



**BUKU PEDOMAN INOVASI POJOK NGOMBE  
(PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL MELALUI  
POJOK PENGOBATAN TRADISIONAL  
PUSKESMAS PANAAN)**



Oleh :

apt. Fitri Ayu Ningsih, S.Far. C.Herbs

Apoteker Puskesmas Panaan

**PROGRAM KESEHATAN TRADISIONAL  
KABUPATEN TABALONG**

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan BUKU PEDOMAN INOVASI POJOK NGOMBE (Pemanfaatan Tanaman Herbal Melalui Pojok Pengobatan Tradisional Puskesmas Panaan).*

Buku ini dibuat untuk diperuntukan bagi bagi tenaga Kesehatan, kader kesehatan dan masyarakat Desa sebagai pedoman dalam program kegiatan pelaksanaan inovasi POJOK NGOMBE di wilayah kerja Puskesmas Panaan.

Saya menyadari bahwa buku atau petunjuk teknis ini memerlukan kritik dan saran dalam penyusunannya.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tanjung, 12 Januari 2022

Penulis



Pengobatan tradisional di Puskesmas Panaan tidak hanya diberikan secara tunggal oleh pasien tetapi juga menggunakan Teknik kombinasi pengobatan yaitu mengkombinasikan teknik pengobatan konvensional dan teknik pengobatan komplementer/tradisional dengan tetap memperhatikan ada tidaknya interaksi obat yaitu interaksi obat herbal dengan obat kimia, obat herbal dengan obat herbal, obat herbal dengan makanan.

Resep standar pengobatan tradisional pada poli Kesehatan tradisional menggunakan standar ramuan saintifik yang diperoleh dari B2P2TOOT. Ramuan saintifik ini sudah teruji secara klinik pada pasien. Selain menggunakan ramuan saintifik Apoteker Puskesmas juga menggunakan ramuan herbal jamu secara empiris dan preklinik diperoleh dari formularium seperti FOHAI, FROTI, ETNOMEDISIN, jurnal penelitian dengan tetap memperhatikan kondisi pasien, dosis dan aturan pakai yang diberikan pada pasien.

Sebelum membuat ramuan herbal jamu Pojok ngombe perlu di ketahui definisi dari meramu yaitu :

#### **A. Arti Meramu**

Meramu adalah mencampur bahan- bahan obat tradisional dapat dari bahan segar maupun yang sudah dikeringkan

#### **B. Syarat bahan ramuan :**

1. Bahan dan buah segar, tidak keriput, telah tua/ matang/masak sempurna
2. Kulit batang tidak retak
3. Daun, bunga, kulit, umbi berwarna cerah, tidak berubah warna atau layu
4. Masih dalam keadaan utuh
5. Tidak rusak oleh hama dan penyakit tanaman lainnya, tidak berjamur, atau akar yang berlumut
6. Bahan dicuci dengan air yang mengalir
7. Pembuatan ramuan harus bersih

#### **C. Ukuran dan takaran ramuan :**

1. 1 Gelas = 200 cc
2. 1 Cangkir = 100 cc

3. 1 jari = ukuran jari telunjuk pengguna
4. 1 Iris = irisan setebal 5-7 mm
5. 1 jimpit = diambil dengan ibu jari dan telunjuk
6. 1 jumpt = diambil dengan ujung kelima jari
7. Kalibrasi bahan kering (simplisia) ke bahan basah 40-60%
8. 1 Genggam = 80 gram

#### **D. Peralatan pembuatan ramuan :**

1. Jangan menggunakan peralatan dari bahan alumunium, timah, tembaga karena mudah bereaksi dengan tanaman obat sehingga bisa meracuni tanaman obat tersebut
2. Gunakan periuk /kuali dari tanah liat, panci bahan gelas atau kaca, stainless steel, spatula dari bahan kayu, dan saringan dari bahan kain, plastik atau nilon
3. Ramuan dibuat selama 15 menit dengan api kecil sampai matang

#### **E. Cara membuat ramuan :**

1. Gunakan 3-7 ramuan herbal, boleh juga lebih untuk membuat formula ramuan herbal
2. Perhatikan pemilihan herbal yang bersifat dingin dan panas dalam pembuatan formula ramuan herbal
3. Perhatikan kondisi pasien dalam pemilihan bahan ramuan herbal
4. Jika ramuan herbal harus di kombinasikan dengan obat kimia, perhatikan dasar-dasar interaksi keduanya, beri jarak 2 jam waktu minum obat herbal dan kimia
5. Beri terapi akupresur untuk tahap percepatan penyembuhan pasien

#### **F. Arti Akupresur**

Akupresur adalah salah satu jenis atau cara perawatan kesehatan tradisional atau keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di

permukaan tubuh pada titik –titik akupuntur dengan tujuan untuk perawatan kesehatan.

**G. Teknik akupresur :**

Ditekan sebanyak 33 kali sampai terasa ngilu dan dilakukan 1-2 kali sehari

**H. Alat yang digunakan akupresur :**

Jari tangan, telapak tangan, siku, alat bantu tumpul

**I. Bahan yang digunakan untuk akupresur :**

Minyak atau pelicin atau ramuan minyak

**J. Kondisi yang tidak dianjurkan tindakan akupresur :**

1. Terlalu lapar atau terlalu kenyang
2. Emosi yang labil
3. Hamil, titik yang tidak boleh dipijit disekitar perut bagian bawah, pinggul tangan, dan bahu
4. Tubuh sangat lemah
5. Anak tidak kooperatif
6. Anak dalam keadaan sakit

**K. Kontra indikasi (Keadaan yang tidak dapat ditangani dengan akupresur ) :**

1. Gawat darurat dan kasus yang perlu pembedahan
2. Kanker
3. Penyakit akibat hubungan seksual
4. Penyakit infeksi
5. Penggunaan obat pengencer darah/antikoagulan
6. diketahui ada kelainan pembekuan darah
7. Daerah luka bakar, borok dan luka parut yang baru

## L. TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

No.	Nama Tanaman	Khasiat dan Manfaat	Gambar Tanaman
1	<p><u>Daun dewa</u> (<i>Gynura procumbens</i> Lour)</p>	<p>Sebagai penurun kolesterol, gigitan serangga, mata ikan</p> <p>Bagian yang digunakan : Daun</p> <p>Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Penurun kolesterol : 2 x sehari 1 kapsul (600 mg ekstrak)/hari</li><li>• Gigitan serangga : secukupnya</li><li>• Mata ikan : 3 x 5 gram daun /hari</li></ul> <p>Cara Penggunaan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Penurun kolesterol : kapsul diminum dengan air</li><li>• Gigitan serangga dan mata ikan : bahan ditumbuk sampai halus, bubuhkan pada bagian yang sakit, lalu balut perban</li></ul>	

2	<p><u>Seledri</u> (<i>Apium graveolens</i> <u>L.</u>)</p>	<p>Mengobati tekanan darah tinggi          Bagian yang digunakan : herba          Dosis : 3 x 1 kapsul (100 mg ekstrak herbal)/hari          Kontra Indikasi : Penderita ginjal, hamil          Interaksi : obat hipertensi dan diuretik</p>	
3	<p><u>Kelor</u> (<i>Moringa oleifera</i>)</p>	<p>Mengatasi kurang darah          Bagian yang digunakan : daun          Dosis :         <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dewasa : 2 x 2 genggam daun segar/hari</li> <li>• Anak : 2 x 1 genggam daun/hari</li> </ul>         Cara Penggunaan :          Semua bahan direbus dengan 2 gelas air hingga tinggal 1 gelas, saring, diminum selagi hangat          Interaksi : obat kencing manis</p>	

4	<p><u>Bayam merah</u> (<i>Amaranthus hybridus L</i>)</p>	<p>Mengobati kurang darah          Bagian yang digunakan : daun segar          Dosis : 1 x 1 genggam daun/hari          Cara penggunaan :          Bahan dihaluskan, ditambah air ½ gelas, diperas, saring, diminum sekaligus          Kontra Indikasi : batu ginjal          Interaksi : antihistamin, obat kencing manis, obat hipertensi, teh</p>	
5	<p><u>Torbangun</u> (<i>Coleus amboinicuslour</i>)</p>	<p>Melancarkan Air Susu Ibu          Bagian yang digunakan : daun segar          Dosis : 3 x 150 gram daun segar/ hari          Cara Penggunaan :          Daun segar dibuat sup</p>	

6	<p><u>Saga</u> (<i>Abrus precatorius</i>)</p>	<p>Mengobati batuk berdahak          Bagian yang digunakan : daun          Dosis ; 3 x 5 gram daun/hari          Cara penggunaan :          Bahan direbus dengan 2 gelas air hingga menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus          Kontra Indikasi : pasien jantung</p>	
7	<p><u>Ceplukan</u> (<i>Passiflora foetida</i> L)</p>	<p>Mengobati koreng, scabies          Bagian yang digunakan : herba          Dosis : 2 -3 x herba secukupnya /hari          Cara penggunaan : rebus herba, dinginkan, air untuk mencuci bagian yang sakit, giling halus herba, tempelkan pada tempat yang sakit</p>	

8	<p><u>Miana</u> (<i>Coleus scutellarioides</i> <i>Bentham</i>)</p>	<p>Mengobati <u>wasir</u> Bagian yang digunakan : daun segar Dosis : 1 x 25 gram daun/hari Cara penggunaan : Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan, saring, diminum sekaligus Konta Indikasi : ibu hamil, menyusui dan anak</p>	
9	<p><u>Pepaya</u> (<i>Carica papaya L.</i>)</p>	<p>Menambah nafsu makan, luka bakar ringan, mata ikan Bagian yang digunakan : daun segar, getah dari buah pepaya mentah ( luka bakar), getah pada tangkai buah (untuk mata ikan) Dosis :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menambah nafsu makan : 1 x 3 lembar daun/hari 11 tahun s/d Dewasa 1 x 1 cangkir, 1-2 tahun 1 x 1 sdm, 3-5 tahun 1 x 2 sdm, 6-8 tahun : 1 x ¼ cangkir, 9-11 tahun 1 x ½ cangkir/hari</li> <li>• Luka bakar ringan : 1 x 1 sdm getah/hari</li> <li>• Mata ikan : 3 x 1 tangkai/hari</li> </ul>           Cara Penggunaan :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menambah nafsu makan : bahan dihaluskan, tambah 1 cangkir air hangat, sedikit garam, diminum sekaligus</li> </ul> </p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luka bakar ringan : campurkan 1 sdm getah dengan 1 sdm minyak kelapa hingga tercampur sempurna, oleskan pada bagian yang sakit</li> <li>• Mata ikan : 1 buah muda dipotong pada tangkai, getah yang keluar ditempelkan pada bagian yang sakit</li> </ul>	
10	<u>Pegagan</u> <i>(Centella asiatica Urban)</i>	<p>Mengobati kulit bersisik</p> <p>Bagian yang digunakan : Herba</p> <p>Dosis : 3 x 3 gram/hari</p> <p>Cara Penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum</p> <p>Interaksi : obat kencing manis, penurun lemak darah, obat penenang dan alkohol</p> <p>Larangan : ibu hamil, menyusui dan alergi</p>	
11	<u>Sambiloto</u> <i>(Andrographis paniculata Nees)</i>	<p>Menurunkan demam</p> <p>Bagian yang digunakan : Herba segar</p> <p>Dosis : 3 x 10-15 gram herba/ hari</p> <p>Cara Penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan saring, tambahkan madu secukupnya, minum sekaligus</p> <p>Interaksi : obat antikoagulan, immunosupresan</p> <p>Kontra Indikasi : ibu hamil, menyusui, alergi, anak-anak</p>	

12	<p><u>Kemuning</u> (<i>Murrayae paniculata Jack</i>)</p>	<p>Mengobati obesitas Bagian yang digunakan : daun Dosis : 2 x 15 gram serbuk/hari, rebus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas</p>	
13	<p><u>Kumis kucing</u> (<i>Orthosiphon stamineus Benth</i>)</p>	<p>Melancarkan air seni Bagian yang digunakan : daun segar Dosis : 25 gram daun/hari Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai setengahnya, dibagi 2 bagian, diminum pagi dan sore Larangan : penderita gagal jantung dan ginjal</p>	
14	<p><u>Sirih hijau</u> (<i>Piper Bettle L.</i>)</p>	<p>Mengobati mimisan, sakit tenggorokan, jerawat Bagian yang digunakan : daun segar Dosis :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimisan : secukupnya</li> <li>• Sakit tenggorokan : 3 x 2 daun/hari</li> <li>• Jerawat : 2 x 7-10 daun/hari</li> </ul>           Cara Penggunaan :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimisan : bahan ditumbuk, peras dengan sepotong kasa, sumbat hidung yang mimisan</li> </ul> </p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit tenggorokan : bahan dihaluskan, tambah air mendidih ½ cangkir, diamkan sampai hangat, saring dan kumur-kumur selama 1 menit</li> <li>• Jerawat : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih, dinginkan, airnya dipakai untuk mencuci kulit wajah</li> </ul> <p>Interaksi : biji pinang dan lemon</p> <p>Efek samping : penggunaan local pada muka selama 3 hari dapat menyebabkan iritasi kulit</p>	
15	<u>Pala</u> <i>(Myristica fragrans Houtt.)</i>	<p>Mengatasi susah tidur</p> <p>Bagian yang digunakan : biji</p> <p>Dosis : 1-2 x 1 cangkir</p> <p>Cara penggunaan : 1/5 biji pala ditumbuk halus, seduh dengan 1 cangkir air hangat dan madu 1 sendok makan, minum</p>	
16	<u>Salam</u> <i>(Syzygium polyanthum Wight)</i>	<p>Mengobati kencing manis</p> <p>Bagian yang digunakan : daun</p> <p>Dosis : 2 x 8 lembar daun/ hari</p> <p>Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya</p>	

17	<p><u>Jambu biji</u> (<i>Psidium guajava L.</i>)</p>	<p>Mengobati mencret          Bagian yang digunakan : pucuk daun segar          Dosis : 3 x 30 gram daun/hari, selama 3 hari bila perlu          Cara penggunaan : bahan dihaluskan, tambahkan garam secukupnya dan ½ cangkir air hangat, saring dan minum sekaligus,          Peringatan : jangan digunakan lebih dari 3 hari          Interaksi : obat penambah zat besi</p>	
18	<p><u>Mahkota Dewa</u> (<i>Phaleria macrocarpa Scheff.B</i>)</p>	<p>Mengobati eksim dan gatal-gatal, antikanker, disentri, jerawat          Bagian yang digunakan : daun /kulit buah segar/kering, daging buah yang dikeringkan          Dosis :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksim : 2-3 x daun mahkota dewa segar secukupnya/hari</li> <li>• Psoriasis /ruam kulit :2 x 3 buah yang telah dikeringkan/hari (buang biji karena beracun)</li> <li>• Disentri : 2 -3 x kulit buah kering 15 gram /hari</li> </ul>         Cara Penggunaan :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksim : daun segar digiling sampai halus, tempelkan pada bagian yang gatal, lalu perban</li> <li>• Psoriasis /ruam kulit : biji buah dibuang, buahnya diris tipis-tipis, jemur sampai kering, rebus bahan dengan 1 liter air sampai ¼nya, dinginkan, saring, minum airnya</li> <li>• Disentri : 2 -3 x kulit buah kering 15 gram /hari</li> </ul> </p>	

19	<p><u>Daun Cincau</u> (<i>Cyclea barbata L.Miers</i>)</p>	<p>Mengobati panas dalam Bagian yang digunakan : daun segar Dosis : 1 x 150 gram daun/hari Cara penggunaan : bahan ditumbuk, campur air remas-remas,peras, saring, tamping dalam Loyang hingga membentuk gel, potong,minum dengan air gula merah</p>	
20	<p><u>Sambung Nyawa</u> (<i>Gynura procumbens Lour</i>)</p>	<p>Mengobati mata ikan Bagian yang digunakan : daun segar Dosis : 1 x 5 gram/hari Cara penggunaan : bahan dihaluskan, ditempel pada bagian yang sakit, dibalut perban sampai esok hari</p>	
21	<p><u>Jarak</u> (<i>Ricinus communis L</i>)</p>	<p>Mengobati perut kembung, mencret Bagian yang digunakan : daun Dosis :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencret : 3 x 30 gram pucuk daun segar /hari, selama 3 hari bila perlu</li> <li>• Perut kembung: 2 lembar daun</li> </ul>           Cara Penggunaan :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencret : bahan dihaluskan, tambahkan garam secukupnya dan air ½ cangkir hangat, saring, diminum sekaligus</li> </ul> </p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perut kembung : daun dioleskan minyak lemak dipanasi sebentar, tempelkan pada bagian tengah perut, tutup dengan kain</li> <li>• Efek samping, alergi, sembelit</li> </ul>	
22	<u>Katuk</u> <i>(Saurapus androgynus (L) Merr.)</i>	<p>Melancarkan Air susu Ibu          Bagian yang digunakan : daun          Dosis : 3 x 1 kapsul (300 mg ekstrak/hari, daun segar secukupnya          Cara penggunaan : daun segar dapat dibuat sup</p>	
23	<u>Ketepeng Cina</u> <i>(Cassia alata Linn)</i>	<p>Mengobati panu, kurap, obat cacung kremi          Bagian yang digunakan : daun segar          Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panu : daun segar secukupnya</li> <li>• Obat cacung kremi : 1 x 7 lembar daun/hari</li> </ul> <p>Cara Penggunaan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panu : daun diolesi minyak lemak, panasi sebentar, kemudian tempel pada bagian yang sakit</li> <li>• Obat cacung kremi : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum sekaligus</li> </ul> <p>Efek samping : diare</p>	

24	<p><u>Lidah Buaya</u> (<i>Aloe Vera Lamk.</i>)</p>	<p>Mengobati luka bakar ringan Bagian yang digunakan : daun segar Dosis : 1 x 1 daun/hari Cara penggunaan : bahan dikupas, daging dihaluskan dan dioleskan pada bagian yang sakit Peringatan : hanya untuk luka bakar yang ringan dan belum melepuh</p>	
25	<p><u>Cocor Bebek</u> (<i>Bryophyllum pinnatum</i>)</p>	<p>Menghilangkan bekas jerawat : rebus daun cocor bebek selama 10 menit kemudian saring dingin tempelkan ke bekas jerawat Menurunkan demam : Melumatkan daun kemudian tempelkan pada bagian yang demam (kompres) Menghilangkan amandel : 10 helai daun dilumatkan sampai keluar ekstrak air kemudian dikumur</p>	
26	<p><u>Kayu manis</u> (<i>Cinnamomum burmanii</i>)</p>	<p>Mengobati nyeri haid Bagian yang digunakan : kulit batang Dosis: 2 x 2 gram kulit batang/hari Cara penggunaan : rebus bahan dengan 2 gelas air sampai tinggal 1 gelas, dinginkan, saring dan dibagi menjadi 2 bagian ESO : alergi Interaksi : menurunkan efek tetrasiklin</p>	

		<p>KI : pasien tukak lambung/usus 12 jari, demam yang tidak jelas penyebabnya, hamil, menyusui, alergi</p> <p>Peringatan : pasien kencing manis</p>	
27	<p><u>Brotawali</u> (<i>Tinospora crispa L</i>)</p>	<p>Mengobati kencing manis</p> <p>Bagian yang digunakan : batang</p> <p>Dosis : 2 x 7,5 gram/hari</p> <p>Cara penggunaan :</p> <p>Bahan direbus dengan air 300 ml sampai menjadi separuhnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus</p> <p>ESO : mual dan muntah</p> <p>Interaksi : obat yang mengganggu fungsi hati</p> <p>KI : hamil dan menyusui</p>	
28	<p><u>Patah Tulang</u> (<i>Euphorbia tirucalli Linn</i>)</p>	<p>Mengobati sakit gigi</p> <p>Bagian yang digunakan : batang segar</p> <p>Dosis : 1 x 1-3 tetes getah/hari</p> <p>Cara penggunaan :</p> <p>Patahkan batang, tampung getah 1-3 tetes pada kapas, sisipkan pada gigi yang sakit, <b>jangan ditelan</b></p> <p>ESO : iritasi kulit</p> <p>Peringatan : <b>jangan kena mata</b> dapat menyebabkan kebutaan</p>	

29	<u>Adas</u> <i>(Foeniculum vulgare Mill)</i>	<p>Mengobati batuk berdahak          Bagian yang digunakan : buah          Dosis : 2 x 3-7 gram buah/hari          Cara penggunaan :</p> <p>Bahan dihaluskan, diesduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat          ESO : alergi, mual dan muntah          KI : bayi, anak-anak yang mengalami sesak nafas</p>	
30	<u>Jeruk nipis</u> <i>(Citrus aurantifolia)</i>	<p>Mengobati nyeri haid          Bagian yang digunakan : buah segar          Dosis : 2 x 5 sdm air perasan jeruk.hari          Cara penggunaan : bahan ditambahkan minyak kayu putih 2 sdm dan kapur sirih sebesar biji asam, aduk sampai rata, balurkan pada bagian perut dan punggung dan biarkan sampai kering</p>	
31	<u>Delima</u> <i>(Punice granatum L.)</i>	<p>Mengobati sakit tenggorokan, batuk lama, menurunkan berat badan, sariawan, cacangan, keputihan, diare kronis          Bagian yang digunakan : buah, kulit buah, akar          Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit tenggorokan : 2-3 x 1 buah delima masak/hari</li> <li>• Batuk lama : biji delima belum terlalu masak secukupnya,</li> <li>• Menurunkan berat badan : 2 buah delima muda/hari</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sariawan : 2-3 x 2 buah delima masak/hari</li><li>• Cacingan : 7 gram akar delima yang telah dikeringkan/hari</li><li>• Keputihan : 30 gram kulit delima kering dicampur 15 gram herba sambiloto/hari</li><li>• Diare kronis : 15 gram kulit buah delima dicampur 10 gram buah biji pala/hari</li></ul> <p>Cara penggunaan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sakit tenggorokan : ambil buah, belah, ambil isinya, kunyah, allu bunag bijinya</li><li>• Batuk lama : ambil buah delima, kunyah bijinya sebelum tidur malam, buang biji</li><li>• Menurunkan berat badan : ambil buah delima, tumbuk halus,tambah ½ cangkir air masak dan sedikit garam, remas sampai merata, peras,saring dengan kain, minum air sampai habis</li><li>• Sariawan : ambil buah, ambil bijinya, tumbuk halus, tambahkan 1 gelas air, saring, kumur, lalu telan</li><li>• Cacingan : rebus bahan dengan 1 gelas air selama 15 menit, dinginkan, saring, minum air sekaligus</li><li>• Keputihan : bahan tambah air 1 liter, rebus sampai tersisa setengahnya, dingin, saring, bagi 3 kali minum dan disemprotkan ke vagina</li><li>• Diare kronis : rebus bahan dengan 2 gelas air sampai tersisa satu gelas, dingin, saring, dan minum sekaligus</li></ul>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

32	<p><u>Tapak liman</u> (<i>Elephantopus scaber L.</i>)</p>	<p>Mengobati demam Bagian yang digunakan : daun Dosis : 1 x 2 daun/hari Cara penggunaan : Bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi sepenuhnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus ESO : dosis besar menimbulkan gemetar dan lemah otot Interaksi : obat kencing manis KI : hamil, menyusui dan anak-anak</p>	
33	<p><u>Cabe jawa</u> (<i>Piper retrofractrum Vahl.</i>)</p>	<p>Obat lemah syahwat Bagian yang digunakan : buah Dosis : 1 x 2,5 -5 gram buah kering sebelum beraktivitas Cara penggunaan ; bahan ditumbuk halus, diseduh dengan air panas, diminum selagi hangat ESO : serbuk cabe dapat menyebabkan sesak nafas Peringatan : alergi</p>	
34	<p><u>Belimbing wuluh</u> (<i>Averrhoa bilimbi</i>)</p>	<p>Mengobati jerawat Dosis : 3 x 2 buah segar/hari Cara Penggunaan : Bahan dihaluskan, tambahkan sedikit air garam, kemudian gosok pada bagian yang sakit</p>	

35	<p><u>Mengkudu</u> (<i>Morinda citrifolia</i>)</p>	<p>Mengobati rematik, tekanan darah tinggi          Bagian yang digunakan : buah segar          Dosis : 2 x 2-3 buah/hari          Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rematik : Buah yang sudah menguning tapi belum menjadi lembut dihaluskan, peras, saring dan diminum sekaligus</li> <li>• Tekanan darah tinggi : 2 x 1 kapsul (500 mg ekstrak)/hari</li> </ul> <p>ESO : manegantuk, mual, muntah, alergi          Interaksi : obat antihipertensi, obat antidiabetes, obat penekan sistem imun          KI : hamil, menyusui, anak, alergi, gangguan lambung</p>	
36	<p><u>Kaktus pakis giwang</u> (<i>Euphorbia millii</i>)</p>	<p>Pendarahan Rahim, hepatitis, bisul/radang kulit bernanah, luka bakar atau tersiram air panas          Bagian yang digunakan : bunga, batang, herba          Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendarahan Rahim : 10-15 kuntum bunga segar dan 50 gram daging</li> <li>• Bisul dan radang kulit bernanah : 2-3 x daun dan batang segar secukupnya/hari</li> <li>• Hepatitis : 2 x 9-15 gram batang segar kaktus pakis giwang</li> <li>• Luka bakar, tersiram air panas : daun atau batang kaktus pakis giwang secukupnya</li> </ul> <p>Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendarahan Rahim : rebus dan makan sebagai sup</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisul dan radang kulit bernanah : buang duri, giling sampai halus, tambah gula merah, tempel pada ramuan, balut</li> <li>• Hepatitis : rebus bahan dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, dinginkan, saring, tambah madu secukupnya, minum</li> <li>• Luka bakar, tersiram air panas : potong-potong bahan, tambah air sampai terendam, rebus sampai mendidih selama 15 menit, dinginkan, saring,airnya untuk mengompres dan mencuci luka</li> </ul>	
37	<p><u>Jamblang</u> (<i>Syzygium cumini</i> Linn.)</p>	<p>Mengobati batuk kronis, asma, batuk rejan, batuk dengan TB paru disertai nyeri dada, diare pada anak, nyeri lambung, sariawan</p> <p>Bagian yang digunakan : buah, kulit kayu atau daun</p> <p>Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batuk kronis, asma : 15 gram buah jambang segar</li> <li>• Batuk rejan : 15 gram buah jamblang kering dicampur empedu ayam betina dan gula pasir</li> <li>• Batuk dengan TBC disertai nyeri dada : 30 gram buah jamblang segar, 25 gram daun sembung segar dan 15 gram gula pasir</li> <li>• Diare pada anak : buah jamblang segar dan beras @ 6 gram</li> <li>• Nyeri lambung : 30 gram buah jamblang kering tanpa biji</li> <li>• Sariawan : kulit kayu atau daun secukupnya</li> </ul> <p>Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batuk kronis, asma : makan buah tanpa biji</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batuk rejan : semua bahan ditambahkan air sampai terendam seluruhnya, lalu tim sampai matang, minum airnya dan makan isinya</li> <li>• Batuk dengan TBC disertai nyeri dada : cuci bahan, potong-potong, tambah gula dan air sampai terendam seluruhnya, tim sampai matang, dinginkan, minum airnya, makan buahnya</li> <li>• Diare pada anak : ongseng semua bahan sampai kuning, tambah air sampai terendam, tim sampai matang, dinginkan, saring, minum airnya, makan buahnya</li> <li>• Nyeri lambung : ongseng buah sampai harum, tambah air terendam seluruhnya, lalu tim sampai matang, dingin, makan</li> <li>• Sariawan : rebus bahan, dinginkan, lalu kumur-kumur</li> </ul>	
38	<u>Akar Manis</u> <i>(Glycyrrhiza glabra Linn)</i>	<p>Mengobati batuk berdahak  Dosis : 1 x 10 gram akar/ hari  Cara pakai :  Rebus akar dan air 3 gelas sampai menjadi 1 gelas air, saring dalam keadaan dingin  KI : Hamil, menyusui, gangguan jantung dan hipertensi  Interaksi : Digoksin</p>	

39	<u>Bengle</u> <i>(Zingiber purpureum Roxb.)</i>	<p>Mengobati sakit kepala berputar-putar/Vertigo  Dosis : 2 x 5 gram rimpang/hari  Cara Pakai :  Bahan dihaluskan, tambah air sampai menjadi bubur, pakai di pelipis kepala, biarkan kering</p>	
40	<u>Jahe Merah</u> <i>(Zingiber officinale Rosc.)</i>	<p>Menghangatkan badan, mengobati sesesma  Bagian yang digunakan : rimpang segar  Dosis : 3 x sehari 1 sendok teh sehari, minimal 3 hari  Cara penggunaan : kupas 3 rimpang, diparut beri sedikit air kemudian diperas, ambil sari jahe  ESO : meningkatkan asam lambung  Interaksi : obat pengencer darah, obat penurun kolesterol  KI : hamil dan anak usia dibawah 2 tahun</p>	
41	<u>Kencur</u> <i>(Kaempferia galanga L.)</i>	<p>Mengobati sakit kepala sebelah, terkilir, pegel linu  Bagian yang digunakan : rimpang segar  Dosis :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit kepala : 1 x 3 daun/hari</li> <li>• Terkilir : 1 x 1 rimpang/hari</li> <li>• Pegel linu : 3 x 5 gram rimpang/hari, sebelum makan</li> </ul> Cara Penggunaan :</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit kepala : bahan dihaluskan, ditempel pada pelipis kepala yang sakit, sampai kering</li> <li>• Terkilir : bahan dihaluskan bersama beras dan air secukupnya, temple dibagian yang sakit, sampai kering</li> <li>• Pegel linu : bahan dihaluskan sampai menjadi serbuk, diseduh dengan</li> </ul>	
42	<u>Kunyit</u> <i>(Curcuma domestica Val.)</i>	<p>Mengobati encok pegel linu  Bagian yang digunakan : rimpang  Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 1-3 gram serbuk rimpang/hari</li> <li>• Rimpang segar 20 gram</li> </ul> <p>Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat</li> <li>• Bahan dibunag kulitnya, dihaluskan, tambahkan 2 sdm air panas, peras dans aring, boleh ditambahkan 1 sdm madu. Diminum sekaligus</li> <li>• ESO : mulut kering, nyeri perut, mual pada dosis tinggi, alergi kulit</li> <li>• Interaksi : obat pengencer darah, kombinasi dengan sirih atau teh hijau dapat meningkatkan efek kunyit</li> </ul>	
43	<u>Lempuyang wangi</u> <i>(Zingiber aromaticum Valetton)</i>	<p>Obat masuk angin  Bagian yang digunakan : rimpang segar  Dosis : 2 x 1 ibu jari/hari  Cara penggunaan :</p> <p>Bahan dimemarkan. Rebus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dibagi menjadi 2 bagian</p>	

44	<u>Lengkuas</u> <i>(Alpinia galanga L)</i>	Mengobati terkilir Bagian yang digunakan : rimpang segar Dosis : 1 x 1 rimpang/ hari Cara penggunaan : Bahan dihaluskan, tambahkan aie secukupnya dan dioleskan pada bagian yang sakit	
45	<u>Temulawak</u> <i>(Curcuma xanthorrhiza Roxb.)</i>	Mengatasi letih lesu Bagian yang digunakan : rimpang Dosis : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 25 gram rimpang segar/hari, 1 jam sebelum makan</li> <li>• 3 x 5 gram/hari</li> </ul> Cara penggunaan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan dihaluskan/diris, direbus dengan 3 gelas air hingga menjadi 1 gelas, dinginkan saring dan diminum</li> <li>• Serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, dimakan, kemudian disaring dan diminum</li> </ul>	
46	<u>Temu hitam</u> <i>(Curcuma aeruginosa Roxb.)</i>	obat anti cacing, mencegah kelesuan, dan memperlancar peredaran darah	

47	<p><u>Bawang Putih</u> (<i>Allium sativum</i> L.)</p>	<p>Mengurangi penimbunan lemak          Bagian yang digunakan : umbi lapis          Dosis : 2 x 1 siung/hari          Cara penggunaan : bahan tanpa kulit dikunyah lalu dimakan          ESO : tukak lambung          Interaksi : obat pengencer darah, obat penurun tekanan darah          Larangan : hamil, menyusui, pendarahan pasca operasi</p>	
48	<p><u>Serai</u> (<i>Cymbopogon Nardus</i>)</p>	<p>Mengobati pegel linu, mengobati gigitan nyamuk atau serangga          Bagian yang digunakan : herba          Dosis :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegel linu : 2 x 2 gram bonggol/ hari</li> <li>• Gigitan serangga : secukupnya</li> </ul>         Cara penggunaan :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum selagi hangat</li> <li>• Bahan dilumatkan, peras, ambil sari, kemudian oleskan</li> </ul> </p>	

49	<u>Bandotan</u> <i>(Ageratum conyzoides Linn)</i>	<p>Sebagai Peptisida alami, Anti gigitan serangga, Obat luka lecet, Antibakteri</p> <p>Bagian yang digunakan : daun</p> <p>Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuci daun kemudian lumatkan atau giling halus dan tempelkan pada bagian yang digigit serangga atau luka lecet. Tutup dengan kain atau perban biarkan kering</li> </ul>	
50	<u>Meniran</u> <i>(Phyllanthus niruri (Val.</i>	<p>Sebagai obat gondongan</p> <p>Bagian yang digunakan : herba</p> <p>Dosis : 3 x 10 gram/herba</p> <p>Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum sekaligus</p> <p>ESO : tekanan darah menurun, kadar gula darah menurun, gangguan keseimbangan elektrolit</p> <p>KI : hamil</p> <p>Peringatan : dosis tinggi menyebabkan aborsi dan impotensi</p>	
51	<u>Jati belanda</u> <i>(Guazuma ulmifolia)</i>	<p>Sebagai obat obesitas</p> <p>Bagian yang digunakan : daun (dalam bentuk teh celup)</p> <p>Dosis : 3 x 1 tea bag(5 gram serbuk daun)/hari</p> <p>Cara penggunaan : diseduh dengan air hangat, disajikan seperti minum teh</p>	

52	<p><u>Patikan kebo</u> (<i>Euphorbia hirta</i> L.)</p>	<p>Sebagai obat asma/sesak nafas, meningkatkan daya tahan tubuh Ramuan bahan : batang herba patikan kebo Dosis : 3 x 1 gelas/hari Cara penggunaan : masukan 4 batang patikan kebo kedalam air mendidih 3 gelas, tambahkan gula secukupnya, rebus sampai air menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan minum</p>	
----	------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

*Property by apt. Fitri ayu Ningsih. S.Far. C.Herbs*

**M. RAMUAN HERBAL JAMU POJOK NGOMBE**

No.	Nama Ramuan	Khasiat dan Manfaat	Gambar Ramuan
1.	Ramuan Common cold and Faringitis	<p>R/ Zingiberis Officinale var rubrum rhizome 20 gram                      Kaemferia zedoria rhizome 20 gram                      Curcuma xanthorrhiza rhizome 40 gram                      Curcuma longa rhizoma 20 gram                      Cymbopogon nardus caulis 15 gram                      Syzigium aromaticum flos 5 butir                      Piper nigrum fructus 5 butir                      Elettaria cardamomum fructus 5 butir                      Water citrus Aurantifolia Fructus 1 sdm                      Water 700 ml                      Mf Infusa 500 ml                      S2 dd 200 ml pc</p>	
2.	Ramuan Hipertensi	<p>R/ Apium graveolens herba 15 gram                      Centella Asiatica herba 9 gram                      Orthosiphon folium 9 gram                      Curcuma xanthorrhiza rhizome 9 gram                      Curcuma longa rhizoma 9 gram                      Phyllanthus niruri herba 9 gram                      Water 1000 ml                      Mf infusa 600 ml                      S3 dd 150 ml pc</p>	

3.	Ramuan Diabetes Melitus	<p>R/ Andrographis paniculate herba 50 gram</p> <p>Tinospora cordifolia caulis 50 gram</p> <p>Syzigium polyanthum folium 50 gram</p> <p>Water 1000 ml</p> <p>Mf infusa 500 ml</p> <p>S3 dd 150 ml pc</p>	
4.	Ramuan Laktagogum	<p>R/ Coleus ambonicus lour folium 7 lembar</p> <p>Piper bettle folium 5 lembar</p> <p>Curcuma longa 20 gram</p> <p>Syzigium aromaticum flos 7 butir</p> <p>Curcuma xanthorrhiza 30 gram</p> <p>Water 700 ml</p> <p>Mf infusa 500 ml</p> <p>S2 dd 200 ml ac</p>	

## N. TITIK AKUPRESUR

No.	Khasiat titik akupresur	Letak titik akupresur	Gambar titik akupresur
1	<p>Meningkatkan daya tahan tubuh</p> <p>(Lansia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SP 6 : 4 jari di atas mata kaki bagian dalam</li> <li>• ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering</li> </ul>	 <p>← SP 6</p> <p>← ST 36</p>

2

Mengatasi kram otot  
(Usia kerja)

- GB 31: Bagian paha yang terletak sejajar ujung jari tengah pada posisi tubuh berdiri dengan lengan menggantung di sisi paha
- GB 34 : dibawah tonjolan tulang sisi bawah luar lutut
- BL 57 : dilekukan bagian bawah otot betis



3

Meningkatkan produksi Air Susu Ibu  
(Ibu nifas dan menyusui)

- SI 1 : Perpotongan garis tegak lurus dari sudut kuku bagian kelingking
- ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering



4

Mengurangi nyeri haid  
(Remaja)

- SP 6 : 4 jari di atas mata kaki bagian dalam
- LI 4 : di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk di rapatkan
- ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering

← SP 6



← LI 4



← ST 36



5

Mengatasi nyeri pinggang  
(Lansia)

- BL 23 : Dipinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh
- BL 40 : Dipertengahan lipat lutut

← BL 23



← BL 40



6

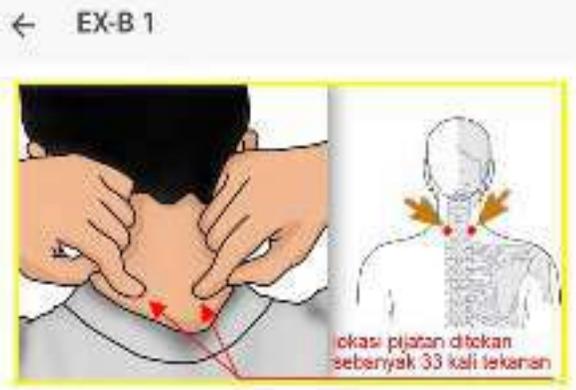
Mengurangi sakit  
kepala/Migrain  
(Usia kerja)

- EX-HN 5 : Didaerah kepala bagian depan, yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata luar
- GB 20 : Dibelakang kepala, 1 ibu jari tangan dan diatas batas rambut bagian belakang
- GB 21 : Dipuncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan
- LR 3 : Dicekungan antara pertemuan tulang telapak tangan kaki ibu jari dan jari ke dua kaki



7	Mengurangi rematik pada kaki ( <i>Lansia</i> )		 <p>The diagram shows reflexology points for rheumatism treatment. On the foot, points 1-6 are on the top and 7 is on the side. On the ankle, points 8 and 9 are marked. On the leg, points 10, 11, 12, 13, and 14 are marked.</p>
8	Mengurangi tekanan darah tinggi ( <i>Usia kerja dan Lansia</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LR 3 : lokasi terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke 2</li> <li>• PC 6 : lokasi terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam</li> <li>• GV 20 : lokasi terletak pada puncak kepala</li> <li>• ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering</li> </ul>	 <p>The diagram shows reflexology points for high blood pressure treatment. On the foot, points 1-3 are on the top. On the ankle, point 4 is marked. On the hand, point 5 is on the palm. On the forearm, point 6 is marked. On the back, points 7-11 are marked.</p>

			 <p>lokasi pijatan ditekan sebanyak 30 kali tekanan</p> <p>The diagram shows a person performing a head massage. A red dot on the forehead indicates a massage point. To the right, two anatomical diagrams of the head and neck show red dots on the forehead and the back of the neck, indicating specific massage locations. The text above the person reads 'lokasi pijatan ditekan sebanyak 30 kali tekanan'.</p>
9	Mengurangi asam urat pada kaki ( <i>Usia kerja dan Lansia</i> )		 <p>The diagram illustrates massage points on the feet and lower legs. The top left shows the sole of a foot with points 1-6. The top right shows the top of a foot with points 7-10. The bottom left shows the inner side of the foot with point 11. The bottom right shows the lower leg with point 12. A red 'P' logo is visible in the bottom right corner.</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p>

10	Membantu mengatasi obesitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering</li> <li>• CV 12 : lokasi terletak pada garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar</li> <li>• ST 26 : Lokasi terletak 3 jari di sebelah kanan dan kiri dari pusar</li> <li>• Penekanan sebanyak 33 kali sebelum makan</li> </ul>	 <p>Lokasi yang terletak di telinga</p>
11	Mengatasi sesak nafas ( <i>pada lansia</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EX-B1 : dibawah tengkuk setengah jari kearah luar</li> <li>• CV 17 : di garis tengah tubuh bagian depan setinggi sela iga ke 4 sejajar puting susu</li> <li>• ST 40 : pertengahan antara tempurung lutut dan mata kaki luar, 2 jari tepi luar dari tulang kering</li> </ul>	 <p>EX-B 1</p> <p>Lokasi pijatan ditekan sebanyak 33 kali tekanan</p>

← CV 17



← ST 40



12

Mengatasi stress dan susah tidur (*Usia kerja dan Lansia*)

- HT 7 : Dilekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking
- GB 20 : Dibelakang kepala, 1 ibu jari tangan dan diatas batas rambut bagian belakang
- GB 21 : Dipuncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan
- ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering

