



BUKU PEDOMAN INOVASI RAMANIA

(Ramuan Herbal Berkhasiat Posyandu Lansia)



Oleh :

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

Apoteker Puskesmas Panaan

PROGRAM KESEHATAN TRADISIONAL

KABUPATEN TABALONG

2022

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 RAMANIA (Ramuan Herbal Berkhasiat Posyandu Lansia)*.

Buku ini dibuat untuk diperuntukan bagi tenaga Kesehatan, kader kesehatan dan masyarakat Desa sebagai pedoman dalam program kegiatan pelaksanaan inovasi RAMANIA 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, 22 Januari 2022

Penulis

A. DEFINISI POJOK NGOMBE

inovasi RAMANIA (Ramuan Herbal Berkhasiat Posyandu Lansia) yaitu sebuah inovasi yang merupakan gabungan program lansia dan program kesehatan tradisional, dimana pasien lansia yang sudah dilakukan pemeriksaan berupa pemeriksaan identitas, penimbangan berat badan, pengukuran tensi darah, cek kesehatan seperti cek kadar gula darah, asam urat dan kolesterol. Sisi pembaharuan kegiatan di Posyandu Lansia dengan adanya inovasi ini adalah para lansia yang sudah terdeteksi penyakit Hipertensi akan diberikan tambahan edukasi pengetahuan dan pemberian obat herbal dengan menggunakan ramuan herbal penurun tekanan darah tinggi. Formula yang dibuat khusus untuk kasus Hipertensi. Komposisi formula terbuat dari bahan herbal campuran herbal seledri, daun kumis kucing, bunga rosela, kunyit, meniran dengan dosis yang sudah disesuaikan dengan keadaan para lansia. Sediaan ramuan herbal dikemas dalam bentuk puyer, kantong teh ataupun campuran simplisia kering.

Posyandu Lansia merupakan salah satu pelayanan bagi masyarakat lanjut usia yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mewujudkan masa tua yang bahagia, sehat, mandiri dan berdaya guna.

Salah satu golongan usia tertinggi yang menderita Hipertensi adalah lansia. Berdasarkan data pemeriksaan lansia tahun 2022 di wilayah Kerja Puskesmas Panaan terdapat hampir 80 % menderita Hipertensi. Permasalahan juga terjadi karena kurang patuhnya para lansia minum obat Hipertensi secara teratur sehingga pengobatan tidak berjalan maksimal

Alur pelayanan inovasi RAMANIA dapat dilihat pada SOP dan SK Keputusan Kepala Puskesmas No. 024/SK/PKM_PN/445/01/2022 tentang Penetapan Standar Operasional Prosedur Penyelenggaraan Inovasi RAMANIA (Ramuan Herbal Berkhasiat Posyandu Lansia).

Resep standar pengobatan tradisional pada inovasi RAMANIA 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. 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 jempit = 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 aluminium, 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. 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"> • Penurun kolesterol : 2 x sehari 1 kapsul (600 mg ekstrak)/hari • Gigitan serangga : secukupnya • Mata ikan : 3 x 5 gram daun /hari <p>Cara Penggunaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penurun kolesterol : kapsul diminum dengan air • Gigitan serangga dan mata ikan : bahan ditumbuk sampai halus, bubuhkan pada bagian yang sakit, lalu balut perban 	


2	<p><u>Seledri</u> (<i>Apium graveolens L.</i>)</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"> • Dewasa : 2 x 2 genggam daun segar/hari • Anak : 2 x 1 genggam daun/hari 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"> • 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 • Luka bakar ringan : 1 x 1 sdm getah/hari • Mata ikan : 3 x 1 tangkai/hari Cara Penggunaan : <ul style="list-style-type: none"> • Menambah nafsu makan : bahan dihaluskan, tambah 1 cangkir air hangat, sedikit garam, diminum sekaligus </p>	



		<ul style="list-style-type: none"> • Luka bakar ringan : campurkan 1 sdm getah dengan 1 sdm minyak kelapa hingga tercampur sempurna, oleskan pada bagian yang sakit • Mata ikan : 1 buah muda dipotong pada tangkai, getah yang keluar ditempelkan pada bagian yang sakit 	
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"> • Mimisan : secukupnya • Sakit tenggorokan : 3 x 2 daun/hari • Jerawat : 2 x 7-10 daun/hari Cara Penggunaan : <ul style="list-style-type: none"> • Mimisan : bahan ditumbuk, peras dengan sepotong kasa, sumbat hidung yang mimisan </p>	



		<ul style="list-style-type: none"> • Sakit tenggorokan : bahan dihaluskan, tambah air mendidih ½ cangkir, diamkan sampai hangat, saring dan kumur-kumur selama 1 menit • Jerawat : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih, dinginkan, airnya dipakai untuk mencuci kulit wajah <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</p> <p>Bagian yang digunakan : pucuk daun segar</p> <p>Dosis : 3 x 30 gram daun/hari, selama 3 hari bila perlu</p> <p>Cara penggunaan : bahan dihaluskan, tambahkan garam secukupnya dan ½ cangkir air hangat, saring dan minum sekaligus,</p> <p>Peringatan : jangan digunakan lebih dari 3 hari</p> <p>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</p> <p>Bagian yang digunakan : daun /kulit buah segar/kering, daging buah yang dikeringkan</p> <p>Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksim : 2-3 x daun mahkota dewa segar secukupnya/hari • Psoriasis /ruam kulit :2 x 3 buah yang telah dikeringkan/hari (buang biji karena beracun) • Disentri : 2 -3 x kulit buah kering 15 gram /hari <p>Cara Penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksim : daun segar digiling sampai halus, tempelkan pada bagian yang gatal, lalu perban • 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 • Disentri : 2 -3 x kulit buah kering 15 gram /hari 	

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"> • Mencret : 3 x 30 gram pucuk daun segar /hari, selama 3 hari bila perlu • Perut kembung: 2 lembar daun Cara Penggunaan : <ul style="list-style-type: none"> • Mencret : bahan dihaluskan, tambahkan garam secukupnya dan air ½ cangkir hangat, saring, diminum sekaligus </p>	




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


29	<p><u>Adas</u> (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill)</p>	<p>Mengobati batuk berdahak Bagian yang digunakan : buah Dosis : 2 x 3-7 gram buah/hari Cara penggunaan : 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	<p><u>Jeruk nipis</u> (<i>Citrus aurantifolia</i>)</p>	<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	<p><u>Delima</u> (<i>Punice granatum L.</i>)</p>	<p>Mengobati sakit tenggorokan, batuk lama, menurunkan berat badan, sariawan, cacingan, keputihan, diare kronis Bagian yang digunakan : buah, kulit buah, akar Dosis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sakit tenggorokan : 2-3 x 1 buah delima masak/hari • Batuk lama : biji delima belum terlalu masak secukupnya, • Menurunkan berat badan : 2 buah delima muda/hari 	




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



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"> • Rematik : Buah yang sudah menguning tapi belum menjadi lembut dihaluskan, peras, saring dan diminum sekaligus • Tekanan darah tinggi : 2 x 1 kapsul (500 mg ekstrak)/hari <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"> • Pendarahan Rahim : 10-15 kuntum bunga segar dan 50 gram daging • Bisul dan radang kulit bernanah : 2-3 x daun dan batang segar secukupnya/hari • Hepatitis : 2 x 9-15 gram batang segar kaktus pakis giwang • Luka bakar, tersiram air panas : daun atau batang kaktus pakis giwang secukupnya <p>Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendarahan Rahim : rebus dan makan sebagai sup 	


		<ul style="list-style-type: none"> • Bisul dan radang kulit bernanah : buang duri, giling sampai halus, tambah gula merah, tempel pada ramuan, balut • Hepatitis : rebus bahan dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, dinginkan, saring, tambah madu secukupnya, minum • 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 	
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"> • Batuk kronis, asma : 15 gram buah jambang segar • Batuk rejan : 15 gram buah jamblang kering dicampur empedu ayam betina dan gula pasir • Batuk dengan TBC disertai nyeri dada : 30 gram buah jamblang segar, 25 gram daun sembung segar dan 15 gram gula pasir • Diare pada anak : buah jamblang segar dan beras @ 6 gram • Nyeri lambung : 30 gram buah jamblang kering tanpa biji • Sariawan : kulit kayu atau daun secukupnya <p>Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batuk kronis, asma : makan buah tanpa biji 	




		<ul style="list-style-type: none"> • Batuk rejan : semua bahan ditambahkan air sampai terendam seluruhnya, lalu tim sampai matang, minum airnya dan makan isinya • 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 • Diare pada anak : ongseng semua bahan sampai kuning, tambah air sampai terendam, tim sampai matang, dinginkan, saring, minum airnya, makan buahnya • Nyeri lambung : ongseng buah sampai harum, tambah air terendam seluruhnya, lalu tim sampai matang, dingin, makan • Sariawan : rebus bahan, dinginkan, lalu kumur-kumur 	
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"> • Sakit kepala : 1 x 3 daun/hari • Terkilir : 1 x 1 rimpang/hari • Pegel linu : 3 x 5 gram rimpang/hari, sebelum makan Cara Penggunaan :</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> • Sakit kepala : bahan dihaluskan, ditempel pada pelipis kepala yang sakit, sampai kering • Terkilir : bahan dihaluskan bersama beras dan air secukupnya, temple dibagian yang sakit, sampai kering • Pegel linu : bahan dihaluskan sampai menjadi serbuk, diseduh dengan 	
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"> • 3 x 1-3 gram serbuk rimpang/hari • Rimpang segar 20 gram <p>Cara penggunaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat • Bahan dibunag kulitnya, dihaluskan, tambahkan 2 sdm air panas, peras dans aring, boleh ditambahkan 1 sdm madu. Diminum sekaligus • ESO : mulut kering, nyeri perut, mual pada dosis tinggi, alergi kulit • Interaksi : obat pengencer darah, kombinasi dengan sirih atau teh hijau dapat meningkatkan efek kunyit 	
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"> • 2 x 25 gram rimpang segar/hari, 1 jam sebelum makan • 3 x 5 gram/hari Cara penggunaan : <ul style="list-style-type: none"> • Bahan dihaluskan/diris, direbus dengan 3 gelas air hingga menjadi 1 gelas, dinginkan saring dan diminum • Serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, dimakan, kemudian disaring dan diminum 	
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"> • Pegel linu : 2 x 2 gram bonggol/ hari • Gigitan serangga : secukupnya Cara penggunaan : <ul style="list-style-type: none"> • Bahan direbus dengan 2 gelas air sampai mendidih menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum selagi hangat • Bahan dilumatkan, peras, ambil sari, kemudian oleskan </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"> • Cuci daun kemudian lumatkan atau giling halus dan tempelkan pada bagian yang digigit serangga atau luka lecet. Tutup dengan kain atau perban biarkan kering 	
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

G. 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>	

Tabel formulir quisioner survei kepuasan responden

No	Pernyataan	Nilai Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Ketanggapan Apoteker terhadap responden keingin tahuan materi inovasi RAMANIA					
2	Keramahan Apoteker dalam menjelaskan materi pelatihan senam jari inovasi RAMANIA					
3	Kejelasan Apoteker dalam memberikan materi cara penggunaan ramuan inovasi RAMANIA					
4	Kecepatan gerakan Apoteker dalam memberikan pelatihan pembuatan ramuan inovasi RAMANIA					
5	Kelengkapan obat alat dan panduan materi inovasi RAMANIA					
6.	Adanya layanan pengaduan dan nomor kontak informasi inovasi RAMANIA					
7.	Ketersediaan brosur, leaflet dan barcode pedoman lain-lain sebagai informasi obat /kesehatan					

Keterangan :

1. Sangat Tidak setuju
2. Tidak Setuju
3. Cukup Setuju
4. Setuju
5. Sangat Setuju