

TANAMAN HERBAL KHAS GUNUNGSARI

DIANA SRI ZUSTIKA



TANAMAN HERBAL KHAS GUNUNGSARI

TANAMAN HERBAL KHAS GUNUNGSARI

Diana Sri Zustika



TANAMAN HERBAL KHAS GUNUNGSARI

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

Diana Sri Zustika

Editor: Rusli

Cetakan Pertama: September 2024

Cover: Tim Penyusun

Tata Letak: Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail: rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I –: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
Dimensi : 14,8 x 21 cm

ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit
Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kita kesehatan dan kesempatan untuk menghadirkan buku ini, *Tanaman Herbal Khas Gunungsari*. Buku ini merupakan hasil dari upaya panjang dan dedikasi yang mendalam terhadap kekayaan alam dan warisan budaya lokal di daerah Gunungsari.

Gunungsari, dengan kekayaan flora yang melimpah, menyimpan potensi besar dalam bidang pengobatan herbal. Tanaman-tanaman yang tumbuh di daerah ini tidak hanya menambah keindahan lanskapnya, tetapi juga memiliki manfaat luar biasa bagi kesehatan. Namun, seringkali pengetahuan tentang manfaat dan penggunaan tanaman-tanaman ini tidak tersampaikan dengan baik kepada masyarakat luas. Melalui buku ini, kami berharap dapat memperkenalkan dan melestarikan pengetahuan berharga tentang tanaman herbal khas Gunungsari.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai berbagai jenis tanaman herbal yang ditemukan di Gunungsari. Setiap bab dalam buku ini menyajikan deskripsi rinci tentang tanaman, termasuk ciri-ciri, manfaat kesehatan, serta cara-cara penggunaannya. Selain itu, buku ini juga membahas cara-cara pemeliharaan dan pengolahan tanaman herbal, sehingga pembaca dapat memanfaatkannya dengan optimal.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan buku ini, terutama kepada para ahli herbal, peneliti, dan masyarakat lokal

Gunungsari yang telah berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka. Tanpa dukungan mereka, buku ini tidak akan terwujud.

Akhir kata, kami berharap buku ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi para pembaca, peneliti, dan pecinta tanaman herbal. Semoga informasi yang disajikan dapat menambah wawasan dan membantu dalam memanfaatkan potensi tanaman herbal Gunungsari untuk kesehatan dan kesejahteraan.

Selamat membaca!

Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	1
TANAMAN HERBAL	3
1. Kencur (<i>Kaempferia Galanga</i> L.)	3
2. Daun Kelor (<i>Moringa Oleifera</i>).....	7
3. Tomat (<i>Lycopersicum Esculentum</i>).....	11
4. Bunga Telang (<i>Clitoria Ternatea</i>).....	15
5. Temulawak (<i>Curcuma Xanthorrhiza</i> Roxb)	19
6. Rumput Teki (<i>Cyperus Rotundus</i> L.).....	26
7. Daun Pucuk Jambu (<i>Psidium Guajava</i> L)	33
8. Kapulaga (<i>Amomum Compactum</i>)	37
9. Daun Kemangi (<i>Ocimum basilicum</i> L.)	40
10. Daun Pepaya (<i>Carica Papaya</i> L.)	48
11. Daun Jarak Cina (<i>Jatropha Multifida</i> L.).....	53
12. Babandotan (<i>Agerantum Conyzoides</i> L.)	57
13. Jahe (<i>Zingiber Officinale</i> Rosc.)	63
14. Lidah Buaya (<i>Aloe Vera</i> L.).....	69
15. Kunyit (<i>Curcuma Domestica</i> Val)	75
16. Sirih (<i>Piper Betle</i> L.).....	82
17. Meniran (<i>Phyllanthus Niruri</i>)	88
18. Pohon Kelapa (<i>Cocos Nucifera</i>).....	92

19. Sambiloto (<i>Andrographis paniculata</i>)	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tanaman herbal adalah tumbuh-tumbuhan yang berada di alam dan memiliki khasiat sebagai obat. Selain itu, tanaman herbal juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Penggunaan tanaman herbal dalam kehidupan sehari-hari sudah dikenal oleh masyarakat sejak dahulu kala dan diwariskan secara turun temurun. Hingga saat ini, tanaman herbal masih banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia karena memiliki khasiat yang sudah terbukti secara empiris. Faktor lain yang memengaruhi penggunaan tanaman herbal sebagai obat adalah harganya yang lebih murah dibandingkan dengan obat kimia, efek samping yang hampir tidak ada dari penggunaan tanaman herbal sebagai obat, kemudahan mendapatkan tanaman herbal sehingga pengobatan menjadi lebih mudah, dan keyakinan masyarakat bahwa penggunaan tanaman herbal sebagai obat lebih aman dan ampuh (Suparni dan Wulandari, 2012).

Indonesia adalah negara kedua dengan tanaman obat terbanyak, setelah Brazil. Berdasarkan data dari Badan POM Republik Indonesia, ada lebih dari 1.800 jenis tanaman obat yang ditemukan di beberapa formasi hutan yang belum dimanfaatkan secara optimal. Ada sekitar 1.000 hingga 1.200 jenis tanaman obat yang telah dimanfaatkan oleh masyarakat, tetapi hanya 300 jenis tanaman obat yang digunakan secara teratur dalam industri obat tradisional. Supaya masyarakat dapat mengoptimalkan pemanfaatan tanaman herbal ini, mereka harus dapat mengenali tanaman herbal terutama yang

ada di lingkungan mereka. Ada banyak jenis tanaman herbal di lingkungan masyarakat, tetapi penelitian ini hanya menggunakan daun yang memiliki kemiripan deskripsi, yaitu tanaman herbal dengan daun tunggal, bentuk daun bulat, dan ujung meruncing.

Sesuai dengan definisi yang diberikan oleh Departemen Kesehatan RI dalam SK Menkes No. 149/SK/Menkes/IV/1978, tanaman herbal Indonesia terdiri dari:

1. Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai obat tradisional atau jamu;
2. Tanaman atau bagian tanaman yang digunakan sebagai bahan pemula untuk bahan baku obat (precursor); dan
3. Tanaman atau bagian tanaman yang diekstraksi dan ekstrak tanaman tersebut digunakan sebagai obat.

TANAMAN HERBAL

1. Kencur (*Kaempferia Galanga* L.)



Definisi

Di Indonesia, kencur (*Kaempferia galanga* L.) merupakan tanaman yang sudah dikenal sejak lama. Kencur merupakan salahsatu tanaman yang dapat digunakan sebagai tanaman obat dan dapat digunakan sebagai bumbu masakan. Selain itu, kencur juga memiliki aroma yang spesifik (Hakim, 2015). Kencur dikembangkan sebagai salah satu dari lima jenis tanaman obat asli Indonesia. Kencur merupakan tanaman obat yang bernilai ekonomis cukup tinggi sehingga banyak dibudidayakan. Bagian rimpangnya digunakan sebagai bahan

baku industri obat tradisional, bumbu dapur, bahan makanan, maupun minuman penyegar lainnya (Rostiana *et al.*, 2003).

Nama

a. Nama Daerah

Sunda: cikur. **Aceh:** ceuko. **Karo:** kaciwer. **Madura:** kencor. **Bali:** cekuh. **Sasak:** Sekuh atau Sekur. **Melayu Manado:** kencur, sukung. **Maluku:** asauli, sauleh, soul, umpa. **Sumba:** cekir.

b. Nama Asing

Galangal (bahasa Inggris), *Kachora* (bahasa Sanskerta, berarti "temu putih").

Klasifikasi Tanaman

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Tracheobionta
Super Divisi	: Spermatophyta
Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Liliopsida
Sub Kelas	: Commelinidae
Ordo	: Zingiberales
Famili	: Zingiberaceae
Genus	: Kaempferia
Spesies	: <i>Kaempferia galanga</i> L.

Morfologi Tanaman

Batang kencur berstruktur lunak dan pendek. Permukaan batang kencur licin, dan arah pertumbuhan batang tegak. Batang termodifikasi menjadi rimpang yang bercabang dan bergerombol. Bagian daging rimpang berwarna putih, sedangkan kulit di bagian luar rimpang berwarna coklat. Akar serabut dan sistem perakaran kencur. Daun kencur terdiri dari

satu daun dengan pangkal membulat dan ujung meruncing. Daun licin, berwarna hijau, dengan pertulangan menyirip, tepi rata, dan tata letak folium sparsa. Daun menggeletak di tanah di antara satu sama lain. Daging daun kencur mirip dengan kertas (papylaceus). Majemuk tandan yang berwarna putih di ujung batang merupakan bunga kencur (Utami *et al.*, 2023).

Kandungan Kimia

Diketahui bahwa kencur (*Kaempferia galanga* L.) memiliki kandungan kimia seperti saponin, flavonoid, dan polifenol. Bahan aktif antijamurnya adalah saponin, flavonoid, tannin, dan sineol. Menurut penelitian, zat aktif lain yang terkandung dalam kencur adalah minyak atsiri, yang memiliki kemampuan untuk menghambat pertumbuhan jamur melalui proses denaturasi protein, yang mengubah stabilitas molekul protein, menyebabkan perubahan struktur protein dan terjadi proses koagulasi (Annisah *et al.*, 2018).

Cara Pemakaian dan Penggunaan

Untuk pemakaian topikal, sebuah penelitian menemukan bahwa ekstrak alkohol dari kencur dapat membantu penyembuhan luka dan mencegah infeksi dengan mempercepat pembentukan lapisan epitel baru di daerah luka. Untuk menggunakan kencur pada luka, hanya perlu mencuci kencur segar, kemudian menghaluskannya, dan kemudian mencampurkannya dengan air. Perasan kencur dapat diteteskan pada luka atau dicuci dengan air.

Untuk pemakaian oral, kencur sering digunakan sebagai minuman tradisional penuh manfaat atau jamu. Beras kencur biasanya dibuat dengan bahan-bahan seperti kencur, lempuyang, jahe, kunyit, kayu manis, kedawung, dan kapulaga.

Tumbuk bahan-bahan tersebut sampai halus, kemudian peras. Air perasan tersebut ditambahkan dengan gula aren.

Sedangkan untuk mengobati reumatik, secara tradisional, daun dan rimpang kencur baik untuk pengobatan rematik karena rematik biasanya disertai dengan rasa nyeri serta peradangan atau inflamasi. Kencur dapat disangrai atau digoreng tanpa minyak, lalu diterapkan pada area yang sakit untuk mengurangi peradangan yang disebabkan oleh reumatik.

Manfaat dan Khasiat

Sejak zaman dahulu, kencur (*Kaempferia galanga* L.) sering digunakan sebagai obat tenggorokan. Selain itu, kencur dapat ditumbuk dan langsung dikunyah sebagai obat kembung. Adapun manfaat lain dari kencur yaitu untuk menghilangkan rasa capek setelah melakukan aktivitas. Kencur juga dapat digunakan sebagai obat batuk, penambah nafsu makan, disentri, tonikum, sakit perut, dan masuk angin (Setiawan, 2016).

Bukan hanya sebagai obat tradisional, kencur juga dapat dimanfaatkan untuk industri farmasi dan kosmetik, serta dapat digunakan untuk penyedap makanan dan minuman.

Efek Farmakologis

Kompleks fosfolipid pada kencur (*Kaempferia galanga* L.) diketahui berfungsi sebagai pembawa, atau carier, yang dapat meningkatkan fungsi analgesik (Cahyawati, 2020).

2. Daun Kelor (*Moringa Oleifera*)



Definisi

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) adalah jenis tanaman tropis yang sudah ada sejak dulu dan tumbuh di Indonesia. Seluruh bagian tanaman kelor dapat digunakan sebagai obat-obatan atau bahan pangan (Putra *et al.*, 2016). Daun kelor sangat umum di Indonesia, baik ditanam secara liar di alam maupun dibudidayakan oleh penduduk setempat. Sebelum banyaknya penelitian tentang kandungan dan khasiat daun kelor, masyarakat sudah sejak dulu menjadikan daun kelor sebagai obat karena dianggap memiliki banyak manfaat (Saputra *et al.*, 2020).

Nama

a. Nama Daerah

Di Indonesia tanaman kelor dikenal dengan nama yang berbeda di setiap daerah, diantaranya kelor (**Jawa, Sunda, Bali, Lampung**), maronggi (**Madura**), moltong (**Flores**), kelo (**Bugis**), ongi (**Bima**), murong atau barungai (**Sumatera**), dan hau fo (**Timor**).

b. Nama Asing

Nikaragua: Marango. **Bahasa Dravida:** Morunga. **Bahasa Inggris:** Horseradish tree, Drumstick tree, Never Die tree, West Indian Ben tree, dan Radish tree (Krisnadi, 2015).

Klasifikasi Tanaman

Klasifikasi tanaman kelor menurut (Nurcahyati, 2014) yaitu :

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Tracheobionta
Super Divisi	: Spermatophyta
Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Subkelas	: Dilleniidae
Ordo	: Capparales
Famili	: Moringaceae
Spesies	: <i>Moringa oleifera</i>

Morfologi Tanaman

Tanaman kelor adalah tanaman perdu yang dapat mencapai ketinggian 7-11 meter, tumbuh subur mulai dari dataran rendah hingga ketinggian 700 meter diatas permukaan laut. Kelor dapat tumbuh pada semua jenis tanah, baik tropis maupun subtropis, dan tahan terhadap musim kering selama 6 bulan (Aminah, 2015).

Kelor memiliki bentuk daun yang bulat telur dengan tepi daun yang rata, memiliki ukuran yang kecil-kecil dalam satu tangkai yang bersusun majemuk (Aminah, 2015). Kelor juga memiliki bunga yang berwarna putih, putih kekuningan (krem) atau merah, setiap jenis dan spesiesnya selalu berbeda. Bunga kelor dapat mengeluarkan aroma bau yang semerbak dari tudung pelepah bunganya yang berwarna hijau (Aminah, 2015). Buah kelor berbentuk segitiga dan memiliki panjang sekitar 20-60 cm, serta memiliki warna hijau ketika masih muda dan akan berubah menjadi coklat ketika sudah tua (Isnain *et al.*, 2017). Tanaman kelor juga memiliki biji yang berbentuk bulat, berwarna hijau terang ketika masih muda dan berubah menjadi coklat kehitaman ketika polong sudah kering dan matang. Biji kelor memiliki berat dengan rata-rata 18-36 gram/100 biji (Aminah, 2015).

Kandungan Kimia

Biji dan daun kelor merupakan bagian yang sering digunakan sebagai obat. Tidak terlalu banyak informasi mengenai senyawa kimia yang terkandung dalam daun kelor. Namun, ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa daun kelor mengandung flavonoid, saponin, alkaloid, tanin, dan fenol (Pandey *et al.*, 2012). Sedangkan pada penelitian (Putra *et al.*, 2016), senyawa kimia yang terdapat pada daun kelor adalah flavonoid, alkaloid, fenolat, steroid/triterpenoid, dan tanin yang dapat berfungsi sebagai antibakteri dan antikanker. Sampai saat ini, belum pernah ada yang meneliti apakah kondisi geografis dapat mempengaruhi adanya perbedaan senyawa kimia pada daun kelor atau tidak.

Cara Pemakaian dan Penggunaan

Terdapat beberapa cara pemakaian dan penggunaan daun kelor yang dapat memberikan efek kesehatan yaitu :

- Pada pemakaian luar seperti untuk mengobati herpes/kurap caranya yaitu siapkan 3-7 tangkai daun kelor, kemudian tumbuk sampai halus dan tempelkan pada kulit yang terkena herpes/kurap tersebut.
- Pada pemakaian dalam atau oral contohnya untuk menurunkan berat badan atau mengobati penyakit dalam seperti luka lambung dengan cara masukkan daun kelor kedalam air hingga mendidih, kemudian air rebusan tersebut diminum selagi masih hangat.

Manfaat dan Khasiat

Banyak manfaat yang diperoleh dari daun kelor yaitu :

- Alkaloid merupakan senyawa yang terkandung dalam daun kelor dan memiliki manfaat untuk obat malaria, antibakteri, bahkan antikanker (Putra *et al.*, 2016).
- Flavonoid juga merupakan senyawa yang terapat pada daun kelor yang dapat menghambat agregasi platelet, oleh karena itu dapat menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler dan jantung koroner (Putra *et al.*, 2016).
- Fenolat merupakan senyawa kimia yang berfungsi sebagai antioksidan sehingga dapat berkontribusi terhadap penyakit dan penuaan (Putra *et al.*, 2016).
- Tanin yaitu senyawa pada daun kelor yang dapat memberikan efek sebagai antioksidan dan menghambat pertumbuhan tumor (Lenny, 2006).
- Saponin dalam daun kelor dapat berperan sebagai antibakteri sehingga dapat membunuh bakteri-bakteri jahat yang berada dalam tubuh (Robinson, 1995).

3. Tomat (*Lycopersicum Esculentum*)



Definisi

Tomat (*Lycopersicum esculentum*) adalah tumbuhan dari keluarga Solanaceae yang asli Amerika Tengah dan Selatan, dari Meksiko hingga Peru. Kata "tomat" berasal dari kata dalam bahasa Nahuatl, yang berarti "keluarga kentang". Tomat merupakan tanaman yang sangat dikenal oleh masyarakat Indonesia dan bahkan di seluruh dunia. Termasuk dalam kategori buah, tomat adalah tanaman komoditas pertanian yang memiliki rasa yang unik, perpaduan manis dan asam, yang membuatnya menjadi buah yang sangat disukai banyak orang. Buah tomat banyak digunakan sebagai bahan baku industri. Anda dapat menggunakannya sebagai sayuran, jus, atau campuran bumbu masak (Handrian *et al.*, 2020).

Nama

a. Nama Daerah

Menurut (Siddiq, 2010) menyatakan bahwa tomat memiliki banyak nama yang berbeda di berbagai tempat. Misalnya, di **Sumatera** disebut terong kaluwat, reteng, dan cung asam. Di Pulau Jawa, disebut kemir, leunca komir (**Sunda**), ranti bali, ranti gendel, ranti kenong, rante, rante raja, terong sabrang, dan tomat (**Jawa**). (**Sulawesi**) termasuk kamantes, samate, samatet, samante, temantes, komantes, antes, tamato, tamati, dan tomat.

b. Nama Asing

Bahasa Inggris: Tomato, Love Apple. **Bahasa Spanyol:** Tomate. **Meksiko:** Jitomate. **Italia:** Pomodoro. **Belanda:** Tomaat.

Klasifikasi Tanaman

Klasifikasi buah tomat menurut (Ismalia N. *et al.*, 2016) yaitu :

Kingdom	: Plantae
Divisio	: Spermatophyta
Subdivisio	: Angiospermae
Kelas	: Dicotyledoneae
Ordo	: Polemoniales
Familia	: Solanaceae
Genus	: Lycopersion
Species	: <i>Lycopersicum esculentum</i>

Morfologi Tanaman

Tanaman tomat terdiri dari akar, batang, daun, bunga, buah, dan biji, menurut morfologinya. Berakar tunggang dengan banyak dan dangkal akar samping. Batang-batanganya berbentuk bulat dan menebal dan berwarna hijau keputihan dengan bulu-bulu kasar. Daun majemuk menyirip, berwarna

hijau, memiliki bentuk bulat telur sampai memanjang, ujung runcing, pangkal membulat, filotaksis 2/5, dan panjang 10–40 cm. Memiliki bunga yang muncul secara berlawanan atau pada ketiak daunnya, hemafrodit dan kompatibilitas sendiri; mahkota kuning berjumlah 6, bunga jantan juga berjumlah 6, dan petal melengkung memberikan bentuk bunga serupa roket. Kepala sari membentuk tabung berukuran 3-4 cm dan mengelilingi putik. Buahnya buni, berdaging, dengan kulit tipis licin yang berkilau, beragam dalam bentuk dan ukuran, dan berwarna kuning atau merah. Banyak biji berwarna kuning kecokelatan dan berbentuk pipih (Siddiq, 2010).

Kandungan Kimia

Tomat memiliki kandungan likopen yang tinggi, yang dapat mencegah kanker, dan vitamin C yang lebih tinggi daripada jeruk. Setiap 150 gram tomat mengandung dua gram serat, yang merupakan tujuh persen dari rekomendasi asupan serat harian. Selain air, tomat mengandung vitamin A, kalium, garam mineral, dan garam (Wulandari *et al.*, 2016). Alkaloid solenoid (0,007%), saponin, asam folat, asam malat, asam sitrat, bioflavonoid (termasuk rutin), protein, lemak, gula (glukosa dan fruktosa), adenine, trigonelin, kholin, tomatin, mineral (Ca, Mg, P, K, Na, Fe, sulfur, chlorine, dan vitamin (B1, B2, B6, C, E, likopen, niasin, dan histamine) semuanya ditemukan di buah tomat (Siddiq, 2010).

Cara Pemakaian dan Penggunaan

Ada beberapa cara pemakaian atau penggunaan buah tomat untuk kesehatan tubuh yaitu :

- Tomat dapat dikonsumsi secara langsung, cara ini merupakan cara yang paling mudah karena cukup dengan dikonsumsi secara langsung, mengonsumsi buah

tomat secara langsung akan mendapatkan manfaat untuk kesehatan yang banyak dari buah tomat tersebut.

- Tomat dapat dibuat jus, caranya potong buah tomat dengan kecil, masukkan kedalam blender, tambahkan sedikit air dan gula, kemudian saring jus tomat sampai tidak ada ampas tomat yang tersisa. Setelah itu, dapat diminum secara langsung atau boleh juga didiamkan terlebih dahulu didalam lemari pendingin.

Manfaat dan Khasiat

Tomat bermanfaat bagi mereka yang sakit dan mereka yang sedang dalam proses penyembuhan. Dengan memperbanyak keluarnya air liur, merangsang keluarnya enzim lambung, dan melancarkan aliran empedu ke usus, daun dan buahnya bermanfaat sebagai penyejuk, antiseptik, dan pencahar ringan. Tomat ini juga meningkatkan nafsu makan. Tomat berfungsi sebagai antiradang dan menurunkan permeabilitas pembuluh darah pada hewan percobaan. Tomat dapat menghambat pertumbuhan jamur pada manusia dan berfungsi sebagai antikanker (Asharii, 1995). Likopen memberikan warna merah pada buah tomat. Karena banyaknya likopen, tomat dapat berfungsi sebagai suplemen makanan (Iswari, K., 2015). Karotenoid, yang merupakan senyawa larut lemak, termasuk likopen. Senyawa ini meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan risiko kanker.

4. Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*)



Definisi

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) adalah salah satu tumbuhan yang dapat dibudidayakan sebagai tanaman hias yang sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai obat-obatan (Purba, 2020). Bunga telang (*Clitoria ternatea*) telah digunakan secara tradisional untuk menyembuhkan berbagai penyakit untuk waktu yang lama. Bagian *Clitoria ternatea* yang paling umum digunakan adalah bunga dan daun, dan keduanya dianggap sebagai salah satu tanaman obat keluarga (TOGA). Efek bunganya adalah untuk mengobati mata merah, mata lelah, tenggorokan, penyakit kulit, gangguan urinaria, dan anti racun (Rokhman 2007).

Nama

a. Nama Daerah

Bunga telang memiliki nama yang berbeda di setiap wilayah Indonesia. Misalnya, di **Sumatera** disebut bunga biru, bunga kelentit, bunga telang, di Jawa disebut kembang teleng, menteleng, di **Sulawesi** disebut bunga talang, bunga temen raleng, dan di **Maluku** disebut bisi, seyamagulele (Dalimartha, 2008). Tanaman perdu tahunan ini memiliki perakaran yang dalam dan berkayu, dan kelopak bunganya biru-ungu hingga hampir putih (Sutedi, 2013).

b. Nama Asing

Bahasa Inggris: *Butterfly pea, Blue clitoria, Blue pea flowers.*

Prancis: *Pois papillon.* **Jepang:** *Dokudami.* **Amerika**

Serikat: *Butterfly pea, Blue pea.* **Pakistan:** *Aparajita, Gokarna.* **Spanyol:** *conchitas.* **Brasil:** *cunha.* **India:** *kajroti.*

Malaysia: *bunga telang.*

Klasifikasi Tanaman

Menurut (Al-snafi, 2016) klasifikasi tanaman bunga telang (*Clitoria ternatea*) adalah sebagai berikut:

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridaeplanta
Divisi	: Traceophyta
Subdivisi	: Spermatophytina
Infradivisi	: Angiospermae
Kelas	: Magnoliopsida
Superorder	: Rosanae
Orde	: Fabales
Family	: Fabaceae
Genus	: Clitoria L.
Spesies	: <i>Clitoria ternatea</i>

Morfologi Tanaman

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) memiliki batang yang berambut halus. Batang tua berwarna putih kusam dan batang muda berwarna hijau. Bunga telang (*Clitoria ternatea*) memiliki daun majemuk dengan tulang daun yang menyirip. Daunnya berjumlah 3-9 lembar, berwarna hijau, bertangkai pendek, berbentuk oval atau elips, dengan pangkal runcing dengan ujung tumpul. Mahkota bunganya berwarna biru nila dengan taburan warna putih di tengahnya. Bunga telang ini berbentuk menyerupai kupu-kupu. Selain itu, bunga telang memiliki buah polong berbentuk pipih panjang yang berwarna hijau saat muda, tetapi saat polong matang menjadi kecoklatan (Utami, 2008).

Kandungan Kimia

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) memiliki senyawa flavonoid yang dapat memberikan efek terhadap kesehatan, yaitu dapat digunakan untuk mengatasi penuaan dini pada kulit. Selain itu flavonoid, kandungan senyawa metabolit sekunder bunga telang mempunyai kandungan antosianin. Senyawa metabolit sekunder lainnya termasuk alkaloid, quinon, saponin, tanin, dan steroid. Suhu, iklim, dan kesuburan tanah di setiap wilayah sangat mempengaruhi kandungan senyawa metabolit sekunder dan aktivitas farmakologi tumbuhan (Apriani S. *et al.*, 2021).

Cara Penggunaan dan Pemakaian

Terdapat banyak cara menggunakan bunga telang untuk mengatasi masalah kesehatan yaitu :

- Membasmi racun dalam tubuh, caranya 2-3 kuntum bunga telang ditambahkan air panas, diamkan selama 10

menit, setelah itu dapat diminum atau ditambahkan madu.

- Membersihkan dan mengobati sakit mata, caranya 5 bunga telang campurkan dengan 50 mL air hangat, saring dan diamkan sampai dingin, setelah dingin teteskan pada mata yang sakit.
- Menghitamkan dan menguatkan akar rambut, haluskan bunga telang, kemudian gunakan sebagai sampo.
- Mengobati penyakit kulit, pertama tumbuk bunga telang sampai halus dengan gula jawa. Tempelkan pada kulit yang terkena penyakit kulit seperti bisul dan ruam.
- Dibuat menjadi teh bunga telang, yaitu masukkan jahe serai dan bunga telang yang sudah dicuci bersih kedalam panci yang berisi air mendidih, aduk sampai berubah warna, saring dan tuangkan kedalam gelas, tambahkan perasan lemon dan aduk sampai tercampur. Setelah itu, teh dapat dinikmati.

Manfaat dan Khasiat

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) bermanfaat bagi kesehatan manusia sebagai antioksidan, antidiabetes, anti-obesitas, anti-inflamasi, dan antimikroorganisme. Daun bunga telang (*Clitoria ternatea*) yang ditumbuk membantu mempercepat pematangan bisul dan dapat digunakan sebagai obat batuk jika dicampur dengan adas pulosari dan bawang merah (Sutedi, 2013). Senyawa metabolit sekunder flavonoid, yang ditemukan dalam bunga telang (*Clitoria ternatea*), berfungsi sebagai sumber antioksidan dan meningkatkan kualitas terhadap kesehatan. Antioksidan bunga telang (*Clitoria ternatea*) memiliki kemampuan untuk mencegah penuaan dini pada kulit (Purba, 2016).

5. Temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza* Roxb)



Definisi

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) merupakan salah satu tumbuhan obat keluarga Zingiberaceae yang banyak tumbuh dan digunakan sebagai bahan baku obat tradisional di Indonesia (Syamsudin *et al.*, 2019). Tumbuhan temulawak secara empiris banyak digunakan sebagai obat tunggal maupun campuran. Terdapat lebih dari 50 resep obat tradisional menggunakan temulawak (Rosidi *et al.*, 2014). Rimpang temulawak merupakan bahan pembuatan obat tradisional yang paling utama. Khasiat temulawak sebagai upaya pemelihara kesehatan, disamping sebagai upaya peningkatan kesehatan atau pengobatan penyakit. Temulawak sebagai obat atau bahan obat tradisional akan menjadi tumpuan harapan bagi pengembangan obat tradisional

Indonesia sebagai sediaan fitoterapi yang kegunaan dan keamanan dapat dipertanggung jawabkan (Sidik *et al.* 1992).

Nama

a. Nama Daerah

Temulawak (Indonesia, Madura), koneng gede (Sunda), javanese tumeric (Inggris), dan temu lawas (Malaysia).

b. Nama Asing

Kiang huang (China), kurkum (Arab), kunong huyung (Indochina), curcuma (Inggris). (Dalimartha 2006).

Klasifikasi Tanaman

Divisi	: Spermatophyta
Sub divisi	: Angiospermae
Kela	: Monocotyledonae
Ordo	: Zingiberales
Keluarga	: Zingiberaceae
Genus	: Curcuma
Spesies	: <i>Curcuma xanthorrhiza</i> Roxb

Morfologi Tanaman

Morfologi tanaman temulawak secara terperinci dapat diamati dari bagian akar, batang, daun dan bunganya.

1. Morfologi Akar

Jenis akar pada tanaman temulawak adalah berbentuk serabut yang bercabang kuat, serta berwarna hijau gelap. Jenis akar temulawak ini dapat tumbuh hingga mencapai kedalaman sekitar 25 cm. Akar keluar dari bagian rimpang induk. Bagian rimpang induk ini memiliki 3-4 buah rimpang anakan. Rimpangnya berwarna coklat kemerahan atau kuning tua,

sedangkan warna dagingnya oranye tua atau kuning. Panjangnya dapat mencapai sekitar 15 cm dan bergaris tengah 6 cm. Baunya harum tajam dan rasanya pahit agak pedas.

2. Morfologi Batang

Karakteristik batang tanaman temulawak adalah berbatang semu (palsu) yang terbentuk dari pelepah daunnya yang saling menutupi satu sama lain, berwarna hijau atau cokelat gelap. Batang semu ini dapat tumbuh hingga mencapai ketinggian sekitar 1 meter. Dalam satu rumpun tanaman temulawak, biasanya terdiri dari satu tanaman induk dan beberapa tanaman anakan.

3. Morfologi Daun

Tiap batang tanaman mempunyai sekitar 2-9 helai daun dengan bentuk bundar memanjang sampai bangun lanset mirip daun pisang. Daun tanaman temulawak warnanya hijau atau cokelat keunguan terang sampai gelap. Panjang daun antara 31-84 cm dengan lebar 10-18 cm, serta panjang tangkai daun termasuk helaian antara 43-80 cm.

4. Morfologi Bunga

Temulawak mempunyai bunga yang berbentuk unik, yaitu bergerombol. Bunganya berukuran pendek dan lebar, warnanya putih kemerah-merahan atau kuning tua dengan pangkal bunga berwarna ungu. Bunga bertangkai panjang sekitar 1,5-3 cm dan berkelompok 3-4 buah. Bunganya majemuk berbentuk bulir, bulat panjang, mempunyai ukuran panjang 9-23 cm dan lebar 4-6 cm. Bunga muncul secara bergiliran dari kantong-kantong daun pelindung yang besar dan beraneka ragam dalam warna dan ukurannya. Bunga