



BUKU SAKU

*Tanaman
Obat keluarga (TOGA)*

JURUSAN KEPERAWATAN

Oleh :

Ns. Hermansyah, S.Kep, M.Kep

Dahrizal, S.Kp, MPH

Ns. Andra Saferi Wijaga, S.Kep, M.Kep

Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep, M.Kep

Penerbit Poltekkes Kemenkes Bengkulu



BUKU SAKU

Tanaman

Obat keluarga (TOGA)

JURUSAN KEPERAWATAN

Oleh :

Ns. Hermansyah, S.Kep, M.Kep

Dahrizal, S.Kp, MPH

Ns. Andra Saferi Wijaya, S.Kep, M.Kep

Ns. Hendri Heriganto, S.Kep, M.Kep

Penerbit Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Buku Saku Tanaman Obat Keluarga

Penulis:

Ns. Hermansyah, S.Kep, M.Kep

Dahrizal, S.Kp, MPH

Ns. Andra Saferi Wijaya, S.Kep M.Kep

Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep, M.Kep

ISBN : 978-623-90336-9-9

Editor:

- Ns. Andra Saferi Wijaya, S.Kep, M.Kep

Penyunting:

- Ns. Hermansyah, S.Kep, M.Kep

Desain Sampul dan Tata Letak:

- Rizky Purnama Ramadhan

Penerbit:

Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Jl. Indragiri No. 3 Padang Harapan, Kota Bengkulu –
Bengkulu 38225

Hak Cipta @2020, Pada Penerbit

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang menerbitkan atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau sistem penyimpanan dan pengambilan informasi, tanpa seijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Buku saku tanaman obat keluarga (TOGA) disusun sebagai panduan dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Buku saku ini menguraikan secara singkat jenis-jenis tanaman obat keluarga (TOGA) yang bisa digunakan sebagai pertolongan pertama keluarga.

Mengingat masih terbatasnya buku panduan ini, maka diharapkan keberadaan buku saku ini dapat menjadi salah satu panduan dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA).

Akhirnya ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, penyusunan buku saku ini, semoga menjadi amal ibadah, bagi kita semua. Aamiin.

Bengkulu, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2

BAB II PEMBAHASAN

A. Pengertian	4
B. Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA).....	4
C. Jenis-jenis Tanaman Obat Keluarga (TOGA).....	6
1. Jahe Merah	6
2. Kencur.....	7
3. Kunyit	9
4. Lengkuas	10
5. Sereh	12
6. Lidah Buaya.....	13
7. Sirih.....	15

8. Cocor Bebek.....	16
9. Kumis Kucing	17
10. Brotowali.....	19
11. Akar Alang-alang.....	20
12. Benalu	22
13. Andong.....	23
14. Jambu Biji	24
15. Temu Ireng.....	25
16. Saga Manis.....	26
17. Anting-Anting.....	27
18. Bunga Tasbih	28
19. Babadotan	29
20. Sambilito.....	31
21. Pinang	32
22. Belimbing Wuluh.....	33
23. Mimba.....	34
24. Sembung	35
25. Secang.....	36
26. Cengkeh	37
27. Pegagan.....	39
28. Kayu Manis.....	40
29. Senggugu.....	41

30. Kitajam.....	42
31. Bakung	42

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tanaman obat tradisional itu telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat kita. Apalagi akhir-akhir ini tren hidup sehat alami kembali didengung-dengungkan. Otomatis obat-obatan yang menggunakan produk dari alam mulai naik daun lagi. (Astrid, 2016).

Upaya pengobatan dengan obat-obat tradisional merupakan salah satu peran serta masyarakat dan sekaligus merupakan teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan. (Ida, 2015).

Keragaman tanaman obat di tanah air memperkaya khasanah ilmu

kesehatan dan Indonesia adalah salah satu pusat tanaman obat dunia.(Astrid, 2016).

Dan (tidaklah mereka melihat) bumi, bagaimana kami membentangkannya dan mengadakan gunung-gunung di atasnya, dan kami tumbuhkan di atasnya bermacam-macam (tumbuh-tumbuhan) yang indah. (Qaaf: 7).

Terdapat ribuan jenis tanaman obat yang tumbuh subur di tanah tropis khatulistiwa, namun belum semua diketahui manfaat dan khasiatnya. (Astrid, 2016).

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum buku saku ini adalah sebagai tambahan referensi tentang informasi dan pedoman dalam memanfaatkan toga (Tanaman Obat Keluarga).

2. Tujuan khusus
 - a. Memberikan penjelasan mengenai TOGA (Tanaman Obat Keluarga).
 - b. Menjelaskan manfaat TOGA (Tanaman Obat Keluarga).
 - c. Memberikan panduan pelaksanaan pemanfaatan TOGA (Tanaman Obat Keluarga).

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian

Tanaman obat keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. (Susi, 2015).

Menurut titiek (2016) tanaman obat yang dipilih biasanya tanaman obat yang dapat digunakan untuk pertolongan pertama.

B. Manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Menurut Titiek (2016) terdapat berbagai macam manfaat menanam TOGA (Tanaman Obat

Keluarga) di pekarangan rumah antara lain:

1. Sebagai pelengkap obat-obatan keluarga yang bersifat tradisional.
2. Masyarakat dapat lebih dekat pada pelayanan kesehatan yang murah, aman, dan siap dimanfaatkan setiap saat.
3. Dapat dimanfaatkan sebagai penambah gizi keluarga.
4. Dapat dimanfaatkan sebagai bumbu rempah masakan.
5. Pemanfaatan lingkungan pekarangan.
6. Bernilai keindahan (estetika) bila ditata dengan apik dan rapi.
7. Menambah keasrian dan kesejukan pekarangan rumah.
8. Dapat menghasilkan uang tambahan.

9. Menunjang pelestarian jenis-jenis tanaman obat asli Indonesia.

C. Jenis-jenis Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

1. Jahe Merah

Nama latin: *Zingiber Officinale*

Bahan berkhasiat: rimpang

Khasiat: menguatkan sistem kekebalan tubuh, melegakan tenggorokan, mengatasi mual dan muntah, mengobati flu dan batuk, meredakan nyeri otot dan sendi. (Novie, 2019).



Sumber: danastri (2020)

Resep :

50 gr jahe merah yang sudah dicuci bersih dan dikupas.

100 gr gula merah.

20 buah cengkeh.

400 ml air.

- ✓ Iris tipis jahe merah dan gula merah.
- ✓ Didihkan air, sambil siapkan cengkeh, irisan jahe merah dan gula merah kedalam wadah yang akan dipakai.
- ✓ Tuangkan air mendidih ke dalam wadah, tutup rapat hingga hangat baru dinikmati. (Arti, 2020).

2. Kencur

Nama latin: *Kaempferia galangal*

Bahan berkhasiat: rimpang

Khasiat: menghilangkan stress, mencegah karies gigi, menambah nafsu makan, obat nyeri,

meningkatkan energi. (Samala, 2020).



Sumber: alodokter

Resep:

100 gr kencur

4 buah jeruk nipis

Gula pasir

2 gelas air

- ✓ Cuci bersih kencur (tanpa dikupas), geprek, lalu masukan ke dalam air, rebus sampai mendidih.
- ✓ Peras jeruk ke dalam gelas masing-masing 2 buah, tambahkan gula.

- ✓ Tuang air rebusan kencur ke dalam gelas, minum selagi hangat. (Daniel, 2020).

3. Kunyit

Nama latin: *Curcuma Longa*

Bahan berkhasiat: rimpang

Khasiat: meredakan nyeri haid, menetralisasi racun, meningkatkan nafsu makan, mengobati rematik, mengobati sakit maag. (Novita, 2020).



Sumber: alodokter

Resep:

1 ruas kunyit

½ bungkus asam jawa

3 buah gula merah

¼ sendok the garam

- ✓ Sisir gula merah, kupas kunyit dan potong-potong.
- ✓ Masak air dan gula merah yang telah disisir.
- ✓ Masukkan potongan kunyit, asam, garam, dan aduk rata sampai mendidih.
- ✓ Setelah matang blender lalu saring.
- ✓ Tuang ke dalam gelas dan bisa dinikmati saat hangat atau dingin. (Hanin, 2020).

4. Lengkuas

Nama latin: *Alpinia galangal*

Bahan berkhasiat: rimpang

Khasiat: mengurangi peradangan dan nyeri, melindungi diri dari infeksi, meringankan sakit perut dan masalah pencernaan. (Reni, 2020).



Sumber: anjar (2020)

Resep:

2 ruas lengkuas

2 ruas sereh

Madu secukupnya

- ✓ Kupas lengkuas, cuci bersih dan iris-iris
- ✓ Potong-potong sereh, ambil bagian putihnya saja, cuci bersih.
- ✓ Rebus irisan lengkuas dan sereh sampai berubah warna sekitar 10-15 menit.
- ✓ Tuang ke gelas saji dan beri madu sesuai selera. (Ayuk. 2020)

5. Sereh

Nama latin: *Cymbopogon citratus*

Bahan berkhasiat: batang

Khasiat: sumber antioksidan, anti peradangan, detoksifikasi tubuh, bantu mengurangi kecemasan, mengatasi darah tinggi. (Rakha, 2020).



Sumber: Malta (2019)

Resep:

3 batang sereh

2 sdm gula pasir

1 sdm gula jawa

300 ml air

- ✓ Didihkan air, masukan sereh yang sudah di geprek.

- ✓ Tambahkan gula pasir dan gula jawa
- ✓ Saring, tuang di gelas saji, nikmati selagi hangat. (Naila, 2020).

6. Lidah buaya

Nama latin: *Aloe Vera*

Bahan berkhasiat: daun

Khasiat: menurunkan resiko penyakit jantung, membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut, mengobati penyakit rheumatoid arthritis (radang sendi). (Halodoc, 2018)



Sumber: Dian (2018)

Resep:

Lidah buaya berdaging tebal

Lembar daun pandan, simpulkan
atau bisa juga dipotong

Secukupnya air

- ✓ Kupas kedua sisi lidah buaya yang berduri.kupas pula bagian kulit hinggabersih.kemudian potong-potong dadu.
- ✓ Cuci pada air mengalir hingga lendirnya bersih (bisa juga gunakan wadah berlubang agarmemudahkan proses pencucian),tiriskan.
- ✓ Kemudian panaskan air,rebus daun pandan hingga wanginya tercium.
- ✓ Matikan api rendam lidah buaya pada air pandan kurang lebih 1 jam.

- ✓ Setelah direndam dan tiriskan, simpan lidah buaya pada wadah tertutup di kulkas atau bisa langsung dibuat menjadi es sirup. (Tia, 2020).

7. Sirih

Nama latin: piper betle

Bahan berkhasiat: daun

Khasiat: mengatasi keputihan, mengobati sakit asma, meredakan batuk, menurunkan depresi, mengobati asam urat. (Tribun jabar, 2019)



Sumber: Valda (2019)

Resep:

Daun sirih

- ✓ Rebus air 4-5 gelas.
- ✓ Masukkan daun sirih dan tunggu sampai airnya menjadi sedikit gelab dan menyusut (tersisa kira-kira satu gelas). (Christina, 2015).

8. Cocor bebek

Nama latin: *Bryophyllum Pinnatum*

Bahan berkhasiat: daun

Khasiat: menyembuhkan luka, meredakan demam, mengatasi gigitan nyamuk, menghilangkan jerawat.(Muhammad, 2019).



Sumber: dimas (2020)

Resep:

Daun cocor bebek

- ✓ Ambil beberapa daun cocor bebek.
- ✓ Tumbuk hingga halus.
- ✓ Tempelkan di area yang membutuhkan (luka, dahi, bekas gigitan nyamuk, dan wajah). (Muhammad, 2019).

9. Kumis kucing

Nama latin: *Orthosiphon Aristatus*

Bahan berkhasiat: daun

Khasiat: cegah infeksi saluran kencing, obat rematik, obat penyakit gijal, mencegah darah tinggi. (Niken, 2020).



Sumber: Dewasasri (2017)

Resep:

5 lembar daun kumis kucing

3 gelas air

- ✓ Rebus 5 lembar daun kumis kucing ke dalam 3 gelas air.
- ✓ Tunggu hingga berubah warna.
- ✓ Biarkan sampai dingin dan minum 3 kali sehari masing-masing setengah gelas. (Niken, 2020).

10. Brotowali

Nama latin: *Tinospora Crispa*

Bahan berkhasiat: batang dan daun

Khasiat: mengobati penyakit kulit, mengobati hepatitis, meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan demam. (Mitra, 2020).



Sumber: Doddy (2018)

Resep:

2 jari brotowali

4 helai daun sirih

1 jari rimpang temulawak

2 jari rimpang kunyit

2 jari rimpang temu ireng

- ✓ Kupas dan cuci bersih semua bahan.
- ✓ Temu ireng, kunyit, dan temulawak di tumbuk hingga halus dan rebus 2 gelas air bersama brotowali dan daun sirih.
- ✓ Tambahkan gula aren dan air asam jawa.
- ✓ Saring dan minum ramuan ini 1 kali setiap 2 hari sekali pada sore hari. (Aditya. 2015).

11. Alang-alang

Nama latin: *Imperata Cylindrica*

Bahan berkhasiat: akar

Khasiat: mengobati panas dalam, obat mimisan, bantu obati asma, atasi buang air kecil, bantu atasi kencing manis. (Novi, 2020)



Sumber: Wahyu (2019)

Resep:

1 ikat alang-alang

Gula batu

Secukupnya air

- ✓ Cuci bersih alang-alang.
- ✓ Lalu rebus alang-alang sampai mendidih.
- ✓ Masukkan gula batu.
- ✓ Tunggu kira-kira 5 menit sampai gula benar-benar larut.
- ✓ Sebelum dihidangkan saring terlebih dahulu wedang alang-alangnya. (Aprileo, 2019).

12. Benalu

Nama latin: *Loranthus*

Bahan berkhasiat: daun

Khasiat: mengobati radang sendi, mengatasi detak jantung tidak normal, melancarkan peredaran darah, membunuh sel tumor. (Arsono, 2018).



Sumber: Suryadi (2020)

Resep:

Daun benalu

- ✓ Cuci dan jemur hingga kering daun benalu beserta batangnya selama 2 hari.

- ✓ Ambil benalu kering 2 sampai 3 helai daun plus pohonnya.
- ✓ Sedu dengan air panas dan jangan mencampurnya dengan gula. (Sutrimo, 2017).

13. Andong

Nama latin: *Cordyline Fruticosa*.

Bahan berkhasiat: daun

Khasiat: mengatasi menstruasi yang tidak lancar, mengatasi sakit ulu hati dan lambung, mengatasi air kemih yang berdarah, mengatasi wasir. (Yovi, 2017).



Sumber: Yaqub (2019)

Resep

Daun andong

- ✓ Daun andong yang masih segar direbus.
- ✓ Ekstraknya diminum 2 kali sehari. (Yovi, 2017).

14. Jambu biji

Nama latin: *Psidium Guajava*

Bahan berkhasiat: daun

Khasiat: obati diare, menurunkan kolesterol, menyembuhkan demam berdarah. (Billy, 2019).

Resep:



Sumber: Mohammad (2016)

Daun jambu biji

Garam secukupnya

- ✓ Keringkan daun jambu biji dengan cara dijemur.
- ✓ Hancurkan hingga berbentuk seperti teh.
- ✓ Seduh daun jambu biji dengan dengan air panas dan biarkan selama 5-10 menit sebelum diminum. (Asni, (2019).

15. Temu ireng

Nama latin: *Curcuma
Aeruginosa*

Bahan berkhasiat: rimpang

Khasiat: detoksifikasi,
menyehatkan saluran

pencernaan, antimitikroba,
menyehatkan kulit. (Karlina,
2020).



Sumber: Karlina (2020)

Resep:

Beberapa timpang temu ireng

- ✓ Siapkan beberapa buah rimpang temu ireng, lalu cuci hingga bersih.
- ✓ Parut rimpang tersebut, lalu tambahkan air.
- ✓ Peras ramuan tersebut
- ✓ Ramuan temu ireng saip diminum. (Karlina, 2020).

16. Saga manis

Nama latin: *Abrus Precatorius*

Bahan berkhasiat: Daun

Khasiat: Emetif, Obat Sariawan.



Resep:

- ✓ Daun saga 2 g
- ✓ Daun pegagan 2 g
- ✓ Rasuk angin 1 g
- ✓ Kulit kayu turi 1/2 jari tangan
- ✓ Akar manis 1 jari tangan
- ✓ Air 110 ml
- ✓ Rebus sampai mendidih, Diminum 1 kali sehari 100 ml.

17. Anting-anting

Nama latin: *Acalypha Australis*

Bahan berkhasiat: Herba

Khasiat: Disentri basiler, disentri amuba, diare, muntah darah.



Resep:

- ✓ Tanaman kering (seluruh batang) sekitar 30-60 g direbus
- ✓ Air rebusan diminum 2 kali dan diulangi untuk 5-10 hari.

18. Bunga tasbih

Nama latin: *Canna Indica* Bahan

Berkhasiat: Akar, Rimpang, Bunga

Khasiat: Hipertensi, flour albus, sakit kuning, jerawat, radang kulit.



Resep:

Pemakaian luar : Akar/rimpang segar dilumatkan, untuk ditempelkan ke tempat yang sakit.

Pemakaian Dalam: Minum rebusan akar tasbih: 60- 120 gr (dosis maksimal 250 gr.) sehari, dibagi 2 kali minum, selama 20 hari, maksimal 47 hari.

19. Babadotan

Nama latin: *Ageratum Conyzoides*

Bahan berkhasiat: Daun, batang muda

Khasiat: Pencegah kehamilan, selesma, bisul, eksim, luka.



Resep:

- ✓ Bagian yang digunakan : Herba (bagian di atas tanah) dan akar segar atau yang telah dikeringkan.
- ✓ Cara Pemakaian : Untuk obat yang diminum, rebus 15 - 30 g herba kering atau 30 -60 g herba segar.
- ✓ Cara lain tumbuk herba segar, lalu peras dan air perasannya diminum. Untuk pemakaian luar, tumbuk

herba segar sampai halus. Selanjutnya, campurkan minyak sayur sedikit dan aduk sampai rata, lalu bubuhkan pada luka yang masih baru, bisul, eksim, dan penyakit kulit lainnya (seperti kusta/lepra).

20. Sambiloto

Nama latin: *Andrographys
Paniculata*

Bahan berkhasiat: Herba

Khasiat:

Febrifuga, Amara, Vermifuga.



Resep:

- ✓ Daun sambiloto segar 1 genggam; Belerang sedikit, Campuran ditumbuk hingga halus sampai rata'
- ✓ Dilumurkan pada kulit yang sakit; dan lakukan setiap hari hingga sembuh.

21. Pinang

Nama latin: *Areca Catechu*

Bahan berkhasiat: Biji, sabut, daun

Khasiat: Obat cacing, mencret, batuk, menguatkan gigi, nyeri pinggang.



Resep:

- ✓ Cacingan : 30 g serbuk biji pinang direbus dengan 2 gelas air, didihkan perlahan-lahan selama 1 jam. Setelah dingin disaring, minum sekaligus sebelum makan pagi.
- ✓ Membersihkan dan memperkuat gigi dan gusi : Biji pinang diiris tipis-tipis.

Kunyah setiap hari selama beberapa menit, lalu ampasnya dibuang.

22. Belimbing wuluh

Nama latin: *Averrhoa bilimbi*

Bahan berkhasiat: Bunga, buah, daun

Khasiat: Hipertensi, batuk, sariawan perut, demam, kencing manis, antipyrtik.



Resep:

- ✓ Bunga belimbing wuluh segar 1 genggam; Buah adas manis secukupnya; Air 1/4 cangkir

- ✓ Gula batu secukupnya, Dipipis, Diminum sehari 2 kali; pagi dan sore; tiap kali diminum 1 sampai 2 sendok makan

23. Mimba

Nama latin: *Azadirachta Indica*

Bahan berkhasiat: Daun, Kulit, kayu

Khasiat: Demam, diabetes, antiseptik, antipyretik, rematik, eksim.



Resep:

- ✓ 7 lembar daun dimasak dengan 3 gelas menjadi 1 gelas, minum pagi dan sore

24. Sembung

Nama latin: *Blumea Balsamifera*

Bahan berkhasiat: Daun

Khasiat: Demam, Karminativa, Ekspektoransia.



Resep:

- ✓ Daun sembung secukupnya; Air 1 panci, Direbus sampai mendidih.
- ✓ Basahi handuk kecil dengan ramuan tersebut, kemudian

digunakan untuk membasuh badan; muka; kaki; dan tangan.

25. Secang

Nama latin: *Caesalpinia Sappan*

Bahan berkhasiat: Batang

Khasiat: Batuk Darah, Disentri,

Pembersih Darah, Sakit Mata,

Raja singa.



Resep:

- ✓ 1 1/2 jari kayu secang dicuci dan dipotong-potong seperlunya

- ✓ Rebus dengan 4 gelas air bersih sampai tersisa 2 1/4 gelas
- ✓ Setelah dingin disaring, minum. Sehari 3 x 3/4 gelas.

26. Cengkeh

Nama latin: *Caryphyllus Aromaticus*

Bahan berkhasiat: Kuncup bunga, daun

Khasiat: Sakit gigi, rematik, selesema (Obat luar), suara parau, Kolera, Campak.



Resep:

- ✓ Bahan : 10 Biji bunga cengkeh dan gula batu
- ✓ Cara membuat, bunga cengkeh direndam air masak semalam
- ✓ Kemudian ditambah dengan gula batu dan diaduk sampai merata.
- ✓ Cara menggunakan : diminum sedikit demi sedikit

27. Pegagan

Nama latin: *Centella Asiatica*

Bahan berkhasiat: Herba

Khasiat: Penenang:

Meningkatkan Daya Ingat,

Peluruh Air Seni.



Resep:

- ✓ Rebus 30 gr daun segar dengan air beras bilasan.

28. Kayu manis

Nama latin: *Cinramomum Zaylanicum*

Bahan berkhasiat: Kulit, kayu, daun

Khasiat: Mencret, amara, rematik, sakit perut.



Resep:

- ✓ Kayu manis (Padang) 3 g; Buah kayu ules 2 g; Rasuk angin 2 g; Rimpang kencur segar 8 g; Ketumbar 3 g; Jintan hitam 2 g; Mungsi 2 g; Rimpang lempuyang 10 g; Pulosari 2 g; Buah adas 2 g; Biji kedaung 4 butir; Air sedikit, Dipipis hingga menjadi pasta
- ✓ Ditapalkan di seluruh bagian perut; dan pakailah gurita.

29. Senggugu

Nama latin: *Clerodendron Serratum*

Bahan berkhasiat: Daun, Akar
Khasiat: Demam, Peluruh Air
Seni.



Resep:

Minum seduhan akarnya.

30. Kitajam

Nama latin: *Clinacanthus Nutans*

Bahan berkhasiat: Daun

Khasiat: Disentri.



Resep:

- ✓ Daun segar segenggam direbus dengan 5 gelas air jadi 3 gelas, minum 3 x 1 gelas

31. Bakung

Nama latin: *Crinum Asiaticum*

Bahan berkhasiat: Semua Bagian

Khasiat: Bisul, borok, radang

kulit bernanah, remtik,

Analgesik, anti bengkak.

dituangi air 2 gelas – sampai tinggal satu gelas, dituangkan, restuam dua kali sehari.

Catatan : Resep untuk Keacung rasmi tidak tercatat dalam literatur tetapi biasa digunakan di Jawa. Efek abortifusen tanaman ini belum diketahui oleh kororia dan wanita hamil sebaiknya tidak menggunakan obat ini

Terapan CROD 41



BAKUNG

Resep:

- ✓ Daun bakung segar secukupnya, Dipanaskan di atas api kecil, kemudian diremas
- ✓ Ditempelkan pada bagian yang sakit
(Badan Litbang Pertanian, 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Adytya, Billy. (2019). *7 Manfaat Daun Jambu Biji, Istimewa Bisa Obati Penyakit Gusi*. Diakses tanggal 14 Agustus 2020. <https://m.merdeka.com/trending/7-manfaat-daun-jambu-biji-istimewa-bisa-obati-penyakit-gusi.html>
- Afrillia, Dian. (2018). *Menanam Lidah Buaya di Rumah*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/amp.lokadata.id/amp/menanam-lidah-buaya-di-rumah>
- Alodokter. *Khasiat Kencur Bisa Menyaingi Efek Obat-obatan Moder*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.alodokter.com/khasiat-kencur-bisa-menyaingi-efek-obat-obatan-modern>
- Alodokter. *Kebenaran Manfaat Kunyit Ditinjau dari Segi Medis*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.alodokter.com/kebenaran-manfaat-kunyit-ditinjau-dari-segi-medis>
- Al-qur'an dan terjemahnya, Departemen Agama Republik Indonesia.

Andhika Setyanti, Christina. (2015). *Resep Jamu Daun Sirih Sederhana ala Mustika Ratu*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150422201134-262-48580/resep-jamu-daun-sirih-sederhana-ala-mustika-ratu>

Ansari, Yovi. (2017). *Luar Biasa Ternyata Daun Andong Merah Memiliki 8 Manfaat untuk Kesehatan*. Diakses tanggal 14 Agustus 2020. <https://www.m.goaceh.co/artikel/ragam/2017/05/03/luar-biasa-ternyata-daun-andong-merah-memiliki-8-manfaat-untuk-kesehatan>

Arwana, Arsono. (2018). *13 Manfaat Daun Benalu Bagi Kesehatan*. Diakses tanggal 14 Agustus 2020. https://www.atmago.com/posts/13-manfaat-daun-benalu-bagi-kesehatan_c0d57b2d-2a9c-40c2-8b66-a59df92950b1

Aryana Wigraha, Dimas. (2020). *Manfaat Cocor Bebek yang Ternyata Bisa Menyembuhkan Bisul sampai Pengusir Nyamuk*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/review.bukalapak.com/amp/hobbies/manfaat-cocor-bebek-111359>

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. (2019). *Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat*. Balai Penelitian Rempah dan Obat

Daniel. (2020). *Wedang Jeruk Kencur*. diakses tanggal 6 agustus 2020). https://cookpad.com/id/resep/12933626-wedang-jeruk-kencur?via=search&search_term=wedang%20kencur

Diana Sari, Ida, dkk. (2015). *Tradisi Masyarakat dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Lekat di Pekarangan*. Diakses tanggal 7 Agustus 2020. <https://media.neliti.com/>

Eka Prawira, Aditya. (2015). *Resep Tradisional Antigatal*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://m.liputan6.com/health/read/2250223/resep-tradisional-antigatal>

Fahreza Widyananda, Rakha. (2020). *12 Manfaat Sereh bagi Kesehatan, Tinggi Antioksidan*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://m.merdeka.com/jatim/12-manfaat-sereh-bagi-kesehatan-tinggi-akan-antioksidan-klm.html>

- Fajar, Wahyu. (2019). *11 Manfaat Akar Alang-alang untuk Kesehatan*. Diakses tanggal 15 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2019/05/manfaat-akar-alang-alang.html>
- Fuji Astuti, Novi. (2020). *9 Manfaat Akar Alang-Alang untuk Kesehatan, Bantu Obati Asma*. Diakses tanggal 14 Agustus 2020. <https://m.merdeka.com/jabar/9-manfaat-akar-alang-alang-untuk-kesehatan-bantu-obati-asma-klm.html>
- Garcia, Valda. (2019). *Jangan Gunakan Air Sirih untuk Mengobati Mata! Ini Bahayanya*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/m.klikdokter.com/amp/3628897/jangan-gunakan-air-sirih-untuk-mengobati-mata-ini-bahayanya>
- Hanin & Sholah, Ummi.(2020). *Jamu Kunyit Asam*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://cookpad.com/id/recipe/images/577a64d606e0fc9a>
- Harismi, Asni. (2019). *6 Manfaat Daun Jambu Biji yang Penting Bagi Kesehatan Anda*. Diakses tanggal 14 Agustus 2020.

<https://www.google.com/amp/s/www.sehatq.com/artikel/manfaat-daun-jambu-biji-yang-penting-bagi-kesehatan/amp>

Hartini, Ayuk. (2020). *Wedang Sereh Jahe*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. https://cookpad.com/id/resep/2305564-wedang-sereh-lengkuas?via=search&search_term=wedang%20sereh%20lengkuas

Iqbal, Muhammad. (2019). *7 Manfaat Cocor Bebek untuk Masalah Sehari-hari. Ayo, Coba!*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://www.99.co/blog/indonesia/manfaat-cocor-bebek/>

Irawan, Doddy. (2018). *Pahitnya Tanaman Obat Brotowali Simpan Sederet Khasiat Menakjubkan*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://m.liputan6.com/health/read/3445324/pahitnya-tanaman-obat-brotowali-simpan-sederet-khasiat-menakjubkan>

Joseph, Novita. (2020). *Berbagai Manfaat Menakjubkan Kunyit untuk Kecantikan dan Kesehatan Tubuh*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://hellosehat.com/hidup->

[sehat/fakta-unik/manfaat-kunyit-untuk-kesehatan/](#)

Kurnia, Tia. (2020). *Cara Mengolah Lidah Buaya*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://cookpad.com/id/resep/8936441-cara-mengolah-lidah-buaya#> =

Leo, Aprileo. (2019). *Wedang Alang-alang*. Diakses tanggal 14 Agustus 2020. https://cookpad.com/id/resep/7158874-wedang-alang-alang?via=search&search_term=minuman%20alang%20alang

Lestari, Karlina. (2020). *Manfaat Temu Ireng, Jamu Cekok Sekaligus Keluarkan Racun*. Diakses tanggal 15 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/www.sehatq.com/artikel/manfaat-temu-ireng-jamu-cekok-sekaligus-keluarkan-racun/amp>

Mahadi, Samala. (2020). *14 Manfaat Kencur untuk Kesehatan. Bisa Menyembuhkan Kanker?*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://www.99.co/blog/indonesia/manfaat-kencur/>

- Mindarti, Susi & Bebet Nurbaeti. (2015). *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat.
- M Wardani, Dewasasri. (2017). *Kumis Kucing Peluruh Batu Ginjal*. Diakses pada 12 Agustus 2020. <http://www.satuharapan.com/read-detail/read/kumis-kucing-peluruh-batu-ginjal>
- Nurjanah, S, dkk (2019). *Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun Semawung*. Community Empowerment.
- Pappa, Suryadi. (2020). *Khasiat Benalu Mangga yang Tidak Diketahui Orang*. Diakses tanggal 15 Agustus 2020. <https://paktanidigital.com/artikel/khasiat-benalu-mangga-yang-tidak-diketahui-orang/#.Xzfn3nkxeDY>
- Puspita J, Malta. (2020). *Jangan Anggap Sepele Serai yang Kaya Manfaat*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/www.kompa>

[siana.com/amp/maltapuspita13/5d8a2561097f3622a50a57f2/jangan-anggap-sepele-serai-yang-kaya-manfaat](https://www.siana.com/amp/maltapuspita13/5d8a2561097f3622a50a57f2/jangan-anggap-sepele-serai-yang-kaya-manfaat)

Putri, Danastri. (2020). *Banyak Diburu Akibat Corona, Inilah Manfaat dari Jahe Merah*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/kids.grid.id/amp/472052217/banyak-diburu-akibat-virus-corona-inilah-manfaat-dari-jahe-merah>

Rachmayanti, Novie. (2019). *25 Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan dan Kecantikan, Beserta Efek Sampingnya*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://m.bola.com/ragam/read/4115332/25-manfaat-jahe-merah-untuk-kesehatan-dan-kecantikan-beserta-efek-sampingnya>

Redaksi Halodoc. (2018). *4 Manfaat Makan Lidah Buaya untuk Kesehatan Tubuh*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://www.halodoc.com/artikel/4-manfaat-makan-lidah-buaya-untuk-kesehatan-tubuh>

Rizqa, Naila. (2020). *Wedang Sereh*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://cookpad.com/id/resep/13315540-wedang-sereh>

- Saputra, Anjar. (2020). *4 Khasiat Tak Terduga Lengkuas bagi Kesehatan, Meningkatkan Kesuburan Pria Salah Satunya*. Diakses tanggal 12 Agustus 2020. <https://www.google.co.id/amp/s/health.grid.id/amp/352026439/4-khasiat-tak-terduga-lengkuas-bagi-kesehatan-meningkatkan-kesuburan-pria-salah-satunya>
- Savitri, Astrid. (2016). *Tanaman Ajaib! Basmii Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Jakarta Timur: Bibit Publisher.
- Sutrimo. (2017). *Ini Rahasia Manfaat Benalu untuk Penyembuhan Penyakit*. Diakses tanggal 14 Agustus 2020. <https://www.jatimtimes.com/baca/155479/20170715/171928/ini-rahasia-manfaat-benalu-untuk-penyembuhan-penyakit#:~:text=Ambil%20benalu%20kering%20%20sampai,jamu%20benalu%20dengan%20dicampur%20gula>
- Tarigan, Mitra. (2020). *12 Manfaat Daun Brotowali untuk Kesehatan, Bisa Mencegah Kanker*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/gaya.tempo.co/amp/1311021/12-manfaat-daun->

[brotowali-untuk-kesehatan-bisa-mencegah-kanker](#)

Taufik, Mohammad. (2016). *Manfaat Besar Daun Jambu Biji Muda, Salah Satunya Cocok Atasi Mencret*. Diakses tanggal 15 Agustus 2020.

<https://m.merdeka.com/bandung/gaya-hidup/manfaat-besar-daun-jambu-biji-muda-salah-satunya-cocok-atasi-mencret-1601256.html>

Tribun Jabar. (2019). *8 Manfaat 7 Khasiat Daun Sirih yang Tak Banyak Diketahui, Bisa Mengatasi Keputihan hingga Asam Urat*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020.

<https://jabar.tribunnews.com/amp/2019/11/18/8-manfaat-khasiat-daun-sirih-yang-tak-banyak-diketahui-bisa-mengatasi-keputihan-hingga-asam-urat?page=3>

Utari, Reni. (2020). *Tak Hanya untuk Bumbu Masakan, Ini Manfaat Lengkuas untuk Kesehatan*.

<https://www.sehatq.com/artikel/tak-hanya-untuk-bumbu-masakan-ini-manfaat-lengkuas-untuk-kesehatan>

Widyastuti, Titiek. (2016). *TOGA (Tanaman Obat Keluarga) di Pekarangan*.

Widya Yunita, Niken. (2020). *7 Manfaat Daun Kumis Kucing, Jangan Remehkan Khasiatnya!*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020). <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-4859250/7-manfaat-daun-kumis-kucing-jangan-remehkan-khasiatnya/2>

Winarni, Arti. (2020). *Wedang Jahe Merah*. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. https://cookpad.com/id/resep/13238763-wedang-jahe-merah?via=search&search_term=minuman%20jahe%20merah

Yaqub A. Arisman, M. (2019). *11 Efek Samping Daun Andong Menurut Pakar Nutrisionist*. Diakses tanggal 15 Agustus 2020. <http://www.bang-isman.com/2018/09/11-efek-samping-daun-andong-menurut.html?m=1>