

# MENGENAL HERBAL DAN JAMU MADURA

*Tim Penyusun*

Ana Yuniasti Retno Wulandari  
Laila Khamsatul Muharrami  
Aditya Rakhmawan  
Dwi Bagus Rendy Astid Putera



Penerbit Yayasan Citra Dharma Cindekia





Penerbit Yayasan Citra Dharma Cindekia

ISBN 978-623-6078-47-1



Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta Lingkupan Hak Cipta:

Pasal 2

Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau pemenang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatas menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana:

Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 29 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 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).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak 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).



## **MENGENAL HERBAL DAN JAMU MADURA**

**Ana Yuniasti Retno Wulandari  
Laila Khamsatul Muharrami  
Aditya Rakhmawan  
Dwi Bagus Rendy Astid Putera**



## MENGENAL HERBAL DAN JAMU MADURA

ISBN : 97 - 23- 07 -47-1

### Penulis:

Ana Yuniasti Retno Wulandari  
Laila Khamsatul Muharrami  
Aditya Rakhmawan  
Dwi Bagus Rendy Astid Putera

### Editor:

Taufik Ardianto

### Penyunting:

Windar Adi Susilo

### Desain Sampul dan Tata Letak:

Khusnul Khotimah & Agus Susilo Nugroho

### Penerbit:

Yayasan Citra Dharma Cindekia

### Redaksi:

Grobogan, Jawa Tengah, 5 114  
Telp. 0 95 05 3330  
email: citra.dharmacindekia@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2021

Hak cipta dilindungi oleh undang- undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga buku “Mengenal Herbal dan Jamu Madura” ini dapat tersusun sampai dengan selesai. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih terhadap bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik pikiran maupun materinya. Penulis sangat berharap semoga buku ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca. Bahkan kami berharap lebih jauh lagi agar buku ini bisa pembaca praktekan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi kami sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman Kami. Untuk itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan buku ini.

Bangkalan, 18 Oktober 2021

**Tim Penyusun**

# DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar</b> .....	ii
<b>Daftar Isi</b> .....	iii
<b>A. Mengenal Jamu Madura</b>	
Jamu setelah melahirkan (bengkes).....	1
Jamu untuk menambah nafsu makan bayi.....	2
Jamu menjelang manten.....	3
Jamu untuk keputihan.....	4
Jamu tradisional madura untuk obat batuk.....	5
Jamu sehat lelaki.....	6
Jamu untuk mengeluarkan darah kotor.....	8
Jamu pahitan.....	9
Jamu untuk melancarkan darah haid.....	10
Jamu untuk mengurangi dan menghilangkan bau badan.....	11
Jamu cekok balita (usia<2 tahun).....	12
Jamu godokan kolesterol.....	13
Jamu kunir asam.....	14
Jamu untuk sakit pinggang.....	15
Jamu beras kencur.....	16



Jamu penambah nafsu makan.....	17
Jamu sambiroto.....	18
Jamu sakit pinggang.....	19
Jamu untuk flu dan batuk.....	20
Jamu untuk demam.....	21
Jamu untuk jantung.....	22
Jamu galian rapet.....	23
<b>B. Mengenal Bahan Herbal</b>	
Temulawak.....	24
Daun sambiloto.....	26
Kunyit.....	27
Alang-Alang.....	28
Biji buah pinang.....	29
Daun sirih.....	30
Kencur.....	31
Jahe.....	32
Kapulaga.....	33
Serai.....	34
Temu kunci.....	35

Kemangi.....	36
Cabai jawa.....	37
Secang.....	38
Lengkuas.....	39
Temu ireng.....	40
Asam jawa.....	41
Daun kentut.....	42
Tumbuhan pinang.....	43
Pepaya.....	44
Sambiloto.....	45
Bawang putih.....	46
Beluntas.....	47
Padi.....	48
Jambu biji.....	49
Meniran.....	50
Lempuyang.....	51
Salam.....	52
Temu putih.....	54
Kayu manis.....	55
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>56</b>

MENGENAL

**JAMU  
MADURA**

# JAMU SETELAH MELAHIRKAN (BENGKES)

## Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan diperlukan untuk meracik jamu
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Menumbuk majaan, ketumbar, jinten, temu ireng, temulawak, jahe dan ber prabas menggunakan lesung besi
- Merebus air secukupnya menggunakan kualiti gerabah atau kualiti kaca
- Tambahkan kunci rapet dan daun bawang merah secukupnya ke dalam air yang sudah mendidih
- Mematikan kompor
- Menambahkan ramuan yang sudah ditumbuk tadi ke dalam air yang sudah dididihkan
- Kemudian menyaring menggunakan saringan stainless
- Menambahkan madu sesuai selera masing-masing
- Jamu siap dikonsumsi

## Khasiat:

- ❖ Untuk mengesetkan daerah kewanitaannya setelah melahirkan
- ❖ Untuk merapatkan seperti masih muda walaupun setelah melahirkan

## Bahan:

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| • Majaan     | • Jahe              |
| • Ketumbar   | • Kunci Rapet       |
| • Jinten     | • Ber Prabas        |
| • Temu Ireng | • Daun Bawang Merah |
| • Temulawak  | • Madu Murni        |

## JAMU UNTUK MENAMBAH NAFSU MAKAN BAYI

### Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Mengupas kunyit menggunakan pisau
- Menumbuk kunyit yang sudah dikupas dengan menggunakan lesung besi
- Merebus air menggunakan kuali gerabah atau kuali kaca
- Menambahka daun bawang merah ke dalam air yang sedang didihkan
- Mematikan kompor
- Menambahkan tumbukan kunyit
- Menyaring kunyit menggunakan saringan santan
- Jamu nafsu makan bayi siap dikonsumsi dengan cara decokokin menggunakan kain

### Khasiat:

- ❖ Supaya bayi suka makan
- ❖ Menambah daya tahan bayi

### Bahan:

- ✿ Kunyit
- ✿ Daun Bawang Merah



## JAMU MENJELANG MANTEN

### Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Merebus air dengan menggunakan kuali gerbah atau kuali kaca
- Mengiris bahan bahan (kunci putih , kunyit)
- Menambahkan berprabas dan ketumbar ke dalam air yang sedang didihkan
- Mematikan kompor
- Menyaring menggunakan saringan santan
- Jamu siap dikonsumsi

### Khasiat:

- ❖ Untuk mengesetkan pada daerah kewanitaan

### Bahan:

- ✿ Temu Kunci
- ✿ Ber Prabas
- ✿ Ketumbar
- ✿ Kunyit

# JAMU UNTUK KEPUTIHAN

## Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Menumbuk menggunakan lesung besi
- Merebus air menggunakan kualii gerabah atau kualii kaca
- Masukkan ramuan yang sudah ditumbuk tadi kedalam kualii gerabah atau kualii kaca
- Merebus ramuan tadi dengan api kecil
- Kemudian membiarkan air sampai tersisa separuh
- Selanjutnya dinginkan air rebusan
- Menyaring menggunakan saringan santan
- Jamu siap dikonsumsi dengan meminum 3 kali sehari , masing masing sekali minum setengah gelas

## Khasiat:

- ❖ Untuk menghilangkan lendir keputihan yang memiliki bau yang tidak sedap
- ❖ Untuk menghilangkan gatal – gatal akibat keputihan
- ❖ Dapat membuat hubungan istri semakin harmonis
- ❖ Untuk mengurangi resiko terkena kanker rahim atau kemaluan
- ❖ Untuk mengobati penyakit keputihan yang telah lama maupun yang baru

## Bahan:

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| • Sirih       | • Daun kemangi          |
| • Pinang Muda | • Kapulogo Kering       |
| • Kunyit      | • Kayu manis (Pulosari) |

# JAMU TRADISIONAL MADURA UNTUK OBAT BATUK

## Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Merebus semua bahan dalam 4 gelas air dengan menggunakan kuali gerabah
- Merebus air tadi dengan menggunakan api kecil
- Setelah mendidih dan hingga rebusan tersisa separuhnya
- Menyaring menggunakan saringan stainless
- Kemudian dinginkan
- Jamu siap dikonsumsi
- Kemudian ramuan siap disajikan dengan meminum 3 kali sehari .

## Khasiat:

- ❖ Untuk meredakan batuk berdahak
- ❖ Gatal tenggorokan

## Bahan:

- ✿ Kemangi
- ✿ Bunga Belimbing wuluh
- ✿ Gula Batu



## SEHAT LELAKI

### Cara meramu:

#### Resep Racikan Pertama

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Merebus air hingga mendidih
- Mengambil satu gelas kemudian mengambil kopi bubuk dengan takaran 2 sendok the
- Menuangkan air panas kedalam kopi tadi secukupnya
- Tambahkan merah telur sesuai selera
- Tambahkan madu secukupnya
- Jamu tradisional siap dikonsumsi

### Khasiat:

1. Untuk menambah stamina dan kebugaran lelaki
2. Membuat hubungan suami istri tambah harmonis

### Bahan:

- ✿ Telur ayam Madura ( diambil bagian merah telur)
- ✿ Kopi asli yang sudah ditumbuk
- ✿ Madu murni

## SEHAT LELAKI

### Cara meramu:

#### Resep Racikan Kedua

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci semua bahan hingga bersih terkecuali madu
- Menumbuk semua bahan hingga halus
- Kemudian menyaring atau mengayak hingga
- Merebus air hingga mendidih
- Kemudian mengambil satu gelas dan mengambil jamu yang sudah dihaluskan dengan menggunakan sendok dan masukkan ke dalam gelas
- Kemudian tambahkan air panas sebanyak setengah gelas
- Selanjutnya mengaduk hingga rata dan biarkan hingga dingin
- Menambahkan madu secukupnya
- Jamu siap dikonsumsi
- Usahakan diminum ketika menjelang tidur setiap hari.

### Khasiat:

1. Untuk menambah stamina dan kebugaran lelaki
2. Membuat hubungan suami istri tambah harmonis

### Bahan:

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| • Jinten Hitam     | • Pasak Bumi     |
| • Cabe Jawa Kering | • Biji Pala      |
| • Lada Kering      | • Jahe Merah     |
| • Kemukus Kering   | • Lengkuas Merah |
| • Kunyit           | • Madu Murni     |
| • Adas             |                  |

## MENGELUARKAN DARAH KOTOR (MENDETOKS DARAH KOTOR )

### Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Menumbuk semua bahan menggunakan lesung besi
- Merebus air menggunakan kualiti gerabah atau kualiti kaca
- Menambahkan semua bahan yang sudah ditumbuk ke dalam rebusan air
- Kemudian didihkan air menggunakan api kecil
- Membiarkan mendidih hingga air rebusan sisa separuhnya
- Mengangkat dan mendinginkan ramuan yang didihkan tadi
- Kemudian , menyaring menggunakan saringan santan
- Jamu siap dikonsumsi
- Meminum ramuan 3 kali sehari
- Meminum secara teratur hingga 2 minggu

### Khasiat:

- ❖ Untuk mengeluarkan racun yang sudah lama menumpuk di dalam tubuh
- ❖ Memperkuat sistem kekebalan tubuh

### Bahan:

- ✿ Temulawak
- ✿ Temu Ireng
- ✿ Secang



# JAMU PAHITAN

## Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci semua bahan hingga bersih
- Kemudian mengiris semua bahan hingga menjadi kecil kecil dan tipis tipis
- Masukkan semua bahan ke dalam kuah gerabah menjadi satu dengan ditambahkan air secukupnya
- Kemudian direbus semua bahan yang sudah diberi air hingga mendidih dengan menggunakan api kecil sampai sisa separuhnya
- Mengangkat kuah gerabah dari atas kompor
- Kemudian mendinginkan ramuan tadi hingga benar benar dingin
- Menyaring ramuan tadi dengan menggunakan saring santan
- Memindahkan hasil rebusan jamu yang telah dingin dan telah disaring ke dalam botol bening
- Jamu siap dikonsumsi

## Khasiat:

- ❖ Mengatasi pegal – pegal
- ❖ Menambah nafsu makan
- ❖ Mencegah resiko diabetes sampai sebagai terapi “cuci darah “
- ❖ Menghilangkan jerawat pada wajah

## Bahan:

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ❖ Serai      | ❖ Bratawali    |
| ❖ Temulawak  | ❖ Daun Meniran |
| ❖ Lempuyang  | ❖ Babakan Pule |
| ❖ Lengkuas   | ❖ Sambiloto    |
| ❖ Temu Ireng |                |

## JAMU UNTUK MELANCARKAN HAID

### Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Kemudian menumbuk semua bahan tersebut menggunakan lesung besi sampai benar benar halus
- Masukkan semua bahan ke dalam kuali gerabah menjadi satu dengan ditambahkan air secukupnya
- Kemudian merebus semua bahan yang sudah ditumbuk tadi dan diberi air secukupnya hingga mendidih dengan menggunakan api kecil
- Membiarkan air rebusan tadi hingga sisa separuhnya
- Menyaring ampas rempahnya dengan menggunakan air yang bersih
- Membiarkan ramuan hingga dingin
- Jamu siap dikonsumsi
- Menyarankan mengkonsumsi 2 kali sehari dengan takaran 1 gelas

### Khasiat:

- ❖ Untuk mendetoksifikasi tubuh

### Bahan:

- ✿ Temulawak
- ✿ Daun Bidaran Laut
- ✿ Daun Sambiloto
- ✿ Kunyit
- ✿ Daun Pegagan
- ✿ Akar Alang – Alang
- ✿ Temu Ireng

## JAMU UNTUK MENGURANGI DAN MENGHILANGKAN BAU BADAN

### Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
- Mencuci temulawak hingga bersih
- Memotong temulawak hingga menjadi kecil kecil
- Mendidihkan air dengan menggunakan kuali gerabah
- Menambahkan temulawak yang sudah di potong kecil kecil
- Kemudian menambahkan gula merah dan asam jawa secukupnya
- Menunggu hingga menjadi separuh dari air rebusan
- Mematikan kompor
- Kemudian membiarkan hingga jamu benar benar dingin
- Jamu siap dikonsumsi

### Khasiat:

- ❖ Mengurangi aroma yang tidak sedap pada tubuh

### Bahan:

- ✿ Temulawak
- ✿ Asam jawa
- ✿ Gula merah



## CEKOK BALITA (USIA <2 TAHUN)

### Cara meramu:

- Mengupas kunyit
- Mencuci bersih semua tumbuhan yang digunakan
- Bahan/ tumbuhan di iris kecil atau dipotong kecil
- Bahan ditumbuk hingga halus
- Hasil tumbukan dibungkus menggunakan kain untuk diperas
- Sari yang didapat digunakan sebagai jamu balita

### Khasiat:

- ❖ Menyehatkan tubuh balita, menurunkan panas/demam, menyembuhkan diare, mencegah dari penyakit batuk

### Bahan:

- 🌸 Daun Jambu Muda
- 🌸 Sembukan
- 🌸 Meniran
- 🌸 Kunyit
- 🌸 sep nana
- 🌸 Lempuyang

## GODOKAN KOLESTEROL

### Cara meramu:

- Mengupas kunyit
- Mencuci bersih semua bahan
- Memotong semua bahan menjadi bagian kecil
- Merebus semua bahan dengan air
- Air hasil rebusan digunakan untuk jamu kolesterol

### Khasiat:

- ❖ Menyembuhkan kolesterol

### Bahan:

- ✿ Daun Salam
- ✿ Kunyit Putih
- ✿ Buah Pinang Muda
- ✿ Sirih Temu Orak



## KUNIR ASAM

### Cara meramu:

- Mencuci bersih semua bahan
- Menumbuk bahan /tumbuhan
- Menyaring hasil tumbukan kemudian direbus

### Khasiat:

- ❖ Meredakan nyeri haid, menurunkan berat badan, mengendalikan gula darah

### Bahan:

- ✿ Kunyit
- ✿ Buah Asam
- ✿ Gula Merah
- ✿ Daun Sirih

## SAKIT PINGGANG

### Cara meramu:

- Mencuci bersih semua bahan
- Menumbuk bahan /tumbuhan
- Menambahkan air panas atau direbus
- Memeras hasil tumbukan

### Khasiat:

- ❖ Menyembuhkan sakit pinggang

### Bahan:

- Temulawak
- Kencur
- Jahe
- Manis Jangan
- Temu Ireng

## BERAS KENCUR

### Cara meramu:

- Mencuci bersih semua bahan
- Menyangrai beras hingga kuning
- Merendam beras dan mencucinya
- Menghaluskan bahan kemudian merebusnya secara utuh
- Menghaluskannya kembali

### Khasiat:

- ❖ Mencegah dan mengobati jerawat di wajah, menetralkan batuk dan rasa gatal di tenggorokan, mengobati perut mulas

### Bahan:

- Beras
- Kencur
- Kayu Manis



## PENAMBAH NAFSU MAKAN

### Cara meramu:

- Mencuci bersih semua bahan
- Bahan ditumbuk setengah halus
- Semua bahan yang sudah ditumbuk di blender
- Memeras bahan yang sudah di blender
- Merebus hasil perasan

### Khasiat:

- ❖ Penambah nafsu makan

### Bahan:

- 🌿 Daun Papaya
- 🌿 Temu Ireng
- 🌿 Kunyit

## SAMBIROTO

### Cara meramu:

- Mencuci bersih semua bahan
- Merebus bahan dengan air
- Menambil hasil godokan untuk diminum

### Khasiat:

- ❖ Membantu mencegah penyakit jantung, membantu mencegah diabetes, membantu menyembuhkan infeksi

### Bahan:

- ✿ Daun Sambiroto Kering
- ✿ Temulawak

## JEMUH SAKEK TENGGA (SAKIT PINGGANG)

### Cara meramu:

- Haluskan semuanya
- Lalu simpan di wadah tertutup dan letakkan di lemari es.
- Ambil satu sendok setiap hari campurkan dengan segelas air hangat. Lalu minum

### Khasiat:

- ❖ Menyembuhkan sakit pinggang

### Bahan:

- ❖ 11 Biji *Beng Pote Lakek* (Bawang Putih Tunggal)
- ❖ 1 Bawang Bombay
- ❖ 1 Jeruk Nipis di Kupas



## JEMUH PILEK BEN BETOK (FLU DAN BATUK)

### Cara meramu:

- Parut semuanya
- Lalu peras sampai tiris
- Campur dengan sedikit madu dan di minum.

### Khasiat:

- ❖ Menyembuhkan pilek dan batuk

### Bahan:

- ✿ Kencur Seukuran Jempol
- ✿ Kunyit Seukuran Jempol
- ✿ Jahe Seukuran Jempol
- ✿ Madu

## JEMUH DEMAM (DEMAM)

### Cara meramu:

- **Tumbuk sampai halus**
- **Ambil sari patinya campurkan dengan kuning telur lalu minum**

### *Khasiat:*

- ❖ **Meredakan demam**

### *Bahan:*

- 🌸 10 Lembar Daun Bluntas
- 🌸 Kunyit Seukuran Jempol
- 🌸 Kuning Telur Ayam Kampung





## JAMU JANTUNG

### Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan diperlukan untuk meracik jamu
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Digodok semua bahan
- Disaring
- Jamu siap dikonsumsi

### Khasiat:

- ❖ Untuk meringankan dan mencegah penyakit jantung

### Bahan:

- ✿ Kemukus 5 Butir
- ✿ Daun Sirih 3 Lembar
- ✿ Bawang Daun (Putihnya Saja) 3 Buah

## JAMU GALIAN RAPET

### Cara meramu:

- Menyiapkan alat dan bahan yang akan diperlukan untuk meracik jamu
- Mencuci semua bahan sampai bersih
- Digodok semua bahan
- Disaring
- Jamu siap dikonsumsi

### Khasiat:

- ❖ Untuk mengesetkan daerah kewanitaan.
- ❖ Untuk merapatkan alat vital wanita

### Bahan:

- ✿ Kayu Perawan 10 Cm
- ✿ Kemukus 3 Buah
- ✿ Daun Delima dan Tangkainya 10 Cm



MENGENAL

**BAHAN  
HERBAL**



# TEMULAWAK



Sumber: <https://m.merdeka.com>

**Nama Latin:**

*Curcuma zanthorrhiza*

**Nama Lokal:**

*Temolabak*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Rimpang*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Mengobati hepatitis</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kupas dan iris tipis temulawak segar lalu cuci bersih.</li><li>2. Rebus temulawak dalam 400 ml air hingga matang dan tersisa 1 gelas.</li><li>3. Minum air temulawak 1 gelas 2 kali sehari.</li></ol>
<b>Penambah nafsu makan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kupas dan iris tipis temulawak dan lengkuas.</li><li>2. Rebus bahan dalam 3 gelas air hingga mendidih dan tersisa 2 gelas air.</li><li>3. Saring dan minum ½ gelas lakukan 2 kali sehari.</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Membantu mencegah penyakit jantung</b></li><li>❖ <b>Membantu mencegah diabetes</b></li><li>❖ <b>Membantu menyembuhkan infeksi</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mencuci bersih semua bahan</li><li>2. Merebus bahan dengan air</li><li>3. Mengambil hasil godokan untuk diminum</li></ol>

# TEMULAWAK



Sumber: <https://m.merdeka.com>

**Nama Latin:**

*Curcuma zanthorrhiza*

**Nama Lokal:**

*Temolabak*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Akar Rizoma (Bagian bawah batang)



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Menambah nafsu makan**
- ❖ **Mengobati gangguan pencernaan**
- ❖ **Mengatasi kram perut saat haid**
- ❖ **Mengatasi masuk angin**
- ❖ **Membantu pengobatan kanker**
- ❖ **Mengatasi masalah usus besar**
- ❖ **Memengaruhi metabolisme lemak**
- ❖ **Mengatasi radang sendi**
- ❖ **Mengeluarkan toksin dalam tubuh**
- ❖ **Mengatasi demam**
- ❖ **Meningkatkan fungsi ginjal**
- ❖ **Meningkatkan stamina**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

Dengan cara ditumbuk menggunakan lesung besi



# DAUN SAMBILOTO



Sumber: <https://health.detik.com>

**Nama Latin:**

*Andrographis paniculata*

**Nama Lokal:**

*Pepaitan*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Mengobati tifus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siapkan 10 hingga 15 lembar daun sambiloto untuk direbus dengan dua gelas air hingga mendidih.</li><li>2. Biarkan mendidih hingga air berkurang setengahnya (kira-kira satu gelas).</li><li>3. Minum air rebusan tersebut selagi hangat.</li></ol>
<b>Mengobati diabetes</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siapkan segenggam daun sambiloto lalu cuci bersih.</li><li>2. Rebus dengan 3 gelas air hingga mendidih, dan biarkan hingga air tersisa sekitar 2 gelas.</li><li>3. Saring menggunakan saringan teh, minum setelah makan.</li></ol>

# KUNYIT



Sumber: <https://www.harapanrakyat.com>

**Nama Latin:**

*Curcuma longa*

**Nama Lokal:**

*Temu koneng*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Rimpang, Akar, Buah*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Mengatasi peradangan tubuh</b></li><li>❖ <b>Mengobati asam lambung</b></li><li>❖ <b>Mengurangi gas pada pencernaan</b></li><li>❖ <b>Mengurangi mual</b></li><li>❖ <b>Meredakan diare</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengupas kulit kunyit.</li><li>2. Mencuci bersih kunyit dengan bahan lain.</li><li>3. Mengeringkan semua bahan.</li><li>4. Menghaluskan semua bahan dengan cara ditumbuk.</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Meredakan nyeri haid</b></li><li>❖ <b>Menurunkan berat badan</b></li><li>❖ <b>Mengendalikan gula darah</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mencuci bersih semua bahan</li><li>2. Menumbuk bahan /tumbuhan</li><li>3. Menyaring hasil tumbukan kemudian direbus</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Masalah menstruasi</b></li><li>❖ <b>Mengatasi tukak lambung</b></li><li>❖ <b>Meringankan dispepsia (maag)</b></li><li>❖ <b>Mencegah kanker</b></li><li>❖ <b>Mencegah osteoarthritis</b></li><li>❖ <b>Mengurangi kulit gatal</b></li><li>❖ <b>Meringankan ruam kulit</b></li></ul>	<p>Dengan cara ditumbuk menggunakan lesung besi kemudian ditambahkan sedikit air panas dan biarkan sampai dingin</p>



# ALANG-ALANG



Sumber: <https://www.harapanrakyat.com>

**Nama Latin:**

*Imperata cylindrica*

**Nama Lokal:**

*Lalang*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Akar*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Melancarkan buang air kecil**
- ❖ **Mengatasi kencing batu**
- ❖ **Mengatasi hipertensi**
- ❖ **Mengobati radang paru-paru**
- ❖ **Mengobati asma**
- ❖ **Mengobati keputihan**
- ❖ **Mengobati mimisan**
- ❖ **Mengobati diare**
- ❖ **Mengobati demam**
- ❖ **Mengobati muntah darah**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Mencuci bersih akar alang alang dengan bahan lain.
2. Mengeringkan semua bahan.
3. Menghaluskan semua bahan dengan cara ditumbuk.



# BIJI BUAH PINANG



Sumber: <https://intisari.grid.id>

**Nama Latin:**

*Areca catechu*

**Nama Lokal:**

*Pattek*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Buah dan Daun*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Menguatkan gigi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengiris buah tersebut.</li><li>2. Lalu kunyah-kunyah pada setiap bagian gigi sehingga semua gigi berkesempatan mengunyahnya.</li></ol>
<b>Mengobati sakit pinggang</b>	<p><b>Buah :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sediakan 2 buah pinang yang dibelah dan rebus dengan 2 gelas air.</li><li>2. Tambahkan sedikit gula aren dan kunyit yang digempleng.</li><li>3. Biarkan mendidih hingga air menyusuut menjadi 1 gelas.</li><li>4. Saring air rebusan tersebut dan minumlah 2 kali sehari.</li></ol> <p><b>Daun :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Haluskan daun pinang.</li><li>2. Lalu balurkan pada pinggang secara teratur sebelum tidur.</li></ol>
<b>Menghilangkan jerawat</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ambil 3-4 buah pinang muda dan cuci hingga bersih.</li><li>2. Ambil daging buahnya lalu haluskan.</li><li>3. Oleskan pada wajah terutama pada area yang berjerawat dan biarkan hingga 20 menit.</li><li>1. Setelah itu wajah boleh dibilas sampai bersih</li></ol>

# DAUN SIRIH



Sumber: <https://www.liputan6.com>

**Nama Latin:**

*Piper betle*

**Nama Lokal:**

*Serreh*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Mengurangi keputihan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuci bersih 10 helai daun sirih segar, kemudian rebus ke dalam dua setengah liter air matang.</li><li>2. Tunggu mendidih dan biarkan suhu menjadi hangat (tidak terlalu panas).</li><li>3. Terakhir gunakan air untuk membersihkan daerah kewanitaannya (organ intim wanita) secara berkala.</li></ol>
<b>Mengatasi haid tidak teratur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ambil 5 lembar daun sirih segar, rebus dalam 2 gelas air.</li><li>2. Tunggu mendidih dan tersisa 1 gelas air, kemudian minum air rebusan ketika hangat.</li><li>1. Lakukan rutin hingga masalah teratasi.</li></ol>



# KENCUR



Sumber: <https://health.grid.id>

**Nama Latin:**

*Kaempferia galanga*

**Nama Lokal:**

*Kencor*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Daging*



## MANFAAT/KHASIAT

**Meredakan batuk**

**Meredakan radang lambung**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Parut kencur, lalu peras dan ambil sarinya.
2. Tambahkan sedikit air agar rasanya tidak terlalu pekat dan pedas
3. Kemudian campur dengan sedikit garam, lalu aduk rata.

1. Memarut kencur.
2. Lalu peras airnya dan campur dengan air hangat lalu diminum.



Sumber: <https://techno.okezone.com>

**Nama Latin:**

*Zingiber officinale*

**Nama Lokal:**

*Jheih (jahe)*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Daging dan Akar*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Meredakan asma</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapkan jahe 20 gram, daun randu 30 gam, daun sambiloto 30 gram, daun lampes 20 gram, dan 4 gelas air.</li> <li>2. Semuanya dicuci sampai bersih, kemudian diiris kecil-kecil.</li> <li>3. Setelah itu direbus sampai air rebusannya tersisa 2 gelas saja, kemudian disaring.</li> <li>4. Minum 2 kali dalam sehari di pagi dan sore hari sesudah makan.</li> <li>5. Untuk sekali minum 1 gelas, Selain itu bisa menambahkan madu atau jeruk nipis.</li> </ol>
<b>Mengatasi rematik</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapkan jahe merah 20 gram, cabe jawa 20 gram, temulawak 20 gram, kumis kucing 30 gram, daun komfrey 30 gram, dan air 4 gelas.</li> <li>2. Semua bahan- bahan tadi dicuci sampai bersih, kemudian diiris tipis, kemudian direbus.</li> <li>3. Tunggu sampai air rebusannya bersisa 2 gelas saja, lalu disaring.</li> <li>4. Minum 2x ketika pagi dan sore hari, untuk satu kali minumnya 1 gelas.</li> </ol>
<b>Menyembuhkan pilek dan batuk</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parut semua bahan</li> <li>2. Lalu peras sampai tiris</li> <li>3. Campur dengan sedikit madu dan di minum.</li> </ol>



# KAPULAGA



Sumber: <https://www.kampustani.com>

**Nama Latin:**

*Amomum compactum*

**Nama Lokal:**

*Kapulaga*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Biji*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Mengatasi sakit gigi dan bau mulut</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Haluskan segenggam daun pegangan dan 10 butir kapulaga kering.</li><li>2. Kemudian campur secangkir air sedikit demi sedikit hingga tercampur rata.</li><li>3. Saring kemudian minum. Minum <math>\frac{1}{4}</math> cangkir sekali setiap pagi selama seminggu.</li></ol>
<b>Meredakan mulas dan kembung</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sangrai 10 butir kapulaga bersama dengan 13 butir biji jati belanda.</li><li>2. Kemudian seduh dengan air panas seperti membuat teh.</li><li>3. Minum ramuan ini 10 ml sekali sehari sampai sembuh.</li></ol>

# SERAI



Sumber: <https://www.bola.com>

**Nama Latin:**

*Cymbopogon citratus*

**Nama Lokal:**

*Serrei*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Akar, Batang dan Daun*



<b>MANFAAT/KHASIAT</b>	<b>CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU</b>
<b>Meredakan gejala batuk</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuci 5 gram serai dan rebus dengan 1 gelas air selama 15 menit.</li><li>2. Minumlah air rebusan serai tersebut dua kali sehari masing-masing ½ gelas pagi dan sore.</li></ol>
<b>Menurunkan kolesterol</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Potonglah serai segar tipis-tipis, kemudian rebus dengan air matang hingga mendidih.</li><li>2. Biarkan hingga dingin. Saringlah air rebusan sebelum diminum.</li><li>3. Jika ingin menambah gula, gunakan gula yang rendah kalori atau sedikit gula batu kemudian campurkan dalam rebusan</li><li>4. Bisa juga dengan menambahkan gula jawa atau perasan jeruk nipis untuk menambah rasa.</li></ol>
<b>Mengatasi alergi, luka bakar dan infeksi pada kulit</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tumbuk potongan serai segar</li><li>2. Kemudian tempelkan pada kulit yang terinfeksi.</li></ol>



# TEMU KUNCI



Sumber: <https://cantik.tempo.co>

**Nama Latin:**

*Boesenbergia rotunda*

**Nama Lokal:**

*Temmoh konceh*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Akar*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Untuk mengurangi batuk berdahak</b></li><li>❖ <b>Penambah nafsu makan</b></li><li>❖ <b>Menyembuhkan sariawan</b></li><li>❖ <b>Pemacu keluarnya Air Susu Ibu (ASI)</b></li><li>❖ <b>Sakit perut</b></li><li>❖ <b>Obat masuk angin</b></li><li>❖ <b>Mengobati gatal – gatal</b></li><li>❖ <b>Mencegah penyakit tumor dan kanker</b></li><li>❖ <b>Meningkatkan stamina tubuh</b></li><li>❖ <b>Melancarkan buang air kecil</b></li><li>❖ <b>Mengatasi gangguan pencernaan</b></li><li>❖ <b>Mencegah gigi berlubang</b></li><li>❖ <b>Mencegah maag</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cara pertama:  Dengan cara ditumbuk lalu di tempelkan pada bagian yang sakit yang bisa untuk ditempel</li> <li>2. Cara kedua:  Dengan cara ditumbuk dan ditambahkan air hangat kemudian didiamkan hingga dingin dan disaring</li></ol>

# KEMANGI



Sumber: <https://hellosehat.com>

**Nama Latin:**

*Ocimum basilicum*

**Nama Lokal:**

*Kemangeh*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Daun*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Memelihara kesehatan jantung**
- ❖ **Meningkatkan selera makan**
- ❖ **Memperkuat masa hidup sperma dan mencegah kemandulan**
- ❖ **Menurunkan gula darah**
- ❖ **Mencegah bau mulut dan bau badan**
- ❖ **Mengobati masalah vagina, nyeri payudara, batu ginjal dan albuminaria**
- ❖ **Mengatasi flu, sakit kepala, cacingan dan sembelit**
- ❖ **Mengatasi perut kembung, maag, masuk angin dan masalah usus**
- ❖ **Menyehatkan kulit**
- ❖ **Mengatasi epilepsi**
- ❖ **Mengatasi arthritis**
- ❖ **Kendalikan diabetes**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Menambahkan pada air rebusan hingga mendidih
2. Membiarkan hingga dingin
3. Sajikan



# CABAI JAWA



Sumber: <https://www.solopos.com>

**Nama Latin:**

*Piper retrofractum*

**Nama Lokal:**

*Cabbih Jabah*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Daun dan Biji*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Mengatasi rasa lemah (neurashenia)**
- ❖ **Mengatasi masuk angin**
- ❖ **Dapat menjadi obat kuat**
- ❖ **Mengatasi masalah pencernaan, batuk, bronchitis, ayam, demam sehabis melahirkan, penguat lambung, paru dan jantung, tekanan darah rendah, hidung berlendir**
- ❖ **Dapat digunakan sebagai obat kumur**
- ❖ **Meredakan kejang perut**
- ❖ **Meredakan penderita penyakit hati**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Menumbuk menggunakan lesung besi
2. Memasukkan cabai jawa yang sudah ditumbuk kedalam gerabah kualii
3. Kemudian didihkan menggunakan api kecil hingga air sisa separunya
4. Tiriskan dan siap digunakan

# SECANG



Sumber: <https://www.harapanrakyat.com>

**Nama Latin:**

*Biancaea sappan*

**Nama Lokal:**

*Secang*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Kulit kayu*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Antitumor**
- ❖ **Antibakteri**
- ❖ **Anti radang**
- ❖ **Merangsang sistem imun**
- ❖ **Menurunkan gula darah**
- ❖ **Menjaga kesehatan hati**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Menumbuk bahan tersebut menggunakan lesung besi
2. Masukkan kedalam gerabah kuali dan menambahkan sedikit air
3. Kemudian didihkan menggunakan api kecil hingga air sisa separuhnya
4. Tiriskan dan siap digunakan



# LENGKUAS



Sumber: <https://www.jawapos.com>

**Nama Latin:**

*Alpinia galanga*

**Nama Lokal:**

*Laos*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Rimpang*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Mengobati diare**
- ❖ **Mencegah tumor dan kanker**
- ❖ **Meringankan asma**
- ❖ **Meredakan batuk, sakit tenggorokan dan suara serak**
- ❖ **Mengobati luka bakar**
- ❖ **Membantu meredakan masalah ketombe dan kulit kepala**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Mengiris lengkuas hingga tipis – tipis
2. Masukkan irisan dan tambahkan sedikit air ke dalam kualii gerabah
3. Kemudian didihkan dengan menggunakan api kecil

# TEMU IRENG



Sumber: <https://www.merdeka.com>

**Nama Latin:**

*Curcuma aeruginosa*

**Nama Lokal:**

*Temmoh ereng*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Rimpang*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Menyembuhkan penyakit kulit, ruam atau luka lama</b></li><li>❖ <b>Menambah nafsu makan</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Parut rimpang temu hitam,</li><li>2. Tambah sedikit air matang</li><li>3. Peras dan minum airnya.</li></ol>



# ASAM JAWA



Sumber: <https://lifestyle.bisnis.com>

**Nama Latin:**

*Tamarindus indica*

**Nama Lokal:**

*Accem jabah*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Buah*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ Menjadi bumbu masak
- ❖ Mengobati asma,
- ❖ Mengobati radang, dan batuk
- ❖ Mengobati demam,
- ❖ Mengobati reumatik,
- ❖ Mengobati sakit perut,
- ❖ Mengobati morbili,
- ❖ Mengobati alergi,
- ❖ Mengobati sariawan,
- ❖ Mengobati luka baru, borok, bisul, eksim
- ❖ Pembersih logam
- ❖ Sebagai pencahar, antipiretik, antiseptik, abortivum, dan meningkatkan nafsu makan

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

Menambahkan asam secukupnya pada rebusan air di dalam kualii gerabah

# DAUN KENTUT



Sumber: <https://klikhijau.com>

**Nama Latin:**

*Paederia foetida*

**Nama Lokal:**

Daun kentut

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Bermanfaat untuk penderita asam urat, batu vesikalis, diare, disentri, dan wasir</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tumbuk daun menjadi beberapa gram,</li><li>2. Tambahkan garam serta satu mangkok air,</li><li>3. Disaring dan</li><li>4. Diminum sebelum makan</li></ol>



# TUMBUHAN PINANG



Sumber: <https://hot.liputan6.com>

**Nama Latin:**

*Areca catechu*

**Nama Lokal:**

*Buah pinang*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Buah yang muda*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Mencegah gigi berlubang</li><li>❖ Mengatasi mulut kering</li><li>❖ Mengurangi gejala skizofrenia</li><li>❖ Membantu penyembuhan stroke</li><li>❖ Meningkatkan energi di tubuh</li><li>❖ Meredakan gangguan kecemasan</li><li>❖ Membantu mengeluarkan racun dari tubuh</li><li>❖ Baik untuk kesehatan darah</li><li>❖ Redakan gejala depresi</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengambil bagian buah muda pada tumbuhan pinang</li><li>2. Mencuci bersih semua bahan</li><li>3. Memotong semua bahan menjadi bagian kecil</li><li>4. Merebus semua bahan dengan air</li><li>5. Air hasil rebusan digunakan untuk jamu kolesterol</li></ol>



# PEPAYA



Sumber: <https://tokohinspirasi.id>

**Nama Latin:**

*Carica papaya*

**Nama Lokal:**

*Kates*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Redakan kram saat menstruasi**
- ❖ **Melancarkan pencernaan**
- ❖ **Menjaga kesehatan rambut**
- ❖ **Menurunkan tekanan darah**

## Menghilangkan bekas jerawat

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Rebus satu lembar daun pepaya bersama garam dan asam Jawa hingga mendidih. Untuk menurunkan tekanan darah, gunakan lima lembar daun, boleh ditambahkan madu agar tidak terlalu pahit
2. Minum rebusan daun pepaya dalam keadaan hangat
3. Konsumsi air rebusan daun ini secara teratur

1. Buatlah masker dengan cara mencampur daun pepaya dan air di dalam blender hingga membentuk pasta.
2. Oleskan pasta daun pepaya pada area kulit yang berjerawat .

# SAMBILOTO



Sumber: <https://health.detik.com>

**Nama Latin:**

*Andrographis paniculata*

**Nama Lokal:**

*Kaḍḍâs*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<p><b>Mengobati demam, obat penyakit kulit, obat kencing manis, obat radang telinga, dan obat masuk angin</b></p>	<p>Untuk mengobati demam :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lima gram sambiloto diseduh dengan segelas air matang panas,</li><li>2. Saring</li><li>3. Hasil saringan diminum sehari dua kali pagi dan sore dengan takaran yang sama banyak</li></ol>



# BAWANG PUTIH



Sumber: <https://www.popmama.com>

**Nama Latin:**

*Allium sativum*

**Nama Lokal:**

*Bhebeng pote*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Akar*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Mengendalikan tekanan darah tinggi dan rendah, kolesterol tinggi, penyakit jantung koroner, serangan jantung dan penurunan aliran darah,</b></li><li>❖ <b>Menghilangkan lemak perut</b></li><li>❖ <b>Mendetoksifikasi logam berat</b></li></ul>	<p>Menghilangkan lemak secara instan dan mendetoksifikasi logam berat:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siapkan dua buah bawang putih segar yang masih ada kulitnya</li><li>2. Kupas kulitnya, lalu cincang/haluskan bawang putih, lalu diamkan sekitar 10-15 menit</li><li>3. Larutkan dalam 500 mL air</li><li>4. Diamkan selama 2 jam</li><li>5. Minum</li></ol>



# BELUNTAS



Sumber: <https://www.merdeka.com>

**Nama Latin:**

*Pluchea indica*

**Nama Lokal:**

*Baluntas*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



## MANFAAT/KHASIAT

**Meredakan demam**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Siapkan 15 gram daun beluntas dan air.
2. Cuci daun beluntas sampai bersih
3. Rebus sampai mendidih.
4. Minum air rebusan daun beluntas selagi hangat.

# PADI



Sumber: <https://www.corteva.id>

**Nama Latin:**

*Oryza sativa*

**Nama Lokal:**

*Padi*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Beras*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Mempertahankan gula darah normal**
- ❖ **Meredakan diare**
- ❖ **Meredakan batuk berdahak**
- ❖ **Bantu meningkatkan nafsu makan pada anak**
- ❖ **Bantu penyembuhan luka setelah persalinan**
- ❖ **Menghangatkan tenggorokan**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Cuci bersih beras, kemudian rendam dalam air selama 1 jam. Setelah itu, sisihkan.
2. Rebus asam jawa, gula pasir, gula merah, dan jahe dengan air sampai mendidih. Setelah itu tunggu sampai agak dingin. Saring airnya. Sisihkan.
3. Cuci bersih kencur yang masih segar. Kupas kulitnya dan potong-potong.
4. Tiriskan air rendaman beras. Blender beras, kencur, dan air rebusan gula hingga halus.
5. Saring jamu beras kencur. Peras ampas blenderan sampai benar-benar kering. Sajikan jamu beras kencur.



# JAMBU BIJI



Sumber: <https://bolastylo.bolasport.com>

**Nama Latin:**

*Psidium guajava*

**Nama Lokal:**

*Jambu biji*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Akar dan Daun muda*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Mencegah diare**
- ❖ **Menurunkan kolesterol**
- ❖ **Mencegah diabetes**
- ❖ **Mencegah kanker**
- ❖ **Mengobati flu**
- ❖ **Menurunkan tekanan darah tinggi**
- ❖ **Meningkatkan kesuburan**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Cuci 5-10 lembar daun jambu biji segar dengan air dingin yang mengalir.
2. Rebus 2 gelas (475 mL) air di atas kompor, lalu tambahkan daunnya.
3. Kecilkan api dan didihkan selama 10-12 menit.
4. Angkat dari kompor dan tuangkan cairan ke dalam saringan di atas cangkir atau mangkuk lebar.
5. Buang daunnya .

Mencegah diare:

Minum air daun jambu biji saat perut koso



# MENIRAN



Sumber: <https://www.merdeka.com>

**Nama Latin:**

*Phyllanthus urinaria*

**Nama Lokal:**

Meniran

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<b>Menyembuhkan rabun senja</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuci bersih 15-20 gr meniran,</li><li>2. ditim dengan 2 potong hati ayam.</li><li>3. Setelah dingin, makan hatinya dan minum airnya .</li></ol>

# LEMPUYANG



Sumber: <https://www.alodokter.com>

**Nama Latin:**

*Zingiber zerumbet*

**Nama Lokal:**

*Lapoyang*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Rimpang*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Kaki bengkak setelah melahirkan</b></li><li>❖ <b>Ambien</b></li><li>❖ <b>Kolik karena kedinginan</b></li><li>❖ <b>Penambah nafsu makan</b></li><li>❖ <b>Anemia</b></li><li>❖ <b>Cacingan</b></li></ul>	<p>Ambien:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Parutan lempuyang beri 2 sendok makan air matang dan sedikit garam,</li><li>2. Peras.</li><li>3. Minum air perasannya 2 kali sehari masing-masing 1 sendok makan.</li></ol> <p>Penambah nafsu makan:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lempuyang 3 jari dicuci dan parut,</li><li>2. tambahkan air 3 sendok teh.</li><li>3. Minum air parutan 3 kali sehari masing-masing 1 sendok teh sebelum makan</li></ol>



# SALAM



Sumber: <https://health.detik.com>

**Nama Latin:**

*Syzygium polyanthum*

**Nama Lokal:**

*Manting*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

Daun



## MANFAAT/KHASIAT

**Menyembuhkan penyakit diare, kencing manis (diabetes), tekanan darah tinggi (hipertensi), maag, diuretik, menurunkan kadar asam urat**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Ambil 10 lembar daun salam direbus dengan 700 cc air hingga tersisa 200 cc,
  2. Minum airnya selagi hangat.
- Mengobati maag:
1. Ambil 12 lembar daun salam,
  2. Rebus dengan 500 cc air,
  3. didihkan selama 15 menit,
  4. Tambahkan gula aren secukupnya.
  5. Minum setelah dingin.



# SALAM



Sumber: <https://health.detik.com>

**Nama Latin:**

*Syzygium polyanthum*

**Nama Lokal:**

*Manting*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Daun*



## MANFAAT/KHASIAT

**Menyembuhkan penyakit diare, kencing manis (diabetes), tekanan darah tinggi (hipertensi), maag, diuretik, menurunkan kadar asam urat**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

Mengobati diabetes dan hipertensi:

1. Ambil 20 lembar daun salam segar,
2. Rebus dengan 600 ml air sampai tersisa kurang lebih 200 ml,
3. Saring.
4. Minum 2 kali sehari

Mengobati diare:

1. Ambil daun salam 15 lembar direbus dengan air 2 gelas,
2. Biarkan mendidih selama 10 menit.
3. Tambahkan sedikit garam,
4. Saring dan diminum sekaligus.

# TEMU PUTIH/KUNYIT PUTIH



Sumber: <https://www.halodoc.com>

**Nama Latin:**

*Curcuma zedoaria*

**Nama Lokal:**

*Temupao*

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Rimpang*



MANFAAT/KHASIAT	CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Meringankan gejala tidak enak badan</b></li><li>❖ <b>Menghambat pertumbuhan sel kanker</b></li><li>❖ <b>Menghambat perkembangan bakteri</b></li><li>❖ <b>Mengatasi gejala alergi</b></li><li>❖ <b>Penawar racun</b></li><li>❖ <b>Memperlancar pencernaan</b></li><li>❖ <b>Mengurangi peradangan dan rasa nyeri</b></li><li>❖ <b>Pereda nyeri</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Temu putih/ kunyit putih segar dapat dibeli dalam bentuk bubuk.</li><li>2. Campurkan 1 sendok teh serbuk temu putih dengan segelas air hangat.</li><li>3. Konsumsi ramuan ini sebanyak 2 kali sehari secara teratur dan berkelanjutan</li></ol> <p><b>Catatan:</b> Jangan konsumsi minuman ini secara berlebihan, karena dikhawatirkan akan berdampak pada ginjal</p>



# KAYU MANIS



Sumber: <https://www.klikdokter.com>

**Nama Latin:**

*Cinnamomum burmani*

**Nama Lokal:**

Kerakur

**Bagian tumbuhan yang digunakan:**

*Batang*



## MANFAAT/KHASIAT

- ❖ **Menurunkan kadar glukosa puasa, kolesterol LD, dan trigliserida**
- ❖ **Menurunkan peradangan sehingga membuat gejala rheumatoid arthritis jadi lebih baik**

## CARA MENGOLAH TUMBUHAN JAMU

1. Memilih kayu manis yang terbaik
2. Siapkan cangkir dan tempatkan 1 batang kayu manis dalam cangkir
3. Tuangkan air panas ke dalam gelas, biarkan selama 10 menit.
4. Masukkan teh kantong ke dalam gelas selama 1 atau 2 menit.
5. Lalu, angkat teh kantong dari gelas,
6. Tambahkan madu secukupnya agar rasanya lebih nikmat dan teh kayu manis siap diminum.



## DAFTAR PUSTAKA

- Sotyati. (2016, 28 Maret). Asam Jawa, Tumbuhan Multifungsi. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2021, dari <https://www.satuharapan.com/read-detail/read/asam-jawa-tumbuhan-multifungsi>.
- Zakir, Firas. (...). Daun Kentut, Tumbuhan yang Tak Seaneh Namanya. Diakses tanggal 20 Oktober 2021, dari <https://wanaswara.com/daun-kentut-tumbuhan-yang-tak-seaneh-namanya/>
- Putri, Nina Hertiwi. (2019, 15 Desember). Ini Manfaat Buah Pinang untuk Tubuh dan Risiko Penggunaannya. Diakses tanggal 20 Oktober 2021, dari <https://www.sehatq.com/artikel/apa-saja-manfaat-buah-pinang-dan-risiko-penggunaannya>
- Nugraha, Jevi. (2021, 14 Maret). 5 Manfaat Rebusan Daun Pepaya untuk Kesehatan, Bantu Redakan Kram Menstruasi. Diakses tanggal 20 Oktober 2021, dari <https://www.merdeka.com/jateng/5-manfaat-rebusan-daun-pepaya-untuk-kesehatan-bantu-redakan-kram-menstruasi-klm.html?page=2>
- id.wikipedia.org. (2021, 6 Agustus). Sambiloto. Diakses tanggal 20 Oktober 2021, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Sambiloto>
- Sy, Amina. (2021, 18 Juli). 11 Nama Bumbu Dapur dalam Bahasa Madura, Diingat Yuk!. Diakses tanggal 20 oktober 2021, dari <https://www.idntimes.com/life/education/amina-sy/bumbu-dapurbahasamadurac1c2#:~:text=Nah%2C%20untuk%20bawang%20putih%20kamu,kamu%20bisa%20menyebutnya%20%22bhebeng%20mera%22>

## DAFTAR PUSTAKA

- Puteri, Aullia Rachma. (2020). Banyak Obat dari Bawang Putih, Tapi Moms Harus Tahu Begini Cara Mengolah Bawang Putih yang Benar Agar Bermanfaat Bagi Kesehatan Tubuh. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://nakita.grid.id/amp/022323475/banyak-obat-dari-bawang-putih-tapi-moms-harus-tahu-begini-cara-mengolah-bawang-putih-yang-benar-agar-bermanfaat-bagi-kesehatan-tubuh?page=all>
- Adie, Septyo. (2013, 9 Nov). Karakteristik Beluntas. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://www.fimela.com/beauty/read/3830703/karakteristik-beluntas#:~:text=Dalam%20bahasa%20Jawa%2C%20beluntas%20dinamakan,bahasa%20Madura%2C%20beluntas%20dinamakan%20baluntas.>
- Sulistiowati, Tri. (2020, 15 September). Ini manfaat daun beluntas sebagai obat herbal yang harus Anda ketahui. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://kesehatan.kontan.co.id/news/ini-manfaat-daun-beluntas-sebagai-obat-herbal-yang-harus-anda-ketahui>
- Safitri, Adelia Marista. (2020, 18 Desember). 4 Manfaat Tersembunyi Jamu Beras Kencur bagi Tubuh. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-jamu-beras-kencur/>

## DAFTAR PUSTAKA

- Wijaya, Yana Gabriella. (2021, 28 Februari). Resep Jamu Beras Kencur, Minuman Tradisional yang Bisa Tambah Imunitas Tubuh. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://www.kompas.com/food/read/2021/02/28/080600475/resep-jamu-beras-kencur-minuman-tradisional-yang-bisa-tambah-imunitas-tubuh>
- Laily, Iftitah Nurul. (2021, 18 Agustus). 7 Manfaat Daun Jambu Biji dan Cara Mengonsumsinya. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://katadata.co.id/intannirmala/berita/611a1969294d3/7-manfaat-daun-jambu-biji-dan-cara-mengonsumsinya>
- Candra, Asep (editor). (2010, 30 Desember). Tujuh Resep Meniran untuk Kesehatan. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2010/12/30/14135797/tujuh.resep.meniran.untuk.kesehatan?page=all>
- id.wikipedia.org. (2021, 14 September). Lempuyang. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Lempuyang>
- Mashurisam. (2016, 29 April). Berkenalan dengan LEMPUYANG (Zingiber sp.). Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://mashurisam.wordpress.com/2016/04/29/berkenalan-dengan-lempuyang-zingiber-sp/>



## DAFTAR PUSTAKA

- Wardani, Dewasari M. (2016, 22 Februari). Daun Salam, Bumbu Dapur Obat Herbal. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://www.satuharapan.com/read-detail/read/daun-salam-bumbu-dapur-obat-herbal>
- Harismi, Asni. (2020, 16 Maret). Manfaat Temu Putih untuk Kesehatan dan Cara Mengonsumsinya. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-temu-putih-saudara-kunyit-kuning-dengan-segudang-khasiat>
- Puji Aprinda. (2020, 18 Desember). 3 Cara Mudah Membuat Teh Kayu Manis di Rumah. Diakses tanggal 21 Oktober 2021, dari <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/cara-membuat-teh-kayu-manis/>
- <https://m.merdeka.com/jatim/6-manfaat-temulawak-yang-perlu-anda-ketahui-beserta-cara-mengolahnya-klm.html>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4929079/manfaat-daun-sambiloto-yang-dipercaya-mampu-cegah-virus-corona>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://www.harapanrakyat.com/2020/01/bahaya-kunyit-untuk-kesehatan-tubuh/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://www.harapanrakyat.com/2019/11/manfaat-akar-alang-alang-tak-sekedar-meredakan-panas-dalam/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

## DAFTAR PUSTAKA

- <https://intisari.grid.id/read/0398690/jangan-hanya-kenal-pinang-saat-acara-tujuh-belasan-sebab-bijinya-punya-banyak-khasiat-obat-untuk-kebutuhan-sehari-hari?page=all>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://www.liputan6.com/health/read/3645002/manfaat-daun-sirih-merah-dan-sirih-hijau-untuk-kesehatan-kecantikan-dan-penyakit-akut>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://health.grid.id/read/352005506/4-manfaat-kencur-bagi-mereka-yang-profesinya-mengandalkan-suara-terlebih-seorang-vokalis?page=all>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://techno.okezone.com/read/2017/11/12/56/1812636/ternyata-jahe-disebutkan-dalam-alquran-apa-keistimewaannya>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://www.kampustani.com/cara-budidaya-kapulaga-yang-benar/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://www.bola.com/ragam/read/4198029/7-manfaat-serai-bagi-kesehatan-tak-hanya-jadi-bahan-penyedap-makanan>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://cantik.tempo.co/read/1338976/antibakteri-hingga-antikanker-kenali-5-manfaat-temu-kunci>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://www.liputan6.com/health/read/3645002/manfaat-daun-sirih-merah-dan-sirih-hijau-untuk-kesehatan-kecantikan-dan-penyakit-akut>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021
- <https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-kemangi-bagi-kesehatan/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

## DAFTAR PUSTAKA

<https://www.solopos.com/mengungkap-rahasia-khasiat-cabai-jawa-1044523>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://www.harapanrakyat.com/2019/12/manfaat-kayu-secang/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://www.jawapos.com/lifestyle/06/01/2019/cobalah-rebusan-kaldu-lengkuas-yang-punya-3-khasiat-bagi-usus/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://www.merdeka.com/jateng/6-manfaat-temu-ireng-untuk-kesehatan-bantu-redakan-asma-klm.html>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://lifestyle.bisnis.com/read/20210714/106/1417508/penting-asam-jawa-bisa-tingkatkan-imun-dan-menurunkan-berat-badan>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://klikhijau.com/read/meski-daun-ini-beraroma-seperti-kentut-namun-manfaatnya-segudang/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://hot.liputan6.com/read/4209261/8-manfaat-buah-pinang-muda-ketahui-risiko-efek-sampingnya>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://tokohinspirasi.id/pepaya-california-van-bogor/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4929079/manfaat-daun-sambiloto-yang-dipercaya-mampu-cegah-virus-corona>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://www.popmama.com/life/health/sarrah-ulfah/manfaat-bawang-putih-tunggal-untuk-kesehatan>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021



## DAFTAR PUSTAKA

<https://www.merdeka.com/jateng/7-manfaat-air-rebusan-daun-beluntas-yang-jarang-diketahui-cegah-penuaan-dini-klm.html>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://www.corteva.id/berita/Trik-Atasi-Bulir-Padi-Hampa-agar-Asa-Petani-Tak-Lagi-Kosong.html>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://bolastylo.bolasport.com/read/171609072/kenali-5-manfaat-mengonsumsi-daun-jambu-biji-secara-rutin-salah-satunya-meningkatkan-kesehatan-jantung?page=all>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://www.merdeka.com/trending/10-manfaat-daun-meniran-cegah-peradangan-hingga-atasi-diabetes-klm.html>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://www.alodokter.com/ketahui-lebih-jauh-manfaat-lempuyang-untuk-kesehatan>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4608274/15-manfaat-daun-salam-baik-untuk-kesehatan-pernah-coba>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-kesehatan-kunyit-putih/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://klikbondowoso.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-1882476851/khasiat-daun-sirih-temu-urat-salah-satunya-obati-alergi>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

<https://cianews.co.id/1073/manfaat-daun-kayu-manis-untuk-kesehatan/>. Diakses tanggal 21 Oktober 2021

