

FITRIANA PUTRI UTAMI, S.K.M., M.KES  
RATU MATAHARI, S.K.M., M.A., M.KES  
AZIS IKHSANUDIN, M.Sc., APT

# TOGA

MANFAAT DAN CARA PENGOLAHANNYA





Fitriana Putri Utami, S.K.M., M.Kes  
Ratu Matahari, S.K.M., M.A., M.Kes  
Azis Ikhsanudian, M.Sc., Apt

# TOGA

MANFAAT DAN CARA PENGOLAHANNYA



# TOGA

MANFAAT DAN CARA PENGOLOHANNYA

## **Penulis:**

**Fitriana Putri Utami, S.K.M., M.Kes**

**Ratu Matahari, S.K.M., M.A., M.Kes**

**Azis Ikhsanudian, M.Sc., Apt**

Copyright © Pustaka Ilmu, 2018

viii+48 halaman; 11x17 cm

Hak cipta ada Pada Penulis

ISBN: 978-602-6835-91-8

Editor: Rahmani Sofianingsih

Pemeriksa Aksara: Muta Ali Arauf

Perancang Sampul: Tim Pustaka Ilmu

Pewajah Isi: Nur Afandi

## **Penerbit Pustaka Ilmu**

Jl. Wonosari KM. 6.5 No. 243 Kalangan

Yogyakarta Telp/Faks: (0274)4435538

E-mail: redaksipintukata@gmail.com

Website: [https:// www.pustakailmu.co.id](https://www.pustakailmu.co.id)

Layanan sms: 081578797497

Anggota IKAPI

Cetakan I, Oktober 2018

Penerbit dan Agency

**CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta**

Jl. Wonosari KM. 6.5 No. 243 Kalangan

Yogyakarta Telp/Faks: (0274) 4435538

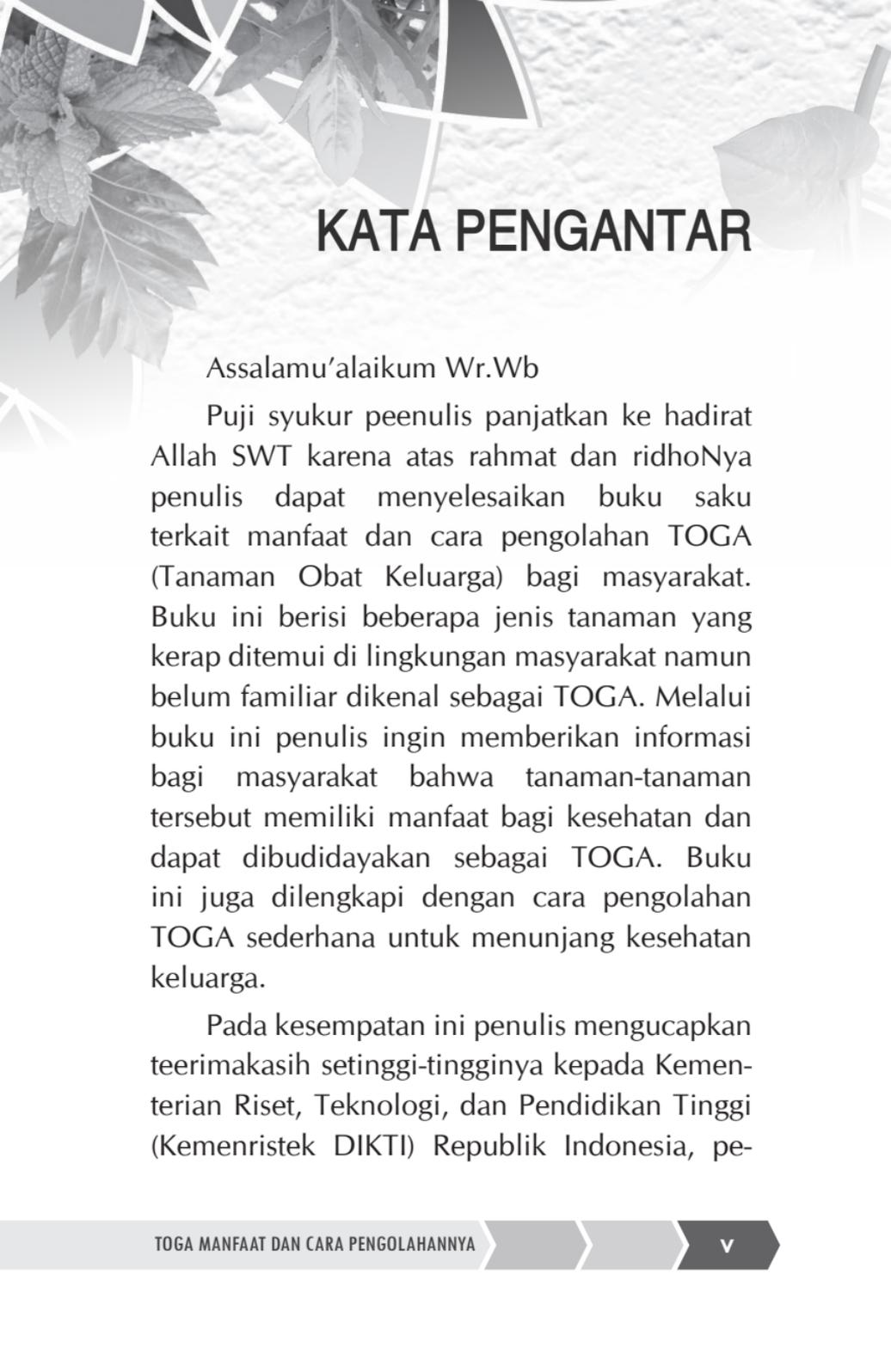
Email: [pustakailmugroup@gmail.com](mailto:pustakailmugroup@gmail.com)

Website: [www.pustakailmu.co.id](http://www.pustakailmu.co.id)

© Hak Cipta dilindungi Undang-undang

**All Rights Reserved**

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari Penerbit  
Pustaka Ilmu Yogyakarta



# KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur peenulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan ridhoNya penulis dapat menyelesaikan buku saku terkait manfaat dan cara pengolahan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) bagi masyarakat. Buku ini berisi beberapa jenis tanaman yang kerap ditemui di lingkungan masyarakat namun belum familiar dikenal sebagai TOGA. Melalui buku ini penulis ingin memberikan informasi bagi masyarakat bahwa tanaman-tanaman tersebut memiliki manfaat bagi kesehatan dan dapat dibudidayakan sebagai TOGA. Buku ini juga dilengkapi dengan cara pengolahan TOGA sederhana untuk menunjang kesehatan keluarga.

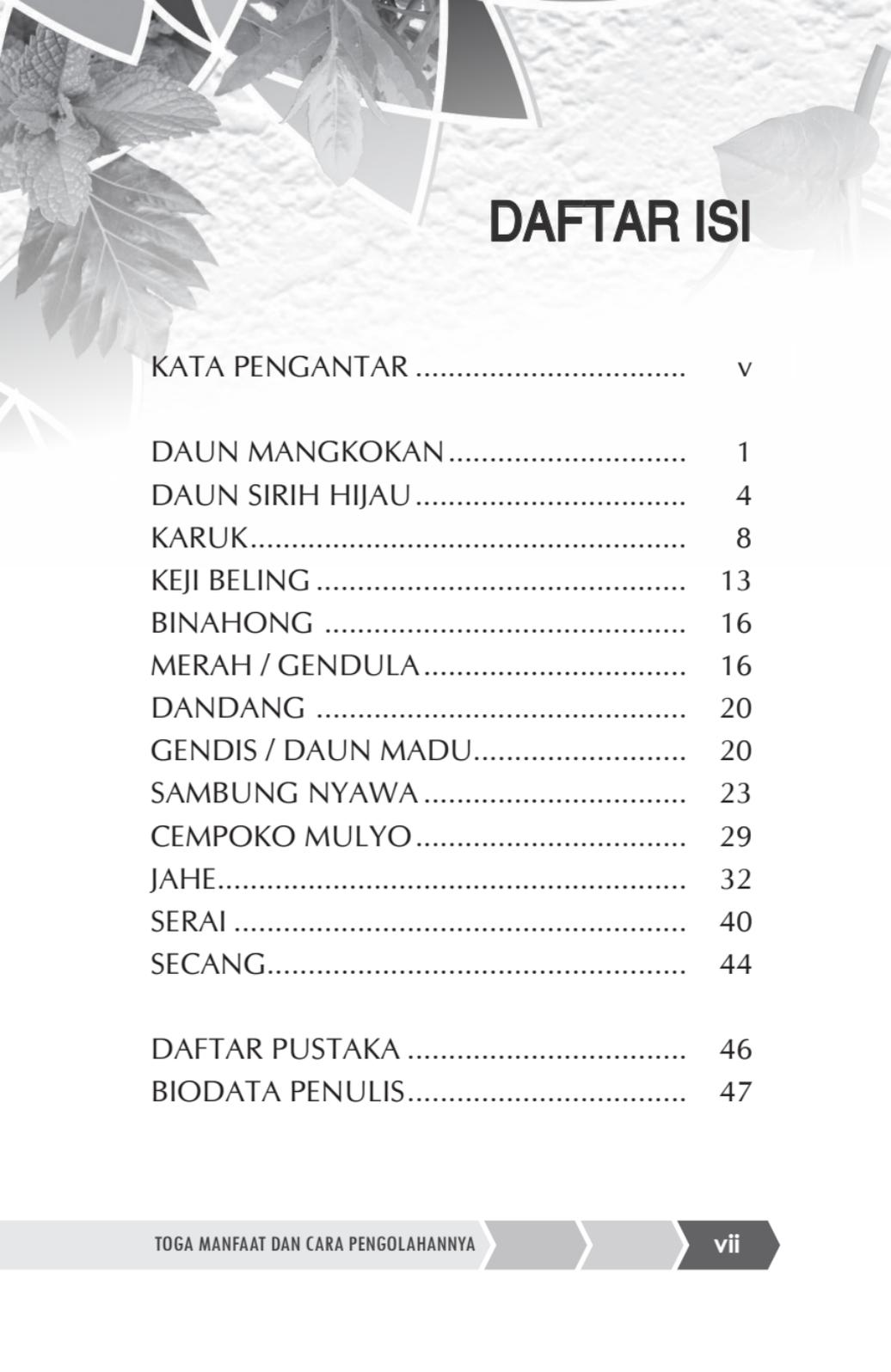
Pada kesempatan ini penulis mengucapkan teerimakasih setinggi-tingginya kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek DIKTI) Republik Indonesia, pe-

merintah Desa Sendangsari Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman D.I Yogyakarta, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan, dan seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku saku ini. Kami sangat mengharapkan kritik dan saran guna menyempurnakan isi buku saku ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, Agustus 2018

Penulis



# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	v
DAUN MANGKOKAN .....	1
DAUN SIRIH HIJAU .....	4
KARUK.....	8
KEJI BELING .....	13
BINAHONG .....	16
MERAH / GENDULA.....	16
DANDANG .....	20
GENDIS / DAUN MADU.....	20
SAMBUNG NYAWA .....	23
CEMPOKO MULYO .....	29
JAHE.....	32
SERAI .....	40
SECANG.....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	46
BIODATA PENULIS.....	47



# DAUN MANGKOKAN



## MANFAAT:

### 1. Memperlancar Sistem Pencernaan

Daun mangkokan memiliki kandungan serat yang tinggi sehingga baik apabila dikonsumsi karena dapat mencegah sembelit atau kesulitan buang air besar, diare, dan mengobati buang air kecil yang tidak lancar. Mengonsumsi daun mangkokan

dapat dengan cara direbus, ditumis, dan dimakan sebagai lalapan.

## **2. Membantu Mencegah Rambut Rontok**

Daun mangkokan sangat baik untuk mencegah rambut rontok, berikut langkah-langkah untuk mencegah rambut rontok dengan daun mangkok:

- Ambil 4-5 lembar daun mangkokan, cuci hingga bersih
- Rendam dalam minyak kelapa
- Setelah direndam, peras daun mangkokan hingga benar-benar kering
- Oleskan minyak yang sudah bercampur dengan ramuan daun mangkokan tersebut pada kulit secara merata. Lakukan perawatan ini secara rutin untuk mengoptimalkan efek yang didapat.

## **3. Membantu Mengobati Luka**

Daun mangkokan dapat membantu mempercepat penyembuhan luka dan mengeringkan luka serta mencegah munculnya infeksi pada luka. Caranya adalah dengan

menghaluskan beberapa lembar daun mangkokan, lalu dikompres dan juga direkatkan pada bagian tubuh yang mengalami luka.

# DAUN SIRIH HIJAU



## **MANFAAT:**

### **1. Menyembuhkan Penyakit Asma dan Radang Tenggorokan**

Caranya adalah:

- merebus 4 lembar daun sirih hijau dengan 2 gelas air
- rebus hingga tersisa 1 gelas air
- minum air rebusan secara teratur 2 kali sehari

## **2. Menghilangkan Bau Badan Tak Sedap dan Menyembuhkan Penyakit Eksim**

Cara untuk menghilangkan bau badan dan menyembuhkan penyakit eksim adalah dengan menumbuk beberapa daun sirih hijau lalu oleskan pada ketiak (untuk menghilangkan bau badan) atau pada eksim dikulit (untuk menghilangkan eksim)

## **3. Mencegah dan Menghilangkan Jerawat Membandel**

Caranya dengan mengoleskan daun sirih hijau pada bagian wajah yang berjerawat lalu diamkan selama 1 jam. Setelah itu basuh menggunakan air hangat.

## **4. Mengobati Sakit Mata**

Caranya adalah:

- merebus 1 lembar daun sirih hijau pada setengah gelas air
- rebus hingga mendidih lalu diamkan sampai air hangat-hangat kuku
- teteskan pada mata yang sakit

## **5. Pengusir Nyamuk, Lalat, dan Semut**

Untuk mengusir lalat dan semut caranya dengan mencampurkan tumbukan daun sirih hijau yang telah disaring dengan air, lalu gunakan untuk membersihkan lantai. Untuk mengusir nyamuk agar tidak digigit bisa dengan mengolesi kulit dengan air yang telah dicampur dengan daun sirih.

## **6. Menghilangkan Bau Mulut**

Caranya yaitu dengan merebus daun sirih hijau sebanyak 2-3 lembar. Kemudian air rebusan itu digunakan untuk berkumur-kumur, lakukan metode ini di malam sebelum tidur secara rutin

## **7. Mengobati Sakit Gigi dan Gusi Bengkak**

Caranya yaitu dengan menguyah daun sirih hijau satu lembar lalu diamkan beberapa saat sekitar 10-15 menit. Kemudian bersihkan dengan cara berkumur dengan menggunakan air hangat, lakukan pengobatan ini secara rutin dan sakit gigi dan bengkaknya pun berangsur-angsur akan sembuh

## **8. Mengatasi Keputihan**

Caranya yaitu dengan merebus beberapa lembar daun sirih lalu air rebusannya diminum secara rutin setiap hari dan juga dapat anda basuhkan pada miss V.

## **9. Mengobati Sariawan**

Cara untuk mengatasi sariawan yaitu dengan menguyah satu lembar daun sirih lalu diamkan beberapa saat, setelah itu kumur-kumur dengan air hangat. Jika anda tidak kuat dengan baunya, anda dapat merebus 3 lembar daun sirih dengan 2 gelas air lalu rebus sampai airnya hanya tersisa 1 gelas saja. Kemudian kumur-kumur dengan air rebusan daun sirih dalam keadaan hangat. Minum secara teratur 1 gelas sehari ini sampai sariawannya sembuh.

# KARUK



## MANFAAT:

### 1. Mengobati Asma

Caranya adalah:

- Ambil 6 lembar daun karuk segar, kemudian dicuci hingga bersih.
- Daun karuk ditumbuk, dihaluskan atau dilumatkan.
- Daun karuk yang telah halus direbus menggunakan 600 ml air bersih (-/+ 3 gelas) selama 30 menit.

- Kemudian dinginkan dan saring ampasnya.
- Minum air rebusan daun karuk tersebut sehari 2 kali setiap pagi dan sore hari.

## **2. Mengobati Sakit Perut**

Caranya adalah:

- Ambil buah karuk 3 – 4 biji, kemudian direbus menggunakan air bersih secukupnya.
- Rebus buah karuk tersebut hingga mendidih, jika dirasa sudah cukup angkat dan dinginkan.
- Setelah dingin air rebusan disaring kemudian diminum.

## **3. Mengobati Batuk**

Caranya adalah:

- Ambil akar karuk yang masih segar secukupnya, kemudian dicuci hingga benar-benar bersih.
- Akar yang telah dicuci diseduh dengan air panas (air mendidih), biarkan selama beberapa menit.
- Minum air seduhan akar karuk tersebut

selagi hangat dan lakukan 1 sampai 4 kali dalam sehari tergantung tingkat keparahan penyakit.

#### **4. Mengobati Malaria**

Caranya adalah:

- Ambil akar karuk secukupnya kemudian dicuci hingga bersih.
- Rebus dengan air bersih hingga mendidih, kemudian disaring untuk memisahkan air dan ampas.
- Lalu diminum 2 – 3 kali dalam sehari.

#### **5. Mengatasi Nyeri Tulang**

Caranya adalah:

- Daun karuk beberapa lembar dihaluskan atau ditumbuk.
- Tempelkan pada bagian tubuh yang sakit.
- Lakukan beberapa kali dalam sehari secara rutin.

#### **6. Mengatasi Susah Buang Air Kecil**

Caranya adalah:

- Satu genggam akar karuk yang telah

dicuci direbus dengan 600 ml air bersih (-/+ 3 gelas), rebus hingga mendidih.

- Setelah dingin air rebusan disaring kemudian diminum 2 kali dalam sehari pagi dan sore hari.

## **7. Mengobati Sakit Gigi**

Caranya adalah:

- Ambil akar karuk yang masih segar secukupnya, kemudian dicuci hingga benar-benar bersih.
- Akar yang telah dicuci diseduh dengan air panas (air mendidih), biarkan selama beberapa menit.
- Minum air seduhan akar karuk tersebut selagi hangat dan lakukan 1 sampai 4 kali dalam sehari tergantung tingkat keparahan penyakit.

## **8. Mengobati Panu**

Caranya adalah:

- Ambil beberapa lembar daun karuk kemudian dilumatkan/ditumbuk hingga halus.

- Oleskan pada bagian kulit yang terdapat panu.
- Lakukan pengobatan ini setelah mandi dan ulangi beberapa kali dalam satu hari. Agar panu cepat hilang sebaiknya pengobatan dilakukan secara rutin dan teratur.

# KEJI BELING



## **MANFAAT:**

### **1. Mengobati Diabetes Mellitus**

Tiga lembar daun keji beling mentah dan segar dimakan sebagai lalapan setiap hari. Lakukan secara teratur

### **2. Mengobati Buang Air Kecil Tidak Lancar**

Daunn segar 25 gram dicuci bersih lalu direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit. Setelah dingin disaring lalu diminum sekaligus. Lakukan pada pagi dan siang hari

### **3. Mengobati Kencing Manis**

Daun segar 20-50 gram direbus dengan 6 gelas air sampai tersisa 3 gelas, dinginkan, lalu disaring. Minum 3 kali 1 gelas perhari

### **4. Mengobati Sembelit**

Ambil  $\frac{1}{2}$  genggam daun keji beling segar. Cuci bersih lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring lalu diminum.

### **5. Mengobati Wasir**

Daun segar 20-50 gram direbus dengan 6 gelas air sampai tersisa 3 gelas, lalu dinginkan dan saring. Minum 3 kali 1 gelas per hari.

### **6. Mengobati kolestrol tinggi dan Maag**

Daun keji beling mentah dan segar 3 lembar dimakan sebagai lalapan setiap hari dan dilakukan secara teratur.

### **7. Terkena Bisa Ulat dan Semut Hitam**

Daun keji mentah dan segar 1 lembar digosokan pada bagian tubuh yang gatal

hingga daun tersebut mengeluarkan air dan hancur. Dilakukan 2 kali setelah berselang 2 jam.

# BINAHONG MERAH / GENDULA



## MANFAAT:

### 1. Mengatasi Jerawat

Cara menggunakan daun binahong merah ini untuk mengatasi jerawat antara lain adalah dengan menumbuknya menjadi halus dan oleskan pada wajah atau digunakan seperti masker. Selain itu juga bisa dibuat ramuan rebusan daun binahong merah dimana air rebusan ini nantinya

digunakan untuk mencuci wajah secara teratur sebanyak 2 kali dalam sehari. Jika rutin mengenkannya selain mendapatkan wajah yang bebas dari jerawat, juga akan didapatkan kulit wajah yang lebih kencang dan halus serta pori-pori tidak besar lagi.

## **2. Mengatasi Maag**

Cara membuat daun binahong merah ini menjadi obat maag adalah dengan merebusnya sampai mendidih, setelah itu saring dan biarkan agak dingin kemudian baru bisa diminum secara rutin setiap harinya. Hasil dari konsumsi ramuan rebusan daun binahong merah ini dapat dirasakan dalam beberapa bulan ke depan.

## **3. Mengatasi Kolesterol**

Caranya adalah dengan merebus beberapa lembar daun binahong yang telah dicuci bersih dan kemudian direbus dengan air bersih. Biarkan sampai air menyusut dan menjadi kental. Setelah itu diamkan hingga agak mendingin dan kemudian bisa diminum langsung. Jika tidak suka dengan

rasanya maka bisa menambahkan gula jawa atau madu untuk membuat rasanya semakin enak.

#### **4. Mengurangi asam urat**

Caranya adalah dengan meminum ramuan rebusan dari daun binahong merah. Minumlah ramuan rebusan daun binahong secara rutin supaya bisa mendapatkan hasil yang maksimal. jika anda hanya meminumnya sekali atau dua kali saja maka hasilnya tidak akan bisa terlihat karena membutuhkan konsumsinya secara rutin.

#### **5. Obat Pasca Operasi**

Untuk membantu mengatasi masalah luka bekas operasi maka bisa menggunakan bantuan dari daun binahong merah, caranya dengan menyiapkan 20 daun binahong yang masih muda dan lebar, kemudian siapkan juga 3 gelas air bersih. Cuci daun binahong sampai bersih dan kemudian rebus dengan 3 gelas air tadi. Tunggu sampai mendidih dan air menyusut

menjadi 2 gelas saja. setelah itu angkat dan biarkan sampai cukup hangat. Kemudian minumlah secara rutin 2 kali sehari untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada penyembuhan luka operasi.

# DANDANG GENDIS / DAUN MADU



## **MANFAAT:**

### **1. Mengobati Diabetes**

Caranya adalah:

- Ambil 7 lembar (untuk sakit ringan) atau 21 lembar (untuk sakit berat) daun dandang gendis.

- Cuci bersih dan rebus dengan 2 gelas air.
- Tunggu hingga air menjadi 1 gelas.
- Setelah dingin disaring.
- Minum 2 kali sehari selama 14 hari.
- Untuk pemeliharaan kesehatan penderita diabetes rebusan ini sebaiknya dilakukan tiga kali seminggu.

## 2. Mengobati Disentri

Caranya adalah:

- Ambil 1 genggam daun dandang gendis.
- Cuci bersih lalu direbus dengan 5 gelas air.
- Tunggu hingga tersisa 3 gelas air.
- Setelah dingin disaring dan diminum 3 kali sehari.

## 3. Mengatasi Susah Buang Air Kecil

Caranya adalah:

- Ambil kurang lebih 15 gram daun dandang gendis.

- Cuci bersih dan rebus dengan 1 gelas air selama 15 menit.
- Setelah dingin disaring dan diminum sampai habis.

# SAMBUNG NYAWA



## **MANFAAT:**

### **1. Mengobati Diabetes Melitus**

Caranya adalah:

- Gunakan 7 lembar daun sambung nyawa yang masih segar.
- Cuci dan bilas dengan air matang.
- Makan daun tadi sebagai lalap mentah bersama dengan nasi.

- Lakukan dua kali sehari masing-masing tujuh lembar daun.

## **2. Mengobati Darah Tinggi**

Caranya adalah:

- Gunakan 7 lembar daun sambung nyawa.
- Cuci bersih kemudian dimakan sehari sekali sebagai lalapan.
- Bisa juga ditumis atau dikukus sebentar sebelum dimakan atau dibuat jus.
- Lakukan hal ini dengan rutin.

## **3. Mengobati Radang Pita Tenggorokan dan Sinusitis**

Caranya adalah:

- Gunakan 4 lembar daun sambung nyawa buat anak-anak atau tujuh lembar untuk dewasa.
- Cuci lalu dimakan mentah atau dinikmati dengan dibuat jus.
- Lakukan sehari sekali.

## **4. Mengobati Tumor**

Caranya adalah:

- 3 lembar daun sambung nyawa segar sebagai lalapan setiap hari.
- Jangan lupa dicuci bersih.
- Lakukan secara teratur setiap kali makan nasi.

Makanan yang harus di hindari : ikan asin, cabai, tauge, tape, sawi putih, kangkung, nanas, durian, lengkung, nangka es, alkohol, limun dan vetzin.

## 5. Mengobati Liver

Caranya adalah:

- Gunakan 3 lembar daun sambung nyawa segar sebagai lalapan bersama nasi setiap hari.
- Lakukan secara teratur. Jangan lupa dicuci bersih.
- Hendaknya berpantang makanan berlemak.

## 6. Mengobati Ambiein

Caranya adalah:

- 3 lembar daun sambung nyawa segar sebagai lalapan. Lakukan setiap hari dan secara teratur.

- Jangan lupa dicuci bersih.
- Lakukan pantangan daging kambing dan makanan pedas.

## 7. Mengobati Kolesterol Tinggi

Gunakan tiga lembar daun sambung nyawa segar untuk dibuat jus atau dimakan sebagai lalapan. Lakukan setiap hari secara teratur.

## 8. Mengobati Maag

Caranya adalah:

- 3 lembar daun sambung nyawa mentah segar kemudian Cuci bersih
- Dimakan sebagai lalapan setiap hari.
- Lakukan secara teratur.
- Pantangan: makanan yang pedas dan asam.

## 9. Terkena Bisa Ulat dan Semut Hitam

### *Ramuan I*

- 1 lbr daun segar digosokkan pada bagian tubuh yang gatal hingga daun tersebut mengeluarkan iat dan hancur.
- Lakukan dua kali selama dua jam sekali.

### ***Ramuan II***

- Gunakan 20 lembar daun. Cuci dan digiling halus, beri air garam seperlunya.
- Ramuan ini berguna untuk mengurap sebanyak gigitan/sengatan,
- lalu dibalut (1-2 kali sehari sebanyak yang diperlukan).

## **10. Mengobati Eksim**

Caranya:

- Gunakan 7 lembar daun sambung nyawa,
- Asam 10 gr,
- Rimpang temulawak 5 jari,
- Gula jawa 20 gr, segenggam sambiloto.
- Rebus semua bahan dengan dua gelas air hingga mendidih dan tersisa hingga separuhnya.
- Kemudian saring dan diminum sekaligus. Ulangi setiap hari selama lima hari berturut-turut.

## 11. Mengobati Bisul

Caranya:

- Tumbuk hingga halus beberapa lembar daun sambung nyawa,
- adas pulosari,
- dan kapur sirih .
- Kemudian oleskan atau balurkan pada bisul.

## 12. Mengobati Tetanus

Caranya:

- 5 lembar daun sambung nyawa,
- asam tengguli 3 jari,
- rimpang kencur 2 jari,
- rimpang bangle setengah jari,
- daun sambung 10 lembar,
- gula enau 3 jari.
- Semua bahan dipotong-potong dan direbis dengan air sebanyak empat gelas hingga mendidih dan tersisa tiga gelas.
- Dinginkan dan saring, kemudian minum tiga kali sehari sebanyak satu gelas.

# CEMPOKO MULYO



## MANFAAT:

### 1. Mengatasi Perut Kembang

Bunga cempaka dapat mengatasi masalah perut kembung. Cukup rebus bunga cempaka putih bersama dengan kulit jeruk keprok, jahe, dan kapulaga. Merebusnya menggunakan air sebanyak 700 ml, direbus bersama bahan-bahan tersebut sampai tersisa air kurang lebih 300 ml. Kemudian

saring agar ampasnya tidak terikut, dan minum saat masih hangat.

## **2. Menghilangkan Bau Badan**

Untuk menghilangkan bau badan yang kurang enak aromanya, bisa dicoba dengan menggunakan bunga cempaka. Caranya cukup mudah, yaitu mandi saja menggunakan air rebusan bunga cempaka. Dengan wangi bunga yang kuat, bau badan bisa hilang dan teratasi.

## **3. Mengatasi Radang Saluran Pernapasan**

Mengatasi radang saluran pernapasan dengan cukup ambil sekitar 15 gram daun cempaka putih atau bunga kantil, 15 gram pahap atau umbi bunga lili, dan 5 gram kulit jeruk mandarin kering. Rebus semua bahan menggunakan 500 ml air, rebus terus sampai tersisa 200 ml air rebusan. Minum secara rutin rebusan tersebut saat masih hangat.

## **4. Mengatasi Keputihan**

Untuk mengatasi keputihan, bisa menggunakan bunga cempaka putih. Ambil 30

gram cempaka putih, 60 gram jali yang sebelumnya sudah direndam sampai lembut, dan 15 gram kulit delima. Rebus semua bahan menjadi satu, setelah mendidih, angkat dan minum saat masih hangat.

## **5. Mengatasi Sinusitis**

Cara untuk menghilangkan sinusitis dengan bunga cempaka adalah dengan, cukup ambil 30 gram bunga cempaka, kemudian rebus bersama dengan, jahe, daun mint, dan bawang putih. Rebus semua bahan menggunakan 800 ml air. Setelah itu, minum secara rutin setiap dua kali dalam sehari.

## **6. Mengatasi Vertigo**

Untuk mengatasi vertigo dengan menggunakan bunga cempaka, caranya yaitu cukup rebus bunga cempaka putih yang sudah dikeringkan. Kemudian, minum secara teratur sampai sakit yang kamu rasakan hilang.

# JAHE



## MANFAAT:

### 1. Mengatasi mual dan muntah

Apakah kamu pernah merasa rileks begitu mencium aroma jahe? Menurut penelitian, salah satu manfaat jahe adalah memang untuk menenangkan dan mencegah mual atau muntah. Bahkan pasien kemoterapi yang biasanya sering mual akan diberikan terapi yang melibatkan jahe.

## **2. Menyehatkan sistem pencernaan**

Secara historis, manfaat jahe adalah untuk menyehatkan sistem pencernaan serta mencegah penyakit yang berhubungan dengan pencernaan seperti perut kembung, sembelit, atau naiknya asam lambung terkait dengan stres.

## **3. Menyehatkan otak**

Kamu ingin meningkatkan kesehatan otak? Konsumsilah jahe secara teratur. Menurut penelitian, jahe akan menghambat proses peradangan yang terjadi di otak. Sehingga fungsi otak akan meningkat, fungsi kognitif bertambah, dan stres oksidatif penyebab penyakit Demensia juga akan menurun.

## **4. Menyembuhkan migrain**

Dalam uji klinis, manfaat jahe berguna untuk menyembuhkan migrain. Hal ini dibuktikan dari 100 pasien migrain yang diberikan obat mengandung bubuk jahe. Hasilnya, jahe membantu mengurangi ketidaknyamanan karena migrain tanpa efek samping.

## **5. Melindungi dari sinar UV**

Penelitian menunjukkan bahwa manfaat jahe memiliki kemampuan menyerap sinar UV yang dianggap sebagai penyebab kerusakan DNA. Sebabnya ekstrak dari jahe akan merangsang produksi antioksidan dalam tubuh sehingga akan memberikan perlindungan dari sinar UV.

## **6. Mengontrol kadar gula darah**

Sudah banyak penelitian yang menemukan bahwa manfaat jahe memiliki efek kuat untuk mengontrol kadar gula darah. Sebabnya jahe mendukung metabolisme karbohidrat dan lipid.

Selain terkenal karena keefektifannya sebagai penstabil gula darah, manfaat jahe juga memiliki efek perlindungan yang kuat bagi penderita diabetes untuk menghindarkan dari kerusakan mata dan komplikasi lainnya.

## **7. Menjaga kesehatan tekanan darah**

Penelitian di Thailand menemukan bahwa manfaat jahe berguna untuk menjaga

kestabilan tekanan darah. Terutama bagi mereka yang sedang menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi.

## **8. Berkhasiat untuk osteoarthritis**

Manfaat jahe ternyata mendukung kesehatan tulang lho. Sebab sebuah penelitian baru-baru ini membuktikan bahwa ekstrak jahe efektif untuk mengobati penyakit osteoarthritis.

## **9. Mendukung kesehatan kardiovaskular**

Kandungan bahan aktif alami di dalam jahe yang bernama 6-gingerol diketahui berguna untuk mengatur tekanan darah dan mendukung kesehatan kardiovaskular. Sehingga bisa dikatakan bertambah satu lagi manfaat jahe yakni untuk menjaga kesehatan jantung hingga sebagai obat alami untuk penyakit jantung.

## **10. Mengurangi peradangan**

Apakah kamu pernah mengalami wajah bengkak dengan kulit kemerahan? Umumnya peradangan yang terjadi di dalam tubuh menimbulkan dampak yang demikian.

Entah itu karena pola kesehatan yang buruk atau salah makan, peradangan bukanlah hal yang bagus untuk kesehatan tubuhmu. Untuk mengatasinya, jahe bisa membantu. Sebabnya salah satu manfaat jahe untuk kesehatan adalah berfungsi sebagai anti inflamasi, antiviral, dan bahkan antibakteri dalam tubuh.

### **11. Mencegah kanker usus**

Manfaat jahe berikutnya adalah untuk mencegah kanker usus. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika, ditemukan bahwa mereka yang rajin mengonsumsi jahe memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena kanker usus.

### **12. Menyembuhkan alergi**

Jahe biasanya digunakan untuk mengusir rasa gatal di kulit. Hal ini menambah manfaat jahe lainnya yakni untuk menyembuhkan alergi, apalagi jika kamu rajin mengonsumsinya.

### **13. Memperkuat sistem kekebalan tubuh**

Sistem kekebalan tubuh yang kuat sangat dibutuhkan untuk menghalau datangnya beragam penyakit. Salah satu cara alami untuk memperkuat imunitas adalah dengan rajin makan jahe.

### **14. Melegakan tenggorokan**

Mengonsumsi jahe akan memberikan efek hangat di tenggorokan. Dengan demikian manfaat jahe lainnya adalah untuk melegakan tenggorokan, terutama jika tenggorokanmu gatal karena penyakit pernapasan.

### **16. Mencegah kebotakan**

Tak banyak yang tahu bahwa manfaat jahe lainnya adalah mendukung proses pertumbuhan rambut. Sebab jahe akan merangsang folikel di kulit kepala, memelihara setiap helai rambut, dan menguatkan. Cara memanfaatkan jahe untuk kesehatan rambutmu adalah dengan menggunakannya sebagai masker rambut yang terbuat dari jahe yang dihancurkan

dengan minyak kelapa murni. Kemudian diamkan selama 30 menit lalu keramaslah seperti biasa.

## **17. Membakar timbunan lemak**

Manfaat jahe untuk tubuh lainnya adalah membakar lemak. Sebab jahe merupakan penguat metabolisme tubuh, pembakar kalori, dan membantu dalam meningkatkan rasa kenyang.

Dalam penelitian yang dilakukan di Institute for Human Nutrition di Columbia University, orang yang rajin mengonsumsi minuman panas dengan kandungan jahe larut di dalamnya lebih mudah mengalami rasa kenyang dibandingkan dengan mereka yang jarang minum air jahe.

## **18. Mencegah selulit**

Manfaat jahe untuk kesehatan kulit lain adalah berguna dalam mencegah selulit. Sebabnya jahe akan meningkatkan sirkulasi dan regenerasi sel kulit yang pada gilirannya membantu dalam melawan selulit. Untuk mendapatkan manfaat jahe yang ini, kamu

bisa membuat scrub kulit yang terdiri dari parutan jahe, gula organik, minyak zaitun, dan perasan air jeruk nipis. Gosokkan di kulit dengan gerakan memutar. Setelah kering, bilas dengan air dingin.

# SERAI



## MANFAAT:

### 1. Menyehatkan Sistem Pencernaan

Untuk manfaat pertama dari serai adalah untuk menyehatkan sistem pencernaan. Peneliti menemukan bahwa di dalam serai terkandung senyawa yang bisa membuat sistem pencernaan makin sehat. Senyawa ini dikatakan mampu menjadi antiseptik yang efektif membunuh bakteri jahat dalam sistem pencernaan dan menjadikan sistem pencernaan selalu sehat. Tak hanya

menjaga menyehatkan sistem pencernaan, serai juga bantu mengatasi sembelit, kejang perut, diare, muntah, kram, mulas maupun diare.

## **2. Menurunkan Kolesterol**

Sebuah study yang dilakukan di University of Wisconsin ditemukan bahwa kolesterol berlebih pada tubuh bisa diatasi dengan serai. Di dalam serai, terkandung senyawa anti kolesterol yang bisa bantu menurunkan kolesterol dan membuatnya selalu dalam kondisi stabil. Kandungan kalium yang tinggi dalam serai tak hanya bantu menurunkan kolesterol saja. Lebih jauh, ia juga bantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh.

## **3. Mengobati Flu dan Pilek**

Untuk manfaat selanjutnya dari serai adalah sebagai obat flu dan pilek. Aroma serai yang wangi dan kandungan nutrisinya yang sangat mengesankan menjadikan serai sangat baik dalam mengobati flu dan pilek. Tak hanya itu saja, serai juga dikatakan

mampu membuat sistem pernafasan menjadi lebih sehat. Ia juga bisa mengobati masalah asma dan bronkitis.

#### **4. Mencegah Kanker**

Manfaat berikutnya dari serai adalah sebagai minuman herbal yang bisa mencegah kanker. Penelitian yang dilakukan di Universitas Ben Gurion di Israel menemukan bahwa teh serai bisa melawan dan mencegah risiko kanker. Nutrisi yang terkandung di dalam serai dipercaya mampu membunuh sel kanker dalam tubuh. Studi yang dipublikasikan di *Journal Fundamentals of Clinical Pharmacology* menyebutkan bahwa nutrisi yang terkandung di dalam serai sangat ahli dalam mencegah risiko kanker payudara dan membunuh sel kanker payudara dengan sangat baik.

#### **5. Mengatasi Stres**

Manfaat mengagumkan dari serai yang kelima adalah teh serai bisa mengatasi masalah stres. Aroma wangi dari serai

dipercaya bisa menjadi antidepresan yang sangat baik dalam mengatasi dan mencegah masalah stres, pikiran kurang bahagia hingga depresi. Bila kamu sering kali mengalami perasaan cemas, depresi atau stres, tak ada salahnya untuk segera minum secangkir teh serai hangat.

# SECANG



## **MANFAAT:**

Secang merupakan tumbuhan semak atau perdu yang kayunya dapat mulai dipanen sejak umur 1-2 tahun.

Ekstrak kayu secang berkhasiat untuk mengobati beberapa penyakit sebagai berikut:

1. Diare
2. Sifilis
3. Darah kotor
4. Berak darah

5. Malaria
6. Tumor
7. Penawar racun
8. Pengobatan sesudah persalinan
9. Katarak
10. Maag
11. Masuk angin
12. Kelelahan.

Ekstrak cair kayu secang dapat dibalurkan pada bagian tubuh yang luka, serta dapat mengobati penyakit tulang keropos (osteoporosis).



## DAFTAR PUSTAKA

<https://www.liputan6.com/health/read/3541750/20-manfaat-jahe-untuk-mendukung-kesehatan-tubuh-program-diet-dan-kecantikan>

Sari Ramdana, Suhartati. Info Teknis Eboni Vol 13. No 1 Juni 2016: 56-57 (diakses pada: [http://balithutmakassar.org/wp-content/uploads/2017/10/6\\_Secang-Tumbuhan-Herbal\\_Ramdana\\_linfoTekEboni.pdf](http://balithutmakassar.org/wp-content/uploads/2017/10/6_Secang-Tumbuhan-Herbal_Ramdana_linfoTekEboni.pdf) (20 Agustus 2018)

<https://www.viva.co.id/blog/kesehatan/959755-12-manfaat-daun-mangkakan-untuk-kesehatan> (diakses 20 Agustus 2018)

<https://www.merdeka.com/sehat/manfaat-daun-sirih-merah-dan-hijau-kl.html> (diakses 20 Agustus 2018)

## BIODATA PENULIS



**Fitriana Putri Utami, S.K.M., M.Kes**, staff pengajar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada tahun 2013 dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Memperoleh gelar Magister Kesehatan Masyarakat pada tahun 2015 dari Magister Promosi Kesehatan dengan konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan HIV/AIDS Universitas Diponegoro.



**Ratu Matahari, S.K.M., M.A., M.Kes**, staff pengajar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Menyelesaikan pendidikan sarjana tahun 2009 di

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro kemudian menyelesaikan program *double degree* untuk pendidikan magister di Mahidol University Thailand tahun 2012 dan Universitas Diponegoro tahun 2013.



**Azis Ikhsanudin, M.Sc., Apt,** staff pengajar di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan. Pada tahun 2000 meraih gelar Sarjana Farmasi dari Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan.

Kemudian menyelesaikan pendidikan magister pada tahun 2013 di Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada.