

# JURNAL PENGABDIAN kepada MASYARAKAT **SINERGI**

## **Pelindung**

Dekan Fakultas Teknik

## **Penanggung Jawab**

Ir. Nurhayati, M.Si

## **Dewan Redaksi**

Ir. Nurhayati, M.Si

Dr. Yusriani Sapta Dewi, M.Si

Nurul Chafid, S.Kom., M.Kom

## **Mitra Bestari**

Dr. Hening Darpito (UNICEF)

Dr. Rofiq Sunaryanto, M.Si (BPPT)

Dr. Rufman Iman Akbar E., MM.,  
M.Kom (STKIP Panca Sakti)

## **Penyunting Pelaksana**

Ai Silmi S.Si., M.T

Novita Serly Laamena, S.Pd., M.Si

**JURNAL SINERGI** merupakan Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat yang menyajikan hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, teknik, sosial humaniora, komputer dan pengembangan serta penerapan ipteks model atau konsep dan atau implementasinya dalam rangka peningkatan partisipasi masyarakat dalam pembangunan. Redaksi menerima naskah artikel dari siapapun yang mempunyai perhatian dan kepedulian pada pengembangan teknologi lingkungan. Pemuatan artikel di Jurnal ini dapat dikirim ke alamat Penerbit. Informasi lebih lengkap untuk pemuatan artikel dan petunjuk penulisan artikel tersedia pada halaman terakhir yakni pada Pedoman Penulisan Jurnal Sinergi atau dapat dibaca pada setiap terbitan. Artikel yang masuk akan melalui proses seleksi editor atau mitra bestari.

Jurnal ini terbit secara berkala sebanyak dua kali dalam setahun yakni bulan Juni dan Desember serta akan diunggah ke Portal resmi Kemenristek Dikti. Pemuatan naskah dipungut biaya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Alamat Penerbit / Redaksi

Fakultas Teknik

Universitas Satya Negara Indonesia

Jl. Arteri Pondok Indah No.11 Kebayoran Lama Utara

Jakarta Selatan 12240 – Indonesia

Telp. (021) 7398393/7224963. Hunting, Fax 7200352/7224963

Homepage : <http://www.usni.ac.id>

E-mail :

[nng\\_nur@yahoo.com](mailto:nng_nur@yahoo.com)

[ysaptadewi@gmail.com](mailto:ysaptadewi@gmail.com)

Frekuensi Terbit

2 kali setahun : Juni dan Desember

## DAFTAR ISI

<b>Pelatihan Pendampingan Penggunaan Aplikasi Komputer Bagi Anggota OK-OC</b> Prionggo Hendradi, Kiki Kusumawati, Bosar Panjaitan, Novita Serly Laamena	1-10
<b>Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas Guru Sekolah Suku Dinas Pendidikan Jakarta Selatan</b> Bosar Panjaitan, Nurhayati, Novita Serly Laamena, Yusriani Sapta Dewi	11-19
<b>Pelatihan Keterampilan Menggunakan Microsoft Excel bagi Guru SMA/SMK Bekerjasama dengan Suku Dinas Pendidikan Wilayah I &amp; II Jakarta Selatan</b> Kiki Kusumawati, Istiqomah Sumadikarta, Wawan Kurniawan, Faizal Zuli	20-31
<b>Sosialisasi Tnaman Obat Keluarga</b> Yusriani Sapta Dewi dan Adi Setyo Pranoto	32-42
<b>Peranan Penggunaan Internet Bagi Remaja Karang Taruna Kaligandu Serang Banten</b> Nurul Chafid, Faizal Zuli, Wawan Kurniawan, Sukarno Bahat Nauli	43-49
<b>Pengenalan dan Pelatihan Penggunaan Internet guru-guru PAUD di wilayah Kelurahan Jatirasa Bekasi</b> Riama Sibarani dan Nurul Chafid	50-56

## SOSIALISASI TANAMAN OBAT KELUARGA

Yusriani Sapta Dewi dan Adi Setyo Pranoto  
Fakultas Teknik Universitas Satya Negara Indonesia  
e-mail: yenisapta@yahoo.co.id

### Abstrak

Pemanfaatan pekarangan sebagai sarana budidaya tanaman obat telah dikenal dalam konsep Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yaitu tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Kebiasaan menanam tanaman obat di pekarangan rumah dan pemanfaatannya sudah sejak lama dilakukan oleh para ibu rumah tangga, namun hanya sebatas pada beberapa jenis tanaman saja. Tanaman obat keluarga sudah banyak ditanam di pekarangan keluarga bahkan di lahan-lahan terbuka; namun pemanfaatannya belum banyak diketahui. Saat ini masyarakat Kelurahan Sindangsari Kecamatan Bogor Tengah masih kurang memanfaatkan potensi alam yang tersebar subur di pekarangannya. Hal ini disebabkan ketidaktahuan manfaat dan bagaimana cara memanfaatkan. Pemanfaatan herbal sebagai tanaman obat keluarga merupakan alternatif pengobatan mempunyai efek lebih ringan dibandingkan obat kimia.

Kata Kunci: *Tanaman herbal, obat keluarga, alternatif pengobatan, jamu*

## PENDAHULUAN

### 1. Analisis Situasi

Tanaman obat keluarga (disingkat TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Taman obat keluarga pada hakikatnya adalah sebidang tanah, baik di halaman rumah, kebun ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan. Kebun tanaman obat atau bahan obat dan selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat, khususnya obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Budidaya tanaman obat untuk keluarga (TOGA) dapat memacu usaha kecil dan menengah di bidang obat-obatan herbal sekalipun dilakukan secara individual. Setiap keluarga dapat membudidayakan tanaman obat secara mandiri dan memanfaatkannya, sehingga akan terwujud prinsip kemandirian dalam pengobatan keluarga.

Di Indonesia, pemanfaatan tanaman sebagai obat-obatan juga telah berlangsung ribuan tahun yang lalu. Pada pertengahan abad ke XVII seorang *botanikus* bernama Jacobus Rontius (1592 – 1631) mengumumkan khasiat tumbuh-tumbuhan dalam bukunya *De Indiae Untriusquere Naturali et Medica*. Meskipun hanya 60 jenis tumbuh-tumbuhan yang diteliti, tetapi buku ini merupakan dasar dari penelitian tumbuh-tumbuhan obat oleh N.A. van Rheede tot Draakestein (1637 – 1691) dalam bukunya *Hortus Indicus Malabaricus*. Pada tahun 1888 didirikan *Chemis Pharmacologisch Laboratorium* sebagai bagian dari Kebun Raya Bogor dengan tujuan menyelidiki bahan-bahan atau zat-zat yang terdapat dalam tumbuh-tumbuhan yang dapat digunakan untuk obat-obatan. Selanjutnya penelitian dan publikasi mengenai khasiat tanaman obat-obatan semakin berkembang.

## **2. Masalah Mitra**

Tanaman obat keluarga sudah banyak ditanam di pekarangan keluarga bahkan di lahan-lahan terbuka; namun pemanfaatannya belum banyak diketahui. Saat ini masyarakat di RW 01 Kelurahan Sindangsari Kecamatan Bogor Tengah masih kurang memanfaatkan potensi alam yang tersebar subur di pekarangannya. Hal ini disebabkan ketidaktahuan manfaat dan bagaimana cara memanfaatkan.

Hal utama yang ingin diketahui mereka adalah jenis-jenis tanaman bernilai obat dan dosis yang dianjurkan. Selama ini masyarakat hanya mengenal beberapa tanaman/herbal yang dijual di ibu-ibu penjual jamu; padahal banyak potensi alam di sekitarnya yang dapat dimanfaatkan.

## **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

### **1. Solusi**

Pemanfaatan pekarangan sebagai sarana budidaya tanaman obat telah dikenal dalam konsep Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yaitu tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Kebiasaan menanam tanaman obat di pekarangan rumah dan pemanfaatannya sudah sejak lama dilakukan oleh para ibu rumah tangga, namun hanya sebatas pada beberapa jenis tanaman saja. Dengan adanya pelatihan yang dilaksanakan oleh Tim Dosen Abdimas USNI diharapkan dapat memberikan solusi terhadap permasalahan masyarakat RW 01 Sindangsari Kecamatan Bogor Tengah dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan memanfaatkan tanaman di sekitar pekarangan sebagai tanaman obat keluarga.

### **2. Target Luaran**

Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Abdimas) adalah para ibu/remaja yang berada di lingkungan RW 01 Kelurahan Sendangsari Bogor Tengah, mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan tanaman herbal/obat keluarga.

Sedangkan luaran dari kegiatan Abdimas ini adalah :

1. Penambahan pengetahuan tentang tanaman herbal/obat keluarga
2. Peningkatan kemampuan masyarakat RW 01 Kelurahan Sendangsari dalam membuat ramuan dari tanaman obat keluarga
3. Peningkatan kesejahteraan masyarakat jika mereka dapat menjual produk tanaman herbal/obat keluarga.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Persiapan**

Persiapan yang diperlukan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat memecahkan masalah, komprehensif, bermakna, tuntas dan berkelanjutan dengan skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM), maka Tim Abdimas melakukan survey, adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

1. Survey lokasi dan identifikasi permasalahan;
2. Pendataan target yang menjadi peserta pelatihan;
3. Penyusunan program kerja.

### **2. Lokasi dan target peserta**

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di RW 01 kelurahan Sendangsari Bogor Tengah mulai dari bulan Oktober 2020 sampai dengan November 2020. Rangkaian kegiatan ini diawali dengan komunikasi, diskusi dan survey untuk mengetahui kondisi setempat. Sosialisasi dilakukan bertahap karena sesuai dengan protocol pencegahan Covid 19.

Peserta Pelatihan adalah Tim Penggerak PKK dan remaja Karang Taruna. Jumlah peserta PKK 15 orang (dibagi menjadi dua tahap) dan Karang Taruna 6 orang (dibagi dua tahap)

### 3. Materi Pelatihan

#### A. Pemanfaatan Tanaman Obat

Pada bagian tanaman seperti yang tercantum di bawah ini dapat dimanfaatkan sebagai obat. Bagian tanaman terdiri dari bagian daun, kulit batang, buah, biji, bahkan pada bagian akarnya.

#### Daun

No.	Nama Tanaman	Khasiat dan Manfaat
1.	<u>Daun dewa</u> ( <i>Gynura Segetum</i> )	Mengobati muntah darah dan <u>payudara</u> bengkak
2.	<u>Seledri</u>	Mengobati <u>tekanan darah tinggi</u>
3.	<u>Belimbing</u>	Mengobati tekanan darah tinggi
4.	<u>Kelor</u>	Mengobati panas dalam dan demam
5.	Daun <u>bayam</u> duri	Mengobati kurang darah
6.	<u>Kangkung</u>	Mengobati <u>insomnia</u>
7.	<u>Saga</u> ( <i>Abrus precatorius</i> )	Mengobati batuk dan sariawan
8.	<u>Pacar cina</u> ( <i>Aglaiae odorata Lour</i> )	Mengobati penyakit <u>gonorrhoe</u> (penyakit kelamin)
9.	<u>Landep</u> ( <i>Barleriae prionitis L.</i> )	Mengobati <u>rematik</u>
10.	<u>Miana</u> ( <i>Coleus atropurpureus Benth</i> )	Mengobati <u>wasir</u>
11.	<u>Pepaya</u> ( <i>Carica papaya L.</i> )	Mengobati demam dan <u>disentri</u>
12.	<u>Jintan</u> ( <i>Trachyspermum roxburghianum</i> syn. <i>Carum roxburghianum</i> )	Mengobati batuk, mules, dan sariawan
13.	<u>Pegagan</u> ( <i>Cantella asiatica Urban</i> )	Mengobati sariawan dan bersifat astringensia (mampu membasmi bakteri)
14.	<u>Blustru</u> ( <i>Luffa cylindrica Roem</i> )	Bersifat 34anacula (peluruh <u>air seni</u> )
15.	<u>Kemuning</u> ( <i>Murrayae 34aniculata Jack</i> )	Mengobati penyakit gonorrhoe
16.	<u>Murbei</u> ( <i>Morus indica Rumph</i> )	Bersifat diuretik
17.	<u>Kumis kucing</u> ( <i>Orthosiphon stamineus Benth</i> )	Bersifat diuretik

18.	<u>Sirih</u> ( <i>Chavica betle L.</i> )	Mengobati batuk, <u>antiseptika</u> (membunuh mikroorganisme berbahaya), dan obat kumur
19.	<u>Randu</u> ( <i>Ceiba pentandra Gaerth</i> )	Sebagai obat mencret dan kumur
20.	<u>Salam</u> ( <i>Eugenia polyantha Wight</i> )	Bersifat astringensia
21.	<u>Jambu biji</u> ( <i>Psidium guajava L.</i> )	Mengobati mencret

### Batang

No.	Nama Tanaman	Khasiat dan Manfaat
1.	<u>Kayu manis</u> ( <i>Cinnamomum burmanii</i> )	Mengobati penyakit <u>batuk</u> dan <u>sesak napas</u> , nyeri <u>lambung</u> , <u>perut</u> kembung, <u>diare</u> , <u>rematik</u> , dan menghangatkan lambung
2.	<u>Dadap ayam</u> ( <i>Erythrina varigata Linn. Var.orientalis</i> )	Mengobati asma
3.	<u>Pulasari</u> ( <i>Alyxia stellata Roem</i> )	Obat perut kembung
4.	<u>Brotawali</u> ( <i>Tonospora rumphii Boerl</i> )	Mengobati demam, sakit kuning, obat cacingan, <u>kudis</u> , dan diabetes
5.	<u>Kemukus</u> ( <i>Piper cubeba L.</i> )	Obat radang selaput lendir saluran kemih
6.	<u>Jeruk nipis</u> ( <i>Citrus aurantifolia</i> )	Sebagai antiseptik, sehingga dapat dipakai sebagai obat kumur
7.	<u>Delima</u> ( <i>Punice granatum L.</i> )	Sebagai anti <u>cacing pita</u> (obat antelmentika)

### Buah

No.	Nama Tanaman	Khasiat dan Manfaat
1.	<u>Jeruk nipis</u> ( <i>Citrus aurantifolia</i> )	Mengobati penyakit <u>demam</u> , <u>batuk kronis</u> , <u>kurang darah</u> , menghentikan kebiasaan <u>merokok</u> , menghilangkan bau badan, menyegarkan <u>tubuh</u> , dan memperlancar buang air kecil
2.	<u>Cabai merah</u> ( <i>Capsicum annum L.</i> )	Obat gosok untuk penyakit <u>rematik</u> dan masuk angin
3.	<u>Belimbing wuluh</u> ( <i>Averrhoa bilimbi</i> )	Mengobati penyakit batuk, melegakan napas, dan mencairkan dahak
4.	<u>Mengkudu</u> ( <i>Morinda citrifolia</i> )	Mengobati penyakit <u>radang usus</u> , susah buang air kecil, batuk, <u>amandel</u> , <u>difetri</u> , <u>lever</u> , <u>sariawan</u> , tekanan darah tinggi, dan <u>sembelit</u>
5.	<u>Kemukus</u> ( <i>Piper cubeba L.</i> )	Obat radang selaput lendir saluran kemih

6.	<u>Kapulaga</u> ( <i>Elettaria cardamomum Maton</i> ) dan <u>ketumbar</u> ( <i>Coriandrum sativum L.</i> )	Obat antikembung
----	--	------------------

### Biji

No.	Nama Tanaman	Khasiat dan Manfaat
1.	<u>Kecubung</u> ( <i>Datura metel</i> )	Mengobati penyakit <u>asma</u> , <u>bisul</u> , dan <u>anus</u> turun
2.	<u>Kapur barus</u> ( <i>Dryobalanops aromatica Gaertn.</i> )	Mengobati gangguan <u>pencernaan</u>
3.	<u>Pinang</u> ( <i>Areca catecha L.</i> )	Tepung biji pinang berkhasiat sebagai obat antelmintika, terutama terhadap cacing pita
4.	<u>Kedawung</u> ( <i>Parkia biglobosa Benth</i> )	Sebagai bahan obat sakit perut, mulas, diare, dan bersifat <u>astringensia</u>
5.	<u>Pala</u> ( <i>Myristica</i> )	Mengatasi perut kembung, sebagai stimulan sistem pencernaan, bahan obat pembusuk, menyebabkan rasa kantuk, dan memperlambat pernapasan
6.	<u>Jamblang</u> ( <i>Eugenia cumini Merr</i> )	Sebagai bahan obat untuk menyembuhkan penyakit kencing manis (diabetes)

### Akar

No.	Nama Tanaman	Khasiat dan Manfaat
1.	<u>Pepaya</u> ( <i>Carica papaya L.</i> )	Obat cacing
2.	<u>Aren</u> ( <i>Arenga pinnata Merril</i> )	Obat diuretik
3.	<u>Pule pandak</u> ( <i>Rauwolfia serpentina Benth</i> )	Obat <u>antihipertensi</u> dan gangguan <u>neuropsikiatrik</u> , seperti tekanan darah tinggi

### Umbi atau rimpang

No.	Nama Tanaman	Khasiat dan Manfaat
1.	<u>Bangle</u> ( <i>Zingiber purpureum Roxb.</i> )	Mengobati sakit <u>kepala</u> , susah buang air besar, nyeri pada perut, <u>sakit kuning</u> , perut kembung, dan melangsingkan tubuh
2.	<u>Jahe</u> ( <i>Zingiber officinale Rosc.</i> )	Menghangatkan badan, mengobati sakit <u>pinggang</u> , asma, muntah, dan nyeri <u>otot</u>
3.	<u>Kencur</u> ( <i>Kaempferia galanga L.</i> )	Mengobati sakit kepala, obat batuk, melancarkan keringat, dan mengeluarkan dahak
4.	<u>Kunyit</u> ( <i>Curcuma domestica Val.</i> )	Mengobati diare, masuk angin, <u>hepatitis</u> , dan kejang-kejang

5.	<u>Lempuyang</u> ( <i>Zingiber zerumbet</i> )	Obat pelangsing, penambah nafsu makan, disentri, dan diare
6.	<u>Lengkuas</u> ( <i>Languas galanga L.Stunzt</i> )	Mengobati <u>panu</u> , serta bersifat antifungi dan anti bakteri
7.	<u>Temu giring</u> ( <i>Curcuma heynaena Val.</i> )	Obat anti cacing, sakit perut, dan melangsingkan tubuh
8.	<u>Temulawak</u> ( <i>Curcuma xanthorrhiza Roxb.</i> )	Mengatasi sembelit, memperbanyak <u>ASI</u> , dan memperkuat sekresi <u>empedu</u>
9.	<u>Temu hitam</u> ( <i>Curcuma aeroginosa Roxb.</i> )	obat anti cacing, mencegah kelesuan, dan memperlancar peredaran darah
10.	<u>Alang-alang</u> ( <i>Imperata cylindrica Beav.</i> )	Obat untuk memperlancar air seni (diuretik

## B. Pengolahan Ramuan Herbal

Berbeda dengan obat kimia yang khusus untuk mengobati satu jenis penyakit tertentu, tanaman obat memiliki khasiat yang beragam. Sementara itu, obat kimia, seperti parasetamol hanya digunakan sebagai obat penurun panas. Pengobatan tradisional dengan bahan dari tanaman umumnya dikuasai secara turun-temurun. Pemakaian dan cara pengolahannya boleh dibilang amat sederhana. Namun, jenis tanaman obat yang digunakan haruslah tepat. Setiap tanaman memiliki efek farmakologi yang sangat beragam. Pemakaian tanaman obat yang salah dapat berakibat fatal.

Selain ketidaktepatan jenis tanaman yang digunakan, tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian pemakai tanaman herbal kurang mengindahkan hal-hal yang bersifat higienis. Padahal, alat, bahan, dan pelaku sebaiknya harus bersih. Untuk menghindarkan hal-hal yang tidak dikehendaki karena pemakaian obat herbal, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya bahan tanaman, pengolahan ramuan, cara pemakaian, dan tindakan medis lainnya.

### 1. Bahan Tanaman Herbal

Pemilihan simplisia bahan baku obat herbal sebaiknya memperhatikan aroma, rasa, kandungan kimia, maupun sifat fisiologisnya. Ketepatan pemilihan bahan baku obat herbal tidak hanya pada jenis tanaman, tetapi juga bagian tanaman yang digunakan. Hal ini disebabkan setiap bagian tanaman memiliki khasiat khusus yang berbeda.

Bahan tanaman yang hendak digunakan untuk pengobatan sebaiknya dalam keadaan segar. Untuk menjaga kesegaran bahan dengan cara menyimpannya di tempat yang bersih dan jauh dari panas atau sinar matahari langsung. Akan lebih baik jika bahan disiapkan atau dipetik pada hari itu juga sehingga tidak perlu disimpan. Jika telah terpilih, bahan bahan yang berkualitas baik tersebut dicuci terlebih dahulu dengan air hingga bersih.

Ada kalanya tanaman obat dibuat dari bahan kering. Misalnya, rimpang (temu lawak dan kunyit) yang disajikan dalam bentuk potongan tipis yang dikeringkan. Jika harus menggunakan yang kering, keadaan bahan harus dalam kondisi baik. Bahan yang terkena kotoran, lembap, berjamur, dimakan serangga, atau tergeletak di tempat yang kotor sebaiknya tidak dipakai.



## **2. Peralatan yang Digunakan**

Tidak dapat dipungkiri bahwa kelemahan utama pada pengobatan tradisional ialah kurangnya perhatian pada peralatan yang digunakan. Hal ini tidak boleh dianggap sepele. Alat yang digunakan dapat menularkan penyakit, membawa kotoran lain, atau bahkan menghilangkan khasiat obat jika tidak bersih atau alatnya salah.

Sendok, gelas, panci perebusan, atau peralatan yang dipakai sebaiknya dibersihkan terlebih dahulu. Jika perlu, alat tersebut direbus atau direndam dalam air panas. Setelah digunakan, alat harus dibersihkan lagi. Jangan beranggapan alat tidak perlu dibersihkan benar karena hendak dipakai lagi untuk membuat obat yang sama. Memang alat akan terkena kotoran lagi, tetapi kotoran lama yang tertimbun justru dapat mendatangkan masalah baru.

Saringan atau perasan harus dibersihkan dengan benar, sebaiknya direbus dengan air mendidih. Jika menggunakan saringan dari kain, gunakan kain bersih, tidak perlu kain baru, yang penting tidak habis digunakan untuk keperluan lain. Seandainya kain digunakan untuk keperluan lain maka kain perasan harus dibersihkan dengan baik sebelum dan sesudah pemakaian.

Panci perebusan hendaknya terbuat dari bahan tanah, keramik, kaca, atau stainless steel. Sedapat mungkin jangan merebus bahan dengan panci dari alumunium, besi, atau kuningan. Peralatan dari timah hitam atau timbal juga dilarang keras dipergunakan untuk membuat ramuan. Tujuannya untuk menghindari timbulnya endapan pembentukan zat racun, konsentrasi larutan obat menurun, atau efek samping karena reaksi bahan kimia panci dengan zat yang dikeluarkan tanaman. Selain kebersihan alat, pelaku yang meracik obat sebaiknya juga menjaga kebersihan tangan dan ruangan.

## **3. Pengolahan Ramuan Herbal**

Beberapa cara mengolah tanaman obat, di antaranya memipis, merebus, dan menyeduh.

### **a. Memipis**

Biasanya bahan yang digunakan berupa bagian tanaman atau tanaman yang masih segar seperti daun, biji, bunga, dan rimpang. Bahan tersebut dihaluskan dengan ditambahkan sedikit air. Bahan yang sudah halus diperas hingga 1/4 cangkir. Jika kurang dari 1/4 cangkir, air matang ditambahkan pada ampas, lalu diperas lagi.

### **b. Merebus**

Tanaman obat direbus agar zat-zat yang berkhasiat di dalam tanaman larut ke dalam larutan air. Api yang digunakan untuk merebus sebaiknya yang volumenya mudah diatur. Pada awal perebusan digunakan api besar hingga mendidih. Jika telah mendidih, bahan di dalam air dibiarkan selama 5 menit. Selanjutnya, api kompor dikecilkan untuk mencegah air rebusan meluap sampai air rebusan tersisa sesuai kebutuhan. Bahan yang berukuran besar dipotong terlebih dahulu. Air yang digunakan dalam perebusan adalah air yang tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, dan bening. Air yang kekuningan, berbau, dan mengandung kotoran sebaiknya tidak digunakan.

### **c. Menyeduh**

Bahan baku yang digunakan dapat berupa bahan yang masih segar atau bahan yang sudah dikeringkan. Sebelum diramu, bahan-bahan dipotong kecil-kecil. Setelah siap, bahan diseduh dengan air panas. Setelah didiamkan selama 5 menit, bahan hasil seduhan disaring.

## **4. Cara Pemakaian Tanaman Herbal**

Untuk setiap jenis penyakit, cara penanganan obat akan berbeda. Misalnya, untuk penyakit kulit, herbal yang digunakan dengan cara dioles atau diramu untuk mandi.

Untuk penyakit pernapasan (asma), obat diberikan dengan cara uapnya diisap, selain obat yang diminum juga. Sementara itu, untuk penyakit hepatitis, demam, dan asam urat, obat herbal diminum. Cara mengonsumsi ramuan yang berasal dari tanaman obat berbeda-beda. Umumnya ramuan dikonsumsi satu jam sebelum makan. Tujuannya agar proses penyerapan zat-zat yang berkhasiat optimal dan tidak bercampur dengan makanan lainnya. Bagi yang belum terbiasa mengonsumsi herbal, sebaiknya dosisnya sedikit demi sedikit. Setelah terbiasa, dosis yang dianjurkan diminum sekaligus. Obat herbal biasanya diminum 2-3 kali sehari dengan dosis yang telah ditentukan. Dosis yang diminum untuk anak umur 10-15 tahun biasanya 1/2 dosis yang dianjurkan untuk orang dewasa. Sementara itu, dosis untuk anak-anak umur 5-9 tahun adalah 1/3 dosis orang dewasa.

## **5. Jangka Waktu Pemakaian Tanaman Herbal**

Ramuan tradisional umumnya dibuat dengan cara direbus, diperas, atau dimakan mentah. Ramuan yang direbus boleh disimpan selama sehari atau 24 jam. Setelah jangka waktu tersebut, sebaiknya ramuan dibuang dan dibuat lagi yang baru jika masih memerlukannya. Apabila dibuat dari perasan tanpa direbus, ramuan hanya boleh disimpan selama 12 jam. Lebih dari waktu itu jangan digunakan lagi karena dapat tercampur kuman atau kotoran dari udara atau lingkungan sekitarnya.

Umumnya resep pengobatan yang disajikan dalam buku ini dibuat berdasarkan pertimbangan jangka waktu di atas. Namun, tidak ada salahnya selalu mempertimbangkan jangka waktu pemakaian ini jika ternyata ramuan yang dibuat berlebih. Jangan menyimpan ramuan lebih dari waktu yang disarankan hanya karena sayang membuangnya. Ingatlah bahwa kesehatan lebih penting dari sekedar bahan tersebut.

## **6. Tindakan Medis Lainnya**

Meskipun menganjurkan pemakaian obat tradisional sebagai tindakan pengobatan penyakit, tidak berarti pengobatan medis atau kedokteran modern diabaikan. Penderita tetap boleh dibawa ke rumah sakit, puskesmas, atau dokter yang terdekat, terlebih lagi jika penyakitnya parah.

## **Contoh Resep Jamu Toga**

### **Asam dan Garam Mengatur Asi**

Setelah melahirkan, biasanya ibu-ibu repot mengatasi Asi. Khususnya bagi ibu-ibu yang bekerja di luar rumah. Di saat kita tengah bekerja, kadang-kadang asi mengalir ke blus yang kita pakai tanpa kita rasa. Dan hal ini sangat memalukan jika teman kita seawat dan mengetahuinya. Jika hal ini terjadi pada anda, atasilah segera dengan resep tradisional berikut ini.

#### **Caranya :**

Ambillah setengah sendok makan garam dapur dan campur dengan asam jawa secukupnya. Kemudian tambahkan sedikit air, lalu remas-remas sampai menyatu. Selanjutnya oleskan dengan ke payudara dengan arah perputaran jarum jam, juga dari bawah ke atas pada kedua payudara. Lakukan sampai tiga kali setiap sore dan malam. Insya Allah ASI anda tidak akan terlalu merepotkan.

### **Tahu sebagai bedak dingin**

Sengatan matahari pada kuli wajah membuat kulit berflek hitam dan sulit di hilangkan. jika hal ini terjadi pada diri anda atasilah segera dengan resep tradisional yang mudah dan praktis

seperti di bawah ini.

**Caranya :**

Campurkan satu buah tahu cina dengan tiga sendok air tawar. Remas-remas sampai tercampur rata-rata. selanjutnya lulurkan pada bagian muka, terutama bagian yang terdapa banyak flek hitam. Sebelumnya kulit wajah sebaiknya di cuci dulu dengan air bersih. Biarkan ramuan tahu itu menempel terus di kulit wajah, sampai mengering. Setelah itu angkat dengan sapu tangan atau handuk yang lembab. Lakukan hal tersebut setiap hari sebelum menjelang mandi. Insya Allah dalam waktu relatif singkat, flek hitam di wajah anda akan hilang dengan sendirinya.

**Sawo Muda Obat Diare**

Jika anda terserang diare atau mencret dan sudah meminum obat namun masih juga belum sembuh. Nah,cobalah resep tradisional di bawah ini.

**Caranya :**

- Ambillah buah sawo yang masih muda
- Cuci hingga bersih
- lalu parut tanpa menggunakan air
- Kemudian peras parutan buah tadi lalu diminum
- Insya Allah tak lama kemudian pasti anda akan merasakan khasiatnya

**Manfaat Daun Petai Cina**

Daun petai cina dapat menyembuhkan luka akibat luka terkena air panas.

**Caranya :**

- Sediakan beberapa daun petai cina yang masih muda
- Kemudian tumbuk hingga halus
- Lalu beri sedikit garam
- Kemudian oleskan daun petai cina tersebut pada bagian tubuh yang terkena siraman air panas.
- Insya Allah luka anda akan sembuh tanpa meninggalkan luka

**Ramuan Obat Keseleo**

Apabila salah seorang keluarga anda atau bahkan anda mengalami keseleo (terkilir)sehingga membengkak, segeralah obati dengan ramuan tradisional ini.

**Caranya :**

- Sediakan pala, kunyit, dan kencur, masing-masing sebesar ibu jari
- Kemudian parut ketiga bahan tersebut
- Lalu pergunakanlah untuk mengompres dengan cara melaburkan ke bagian tubuh yang membengkak tadi

**HASIL KEGIATAN**

**1. Antusiasme Masyarakat**

- Masyarakat antusiasme pada sosialisasi dan pemanfaatan tanaman obat keluarga dan akan lebih intens menggunakan obat herbal daripada obat kimia
- Pre tes sebelum dimulai sosialisasi, masyarakat yang benar menjawab manfaat jenis tertentu herbal untuk tanaman obat sebesar 21 %; setelah post test (setelah sosialisasi), yang menjawab benar 89 %. Hal ini menunjukkan bahwa dengan sosialisasi dan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sangat bermanfaat bagi kepentingan masyarakat

**2. Hasil yang Didapatkan**

- Masyarakat bertambah pengetahuannya tentang tanaman obat keluarga

- Masyarakat dapat mempraktekkan cara memanfaatkan tanaman obat keluarga dengan membuat ramuan tertentu
- Masyarakat mulai menanam herbl sebagai tanaman obat keluarga

## **KESIMPULAN**

- Sosialisasi tentang tanaman obat keluarga sangat bermanfaat dan penting diterapkan di masyarakat
- Sosialisasi tentang tanaman obat keluarga akan menumbuhkan kreativitas pada masyarakat untuk lebih meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraannya



Pengenalan tanaman obat



Bahan rempah toga

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agoes, A. 2010. Tumbuhan Obat Indonesia Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Agoes, A. 2010. Tumbuhan Obat Indonesia Buku 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Anonim, 1983, Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Direktorat Pengawasan Obat Tradisional, Dirjen POM, DepKes RI, Jakarta, 2 – 4. Anonim, 1985, Cara Pembuatan Simplisia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1-2.
- Heyne, K., 1987, Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II, Diterjemahkan oleh Badan Litbang Kehutanan, Yayasan Sarana Wanajaya, Jakarta, 1190 – 1191.
- Wirakusumah, E. S., 2002, Buah dan Sayur Untuk Terapi, Penebar Swadaya, Jakarta, 78.