

**TUGAS FITOTERAPI**  
**“FOLARIUM OBAT TRADISIONAL INDONESIA”**



**Disusun Oleh:**

**Nama** :Anggi Christiani

**Nim** :F22020011

**PRODI** :FARMASI FKK

**TANGGAL PENGUMPULAN** :30 MARET 2024

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO**  
**YOGYAKARTA**  
**2023/2024**

1. Salah satu ramuan dari pdf foliarium tersebut yang aka kalian rekomendasikan kepada masyarakat adalah saya memilih ramuan sakit kepala sebelah.
2. Ramuan untuk Sakit Kepala Sebelah

Ramuan sakit kepala sebelah bisa menggunakan kencur dan TEH.

- a. Kencur merupakan tanaman tropis yang tumbuh dengan subur diberbagai pelosok daerah di Indonesia,baik sebagai tanaman yang dipelihara maupun dibudidayakan.Kencur juga dapat diartikan tanaman yang mempunyai akar batang yang tertanam di dalam tanah,biasanya dipakai untuk bahan rempah-rempah dan ramuan obat.

Nama sebutan kencur diberbagai daerah berbeda-beda antara lain adalah dari daerah sumatera ceuku nama sebutan aceh,kaciwer nama sebutan batak,cakue nama sebutan minangkabau,dari daerah jawa cikur nama sebutan dari daerah sunda,kencor dari daerah Madura,dari daerah nusa tenggara cekur sebutan dari derah sasak,soku nama sebutan dari daerah bima,dari daerah Sulawesi humu pete merupakan sebutan dari daerah gorontalo,cakuru dari makasar,ceku dari Bugis,dari daerah Maluku asuli dari ambon,bataka sebutan dari ternate,irian sebutan ukap.Bagian kencur yang digunakan untuk mengobati saki kepala sebelah adalah bagian pada daun segar yang digunakan dengan cara bahan dialuskan setelah itu ditempelkan pada pelipis (bagian sisi yang sakit)dan dibiarkan sampai kering.Dosis penggunaan pada daun kencur ini digunakan 1x3 daun/hari,jangan dipakai untuk orang sedang hamil,adanya alergi,dan gangguan pada usus menahun.Pengobatan ini mempunyai efek samping alergi.

- b. TEH adalah *Camellia sinensis* L.

a. Nama daerah:

1. Jawa: teh (Jawa), nteh (Sunda);
2. Nusa Tenggara: rembiga (Sasak), kore (Bima), krokoh (Flores),kapauk (Roti)
3. Sulawesi: rambega (Bugis).

b. Bagian yang digunakan: pucuk daun

c. Manfaat: sakit kepala sebelah

d. Larangan: iritasi lambung, susah tidur, kecemasan dan jantung berdebar

e. Peringatan: hati-hati teh mengandung kafein

f. Efek samping: minum 5 cangkir atau lebih/hari, yang mengandung  $\pm 100$  mg kafein dapat menyebabkan gangguan pencernaan, rasa lemah, gelisah, gemetar, sukar tidur, bingung, jantung berdebar debar, sesak nafas dan kadang kadang sembelit.

g. Interaksi: obat-obat yang diminum bersama teh akan terganggu absorpsinya di usus.

h. Dosis: 3 x 8 g pucuk daun/hari

i. Cara pembuatan/penggunaan:

Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan dapat ditambahkan dengan sedikit air jeruk nipis dan/atau madu kemudian diaduk rata dan diminum sekaligus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- a) Any Yudhoyono. 2013. Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas. Jakarta.
- b) Hayne K. 1987. Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan). Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
- c) RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. 2012. Informatorium Obat Herbal Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo. Jakarta: RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo.
- d) Van Valkenbrug JLCH and Bunyapraphatsara N (Editors). 1999. Plant Resource Of South–East Asia No.12 (1). Medicinal And Poisonous Plants 1. Bogor: Prosea Foundation.
- e) Any Yudhoyono. 2013. Koleksi Tanaman Herbalia Istana Cipanas, Jakarta.
- f) Hayne K. 1987. Tumbuhan Berguna Indonesia, Jilid II (terjemahan). Jakarta: Badan Litbang Kehutanan.
- g) Kementerian Kesehatan RI. 2011. Formularium Obat Herbal Asli Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- h) Kementerian Kesehatan RI. 2012. Vademekum Tanaman Obat. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- i) Van Valkenbrug JLCH and Bunyapraphatsara N (Editors). 1999. Plant Resource Of South–East Asia No. 12 (1). Medicinal And Poisonous Plants 1. Bogor: Prosea Foundation.
- j) Sur TK, Chatterjee S, Hazra AK, Pradhan R, and ChowdhuryS. 2015. Acute and Sub-chronic Oral Toxicity Study Of Black Tea In Rodents. Indian J Pharmacol. 47 (2): 167–172, Mar-Apr 2015. Diunduh dari:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.