

TANAMAN OBAT UNTUK GANGGUAN KESEHATAN PANAS

Oleh : Susila Kristianingrum, M.Si

I. PENDAHULUAN

Obat-obatan kini lazimnya berbentuk pil, kapsul, atau sirup, sehingga tinggal menelannya sesuai jumlah yang dianjurkan oleh dokter. Kemudian tinggal menunggu beberapa saat, maka obat mulai bekerja dan penyakit berangsur-angsur dapat sembuh. Namun demikian saat ini, harga obat-obatan modern jauh lebih mahal bila dibandingkan dengan obat tradisional. Obat tradisional jauh lebih murah, mudah diperoleh karena dapat ditanam sendiri di kebun dan dapat bervariasi, serta dapat disediakan sehari-hari.

Di samping tanaman obat tradisional, makanan yang kita konsumsi sehari-hari juga dapat berkhasiat sebagai obat. Di antaranya yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan segar, yang tidak terlalu mahal harganya dan tidak pula rumit menghidangkannya.

Sejak jaman dahulu kala buah-buahan telah merupakan salah satu makanan manusia. Kitab suci Al Qur'an menyebutkan bahwa buah-buahan seperti kurma, anggur, zaitun, delima, dan lain sebagainya adalah buah-buahan surgawi yang dihadiahkan Tuhan kepada umat manusia. Bahkan Adam, manusia pertama di dunia, telah makan buah surgawi. Orang-orang Yunani dan Romawi makan buah-buahan untuk kesehatan dan kekuatan. Buah-buahan mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, asam, minyak yang mudah menguap, pektin, air, serat, gula, dan lain-lain. Buah-buahan penting bagi mereka yang memeras otak, orang-orang jompo, anak-anak muda dan bagi mereka yang baru sembuh dari sakit. Makan buah secara teratur langsung berpengaruh terhadap susunan syaraf, mempertinggi daya tahan tubuh, sehingga mencegah penyakit. Buah-buahan juga dapat membantu agar jantung berfungsi dengan baik, membantu menyelaraskan pencernaan makanan, urat syaraf dan peredaran darah. Selain itu juga mempertajam ingatan, meringankan tekanan mental, mengatasi kelelahan urat syaraf dan gangguan sulit tidur. Sari buah dan nasi berkhasiat mengurangi tekanan darah tinggi. Infeksi yang disebabkan oleh jasad renik tertentu dan kekurangan gizi bisa dicegah dengan makan buah-buahan secara teratur.

Makalah ini hanya membahas berbagai tanaman obat dan buah-buahan serta sayur-sayuran yang dapat bermanfaat sebagai obat untuk mengatasi gangguan kesehatan panas. Gangguan panas dengan gejala-gejala sebagai berikut: panas menggigil, keringat dingin, nyeri otot, pucat, lesu dan sakit kepala menunjukkan gejala sakit malaria. Sedangkan gangguan panas dengan gejala-gejala seperti: panas tinggi, anak revel, lemah,

batuk-batuk, mata merah, timbulnya bintik-bintik merah coklat di kulit ini menunjukkan gejala sakit gabagen (campak).

II. TANAMAN OBAT UNTUK MENGATASI GANGGUAN GEJALA SAKIT

MALARIA

Ramuan I

Bahan-bahan:

- | | |
|------------------------|------------|
| a. Daun pepaya | 1 helai |
| b. Meniran | 5 tanaman |
| c. Temulawak | 3 iris |
| d. Pule (kulit batang) | 1 ibu jari |
| e. Air | 1 cangkir |

Cara Pembuatan:

Cara I:

Bahan dicuci sampai bersih, bilasi dengan air matang kemudian ditumbuk dengan sedikit air panas sampai halus, kemudian tambahkan air secangkir dan peras dengan menggunakan kain bersih.

Cara II:

Temulawak dicuci bersih, diiris-iris sesudah itu semua bahan direbus dengan 2 gelas air hingga tinggal 1 gelas kemudian disaring setelah itu didinginkan dan diminum.

Cara Pemakaian:

- Diminum hasil perasan ramuan tersebut 1 kali sehari. Diulang setiap hari selama 14 hari.
- Anak-anak:
Ramuan di atas dibagi untuk 2 kali minum.

Ramuan II

Bahan-bahan:

- | | |
|----------------|----------------|
| a. Jeruk nipis | 1 buah dibelah |
| b. Daun pepaya | ½ pelepah |

- c. Kencur 1 jari, dipukul/dimemarkan
- d. Air 3 gelas

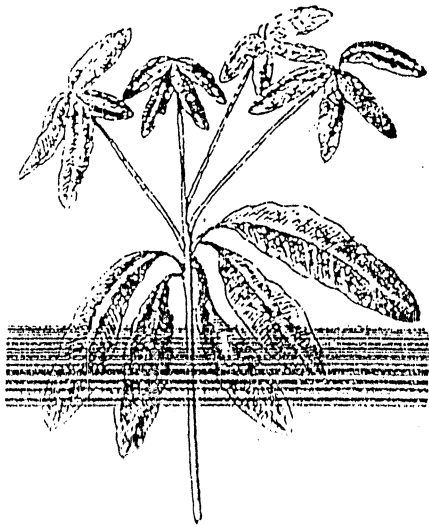
Cara Pembuatan:

Semua bahan direbus, kalau perlu ditambah gula merah secukupnya sampai airnya tinggal 1 1/2 gelas.

Cara Pemakaian:

Minum 3x sehari 1/2 gelas. Diulang tiap hari sampai 1 minggu. Sesudah minum ramuan di atas, untuk menghilangkan rasa pahit dapat makan gula jawa/gula merah.

Berikut ini adalah gambar tanaman obat pule dan pepaya.



Gambar 1. Pule



Gambar 2. Pepaya

PERHATIAN:

1. Untuk anak, dengan panas tinggi harus diturunkan panasnya terlebih dahulu, dengan cara dikompres atau menggunakan ramuan daun dadap serep, kembang sepatu, dan lain-lain.
Ingat anak panas jangan dibungkus selimut atau pakaian tebal.
2. Apabila menggigil dan terasa dingin anak didekap atau dibungkus dengan selimut dan kemudian dilepaskan bila keadaan kembali normal/biasa.

3. Benarkan makan atau minum yang banyak untuk mempercepat penyembuhan dan pemeliharaan kesehatan tubuh.

PENCEGAHAN:

1. Lindungilah keluarga terutama anak-anak usia muda dari gigitan nyamuk khususnya di malam hari dengan cara:
 - a. Tidur memakai kelambu
 - b. Memasang kasa pada pintu dan jendela
 - c. Membasmi nyamuk dalam rumah dengan obat semprotan nyamuk atau obat nyamuk bakar.
2. Bersihkan lingkungan sekitar rumah: sampah dibakar, bersihkan saluran air, jangan biarkan tergenang, kaleng-kaleng bekas buang di tempat sampah, jangan biarkan berserakan di halaman rumah. Semua ini untuk menghindari berkembangbiaknya jentik-jentik nyamuk malaria.

III. TANAMAN OBAT UNTUK MENGATASI GANGGUAN GEJALA SAKIT

CAMPAK

Ramuan I

Bahan-bahan:

- | | |
|-------------------|------------|
| a. Daun sambiloto | 4 lemb. |
| b. Pule | 1 ibu jari |
| c. Air | 1 gelas |

Cara Pembuatan:

Daun sambiloto, pule dibersihkan, kemudian dididihkan sampai $\frac{1}{2}$ gelas.

Cara Pemakaian:

Diminum 2x sehari $\frac{1}{2}$ gelas pagi dan sore. Ulangi tiap hari sampai panasnya mereda.

Ramuan II

Untuk mempertinggi daya tahan badan dianjurkan minum:

Bahan-bahan:

- | | |
|-----------|--------|
| a. Kunyit | 3 jari |
|-----------|--------|

- b. Kuning telur ayam kampung 1 butir
- c. Madu 2 sendok teh
- d. Air matang secukupnya

Cara Pembuatan:

Kunyit diparut, ditambah air, kemudian disaring sampai dapat sari kunyit ½ cangkir. Sari kunyit ditambah kuning telur dan madu, kemudian diaduk.

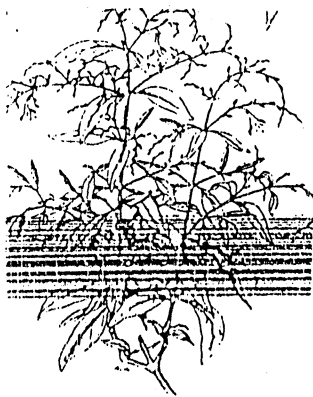
Cara Pemakaian:

Ramuan diminum 1x sehari.

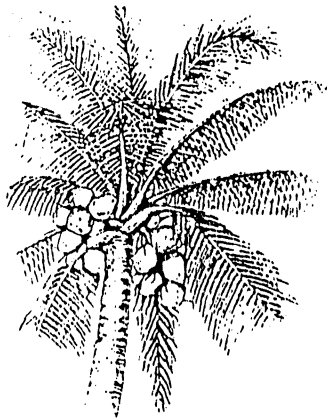
Ampas dibalurkan pada bagian badan yang ada bercak merah.

Bila panas tinggi disertai sukar buang air kecil (kencing) beilah anak minum air kelapa hijau yang madu, di samping itu juga diberikan kompres untuk menurunkan panasnya. Perlu diperhatikan pula selama sakit dijaga kebersihan anak, rumah, dan lingkungannya. Anak tidak perlu dimandikan selama masih panas, hanya dibersihkan dengan lap/handuk basah (air suam-suam kuku). Berikan pula makanan seperti biasa, makanan yang bergizi dan lunak sesuai umur anak. Bagi anak yang masih menyusu ibunya, ASI (air susu ibu) masih tetap diberikan. Bila ada tanda-tanda anak terserang campak, dan disertai batuk-batuk maka segera dibawa ke dokter.

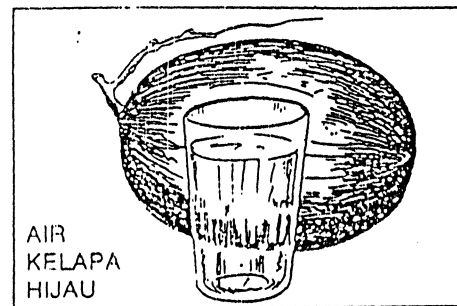
Berikut ini adalah gambar tanaman obat sambiloto, kelapa hijau, dan air kelapa hijau



Gambar 3. Sambiloto



Gambar 4. Kelapa hijau



Gambar 5. Air kelapa hijau

Di samping tanaman obat di atas ada beberapa buah-buahan dan sayur-mayur yang dapat pula berfungsi sebagai obat. Sebagai contoh sari buah pisang berkhasiat bagi penderita campak, hepatitis, tuberkulosis, dan radang tonsil.

PENUTUP

Obat tradisional jauh lebih murah, mudah diperoleh karena dapat ditanam sendiri di kebun dan dapat bervariasi, serta dapat disediakan sehari-hari. Di samping tanaman obat tradisional, makanan yang kita konsumsi sehari-hari juga dapat berkhasiat sebagai obat. Di antaranya yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan segar, yang tidak terlalu mahal harganya dan tidak pula rumit menghidangkannya.

DAFTAR PUSTAKA

Aman, (1990). *Medicinal Secrets of Your Food*. Saduran Shyamala Mahadevan. Buklet
Obat-obatan Tradisional.

Lampiran 1.



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
 Alamat : Kampus Sekeloa Yogyakarta 55281 Telp. 3649200 Dekan: 586168 Ps. 21 Fax. 0274-540713

SURAT TUGAS / IZIN
 NO. :4247/J.35.13/KP/2005

Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta memberikan tugas / ijin kepada

No.	Nama / NIP	Pangkat / Gol	Jabatan	Judul Makalah
1.	Susila Kristianingrum, M.Si 131872520	Penata Tk I / III d	Lektor	Tanaman Obat untuk Gangguan Kesehatan Panas
2.	Das Salirawati, M.Si 132001805	Penata / III.c	Lektor	Tanaman Obat untuk Gangguan Kesehatan Sakit Perut
3.	Eddy Sulistyowati, Apt. MS	Penata Tk.I/ III.d	Lektor	Tanaman Obat Untuk Gangguan Kesehatan Panas
4.	Cahyorini Kusumawardani, M.Si 132304792	Penata Muda Tk.I / III. b	Asisten Ahli	Tanaman Obat untuk Gangguan Kesehatan Khusus
5.	Dewi Yuanita Lestari, S.Si 132309688	Penata Muda / III. a	Asisten Ahli	Tanaman Obat untuk Gangguan Kesehatan Gatal

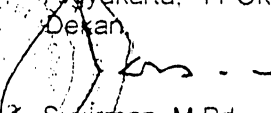
Keperluan / Acara : Melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul " Penyuluhan tentang Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Kesehatan Keluarga bagi Masyarakat Perumahan Mranggen Kidul Sinduadi Sleman "

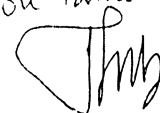
Tanggal : 20 Oktober 2005

Tempat : Desa Mranggen Kidul Sinduadi, Sleman

Keterangan : Berdasarkan surat dari Kajurdik Kimia No. 503/J35.13/K/PP/2005 tgl. 10 Oktober 2005

Surat tugas / ijin ini diberikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya dan mohon melaporkan hasilnya pada Dekan

Yogyakarta, 11 Oktober 2005
 Dekan

 Sukirman, M.Pd
 NIP. 130340113

20 oktober 2005
 Mengetahui,
 Ibu Idrus Mranggen Kidul

 Wiji Santari

- Tembusan Yth.
1. Pembantu Dekan I
 2. Kajurdik Kimia
 3. Kasubag. Keu. & Kerag.
 4. Yang bersangkutan FMIPA

