuh tersusun dalam karangan semu yang padat. Buahnya buah batu, warnanya cokelat. Biji bulat, kecil, berwarna hitam.	
Lidah ular (<i>Hedyotis corymbosa</i>)	Lidah ular batangnya segi empat, gundul atau dengan sisik sangat pendek, bercabang, berwarna hijau kecokelatan dengan garis tengah rata-rata 1 mm, akar cabang membentuk benang. Daunnya tunggal, berhadapan atau bersilang berhadapan, ujung dan pangkalnya runcing, berwarna hijau	Mengandung senyawa iridoid.



	pucat dengan sisik kecil sepanjang tepi daunnya. Tangkai daunnya sangat pendek. Waktu berbunga Januari – Desember.	
Mahkota Dewa	Perdu menahun ini tumbuh tegak dengan tinggi 1 – 2,5 meter. Batangnya bulat, permukaannya kasar, berwarna cokelat berkayu dan bergetah, percabangan simpodial, daunnya tunggal, letaknya berhadapan, bertangkai pendek bentuknya lanset atau jorong, ujung dan pangkal runcing, tepi rata, pertulangan menyirip, permukaan licin, warna hijau tua. Bunga keluar sepanjang tahun, letaknya tersebar di batang atau ketiak daun bentuk tabung, berukuran kecil, berwarna putih dan harum. Buah bentuknya bulat, permukaan licin, beralur, ketika muda berwarna hijau dan merah setelah masak. Daging buah berwarna putih, berserat dan berair. Biji bulat, keras, dan berwarna cokelat. Berakar tunggang dan berwarna kuning kecokelatan.	Mengandung antihistamin, alkaloid, saponin, dan polifenol (<i>lignan</i>). Kulit buah mengandung alkaloid, saponin, dan flavonoid.



Mangkogan	Perdu tahunan, tumbuh tegak dengan tinggi 1 – 3 meter. Batang berkayu, bercabang, bentuknya bulat, panjang dan berlekuk seperti mangkok, pangkal berbentuk jantung, tepi bergerigi, pertulangan menyirip, berwarna hijau tua. Buahnya buni, pipih, hijau. Biji kecil, keras, dan berwarna coklat. Daun muda dapat dipakai sebagai lalap, urapan mentah, atau direbus untuk dibuat sayur.	Batang dan daun mengandung kalsium oksalat, peroksidase, <i>amygdalin</i>, fosfor, besi, lemak, protein, serta vitamin A, B1, dan C.
Meniran (<i>Phyllanthus urinaria</i>)	Tanaman ini batangnya berbentuk bulat, basah, dengan ketinggian kurang dari 50 cm. Daunnya bersirip genap, setiap satu tangkai daun terdiri dari daun yang majemuk yang mempunyai ukuran kecil dan berbentuk lonjong. Bunga terdapat pada ketiak daun, menghadap ke arah bawah. Tumbuhan ini berasal dari daerah tropis yang tumbuh liar di hutan, ladang, kebun, maupun halaman rumah. Pada umumnya tidak terpelihara karena dianggap tumbuhan rumput biasa.	



Patikan Cina	Tanaman ini kecil merayap, kadang-kadang setengah tegak, berambut, terdapat di mana mana, di antara rumput di halaman, sekeliling tegalan, pinggir jalan pada tempat-tempat yang agak basah sampai ketinggian 1400 m dari permukaan laut. Batang dan daunnya agak kemerah-merahan, bila dipatahkan mengeluarkan getah. Daunnya bersirip genap, kecil-kecil, bulat telur, berhadapan, baunya wangi. Bunga berwarna merah muda.	Mengandung <i>myricyl alkohol</i>, <i>Taraxerol</i>, <i>tirucalol</i>, <i>kamzuilol</i>, <i>hentriacon tane</i>. Batang dan daun mengandung <i>Cosmosiin</i>.
Patikan Kerbau	Tanaman ini berkembang biak dengan biji. Biasanya tumbuh bersama dengan patikan cina. Patikan kerbau mempunyai warna dominan kecokelatan dan bergetah. Banyak pohonnya mempunyai cabang dengan ukuran kecil. Daun patikan kerbau mempunyai bentuk bulat memanjang dengan taji-taji. Letak daun yang satu dengan yang lain berhadap-hadapan, sedangkan bunganya muncul pada ketiak daun. Patikan kerbau hidupnya merambat (merayap) di tanah.	Mengandung beberapa unsur kimia, di antaranya <i>alkaloida</i>, <i>tannin</i>, senyawa <i>folifenol</i> (seperti asam <i>gallat</i>), <i>flavonoid quersitrin</i>, <i>ksanthorhamnin</i>, asam-asam organik <i>palmitat oleat</i> dan asam <i>lanolat</i>. Selain itu, patikan kerbau juga mengandung senyawa <i>terpenoid eufosterol</i>, <i>tarakserol</i>, dan <i>tarakseron</i>, serta <i>kautshuk</i>,



Pecut kuda (<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>)	Pecut kuda merupakan tanaman tahunan yang tumbuh tegak dengan tinggi ± 50 cm, tumbuh liar di sisi jalan daerah pinggir kota, tanah kosong yang tidak terawat. Daun letaknya berhadapan, bentuknya bulat telur, tepi bergerigi dan tidak berambut. Bunga duduk tanpa tangkai pada bulir-bulir yang berbentuk seperti pecut dengan panjang 4 – 20 cm. Bunga mekar tidak bebarengan, kecil-kecil berwarna ungu dan putih. <i>Stachytarpheta indica vahl</i>, lebih tinggi dapat mencapai 1 – 2 meter, dipelihara sebagai tanaman hidup dan mempunyai khasiat obat yang sama.	Mengandung <i>glikosida</i> dan <i>alkoloid</i>.
Portulaka	Tanaman semusim yang berbatang basah ini tumbuh telentang atau naik ke atas, panjang 15 – 30 cm, sering bercabang mulai dari pangkalnya pada bagian ruas berambut halus dan warnanya merah hijau. Daun tunggal, letak tersebar, tidak bertangkai, di ujung batang berjejal rapat, ke bagian pangkal daunnya lebih jarang. Buah berbentuk bulat telur, permukaan berambut	Seluruh herba mengandung <i>portulal</i>. Batang dan bunga mengandung <i>betacyanin</i>, <i>betanin</i>, dan <i>betanidin</i>.



	panjang 5 – 8 mm. Biji bulat, jumlahnya banyak, kecil, dan berwarna coklat muda. Perbanyakkan dengan setek batang atau biji yang sudah tua.	
Prasman	Semak, tinggi 50 – 100 cm. Batang berkayu, beruas-ruas, bercabang, berambut tebal, merah muda. Daun tunggal, letak berhadapan, bentuknya lanset, ujung runcing, pangkal meruncing, tepi rata, permukaan licin, dengan 3 tulang daun yang melengkung, panjang 5 – 8 cm, lebar 1 – 2 cm hijau. Bunga majemuk, keluar dari ujung batang, panjang tangkai bunga $\pm$ 4 mm, kelopak lepas, terdiri dari 5 kelopak, hijau keunguan, mahkota bentuk bintang, kecil, berambut putih, ungu kemerahan. Buah berupa buah kendaga. Perbanyakkan dengan biji atau setek akar.	Mengandung minyak atsiri antara lain kumarin, <i>ayapanin</i>, <i>ayepin</i>, dan <i>timohidrokuinon</i>. Zat aktif <i>ayapanin</i> dan <i>ayepin</i> berkhasiat <i>memostatis</i>. Sedangkan akar prasman mengandung saponin, <i>flavonoida</i>, dan <i>polifenol</i>.
Pulai (<i>Alstonia scholaris</i>)	Pulai yang termasuk suku kamboja-kambojaan tersebar di seluruh nusantara. Tanaman berbentuk pohon, tinggi 20 – 25 m. Batang lurus, diameter mencapai 60 cm, bercabang dengan percabangan yang	Kulit kayu mengandung <i>alkaloida ditain</i>, <i>ekitamin</i> (<i>ditamin</i>), <i>ekitenin</i>, <i>ekitamidin</i>, <i>alstonin</i>, <i>ekiserin</i>, <i>ekitin</i>, <i>ekitein</i>, <i>porfirin</i>, dan <i>triterpen</i>. Daun mengandung <i>pikrinin</i>.



	menggarpu. Kulit batang rapuh, rasanya sangat pahit, bergetah putih. Daun tunggal, tersusun melingkar 4 – 9 helai, bertangkai dengan panjang 7,5 – 15 mm, bentuknya lonjong sampai lanset atau lonjong sampai bulat telur sungsang, permukaan atas licin, permukaan bawah buram, tepi rata, pertulangan menyirip, panjang 10 – 23 cm, lebar 3 – 7,5 cm, warna hijau.	
Pule pandak	Perdu tegak, tahunan, tinggi mencapai 1 m, bergetah, batang silindris, percabangan warna cokelat abu-abu, mengeluarkan cairan jernih jika dipatahkan. Daun tunggal, bertangkai pendek, duduk berhadapan silang, bentuk taji atau bulat telur memanjang ujung runcing, pangkal menyempit, tepi rata, pertulangan menyirip, permukaan atas hijau, permukaan bawah warnanya lebih muda. Pembungaan majemuk bentuk payung yang keluar dari ujung tangkai mahkota bunga warnanya merah. Buahnya buah batu, bulat telur, saat masih muda hijau, bila masak	Akar mengandung 3 grup <i>alkaloid</i> yang jenis dan jumlahnya tergantung daerah asal tumbuhnya.



	warnanya hitam, berbiji satu. Akar panjang dan besar. Akar keringnya disebut <i>rauwolfia serpentina</i> .	
Pulutan	Jenis tumbuhan berserat dari suku kapas-kapasan. Tumbuhan perdu tegak yang bercabang banyak ini mempunyai batang dan tangkai yang liat sehingga sukar dipatahkan dan seluruh tanaman ditumbuhi rambut halus, tinggi dapat mencapai 1 m. Daun tunggal berlekuk menjari 3, 5, atau 7, tumbuh berseling, panjang 3 – 8 cm, lebar 1 – 6 cm, tepi bergerigi, warna daun di bagian atas hijau, bagian bawah hijau muda, pangkal daun membulat, ujung runcing. Bunga berwarna ungu, keluar dari ketiak daun. Buahnya bulat, penampang ± 5 mm, berambut seperti sikat, beruang 5, tiap ruangan berisi 1 biji.	Batang dan daun mengandung zat lendir, biji mengandung 13-14% lemak.
Rumput mutiara	Rumput mutiara tumbuh rindang berserak, tinggi 15 – 50 cm, tumbuh subur pada tanah lembap di sisi jalan, pinggir selokan, mempunyai banyak percabangan. Batang persegi, daun berhadapan bersilang, tangkai daun	Mengandung <i>hentriacontane</i> , <i>stigmasteroke</i> , <i>ursolic acid</i> , <i>oleanolic acid</i> , <i>betasitosterol</i> , <i>D-glucoside</i> , <i>p-coumaric acid</i> , dan <i>flavonoid glycoside</i> .



	pendek/hampir duduk, panjang daun 2 – 5 cm, ujung daun mempunyai rambut yang pendek. Bunga keluar dari ketiak daun, bentuknya seperti payung berwarna putih, berupa bunga majemuk 2 – 5, tangkai bunga (induk) keras seperti kawat, panjangnya 5 – 10 mm, buah bulat, ujungnya pecah-pecah. Mempunyai khasiat sama seperti rumput lidah ular.	
Saga (<i>Abrus precatorius</i>)	Termasuk jenis tumbuhan perdu dengan pokok batang berukuran kecil dan merambat pada inang, membelit ke arah kiri. Daunnya majemuk berbentuk bulat telur serta berukuran kecil-kecil. Daun saga menyerupai <i>Tamarindus indica</i> bersirip ganjil dan memiliki rasa agak manis. Saga mempunyai buah polong berisi biji-biji yang berwarna merah dengan titik hitam mengilat dan licin. Biji saga mengandung racun yang disebut abrin sehingga tidak dapat dimanfaatkan untuk pembibitan. Sedang bunganya berwarna ungu muda dengan bentuk menyerupai kupu-kupu, dalam dukungan tandan bunga.	Mengandung protein, vitamin A, B1, B6, C, kalsium oksalat, <i>glisirizin</i>, <i>flisirizinat</i>, <i>polygalactuomic</i>, dan <i>pentosan</i>.



Sambiloto	Tanaman semusim dengan tinggi 50 – 90 cm. Batang disertai banyak cabang yang berbentuk segi empat dengan nodus yang membesar. Daun tunggal, bertangkai pendek, letak berhadapan bersilang, bentuk lanset, pangkal runcing, ujung meruncing, tepi rata, permukaan atas hijau tua, bagian bawah hijau muda.	Daun dan batangnya mengandung <i>laktone</i> . Juga mengandung <i>flavonoid</i> , <i>alkane</i> , <i>keton</i> , <i>aldehid</i> , mineral (kalium, kalsium, natrium), asam kersik, dan damar.
Sawi tanah (<i>Nasturtium montanum wall</i>)	Tumbuh liar di tepi saluran air, di ladang, dan di tempat-tempat yang tanahnya agak lembap. Berbatang basah, tinggi sampai 55 cm. Daun berbentuk bulat telur atau bulat memanjang, ujung melancip, tepi bergerigi atau beringgit, tunggal, duduk tersebar. Bunga kecil warna kuning, tersusun dalam tandan pada ujung-ujung batang. Buah berupa buah lobak, bila masak membuka dengan dua katub.	Mengandung <i>rorifonerorifamide</i> , 6 <i>crystallinesubstans</i> (2 substansi netral dan 4 asam organik).
Sembung (<i>Blumea balsamifera</i>)	Perdu, tumbuh tegak, tinggi hingga 4 m, berambut halus, daun-daunnya di bagian bawah bertangkai, di bagian atas merupakan daun duduk, tumbuh berseling, bentuk daun bundar telur sampai lonjong, bagian pangkal dan	Kandungan kimia <i>borneol</i> , <i>cineole</i> , <i>limonene</i> , <i>dimethyl ether phloroachetophenone</i> .



	ujung daun lancip, pinggir bergerigi atau bergigi, lebar 2 cm – 20 cm, terdapat 2 – 3 daun tambahan pada tangkai daunnya. Permukaan daun bagian atas berambut agak kasar, bagian bawah berambut rapat dan halus seperti beledu. Bunga berkelompok berupa malai, keluar di ujung cabang, warnanya kuning. Buah longkang sedikit melengkung, panjangnya 1 mm.	
Semanggi gunung (<i>Hydrocotyle sibthorpioides</i>)	Tumbuh merayap, ramping, subur di tempat lembap. Batang lunak, berongga, panjang 45 cm atau lebih, daun tunggal berseling, bertangkai panjang, bentuk bulat atau reniform dengan pinggir terbagi menjadi 5 – 7 lekukan dangkal, warna hijau. Bunga majemuk bentuk bongkol, keluar dari ketiak daun, warna kuning	Mengandung minyak menguap, <i>coumarin</i>, <i>hyperin</i>.
Sisik naga (<i>Drymoglossum piloselloides</i>)	Tumbuhan epifit, tetapi bukan parasit karena dapat membuat makanan sendiri. Tumbuhan ini tumbuh di batang dan dahan pohon, akar rimpang panjang kecil, merayap, bersisik, panjang 5 – 22 cm, akar melekat kuat. Daun yang satu dengan	Mengandung minyak atsiri, <i>sterol/triterpen</i>, <i>fenol</i>, <i>flavonoid</i>, <i>tanin</i>, dan gula.



	lainnya tumbuh dengan jarak yang pendek. Daun bertangkai pendek, tebal berdaging, berbentuk jorong atau jorong memanjang, ujung tumpul atau membundar, pangkal runcing, tepi rata, permukaan daun tua gundul atau berambut jarang pada permukaan bawah, berwarna hijau sampai hijau kecokelatan. Daunnya ada yang mandul dan ada yang membawa spora. Daun fertil bertangkai pendek atau duduk, oval memanjang, panjang 1 – 5 cm, lebar 1 – 2 cm. Ukuran daun yang berbentuk bulat sampai jorong hampir sama dengan uang logam picisan sehingga tanaman ini dinamakan picisan. Sisik naga dapat diperbanyak dengan spora dan pemisahan akar.	
Srigading	Perdu atau pohon kecil. Batang berkayu, bulat, bercabang, berambut, kasap, dan putih kotor. Daun tunggal, bulat telur, pangkal membulat, ujung runcing, tepi rata, permukaan kasap, tulang menyirip dengan panjang 4 – 11 cm, lebar 2 – 8 cm, duduk berhadapan, hijau. Bunga majemuk bentuk	



	malai, harum, kelopak bentuk corong, berambut, panjang ± 7 mm, tabung mahkota silindris, jingga, mahkota 3 – 5, putih, mekar waktu malam hari dan berjatuhan pada pagi hari. Buah kotak, bulat telur, pipih, panjang $\pm 1,5$ m, cokelat, biji keras, cokelat. Perbanyakkan dengan biji atau setek batang.	
Tanduk rusa (<i>Palmycerium coronarium</i>)	Tanduk rusa termasuk jenis paku-pakuan. Tumbuhan ini banyak ditemukan dan dipelihara sebagai tanaman hias karena pesona juntaian daunnya yang indah. Pada dasarnya tanduk rusa merupakan tumbuhan tegak yang menempel pada inang dengan pokok penumpu berupa akar dan rimpang batang membentuk bungkah kool berwarna cokelat dan juntaian helaian daun berwarna hijau. Pengembangbiakannya dilakukan dengan spora atau dengan memindahkan akar rimpangnya.	
Tapak kuda (<i>Ipomea pescaprae</i>)	Tapak kuda tumbuh liar di daerah pantai atau tempat-tempat yang tanahnya berbatu-batu dan mengandung pasir. Tumbuhan	Daun mengandung <i>bahenic acid</i> , <i>melissic acid</i> , <i>myristic acid</i> . Daun kering mengandung <i>antistine</i> (<i>antihistamin/antialergi</i>).



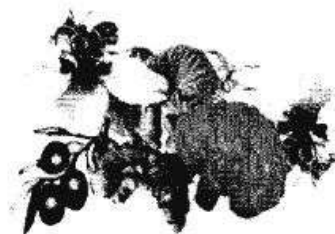
	berbatang basah, licin, merambat atau merayap dalam tanah. Warna batang hijau kecokelatan. Daun tunggal, bulat, tebal, licin mengilat, tidak berambut, berbagi di kedua ujung daun, warna hijau, letak tersebar, panjang dan lebar daun $\pm$ 3 cm, tangkai daun panjang sekitar 2 – 3 cm, tangkai daun panjang sekitar 2 – 3 cm, bila dipatahkan keluar getah warna putih. Bunga warna ungu, bentuk seperti corong/trompet.	
Tembelekan (<i>Lantana camara</i> Lnn)	Perdu tegak atau setengah merambat, bercabang banyak, ranting berbentuk segi empat, ada varietas berduri dan ada varietas tak berduri, tinggi $\pm$ 2 meter. Daun tunggal, duduk berhadapan, bentuk bulat telur, ujung meruncing, pinggir bergerigi, tulang daun menyirip, permukaan atas berambut, banyak terasa kasar dengan perabaan permukaan bawah berambut jarang. Bunga dalam rangkaian yang bersifat rasemos mempunyai warna putih, merah muda, jingga, kuning, dan lain sebagainya. Bila sudah matang buah seperti buah buni berwarna hitam mengilat.	Mengandung <i>Lantadene A</i>, <i>Lantadene B</i>, <i>Lantanolic acid</i>, <i>lactic acid</i>, <i>humulene</i>, <i>beta-caryophyene</i>, <i>gamma-terpidene</i>, <i>alpha-pinene</i>, <i>p-cymene</i>.



Tempuyung
(*Sonchus
arvensis* L)

Tanaman tahunan, tegak, tinggi 0,6 – 2 m, mengandung getah putih, dengan akar tunggang yang kuat. Batang berongga dan berusuk. Daun tunggal, bagian bawah tumbuh berkumpul membentuk roset akar. Helai daun berbentuk lanset atau lonjong, ujung runcing, pangkal bentuk jantung, tepi berbagi menyirip tidak teratur, panjang 6 – 48 cm, lebar 3 – 12 cm, warnanya hijau muda. Daun yang keluar dari tangkai bunga bentuknya lebih kecil dengan pangkal memeluk batang, letak berjauhan, berseling. Pembungaan berbentuk bonggol yang tergabung dalam malai, bertangkai, mahkota berbentuk jarum, warnanya kuning cerah, lama-kelamaan menjadi merah kecokelatan. Buah kotak, berusuk lima, bentuknya memanjang sekitar 4 mm, pipih, berambut, cokelat kekuningan.





LAMPIRAN B



**BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**

PUBLIC WARNING / PERINGATAN

Nomor : KH 00 01 43 2773

Tanggal 2 Juni 2008

**TENTANG
OBAT TRADISIONAL MENGANDUNG BAHAN KIMIA OBAT**

- 1 Berdasarkan hasil pengawasan obat tradisional melalui sampling dan pengujian laboratorium Tahun 2007, Badan POM telah memerintahkan untuk menarik dari peredaran pada Tahun 2007 sebanyak 54 (lima puluh empat) item produk obat tradisional yang dicampur dengan Bahan Kimia Obat Keras yaitu Sibutramin Hidroklorida, Sildenafil Sitrat, Siproheptadin, Fenilbutason, Asam Mefenamat, Prednison, Metamprion, Teofilin, dan obat Parasetamol, sebagaimana terlampir.
- 2 Mengonsumsi obat tradisional mengandung Bahan Kimia Obat Keras membahayakan kesehatan bahkan dapat mematikan. Pentakaran obat keras harus melalui resep dokter.
- 3 Berbagai resiko dan efek yang tidak diinginkan dari penggunaan Bahan Kimia Obat tanpa pengawasan dokter sebagai berikut.
 - **Sibutramin Hidroklorida** dapat meningkatkan tekanan darah (hipertensi), denyut jantung serta sulit tidur. Obat ini tidak boleh digunakan pada pasien dengan riwayat penyakit arteri koroner, gagal jantung kongestif, aritmia atau stroke.
 - **Sildenafil Sitrat** dapat menyebabkan sakit kepala, pusing, dispepsia, mual, nyeri perut, gangguan penglihatan, rinitis (radang hidung), infark miokard, nyeri dada, palpitasi (denyut jantung cepat) dan kematian.
 - **Siproheptadin** dapat menyebabkan mual, muntah, mulut kering, diare, anemia hemolitik, leucopenia, agranulositosis dan trombositopenia.
 - **Fenilbutason** dapat menyebabkan mual, muntah, ruam kulit, retensi cairan dan elektrolit (edema), pendarahan lambung, nyeri lambung, dengan pendarahan atau perforasi, reaksi hipersensitivitas, hepatitis, nefritis, gagal ginjal, leukopenia, anemia aplastik, agranulositosis dan lain-lain.
 - **Asam Mefenamat** dapat menyebabkan mengantuk, diare, ruam kulit, trombositopenia, anemia hemolitik dan kejang serta dikontraindikasikan bagi penderita tukak lambung/usus, asma dan ginjal.
 - **Prednison** dapat menyebabkan *moon face*, gangguan saluran cerna seperti mual dan tukak lambung; gangguan muskuloskeletal seperti osteoporosis; gangguan endokrin seperti gangguan haid, gangguan neuropsikiatri seperti ketergantungan psikis, depresi dan insomnia, gangguan penglihatan seperti glaukoma, dan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit.
 - **Metamprion** dapat menyebabkan gangguan saluran cerna seperti mual, pendarahan lambung, rasa terbakar serta gangguan sistem saraf seperti tinitus (telinga berdenging) dan neuropati, gangguan darah, penghentian sel darah dihambat (anemia aplastik), agranulositosis, gangguan ginjal, syok, kematian dan lain-lain.



**BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**

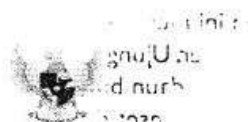
- **Teofilin** dapat menyebabkan takikardi, aritmia, palpitasi, mual, gangguan saluran cerna, sakit kepala dan insomnia.
 - **Parasetamol** dalam penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan gangguan kerusakan hati.
4. Keempat memproduksi dan atau mengedarkan obat tradisional yang mengandung Bahan Kimia Obat melanggar Undang-Undang nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan denda paling banyak Rp 100.000.000,- (seratus juta rupiah) dan Undang-Undang Nomor 8 tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen yang dapat dikenakan sanksi dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak 2 (dua) milyar rupiah.
 5. Selubungan dengan itu kepada masyarakat luas diserukan agar tidak membeli dan atau mengkonsumsi obat tradisional yang dicaput Bahan Kimia Obat.
 6. Kepada masyarakat konsumen yang memerlukan informasi lebih lanjut dapat menghubungi Unit Layanan Pengaduan Konsumen Badan POM RI di Jakarta, nomor telepon: 021-4263333 atau Balai/Balai Besar POM di seluruh Indonesia.

Demikian pengumuman ini disampaikan untuk melindungi keselamatan masyarakat dan diminta perhatian yang sungguh-sungguh dari semua pihak.

BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN

a. KEPALA,

Dr. Husniah Rubiana Thamrin Akib, M.S., M.Kes., Sp.FK



**BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**

LAMPIRAN

**PUBLIC WARNING NO. KH.00.01.43.2773
TAM:GAL 2 Juni 2008**

TENTANG

OBAT TRADISIONAL YANG MENGANDUNG BAHAN KIMIA OBAT

No	Nama Obat Tradisional / No Pendaftaran	Nama Produsen / Importir yang Terdaftar pada Penandaan	Positif Mengandung	Keterangan
1	Pacegin Kapsul Alami TR 043336341	Akar Pinang, PJ, Kuotingan	Fenilbutason	No. Reg. dibatalkan
2	Neo Gemuk Sehat Merk F. Munir TR 993202281 TR 993202282 TR 993202283	F. Munir, PJ, Tangerang	Siproheptadin	No. Reg. dibatalkan
3	Ganodema Capsule	Hangzhou Chinese Drug Factory	Siproheptadin	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
4	Seta kapsul	Hernicare PT	Sibutramin Hidroklorida	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
5	Bima Kuadra Tablet	Bima Putra, PJ	Sildenafil Sitrat	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
6	Apib Kapsul	Garda Kanoman, PJ, Solo	Sildenafil Sitrat	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
7	Kamasutra Kapsul	Putra Jarsa, PT, Surabaya	Sildenafil Sitrat	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
8	Asam Urat Flu Tulang Cap Onta Kapsul	Serambi Supor, PJ, Cilacap	Parasetamol	Tidak terdaftar
9	Akar Baru Cina Tablet	Bayu Segaratama, PJ, Jaring	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
10	Ramuan Cina Kapsul	Ramuan Cina, PJ, Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
11	Jasa Agung 2 Serbuk	Jasa Agung, PJ, Cilacap	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
12	Sesak Nafas Serbuk	Surya Sehat, PJ, Cilacap	Teofilin	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
13	Sari Bunga Segar Bugar Serbuk	Sari Bunga, PJ, Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
14	Jawa Dwipa cap Daun Sambiroto Cairan Obat Dalam	Sambiroto UD, Banyuwangi	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
15	Pria Dewasa Occena Kapsul TR 053348331	Sumber Makmur Mandiri PJ, Semarang	Sildenafil Sitrat	No. Reg. dibatalkan
16	Golden Herbal capsules TI 054316541	Beijing Kowloon Pharmaceutical Factory, Beijing, China / Pacific Republik International, PT, Jakarta	Sildenafil Sitrat	No. Reg. dibatalkan
17	Obat Kuat dan Tahan Lama Ratu Madu Plus Kapsul	Ratu Lebah, PJ, Jakarta	Sildenafil Sitrat	Mencantumkan No. Reg. Fiktif



**BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**

No	Nama Obat Tradisional / No Pendaftaran	Nama Produsen / Importir yang Terdaftar pada Pendaftaran	Posisi Mengandung	Keterangan
18	Pegal Lini + Asam Urat Cap Burung Glauk Serbuk	Sinar Glauk P/D Jateng	Fenilbutason dan Metamprion	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
19	Akar Sakti Asam Urat Flu Tulang Stroke Tablet	Putra Bantaria Sakti P/D Jateng	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
20	Asam Urat Pegal Lini Cikungama Tablet	Lestari Alam P/D Jateng	Fenilbutason dan Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
21	Asam Urat Flu Tulang Kharisma Sehat Serbuk	Kada Lini P/D Jateng	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
22	Sinar Manjar SMR Serbuk	Candi Candi Jawa P/D Cilacap	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
23	Rumit (Asam Urat) Tablet IR 100/50/25/12	Serbuk Manjar Lini P/D Cilacap	Fenilbutason	No. Reg. dibatalkan
24	Ramaja Min Shu Kapsul	Alam Triwik P/D Cilacap	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
25	Sehat Sentosa Gembira Sehat Serbuk	Sehat Sentosa P/D Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
26	Serbuk Dewa	Putra Sanyoto Perkasa P/D Banyuwangi	Metamprion	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
27	Sumber Sehat Perenputan Serbuk	Sumber Sehat P/D Cilacap	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
28	Sumber Sehat Ambelen Sehat Serbuk	Sumber Sehat P/D Cilacap	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
29	Cakra Sehat Sesak Nafas Serbuk	Kepa Aneka Sari Cilacap	Tofitin	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
30	Serbuk Halus Asam Urat	Asih Raga P/D Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
31	Kharisma Sehat Pria dan Wanita Serbuk	Kharisma P/D Cilacap	Metamprion	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
32	Sumber Urut Pegal Lini Serbuk	Sumber Urut P/D Cilacap	Metamprion	Tidak Terdaftar
33	Serbuk Segar Asam	Karna Alam P/D Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
34	Super Abad 21 Asam Urat Flu Tulang (Water) Serbuk	Isa Sejaht P/D Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
35	Flu Tulang Pegal Lini Puspita Surya Serbuk	Kepa Aneka Sari Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
36	Cap Surang Lawet Serbuk	Lawet Langgung P/D Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
37	Asam Urat (Flu Tulang) Akar Sewu Serbuk	Awajis P/D Banyuwangi	Metamprion	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
38	Asam Urat Flu Tulang Cakra Wijaya Serbuk	Kepa Sabuk Kuning Banyuwangi	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
39	26 Sakit Punggung Kapsul	Hari Fatma P/D Jakarta	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
40	Zestas Kapsul (R 04338934)	Tifar Admanto P/D Jakarta	Sildenafil Sifat	No. Reg. dibatalkan
41	Sari Jagad Manjar Asam Urat Kapsul	Sari Binti P/D Jakarta	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif



**BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**

No	Nama Obat Tradisional / No Pendaftaran	Nama Produsen / Importir yang Tercantum pada Penandaan	Positif Mengandung	Keterangan
42	Sari Jagad Manjur Rheumatik Kapsul	Sari Sejahtera, PJ, Bogor	Predaison	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
43	Dewa Ampuh Serbuk	Pakar Lawang, PJ, Cilacap	Fenilbutason dan Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
44	Serbuk Asrema	Maju Jaya, PJ, Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
45	Purba Sentosa Pegal Lina/Rheumatik Serbuk	Purba Sentosa, PJ, Cilacap	Fenilbutason dan Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
46	Asam Urat Pegal Lina Serbuk	Kumbang Mas, PJ	Fenilbutason dan Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
47	Ramuhan Manjur Pax Flu Tulang Serbuk	Silabatu Jaya, PJ, Cilacap	Fenilbutason	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
48	Dua Putri Bayan (Asam Urat) Kapsul	Sehat Mujarab, PJ, Cilacap	Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
49	Fong Se Wan Kapsul	China	Fenilbutason dan Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
50	Asam Urat-Flu Tulang cap Onta Mus Kapsul	Scrambi Super, PJ, Cilacap	Fenilbutason dan Parasetamol	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
51	Obat Kuat dan Tahan Lama Bulan Madu Kapsul	Air Madu, PJ, Magelang	Sildenafil Sitrat	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
52	Langsing Ayu Sing Ayu Kapsul TR. 053353501	Madura Saku, PJ, Semarang	Sibutramin Hidroklorida	No. Reg. dibatalkan
53	Chutifong Toukuwan Pil	Natficia Utama Pharmindo, PT, Tangerang	Asam Mefenamat	Mencantumkan No. Reg. Fiktif
54	Jaka Suna Gemuk Sehat Serbuk	Jaka Suna, PJ, Cilacap	Metampran	Mencantumkan No. Reg. Fiktif

BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN

REKAPALAT

[Handwritten signature]

Dr. Husniah Rubiana Thamrin Akib, M.S., M.Kes., Sp. FK



BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA

PERATURAN

KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR : HK.00.05.41.2803

TENTANG

LARANGAN OBAT TRADISIONAL YANG MENGANDUNG
CINCHONAE CORTEX ATAU ARTEMISIAE FOLIUM

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA,

- Mengingat :**
- a bahwa telah dilaporkan terjadinya resistensi *Plasmodium falciparum* dan *Plasmodium vivax* terhadap obat anti malaria;
 - b bahwa penggunaan obat tradisional yang mengandung *Cinchonae Cortex* atau *Artemisiae Folium* secara swa pengobatan dapat menyebabkan resistensi *Plasmodium falciparum* dan *Plasmodium vivax* terhadap obat anti malaria;
 - c bahwa dalam rangka melindungi masyarakat dari bahaya resistensi *Plasmodium falciparum* dan *Plasmodium vivax* terhadap obat anti malaria, maka perlu dilakukan pelarangan penggunaan *Cinchonae Cortex* atau *Artemisiae Folium* sebagai obat tradisional di Indonesia;
 - d bahwa berdasarkan pertimbangan pada huruf a, b dan c perlu menetapkan Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia tentang Larangan Obat Tradisional yang Mengandung *Cinchonae Cortex* Atau *Artemisiae Folium*.
- Mengingat :**
- 1 Undang-undang Nomor 15 Tahun 1997 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Tahun 1997 Nomor 100, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3478);
 - 2 Undang-undang Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen (Lembaran Negara Tahun 1999 Nomor 42, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3821);
 - 3 Keputusan Presiden Nomor 063 Tahun 2001 tentang Kedudukan, Tugas, Kewenangan, Susunan Organisasi, Lembaga Pemerintah Non Departemen sebagaimana telah beberapa kali diubah terakhir dengan Peraturan Presiden Nomor 11 Tahun 2005;
 - 4 Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 110 Tahun 2001 tentang Unit Organisasi dan Tugas Eselon I Lembaga Pemerintah Non Departemen sebagaimana telah beberapa kali diubah terakhir dengan Peraturan Presiden Nomor 12 Tahun 2005.



**BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**

5. Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 02001/SK/KBPOM Tahun 2001 tentang Organisasi dan Tata Kerja Badan Pengawas Obat dan Makanan, sebagaimana telah diubah dengan Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor HK 00.05.21.4231 Tahun 2004.
6. Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor HK 00.05.41.1384 Tahun 2005 tentang Kriteria dan Tata Laksana Pendaftaran Obat Tradisional, Obat Herbal Terstandar dan Fitofarmaka

MEMUTUSKAN:

- Menetapkan :** **PERATURAN KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN TENTANG LARANGAN OBAT TRADISIONAL YANG MENGANDUNG CINCHONAE CORTEX ATAU ARTEMISIAE FOLIUM**
- Pertama :** Melarang memproduksi dan mengedarkan obat tradisional yang mengandung Cinchonae Cortex atau Artemisiae Folium di Indonesia
- Kedua :** Mencabut persetujuan pendaftaran obat tradisional yang mengandung Cinchonae Cortex atau Artemisiae Folium.
- Ketiga :** Menarik dari peredaran semua obat tradisional sebagaimana dimaksud dalam diktum kedua dalam waktu 3 (tiga) bulan sejak ditetapkannya peraturan ini
- Keempat :** Pelanggaran terhadap peraturan ini akan diambil tindakan sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.
- Kelima :** Peraturan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan akan diadakan perbaikan apabila ternyata dikemudian hari terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : JAKARTA
Pada tanggal : 23 Mei 2005

**KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA**



II. SAMPURNO



Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia

KEPUTUSAN KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN

Nomor HK 00 05 4 62647

Tentang

**LARANGAN PEREDARAN OBAT TRADISIONAL DAN SUPLEMEN MAKANAN
YANG MENGANDUNG TANAMAN KAVA-KAVA**

KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN

- Menimbang :
- a. bahwa dalam rangka melindungi masyarakat dari bahaya efek samping atau toksisitas penggunaan bahan atau sediaan jadi obat tradisional dan suplemen makanan, maka di lakukan pemantauan keamanan penggunaannya di peredaran secara terus menerus;
 - b. bahwa akhir-akhir ini di berbagai negara telah dilaporkan terjadinya efek samping yang dihubungkan dengan risiko hepa toksik sebagai akibat penggunaan obat tradisional/suplemen makanan yang mengandung tanaman kava-kava;
 - c. bahwa untuk meningkatkan perlindungan konsumen di Indonesia dan kemungkinan risiko efek samping tersebut pada butir b, maka perlu dilakukan pelarangan penggunaan kava-kava baik sebagai bahan maupun dalam bentuk sediaan jadi obat tradisional dan suplemen makanan
- Mengingat :
1. Undang-undang RI Nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan;
 2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 72 tahun 1998 tentang Pengamanan Sediaan Farmasi dan Alat Kesehatan;
 3. Keputusan Presiden RI Nomor 103 tahun 2001 tentang Kedudukan, Tugas, Kewenangan dan Susunan Organisasi Pemerintah Non Departemen;
 4. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 246/Menkes/Per/V/1990 tentang Izin Usaha Industri Obat Tradisional dan Pendaftaran Obat Tradisional;
 5. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1297/Menkes/Per/XI/1998 tentang Peredaran Obat Tradisional Impor;
 6. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 382/Menkes/Per/VI/1989 tentang Pendaftaran Makanan;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- KEPUTUSAN KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
TENTANG LARANGAN PEREDARAN OBAT TRADISIONAL DAN SUPLE
MEN MAKANAN YANG MENGANDUNG TANAMAN KAVA-KAVA
- Pertama :
- Melarang memproduksi dan mengedarkan obat tradisional dan suplemen makanan yang mengandung tanaman kava-kava
- Kedua :
- Mencabut persetujuan pendaftaran obat tradisional dan suplemen makanan yang mengandung tanaman kava-kava



Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia

- Ketiga : Menarik dari peredaran semua obat tradisional dan suplemen makanan seperti yang di maksud diatas secepat-cepatnya sejak ditetapkannya surat keputusan ini.
- Keempat : Selambat-lambatnya dalam waktu 3 (tiga) bulan sejak ditetapkannya surat keputusan ini semua produk obat tradisional dan suplemen makanan yang mengandung tanaman kava-kava sudah harus ditarik dari peredaran.
- Kelima : Pelanggaran terhadap Keputusan ini akan diambil tindakan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- Keenam : Surat Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : Jakarta
Pada tanggal : 26 Agustus 2002

Badan Pengawas Obat dan Makanan
Kepala,



H. SAMPURNO
NIP.140087747



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

**KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 661/MENKES/SK/VI/1994
TENTANG**

PERSYARATAN OBAT TRADISIONAL

- Menimbang**
- a. Bahwa untuk melindungi masyarakat terhadap hal-hal yang dapat mengganggu dan merugikan kesehatan perlu dicegah beredarnya obat tradisional yang tidak memenuhi persyaratan keamanan, kemanfaatan dan mutu;
 - b. Bahwa untuk mempercedkan obat tradisional yang memenuhi persyaratan keamanan, kemanfaatan dan mutu, perlu adanya persyaratan-persyaratan terhadap obat tradisional;
 - c. Bahwa untuk itu perlu ditetapkan Keputusan Menteri Kesehatan RI tentang Persyaratan Obat Tradisional.
- Mengingat**
- 1. Undang-undang No. 5 Tahun 1984 tentang Perindustrian (Lembaran Negara RI Tahun 1984 No. 22, Tambahan Lembaran Negara RI No. 32741);
 - 2. Undang-undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan (Lembaran Negara RI Tahun 1992 Nomor 100, Tambahan Lembaran Negara RI No. 3495);
 - 3. Peraturan Pemerintah RI No. 17 Tahun 1986 tentang Kewenangan Pengaturan, Pembinaan dan Pengembangan Industri;
 - 4. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 246/Menkes/Per/V/1990 tentang Izin Usaha Industri Obat Tradisional dan Pendaftaran Obat Tradisional.
- MEMUTUSKAN**
- MENETAPKAN**
- KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TENTANG PERSYARATAN OBAT TRADISIONAL.**
- Pertama**
- 1. Mengesahkan dan memberlakukan Persyaratan Obat Tradisional sebagai tercantum dalam lampiran Keputusan ini sebagai persyaratan yang harus dipenuhi.
- Kedua**
- 1. Industri Obat Tradisional dan atau Industri Kecil Obat Tradisional berkewajiban menarik produknya yang tidak memenuhi persyaratan dan peredaran.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

- Ketiga** : Persyaratan Obat Tradisional yang dimaksud dalam amar pertama dapat ditinjau dan ditetapkan kembali oleh Direktur Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan.
- Keempat** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan. Bagi Industri Kecil Obat Tradisional, keputusan ini mulai berlaku setelah 1 (satu) tahun sejak tanggal ditetapkan. Bagi Industri Kecil Obat Tradisional yang total asetnya kurang dari Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta) diluar tanah dan bangunan, keputusan ini mulai berlaku sejak 2 (dua) tahun sejak tanggal ditetapkan. Ketentuan akan diadakan perubahan sebagaimana mestinya apabila kemudian hari terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : Jakarta
Pada tanggal : 9 Juli 1994

ttd

MENTERI KESEHATAN
Prof. Dr. Sujudi



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

LAMPIRAN KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN RI

NOMOR : 661/II/MENKES/SK/VII/1994

TENTANG

PERSYARATAN OBAT TRADISIONAL

RAJANGAN

Rajangan adalah sediaan obat tradisional berupa pelongan simplisia, campuran simplisia, atau campuran simplisia dengan sediaan galenik, yang penggunaannya dilakukan dengan pendidihan atau penyeduhan dengan air panas.

Kadar air. Tidak lebih dari 10 %

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Farmakope Indonesia* atau *Materia Medika Indonesia*.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10 untuk rajangan yang penggunaannya dengan cara pendidihan, tidak lebih dari 10 untuk rajangan yang penggunaannya dengan cara penyeduhan.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Angka kapang dan khamir. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Mikroba patogen. Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Aflatoksin. Tidak lebih dari 30 bagian per juta (bpj)

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik; disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

DODOL ATAU JENANG

Dodol atau jenang adalah sediaan padat obat tradisional bahan bakunya berupa serbuk simplisia, sediaan galenik atau campurannya.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Angka kapang dan khamir. Tidak lebih dari 10.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikroba patogen. Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Aflatoksin. Tidak lebih dari 30 bpj.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Bahan tambahan.

Pengawet. Jenis dan kadar pengawet yang diperbolehkan sesuai dengan persyaratan pengawet yang tertera pada persyaratan *Pil* dalam lampiran keputusan ini.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik; disimpan pada suhu kamar, ditempat dikering dan terlindung dari sinar matahari.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

PASTILES

Pastiles adalah sediaan padat obat tradisional berupa lempengan pipih umumnya berbentuk segi empat. Bahan dasarnya berupa campuran serbuk simplisia, sediaan galenik, atau campuran keduanya.

Kadar air: Tidak lebih dari 10 %

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Farmakope Indonesia* atau *Maternia Medika Indonesia*.

Angka lempeng total: Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Angka kapang dan khamir: Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikrobe patogen: Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Aflatoksin: Tidak lebih dari 30 ppj

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik, disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

KAPSUL

Kapsul adalah sediaan obat tradisional yang terbungkus cangkang keras atau lunak; bahan bakunya terbuat dari sediaan galenik dengan atau tanpa bahan tambahan.

Waktu hancur. Tidak lebih dari 15 menit.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Farmakope Indonesia*. Isi kapsul harus memenuhi persyaratan sebagai berikut.

Keseragaman bobot Untuk kapsul yang berisi obat tradisional kering.

Tidak lebih dari 2 kapsul yang masing-masing bobot isinya menyimpang dari bobot isi rata-ratanya lebih besar dari harga yang ditetapkan dalam kolom A dan tidak satu kapsulpun yang bobot isinya menyimpang dari bobot isi rata-rata lebih besar dari harga yang ditetapkan dalam kolom B, yang tertera pada daftar berikut :

Bobot rata-rata isi kapsul	Penyimpangan terhadap bobot isi rata-rata	
	A	B
120 mg atau kurang lebih dari 120 mg	$\pm 10\%$	$\pm 20\%$
	$\pm 7,5\%$	$\pm 15\%$

Timbang satu kapsul, keluarkan isi kapsul, timbang bagian cangkangnya, hitung bobot isi kapsul. Ulangi penetapan terhadap 19 kapsul dan hitung bobot rata-rata isi 20 kapsul.

Untuk kapsul yang berisi obat tradisional cair : Tidak lebih dari satu kapsul yang masing-masing bobot isinya menyimpang dari bobot isi rata-rata lebih besar dari 7,5 % dan tidak satu kapsulpun yang bobot isinya menyimpang dari bobot isi rata-rata lebih besar dari 15 %.

Timbang satu kapsul, keluarkan isi kapsul, cuci cangkangnya dengan eter P. Buang cairan, biarkan hingga tidak berbau eter dan ditimbang, hitung bobot isi kapsul. Ulangi penetapan terhadap 9 kapsul dan hitung bobot isi rata-rata 10 kapsul.

Kadar air isi kapsul. Tidak lebih dari 10 %.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Farmakope Indonesia* atau *Matena Medika Indonesia*.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Angka kapang dan khamir. Tidak lebih dari 10.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikroba patogen. Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Aflatoksin. Tidak lebih dari 30 μ g

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Bahan tambahan.

Pengawet. Jenis dan kadar pengawet yang diperbolehkan sesuai dengan persyaratan pengawet yang tertera pada persyaratan pi dalam lampiran keputusan ini.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik; disimpan pada suhu kamar ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

TABLET

Tablet adalah sediaan obat tradisional padat kompak, dibuat secara kempa cetak, dalam bentuk tabung pipih, silindris, atau bentuk lain, kedua permukaannya rata atau cembung, terbuat dari sediaan galenik dengan atau tanpa bahan tambahan.

Keseragaman bobot. Dari 20 tablet, tidak lebih dari 2 tablet yang masing-masing bobotnya menyimpang dari bobot rata-ratanya lebih besar dan pada harga yang ditetapkan dalam kolom A dan tidak satu tabletpun yang bobotnya menyimpang dari bobot rata-ratanya lebih besar dari harga yang ditetapkan dalam kolom B, yang tertera pada daftar berikut.

Bobot rata-rata	Penyimpangan terhadap bobot isi rata-rata	
	A	B
25mg atau kurang	15%	30%
26 mg sampai 150 mg	10%	20%
151 mg sampai 300 mg	7,5%	15%
lebih dari 300 mg	5%	10%

Timbang tablet satu persatu. Timbang 20 tablet sekaligus hitung bobot rata-rata.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Waktu hancur . Tidak lebih dari 20 menit untuk tablet tidak berslut dan tidak lebih dari 60 menit untuk tablet berslut. Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Farmakope Indonesia*.

Kadar air. Tidak lebih dari 10 %.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Farmakope Indonesia* atau *Materia Medika Indonesia*.

Angka lempeng total . Tidak lebih dari 104

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Angka kapang dan khamir. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikroba patogen . Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Allatoksin . Tidak lebih dari 30 bpj

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Bahan tambahan

Pengawet . Jenis dan kadar pengawet yang diperbolehkan sesuai dengan persyaratan pengawet yang tertera pada persyaratan PII dalam lampiran keputusan ini .

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik, disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

CAIRAN OBAT DALAM

Cairan obat dalam adalah sediaan obat tradisional berupa larutan, emulsi atau suspensi dalam air. Bahan bakunya berasal dari serbuk simplisia atau sediaan galenik dan digunakan sebagai obat dalam.

Keseragaman volum.

Perbedaan volum cairan setiap wadah takaran tunggal tidak lebih dari 5% terhadap volum rata-rata. Penetapan dilakukan dengan mengukur volum 10 wadah satu persatu. Hitung volum rata-rata.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Angka kapang dan khamir. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikroba patogen. Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Aflatoksin. Tidak lebih dari 30 bpt

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Bahan tambahan.

Pengawet. Jenis dan kadar pengawet yang diperbolehkan sesuai dengan persyaratan pengawet yang tertera pada persyaratan PII dalam lampiran keputusan ini.

Pewarna. Harus sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 722/Menkes/Per IX/88 tentang *Bahan Tambahan Makanan*.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik, disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Penandaan

Selain penandaan yang dipersyaratkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 246/Menkes/Per/VI/1990 tentang Izin Usaha Industri Obat Tradisional dan Pendaftaran Obat Tradisional, untuk sediaan berbentuk suspensi atau emulsi harus juga tertera peringatan 'kocok dahulu'.

SARI JAMU

Sari jamu adalah cairan obat dalam dengan tujuan tertentu diperbolehkan mengandung etanol.

Keseragaman volum, Angka lempeng total, Angka kapang dan khamir, Mikroba patogen, Aflatoksin, Bahan tambahan sesuai dengan persyaratan yang tertera pada persyaratan *Cairan Obat dalam* pada lampiran keputusan ini.

Kadar etanol. Tidak lebih dari 1 % v/v pada suhu 20° C

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Kadar metanol. Tidak lebih dari 0,1 % dihitung terhadap kadar etanol. Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik; disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

Penandaan

Selain penandaan yang dipersyaratkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No.246/Menkes/Per/V/1990 tentang Izin Usaha Industri Obat Tradisional dan Persyaratan Obat Tradisional harus tertera:

- a. Kadar etanol yang dikandung pada komposisi obat tradisional yang bersangkutan.
- b. Kadar metanol.
- c. Untuk sediaan berbentuk suspensi atau emulsi harus juga tertera peringatan 'kocok dahulu'



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

PAREM, PILIS DAN TAPEL

Parem, pilis dan tapel adalah sediaan padat obat tradisional; bahan bakunya berupa serbuk simplisia, sediaan galenik, atau campurannya dan digunakan sebagai obat luar.

Kadar air. Tidak lebih dari 10 %.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Farmakope Indonesia atau Materia Medika Indonesia*.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Angka kapang dan Khamir. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikroba patogen. Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik, disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

Perandaan

Pada etiket harus juga tertera obat luar

KOYOK

Koyok adalah sediaan obat tradisional berupa pita kain yang cocok dan tahan air yang dilapisi dengan serbuk simplisia dan atau sediaan galenik, digunakan sebagai obat luar dan pemakainya ditempelkan pada kulit.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Mikroba patogen. Negatif.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik, disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

Penandaan.

Pada etiket harus juga tertera *obat luar*.

CAIRAN OBAT LUAR

Cairan obat luar adalah sediaan obat tradisional berupa larutan suspensi atau emulsi; bahan bakunya berupa simplisia, sediaan galenik dan digunakan sebagai obat luar.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikroba patogen. Negatif

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Bahan tambahan.

Pengawet. Jenis dan kadar pengawet yang diperbolehkan sesuai dengan persyaratan pengawet yang tertera pada persyaratan pli dalam lampiran keputusan ini.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik, disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

Penandaan.

Pada penandaan harus tertera tanda "*obat luar*". Untuk sediaan berbentuk suspensi atau emulsi harus juga tertera peringatan "*kocok dahulu*".



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

SALEP/KRIM

Salep/krim adalah sediaan setengah padat yang mudah dioleskan; bahan bakunya berupa sediaan galenik yang larut atau terdispersi homogen dalam dasar salep/krim yang cocok dan digunakan sebagai obat luar.

Persyaratan Umum. Tidak berbau tengik.

Angka lempeng total. Tidak lebih dari 10.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Mikroba patogen. Negatif.

Penetapan dilakukan menurut cara yang tertera pada *Metode Analisis Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Bahan Tambahan.

Pengawet. Jenis dan kadar pengawet yang diperbolehkan sesuai dengan persyaratan pengawet yang tertera pada persyaratan pi dalam lampiran keputusan ini.

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik, disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

Penandaan.

Pada etiket harus juga tertera tanda "obat luar".

MENTERI KESEHATAN

td

Prof. Dr. Sujudi



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

PENJELASAN

Kadar air

Kadar air obat tradisional adalah banyaknya air yang terdapat di dalam obat tradisional. Air tersebut berasal dari kandungan simplisia, penyerapan pada saat produksi atau penyerapan uap air dari udara pada saat berada dalam peredaran. Penetapan kadar air dengan gravimetri tidak dianjurkan karena susut pengeringan tersebut bukan hanya diakibatkan menguapnya kandungan air tetapi juga diakibatkan minyak atsiri dan zat lain yang mudah menguap.

Kadar air harus tetap memenuhi persyaratan, selama di industri maupun di peredaran. Upaya menekan kadar air serendah mungkin perlu mendapat pertimbangan terutama bila kandungan obat tradisional tergolong minyak atsiri atau bahan lain yang mudah menguap.

Waktu hancur

Makin cepat daya hancur pil, tablet, kapsul diharapkan makin besar dan makin cepat zat aktif yang diserap oleh tubuh. Makin besar dan makin cepat zat aktif yang diserap diharapkan makin cepat obat tradisional tersebut bereaksi di dalam tubuh, sehingga makin cepat dirasakan hasilnya.

Keseragaman bobot

Keseragaman bobot terutama untuk takaran tunggal perlu diperhatikan agar ketepatan takaran yang dianjurkan dapat dipenuhi. Di samping keseragaman bobot yang dipersyaratkan oleh Departemen Kesehatan ada juga persyaratan metrologi dari Departemen Perdagangan yang tujuannya bukan ketepatan takaran tetapi mencegah pengurangan jumlah, isi maupun berat.

Mikroba patogen

Yang dimaksud dengan mikroba patogen ialah adalah semua mikroba yang dapat menyebabkan orang menjadi sakit bila memasuki mikroba tersebut. Obat tradisional untuk penggunaan obat dalam perlu diwaspadai adanya mikroba seperti *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*.

Obat Tradisional untuk penggunaan obat luar perlu diwaspadai adanya mikroba seperti: *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Candida albicans*, *Clostridium perfringens*, *Bacillus anthracis*.

Angka lempeng total

Angka lempeng total harus ditekan sekecil mungkin. Meskipun mikroba tersebut tidak membahayakan bagi kesehatan, tetapi kadang-kadang karena pengaruh sesuatu dapat menjadi mikroba yang membahayakan. Yang jelas angka lempeng total tersebut dapat



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

digunakan sebagai petunjuk sampai tingkat berapa industri tersebut melaksanakan Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik. Maksimal angka lempeng total bagi setiap produk bukan fungisida pengotoran CPOTB di industri tersebut.

Angka kapang dan Khamir

Jumlah kapang (jamur) dan khamir yang besar menunjukkan kemunduran dari mutu obat tradisional. Kapang dan khamir akan berkembang baik bila tempat tumbuhnya cocok untuk pertumbuhan. Disamping itu kapang tertentu ada yang menghasilkan zat racun (toksin) seperti jamur *Aspergillus flavus* dapat menghasilkan aflatoksin.

Aflatoksin

Tidak boleh lebih dari persyaratan yang ditetapkan. Aflatoksin selain meracuni organ tubuh bersifat karsinogenik.

Bahan tambahan

Bahan tambahan dapat dibedakan menjadi bahan tambahan alami dan bahan tambahan kimia. Bahan tambahan kimia pada umumnya bersifat racun karena itu perlu ada pembatasan penggunaannya. Oleh karena itu pemakaian bahan tambahan jika tidak diperlukan agar dihindari.

Pengawet

Cukup jelas

Pewarna

Cukup jelas

Pengisi

Cukup jelas

Wadah dan penyimpanan.

Dalam wadah tertutup baik; disimpan pada suhu kamar, ditempat kering dan terlindung dari sinar matahari.

Yang diproduksi oleh Industri obat tradisional dapat tetap memenuhi persyaratan obat tradisional meskipun sudah diedarkan dalam waktu lama.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Wadah

Wadah dan sumbatnya tidak boleh mempengaruhi obat tradisional yang disimpan di dalamnya baik secara kimia maupun secara fisika, yang dapat mengakibatkan perubahan keamanan, kemanfaatan dan mutu.

Wadah tertutup baik harus melindungi isinya terhadap masuknya bahan padat dari luar dan mencegah kehilangan waktu pengurusan, pengangkutan, penyimpanan dan penjualan dalam keadaan dan dengan cara biasa

Wadah *tertutup rapat* harus melindungi isinya terhadap masuknya bahan padat atau lengas dari luar dan mencegah kehilangan, pelapukan, pencairan dan penguapan pada waktu pengurusan, pengangkutan, penyimpanan dan penjualan dalam keadaan dan dengan cara biasa

Penyimpanan. Obat tradisional harus disimpan sedemikian rupa sehingga mencegah cemaran mikroba dari luar dan terjadinya peruraian, terhindar dari pengaruh udara, kelembaban, panas dan cahaya. Disimpan pada suhu kamar adalah disimpan pada suhu 15° C sampai 30° C

Disimpan ditempat kering adalah disimpan ditempat yang terhindar dari kelembaban.

Disimpan terlindung dari sinar matahari adalah disimpan ditempat yang terhindar dari sinar matahari langsung.

Air Panas adalah air matang (telah dididihkan) dan suhunya masih berada antara 60° C sampai 70° C.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

**KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA**

Nomor:1147/D/SK/IV/81.

MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

- Menimbang**
- a. Bahwa untuk melindungi kesehatan dan keselamatan masyarakat perlu diadakan produksi dan distribusi obat yang dapat mengikis dan membahayakan kesehatan masyarakat.
 - b. Bahwa keamanan penggunaan simplisia Angelicae sinensis Radix dan Ligustici Rhizoma dalam obat tradisional yang digunakan untuk melancarkan haid dan sejenisnya masih diragukan.
- Mengingat**
- a. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 179/MenKes/Per/V/76 tentang produksi dan distribusi obat tradisional.
 - b. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 180/MenKes/Per/V/76 tentang Wajib Daftar Obat Tradisional.
- Memperhatikan**
- a. Surat Kepala Kantor Wilayah Departemen Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta No. 03060/Kanwil/BPOM/1040/1979 tanggal 1 Nopember 1979 perihal kepungutan side effect Kapsul Super Heparin.
 - b. Surat Edaran Kepala Kantor Wilayah Departemen Kesehatan Republik Indonesia Yogyakarta No. 03159/Kanwil/BPOM/1071/1979 tanggal 12 Nopember 1979 serta No 03160/Kanwil/BPOM/1071/1979 tanggal 12 Nopember 1979 tentang larangan beredar kapsul Super Heparin untuk sementara di Yogyakarta.
 - c. Hasil studi kepustakaan yang dilakukan oleh Pusat Pemeriksaan Obat dan Makanan.
 - d. Surat Direktur Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan No. 0157/D/80 tanggal 21 Januari 1980 tentang pembekuan no mo pendaftaran dan penghentian produksi serta penarikan obat tradisional yang mengandung Calthami Flos, Angelicae sinensis Radix dan Ligustici Rhizoma.
 - e. Laporan Tim Pengujian Super Heparin Kapsul dan Obat yang sejenis yang dibentuk berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan No. 0228/D/SK/1980.



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

MEMUTUSKAN

Menetapkan

- Pertama** : Melarang produksi dan distribusi obat tradisional yang digunakan sebagai pelancar haid dan sejenisnya yang berisi simplisia *Angelicae sinensis Radix* dan/atau *Ligustici Rhizoma*.
- Kedua** : Mencabut nomor pendaftaran semua obat tradisional yang digunakan sebagai pelancar haid dan sejenisnya sejenisnya yang berisi simplisia *Angelicae Radix* dan/atau *Ligustici Rhizoma*.
- Ketiga** : Menarik dari peredaran semua obat tradisional seperti yang dimaksud di atas dalam waktu 3 (tiga) bulan sejak ditetapkannya Surat Keputusan.
- Keempat** : Pelanggaran terhadap Surat Keputusan akan diambil tindakan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- Kelima** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkannya.

Ditetapkan di : J a k a r t a

Pada tanggal : 18 April 1981

A n Menteri Kesehatan

Republik Indonesia

Direktur Jenderal Pengawasan

Obat dan Makanan

ttu.

DR. MIDIAN SIRAIT

NIP: 130038989



TENTANG PENULIS

Nurheti Yuliarti



Lahir di kota Gudeg, Yogyakarta, adalah lulusan Fakultas Kedokteran Hewan UGM Yogyakarta. Penulis pernah menjadi editor di sebuah penerbit di Yogyakarta. Selain menjadi penulis lepas di beberapa media cetak, dan sejumlah penerbit

nasional, penulis juga berwiraswasta di bidang penerbitan dan bisnis tanaman hias yang tergabung dalam Cemerlang Group. Sebelum buku ini diterbitkan telah ada 16 buku tulisannya yang diterbitkan oleh penerbit Andi Yogyakarta, Gramedia Pustaka Utama Jakarta, Agromedia Pustaka Jakarta, Media Pressindo Yogyakarta dan Banyu Media Yogyakarta. Penulis dapat dihubungi melalui alamat email: nurheti2@yahoo.com atau kunjungi blog pribadinya <http://nurheti2.blogspot.com>





CATATAN















SEHAT, CANTIK, BUGAR DENGAN HERBAL DAN OBAT TRADISIONAL

Selain sebagai bumbu masakan yang lezat, sejak zaman dahulu herbal sudah dikenal oleh masyarakat sebagai obat tradisional. Selain herbal, beberapa jenis obat tradisional lain yang lebih kita kenal sebagai jamu juga tak kalah populer sebagai ramuan yang berfungsi untuk mencegah bahkan untuk terapi penyakit serta mempertahankan ataupun meningkatkan kecantikan.

Berbagai penelitian membuktikan meskipun herbal dan obat-obatan tradisional adalah bahan alami, tetapi, sebagaimana mengonsumsi obat-obatan kimia, konsumsi herbal juga tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Kesalahan mengonsumsi herbal dan obat tradisional bukan hanya akan menguras kantong, tetapi juga membahayakan nyawa Anda. Ada rambu-rambu tertentu yang harus ditaati oleh konsumen sehingga herbal ataupun obat tradisional yang dikonsumsi aman dan memberikan manfaat yang maksimal bagi tubuh.

Buku ini menjelaskan berbagai cara pencegahan, pengobatan penyakit, maupun cantik alami dengan herbal dan obat tradisional lainnya. Buku ini juga menjelaskan secara lengkap cara-cara mengonsumsi herbal dan obat tradisional agar aman dan efektif. Selain itu disertakan pula lampiran profil berbagai jenis herbal yang populer di masyarakat sehingga menjadi penuntun yang sangat praktis bagi Anda yang ingin meramu sendiri herbal yang diinginkan. Dengan mengonsumsi herbal dan obat tradisional secara tepat tentu manfaat maksimal bagi kesehatan dan kecantikan alami akan Anda rasakan.

Penerbit ANDI

Jl. Raya Setiabudi No. 127-128 Jakarta 10274-0892

Telp. (021) 66194133 Fax. (021) 66194132

Website: www.andipublisher.com

Website: www.andipublisher.com

KESEHATAN

ISBN: 978-979-29-1228-9

e-ISBN: 978-979-29-6885-6



1 234 567 89 10

Dapatkan Info Buku Baru, Kirim E-mail: info@andipublisher.com