

VII. SIMPLISIA UMBI

Simplisia umbi adalah produk berupa potongan atau rajangan umbi lapis, umbi akar atau umbi batang. Bentuk dan ukuran umbi bermacam-macam tergantung dari jenis tanamannya.

Beberapa jenis tanaman yang bagian umbinya dapat digunakan sebagai obat antara lain :

Bawang putih (*Allium sativum* L.)

Daun Dewa (*Gynura segetum* (Lour.) Merr.)

Bengkuang (*Pachyrrhizus erosus* URB.)

Bidara upas (*Merremia mammosa* (Lour.) Hall.f)

Kentang (*Solanum tuberosum* L.)

Ophiopogon (*Ophiopogon japonicus* (L.f.) Ker-Gawl)

Teki (*Cyperus rotundus* L.)

BAWANG PUTIH (*Allium sativum* Linn.)



Klasifikasi Tanaman Nama

Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Sub
divisio : Angiospermae
Class : Dicotyledonae
Ordo : Liliales
Family : Liliaceae
Genus : Allium
Species : *Allium sativum* Linn.

• **Daerah :**

Aceh : lasun *Minangkabau* : dasun

Batak : lasuna
Lampung : bawang handak
Sunda : bawang bodas
Madura : babang pote
Dayak : lasuna kebo
Makasar : lasuna kebo
Bugis : lasuna pote

• **Asing :**
Inggris : garlic

Deskripsi Tanaman

Bawang putih diduga berasal dari Asia Tengah dan termasuk ke dalam famili Liliaceae. Sesuai dengan namanya baik kulit maupun daging umbi berwarna putih atau putih pink.

Berbeda dengan tanaman bawang merah, bawang putih tidak membentuk rumpun, akan tetapi berbentuk rumput dan mempunyai siung. Tinggi herba semusim ini sekitar 50-60 cm.

Batangnya merupakan batang semu, beralur dan berrna hijau. Siungnya terbentuk dibagian bawah batang, yang sebenarnya siung ini merupakan bagian pangkal batang yang telah berubah bentuk dan fungsinya. Beberapa siung bergabung dalam balutan kuat menjadi sebuah umbi yang besar dan berarna putih. Bunganya pun berwarna putih. Tanaman bawang putih berakar serabut. Daunnya pipih memanjang.

Syarat Tumbuh

Bawang putih dapat tumbuh pada ketinggian tempat 600-1.200 m dpl. Curah hujan tahunan yang dibutuhkan 800 mm - 2.000 mm/tahun. Suhu udara yang diperlukan 15°C - 20°C .

Tanaman bawang putih membutuhkan kelembaban yang tinggi. Jenis tanah yang paling cocok untuk penanaman bawang putih adalah jenis tanah gromosol (ultisol). Drainase tanah baik, kemasaman tanah (pH) berkisar 6,6-6,8

Budidaya Tanaman

Penyiapan lahan

Penyiapan lahan dimulai dengan membuat selokan atau parit dengan lebar 30 cm - 40 cm dan dalamnya 30 cm - 60 cm. Tanah galian digunakan untuk bedengan yang lebarnya 60 cm - 100 cm, panjang disesuaikan dengan kebutuhan, lalu dicangkul sedalam 15 cm - 30 cm. Setelah 10 hari - 15 hari dicangkul kembali hingga membentuk gumpalan halus, kemudian diberi pupuk kandang 10 ton - 15 ton/hektar. Sehari sebelum tanam, bedengan dibasahi.

Penyiapan bibit

Bibit berasal dari tanaman yang berumur cukup tua (85 hari - 135 hari), sehat dan tidak cacat. Bibit disimpan dalam ruangan kering sekitar 5 bulan - 8 bulan yang digantung pada para-para.

Penanaman

Lubang tanam dibuat sedalam 3 cm -4 cm dengan tugal. Bibit ditanam dengan posisi tegak lurus, ujung siung di atas dan $\frac{3}{4}$ bagian siung tertanam dalam tanah lalu taburkan tanah halus dan tutup merata dengan jerami. Jarak tanam 10 cm x 10 cm atau 15 cm x 10 cm.

Pemeliharaan

Penyiangan pertama dilakukan setelah tanaman berumur 3 minggu. Penyiangan kedua dilakukan 3 minggu kemudian.

Pada saat penyiangan pertama sekaligus diberi pupuk N sebanyak 50 kg/ha. Pada penyiangan kedua dipupuk seperti yang pertama. Pengairan dapat dilakukan secara lele atau dengan menggunakan gembor.

Hama yang sering menyerang adalah *Thrips tabaci*. Biasanya hama ini menyerang daun

tanaman. Penyakit embun upas yang disebabkan jamur *Peronospora destructor* juga menyerang daun tanaman. Kelembaban tinggi dan suhu rendah dapat meningkatkan intensitas serangan. Penyakit busuk bawang putih yang disebabkan oleh jamur *Sclerotium cepivorum* biasanya menyerang akar dan umbi sehingga menjadi busuk.

Kandungan kimia

Tanaman bawang putih paling banyak mengandung vitamin C, mineral, fosfor, kalsium, kalium, besi dan vitamin B. Umbi bawang putih mengandung zat aktif awcin, awn, enzim alinase, germanium, sativine, sinistrine, selenium, scordinin, nicotinic acid.

Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian

Kandungan minyak atsiri bersifat antibakteri juga antiseptik. Sedangkan adanya allicin dan aliin berkaitan dengan daya antikolesterol. Yang membuatnya bisa mencegah penyakit jantung koroner dan tekanan darah tinggi (Majalah Flona, 2005).

Glikosida aliin yang oleh allisin dapat terurai menjadi minyak atsiri dan fruktosa. Bahan ini digunakan untuk pembuatan sirop yang bekerja sebagai diaforetikum, diuretikum, dan ekspektorans (Tjitrosoepomo, 2005).

Khasiat dan Cara Pemakaian

1. Bronchitis

Bahan : Bawang putih 1 siung, jahe 15 g, mengkudu 3 buah, madu secukupnya, air

secukupnya
Pemakaian : Bawang putih, jahe dan mengkudu diblender dengan air secukupnya, lalu direbus hingga mendidih. Tambah madu secukupnya, aduk sampai rata dan kemudian diminum. Lakukan secara teratur (Smith, 2002).

2. Batuk

Bahan : Bawang putih 1 siung, belimbing manis 15 g, madu 2 sendok makan, air secukupnya

Pemakaian : Bawang putih dan belimbing manis diblender dengan air secukupnya, lalu tambahkan 2 sendok makan madu, aduk rata, lalu diminum (Smith, 2002).

3. Batu rejan

Bahan : Bawang putih 10 g, pegagan segar 30 g, gula pasir secukupnya, air 500 cc
Pemakaian : Bawang putih dan pegagan direbus dengan 500 cc air hingga tersisa 250 cc kemudian airnya diminum selagi hangat. Lakukan secara teratur 2 kali sehari (Wijayakusuma, 1999).

4. Beri-beri

Bahan : Bawang putih 1 siung, pepaya matang 50 g, anggur 100 g, air secukupnya
Pemakaian : Bawang putih, pepaya, dan anggur dijus, tambahkan air secukupnya lalu diminum (Smith, 2002).

5. Kanker lambung

Bahan : Bawang putih 20 g, teh hijau secukupnya, gula merah 25 g, air panas 500 cc
Pemakaian : Bawang putih diblender dengan air saringan seduhan teh hijau dan 500 cc air panas selama 5 menit, lalu tambahkan gula merah kemudian minum (Smith, 2002).

6. Kanker paru-paru

Bahan : Jus bawang putih 10-30 cc
Pemakaian : Jus bawang putih sebanyak 10-30 cc diminum (Smith, 2002).

7. Menurunkan kadar kolesterol

Bahan : Bawang putih 10 g
Pemakaian : Bawang putih dimasak tumisan atau masakan lain, lalu dimakan (Wijayakusuma, 1996b).

8. Menyembuhkan disentri

Bahan : Bawang putih 2 siung
Pemakaian : Rebus dua siung bawang putih dengan air secukupnya, minum sebelum makan sehari 3 kali selama dua sampai tiga hari (Wijayakusuma, 1996a).

9. Menyembuhkan demam dan influenza

Sediakan bawang putih, bawang merah, jahe, dengan takaran masing-masing sama dan

tergantug kondidi tubuh. Kemudian seduh dengan air mendidih dan tutup selama 15 menit. Setelah itu buang jahenya, sedangkan bawang merah dan bawang putih serta airnya bisa dimakan (Wijayakusuma, 1992a).

DAUN DEWA (*Gynura segetum* (Lour.) Merr.)



Klasifikasi Tanaman

Kingdom : Plantae
Divisio : Spermathophyta
Sub division : Angiospermae
Class : Dicotyledonae
Ordo : Asterales
Family : Asteraceae
Genus : Gynura

Species : *Gynura segetum* (Lour.) Merr.

Nama

Daerah : *Sumatera* : beluntas cina **Jawa** : tigel ijo

Asing : sam sit (*Cina*)

Deskripsi Tanaman

Daun dewa merupakan terna tahunan. Pertumbuhannya tegak dengan tinggi sekitar 30 - 45 cm. Batang daun dewa pendek, lunak, berbentuk segi lima, berpenampang lonjong, berambut halus, berwarna ungu kehijauan.

Daunnya tergolong daun tunggal, tersebar mengelilingi batang, bertangkai pendek, berdaging, berbulu halus, berbentuk bulat telur, berujung lancip, tepi bertoreh, pangkal meruncing, pertulangan menyirip. Daun tua membagi sangat dalam. Daun banyak berkumpul di bawah, agak jarang pada ujung batang, letak berseling. Warna permukaan daun hijau tua, bagian bawahnya berwarna hijau muda. Panjang daun 8 – 20 cm dan lebarnya 5 – 10 cm.

Bunga daun dewa termasuk bunga majemuk yang tumbuh di ujung batang, berbentuk bongkol, berbulu, kelopak hijau berbentuk cawan, benang sari berwarna kuning, dan berbentuk jarum. Biji daun dewa berbentuk jarum dengan panjang 0,5 cm dan berwarna coklat.

Akarnya merupakan akar serabut, berwarna kuning muda. Tanaman ini memiliki umbi yang berfungsi sebagai tempat cadangan makanan, berwarna keabuabuan, panjang 3 – 6 cm dan diameter 3 cm.

Syarat Tumbuh

Pertumbuhan daun dewa sangat berkaitan dengan iklim daerah setempat yang berhubungan secara langsung dengan ketinggian tempat. Daun dewa dapat tumbuh dan berkembang dengan baik pada ketinggian 200 – 800 m di atas permukaan laut. Tanaman ini membutuhkan curah hujan sekitar 1.500 – 2.500 mm/tahun, suhu udara 25 - 32°C, kelembaban udara 70 – 90%, dan membutuhkan penyinaran tinggi.

Untuk membudidayakan daun dewa secara intensif perlu dilakukan pemilihan lokasi penanaman dan jenis tanah yang sesuai. Tanah yang ideal untuk budidaya tanaman ini adalah tanah yang gembur, cukup bahan organik dan unsur hara, serta memiliki drainase dan aeras yang baik. Daun dewa akan tumbuh optimal pada tanah dengan pH 6 – 7. Tekstur tanah yang dibutuhkan adalah lempung berpasir. Tanah yang memiliki kandungan liat tinggi tidak cocok

untuk budidaya daun dewa karena sulit ditembus perakaran dan air mudah tergenang sehingga akar dan umbi dapat busuk.

Budidaya Tanaman

Penyiapan Lahan

Lahan yang telah dipilih sebagai tempat budidaya tanaman daun dewa harus dibersihkan dari gulma dan batu-batuan. Kemudian tanah diolah agar didapat lingkungan perakaran yang mendukung pertumbuhan daun dewa. Untuk menghindari terjadinya penggenangan, sebaiknya dibuat bedengan dengan lebar 1 – 1,5 m, tinggi 25 – 30 cm, jarak antar bedengan 25 – 30 cm, dan panjangnya disesuaikan dengan ukuran lahan. Pada bedengan tersebut dibuat lubang tanam dengan ukuran 20 cm x 20 cm x 20 cm.

Penyiapan Bibit

Perbanyakan tanaman daun dewa adalah dengan stek batang dan tunas akar. Untuk perbanyakan dengan stek batang dibutuhkan stek dengan panjang 15 – 20 cm dan bagian bawah batang dipotong miring agar daerah perakaran menjadi lebih luas. Stek ditanam di persemaian di polibeg dengan cara membenamkan sepertiga bagian stek ke dalam media tanam. Media tanam yang digunakan terdiri dari campuran tanah dan pupuk kandang dengan perbandingan 70 – 50% : 30 – 50%. Penyiraman dilakukan setiap hari. Lama persemaian sekitar 3 bulan.

Perbanyakan dengan stek batang biasanya kurang memuaskan. Tanaman cenderung kerdil dan kurus, pertumbuhan daun terhambat dan jumlahnya lebih sedikit bila dibandingkan dengan tanaman hasil perbanyakan mata tunas dari umbi.

Umbi yang akan digunakan sebagai bibit dipilih dari tanaman yang sehat, dewasa, tidak cacat, tidak terserang hama, dan memiliki banyak mata tunas.

Umbi daun dewa dipotong kecil-kecil dengan ukuran 1,5 – 2 cm dengan bobot berkisar 20 – 35 g, dan memiliki banyak mata tunas. Umbi yang telah dipotongpotong diletakkan di atas media pembibitan, kemudian ditutup dengan tisu basah.

Setelah 4 – 6 hari potongan umbi tersebut mulai bertunas. Selanjutnya unbi dibiarkan selama 15 – 20 hari. Bibit siap ditanam bila telah memiliki daun sebanyak 4 – 6 lembar.

Kebutuhan bibit per hektar tergantung dari jarak tanam yang digunakan. Bila jarak tanam yang digunakan 40 cm x 30 cm dengan jarak antar bedengan 30 cm, maka dibutuhkan bibit

sebanyak 1.300 – 1.400 kg/ha. Bila dibudidayakan secara intensif, akan diperoleh produksi umbi daun dewa sekitar 300 – 700 g/tanaman atau sekitar 15 – 20 ton/ha.

Penanaman

Penanaman bibit daun dewa ke lahan yang telah disiapkan sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Penanaman bibit juga sebaiknya dilakukan pada pagi atau sore hari.

Pada saat penanaman, akar bibit daun dewa ditanamkan sampai batas helai daun paling bawah, kedalaman penanaman sekitar 6 – 8 cm. Kemudian bibit ditutup dengan tanah galian agar pertumbuhan bibit kokoh.

Pemeliharaan

Pemupukan yang diberikan adalah pupuk organik berupa kompos dan pupuk kandang. Pada budidaya daun dewa, pupuk kandang yang dibutuhkan sebanyak 6 – 8 ton/ha. Pupuk kandang diberikan dua kali yaitu pada saat pengolahan tanah sebagai pupuk dasar dan pada waktu tanaman berumur 3 bulan. Bila menggunakan pupuk kimia, dapat diberikan pupuk urea, TSP dan KCl masing-masing dengan dosis 5 g untuk setiap tanaman. Pupuk diberikan 3 – 7 hari sebelum penanaman dengan cara diaduk dengan tanah dalam lubang tanam. Pemupukan selanjutnya tergantung dari kondisi tanaman.

Penyulaman tanaman biasanya dilakukan setelah 3 – 5 hari pemindahan bibit ke lahan. Tanaman yang mati atau kurang baik pertumbuhannya dicabut, kemudian lubang tanam dibersihkan, digali tanah yang lama diganti dengan tanah yang baru, kemudian bibit ditanam.

Penyiangan gulma dapat dilakukan setelah tanaman berumur 1 – 1,5 bulan secara manual. Bersama dengan penyiangan, tanah di sekitar tanaman juga dapat digemburkan.

Penyiraman tanaman disesuaikan dengan kondisi kelembaban tanah. Pada daerah kering penyiraman dilakukan dua kali sehari pagi dan sore. Untuk menjaga kelembaban tanah dapat digunakan mulsa plastik atau jerami.

Hama yang sering menyerang daun dewa adalah ulat jengkal (*Nyctemera coleta*) yang memakan daun sampai habis yang tersisa tulang daun. Kumbang *Psylliodes sp* juga biasanya menyerang daun dewa yang mengakibatkan daun menjadi berlubang-lubang. Untuk mengurangi serangan hama tersebut dilakukan pemangkasan pada daun-daun yang rusak, berlubang-lubang,

dan daun yang menyentuh tanah. Apabila terjadi ledakan hama dapat digunakan insektisida diklorvos atau fentotion dengan dosis 1 ml atau 1 g per liter. Sangat dianjurkan untuk menggunakan pestisida nabati. Cara pembuatan pestisida tersebut adalah mencampurkan tanaman nimba, tembakau dan akar tuba, semua bahan ditumbuk halus, direndam air sampai rata, ramuan didiamkan selama satu malam. Keesokan harinya, ramuan disaring dan dilarutkan dalam air hangat.

Panen dan Pascapanen

Umbi daun dewa dapat dipanen pada umur 6 – 8 bulan. Pada saat itu, umbi daun dewa mempunyai bobot sekitar 0,4 – 0,8 kg/tanaman. Sekarang daun dewa telah banyak diproses lebih lanjut dalam bentuk kapsul ekstrak.

Kandungan Kimia

Daun dewa mengandung senyawa flavonoid, asam fenolat, asam kloroogenat, asam kafeat, asam p-kumarat, asam p-hidroksibenzoat, asam valiant, alkaloid, tannin, polifenol, saponin dan minyak atsiri.

Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian

Menghilangkan bekuan darah (hematom) pembengkakan, tulang patah (fraktur), perdarahan sehabis melahirkan.

Khasiat dan Cara Pemakaian

1. Luka terpukul, masuk angin

Bahan : umbi segar 6,9 gr, arak kuning (wong ciu) secukupnya

Pemakaian :

Umbi segar ditambah arak kuning secukupnya, kemudian dipanaskan. Minum.

2. Digigit binatang berbisa

Bahan : umbi daun dewa 10 gram
Pemakaian : Umbi daun dewa ditumbuk sampai halus.

Bubuhkan dibagian tubuh yang tergigit binatang berbisa, lalu dibalut.

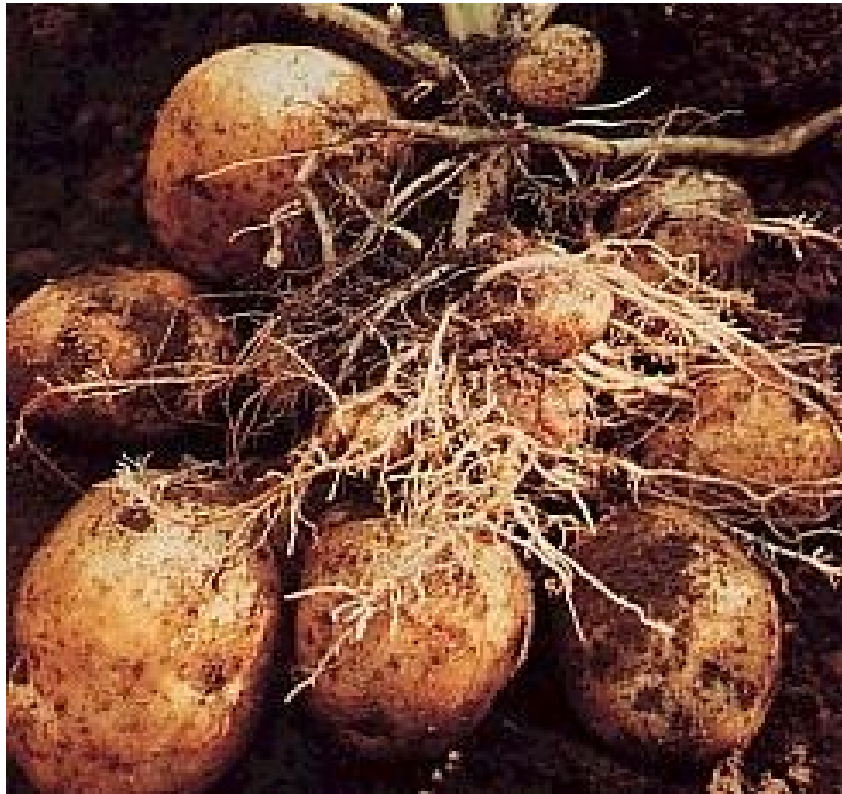
3. Mencegah stroke dan serangan jantung

Bahan : umbi daun dewa 10 gram, air ½ gelas
Pemakaian: Tumbuk umbi daun dewa, tambahkan air matang, saring, lalu peras. Minum air perasan setiap sore.

4. Pencegahan dan pengobatan rematik

Bahan : Umbi daun dewa 10 gram, air matang ½ gelas
Pemakaian: Tumbuk umbi daun dewa, tambahkan air matang, saring, lalu peras. Minum air perasan setiap sore.

KENTANG (*Solanum tuberosum* L.)



Klasifikasi Tanaman

Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Sub
divisio : Angiospermae

Class : Dicotyledonae
Ordo : Solanales
Family : Solanaceae
Genus : Solanum
Species : *Solanum tuberosum* L.

Nama

• Daerah :

Sumatera : kontang

• Asing :

Inggris : potato

Deskripsi Tanaman

Tanaman kentang berasal dari Andes, Amerika Selatan. Kentang merupakan tanaman semusim yang berbentuk perdu, semak atau herba. Kentang merupakan tanaman dikotil yang bersifat semusim. Batangnya yang berada di atas permukaan tanah ada yang berwarna hijau, kemerah-merahan, atau ungu tua. Akan tetapi, warna batang ini juga dipengaruhi oleh umur tanaman dan keadaan lingkungan. Pada kesuburan tanah yang lebih baik atau lebih kering, biasanya warna batang tanaman yang lebih tua akan lebih menyolok. Bagian bawah batangnya bisa berkayu. Sedangkan batang tanaman muda tidak berkayu sehingga tidak terlalu kuat dan mudah roboh

Syarat Tumbuh

kentang dapat tumbuh dan berproduksi dengan baik bila ditanam pada kondisi lingkungan yang sesuai dengan persyaratan tumbuhnya. Keadaan iklim dan tanah merupakan hal penting yang perlu diperhatikan, di samping faktor penunjang lainnya. Kentang dapat tumbuh dengan baik di dataran tinggi antara 500-3.000 m dpl. Dan, yang terbaik adalah pada ketinggian 1.300 m dpl dengan suhu relatif sekitar 20°C. Selain, itu daerah dengan curah hujan 200-300 mm setiap bulan atau 1.000 mm selama masa pertumbuhan kentang merupakan daerah yang baik untuk pertumbuhan kentang. Tanah yang baik untuk kentang adalah tanah yang subur, dalam, drainase baik, dan pH antara 5-6,5. Pada tanah yang pH-nya rendah, akan dihasilkan kentang yang mutunya jelek.

Budidaya Tanaman

Penyiapan lahan

Tanah dibajak atau dicangkul, kemudian diistirahatkan selama 1-2 minggu untuk memperbaiki keadaan tata udara tanah. Selanjutnya tanah diratakan, diikuti dengan pembersihan rerumputan liar. Setelah itu pada tanah itu dibuatkan garitangaritan sedalam 5- 10 cm. Jarak antargaritan biasanya disesuaikan dengan jarak tanam yang akan digunakan. Sedangkan jarak tanam yang digunakan tergantung pada jenis kentang yang akan diusahakan.

Penyiapan bibit

Kentang dikembangbiakkan dengan umbi. Umbi yang baik untuk ditanam adalah umbi yang telah bertunas sehingga perlu diadakan penunasan. Penunasan berarti menumbuhkan sejumlah tunas yang sehat dari umbi bibit beberapa minggu sebelum ditanam sehingga diperoleh tanaman yang seragam. Penunasan dilakukan sekitar 2 bulan menjelang tanam pada rak-rak penumbuh berukuran 60 x 40 x 10 cm dengan kaki 7,5 cm. Rak-rak penumbuh ini disusun bertingkat. Banyaknya rak tergantung dari umbi yang akan ditunaskan. Rak itu diletakkan di tempat yang tidak langsung kena sinar matahari. Apabila menggunakan sinar matahari langsung, suhu tidak boleh terlampaui tinggi dan setelah tunas-tunas kecil keluar, bibit harus dipindahkan ke tempat yang lebih dingin (6-12° C).

Penanaman

Bibit dapat langsung ditanam di tempat penanaman apabila telah tumbuh tunas-tunas kecil. Agar pertumbuhan tanaman sempurna, maka jarak tanam harus diatur yakni jarak antar baris 50-65 cm, jarak tanam di dalam barisan 30-40 cm, dan kedalaman tanaman 5-10 cm. Pada musim penghujan, bibit ditanam lebih dangkal, agar tidak terendam air. Tetapi pada musim kemarau bibit ditanam lebih dalam agar bibit tidak kekeringan.

Pemeliharaan

Pemberian pupuk dasar berupa pupuk kandang dan pupuk buatan. Untuk setiap hektar, diperlukan sekitar 20 ton pupuk kandang, 500 kg Urea, 300 kg TSP, dan 200 kg KCl. Pupuk ini diletakkan di antara umbi-umbi di dalam garitan yang selanjutnya ditimbun dengan tanah.

Bilamana bibit telah tumbuh, tanah disekitarnya perlu digemburkan agar peredaran udara menjadi lancar, dengan demikian pertumbuhan bisa lebih baik.

Pada waktu tanaman berumur 3-4 minggu dilakukan pembumbunan. Pembumbunan tidak boleh terlalu tinggi karena bisa mengganggu pernafasan di dalam tanah.

Kelembaban atau kandungan air yang tetap di dalam tanah adalah penting bagi tanaman kentang. Maka pengairan perlu diperhatikan.

Panen dan Pasca Panen

Umur panen kentang berbeda menurut jenisnya, tetapi umumnya dipanen saat berumur 3-4 bulan setelah tanam. Setelah panen, sebaiknya kentang dipungut seminggu setelah daun dan ujung batangnya kering. Bila belum kering, mutu umbinya akan rendah dan kulitnya akan lecet sehingga tidak bisa dijadikan bibit. Penggalan untuk memungut umbi harus berhati-hati jangan sampai umbinya terluka kena cangkul atau alat penggali lainnya.

Kandungan Kimia

Tanaman kentang mengandung karbohidrat, thiamin, zat besi, niasin, fosfor, kalium, dan vitamin C. Kulit kentang merupakan sumber serat yang baik. Dalam setiap 100 g kentang mengandung 83 kalori.

Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian

Mencegah arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah), pendarahan otak (Wijayakusuma, 1996)

Khasiat dan Cara Pemakaian

1. Eksim

Bahan : Kentang 100 g
Pemakaian : Kentang dikupas kulitnya, dijus lalu dioleskan pada bagian yang sakit (Smith, 2002).

2. Menghilangkan rasa nyeri pada tulang, menurunkan tekanan darah, sebagai peluruh kencing, agar selalu awet muda

Bahan : Kentang 200 g, wortel 200 g, apel 200 g, mentimun 200 g, madu 1 sendok

makan Pemakaian : Kentang, apel, mentimun dikupas kulitnya, dicuci bersih dan dipotong-potong lalu dibuat jus. Ke dalam jus ditambahkan madu lalu aduk rata dan diminum secara teratur (Smith, 2002).

Disamping itu manfaat kentang menurut Smith (2002) sebagai jus terapi sebagai berikut:

- 1 Mencegah kanker
- 2 Pengobatan asam urat, ginjal, sistem lambung dan jantung.
- 3 Untuk kesehatan lever, jaringan tubuh dan otot.
- 4 Untuk proses peremajaan tubuh.

Soal Latihan

- 1 Jelaskan mengapa bawang putih dapat mencegah penyakit jantung koroner dan tekanan darah tinggi?
- 2 Ceritakan bagaimana terbentuknya umbi bawang putih!
- 3 Sebutkan hama yang paling sering menyerang daun bawang putih!
- 4 Buat resep obat untuk menyembuhkan demam dan influenza dengan bawang putih!
- 5 Bagaimana cara perbanyak tanaman daun dewa untuk menghasilkan umbi yang baik sebagai tanaman obat!
- 6 Sebutkan efek farmakologis umbi daun dewa!
- 7 Sebutkan nama daerah daun dewa!
- 8 Bagaimana pemeliharaan tanaman kentang untuk mendapatkan umbi yang baik?
- 9 Jelaskan cara pemakaian umbi kentang agar tubuh kita awet muda?
- 10 Mengapa kulit kentang merupakan sumber serat yang baik?

Daftar Pustaka

- Dalimartha, S. 1999. Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Kanker. Penebar Swadaya, Jakarta, 98 hlm.
- Dalimartha, S. 2005. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia. Jilid 3. Puspa Swara, Jakarta, 198 hlm.
- Dep. Kes., R.I., 2000. Penelitian Tanaman Obat di Beberapa Perguruan Tinggi di Indonesia. Jakarta. 294.
- Hariana, A., 2004. Seri Agrisehat; Tumbuhan Obat dan Khasiatnya. Seri 1. Penebar Swadaya, Jakarta, 158 hlm.
- Mahendra, B., 2005. Seri Agrisehat ; 13 Jenis Tanaman Obat Ampuh. Penebar Swadaya. Jakarta. 139 hlm.
- Mursito, B. 2001. Ramuan tradisional untuk gangguan ginjal. Penebar Swadaya, Jakarta, 80 hlm.
- Redaksi Flona, 2005. Terapi Herba, Buah, Sayuran : Flu Burung dan Demam Berdarah 2. PT.

- Duta Prima, Jakarta. 128 hlm.
- Smith, Y. M., 2002. Terapi Sayuran. Prestasi Pustaka, Jakarta. 242 hlm.
- Tjitrosoepomo, G., 2005. Taksonomi Tumbuhan Obat-obatan. Gajahmada University Press, Yogyakarta. 447 hlm.
- Wijayakusuma, H., A. G. Wirian, T. Yaputra, S. Dalimartha dan B. Cahyono, 1992. Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia. Pustaka Kartini, Jakarta. 122 hlm.
- Wijayakusuma, H., S. Dalimartha, dan A.S. Wirian. 1996. Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia Jilid 4. Pustaka Kartini. Jakarta. 166 hlm.
- Wiryowidagdo, S., Sitanggang, M., 2004. Tanaman Obat untuk Penyakit Jantung, Darah Tinggi dan Kolesterol. Agromedia Pustaka, Jakarta. 82 hlm.