



MENGENAL LEBIH DEKAT TOGA DI SEKITAR KITA JILID 1



TIM *MATCHING FUND* UNIVERSITAS SURABAYA

Nikmatul Ikhrom Eka Jayani • Karina Citra Rani • Ditha Octaviany Putri
Lathifatur Rif'ah • Iva Styta Ningrum • Elsy Tandelilin
Fitri Novika Widjaja • Yayon Pamula Mukti • Faizal Susilo Hadi



**MENGENAL LEBIH DEKAT TOGA
DI SEKITAR KITA
JILID 1**

Nikmatul Ikhrom Eka Jayani
Karina Citra Rani
Ditha Octaviany Putri
Lathifatur Rif'ah
Iva Styra Ningrum
Elsye Tandelilin
Fitri Novika Widjaja
Yayon Pamula Mukti
Faizal Susilo Hadi



MENGENAL LEBIH DEKAT TOGA DI SEKITAR KITA JILID 1

Penulis:

Nikmatul Ikhrom Eka Jayani
Karina Citra Rani
Ditha Octaviany Putri
Lathifatur Rif'ah
Iva Styta Ningrum
Elsye Tandelilin
Fitri Novika Widjaja
Yayon Pamula Mukti
Faizal Susilo Hadi

Editor:

Nikmatul Ikhrom Eka Jayani
Iva Styta Ningrum

ISBN: 978-623-8038-05-3 (no.jil.lengkap)
978-623-8038-06-0 (jil.1)

Cetakan Pertama, Desember 2022

Penerbit:

Direktorat Penerbitan dan Publikasi Ilmiah
Universitas Surabaya

Anggota IKAPI & APPTI

Jl. Raya Kalirungkut Surabaya 60293
Telp. (62-31) 298-1344
E-mail: ppi@unit.ubaya.ac.id
Web: ppi.ubaya.ac.id

Hak cipta dilindungi Undang-undang.
Dilarang memperbanyak karya tulis ini
dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Buku Mengenal Lebih Dekat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Sekitar Kita (Jilid 1) ini disusun oleh penulis sebagai upaya pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kepada masyarakat. Paradigma masyarakat yang mulai beralih mengkonsumsi herbal sebagai sarana memelihara kesehatan menggerakkan penulis untuk menyediakan informasi yang valid terkait Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman berkhasiat yang ditanam pada lahan pekarangan dan dikelola oleh keluarga. Tujuan utama penanaman TOGA adalah memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obat tradisional yang dibuat sendiri. Berdasarkan kondisi tersebut, sasaran utama dari buku ini adalah kader pemberdayaan TOGA dan masyarakat luas yang menanam dan mengkonsumsi TOGA sebagai sarana preventif, promotif, dan kuratif.

Buku ini memaparkan informasi mengenai TOGA yang memiliki kandungan senyawa berkhasiat pada daun atau buah. Kelompok TOGA yang dipaparkan pada buku ini berupa perdu-perdu dan pohon. Informasi yang disajikan penulis dalam buku ini meliputi nama daerah dan nama latin tanaman, bagian tanaman yang berkhasiat obat, kandungan senyawa, khasiat, efek samping, dan ramuan sederhana untuk pemanfaatan TOGA. Terdapat enam belas TOGA yang dipaparkan informasinya dalam buku ini meliputi jeruk nipis, jambu biji, kumis kucing, meniran, sambiloto, brotowali, wungu, blimbing wuluh, mahkota dewa, salam, katuk, keji beling, garut, sambung getih, kayu putih, dan jinten putih. Melalui buku ini diharapkan masyarakat dapat mengidentifikasi kegunaan

dan cara pemanfaatan TOGA yang telah ditanam dan dibudidayakan. Informasi yang dituliskan di dalam buku ini juga diharapkan mampu turut serta mengedukasi masyarakat untuk memberdayakan TOGA yang telah ditanam sebagai sarana preventif dan promotif kesehatan. Keberadaan TOGA yang telah terbudidaya dengan baik disertai dengan informasi yang valid dan komprehensif dapat meningkatkan kualitas pemeliharaan kesehatan melalui obat tradisional. Seiring dengan perjalanan waktu, buku mengenal tanaman obat keluarga (TOGA) ini senantiasa membutuhkan masukan dan saran untuk penyempurnaan informasi sesuai dengan perkembangan terkini. Oleh karena itu, masukan dan saran untuk penyempurnaan kualitas materi yang disampaikan sangat kami harapkan.

Surabaya, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Cover	i
Kata Pengantar	iii
Daftar isi.....	v
Jeruk nipis (<i>Citrus aurantifolia</i>)	1
Jambu biji (<i>Psidium guajava</i>)	5
Kumis kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	9
Meniran (<i>Phyllanthus niruri</i>).....	11
Sambiloto (<i>Andrographis paniculata</i>)	13
Brotowali (<i>Tinosposra crispa</i>).....	15
Wungu (<i>Graptohyllum pictum</i>).....	17
Blimbing wuluh (<i>Averrhoa bilimbi</i>)	19
Mahkota dewa (<i>Phaleria macrocarpa</i>).....	23
Salam (<i>Syzygium polyanthum</i>).....	25
Katuk (<i>Sauropus androgynus</i>)	27
Keji beling (<i>Sericocalyx crispus</i>).....	29
Garut (<i>Maranta arundinaceae</i>).....	31
Sambung getih (<i>Excoecaria cochinchinensis</i>).....	33
Kayu putih (<i>Melaleuca leucadendra</i>)	35
Jinten putih (<i>Cuminum cyminum</i>)	37
Daftar Pustaka	39
Biodata Penulis	43

-Halaman ini sengaja dikosongkan-

JERUK NIPIS (*Citrus aurantifolia*)



Nama latin	: <i>Citrus aurantifolia</i>
Famili	: Rutaceae
Nama daerah	: Sumatra: limau kapas, limau nipis (Melayu); Jawa: jeruk nipis (Sunda), jeruk pecel (Jawa); Madura: jeruk dorga (Madura)
Bagian tanaman yang digunakan	: Buah dan daun
Kandungan senyawa	: Buah: asam askorbat, fruktosa, glukosa, sukrosa, pektin y-aminobutirat dan asam 9,16 -dihidroksi-10-oksoheksadenoat, asam jasmonat dan metilester. Daun: bergapten, sitropten, krisoeriol-7-ramnoglukosida, eriositrin, iso-pimpinelin, limetin, asam deoksi-ribonukleat dan pati.
Khasiat	: Buah: mengobati sariawan, batuk, jerawat, dan demam. Daun: obat gatal-gatal dan penyegar badan.
Efek samping	: Kulit jeruk nipis mengandung furanokumarin yang dapat menyebabkan

phytophotodermatitis pada individu yang sensitif jika kulitnya terpapar kulit buah jeruk nipis setelah terpapar sinar matahari.

Pemanfaatan

: 1. Batuk :

R/	Buah jeruk nipis	2 buah
	Madu	5 ml
	Buah asam jawa	3 g
	Garam	0,5 g
	Air	200 ml

Masukkan semua bahan ke dalam air panas lalu diaduk, tunggu hingga hangat. Selanjutnya minum sekaligus.

2. Demam :

R/	Daun jeruk nipis	5 g
	segar	
	Daun sembung	10 g
	segar	
	Daun prasman	5 g
	segar	
	Air	115 ml

Semua bahan direbus selama 15 menit lalu diminum 2 kali sehari setelah makan.

3. Masuk angin:

R/	Daun pepaya	2 g
	Batang sereh	2 g
	Daun sembung	3 g
	Herba mentha	2 g

Mengenal lebih dekat TOGA di Sekitar Kita

Rimpang jahe	2 g
Bunga cengkeh	1,5 g
Buah pala	4 g
Buah kemukus	2 g
Kulit jeruk nipis	2 g
Gula aren	7 g
Air	800 ml

Semua bahan direbus selama 15 menit lalu diminum 3 kali sehari setelah makan.

-Halaman ini sengaja dikosongkan-

JAMBU BIJI (*Psidium guajava*)



- Nama latin** : *Psidium guajava*
Famili : Myrtaceae
Nama daerah : Sumatra: glima breueh (Aceh), glima beru (Gayo), galiman (Batak Karo), masiambu (Nias); Jawa: jambu klutuk (Sunda), bayawas, jambu klutuk, jambu krutuk, petokal tokal (Jawa); Madura: jhambhu bhender, jambu bighi (Sumenep); Bali: sotong (Bali); Kalimantan: libu atau nyibu (Dayak Busang); Nusa Tenggara: guawa (Flores Ende), goihawas (Flores Sika); Sulawesi: wayamas (Minahasa Bentenan), koyabasa (Minahasa Bantik), boyawat (Bolaang Mongondow), koyawas (Minahasa Tonsea, Tombulu, Toulur, Tontemboan, Tonsawang), kowayas (Minahasa Tontemboan), dambu (Gorontalo), biabuto (Buol), jambu paratugala (Makassar), jambu paratukala (Bugis); Timor: kejawas atau

kujawas (Timor), koyabas (Timor Tetum), kujabas (Roti); Maluku: kayawase (Seram Barat Elpaputi), koyawase (Seram Selatan Waraka, Atamano), koyawasu (Seram Selatan Amahai), koyafate (Nuauselu), kujawase (Sepa), laine hatu, lutu hatu (Ambon Hila), jambu rutuno (Ulias Haruku), gayawa (Halmahera Selatan Weda), gayawa (Halmahera Utara Galela, Loda, Pagu), goyawa (Halmahera Utara Tobelo), bahaiti (Halmahera Utara Modole), gawaya (Ternate)

**Bagian tanaman
yang digunakan**

: Daun

**Kandungan
senyawa**

: α -pinen, β -pinen, limonen, mentol, terpenil asetat, isopropil alkohol, longisiklen, kariofilen, β -bisabolen, kariofilee oksida, β -kopanen, farnesen, humulen, selinen, kardinene dan kurkumen

Khasiat

: Pengobatan diare

Efek samping

: Menyebabkan sembelit.

Pemanfaatan

: 1. Diare:

R/ Daun jambu biji	7 g
Kayu secang	5 g
Air	500 ml

Semua bahan direbus selama 15 menit, lalu diminum 3 kali sehari setelah makan.

2. Maag:

R/ Daun jambu biji	6 g
Gula aren	5 g
Air	500 ml

Semua bahan direbus selama 15 menit, lalu diminum 2 kali sehari setelah makan.

3. Beser (sering berkemih):

R/ Daun jambu biji	5 g
Beras disangrai	7 g
Air	500 ml

Semua bahan direbus selama 15 menit lalu diminum 3 kali sehari setelah makan.

-Halaman ini sengaja dikosongkan-

KUMIS KUCING (*Orthosiphon aristatus*)



- Nama latin** : *Orthosiphon aristatus*
- Famili** : Lamiaceae
- Nama daerah** : Sumatra: kumis kucing (Melayu); Jawa: remujung (Jawa Tengah), remukjung, kumis ucing (Sunda); Madura: sesalesean, soengotkoceng (Madura)
- Bagian tanaman yang digunakan** : Daun
- Kandungan senyawa** : Diterpen tipe-isopimarana (ortosifolF-J) dan dua senyawa diterpen lain yang disebut tipe-staminana (staminol A dan staminol B), serta senyawa yang teroksigenasi tinggi dari tipe ini (staminolakton A, staminolakton B, dan norstaminol A. Disamping itu juga ditemukan senyawa golongan flavonoid (7,3',4'-tri-O-metilluteolin, eupatorin, sinensetin, 5, hidroksi-6,7,3',4'-tetrametoksiflavon), dan vomifoliol, aurantiamida asetat, asam rosmarinat,

- Khasiat** : asam kafeat, asam oleanolat, asam ursolat, asam betulinat, dan β -sitoserol
- Efek samping** : Diuretik, peluruh batu ginjal, encok
- Pemanfaatan** : Tidak diperbolehkan untuk terapi penyakit edema yang disebabkan gagal ginjal dan jantung
1. Peluruh kemih atau diuretik:
- | | |
|----------------------|--------|
| R/ Daun kumis kucing | 15 g |
| Air | 200 ml |
- Bahan dicuci bersih diseduh dengan air mendidih, dinginkan dan diminum seperti minum teh.
2. Batu ginjal:
- | | |
|-----------------------|--------|
| R/ Herba kumis kucing | 6 g |
| Meniran | 10 g |
| Air | 100 ml |
- Seluruh bahan direbus selama 15 menit lalu diminum 2 kali sehari 100 ml selama 14 hari.
3. Kencing manis:
- | | |
|----------------------|--------|
| R/ Daun kumis kucing | 5 g |
| Sambiloto | 10 g |
| Air | 210 ml |
- Seluruh bahan direbus selama 15 menit, diminum 1 kali sehari 100 ml, selama 14 hari.

MENIRAN (*Phyllanthus niruri*)



Nama latin	: <i>Phyllanthus niruri</i>
Famili	: Euphorbiaceae
Nama daerah	: Jawa: meniran ijo, memeniran (Sunda), meniran (Jawa)
Bagian tanaman yang digunakan	: Herba
Kandungan senyawa	: Filantin, kuersetin
Khasiat	: Diuretik, anti radang, pelindung hati, peredam demam dan meningkatkan daya tahan tubuh
Efek samping	: Terlalu banyak makan daun meniran dapat menyebabkan <i>impotensia coeundi</i> (lemah syahwat). Pada ibu hamil tidak dianjurkan mengonsumsi meniran karena tanaman ini bersifat menggugurkan kandungan. Pemakaian dalam jangka waktu lama atau dosis berlebih dapat menyebabkan gagal ginjal

Pemanfaatan

: 1. Diuretik atau peluruh kemih:

R/	Herba meniran	1 g
	Daun kumis kucing	2 g
	Kejibeling	1 g
	Akar alang-alang	1 g
	Air	110 ml

Seluruh bahan direbus selama 15 menit lalu diminum sekaligus pada pagi hari.

2. Imunoterapi:

R/	Herba meniran	10 g
	Daun ciplukan kering	10 g
	Temulawak	10 g
	Kunyit	10 g
	Herba sambiloto	10 g
	Air	500 ml

Seluruh bahan direbus selama 15 menit dan diminum 3 kali sehari 100 ml, tambahkan madu 1 sendok makan.

SAMBILOTO (*Andrographis paniculata*)



Nama latin	: <i>Andrographis paniculata</i>
Famili	: Acanthaceae
Nama daerah	: Sumatra: Ampadu (Minangkabau), pepaitan (Melayu), Jawa: Bidara, sadilata, sambiloto, takila (Jawa), ki oray, ki peurat, takilo (Sunda)
Bagian tanaman yang digunakan	: Herba (semua bagian tumbuhan kecuali akar)
Kandungan senyawa	: Diterpen tipe ent-labdan, contoh: andrografolid, 14-epi-andrografolid, isoandrografolid, 14-deoksiandrogra- folid, 14-deoksi-12-metoksiandrogra- folid, 12-epi-14-deoksi-12-metoksi- andrografolid, 14-deoksi-12-hidroksi- andrografolid, 14-deoksi-11-hidroksi- andrografolid, 14-deoksi-11,12-dihigro- andrografolid, ent-14 β -hidroksi- 8(17),12-labdadien-15,16-olid-3b,19- oksid. Glikosida diterpen, contoh: andrografisid, deoksiandrografisid, 14- deoksi-11,12-dihidroandrografisid,

- neondrografolid, 6'-asetil-neoandrografolid
- Khasiat** : membantu meredakan demam, diare akut dan imunostimulan
- Efek samping** : Muntah, diare, alergi, penurunan nafsu makan, Herba sambiloto sebaiknya tidak dikonsumsi pada masa menyusui
- Pemanfaatan** :
1. Kencing manis:
R/ Daun sambiloto 10 g
Batang brotowali 5 g
Daun kumis kucing 3 g
Air 300 ml
Seluruh bahan direbus selama 15 menit dan diminum 1 kali sehari sekaligus.
 2. Kudis:
R/ Daun sambiloto 7 g
Daun sendok 5 g
Air 210 ml
Seluruh bahan direbus selama 15 menit dan diminum 1 kali sehari sekaligus.
 3. Kaki Bengkak:
R/ Daun sambiloto 30 g
Air secukupnya
Seluruh bahan dihaluskan hingga berbentuk pasta dan diborehkan pada kaki setiap pagi dan sore.

BROTOWALI (*Tinospora crispa*)



Nama latin	: <i>Tinospora crispa</i>
Famili	: Menispermaceae
Nama daerah	: Jawa: antawali, bratawali, daun gadel, putrawali (Jawa Tengah), andawali (Sunda); Bali: antawali (Bali)
Bagian tanaman yang digunakan	: Batang
Kandungan senyawa	: Alkaloid berberin, tinokrisposida
Khasiat	: anti diabetes, radang, panas, gangguan lambung (tukak lambung dan penambah nafsu makan)
Efek samping	: Hindari pada pasien dengan gangguan fungsi hati dan ginjal, menyebabkan muntah-muntah akibat rasa yang pahit
Pemanfaatan	: 1. Diabetes: R/ Batang brotowali 5 g Sambiloto 3 g Kumis kucing 5 g Air 110 ml Semua bahan dijadikan 1 lalu direbus selama 15 menit, setelah rebusan

hangat dapat diminum 2 kali sehari dengan tiap kali minum 50ml.

2. Demam:

R/ Batang brotowali	3 g
Daun sembung	6 g
Daun kumis kucing	4 g
Lengkuas	4 g
Air	110 ml

Semua bahan direbus selama 15 menit lalu dapat disaring dan diminum 1 kali sehari.

WUNGU (*Graptophyllum pictum*)



Nama latin	: <i>Graptophyllum pictum</i>
Famili	: Acanthaceae
Nama daerah	: Ambon: daun putri; Jawa: demung, tulak, daun ungu, daun temen-temen, handeuleum (Sunda), wungu (Jawa), karoton, karotong (Madura); Sumatra: pudin (Simalur), dangora, puding, p. perada (Melayu); Nusa Tenggara: temen (Bali); Maluku: kabi-kabi (Ternate), dongo-dongo (Tidore)
Bagian tanaman yang digunakan	: Daun, kulit batang dan bunga
Kandungan senyawa	: Daun: steroid, alkaloid, klorofil, tanin. Batang daun: kalsium oksalat, asam formik dan lemak.
Khasiat	: Daun: peluruh kencing, pencahar (mengatasi sembelit) ringan, pelembut kulit. Bunga: pelancar haid
Efek samping	: Pada beberapa orang dapat menyebabkan buang air besar berdarah,

sakit kepala, gangguan pencernaan ringan sulit tidur dan nafsu makan menurun.

Pemanfaatan

: 1. Wasir:

R/ Daun wungu 10 g

Air 2 gelas

Semua bahan direbus hingga tersisa setengahnya, biarkan dingin lalu diminum pada pagi dan sore hari.

2. Bengkak:

Kulit batang daun wungu secukupnya ditumbuk halus lalu diletakkan di atas bagian tubuh yang bengkak. Ganti tiap 2 kali sehari.

BLIMBING WULUH (*Averrhoa bilimbi*)



- Nama latin** : *Averrhoa bilimbi*
Famili : Oxalidaceae
Nama daerah : Sumatra: limeng, selimengm thlimeng (Aceh), selemeng (Gayo), asom, belimbing, balimbangan (Batak), malimbi (Nias), balimbieng (Minangkabau), belimbing asam (Melayu), belimbing (Lampung); Jawa: balimbing wuluh, balimbing, blimbing (Jawa), calingcing, calingcing wulet, balingbing (Sunda), bhalingbhing bulu (Madura); Nusa Tenggara: blingbing bulo (Bali), limbi (Bima), libi (Sawu), balimbeng (Flores), belerang (Sangi); Sulawesi: lumpias, rumpeasa dureng, wulidanm lopias, lembetue (Gorontalo), lombituko (Buol), tangkurera (Baree), bainang (Makasar), calene (Bugis); Maluku: ninlu dae lok (Roti), kerbol (Timor, kai), takurela (Ambon), balimbi

	(Ulias), taprera (Buru), malibi (Halmahera), miri-miri (Kapaur), Irian Jaya: uteke
Bagian tanaman yang digunakan	: Daun, bunga dan buah
Kandungan senyawa	: Batang: saponin, tannin, glukosida, kalsium oksalat, sulfur, asam format dan peroksidase. Daun: tannin, flavonoid, saponin, triterpenoid, sulfur, asam format, peroksidase, kalsium oksalat dan kalium sitrat. Buah: asam oksalat, senyawa flavonoid, saponin, pektin dan senyawa fenol.
Khasiat	: Daun: antipiretikum, sakit perut. Batang dan daun: obat gondok dan obat encok. Buah: obat ruam dan batuk rejan.
Efek samping	: Mengonsumsi ekstrak buah belimbing wuluh yang terlalu banyak dan sering dapat mengakibatkan kerusakan hepar. Minimalisir penggunaan pada ibu hamil dan anak-anak.
Pemanfaatan	: 1. Batuk: : R/ Bunga blimbing 25 wuluh kuntum Rimpang temu 1 jari giring Kayu manis 1 jari Kencur 1 jari Bawang merah 2 butir Pegagan ¼ genggam

Daun saga ¼ genggam

Daun inggu ¼ genggam

Daun sendok ¼ genggam

Seluruh bahan seluruhnya direbus dalam 5 gelas air hingga tersisa setengahnya. Dinginkan rebusan lalu saring, diminum 3 kali sehari tiap kali minum 3/4 gelas.

2. Jerawat:

Bunga belimbing wuluh seperlunya. Ditumbuk halus lalu diperas, air perasan dapat digosokkan pada area wajah yang berjerawat sebanyak 3 kali sehari.

3. Pegal linu:

R/ Daun blimbing 1

wuluh muda genggam

Biji cengkeh 10 butir

Biji lada 15 butir

Giling semua bahan lalu ditambahkan cuka secukupnya lalu balurkan pada tempat yang pegal.

-Halaman ini sengaja dikosongkan-

MAHKOTA DEWA (*Phaleria macrocarpa*)



Nama latin	: <i>Phaleria macrocarpa</i>
Famili	: Thymelaeaceae
Nama daerah	: Jawa: makuto mewo, makuta dewa, makuto rojo atau makuto ratu; Sumatra: simalakma, beluntas cina atau daun dewa
Bagian tanaman yang digunakan	: Kulit buah, daun dan batang
Kandungan senyawa	: Daun: antihistamin, alkaloid, saponin dan polifenol. Kulit buah: alkaloid, saponin dan flavonoid. Buah: alkaloid, saponin, flavonoid, polifenol.
Khasiat	: Menurunkan kadar gula, mengatasi rematik
Efek samping	: Menimbulkan kantuk dan mabuk, mahkota dewa juga dapat menjadi sangat beracun yang menyebabkan mulut bengkak, sariawan, mabuk, kejang, bahkan pingsan. Hindari mengonsumsi mahkota dewa bagi wanita yang sedang

haid karena menyebabkan pendarahan hebat, pada ibu hamil dapat memicu kontraksi.

Pemanfaatan

- : 1. Disentri (diare berdarah):
- | | |
|-----------------------|---------|
| R/ Kulit buah mahkota | 15 g |
| dewa kering | |
| Air | 2 gelas |
- Rebus kulir buah yang kering selama 15 menit, setelah dingin saring dan minum sekaligus. Lakukan 2-3 kali sehari.
2. Eksim dan gatal-gatal:
- Daun mahkota dewa secukupnya. Cuci daun mahkota dewa lalu dihaluskan, setelah halus balurkan pada bagian yang gatal. Penggunaan dapat diganti 2-3 kali sehari.

SALAM (*Syzygium polyanthum*)



Nama latin	: <i>Syzygium polyanthum</i>
Famili	: Myrtaceae
Nama daerah	: Jawa: salam, manting (Jawa), kastolam (kangean); Madura: salam
Bagian tanaman yang digunakan	: Daun
Kandungan senyawa	: Sitral dan eugenol, tanin dan flavonoid. Flavonoid daun salam adalah kuersetin. Kandungan utamanya adalah saponin, polifenol dan alkaloid.
Khasiat	: Antihipertensi ringan, anti-hiperkolesterol, antibakteri penyebab diare
Efek samping	: Menyebabkan gangguan saluran pencernaan, reaksi alergi, sesak napas, radang akut pada saluran pencernaan
Pemanfaatan	: 1. Maag: R/ Daun salam 3 g Kulit kayu manis 5 g Buah kapulaga 2 g Semua bahan dicampur dan direbus selama 15 menit, hasil rebusan

diminum 2-3 kali sehari setelah makan.

2. Kolesterol:

R/	Daun salam	3 g
	Daun kemuning	5 g
	Daun jati belanda	7 g
	Daun sirih	1 g
	Air	600 ml

Semua bahan dicampur dan direbus selama 15 menit, hasil rebusan diminum 2-3 kali sehari setelah makan.

3. Diare:

R/	Daun salam	15 g
	Air	200 ml

Campurkan bahan ke dalam air, rebus selama 15 menit dan minum setelah itu disaring lalu minum.

KATUK (*Sauropus androgynus*)



Nama latin	: <i>Sauropus androgynus</i>
Famili	: Phyllanthaceae
Nama daerah	: Sumatra: memata, mata-mata, cekop manis, simasi; Jawa: katu, babing, katukan; Madura: kerakur
Bagian tanaman yang digunakan	: Daun dan akar
Kandungan senyawa	: Daun: kalori, protein, karbohidrat, vitamin (A,B1 dan C), protein, lemak, mineral, tanin, saponin, flavonoid, alkaloid papaverin, asam seskuiterpena
Khasiat	: Melancarkan ASI, mengatasi sembelit
Efek samping	: Mengonsumsi daun katuk berlebih (50g/hari) tanpa dimasak dapat menyebabkan kerusakan pada paru. Disarankan mengonsumsi daun katuk dimasak terlebih dahulu.
Pemanfaatan	: 1. Pelancar ASI: Daun katuk dapat diolah menjadi sayur atau dikonsumsi sebagai lalapan.

2. Bisul:

Daun katuk ditumbuk hingga halus lalu ditempelkan pada bagian yang sakit.

3. Demam:

R/	Akar katuk	4 g
	Air	110 ml

Direbus selama 15 menit, setelahnya dapat diminum 2 kali sehari. Pegobatan dapat dilakukan selama 4 hari.

KEJI BELING (*Sericocalyx crispus*)



Nama latin	: <i>Sericocalyx crispus</i>
Famili	: Acanthaceae
Nama daerah	: Jawa: daun picah beling, enyoh kelo, kecibeling
Bagian tanaman yang digunakan	: Daun
Kandungan senyawa	: Saponin, flavonoid glikosida, sterol, golongan terpen, lemak, dan mineral
Khasiat	: Menyembuhkan kencing batu, wasir, sembelit dan kencing manis
Efek samping	: Hindarkan penggunaan pada penderita gangguan hati, ginjal dan ibu hamil
Pemanfaatan	: 1. Diuretik (pendorong produksi air seni): R/ Daun keji beling 20 g Air 100 ml Semua bahan direbus selama 15 menit, diamkan lalu rebusan daun dapat diminum.

2. Demam:

R/ Daun kejabeling 10 g
Air 1 gelas

Semua bahan direbus selama 15 menit, dinginkan dan dapat diminum sekaligus.

3. Wasir:

R/ Daun kejabeling 9 lembar
Air 3 gelas

Rebus semua bahan hingga tersisa 1,5 gelas, dinginkan rebusan lalu dapat diminum 2 kali sehari dengan $\frac{3}{4}$ gelas tiap kali minum.

GARUT (*Maranta arundinacea*)



Nama latin	: <i>Maranta arundinacea</i>
Famili	: Marantaceae
Nama daerah	: Batak: sagu ban-ban; Minangkabau: sagu rarut; Nias: Saku ndrawa, krarus; Halmahera: peda sula; Sunda: huda sula, larut; Jawa: garut; Madura: arut
Bagian tanaman yang digunakan	: Rimpang
Kandungan senyawa	: Amilum, protein, lemak, serat
Khasiat	: Mengobati diare, radang usus, dan sebagai penawar racun
Efek samping	: Tidak menimbulkan efek samping yang merugikan
Pemanfaatan	: 1. Gigitan serangga: R/ Umbi garut kering 10 g Jus lidah buaya 60 g Umbi garut yang kering ditumbuk hingga halus, campurkan dengan jus lidah buaya lalu aduk hingga rata.

Campuran keduanya dapat dioleskan ke bagian yang sakit.

2. Menambah nafsu makan:

R/ Umbi garut kering 80 g
Asam jawa
secukupnya

Air 2 gelas

Tumbuk umbi garut hingga halus, selanjutnya rebus tumbukan umbi garut dengan asam jawa dan 2 gelas air hingga mendidih dan berubah menjadi bubur. Makan bubur tersebut 2 kali sehari.

SAMBUNG GETIH (*Excoecaria cochinchinensis*)



Nama latin	: <i>Excoecaria cochinchinensis</i>
Famili	: Euphorbiaceae
Nama daerah	: Jawa: Ki sambang, daun remek daging, sambung darah
Bagian tanaman yang digunakan	: Daun
Kandungan senyawa	: Tanin, asam behenat, triterpenoid, eksokarol, silosterol
Khasiat	: Mengobati demam, kejang, disentri, batuk darah, muntah darah dan pendarahan setelah melahirkan dan keguguran
Efek samping	: Memiliki getah yang mengandung resin dan racun sehingga harus berhati-hati dalam penggunaannya
Pemanfaatan	: 1. Sembelit: R/ Daun sambang 5 helai getih Adas secukupnya Pulosari secukupnya

Semua bahan ditumbuk halus lalu diperas dan disaring. Air yang telah disaring diminum sekaligus.

2. Diare:

R/ Daun sambung 7 helai
getih

Air 1 gelas

Daun sambang darah direbus selama 15 menit, setelah itu saring dan minum sekaligus.

KAYU PUTIH (*Melaleuca leucadendra*)



Nama latin	: <i>Melaleuca leucadendra</i>
Famili	: Myrtaceae
Nama daerah	: Jawa: kayu putih (Jawa Tengah); Nusa Tenggara: kapepe (Flores), kapapa (Solor) aren (Alor), nggela sole (Roti)
Bagian tanaman yang digunakan	: Daun
Kandungan senyawa	: Minyak atsiri sineol, terpineol, varelaldehida dan benzaldehida
Khasiat	: Menyambuhkan rematik
Efek samping	: Menyebabkan rasa terbakar di ulu hati, mual, muntah, pusing
Pemanfaatan	: 1. Batuk: R/ Daun kayu putih 13 g Air 2 gelas Rebus semua bahan hingga tersisa setengah air, setelah itu minum rebusan 2 kali sehari masing-masing setengah gelas.

2. Rematik:

R/ Daun kayu putih 9 g
Air 2 gelas

Rebus bahan sampai tersisa setengah gelas, setelah dingin saring air rebusan lalu minum. Air rebusan dapat diminum 2 kali sehari masing-masing setengah gelas.

JINTEN PUTIH (*Cuminum cyminum*)



Nama latin	: <i>Cuminum cyminum</i>
Famili	: Apiaceae
Nama daerah	: Jawa: jinten putih; Bali: ginten; Sunda: jinten bodas; Madura: jhinten pote; Aceh: jeura engkut, jeura putih; Bugis: jinten pute; Manado: namu-namu
Bagian tanaman yang digunakan	: Biji
Kandungan senyawa	: Minyak atsiri, luteolin, apigenin, minyak lemak, hans, zat samak,
Khasiat	: Mengobati sakit jantung, haid tidak lancar dan insomnia
Efek samping	: Menyebabkan iritasi, diare, kemerahan, anoreksia. Hindari penggunaan pada ibu hamil, ibu menyusui, anak-anak. Hindarkan penggunaan pada pasien pasca operasi
Pemanfaatan	: 1. Haid yang tidak lancar: R/ Biji jintan putih 1 sendok teh Cengkeh kering 2 biji

Biji pala	½
potong	
Rimpang kunyit	1 ruas
Buah kapulaga	1 buah
Gula aren	1 potong
Gula pasir	1 sendok makan
Daun srigading	2 lembar
Air	2,5 gelas

Rebus semua bahan hingga mendidih, saring dan tunggu hingga dingin. Minum rebusan 5 hari sebelum tanggal haid datang.

2. Sakit jantung:

R/ Biji jintan putih	1 sendok teh
Bawang merah	1 siung
Biji kemukus	6 lembar
Daun sirih	6 lembar

Tumbuk semua bahan hingga halus, tambahkan 4 sendok air minum lalu peras dan saring. Minum tiap pagi dan sore hari secara teratur.

3. Insomnia:

R/ Biji jintan putih	1 sendok teh
Kangkung	3 potong
Daun pegagan	2 lembar
Ketumbar	¼ sendok makan
Air	2 gelas

Rebus semua bahan hingga air rebusan tersisa setengahnya dan minum air rebusan saat akan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alqamari, M., Tarigan, D., & Alridiwersah. (2017). *Budidaya Tanaman Obat & Rempah* (M. Mulya, Ed.; 1st ed.). UMSU Press.
- Anggraini, D., Nurcahya, I., Yuniati, S., Ridhwan, M., Kartikasari, M., Jawang, U., Andalia, N., Yassir, M., Killa, Y., Susanti, L., Syamsi, N., & Putri, N. (2022). *TANAMAN OBAT KELUARGA* (W. Ramadhani & S. Aulia, Eds.; 1st ed.). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Dalimartha, S. (2008). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 5* (R. Dahlianti, Ed.; 5th ed.). Pustaka Bunda, Grup Puspa Swara, Anggota Ikapi.
- G, O. (2022). *Buku Ajar Obat Tradisional* (Guapedia, Ed.). Guapedia Group.
- Hariana, A. (2013). *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya* (S. Nugroho, Ed.; Vol. 1). Penebar Swadaya.
- Hartati, S. (2011). *Gulma & Rempah Berkhasiat Obat*. IPB Press.
- Hidayat, S., & Napitupulu, R. (2015). *Kitab Tumbuhan Obat* (N. Febriani, Ed.; 1st ed.). AgriFlo.
- Mentri Kesehatan RI. (2017). *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Mindarti, S., & Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian Kementerian Pertanian, B. (2015). *Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*.
- Muhlisah, F. (2007). *Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Niaga Swadaya.
- Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB & Gagas Ulung. (2014). *Sehat Alami dengan Herbal 250 Tanaman Berkhasiat*

- Obat + 60 Resep Menu Kesehatan* (I. Hardiman, Ed.). PT. Gramedia Pustaka Utama.
- S, H. (2008). *Ragam & Khasiat Tanaman Obat Sehat Alami dari Halaman Asri* (Astuningsih, Ed.; Vol. 1). Agromedia Pustaka.
- S. Nabilah, S. Dwi, & S. Rizky. (2022). *Uji Tannin pada Tumbuhan Obat Tradisional dari Lima Jenis Family Euphorbiaceae*. NEM.
- Sastroamidjojo, S. (2001). *Obat Asli Indonesia* (A. Tjokonegoro, Ed.; 6th ed.). Dian Rakyat.
- Savitri, A. (2016). *Tanaman Ajain Basmi Penyakit dengan TOGA* (N. Aisyah, Ed.). Bibit Publisher.
- Siregar, A., Putri, A., Purwadianto, A., Akib, H. R. T., Almatsier, M., Pancaputra, A. N., Pranata, H., Mun'im, A., Sherley, Yuliati, D., Nugroho, Y. A., Gitawati, R., Saragih, A., Purwaningsih, E. H., Syarif, A., Muchtar, A., Amir, A., Loupatty, A. M., Setiahad, H., ... Hidayati, A. (2011). *Formularium Obat Herbal Asli Indonesia* (U. Rukmini & D. Evyana, Eds.; Vol. 1). Kementerian Kesehatan RI.
- W. Herlina. (2019). *Kitab Tanaman Obat Nusantara* (R. Aref, Ed.; 2nd ed.). Media Pressindo.
- Wahyuni, D. K., Ekasari, W., Witono, J. R., & Purnonasuki, H. (2016). *TOGA*. Airlangga University Press.
- Widiyastuti, Y., Kusumadewi, A. P., Haryanti, S., Supriyati, N., Katno, Wahyono, S., Damayanti, A., Subositi, D., Widodo, H., Ardiyanto, D., Pamadyo, S., Saryanto, Adi, B. S., Widayanti, E., Sugiarso, S., Sudrajat, H., & Ratnawati, G. (2011). *Vademekum Tanaman Obat Untuk Saintifikasi Jamu Jilid 2* (I. Y. Prapti, S. Pramono, R. Widjhati, Sherley, N. Wijayahadi, Januwati, U. Siswanto,

Purnomo, D. Santoso, L. Widowati, & Y. A. Nugroho,
Eds.; Jilid 2).

-Halaman ini sengaja dikosongkan-

BIODATA PENULIS



apt. Nikmatul Ikhrom Eka Jayani, S. Farm., M.FarmKlin lahir di Gresik tahun 1988. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana dan magister di Fakultas Farmasi Universitas Airlangga Surabaya tahun 2010 dan 2013. Penulis menjadi Dosen di Fakultas Farmasi Universitas Surabaya sejak 2015 dan berada di Departemen Biologi Farmasi. Penulis merupakan Dosen yang aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. Fokus penelitian penulis adalah pada standarisasi herbal, pengembangan sediaan nutrasetikal dan keamanan herbal. Beberapa artikel penelitian telah dipublikasi pada jurnal internasional dan nasional terindeks. Penulis merupakan dosen pengampu mata kuliah Botani Farmasi dan Fitoterapi.



apt. Karina Citra Rani, S. Farm., M.Farm. lahir di Gresik tahun 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana, Apoteker, dan Magister di Fakultas Farmasi Universitas Airlangga Surabaya tahun 2011, 2012, dan 2015. Penulis menjadi Dosen di Fakultas Farmasi Universitas Surabaya sejak 2015 dan berada di Departemen Farmasetika. Penulis merupakan dosen pengampu mata kuliah Manufaktur Sediaan Solida, Manufaktur Sediaan Steril, dan Kimia Fisika Farmasi. Penulis merupakan Dosen yang aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. Fokus penelitian penulis adalah pada formulasi dan karakterisasi sediaan obat padat, serta pengembangan produk nutrasetikal. Penulis mendapatkan hibah penelitian dari Kemenristek DIKTI pada tahun 2017 pada skema Penelitian Produk Terapan dan skema Penelitian Strategis Nasional pada tahun 2018. Hibah Pengabdian Masyarakat juga pernah diperoleh oleh penulis melalui pendanaan Kemenristek BRIN selama tiga tahun berturut-turut pada skema Program Pengembangan Desa Mitra untuk pengembangan Desa Bogo di Bojonegoro, Jawa Timur. Beberapa

artikel penelitian telah dipublikasi oleh penulis pada jurnal internasional dan nasional terindeks.



Ditha Octaviany Putri lahir di Sidoarjo tahun 2000. Penulis sedang menjalani studi S1 di Fakultas Farmasi Universitas Surabaya. Buku ini merupakan buku pertama yang penulis buat. Penulis adalah seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga.



Lathifatur Rif 'ah lahir di Surabaya tahun 2000. Penulis sedang menjalankan studi di Universitas Surabaya sejak tahun 2019. Penulis merupakan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kepemudaan di lingkungan masyarakat. Penulis sedang melaksanakan penelitian dan pengabdian masyarakat terkait informasi herbal dari suatu tanaman. Penulis juga sedang melaksanakan tugas akhir di Departemen Biologi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Surabaya.



Iva Styta Ningrum, S.Si lahir di Sidoarjo tahun 1992. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Sains di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada tahun 2014. Penulis menjadi staff laboratorium di laboratorium Biologi dan Bioteknologi Farmasi Universitas Surabaya (UBAYA) sejak tahun 2015. Penulis merupakan staff laboratorium yang aktif dilibatkan dan membantu dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. Penelitian dan pengabdian masyarakat yang sering dikerjakan berfokus pada tanaman herbal dan pembuatan produk herbal.



Dr. Dra. Elsy Tandelilin, M.M., HCM. merupakan sosok yang sudah tidak asing dalam dunia Pendidikan. Sebelum bergabung sebagai tenaga pengajar di Universitas Surabaya, telah bekerja di beberapa perusahaan, namun akhirnya memilih untuk mengabdikan sebagai dosen di Universitas Surabaya selama lebih dari 25 tahun. Menyelesaikan gelar S1 dan S2 pada Universitas yang sama yaitu Universitas Brawijaya – Malang. Gelar Master di raih pada tahun 2005 di bidang manajemen. Gelar S3 di bidang Manajemen diselesaikan pada tahun 2021 di Universitas Airlangga Surabaya dengan berfokus peminatan kewirausahaan dan sumberdaya manusia. Sebagai dosen, Elsy Tandelilin juga terjun untuk terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat dan pada tahun 2016 berhasil mendapat hibah Dikti di bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) selama 3 tahun (2016-2018). Penulis memperoleh Hibah *Matching Fund* 2022 untuk pengembangan wisata desa Sukosari di kecamatan, Trawas Mojokerto-Jawa Timur. Selain itu juga, terdapat berbagai publikasi karya ilmiah pada *conference* dan jurnal internasional dan nasional terindeks.



Fitri Novika Widjaja, S.Si., M.MT., lahir di Pasuruan tahun 1972, telah menyelesaikan pendidikan sarjana dan magister di Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya tahun 1994 dan tahun 2001. Penulis merupakan dosen di Jurusan Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Surabaya sejak tahun 1996, dan mengajar pada mata kuliah Manajemen Operasi, *Hospitality Management* dan *Supply Chain Management*. Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pada kegiatan pengabdian masyarakat. Beberapa topik penelitian adalah *Service Quality*, *Service Operation Management*, dan *Tourism*. Beberapa artikel telah dipublikasikan pada jurnal Nasional dan International terindeks.



Yayon Pamula Mukti, S.TP., M. Eng lahir di Kab. Ponorogo, Provinsi Jawa Timur pada 15 Agustus 1989, yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis merupakan lulusan Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Universitas Brawijaya (S1) dan *Advanced Science and Biotechnology, Osaka University* (S2). Saat ini penulis mengabdikan sebagai dosen Program Kekhususan Bionutrisi dan Inovasi Pangan, Fakultas Teknobiologi, Universitas Surabaya. Selain mengajar, penulis aktif dalam kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat khususnya pada bidang pengolahan pangan berbasis pangan lokal, pengemasan pangan, sanitasi dan keamanan pangan.



Faizal Susilo Hadi, S.E., M.SM, lahir di Malang tahun 1994, telah menyelesaikan pendidikan sarjana di Universitas Negeri Semarang pada tahun 2016 dan magister di Universitas Airlangga, Surabaya pada tahun 2019. Penulis merupakan dosen di Jurusan Manajemen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Surabaya sejak tahun 2021, dan mengajar pada mata kuliah Manajemen SDM, *Design Thinking*, *Big Data Analytics*, Aplikasi Kewirausahaan Lanjutan dan Inovasi Bisnis. Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pada kegiatan pengabdian masyarakat. Fokus penelitian penulis adalah *Organizational Behaviour*, *Entrepreneurship*, *Knowledge Management* dan *Human Resource Management*. Beberapa penelitian telah dipublikasikan di jurnal nasional terindeks.



Buku Mengenal Lebih Dekat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Sekitar Kita (Jilid 1) ini disusun oleh penulis sebagai upaya pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) kepada masyarakat. Paradigma masyarakat yang mulai beralih mengonsumsi herbal sebagai sarana memelihara kesehatan menggerakkan penulis untuk menyediakan informasi yang valid terkait Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman berkhasiat yang ditanam pada lahan pekarangan dan dikelola oleh keluarga. Tujuan utama penanaman TOGA adalah memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obat tradisional yang dibuat sendiri. Berdasarkan kondisi tersebut, sasaran utama dari buku ini adalah kader pemberdayaan TOGA dan masyarakat luas yang menanam dan mengonsumsi TOGA sebagai sarana preventif, promotif, dan kuratif. Buku ini memaparkan informasi mengenai TOGA yang memiliki kandungan senyawa berkhasiat pada daun atau buah. Kelompok TOGA yang dipaparkan pada buku ini berupa perdu-perdu dan pohon. Informasi yang disajikan penulis dalam buku ini meliputi nama daerah dan nama latin tanaman, bagian tanaman yang berkhasiat obat, kandungan senyawa, khasiat, efek samping, dan ramuan sederhana untuk pemanfaatan TOGA. Terdapat enam belas TOGA yang dipaparkan informasinya dalam buku ini meliputi jeruk nipis, jambu biji, kumis kucing, meniran, sambiloto, brotowali, wungu, blimbing wuluh, mahkota dewa, salam, katuk, keji beling, garut, sambung getih, kayu putih, dan jinten putih. Melalui buku ini diharapkan masyarakat dapat mengidentifikasi kegunaan dan cara pemanfaatan TOGA yang telah ditanam dan dibudidaya. Informasi yang dituliskan di dalam buku ini juga diharapkan mampu turut serta mengedukasi masyarakat untuk memberdayakan TOGA yang telah ditanam sebagai sarana preventif dan promotif kesehatan. Keberadaan TOGA yang telah terbudidaya dengan baik disertai dengan informasi yang valid dan komprehensif dapat meningkatkan kualitas pemeliharaan kesehatan melalui obat tradisional.



Penerbit
Direktorat Penerbitan & Publikasi Ilmiah
Universitas Surabaya
Anggota IKAPI dan APPTI
Jl. Raya Kalirungkut Surabaya 60293
Telp. (62-31) 298-1344
E-mail: ppi@unit.ubaya.ac.id
Web: ppi.ubaya.ac.id



ISBN 978-623-8038-05-3 (no.jil.lengkap)



9 786238 038053

ISBN 978-623-8038-06-0 (jil.1)



9 786238 038060

