## BAB II. TANAMAN OBAT KELUARGA DIPEKARANGAN KECIL

### II.1 Landasan Teori

Tanaman obat keluarga atau biasa disebut TOGA menjadi sebutan yang lebih popular. Sebelumnya tanaman obat keluarga biasa disebut dengan nama apotek hidup. Tanaman obat keluarga merupakan beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam dipekarangan rumah atau lingkungan rumah. Tanaman obat yang dipilih biasanya tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau obat-obatan ringan seperti demam dan batuk. Keberadaan tanaman obat dilingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah kepelayanan medis seperti klinik, puskesmas ataupun rumah sakit. Tanaman obat-obatan dapat ditanam dalam pot-pot atau dilahan sekitar rumah. Dengan memahami manfaat dan khasiat dan jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Astrid, 2016, h.7).

### II.2 Objek Penelitian

Dalam penanganan suatu penyakit, tanaman obat keluarga berperan penting bagi sebuah keluarga. Tanaman obat keluarga ini cukup ampuh dalam mengatasi suatu penyakit secara umum seperti gejala demam, batuk, gatal-gatal, dan sakit perut. Tanaman obat yang diolah secara tradisional dan cukup sederhana dengan cara ditumbuk dan direbus. Selain sebagai pemenuhan kebutuhan obat-obatan bagi keluarga ternyata tanaman obat juga memiliki fungsi dan manfaat bagi halaman rumah. Penanaman tananamn obat keluarga ini bertujuan untuk membudidayakan jenis tanaman obat yang susah ditemukan atau langka. Manfaat lain dari penanaman ini sebagai salah satu penghijauan disekitar area rumah agar terlihat lebih asri (Fitri, 2015, h.2)

Tanaman obat keluarga memiliki beberapa fungsi, salah satu fungsi Toga adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat yang antara lain meliputi :

1. Upaya preventif (pencegahan)

2. Upaya promotif (meningkatkan derajat kesehatan)
3. Upaya kuratif (penyembuhan penyakit).

### II.2.1 Penyiapan Tanaman Sebagai Obat

Dalam sebuah peracikan tanaman obat itu tergolong sangat mudah, tetapi untuk menghasilkan tanaman obat yang berkualitas harus menyiapkan tanaman dan melalui proses langkah-langkah terlebih dahulu.

#### II.2.1.1 Proses pengambilan tanaman

Dalam pemilihan tanaman obat terlebih dahulu harus menyeleksi tanaman tersebut, dari yang cocok untuk dijadikan bahan obat atau belum sama sekali. Proses ini sangat perlu diperhatikan dengan teliti agar kualitas bahan tanaman obat ini bekerja sangat baik saat dikonsumsi. Beberapa bagian tanaman obat ini dapat dijadikan bahan tanaman obat sebagai berikut :

a. Bagian daun : pemetikan ini dilakukan saat tanaman berbunga.
b. Bagian bunga : pemetikan ini dilakukan saat sebelum atau sesegera mungkin saat bunga mekar.
c. Bagian buah : pemetikan ini dilakukan saat buah matang atau masak.
d. Bagian biji : dalam pengumpulan biji ini baiknya saat buah itu matang sempurna
e. Bagian akar, rimpang dan umbi : dalam pengumpulannya baiknya dilakukan saat pertumbuhan tanaman sudah berhenti.
f. Proses sterilisasi

Proses sterilisasi ini adalah proses dimana pembersihan dan pencucian bahan tanaman obat yang telah kita kumpulkan agar bersih dari kotoran dan terhindar dari bakteri. Untuk bahan tanaman obat yang akan kita konsumsi sebaiknya dilakukan dengan air bersih tanpa menggunakan sabun yang didalamnya itu mengandung bahan kimia (Fitri, 2015, h.3).

### II.2.1.2 Proses pengeringan

Pengeringan ini bertujuan agar tanaman obat yang sudah melalui proses sterilisasi atau pencucian dan pembersihan ini mengurangi kadar airnya. Selain mengurangi kadar air didalam tanaman obat juga untuk mencegah proses pembusukan jamura dan bakteri. Tanaman yang sudah dikeringkan akan memberikan ketahanan dan memudahkan untuk dijadikan obat dalam bentuk bubuk. Dalam proses pengeringan ini dapat dilakukan dalam berbagai cara yang sederhana seperti disimpan ditempat yang teduh, ditempat sinar matahari langsung, disangarai (digoreng tanapa minyak) serta dioven (Fitri, 2015, h.4).

### II.2.1.3 Peracikan tanaman obat

Sebuah peracikan tanaman obat adalah sebuah proses takar-menakar bahan tanaman obat yang akana nanti dibuat. Dalam menakar bahan tanaman obat harus dilihat jenis penyakit dan apa saja yang dapat menyembuhkan penyakit tersebut. Komposisinya harus sesuai dengan jenis penyakit tersebut (Fitri, 2015, h.5).

### II.2.1.4 Perebusan tanaman obat

Dalam perebusan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti air yang digunakan dan tempat perebusannya. Tidak sembarang air dan tempat perebusan bisa digunakan untuk membuat ramuan. Air yang digunakan baiknya air bening dan bersih, sedangkan tempat untuk merebusnya adalah sebuah pot tanah atau keramik karena tidak akan terkontaminasi zat racun. Api sangat berperan penting dalam proses perebusan ini, tergantung jenis bahan yang akan direbus (Fitri, 2015, h.5).

### II.2.2 Kelebihan Tanaman Obat Keluarga Dibanding Obat-obatan Lainnya

Tanaman obat keluarga dengan tobat-obatan lainnya memiliki perbedaan yang cukup signifikan terutama perbedaan dengan obat-obatan kimia. Tanaman obat keluarga dirasakana reaksi obatnya sangat lambat dibanding obat-obatan kimia dengan rekasi penyembuhannya yang cepat. Akan tetapi tanaman obat ini tidak memiliki efek samping dan dapat menyembuhkan sampai tuntas walaupun reaksinya lambat (Fitri, 2015, h.6).

### II.2.2.1 Tanaman obat tidak memiliki efek samping

Tanaman obat merupakan tanaman yang berasal dari tumbuhan alami dan diproduksi secara alami juga tanpa tambahan bahan yang mengandung kimia. Diolah secara tradisonal tanpa dicampur bahan kimia sehingga sangat aman untuk dikonsumsi dan tanpa efek samping. Bahkan dalam penggunaan jangka panjang dapat meningkatkan sistem organ tubuh dan dapat menetralkan sebuah racun dalam tubuh (Fitri, 2015, h.7).

### II.2.2.2 Peracikan yang mudah

Peracikan tanaman obat yang tergolong sederhana dan mudah. Dan tanaman yang diproduksi dapat dijual ke masyarakat dengan pengolahan yang sederhana. Untuk modal peracikannya hanya dengan modal kecil kita sudah bisa memproduksinya tanpa teknologi canggih (Fitri, 2015, h.7).

### II.2.2.3 Mudah diperoleh

Dengan mudahnya diperoleh bahan tanaman obat yang tersebar dimana-mana bahkan tidak harus membeli. Dengan adanya pekarangan rumah menjadikan tanaman obat ini bisa diperoleh kapan saja dengan menanam dan membudidayakannya. Berbeda dengan obat-obatan kimia yang harganya mahal dan harus menggunakan resep dokter untuk menkonsumsinya (Fitri, 2015, h.7).

### II.2.2.4 Mampu menghilangkan sumber penyakit secara menyeluruh

Tanaman obat ini walaupun bekerja lambat dalam reaksinya, akan tetapi jika digunakan dalam jangka panjang dana terus-menerus secara teratur akan menghilangkan keluhan rasa sakit serta meningkatkan sistem imun tubuh. Secara otomatis akan menghilangkan sumber penyakit sampai tuntas tanpa adanya efek samping bagi yang menkonsumsinya (Fitri, 2015, h.7).

### II.2.2.5 Satu jenis tanaman multikhasiat

Jenis tanaman berfungsi multikhasiat adalah satu tanaman yang dapat menyembuhkan penyakit lebih dari satu gejala. Tanaman obat itu dapat digunakan untuk penyakit yang berbeda dalam satu waktu. Dalam pengobatannya tanaman

obat memang sangat lambat untuk penyembuhannya dan membutuhkan kesabaran dari orang yang menkonsumsinya dan terus melanjutkan pengobatan sampai benar-benar sembuh (Fitri, 2015, h.8).

### II.2.3 Bagian Tanaman Obat Berdasarkan Waktu Minum, Sifat Dan Karakteristik Rasa

Dalam menkonsumsi tanaman obat sama halnya dengan menkonsumsi obat-obatan kimia. Kita tidak boleh sembarang meminumnya, ada waktu-waktu tertentu untuk menkonsumsinya agar pengobatan lebih efektif. Tanaman obat biasanya diminum sebelum makan tujuannya agar obat itu mudah larut dan terserap oleh tubuh. Sedangkan obat-obatan yang bereaksi untuk merangsang lambung harus diminum setelah makan. Ada juga waktu-waktu dimana dikonsumsi saat pagi hari saat perut masih kosong.

Adapun tanaman obat yang dibedakan berdasarkan sifat itu antara lain bersifat dingin, sejuk, hangat dan panas. Tanaman yang bersifat dingin dan sejuk itu biasanya digunakan untuk pengobatan untuk gejala penyakit seperti demam dan rasa haus berlebihan, lidah berwarna merah. Sedangkan untuk yang bersifat hangat dan panas biasa digunakan untuk pengobatan pada penderita dengan gejala badan dingin, sperti tangan dan kaki dingin, lidah pucat serta nadi yang lambat. Berdasarkan karakteristik rasa itu berbeda-beda pula dan dibedakan menjadi enam macam antara lain : (Fitri, 2015, h.8)

a. Rasa asam : terdapat pada tanaman yang sifatnya mengawetkan, contohnya, asam jawa
b. Rasa manis : terdapat pada tanaman yang sifatnya menyejukan contohnya, buah wijaya kusuma
c. Rasa pedas : terdapat pada tanaman yang sifatnya menyebar dan merangsang contohnya, cabe rawit dan jahe.
d. Rasa pahit : terdapat pada tanaman yang sifatnya untuk menghilangkan lembap dan panas contohnya, mahoni dan brotowali
e. Rasa asin : terdapat pada tanaman yang sifatnya melunakkan serta sebagai pencahar contohnya, buah legundi

f. Tidak berasa atau netral : terdapat pada tanaman yang fungsinya sebagai peluruh kencing contohnya, kumis kucing dan daun sendok.

### II.2.4 Bagian Tanaman Yang Bisa Dimanfaatkan Sebagai Obat

Beberapa bagian tanaman memiliki manfaatnya masing-masing yang dapat dijadikan obat. Bagian-bagian itu mulai dari daun hingga ke akarnya dapat dijadikan obat, dan adapula bagian tanaman yang hanya bagian-bagian tertentu yang dapat dijadikan obat tidak semuanya. Berikut adalah beberapa contoh tanaman obat yang menurut klasifikasi baian tanaman yang bisa dimanfaatkan sebagai obat (Fitri, 2015, h.9).

#### II.2.4.1 Tanaman obat yang memanfaatkan bagian daun



Gambar II.1 Daun Dewa
Sumber: http://i1106.photobucket.com/albums/h369/Kak_Nando/DSC04023.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Daun Dewa

Tanaman daun dewa (Gynura procumbens) dikenal dengan banyak nama, seperti sambung nyawa atau beluntas cina. Tanaman daun dewa mengandung beberapa senyawa kimia, antara lain saponin, flavanoid minyak atsiri dan antikoagulan. Manfaat kesehatan daun dewa dapat mengatasi stroke dengan cara memperlancar sirkulasi darah, mengatasi nyeri akibat rematik, menyembuhkan luka teriris, luka terbakar, atau luka karena gigitan binatang, sebagai tanaman anti kanker dan menghilangkan kutil (Savitri, Astrid, 2016, h.46).



Gambar II.2 Daun Salam
Sumber: http://saransehat.com/wp-content/uploads/2014/08/Manfaat-dan-Khasiat-Daun-Salam.jpg (Diakses pada 18/05/2016)

- Daun Salam

Daun salam (syzygium polyanthum) merupakan daun yang hampir selalu ada dalam masakan indonesia. Daun ini juga banyak digunakan dalam kuliner asia seperti diMalaysia, Thailand dan Vietnam. Kandungan senyawa dalam daun salam meliputi flavonoida, tanin dan minyak atsiri. Daun salam juga mengandung minyak esensial eugenol dan metil kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai jamur dan anti bakteri. Manfaat kesehatan kandungan vitamin dan juga mineral yang ada pada daun salam dapat memperlancar pencernaan, menurunkan tekanan darah tinggi, meringankan nyeri akibat asam urat, menjaga kesehatan mata, menurunkan kadar kolestrol, memutihkan gigi, membantu menurunkan berat badan, dan mengobati diare (Savitri, Astrid, 2016, h.43).



Gambar II.3 Daun Pegagan
Sumber: http://bkpd.jabarprov.go.id/wp-content/uploads/2015/09/daun-pegagan.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Daun Pegagan

Tanaman pegagan (centella asiatica) memiliki daun berwarna hijau cerah dan berbentuk mirip telapak kaki kuda. Tanaman ini diketahui berasal dari India dan menyebar secara alami hingga ke Tiongkok, Jepang, Australia dan Indonesia. Senyawa madecocassosiede dalam pegagan dapat memacu produksi kolagen. Kolage ini sangat besar perannya dalam regenerasi sel kulit termasuk sel telur (ovum) pada wanita dan sel sperma pada pria. Manfaat kesehatan mengobati darah tinggi, mengobati wasir, demam, bisul, mata bengkak, menambah nafsu makan, mengobati batuk kering dan mengobati gangguan pencernaan (Savitri, Astrid, 2016, h.40).



Gambar II.4 Daun Seledri
Sumber: http://images.wisegeek.com/celery-against-white-background.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Daun Seledri

Ada kekayaan manfaat kesehatan seledri yang tidak disadari kebanyaka orang. Faktanya daun seledri kaya akan vitamin c, dapat menurunkan kolestrol, mencegah kanker, mengelola rasa sakit karena arthrithis membantu upaya penurunan berat badan, mendetoksifikasi tubuh, antiseptik, mengurangi gejala asma, peningkatan sistem kekebalan tubuh, meringankan migrain, mengatasi diabetes, mengurangi tekanan darah tinggi dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Seledri mengandung mineral seperti kalsium, natrium, tembaga, magnesium, besi, seng dan kalium. Tanaman ini juga mengandung asam lemak dan vitamin, termasuk vitamina, c, e, d, b6, b12 dan vitamin k. Seledri juga kaya akan kandungan thiamin, riboflavin, asam folat dan serat (Savitri, Astrid, 2016, h.9).

### II.2.4.2 Tanaman obat yang memanfaatkan bagian batang



Gambar II.5 Brotowali
Sumber: https://farm1.staticflickr.com/302/18976595494_f33c586a22.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Batang Brotowali

Ramuan brotowali merupakan ramuan terpahit dari segala jenis obat herbal didunia. Tapi jangan salah, justru rasa pahitnya itulah yang membuat banyak orang bersedia mengonsumsinya. Manfaat kesehatan penambah nafsu makan, mencegah penyakit hati, mengurangi gatal, mengobati gangguan maslah kulit, menurunkan demam, mengurangi gula darah, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Savitri, Astrid, 2016, h.109).



Gambar II.6 Kayu Manis
Sumber: http://www.homeremediesweb.com/images/product_cinnamon.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Batang Kayu Manis

Kayu manis telah dikonsumsi sejak 2000 tahun sebelum masehi di Mesir kuno. Kayu manis mengandung sedikit kalori, namun kaya akan karbohidrat, protein, dan lemak, dan serat yang cukup tinggi. Selain itu kayu manis mengandung kalsium, zat besi, dan mangan. Manfaat kesehatan dapat memerangi infeksi bakteri dan jamur, mengurangi diabetes, mencegah penyakit Alzheimer, membantu menghentikan proses kerusakan oleh penyakit multiple Sclerosis, menurunkan kadar kolestrol serta menyembuhkan luka kronis dan peradangan (Savitri, Astrid, 2016, h.105).



Gambar II.7 Pulasari
Sumber:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b2/Alyxia_stellata_%285209389225%29.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Batang Pulasari

Bagian tanaman pulosari yang digunakan sebagai obat herbal adalah batangnya. Aromanya wangi rempah, mirip cengkih atau kayu manis, namun rasanya sedikit pahit jika belum terbiasa mengkonsumsinya. anaman ini banyak juga ditemukan di Indonesia, India, Argentina, Eropa dan Jepang. Kandungan senyawa alami dari pulosari memang terbilang tidak terlalu banyak. Di antaranya adalah alkaloid, kumarin, zat samak, dan beberapa senyawa lain. Manfaat kesehatan antara lain meredakan batuk pada anak, meringankan gangguan perut pada anak-anak, mengobati wasir, mengobati gatal akibat biduran, menurunkan demam, mengobati kejang pada balita dan melancarkan haid (Savitri, Astrid, 2016, h.112).

### II.2.4.3 Tanaman obat yang memanfaatkan bagian buah



Gambar II.8 Belimbing Wuluh
Sumber:
http://caribfruits.cirad.fr/var/caribfruits/storage/images/fruits_des_antilles/bilimbi/1972-5-fre-FR/bilimbi.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Buah Belimbing Wuluh

Belimbing wuluh (Averhhoa Bilimbi) terkadang dianggap sebagai tanaman pekarangan saja, padahal buah ini memiliki banyak khasiat obat. Selain buahnya, batang, daun dan bunganya juga bisa dimanfaatkan sebagai obat keluarga. Belimbng wuluh memiliki kandungan senyawa yang berkhasiat aiantaranya saponin, tannin, glukosida hingga kalsium. Manfaat kesehatan belimbing wuluh menyembuhkan batuk, mengobati rematik, mengatasi sariawan, mengusir jerawat, mengobati panu, mengurangi sakit gigi, menurunkan darah tinggi, dan mengobati diabetes (Savitri, Astrid, 2016, h.65).



Gambar II.9 Jeruk Nipis
Sumber:
http://www.buyfruit.com.au/images/P/iStock_000013736793Small_%28limes%29__59333.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Buah Jeruk Nipis

Jeruk nipis (Citrus Aurantium) merupakan buah kaya manfaat kesehatan. Sejak zaman dahulu, berbagai bangsa di dunia menggunakan jeruk nipis sebagai obat maupun sebagai tambahan dalam makanan, minuman, dan kosmetik. Jeruk nipis memiliki kandungan vitamin C yang sangat tinggi jika dibandingkan dengan varian buah jeruk lainnya. Manfaat kesehatan mengobati sariawan, perawatan kulit, mengobati batuk, memperbaiki sistem pencernaan, mengurangi sembelit, menurunkan berat badan, diabetes, pencegah penyakit jantung, mengatasi gangguan pernafasan, menurunkan demam (Savitri, Astrid, 2016, h.65).



Gambar II.10 Mengkudu
Sumber: https://c1.staticflickr.com/5/4004/4478646708_2dc17a6083_b.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Buah Mengkudu

Buah berbau tajam ini rasanya sangat pahit. Meskipun baunya tidak sedap, namun buah mengkudu memiliki banyak manfaat untuk pengobatan. Buah mengkudu memiliki kandungan nutrisi yang lengkap, yakni protein, vitamin, mineral penting serta selenium dan terpenoid. Manfaat kesehatan sebagai obat sakit kepala, sebagai anti bakteri, mengendalikan tekanan darah, mencegah hipertensi, melancarkan pencernaan, mengurangi tanda-tanda penuaan, mencegah peradangan dan untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh (Savitri, Astrid, 2016, h.62).

### II.6.4 Tanaman obat yang memanfaatkan bagian biji



Gambar II.11 Pinang
Sumber: http://www.specialtyproduce.com/sppics/10564.png
(Diakses pada 18/05/2016)

- Biji Pinang

Biji pinang sudah akrab dimasyarakat pedesaan terutama bagi mereka yang melakukan tradisi mengunyah daun sirih dengan pinang. Biji pinang dapat menguatkan gigi dan gusi jika dugunakan untuk menyirih. Khasiat biji pinang ini sendiri meghilangkan kudis, mengatasi diare dan disentri, mengatasi cacingan dan untuk meningkatkan gairah seksual pria (Fitri, 2015, h.59).



Gambar II.12 Pala
Sumber: http://www.seriouseats.com/images/20101202-nutmeg-500.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Biji Pala

Biji pala termasuk ke dalam golongan rempah-rempah yang sudah lama dikenal masyarakat. Senyawa alami yang terkandung dalam biji pala berfungsi untuk membantu mengatasi insomnia, menghilangkan jerawat dan noda pada wajah serta mengatasi masalah pencernaan seperti mengatasi rasa mual,diare, mual kembung dan mengatasi maag (Fitri, 2015, h.61).



Gambar II.13 Cengkih
Sumber: http://4.bp.blogspot.com/-SKFDi9guKKg/UewPwceeEXI/AAAAAAAAAOj4/U8TNLtL56o4/s1600/Cloves.png.
(Diakses pada 18/05/2016)

- Biji Cengkih

Cengkih adalah sebuah tunas bunga kering yang biasa y digunakan sebagai bumbu masakan dapat juga untuk sebagai obat. Cengkih dapat meningkatkan sistem pencernaan mengurangi kembung, mual, anti bakteri, mecegah kanker paru, melidungi fungsi hati, mengontrol diabetes serta menjaga kepadatan tulang (Astrid, 2016, h.85).

### II.2.4.5 Tanaman obat yang memanfaatkan bagian akar



Gambar II.14 Akar Pepaya
Sumber: http://4.bp.blogspot.com/-9wkgwplpqcM/TnITpu8b-xI/AAAAAAAADEc/QIjlPx1Yg1I/s1600/pohon+pepaya.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Akar Pepaya

Akar pepaya terdengar asing untuk pengobatan, tetapi memang akar pepaya memiliki khasiat yang luar biasa bermanfaat. Akar pepaya memberikan efek farmakologi sebagai obat cacing, mengobati gigitan ular berbisa, mengatsai gangguan saluran kencing, mencegah resiko batu ginjal serta radang ginjal, mengatsai rematik dan sebagai minuman penyegar (Fitri, 2015, h.66).



Gambar II.15 Akar Aren
Sumber: http://www.floresa.co/wp-content/uploads/2014/11/tuak.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Akar Aren

Bentuk pohon aren hampir menyerupai pohon kelapa, biasanya daun-daunnya dimanfaatkan untuk membuat atap rumah. Khasiat pohon aren bisa kita peroleh dari buah maupun akarnya. Dalam hal ini akr pohon aren bisa bermanfaat untuk meluruhkan batu oksalat pada ginjal dan seluruh kemih dan melancarkan buang air kecil (Fitri, 2015, h.69).



Gambar II.16 Pule Pandak
Sumber: https://c1.staticflickr.com/1/213/505526733_a43e4966ba_b.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Akar Pule Pandak

Tanaman pule pandak memang telah banyak digunakan dan dimanfaatkan untuk industri obat-obatan. Tanamn ini biasanya tumbuh liar disekitar pekarangan rumah.akar pule pandak memiliki efek sedatif (penenang), hipnoti (menyebabkan tidur), menurunkan tekanan darah tinggi (hipotensif), serta mengurangi rasa sakit atau nyeri dan pereda demam sehingga bermanfaat untuk meredakan panas dalam, panas liver, dan radang (Fitri, 2015, h.71).

### II.2.4.6 Tanaman obat yang memanfaatkan bagian umbi/rimpang



Gambar II.17 Jahe
Sumber: http://topfoodfacts.com/wp-content/uploads/2013/03/ginger.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Jahe

Jahe (Zingiber Officinale Rosc) adalah rempah yang digunakan pada hampir semua kuliner Asia dan India. Jahe juga digunakan sebagai tanaman obat selama berabad-abad oleh masyarakat berbagai budaya. Jahe mengandung banyak senyawa anti inflamasi dan antioksidan lainnya yang bermanfaat untuk kesehatan. Manfaat kesehatan meningkatkan sistem kerja pencernaan, mengurangi mual, mengobati peradangan, mengurangi nyeri, mencegah malabsorpsi, memperkuat kekebalan tubuh, mencegah stroke dan penyakit jantung, mengobati infeksi jamur serta mengatasi masalah pernafasan (Savitri, Astrid, 2016, h.132).



Gambar II.18 Kencur
Sumber: https://scarrymo.files.wordpress.com/2013/07/p7070034-1280x1024.jpeg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Kencur

Kencur (Kaempferia Galanga) adalah salah satu jenis TOGA yang sering dijadikan obat tradisional maupun jamu. Rempah ini merupakan penyedap rasa alami yang digunakan dalam banyak masakan Indonesia. Manfaat kesehatan mengobati batuk, meredakan perut kembung, membersihkan darah kotor, menyembuhkan diare, mengobati peradangan, menghilangkan lelah dan mengatasi jerawat (Savitri, Astrid, 2016, h.142).



Gambar II.19 Kunyit
Sumber: http://www.homeremediesweb.com/images/product_turmeric.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Kunyit

Kunyit digunakan dalam pengobatan tradisional di Indonesia, Tiongkok, dan India. Manfaat kunyit sangat menakjubkan dan mampu mengobati berbagai macam penyakit. Kunyit mengandung senyawa obat aktif yang disebut curcumin. Senyawa ini kaya akan zat anti inflamasi, antioksidan, dan anti bakteri. Manfaat kesehatan meredakan depresi, diabetes, memerangi kanker, mengurangi penuana kulit, mencegah penyakit Alzheimer, menyembuhkan nyeri sendi dan peradangan kronis, asma, pilek dan flu serta menurnkan berat badan (Savitri, Astrid, 2016, h.137).



Gambar II.20 Temulawak
Sumber:
http://www.khasiatherba.com/wp-content/uploads/2014/08/khasiat-temulawak.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Temulawak

Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) merupakan tanaman obat yang sebagai salah satu bahan dasar jamu. Temulawak memiliki bentuk dan warna yang hampit mirip dengan kunyit. Manfaat kesehatan mengatasi gangguan pencernaan, meringankan rematik, mengatasi kanker, melancarkan ASI, menangkal radikal bebas, menjaga fungsi hati, mengobati jantung dan menjaga kesehatan ginjal (Savitri, Astrid, 2016, h.125).



Gambar II.21 Temu Ireng
Sumber:
http://www.tanobat.com/wp-content/uploads/bunga-tanaman-temulawak.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Temu Ireng

Temu ireng (Curcuma Aeruginosa) adalah salah satu jenis tanaman jamu yang tumbuh subur di Indonesia. Dengan tinggi batang tanaman yang bisa mencapai dua meter, tanaman ini menghasilkan rimpang dalam ukuran besar. Tanaman yang berkembang biak dengan cara bertunas lewat rimpang yang telah tua ini memiliki berbagai kandungan senyawa kimia alami. Manfaat kesehatan mengobati cacingan, menambah nafsu makan,mengobati ambeien, membersihkan darah setelah melahirkan, mengatasi pembengkakan, obat malaria, mengatasi kolestrol dan mengatasi masalah kulit (Savitri, Astrid, 2016, h.128).



Gambar II.22 Bawang
Sumber: http://www.bbcgoodfood.com/sites/default/files/glossary/shallot.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Bawang Merah

Bawang merah adalah sebuah bumbu utama dalam masakan begitu juga bawang putih, tidak ada makanan yang tidak menggunakan bawang merah ini. Bawang merah mempunyai senyawa kuersetin yang berguna sebagai zat anti kanker. Selain itu bawang merah juga membantu melancarkan sirkulasi darah, menjaga kesehatan jantung dan kolestrol, mengendalikan diabetes, menenangkan saraf serta menurunkan tekanan darah (Savitri, Astrid, 2016, h.148).



Gambar II.23 Lengkuas
Sumber: http://2.bp.blogspot.com/-X9YfA5KNmuo/VqBX-JDDFAI/AAAAAAAAESY/M-R5eZ1x8pc/s1600/bumbu%2B%25281-4%2529%2B-%2Bkencur.jpg
(Diakses pada 18/05/2016)

- Lengkuas

Lengkuas pertama kali di bawa dari Asia ke Inggris dan Eropa Utara pada abad ke-13 dan segera menjadi bumbu yang juga popular sebagai obat. Lengkuas adalah sumber serat yang baik serta kaya akan zat besi, natrium, vitamin A, C, flavonoid, fitonutrien, emodin, beta-sitosterol, quercetin, dan galangin. Manfaat kesehatan mengobati gangguan pencernaan, mengurangi nyeri dari infeksi bakteri dan jamur, menyembuhkan infeksi, merawat kesehatn rambut dan kulit kepala, mencegah ketombe, mencegah dan mengobati tumor, meredakan radang, mencegah mabuk laut, meredakan diare dan menambah nafsu makan (Savitri, Astrid, 2016, h.121).

## II.3 Analisis SWOT

Analisis SWOT terutama dipergunakan untuk menilai dan menilai ulang (re-evaluasi) suatu hal yang telah ada dan telah diputuskan sebelumnya dengan tujuan meminimumkan risiko yang mungkin timbul. Langkahnya adalah dengan mengoptimalkan segi positif yang mendukung serta meminimalkan segi negatif yang berpotensi menghambat pelaksanaan keputusan perancangan yang telah diambil (Jonathan & Hary, 2007).

Langkah analisi yaitu mengkaji hal atau gagasan yang akan dinilai dengan memilih dan menginventarisasi sebanyak mungkin segi kekuatan (strength), kelemahan (weakness), peluang (opportunity), dan ancaman (threat).

Singkatan SWOT adalah :
S = *Strength* (kekuatan).
W = *Weakness* (kelemahan).
O = *Opportunities* (Peluang).
T = *Threats* (hambatan).

Analisis SWOT yang dilakukan penulis adalah sebagai studi analisa masyarakat tentang perbandingan tentang tanaman obat keluarga.

*Strenght* (Kekuatan)

- Bahan bakunya berasal dari alam
- Bisa diracik sendiri
- Banyak mengandung zat senyawa yang bermanfaat
- Harganya murah atau gratis
- Membuat halaman rumah asri
- Tidak membutuhkan lahan luas

*Weakness* (Kelemahan)

- Tanaman obat masih banyak belum diketahui manfaatnya
- Proses pengolahan tanaman obat menjadi obat membutuhkan proses
- Pekarangan rumah yang sempit menjadi kendala untuk menanam tanaman obat

*Opportunity* (Kesempatan)

- Kesadaran hidup sehat yang tinggi
- Tanaman obat masih banyak dipilih masyarakat
- Masyarakat banyak yang tahu tanaman obat

*Threat* (Ancaman)

- Produk obat-obatan kimiawi yang banyak ditemukan diwarung atau toko terdekat
- Masyarakat lebih memilih cara instan dan efektif untuk mengobati penyakit

Tabel II. 1 SWOT

| Internal/ Eksternal | Strenght (Kekuatan) | Weakness (Kelemahan) |
|---|---|---|
| Opportunities (Peluang) | Masyarakat banyak yang tahu tanaman obat dan tanaman obat mengandung zat senyawa baik bagi tubuh. | Walaupun tanaman obat masih banyak orang belum mengetahui manfaatnya tetapi masyarakat sadar akan hidup sehat. |
| Threats (Ancaman) | Obat-obatan yang mengandung bahan kimia sangat berbahaya bagi tubuh karena dapat menyebabkan penyakit lainnya, berbeda dengan obat herbal yang tidak menganduk toksik (racun). | Obat herbal memang membutuhkan proses dalam peracikannya berbeda halnya dengan obat berbahan kimiawi yang dapat ditemukan diwarung dan toko terdekat. |

**II.4 Resume**

Tanaman obat keluarga banyak diketahui oleh masyarakat luas dan kesadaran hidup sehatpun sangat tinggi, akan tetapi dengan kekurangan pengetahuan dan pemahaman tentang tanaman obat serta lahan pekarangan yang menjadi kendala, membuat masyarakat memilih cara yang instan dan efektif. Dengan sebuah informasi pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tanaman obat keluarga ini masyarakat akan lebih menghargai hidup sehat dengan cara-cara yang alami.