



MANFAAT TANAMAN HERBAL DI SEKITAR KITA

Dr. dr. Slamet Sudi Santoso, M.Pd., M.Ked

Dr. Fenny Yunita, M.Si., Ph.D

Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M.Si., MA

dr. Gladys Dwiani Tinovella Tubarad, M.Pd.Ked

MANFAAT TANAMAN HERBAL DI SEKITAR KITA

Penulis:

**Dr. dr. Slamet Sudi Santoso, M.Pd., M.Ked,
Dr. Fenny Yunita, M.Si., Ph. D,
Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M. Si. MA
dr. Gladys Dwiani Tinovella Tubarad, M.Pd., Ked**



UKI PRESS

**Pusat Penerbitan dan Pencetakan
Buku Perguruan Tinggi
Universitas Kristen Indonesia
Jakarta
2023**

MANFAAT TANAMAN HERBAL DI SEKITAR KITA

Penulis:

Dr. dr. Slamet Sudi Santoso, M.Pd., M.Ked,

Dr. Fenny Yunita, M.Si., Ph. D,

Dr. dr. Louisa Ariantje Langi, M. Si. MA

dr. Gladys Dwiani Tinovella Tubarad, M.Pd., Ked

Editor:

dr. Gladys Dwiani Tinovella Tubarad, M.Pd., Ked

ISBN: 978-623-8012-87-9

Penerbit: UKI Press

Anggota APPTI

Anggota IKAPI

Redaksi: Jl. Mayjen Sutoyo No.2 Cawang Jakarta 13630

Telp. (021) 8092425

Cetakan I Jakarta: UKI Press, 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Waramatullahi
Wabarakatuh
Salam sehat dan sejahtera

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul “Manfaat Tanaman Herbal di

Sekitar Kita”. Buku ini disusun dan diterbitkan agar dapat menjadi salah satu sumber pengetahuan dan pemanfaatan tanaman herbal.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan kekayaan sumber daya alam hayati dan nonhayati terbesar di dunia. Sebanyak 30.000 jenis tanaman, 9.600 merupakan tanaman herbal dan 1.200 tanaman sudah diteliti mempunyai manfaat sebagai obat. Masyarakat memanfaatkan tanaman herbal sebagai ramuan obat secara turun temurun dan tidak semua orang mengenal dan mengetahui bahwa banyak tanaman di sekitar kita yang ternyata memiliki khasiat untuk menjaga kesehatan dan sebagai obat. Buku ini diharapkan dapat membantu mengenalkan beberapa jenis tanaman herbal dan mendukung pemanfaatan tanaman herbal bagi perorangan dan keluarga.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan sampai diterbitkannya buku ini. Buku ini masih jauh dari sempurna dan kritik serta saran kami harapkan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa meridhoi usaha kita semua.

Wassalamu'alaikum Waramatullahi Wabarakatuh

Dr. dr. Slamet Sudi Santoso, M.Pd.Ked
Ketua Umum Perkumpulan Disiplin Herbal Medik Indonesia

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| Kata Pengantar | i |
| Daftar Isi | iii |
| Daftar Gambar | vi |
| | |
| 1. Sejarah Tanaman Herbal..... | 1 |
| 2. Tanaman Herbal di Indonesia | 12 |
| 3. BIDARA (<i>ZIZIPHUS MAURITIANA</i>) | 14 |
| 4. Bunga Telang (<i>Clitoria ternatea</i>) | 17 |
| 5. Daun Cincau Hijau (<i>Cyclea barbata</i>)..... | 22 |
| 6. Daun Jeruk Purut (<i>Citrus hystrix</i>)..... | 26 |
| 7. Daun Kelor (<i>Moringa oleifera</i>)..... | 28 |
| 8. Daun Pandan Wangi (<i>Pandanus amaryllifolius</i> <i>roxb</i>)..... | 31 |
| 9. Daun Saga (<i>Abrus precatorius L.</i>) | 33 |
| 10. Daun Sirih Hijau (<i>Piper betle L.</i>)..... | 34 |
| 11. Jahe Merah (<i>Zingiber officinale var rubrum</i> <i>rhizoma</i>)..... | 38 |
| 12. Kayu Manis (<i>Cinnamomun Burmannii</i>) | 41 |
| 13. Ketumbar (<i>Corianarum sativum L.</i>) | 46 |
| 14. Krokot (<i>Portulaca oleracea</i>) | 49 |
| 15. Kunyit (<i>Curcuma domestica Val.</i>) | 51 |
| 16. Lidah Buaya (<i>Aloe barbadensis milleer</i>) | 54 |
| 17. Meniran (<i>Phyllanthus niruri</i>) | 56 |
| 18. Sawi Langit (<i>Cyathillium cinereum</i>)..... | 59 |

| | |
|---|-----------|
| 19. Serai Wangi(Chymbopogon nardus) | 61 |
| 20. Tapak Dara (Catharanthus roseus) | 64 |
| 21. Tumpang Air (Peperomia pellucida) | 66 |
| 22. Wedelia (Complaya trilobata L. Strother) | 68 |
| | |
| Daftar Pustaka | 78 |
| Biodata Penulis | 85 |

| | |
|--|-----------|
| Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia | 72 |
| A. Ramuan untuk Selesma | 72 |
| B. Ramuan untuk Mimisan..... | 73 |
| C. Ramuan untuk Gondongan..... | 73 |
| D. Ramuan untuk Panas Dalam..... | 74 |
| E. Ramuan untuk Sakit Tenggorokan | 74 |
| F. Ramuan untuk Batuk..... | 75 |
| G. Ramuan untuk Encok/Pegel Linu | 75 |
| H. Ramuan untuk Sangkit Pinggang | 76 |
| I. Ramuan untuk Nifas | 77 |
| J. Ramuan untuk Kurang Darah..... | 78 |
| K. Ramuan untuk Letih Lesu | 79 |
| L. Ramuan untuk Perut Kembung | 79 |
| M. Ramuan untuk Kencing Manis | 80 |
| N. Ramuan untuk Luka Bakar Ringan | 80 |
| O. Ramuan untuk Eksim | 81 |
| P. Ramuan untuk Jerawat | 81 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Shen Nong..... | 1 |
| Gambar 2. Relief Karmawibhangga | 3 |
| Gambar 3. Serat Centhini | 4 |
| Gambar 4. Bidara (<i>Ziziphus mauritiana</i>) | 16 |
| Gambar 5. Bunga Telang (<i>Clitoria ternatea</i>) | 18 |
| Gambar 6. Tanaman Bunga Telang (<i>Clitoria ternatea</i>).. | 21 |
| Gambar 7. Tanaman Cincau Hijau..... | 24 |
| Gambar 8. Daun Jeruk Purut (<i>Citrus hysytix</i>) | 26 |
| Gambar 9. Daun Jeruk Purut..... | 28 |
| Gambar 10. Daun Kelor (<i>Morinaga oleifera</i> | 29 |
| Gambar 11. Daun Pandan Wangi (<i>Pandanus Amaryllifolius Roxb</i>) | 32 |
| Gambar 12. Daun Saga (<i>Abrus Precatorius L.</i>) | 33 |
| Gambar 13. Daun Sirih Hijau (<i>Piper betle L.</i>)..... | 36 |
| Gambar 14. Jahe Merah (<i>Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizome</i>) | 38 |
| Gambar 15. Jahe Merah (<i>Zingiber officinale var rubrum rhizome</i>) | 40 |
| Gambar 16. Kayu Manis (<i>Cinnamomun burmanii</i>) | 42 |
| Gambar 17. Kayu Manis (<i>Cinnamomun burmannii</i>) | 45 |
| Gambar 18. Biji Ketumbar (<i>Coriandrum sativum l.</i>)..... | 47 |
| Gambar 19. Krokot (<i>Portulaca oleracea</i>)..... | 49 |
| Gambar 20. Kunyit (<i>Curcuma domestica val</i>)..... | 52 |
| Gambar 21. Lidah Buaya (<i>Aloe barbadensis mileer</i>) | 54 |

| | |
|--|-----------|
| Gambar 22. Meniran (<i>Phyllanthus niruri</i>)..... | 56 |
| Gambar 23. Sawi Langit (<i>Cyanthillium cinereum</i>) | 60 |
| Gambar 24. Serai Wangi (<i>Chymbopogon nardus</i>)..... | 62 |
| Gambar 25. Tapak Dara (<i>Catharanthus roseus</i>) | 64 |
| Gambar 26. Tumpang Air (<i>Peperomia pellucida</i>) | 67 |
| Gambar 27. Wedelia (<i>Complaya trilobata</i> l. <i>Strother</i>) | 69 |