

Upaya pemberdayaan apotik hidup di perkotaan melalui deskripsi dan manfaat tanaman obat

Empowering the urban medicinal garden through descriptions and benefits of medicinal plants

AFRILIA TRI WIDYAWATI[✉], MUHAMAD RIZAL

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Kalimantan Timur. Jl. P.M. Noor Sempaja, Samarinda 75119, Kalimantan Timur. Tel. +62-541-220857,
[✉]email:afriatriwidyawati@yahoo.co.id

Manuskrip diterima: 12 Agustus 2015. Revisi disetujui: 25 Desember 2015.

Abstrak. Widyawati AT, Rizal M. 2015. *Upaya pemberdayaan apotik hidup di perkotaan melalui deskripsi dan manfaat tanaman obat. Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon 1: 1890-1895.* Taman karangkitri atau taman apotik hidup sebenarnya merupakan cikal bakal dari apa yang dikenal saat ini yaitu tanaman obat keluarga. Tanaman obat keluarga dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional, dari sakit ringan sampai penyakit degeneratif maupun sebagai penambah kebugaran, namun masih sangat diperlukan sosialisasi mengenai pemanfaatan tanaman obat sebagai obat tradisional (herbal) serta pengetahuan tentang takaran/dosis, waktu, cara penggunaan serta pemilihan bahan baku yang benar sebagai obat tradisional, belum banyak diketahui secara meluas di masyarakat perkotaan. Berbagai jenis tanaman obat tradisional yang terdapat dipekarangan masyarakat perkotaan dan dapat direkomendasikan menjadi tanaman obat keluarga karena memiliki khasiat antara lain Kunyit (*Curcuma domestica*), Temu lawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb), Kencur (*Kaempferia galanga* L), Jahe (*Zingiber officinale* Rosc), Lengkuas (*Languas galang* (L) stuntz., Daun Salam (*Syzygium polyanthum* Walp), Mengkudu (*Morinda citrifolia*), Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*), Mahkota dewa (*Gynuraprocarbent*), Soka (*Ixora* sp), Melati (*Jasminum sambac*), Pepaya (*Carica papaya*), Cocor bebek (*Calancho pinnata*), Jambu biji (*Psidium guajava*), Belimbing buah (*Averrhoa carambola*), Sirih (*Piper betle*), Pare (*Momordica charantia*), Jeruk nipis (*Citrus aurantium*), Katuk (*Sauropus androgynus*), Kunir putih (*Curcuma longa*), Lidah buaya (*Aloe* sp), Alang-alang (*Imperata cylindrica*), Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*), Temu giring (*Curcuma heyneana*), Ubi jalar (*Ipomoea batatas*) dan Beluntas (*Plucea indica*).

Kata kunci: Apotik hidup, tanaman obat keluarga

Abstract. Widyawati AT, Rizal M. 2015. *Empowering the urban medicinal garden through descriptions and benefits of medicinal plants. Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon 1: 1890-1895.* Karangkitri garden or herb garden is actually a forerunner of what is known today that the family of drugs plant. Medicinal plant can be used as traditional medicine, from mild illness to a degenerative disease or as an addition to fitness, but is still very necessary dissemination on the utilization of medicinal plants for traditional medicine (herbal) as well as knowledge of dose, harvesting time, method of use and the selection of correct raw materials as traditional medicine, not much is known widely in urban communities. Various types of traditional medicinal plants which are grown in home garden of urban communities and can be recommended as a family's medicinal plant as it has efficacy among others *Curcuma domestica* L., *Curcuma xanthorrhiza* Roxb, *Kaempferia galanga* L., *Zingiber officinale* Rosc, *Languas girder* (L) Stuntz., *Syzygium polyanthum* Walp, *Morinda citrifolia*, *Orthosiphon aristatus*, *Gynura procumbent*, *Ixora* sp, *Jasminum sambac*, *Carica papaya*, *Calancho pinnata*, *Psidium guajava*, *Averrhoa carambola*, *Piper betle*, *Momordica charantia*, *Citrus aurantium*, *Sauropus androgynus*, *Curcuma longa*, *Aloe* sp, *Imperata cylindrica*, *Averrhoa bilimbi*, *Curcuma heyneana*, *Ipomoea batatas* and *Plucea indica*.

Keywords: Pharmacies life, medicinal plants

PENDAHULUAN

Di kota-kota besar di Indonesia pada umumnya lahan-lahan pekarangan rumahnya dihias, taman yang asri dengan berbagai tanaman hias daun, bunga - bunga dan tajuk yang indah dan unik. Bahkan lahan-lahan pekarangan yang sempit hiasannya diisi dengan berbagai tanaman hias dalam pot, baik yang diletakkan di atas tanah maupun yang digantung. Pemanfaatan pekarangan rumah dengan hijauan tanaman dalam bentuk taman merupakan prinsip hidup yang telah membudaya bagi masyarakat untuk kembali ke alam (*back to nature*), sehingga suasana rumahnya

menjadiasri dan alami. Sebenarnya sudah sejak lama masyarakat Indonesia mengenal berbagai taman dipekarangan atau halaman rumahnya seperti taman bunga, taman gizi dankarangkitri atau apotik hidup. Taman karangkitri atau taman apotik hidup sebenarnya merupakan cikal bakal dari apa yang dikenal saat ini yaitu Tanaman Obat Keluarga (TOGA) (Gunarto 2007).

Apotik hidup adalah istilah lahan yang ditanami tumbuhan yang berkhasiat untuk obat secara tradisional. Beberapa jenis tumbuhan dapat hidup dinegeri tercinta ini dan kegunaan serta manfaat masing-masing. Lebih dari 1000 spesies tanaman obat di Indonesia sebagian besar

belum teridentifikasi secara ilmiah. Hampir semua daerah di Indonesia memiliki tanaman obat yang telah dibuktikan kemanjurannya secara empiris.

Upaya peningkatan kesehatan masyarakat perlu terus dilakukan guna mewujudkan kesejahteraan penduduk yang masih beragam. Dengan demikian pelayanan kesehatan kepada masyarakat, terutama bagi yang berpenghasilan menengah kebawah perlu terus diupayakan. Namun kendalanya adalah harga obat-obatan sekarang ini adalah cukup mahal dan tidak terjangkau bagi masyarakat meskipun tinggal di perkotaan namun masih ada warga yang kondisi ekonominya lemah. Oleh karena itu, adanya obat herbal (jamu) merupakan alternatif solusi yang dapat disarankan. Obat-obat herbal tersebut dapat disediakan (berasal) dari tanaman obat yang cukup banyak tersedia di perkotaan. Namun kenyataannya, masih banyak anggota masyarakat yang belum mengetahui hal tersebut, baik wujud jenisnya, manfaatnya maupun cara penggunaannya (Rahayu 2007).

Secara ekologis sebenarnya tanaman obat “dapat tumbuh” di perkotaan. Apabila di kota tersebut belum ada, maka untuk mewujudkannya salah satu alternatifnya adalah dengan “ditanam/dibuat demplot”, sehingga apabila masyarakat membutuhkan sewaktu-waktu, akan mudah menggunakannya.

BAHAN DAN METODE

Pengkajian dilaksanakan pada bulan April – November 2014 di lahan pekarangan milik masyarakat di Kelurahan Maluhu, Kecamatan Tenggarong, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur. Pendekatan yang

digunakan yaitu: (i) kelompok tani/kelompok dasawisma; (ii) dilaksanakan secara partisipatif; (iii) di pekarangan rumah 30 kepala rumah tangga dalam satu kawasan.

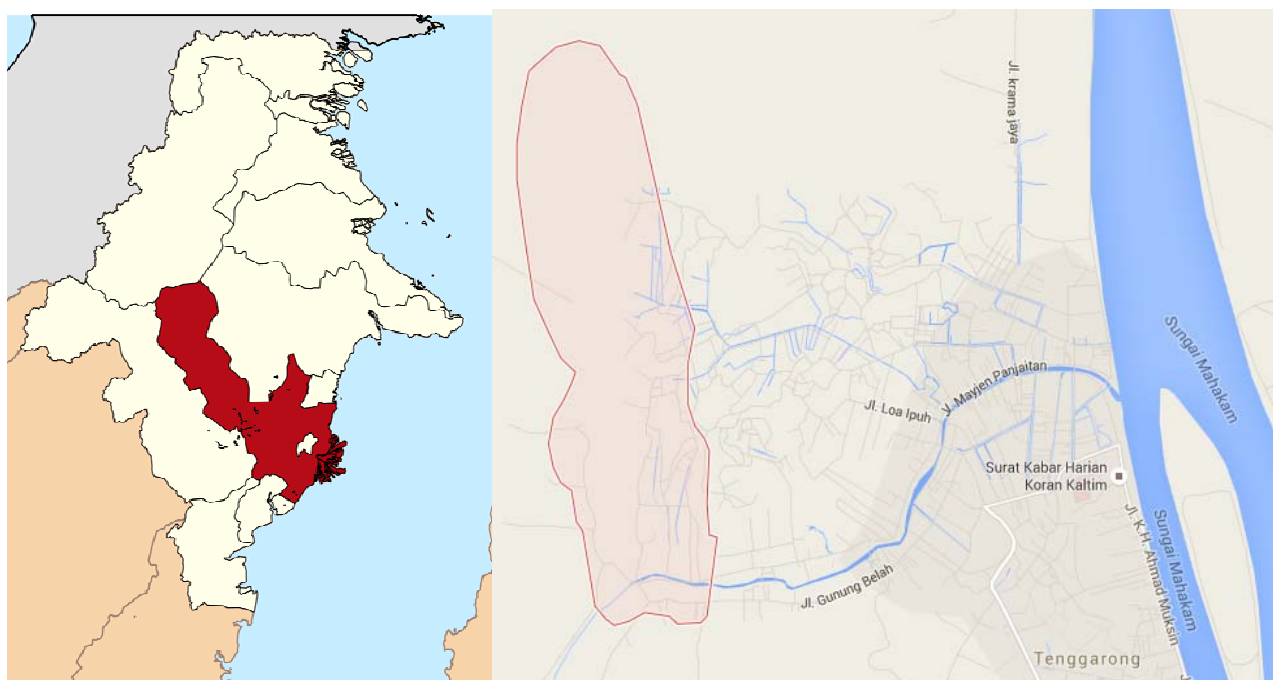
Penentuan sampel dengan metode acak sederhana. Data yang dikumpulkan merupakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari warga yang menanam atau memiliki tanaman obat dengan cara wawancara dan pengamatan langsung di pekarangan warga. Data sekunder diperoleh dari dinas atau instansi terkait serta karya ilmiah publikasi terkait dengan permasalahan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Budidaya tanaman obat berkhasiat

Budidaya tanaman secara organik mutlak diperlukan untuk memproduksi tanaman obat agar diperoleh simplisia yang berkualitas dan nabati. Penanaman secara organik yang dimaksud adalah penanaman yang tidak menggunakan pupuk buatan, tidak menggunakan pestisida sintetis tetapi hanya menggunakan pupuk alami seperti pupuk kandang, kompos. Bahkan kalau timbul hama maupun penyakit diatasi secara manual, dicarikan musuh alami (predator maupun parasit). Apabila harus menggunakan pestisida, juga yang alami seperti yang dibuat dari daun tembakau atau daun mimba.

Cara-cara budidaya yang lain seperti penyiapan lahan (pengolahan tanah), pembibitan dan pemindahan bibit, pemeliharaan (penyiangan, pemupukan dan penyiraman) dilakukan sama seperti tanaman pada umumnya yang menggunakan sistem organik. Selain pertanian organik seperti yang tersebut di atas makajuga harus diupayakan



Gambar 1. Lokasi penelitian di Kelurahan Maluhu, Tenggarong, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur

bahwatanaman obat tidaktercampur dengantanaman lain sehingga simplisianyajugamumi tanpa campuran dari varietas lain. Disamping itu juga identitas tanaman yang mengandung zat-zat yang berkhasiat tinggi adalah benar-benar tanaman yang dikehendaki (Rahayu 2007).

Panen hasil (pengambilan simplisia) dilakukan secara manual (dengan tangan), sehingga akan menjamin kebenaran dan kemurnian yang dikehendaki. Kadangkadangkang tidak semua bagian tanaman dapat dipanen sebagai bahan obat dan hanya terbatas pada, daun-daunnya, rhizomenya, kulit batangnya, bunganya atau buah/bijinya saja. Maka dari itu saat panen sangat ditentukan oleh hasil apa yang akan diambil agar kadar bahan obat yang kita maksud tinggi. Pengambilan atau pemetikan daun harus dilakukan sewaktu proses fotosintesis berlangsung maksimal atau saat inisiasi bunga. Pengambilan Rhizome dilakukan saat tanaman berhenti tumbuh yaitu saat tanaman mulai menguning. Pengambilan kulit batang dilakukan saat mulai bertunas. Pengambilan bunga dilakukan bertepatan dengan saat penyerbukan. Pemetikan buah dilakukan saat buah sudah cukup tua tetapi belum matang benar. Seandainya biji yang akan diambil, maka dilakukan saat buah sudah matang benar (Rahayu 2007).

Penanganan pasca panennya, harus diupayakan agar simplisia segera dikeringkan sampai derajat kekeringan tertentu (12%) dengan demikian akan mudah diproses selanjutnya (misalnya dihaluskan), dapat terhindar dari reaksi enzimatis dan mencegah timbulnya bakteri maupun cendawan. Bahan-bahan yang kering akan mempermudah pula dalam pengepakan, penyimpanan, dan pengangkutan. Pengendalian suhu udara dan pengaturan aliran udara harus benar-benar diterapkan agar diperoleh bahan kering seperti yang dikehendaki. Disamping itu ruang penyimpanan harus bersih, tertutup rapat tidak dapat dijangkau tikus maupun hama lain dan tidak terlalu terang. Pengeringan dapat dilakukan dengan sinar matahari atau diangin-anginkan dan kemudian dipansakan pada suhu tertentu dalam ruang pengeringan.

Proses selanjutnya adalah sortasi hasil terbaik (kualitas nomor satu dipisah dengan yang kurang baik (kualitas kedua), daun dipisahkan dari tangkainya. Disamping itu dihilangkan bahan-bahan lain yang tidak berguna (debu, pasir dan bahan lain yang ikut terbawa), dengan demikian akan terwujud bahan obat yang bermutu tinggi, selanjutnya dilakukan pengepakan dapat dilakukan dengan peti dari bahan aluminium. Bahan dari kaca juga dianjurkan dalam penyimpanan agar tidak mudah terpengaruh oleh kondisi cuaca luar. Bahan dari plastik juga bagus asal jangan sampai rusak oleh tikus.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di pekarangan warga yakni dilokasi sampel ditemukan beberapa jenis komoditas TOGA potensial yang memiliki banyak kandungan nutrisi dan khasiat dapat dilihat pada Tabel 1.

Obat tradisional dan tanaman obat merupakan salah satu warisan nenek moyang kita yang telah terbukti secara empiris, dan sebagian telah dibuktikan secara ilmiah. Tanaman obat tersebut banyak tumbuh di perkotaan, secara empiris telah dibuktikan khasiatnya. Untuk tanaman mengkudu, salam dan sambilo to telah digunakan sebagai

salah satu komponen obat herbal terstandar. Untuk tanaman meniran, temulawak, kumiskucing, jahe merah, kunyit, jambu biji dancabe jawa bahkan telah digunakan sebagai salah satu komponen sediaan fitofarmaka. Akan tetapi masih banyak tanaman – tanaman lain yang potensial di pedesaan yang belum bisa dikembangkan menjadi sediaan yang digunakan untuk fitoterapi karena berbagai kendala.

Untuk mengembangkan obat-obat tradisional yang berbahan baku alam/tanaman obat, maka perlu upaya untuk memasukkan obat tradisional ke dalam ranah pelayanan kesehatan formal. Salah satu persyaratan agar obat tradisional dapat masuk dalam pelayanan kesehatan tersebut adalah tingkat keamanan dan kemanfaatannya telah dibuktikan secara ilmiah serta bersifat dapat diulang (*reproducible*) baik dalam bentuk sediaan, keamanan maupun manfaat penggunaan. Hal ini sejalan dengan persyaratan fitoterapi yaitu teruji secara ilmiah dan merupakan treatment yang terjamin keamanannya yang sangat mendukung farmakoterapi modern (Diniatik 1998).

Di Indonesia, tujuan tersebut di atas baru dapat dipenuhi oleh produk sediaan fitofarmaka serta beberapa produk jamu yang telah diproduksi oleh industri. Untuk mengatasi kendala ini, yaitu untuk mendapatkan kepastian keterulangan tentang bentuk, keamanan serta manfaat, maka pembakuan obat tradisional perlu dilakukan agar tersedia acuan dalam bentuk data baku sehingga identitasnya jelas. Data baku tersebut adalah asal usul bahan, umur tanaman, yang dipanen, waktu panen, kondisi lingkungan tempat tumbuh tanaman (cuaca, jenis tanah, curah hujan, ketinggian tempat dan lain lain). Data-data ini dapat memberikan solusi dalam upaya standarisasi obat tradisional dan tanaman obat.

Kendala lain adalah beberapa kelemahan yang dimiliki oleh obat tradisional dan tanaman obat yaitu efek farmakologi yang lemah, volumines dan higroskopis, mudah tercemar oleh mikroorganisme dan belum dilakukan uji pra klinik maupun klinik. Efek farmakologi yang lemah dan lambat karena rendahnya kadar senyawa aktif dalam bahan obat alam serta kompleksnya zat ballast yang umum terdapat dalam tanaman. Hal ini bisa diupayakan dengan ekstrak terpurifikasi yaitu suatu hasil ekstraksi selektif yang hanya menyari senyawasenyawa

yang berguna dan membatasi sekecil mungkin zat ballast yang ikut tersari, dimana hal ini juga bisa mengurangi kendala volumines. Sifat bahan baku yang higroskopis dan mudah terkontaminasi mikroba bisa diatasi dengan penanganan pasca panen yang benar dan tepat seperti cara pencucian, pengeringan, sortasi, perubahan bentuk, pengepakan serta penyimpanan (Katno dan Pramono 2004).

Agar obat tradisional terujikhasiat, manfaat dan keamanannya maka perlu persiapan-persiapan berupa informasi mengenai kemanfaatannya secara empiris, luas jangkauan masyarakat pengguna, teknologi farmasi yang digunakan (cara pembuatan, bentuk sediaan, cara pemakaian, bahan yang digunakan, identitas dan cara perolehan serta ketersediaan bahan sumber simplisia).

Tabel 1. Jenis dan manfaat tanaman obat yang ditemukan di Maluhu, Kecamatan Tenggarong, Kabupaten Kutai Kartanegara

Jenis tanaman	Manfaat	Cara penggunaan
Kunyit (<i>Curcuma domestica</i>)	Menghentikan pendarahan, obat gatal, radang umbai usus buntu, radang rahim, keputihan, obat sakit perut dan gangguan liver	Rimpang Kunyit diparut ditambah air matang, diperas, airnya diminum, rimpang dibuat tepung diseduh dengan air panas ditambah madu.
Temu lawak (<i>Curcuma xanthorrhiza</i>)	Saluran pencernaan, gangguan liver, kandung empedu, pankreas, usus halus, sariawan, TBC, tekanan darah tinggi, tonikum, sariawan, sakit kuning, kurang darah	Temulawak diparut/ ditumbuk halus, ditambah air matang lalu diperas, airnya diminum.
Kencur (<i>Kaempferia galanga</i>)	Batuk, infeksi bakteri, disentri, selera makan, tonikum, masuk angin, sakit perut, obat asma dan anti jamur	Rimpang digunakan secara langsung, atau di olah seperti tepung, dicampur air dan dapat ditambah gula untuk diminum airnya
Jahe (<i>Zingiberofficinale</i>)	Sebagai obat tradisional dan fitofarmaka karena adanya gigerolnya, mengatasi nyeri pada tulang (adanya bahan aktif dari ekstrak)	Rimpangnya di olah sebagai ekstrak maupun tepung dan digunakan secara langsung
Lengkuas (<i>Languas galanga</i>)	Eksim, panu, gabag, koreng, radang lambung dan radang anak telinga	Rimpang lengkuas diparut langsung diseduh dengan air panas, dinginkan airnya diminum .atau rimpang diiris-iris direndam dalam air dimasukkan dalam stoples lalu dijemur di bawah sinar matahari, airnya dapat disimpan dan diminum saat diperlukan
Daun salam (<i>Syzigium polyanthum</i>)	Diare, kencing manis dan asam urat.	Daun salam direbus dengan air 4 gelas hingga tersisa 3 gelas, diminum 3x sehari (kencing manis). Daun salam muda dan kulit pohon salam dipotong kecil-kecil dengan air 4 gelas direbus sehingga tersisa 3 gelas, airnya diminum sehari 3X
Mengkudu (<i>Morindra citrifolia</i>)	Penurun hipertensi, membersihkan kantung seni, melancarkan peredaran darah dan menurunkan kolesterol	Buah mengkudu yang matang diperas dengan air dan disaring. Air perasan ditambah madu/gula jawa/sirup untuk diminum dua kali sehari sampai hipertensi menurun
Kumis kucing (<i>Orthosiphon aristatus</i>)	Untuk melancarkan air seni dan kencing batu	Daun kumis kucing diseduh dengan air panas yang mendidih, airnya langsung diminum, dapat ditambahkan irisan kunyit dan daun meniran, diminum pagi dan sore hari
Mahkota dewa (<i>Gynuraprocumbent</i>)	Melancarkan peredaran darah, antibiotik	Buah yang masih hijau diiris tipis, dijemur sampai kering, kemudian diseduh dengan air panas mendidih, dan didinginkan, airnya diminum pagi dan sore hari
Soka (<i>Ixora sp.</i>)	Untuk pengobatan asam urat	Bunga soka dijemur sampai kering, diseduh air mendidih, airnya didinginkan, ditambah gula batu, diminum pagi hari
Melati (<i>Jasmiun sambac</i>)	Untuk mengobati batuk dan Sariawan	Bunga melati yang masih kuncup ditambah kapulaga 3 butir, direbus dengan air 3 gelas hingga tersisa 1 gelas, tambahkan gula batu, lalu didinginkan, diminum pagi dan sore hari
Cocor bebek (<i>Kalanchoe pinnata</i>)	Menurunkan panas, penyakit kulit, luka terbakar gangguan perut dan wasir	Daun cocor bebek dengan air jeruk nipis dilumatkan, digunakan sebagai kompres bagian ketiak. Daunnya direbus dengan air 3 gelas hingga tersisa 1 gelas, airnya diminum, (menurunkan panas). Daun ditumbuk halus kemudian langsung dioleskan pada bagian yang terluka. Daun dikeringkan dibuat serbuk diseduh dengan air mendidih, didinginkan, dan diminum (obat wasir dan sakit perut)
Jambu biji (<i>Psidium guajava</i>)	Meningkatkan trombosit dalam darah, menghentikan sakit diare/mencret.	Buah di jus, dapat ditambahkan madu atau gula merah, langsung dikonsumsi. Daun mudanya direbus dengan air 3 gelas hingga tersisa 1 gelas ditambahkan madu, digunakan sebagai minuman (menambah trombosit). Daun jambu muda ditambah garam sedikit lalu ditumbuk halus dan diberi air, saring dan hasil saringan diperas untuk diminum, dapat dicampur dengan parutan kunyit untuk diambil airnya (menghentikan diare).

Belimbing buah (<i>Averrhoa carambola</i>)	Menurunkan hipertensi	Buah yang matang, dikonsumsi secara langsung atau dibuat jus dengan menambahkan sedikit madu
Pepaya (<i>Carica papaya</i>)	Untuk melancarkan buang air besar, menurunkan panas tubuh, malaria dan luka bakar	Buah yang masak dimakan secara langsung atau dibuat jus. Daun pepaya muda ditumbuk halus ditambah air 1 gelas kemudian disaring, diminum airnya pada pagi hari setelah makan (malaria) Oleskan getah pepaya pada bagian yang terluka bakar
Sirih (<i>Piper betle</i>)	Mimisan, radang selaput lendir mata, keputihan, jantung berdebar, batuk, dan sariawan	Daun sirih, cengkeh, kapulaga, dan kemukus direbus dengan 4 gelas air hingga tersisa 1 gelas, diminum pagi dan sore hari
Pare (<i>Momordica charantia</i>)	Untuk penyakit cacangan, kusta, batuk, nyeri hati, mual, susah BAB, dan darah kotor	Daun pare direbus dan airnya diminum atau digiling dicampur air. Buah pare diparut disedu dengan air panas, airnya diminum (obat kencing manis). Daun pare ditambah temulawak yang diparut, selanjutnya direbus dengan air 2 gelas, airnya diminum (liver)
Jeruk nipis (<i>Citrus aurantium</i>)	Untuk ekspektorans (mencairkan dahak pada batuk)	Jeruk nipis dipera diambil airnya, ditambahkan sedikit kapur sirih, garam, dan minyak kayu putih, airnya digosokkan di bagian dada. Air jeruk ditambah garam dan madu / gula merah selanjutnya diminum (pencair dahak)
Katuk (<i>Sauropus androgynus</i>) Kunir putih (<i>Curcuma longa</i>)	Melancarkan asi ibu, menurunkan tekanan darah tinggi, mengatur denyut jantung Pencegah penyakit kanker, anti peradangan dan meluruhkan darah kotor	Daun direbus sebagai lalaban atau sayuran Rimpang dikeringkan dapat dibuat tepung atau dalam simplesia, kemudian disedu air panas mendidih, dapat ditambahkan madu/gula merah. Air seduhan diminum bersama serbuk bila dalam menggunakan bentuk tepung. Hanya airnya saja bila dalam seduhan simplesia.
Lidah buaya (<i>Aloe vera</i>)	Mengobati penyakit ambeien, kencing manis, rambut rontok, kencing nanah, cacangan pada anak, batuk dan sesak nafas	Helaian lidah buaya di masak dengan air 3 gelas hingga tersisa 1 gelas, air rebusan ditambah madu /gula merah. Empulur lidah buaya dipotong kecil-kecil, kemudian dicampur dengan madu sampai rata (batuk, sesak nafas). Daun lidah buaya dioleskan pada kulit kepala hingga keluar bagian lendirnya, biarkan rambut kering, kemudian rambut dicuci sampai bersih (penyubur rambut).
Alang-alang (<i>Imperata cylindrica</i>)	Peradangan ginjal, infeksi saluran kemih, mimisan, hipertensi, hepatitis, air kemih berdarah.	Akar alang-alang dengan daun kumis kucing, kunyit dan daun kaki kuda. Semua bahan direbus dengan 4 gelas air hingga tinggal 2 gelas, dapat ditambahkan madu selanjutnya diminum.
Belimbing wuluh (<i>Averrhoa bilimbi</i>)	Obat encok, sariawan, obat batuk	Daun belimbing wuluh cengkeh, merica, dan beras merah direndam semalam, bahan lain ditumbuk halus, semua dasatukan dan digosokkan pada bagian yang sakit. Buah direbus ditambah madu selanjutnya diminum. Bunga belimbing wuluh, gula batu dan air satu gelas. Semua bahan dikukus hingga airnya mendidih berupa sirup. Digunakan sebagai minuman.
Temu giring (<i>Curcuma heyneana</i>)	Obat cacangan, demam dan sakit perut	Rimpang dari temugiring diparut dan ditambahkan air, selanjutnya diperas hingga diperoleh air temugiring untuk diminum, ditambahkan madu/gula merah bila diperlukan
Ubi jalar (<i>Ipomoea batatas</i>)	Meningkatkan trombosit pada penyakit demam berdarah, menghilangkan gas dalam perut	Daun ubi 10 lembar direbus dengan air 4 gelas hingga mendidih, dinginkan dan airnya diminum. Rimpang ubi dimasak dengan air sampai mendidih dan air rebusan diminum, rimpang yang direbus dimakan.
Beluntas (<i>Plucea indica</i>)	Keputihan pada wanita dan bau badan/ keringat.	Daun beluntas ditambah kunyit yang dipotong-potong, diberi air 4 gelas kemudian direbus sampai mendidih, tambahkan gula bila selera dan air rebusan diminum

Hal ini dimaksudkan agar obat tradisional tersebut dapat terulang pada saat pemanfaatan nantinya. Berdasarkan informasi tersebut selanjutnya dilakukan persiapan dan pengujian praklinik dan klinik, dan hasil uji yang diperoleh ditetapkan langkah lanjut oleh Tim yang berwenang. Hasil uji klinik obat tradisional merupakan syarat pelengkap pendaftaran obat tradisional yang akan digunakan pada upaya pelayanan kesehatan formal.

Sebagai referensi dalam pemanfaatan apotik hidup di perkotaan, maka perlu adanya petunjuk yang dapat digunakan sebagai rujukan agartanaman obat (obat tradisional) dapat digunakan secara aman dan bermanfaat, antara lain yaitu: (i) *Ketepatan takaran/dosis*. Misal kurkumin dalam dosis rendah memacu nafsu makan, tapi jika dosis terlalu tinggi mengurangi nafsu makan. (ii) *Ketepatan waktu penggunaan*. Misal untuk ibu hamil penggunaan jamu cabe puyang sebaiknya dihentikan setelah 6 bulan usia kehamilannya, karena efeknya menghambat kontraksi otot uterus, tujuan untuk menjaga kehamilan agar tidak gugur. Menjelang persalinannya sebaiknya minum jamu kunyit asem untuk mempermudah proses persalinan. (iii) *Ketepatan cara penggunaan*. Misal daun kecubung digunakan untuk bronchodilator dengan cara dikeringkan dan dihisap seperti rokok, jika pemakaian dengan cara direbus maka akan terjadi keracunan. (iv) *Ketepatan pemilihan bahan secara benar*. Misal jenis lempuyang ada tiga jenis, yaitu emprit, gajah dan wangi. Lempuyang emprit dan gajah digunakan untuk menambah nafsu makan, sedangkan yang wangi untuk pelangsing. (v)

Ketepatan pemilihan tanaman obat untuk indikasi tertentu. Misal tapakdara mempunyai efek hipoglikemik, tapi juga mempunyai efek dapat menurunkan leukosit, sehingga tapakdara bukan pilihan yang tepat untuk obat diabetes karena pertahanan tubuh penderita akan lemah dengan turunnya leukosit (Katno dan Pramono 2004).

Tanaman obat yang ditemukan dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional, dari sakit ringan sampai penyakit degeneratif maupun sebagai penambah kebugaran, namun masih sangat diperlukan sosialisasi mengenai pemanfaatan tanaman obat sebagai obat tradisional (herbal) serta pengetahuan tentang takaran/dosis, waktu, cara penggunaan serta pemilihan bahan baku yang benar sebagai obat tradisional, belum banyak diketahui secara meluas di masyarakat perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Diniatik. 1998. Obat Tradisional dan Fitoterapi. Program Profesi Apoteker. Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto.
- Gunarto A. 2007. Menata Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Pekarangan Rumah. Prosiding Seminar Nasional dan Pameran Perkembangan Teknologi Tanaman Obat dan Aromatik. Bogor, 6 September 2007.
- Katno, Pramono S. 2004. Tingkat Manfaat dan Keamanan Tanaman Obat dan Obat Tradisional, Balai Penelitian Tanaman Obat Tawangmangu, Fakultas Farmasi. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Rahayu T. 2007. Budidaya tanaman khasiat obat dan prospek pengembangan. *Agronomika* 4 (2):17-20.