

# LAPORAN PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT



PEMANFAATAN OBAT TRADISIONAL UNTUK  
IMUNITAS TUBUH DAN MENGATASI GANGGUAN  
KESEHATAN

**Ketua Pelaksana :**

**Dharma Yanti, M.Farm**

**NIDN: 0428127604**

**Anggota Pelaksana:**

**Dra. Nunung Nurhayati, Apt, M.Farm 0407066207**

**Lidia Octaviani                      201560611007**

**Fenny Sandriyani                    201560611032**

**PROGRAM STUDI FARMASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA  
BEKASI  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

### USUL KEGIATAN PENGAMBIAN MASYARAKAT

1. Judul  
“PEMANFAATAN OBAT TRADISIONAL UNTUK IMUNITAS TUBUH DAN MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN ”
2. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Dharma Yanti, M.Farm.
  - b. NIDN : 0428127604
  - c. Jabatan : -
  - d. Program Studi : Farmasi
  - e. Nomor Telepon : 085709252433
3. Personalia  
Anggota
  - Dra. Nunung Nurhayati, Apt, M.Farm
  - Lidia Octaviani 201560611007
  - Fenny Sandriyani 201560611032
4. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari
5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan/Edukasi
6. Jumlah Peserta : 30 Orang
7. Biaya yang diperlukan :  
Sumber dana dari Mandiri : Rp.800.000

Mengetahui,  
Ketua STIKes Medistra Indonesia



DR.Lenny Irmawati Sirait, SST,M.Kes  
NIDN:03190117902

Bekasi, 25 Juli 2022  
Ketua Pelaksana

Dharma Yanti, M.Farm.  
NIDN: 0428127604

Menyetujui  
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Suryani S., SKM.,M.Kes  
NIDN 0315018401

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah yang telah memberikan kita nikmat, sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk membuat laporan hasil kegiatan pembinaan dan penyuluhandengan tema “Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Imunitas Tubuh Dan Mengatasi Gangguan Kesehatan”.

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu, S.E.
  2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu DR. Lenny Irmawati Sirait SST, M.Kes
  3. Wakil Ketua I Bidang Akademik dan Ketua Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat Ibu Puri Kresnawati, S.ST, M.Keb.
  4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Farida Banjarnahor, S.H
  5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, S.ST, M.Kes
  6. Ketua Program Studi S1 Farmasi Dra. Aluwi Nirawana Sani, Apt, M.Pharm
  7. Ketua Divisi I.T STIKes Medistra Ricci
  8. Mahasiswa Program Studi S1 Farmasi STIKes Medistra Indonesia Angkatan I dan II
- Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT

Bekasi, 25 Juli 2022

Ketua Pelaksana



Dharma Yanti, M.Farm

NIDN: 0428127604

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Analisa Situasi .....	1
B. Masalah Mitra .....	3
1. Identifikasi Masalah .....	3
2. Rumusan Masalah .....	3
<b>BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....</b>	<b>4</b>
A. Tujuan .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
3. Manfaat Kegiatan .....	4
B. Kerangka Pemecahan Masalah .....	4
C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis .....	4
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>	<b>6</b>
A. Solusi Yang Ditawarkan .....	6
B. Metode Pendekatan .....	6
C. Partisipan Mitra .....	6
D. Luaran .....	7
E. Analisis Data .....	
<b>BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN .....</b>	<b>8</b>
A. Anggaran Biaya .....	8
B. Jadwal Kegiatan .....	8
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>10</b>
A. Anggaran Biaya .....	10
B. Jadwal Kegiatan .....	10
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>11</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>28</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. ANALISIS SITUASI**

Sejak jaman dahulu, manusia sangat mengandalkan lingkungan sekitarnya untuk memenuhi kebutuhannya. Misalnya untuk makan, tempat berteduh, pakaian, obat, pupuk, parfum, dan bahkan untuk kecantikan dapat diperoleh dari lingkungan. Sehingga kekayaan alam di sekitar manusia sebenarnya sedemikian rupa sangat bermanfaat dan belum sepenuhnya digali, dimanfaatkan, atau bahkan dikembangkan.

Bangsa Indonesia telah lama mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat obat sebagai salah satu upaya dalam menanggulangi masalah kesehatan. Pengetahuan tentang tanaman berkhasiat obat berdasarkan pada pengalaman dan ketrampilan yang secara turun temurun telah diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Penggunaan bahan alam sebagai obat tradisional di Indonesia telah dilakukan oleh nenek moyang kita sejak berabad-abad yang lalu terbukti dari adanya naskah lama pada daun lontar Husodo (Jawa), Usada (Bali), Lontarak pabbura (Sulawesi Selatan), dokumen Serat Primbon Jampi, Serat Racikan Boreh Wulang nDalem dan relief candi Borobudur yang menggambarkan orang sedang meracik obat (jamu) dengan tumbuhan sebagai bahan bakunya (Sukandar E Y, 2006).

Penggunaan obat tradisional secara umum dinilai lebih aman daripada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit dari pada obat modern (Sari, 2006). Kemudian lamanya pandemi mengakibatkan menurunnya pendapatan masyarakat yang menyebabkan menurunnya daya beli masyarakat akibat harga obat yang semakin mahal, sehingga secara tidak langsung berdampak pada menurunnya derajat kesehatan masyarakat.

### **B. Masalah Mitra**

Masyarakat di daerah Penggilingan Jakarta Timur memiliki cukup pekarangan dan mereka sudah terbiasa untuk menanam berbagai tanaman obat dan tanaman lainnya. Pemanfaatan tanaman yang ada di pekarangan mereka masih belum seperti yang diharapkan. Beberapa warga diketahui sudah mulai memanfaatkan tanaman obat yang tumbuh di halaman rumah mereka, namun pemanfaatannya masih belum optimal. Warga kadang-kadang menggunakan tanaman obat untuk mengobati penyakit

ringan yang mereka derita, namun kadang pemanfaatannya masih salah, karena hanya berdasar dari anjuran teman atau tetangga.

Penggunaan obat tradisional yang tidak sesuai dengan aturan, dikhawatirkan dapat mengurangi khasiat obat itu sendiri. Jika penggunaannya terlalu banyak, dikhawatirkan juga akan memberikan efek toksik yang akan membahayakan bagi masyarakat. Maka diperlukan edukasi kepada masyarakat, agar pemanfaatan tanaman obat tradisional dapat optimal dan derajat kesehatan masyarakat meningkat.

Berdasarkan tujuan ini saya tertarik untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan yaitu agar dapat untuk mengedukasikan dan mengajak masyarakat di lingkungan RT.013 RW.007 Jalan Raya Penggilingan, Jakarta Timur untuk memanfaatkan penggunaan obat tradisional untuk peningkatan sistim daya tahan tubuh atau imunitas serta mengatasi gangguan kesehatan ringan lainnya.

### **C. Identifikasi Masalah**

1. Penggunaan obat tradisional yang tidak sesuai dengan aturan, dikhawatirkan dapat mengurangi khasiat obat itu sendiri
2. Pemanfaatan obat tradisional masih salah karena hanya berdasar dari anjuran teman dan tetangga

### **D. Rumusan Masalah**

Diperlukan edukasi kepada masyarakat, agar pemanfaatan tanaman obat tradisional dapat optimal dan derajat kesehatan masyarakat meningkat.

## **BAB II**

### **SOLUSI, TARGET DAN LUARAN**

#### **A. Tujuan**

##### 1. Tujuan Umum

- a. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya warga Penggilingan Jakarta Timur tentang berbagai tanaman yang mempunyai khasiat sebagai obat.
- b. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara pemanfaatan tanaman obat untuk menyembuhkan berbagai penyakit ringan yang meliputi cara penggunaan dan dosis obat.

##### 2. Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya warga Penggilingan, Cakung Jakarta Timur tentang cara pemanfaatan tanaman obat yang baik dan benar yang meliputi pemilihan tanaman obat untuk indikasi penyakit tertentu, cara pengolahan tanaman sehingga menjadi siap pakai dan penentuan dosis tanaman obat

#### **B. Kerangka Pemecahan Masalah**

Untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra dalam pengabdian ini maka dilakukan edukasi tentang cara pemanfaatan tanaman obat yang baik dan benar yang meliputi pemilihan tanaman obat untuk indikasi penyakit tertentu, cara pengolahan tanaman sehingga menjadi siap pakai dan penentuan dosis tanaman obat

#### **C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis**

Kelompok sasaran kegiatan ini terdiri dari masyarakat di Jalan Raya Penggilingan Cakung Jakarta Timur.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Solusi yang Ditawarkan**

Kurangnya pengetahuan masyarakat dalam menggunakan obat tradisional untuk imunitas tubuh dan untuk mengatasi gangguan kesehatan ringan. Maka perlu dilakukannya:

- a. Penyuluhan tentang pencegahan penyakit yang mengganggu sistem imun tubuh dan gangguan ringan yang dapat diatasi dengan swamedikasi obat tradisional.
- b. Penyuluhan tentang penggunaan obat tradisional dalam meningkatkan imunitas guna mengatasi gangguan kesehatan ringan.
- c. Pemakaian dan pengolahan obat tradisional

Solusi yang ditawarkan pada proposal pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi tentang pemanfaatan obat bahan alam di lingkungan rumah serta pemanfaatan dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dan mengatasi penyakit dengan gejala ringan. Meliputi cara penggunaan dan dosis obat.

#### **B. Metode Pendekatan**

Metode pendekatan yang digunakan adalah *active and participatory learning* melalui beberapa tahap, yaitu sosialisasi. Pelaksanaan yang terdiri dari tahapan-tahapan sosialisasi yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat RT.013 RW.007 Jalan Raya Penggilingan, Jakarta Timur dalam peningkatan imunitas serta mengatasi gangguan kesehatan ringan. Proses sosialisasi dengan menampilkan *power point* terkait materi-materi pemanfaatan obat tradisional, dan akan dibuatkan leaflet sehingga mudah untuk dipahami dan dibaca oleh warga sekitar RT.013 RW.007 Jalan Raya Penggilingan, Jakarta Timur.

#### **C. Partisipasi Mitra**

Mitra program seminar ini adalah di lingkungan masyarakat di Masyarakat RT.013 RW.007 Jalan Raya Penggilingan, Cakung Jakarta Timur adalah sejumlah 30 orang dimana terdiri dari Ibu-ibu Pengajian.



#### **D. Target Luaran**

Target luaran kegiatan ini adalah :

1. Terjadinya peningkatan pengetahuan tanaman obat tradisional yang dapat dihubungkan dengan tradisi masyarakat setempat agar pengobatan dan pencegahan dengan tanaman obat tradisional menjadi lebih rasional.
2. Terjadinya pemahaman tentang proses dan pengolahan obat tradisional
3. Terjadinya peningkatan pengetahuan tentang tanaman obat keluarga seperti : jahe, kunyit, temulawak untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah gangguan kesehatan ringan.
4. Telah teridentifikasi komponen pengolahan tanaman obat keluarga

## BAB IV

### RENCANA KEGIATAN

#### A. Rencana Kegiatan

No	Nama Kegiatan	JULI										
		07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17
1	<b>Persiapan</b>											
	a. Koordinasi dengan sekolah Paud setempat											
	b.membuat surat permohonan untuk kegiatan											
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan											
2	<b>Pelaksanaan penyuluhan</b>											
	a. Mendata											

	peserta absensi											
	b. Pelaksanaan penyuluhan											
3	<b>Pelaporan</b>											
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir											
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan											

## BAB V

### ANGGARAN BIAYA

#### A. Anggaran biaya

No	Uraian	Harga
1.	Spanduk	Rp 300.000
2.	Doorprize	Rp 200.000
3.	Snack dan lain lain	30 x Rp 30.000= Rp 900.000
	<b>Total</b>	<b>Rp 1.400.000</b>

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Pelaksanaan penyuluhan sebagai salah satu program pengabdian berjudul “PEMANFAATAN OBAT TRADISIONAL UNTUK IMUNITAS TUBUH DAN MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN ” telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang baik dari peserta

#### **B. SARAN**

Sosialisasi seperti ini diharapkan dapat membantu masyarakat setempat dalam pengolahan, penggunaan obat tradisional secara tepat sesuai indikasi tanaman obat, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat secara umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sukandar E Y, Tren dan Paradigma Dunia Farmasi, Industri Klinik Teknologi Kesehatan, disampaikan dalam orasi ilmiah Dies Natalis ITB, [http://itb.ac.id/focus/focus\\_file/orasi-ilmiah-dies-45.pdf](http://itb.ac.id/focus/focus_file/orasi-ilmiah-dies-45.pdf), diakses mei 2021.
- Sari L.O.R. 2006. Pemanfaatan obat tradisional dengan pengembangan manfaat dan keamanannya. *Majalah Ilmu Kefarmasian*. III. (1). 01-07.
- Mbikay M (2012) Therapeutic potential of *Moringa oleifera* leaves in chronic hyperglycemia and dyslipidemia: A review. *Front Pharmacol* 3, 24.
- Leone A, Spada A, Battezzati A, Schiraldi A, Aristil J, Bertoli S (2015) Cultivation, genetic, ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology of *moringa oleifera* leaves: An overview. *Int J Mol Sci* 16, 12791-12835.
- Razak MY, Salissou MTM, Yuman W, Liu R. *Moringa oleifera* alleviates homocysteine induced alzheimer disease like pathology and cognitive impairments. *Journal of Alzheimer disease*. April 2018; 63(3): 1-20.
- Sutalangka C, Wattanathorn J, Muchimapura S, Thukhammee W (2013) *Moringa oleifera* mitigates memory impairment and neurodegeneration in animal model of agerelated dementia. *Oxid Med Cell Longev* 2013, 695936.
- C R (2014) A nootropic effect of *Moringa oleifera* on Ach and ChAT activity in colchicine induced experimental rat model of Alzheimer's disease: Possible involvement of antioxidants. *Al Ameen J Med Sci* 7, 125-133.
- Kitphati W, Wattanakamolkul K, Lomarat P, Phanthong P, Anantachoke N, Nukoolkam. Anticholinesterase of essential oil and their constituents from Thai medicinal plants purified and selular enzymes. *Journal of Asian Association of Schools of Pharmacy*. 2012; 1: 58 – 60.

## **LAMPIRAN – LAMPIRAN**

- **Lampiran Surat Tugas Pelaksanaan PKM**
- **Lampiran Surat Balasan Pelaksanaan PKM**
- **Lampiran Foto- Kegiatan**
- **Lampiran Print Out Materi/ Leaflet**
- **Daftar Hadir Panitia**
- **Daftar Hadir Peserta**
- **Lampiran Banner**
- **Lampiran Satuan Cara Penyuluhan SAP**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)**  
**PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)**  
**PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

**DAFTAR HADIR PKM**

Hari/Tanggal : Sabtu/16 Juli 2022

Waktu : 9.00-11.3000

Pemateri : Dharma Yanti M.Farm.

Judul PKM : PENGGUNAAN OBAT TRADISIONAL UNTUK IMUNITAS TUBUH DAN  
UNTUK MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN RINGAN.

No	NAMA	JABATAN	KET	TTD
1.	Dharma Yanti M.Farm.	Dosen tetap Farmasi		
2.	Dra.Nunung Nurhayati,Apt, M.Farm	Dosen tetap Farmasi		
3.	Ibu H. Nurjanah			
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11				
13				
14				
15				
16				



17			
18			

**DAFTAR HADIR PKM**

SERIKAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (SI)-PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (SI)

Hari/Tanggal : Sabtu 14 Juli 2022  
Waktu : 09.00-11.30.00  
Penerjemah : Dharma Yanti M Farm  
Judul PKM : PENGOBATAN OBAT TRADISIONAL LINTIK BUNTANG TI BULU  
DAN LINTIK MENDIATASI GUNGGUAN KESEHATAN BANGSA

No	NAMA	JABATAN	KET	AVD
1	Dharma Yanti M Farm	Dosen tetap Farmasi		
2	Dwi Susanti Nurhasanah Apd M Farm	Dosen tetap Farmasi		
3	Siti H. Saqinah			
4	Fitri Lailah			
5	Ari Lestari			
6	Eva Sari			
7	Rafifah			
8	Alisyahid			
9	Dik Anis			
10	Yeni Kusuma			
11	Ustad			
12	Ahira			
13	Hana			
14	Pika			
15	Wang			
16	Wang S			

No	NAMA	JABATAN	KET	TID
18	Marni			
19	Sania			
20	Fitri P. A.			
21	AM			
22	Eles hih			
23	Mangas			
24	Ev Handayani			
25	Asliah			
26	Priska			
27	M. Lestari			
28	Gani Rano Rani			
29	Zakaria			
30	Akmal Zahar			
31	Arulita			
32	Ulu S			
33	Suciyo			
34	Ulu hana			
35	Fitri akmalia			
36	Latifa			

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Pokok Bahasan	: Penggunaan Obat Tradisional untuk Imunitas Tubuh dan untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Ringan
Sasaran	: Masyarakat umum
Hari/tanggal	: 16 Juli 2022
Tempat	: Jalan raya Penggilingan Raya Cakung, Jakarta Timur
Waktu	: 9.00- 11.00

### **PENDAHULUAN**

Penggunaan obat bahan alam/obat tradisional dalam rangka pemeliharaan kesehatan dan membantu mengobati penyakit cenderung meningkat dari tahun ke tahun, namun penggunaan secara luas dan optimal masih saja mengalami kendala antara lain kurangnya informasi mengenai keamanan dan kemanfaatan dari tanaman obat itu sendiri. Oleh karena itu agar penggunaannya lebih berdaya guna dan berhasil guna maka diperlukan strategi antara lain penyediaan buku yang memuat informasi mengenai tanaman obat yang digunakan sebagai bahan obat alam / obat tradisional.

Sehingga diharapkan penggunaan obat tradisional dalam meningkatkan imunitas tubuh dan mengatasi gangguan kesehatan ringan ini mempunyai manfaat yang luar biasa baik dan bermanfaat dalam menjaga sistem kekebalan tubuh dari masyarakat di Indonesia. Selain itu, adanya penyuluhan dan pemberian informasi yang jelas juga dapat membantu dalam penggunaan dan menghindari efek samping yang bisa disebabkan obat herbal

#### **I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)**

Setelah mengikuti penyuluhan dan mendapatkan penjelasan mengenai pemanfaatan obat tradisional untuk meningkatkan daya imun dan mengatasi gangguan kesehatan ringan untuk penggunaan sehari-hari dalam peserta diharapkan dapat meramu obat tradisional untuk pola asuh mandiri untuk meningkatkan daya imun dan mengatasi gangguan kesehatan ringan.

#### **II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)**

Setelah dilakukan penyuluhan, peserta diharapkan mampu menjelaskan tentang :

- a. Menjelaskan cara menjaga sistem imunitas tubuh

- b. Menyebutkan tanaman obat peningkat imunitas tubuh sekaligus bersifat anti-inflamasi
- c. Menyebutkan tanaman obat yang bersifat antivirus
- d. Menyebutkan tanaman obat yang bersifat imunostimulan
- e. Menyebutkan macam macam ramuan obat tradisional untuk pencegahan batuk dan pilek
- f. Menjelaskan cara meramu obat tradisional untuk pencegahan diare
- g. Kandungan dan khasiat tanaman obat dalam ramuan yang di presentasikan

### III. MATERI

- a. Respon sistem imun
- b. Menjaga sistem imunitas tubuh
- c. Pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu dari berbagai kegiatan dalam upaya kesehatan berdasarkan undang-undang no 36 tahun 2009 tentang kesehatan
- d. FORMULARIUM RAMUAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA (FROTI) melalui keputusan menteri kesehatan no hk.01.07/menkes/187/2017 yang penyusunannya dilakukan berdasarkan gangguan yang umumnya ditemukan di masyarakat
- e. Tanaman obat peningkat imunitas tubuh sekaligus bersifat anti-inflamasi
- f. Tanaman obat yang bersifat antivirus
- g. Tanaman obat yang bersifat imunostimulan
- h. Tips meramu jamu
- i. Kandungan dan khasiat tanaman obat dalam ramuan yang di presentasikan

Tahapan Kegiatan	Kegiatan Penyaji	Kegiatan Peserta	Metode	Waktu
Pembukaan	-Pembukaan salam dan perkenalan -Menjelaskan maksud dan tujuan	- Menjawab salam -Memperhatikan dan menanggapi	Ceramah	5 menit
Penyampaian	Menyampaikan materi	Memperhatikan	Ceramah	75 menit

Materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Menjelaskan tentang respon system imun</li> <li>-Menjelaskan tentang cara menjaga imunitas</li> <li>- Menjelaskan tentang obat tradisional Indonesia</li> <li>- Menjelaskan tentang FROTI dan keputusan Menkes dalam penggunaan obat tradisional untuk pencegahan gangguan kesehatan ringan</li> <li>-Menjelaskan cara membuat jamu secara baik dan benar</li> <li>-Menjelaskan kelompok tanaman obat tradisional yang dapat digunakan sebagai penangkal gangguan kesehatan ringan</li> <li>-Menjelaskan 7 ramuan yang dapat digunakan sebagai peningkat imunitas tubuh dan mengatasi gangguan kesehatan ringan</li> <li>-Menjelaskan kandungan dan khasiat tanaman obat yang ada dalam ramuan</li> </ul>	dan menanggapi	h	
Penutupan dan Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Penutup dan Salam</li> </ul>	Menjawab pertanyaan evaluasi dan	Diskusi dan Tanya	35 menit

		menjawab salam	jawab	

#### **IV. METODE**

Metode yang di gunakan pada penyampaian pendidikan kesehatan adalah :

1. Ceramah
2. Diskusi dan Tanya jawab

#### **V. ALAT**

Media : Power point, laptop.

#### **VI. EVALUASI**

1. Jelaskan pengertian Sistem Imun?
2. Jelaskan pengertian gangguan kesehatan ringan?
3. Jelaskan sistem respon imun?
4. Jelaskan jenis jenis tanaman obat yang bisa digunakan untuk mencegah gangguan kesehatan ringan ?
5. Jelaskan panduan umum meracik jamu?
6. Jelaskan dan sebutkan macam macam ramuan jamu untuk meningkatkan daya imun?

### **LAMPIRAN MATERI**

#### **A. Pengertian Sistem Imun**

Respon Sistem Imun : Masuknya pathogen atau benda asing ke dalam jaringan tubuh akan memicu respon sistem imun. Patogen yang masuk ke dalam jaringan akan memicu "alarm" sel yaitu terjadi inflamasi. Patogen (antigen) yang masuk ke dalam jaringan juga akan ditangkap oleh sel dendrit. Sel dendrit yang telah menangkap antigen bermigrasi ke nodus limfa dan mengaktivasi limfosit. Pada nodus limfa terjadi pembentukan antibody yang spesifik terhadap antigen tersebut. Antibodi dan limfosit teraktivasi akan bermigrasi ke tempat inflamasi untuk melisi pathogen. Gangguan Sistem Imun. Tingkat keparahan infeksi

tergantung pada: Patogenisitas (kemampuan agen infeksi untuk menimbulkan penyakit), Jumlah mikroorganisme, System imun tubuh manusia.

Cara menjaga imunitas tubuh :

- ▶ **Rekomendasi menjaga sistem imun:** Tidur yang cukup, Diet sehat bergizi seimbang, Hindari merokok, Kurangi stress psikologis, Latihan fisik teratur, Hindari minuman alcohol, Vaksinasi, Jaga kebersihan.
- ▶ **Bagaimana Cara Menjaga Imunitas Tubuh?** Mengonsumsi protein lebih banyak (dada ayam, kacang-kacangan, ikan), Mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak, Tidur cukup 8 jam, Rutin berolahraga, Pastikan air putih tercukupi, Minum campuran jahe dan lemon.

## **B. Obat Tradisional Indonesia**

Pelayanan kesehatan tradisional merupakan salah satu dari berbagai kegiatan dalam upaya kesehatan berdasarkan undang-undang no 36 tahun 2009 tentang kesehatan. Kementerian kesehatan telah menetapkan FORMULARIUM RAMUAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA (FROTI) melalui keputusan menteri kesehatan no hk.01.07/menkes/187/2017 yang penyusunannya dilakukan berdasarkan gangguan yang umumnya ditemukan di masyarakat Penggunaan ramuan dalam FROTI diarahkan untuk memelihara kesehatan dan membantu mengurangi keluhan yang di derita.

Bila keluhan belum teratasi atau muncul keluhan lain dalam penggunaan, masyarakat harus menghentikan dan berkonsultasi ke dokter atau tenaga kesehatan lain yang memiliki kompetensi terkait dengan obat tradisional.

Pemanfaatan tanaman obat sebagai ramuan obat tradisional berdasarkan khasiatnya dapat merujuk pada FROTI. Pemanfaatan yang bersamaan dengan pengobatan konvensional harus mendapat persetujuan lebih dulu dari dokter termasuk ramuan obat tradisional bagi ibu hamil dan menyusui.

### **Tanaman obat yang dapat di gunakan sebagai penangkal COVID-19 :**

#### **1. Tanaman obat peningkat imunitas tubuh sekaligus bersifat anti-inflamasi**

**-Empirical/experiential evidence:** Temu manga, Temulawak, Kunyit, Meniran, Bawang merah, Bawang putih. **Scientific evidence:** Temulawak, Buah Jambu biji,

Daun kelor, Kulit jeruk, Rimpang Kunyit, Herba pegagan, Bawang putih, Kembang lawing, Jahe, Herba keladi tikus, Daun sirsak, Teh hijau, Daun mimba.

**-Clinical evidence:** Herba meniran (fitofarmaka), herba Echinacea (suplemen kesehatan).

## **2. Tanaman Obat yang berkhasiat sebagai Antivirus.**

Kandungan Senyawa Bioaktif yang Berpotensi sebagai Antivirus: Curcumin, Hesperidin, Allicin, Asiaticoside, Kaempferol, Quercetin, Rhamnetin, Catechine, Phyllantin, Myrcetin

## **3. Tanaman Obat yang berkhasiat sebagai imunostimulan**

Imunostimulan: Suatu senyawa yang dapat meningkatkan kerja komponen-komponen sistem imun, Diberikan untuk meningkatkan respon imun terhadap penyakit atau infeksi,

Contoh : Isoprinosin, ekstrak herbal (Echinacea purpurea, Sambucus nigra, Phyllanthus niruri, Nigella sativa, Andrographis paniculata, Allium sativum, Crocus sativus, dll).

## **PETUNJUK PEMANFAATAN TANAMAN OBAT SEBAGAI OBAT TRADISIONAL SEBAGAI BERIKUT :**

- a. Pemilihan jenis tanaman, komposisi bahan dan takaran yang sesuai dengan racikan ramuan obat tradisional yang akan dibuat.
- b. Pengolahan tanaman obat dimaksud harus memperhatikan kebersihan, peralatan yang digunakan dan cara pengolahan yang benar dan baik, sebagai contoh :
  - 1) Peralatan untuk merebus simplisia (bahan alamiah yang digunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan atau bahan alami yang hanya dikeringkan) tidak boleh menggunakan logam kecuali stainless steel. Alat merebus simplisia sebaiknya terbuat dari kaca, keramik, porselen atau gerabah.
  - 2) Bahan ramuan obat tradisional harus dicuci bersih sebelum di proses lebih lanjut.
  - 3) Saringan yang digunakan terbuat dari bahan plastik/nilon, stainless steel atau kassa.
  - 4) Obat tradisional dalam bentuk sediaan segar sebaiknya di konsumsi untuk satu hari.

## **BEBERAPA RAMUAN TANAMAN UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN TERHADAP COVID 19**

### **Ramuan I**

Bahan :  
Jahe merah : 2 ruas ibu jari  
Jeruk nipis : 1 buah  
Kayu Manis : 3 Jari  
Gula merah : secukupnya  
Air : 3 cangkir

Cara buat : Cuci bersih semua bahan, jahe merah di geprek, rebus bersama air dan gula merah selama 15 menit, saring jika dingin, tambahkan jeruk nipis peras.

Cara pemakaian : 1 x sehari 1,5 cangkir

### **Ramuan II**

Kunyit : 1 ruas ibu jari  
Lengkuas : 1 ruas ibu jari  
Jeruk nipis : 1 buah  
Air : 3 cangkir  
Gula merah : secukupnya

Cara buat : cuci bersih semua bahan, kunyit dan lengkuas di geprek, rebus dengan air dan gula merah selama 15 menit, saring dalam keadaan dingin, tambah perasan jeruk nipis.

Cara pemakaian : 2 x 1,5 cangkir sehari.

### **Ramuan III**

Pegagan : 1 jumput  
Jahe merah : 1 ruas ibu jari  
Temulawak : 1 iris  
Gula aren : secukupnya  
Jeruk nipis : 1  
Air : 3 gelas

Cara buat : cuci bersih semua bahan, kunyit dan lengkuas di geprek, rebus dengan air dan gula merah selama 15 menit, saring dalam keadaan dingin, tambah perasan jeruk nipis.

Cara pemakaian : 2 x 1,5 cangkir sehari.

### **Ramuan IV**

Kencur : 50 gram yang sudah dikupas  
Beras : 100 gram  
Daun pandan : 3 lembar



Gula aren : secukupnya

Air : 2300 ml

Cara buat : Sangrai beras sehingga kekuningan . Haluskan beras, kencur, dan gula rebus 15 menit, tambahkan pandan, saring jika dingin

Cara pakai : 2 x 1,5 cangkir sehari

#### **Ramuan V**

Daun kelor : 2 genggam

Air : 2 cangkir

Carabuat : rebus air sampai mendidih, saring jika sudah dingin

Cara pemakaian :

Dewasa : 2 x 1 cangkir

Anak : 2 X1/2 cangkir

#### **Ramuan VI**

Bawang putih tunggal ( lanang ) : 2 butir

Air hangat : 1 gelas

Madu : secukupnya

Cara buat : bawang putih dicuci bersih dan di memarkan sampai halus kemudian campurkan ke dalam air hangat dan tambahkan madu, aduk hingga larut

Cara pemakaian : ramuan diminum 2 x sehari

## DOKUMENTASI ACARA











**PENGUNAAN OBAT TRADISIONAL  
UNTUK IMUNITAS TUBUH DAN UNTUK  
MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN  
RINGAN**

Oleh :

**Dharma Yanti**

**Fakultas Farmasi STIKes Medistra  
Indonesia**

**Apa Itu Swamedikasi dan TOGA?**

Swamedikasi adalah tindakan yang dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan dengan menggunakan obat-obatan ataupun tanaman obat yang dapat dikonsumsi sendiri tanpa pengawasan dari dokter.

TOGA adalah singkatan dari Tanaman Obat Keluarga. Tanaman obat keluarga pada adalah sebidang tanah baik di halaman rumah yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan

**WARNING !!!**

**TIDAK DIGUNAKAN UNTUK:**

- Anak umur < 1 tahun
- Ibu hamil
- Ibu menyusui
- Jika penyakit lebih dari 3-4 hari ( khusus batuk dan flu tidak lebih dari 1 minggu)
- Memiliki penyakit komplikasi

**TOGA UNTUK BEBERAPA  
PENYAKIT :**

**A. BATUK**



**Tanda-tanda:**

Sakit tenggorokan selama 1-2 hari disertai rasa lelah, sakit kepala, suhu tubuh meningkat (demam), bersin-bersin atau batuk dan keluar cairan dari hidung (pilek).

**Penanganan:**

**NON FARMAKOLOGIS**

- a. Perbanyak minum air putih
- b. Tinggikan kepala dengan bantal tambahan saat tidur di malam hari

untuk mengatasi batuk kering.

c. Hentikan kebiasaan merokok

d. Gunakan masker bila anda berada di situasi yang banyak asap atau debunya

**OBAT HERBAL UNTUK BATUK**

- Ambil 4-5 buah jeruk nipis, peras buahnya, seduh dengan air panas tambahkan madu, minum sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Jangan memberikan madu pada anak di bawah 1 tahun.
- Ambil 15 lembar daun sirih lalu rebus dengan 3 gelas air hingga tersisa 3/4nya. Tambahkan madu kemudian minum selagi hangat.
- Iris jahe dan kencur tipis-tipis atau diparut lalu rebus irisan tersebut, peras lalu ambil airnya. Minum air rebusan tadi selagi hangat 3x/hari atau saat tenggorokan gatal.

**B. INFLUENZA**

**Tanda-tanda:**



Menggigil, demam, sakit tenggorokan, nyeri otot, sakit kepala parah, batuk, kelemahan/kelelahan. Sakit tenggorokan, demam, hilang nafsu makan, dan batuk adalah gejala yang paling sering.

**Penanganan:**

**NON FARMAKOLOGIS**

- Menghirup uap hangat yang dihasilkan dari air hangat di wadah bermulut lebar

(panci), ditetesi dengan beberapa tetes minyak kayu putih

- Meningkatkan gizi makanan. Makanan dengan kalori dan protein yang tinggi akan menambah daya tahan tubuh. Makan buah-buahan segar yang banyak mengandung vitamin.
- Tidak dianjurkan mengenakan pakaian atau selimut yang terlalu tebal dan rapat, lebih-lebih pada anak dengan demam.
- Bersihkan hidung yang berguna untuk mempercepat kesembuhan dan menghindari komplikasi yang lebih parah

#### OBAT HERBAL UNTUK INFLUENZA

- Potong waluh sebesar 4 jari tangan dewasa & ambil ½ genggam daun bayam kemudian cuci dan haluskan. Peras dengan ¼ gelas air masak & tambahkan 1 sendok makan jeruk nipis. Lalu saring dan minum 2x sehari masing-masing 3 sendok makan.
- Ambil 3 lembar daun pepaya, lalu cuci & tumbuk sampai halus. Tambahkan air secukupnya lalu peras & saring. Campur dengan garam & gula merah secukupnya, aduk rata lalu minum 3x sehari secara teratur.
- **PERHATIAN :**

Jika flu disertai demam, jangan langsung diberikan antibiotik seperti amoksilin. Tapi beri obat penurun panas seperti Paracetamol. Jika demam tidak turun dalam 3 hari (terutama pada anak), hubungi dokter.

#### C. DIARE



Diare adalah buang air besar encer atau cair lebih dari 3x dalam sehari. Tanpa atau disertai rasa mulas, demam dan muntah.

Tanda-tanda:

Berak cair, demam, nafsu makan menurun, mual, rewel, dehidrasi.

Penanganan:

#### NON FARMAKOLOGIS

- Minum larutan oralit 3x sehari yang bisa dibuat dengan cara :
  - Siapkan 1 gelas (200 ml) air yang telah dimasak
  - Masukkan gula satu sendok teh penuh, lalu garam satu sendok teh. Aduk sampai larut
- Perbanyak minum air putih untuk mencegah dehidrasi
- Makan-makanan berserat seperti buah-buahan dan sayuran (pepaya, apel, wortel, pisang, kacang panjang)

#### OBAT HERBAL UNTUK DIARE

- 30 gram daun jambu biji, cuci bersih, rebus dengan 2 gelas air hingga tertinggal 1 gelas. Setelah dingin saring dan tambahkan garam secukupnya,

minum 3x sehari.

- Daun salam 15 gram dicuci lalu direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit. Tambahkan sedikit garam, saring dan minum sekaligus. Atau kulit batang dipotong-potong diseduh dan diminum sebagai teh.

#### D. DARAH TINGGI

Darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu 120/80 mmHg.

Tanda-tanda:

Sakit kepala, mual, muntah, pandangan kabur, penglihatan kabur, kelelahan, keringat berlebih, dll.

Penanganan:

#### NON FARMAKOLOGI

- Olahraga teratur, jalan pagi/bersepeda/lari pagi selama 30 menit setiap pagi
- Kurangi garam dalam masakan yang dikonsumsi setiap hari
- Sering cek tekanan darah min 1 x/bulan
- Berhenti merokok

#### OBAT HERBAL UNTUK HIPERTENSI

- 20 helai daun pegagan segar rebus dengan 2 gelas air sampai menjadi 3/4 gelas,

saring, minum 3 kali @ 3/4 gelas.

- Ambil 500 gram wortel lalu cuci bersih, potong-potong dan beri sedikit air lalu di blender. Saring kemudian airnya diminum. Minum secara teratur 3 kali sehari.
- Ambil 3 siung bawang putih ditumbuk dan di beri air masak. Tambahkan madu. Diminum sesudah sarapan pagi. Lakukan selama satu minggu.
- Ambil 20 tangkai seledri dicuci lalu dilumatkan. Beri sedikit air masak lalu peras. Minum airnya 2 sendok makan tiga kali sehari. Lakukan dengan teratur selama tiga hari.

#### RAMUAN OBAT TRADISIONAL BERDASARKAN TANAMAN

##### 1. JAHE

2. **Masuk angin:** Seibujari jahe dicuci, dimemarkan. Rebus dengan 2 gelas air dan beri sedikit gula aren. Dididihkan sekitar 1/4 jam lalu saring. Minum hangat-hangat.
3. **Batuk:** Seibujari jahe dicuci, dimemarkan. Rebus dengan 2 gelas air sampai airnya tinggal setengah. Minum air rebusan tersebut sekaligus.
4. **Sakit kepala/migrain:** Seibujari jahe dicuci, dibakar, dan dimemarkan. Seduh dengan segelas air dan beri sedikit gula aren. Minum airnya sekaligus.
5. **Rematik, nyeri pinggang, nyeri punggung:** Tumbuk rimpang jahe yang sudah dicuci, lalu beri sedikit eau de cologne. Gosokkan ke bagian yang sakit.
6. **Mengeluarkan gas dari perut:** Seibujari rimpang jahe dicuci dan diiris-iris, lalu direbus dengan segelas air. Tunggu

sampai agak dingin. Minum air rebusan tsb. sekaligus.

7. **Mabuk perjalanan:** Seibujari rimpang jahe dicuci dan diiris-iris, lalu direbus dengan segelas air. Tunggu sampai agak dingin. Minum air rebusan tersebut sekaligus.
8. **Mual:** Cuci dan memarkan seibujari jahe, seduh dengan segelas air. Beri sedikit asam jawa dan gula batu. Aduk, saring, lalu minum sekaligus.
9. **Eksem:** Seibujari rimpang jahe diparut, lalu diperas. Parut juga sebuah lobak. Campurkan parutan lobak dengan air perasan jahe dan tambahkan sedikit air hangat. Tempelkan pada bagian yang terkena eksem.
10. **Panu:** Tumbuk 2 ruas jahe dan segenggam daun turi yang sudah dicuci bersih. Balurkan ramuan tsb. pada kulit yang berpanu.
11. **Terkilir:** 2 ruas jahe diparut lalu tambahkan sedikit garam. Balurkan ramuan ini pada anggota tubuh yang terkilir. Lakukan 2x sehari.
12. **Luka borok:** Seibujari rimpang jahe dicuci lalu diparut. Gunakan parutan itu untuk mengompres luka.
13. **Digigit ular:** Lumatkan seibujari rimpang jahe yang sudah dicuci. Beri sedikit garam. Tempelkan pada luka bekas gigitan ular dan segera bawa ke dokter.
14. **Gatal karena gigitan serangga:**

Lumatkan jahe yang sudah dicuci. Gosokkan pada bagian yang gatal.

15. **Cacing gelang:** 60 g jahe segar dicuci lalu dilumatkan dan diberi segelas air. Saring, beri 1 sendok makan madu. Ramuan ini untuk diminum 3x sehari.

##### 2. KUNYIT

1. **Sakit maag:** Seibu jari rimpang kunyit dicuci, parut, beri sedikit air, peras. Minum 2 kali sehari, pagi sebelum makan dan malam sebelum tidur.
2. **Demam:** Seibu jari rimpang kunyit dicuci, parut, beri sedikit air, peras. Beri sesendok makan madu asli dan kuning telur ayam kampung. Kocok, minum sekaligus.
3. **Batuk:** Sekelingking kunyit, jahe, parut lalu seduh dengan air. Saring dan tambahkan gula batu dan air perasan jeruk nipis. Minum 2 kali sehari.
4. **Diare:** Sari kunyit, air kapur, beberapa tetes sari pinang (boleh tidak dipakai). Minum sekaligus.
5. **Sembelit:** Seibu jari kunyit, cuci, lumatkan, rebus dengan segelas air, tambahkan segenggam daun asam segar (boleh diganti air asam jawa), dididihkan, biarkan 5 menit, saring. Minum sekaligus sekali sehari.
6. **Eksem:** Seibu jari kunyit tua, cuci, parut, tambahkan sesendok air kapur sirih dan beberapa tetes air jeruk nipis, oleskan ke bagian tubuh yang eksem.
7. **Gatal-gatal:** Sekelingking kunyit, 2 kemiri dibakar, lumatkan sampai halus, oleskan pada bagian tubuh yang gatal. Lakukan 2 kali sehari.
8. **Jerawat:**  
a> Seibu jari kunyit cuci, iris halus, seduh dengan segelas air, beri sesendok makan



gula pasir. Minum air kunyit dengan tapai singkong setiap hari.

- b> Sebuku jari kunyit dicuci, kupas, lalu kunyah-kunyah. Telan sarinya, ampas dibuang.
9. **Keputihan.** 3 rimpang kunyit dicuci, parut, beri air, 5 pucuk daun beluntas dicuci, tumbuk dan beri air. Air parutan kunyit dan air tumbukan daun beluntas diberi sedikit air asam dan gula aren. Minum sebelum tidur selama 7-10 hari @ 1/2 gelas.
10. **Anyang-anyangan.** 3 rimpang kunyit dicuci, parut, beri air, 5 pucuk daun beluntas dicuci, tumbuk dan beri air. Air parutan kunyit dan air tumbukan daun beluntas diberi sedikit air asam.
11. **Diabetes.** Seibu jari kunyit dicuci, iris-iris, beri 1/2 sendok teh garam, rebus dengan seliter air. Setelah airmendidih, saring. Minum setiap hari 1/2 gelas.
12. **Amandel.** Seibu jari kunyit diparut, seduh dengan segelas air, beri perasan air jeruk nipis dan sesendok makan madu. Minum sekali sehari.
13. **Borok.** Sehelai daun kunyit, olesi dengan minyak kelapa, panggang, setelah agak dingin tempelkan pada luka.
14. **Anemia.** Setelunjuk kunyit dicuci, parut, beri air sedikit, peras. Telur ayam kampung dikocok, beri perasan kunyit dan sedikit madu. Minum 2 kali sehari.

### 3. JERUK NIPIS

**1. Batuk.** 1 jeruk nipis dicuci, campur dengan 1,5 sendok kecap dan garam, aduk rata, saring. Minum 1-3 kali sehari. Atau 1 jeruk nipis dicuci, peras. Beri air hangat, sepotong gula batu, aduk rata, saring. Minum 1 kali sehari sampai sembuh.

**2. Sembelit.** 1 jeruk nipis dicuci, peras. Lumatkan 3 siung bawang merah yang sudah dikupas dan dicuci, beri 1 sendok minyak kayu putih, asam kawak sebesar telur puyuh, sedikit air masak. Campur dengan air jeruk. Oleskan ke seluruh tubuh, terutama di sekitar perut.

**3. Ambeien.** Akar pohon jeruk nipis dicuci, rebus dengan 1 liter air selama 1/2 jam, saring, minum airnya.

**4. Haid tidak teratur.** 3 sendok makan air jeruk nipis, madu, 2 gelas air panas, aduk rata. Untuk diminum 3 kali sehari.

**5. Difteri.** 2 jeruk nipis dicuci, peras, airnya diseduh dengan segelas air. Beri 1 sendok makan madu. Hangat-hangat dipakai untuk kumur selama 3 menit, lalu telan. Minum 3 kali sehari, 2 sendok makan.

**6. Jerawat.** 1 jeruk nipis dicuci, iris. Gosokkan pada kulit wajah.

**7. Kepala pusing/vertigo.** 1/2 genggam daun jeruk nipis dicuci, lumatkan. Beri 1 sendok makan air jeruk nipis. Gosokkan ke tengkuk, dahi dan pelipis. Lakukan 1-2 kali sehari.

**8. Suara serak.** 2 jeruk nipis dicuci, peras. Beri kapur sirih, garam dapur, 1 sendok makan madu murni dan 3/4 gelas air mendidih, aduk rata. Minum sekaligus menjelang tidur malam. Lakukan seminggu sekali.

**9. Bau badan a>** Irisan jeruk nipis diolesi kapur sirih, ulaskan ke ketiak setelah mandi, biarkan beberapa saat, lalu bilas. Lakukan pagi dan

sore. b> Beberapa helai daun muda jeruk nipis ditumbuk sampai halus, dicuci, lumatkan. Pulung kecil-kecil seperti pil. Makan 3 kali sehari sesudah makan.

5. **10. Menambah nafsu makan.** Sesendok makan air jeruk nipis diberi gula secukupnya. Minum 2 kali sehari sesudah makan.

**11. Mencegah rambut rontok.** 2 jeruk nipis dicuci, iris menjadi 3 atau 4.

Oleskan airnya pada kulit kepala hingga merata, bungkus kepala dengan handuk semalaman. Keramas keesokan harinya. Lakukan 3 kali seminggu.

**12. Sakit kepala/pusing tiba-tiba.** Peras air jeruk nipis ke segelas teh kental, beri garam. Minum sekaligus.

**13. Ketombe.** Oleskan air perasan 1-2 jeruk nipis ke seluruh kulit kepala. Biarkan 20-30 menit, lalu keramas. Setelah 3 kali melakukan (setiap kali akan cuci rambut), biasanya ketombe hilang.

**14. Flu.** Satu jeruk nipis dicuci, dipanggang sebentar. Kalau sudah agak dingindibelah dan langsung diperas ke dalam mulut.

**15. Demam. a>** 1 jeruk nipis dicuci, peras, 3 siung bawang merah dikupas, cuci, lumatkan, tambahkan 1 sendok makan minyak kelapa. Oleskan pada kening penderita.

b> Air perasan 1 jeruk nipis, 2 sendok makan madu, minum sekaligus

**16. Menghentikan kebiasaan merokok.** Iris jeruk nipis, hisap, minum air putih. Lakukan beberapa kali sehari.

**17. Amandel.** Kulit 3 jeruk nipis dicuci, potong-potong, rebus dengan 2 gelas air sampai airnya tinggal 3/4, saring. Kumur-kumur dengan airnya dandiminum. Lakukan 3-4 kali sehari, masing-masing 3 sendok makan.



18. **Anyang-anyangan.** 2 jeruk nipis dicuci, peras, beri gula pasir secukupnya dan segelas air panas, aduk, minum sekaligus. Biasanya cukup dilakukan sekali.
19. **Mimisan.** 1 jeruk nipis besar yang sudah tua dicuci, belah, peras, saring airnya untuk meneteskan hidung. Lakukan 1-2 kali sehari

#### 4. JAMBU BIJI

##### 1. Diare.

a> Daun jambu biji 30 gr ditambah dengan segenggam tepung beras dan air 1-2 gelas, lalu direbus. Larutan diminum 2 kali sehari.

b> 3 lembar daun jambu biji muda yang segar dikunyah dengan sedikit garam lalu ditelan, lakukan sehari 2 kali.

c> 6 lembar daun jambu biji dicuci bersih lalu ditumbuk sambil diberi 1 cangkir air matang, peras, minum airnya. Cukup untuk diminum 2 kali sehari.

2. **Sakit maag.** 8 helai daun jambu biji dicuci, rebus dengan 1,5 liter air. Gunakan untuk minum 3 kali sehari.
3. **Luka.** 3 pucuk daun jambu biji dicuci, kunyah sampai lumat. Tempelkan pada luka. Kandungan astringent dapat menghentikan perdarahan.
4. **Sariawan.** Segenggam daun jambu biji dan 1 jari kulit batang daun jambu biji dicuci, rebus dengan seliter air, saring. Dinginkan, lalu minum sekaligus.
5. **Keputihan.** 2 genggam daun jambu biji yang muda dan 7 helai daun sirih dicuci, rebus dengan segelas air, saring. Tunggu agak dingin lalu minum. Cukup untuk diminum 2 kali sehari.
6. **Perut kembung pada anak.** 3 helai daun jambu biji, 2 cm kulit batang pulasari, 5

butir adas direbus dengan 1,5 gelas air sampai airnya tinggal setengah, saring. Minum 3 kali sehari. Anak di bawah 3 tahun 2 sendok makan, di atas 3 tahun 2 sendok makan.

7. **Sakit kulit.** Segenggam daun jambu biji muda, 7 kuntum bunga jambu biji dicuci, lumatkan sampai halus. Gosokkan pada kulit yang sakit.
8. **Diabetes.** Sebuah jambu biji yang setengah masak dicuci, belah-belah, rebus dengan 1 liter air. Gunakan untuk minum 2 kali sehari.
9. **Beser (sering buang air kecil).** 3 pucuk daun jambu biji dicuci, lalap dengan sedikit garam dan merica, makan setiap siang dan malam selama 2 hari.
10. **Sariawan.** Rebus 1 genggam daun jambu biji segar ditambah 1 jari kulit batangnya dengan 1 liter air, saring, minum 2 kali sehari.
11. **Luka berdarah atau borok di sekitar tulang.** Lumatkan daun jambu biji segar, tempelkan di tempat yang sakit. Lakukan beberapa kali sehari.
12. **Kencing manis.** Satu buah jambu biji yang masih mengkal dan dipotong-potong, rebus dengan 3 gelas air hingga tinggal 1 gelas, saring, minum 2 kali sehari.
13. **Ambeien.** Daun jambu biji muda atau pucuknya, sebuah pisang batu; keduanya dicuci, lalu ditumbuk. Minum airperasannya. Lakukan setiap

hari secara teratur, sampai benar-benar sembuh.

14. **Kembung pada anak-anak.** Tiga lembar daun jambu biji yang masih muda dan segar, rebus dengan 2 cangkir air bersama 1/2 jari kulit batang pulasari dan 5 butir adas, sampai airnya tinggal 1 cangkir, saring, lalu diminum. Untuk anak berumur 3 tahun dapat diberi 3 kali sehari sebanyak 2 sendok makan, sedangkan yang lebih tua diberi 1 cangkir sehari.

#### 5. LIDAH BUAYA

1. **Cacangan susah buang air kecil:** Akar lidah buaya dicuci dan dijemur sampai kering. Rebus dengan segelas air sampai airnya tinggal setengah. Diminum sekaligus.
2. **Ambeien:** 1/2 batang daun lidah buaya dibuang duri-durinya, dicuci lalu diparut. Beri 1/2 gelas air. Peras. Beri 2 sendok makan madu. Minum 3x sehari.
3. **Sembelit:** 1/2 batang daun lidah buaya dicuci dan dikupas. Isinya dipotong kecil-kecil. Seduh dengan 1/2 gelas air. Beri 1 sendok makan madu. Hangat-hangat dimakan 2x sehari.
4. **Penyubur rambut:** Daun lidah buaya dicuci, dikupas. Isinya digosokkan pada kulit kepala yang telah dikeramas pada sore hari. Bungkus dengan kain. Keesokan harinya rambut dibilas. Lakukan setiap hari selama 3 bulan.
5. **Luka bakar/tersiram air panas (ringan):** Daun lidah buaya dicuci bersih dan dikupas. Tempelkan bagian dalamnya pada bagian yang terkena api/air panas.
6. **Bisul:** Daun lidah buaya dicuci,

dikupas, dan dilumatkan. Beri sedikit garam. Tempelkan pada bisul.

7. **Jerawat, noda-noda hitam:** Daun lidah buaya dicuci dan dikupas. Isinya diblender. Seperlima gelas cairan diaduk dengan tepung beras (bedak) dingin sampai kental. Aduk rata dan laburkan ke wajah. Biarkan selama 30 menit, baru dibilas.
8. **Batuk (yang membandel):** 20 g daun lidah buaya dicuci, dikupas, dipotong-potong. Beri 2 sendok makan madu murni. Minum 2x sehari. Ulangi selama 10 hari.
9. **Diabetes:** 2 daun lidah buaya, dicuci, dibuang durinya, dipotong-potong. Rebus dengan 3 gelas air. Saring. Minum 2 – 3x sehari, sesudah makan. Sekali minum 1/2 gelas.
10. **Radang tenggorokan:** 1 daun lidah buaya dicuci dan dikupas. Isinya dipotong-potong atau diblender. Berimadu murni dan minum 3x sehari.
11. **Menurunkan kolesterol:** 30 g daging lidah buaya, 1 buah apel dikupas/buang biji, blender.

## 6. KEMANGI

1. **Mengobati Panu**  
Caranya cukup mudah. Ambil segenggam daun kemangi dan cuci bersih, setelah itu haluskan. Beri sedikit air campuran kapur sirih dan selanjutnya balurkan pada bagian kulit yang terserang panu. Sebaiknya dilakukan dua kali dalam sehari.
2. **Mengobati Sariawan :** Caranya cukup ambil daun kemangi kira-kira 50 helai dan cuci hingga bersih. Selanjutnya kunyah daun tersebut kurang lebih dua hingga tiga

menit. Setelah halus, telah daun kemangi tersebut dan langsung minum air hangat. Untuk hasil maksimal, lakukan maksimal 3 kali dalam sehari.

3. **Menghilangkan Mual dan Flu :** Pertama keringkan daun kemangi dan kemudian seduh layaknya teh. Minum air teh kemangi tersebut dua kali dalam sehari dan badan Anda akan sembuh dari mual serta menghalau flu datang.
4. **Menghilangkan Bau Mulut :** Caranya, ambil daun kemangi, biji juga akarnya. Bersihkan dan kemudian seduh dengan air yang panas. Air seduhan tersebut bisa Anda tambahkan dengan gula merah atau madu. Minum air tersebut di setiap pagi sebelum beraktifitas.
5. **Meredakan Perut Kembang :** Caranya, rebus daun kemangi dengan bawang merah yang kemudian dicampur dengan minyak kelapa. Ramuan tersebut segera dioleskan pada perut yang dirasa kembang.

## 7. LENGKUAS

1. **Aneka penyakit kulit, seperti kudis, koreng, dan borok :** Rimpang lengkuas ditambah bawang putih sebanyak 4 kali rimpang ditumbuk halus dan dijadikan bubur (pasta). Tempelkan pasta tersebut di tempat yang sakit. Untuk kurap menahun, tambahkan sedikit cuka ke pasta tersebut. Selain itu, rimpang segar yang dicacah sampai timbul seratnya

dan diberi sedikit cuka dapat digunakan untuk menggosokkan di kulit

2. **Rematik:** Rimpang lengkuas direbus. Airnya yang masih hangat digunakan untuk mandi.
3. **Menambah nafsu makan :** Rimpang lempuyang pahit sebanyak 150 g dicuci hingga bersih. Kemudian parut hingga halus. Rebuslah parutan ini dengan 2500 cc air hingga airnya tinggal separuh. Untuk menghilangkan rasa pahit dapat ditambah gula merah 50 g. Saring terlebih dahulu sebelum diminum. Air ini diminum 3 kali sehari cukup 1 sendok makan
4. **Batuk rejan atau kinghus :** Rimpang lempuyang pahit dicampur kayu manis cina dan bawang merah yang sudah dipanggang. Campuran tersebut ditumbuk dan diperas, kemudian diminum hasil perasannya
5. **Alergi udang atau ikan laut sehingga timbul gatal-gatal :** iris tipis-tipis rimpang lempuyang pahit, seduh seperti teh, dan diminum setiap hari hingga gejala alergi hilang
6. **Penambah darah:** Rimpang lempuyang wangi diparut, lalu dicampur dengan gula dan direbus dengan air secukupnya. Airnya diminum sehari 3 kali sebanyak 1 sendok makan.
7. **Gangguan perut/kembang/sebah:** Lengkuas merah 1 jari diiris-iris tipis, rebus dengan tiga gelas air jadi 2 gelas. Minum pagi dan sore sebelum makan, masing-masing 1 gelas.
8. **Bercak-bercak kulit dan tahi lalat (sproeten) :** Dua jari rimpang digiling halus, tambahkan cuka sebanyak satu

sendok makan hingga menjadi seperti bubur. Oleskan di bagian tubuh yang terdapat kelainan kulit. Lakukan hingga bercak dan tahi lalat mengempis atau hilang sama sekali.

9. **Habis bersalin (nifas):** Rimpang lengkuas yang masih muda sebesar tiga jari, dicuci lalu dipotong-potong. Rebus dengan air secukupnya, minum.
10. **Masuk angin:** Dua jari rimpang parut, campur dengan tiga sendok makan madu dan satu sendok arak, peras. Saring minum sekuran 2 sendok makan.
11. **Diare:** Ambil 3/4 jari rimpang, parut. Tambahkan setengah cangkir air masak dan satu sendok makan madu. Peras, saring, minum. Dua kali sehari.

## 8. SERAI

1. **Badan terasa pegal:** Siapkanlah 600 g batang serai segar berikut akar. Rebus dengan air. Air rebusan digunakan untuk mandi. Mandilah saat air masih hangat.
2. **Obat batuk:** Siapkan 600 g serai segar dan keringkan. Setelah itu, rebuslah dengan air secukupnya. Minum air rebusan serai ini.
3. **Nyeri atau ngilu:** Tanaman serai sudah disuling untuk diambil minyak atsirinya. Minyak serai ini digosokkan pada bagian yang sakit. Selain itu, dapat juga batang serai segar direbus dengan sedikit air, lalu dicampur dengan air dan dioleskan pada sendi yang ngilu.

## 9. SELEDRI

1. **Hipertensi: Cara I:** 20 tangkai seledri dicuci, dilumatkan. Beri sedikit air masak. Peras. Minum airnya 2 sendok makan 3x sehari. Lakukan dengan teratur selama 3

hari.

**Cara II:** 15 batang seledri dicuci, direbus dengan 2 gelas air sampai tinggal 3/4-nya. Hasil rebusan ini diminum separuh pagi, separuh malam.

2. **Rematik:** 1 tangkai seledri dicuci, dilalap mentah setiap kali makan.
3. **Menyuburkan rambut:** 5 tangkai seledri dilumatkan, diberi air 3 sendok makan. Peras. Air perasannya dioleskan pada kulit kepala. Lakukan setiap hari.
4. **Wajah berminyak:** 3 batang seledri dicuci, diiris kecil-kecil. Seduh dan tutupi. Biarkan dingin, lalu simpan di lemari es. Menjelang tidur malam, oleskan sari seledri ke wajah yang sudah bersih. Setelah kering baru muka dibilas. Lakukan dengan teratur.
5. **Asma:** 3 tangkai seledri, 9 daun randu/kapuk dicuci, dilumatkan. Beri gula aren, sedikit garam dan 1/2 gelas air. Adukrata, saring. Diminum sebelum sarapan 3 hari berturut-turut.

## 10. PANDAN

1. **Rematik dan pegal linu:** (1) Daun pandan segar sebanyak 3 lembar dicuci bersih lalu diiris tipis-tipis. Seduh dengan 1/2 cangkir minyak kelapa yang telah dipanaskan sambil diaduk merata. Setelah dingin siap digunakan untuk menggosok bagian tubuh yang sakit.  
(2) Daun pandan segar sebanyak 5 lembar dan daun serai 20 lembar, dicuci lalu ditumbuk sampai halus.

Tambahkan minyak kayu putih dan minyak gandapura masing-masing 1 sendok makan. Aduk sambil diramas sampai merata. Ramuan ini digunakan untuk menggosok dan mengurut bagian tubuh yang sakit.

2. **Gelisah:** Daun pandan segar sebanyak 2 lembar dicuci lalu diiris tipis-tipis. Seduh dengan segelas air panas. Setelah dingin disaring, minum sekaligus. Lakukan 2-3 kali sehari, sampai tenang.
3. **Rambut rontok:** Sebanyak 10 lembar daun waru muda yang segar, segenggam daun urang-aring, 5 lembar daun mangkakan, 1 lembar daun pandan, 10 kuntum bungamelati, dan 1 kuntum bunga mawar, setelah dicuci bersih lalu dipotong-potong secukupnya. Bahan-bahan tersebut dimasukkan ke dalam panci email, lalu tambahkan minyak wijen, minyak kelapa dan minyak kemiri masing-masing 1/2 cangkir. Panaskan sampai mendidih, lalu diangkat. Setelah dingin disaring, siap untuk digunakan. Caranya, oleskan campuran minyak tadi ke seluruh kulit kepala sambil dipijat ringan. Lakukan malam hari sebelum tidur, esok paginya rambut dikeramas. Lakukan 2-3 kali seminggu.
4. **Menghitamkan rambut:** Daun pandan wangi sebanyak 7 lembar dicuci lalu dipotong-potong. Rebus dengan 1 liter air sampai warnanya menjadi hijau. Embunkan air rebusan tadi semalaman. Pagi harinya, campurkan rebusan daun pandan tadi dengan air perasan 3 buah mengkudu masak. Air campuran tadi lalu digunakan untuk mencuci rambut. Lakukan 3 kali seminggu, sampaiterlihat



hasilnya.

5. **Ketombe:** Daun pandan segar sebanyak 7 lembar dicuci bersih lalu digiling halus. Tambahkan 1/2 cangkir air bersih sambil diremas merata. Peras dan saring. Air perasan daun pandan ini lalu dioleskan ke seluruh kulit kepala yang berketombe. Biarkan mengering, kalau perlu olesan diulang sekali lagi. Kira-kira 1/2 jam kemudian, rambut dibilas dengan air bersih. Lakukan setiap hari sampai sembuh.

## 11. COCOR BEBEK

1. **Luka :** Daun cocor bebek secukupnya diparut atau ditumbuk. Tambahkan sedikit air dan balurkan pada bagian tubuh yang mengalami luka. Ganti setiap tiga jam sekali.
2. **Perut mulas:** Beberapa helai daun dadap serup ditumbuk dengan beberapa lembar daun cocor bebek. Beri sedikit air. Kemudian balurkan ramuan tersebut pada perut.
3. **Menurunkan demam:** Lumatkan daun cocor bebek, lalu balurkan pada dahi. Gunakan dua kalisehari.
4. **Bisul atau memar:** Hancurkan 30-60 gram daun cocor bebek kemudian peras. Tambahkan madu dan diminum. Sisa daun ditempelkan pada bagian yang sakit.
5. **Radang telinga luar:** Lumatkan 5-10 daun cocor bebek, peras. Airnya digunakan sebagai obat tetes telinga.
6. **Wasir**  
Ambil beberapa lembar daun cocor bebek (sekitar 10 lembar), cuci bersih lalu angin-anginkan selama beberapa hari, hingga

mengering. Haluskan ditumbuk. Seduh 1 sdm daun kering yang telah ditumbuk tadi, dengan 3/4 cangkir air hangat. Tambahkan 1 sdm madu murni. Minumlah selagi hangat, 3 kali sehari hingga gejala mereda / benar-benar hilang.

## 12. WORTEL

1. **Hipertensi:** 500 g wortel dicuci, potong-potong, beri sedikit air, lalu diblender. Saring kemudian diminum. Ramuan ini untuk diminum 3x sehari.
2. **Rabun senja:** 2 batang wortel dicuci, diparut. Remas dengan 2 sendok makan air matang. Peras dan saring. Beri madu supaya lebih enak, diminum. Lakukan ini 3x sehari.
3. **Mata minus:** Minum air rebusan wortel atau makan wortel mentah. Boleh juga wortelnya diparut. Atau, parut sekitar 7 wortel. Beri sedikit air. Peras dengan kain. Minum air perasannya 1x sehari.
4. **Demam pada anak:** 200 g wortel dicuci, diparut dan diperas sampai keluar sarinya. Air perasannya direbus dan diminum.
5. **Cacingan:** 5 wortel yang sudah dikeringkan ditumbuk/diparut sampai menjadi bubuk. Seduh dengan air secukupnya. Minum 2x sehari, 5 g setiap kali minum.
6. **Luka bakar:** Wortel ditumbuk hingga halus dan oleskan pada luka bakar.
7. **Batuk:** Sebatang wortel dibersihkan, diparut. Beri 2 sendok

air panas, peras. Beriseditik gula aren, aduk sampai rata. Minum 2x sehari.

8. **Nyeri haid:** 250 g wortel dicuci, dipotong-potong. Beri sedikit air lalu diblender. Ramuan ini untuk diminum 2x sehari.
  9. **Sembelit:** 2 wortel dicuci bersih, parut. Beri 2 sendok makan air matang dan sedikit garam. Peras. Minum airnya 2x sehari.
  10. **Menghaluskan wajah:** 2-3 wortel dikupas, dicuci, lalu parut, dan diperas airnya. Oleskan ke wajah. Bisa juga setelah diparut langsung ditempelkan ke wajah sebagai masker, sampai kering. Catatan: Kalau sedang memakai masker, harap jangan bercakap-cakap atau tertawa supaya masker tidak retak.
- ## 1. TAPAK LIMAN
1. **Hepatitis :**  
Bahan: 150 gr akar tapak liman segar  
Cara membuat: bahan dicuci bersih, rebus dengan 3 gelas air hingga mendidih dan tersisa 2 gelas. Setelah dingin, lalu saring. Cara menggunakan: diminum 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas. Minumlah rutin selama 4-5 hari.
  2. **Beri-beri**  
Bahan: 50 gr tanaman  
Cara membuat: bahan dicuci bersih, tambahkan 60-120 gr tahu dan air secukupnya. Lalu tim. Cara menggunakan: dimakan selagi hangat
  3. **Batuk rejan dan epidermic encephalitis**  
Bahan: 25 gr tanaman kering  
Cara membuat: bahan dicuci bersih, rebus dengan 3 gelas air hingga mendidih dan

tersisa 2 gelas. Setelahdingin, lalu saring.  
Cara menggunakan: diminum 2 kalisehari,  
masing-masing 1 gelas.

**4. Influenza, demam, peradangan  
amandel, radang tenggorok, dan  
radang mata**

Bahan: 25 gr tanaman kering  
Cara membuat: bahan dicuci bersih, rebus  
dengan 3 gelas air hinggamendidih dan  
tersisa 2 gelas. Setelahdingin, lalu saring.  
Cara menggunakan: diminum 2 kali  
sehari, masing-masing 1 gelas.

**5. Disentri, diare, gigitan ulat**

Bahan: 25 gr tanaman kering  
Cara membuat: bahan dicuci bersih, rebus  
dengan 3 gelas air hingga mendidih dan  
tersisa 2 gelas. Setelahdingin, lalu saring.  
Cara menggunakan: diminum 2 kali  
sehari, masing-masing 1 gelas.

**6. Perut kembung.**

Bahan: 60 gr batang  
Cara membuat: bahan dicuci bersih, rebus  
dengan 3 gelas air hingga mendidih dan  
tersisa 2 gelas. Setelahdingin, lalu saring.  
Cara menggunakan: diminum 2 kali  
sehari, masing-masing 1 gelas.