



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

SEBELAS RAMUAN JAMU SAINTIFIK

PEMANFAATAN MANDIRI OLEH MASYARAKAT

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Balai Besar Penelitian dan Pengembangan
Tanaman Obat dan Obat Tradisional

Kata Pengantar

Puji Syukur kepada Allah SWT atas tersusunnya Buku Sebelas Ramuan Jamu Sainifik, Pemanfaatan Mandiri Oleh Masyarakat. Buku ini berisi informasi hasil penelitian di Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) agar dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.

Dengan adanya buku ini masyarakat diharapkan dapat menerapkan tata cara budidaya tanaman obat, penyiapan bahan jamu, membuat jamu dan dosis penggunaannya dalam upaya memelihara kesehatan secara mandiri.

Terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya disampaikan kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Kami tetap membuka diri menerima kritik dan saran perbaikan agar buku ini lebih sempurna.

Tawangmangu, Juli 2019

Kepala Balai Besar Litbang Tanaman Obat dan
Obat Tradisional

Akhmad Saikhu, M.Sc.Ph



Sambutan

Buku Sebelas Ramuan Jamu Sainifik: Pemanfaatan Mandiri oleh Masyarakat merupakan salah satu bentuk nyata Badan Litbang Kesehatan dalam mendukung program pemerintah dalam bidang kesehatan khususnya kesehatan tradisional. Diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan buku ini sebagai buku pedoman praktis dalam melaksanakan promotif – preventif upaya kesehatan keluarga. Melalui Peraturan Pemerintah 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional, pemerintah mengatur sistem pelayanan kesehatan tradisional dengan sasaran salah satunya adalah kemandirian masyarakat dalam bidang kesehatan melalui penggunaan tanaman obat dan obat tradisional.

Informasi ramuan jamu dalam Buku ini dihadirkan dari hasil penelitian Sainifikasi Jamu. Sebanyak sebelas ramuan jamu meliputi ramuan untuk mengatasi keluhan tekanan darah tinggi, kolesterol, radang sendi, gangguan fungsi hati, wasir, asam urat, maag/gangguan lambung, batu saluran kencing, kencing manis, kebugaran dan obesitas kami sampaikan kepada masyarakat Indonesia melalui buku ini dengan berlandaskan penelitian berbasis pelayanan yang dilaksanakan oleh Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional beserta jejaringnya di berbagai wilayah di negeri ini.

Ramuan jamu yang sebagian besar diperuntukkan bagi penderita penyakit degeneratif tersebut semoga menjadi salah satu jawaban atas permasalahan kesehatan berupa peningkatan prevalensi penyakit degeneratif di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular (kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi) mengalami kenaikan dibandingkan hasil Riskesdas 2013.

Penelitian tanaman obat dan obat tradisional akan terus berjalan, berbagai inovasi produk, modernisasi dan upaya hilirisasi akan terus dilakukan oleh Badan Litbang Kesehatan, namun jamu sebagai bagian khasanah kekayaan budaya bangsa harus tetap kita lestarikan. Marilah kita menjadi pelestari jamu dengan cara mengkonsumsi jamu sesuai aturan pemakaian sehingga khasiat dan keamanan jamu dapat diperoleh. Tidak lupa, kita ajak generasi muda untuk minum jamu demi menjaga kesehatan dan melestarikan budaya bangsa.

Jakarta, Agustus 2019

Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

dr. Siswanto, MHP.DTM.



Tim Penyusun

1. dr. Agus Triyono
2. dr. Sunu Pamadyo Tanjung Ismoyo
3. dr. Danang Ardiyanto
4. dr. Peristiwa Ridha Widhi Astana
5. dr. Zuraida Zulkarnain
6. dr. Fajar Novianto
7. dr. Ulfatun Nisa
8. dr. Ulfa Fitriani
9. Awal Prichatin Kusumadewi, M.Sc
10. Akhmad Saikhu, SKM, M.Sc,PH
11. Nita Supriyati, M.Biotech, Apt
12. Amalia Damayanti, M.Si
13. Drs. Slamet Wahyono, M.Sc, Apt
14. Ir. Yuli Widiyastuti, MP
15. Dyah Subositi, M.Sc
16. drh. Galuh Ratnawati
17. Nuning Rahmawati, M.Sc, Apt
18. Sofa Farida, S.Farm, Apt
19. Fauzi, MP
20. Tyas Friska Dewi, S.Farm, Apt
21. Harto Widodo, M.Biotech
22. Rochmat Mujahid, M.Sc, Apt
23. Tofan Aries M, S.Farm, Apt
24. Nurul Husniyati Listyana, S.P
25. Ika Yanti MS, M.Sc
26. Dian Susanti, S.P
27. Tri Widayat, M.Sc
28. Devi Safrina, STP
29. Saryanto, S.Farm, Apt
30. Nur Rahmawati Wijaya, S.Si

Layout dan Grafis

Kristoforus Ivan Pramudya Wardhana, S.I.Kom



Daftar Isi

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| i | Kata Pengantar |  | Ramuan Jamu ASAM URAT |  | Ramuan Jamu MAAG/ GANGGUAN LAMBUNG |
| ii | Sambutan | | | | |
| iv | Tim Penyusun |  | Ramuan Jamu TEKANAN DARAH TINGGI |  | Ramuan Jamu BATU SALURAN KENCING |
| v | Daftar Isi | | | | |
| vi | Pendahuluan |  | Ramuan Jamu WASIR |  | Ramuan Jamu KENCING MANIS |
| 47 | Tanaman Obat Penyusun Ramuan Jamu Saintifik | | | | |
| 76 | Pengolahan Bahan Jamu |  | Ramuan Jamu RADANG SENDI |  | Ramuan Jamu KEBUGARAN |
| 77 | Sekilas B2P2TOOT | | | | |
| 79 | Daftar Istilah |  | Ramuan Jamu KOLESTEROL TINGGI |  | Ramuan Jamu OBESITAS |
| 80 | Daftar Pustaka | | | | |
| 82 | FAQ |  | Ramuan Jamu GANGGUAN FUNGSI HATI | | |

Pendahuluan

Gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat, meningkatkan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) yang ditandai dengan berbagai keluhan seperti tingginya kolesterol, tingginya kadar gula darah, tingginya kadar asam urat dan radang sendi.

Dalam menangani masalah tersebut, pilihan masyarakat untuk kembali ke alam dengan memanfaatkan tanaman obat, semakin meluas. Kekayaan tanaman obat Indonesia yang digunakan sebagai jamu turun temurun, telah diteliti melalui program Sainifikasi Jamu berdasarkan Permenkes No. 003 tahun 2010.

Tanaman obat yang telah diteliti dan menjadi ramuan jamu yang sudah terbukti secara ilmiah saat ini berjumlah 11 (sebelas) jenis yaitu jamu saintifik untuk keluhan darah tinggi ringan, asam urat, gangguan lambung (maag), radang sendi, wasir atau ambeien, kolesterol tinggi, pelindung fungsi hati, batu saluran kencing, kencing manis (diabetes melitus), kebugaran dan obesitas.

Buku Sebelas Ramuan Jamu Sainifik ini mencakup informasi mengenai keluhan penyakit; ramuan jamu, mulai dari penanaman hingga pembuatan dan penyimpanan bahan jamu, takaran, cara penyiapan, aturan minum hingga peringatan penggunaan. Tentunya dalam memanfaatkan buku ini harus diperhatikan takaran jamu yang tepat dan benar.

Ramuan Jamu
ASAM URAT



Rimpang Kunyit



Daun Kepel



Herba Tempuyung



Herba Meniran



Kayu Secang



Rimpang Temulawak

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan jamu yang digunakan untuk mengatasi asam urat untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

| | |
|-------------------|---------|
| Herba tempuyung | 6 gram |
| Kayu secang | 15 gram |
| Daun kepel | 9 gram |
| Rimpang temulawak | 9 gram |
| Rimpang kunyit | 9 gram |
| Herba meniran | 9 gram |

Keluhan biasanya sudah berkurang setelah minum ramuan selama satu minggu. Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal dianjurkan untuk mengkonsumsi ramuan paling tidak selama satu bulan.

Peringatan Penggunaan

- Ramuan jamu asam urat tidak boleh diminum ketika pada keadaan yang sangat nyeri. Dapat diberikan jika kondisi sudah stabil yaitu pasien merasakan nyeri ringan (asam urat masih lebih dari normal). Jika kadar asam urat lebih dari 10 mg% sebaiknya konsumsi jamu asam urat dikombinasi dengan pengobatan medis yang terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter.
- Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan.
- Selama minum jamu asam urat ini kemungkinan ada efek yang tidak diinginkan yang timbul seperti mual, rasa pahit, atau banyak buang air kecil.
- Jika sudah lebih dari satu bulan kadar asam urat tidak mengalami penurunan atau timbul keluhan nyeri yang sangat segera berkonsultasi dengan dokter.

Pengertian dan Gejala Asam Urat

Asam urat adalah asam yang berbentuk kristal-kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin. Asam urat adalah keadaan dimana terjadi peningkatan kadar asam urat darah di atas normal. Kadar asam urat di atas 7 mg% pada laki-laki dan 6 mg % pada perempuan dipergunakan sebagai batasan hiperurisemia.

Gejala penyakit asam urat ini meliputi:

- Timbulnya rasa nyeri dan pembengkakan atau peradangan di satu atau beberapa titik persendian.
- Rasa nyeri dari serangan penyakit asam urat bertingkat mulai dari yang paling ringan sampai yang paling menyiksa.
- Keluhan asam urat biasanya terjadi secara mendadak, berlangsung cepat selama beberapa jam.
- Sendi jempol kaki adalah sendi yang paling banyak terkena serangan penyakit asam urat.
- Namun sendi-sendi lain seperti di bagian pinggul atau bahkan punggung juga bisa terkena serangan. Kadang-kadang dua atau lebih sendi yang terpengaruh.
- Sendi yang terkena biasanya membengkak dan kulit di dekatnya mungkin terlihat meradang (merah).
- Pada saat penyakit asam urat menyerang, untuk berjalan saja bisa terasa sangat menyakitkan bahkan susah untuk bergerak. Jika dibiarkan tidak diobati, serangan penyakit asam urat dapat berlangsung selama 7-10 hari.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Asam urat yang bisa dikelola sendiri jika gejala yang timbul hanya nyeri ringan. Jika terasa sangat nyeri segera konsultasi dengan dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

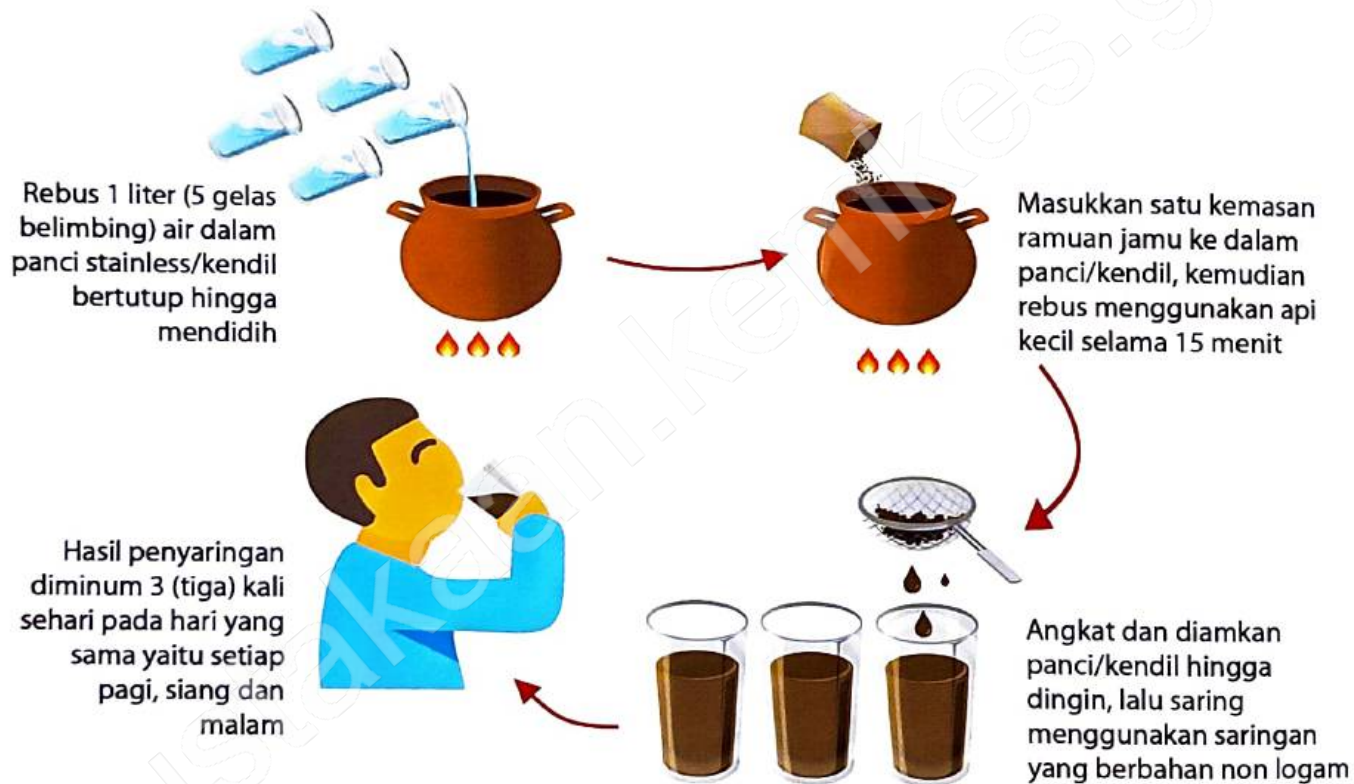
Cara menghindari kekambuhan asam urat:

- Menghindari makanan yang mengandung asam urat tinggi seperti hati, ginjal, otak, jantung, paru, jeroan, udang, remis, kerang, sardin, ekstrak daging (abon, dendeng), ragi (tape) dan kacang-kacangan.
- Menghindari alkohol
- Banyak minum air
- Menjaga berat badan ideal



Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Asam Urat

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau aluminium.

Ramuan Jamu
TEKANAN DARAH TINGGI



Daun kumis kucing



Rimpang kunyit



Herba pegagan



Herba seledri



Herba meniran



Rimpang temulawak

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan jamu tekanan darah tinggi untuk penggunaan satu hari, terdiri dari bahan kering:

| | |
|-------------------|---------|
| Herba seledri | 15 gram |
| Herba pegagan | 9 gram |
| Daun kumis kucing | 9 gram |
| Rimpang temulawak | 9 gram |
| Rimpang kunyit | 9 gram |
| Herba meniran | 9 gram. |

Peringatan Penggunaan

- Ramuan jamu tekanan darah tinggi bisa menyebabkan sering buang air kecil.
- Hati-hati bila mengkonsumsi jamu bersamaan dengan obat yang bersifat diuretik (memperbanyak buang air kecil).
- Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan.
- Hati-hati mengkonsumsi jamu bila memiliki gangguan fungsi ginjal yang berat.

Pengertian dan Gejala Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah diatas normal (sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik yang lebih tinggi dari 90 mmHg ataupun keduanya). Sebagian besar tekanan darah tinggi terjadi tanpa disertai tanda dan gejala yang pasti. Gejala tidak spesifik tekanan darah tinggi adalah : Sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. Klasifikasikan tekanan darah tinggi adalah sebagai berikut:

| | TD Sistolik (mmHg) | | TD Diastolik (mmHg) |
|-----------------------------|-------------------------------|------|--------------------------------|
| Normal | < 120 | dan | < 80 |
| Prahipertensi | 120 – 139 | atau | 80 – 89 |
| Hipertensi derajat 1 | 140 – 159 | atau | 90 – 99 |
| Hipertensi derajat 2 | ≥ 160 | atau | ≥ 100 |

Faktor penyebab tekanan darah tinggi antara lain:

- Pola makan tidak sehat
- Kebiasaan merokok
- Kebiasaan mengkonsumsi kopi
- Kebiasaan mengkonsumsi alkohol - Kurang aktivitas fisik

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Tekanan darah tinggi yang bisa diobati sendiri dengan ramuan jamu tekanan darah tinggi adalah Prahipertensi (Sistolik 120 – 139 mmHg dan atau diastolik 80 – 89 mmHg) dan tekanan darah tinggi derajat 1 (sistolik 140 – 159 mmHg dan atau diastolik 90 – 99 mmHg)

Bersamaan dengan pengobatan diatas perlu dilakukan modifikasi gaya hidup, meliputi:

- Menurunkan berat badan (memelihara berat badan normal.)
- Diet (dianjurkan banyak mengkonsumsi buah buahan, sayuran, makanan dan minuman rendah lemak dan rendah garam).
- Melakukan aktifitas fisik minimal selama 30 menit setiap hari.





Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Tekanan Darah Tinggi

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau alumunlum.

Ramuan Jamu
WASIR



Rimpang kunyit



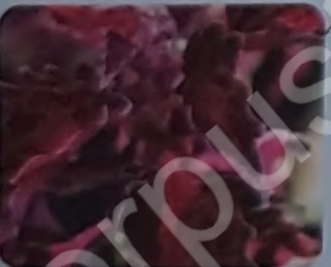
Rimpang temulawak



Daun ungu



Daun duduk



Daun iler



Herba meniran



Ramuan Jamu

Pengelolaan wasir dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu 7 hari untuk mendapatkan efek penyembuhan. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 7 hari. Untuk memudahkan dalam penyiapan, ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.

Komposisi ramuan wasir untuk menggunakan 1 hari, terdiri dari bahan kering :

| | |
|-------------------|---------|
| Daun ungu | 15 gram |
| Daun duduk | 12 gram |
| Daun iler | 9 gram |
| Rimpang temulawak | 3 gram |
| Rimpang kunyit | 3 gram |
| Herba meniran | 3 gram |

Peringatan Penggunaan

- Penggunaan ramuan ini secara berlebihan/tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas dan diare.
- Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Wasir

Wasir/ambeien merupakan salah satu jenis penyakit yang sering dijumpai di masyarakat. Wasir merupakan benjolan yang dikarenakan pelebaran pembuluh darah di sekitar anus.

Gejala wasir berupa benjolan di sekitar anus yang terkadang disertai:

- Keluar darah segar saat buang air besar (BAB) - Rasa perih, terbakar
- Rasa gatal

Derajat Keparahan Wasir:

- Derajat I
Perdarahan merah segar setelah buang air besar, tanpa disertai rasa nyeri, tidak terdapat benjolan.
- Derajat II
Terdapat perdarahan/tanpa perdarahan sesudah buang air besar, terjadi benjolan yang dapat masuk sendiri.

- Derajat III
Terdapat perdarahan/tanpa perdarahan sesudah buang air besar, terjadi benjolan yang hanya bisa masuk dengan didorong menggunakan jari.
- Derajat IV
Terdapat perdarahan/tanpa perdarahan sesudah buang air besar, terjadi benjolan yang tidak bisa dimasukkan.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Wasir pada umumnya dapat dikurangi gejalanya dengan pengaturan pola makan dan penggunaan obat-obatan/jamu. Akan tetapi, jika benjolan yang muncul tidak dapat dimasukkan ke dalam rongga anus, maka pilihan terapinya adalah dengan operasi.





Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Wasir

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau aluminium.

Ramuan Jamu
RADANG SENDI



Rimpang Temulawak



Herba Rumpus Bolong



Daun Kumis Kucing



Rimpang Kunyit



Biji Adas



Herba Meniran

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan jamu untuk peradangan sendi untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

| | |
|---------------------|---------|
| Biji adas | 3 gram |
| Daun kumis kucing | 5 gram |
| Herba rumput bolong | 5 gram |
| Rimpang temulawak | 15 gram |
| Rimpang kunyit | 15 gram |
| Herba meniran | 7 gram |

Peringatan Penggunaan

Bila setelah dua minggu pemakaian tidak ada perubahan gejala atau semakin parah, dapat dikonsultasikan ke dokter.

Pengertian dan Gejala Radang Sendi

Peradangan sendi adalah peradangan yang muncul di dalam sendi yang terjadi akibat penurunan fungsi tulang rawan sendi. Tanda peradangan yang umum berupa rasa nyeri, pembengkakan, kemerahan dan penurunan fungsi sendi. Hampir seluruh sendi dapat terkena, namun lebih sering mengenai sendi-sendi lutut, panggul, tulang belakang dan jari-jari tangan. Penyakit ini berhubungan dengan proses menua dan kegemukan.

Gejala dan tanda peradangan sendi antara lain:

- Nyeri (terasa terbakar atau seperti tertusuk benda tajam. Bagi sebagian orang, rasa sakit dapat bersifat hilang timbul).
- Kekakuan sendi (bangun di pagi hari akan sulit). Sendi terasa kaku dan berderit untuk waktu yang singkat (kurang dari 1 jam), sampai dapat bergerak kembali.
- Kelemahan otot (otot-otot sekitar sendi menjadi lebih lemah). Ini banyak terjadi pada peradangan sendi di lutut.
- Pembengkakan.
- Pembesaran sendi (tampak bentuk yang salah dari sendi, terutama disebabkan karena peradangan yang semakin memburuk).
- Pengurangan rentang gerak dan fungsi pergerakan sendi.

Untuk memastikan terjadinya peradangan sendi dapat dilakukan melalui pemeriksaan radiologi (rontgen).

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Selama rasa nyeri dan kekakuan sendi masih dapat ditahan dan penderita masih dapat mengerjakan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu, kondisi ini dapat dikelola sendiri. Apabila gejala yang dirasakan mengganggu aktivitas dan rasa nyeri yang muncul sangat hebat, perlu dikonsultasikan ke dokter.

Beberapa cara untuk meringankan peradangan sendi adalah:

- Mengurangi berat badan
- Mengistirahatkan sendi
- Menghindari turun naik tangga
- Menghindari trauma/benturan
- Pemakaian pelindung lutut atau sendi lain seperti pergelangan kaki





Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Radang Sendi

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantung plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau alumunium.

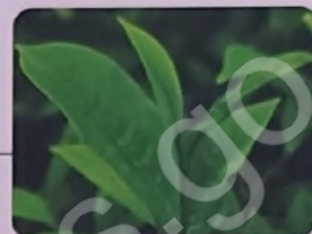
Ramuan Jamu
KOLESTROL TINGGI



Daun Jati Belanda



Rimpang Temulawak



Herba Teh Hijau



Herba Meniran



Herba Tempuyung



Rimpang Kunyit



Daun Jati Cina

Ramuan Jamu

Pengelolaan kolesterol tinggi dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu untuk mendapatkan efek penurunan yang bermakna. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 3-6 minggu. Komposisi ramuan kolesterol tinggi untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

| | |
|-------------------|--------|
| Daun jati cina | 1 gram |
| Daun jati belanda | 6 gram |
| Herba tempuyung | 6 gram |
| Teh hjau | 5 gram |
| Rimpang Temulawak | 5 gram |
| Rimpang Kunyit | 4 gram |
| Herba Meniran | 3 gram |

Peringatan Penggunaan

- Ramuan ini dapat menurunkan kadar kolesterol melalui penghambatan penyerapan kolesterol makanan di usus, sehingga apabila digunakan sesuai anjuran dapat memperlancar buang air besar.
- Pengguna ramuan ini secara berlebihan / tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas, dan diare.
- Ramuan jamu diminum setengah jam sebelum makan.
- Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Kolestrol Tinggi

Kolesterol tinggi (Hipokolesterol) adalah keadaan kadar kolesterol total diatas normal (>200 mg/dl) yang didapatkan dari hasil pemeriksaan laboratorium.

Gejala berupa:

Pada umumnya hipokolesterol tidak memiliki gejala yang khas. Adapun gejala yang pernah dilaporkan ialah sakit kepala, rasa tegang di otot leher dan kesemutan pada daerah tangan dan kaki.

Komplikasi:

- Penyakit jantung coroner
- Stroke
- Hipertensi

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Kolesterol tinggi pada umumnya dapat dikendalikan dengan pengaturan pola makan dan penggunaan obat-obatan/jamu. Kolesterol tinggi tanpa komplikasi dengan gejala klinis ringan dengan kadar kolesterol < 300 mg/dl dapat diobati sendiri dengan menggunakan ramuan jamu. Untuk mencegah kolesterol tinggi juga dilakukan dengan mengatur pola makan dan aktivitas fisik secara teratur.





Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Kolesterol Tinggi

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantung plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau aluminium.

Ramuan Jamu
Gangguan Fungsi Hati



Rimpang kunyit



Daun jombang



Rimpang temulawak

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan jamu gangguan fungsi hati untuk penggunaan satu hari, terdiri dari bahan kering:

| | |
|-------------------|---------|
| Daun jombang | 12 gram |
| Rimpang temulawak | 28 gram |
| Rimpang kunyit | 6 gram |

Peringatan Penggunaan

- Ramuan jamu gangguan fungsi hati bisa menyebabkan sering buang air kecil, hati-hati bila mengkonsumsi jamu bersamaan dengan obat yang bersifat diuretik (memperbanyak buang air kecil).
- Jombang menurunkan efektifitas antibiotik jenis kuinolon, hati hati penggunaan ramuan jamu bersamaan dengan antibiotik jenis kuinolon (ciprofloxacin, trovaloxacin, norfloxacin).
- Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan.
- Hati- hati mengkonsumsi jamu bila memiliki gangguan fungsi ginjal yang berat.
- Penggunaan ramuan yang melebihi takaran dapat menyebabkan timbulnya efek yang tidak diinginkan seperti meningkatnya asam lambung.
- Hentikan minum ramuan jamu bila terdapat tanda-tanda alergi, ruam kulit dan kencing berlebihan.

Pengertian dan Gejala Gangguan Fungsi Hati

Gangguan fungsi hati adalah adanya gangguan atau kerusakan pada sel-sel hati sehingga menyebabkan fungsinya menjadi menurun. Berdasarkan penyebabnya, gangguan fungsi hati dapat bermacam-macam, yaitu: perlemakan hati, hepatitis (radang hati) karena virus, obat, bahan makanan yang toksik dan sumbatan empedu, pengerasan hati (sirosis hepatis) kanker hati. Gangguan fungsi hati kadang-kadang tidak menimbulkan gejala dan diketahui dari pemeriksaan laboratorium SGPT dan SGOT yang meningkat (> 2 kali normal). Gejala-gejala yang mungkin muncul bila ada gangguan fungsi hati, antara lain: mual, muntah, nafsu makan berkurang, mata dan kulit menjadi kuning, BAK seperti teh, BAB pucat (warna dempul), perut terasa sebah, mudah capek dan pusing.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Ramuan jamu gangguan fungsi hati bekerja dengan cara melindungi sel-sel hati dari kerusakan lebih lanjut. Ramuan ini dapat mengobati gangguan fungsi hati ringan dengan kadar SGOT dan SGPT 2-3 kali normal tanpa adanya sebab spesifik. Pada gangguan fungsi hati dengan sebab spesifik seperti virus, sumbatan empedu dan kanker, terapi dari dokter untuk mengobati penyebab tetap harus dilakukan, disamping meminum jamu. Jarak waktu minum jamu dengan obat lain kurang lebih 2 jam.

Untuk memastikan adanya gangguan fungsi hati, perlu dilakukan konsultasi dengan dokter guna mengetahui penyebab dari gangguan fungsi hati sehingga bisa ditentukan terapi yang tepat.

Ramuan jamu sebagai pelindung hati bisa diminum atas persetujuan dokter.





Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Gangguan Fungsi Hati

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau aluminium.

Ramuan Jamu
MAAG/GANGGUAN LAMBUNG



Rimpang Kunyit



Herba Sembung



Jinten Hitam



Rimpang Jahe

Ramuan Jamu

Pengelolaan maag dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 7 hari untuk mendapatkan efek penyembuhan. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 7 hari. Untuk memudahkan dalam penyiapan, ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.

Komposisi ramuan maag untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

| | |
|----------------|---------|
| Rimpang jahe | 15 gram |
| Herba sembung | 15 gram |
| Jinten hitam | 2 gram |
| Rimpang kunyit | 15 gram |

Peringatan Penggunaan

Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Maag/ Gangguan Lambung

Maag atau dispepsia berasal dari bahasa Yunani, yaitu dys- (buruk) dan -peptin (pencernaan). Maag didefinisikan sebagai sindrom yang mencakup satu atau lebih dari gejala-gejala berikut:

- Rasa penuh setelah makan
- Perasaan cepat kenyang
- Nyeri ulu hati
- Rasa panas/terbakar di daerah ulu hati

Penyebabnya bisa karena makan secara tidak teratur, terdapat mikroorganisme yang merugikan, mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri, mengonsumsi alkohol, pola tidur yang tidak teratur dan stress. Maag juga bisa terjadi apabila si penderita terlambat makan / makan dengan porsi yang terlalu banyak.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Maag yang bisa dikelola sendiri jika keluhan yang timbul adalah keluhan ringan yang tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, tidak mengganggu nafsu makan, frekuensi kambuh maksimal 1 kali seminggu dan tidak disertai gejala muntah.

Gejala maag umumnya dapat dikurangi dengan menghindari makanan dan minuman sebagai berikut:

- Makanan yang asam atau pedas seperti cuka, cabai, merica; makanan yang sulit dicerna antara lain kue tar, coklat, dan keju; makanan yang menyebabkan cairan lambung dapat naik ke kerongkongan seperti coklat, makanan tinggi lemak, dan gorengan.
- Minuman yang merangsang pengeluaran asam lambung antara lain : alkohol, kopi, sari buah jeruk, susu dan yang mengandung banyak gas (seperti minuman bersoda).

Ramuan Jamu

Pengelolaan maag dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 7 hari untuk mendapatkan efek penyembuhan. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 7 hari. Untuk memudahkan dalam penyiapan, ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.

Komposisi ramuan maag untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

| | |
|----------------|---------|
| Rimpang jahe | 15 gram |
| Herba sembung | 15 gram |
| Jinten hitam | 2 gram |
| Rimpang kunyit | 15 gram |

Peringatan Penggunaan

Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Maag/ Gangguan Lambung

Maag atau dispepsia berasal dari bahasa Yunani, yaitu dys- (buruk) dan -peptein (pencernaan). Maag didefinisikan sebagai sindrom yang mencakup satu atau lebih dari gejala-gejala berikut:

- Rasa penuh setelah makan
- Perasaan cepat kenyang
- Nyeri ulu hati
- Rasa panas/terbakar di daerah ulu hati

Penyebabnya bisa karena makan secara tidak teratur, terdapat mikroorganisme yang merugikan, mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri, mengonsumsi alkohol, pola tidur yang tidak teratur dan stress. Maag juga bisa terjadi apabila si penderita terlambat makan / makan dengan porsi yang terlalu banyak.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Maag yang bisa dikelola sendiri jika keluhan yang timbul adalah keluhan ringan yang tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, tidak mengganggu nafsu makan, frekuensi kambuh maksimal 1 kali seminggu dan tidak disertai gejala muntah.

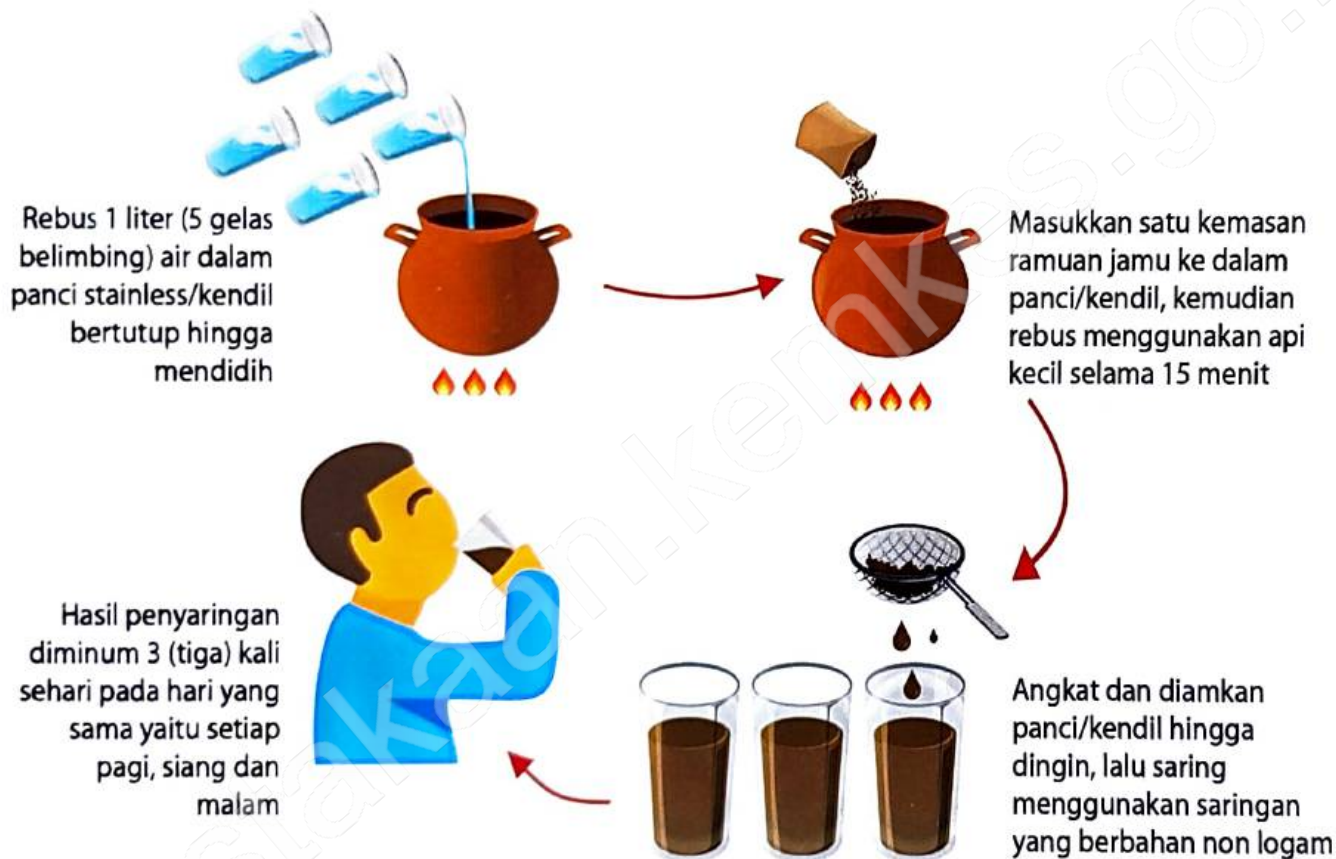
Gejala maag umumnya dapat dikurangi dengan menghindari makanan dan minuman sebagai berikut:

- Makanan yang asam atau pedas seperti cuka, cabai, merica; makanan yang sulit dicerna antara lain kue tar, coklat, dan keju; makanan yang menyebabkan cairan lambung dapat naik ke kerongkongan seperti coklat, makanan tinggi lemak, dan gorengan.
- Minuman yang merangsang pengeluaran asam lambung antara lain : alkohol, kopi, sari buah jeruk, susu dan yang mengandung banyak gas (seperti minuman bersoda).



Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Maag/Gangguan Lambung

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau aluminium.

Ramuan Jamu
BATU SALURAN KENCING



Herba Tempuyung



Rimpang Temulawak



Daun Kumis Kucing



Rimpang Kunyit



Herba Meniran



Daun Kejibeling



Rimpang Alang-alang

Ramuan Jamu

Penggunaan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 8 minggu untuk mendapatkan efek perbaikan. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 8 minggu. Komposisi ramuan jamu batu saluran kencing untuk penggunaan satu hari, terdiri atas bahan kering :

| | |
|---------------------|---------|
| daun kumis kucing | 6 gram |
| daun keji beling | 4 gram |
| daun tempuyung | 10 gram |
| rimpang alang-alang | 5 gram |
| Herba meniran | 5 gram |
| Rimpang kunyit | 4 gram |
| Rimpang temulawak | 3 gram |

Peringatan Penggunaan

- Ramuan ini bekerja dengan menghambat terjadinya pembentukan batu serta meningkatkan pengeluaran urin sehingga apabila digunakan sesuai anjuran dapat memperlancar buang air kecil.
- Penggunaan ramuan ini secara berlebihan/tidak sesuai dengan takaran dapat menyebabkan buang air kecil berlebihan sehingga tubuh dapat kekurangan cairan.
- Ramuan jamu diminum setengah jam setelah makan.
- Jika selama satu minggu pemakaian keluhan semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Batu Saluran Kencing

Batu saluran kencing adalah suatu keadaan dimana terdapat batu pada saluran kencing.

Yang lebih beresiko terkena Batu Saluran Kencing:

- Laki-laki umur 40-60 tahun
- Tinggal di daerah berkapur
- Pekerjaan banyak duduk dan sedikit minum air putih
- Kebiasaan makan makanan yang mengandung senyawa oksalat (contoh bayam) secara berlebihan
- Riwayat penyakit BSK dalam keluarga

Macam-macam batu yang sering ditemui:

- Batu sistin
- Batu Kalsium
- Batu struvit

Waspada jika mengalami salah satu gejala seperti dibawah ini:

- Nyeri saat buang air kecil
- Nyeri pada pinggang atau nyeri pada perut bawah
- Kadang terdapat mual muntah
- Buang air kecil berdarah

Jika terdapat gejala-gejala ke arah BSK, maka akan dilakukan pemeriksaan tambahan untuk memastikan. Pemeriksaan tambahan yang bisa dilakukan seperti berikut:

- Foto rontgen
- Intravena Pielografi (IVP)
- USG abdomen

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Pada batu dengan ukuran < 10 mm, selain dengan minum Jamu BSK, juga dapat disertai dengan peningkatan asupan minum air putih serta perbaikan pola hidup sehat

Jamu bersifat membantu menurunkan gejala BSK, bukan sebagai pengganti operasi.





Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Batu Saluran Kencing

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau aluminium.

Ramuan Jamu
Gangguan Kencing Manis



Daun salam



Kayu manis



Herba sambiloto



Rimpang temulawak

Ramuan Jamu

Penggunaan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu untuk mendapatkan efek penurunan gula darah yang diinginkan.

Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 3-6 minggu.

Komposisi ramuan jamu untuk mengobati kencing manis/ Diabetes Melitus (DM) untuk penggunaan satu hari, terdiri dari bahan kering :

| | |
|-------------------|---------|
| Daun Salam | 5 gram |
| Herba Sambiloto | 5 gram |
| Kulit Kayu Manis | 7 gram |
| Rimpang Temulawak | 10 gram |

Peringatan Penggunaan

- Ramuan jamu bekerja dengan cara menghambat pembentukan glukosa (gula) di hati, menghambat penyerapan gula dalam usus, meningkatkan sekresi (pengeluaran) insulin dalam pankreas dan meningkatkan penggunaan gula oleh membran sel sehingga lebih tepat untuk penderita hiperglikemia/DM tipe 2.
- Penggunaan ramuan ini secara berlebihan / tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas, begah, lemas dan penurunan kadar gula darah yang berlebihan.
- Apabila gejala dan kadar gula darah tetap atau meningkat setelah 1 minggu minum jamu, segeralah konsultasi ke dokter.
- Apabila ada penyakit maag, riwayat alergi atau obat gula lain yang diminum, konsultasikan kepada dokter Anda sebelum memulai minum jamu ini.

Pengertian dan Gejala Gangguan Kencing Manis

Kencing manis (diabetes melitus) merupakan sekumpulan gejala yang timbul pada seseorang, ditandai dengan hiperglikemia kadar gula darah yang melebihi nilai normal akibat tubuh kekurangan insulin.

Jenis-jenis Kencing Manis :

- **DM Tipe 1** : terjadi kerusakan sel beta pankreas yang menyebabkan produksi insulin sangat kurang sehingga perlu suntikan insulin dari luar.
- **DM Tipe 2** : terjadi resistensi insulin yaitu sel-sel tubuh tidak mampu menggunakan insulin meskipun jumlahnya cukup atau terjadi gangguan pengeluaran insulin.
- **DM Tipe gestasional** : terjadi karena kehamilan.

Diagnosis (penetapan) seseorang menderita penyakit kencing manis harus dilakukan oleh dokter, dengan kategori sebagai berikut :

| | HbA1c (%) | Gula Darah Puasa (GDP) (mg/dL) | Gula Darah 2 Jam Setelah Puasa (GD2PP) (mg/dL) |
|--------------------|------------------|---------------------------------------|---|
| Normal | <5,7 | <100 | <140 |
| Prediabetes | 5,7-6,4 | 100-125 | 140-199 |
| Diabetes | >6,5 | >126 | >200 |

Gejala utama :

- poliuria (banyak kencing),
- polidipsia (banyak minum),
- polifagia (banyak makan) dan
- penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan sebabnya.

Gejala Tambahan :

- lemah badan,
- kesemutan,
- gatal,
- mata kabur, dan
- disfungsi ereksi (lemah syahwat/impotensi) pada pria, serta pruritus vulva (gatal pada bibir vagina) pada wanita.

Segeralah periksa ke dokter apabila memiliki 1 atau lebih gejala utama dan gejala tambahan di atas.

Kondisi yang menyebabkan seseorang memiliki resiko tinggi terkena kencing manis :

- Obesitas atau kegemukan (indeks masa tubuh/imt >23kg/m²)
- Punya keturunan kencing manis
- Kurang aktivitas fisik
- Perempuan yang memiliki riwayat melahirkan bayi dengan berat badan lahir >4kg
- Tekanan darah tinggi (\geq 140/90 mmHg atau sedang mendapat terapi untuk tekanan darah tinggi)

- Kadar trigliserida >250 mg/dl atau High Density Lipid (HDL) <35mg/dl
- Perempuan dengan sindrom polikistik ovarium
- Riwayat prediabetes
- Riwayat penyakit jantung dan pembuluh darah
- Akantosis nigrikans yaitu perubahan warna lipatan2 kulit menjadi lebih gelap dan menebal
- Usia >45 tahun

Komplikasi

- Gangguan fungsi ginjal
- Gangguan fungsi hati
- Penyakit jantung koroner
- Stroke
- Neuropati (Gangguan saraf tepi)
- Retinopati (gangguan saraf mata)
- Kematian

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Batasan penyakit yang bisa diobati sendiri :

- Kadar GDS 140-300 mg/dl atau GDP 110-200 mg/dl yang baru pertama kali diketahui setelah pemeriksaan oleh dokter dan belum minum obat penurun gula.
- Penderita DM lama dengan kadar gula darah sewaktu 200-300 mg/dl atau kadar gula darah puasa 110-200mg/dl yang tidak minum obat kimia.

Selama minum jamu sebaiknya :

- Menerapkan pola makan rendah kalori terutama bagi penderita kencing manis yang gemuk (25-30 kkal/kgbb).
- Aktivitas fisik yang cukup, dan
- Menghindari stress.



Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Gangguan Kencing Manis

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantung plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau alumunium.

Ramuan Jamu **KEBUGARAN**



Rimpang temulawak



Herba meniran



Rimpang kunyit

Ramuan Jamu

Penggunaan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 6 minggu untuk mendapatkan efek kebugaran yang diinginkan.

Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 6 minggu.

Komposisi ramuan jamu kebugaran untuk penggunaan satu hari, terdiri dari bahan kering :

| | |
|-------------------|--------|
| Rimpang temulawak | 5 gram |
| Rimpang kunyit | 4 gram |
| Herba meniran | 3 gram |

Peringatan Penggunaan

- Formula jamu ini hanya bersifat membantu dalam meningkatkan kebugaran, aktivitas fisik seperti berolahraga tetap diperlukan.
- Ramuan ini bekerja melalui peningkatan kebugaran kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) dan tidak berpengaruh terhadap komposisi tubuh, kekuatan otot maupun kelenturan otot.
- Penggunaan ramuan ini dapat meningkatkan nafsu makan.
- Ramuan jamu diminum setengah jam setelah makan.
- Bila terjadi mual, muntah, atau tidak nyaman setelah minum jamu segera konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Faktor-Faktor Kebugaran

Kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.²²

Komponen kebugaran meliputi: kekuatan otot, kelenturan otot, komposisi tubuh, dan kebugaran kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah).

Pengukuran kebugaran:

- Komposisi tubuh (body composition) diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- Kekuatan otot (strength) diukur dengan sit up 1 menit
- Kelenturan (flexibility) diukur dengan sit and reach test
- kebugaran kardiovaskuler diukur dengan Harvard Step Test

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran:

- Umur; semakin tua kebugaran semakin menurun
- Jenis kelamin; umumnya tingkat kebugaran laki-laki lebih baik daripada perempuan
- Olahraga; dengan berolahraga dapat melatih kebugaran otot, jantung, dan paru-paru
- Makanan; asupan gizi seimbang dapat meningkatkan kebugaran jasmani
- Tidur dan istirahat; kurang waktu tidur/istirahat kebugaran akan menurun
- Keturunan (genetik); berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, sel darah, dan obesitas (kegemukan)
- Merokok; berkurangnya daya tahan jantung dan paru sehingga kebugaran menurun

Batasan Penggunaan Jamu

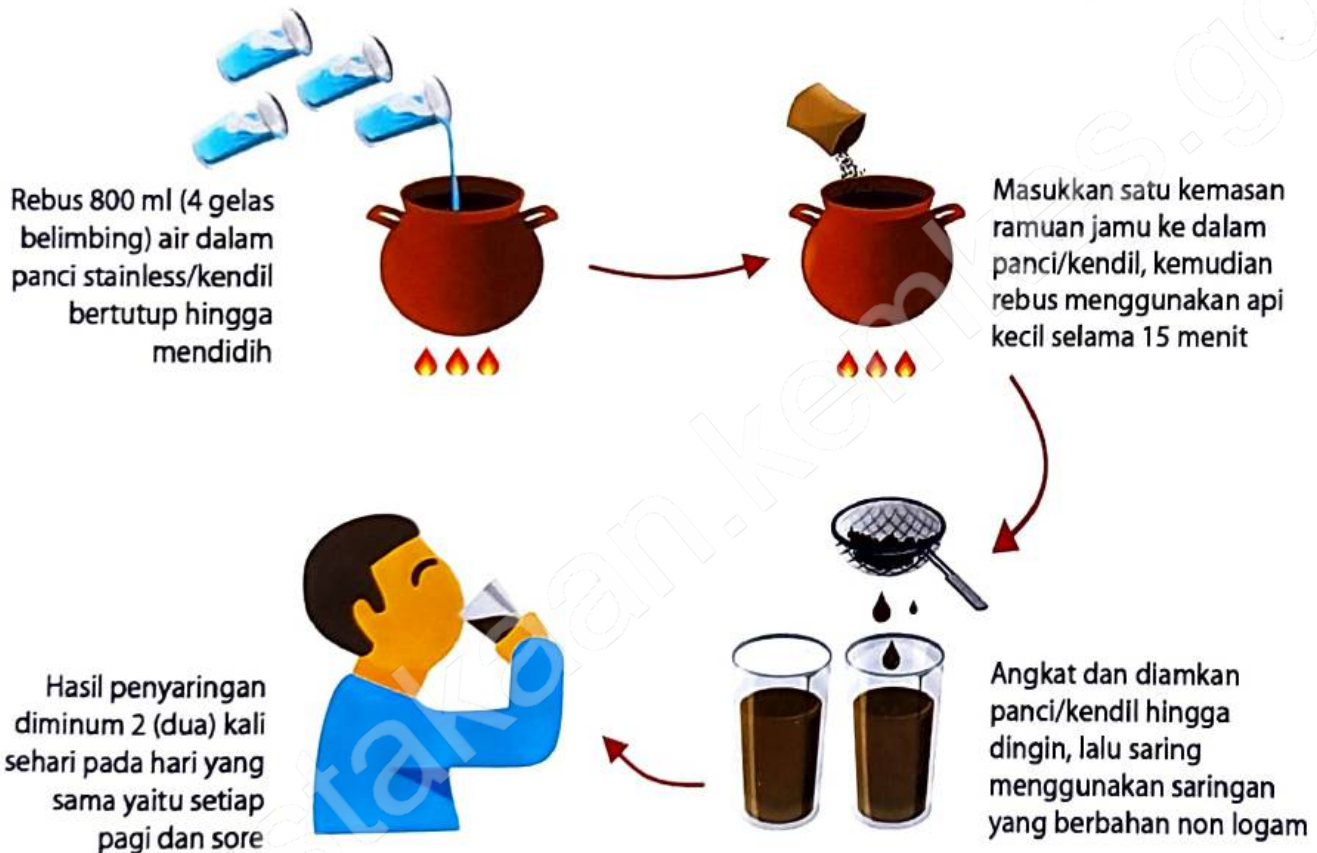
- Untuk mendapatkan kebugaran yang diinginkan, selain minum jamu aktivitas fisik seperti berolahraga, mengatur pola makan, dan kebiasaan hidup sehat tetap harus dilakukan.
- Jamu kebugaran hanya bersifat membantu meningkatkan kebugaran bukan sebagai obat kuat.





Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Kebugaran

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau alumunium.

Ramuan Jamu Obesitas



Herba tempuyung



Daun jati belanda



Daun kemuning



Akar kelembak

Ramuan Jamu

Penggunaan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu untuk mendapatkan efek penurunan yang bermakna.

Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 3-6 minggu.

Komposisi ramuan jamu obesitas untuk penggunaan satu hari, terdiri dari bahan kering :

| | |
|-------------------|---------|
| Daun jati belanda | 10 gram |
| Daun kemuning | 10 gram |
| Akar kelembak | 4 gram |
| Daun tempuyung | 10 gram |

Peringatan Penggunaan

- Ramuan ini bekerja melalui penghambatan penyerapan lemak di usus, sehingga apabila digunakan sesuai anjuran dapat memperlancar buang air besar.
- Penggunaan ramuan ini secara berlebihan / tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas, dan diare.
- Ramuan jamu diminum setengah jam sebelum makan.
- Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Obesitas

Obesitas adalah keadaan yang memperlihatkan ketidakseimbangan tinggi badan dibandingkan dengan berat badan karena penumpukan lemak sehingga terjadi proporsi tubuh melebihi ukuran ideal.

Kriteria Obesitas:

Seseorang dikatakan mengalami obesitas atau tidak dapat diukur dengan parameter :

Indeks masa tubuh (IMT)

$IMT = BB(kg)/TB^2$ (dalam meter)

Contoh : Berat Badan Anda 75 kg dan Tinggi Badan Anda 160 cm (1,6 m)

Pertama, kalikan tinggi badan dalam kuadrat: $1,6 \times 1,6 = 2,56$

Selanjutnya, bagi angkat berat badan dengan hasil kuadrat tinggi badan: $75/2,56 = 29,29$

Terakhir, bandingkan angka BMI Anda (29,29) dengan kategori berat badan yang tercantum di bawah ini:

| Status Gizi | IMT |
|----------------|------------------|
| • Kurus | Kurang dari 18,4 |
| • Normal | 18,5-24,9 |
| • Obesitas I | 25,0-29,9 |
| • Obesitas II | 30,0-40 |
| • Obesitas III | >40 |

Lingkar Perut

Seseorang disebut mengalami obesitas sentral / perut buncit apabila lingkar perutnya melebihi nilai normal.

- Untuk laki-laki bila > 90 cm
- Untuk perempuan > 80 cm

Penyebab Obesitas

- Ketidakseimbangan energi, lebih banyak kalori yang dikonsumsi daripada kalori yang dibakar
- Pola makan yang buruk
- Kurang aktivitas dan olah raga
- Hormonal
- Faktor genetik
- Efek samping obat

Bahaya Obesitas

- Kencing manis (Diabetes)
- Hipertensi dan stroke
- Gangguan pernafasan
- Radang sendi
- Gangguan fungsi hati
- Kolesterol tinggi
- Kanker
- Penyakit batu empedu
- Gangguan kesuburan

Batasan penyakit yang bisa diobati sendiri

Obesitas yang dapat ditangani dengan ramuan jamu adalah obesitas yang tidak disertai dengan penyakit berat. Contoh penyakit berat adalah lemah jantung, gangguan fungsi hati, gangguan fungsi ginjal, kencing manis yang tidak terkontrol, gangguan aktivitas fisik yang berlebihan, sesak nafas hebat, diare kronis/berkepanjangan.

Bersamaan dengan minum jamu, penanganan obesitas umumnya dapat dikendalikan dengan :

- Makan dengan gizi yang seimbang (mengurangi makanan berkalori tinggi dan memperbanyak buah dan sayuran)
- Melakukan aktivitas fisik dan olah raga teratur
- Timbang berat badan, ukur lingkar perut dan lengan secara berkala






Cara Penyiapan dan Aturan Minum Ramuan Jamu Obesitas

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantong plastik setiap satu hari pemakaian.



Catatan :

Gunakan kendil tanah liat, stainless atau enamel untuk merebus jamu. Jangan menggunakan bahan dari besi atau aluminium.



**Tanaman
Obat
Penyusun
Ramuan
Jamu
Saintifik**

Foeniculum vulgare Mill.

ADAS



Budidaya

Tanaman adas diperbanyak dengan biji. Biji yang digunakan untuk benih adalah yang sudah tua berwarna coklat kehitaman. Adas dapat ditanam di pot atau di lahan. Penanaman di pot menggunakan media tanam berupa campuran tanah dan pupuk kandang dengan perbandingan 1:1. Penanaman di lahan, dengan cara dicangkul dan diberi pupuk kandang kemudian dibuat bedengan dengan lebar 80 cm.

Penanaman dilakukan pada awal musim hujan, di mana masing-masing lubang tanam ditanam 4 biji dengan jarak tanam 1x1 m. Setelah biji tumbuh maka dipilih tanaman yang pertumbuhannya paling baik, sedangkan yang lain dicabut. Adas dibudidayakan secara monokultur di samping juga dapat ditanam di tumpangsari dengan tanaman lain. Untuk mendapatkan panen basah yang optimal dibutuhkan pupuk NPK sebanyak 3 g/tanaman yang diberikan pada umur 2, 4 dan 6 bulan setelah tanam.

Tanaman adas mulai dipanen pada umur 8 bulan setelah tanam (warna buah hijau keabu-abuan sampai kehitaman dan cukup keras apabila dipijit). Buah adas matangnya tidak serempak, sehingga panennya membutuhkan waktu yang cukup lama (4 bulan) dengan 15 kali pemetikan dalam waktu 1-2 minggu. Pemanenan dilakukan dengan cara memetik buah yang telah masak, buah yang masih muda ditinggalkan untuk periode panen berikutnya.

Graptophyllum pictum (L.) Griff.

DAUN UNGU



Budidaya

Bibit disiapkan dari stek batang, yaitu dipilih dari batang yang tidak terlalu tua. Batang dipotong-potong sepanjang 20–25 cm dan ditanam pada pot, polybag ataupun tempat persemaian. Setelah bibit berumur 3 bulan dapat dipindahkan ke lahan yang telah dipersiapkan. Penanaman dalam skala cukup luas dapat menggunakan jarak tanam 50-75 cm. Penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Pemeliharaan meliputi: pemupukan, pengairan dan penyiangan, pendangiran, dan pengendalian hama penyakit.

Daun ungu dipanen dari tanaman yang berumur lebih dari 6 bulan. Batang dan cabang dipangkas sepanjang 50 cm, pucuk daun disingkirkan sedangkan daun dari atas nomor 4 dan seterusnya diambil. Pemanenan selanjutnya dapat dilakukan setelah muncul tunas dan cabang baru yang cukup dewasa yaitu setelah 3-4 bulan.

Desmodium triquetrum (L.) DC.

DAUN DUDUK



Budidaya

Bibit dipersiapkan dari biji yang telah masak secara fisiologis yaitu berasal dari polong yang sudah mulai mengering, biji berisi, dan berwarna cokelat. Polong direndam dalam air dan didiamkan semalam. Kemudian diremas-remas untuk memisahkan biji dan kulit polong. Biji disebar pada media semai. Biji mulai berkecambah 5-7 hari setelah semai. Bibit yang telah berumur 1-2 bulan dipindah tempat budidaya sesuai yang diinginkan (pot atau lahan). Penanaman cukup luas dapat dilakukan dengan jarak tanam 40 x 50 cm dengan membuat lobang tanam. Setiap lobang tanam dapat ditambah pupuk organik 0,5-1 kg. Penanaman sebaiknya dilakukan pada musim hujan atau 1-2 bulan menjelang musim kemarau. Pemberian pupuk NPK sebagai pupuk susulan dilakukan pada saat tanaman berumur 6-12 minggu: urea, SP36 dan KCl masing-masing 3-5 g/tanaman.

Panen dilakukan pada saat tanaman berumur 4-5 bulan yaitu pada saat tanaman mencapai pertumbuhan vegetatif maksimal dengan cara memangkas $\frac{3}{4}$ panjang batang atau cabangnya. Batang yang tersisa dibiarkan muncul tunas baru dan dapat dipanen pada periode berikutnya. Daun dipisahkan dari batang dengan cara dipetik satu persatu sekaligus dilakukan proses sortasi.

Plectranthus scutellarioides (L.) R.Br.

ILER



Budidaya

Tanaman diperbanyak dengan stek batang, yaitu batang muda yang belum berkayu. Bahan stek dipotong-potong sepanjang 15–20 cm. Stek disemai pada media semai yang telah diperiapkan. Stek umur 2,5-2 bulan (stek telah tumbuh tunas sepanjang 10–15 cm) dapat dipindah ke tempat tanam yang dikehendaki. Untuk penanaman dengan di lahan yang cukup luas dapat menggunakan jarak tanam 30 x 30 cm. Pemupukan menggunakan NPK sebanyak 2–5 g/tanaman dapat dilakukan setiap 30-45 hari. Pemeliharaan yang penting untuk dilakukan adalah menjaga lahan tetap lembab, menyiangi gulma dan mengendalikan hama dan penyakit yang mengganggu.

Panen dilakukan pada saat tanaman berumur 4-6 bulan, dengan cara memotong batang atau cabang yang memiliki daun 8-10 helai dari bagian pucuk. Dalam satu kali tanam, panen dapat dilakukan lebih dari satu kali dengan cara tidak memanen seluruh tanaman sekaligus, melainkan hanya beberapa cabang dan menyisakan beberapa cabang lainnya untuk member kesempatan tanaman membentuk cabang atau rantai baru. Daun dipisahkan dengan batangnya dengan cara dipetik satu per satu.

Zingiber officinale Roscoe

JAHE



Budidaya

Tanaman jahe diperbanyak dengan rimpang. Bibit jahe diambil dengan memotong rimpang sepanjang 3-7 cm dan mengandung sedikitnya 3 mata tunas dengan berat antara 30-80 g. Bahan bibit diambil dari tanaman yang sudah berumur 10-12 bulan. Pemupukan dasar menggunakan pupuk organik kompos dengan dosis 3 kg/m² sekitar 1 minggu sebelum tanam. Penanaman jahe dengan jarak tanam 30-40 cm dalam barisan dan 50-60 cm antar barisan. Pemeliharaan terdiri atas penyiangan, penyulaman (penggantian tanaman yang mati), pembumbunan, pengairan, pengendalian hama dan penyakit serta pemupukan. Pembumbunan (menutup rimpang dengan tanah) dilakukan agar rimpang baru yang muncul tertutup tanah. Pengendalian hama dan penyakit dilakukan sesuai dengan hama atau penyakit yang menyerang tanaman jahe. Pemanenan jahe dilakukan setelah rimpang berumur 9-12 bulan (tanaman mulai mengering seluruhnya sampai sudah rebah rumpunnya).

Guazuma ulmifolia Lam.

JATI BELANDA



Budidaya

Jati belanda diperbanyak menggunakan biji dari buah yang sudah tua. Untuk mempercepat biji berkecambah perlu direndam dalam air selama 24 jam kemudian disemaikan dalam bak persemaian yang telah disiapkan.

Bibit siap ditanam setelah tingginya mencapai 20-30 cm. Jati belanda dapat ditanam dengan pola monokultur maupun tumpang sari. Untuk penanaman dengan pola monokultur, jati belanda dapat ditanam dengan jarak tanam 5 x 5 m. Jati belanda dapat juga ditanam sebagai tanaman peneduh di pinggir jalan atau di pekarangan. Untuk penanaman dibuat lobang tanam dengan ukuran 20 x 20 x 20 cm, dan diberikan pupuk kandang 5 kg/lubang.

Penyiangan secara teratur dilakukan ketika tanaman masih muda. Setelah tanaman berumur lebih dari 1 tahun pemberian pupuk dapat dilakukan 2-3 kali setiap tahunnya. Untuk meningkatkan jumlah daun dapat dilakukan pemangkasan pohon secara teratur.

Panen jati belanda dilakukan dengan memotong cabang atau ranting dengan gunting tanaman. Daun pada ranting dipetik dan dikumpulkan dalam wadah.

Senna alexandrina Mill.

JATI CINA



Budidaya

Jati cina adalah simplisia import yang dapat dibeli di toko bahan jamu.

Nigella sativa L.

JINTEN HITAM



Budidaya

Bahan baku dapat dibeli di pasaran.

Taraxacum officinale Weber ex F.H. Wigg.

JOMBANG



Budidaya

Jombang umumnya diperbanyak menggunakan biji. Biji jombang berukuran sangat kecil dan halus, mempunyai daya simpan pendek (daya kecambahnya cepat menurun). Benih yang sudah disimpan lebih dari 1 bulan tidak direkomendasikan untuk dipergunakan. Benih disemaikan dalam bedeng pesemaian yang tanahnya telah diolah atau di dalam polybag yang telah diisi campuran tanah dan pupuk kandang (1:1), ukuran disesuaikan. Benih disebar atau ditanam 1-2 cm, letakkan di tempat yang teduh dan lembab, tidak terkena matahari langsung. Benih akan berkecambah dalam ± 5 hari. Bibit dapat dipindah ke lahan setelah 2-4 minggu dipersemaikan. Penanaman jombang dapat dilakukan pada lahan yang luas maupun lahan terbatas. Pada lahan terbatas maka dapat digunakan pot, karung plastik maupun polybag. Penanaman jombang sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Waktu penanaman dilakukan sore hari agar tanaman tidak cepat layu akibat penguapan. Bibit jombang yang telah disiapkan kemudian ditanam ke dalam lubang tanam di lahan maupun di pot/polybag. Tanah di sekitar bibit dipadatkan agar kokoh. Pemeliharaan meliputi penyulaman, penyiangan, penggemburan dan pembumbunan tanah, pemupukan serta pengairan/penyiraman. Pemupukan menggunakan urea atau NPK pada umur 3 dan 8 minggu setelah tanam sebanyak satu sendok teh setiap tanaman atau pot. Panen jombang dilakukan pada umur 2 bulan setelah tanam atau menjelang berbunga. Panen dilakukan dengan cara memangkas bagian tanaman yang tumbuh di atas tanah.

Stelechocarpus burahol (Bl.) Hook. f. & Th.

KEPEL



Budidaya

Kepel diperbanyak dengan biji dari buah matang, biji dicuci bersih lalu dikering-anginkan di tempat teduh dan segera disemai. Tempat persemaian dapat menggunakan bak atau bedeng persemaian. Pada umur bibit 0.5-1 bulan atau telah memiliki 3-5 helai daun, bibit ditanam di pot besar, pekarangan atau lahan pertanian. Penanaman kepel di lahan menggunakan jarak tanam 6-8 m, penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan.

Tanaman kepel dapat dipanen setelah tanaman berdaun rimbun dengan cara dipangkas bagian cabang dan diambil daunnya. Tanaman setelah dipanen segera dipupuk menggunakan pupuk kandang. Pemanenan dapat dilakukan setiap satu tahun sekali.

Orthosiphon aristatus (Blume) Miq.

KUMIS KUCING



Budidaya

Secara umum kumis kucing dikembang biakkan dengan stek batang/cabang. Bahan tanaman diambil dari rumpun yang tumbuhnya normal, subur dan sehat; pilih batang/cabang yang tidak terlalu tua atau muda dan sudah berkayu; batang dipotong-potong sepanjang 15-20 cm berbuku 2-3; buang sebagian daun untuk mengurangi penguapan air.

Untuk penanaman skala luas digunakan jarak tanam 40 x 40 cm. Waktu tanam terbaik adalah di awal musim hujan kecuali jika air tersedia sepanjang tahun, waktu tanam bisa dilaksanakan kapan saja.

Tanaman siap panen pada saat berumur 3 bulan sebelum tanaman berbunga dan tinggi sekitar 50 cm. Panen pertama jangan sampai terlambat karena akan mempengaruhi produksi selanjutnya. Panen dilakukan dengan memotong cabang batang atau cabang tanaman sepanjang 50 cm. Daun dipetik dari pucuk sampai helai ke 8. Panen dapat dilakukan dengan interval 4 - 6 minggu sekali tergantung pertumbuhan tanaman.

Curcuma longa L.

KUNYIT



Budidaya

Kunyit diperbanyak menggunakan rimpang tanaman yang sehat dan berumur 9-10 bulan. Bibit berasal dari rimpang berbobot 15-20 gram yang minimal memiliki 3 mata tunas. Kunyit dapat ditanam dalam pot, pekarangan atau lahan pertanian.

Penanaman di lahan menggunakan jarak tanam 40 - 60 cm pada awal musim hujan. Awal pertumbuhan kunyit membutuhkan air, setelah tanaman cukup kuat pengairan dikurangi. Penyiangan dilakukan sampai tanaman umur 4 bulan.

Kunyit dipanen setelah berumur 10-12 bulan (daun mulai mengering). Pemanenan dilakukan dengan cara membongkar rimpang, dan segera dibersihkan dari akar dan tanah yang melekat.

Phyllanthus niruri L.

MENIRAN



Budidaya

Meniran diperbanyak dengan biji dari tanaman yang sudah tua. Biji disemaikan secara merata di bak atau bedeng persemaian ditempat yang ternaung. Biji mulai berkecambah sekitar 15 hari setelah semai. Setelah bibit berumur 1 bulan atau memiliki 4 helai daun dapat ditanam di pot, halaman atau lahan pertanian. Penanaman di lahan pertanian perlu dibuat bedengan dengan tinggi 20-30 cm, lebar 1 m dan panjang disesuaikan dengan lahan, jarak tanam 20 x 20 cm. Penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Pemeliharaan tanaman meliputi penyiraman, penyiangan, dan pemupukan. Meniran dipanen setelah tanaman berumur 3-4 bulan dengan cara memotong bagian batang menggunakan gunting tanaman yang tajam.

Centella asiatica (L.) Urb.

PEGAGAN



Budidaya

Pegagan dikembangbiakkan dengan menggunakan tunas anakan dan biji. Bibit sebaiknya berasal dari induk yang telah berumur minimal setahun. Bibit yang akan ditanam sudah bertunas dan memiliki minimal 2 calon tunas. Penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Jarak tanam pegagan antar baris 20-30 cm, dan di dalam baris 20-25 cm. Pupuk dasar diberikan seminggu sebelum tanam yaitu SP36 dan KCl masing-masing 15-20 g/m². Pada umur 1, 2 dan 3 bulan setelah tanam diberikan pupuk urea masing-masing dengan dosis 5-10 g/m². Panen dilakukan setelah tanaman berumur 3-4 bulan dengan cara memangkas bagian daun setiap dua bulan sekali.

Equisetum debile Roxb. ex Vaucher.

RUMPUT BOLONG



Budidaya

Rumput bolong dapat diperbanyak menggunakan pecahan/siwilan rumpun. Setiap rumpun dipecah menjadi beberapa siwilan. Setiap siwilan mengandung 4-5 batang. Siwilan batang di bibitkan terlebih dahulu dalam polibag. Selama di pembibitan penyiraman dilakukan secara rutin. Setelah perakaran cukup kuat, rumpun tumbuh dengan baik bibit bisa di pindahkan ke lahan. Tanah pada lahan yang akan digunakan sebagai tempat budidaya rumput bolong diolah kemudian dibuat bedengan dengan lebar 1 m dan tinggi 20-30 cm, panjang bedengan disesuaikan dengan ukuran lahan, jarak antar bedengan 50 cm. Di atas bedengan yang telah disiapkan diberi pupuk kandang sebanyak 3 kg dan pupuk TSP sebanyak 100 gram untuk setiap satu meter persegi lahan. Jarak tanam yang digunakan adalah 15 x 15 cm. Bibit dipindahkan ke lubang tanam dengan hati-hati beserta dengan tanah yang menempel pada akarnya. Tanah di sekitar bibit dipadatkan agar pertumbuhannya kokoh. Kemudian bibit disiram dengan air secukupnya. Lakukan penyiraman secara rutin karena rumput bolong menyukai tempat yang banyak mengandung air.

Rumput bolong dapat dipanen pada saat berumur 4 bulan setelah tanam. Rumput bolong dipanen dengan cara memotong rumpun sampai batas 5-10 cm dari permukaan tanah.

Bagian yang masih tersisa di dalam tanah tidak perlu dibongkar karena akan tumbuh lagi dan siap untuk panen berikutnya.

Caesalpinia sappan L.

SECANG



Budidaya

Secang diperbanyak dengan biji dari buah yang sudah tua yang berwarna coklat tua. Untuk mempercepat biji berkecambah bagian ujung disayat sedikit dan direndam dalam air selama 24 jam. Biji disemai dalam bak atau di bedeng persemaian ditempat yang teduh. Secang dapat ditanam sebagai tanaman pagar atau pembatas kebun, lobang tanam dibuat dengan jarak tanam 1-2 m dan diberi pupuk kandang, bibit ditanam pada setiap lobang menjelang musim hujan. Tanaman secang dapat dipanen setelah berumur 4-5 tahun yang ditandai kayu sudah berwarna merah, dengan cara memotong bagian batang dan cabang.

Apium graveolens L.

SELEDRI



Budidaya

Seledri dapat diperbanyak dengan bijinya atau vegetatif dengan anakannya. Apabila menggunakan biji sebelum disemai, benih direndam dalam air hangat selama 15 menit. Benih disebar beralur pada media semai dan segera ditutup tanah tipis. Setelah berumur 1 bulan atau memiliki 3-4 daun, bibit siap ditanam di tempat budidaya yang diinginkan.

Penanaman seledri sebaiknya dilakukan pada musim kemarau. Penyiapan lahan penanaman dilakukan dengan cara mencangkul secara merata kemudian diberi pupuk kandang, dan dibuat bedengan. Bibit seledri ditanam dalam bedengan dengan jarak tanam 30 x 40 cm. Pemeliharaan tanaman meliputi penyiangan, pendangiran dan pengairan dilakukan secara rutin untuk menjaga pertumbuhannya. Panen seledri dapat dilakukan setelah tanaman berumur 2-4 bulan di lahan. Seledri dipanen dengan cara memetik daun yang sudah tua, setiap 1-2 minggu sekali.

Blumea balsamifera (L.) DC.

SEMBUNG



Budidaya

Perbanyakan tanaman sembung menggunakan biji. Pembibitan dilakukan dengan menyemai biji sembung dengan media tanam yang telah disiapkan. Biji sembung tidak dapat disimpan dalam waktu lama. Penanaman dilakukan dengan jarak tanam 60 x 100 cm. Setelah penanaman, sebaiknya dilakukan penyiangan secara teratur. Pemupukan hanya menggunakan pupuk dasar berupa pupuk kandang 2 kg/tanaman. Sembung tumbuh dengan baik di tempat yang cukup sinar matahari atau sedikit terbuka. Bagian tanaman sembung yang digunakan sebagai simplisia adalah daun. Daun sembung dipanen dengan memetik yang telah tua (telah membuka sempurna) dan terletak di bagian cabang atau batang yang menerima sinar matahari penuh.

Camellia sinensis (L.) Kuntze

TEH



Budidaya

Tanaman teh umumnya diperbanyak dengan stek pucuk. Satu stek terdiri dari tiga lembar daun atau memiliki 3-4 ruas. Setek ditampung dalam satu tempat yang berisi air bersih lalu disemai ditempat persemaian yang telah dipersiapkan. Umur 2 bulan bibit dipindahkan ke media tanam yang telah disiapkan. Dalam penanaman di lahan yang luas perlu diperhatikan jarak tanam yang tepat (1 x 1 m). Untuk meningkatkan produksi daun, perlu dilakukan pangkas bentuk secara berkala hingga tanaman membentuk perdu yang rimbun (\pm 3 tahun). Selama pertumbuhan dapat dilakukan pemupukan NPK sebanyak 5 g/tanaman tiap 6 bulan. Bagian tanaman teh yang digunakan sebagai bahan jamu adalah daun. Panen dilakukan dengan memetik satu pucuk ditambah dengan 3 (tiga) daun muda. Pucuk daun ditambah 3 (tiga) lembar daun muda dipisahkan dari tangkainya. Selain dari budidaya, simplisia daun teh dapat diganti dengan teh hijau yang beredar di pasaran.

Sonchus arvensis L.

TEMPUYUNG



Budidaya

Tempuyung diperbanyak dengan biji, agar biji cepat berkecambah terlebih dahulu direndam dalam air selama 24 jam sebelum disemaikan di bak atau di bedeng persemaian. Biji mulai berkecambah sekitar 5 hari setelah semai. Setelah bibit berumur 1 bulan dan memiliki 4-6 daun, siap dipindah ke media tanam atau lahan yang disiapkan. Tempuyung dapat ditanam dalam pot, pekarangan dan di lahan pertanian. Penanaman di lahan dilakukan dengan jarak tanam 30 x 40 cm. Perawatan tanaman meliputi penyiraman dan penyiangan. Pemupukan dilakukan setelah panen sebanyak 0,5 kg/tanaman. Panen daun pertama dilakukan setelah tanaman berumur 2,5-3 bulan dengan cara memotong pangkal batang menggunakan gunting yang tajam lalu daun dipisahkan dari batangnya. Panen berikutnya dilakukan setiap 2 bulan sekali sebanyak 4-5 kali.

Curcuma xanthorrhiza Roxb.

TEMULAWAK



Budidaya

Tanaman temulawak dapat diperbanyak menggunakan rimpang. Rimpang yang akan digunakan sebagai bahan bibit berasal dari rimpang tua yang berumur 9 bulan atau lebih, kemudian rimpang tersebut ditunaskan terlebih dahulu di tempat yang lembab dan gelap selama 2-3 minggu sebelum ditanam. Untuk bibit bisa menggunakan rimpang induk dan anak rimpang. Rimpang induk digunakan seperempat bagian (satu rimpang induk dibelah menjadi empat bagian membujur), sedangkan anak rimpang dengan ukuran 15-20 g/potong. Sebelum ditanam benih ditumbuhkan dahulu sampai mata tunasnya tumbuh dengan tinggi tunas 0,5-1 cm, sehingga diperoleh tanaman yang seragam.

Temulawak sebaiknya ditanam pada awal musim hujan agar rimpang yang dihasilkan besar, sebaiknya tanaman juga diberi naungan. Lubang tanam dibuat dengan ukuran 20 x 20 x 20 cm dengan jarak tanam 100 x 75 cm, pada setiap lubang tanam dimasukkan 2-3 kg pupuk kandang. Waktu panen yang paling baik untuk temu lawak yaitu pada umur 11-12 bulan. Untuk menentukan masa panen yang tepat umumnya ditandai setelah daun menguning atau mati secara fisiologis. Pemanenan dilakukan dengan cara menggali atau membongkar tanah disekitar rimpang dengan menggunakan garpu atau cangkul.

Rheum officinale L.

KELEMBAK



Budidaya

Kelembak dapat diperbanyak dengan biji, namun secara umum menggunakan pemisahan tanaman (splitting). Tanaman digali menggunakan sekop, kemudian dipisahkan dengan memperhatikan jumlah tunas dan akar. Tanah untuk budidaya kelembak diolah dengan pemberian kompos standar hingga tanah gembur dan siap tanam. Selanjutnya dibuat lubang tanam dengan jarak tanam 90 x 100 cm. Mata tunas menghadap ke atas, berjarak sekitar 4-7 cm di bawah permukaan tanah. Bibit ditanam dengan kedudukan. Penyiraman dilakukan dengan teratur, sehingga tanah terairi hingga 3-6 inci di bawah permukaan. Pemupukan menggunakan 80 kg SP- 36 dan 100 kg KCl per ha/tahun. Kelembak sebaiknya dipanen setelah tahun kedua penanaman¹⁴¹. Setelah dipanen akar dicuci dan dikeringkan.

Muraya paniculata (L.) Jack.

KEMUNING



Budidaya

Budidaya/perbanyak telah dilakukan percobaan dengan kultur jaringan tumbuhan; dilaporkan bahwa untuk induksi kalus, penggunaan NAA tunggal (5mg/L) yang ditambahkan ke dalam media kasar MS, dapat lebih baik bila dibandingkan dengan kombinasi NAA dan BAP

Secara konvensional kemuning mudah diperbanyak dengan menggunakan biji yang bersifat rekalsitran, sehingga begitu dipanen buahnya, biji harus segera ditanam. Kemundurandaya kecambah akan segera terjadijika bijidisimpan. Untuk penanaman biji disemaikan terlebih dahulu di tempat pesemaian atau dalam polibag dengan media tanam berupa campuran tanah dan kompos dengan perbandingan 1:1. Biji akan berkecambah dalam waktu 1-2 minggu dan siap dipindah ke lahan setelah tumbuh 15-20 cm yaitu pada umur 2-3 bulan.

Penanaman kemuning dilakukan pada awal musim penghujan, di lahan yang subur dan gembur. Untuk penanaman awal ke dalam lubang tanam diberi pupuk kandang sebanyak 5 kg/lubang. Pemeliharaan selanjutnya adalah pemberian pupuk susulan secara berkala yaitu 6 bulan sekali menggunakan pupuk NPK dengan dosis 10 g/ tanaman. Panen kemuning sudah dapat dimulai setelah tanaman berumur 2-3 tahun, dan selanjutnya secara berkala setiap 6 bulan sekali.

Cinnamomum cassia Nees ex Bl.

KAYU MANIS



Budidaya

Kayu manis dikembangkan secara generatif menggunakan biji. Buah yang sudah masak dikumpulkan, biji segera dipisahkan dari daging buah dengan dicuci dalam bak berisi air. Selanjutnya biji disemai dalam bak pasir, ditutup dengan lapisan tipis abu dapur untuk menjauhkan semut. Pesemaian diberi naungan dan dijaga kelembaban dengan disiram. Setelah 30-40 hari biji akan berkecambah dan bibit dengan 2-3 helai daun, dipindahkan ke polybag kecil. Setelah 4-5 bulan naungan dikurangi. Bibit dapat ditanam di lahan setelah 6 bulan dengan jarak tanam 4x4 m. Untuk penanaman di lahan perlu dibuat lubang tanam terlebih dahulu dengan ukuran 50x50x50 cm yang diberi pupuk kandang sebanyak 1-2 kg/lubang. Penanaman paling baik dilakukan pada awal musim penghujan sehingga tidak memerlukan pengairan pada awal masa pertumbuhannya. Bibit dimasukkan ke dalam lubang tanam kemudian ditimbun dengan tanah dan dipadatkan. Pemberian pupuk NPK 10:10:10 sebanyak 25 g/tanaman diberikan pada saat tanaman berumur 10, 18, dan 30 bulan setelah tanam. Panen dilakukan setelah tanaman berumur sekitar 10 tahun, dengan cara mengupas kulit gabus terlebih dahulu. kemudian kulit kayu diiris-iris menjadi beberapa lajur dengan lebar 10cm, panjang 1 m dan jarak dari permukaan tanah minimal 20 cm. Kulit batang kemudian dikumpulkan dalam wadah bersih, dicuci sampai bersih, ditiriskan, dan dikeringkan di bawah sinar matahari atau dengan oven suhu 50°C, sampai kadar air tidak lebih 10%.

Andrographis paniculata (Burm.F.) Ness

SAMBILOTO



Budidaya

Untuk pembuatan bibit dari biji, terlebih dahulu biji direndam selama 24 jam, dikeringkan dan disemaikan di tempat teduh, disiram pagi-sore. Perkecambahan akan terjadi setelah 7 hari, lalu semai dapat dipindahkan ke polybag dengan media tanam campuran pasir dan pupuk kandang (1:1). Sedangkan bibit dari stek diambil dari 3 ruas pucuk tanaman yang telah berusia 1 tahun. Bibit siap dipindahkan ke lahan setelah 3 minggu. Penanaman dilakukan pada lahan yang memiliki drainase baik, gembur dan mengandung bahan organik cukup. Jarak tanam 40x50 cm atau 30x40 cm secara bedengan atau gulutan. Pemupukan meliputi pupuk kandang, urea, SP36 dan KCL. Pupuk kandang diberikan satu minggu sebelum tanam dengan dosis 10-20 ton/Ha. Sedangkan pupuk buatan diberikan 2-3 kali setelah tanam dengan dosis antara 150-200 kg/Ha. Penyiangan dan pemeliharaan drainase perlu dijaga sepanjang pertumbuhan tanaman. Hama dan penyakit tanaman berupa *Aphis* spp dan *Sclerotium* sp (penyebab tanaman layu) yang dapat dicegah dengan bubuk cengkeh atau eugenol. Panen pertama dilakukan pada tanaman berumur 3 bulan setelah tanam, dipangkas pada batang utama (+ 10 cm di atas permukaan tanah) dan 2 bulan berikutnya dapat dilakukan panen yang kedua. Biomasa dibersihkan kemudian ditiriskan dan dikeringkan pada suhu antara 40-50°C hingga kadar air mencapai 10%. Perlu dikemas dan disimpan dalam wadah tertutup sehingga tingkat kekeringannya tetap terjaga. Produksi biomasa segar mencapai 35 ton/Ha atau 3-3,5 ton simplisia/Ha.

Eugenia polyantha Wight

SALAM



Budidaya

Pohon salam belum dibudidayakan secara luas. Perbanyakkan dapat dilakukan dengan biji, cangkok atau stek. Untuk penanaman, sebaiknya dibuatkan lubang tanam yang berukuran 60 x 60 x 60 cm pada musim kemarau dan diberi pupuk kandang secukupnya. Bibit berasal dari biji yang telah disemai, ditanam pada lubang yang telah disiapkan terlebih dahulu pada awal musim hujan. Seringkali orang menanam bibit yang berasal dari biji yang tumbuh spontan di bawah pohon salam. Tanaman yang baru perlu diberi naungan yang kemudian diambil setelah bibit tumbuh kuat. Jarak tanam dapat dipakai 6 x 6 m. Untuk memproduksi daun lebih banyak dapat dipupuk dengan N disamping P dan K.

Pemanenan salam dilakukan dengan pemetikan daun yang sudah berwarna hijau tua. Daun dipangkas dengan ranting-rantingnya. Daun dipisahkan dari rantingnya, daun dilayukan dengan cara dihamparkan di tempat pengeringan pada suhu $\pm 27^{\circ}\text{C}$ dengan pembalikan intensif selama tiga hari.

Serycocalyx crispus L.

KEJI BELING



Budidaya

Tanaman ini dapat diperbanyak dengan stek oleh masyarakat. Daunnya digunakan untuk mengobati kencing batu, batu empedu, gigitan ular berbisa, urus-urus, batu ginjal, sembelit, wasir dan obat sakit kencing manis. Keji beling mempunyai berbagai kandungan kimia antara lain: kalium dengan kadar tinggi, asam silikat, natrium, kalsium dan beberapa senyawa lain. Daun keji beling mengandung -sitosterol dan stigmasterol, katein, tannin, kafein dan alkaloid, verbksoid dan beberapa asam fenolat.

Imperata cylindrica Beauv.
ALANG-ALANG



Budidaya

Mudah dan cepat berkembang biak dengan biji yang diterbangkan angin atau dapat juga dengan sisa potongan rimpang yang masih tertinggal dalam tanah. Tumbuhan ini tidak memerlukan persyaratan dan cara pemeliharaan khusus. Pada tanah dan iklim yang kurang baik, alang-alang dapat berkembang biak sendiri. Tumbuhan ini sangat menyukai tempat yang terbuka sampai tempat yang agak kenaungan, di tempat yang sangat teduh tidak tumbuh dengan baik dan akhirnya mati.

Pengolahan Bahan Jamu

Proses pascapanen dilakukan dengan tujuan agar bahan jamu dapat disimpan dalam waktu yang lama dan mempertahankan kualitas bahan jamu.

Bagian tanaman yang digunakan antara lain:

- Daun : kepel, sembung, jombang, teh, jati belanda, kumis kucing, daun ungu, daun duduk, iler, jati cina, salam, kejobeling
- Herba : meniran, tempuyung, rumput bolong, pegagan, seledri, sambiloto
- Rimpang : kunyit, jahe, temulawak, alang-alang
- Kayu : secang, kayu manis
- Biji : adas, jinten hitam
- Akar: kelembak

Proses penyiapan bahan dalam bentuk kering meliputi:

- Sortasi dan Pencucian

Pilih bagian tanaman yang sehat dan tidak berpenyakit serta pisahkan dari pengotor yang berupa tanaman lain, kerikil, atau tanah yang terikut dan bagian tanaman yang tidak dikehendaki misalnya batang, tangkai bunga, akar dan lainnya. Pencucian dilakukan menggunakan air mengalir sampai bersih. Selanjutnya dilakukan penirisan untuk menghilangkan air sisa pencucian. Rimpang perlu dikupas terlebih dahulu sebelum dicuci.

- Perubahan bentuk (perajangan)

Sembung, tempuyung, meniran, jombang, rumput bolong, pegagan dan seledri dirajang sekitar 4-5 cm. Tebal irisan kunyit 3-4 mm dan temulawak 5-6 mm pada waktu segar. Perajangan menggunakan pisau stainless. Secang diserut menggunakan pisau atau serutan kayu. Kepel, kumis kucing, adas, teh, jati belanda, daun ungu, daun duduk dan iler tidak dilakukan proses perubahan bentuk.

- Pengeringan

Setelah diiris atau dirajang, kemudian bahan jamu langsung dijemur di bawah sinar matahari. Pengeringan dilakukan dengan menghamparkan bahan jamu setipismungkin dengan menggunakan anyaman bambu atau kain sebagai alas. Kemudian ditutup dengan kain hitam untuk mencegah pencemaran dan mempercepat pengeringan. Bahan jamu sudah dianggap kering bila mudah hancur ketika digenggam (daun dan herba) atau mudah dipatahkan dengan tangan (rim pang).

- Pengemasan

Setelah kering, bahan jamu harus segera dikemas menggunakan wadah yang bersih dan rapat. Selanjutnya diberi keterangan (label).

Sekilas B2P2TOOT

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) adalah satuan kerja di Bawah Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI yang memiliki tugas melaksanakan kegiatan penelitian dan pengembangan di bidang tanaman obat dan obat tradisional

Visi:

Menjadi institusi rujukan penelitian dan pengembangan tanaman obat dan obat tradisional

Misi:

- Meningkatkan mutu litbang
- Mengembangkan hasil litbang
- Meningkatkan pemanfaatan hasil litbang

Nilai:

- PIREC Kemenkes (Pro rakyat, Inklusif, Responsif, Efektif-efisien, Clean/bersih)

- Nilai Litbang:

- **Loyal.** Setiap warga Balitbangkes menjalankan tugas dan fungsinya dalam rangka loyalitas dan kecintaan terhadap NKRI
- **Integritas.** Setiap warga Balitbangkes memiliki integritas yang tinggi, profesional dan jujur, dalam menjalankan tugas dan fungsinya, untuk mendukung penyelenggaraan litbangkes yang bermutu
- **Tanggung Jawab.** Setiap warga Balitbangkes memiliki kesadaran yang tinggi akan setiap tindakannya untuk menjunjung tinggi martabat diri dan organisasi
- **Berbagi.** Setiap warga Balitbangkes mampu saling memberi, saling menghargai, dan bekerja dalam tim, untuk menjalankan misi organisasi
- **Amanah.** Setiap warga Balitbangkes mampu menjalankan amanah yang dibebankan pada dirinya dengan penuh tanggung jawab dan keikhlasan, untuk keberhasilan misi organisasi
- **Niatkan Ibadah.** Setiap warga Balitbangkes dalam menjalankan tugas kelembagaan diniatkan dalam rangka menjalankan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- **Goal Oriented.** Setiap warga Balitbangkes mengarahkan semua pola pikir, pola sikap dan pola tindak untuk memajukan Balitbangkes, sebagai lokomotif pembangunan kesehatan

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional

Jl. Raya Lawu No. 11 Tawangmangu, Karanganyar, Jawa Tengah 57792

Telp. (0271) 697010 Fax. (0271) 697451

Email : b2p2to2t@gmail.com

Website : www.b2p2toot.litbang.kemkes.go.id

Facebook : SaintifikasiJamu

Twitter : @b2p2toot

Instagram : b2p2toot_kemenkes

Youtube : B2P2TOOT KEMENKES

Daftar Istilah

Saintifikasi Jamu: program Kementerian Kesehatan berupa upaya dan proses pembuktian ilmiah jamu melalui penelitian berbasis pelayanan kesehatan. Tujuannya untuk meningkatkan penyediaan jamu yang aman, memiliki khasiat nyata yang teruji secara ilmiah, dan dimanfaatkan secara luas baik untuk pengobatan sendiri maupun dalam fasilitas pelayanan kesehatan.

Jamu Sainifik: hasil penelitian program Saintifikasi Jamu berupa ramuan jamu yang dinyatakan aman dan berkhasiat setara dengan obat standar berdasarkan hasil uji klinik.

Herba: seluruh bagian tanaman yang berada di atas permukaan tanah (seluruh bagian tanaman kecuali akar).

Rimpang: modifikasi batang tanaman yang tumbuh menjalar/berada di dalam tanah dan dapat menghasilkan tunas dan akar baru dari ruas-ruasnya. Rimpang dimiliki oleh tanaman empon-empon.

Simplisia: bahan alami yang digunakan untuk obat dan belum mengalami perubahan proses apa pun, dan kecuali dinyatakan lain umumnya berupa bahan yang telah dikeringkan. Simplisia terbagi menjadi 3 golongan yaitu simplisia nabati, simplisia hewani, dan simplisia mineral.



Daftar Pustaka

1) **Ramuan Jamu Asam Urat**

Triyono A. Clinical Study of The Efficacy and Safety of Herbal Medicine for Hyperuricemia. *Farmasains: Jurnal Farmasi dan Ilmu Kesehatan*. 2019 Jun 21;4(1).

2) **Ramuan Jamu Radang Sendi**

Danang Ardiyanto, Triyono A, Astana PRW, Mana TA. Clinical trial of osteoarthritis jamu formula compare to piroxicam. *Health Science Journal of Indonesia*. Vol 7, No. 2. 2016, DOI : 10.22435/hsji.V7i2.5493.84-92.

3) **Ramuan Jamu Tekanan Darah Tinggi**

Agus Triyono, Peristiwa Ridha WA, Danang Ardiyanto, Uji Klinik Khasiat Sediaan Rebusan Jamu Hipertensi dibanding seduhan Jamu Hipertensi, *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, Volume 16 No. 1, April 2018, pp 78-85, ISSN: 1693-1831.

4) **Ramuan Jamu Wasir**

Peristiwa Ridha WA, Danang Ardiyanto, Agus T, Tofan Aries M. Uji Kemanan dan Manfaat Ramuan Jamu untuk Hemoroid dibandingkan dengan Diosmin Hesperidin. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* Volume 27 No 1 Maret 2017 pp 57-64, ISSN : 0853-9987, E-ISSN : 2338-3445, DOI : 10.22435/mpk.v27i1.5382.57-64.

5) **Ramuan Jamu Maag/Gangguan Lambung**

Agus Triyono dan Sunu Pamadyo, 2013. Studi Klinis Ramuan Jamu untuk Dispepsia. *Prosiding Seminar Nasional Diabetes Mellitus si Manis berujung kronis*. Universitas Setia Budi, Surakarta. 2013. Hal 57.

6) **Ramuan Jamu Gangguan Fungsi Hati**

- Zulkarnain Z, Novianto F, Saryanto S. Uji Klinik Fase II Ramuan Jamu sebagai Pelindung Fungsi Hati. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2017 Dec 7;45(2):125-36.
- Zuraida Z, Danang Ardiyanto, Fajar Novianto. Pengaruh Pemberian Formula Jamu Hepatoprotektor terhadap Kualitas Hidup Pasien dengan Gangguan Fungsi Hati Ringan. *Prosiding Seminar Nasional Biodiversitas*, Vo. 6 No. 2, pp 123-127, Juli 2017, ISSN : 2337-506X.

7) Ramuan Jamu Kolesterol

Zulkarnain Z, Triyono A, Novianto F. Jamu formula could reduce plasma cholesterol patients with mild Hypercholesterolemia. Health Science Journal of Indonesia. 2018 Dec 27;9(2):87-92.

8) Ramuan Jamu Penurun Berat Badan

Ardiyanto, Danang, et al. Pengaruh Jamu Obesitas terhadap Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, dan Lingkar Lengan dibandingkan dengan Orlistat dan Evaluasi Keamanannya. Buletin Penelitian Kesehatan, 2018, 46.3: 177-182.

9) Ramuan Jamu Kencing Manis

- Astana, W., Nisa, U. and Ardiyanto, D. (2016) 'Laporan Penelitian : Uji Klinis Ramuan Jamu Antihiperqlikemia'. B2P2TOOT
- Novianto, Fajar. (2014). Studi Klinis Formula Jamu Untuk Hiperqlikemia. B2P2TOOT.
- Rudianto, A. D. (2015) Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2015. 1st edn. PB PERKENI.

10) Ramuan Jamu Untuk Batu Saluran Kencing

- Nisa, U and Astana, P. Evaluation of Antiurolithic Herbal Formula for Urolithiasis: A Randomized Open-label Clinical Study. Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research, 2019, 12.3, 88-93.
- Nisa, U dkk. Laporan Penelitian Uji Klinik Ramuan Jamu untuk Batu Saluran Kemih, 2017.

11) Ramuan Jamu Untuk Kebugaran Jasmani

Novianto F. 2017. Laporan penelitian "Uji Klinis Formula Jamu Temulawak, Kunyit, dan Meniran teradap Kebugaran Jasmani". Karanganyar: B2P2TOOT.

FAQ

1) Bagaimana cara menyimpan jamu yang benar?

- Simpan ramuan jamu di tempat yang kering dan tidak terkena sinar matahari langsung.
- Jangan menyimpan jamu di atas lantai langsung, tempat lembap atau dekat sumber air.

2) Sampai kapan hasil rebusan jamu boleh dikonsumsi?

- Jamu yang sudah direbus boleh diminum maksimal 12 jam setelah perebusan.

3) Bila saya masih minum obat modern, bolehkah minum jamu bersamaan dengan obat tersebut?

- Obat modern dan jamu sebaiknya tidak diminum bersamaan, beri jeda waktu minimal 1 jam.
- Minum obat modern terlebih dahulu, setelah itu baru minum jamunya.

4) Kejadian atau efek samping apa yang sering muncul setelah minum jamu?

- Efek samping yang mungkin timbul bisa berupa pusing, mual, muntah, diare atau gatal. Catatlah waktu, jenis kejadian atau keluhan yang muncul.
- Untuk memastikan apakah efek tersebut berbahaya atau tidak, bila efek dirasakan mengganggu, segera periksakan ke fasilitas kesehatan/dokter terdekat.

5) Untuk merebus jamu, kenapa dipilih kuali tanah/stainless/enamel? Mengapa tidak boleh menggunakan besi/aluminium?

- Kuali tanah/stainless/enamel tidak merusak kandungan/ senyawa aktif yang peka pada perubahan suhu pada tanaman obat.
- Pemakaian besi/aluminium dapat membentuk khelat/bahan yang tidak bisa diserap oleh tubuh/mengurangi kemanfaatan jamu.



**SEBELAS RAMUAN
JAMU SAINTIFIK**
PEMANFAATAN MANDIRI OLEH MASYARAKAT

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional
Jl. Raya Lawu No.11 Tawangmangu, Karanganyar, Jawa Tengah
Telp. (0271) 697010, Faks. (0271) 697451