



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mengatasi Masalah Kesehatan (PTM)

Saryanto

B2P2TOOT





Tebak Gambar

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



19.



20.



21.



www.shutterstock.com · 278662085



22.





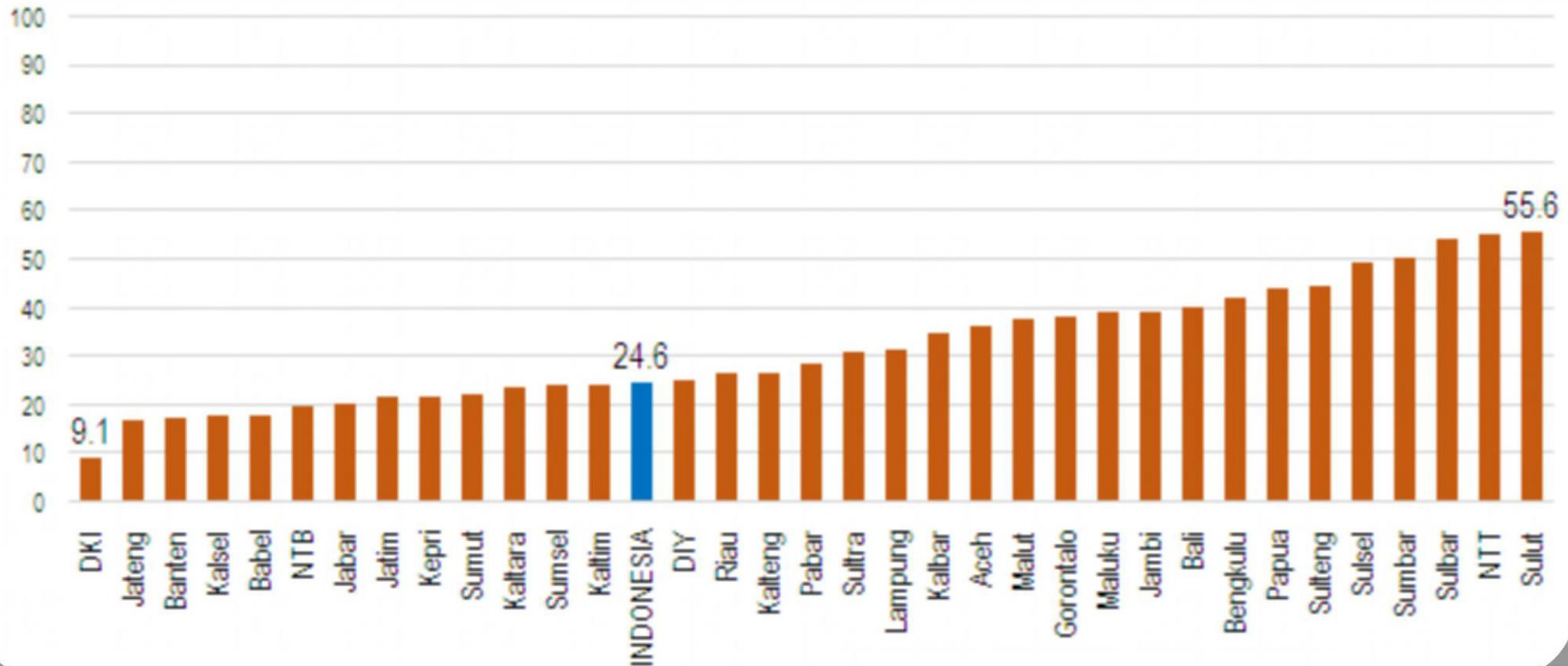
**Mengapa menggunakan
tanaman obat atau obat
tradisional ?**

Latar Belakang

- Arah pembangunan upaya kesehatan nasional, kini bergerak dari kuratif menuju preventif dan promotif sesuai dengan kondisi dan kebutuhan.
- Hasil Riskesdas :
 1. 2010 : 59,12% orang Indonesia mengonsumsi herbal untuk menyehatkan.
 2. 2013 : 30,4 % rumah tangga menggunakan cara tradisional untuk kesehatan.
 3. 2018 : 44,30 % rumah tangga menggunakan cara tradisional untuk kesehatan.

PEMANFAATAN TOGA

PROPORSI PEMANFAATAN TAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)
BERDASARKAN PROVINSI, 2018





**Bagaimana memanfaatkan
TOGA untuk upaya
kesehatan ?**

TOGA

TOGA merupakan beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di lingkungan rumah dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri.

Tujuan TOGA

1. Mengembangkan dan menyebarkan TO kepada masyarakat.
2. Upaya pemeliharaan kesehatan yang aman, bermanfaat dan terjangkau.
3. Melestarikan TO.
4. Meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Pemanfaatan TOGA untuk Kesehatan

1. Meningkatkan kualitas kesehatan.
2. Mencegah timbulnya gangguan penyakit beresiko.
3. Mengatasi gangguan kesehatan ringan menurut gejala yang umum : demam, batuk, sakit kepala, sakit perut, gatal, pegal linu, gangguan kewanitaan, luka ringan.

Hal yang harus diperhatikan dalam pemanfaatan TOGA untuk kesehatan

1. Kebenaran Bahan
2. Ketepatan dosis
3. Ketepatan cara penggunaan
4. Ketepatan waktu penggunaan



Contoh TOGA

Pegagan ?



PEGAGAN (*Centella asiatica*)



Peringatan

Tidak boleh digunakan pada pasien yang alergi pegagan, hamil, menyusui, anak-anak, penggunaan lebih dari 6 minggu.

- Bagian tanaman yang digunakan : daun dan herba
- Kandungan kimia : glikosida (asiatikosida), kuersetin, stigmasterol
- Penggunaan empiris : wasir, bisul, sakit perut, disentri, batuk, demam, sariawan, membantu memperlancar aliran darah, luka bakar kecil, keloid, koreng kulit, luka kulit yang sulit sembuh, kulit terkelupas, selulit, dan gatal.
- Efek Farmakologi : antihipertensi, antikoagulan, antikeloid.

SELEDRI (*Apium graveolens*)



- Bagian tanaman yang digunakan : daun dan herba.
- Budidaya : biji, tunas.
- Kandungan kimia : flavonoid (apiin, apigenin), kumarin, manitol, minyak atsiri
- Penggunaan empiris : peluruh seni, antiseptik saluran kemih, asam urat, tekanan darah tinggi.
- Efek Farmakologi : diuretik, peluruh batu ginjal, anti asam urat, penurun kolesterol, anti mikroba dan parasit, serta anti hipertensi.

TEKANAN DARAH TINGGI

- Herba seledri segar 25 gram
 - Air 110 mL
- Dibuat infusa untuk sekali minum, sehari sekali.

Peringatan

- Penggunaan seledri segar lebih dari 200 gram sekali minum dapat menyebabkan penurunan TD dan diuretik secara tajam.
- Tidak dikonsumsi saat hamil.



SIRIH (*Piper betle* L)

- Bagian tanaman yang digunakan : daun
- Budidaya : stek
- Kandungan kimia : minyak atsiri (**kavikol**), terpen, tanin, vitamin C.
- Penggunaan empiris : antiradang, antiseptik, antibakteri, penghenti pendarahan, pereda batuk, peluruh kentut, perangsang keluarnya air liur, pencegah cacingan, penghilang gatal, dan penenang.
- Efek Farmakologi : batuk, antimikroba.

ANTISEPTIK (kumur, luka)

- daun sirih kering 6 g
- air 4 gelas

→ Dibuat infusa untuk 3X sehari

BATUK

- daun sirih 2 g
- air 2 gelas

→ Dibuat infusa untuk 2X sehari, ditambahkan madu 1 sendok makan

Peringatan

Mengunyah sirih secara berlebihan dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan karies gigi dan masalah gusi

Kunyit (*Curcuma longa*)



- Bagian tanaman yang digunakan : rimpang
- Kandungan kimia : kurkumin, minyak atsiri.
- Penggunaan empiris : radang, diare, demam, demam-kuning.
- Efek Farmakologi : hepatoprotektor, antihiperkolesterolemia, nyeri sendi dan tulang.



Peringatan

- Tidak digunakan tanpa konsultasi dokter pada masa kehamilan, menyusui, dan batu empedu.
- Dapat meningkatkan resiko pendarahan jika digunakan bersama antikoagulan, antiplatelet, heparin, dan trombolitik.

ANTI NYERI ANTI RADANG

- kunyit 5 gram
 - Temulawak 5 gram
 - Meniran 3 gram
 - Air 400 mL
- Dibuat infusa untuk 3X sehari setelah makan

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)



- Bagian tanaman yang digunakan : rimpang
- Kandungan kimia : minyak atsiri, kurkumin, xanthorizol.
- Penggunaan empiris : gangguan perut, liver, empedu, mual.
- Efek Farmakologi : hepatoprotektor.



Peringatan

- Sebaiknya tidak digunakan apabila saluran empedu terhambat.
- Dapat menyebabkan rasa mulas pada penderita batu ginjal.

PENAMBAH NAFSU MAKAN (dewasa)

- Rimpang temulawak segar 20 gram
 - Asam jawa 10 gram
 - Gula 30 gram
 - Air 250 mL
- Dibuat infusa untuk diminum sekaligus



Kencur (*Kaempferia galanga*)

- Bagian tanaman yang digunakan : rimpang
- Kandungan kimia : minyak atsiri, borneol
- Penggunaan empiris : bengkak, ulcer, asma, batuk flu, karminatif.
- Efek Farmakologi : analgesik, ekspektoran, karminatif, rematik



BATUK

Rimpang kencur segar (parut) 15 gram

Air 50 mL

- Rimpang kencur diparut kemudian diperas dan disaring. Bila perlu ditambahkan air melalui saringan sampai diperoleh 50 mL.
- Diminum 2X sehari, tiap kali minum 2 sendok makan.
- Untuk anak-anak 1 sendok teh sampai 1 sendok makan
- Lama pengobatan : diulang selama 14 hari



Jahe (*Zingiber officinale*)

- Bagian tanaman yang digunakan : rimpang
- Kandungan kimia : minyak atsiri, oleoresin.
- Penggunaan empiris : perut kembung, batuk, masuk angin, bengkak
- Efek Farmakologi : antiemetik, karminatif, antirematik, dan antidispepsia.

Peringatan

- Tidak boleh diberikan pada penderita gangguan empedu dan pendarahan kecuali atas saran dokter. Penggunaan pada perut kosong maksimal 6 gram.

SAKIT KEPALA KARENA FLU

- Jahe 1 ibu jari
 - Gula jawa secukupnya
 - Air 200 mL
- Jahe dibakar, dimemarkan, diseduh dengan air mendidih, beri gula jawa, diminum pada saat hangat.





Lengkuas (*Alpinia galanga*)

- Bagian tanaman yang digunakan : rimpang
- Kandungan kimia : minyak atsiri (kamfer, eugenol).
- Penggunaan empiris : peluruh kentut, antijamur, sakit perut
- Efek Farmakologi : antimikroba, antijamur.

SAKIT KULIT (KURAP, PANU)

Ramuan 1

- Lengkuas 30 gram
 - Bawang putih 5 gram
 - Cuka 5 mL
 - Air 110 mL
- Lengkuas dan bawang putih ditumbuk halus ditambahkan cuka dan air, dioleskan pada bagian yang sakit.

Ramuan 2

- Lengkuas 20 gram
 - Cuka 15 mL
- Bagian ujung lengkuas dipukul-pukul hingga berserabut seperti kuas kemudian dimasukkan ke dalam cuka, digosokkan pada kulit yang berpanu



Daun Salam (*Eugenia polyantha*)



- Bagian tanaman yang digunakan : daun
- Budidaya : biji, cangkok, stek
- Kandungan kimia : minyak atsiri, flavonoid (kuersetin), saponin, polifenol, dan alkaloid.
- Penggunaan empiris : diare, kencing manis.
- Efek Farmakologi : antihipertensi ringan, antikolesterol, antibakteri peyebab diare.

DIARE

- Daun salam 15 gram
 - Air 200 mL
- Dibuat infusa, ditambah sedikit garam. Setelah dingin disaring lalu diminum.

Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*)



- Bagian tanaman yang digunakan : daun.
- Budidaya : stek
- Kandungan kimia : diterpen, flavonoid, sinensetin.
- Penggunaan empiris : diuretika, peluruh batu ginjal, encok.
- Efek Farmakologi : diuretik, melancarkan fungsi ginjal, melarutkan batu ginjal, membantu menurunkan tekanan darah..



PELURUH AIR KEMIH

R/ daun kumis kucing segar 1 genggam

Air mendidih 200 mL

Bahan diseduh, diminum seperti minum teh.

Sere (*Cymbopogon nardus*)



- Bagian tanaman yang digunakan : daun
- Kandungan kimia : minyak atsiri, sesquiterpen.
- Penggunaan empiris : kembung, masuk angin, minyak gosok
- Efek Farmakologi : anti radang, anti bakteri, anti jamur, kemoprotektif.
- Hindari penggunaan pada masa kehamilan karena dapat merangsang kontraksi rahim dan menstruasi.
- Penggunaan secara topikal dapat menyebabkan alergi pada kulit.

Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*)



- Bagian tanaman yang digunakan : daun
- Kandungan kimia : vitamin C, minyak atsiri.
- Manfaat kesehatan : sariawan, batuk, menurunkan berat badan, gangguan pernafasan, mual, demam.

Kapulaga (*Amomum cardamomum*)



- Bagian tanaman yang digunakan : buah
- Budidaya : biji, anakan
- Kandungan kimia : minyak atsiri (kamfor, borneol, linalool).
- Penggunaan empiris : kembung, amandel, batuk.
- Efek Farmakologi : karminatif, fungisid, antiinflamasi, analgesik, antihipertensi.

Temu Mangga (*Curcuma mangga* Val.et Zyp.)



- Bagian tanaman yang digunakan : rimpang.
- Budidaya : diperbanyak secara vegetatif melalui pemecahan induk maupun anak rimpang.
- Kandungan kimia : minyak atsiri, kurkumangosida.
- Penggunaan empiris : obat sakit perut
- Efek Farmakologi : antikanker, antioksidan, antiaterosklerosis.



Sambiloto (*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees)



- Bagian tanaman yang digunakan : herba.
- Budidaya : bibit dibuat dari biji (biji direndam 24 jam, dikeringkan, disemai ditempat teduh).
- Kandungan kimia : andrographolida
- Penggunaan empiris : kencing manis, demam, vitiligo, wasir.
- Efek Farmakologi : demam, diare akut, imunostimulan.
- Tidak dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui.



Rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.)



- Bagian tanaman yang digunakan : kelopak bunga.
- Budidaya : biji, stek batang.
- Kandungan kimia : karbohidrat, sukrosa, musilago, hibisin, asam askorbat.
- Penggunaan : pelancar air seni, penambah stamina, dan pereda sariawan.
- Efek Farmakologi : antikolesterol, antihipertensi.

Daun Ungu (*Graptophyllum pictum* (L) Griff.)



- Bagian tanaman yang digunakan : daun.
- Budidaya : stek batang.
- Kandungan kimia : alkaloid non toksik, saponin, flavonoid, tanin galat.
- Penggunaan empiris : wasir, bengkak, sembelit.
- Efek Farmakologi : antihemoroid, antipiretik, anti radang.
- Tidak dikonsumsi oleh ibu hamil.

Brotowali (*Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook. F. & Thoms.



- Bagian tanaman yang digunakan : batang.
- Budidaya : stek batang.
- Kandungan kimia : alkaloid kuartener, tinosporin, flavonoid
- Penggunaan empiris : radang, panas, malaria.
- Efek Farmakologi : antidiabetes
- Karena pahit dapat menyebabkan mual muntah.

Jombang (*Taraxacum officinale* Weber ex Wiggers)



- Bagian tanaman yang digunakan : akar atau herba.
- Budidaya : biji atau anakan.
- Kandungan kimia : sesquiterpene, asam sikorat, taraksol.
- Penggunaan empiris : tukak lambung, asma, batuk, gangguan pencernaan.
- Efek Farmakologi : analgesik, ekspektoran, diuretik, antiinflamasi

BISUL

R/ tanaman segar 50 gram

→ Tanaman segar dicuci, ditumbuk hingga halus, diperas, tempelkan pada bisul, dibalut dengan kain kassa

Tempuyung (*Sonchus arvensis* L.)



- Bagian tanaman yang digunakan : daun.
- Diperbanyak dengan biji.
- Kandungan kimia : flavonoid, kalium, silika, kalsium.
- Penggunaan empiris : peluruh air kemih, melarutkan batu saluran kemih
- Efek Farmakologi : diuretik, urolithiasis.

Vanili (*Vanilla planifolia*)

- Bagian tanaman yang digunakan : daun.
- Diperbanyak dengan biji.
- Kandungan kimia : flavonoid, kalium, silika, kalsium.
- Penggunaan empiris : peluruh air kemih, melarutkan batu saluran kemih
- Efek Farmakologi : diuretik, urolithiasis.

9 Ramuan Jamu Saintifik

Tanaman obat yang telah diteliti dan menjadi ramuan jamu yang sudah terbukti secara ilmiah saat ini berjumlah 9 (sembilan) jenis yaitu ramuan jamu saintifik untuk keluhan darah tinggi ringan, asam urat, gangguan lambung (maag), radang sendi, wasir atau amblien, kolesterol tinggi, pelindung fungsi hati, penurunan berat badan dan penurunan kadar gula darah

Formula ini telah melalui uji
Biosafety dan
Control Trial
(RCT)

Ramuan Jamu untuk Radang Sendi

Biji adas, daun kumis kucing, herba rumput
belong, rimpang temulawak, rimpang
kunyit dan herba merian

Ramuan Jamu untuk Wasir

Daun ungu, daun dodik, daun ler,
rimpang temulawak, rimpang kunyit dan
herba merian

Ramuan Jamu untuk Gangguan Fungsi Hati

Herba jombang, rimpang
temulawak dan rimpang kunyit

Ramuan Jamu untuk Penurun Berat Badan

Daun jati belanda, herba tempuyung,
daun kalemak dan daun kemuning

TERIMA KASIH

Ramuan Jamu untuk Asam Urat

Herba tempuyung, kayu secap, daun
sepel, rimpang temulawak, rimpang
kunyit dan herba merian

Ramuan Jamu untuk Tekanan Darah Tinggi

Herba seledri, herba pegagan, daun kumis
kucing, rimpang temulawak, rimpang kunyit
dan herba merian

Ramuan Jamu untuk Maag/Gangguan Lambung

Daun sembung, jinten hitam,
rimpang kunyit dan rimpang jahe

Ramuan Jamu untuk Kolesterol Tinggi

Daun jati Cina, daun jati Belanda, herba
tempuyung, herba teh hijau, rimpang
temulawak, rimpang kunyit dan herba
merian

Ramuan Jamu untuk Penurun Kadar Gula Darah

Daun salam, herba sambitoto, kayu
manis dan rimpang temulawak