

Pertiwi Banyu Biru, S.P.

PUSTAKA DESA

Jilid 9

Budidaya
**TANAMAN
OBAT**

*di Pekarangan
Rumah*



Pustaka Desa

Jilid 9

**BUDIDAYA TANAMAN OBAT
DI PEKARANGAN**

Pertiwi Banyu Biru, S.P.

NEW VITA PUSTAKA

KREATOR :

Pertiwi Banyu Biru, S.P

JUDUL DAN PENANGGUNGJAWAB:

Pustaka Desa Jilid 9 Budidaya Tanaman Obat Di Pekarangan/ Pertiwi
Banyu Biru, S.P.

PUBLIKASI: Sleman: New Vita Pustaka: 2023

IDENTIFIKASI: ISBN

SUBJEK: Pertanian dan Budidaya

KLASIFIKASI:

PERPUSTAKAAN ID:

Pustaka Desa

Jilid 9

BUDIDAYA TANAMAN OBAT DI PEKARANGAN

Pertiwi Banyu Biru, S.P.

Disain Cover : Carolina

Layout : Carolina

Dimensi: 14 x 21 cm; 75 hlm.

ISBN:

Cetakan I :2023

Penerbit:

New Vita Pustaka

Jl. Merpati No. 9, Karangmojo,
Wedomartani, Ngemplak, Sleman, DIY.

Kata Pengantar

Pembangunan dan pemberdayaan desa bukanlah usaha seseorang saja. Berbagai aspek saling terkait satu sama lain. Pertumbuhan dan perkembangan melibatkan berbagai potensi yang tergabung dalam suatu kelompok sesuai dengan tujuan dan program bersama. Berbagai sektor terkait membangun partisipasi yang intens demi memajukan tujuan bersama. Disinilah unsur partisipasi dan keterlibatan semua menjadi sangat penting. Keterlibatan dan partisipasi bukan hanya sekedar menjalankan rencana dan program. Akan tetapi bagaimana memaksimal potensi yang ada, bagi secara perorangan, kelompok maupun sumber alam yang ada. Disinilah perpaduan terjadi.

Partisipasi dapat diartikan sebagai keterlibatan mental atau pikiran atau moral atau perasaan di dalam situasi kelompok yang mendorong untuk memberikan sumbangan kepada kelompok dalam usaha mencapai tujuan serta turut bertanggung jawab terhadap usaha yang bersangkutan. Partisipasi itu tidak berdasarkan keterlibatan secara fisik dalam pekerjaannya tetapi menyangkut keterlibatan diri seseorang sehingga akan menimbulkan tanggungjawab dan sumbangan yang besar terdapat kelompok.

Melalui buku ini kami jabarkan tentang pemberdayaan ekonomi desa di bagian pertama. Di bagian selanjutnya, kami berikan contoh tentang kegiatan yang dapat dilakukan untuk memulai pemberdayaan ekonomi tersebut, Secara

khusus dalam buku ini dibahas tentang budidaya aneka tanaman obat.

Di dalam buku ini Anda akan menemukan dasyatnya khasiat berbagai jenis umbi dan daun bagi kesehatan. Umbi bawang berlian, bawang merah dan putih, keladi tikus, bidara upas. Ada juga daun kelor, papaya, daun sirih merah, pegagan, sukun dan lain sebagainya. Di dalam buku ini Anda juga akan menemukan bagaimana resep dari semua umbi dan daun itu bagi kesehatan. Oleh karena itu buku ini merupakan buku kesehatan. Manusia hidup dan menyatu dengan alam maka dari alam pulalah manusia itu harus hidup sehat.

Daftar Isi

Daftar Isi	3
Kata Pengantar	5
BAB I: LATAR BELAKANG	7
A Pengantar	7
B. Pembangunan Berbasis Desa	10
C. Pentingnya Pembangunan dan Pemberdayaan Desa	13
D. Prinsip Pembangunan Desa	15
E Partisipasi; Dasar Pemberdayaan dan Pembangunan	16
BAB II: PEMBERDAYAAN MASYARAKAT	19
A. Pengertian Pemberdayaan Masyarakat	19
B. Pemberdayaan Sebagai Sebuah Proses	20
C. Pemberdayaan Simetris	22
D. Tujuan Pemberdayaan Masyarakat	23
E. Tahap-Tahap Pemberdayaan Masyarakat	26
BAB III: PEMBERDAYAAN EKONOMI DESA DENGAN BUDIDAYA ANEKA TANAMAN OBAT	33
A. Pengantar	33
B. Jenis-Jenis Tanaman Obat	35
1. Jambu Biji	35
2. Sirih	38
3. Lidah Buaya	40
4. Lengkuas	43
5. Temulawak	46
6. Jahe	48

7. Kumis Kucing	51
8. Sambiloto	53
9. Mengkudu	54
10. Jeruk Nipis.....	57
11. Umbi Bawang Berlian	58
12. Umbi Bawang Putih	61
13. Umbi Bawang Merah	66
14. Umbi Bawang Bombai	72
Daftar Pustaka	74

BAB I

LATAR BELAKANG

A. Pengantar

Kemiskinan yang dialami oleh sebagian rakyat Indonesia menjadi latar belakang pelaksanaan pemberdayaan masyarakat. Berbagai sumber dapat kita lihat yang membahas tentang kemiskinan baik media elektronik maupun di media cetak. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan kemiskinan yang dialami oleh rakyatnya. Pemerintah, melalui berbagai kajian terus mencari solusi dan alternatif penyelesaian yang tepat hingga dapat mengatasinya, baik dari aspek sosial, politik, ekonomi dan budaya.

Dalam lingkup yang paling kecil, yaitu desa, pembangunan demi mengentaskan kemiskinan akan berjalan dan mencapai hasil yang maksimal dan memuaskan kalau setiap warga masyarakat turut berpartisipasi dalam mencapai tujuan pembangunan dengan mendayagunakan berbagai potensi yang dimiliki, baik potensi fisik maupun non fisik. Membangun potensi dalam diri setiap orang sangatlah penting untuk diaktualisasikan dan dikembangkan karena setiap warga adalah subjek pembangunan dan pemberdayaan. Dengan kata lain, pembangunan dan pemberdayaan itu sendiri adalah membangun manusia yang

mau berkembang, apalagi fenomena dunia zaman sekarang sangat menuntut setiap orang untuk terus berpacu dalam memajukan perkembangan dalam segala bidang kehidupan.

Pemberdayaan masyarakat diarahkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki individu dan masyarakat serta mewujudkan kemandirian masyarakat sehingga memungkinkan masyarakat dapat berpartisipasi dalam pembangunan. Pemberdayaan masyarakat adalah suatu strategi terencana yang digunakan dalam upaya mewujudkan kemampuan dan kemandirian dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Tentu ada begitu banyak program dan perencanaan yang telah dilakukan, baik oleh pemerintah sendiri maupun oleh pihak swasta. Pemberdayaan itu sendiri tentu ditujukan untuk individu atau sekelompok masyarakat miskin, salah satunya melalui program-program kecakapan hidup, dan masih banyak program dan perencanaan lainnya. Dengan diberikannya program-program kecakapan hidup, diharapkan dapat mengentaskan masyarakat dari kemiskinan dan memandirikan masyarakat sehingga masyarakat dapat memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa bergantung lagi pada pemerintah maupun pihak lain. Namun pada kenyataannya, usaha pengentasan kemiskinan bukanlah hal yang mudah. Banyak program pemerintah untuk mengentaskan kemiskinan yang belum tepat sasaran sehingga angka kemiskinan di Indonesia tidak turun secara signifikan.

Masyarakat pedesaan sebagian besar mencukupi kebutuhan hidupnya dari bertani, beternak dan lain

sebagainya. Rendahnya pendidikan mengakibatkan sulitnya penerimaan teknologi baru. Hal ini mempengaruhi perkembangan perekonomian di daerah pedesaan guna meningkatkan pendapatan serta kesejahteraan hidupnya. Ada begitu banyak sumber yang bisa dijadikan sebagai bidang usaha. Akan tetapi, rendahnya kesadaran dan kurangnya perhatian membuat pendapatan warga tidak bisa membaik.

Kita menyadari bahwa kehidupan masyarakat desa memang penuh dengan keasrian, apalagi dengan suasana alam yang menyegarkan. Kondisi dan keadaan yang demikian tentu kesejukan hidup semakin terasa. Akan tetapi, soal kesejahteraan adalah soal kesadaran setiap pribadi orang, yang sungguh tahu dan paham tentang keadaan hidup. Tentu ada begitu banyak hal yang harus diperhatikan, salah satunya adalah soal kesehatan. Kesehatan merupakan investasi paling besar dalam hidup. Ketika kita tidak menjaga kesehatan, maka sakit pun dengan mudah singgah di tubuh kita. Oleh karena itu, sesuai dengan judul buku ini tentang Apotik Hidup, buku ini akan menjelaskan tentang bagaimana memanfaatkan segala macam tumbuhan yang ada di sekitar kita. Ratusan jenis tumbuhan, bahkan sebagiannya sering kita pakai untuk bumbu makanan, bahkan bisa jadi sayur.

Situasi desa dengan keadaan alam yang masih cukup asri, bisa dijadikan tempat untuk mengembangkan berbagai jenis tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat alami untuk menjaga kesehatan kita. Dengan dikembangkannya berbagai jenis tanaman obat itu kiranya dapat meningkatkan

kesadaran setiap warga masyarakat akan arti pentingnya kesehatan. Tidak hanya sampai pada memelihara berbagai jenis tanaman obat tersebut, kalau memungkinkan bisa memasarkannya, diolah sedemikian rupa sehingga menjadi sebuah kemasan yang menarik. Oleh karena itu, sebelum sampai pada penjelasan tentang berbagai jenis tanaman obat, perlu kita sadari bahwa pengembangan Apotik Hidup adalah bagian dari pemberdayaan, guna mensejahterakan kehidupan masyarakat.

B. Pembangunan Berbasis Desa

Kesadaran setiap warga masyarakat desa dalam membangun desa dalam rangka kesejahteraan akan meningkatkan jika pemberdayaan dan pembangunan itu berawal dari desa. Dengan kata lain pembangunan harus bermula dari desa. Desa sebagai dasar dalam memajukan dan meningkatkan kesejahteraan dengan berbagai kreativitas yang ada. Misalnya dengan mengembangkan Apotik Hidup sebagai salah satu wadah untuk membangun desa.

Pada dasarnya pembangunan merupakan upaya yang dilakukan secara terus menerus, berkesinambungan, guna terjadinya perubahan yang lebih baik dari sebelumnya. Pembangunan tidak harus berkorban, tidak harus menakutkan. Hal yang lebih penting adalah membangun sumber daya manusia sehingga mampu meningkatkan pemahaman dan pengertian tentang bagaimana membangun desa menuju kesejahteraan. Pembangunan itu harus bersahabat. Sementara itu, yang menjadi sasaran utama dari proses pembangunan adalah manusia itu sendiri,

yakni untuk memberdayakan masyarakat, sehingga apabila manusia mampu mengoptimalkan potensinya, maka akan bisa maksimal pula kontribusinya untuk kesejahteraan bersama. Dengan demikian, kemakmuran sebuah bangsa dicapai berbasiskan kekuatan rakyat yang berdaya dan menghidupinya.

Memang sangat ideal jika semua lapisan masyarakat hanya berharap dan terus berharap dengan adanya berbagai program dan janji pemerintah untuk membangun sebuah desa menjadi lebih maju. Hal itu tercermin dari tingkat kualitas sumber daya manusia bangsa kita yang sampai saat ini masih berada dalam kategori rendah. Apalagi jika dibandingkan dengan bangsa-bangsa lain di dunia, tingkat kualitas sumber daya manusia bangsa kita mungkin tertinggal jauh. Tingginya angka kemiskinan dan pengangguran di Indonesia saat ini merupakan salah satu barometer yang menunjukkan masih rendahnya tingkat kualitas masyarakat.

Tidak bisa kita pungkiri bahwa tingkat kemiskinan masih melonjak tinggi. Konsep pembangunan yang tengah dijalani tidak memberikan nilai manfaat bagi perbaikan bangsa ini. Namun demikian, akselerasi pembangunan yang dijalani sejatinya mampu menekan tingginya angka kemiskinan dan pengangguran tersebut. Dalam hal ini bahwa konsep pembangunan harus mampu memfasilitasi terjadinya percepatan dan loncatan pembangunan dalam arti cepatnya terjadi lonjakan peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Negara kita memang sangat luas sehingga cukup sulit untuk dijangkau semuanya. Dan hal inilah yang

menjadi permasalahan, yaitu soal akses. Masih begitu banyak desa dan daerah di Negara kita masih sangat jauh dari yang namanya kemajuan dan perkembangan teknologi. Sebagai akibat keterbatasan akses tersebut, masyarakat mempunyai keterbatasan, alternatif yang menjadi pilihan untuk mengembangkan hidupnya, sehingga masyarakat hanya menjalankan apa yang terpaksa dapat dilakukan bukan apa yang seharusnya bisa dilakukan. Berbondong-bondong ke kota besar, seperti Jakarta, Surabaya dan kota besar lainnya, hanya untuk menjadi seorang pengayuh becak bahkan menjadi pengamen dan pengemis merupakan keterpaksaan sebagai akibat dari keterbatasan akses di tempat asalnya. Akan tetapi, hal itu tidak menjadi alasan mendasar dan fundamental bagi kemajuan suatu desa.

Sebagaimana yang dikatakan diatas, pembangunan itu harus berawal dari desa. Pembangunan berbasis desa mengandaikan adanya keterlibatan semua warga, memaksimalkan semua potensi diri dengan fasilitas apa adanya. Hal ini akan dijelaskan lebih jelas pada bagian pemberdayaan desa. Dalam konteks sekarang ini, sangatlah tepat jika pembangunan lebih berorientasi pada pembangunan berbasis pedesaan yang mempertimbangkan aspek emansipatoris. Sebuah model pembangunan pedesaan yang membuka peluang pembebasan masyarakat pedesaan dari faktor yang menghambatnya. Melalui model pembangunan seperti itu, masyarakat pedesaan dapat memperkembangkan kemampuan atas dasar kekuatan sendiri, sehingga dengan sendirinya aspek kemanusiaan masyarakat pedesaan akan terfasilitasi dan sanggup mengungkapkan diri.

Konsep pembangunan berbasis pedesaan merupakan konsep pembangunan yang mampu merangsang masyarakat desa, sehingga gerak majunya menjadi otonom, berakar dari dinamik sendiri dan dapat bergerak atas dasar potensi dan kekuatan yang dimilikinya. Selain itu, suatu pembangunan tak akan berhasil dan bertahan jika pembangunan tersebut bertentangan dengan nilai-nilai dasar yang dianut masyarakat. Dengan demikian, Pembangunan berbasis pedesaan harus di perkuat dengan nilai-nilai dasar yang dianut oleh masyarakat pedesaan tersebut.

C. Pentingnya Pembangunan dan Pemberdayaan Desa

Pembangunan menjadi bagian penting bagi berlangsungnya keberadaan suatu Negara. Dengan kata lain, pembangunan itu bagian integral dari sebuah Negara. Memangmenjadi tanggungjawab Negara (pemerintah) untuk memajukan sebuah Negara. Negara memiliki kewajiban untuk mensejahterakan rakyatnya, dan salah satunya adalah melalui pembangunan. Pembangunan secara teoritis tidak hanya dilakukan di perkotaan saja, melainkan juga harus dilakukan di pedesaan. Pembangunan di pedesaan sudah tentu bertujuan untuk mensejahterakan masyarakat desa tersebut, dan agar tidak melakukan urbanisasi besar-besaran ke perkotaan yang dapat menimbulkan permasalahan di perkotaan.

Mungkin ada yang bertanya mengapa pembangunan berbasis desa masih relevan untuk dijelaskan? Kita akui bahwa Negara kita yang tercinta ini begitu luas dan sebaran penduduk sampai ke pelosok tanah air. Negara kita masih

didominasi oleh daerah pedesaan. Hal ini diperkirakan masih akan berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Benar bahwa di beberapa daerah ciri pedesaan itu susut perlahan bersamaan dengan proses industrialisasi dan urbanisasi, akan tetapi itu tidak berarti hilang sama sekali. Ciri pedesaan tersebut bahkan masih bertahan sedemikian rupa sehingga mempengaruhi arah dan sifat perkembangan kota.

Pembangunan dan pemberdayaan masyarakat desa serta penanggulangan kemiskinan dan kesenjangan menjadi fenomena yang semakin kompleks, pembangunan pedesaan dalam perkembangannya tidak semata-mata terbatas pada peningkatan produksi pertanian. Pembangunan pedesaan juga tidak hanya mencakup implementasi program peningkatan kesejahteraan sosial melalui distribusi uang dan jasa untuk mencukupi kebutuhan dasar. Lebih dari itu, pembangunan desa adalah sebuah upaya dengan spektrum kegiatan yang menyentuh pemenuhan berbagai macam kebutuhan sehingga segenap anggota masyarakat dapat mandiri, percaya diri, tidak bergantung dan dapat lepas dari belenggu struktural yang membuat hidup sengsara. Karena itu ruang lingkup pembangunan pedesaan sebenarnya sangat luas, implikasi sosial dan politiknya pun juga tidak sederhana.

D. Prinsip Pembangunan Desa

Dalam bidang apapun, kata ‘prinsip’ menjadi salah satu acuan dalam bertindak, dengan maksud dan tujuan yang positif. Begitu pun juga dengan pembangunan. Pembangunan

itu berkaitan dengan banyak orang. Maka, perlu ada hal mendasar yang menjiwai sehingga mudah mengaplikasikan berbagai rencana dan program. Ada pun prinsip dalam pembangunan desa adalah transparansi, partisipatif, dapat dinikmati masyarakat, dapat dipertanggungjawabkan dan berkelanjutan.

Berbagai kegiatan pembangunan yang dilakukan dapat dilanjutkan dan dikembangkan ke seluruh pelosok daerah, untuk seluruh lapisan masyarakat. Pembangunan itu pada dasarnya adalah dari, oleh dan untuk seluruh rakyat. Oleh karena itu keterlibatan masyarakat seharusnya diajak untuk menentukan visi pembangunan masa depan yang akan diwujudkan. Masa depan merupakan impian tentang keadaan atau masa yang lebih baik dan lebih mudah dalam arti tercapainya tingkat kemakmuran yang lebih tinggi. Pembangunan pedesaan dilakukan dengan pendekatan secara holistik, partisipatif, berlandaskan pada semangat kemandirian, berwawasan lingkungan dan berkelanjutan serta melaksanakan pemanfaatan sumber daya pembangunan secara serasi, selaras dan sinergis sehingga tercapai optimalitas.

Pembangunan dan pemberdayaan desa dapat dilaksanakan dengan prinsip-prinsip pembangunan yang berkelanjutan. Penerapan prinsip pembangunan berkelanjutan mensyaratkan setiap daerah lebih mengandalkan sumber-sumber alam yang terbaharui sebagai sumber pertumbuhan. Disamping itu setiap desa perlu memanfaatkan sumber daya manusia secara luas, memanfaatkan modal fisik, prasarana, dan peralatan seefisien mungkin.

Pembangunan masyarakat pedesaan merupakan bagian dari pembangunan masyarakat yang diarahkan pula kepada pembangunan kelembagaan dan partisipasi serta pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan pada satuan wilayah pedesaan. Masih banyak daerah atau desa di Negara kita yang masih jauh dari tingkat pendidikan. Oleh karena itu dengan adanya pemberdayaan dan pembangunan melalui kegiatan-kegiatan kreatif, kiranya seluruh warga masyarakat dapat berkembang sesuai dengan potensinya masing-masing. Hal ini bertujuan untuk semakin meningkatnya tingkat kemajuan dan kemakmuran.

E Partisipasi; Dasar Pemberdayaan dan Pembangunan

Pembangunan dan pemberdayaan desa bukanlah usaha seseorang saja. Berbagai aspek saling terkait satu sama lain. Pertumbuhan dan perkembangan melibatkan berbagai potensi yang tergabung dalam suatu kelompok sesuai dengan tujuan dan program bersama. Berbagai sektor terkait membangun partisipasi yang intens demi memajukan tujuan bersama. Disinilah unsur partisipasi dan keterlibatan semua menjadi sangat penting. Keterlibatan dan partisipasi bukan hanya sekedar menjalankan rencana dan program. Akan tetapi bagaimana memaksimal potensi yang ada, bagi secara perorangan, kelompok maupun sumber alam yang ada. Disinilah perpaduan terjadi.

Partisipasi dapat diartikan sebagai keterlibatan mental atau pikiran atau moral atau perasaan di dalam situasi kelompok yang mendorong untuk memberikan sumbangan kepada kelompok dalam usaha mencapai tujuan serta turut bertanggung jawab terhadap usaha yang bersangkutan.

Partisipasi itu tidak berdasarkan keterlibatan secara fisik dalam pekerjaannya tetapi menyangkut keterlibatan diri seseorang sehingga akan menimbulkan tanggungjawab dan sumbangan yang besar terdapat kelompok.

Dari uraian diatas jelaslah bahwa partisipasi menyangkut keterlibatan diri dan tidak semata-mata keterlibatan fisik dalam pekerjaan atau tugas saja, dan ketiga unsur partisipasi tersebut di dalam realitanya tidak akan terpisahkan satu sama lain, tetapi akan saling menunjang. Dalam realitasnya, terutama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara, istilah partisipasi ini sering dikaitkan dengan usaha di dalam mendukung program pembangunan.

Tentu ada begitu banyak uraian tentang partisipasi. Dari begitu banyak literatur yang mengkaji tentang 'partisipasi' ini, kita bisa menyimpulkan bahwa;

1. Partisipasi sebagai kontribusi.

Partisipasi sebagai kontribusi berarti adanya sebuah tindakan nyata yang secara sukarela untuk terlibat di dalam suatu program dan rencana. Kontribusi ini mengandung unsur sukarela demi kemajuan bersama. Partisipasi seperti ini menjadi ideal ketika tidak didukung oleh berbagai program dan rencana pembangunan yang hanya terbatas pada wacana belaka. Dan dalam konteks pemberdayaan desa, partisipasi ini merupakan bentuk kepedulian akan arti pentingnya kemajuan dan perkembangan.

2. Partisipasi sebagai organisasi.

Organisasi menjadi salah satu bentuk dari pentingnya partisipasi. Ada pola yang terstruktur sehingga tidak mudah terjerumus dalam ketidakmungkinan dan

ketidakpastian yang terpola juga. Oleh karena itu, dalam konteks pemberdayaan, perlu ada sesuatu yang terencana. Dengan kata lain ada program yang progresif sehingga dapat membangkitkan semangat setiap warga masyarakat untuk terlibat karena ada transparansi akan tugas dan perencanaan yang dijalankan. Perbedaan organisasi dan partisipasi terletak pada hakekat bentuk organisasional sebagai sarana bagi partisipasi, seperti organisasi-organisasi yang biasa dibentuk atau organisasi yang muncul dan dibentuk sebagai hasil dari adanya proses partisipasi.

3. Partisipasi sebagai pemberdayaan.

Dalam konteks kehidupan pedesaan (desa), partisipasi merupakan latihan pemberdayaan. Memang tidak mudah untuk diuraikan dengan panjang lebar. Akan tetapi, pemberdayaan merupakan upaya untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan masyarakat desa untuk memutuskan dan ikut terlibat dalam pembangunan. Apabila kesadaran ini diyakini sebagai bentuk keterlibatan, maka momentum yang tepat untuk mengaktualkan berbagai program adalah ketika adanya suatu wadah yang dapat menyatukan warga desa, dengan keterlibatan berdasarkan kontribusi dan kemampuan atau potensi yang ada.

BAB II

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

A. Pengertian Pemberdayaan Masyarakat

Pemberdayaan mengandaikan adanya suatu usaha terencana dan strategis demi memaksimal pencapaian tertentu. Berkaitan dengan hal demikian, kita perlu memahami apa itu pemberdayaan. Pemberdayaan berasal pada kata dasar “daya” yang berarti kekuatan atau kemampuan. Bertolak dari pengertian tersebut, maka pemberdayaan dapat dimaknai sebagai suatu proses menuju berdaya, atau proses untuk memperoleh daya/kekuatan/kemampuan, dan atau proses pemberian daya/kekuatan/kemampuan dari pihak yang memiliki daya kepada pihak yang kurang atau belum berdaya. Dari pemahaman yang sederhana ini, dapat dikatakan bahwa pemberdayaan adalah usaha peningkatan sebuah mutu, ada usaha pengembangan, dalam segala bentuk kehidupan.

Dari pemahaman diatas, pemberdayaan berkaitan dengan dua istilah yang saling bertentangan, yaitu konsep berdaya dan tidak berdaya, terutama bila dikaitkan dengan kemampuan mengakses dan menguasai potensi dan sumber kesejahteraan sosial. Dalam konteks dengan masyarakat, pemberdayaan mengacu pada kata empowerment, yaitu sebagai upaya untuk mengaktualisasikan potensi yang

sudah dimiliki oleh masyarakat.

Pemberdayaan sebagai terjemahan empowerment mengandung dua pengertian, yaitu (a) *to give power or authority* atau memberi kekuasaan, mengalihkan kekuasaan, atau mendelegasikan otoritas ke pihak lain, (b) *to give ability to* atau usaha untuk memberi kemampuan atau keberdayaan atau bagaimana menciptakan peluang mengaktualisasikan keberdayaan seseorang.

B. Pemberdayaan Sebagai Sebuah Proses

Selain pemahaman diatas, ada juga yang menyatakan bahwa pemberdayaan adalah suatu cara rakyat, organisasi, dan komunitas diarahkan agar mampu menguasai kehidupannya, atau pemberdayaan dianggap sebuah proses menjadikan orang cukup kuat untuk berpartisipasi terhadap kejadian-kejadian serta lembaga-lembaga yang mempengaruhi kehidupannya. Dengan demikian ada sebuah kemungkinan akan adanya partisipasi dan keterlibatan seseorang dalam suatu kegiatan. Atau bisa juga dikatakan bahwa pemberdayaan adalah membangun kesadaran setiap orang untuk menyadari bahwa dalam diri terdapat begitu banyak potensi untuk dikembangkan.

Pemberdayaan bukan sebuah proses pendek. Membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membangun sebuah spirit dan semangat, untuk bangkit dan menyadari akan pentingnya sebuah paradigma baru dalam kehidupan bermasyarakat. Pemberdayaan adalah sebuah proses menyeluruh: suatu proses aktif antara motivator, fasilitator,

dan kelompok masyarakat yang perlu diberdayakan melalui peningkatan pengetahuan, ketrampilan, pemberian berbagai kemudahan, serta peluang untuk mencapai akses sistem sumber daya kesejahteraan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Proses pemberdayaan meliputi menciptakan suasana kondusif, penguatan kapasitas dan kapabilitas masyarakat, bimbingan dan dukungan, serta memelihara kondisi yang kondusif dan seimbang. Pemberdayaan masyarakat adalah suatu strategi yang digunakan dalam pembangunan sebagai upaya untuk mewujudkan kemampuan dan kemandirian dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Karena pemberdayaan merupakan sebuah proses menyeluruh, maka ada hal yang harus kita ketahui, yaitu pengembangan, memperkuat potensi atau daya, dan terciptanya kemandirian. Bertolak dari pendapat ini, berarti pemberdayaan tidak saja terjadi pada masyarakat yang tidak memiliki kemampuan, akan tetapi pada masyarakat yang memiliki daya yang masih terbatas, dapat dikembangkan hingga mencapai kemandirian. Hal ini sangat cocok diterapkan kepada masyarakat yang belum maju. Atau desa yang masih sangat jauh dari kata sejahtera, maju dan berkembang.

Pemberdayaan masyarakat adalah kegiatan dari, oleh, untuk, dan bersama dengan masyarakat. Oleh karena itu, batas antara sasaran dan pelaku pemberdayaan masyarakat sangatlah tipis sehingga dapat dikatakan bahwa sasaran adalah sekaligus sebagai pelaku pemberdayaan masyarakat. Konsep pemberdayaan masyarakat pada

hakekatnya menawarkan suatu proses perencanaan pembangunan dengan memusatkan pada partisipasi, kemampuan dan masyarakat lokal. Dalam konteks ini, maka masyarakat perlu dilibatkan pada setiap tahap pelaksanaan pembangunan dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program yang mereka lakukan. Hal ini memiliki arti, menempatkan masyarakat sebagai subyek pembangunan dan tidak sekedar menjadikan mereka sebagai penerima pasif pelayanan saja. Dengan kata lain, mereka adalah pelaku, subjek, sasaran dari program terencana dan strategis. Jadi ada sebuah kemajuan, terutama dalam menyusun sebuah rencana dan tepatnya sasaran yang berkaitan dengan proses.

C. Pemberdayaan Simetris

Dalam konteks pemberdayaan, sebenarnya terkandung unsur partisipasi yaitu bagaimana masyarakat dilibatkan dalam proses pembangunan, dan hak untuk menikmati hasil pembangunan. Pemberdayaan mementingkan adanya pengakuan subyek akan kemampuan atau daya yang dimiliki obyek. Secara garis besar, proses ini melihat pentingnya mengalihfungsikan individu yang semula obyek menjadi subyek. Dalam hal ini, proses pemberdayaan mengubah pola relasi lama dari hubungan yang asimetris antara subyek-obyek menjadi hubungan yang simetris yakni subyek-subyek.

Selain itu, proses pemberdayaan juga menyiratkan perubahan dari sisi pemerintah. Peran pemerintah harus dikembangkan sedemikian rupa, sehingga mampu mengantisipasi masa depan. Dalam konteks ini, peran aparat

pemerintah harus lebih diarahkan sebagai alat pelayanan kepada masyarakat dibandingkan sebagai alat pelayanan kepada pemerintah. Selain itu, aparat pemerintah harus lebih sebagai toko pelayanan pemerintah kepada masyarakat dibandingkan sebagai sebuah kantor unit birokrasi.

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan masyarakat adalah suatu proses atau upaya untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh masyarakat melalui pemberian pengetahuan dan ketrampilan dalam mencapai suatu kemandirian yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dalam upaya pemberdayaan masyarakat, masyarakat tidak lagi ditempatkan sebagai penerima pasif saja namun ditempatkan sebagai subyek pembangunan. Dengan demikian, disini pemerintah berperan sebagai fasilitator, pelayan masyarakat.

D. Tujuan Pemberdayaan Masyarakat

Kata “Pemberdayaan” mengacu kepada peningkatan dalam berbagai hal. Tujuan utamanya hanya satu, yaitu membentuk setiap pribadi maupun kelompok untuk bisa menjadi mandiri. Kemandirian tersebut meliputi kemandirian berpikir, bertindak dan mengendalikan apa yang mereka lakukan tersebut. Dengan kata lain, pemberdayaan memaksimalkan potensi yang ada guna mencapai tujuan yang ingin dicapai, baik secara kelompok maupun perorangan.

Dalam konteks ini, hal yang ditinjau bersama adalah bagaimana memperdaya masyarakat dengan kegiatan

kolektif, terstruktur dan terorganisir sehingga dapat memaksimal berbagai potensi yang ada. Dengan demikian, masyarakat yang mandiri akan dengan mudah terwujud. Kemandirian masyarakat merupakan suatu kondisi yang dialami oleh masyarakat yang ditandai oleh kemampuan untuk memikirkan, memutuskan serta melakukan sesuatu yang dipandang tepat demi mencapai pemecahan masalah-masalah yang dihadapi dengan mempergunakan daya kemampuan yang terdiri atas kemampuan kognitif, konatif, psikomotorik, afektif, dengan pengerahan sumber daya yang dimiliki oleh lingkungan internal masyarakat tersebut.

Kemampuan kognitif merupakan kemampuan berpikir yang dilandasi oleh pengetahuan dan wawasan seseorang atau masyarakat dalam mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Kemampuan konatif merupakan suatu sikap perilaku masyarakat yang terbentuk dan diarahkan pada perilaku yang sensitif terhadap nilai-nilai pembangunan dan pemberdayaan. Kemampuan afektif merupakan persepsi yang dimiliki oleh masyarakat yang diharapkan dapat diintervensi untuk mencapai keberdayaan dalam sikap dan perilaku. Kemampuan psikomotorik merupakan kecakapan-keterampilan yang dimiliki masyarakat sebagai upaya pendukung masyarakat dalam rangka melakukan aktivitas pembangunan.

Pemberdayaan bertujuan untuk meningkatkan kekuasaan orang-orang yang lemah atau tidak beruntung. Hasil yang diharapkan dari proses pemberdayaan adalah tumbuhnya kompetensi masyarakat (tanggung jawab sosial dan kapasitas masyarakat). Kompetensi tanggung jawab

memiliki arti bahwa tanggung jawab perkembangan adalah tanggung jawab masyarakat sendiri. Sementara terkait dengan kompetensi kapasitas, terkait dengan kemampuan masyarakat untuk mengembangkan diri.

Ada begitu banyak pendapat dan pandangan mengenai pemberdayaan ini. Dan tentunya berbagai pandangan itu mengacu pada satu hal saja, yaitu bagaimana setiap orang maupun kelompok dapat hidup mandiri dan sejahtera dengan kegiatan atau apapun bentuknya, guna mencapai taraf hidup yang sejahtera dan bahagia. Ada yang mengatakan bahwa pemberdayaan adalah meningkatkan derajat kemandirian sasaran dalam masyarakat (individu, keluarga, kelompok dan komunitas masyarakat). Ada juga yang mengatakan bahwa tujuan akhir dari pemberdayaan masyarakat harus membuat masyarakat menjadi mandiri, mampu mengurus dirinya sendiri, mampu membiayai keperluan sendiri, mampu memenuhi kebutuhannya sendiri secara berkelanjutan.

Tentu ada begitu banyak hal yang berkaitan dengan pemberdayaan ini. Diatas semuanya itu, kita dapat mengambil sebuah kesimpulan bahwa tujuan, inti dan dasar dari pemberdayaan adalah meningkatkan derajat kemandirian setiap pribadi maupun kelompok (masyarakat). Dengan tercapainya kemandirian, setiap orang atau kelompok (masyarakat) diharapkan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sendiri dan tidak lagi bergantung pada pihak lain. Dalam hal ini masyarakat diharapkan bisa menjadi pribadi yang swadiri; mampu mengurus dirinya sendiri, swadana; mampu membiayai keperluan sendiri,

dan swasembada; mampu memenuhi kebutuhannya sendiri secara berkelanjutan.

E. Tahap-Tahap Pemberdayaan Masyarakat

Pemberdayaan masyarakat atau pribadi seseorang bukan sebuah proses yang mudah dan pendek. Perlu waktu, tenaga dan pikiran untuk membangun kesadaran masyarakat. Sebab, pemberdayaan mengandaikan adanya sebuah program terencana dan berproses dalam ruang dan waktu. Dengan demikian, proses saling belajar pun terjadi, dan akan terbentuk sebuah perilaku yang komunikatif dan intens. Tahap-tahap yang harus dilalui dalam proses pemberdayaan adalah sebagai berikut:

1. *Tahap Pertama: Penyadaran dan Pembentukan Perilaku.*

Tahap penyadaran dan pembentukan perilaku merupakan tahap persiapan dalam proses pemberdayaan masyarakat. Pada tahap ini pihak pemberdaya/pelaku pemberdayaan berusaha menciptakan prakondisi, supaya dapat memfasilitasi berlangsungnya proses pemberdayaan masyarakat yang efektif.

Pada tahap ini, pemberdaya berusaha sedemikian rupa membuat setiap orang atau kelompok (masyarakat) membangun kesadaran diri menuju perilaku sadar dan peduli sehingga merasa membutuhkan peningkatan kapasitas diri.

2. *Tahap Kedua: Transformasi Kemampuan Berupa Wawasan Pengetahuan.*

Pada tahap ini terjadi suatu proses transformasi kemampuan yaitu proses mentransformasikan

pengetahuan dan kecakapan-keterampilan. Proses tersebut dapat berlangsung baik, penuh semangat dan berjalan efektif jika tahap pertama telah terkondisi. Pada tahap ini masyarakat hanya dapat berperan pasif, yaitu sekedar menjadi pengikut atau objek pembangunan saja, belum berperan aktif sebagai subjek pembangunan.

Begitu pun selanjutnya, pemberdaya menggali semua kecakapan dan keterampilan agar terbuka wawasan dan memberikan ketrampilan dasar sehingga dapat mengambil peran di dalam pembangunan.

3. *Tahap Ketiga: Peningkatan Kemampuan Intelektual.*

Tahap ini merupakan tahap yang paling penting. Peningkatan intelektual dan kecakapan-keterampilan merupakan tahap yang diperlukan agar masyarakat dapat membentuk kemampuan kemandirian. Dengan adanya pembekalan lewat tahap ini, setiap orang atau kelompok mampu dan dapat berkembang secara mandiri. Dari sinilah akan muncul berbagai kreativitas, berbagai inovasi dalam kehidupan bermasyarakat.

Apabila masyarakat telah mencapai tahap ketiga ini maka masyarakat dapat secara mandiri melakukan pembangunan. Dalam konsep pembangunan, masyarakat pada kondisi ini ditempatkan sebagai subjek pembangunan atau pemeran utama, pemerintah hanya menjadi fasilitator saja.

Berdasarkan pemahaman mengenai tahapan-tahapan diatas, dapat dikatakan bahwa pemberdayaan itu merupakan sebuah siklus. Ada sebuah lingkaran yang menyelimuti.

Dalam lingkaran itu setiap orang berpartisipasi untuk membangun kesadaran diri agar mampu memaksimalkan semua potensi untuk mencapai tujuan yang paling tinggi. Baik perorangan maupun kelompok (masyarakat), pemberdayaan sebagai daya membangun kesadaran dan potensi, terdapat dalam lingkaran (siklus), yang terdiri dari:

- 1) Menumbuhkan keinginan pada diri seseorang untuk berubah dan memperbaiki, yang merupakan titik awal perlunya pemberdayaan.
- 2) Menumbuhkan kemauan dan keberanian untuk melepaskan diri dari kesenangan/kenikmatan dan atau hambatan-hambatan yang dirasakan.
- 3) Mengembangkan kemauan untuk mengikuti atau mengambil bagian dalam kegiatan pemberdayaan yang memberikan manfaat atau perbaikan keadaan.
- 4) Peningkatan peran atau partisipasi dalam kegiatan pemberdayaan yang telah dirasakan manfaat/perbaikannya.
- 5) Peningkatan peran dan kesetiaan pada kegiatan pemberdayaan, yang ditunjukkan berkembangnya motivasi-motivasi untuk melakukan perubahan.
- 6) Peningkatan efektivitas dan efisiensi kegiatan pemberdayaan.
- 7) Peningkatan kompetensi untuk melakukan perubahan melalui kegiatan pemberdayaan baru.

Tentu ada begitu banyak teori, pemikiran dan pandangan mengenai tahap-tahap dalam proses pemberdayaan ini. Ada yang mengatakan bahwa

pemberdayaan itu adalah sebuah proses seleksi lokasi sampai dengan pemandirian masyarakat. Seperti apakah proses seleksi itu? Secara rinci tahap-tahap dan proses itu adalah sebagai berikut:

1) Tahap Pertama; Seleksi Lokasi.

Tahap ini merupakan tahap paling awal. Dengan kata lain, pemberdaya harus menemukan terlebih dahulu sasaran, daerah atau tempatnya. Tentu dalam hal ini, semua pihak terkait di dalamnya sudah berkomunikasi dengan baik dan lancar. Tentu tahap ini adalah tahap yang paling sederhana tetapi sangat menentukan terlaksananya suatu kegiatan.

2) Tahap Kedua; Sosialisasi.

Tahap ini merupakan tahap pemahaman, dimana dijelaskan apa yang menjadi program terencana yang akan dilakukan. Berbagai program itu tentunya dapat membangun kemandirian masyarakat dengan menjelaskan secara terperinci dan detail. Selain itu, ketelibatan pihak-pihak terkait juga sangat penting. Dengan demikian, setiap orang atau kelompok dapat dengan mudah lebih mandiri dan dapat menjalankan berbagai program terencana yang telah dibuat.

3) Tahap Ketiga; Proses pemberdayaan masyarakat.

Pada tahap ini, hal-hal yang dilakukan adalah mengidentifikasi dan mengkaji potensi, permasalahan serta peluang-peluangnya; menyusun rencana kegiatan kelompok; menerapkan rencana kegiatan kelompok; serta memantau proses dan hasil kegiatan secara terus

menerus. Proses monitoring harus terus menerus dilakukan untuk mencapai tahap yang lebih baik sehingga membantu masyarakat untuk lebih mudah memahami. Pengawasan pada masa-masa ini sangatlah penting supaya berbagai program yang telah direncanakan dapat terlaksana dengan lancar guna mencapai pemberdayaan yang maksimal.

4) Tahap Keempat; Pemandirian masyarakat.

Setelah tahap pertama sampai ketiga dilewati, tahap terakhir adalahemandirian masyarakat. Pemandirian masyarakat dilakukan dengan pendampingan untuk menyiapkan masyarakat agar benar-benar mampu mengelola sendiri kegiatannya. Dengan kata lain ada sebuah kegiatan sebagai hasil dari sebuah proses pembelajaran. Penerapan berbagai wawasan yang telah disosialisasikan dapat dipraktikkan di lapangan. Sinergi antara pemahaman dan pelaksanaan menjadi dua hal yang terpadu. Dengan demikian, semua potensi dapat dimaksimalkan sedemikian rupa guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam proses pemberdayaan, baik perorangan maupun kelompok (masyarakat), ada begitu banyak langkah dan proses yang harus dijalankan. Diatas sudah dijelaskan beberapa tahap dalam proses pemberdayaan. Dari beberapa langkah dan tahap pemberdayaan diatas, dapat disimpulkan bahwa;

1. Membangun Kesadaran.

Membangun kesadaran menjadi landasan dasar guna mencapai pemberdayaan yang sesungguhnya.

Sosialisasi adalah salah satu cara untuk membangun kesadaran ini. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk mengkomunikasikan program kegiatan yang akan dilaksanakan serta menumbuhkan keinginan dan kemauan masyarakat untuk turut serta dalam kegiatan tersebut. Dalam kesadaran inilah setiap orang terbangun akan arti pentingnya membangun rasa adanya keterlibatan. Partisipasi aktif setiap orang dapat menumbuhkan semangat untuk terus berkembang dalam proses menuju kemandirian.

2. Proses pemberdayaan masyarakat.

Setelah membangun kesadaran dalam diri setiap orang atau kelompok, hal selanjutnya yang harus dilakukan adalah transformasi pengetahuan dan keterampilan. Pada tahap ini masyarakat hanya dapat memberikan peran partisipasi pada tingkat yang rendah, yaitu sekedar menjadi pengikut atau objek pembangunan saja, belum pada taraf subjek.

3. Pemandirian masyarakat.

Setelah melewati proses pemberdayaan, setiap orang atau kelompok dipacu untuk terus maju dan berkembang menuju masyarakat yang mandiri. Sebab pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk memandirikan dan meningkatkan taraf hidup masyarakat. Pemandirian masyarakat dilakukan dengan pendampingan untuk menyiapkan masyarakat agar benar-benar mampu mengelola sendiri kegiatannya. Kemandirian tersebut ditandai oleh kemampuan masyarakat di dalam membentuk inisiatif, melahirkan kreasi-kreasi, dan melakukan inovasi-inovasi di dalam lingkungannya.

Dengan demikian, setiap orang atau kelompok (masyarakat) bukan lagi sebagai objek pembangunan, tetapi subjek pembangunan. Dibekali dengan berbagai wawasan dan pengetahuan, kiranya dapat meningkatkan taraf hidup menuju masyarakat mandiri, makmur dan sejahtera.

BAB III

PEMBERDAYAAN EKONOMI DESA DENGAN BUDIDAYA ANEKA TANAMAN OBAT

A. Pengantar

Istilah “*Ápotik Hidup*” merupakan istilah yang mengacu kepada berbagai macam tanaman yang berkhasiat untuk mengobati beberapa macam penyakit secara tradisional. Lahan yang diperlukan untuk mengembangkan Apotik Hidup ini tidak terlalu luas, hanya butuh beberapa meter saja, di sekitar lingkungan tempat tinggal kita. Tentu kita ingat berbagai jenis tanaman yang bisa dijadikan sebagai bumbu atau sebagai bahan untuk racikan sayur atau makanan apapun. Dan ternyata tumbuhan atau tanaman yang kita gunakan itu mempunyai khasiat yang sangat luar biasa bagi kesehatan. Sebagai sumber makanan, juga bisa kita gunakan sebagai obat.

Terkadang tidak semua sakit bisa disembuhkan dengan berbagai obat kimia, juga bisa disembuhkan dengan tanaman sebagai obat tradisional. Tumbuhan obat tradisional

sangatlah penting dalam keluarga. Dengan menanam tanaman obat-obatan di pekarangan, selain dimanfaatkan untuk obat dapat juga ditata dengan baik sebagai penghias pekarangan. Pekarangan rumah menjadi tampak asri dan penghuninya dapat memperoleh obat-obatan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan. Pemanfaatan berbagai jenis tumbuhan pekarangan rumah merupakan salah satu gambaran masyarakat yang telah menyadari arti penting tumbuhan tersebut bagi penyembuhan penyakit, dengan adanya tumbuhan tradisional dapat digunakan sebagai obat tradisional yang khusus diramu untuk digunakan sesuai dengan jenis penyakit yang diderita.

Apotek hidup di Indonesia belum banyak, padahal Indonesia merupakan Negara yang banyak terdapat tanaman obatnya, namun masih belum bisa dimanfaatkan secara maksimal. Padahal apotek hidup itu banyak sekali manfaatnya dan kegunaannya. Berbagai manfaat dari apotek hidup adalah aman bagi kesehatan karena yang digunakan merupakan tanaman yang alami, lebih menghemat biaya hidup karena tanaman yang digunakan dapat dipakai untuk membuat obat atau digunakan berbagai produk sehari-hari dengan cara yang mudah, dapat dibuat menjadi obat herbal yang lebih bermanfaat dan lebih banyak khasiatnya, membuat orang yang memilikinya pintar dalam hal pemanfaatan tanaman terutama tanaman obat, dengan memiliki apotek hidup, rumah menjadi asri, cantik, sehat, taman dapat memberikan efek psikologis bagi orang yang sedang sakit sehingga lebih cepat sembuh, merawat tanaman juga menjadi sarana Anda menggerakkan tubuh dan berolahraga. Hasilnya tubuh menjadi sehat

dan cantik. Tentu masih begitu banyak manfaat yang bisa dirasakan ketika kita menyediakan lahan untuk menanam berbagai tanaman berkhasiat itu. Oleh karena itu, dibawah ini kami akan menjelaskan berbagai jenis tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat bagi kesehatan. Tentu ada jutaan jenis tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat tradisional. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa saja, yang tentunya sangat mudah kita ditemukan di sekitar lingkungan tempat tinggal dan sangat mudah untuk dirawat, diramu dan diracik menjadi obat tradisional untuk menyembuhkan sakit yang diderita.

B. Jenis-Jenis Tanaman Obat

1. Jambu Biji

Menurut penelitian, rebusan daun jambu biji dapat menghambat pertumbuhan bakteri *Escherichia coli* dan *Staphylococcus aureus*, yang digunakan sebagai dasar penggunaan daun jambu biji sebagai obat diare akibat infeksi (Yuniarti, 1991). Zat aktif dalam daun jambu yang dapat mengobati diare adalah tanin. Daun kering yang digiling halus mengandung tannin sekitar 17,4 persen. Makin halus, makin tinggi kandungan taninnya. Senyawa itu bekerja sebagai *astrengent*, penyerap racun, dan bisa menggumpalkan protein. Jika Anda atau anggota keluarga mengalami diare, segera lakukan tindakan berikut;

Rebuslah 15-30 gr daun jambu biji kering ke dalam 150-300 ml air. Patokannya adalah setiap satu gram daun kering direbus dalam 10 ml air. Lama perebusan sekitar 15 menit, dihitung sejak air mendidih. Hasil rebusan kemudian

disaring, dan airnya diminum sebagai obat diare. Apabila ingin memanfaatkannya dalam bentuk segar, diperlukan 12 lembar daun segar, dicuci bersih dan ditumbuk halus. Tambahkan setengah cangkir air masak dan garam secukupnya. Ramuan ini kemudian diperas dan disaring. Airnya hasil perasan ini langsung diminum. Agar rasanya lebih sedap, boleh juga ditambahkan madu.



Jambu biji yang dapat digunakan sebagai obat untuk kesehatan. Kandungan vitamin C jambu biji dua kali lipat jeruk manis yang hanya 49 mg per 100 gr buah. Vitamin C itu terkonsentrasi pada kulit dan daging bagian luarnya yang lunak dan tebal. Kandungan vitamin C jambu biji memuncak saat menjelang matang.

Berikut ini adalah beberapa manfaat jambu biji;

- a. Penguat jantung, membantu sistem pencernaan, dan

antikanker.

Racikan: Jus jambu biji 200 ml, jus apel 400 ml, jus melon 200 ml, madu murni 100 cc, diblender semuanya sampai halus, kemudian simpan di lemari pendingin. Minum secara teratur setiap pagi dan sore masing-masing 300 cc.

b. Demam berdarah dengue (DBD).

Racikan 1:

Jambu biji matang dan mengkal 3 buah dicuci bersih. Jambu yang sudah matang diblender sampai halus, lalu disaring sehingga diperoleh jus jambu biji. Jus jambu biji diminum tiga kali sehari sampai DBD sembuh. Buah yang mengkal dimakan langsung bersama kulitnya. Biji buah tidak perlu ikut dimakan.

Racikan 2:

Daun jambu biji segar 1 kg dicuci bersih, kemudian dipotong kecil-kecil (rajang). Blender dengan air secukupnya hingga halus. Saring dan endapkan, sehingga ekstrak daun terpisah dengan air.

Cara pemakaian; masukkan ekstrak ke dalam kapsul lalu minum dua kali sehari, setiap pagi dan sore. Minum ekstrak daun bersama sirop jambu biji dengan takaran 1 sendok teh untuk 1/2 liter sirop yang diencerkan. Minum secara teratur sampai keluhan sembuh.

c. Maag.

Delapan helai daun jambu biji dicuci, rebus dengan 1,5 liter air. Minum 3 kali sehari.

d. Disentri.

Siapkan akar daun jambu biji secukupnya dan daun

jambu 10 lembar. Akar dan daun itu dipotong, cuci bersih, lalu rebus dengan air secukupnya selama 20 menit pada suhu 90 derajat Celsius. Saring air rebusan lalu minum secukupnya secara teratur sampai keluhan hilang.

e. Keputihan.

Dua genggam daun jambu biji muda dan 7 helai daun sirih dicuci, rebus dengan segelas air, lalu disaring. Tunggu agak dingin lalu minum. Cukup untuk diminum 2 kali sehari.

2. Sirih

Sirih merupakan tanaman khas Indonesia. Tanaman ini tumbuh merambat atau bersandar pada batang pohon lain. Sebagai budaya daun dan buahnya biasa dimakan dengan cara mengunyah bersama gambir, pinang dan kapur. Namun mengunyah sirih telah dikaitkan dengan penyakit kanker mulut dan pembentukan *squamous cell carcinoma* yang bersifat *malignan*.



Suml

-sirih

Tanaman merambat ini bisa mencapai tinggi 15 m. Batang sirih berwarna coklat kehijauan, berbentuk bulat,

beruas dan merupakan tempat keluarnya akar. Daunnya yang tunggal berbentuk jantung, berujung runcing, tumbuh berselang-seling, bertangkai, dan mengeluarkan bau yang sedap bila diremas. Panjangnya sekitar 5-8 cm dan lebar 2-5 cm. Bunganya majemuk berbentuk bulir dan terdapat daun pelindung ± 1 mm berbentuk bulat panjang. Pada bulir jantan panjangnya sekitar 1,5-3 cm dan terdapat dua benang sari yang pendek sedang pada bulir betina panjangnya sekitar 1,5-6 cm dimana terdapat kepala putik tiga sampai lima buah berwarna putih dan hijau kekuningan. Buahnya buah buni berbentuk bulat berwarna hijau keabu-abuan. Akarnya tunggang, bulat dan berwarna coklat kekuningan.

Manfaat Sirih;

Minyak atsiri dari daun sirih mengandung minyak terbang (*betiephenol*), *seskuiiterpen*, *pati*, *diatase*, gula dan zat *samak* dan *chavicol* yang memiliki daya mematikan kuman, antioksidasi dan fungisida, anti jamur. Sirih berkhasiat menghilangkan bau badan yang ditimbulkan bakteri dan cendawan. Daun sirih juga bersifat menahan perdarahan, menyembuhkan luka pada kulit, dan gangguan saluran pencernaan. Selain itu juga bersifat mengerutkan, mengeluarkan dahak, meluruhkan ludah, *hemostatik*, dan menghentikan perdarahan.

Kegunaan;

Batuk, Sariawan, Bronchitis, Jerawat, Keputihan, Sakit gigi karena berlubang (daunnya), Demam berdarah, Bau mulut, Haid tidak teratur, Asma, Radang tenggorokan (daun dan minyaknya), Gusi bengkak (getahnya).

Pemakaian Luar;

Eksim, muka bakar, moreng (*pyodermi*), kurap kaki, bisul, mimisan, sakit mata, perdarahan gusi, mengurangi produksi ASI, menghilangkan gatal. Untuk diketahui bahwa mengunyah sirih terlalu banyak dan dalam rentan waktu yang lama telah dikaitkan dengan penyakit kanker mulut dan tenggorokan.

3. Lidah Buaya

Tanaman ini merupakan tanaman yang sangat dikenal oleh banyak orang. Dari dulu sampai sekarang, tanaman ini dikenal sebagai penyubur rambut, penyembuh luka, dan untuk perawatan kulit. Tumbuhan ini dapat ditemukan dengan mudah di kawasan kering Afrika. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, manfaat tanaman ini berkembang sebagai bahan baku industri farmasi dan kosmetika, serta sebagai bahan makanan dan minuman kesehatan. Secara umum, lidah buaya merupakan satu dari 10 jenis tanaman terlaris di dunia yang mempunyai potensi untuk dikembangkan sebagai tanaman obat dan bahan baku industri.

Di samping menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita diabetes, juga dapat mengontrol tekanan darah, menstimulasi kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit kanker, serta dapat digunakan sebagai nutrisi pendukung penyakit kanker, penderita HIV/AIDS. Salah satu zat

yang terkandung dalam lidah buaya adalah *aloe emodin*, sebuah senyawa organik dari golongan antrokuinon, yang mengaktifasi jenjang sinyal insulin seperti pencerap *insulin-beta*, *fosfatidil inositol*, dan meningkatkan laju sintesis glikogen dengan menghambat *glikogen sintase kinase 3beta*, sehingga sangat berguna untuk mengurangi rasio gula darah.



Di negara-negara seperti Amerika, Australia dan Eropa, saat ini lidah buaya juga telah dimanfaatkan sebagai bahan baku industri makanan dan minuman kesehatan. *Aloe vera*/lidah buaya mengandung semua jenis vitamin kecuali vitamin D, mineral yang diperlukan untuk fungsi enzim, saponin yang berfungsi sebagai anti mikroba dan 20 dari 22 jenis asam amino. Dalam penggunaannya untuk perawatan kulit, *Aloe vera* dapat menghilangkan jerawat, melembabkan kulit, detoksifikasi kulit, penghapusan bekas luka dan tanda, mengurangi peradangan serta perbaikan dan peremajaan kulit. Dengan beragam manfaat yang terkandung dalam lidah buaya, pemanfaatannya kurang optimal oleh masyarakat yang hanya memanfaatkannya

sebagai penyubur rambut.

Menurut beberapa sumber, lidah buaya (*Aloe vera L*) pertama kali ditemukan padatahun 1500 SM. Lebih dari 200 species tersebar diseluruh belahan bumi, mulai dari benua Afrika yang kering dan tandus hingga daratan Asia yang beriklim tropis. Tanaman ini memang gampang tumbuh, dengan media tanah berhumus campur pasir, cukup sinar matahari dan drainase baik, lidah buaya dapat tumbuh subur.

Manfaat Lidah BuayaPenyembuh Aneka Penyakit;

Di dalam pengobatan moderen, lidah buaya mulai terangkat ketika seorang warga Amerika di tahun 1940 menemukan manfaat dari gel lidah buaya. Menurutnya gel dari lidah buaya dapat melindungi kulit tubuh dari sengatan sinar matahari.

a) Memperlambat Kerja Virus HIV.

Para peneliti dari luar menemukan manfaat gel lidah buaya dapat berfungsi sebagai sistem pertahanan tubuh. Diperkirakan zat ini bisa menghambat kerja virus HIV atau menstimulasi sistem kerja kekebalan tubuh penderita AIDS.

b) Memperbaiki Sistem Pencernaan.

Dengan mengkonsumsi lidah buaya dapat membantu memperlancar sistem pencernaan, ini disebabkan manfaat dari zat *Aloemoedin* dan *Aloebarbadiod*, senyawa yang termasuk golongan *antrakuinon*.

c) Antiseptik dan Antibiotik Alami.

Kandungan *Saponin* dalam lidah buaya mempunyai

kemampuan membunuh kuman dan senyawa *antrakuinon* dapat menghilangkan rasa sakit dan antibiotik. Zat ini juga mampu merangsang terbentuknya sel baru pada kulit.

4. Lengkuas

Tanaman lengkuas ini masuk dalam kategori tumbuhan umbi-umbian yang bisa hidup di daerah dataran tinggi maupun dataran rendah. Pada umumnya masyarakat memanfaatkan lengkuas sebagai campuran bumbu masak dan pengobatan tradisional. Pemanfaatan lengkuas untuk masakan dengan cara mememarkan rimpang, kemudian dicelupkan begitu saja ke dalam campuran masakan, sedangkan untuk pengobatan tradisional yang banyak digunakan adalah lengkuas merah.

Manfaat;

Lengkuas berkasiat sebagai anti jamur, anti bakteri, menghangatkan, membersihkan darah, menambah nafsu makan, mempermudah pengeluaran angin dari dalam tubuh, mengencerkan dahak, mengharumkan dan merangsang otot.

Cara Pengobatan;

- a) Aneka penyakit kulit, seperti kudis, koreng, dan borok, rimpang lengkuas ditambah bawang putih sebanyak 4 kali rimpang ditumbuk halus dan dijadikan bubuk

(pasta). Tempelkan pasta tersebut di tempat yang sakit. Untuk kurap menahun, tambahkan sedikit cuka ke pasta tersebut. Selain itu, rimpang segar yang dicacah sampai timbul seratnya dan diberi sedikit cuka dapat digunakan untuk menggosok panu di kulit.

b) Obat tetes telinga.

Rimpang yang muda ditumbuk dan diperas airnya. Air tersebut dapat diteteskan sebagai obat telinga.

c) Obat gosok, pelancar kemih, dan obat penguat empedu. Rimpang lengkuas diiris-iris dan direndam dalam alkohol, kemudian digosokkan pada perut.

d) Rematik.

Rimpang lengkuas direbus. Airnya yang masih hangat digunakan untuk mandi.

e) Batuk rejan atau kinghus.

Rimpang yang pahit dicampur kayu manis cina dan bawang merah yang sudah dipanggang. Campuran tersebut ditumbuk dan diperas, kemudian diminum hasil perasannya.

f) Alergi udang atau ikan laut sehingga timbul gatal-gatal. Iris tipis-tipis rimpang yang pahit, seduh seperti teh, dan diminum setiap hari hingga gejala alergi hilang.

g) Kaki encok.

Rimpang yang pahit ditumbuk, dicampur dengan minyak kelapa dan abu dapur hingga berbentuk tapal. Ramuan ini juga berguna untuk megobati bengkak-bengkak di badan. Caranya oleskan tapal pada bagian yang bengkak.

h) Rematik di kaki atau obat gosok.

Rimpang yang wangi dikupas, lalu dicampur cabe jawa,

dilumatkan, dan ditambah nasi kering. Ramuan itu ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit.

i) Penambah darah.

Rimpang yang wangi diparut, lalu dicampur dengan gula dan direbus dengan air secukupnya. Airnya diminum sehari 3 kali sebanyak 1 sendok makan.

j) Gangguan perut/kembung/sebah.

Lengkuas merah 1 jari diiris-iris tipis, rebus dengan tiga gelas air jadi 2 gelas. Minum pagi dan sore sebelum makan, masing-masing 1 gelas.

k) Bercak-bercak kulit dan tahi lalat (*sproeten*).

Dua jari rimpang digiling halus, tambahkan cuka sebanyak satu sendok makan hingga menjadi seperti bubur. Oleskan di bagian tubuh yang terdapat kelainan kulit. Lakukan hingga bercak dan tahi lalat mengempis atau hilang sama sekali.

l) Demam disertai pembesaran limpa.

Dua rimpang lengkuas cuci bersih kemudian diparut. Peras airnya. Ambil sebanyak satu sendok teh. Setelah ditambahkan sedikit garam dapur, minum hingga demam mereda.

m) Habis bersalin (nifas).

Rimpang lengkuas yang masih muda sebesar tiga jari, dicuci lalu dipotong-potong. Rebus dengan air secukupnya, lalu diminum.

n) Bronkhitis.

Rimpang lengkuas satu jari cuci bersih, parut. Tambahkan 1/2 cangkir air masak dan dua sendok makan madu, remas sampai rata. Peras dan saring, minum tiga kali sehari, setiap hari.

5. Temulawak

Temu Lawak merupakan tumbuhan obat yang tergolong dalam suku temu-temuan. Ia berasal dari Indonesia, khususnya pulau Jawa, kemudian menyebar ke beberapa tempat di kawasan wilayah lainnya. Temulawak merupakan tanaman obat yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Jawa. Temulawak merupakan tumbuhan asli Indonesia dan memiliki khasiat yang lengkap. Temulawak atau juga disebut *Curcuma*, biasanya diberikan kepada anak-anak untuk menambah nafsu makan mereka.



Tanaman ini dapat tumbuh dengan baik pada dataran rendah sampai ketinggian 1500 meter di atas permukaan laut dan berhabitat di hutan tropis. Rimpang temu lawak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik pada tanah yang gembur.

Manfaat Temulawak;

Kandungan utama rimpang temulawak adalah protein,

karbohidrat dan minyak atsiri, yang terdiri atas *Kamfer*, *glukosa*, *turmerol* dan *kurkumin*. *Kurkumin* bermanfaat sebagai anti *inflamasi* (anti radang) dan anti *hepatotoksik* (anti keracunan empedu). Temulawak memiliki efek farmakologi yaitu, *hepatoprotektor* (mencegah penyakit hati), menurunkan kadar kolesterol, anti inflamasi (anti radang), *laxative* (pencahar), *diuretik* (peluruh kencing), dan menghilangkan nyeri sendi. Manfaat lain dari tanaman ini adalah;

a) Mengobati bau badan yang kurang sedap.

Ambillah sebuah rimpang temu lawak. Parut dan rebus dengan air 1:1. Dinginkan terlebih dahulu sebelum diminum.

b) Membersihkan darah.

Rimpang temu lawak diiris tipis-tipis, lalu dijemur hingga kering. Rimpang ini diseduh dengan air hangat, kemudian diminum seperti teh. Agar tidak terlalu pahit, sewaktu meminumnya dapat dicampur dengan gula merah.

c) Penyakit eksim.

Siapkan rimpang temulawak sebesar telur ayam dan asam kawak sebesar telur merpati. Masak bahan tersebut dengan 2 gelas air dan ditambahkan sedikit gula aren. Biarkan hingga mendidih dan airnya tinggal 1 gelas saja. Saring airnya dan diminum selagi hangat. Pengobatan ini dilakukan setiap hari selama sebulan.

d) Mengobati penyakit kuning (gangguan pada hati/lever), mengobati demam malaria, dan sembelit serta memperbanyak ASI. Rimpang diparut dan diperas airnya, kemudian diminum. Dapat juga dengan minum

air rebusan rimpang temulawak yang kering.

- e) Badan terlalu capek karena kebanyakan bekerja atau sehabis jatuh sakit.

Ambil dan bersihkan rimpang temulawak sebanyak 50 gr. Parut rimpang sampai halus dan tambahkan air secukupnya, kemudian direbus. Setelah air mendidih, didinginkan, lalu diminum. Lakukan hal ini 2 kali sehari, cukup 1 gelas. Bila perlu dapat ditambahkan madu atau air gula aren agar ramuan lebih enak dan berkhasiat.

6. Jahe

Jahe merupakan jenis tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggelembung di ruas-ruas tengah. Rasa dominan pedas disebabkan senyawa keton bernama *zingeron*.

Jahe termasuk suku *Zingiberaceae* (temu-temuan). Batang jahe merupakan batang semu dengan tinggi 30 hingga 100 cm. Akarnya berbentuk rimpang dengan daging akar berwarna kuning hingga kemerahan dengan bau menyengat. Daun menyirip dengan panjang 15-23 mm dan lebar 8-15 mm. Tangkai daun berbulu halus. Bunga jahe tumbuh dari dalam tanah berbentuk bulat telur dengan panjang 3,5-5 cm dan lebar 1,5-1,75 cm. Gagang bunga bersisik sebanyak 5-7 buah. Bunga berwarna hijau kekuningan. Bibir bunga dan kepala putik ungu. Tangkai putik berjumlah dua.

Manfaat Jahe;

1) Menurunkan tekanan darah.

Jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan meringankan kerja jantung dalam memompa darah.

2) Membantu pencernaan.

Jahe mengandung enzim pencernaan yaitu *protease* dan *lipase*, yang masing-masing mencerna protein dan lemak.

3) Melancarkan Peredaran Darah.

Gingerol pada jahe bersifat *antikoagulan*, yaitu mencegah penggumpalan darah. Jadi mencegah tersumbatnya pembuluh darah, penyebab utama stroke, dan serangan jantung.

4) Obat Mual dan masuk angin.

Jahe mampu memblok *serotonin*, yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Termasuk mual akibat mabuk perjalanan. Membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin. Caranya dengan menumbuk rimpang lalu direbus dalam air mendidih selama lebih kurang $\frac{1}{2}$ jam, kemudian diminum airnya.

5) Mengobati rematik.

Siapkan 1 atau 2 rimpang jahe. Panaskan rimpang tersebut diatas api atau bara dan kemudian ditumbuk. Tempel tumbukan jahe pada bagian tubuh yang sakit rematik. Cara lain adalah dengan menumbuk bersama cengkeh, dan ditempelkan pada bagian tubuh yang rematik.

6) Obat Luka.

Luka lecet, ditikam benda tajam, kena duri, jatuh, serta gigitan ular. Caranya rimpang jahe merah ditumbuk dan ditambahkan sedikit garam. Letakkan pada bagian tubuh yang terluka.

7) Mengobati sakit perut.

Jahe merupakan obat mujarab bagi penderita sakit perut, seperti diare. Sebab jahe bersifat analgesik dan menenangkan.

8) Mencegah beberapa jenis kanker.

Dari khasiat harian, jahe yang diekstrak juga ampuh menghambat pertumbuhan berbagai jenis sel kanker.

9) Menyembuhkan *migraine*.

Studi menunjukkan bahwa jahe dapat menghentikan *prostaglandin*, faktor penyebab rasa sakit pada kepala. Dengan demikian, jahe mengurangi migrain atau sakit kepala sebelah.

10) Mencegah siklus menstruasi tak teratur.

Jahe memberi manfaat keteraturan siklus menstruasi bagi wanita. Di China misalnya, jahe dan gula merah yang dicampurkan dalam teh banyak dikonsumsi untuk mengurangi kram saat datang bulan.

11) Mengobati *morning sickness*

Rasa mual, perut kembung dan ingin muntah di pagi hari, termasuk pada wanita hamil, dapat disembuhkan dengan ramuan jahe.

12) Menurunkan kadar kolesterol.

Manfaat lain, yakni jahe terbukti berkhasiat menurunkan kadar kolesterol, selain bersifat membersihkan darah. Dengan demikian serangan jantung dan pembekuan darah dapat dicegah.

13) Menurunkan Berat Badan.

Jahe berfungsi melebarkan pembuluh darah, membakar kalori menjadi panas tubuh. Selain itu jahe hanya mengandung sedikit kalori sehingga tidak berkontribusi menaikkan berat badan. Seduhan *wedang jahe* sangat baik bagi kesehatan dan metabolisme tubuh.

14) Membersihkan kotoran di dalam tubuh.

Kalau kita sering mengonsumsi jahe dengan cara diseduh, biasanya kita akan berkeringat. Melalui keringat itulah dikeluarkan berbagai kotoran jahat yang ada di dalam tubuh.

7. Kumis Kucing

Tanaman ini merupakan salah satu tanaman obat asli Indonesia. Kumis kucing merupakan tanaman obat berupa tumbuhan berbatang basah yang tegak. Tanaman ini dikenal dengan berbagai istilah seperti *kidney tea plants/java tea* (Inggris), *giri-giri marah* (Sumatera), *remujung* (Jawa Tengah dan Jawa Timur) dan *songotkoneng* (Madura). Tanaman Kumis kucing berasal dari wilayah Afrika tropis, kemudian menyebar ke wilayah Asia dan Australia.



Pada bagian bawah berakar pada bagian buku-bukunya dan tingginya mencapai 2 meter. Batang bersegi empat, agark beralur, berbulu pendek atau gundul. Helai daun berbentuk bundar atau lojong, lanset, bundar telur atau belah ketupat yang dimulai dari pangkalnya, ukuran daun panjang 1-10cm dan lebarnya 7.5-1.5cm. Urat daun sepanjang pinggir berbulu tipis atau gundul, dimana kedua permukaan berbintik-bintik karena adanya kelenjar yang jumlahnya sangat banyak, panjang tangkai daun 7-29 cm. Ciri khas tanaman ada pada bagian kelopak bunga berkelenjar, urat dan pangkal berbulu pendek dan jarang, sedangkan di bagian yang paling atas gundul.

Manfaat Kumis Kucing;

Khasiat: Anti inflamasi; Diuretik.

1. Susah kencing.

Daun kumis kucing segar 1/4 genggam; Air 1 gelas, direbus hingga memperoleh cairan 1/2 gelas, diminum setiap hari 2 kali dan tiap kali minum 1/2 gelas.

2. Batu ginjal.

Herba kumis kucing 6 gr; Herba meniran 7 pohon; Air 110 ml, dibuat infus, diminum 2 kali sehari; tiap kali minum 100 ml.

3. Kencing manis.

Daun kumis kucing 20 helai; Daun sambiloto 20 helai; Air 110 ml, dibuat infus, Diminum 1 kali sehari; 100 ml.

4. Sakit pinggang.

Daun kumis kucing segar 1 genggam; kulit batang pepaya seluas 4 cm; Air 110 ml, dibuat infus, diminum 1 kali sehari 100 ml.

8. Sambiloto

Sambiloto merupakan tumbuhan berkhasiat obat berupa tera tegak yang tingginya bisa mencapai 90 cm. tumbuhan ini bisa tumbuh pada dataran rendah sampai ketinggian 700 m dari permukaan laut. Sambiloto dapat tumbuh baik pada curah hujan 2000-3000 mm/tahun dan suhu udara 25-32 derajat Celcius. Kelembaban yang dibutuhkan termasuk sedang, yaitu 70-90% dengan penyinaran agak lama. Nama daerah untuk sambiloto antara lain: *sambilata* (Melayu); *ampadu tanah* (Sumatera Barat); *sambiloto*, *ki pait*, *bidara*, *andiloto* (JawaTengah); *ki oray* (Sunda); *pepaitan* (Madura).



Sumber: <https://id.wikipedia.org>

Manfaat Sambiloto;

Tanaman sambiloto digunakan untuk mencegah pembentukan radang, memperlancar air seni menurunkan panas badan, obat sakit perut, kencing manis dan kena racun. Kandungan senyawa kalium memberikan khasiat menurunkan tekanan darah. Selain itu, daun Sambiloto

juga dipercaya bisa digunakan sebagai obat penyakit tifus dengan cara mengambil 10-15 daun yang direbus sampai mendidih dan diminum air rebusannya. Daun sambiloto bermanfaat untuk membantu penyembuhan beberapa penyakit seperti: diabetes, thypus, gatal gatal, kanker, malaria dan meningkatkan metabolisme tubuh kita.

9. Mengkudu

Tanaman ini tumbuh di dataran rendah hingga pada ketinggian 1500m. Tinggi pohon mengkudu mencapai 3-8m, memiliki bunga bongkol berwarna putih. Buahnya merupakan buah majemuk, yang masih muda berwarna hijau mengkilap dan memiliki totol-totol, dan ketika sudah tua berwarna putih dengan bintik-bintik hitam. Secara tradisional, masyarakat Aceh menggunakan buah mengkudu sebagai sayur dan rujak.

Manfaat Mengkudu;

a) Daya tahan tubuh.

Buah mengkudu memiliki keseimbangan sempurna dari vitamin, mineral, asam amino, peptida, dan enzim. Semua nutrisi yang terkandung di dalamnya sangat baik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa minum jus mengkudu dapat membantu melindungi tubuh dari efek radikal bebas. Sebab buah mengkudu kaya akan antioksidan alami seperti vitamin E dan *koenzimQ10* yang diperlukan tubuh.

b) Anti inflamasi.

Sari buah mengkudu memiliki sifat anti inflamasi yang telah terbukti mampu mencegah terjadinya peradangan. Juga menurunkan resiko terkena serangan jantung.

c) Analgesik.

Buah mengkudu dikenal sebagai obat penghilang rasa sakit dan daunnya bisa digunakan untuk meredam sakit kepala. Konon, sejak dulu banyak orang menggunakan daun buah mengkudu sebagai obat alami untuk meredakan nyeri sendi. Mengkudu memiliki kandungan *analgesik* sebanyak 75% yang efektif sebagai *morfinsulfat* dalam mengurangi nyeri sendi.

d) Melawan kuman.

Kandungan senyawa seperti *antrakuinon*, *skopoletin* dan *terpana* yang ada pada buah mengkudu memiliki sifat antibakteri, anti jamur dan antiparasit yang baik untuk memelihara kesehatan kulit dan tubuh.

e) Anti kanker.

Penelitian telah menyatakan adanya senyawa *2-methoxy-1,3,6-trihydroxyanthraquinone* pada buah mengkudu yang baik untuk mencegah kerusakan DNA dan kanker serta baik untuk menjaga sel-sel sehat dalam tubuh.

f) Mengendalikan tekanan darah.

Makan buah mengkudu dalam bentuk jus, buah segar atau suplemen sangat dianjurkan, karena kandungan nutrisinya bisa mencegah terkena hipertensi. Tekanan darah menjadi lebih stabil.

g) Hipertensi.

Dua buah mengkudu yang telah masak di pohon dan satu sendok makan madu. Cara membuatnya, buah

mengkudu diperas untuk diambil airnya, kemudian dicampur dengan madu sampai merata dan disaring. Minum dan diulangi dua hari sekali.

h) Demam (Masuk Angin dan Infuenza).

Satu buah mengkudu dan satu rimpang kencur. Caranya, kedua bahan tersebut direbus dengan dua gelas air sampai mendidih hingga tinggal 1 gelas, kemudian disaring. Diminum dua kali satu hari; pagi dan sore.

i) Batuk.

Satu buah mengkudu dan $\frac{1}{2}$ genggam daun poo (bujanggut).

Cara membuat; kedua bahan tersebut direbus dengan dua gelas air sampai mendidih hingga tinggal satu gelas, kemudian disaring; diminum dua kali satu hari, pagi dan sore.

j) Sakit Perut.

Bahan: 2-3 daun mengkudu. Cara membuat, daun ditumbuk halus, ditambah garam dan diseduh air panas. Setelah dingin, disaring dan diminum.

k) Menghilangkan sisik pada kaki.

Buah mengkudu yang sudah masak di pohon.

Cara menggunakan; bagian kaki yang bersisik digosok dengan buah mengkudu tersebut sampai merata, dan dibiarkan selama 5-10 menit, kemudian dibersihkan dengan kain bersih yang dibasahi dengan air hangat.

l) Meningkatkan daya tahan tubuh.

Buah mengkudu ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Itu disebabkan karena adanya kandungan yang dapat mengaktifkan kerja kelenjar tiroid dan kelenjar timus.

m) Menormalkan tekanan darah.

Buah mengkudu ini juga dapat menurunkan darah tinggi. Hal tersebut disebabkan adanya zat *Fitonutrien scopoletin* yang berfungsi melebarkan pembuluh darah. Akibatnya jantung tersebut tidak dapat kerja keras, sehingga dapat menormalkan tekanan darah.

n) Mengobati tumor dan kanker.

Zat Aktif dalam buah mengkudu dapat menghambat sel kanker dan tumor. Karena suplai terhambat, maka tumor dan kanker dapat dimatikan.

o) Melancarkan pencernaan.

Mengonsumsi buah mengkudu secara teratur juga dapat melancarkan pencernaan. Penyakit seperti, perut kembung, muntah, luka pada usus halus dan radang lambung bisa diobati dengan buah mengkudu.

10. Jeruk Nipis

Buah tanaman ini mempunyai begitu banyak khasiat dan manfaatnya. Buahnya bulat, berwarna hijau atau kuning, memiliki diameter 3-6 cm, mempunyai rasa asam dan agak pahit, agak serupa rasanya dengan lemon. Jeruk nipis, yang sering dinamakan secara salah kaprah sebagai jeruk limau, dipakai perasan isi buahnya untuk memasamkan makanan, seperti pada soto.

Manfaat Jeruk Nipis;

Rasa jeruk nipis yang masam bisa membantu membersihkan nikotin yang terdapat pada gigi dan mulut

orang yang suka merokok. Di Indonesia jeruk nipis sering dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai macam penyakit seperti disentri, sembelit, ambeien, haid tak teratur, difteri, jerawat, kepala pusing atau vertigo, suara serak, batuk, bau badan, menambah nafsu makan, mencegah rambut rontok, ketombe, flu, demam, terlalu gemuk, amandel, penyakit anyang-anyangan (kencing terasa sakit), mimisan, dan radang hidung. Jeruk nipis juga efektif mencegah timbulnya batu ginjal. Jeruk nipis mengandung sitrat yang tinggi, sementara banyak penderita batu ginjal memiliki kadar sitrat yang rendah.

11. Umbi Bawang Berlian

Berdasarkan berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli, ternyata umbi ini memiliki begitu banyak manfaat oleh karena berbagai zat yang terkandung di dalamnya. Oleh karena daya khasiatnya yang sangat banyak, maka begitu banyak laku di pasaran. Lalu apa sebenarnya umbi berlian itu sendiri?

Sebuah umbi, sebutannya banyak. Itulah *Eleutherine americana* yang berubah nama di berbagai daerah di Pulau Kalimantan: bawang hantu, bawang dayak, tiwai, dan bawang sabrang. Padahal, tanaman anggota famili *Iridaceae* itu sejatinya bukan berasal dari tanah Kalimantan, tetapi Amerika selatan. Menurut Noorcahyati SHut, Peneliti di Balai Penelitian Teknologi Konservasi Sumbar Daya Alam Kalimantan Timur, sebutan bawang dayak karena secara turun-temurun suku Dayak memanfaatkan umbi itu untuk beragam keperluan.



Sumber: <http://www.bawangberlian.com>

Ketenaran umbi bawang ini sudah cukup lama dan sudah berkembang di seluruh dunia. Di China, mereka sudah lama menggunakan dan memanfaatkan umbi ini untuk berbagai keperluan, misalnya, untuk hiasan, bumbu masak, serta herbal untuk mengatasi influenza, gangguan jantung, dan obat pencahar. Tidak hanya di Cina, masyarakat Amerika sangat kagum dengan keunikan dengan tampilan bawang berlian sehingga umbi ini populer sebagai tanaman hias. Adapun penduduk Thailand menggunakan bawang ini sebagai herbal untuk menanggulangi penyakit pernapasan pada anak.

Menurut K Heyne dalam *Tumbuhan Berguna Indonesia*, bawang berlian dari Amerika tropis dan menyebar ke berbagai negara termasuk Indonesia. Bawang berlian juga terkenal di mancanegara. Voravuthikunchai dari Fakultas Sains, *Prince of Songkla University*, Thailand, menyatakan bawang berlian lazim digunakan dalam masakan tradisional, misalnya sebagai bahan salad. Apalagi *horm daeng* alias bawang berlian terbukti dapat mencegah perkembangan bakteri dan pembentukan asam *thiobarbiturat* sehingga masakan memiliki daya simpan lebih lama.

Di Indonesia, bawang ini bukanlah bawang herbal yang baru lagi. Ada beberapa herbalis nasional sudah menggunakan bawang berlian untuk pengobatan sejak 7 sampai 10 tahun yang lalu. Pada umumnya mereka meresepkan umbi istimewa ini mengatasi penyakit hipertensi, stroke, diabetes dan penurunan kadar kolesterol.

Manfaat Umbi Bawang Berlian;

- a. Dapat mengatasi sembelit.
Caranya dengan merebus 40-50 gr umbi bawang berlian dalam 3 gelas air.
- b. Selain itu umbi bawang berlian juga ampuh sebagai penurun panas dan anti diare berdarah. Caranya tumbuk bawang berlian ditambah dengan adas dan pulasari. Kemudian dijadikan larutan dan diminum untuk mengatasi diare berdarah.
- c. Dapat membantu mengurangi gejala *hiper-sensitifitas* pada penderita autisme. Penderita autisme cukup mengkonsumsi satu kapsul serbuk bawang berlian 3 x sehari agar memperoleh kasiatnya. Selain mengurangi reaksi alergi, bawang ini dapat memperbaiki aktivitas pencernaan penderita autisme.
- d. Sebagai obat anti kanker dan sanggup menghalau penyakit akibat pertumbuhan sel tubuh yang abnormal. Pasalnya, bawang berlian memiliki aktivitas antioksidan kuat yang penting untuk mengurangi resiko berbagai penyakit. Konon, masyarakat khususnya Kalimantan sudah sejak lama menggunakan bawang ini sebagai terapi untuk menangkap berbagai panyakit, misalnya kista, mioma dan kanker rahim. Selain itu juga dapat menguatkan kekebalan tubuh.

- e. Atasi gejala konstipasi. Caranya dengan merebus 40-50 gr umbi bawang berlian dalam 3 gelas air, kemudian dikonsumsi 3 x sehari. Khasiat ini mirip dengan keyakinan masyarakat Cina kuno yang menggunakan bawang berlian sebagai pencahar.
- f. Masih banyak khasiat dan manfaat lainnya, seperti dapat menyembuhkan diabetes mellitus, prostat dan lain sebagainya.

12. Umbi Bawang Putih

Bawang putih diduga berasal dari Asia Tengah dan termasuk ke dalam famili *Liliaceae*. Sesuai dengan namanya baik kulit maupun daging umbi berwarna putih atau putih pink. Berbeda dengan tanaman bawang merah, bawang putih tidak membentuk rumpun, akan tetapi berbentuk rumput dan mempunyai siung. Tinggi herba semusim ini sekitar 50-60 cm.



Sumber: <https://gdm.id>

Batangnya merupakan batang semu, beralur dan bernar hijau. Siungnya terbentuk dibagian bawah batang,

yang sebenarnya siung ini merupakan bagian pangkal batang yang telah berubah bentuk dan fungsinya. Beberapa siung bergabung dalam balutan kuat menjadi sebuah umbi yang besar dan berwarna putih. Bunganya pun berwarna putih. Tanaman bawang putih berakar serabut. Daunnya pipih memanjang.

Bawang putih (*Allium sativum*) adalah herba semusim berumpun yang mempunyai ketinggian sekitar 60 cm. Tanaman ini banyak ditanam di ladang-ladang di daerah pegunungan yang cukup mendapat sinar matahari. Batangnya batang semu dan berwarna hijau. Bagian bawahnya bersiung-siung, bergabung menjadi umbi besar berwarna putih. Tiap siung terbungkus kulit tipis dan kalau diiris baunya sangat tajam. Daunnya berbentuk pita (pipih memanjang), tepi rata, ujung runcing, beralur, panjang 60 cm dan lebar 1,5 cm. Berakar serabut. Bunganya berwarna putih, bertangkai panjang dan bentuknya payung.

Bawang putih dapat tumbuh pada ketinggian tempat 600-1.200m dpl. Curah hujan tahunan yang dibutuhkan 800mm-2.000 mm/tahun. Suhu udara yang diperlukan 15°C-20°C.

Tanaman bawang putih membutuhkan kelembaban yang tinggi. Jenis tanah yang paling cocok untuk penanaman bawang putih adalah jenis tanah *gromosol* (*ultisol*). *Drainase* tanah baik, kemasaman tanah (pH) berkisar 6-6,8.

Pada masa perang dunia pertama, bawang putih mempunyai peranan penting dalam pengobatan para prajurit yang terluka di medan perang. Peranan bawang putih ini

terulang kembali dalam perang dunia kedua. Pada waktu itu, bagian pelayanan kesehatan telah mencatat bahwa beribu-ribu ton bawang putih digunakan selama perang dunia tersebut berkecamuk. Bawang putih ini juga sempat mendapat julukan *Russian penicillin* karena para tentara Rusia yang kehabisan penisilin menggunakan bawang putih untuk pengobatan luka mereka.

Bagi bangsa Roma, bawang putih bahkan dianggap sebagai sumber kekuatan. Tentara Roma yang dikenal gagah perkasa di medan pertempuran, ternyata tidak dapat dipisahkan dengan bawang putih. Seperti ketagihan, mereka selalu ingin makan bawang putih dalam jumlah yang banyak. Konon, bawang putih ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan keberanian dan semangat. Jadi bawang ini memang akrab dengan dunia prajurit dan peperangan sehingga tidak mengherankan bila ada anggapan bahwa pada masa itu bawang putih merupakan bagian penting dalam peperangan. Bawang putih sangat dipercaya untuk meningkatkan kekuatan dan memepertahankan daya tahan tubuh. Bahkan tentara Phunicia dan Viking dari Normandia selama pelayarannya mengarungi samudera selalu dibekali bawang putih dalam jumlah yang banyak.

Manfaat Umbi Bawang Putih;

a. Menghaluskan kulit.

Manfaat bawang putih telah dikenal sejak berabad lamanya. Di cina, bawang putih dipercaya menjadi rahasia kulit mulus para wanita. Bahkan, seorang putri kerajaan yang bernama *Yang Kue Fei* yang terkenal

dengan kemulusan kulitnya, konon selalu menyantap bawang putih setiap harinya.

b. Mengobati jerawat.

Selain mampu mengobati jerawat, konsumsi bawang putih juga diyakini mampu membantu mencegah timbulnya jerawat dan sejumlah penyakit kulit seperti alergi.

Cara penggunaan bawang putih sebagai obat penyembuh dan pencegahan jerawat adalah:

Pertama-tama, ambil dua siung bawang putih, bersihkan, dan kupas. Kemudian, haluskan bawang putih. Selanjutnya, oleskan bawang putih yang sudah dihaluskan tadi ke bagian yang berjerawat (untuk pengobatan jerawat) dan sedikit pada bagian yang tidak berjerawat (untuk mencegah timbulnya jerawat). Setelah dioleskan, diamkan selama kurang lebih 5 menit lalu segera bersihkan dengan air. Ingat, jangan mendinginkan olesan bawang putih di muka (kulit) karena kandungan yang terdapat dalam bawang putih bisa dibilang cukup keras yang tentunya bisa berefek tidak baik bila dibiarkan terlalu lama menempel di kulit.

c. Mampu meningkatkan dan menjaga stamina tubuh.

Ketika perang dunia ke-II berkecamuk, di Manchuria banyak dipekerjakan buruh Cina dan Korea. Makanan mereka sangat sedikit. Tetapi ternyata mereka mampu bertahan hidup sampai perang berakhir. Mereka jarang menderita sakit serius dan staminanya cukup baik. Meski jelas tubuh mereka lunglai karena kurang makan. Ternyata kemudian diketahui, bahwa pada jatah makanan mereka yang terbatas selalu diselipkan bawang putih.

d. Obat berbagai macam penyakit.

Bawang putih mampu mengatasi berbagai macam keluhan dan penyakit tertentu, diantaranya adalah mampu menangkal flu, membasmi cacing perut, mengobati rematik, meredakan insomnia dan banyak lagi yang lainnya. Juga dipercaya mampu memerangi penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke, jantung koroner, diabetes, ketidakseimbangan kolesterol dan kanker.

e. Mampu mengaktifkan pertumbuhan sel-sel tubuh.

Selain alisin, masih ada senyawa berkhasiat lain yang terkandung dalam bawang putih. Senyawa tersebut bernama *alil*. Senyawa ini paling banyak terdapat dalam bentuk *dialil-trisulfida* yang berkhasiat memerangi penyakit degeneratif dan mengaktifkan pertumbuhan sel-sel baru. Beberapa khasiatnya yang sudah tercatat adalah menyeimbangkan kadar gula darah, menyeimbangkan kadar lemak darah (kolesterol dan trigliserida), membersihkan (melonggarkan) penyumbatan (plak) pada dinding pembuluh darah, mengobati nyeri sendi dan menyegarkan darah dengan mendorong terbentuknya sel-sel darah baru.

f. Dapat menghambat proses penuaan dini.

Bawang putih juga berkhasiat sebagai obat awet muda. Kemampuan ini disebabkan karena adanya kandungan gizi penting lainnya dalam bawang putih yaitu unsur *germanium* (Ge). Meskipun belum dapat dirumuskan secara tegas, namun unsur ini dapat diidentifikasi sebagai antioksidan yang dapat membasmi radikal bebas yang menyebabkan penuaan dini dan menurunnya

kondisi kesehatan tubuh. Unsur *Germanium* ini dapat pula membasmi sel-sel yang tumbuh secara berlebihan dan dicurigai sebagai koloni sel kanker. Kandungan Ge dalam bawang putih 3 kali lipat lebih banyak dari pada kandungan Ge pada gingseng, bahkan, 10 kali lipat lebih banyak dibandingkan dalam *chlorella*.

g. Mampu mencegah timbulnya penyakit kanker.

Masih ada lagi zat ampuh yang terkandung dalam bawang putih, si umbi ajaib dengan seribu manfaat. Zat tersebut adalah *s-alil sistein*, salah satu anggota asam amino. Sebelum Ge bereaksi, zat inilah yang terlebih dahulu menghadang serangan dini kanker. Alin mencegah bertemunya *nitrit* dan *morfolin* yang secara alami terbentuk dalam tubuh dari makanan. Dengan demikian tidak terbentuk senyawa *nitrosomorfolin* yang bersifat *karsinogenik* (berpotensi menjadi kanker).

13. Umbi Bawang Merah

Bawang merah atau Brambang (*Allium ascalonicum* L.) merupakan nama tanaman dari *familia Alliaceae* dan nama dari umbi yang dihasilkan. Umbi dari tanaman bawang merah merupakan bahan utama untuk bumbu dasar masakan Indonesia.

Bawang ini sudah dikenal oleh bangsa Mesir sejak 3.200-2.700 SM, sedangkan bangsa Yunani kuno mulai mengenal tanaman berumbi lapis ini pada tahun 2.100 SM. Sementara itu, Negara-negara di Eropa Barat, Eropa Timur, dan Spanyol baru mengenalnya pada abad ke-8. Sejak saat

itu, keberadaan bawang merah mulai menyebar ke daratan Amerika, Asia Timur, dan Asia Tenggara.



Sumber: <https://mesinbawang.com>

Bawang merah adalah tanaman semusim dan memiliki umbi yang berlapis. Tanaman mempunyai akar serabut, dengan daun berbentuk silinder berongga. Umbi terbentuk dari pangkal daun yang bersatu dan membentuk batang yang berubah bentuk dan fungsi, membesar dan membentuk umbi berlapis. Umbi bawang merah terbentuk dari lapisan-lapisan daun yang membesar dan bersatu. Umbi bawang merah bukan merupakan umbi sejati seperti kentang atau talas.

Bawang merah sudah lama menduduki tempat terhormat dalam ilmu kedokteran sebagai “obat” diabetes. Penelitian-penelitian modern memperlihatkan, bawang merah memiliki kekuatan menurunkan gula darah, dan dayanya dimiliki pada kadar yang ditemukan dalam makanan. Para peneliti India yang melakukan pemberian bawang merah, baik berupa jus maupun bawang merah “bulat” alias masih utuh, sebesar 25-200 gram pada subjek

yang ditelitinya, mendapatkan bahwa makin banyak bawang merah yang diberikan, makin besar gula darah yang berkurang. Tak ada perbedaan antara bawang merah mentah dan bawang merah yang telah direbus.

Bunga bawang merah merupakan bunga majemuk berbentuk tandan yang bertangkai dengan 50-200 kuntum bunga. Pada ujung dan pangkal tangkai mengecil dan di bagian tengah menggembung, bentuknya seperti pipa yang berlubang didalamnya. Tangkai tandan bunga ini sangat panjang, lebih tinggi dari daunnya sendiri dan mencapai 30-50 cm. Bunga bawang merah termasuk bunga sempurna yang tiap bunga terdapat benang sari dan kepala putik. Bakal buah sebenarnya terbentuk dari 3 daun buah yang disebut *carpel*, yang membentuk tiga buah ruang dan dalam tiap ruang tersebut terdapat 2 calon biji. Buah berbentuk bulat dengan ujung tumpul. Bentuk biji agak pipih. Biji bawang merah dapat digunakan sebagai bahan perbanyakan tanaman secara generatif.

Bawang merah dapat ditemukan di banyak negara. Beberapa negara memiliki varietasnya yang berbeda. Perbedaan mungkin nyata, tergantung pada varietas yang ditanam khas tradisional atau lokal. Di Asia, bawang ini biasanya mempunyai ukuran lebih kecil dan lebih bulat dengan warna kemerahan. Di Perancis, semua bawang merah bagaimanapun, sebaiknya semua bawang Merah lebih memanjang dan warna bawang merah lebih coklat kemerahan. Di Belanda, bawang merah lebih bulat, Di Denmark semua bawang merah berwarna kuning, coklat tradisional.

Manfaat Umbi Bawang Merah;

Disadari bahwa riset mengenai bawang merah ini tidak segenar dengan riset terhadap bawang putih. Akan tetapi melalui berbagai hasil penelitian, terbukti bahwa kandungan kimia dalam bawang merah ini memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh kita. Adapun beberapa manfaat itu adalah sebagai berikut:

a. Mencegah serangan kanker.

Berdasarkan berbagai penelitian dan riset yang dilakukan oleh para ahli, bawang merah ini terbukti dalam mencegah serangan kanker atau pun mengurangi kemungkinan terjadinya serangan kanker. Bawang merah ini dikonsumsi secara sederhana, yaitu 1-2 kali/minggu atau 5-6 kali/minggu. Beberapa jenis kanker dapat dicegah dengan mengkonsumsi bawang merah antara lain *kanker kolorektal* dan kanker ovarium. Konsumsi bawang merah secara sederhana ini belum cukup kuat untuk mencegah tipe kanker lainnya.

Riset lain menyebutkan bahwa bawang ini juga dapat menangkal kanker hati akibat adanya kandungan senyawa *sulfur* dan *flavonoid*. Dalam hal ini, *flavonoid* berfungsi mengurangi resiko kanker, jantung, dan diabetes. Selain itu khasiat tersebut disebabkan oleh *flavonoid* yang memiliki unsur antikanker, anti bakteri, *antiviral* dan *antialergi*.

b. Mengurangi resiko penyakit jantung.

Tentu kita tahu bahwa penyakit jantung merupakan penyakit yang sangat ditakuti banyak orang. Salah satu riset yang dilakukan oleh *Institut of Food Research*,

dengan menitikberatkan pada kandungan *kuersetin* dalam bawang merah. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa kandungan kuersetin pada konsumsi 100-200 gr bawang merah terbukti dapat mencegah peradangan kronis yang memicu pengentalan darah arteri.

c. Menurunkan kadar gula darah.

Berdasarkan berbagai riset dan penelitian, yang pernah dilakukan oleh para peneliti di India, bahwa bawang merah ini mempunyai kemampuan dalam mempengaruhi metabolisme gula dalam hati atau metabolisme pelepasan insulin.

Berdasarkan hasil riset dan penelitian lainnya, ternyata bahwa bawang merah ini juga memiliki efek untuk menurunkan kadar gula dan lemak dalam darah. Oleh karena itu banyak ahli yang menyarankan agar lebih banyak menambah bawang merah ke dalam masakan Anda.

d. Menyembuhkan sembelit.

Ternyata bawang merah juga memiliki kandungan serat yang bermanfaat dalam membantu membuang racun serta partikel-partikel keras dalam usus. Caranya makanlah bawang merah secara langsung atau mentah tanpa diolah saat mengalami sembelit.

e. Mengalami pendarahan.

Bawang merah memiliki nama latin *Allium cepa*, bisa menyembuhkan wasir dan juga membantu mengobati pendarahan pada hidung. Caranya potong bawang merah menjadi 2 atau lebih lalu hirup aroma bawang merah tersebut secara perlahan-lahan.

f. Mengontrol diabetes.

Bagi penderita penyakit diabetes bisa menjadikan

bawang merah mentah sebagai campuran makanan misalnya sebagai campuran salad, karena mengkonsumsi bawang merah mentah bisa meningkatkan produksi insulin.

g. Melindungi jantung.

Mengonsumsi bawang merah mentah juga bisa melindungi jantung dari serangan penyakit koroner serta juga bisa membuka arteri yang tersumbat dan mengontrol tekanan darah.

h. Mengontrol kadar kolesterol.

Bawang merah juga bisa dimanfaatkan untuk mengontrol kadar kolesterol yakni dengan cara meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Hal tersebut disebabkan karena bawang merah mengandung asam *amino*, *sulfur*, dan *methyllallyl*.

i. Mencegah kanker.

Bawang merah yang mengandung sulfur dan belerang dapat melindungi tubuh dari serangan penyakit kanker baik kanker lambung, payudara, usus, paru-paru, atau pun kanker prostat. Selain itu juga bisa menyembuhkan gangguan pada saluran kemih.

j. Hipertensi.

Kandungan *Quercetin* dalam bawang merah merupakan suplemen pembantu dalam mengurangi tekanan darah bagi penderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena *Quercetin* membantu penderita hipertensi dalam mengencerkan darah. Maka dari itu mengkonsumsi bawang merah bisa jadi obat alternatif.

14. Umbi Bawang Bombai

Bawang bombay diperkirakan berasal dari daerah Asia Tengah (Palestina) yang beriklim subtropis dan mulai menyebar ke daratan Eropa dan India. Sekitar abad ke-16 menyebar ke Benua Amerika, kira-kira bersamaan dengan awal perburuan rempah-rempah oleh bangsa Eropa ke Timur Jauh, yang akhirnya berbuntut dengan pendudukan dan penjajahan negara-negara di Asia termasuk Indonesia oleh bangsa Eropa.



Sumber: <https://manfaat.co.id>

Di Indonesia, bawang bombay banyak ditemukan di daerah Tanah Karo (Sumatera Utara), percobaan penanaman di dataran tinggi Karo dengan ketinggian sekitar 2000 m dpl, memperoleh hasil sangat memuaskan. Umbi cukup besar dan pertumbuhannya baik. Bibit yang digunakan untuk penanaman didatangkan dari Belanda.

Bawang bombay yang disebut juga bawang timur berada dalam satu garis keturunan dengan bawang merah dengan nama ilmiah *Allium cepa* L. Perbedaan antara bawang merah dan bawang bombay tidak terlalu menyolok, kecuali bentuknya dan bau/aromanya.

Manfaat Umbi Bawang Bombay;

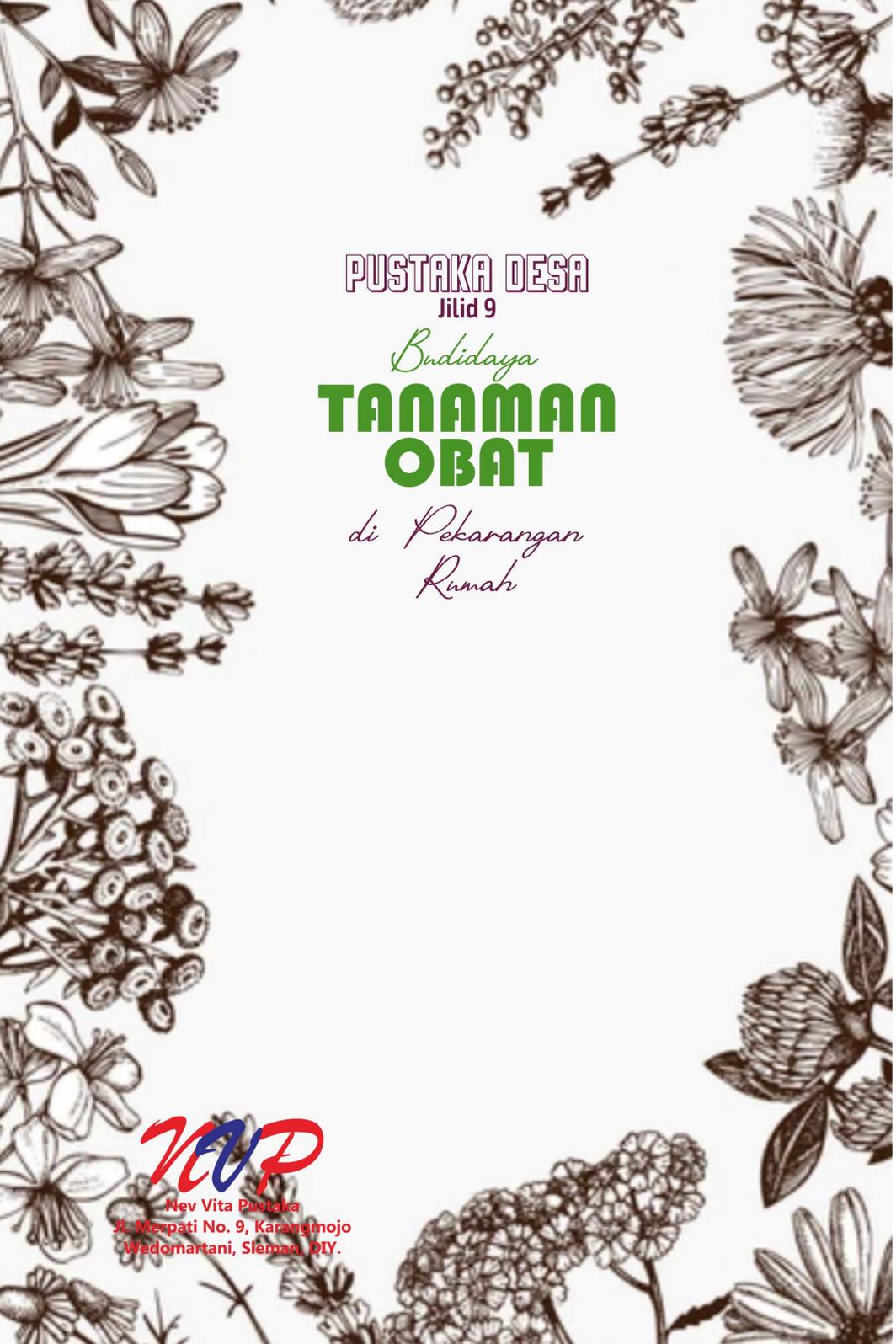
Manfaat bawang Bombay bersumber dari senyawa yang terkandung di dalamnya. Zat tersebut antara lain vitamin C, sodium, kalsium, asam amino, allicin, mangan, minyak atsiri, vitamin E, curcumin dan masih banyak lagi lainnya. Sederet senyawa ini kemudian menjadikan bawang Bombay berkhasiat dalam menyembuhkan sejumlah penyakit, antara lain:

- a. Menjauhkan Anda dari penyakit *kardiovaskuler* sebab ia mampu meningkatkan kadar kolesterol baik di dalam tubuh yakni HDL. Selain itu, bawang Bombay juga dikenal ampuh dalam memperbaiki keluhan penyempitan pembuluh darah manusia. Dengan demikian, kecenderungan terkena penyakit semacam hipertensi bisa direduksi.
- b. Mencegah terjadinya pemecahan insulin pada organ hati. Selain itu, senyawa APDS (*Allyl Propyl Disulphide*) di dalam bawang Bombay membantu tubuh untuk memproduksi lebih banyak insulin. Hal ini tentu merupakan kabar yang baik bagi mereka yang menderita diabetes.
- c. Konsumsi bawang Bombay mentah secara rutin akan menurunkan potensi terkena kanker perut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh *National Center Institute*, USA. Selain itu, bawang Bombay juga diketahui bisa menekan potensi terkena *osteoporosis*.
- d. Melindungi dari serangan alergi. Manfaat bawang Bombay ini terkait dengan kandungan senyawa *quercetin* di dalamnya. Senyawa ini memiliki sifat anti radang juga anti terhadap alergi.

Daftar Pustaka

- Agoes, Azwar. 1992. *Antropologi Kesehatan Indonesia, Pengobatan Tradisional*. Buku Kedokteran EDC. Jakarta
- Boediono. 1992. *Tanaman Obat Indonesia*. Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan. Jakarta
- Dr. A.P. Dharma. 1985. *Tanaman Obat Tradisional Indonesia*. PN Balai Pustaka. Jakarta
- Dr. Satrijo. 1985. *Apotik Hidup (Obat Asli Indonesia)*. Penerbit dan T.B Bahagia. Pekalongan
- Drs. Gunawan, D dan Dra. Mulyani, S. 2004. *Ilmu Obat Alam (Farmakognosi Jilid I)*. Penebar Swadaya. Jakarta
- Dzulkarnain, H.B dkk. 2009. *Tanaman Obat Keluarga. Jilid 1 & jilid 2*. PT. Intisari MediaTama. Jakarta
- Hariana, H. Arief. 2006. *Tumbuhan Obat & Khasiatnya*. Swadaya. Jakarta
- Hariana A. 2008. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya Seri 2*. Penebar Swadaya. Depok
- Kartasapoetra, G. 1993. *Budidaya Tanaman Berkhasiat Obat*. Rineka Cipta. Jakarta
- Poerwadarminta, 2002. *Budidaya Tanaman Obat Secara Organik*. Agromedia Pustaka. Jakarta

- Ridwan. 2007. *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga*. Pusat Perbukuan DEPTAN. Jakarta
- Santoso, HB. 2008. *Ragam dan Khasiat Tanaman Obat*. Agromedia Pustaka: Jakarta
- Septiantin. 2008. *Seri Tanaman Obat: Apotik Hidup dari Rempah-rempah, Tanaman Hias dan Tanaman Liar*. Yrama Widya. Bandung
- Supriyanto, 2006. *Proses Pengolahan Tanaman Obat*. Jakarta. Tim Lentera
- Thomas. 1989. *Tanaman Obat Tradisional I*. Kanisius. Yogyakarta
- Utami, Prapti. 2003. *Tanaman Obat Untuk Mengatasi Rematik Asam Urat*. Agromedia Pustaka. Jakarta



PUSTAKA DESA

Jilid 9

Budidaya

**TANAMAN
OBAT**

*di Pekarangan
Rumah*

NEVITA

Nev Vita Pustaka
Jl. Merpati No. 9, Karangmojo
Wedomartani, Sleman, DIY.