

Tips Menggunakan Tanaman Herbal

Thursday, 10 Februari 2022 WIB, Oleh: Satria



Indonesia yang berada di daerah tropis dianugerahkan mempunyai beragam flora. Banyak dari flora-flora di Indonesia tersebut yang kemudian dapat dijadikan obat atau yang disebut juga sebagai tanaman herbal.

Contohnya seperti tanaman Tempuyung, atau dengan nama latin-nya *Sonchus arvensis*, berguna sebagai obat batu ginjal; kemudian ada tanaman Mimba (*Azadirachta indica*) sebagai obat diabetes; tanaman Purwoceng (*Pimpinella pruatjan*) untuk meningkatkan gairah seksual; tanaman Pegagan (*Centella asiatica*) untuk menghambat penuaan, dan lain sebagainya.

Akan tetapi, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengonsumsi tanaman-tanaman obat tersebut. Berikut kami rangkum tips dan trik dari pakar obat herbal Fakultas Farmasi UGM, Dr. Djoko Santosa, M. Si.

1. Pastikan kebenaran dari bahan

Hal pertama yang perlu diperhatikan ketika memanfaatkan tanaman herbal adalah memastikan kebenaran dari tanaman yang hendak dikonsumsi, apakah tanaman tersebut adalah tanaman yang dimaksud atau hanya mirip saja. Dr. Djoko Santosa menuturkan bahwa kepastian pada kebenaran bahan sangatlah penting. Sebab, jika salah bahan maka pertama khasiat yang diharapkan tidak didapatkan; atau kemungkinan kedua, tanaman yang dikonsumsi malah dapat memberikan efek buruk pada tubuh.

“Jadi, yang pertama adalah (memastikan) betulnya bahan. Kalau tidak betul maka bisa jadi masalah. (Sebagai contoh ketika) harusnya mengonsumsi Lempuyang Wangi untuk niat menurunkan

kolesterol, tapi (karena salah identifikasi) malah mengonsumsi Lempuyang Gajah yang malah nambah kegemukan. Jadi, efeknya bisa berkebalikan. Padahal, (kedua tanaman) itu satu keluarga tanaman yang sangat dekat sekali (mirip-mirip),” tutur Dr. Djoko Santosa dalam *talkshow* ‘Mutu Bahan Herbal vs Khasiat’ yang disiarkan melalui kanal Youtube UGM Channel pada Selasa, (8/2).

2. Perhatikan waktu panen yang tepat

Hal kedua yang perlu diperhatikan adalah ketepatan dalam memanen tanaman-tanaman herbal tersebut. Sebab, waktu panen turut dapat memengaruhi khasiat dari tanaman-tanaman tersebut.

“(kalau yang dikonsumsi adalah daun dari tanaman herbal tersebut), (maka) daun itu mestinya dipanen ketika sudah mekar sempurna. (Sehingga) lebih baik kalau dipanen itu pagi hari. Daun sirih hijau atau daun teh cocok dipanen dipagi hari. Tapi ada pengecualian, contohnya adalah daun cengkeh. Daun cengkeh itu (seharusnya) dipanen malah setelah dia gugur. Sebab, kandungan *Metil Eugenol*-nya (akan) sangat tinggi sekali (setelah dia gugur),” jelas Dr. Djoko Santosa.

3. Perhatikan cara pengelolaannya

Terakhir, pengelolaan tanaman-tanaman herbal tersebut juga semestinya diolah dengan cara yg tepat pula. Dalam cara pengirisan misalnya, pengirisan menggunakan pisau sebaiknya mengikuti arah dari serat yang bakal diiris. Jika tidak, khasiat dari obat herbal tersebut bisa mengalami penurunan.

Lebih lengkapnya terkait tips dan trik memanfaatkan tanaman obat, silahkan tonton talkshow selengkapnya dengan klik tautan [disini](#).

Konsultasi Gratis ke Fakultas Farmasi UGM


Dr. Ika Puspita Sari, S.Si., M.Si., Apt. sejawat Dr. Djoko Santosa di Fakultas Farmasi UGM menginformasikan bahwa Fakultas Farmasi UGM membuka layanan konsultasi gratis kepada masyarakat untuk diajarkan menggunakan obat herbal secara tepat. Masyarakat dipersilakan untuk menghubungi unit pengabdian masyarakat Fakultas Farmasi UGM.

“Kami dari Fakultas Farmasi UGM memiliki unit pengabdian masyarakat, (dimana) jika warga masyarakat nanti ingin untuk diajari (terkait pemanfaatan tanaman obat yang benar, mulai dari memastikan kebenaran bahan sampai pengelolaannya), (maka) silakan bisa kontak ke Fakultas Farmasi UGM. Kami akan memberikan pembimbingan tanpa dipungut biaya,” tutur Dr. Ika Puspita Sari.

Penulis: Aji

Berita Terkait

- [UGM Miliki Smart Taman Herbal](#)

- 
- [Dirikan Herbal Homeschooling, Raih Emas di Pimnas 2011](#)
 - [Pengembangan Obat Herbal Diperlukan Untuk Mendukung Kemandirian Obat Nasional](#)
 - [UGM Luncurkan Gama Herbal](#)
 - [Guru Besar UGM Imbau Masyarakat Bijak Gunakan Obat Alternatif Untuk Covid-19](#)