



Koleksi Tanaman Kebun Sekolah

SDN Tahai Baru 2
Tahun 2019



KOLEKSI TANAMAN KEBUN SEKOLAH SDN TAHAI BARU 2

Penyusun

Bambang Parlupi - Yayasan Sekolah Alam Digital
Roy Candra Yudha - Yayasan Sekolah Alam Digital
Hermanus, S.Pd.SD - Kepala Sekolah SDN Tahai Baru 2

Foto

WWF Indonesia – ESD Unit
SDN 002 Malinau Selatan Hilir

Disain & Tata letak

Yayasan Sekolah Alam Digital

Editor

Rini Ratna Adriani
Oni S. Tjandrawati

Produksi

WWF Indonesia – ESD Unit
2019



Koleksi Tanaman Kebun Sekolah

SDN Tahai Baru 2

Sekapur Sirih



Puji syukur Kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terbitnya buku ini. Di Provinsi Kalimantan Tengah, ada 5 kabupaten yang menjadi wilayah dampingan WWF Indonesia-ESD Unit. Salah satu sekolah dampingan berada di Kabupaten Pulang Pisau adalah SDN Tahai Baru 2. Sejak tahun 2013, para pendidik serta siswa di sekolah ini telah mengikuti pelbagai pelatihan dari WWF Indonesia-ESD Unit. Hal tersebut untuk meningkatkan kualitas para pendidik dalam memberikan pengajaran bagi siswa dan peningkatan kualitas sekolah .

Hasil dari kegiatan pelatihan telah diaplikasikan dalam metode belajar dan pembelajaran di sekolah itu. Termasuk juga pengembangan suatu lembaga pendidikan menuju sekolah yang mempunyai pandangan tentang Pendidikan untuk Pembangunan Berkelanjutan. Tak hanya itu, peran serta masyarakat di sekitar sekolah pun dilibatkan dalam pengambilan setiap kebijakan sekolah. Salah satu, pengenalan konsep Pendidikan Pembangunan Berkelanjutan di SDN Tahai Baru 2 dilakukan dengan cara belajar pada lingkungan sekitar sekolah.

Ada lebih dari sembilan puluh jenis tumbuhan yang terdata tumbuh subur di sekitar sekolah. Aneka tumbuhan berkhasiat obat, bunga, buah-buahan, sayuran serta tanaman berkayu keras tumbuh di dalamnya. Kebun dan halaman sekolah merupakan tempat yang menarik untuk dijadikan sarana belajar bagi para warga sekolah.

Pendataan terhadap koleksi tumbuhan di kawasan hutan sekolah akan terus dilakukan secara bertahap di masa mendatang. Karena pada hakekatnya, ekosistem kebun sekolah SDN Tahai Baru 2 merupakan “Pustaka Alam” yang menyimpan ribuan khazanah ilmu pengetahuan dan pelestarian kearifan budaya lokal. Kami sadar dan mohon maaf bahwa masih banyak kekurangan dalam penyampaian informasi dalam penulisan. Melalui terbitnya buku ini, semoga menjadikan bahan baca dan literatur yang bermanfaat bagi dunia pendidikan dan ilmu pengetahuan.

Pulang Pisau, November 2019

Tim Penulis

Daftar Isi

Sekapur Sirih	4
Latar Belakang	6
Identifikasi Tumbuhan	8
Lampiran	12
Daftar Koleksi Tanaman	104
Daftar Pustaka	106





Latar Belakang

Ada 5 kabupaten yang menjadi wilayah dampingan WWF Indonesia-ESD Unit di Kalimantan Tengah, yaitu Kabupaten Murung Raya, Kabupaten Barito Utara, Kabupaten Gunung Mas, Kabupaten Katingan dan Kabupaten Pulang Pisau. Salah satu sekolah dampingan WWF Indonesia yang berada di Kabupaten Pulang Pisau adalah SDN Tahai Baru 2. Sejak tahun 2013, para pendidik serta siswa di sekolah ini telah mengikuti pelbagai pelatihan dari WWF Indonesia-ESD Unit. Hal tersebut untuk meningkatkan kualitas para pendidik dalam memberikan pengajaran bagi siswa dan peningkatan kualitas sekolah di wilayah Kabupaten Pulang Pisau.

Hasil dari kegiatan pelatihan telah diaplikasikan dalam metode belajar dan pembelajaran di sekolah itu. Termasuk juga pengembangan suatu lembaga pendidikan menuju sekolah yang mempunyai pandangan tentang Pendidikan untuk Pembangunan Berkelanjutan. Tak hanya itu, peran serta masyarakat di sekitar sekolah pun dilibatkan dalam pengambilan setiap kebijakan sekolah.

Sejak tahun 2013, para pendidik di sekolah itu telah mengikuti berbagai pelatihan untuk peningkatan kapasiitas pendidik serta kualitas sekolah. Pengenalan konsep Pendidikan Pembangunan Berkelanjutan di SDN Tahai Baru 2, diawali dengan mengikuti Lokalatih Pendidikan Lingkungan Hidup untuk Sekolah Adiwiyata Tingkat Kabupaten Pulang Pisau, yang diselenggarakan oleh Yayasan WWF Indonesia, Dinas Lingkungan Hidup dan Dinas Pendidikan Kabupaten Pulang Pisau.

Pada tanggal 3-6 oktober 2019 lalu, telah dilaksanakan program Cakrawala Borneo yaitu pelatihan pembuatan dokumentasi foto. Kegiatan ini dilakukan di sekitar SDN Tahai Baru 2 yang diikuti oleh perwakilan guru dan siswa serta bberapa undangan dari sekolah sekitarnya. Adapun bentuk kegiatan meliputi pelatihan pembuatan dokumentasi foto (Foto bercerita/*essay photo*). Sebagai bahan praktek, sejumlah kamera saku digital (*Pocket digital camera*) disediakan pihak penyelenggara. Hal tersebut akan berguna untuk berbagai kegiatan publikasi di sosial media dan dokumentasi sekolah seperti pembuatan laporan, presentasi, pembuatan majalah sekolah (*Mading/majalah dinding*), poster kegiatan dan lain-lain.

Pada saat itu juga dilakukan kegiatan Pendataan Tumbuhan yang berada di sekitar sekolah (kebun dan taman) SDN Tahai Baru 2. Kegiatan ini melibatkan para siswa ,guru dan sekolah yang dilakukan secara bersama-sama. Adapun tujuan dari pendataan ini , untuk mengetahui potensi sumberdaya alam, khususnya tanaman yang tumbuh di sekitar sekolah sebagai bahan ajar dan belajar bagi siswa serta para pendidik. Ada lebih dari sembilan puluh jenis tumbuhan yang terdata tumbuh subur di sekitar sekolah. Aneka tumbuhan berkhasiat obat, bunga, buah-buahan, sayuran serta tanaman berkayu keras tumbuh di dalamnya. Kebun dan halaman sekolah merupakan tempat yang menarik untuk dijadikan sarana belajar bagi para warga sekolah.

Semua pelatihan yang diikuti perwakilan pendidik, kelapa sekolah, pengawas sekolah, serta UPTD Pendidikan sangat menunjang aktivitas belajar mengajar di sekolah, terutama yang berkaitan penerapan konsep ESD dan penjabaran *The Whole School Approach* . Dalam konteks kegiatan di sekolah, materi-materi yang diserap dapat menunjang program belajar dan mengajar di dalam maupun pembelajaran di luar kelas dan sebagai peningkatan kapasitas ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi para pendidik.

Peran serta kepala sekolah, guru, serta murid yang didukung oleh warga sekolah sangat penting. Para pendidik tidak hanya sekedar membuat program, menjalankan program tetapi ikut turun langsung di lapangan. Agar kegiatan berjalan dengan baik dibentuk sebuah tim kegiatan sekolah yang melibatkan Komite Sekolah. Kepala sekolah dan dewan guru membuat program kegiatan jangka pendek, menengah dan jangka panjang. Setiap kegiatan selalu dievaluasi, sedangkan pengawas sekolah berfungsi sebagai tim monitoring dan evaluasi dari aktivitas program sekolah. Diharapkan dimasa mendatang sekolah mampu menanamkan nilai-nilai *education for sustainable development* dan menjadikan sekolah sebagai pusat pembelajaran bagi warga sekolah, komunitas dan masyarakat di sekitar sekolah.



Identifikasi Tumbuhan

Koleksi Tumbuhan Kebun Sekolah SDN Tahai Baru 2:

1. Anggrek
2. Bakung
3. Bambu
4. Bawang Dayak
5. Bayam
6. Beligo / Labu Besar
7. Beringin
8. Boroco/ Bayam Ekor Belanda
9. Bougenville
10. Bunga Pukul Delapan
11. Bunga Taiwan Ungu
12. Bunga Terompet ungu kecil
13. Cabai
14. Cempedak
15. Cikra-Cikri
16. Ciplukan
17. Cocor bebek
18. Durian
19. Galam
20. Gandarusa
21. Gedi
22. Ginseng Jawa
23. Halaban / Kalapapak
24. Hanjuang Merah / Andong Merah
25. Ixora
26. Jambu Biji
27. Jarak Merah
28. Jeruk
29. Kaca Piring
30. Kaktus Centong
31. Kaktus Koboï
32. Kalakai / Lemedi
33. Kangkung
34. Kapanpan
35. Kayu Raja / Sambang Darah
36. Kecipir
37. Keladi Putih / Talas Putih
38. Kelapa
39. Kelor
40. Kembang Sepatu
41. Kemunting / Karamunting
42. Kenanga
43. Kenikir
44. Kersen
45. Ketapang
46. Kitolod
47. Krokot
48. Kunyit
49. Lengkuas
50. Lidah Buaya
51. Lidah Mertua / Pedang-pedangan
52. Mahang
53. Mangga
54. Mangkokan
55. Matoa
56. Melati
57. Pacing / Sawangkak
58. Pakis Giwang
59. Paku Pedang
60. Palem Waregu
61. Pandan Bali
62. Pandan Wangi
63. Pare Belut
64. Patah Tulang
65. Pegagan
66. Pepaya
67. Petai
68. Petai Cina/Lamtoro
69. Pinang
70. Pisang
71. Pisang-pisangan
72. Pucuk Merah
73. Puring Bor
74. Puring Jari
75. Puring Worten
76. Putri Malu
77. Rambutan
78. Rumput Perumpung
79. Salak
80. Sangga Langit
81. Sawit
82. Sempur
83. Sengon
84. Singkong
85. Sirih
86. Sisik Naga
87. Sri Rejeki
88. Suji Belut
89. Suji Hijau
90. Suruhan / Tumpang Air
91. Tanjung
92. Tekokak
93. Waru
94. Wijaya Kusuma

Identifikasi Tumbuhan



Anggrek *Orchidaceae*

Suku anggrek-anggrekan (bahasa Latin: *Orchidaceae*) merupakan satu suku tumbuhan berbunga dengan anggota jenis terbanyak. Jenis-jenisnya tersebar luas dari daerah tropika basah hingga wilayah sirkumpolar, meskipun sebagian besar anggotanya ditemukan di daerah tropika. Kebanyakan anggota suku ini hidup sebagai epifit, terutama yang berasal dari daerah tropika. Anggrek di daerah beriklim sedang biasanya hidup di tanah dan membentuk umbi sebagai cara beradaptasi terhadap musim dingin. Organ-organnya yang cenderung tebal dan "berdaging" (sukulen) membuatnya tahan menghadapi tekanan ketersediaan air. Anggrek epifit dapat hidup dari embun dan udara lembap.

Anggrek dikenal sebagai tanaman hias populer yang dimanfaatkan bunganya. Bunga anggrek sangat indah dan variasinya hampir tidak terbatas. Anggrek biasa dijual sebagai tanaman pot maupun sebagai bunga potong. Indonesia memiliki kekayaan jenis anggrek yang sangat tinggi, terutama anggrek epifit yang hidup di pohon-pohon hutan, dari Sumatra hingga Papua. Anggrek bulan adalah bunga pesona bangsa Indonesia.



Pada pertengahan zaman, anggrek mempunyai peran penting dalam pengembangan tehnik pengobatan menggunakan tumbuh-tumbuhan. Penggunaannya pun meluas sampai menjadi bahan ramu-ramuan dan bahkan sempat dipercaya sebagai bahan baku utama pembuatan ramuan ramuan cinta pada masa tertentu. Ketika anggrek muncul dalam mimpi seseorang, hal ini dipercaya sebagai simbol representasi dari kebutuhan yang mendalam akan

kelembutan, romantisme, dan kesetiaan dalam suatu hubungan. Akhirnya, pada permulaan abad ke-18, kegiatan mengkoleksi anggrek mulai menjadi kegiatan yang banyak dilakukan di segala penjuru dunia, terutama karena keindahan tanaman ini.



Bakung *Lilium*

Bakung merupakan bagian dari genus *Lilium*. Nama tanaman ini dalam bahasa Inggris adalah lily. Ada sekitar 110 suku dalam keluarga bakung (*Liliaceae*).

Kawasan tumbuh bakung meliputi sebagian besar Eropa, sebagian besar Asia sampai Jepang, ke selatan yaitu India, ke Indocina dan ke Filipina. Tanaman ini bisa menyesuaikan diri dengan habitat hutan, seringkali pegunungan, dan kadang-kadang habitat rerumputan. Beberapa mampu hidup di rawa. Pada umumnya tanaman ini lebih cocok tinggal di habitat dengan tanah yang mengandung kadar asam seimbang.



Bakung adalah tumbuhan tahunan dengan tinggi 60–180 cm. Bakung biasanya memiliki tangkai yang kokoh. Kebanyakan suku bakung membentuk umbi polos di bawah tanah. Di beberapa suku Amerika Utara, dasar dari umbi ini berkembang menjadi rizoma.

Bunga bakung yang besar memiliki tiga daun bunga, acapkali wangi, dan terdapat dalam berbagai warna dari putih, kuning, jingga, merah muda, merah, ungu, warna tembaga, hingga hampir hitam. Terdapat pula corak berupa bintik-bintik.



Bambu

Bambuseae

Bambu adalah tanaman jenis rumput-rumputan dengan rongga dan ruas di batangnya. Bambu memiliki banyak tipe. Nama lain dari bambu adalah buluh, aur, dan eru. Di dunia ini bambu merupakan salah satu tanaman dengan pertumbuhan paling cepat. Karena memiliki sistem rhizoma-dependen unik, dalam sehari bambu dapat tumbuh sepanjang 60 cm bahkan lebih, tergantung pada kondisi tanah dan klimatologi tempat ia ditanam.

Bambu diklasifikasikan ke lebih dari 10 genus dan 1450 spesies. Spesies bambu ditemukan di berbagai lokasi iklim, dari iklim dingin pegunungan hingga daerah tropis panas.



Di Indonesia, tunas bambu yang akan di konsumsi dipotong tipis-tipis dan direbus untuk menghilangkan senyawa toksin, lalu di cuci bersih untuk kemudian dapat di tambahkan santan dan rempah-rempah untuk membuat gulai rebung. Resep lain yang memanfaatkan tunas bambu yaitu sayur lodeh dan lumpia. Tunas bambu yang telah diiris dicuci bersih dan/atau direbus sebelum dimakan untuk menghilangkan toksin.

Acar tunas bambu digunakan sebagai pelengkap makanan, bisa juga dibuat dari inti batang bambu muda (*pith*)

Cairan yang keluar dari batang bambu muda disadap ketika musim hujan untuk menghasilkan minuman beralkohol. Daun bambu yang cukup besar dipakai sebagai pembungkus makanan ringan.



Bawang Dayak *Eleutherine palmifolia*

Sejak dulu sampai sekarang, masyarakat Indonesia, khususnya orang-orang Kalimantan, kerap memanfaatkan bawang Dayak sebagai obat herbal yang katanya ampuh mengobati berbagai penyakit. Mulai dari penyakit infeksi hingga tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, sembelit, batu ginjal, sampai stroke.

Nama bawang dayak diambil dari suku dayak asli Pulau Kalimantan yang sudah sejak lama membudidayakan umbi-umbian ini untuk obat alami berbagai penyakit. Bawang ini punya nama lain bawang berlian, bawang sabrang, dan bawang tiwai.

Nama latin bawang Dayak adalah *Eleutherine palmifolia* (L.) Merr atau *Eleutherine bulbosa* Mill. Penampilannya tidak berbeda jauh dari bawang merah biasa, hanya saja ukuran umbi bawang sabrang lebih kecil, warnanya lebih merah terang menyala, dan permukaan kulitnya lebih licin.

Tanaman bawang sabrang itu sendiri setinggi sekitar 30-40 cm dengan daun panjang berwarna hijau halus tapi berujung runcing. Satu ciri lain yang membedakan bawang Dayak dengan bawang merah biasa adalah kehadiran bunga kecil berwarna putih pada batangnya yang biasa mekar di malam hari.



Menariknya selain di Kalimantan, bawang dayak juga tumbuh di beberapa daerah Brazil, di bagian selatan Meksiko dan di hutan hujan Amazon, serta di perbatasan antara Peru, Bolivia, Ekuador, Guyana, Suriname, dan Guyana Prancis. Orang-orang Amerika Latin sama-sama sudah sejak dulu membudidayakan bawang ini karena potensi sifat obatnya.

Bawang ini bisa dikonsumsi dengan banyak cara. Entah itu dimakan utuh saat masih segar, dijadikan acar atau manisan, sebagai bumbu masak, hingga dikeringkan dan dihaluskan sampai menjadi bubuk yang dicampur ke makanan atau diseduh sebagai minuman hangat.



Bayam *Amaranthus spp.*

Bayam (*Amaranthus spp.*) merupakan tumbuhan yang biasa ditanam untuk dikonsumsi daunnya sebagai sayuran hijau. Tumbuhan ini berasal dari Amerika tropik namun sekarang tersebar ke seluruh dunia. Tumbuhan ini dikenal sebagai sayuran sumber zat besi yang penting bagi tubuh.

Ada dua macam bayam yaitu bayam petik dan bayam cabut. Bayam petik berdaun lebar dan tumbuh tegak besar (hingga dua meter) dan daun mudanya dimakan terutama sebagai lalapan (misalnya pada pecel, gado-gado), urap, serta digoreng setelah dibalur tepung. Daun bayam cabut berukuran lebih kecil dan ditanam untuk waktu singkat (paling lama 25 hari), lebih cocok untuk dibuat sup encer seperti sayur bayam dan sayur bobor.

Bayam petik biasanya berasal dari jenis *A. hybridus* (bayam kakap) dan bayam cabut terutama diambil dari *A. tricolor*. Jenis-jenis lainnya yang juga dimanfaatkan adalah *A. spinosus* (bayam duri) dan *A. blitum* (bayam kotok).



Kandungan besi pada bayam relatif lebih tinggi daripada sayuran daun lain (besi merupakan penyusun sitokrom, protein yang terlibat dalam fotosintesis) sehingga berguna bagi penderita anemia.

Beberapa jenis bayam memiliki daun berwarna merah atau putih dan dipakai sebagai tanaman hias, meskipun dapat pula disayur. Jenis tanaman hias lainnya adalah *A. caudatus* karena tandan bunganya berwarna merah panjang menggantung seperti ekor. Di tempat asalnya, bayam dimanfaatkan bijinya (bayam biji) sebagai sumber karbohidrat. Biji ini sekarang juga populer sebagai makanan diet karena tidak menyebabkan kegemukan.

Akar tunggang bayam juga dimanfaatkan sebagai obat. Kebanyakan digunakan oleh masyarakat sebagai salah satu alternatif memenuhi kebutuhan hidup.



Beligo - Labu Besar *Benincasa hispida*

Beligo, bligo atau baligo atau kundur (*Benincasa hispida*) adalah tumbuhan merambat yang ditanam karena buahnya dapat dimakan dan dianggap sebagai sayuran. Buah bligo yang sangat kaya akan kandungan air, dipercaya mampu mengatasi gejala panas dalam, demam, radang tenggorokan, serta bibir pecah-pecah.

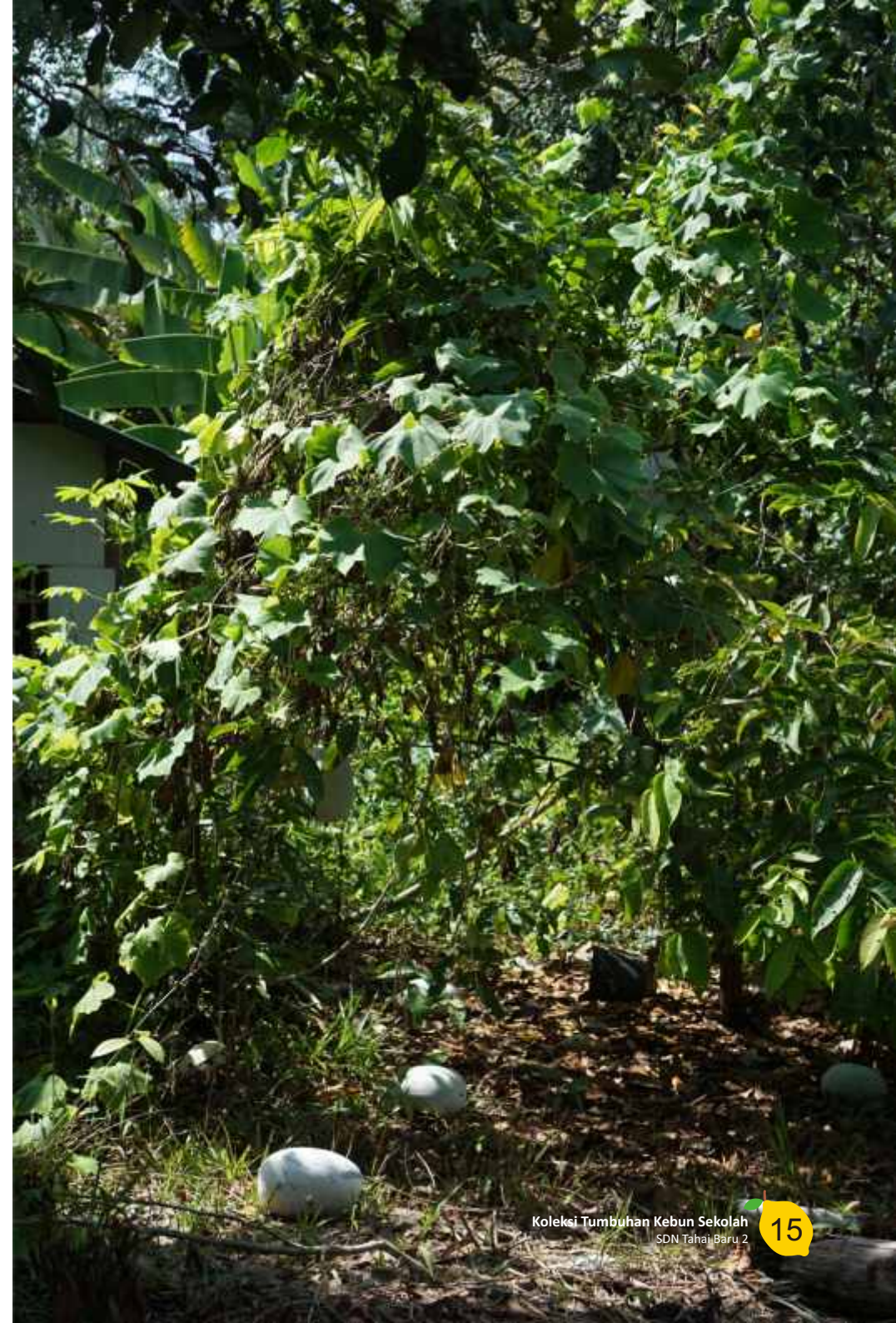
Di Indonesia, namanya pun bermacam-macam. Jika di Jawa disebut bligo atau belonceng, di lain daerah berbeda pula namanya, seperti butong (Dayak), gundur (Gayo), kundue (Minangkabau), kundo (Aceh), undru (Nias), sardak (Lampung), baligo, leyor (Sunda), bhaligu, kondur (Madura), laha (Irian), kudul (Simalur), atau kunrulu (Bugis).

Buah bligo sebenarnya adalah buah semusim, tetapi buahnya dapat bertahan dalam waktu yang lama, bahkan berbulan-bulan. Bentuknya bulat lonjong, panjangnya bisa mencapai 2 meter. Begitu dibelah, terlihat sederet biji-bijian dengan daging berwarna putih. Bligo merupakan tanaman menjalar, memiliki batang kayu lunak, berbulu, warna hijau. Daunnya tunggal, bulat, tepi rata, ujung tumpul, pangkal membulat.



Secara tradisional bligo dianggap memiliki sifat khas yang mendinginkan dan mampu membersihkan paru-paru. Bligo berkhasiat untuk menguatkan organ hati (liver), ginjal, sebagai peluruh dahak pada saat batuk, mengatasi panas dalam, dan melancarkan kemih.

Buah ini mempunyai kandungan gizi tinggi, karena menyediakan sumber gula alami, asam amino, asam organik, unsur-unsur mineral, dan vitamin. Buah ini dianggap mengandung sejumlah properti obat seperti antidiare, antiobesitas, antiulkus, antioksidan, dan diuretik, dan bernilai ekonomi tinggi. Para peneliti itu juga menyebutkan bligo banyak digunakan untuk pengobatan epilepsi, maag, dan gangguan saraf lainnya dalam sistem pengobatan asli dari Asia.



Beringin

Ficus benjamina

Beringin (*Ficus benjamina* dan beberapa jenis (genus) *Ficus* lain dari suku ara-araan atau *Moraceae*), yang disebut juga waringin atau ara, dikenal sebagai tumbuhan pekarangan dan tumbuhan hias pot atau tanaman hias ruangan. Beringin juga sering digunakan sebagai objek bonsai.

Beringin merupakan pohon dengan tajuk melebar dan simetris, daun berbentuk oval berwarna hijau serta mempunyai biji berbentuk bulat yang berwarna hijau ketika masih muda dan kemudian berubah menjadi merah ketika matang namun tidak mengundang satwa liar (tidak sebagai makanan mereka). Akar pohon beringin tumbuh dengan cepat dan dapat mengangkat perkerasan ataupun 'merusak' jalan sehingga tidak cocok digunakan untuk penanaman yang dekat dengan infrastruktur seperti perumahan, jalan, dll, kecuali sebagai tanaman pembatas lahan yang ditanam di pekarangan luas.

Di masa lalu, pohon ini juga sering ditanam oleh masyarakat di tepian sumber mata air. Masyarakat percaya bahwa pohon ini mampu mempertahankan volume ketersediaan air pada mata air. Dimana ini merupakan salah satu sumber untuk pemenuhan kebutuhan air bagi manusia.



Daun pohon beringin dipercaya berkhasiat sebagai obat sariawan untuk anak-anak. Untuk obat sariawan tersebut, dipakai 100 gram daun beringin yang telah dicuci bersih dan direbus selama 25 menit dalam 5 liter air. Air rebusan yang sudah agak dingin bisa dipakai untuk memandikan anak yang sedang sakit.



BOROCO - Bayam Ekor Belanda *Celosia argentea L.*

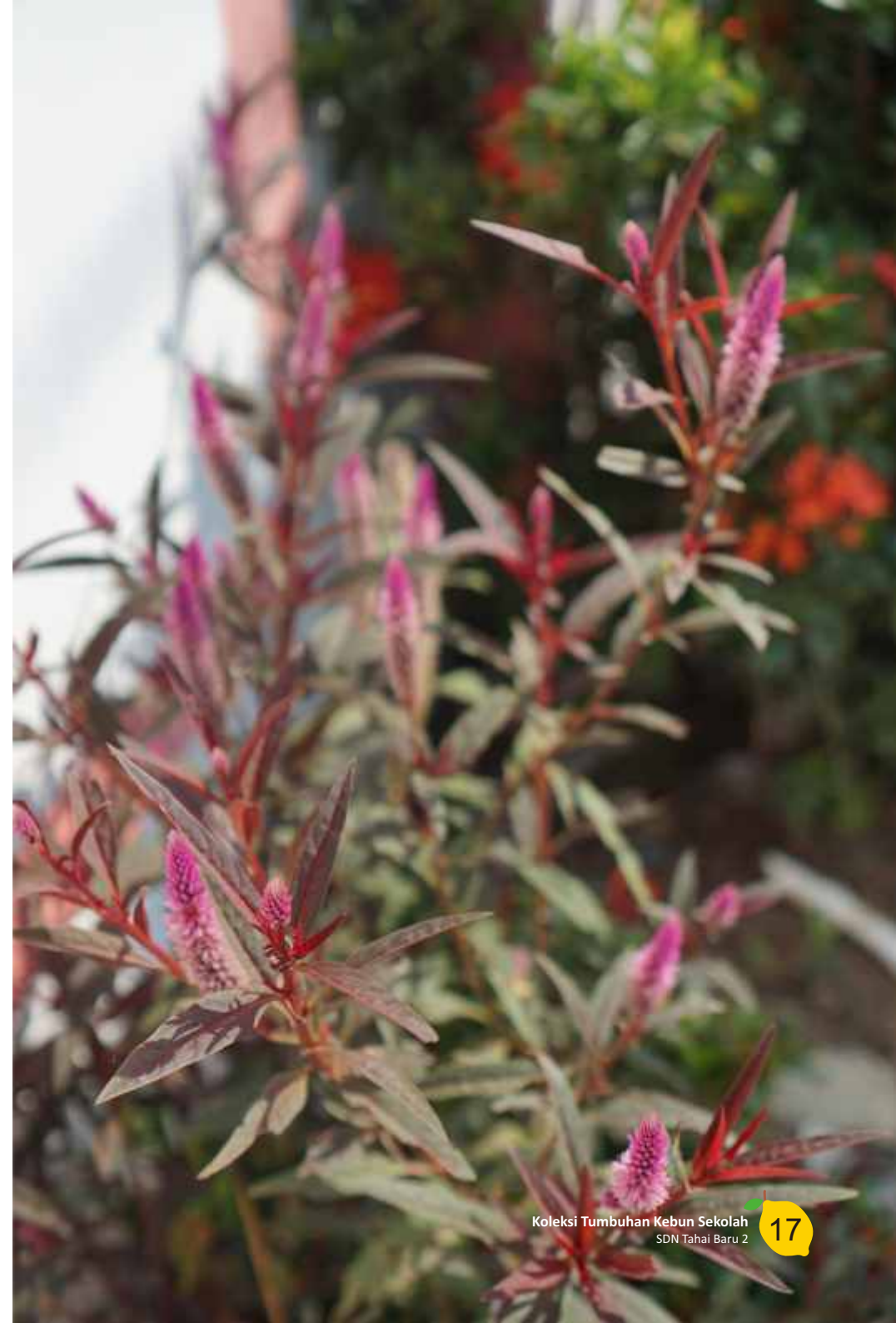
Tanaman boroco adalah tanaman semak perdu liar yang tumbuh di sekitar kita. Tanaman boroco memiliki nama latin *Celosia Argentea L.* Sedangkan dalam bahasa Inggris tanaman boroco ini memiliki nama *Wild Coxcomb* dan *Quil Grass*. Tanaman boroco ini memiliki ciri daun lancip berwarna merah dan bunga yang menjuntai ke atas mirip ekor kuda. Kegunaan dan fungsi tanaman boroco bagi sebagian masyarakat Indonesia digunakan sebagai tanaman hias di depan rumah karena tanaman ini memiliki bunga yang indah. Namun ternyata tanaman ini memiliki manfaat dan khasiat yang berguna untuk tubuh dalam mengatasi berbagai macam penyakit yang ada di tubuh kita.



Tumbuhan tersebut merupakan tanaman semak liar yang hidup di berbagai macam lingkungan seperti di ladang, tepi sungai dan di pinggir jalan. Tanaman boroco hidup pada ketinggian 1 - 1.700 m dari permukaan laut. Tumbuh tegak dengan ketinggian 0,4 sampai 1,5 m. Memiliki bentuk batang yang bulat, dengan alur batang yang kasar dengan cabang yang banyak berwarna hijau dan merah. Helaian daun boroco memanjang dengan bentuk daun yang meruncing

dengan tepian daun yang sedikit bergerigi, tulang daun menyirip dengan panjang daun. Biji tanaman berbentuk bulat sedikit lonjong berwarna hitam yang berjumlah 3-9 biji didalam bunganya. Tanaman boroco berkembang biaknya menggunakan persemiaan biji.

Manfaat pohon ini untuk mengobati penyakit pada mata seperti pendarahan pada retina mata, radang mata merah (konjungtivitis akut), radang kornea mata (keratitis), radang kronis uvea (uveitis kronis), obat tekanan darah tinggi (hipertensi), mengobati penyakit (hepatitis, penyakit keputihan, mengobati penyakit disentri, mengobati sakit haid terlalu banyak dan sebagai obat penyakit infeksi saluran kencing



Bougenville - Bunga Kertas *Bougainvillea*

Bunga kertas atau bugenvil (*Bougainvillea*, terutama *B. glabra*) adalah tanaman hias populer. Bentuknya berupa pohon kecil yang sukar tumbuh tegak. Keindahannya berasal dari seludang bunganya yang berwarna cerah dan menarik perhatian karena tumbuh dengan rimbunnya. Seludang bunga ini kerap dianggap sebagai bagian bunga, walaupun bunganya yang benar adalah bunga kecil yang terlindung oleh seludang.

Bunga kertas mempunyai bagian tanaman yang berwarna-warni. Oleh karena itu, bunga kertas menjadi tanaman hias yang sangat populer karena kecantikan warnanya dan cara merawatnya yang mudah.

Walaupun tanaman ini berukuran kecil dan berbentuk corong, tetapi memiliki banyak manfaat. Contohnya saja untuk hiasan rambut, campuran bunga untuk upacara siraman, dan sebagai kegunaan di upacara pemakaman bagi bangsa Tiongkok dan India.

Tarikan mempesona bunga ini menjadi perbincangan penduduk di negara kita karena terkesan dengan bentuknya dan warnanya yang menarik hati. Warna bunga ini terdiri dari berbagai macam warna, seperti jingga, merah menyala, merah jambu, merah pucat, kuning, ungu, putih, dan berbagai campuran warna.



Sedikit perawatan ringkas, penyiraman air dan pemupukan sempurna mampu mengembalikan kesegaran tanaman bunga kertas ini dalam jangka waktu kurang dua minggu. Dan jika ingin tanaman bunga kertas ini berbunga seterusnya, kita hanya perlu mengurangi pemberian air dan pupuk lantas meletakkan pot tanaman di tempat yang terkena sinar matahari.



Bunga Pukul 8 *Turnera ulmifolia*

Turnera ulmifolia atau bunga pukul delapan, yang memiliki nama daerah (jawa) ilat kucing atau lidah kucing adalah family *Turneraceae* yang berasal dari Meksiko dan Hindia barat. Sekarang bunga ini sudah menyebar keseluruh dunia hingga ke Indonesia .Bunga tersebut banyak dijumpai di daerah Jawa, Sumatera, Madura dan Kalimantan. Merupakan tanaman yang umumnya tumbuh liar di tanah yang terlantar, di ladang, di tanah pemakaman, dan di daerah berpasir yang kering dan banyak mendapatkan cahaya matahari.

Tanaman berbunga cantik ini merupakan herba tegak berkayu yang tingginya $\pm 30 - 150$ cm, umumnya bunga mekar pada \pm pukul 05.00 pagi hingga pukul 12.00 siang. Secara internasional tumbuhan ini memiliki nama umum seperti *Indian holly*, *Sage rose*, atau *Holly rose*.

Di Brazil, tumbuhan ini dikenal dengan nama Chanana, dimana teh Chanana seringkali dimanfaatkan sebagai obat *Ulcus duodenum* maupun ulkus lambung karena kandungan flavonoidnya. Akarnya bisa dimanfaatkan sebagai obat rematik dan bengkak pada sendi. Kandungan zat di dalamnya juga berpotensi sebagai antibiotika, terutama terhadap bakteri *Staphylococcus aureus*.

Penggunaan sebagai obat adalah dengan cara merebus daun atau akarnya ± 15 gram, kemudian air rebusannya diminum. Sedangkan untuk obat luar, akar atau daun dipipis terlebih dahulu, lalu pipisan tersebut dibalurkan pada bagian yang sakit atau pada bagian yang bengkak.



Bunga Taiwan Ungu

Cuphea hyssopifolia purple

Taiwan beauty merupakan salah satu tanaman yang berasal dari Amerika. Tanaman ini merupakan salah satu jenis tanaman semak, dengan tinggi rata-rata tanaman 30-40 cm. *Taiwan beauty* mempunyai daun yang kecil dengan tekstur halus, berwarna hijau mengkilap, dan tumbuh sepanjang tangkai tanaman. Bunga pada tanaman ini akan mekar terus menerus sepanjang tahun dengan diameter sekitar 0,5 cm. Selain ungu, ada juga bunga yang berwarna putih, kuning dan pink. Pada awalnya bunga akan muncul pada bagian ujung tangkai, bunga akan muncul lebih semarak jika sering dipangkas dan cukup sinar matahari.

Tanaman ini dapat tumbuh dengan baik di dataran tinggi, sedang, hingga rendah dengan intensitas cahaya penuh atau langsung, dan dengan kebutuhan air sedang. Kondisi media tanam tidak boleh terlalu basah ataupun terlalu kering. Tumbuhan ini dapat berfungsi untuk penutup tanah dengan cara penanamannya langsung di permukaan tanah dalam jumlah yang banyak, dan baik juga dipadukan dengan rumput agar terlihat menarik.



Bunga Terompet Ungu *Ruellia*

Bunga terompet sangat banyak jenis serta warnanya yang sangat cantik mengundang perhatian karena keindahan bunganya, ada warna putih, kuning, pink, merah dan masih banyak lagi warnanya. Karena bunga terompet merupakan jenis tanaman hias dan sangat mudah menanamnya jadi banyak orang menanam di pot atau perkarangan untuk hiasan di rumah sebagai penyejuk mata.

Bunga terompet ungu (*Ruellia ungu*) bunga ini sangat mudah tumbuh dan berkembang, bentuk bunganya yang menyerupai terompet yang cantik, daunnya hijau panjang dan lancip, batang bunga yang tidak keras berwarna hijau keunguan. Pertumbuhan bunga terompet ini sangat cepat dengan cuaca matahari penuh atau teduh (terhalang dari pohon yang lebih besar) tak mempengaruhi pertumbuhannya.



Cabai

Capsicum

Cabai atau cabai merah adalah buah dan tumbuhan anggota genus *Capsicum*. Buahnya dapat digolongkan sebagai sayuran maupun bumbu, tergantung bagaimana digunakan. Sebagai bumbu, buah cabai yang pedas sangat populer di Asia Tenggara sebagai penguat rasa makanan. Bagi seni masakan Padang, cabai bahkan dianggap sebagai "bahan makanan pokok" ke sepuluh. Sangat sulit bagi masakan Padang dibuat tanpa cabai.

Cabai merah besar (*Capsicum annum L.*) merupakan salah satu jenis sayuran yang memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Cabai mengandung berbagai macam senyawa yang berguna bagi kesehatan manusia. Cabai mengandung antioksidan yang berfungsi untuk menjaga tubuh dari serangan radikal bebas. Kandungan terbesar antioksidan ini adalah pada cabai hijau. Cabai juga mengandung *Lasparaginase* dan *Capsaicin* yang berperan sebagai zat anti kanker.

Cabai (*Capsicum annum L*) merupakan salah satu komoditas sayuran yang banyak dibudidayakan oleh petani di Indonesia karena memiliki harga jual yang tinggi dan memiliki beberapa manfaat kesehatan yang salah satunya adalah zat capsaicin yang berfungsi dalam mengendalikan penyakit kanker. Selain itu kandungan vitamin C yang cukup tinggi pada cabai dapat memenuhi kebutuhan harian setiap orang, namun harus dikonsumsi secukupnya untuk menghindari nyeri lambung.



Cempedak

Artocarpus integer

Cempedak adalah tanaman buah-buahan dari famili *Moraceae*. Bentuk buah, rasa dan keharumannya seperti nangka, meski aromanya kerap kali menusuk kuat mirip buah durian.

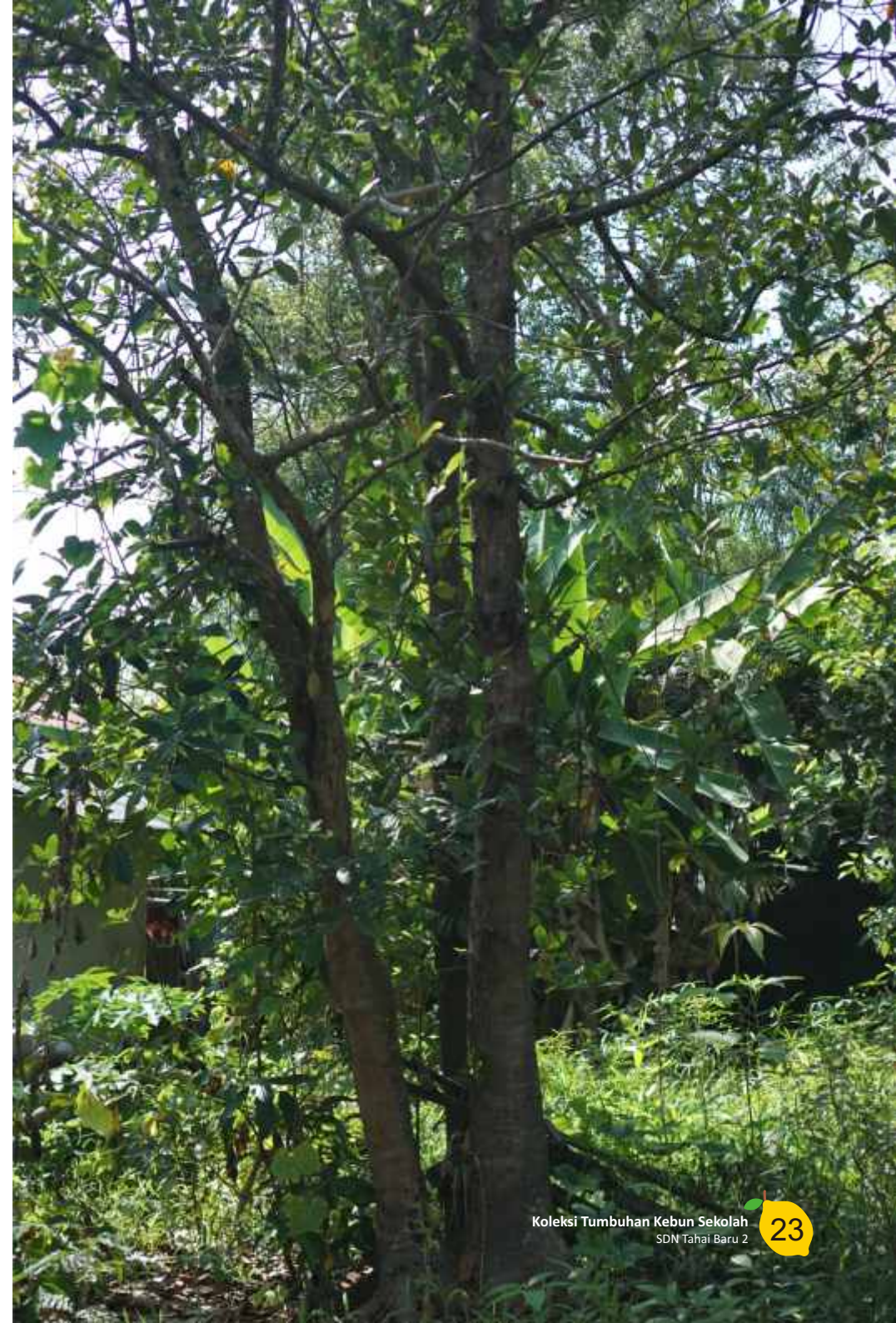
Tanaman ini berasal dari Semenanjung Malaya, dan menyebar luas mulai dari wilayah Tenasserim di Burma, Thailand, dan sebagian Kepulauan Nusantara meliputi Pulau Sumatera, Borneo, Sulawesi, Maluku hingga ke Papua. Tanaman buah tersebut juga banyak didapati di Pulau Jawa bagian barat.

Dikenal secara luas sebagai cempedak atau campedak, buah ini juga memiliki beberapa nama lokal seperti bangkong (cempedak hutan, bentuk liar di Malaysia), baroh (Kep. Lingga dan Johor), nangka beurit (Sunda), nongko cino (Jawa), cubadak hutan (Minangkabau) tiwadak (Banjar) dan lain-lain.

Buah dimakan dalam keadaan segar atau diolah terlebih dulu. Daging buah cempedak, kadang-kadang beserta bijinya sekali, diberi tepung, gula atau garam dan digoreng, dijadikan camilan minum teh atau kopi. Bijinya dapat digoreng, direbus atau dibakar, sebelum dimakan dengan campuran sedikit garam. Buah mudanya, sebagaimana nangka muda, dapat dijadikan sayur.

Kayunya berkualitas baik, kuat dan awet, sehingga kerap digunakan sebagai kayu bangunan, bahan perabotan rumah, atau bahan perahu. Kulit kayunya yang berserat dapat digunakan sebagai bahan tali, dan getahnya untuk memukat burung. Dari kayunya juga dapat dihasilkan bahan pewarna kuning.

Di Kalimantan, cempedak atau bahasa Banjarnya disebut tiwadak, selain dikonsumsi daging buah dan bijinya, kulitnya pun dapat diolah menjadi makanan. Kulit cempedak sendiri biasanya dikonsumsi masyarakat luas sebagai salah satu lauk dengan diolah secara dimasak tumis atau digoreng yang dinamakan mandai atau ada juga yang menyebutnya dami. Mandai dibuat dengan cara mengupas kulit buah sampai terlihat putih kemudian direndam dengan air garam untuk mengawetkan dan melunakkan teksturnya. Rendaman dapat dilakukan selama beberapa jam bahkan hingga sebulan. Mandai biasanya dikonsumsi dengan menggorengnya hingga kecoklatan.



Cikra Cikri - cakla cikli *Polyscias filicifolia*

Tanaman herbal bermanfaat untuk kesehatan antara lain: menambah vitalitas perempuan, mencegah aterosklerosis, mengatasi sembelit, menurunkan berat badan, cegah maag, obat pusing, antibiotik, meningkatkan kebugaran tubuh, membesarkan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, menghilangkan selulit, melancarkan peredaran darah, menurunkan kolesterol, meningkatkan hb, membuat tubuh jadi langsing, menyegarkan kulit, mengatur keseimbangan cairan, mencegah pembengkakan, menyehatkan jantung. Daun muda bisa dikonsumsi biasanya dibikin sayur lalab, urap, pecel atau kluban.



Ciplukan *Physalis Angulata*

Umumnya tumbuh liar, ceplukan biasa didapati bercampur dengan herba dan semak lainnya di kebun, tegalan, sawah yang mengering, tepi jalan, tepi hutan dan bagian-bagian hutan yang terbuka disinari terik matahari.

Buahnya digemari anak-anak. Seluruh bagian tumbuhan, dari daun sampai akar dan biasanya dikeringkan lebih dulu, digunakan sebagai bahan ramuan obat tradisional.

Daun ciplukan atau daun cecendet dikenal dalam dunia herbal bisa membantu mengobati sejumlah penyakit. Tanaman ini dikenal dengan nama latin *Physalis*. Dikenal dengan nama yang berbeda seperti *Aztec Berry*, *Barbados Gooseberry*, *bladderberry*, *Cape Gooseberry*, *Cherry Tomato Goldenberry*, *Gooseberry-Tomato*, dan nama lainnya.



Tumbuhan itu menghasilkan berry halus yang terlihat seperti tomat kecil berwarna kekuningan. Buahnya berwarna hijau saat muda dan berubah kuning keemasan sampai oranye ketika matang. Khasiatnya untuk mengobati berbagai penyakit caranya cukup direbus daun, batang, akar dan buahnya, kemudian meminum airnya.

Selain itu juga dapat megobati penyakit stroke dan diabetes. Caranya adalah minum dan makan bagian buahnya secara teratur. Sedangkan untuk diabetes, caranya adalah, yaitu dengan merebus batang dan akar buah . Kemudian di minum tiga kali sehari secara teratur. Khasiat lain dari tumbuhan ini adalah sangat berguna pula untuk kesehatan hati dan ginjal, , obat sakit arthritis, alzheimer dan demensia, serta fungsi kardiovaskular dan kesehatan jantung



Cocor Bebek

Kalanchoe pinnata

Cocor bebek atau suru bebek (*Kalanchoe pinnata* syn. *Bryophyllum calycinum* syn. *Bryophyllum pinnatum*) adalah tumbuhan sukulen (mengandung air) yang berasal dari Madagaskar. Tanaman ini terkenal karena metode reproduksinya melalui tunas daun (tunas/adventif).

Tumbuhan ini sangat populer digunakan sebagai tanaman hias di rumah tetapi banyak pula yang tumbuh liar di kebun-kebun dan pinggir parit yang tanahnya banyak berbatu.

Cocor bebek memiliki batang yang lunak dan beruas. Daunnya tebal berdaging dan mengandung banyak air. Warna daun hijau muda (kadang kadang abu-abu). Bunga majemuk, buah kotak. Bila dimakan rasanya agak asam dan dingin.



Keberadaannya menjadi tanaman yang umum di daerah beriklim tropika seperti Asia, Australia, Selandia Baru, India Barat, Makaronesia, Maskarenes, Galapagos, Melanesia, Polinesia, dan Hawaii. Di banyak daerah tersebut, seperti di Hawaii, tanaman ini dianggap sebagai spesies yang invasif. Alasan utama penyebarannya yang besar adalah karena kepopuleran tanaman ini sebagai tanaman hias.

Cocor bebek mengandung asam malat, damar, zat lendir, magnesium malat, kalsium oksalat, asam formiat, dan tanin. Banyak digunakan sebagai obat tradisional untuk menyembuhkan sakit kepala, batuk, sakit dada, borok, dan penyakit kulit lainnya, menyembuhkan demam, memperlancar haid yang tidak teratur, obat luka, serta bisul.



Durian

Durio zibethinus

Durian adalah nama tumbuhan tropis yang berasal dari wilayah Asia Tenggara, sekaligus nama buahnya yang bisa dimakan. Nama ini diambil dari ciri khas kulit buahnya yang keras dan berlekuk-lekuk tajam sehingga menyerupai duri. Sebutan populernya adalah "raja dari segala buah" (*King of Fruit*). Durian adalah buah yang kontroversial, meskipun banyak orang yang menyukainya, tetapi sebagian yang lain malah muak dengan aromanya.

Secara tradisional, daging buah diawetkan dengan memasaknya bersama gula menjadi dodol durian (biasa disebut lempok), atau memfermentasikannya menjadi tempoyak. Selanjutnya, tempoyak yang rasanya masam ini biasa menjadi bahan masakan seperti sambal tempoyak, atau untuk campuran memasak ikan.



Durian pun kerap diolah menjadi campuran bahan kue-kue tradisional, seperti gelamai atau jenang. Terkadang, durian dicampurkan dalam hidangan nasi pulut (ketan) bersama dengan santan. Dalam dunia masa kini, durian (atau aromanya) biasa dicampurkan dalam permen, es krim, susu, dan berbagai jenis minuman penyegar lainnya. Bijinya bisa dimakan sebagai camilan setelah direbus atau dibakar, atau dicampurkan dalam kolak

durian. Kuncup daun (pucuk), mahkota bunga, dan buah yang muda dapat dimasak sebagai sayuran. Akarnya dimanfaatkan sebagai obat demam. Daunnya, dicampur dengan jeringau, digunakan untuk menyembuhkan cantengan (infeksi pada kuku). Kulit buahnya untuk mengobati ruam pada kulit (sakit kurap) dan susah buang air besar (sembelit). Kulit buah ini pun biasa dibakar dan abunya digunakan dalam ramuan untuk melancarkan haid. Abu dan air rendaman abu ini juga digunakan sebagai campuran pewarna tradisional.

Beberapa masyarakat di Jawa menggunakan kulit durian yang telah dimakan sebagai pengusir (*repellent*) nyamuk dengan meletakkannya di sudut ruangan. Kayunya biasa digunakan sebagai perabot rumah, peti-peti pengemas, dan bahan konstruksi ringan di bawah atap, asalkan tidak bersentuhan dengan tanah.



Galam

Melaleuca cajuputi

Kayu gelam adalah salah satu kayu komersial yang sudah sangat banyak digunakan di Indonesia. Kayu ini mudah dikenali dengan diameternya yang kecil sehingga sering digunakan sebagai steger untuk konstruksi beton. Selain itu, kita juga kerap mendapati material ini dalam bentuk arang.

Memiliki nama lain kayu putih dan nama latin *Melaleuca leucadendron L.* dan *Melaleuca cajuputi Powell*, gelam berasal dari pohon dengan kulit batang berlapis-lapis. Tingginya sendiri bisa mencapai 10 hingga 20 meter. Sedangkan permukaan kulit seringkali terkelupas secara tidak beraturan. Ciri lainnya yang sangat khas terletak pada percabangan yang menggantung ke bawah. Daunnya tunggal, agak tebal, dengan letak berseling-seling. Sedangkan pangkalnya runcing dengan tepian rata.

Kayu putih termasuk kayu yang sudah banyak dimanfaatkan masyarakat Indonesia. Secara umum kayu ini digunakan sebagai bahan baku atau material konstruksi, lantai, material perahu dan kapal, tiang listrik, tiang jembatan, hingga untuk arang. Aspek kekuatan adalah yang menjadikan kayu putih digunakan pada berbagai keperluan tersebut meskipun dari tingkat keawetannya cenderung rendah.

Kayu gelam ini telah dibuktikan oleh masyarakat lokal sebagai kayu yang kuat dengan umur pakai yang panjang. Karena menurut masyarakat lokal, bahwa sifat kayu gelam semakin kuat dan awet jika digunakan di dalam air atau tanah. Untuk itu kayu gelam banyak dipakai sebagai penopang pondasi bangunan di atas rawa.



Gandarusa

Justicia Gendarussa Burin

Gandarusa, daun rusa, atau kisi-kisi (*Justicia gendarussa Burm.f.*) merupakan semak tropis yang biasa dijumpai di pekarangan rumah, baik sendiri atau sebagai pagar hidup. Tanaman Gandarusa adalah sejenis tanaman perdu dengan karakter daun memanjang, memiliki daun dengan bentuk sedikit tebal dalam warna hijau tua. Bentuk pohon sedikit pendek dengan pangkal batang dan banyak cabang berdaun tunggal.

Bagian yang paling lazim digunakan untuk tujuan pengobatan tradisional adalah daun dan buah dari tanaman gandarusa. Keduanya dikenal secara tradisional memiliki khasiat unik sebagai analgesik untuk membantu meredakan rasa nyeri. Di dalamnya juga terdapat sifat anti inflamasi dengan meredakan peradangan dan anti piretik untuk fungsi menurunkan suhu tubuh yang tinggi karena demam. Daunnya juga bekerja dengan membantu meningkatkan sirkulasi darah.

Kandungan zat pada daun ditemukan sejumlah senyawa penting yang baik untuk mengatasi luka borok, membantu mengatasi keluhan reumatik dan asam urat, serta membantu proses regenerasi sendi dan tulang. Secara tradisional biasa dimanfaatkan sebagai bahan kompres untuk berbagai luka dan cedera, mulai dari luka borok, keseleo, nyeri sendi sampai masalah patah tulang. Biasanya untuk mengatasi luka, daun gandarusa akan ditumbuk halus dan dioleskan pada luka. Mereka yang tengah dalam perawatan juga akan disarankan untuk mengonsumsi air rebusan daun dan buah gandarusa untuk membantu mempercepat penyembuhan.

Daun tanaman itu memberi efek hangat pada area luka, sehingga akan sangat membantu meredakan nyeri. Kemampuan uniknya akan meresap ke dalam kulit untuk mengatasi peradangan baik yang terjadi di atas permukaan kulit maupun di dalam permukaan kulit. Efeknya akan meredakan efek lebam, memar, kemerahan yang merona dan membantu proses regenerasi sel, termasuk pula proses regenerasi sel tulang.

Daunnya juga dimanfaatkan sebagai obat anti panas pada anak. Bisa sangat efektif untuk mencegah keluhan radang yang menyebabkan seseorang mengalami keluhan demam. Digunakan untuk pengobatan tradisional bisul yang efektif. Membantu melancarkan pembuluh darah. Bahkan bisa dikonsumsi dalam bentuk air rebusan untuk membantu mengatasi keluhan migrain, sakit kepala, leher kaku, tubuh pegal linu dan lain sebagainya.



Gedi

Abelmoschus manihot

Daun gedi (*Abelmoschus Manihot*) merupakan jenis sayuran khas dari daerah Sulawesi Utara, masyarakat disana biasanya menyayur daun gedi dengan sebutan sayur nyondok yang enak. Memiliki ciri yaitu dengan struktur daun menjari dan berlekuk, hampir seperti daun pepaya, dan memiliki warna hijau segar. Tanaman gedi biasanya tumbuh pada ketinggian mencapai dua meter, sedangkan bentuk daun memiliki lima ruas menjari dengan ujung daunnya meruncing.

Daun gedi sangat berkhasiat sekali bagi kesehatan, karena banyak sekali kandungan yang baik yang terdapat pada komponen daun . Manfaat daun gedi untuk mengobati sakit maag. Kandungan yang terdapat pada buah mampu melindungi lapisan pada dinding lambung sehingga mampu mengurangi iritasi yang diakibatkan bakteri . Selain buahnya daunnya juga bisa dikonsumsi sebagai sayuran.

Khasiat lain adalah, mampu membantu mencegah osteoporosis, menurunkan kolesterol, menurunkan resiko penyakit jantung. Bila rutin mengkonsumsi daun gedi maka tekanan darah tinggi akan menjadi normal, kadar kolesterol dalam tubuh dapat menurun dan juga dapat mengkokohkan dinding kapiler darah.

Manfaat lain adalah untuk melelapkan ibu hamil yang sulit tidur, cara mengkonsumsinya yaitu dengan merebus beberapa lembar daun dan minumlah air rebusan tersebut seminggu sekali saat mau tidur malam.

Selain itu, manfaat lain dipercaya sebagai alat untuk mengontrol kesuburan. Daunnya mampu mengatur gula darah dalam tubuh, dan selain itu memiliki sifat afrodisiak atau meningkatkan gairah. Dengan mengkonsumsi daun gedi dapat memperbaiki fungsi seksual pada wanita.

Kegunaan lain dari daun gedi yaitu untuk mencegah keguguran. Jika ada seorang ibu hamil yang tengah mengalami keguguran atau pendarahan, maka ini bisa dicegah dengan daun gedi sehingga janin ibu hamil tersebut menjadi kuat. Hijau daunnya juga bisa menjadi asupan gizi sekaligus sumber nutrisi bagi ibu hamil karena kelelahan ataupun hal lain.



Ginseng Jawa - Som Jawa *Talinum paniculatum*

Ginseng jawa memiliki nama ilmiah *Talinum paniculatum*. Para ahli biasa menyebutnya som Jawa. Bersama kolesom (*Talinum triangulare*, Wild), som jawa dan kolesom sama-sama dikenal sebagai ginseng jawa. Som jawa dan ginseng korea mempunyai kesamaan secara morfologi. Demikian pula kandungan kimianya. Karena itu, ginseng jawa banyak dipakai sebagai pengganti ginseng korea. Selain karena harganya relatif lebih murah, ginseng jawa atau som jawa juga mudah diperoleh dan mudah dibudidayakan.

Berbeda dengan ginseng lainnya, bagian yang dimanfaatkan dari Som Jawa ini adalah bagian daunnya. Sebenarnya akarnya juga bermanfaat untuk kesehatan, namun jika pengolahannya tidak dilakukan dengan benar akan menyebabkan diare karena akar som Jawa ini bersifat diuretik.

Ginseng jawa dapat menstimulasi sistem kerja saraf, mengatasi disfungsi ereksi, dapat memperbaiki mood, membentuk energi dan sistem otot, melancarkan aliran darah, menambah kecantikan kulit, membantu pola diet, meningkatkan kesehatan pencernaan, menjaga kesehatan liver, melancarkan produksi asi, mengatasi diabetes, sebagai anti kanker, mengatasi pembengkakan dan pengobatan luka, menambah nafsu makan, menyembuhkan jerawat.

Secara keseluruhan untuk mengolah manfaat Som Jawa ini tidaklah sulit. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan yaitu pertama dengan membuatnya menjadi the. Ambil beberapa daun som Jawa lalu dikeringkan. Setelah itu tumbuk daun yang sudah kering hingga menjadi bubuk teh.

Cara kedua adalah dengan menjadikannya olahan masakan seperti tumis atau sayuran berkuah. Dapat juga dengan merebusnya dan mengambil air rebusan untuk diminum. Ketiga cara tersebut digunakan untuk mengatasi permasalahan kesehatan dalam. Sedangkan jika digunakan sebagai obat luar, seperti untuk mengobati bisul, dapat dilakukan dengan menumbuknya. Hasil tumbukan daun lalu ditempelkan pada bagian yang terluka.



Halaban - Kalapapa *Vitex pubescens Vahl*

Banyak sekali tanaman obat-obatan ramuan tradisional dayak berasal dari tumbuhan di Kalimantan Tengah yang dipercaya bisa menyembuhkan penyakit maupun untuk kebugaran.

Salah satu tanaman yang sejak lama dipakai warga dayak untuk menjaga kesehatan maupun untuk obat adalah kulit kayu pohon halaban yang merupakan tanaman yang tumbuh di hutan belantara Kalimantan Tengah.

Kulit kayu halaban yang dalam bahasa Dayak disebut kayu kalapapa memiliki khasiat ampuh. Sejak dulu sudah digunakan oleh masyarakat suku Dayak di wilayah Kalimantan untuk menyembuhkan sakit tenggorokan yang disebut amandel.

Kulit kayunya berwarna coklat kehitaman. Pohon ini tumbuh besar sekali, karena masuk kategori tumbuhan liar. Batang kayu yang keras dapat digunakan untuk membuat kapal, konstruksi rumah, dan sebagai bahan baku pembuatan arang.

Kulit kayu halaban dimanfaatkan oleh masyarakat Dayak Pangkoda di daerah Sanggau, Kalimantan Tengah sebagai minuman teh. Minuman teh pada umumnya dikenal memiliki kandungan flavonoid, yang juga terdapat pada kulit kayu halaban



Hanjuang - Andong Merah *Cordyline fruticosa*

Hanjuang (*Cordyline*) atau yang dalam istilah masyarakat suku Jawa dikenal bernama Andong. Tumbuhan monokotil berbatang itu, sering dijumpai di taman sebagai tanaman hias. Nama Hanjuang juga dipakai untuk sekelompok tumbuhan dari marga *Dracaena*. Daunnya sangat khas, berbentuk lanset, berukuran agak besar dan berwarna hijau kemerah-merahan (*Cordyline*) atau berwarna hijau muda (*Dracaena*).

Tanaman ini sering dipakai sebagai pohon pelindung dan pembatas areal pada sawah, ladang, serta perkebunan teh atau kina di Indonesia. Hanjuang, terutama jenis *C. fruticosa*, populer sebagai tanaman hias. Daun hanjuang dipakai sebagai pembungkus makanan. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa kandungan pada tumbuhan ini memiliki kemampuan antibakterial.

Efek farmakologi ini diperoleh dari penggunaan bunga, akar, dan daun. Tumbuhan ini bersifat menyejukkan darah, menghentikan pendarahan, menghilangkan bengkak karena memar. Khasiat sebagai tanaman obat banyak dipercaya untuk mengobati beberapa penyakit.

Untuk mengatasi sakit TBC Paru dengan batuk darah misalnya, sediakan daun kering 15–30 gram, atau bunga kering 9–15 gram atau akar kering 6 – 10 gram yang kemudian direbus. Air rebusan tadi diminum. Sedangkan untuk mengatasi gejala kencing berdarah dan wasir berdarah, sediakan daun kering 15–30 gram, atau bunga kering 9–15 gram, atau akar kering 6 – 10 gram. Campuran tadi kemudian direbus, diminum airnya. Pada penyakit yang melanda nyeri lambung dan ulu hati, dapat dilakukan dengan meminum air rebusan dengan campuran daun 15–30 gram, bunga 9–15 gram atau akar 6–10 gram. Bahan tersebut direbus, dan diminum airnya.



Ixora *Ixora coccinea*

Ixora adalah genus tumbuhan berbunga di famili *Rubiaceae*. Ini adalah satu-satunya genus di *tribus Ixoreae*. Genus ini terdiri dari pohon dan semak tropis *evergreen* dan memiliki sekitar 562 spesies. Meskipun asli dari daerah tropis dan subtropis di seluruh dunia, pusat keragamannya berada di wilayah Asia Tropis. *Ixora* juga tumbuh secara umum di iklim subtropis di Amerika Serikat, seperti Florida di mana *Ixora* umumnya dikenal dengan istilah *West Indian Jasmine*. Ada berbagai nama umum lainnya seperti *viruchi*, *rangan*, *kheme*, *ponna*, *chann tanea*, *techi*, *pan*, *siantan*, *jarum-jarum* atau *jejarum*, *jungle flame*, *jungle geranium*, *cruz de malta* dan lain-lain.



Tanaman memiliki daun kasar, mulai dari 3 sampai 6 inci panjangnya, dan menghasilkan sekumpulan besar bunga-bunga kecil di musim panas. *Ixora* lebih menyukai tanah asam, dan merupakan pilihan yang cocok untuk bonsai. Tumbuhan ini juga merupakan pilihan populer untuk pagar di beberapa bagian Asia Tenggara. Dalam iklim tropis *Ixora* berbunga sepanjang tahun dan umumnya digunakan dalam pemujaan bagi penganut Hindu, serta dalam ayurveda dan pengobatan tradisional India.



Jambu Biji

Psidium guajava

Jambu batu (*Psidium guajava*) atau sering juga disebut jambu biji, jambu siki dan jambu klutuk adalah tanaman tropis yang berasal dari Brasil. Keberadaannya tersebar ke wilayah Indonesia melalui Thailand. Jambu batu memiliki buah yang berwarna hijau dengan daging buah berwarna putih atau merah dan berasa asam-manis yang mengandung banyak vitamin C.

Daun jambu biji dikenal sebagai bahan obat tradisional untuk batuk dan diare. Jus jambu biji "bangkok" juga dianggap berkasiat untuk membantu penyembuhan penderita demam berdarah *dengue*. Daun jambu biji sudah dikenal sejak dahulu sebagai pencegah dan mengurangi diare. Ambil tiga helai daun jambu biji, campurkan dua gelas air putih lalu direbus, lalu disaring dan diminumkan pada orang yang terkena diare.



Buah jambu biji mengandung banyak vitamin dan serat, sehingga sangat cocok sekali dikonsumsi untuk menjaga kesehatan. Warna daging jambu biji yang merah mengindikasikan jambu biji kaya akan vitamin A untuk kesehatan mata dan antioksidan. Buahnya sangat cocok sekali dikonsumsi di siang hari karena buahnya yang segar dan mendinginkan badan.

Salah satu kandungan nutrisi yang terdapat pada jambu yang bermanfaat untuk tubuh adalah asam askorbat atau vitamin C. Di dalamnya terdapat 126 miligram vitamin C dan lebih dari 90 miligram asam askorbat yang diperlukan untuk orang-orang setiap harinya. Vitamin C membantu bagian menjaga bagian setiap jaringan tubuh dan berperan menumbuhkan kolagen.



Jarak Merah

Jatropha gossypifolia

Jarak merah (*Jatropha gossypifolia*) adalah tanaman etnobotani yang dapat dijadikan sebagai sumber obat tradisional.

Beberapa pemanfaatan jarak merah dari jaringan misalnya biji digunakan sebagai obat pencahar. Namun, beberapa literatur mengatakan bahwa penggunaan biji jarak sebagai obat herbal dilarang karena toksisitasnya yang tinggi.



Di beberapa negara misalnya Trinidad, tanaman ini digunakan secara etnoveterinari oleh para pemburu untuk mengobati patukan ular, sengatan kalajengking, luka dan kudis pada anjing pemburu mereka. Di Ghana, rebusan daun jarak merah digunakan untuk pengobatan melalui mandi. Kegunaan yang lain ialah mengobati sakit gigi, pendarahan gusi, menghilangkan rasa nyeri, dan sembelit.



Jeruk *Citrus sp.*

Buah yang identik dengan kandungan vitamin C ini memiliki manfaat bagi tubuh kita mulai dari daunnya, kulit buah, serabut putih pada daging buah, daging buah, hingga bijinya.

Daun jeruk, seringkali dijumpai sebagai tambahan wewangian dan penyedap pada masakan. Selain dipakai sebagai bumbu dapur, daun jeruk ini juga kaya akan manfaat terutama daun jeruk nipis yaitu sebagai obat mual dan untuk pencernaan. Khasiatnya juga dapat mengobati perut kembung, menyembuhkan diare, meningkatkan kekebalan tubuh, meringankan gangguan pernapasan, serta dapat menyembuhkan luka.

Kulit jeruk yang aromanya wangi juga sering kita kenal manfaatnya sebagai pencegah nyamuk datang. Selain itu, manfaat lain pada kulit jeruk ini adalah sebagai obat mabuk dalam perjalanan, mengobati batuk, menghilangkan bau mulut, mengobati radang, masalah pencernaan, dan lain-lain.

Selain daun dan kulitnya, serabut putih pada jeruk yang sering kita buang ternyata juga banyak manfaatnya, yaitu sebagai sumber vitamin C yang dapat menurunkan risiko kanker kolon. Selain itu, serabut ini kaya akan serat yang dapat mengobati diare dan mengontrol kadar kolesterol. Kandungan alamainya kaya akan zat antioksidan, yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem imun pada tubuh, anti peradangan, dan dapat melawan sakit pada peradangan sendi.

Daging buahnya digunakan sebagai pencegah sariawan, untuk kesehatan mata,



membantu diet, menjaga kesehatan ginjal, serta mencegah kerusakan pada kulit. Kandungannya sangat baik untuk pencernaan, menjaga stamina tubuh, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan kadar kolesterol. Biji jeruk mempunyai manfaat sebagai penawar racun yang mematikan. Diolah dengan cara merendam beberapa biji di air hangat, lalu air rendaman itu diminum.



Kaca Piring

Gardenia jasminoides

Kacapiring atau Kaca Piring (*Gardenia augusta*) adalah perdu tahunan dari suku kopi-kopian atau *Rubiaceae*. Bunganya berwarna putih dan sangat harum. Termasuk tanaman sejenis perdu yang tumbuh tegak dengan batang mencapai dua meter. Di Indonesia pohon ini biasanya dijadikan sebagai tanaman hias. Karena aromanya yang wangi, hampir seperti wangi melati, tanaman ini dimanfaatkan untuk dibuat farfum atau pengharum ruangan. Selain indah dan wangi, tanaman ini juga memiliki manfaat bagi kesehatan.

Adapun beberapa masalah kesehatan yang dapat ditangani oleh tanaman misalalnya untuk penderita diabetes melitus. Caranya sediakan 12 lembar daun kacapiring yang segar lalu rebus kedalam 2 gelas air putih. Tunggu hingga air rebusannya berkurang sampai 1 gelas saja. Setelah itu saring dan dinginkan air hasil rebusannya. Minum ramuan itu segelas dalam sehari.

Untuk melancarkan pencernaan, yaitu dengan merebus 3 biji buah kaca piring ke dalam 2 gelas air. Hasil rebusannya yang tinggal segelas dapat diminum setiap hari dengan catatan jangan meminumnya pada saat terkena diare.

Bagi penderita sariawan, ambil daun sebanyak 7 lembar diremas-remas lalu diberikan segelas air hangat. Setelah itu disaring dan tambahkan 2 sendok makan madu juga sepotong gula aren. Aduk hingga tercampur rata. Air hasil campuran itu dapat diminum dua kali sehari.



Selain itu, untuk sakit seperti seperti bisul, keseleo, memar, borok atau luka bakar, dapat diolah dengan pemakaian luar, caranya dengan menggiling buah kacapiring yang masih segar. Setelah halus, tambahkan arak putih atau putih telur. Aduk sampai rata dan tempelkan pada area yang sakit.



Kaktus Centong

Opuntia cochenillifera

Kaktus centong atau *Opuntia cochenillifera* adalah sejenis kaktus yang termasuk ke dalam famili *Cactaceae* atau suku kaktus-kaktusan dan termasuk ke dalam genus *Opuntia*. Di Indonesia, tumbuhan ini memang lazim disebut kaktus centong atau orang Jawa menyebutnya tentong. Di Inggris, tanaman ini disebut *warm hand* dan *nopal cactus*.

Buah dari kaktus centong termasuk golongan buah beri berwarna merah. Kaktus centong biasa tumbuh di lahan kering, selalu hijau dengan formasi semak belukar. Umumnya tanaman ini tumbuh di pekarangan sebagai pelengkap koleksi tumbuhan taman.

Manfaat dari segi kesehatan, ternyata sudah ada yang meneliti. Hasil uji praklinis membuktikan, kaktus centong mujarab mengatasi diabetes mellitus. Kandungannya kaya akan serat karbohidrat yang tak larut dalam air, tapi menyerap air.

Serat itu mempunyai aktivitas hipoglikemik sekaligus menyediakan nutrisi bagi pankreas. Oleh suku Indian, penduduk asli Meksiko, *mucilage* yang terdapat pada daun digunakan sebagai salep dan pelembap kulit. Khasiat lainnya adalah , kandungan zat pata kaktus ini juga terbukti membantu menyembuhkan penderita prostat.



Kaktus Koboï

Cereus peruvianus

Kaktus Koboï atau nama latinnya *cereus peruvianus* sedang trend di dunia pertanaman khususnya *home dekor*. Bentuknya yang khas, memanjang dan bercabang menjadi buruan para pecinta tanaman.

Kaktus koboï ini berasal dari Texas, Amerika Serikat. Cocok ditanam di tanah yang kering. Hanya saja jika ditanam di Indonesia penyiraman harus dilakukan hanya dua minggu sekali. Tanaman kaktus ini medianya bukan hanya tanah, tetapi juga pasir. Menggunakan media pasir cukup bagus untuk kaktus koboï. Sebab tekstur pada kaktus jenis ini memiliki banyak ruang, bahkan jika media terlalu padat tidak bagus untuk tumbuhan ini.

Saat ini karena sedang tren, kaktus koboï sedikit langka. Karena memang pertumbuhannya tidak mudah disebabkan perbedaan suhu dengan daerah asalnya. tanaman ini cocok seklai ditempatkan di luar ruangan karena sangat menyukai sinar matahari. Tanaman ini akan tumbuh subur di wilayah yang kering dan panas dengan curah hujan yang kecil.



Kalakai - Lemidi *Stenochlaena palustris*

Kalakai banyak ditemukan di pulau Kalimantan dan habitatnya di daerah tanah gambut, air tawar dan hutan belukar. Kalakai memiliki dua jenis ada yang berwarna merah dan ada yang berwarna hijau. Tumbuhan paku ini memiliki panjang 5-10 m, memiliki akar serabut dan batangnya berwarna hijau berlendir, keras dan beruas. Tangkainya panjang dengan daunnya yang saling berhadapan dengan bentuk memanjang dengan di sisi-sisinya bergerigi.

Menurut kepercayaan masyarakat Dayak, kalakai sebenarnya adalah "buah" yang dihasilkan oleh "pohon gambut" yang sudah ratusan lamanya menjadi bagian dari tanah di pulau Kalimantan ini. Dari semua unsur yang terkandung di lahan gambut muncullah salah satu tumbuhan yang tidak layu walaupun terkena paparan matahari langsung hingga mencapai 40 Derajat Celcius. Hal itu dikarenakan, batangnya berfungsi sebagai tempat menyimpan air dan mengandung vitamin c yang sangat tinggi.

Manfaat dari mengkonsumsi tanaman kalakai sangat banyak yaitu sebagai obat diare, pereda demam, mengobati sakit kulit dan masyarakat dayak mempercayai bahwa kalakai bisa digunakan untuk obat penambah darah dan obat awet muda. Selama ini bagian kalakai yang dikonsumsi oleh masyarakat dan dipercayai sebagai bahan obat tradisional adalah bagian daun.



Kalakai biasa diolah menjadi sayur seperti sayur bening dan dioseng. Tumbuhan ini juga dapat dijadikan cemilan seperti keripik kalakai.



Kangkung

Ipomoea aquatica

Kangkung dikenal sebagai salah satu sayuran khas di kawasan Asia Tenggara, terutama Indonesia. Beberapa olahan kangkung yang paling favorit antara lain tumis, belacan, tauco, saus tiram, dan plecing.

Ternyata, tidak cuma enak, kangkung mengandung beberapa gizi yang dibutuhkan tubuh. Di antaranya seperti vitamin A, C, kalsium, zat besi, selenium, zinc, dan sebagainya. Berikut manfaat kangkung bagi tubuh.

Meningkatkan daya tahan tubuh secara alami, karena mengandung vitamin C yang tinggi. Menjaga pengelihatan tetap sehat, karena karotenoid, luteinnya, dan vitamin A-nya tinggi, sehingga bisa mencegah katarak. Kangkung yang kaya zat besi bisa jadi salah satu rekomendasi makanan buat para penderita anemia. Banyaknya antioksidan yang terkandung dalam kangkung bisa mencegah potensi kanker. Kangkung bisa mencegah terjadinya kerusakan organ hati, karena mengandung antioksidan dan enzim yang memiliki fungsi detoks. Mengatasi insomnia dengan kandungan selenium dan zinc yang bisa bikin kamu merasa cepat mengantuk dan rileks. Kandungan vitamin A, C, dan betakaroten membuat kangkung baik untuk melindungi tubuh dari penyakit jantung.



Cocok dikonsumsi untuk penderita diabetes, karena kandungannya bisa menyerap kelebihan gula darah. Vitamin K, mineral, dan folatnya dianggap bisa memperbaiki kondisi kulit yang bermasalah. Lutein, karoten, vitamin A, dan C dalam kangkung membantu peremajaan, sehingga bisa membuat kulit lebih segar dan cerah.



Kapanpan

Masyarakat Dayak di kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah menyebut tanaman ini dengan nama Kapanpan. Oleh masyarakat suku Dayak merupakan salah satu tumbuhan liar berkhasiat obat yang tumbuh di hutan. Kegunaan tanaman itu untuk menyembuhkan sakit gigi akibat gigi yang berlubang.

Caranya adalah, ambil buahnya, tumbuk atau peras buah tersebut hingga keluar cairan. Cairan tersebut kemudian dioleskan atau diteteskan pada kapas. Masukkan kapas tadi yang mengandung cairan tadi, kemudian diletakkan pada gigi yang sakit atau pada gigi yang berlubang. Tunggulah beberapa saat setelah kapas diletakkan. Bila memang ada, ulat gigi yang sangat kecil ukurannya akan keluar dari gigi yang berlubang tadi.



Kayu Raja - Sembang Darah

Excoecaria cochinchinensis Lour

Sembang darah (*Excoecaria cochinchinensis*) adalah tumbuhan berkhasiat obat bersifat beracun dan berasal dari China dan Asia Tenggara. Di Indonesia, tanaman ini dikenal dengan beberapa nama: daun *rēmék daging* (Jateng), daun sembang darah, ki sembang, dan sembang darah.

Selain dikenali sebagai tanaman obat, tanaman ini sangat beracun yang dapat dipakai untuk mencari ikan, bahkan mempunyai kekuatan membunuh hewan air itu. Namun demikian, tanaman sembang darah ini masih dipakai sebagai tanaman hias.

Tanaman sembang darah adalah tanaman semak perdu yang sering dijumpai berada di sekitar kita. Banyak ditemukan pada pekarangan rumah, ladang, tepi hutan dan tempat lainnya.

Ciri fisik tanaman sembang darah memiliki daun bagian depan berwarna hijau sedangkan bagian belakang daun berwarna merah seperti darah. Fungsi dan kegunaan tanaman sembang darah bagi sebagian masyarakat digunakan umumnya sebagai tanaman hias karena tanaman ini mempunyai daun yang berwarna indah.

Sebagai tanaman yang mengandung khasiat obat tanaman ini bermanfaat untuk mengobati pendarahan pada wanita, khususny pada masa haid atau datang bulan berkepanjangan. Bagian yang dipakai dalam pengobatan adalah daun, ranting, dan akarnya. Sifat tanaman ini pedas, hangat, dan beracun. Sifatnya membunuh parasit (parasitoid), penghilang gatal, dan hemostatis (penghenti pendarahan). Untuk pemakaian dalam, bisa dipergunakan daunnya sebanyak 15 lembar. Daunnya direbus, kemudian di saring dan diminum airnya tiap sore dan pagi. Adapun untuk pemakaian luar, gilingan daun dapat dipakai untuk mengobati luka berdarah, eksema, dan neurodermatitis. Catatan lain menyebutkan bahwa tanaman ini di India dipakai untuk mengobati ayan.



Kecipir

Psophocarpus tetragonolobus

Sayur kecipir merupakan bagian lain dari kacang-kacangan yang dikemas dengan kandungan protein, mineral, dan vitamin. Kecipir merupakan sumber vitamin A yang merupakan sayuran memiliki nutrisi sehat bagi tubuh kita. 100 gram kecipir mengandung 49 kalori dengan kandungan protein yang relatif tinggi sama seperti protein yang terkandung pada kedelai. Kecipir biasa disebut dengan *winged beans* memiliki manfaat untuk kesehatan dan kecantikan yang dapat kita rasakan saat rutin mengkonsumsinya.

Banyak manfaat yang bisa didapatkan dari sayuran hijau kecipir. Mengonsumsi sayuran kecipir dapat membantu menurunkan berat badan. Para peneliti membuktikan bahwa kandungan daun saat dikonsumsi dengan jagung akan memberikan protein susu yang tinggi. Sayuran kecipir dapat mencukupi kebutuhan bayi yang kekurangan protein dalam pertumbuhannya. Kecipir mengandung sejumlah besar mineral, kalsium, fosfor, dan magnesium.

Sayuran hijau ini juga mengandung sejumlah besar vitamin A yang merupakan antioksidan yang paling efektif untuk mencegah kerusakan DNA. Di dalamnya mengandung sejumlah lemak baik yang dapat membantu organ tubuh. Kecipir dikemas dengan vitamin C dan vitamin A. Kedua vitamin ini bertindak sebagai antioksidan untuk mencegah penuaan dini pada kulit. Rutin mengonsumsi sayur kecipir dapat menghilangkan garis halus dan keriput pada kulit.

Kandungan tinggi antioksidan yang ada dalam sayuran kecipir akan membuat kulit mampu mempertahankan elastisitas yang akan membuat tampilan lebih muda. Wanita yang mengonsumsi folat dengan kualitas tinggi sebelum dan sesudah pembuahan dapat memiliki kesempatan yang lebih baik untuk melahirkan bayi yang sehat. Ibu yang sedang hamil dapat melahirkan bayi yang sehat tanpa cacat saraf.



Keladi Putih

Caladium sp.

Keladi putih atau *caladium bicolor* atau disebut *white frost* merupakan sekelompok tumbuhan dari genus *Caladium*. Dalam bahasa sehari-hari keladi kerap juga dipakai untuk menyebut beberapa tumbuhan lain yang masih sekerabat namun tidak termasuk *Caladium*, seperti talas. Keladi sejati jarang membentuk umbi yang membesar.

Caladium di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan keladi hias. Variasi keindahan bentuk, corak, dan warna daunnya yang sangat beragam, serta perawatannya yang mudah menjadi daya tarik tersendiri bagi orang untuk membudidayakan flora ini. *Caladium* secara alami tumbuh di hutan-hutan tropis yang rindang, subur, dan lembab. Lokasi tumbuhnya antara lain di pinggir sungai, di bawah pohon besar, dan tempat-tempat berongga yang lembab.

Keladi banyak ditemukan di hutan-hutan tropis. Habitat aslinya adalah lingkungan yang lembab dengan kondisi tanah gembur, subur, suhu lingkungan yang memadai. Tanaman ini juga sangat membutuhkan air dalam pertumbuhannya. Ada juga yang bisa tumbuh ditempat teduh (cahaya relative) dan tempat yang penuh cahaya.

Caladium bicolor merupakan tumbuhan tahunan, daun berukuran besar, berbentuk hati, ditopang oleh pelepah yang panjangnya 30 cm atau lebih, warnanya beragam, ada yang putih kehijauan dengan tulang daun hijau. Ditemukan pula yang hijau di tepi dan merah menyala di tengahnya. Ada pula yang hijau di tepi dan tengahnya pink dibayangi putih, dan lain-lain. Batang biasanya tumbuh horizontal seperti umbi kentang atau umbi famili *Zingiberaceae*.

Bentuk daunnya bervariasi, ada yang berbentuk hati, bulat, panjang, seperti daun bambu, dan daun ganda. Sedangkan daunnya memiliki warna dasar merah, kuning, hijau, putih, emas, dan ungu. Masing-masing warna memiliki variasi yang berbeda, misalnya merah tua, merah terang, merah pudar, atau merah pucat. Salah satu ciri khas keladi adalah bentuk bunganya, yang memiliki tonjolan bulat memanjang dengan ujung tumpul. Hampir semua jenis keladi tidak berbatang, tetapi membentuk pelepah atau tangkai daun. Variasi daun yang bentuknya sangat bermacam seperti segitiga, oval, bulat, hingga panjang. Semua jenis keladi hias yang berasal dari genus *caladium* mempunyai umbi sejati.



Kelapa

Cocos nucifera

Kelapa adalah anggota tunggal dalam marga *Cocos* dari suku aren-arenan atau *Arecaceae*. Arti kata kelapa (atau *coconut*, dalam bahasa Inggris) dapat merujuk pada keseluruhan pohon kelapa, biji, atau buah, yang secara botani adalah pohon berbuah, bukan pohon kacang-kacangan.

Kelapa dikenal karena kegunaannya yang beragam, mulai dari makanan hingga kosmetik. Daging bagian dalam dari benih matang membentuk bagian yang secara teratur menjadi sumber makanan bagi banyak orang di daerah tropis dan subtropis. Kelapa adalah pohon serba guna bagi masyarakat tropika. Hampir semua bagiannya dapat dimanfaatkan orang.

Kayu dari batangnya, yang disebut kayu glugu, dipakai orang sebagai kayu dengan mutu menengah, dan dapat dipakai sebagai papan untuk rumah.

Daunnya dipakai sebagai atap rumah setelah dikeringkan. Daun muda kelapa, disebut janur, dipakai sebagai bahan anyaman dalam pembuatan ketupat atau berbagai bentuk hiasan yang sangat menarik, terutama oleh masyarakat Jawa dan Bali dalam berbagai upacara, dan menjadi bentuk kerajinan tangan yang unik seperti seni merangkai janur. Tangkai anak daun yang sudah dikeringkan, disebut lidi, dihimpun menjadi satu menjadi sapu.

Tandan bunga yang masih muda, yang disebut mayang dipakai orang untuk hiasan dalam upacara perkawinan dengan simbol tertentu. Bunga betina atau buah mudanya, disebut bluluk dalam bahasa Jawa, dapat dimakan. Cairan manis yang keluar dari tangkai bunga, disebut (air) nira atau legèn (bhs. Jawa), dapat diminum sebagai penyegar atau difermentasi menjadi tuak. Gula kelapa juga dibuat dari nira ini.

Buah kelapa muda, air di dalamnya dapat diminum. Daging buah kelapa juga dapat dimanfaatkan sebagai penambah aroma pada masakan daging serta dapat dimanfaatkan sebagai obat rambut yang rontok dan mudah patah.



Kelor

Moringa oleifera

Kelor atau merunggai (*Moringa oleifera*) adalah sejenis tumbuhan dari suku *Moringaceae*. Tumbuhan ini dikenal dengan nama lain seperti: limaran, moringa, ben-oil (dari minyak yang diekstrak bijinya), *drumstick* (dari bentuk rumah benihnya yang panjang dan ramping), *horseradish tree* (dari bentuk akarnya yang mirip tanaman horseradish). Kelor adalah tanaman yang bisa tumbuh dengan cepat, berumur panjang, berbunga sepanjang tahun, dan tahan kondisi panas ekstrim. Tanaman ini berasal dari daerah tropis dan subtropis di Asia Selatan. Tanaman ini umum digunakan untuk menjadi pangan dan obat di Indonesia. Biji kelor juga digunakan sebagai penjernih air skala kecil

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menobatkan tanaman kelor sebagai pohon ajaib setelah melakukan studi dan menemukan bahwa tumbuhan ini berjasa sebagai penambah kesehatan berharga murah selama 40 tahun ini di negara-negara termiskin di dunia. Pohon kelor memang tersebar luas di padang-padang Afrika, Amerika Latin, dan Asia. National Institute of Health (NIH) pada 21 Maret 2008 mengatakan, bahwa pohon kelor “Telah digunakan sebagai Tradisi pengobatan ayurveda India kuno menunjukkan bahwa 300 jenis penyakit dapat diobati dengan daun kelor... “

Kandungan pada daunnya memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Dengan mengonsumsi daun kelor maka keseimbangan nutrisi dalam tubuh akan terpenuhi sehingga orang yang mengonsumsi daun kelor akan terbantu untuk meningkatkan energi dan ketahanan tubuhnya. Khasiat yang lain yaitu untuk mengatasi berbagai keluhan yang diakibatkan karena kekurangan vitamin dan mineral seperti kekurangan vitamin A (gangguan penglihatan), kekurangan Choline (penumpukan lemak pada liver), kekurangan vitamin B1 (beri-beri), kekurangan vitamin B2 (kulit kering dan pecah-pecah), kekurangan vitamin B3 (dermatitis), kekurangan vitamin C (pendarahan gusi), kekurangan kalsium (osteoporosis), kekurangan zat besi (anemia), serta kekurangan protein (rambut pecah-pecah dan gangguan pertumbuhan pada anak).



Kembang Sepatu *Hibiscus rosa-sinensis* L.

Bunga yang dikenal indah dan berwarna-warni, ada yang merah ada juga yang kuning, putih, orange, pink maupun warna lain. Orang mengenalnya sebagai bunga kembang sepatu (*Hibiscus rosa sinensis*) atau wora-wari yang biasa di sebut oleh orang Jawa.

Tanaman ini termasuk juga dalam keluarga *Malvaceae*. Tanaman kembang sepatu ini banyak ditanam orang di halaman rumah sebagai tanaman hias atau sebagai pagar hidup. Bunganya yang indah serta warna yang mencolok bisa memberi kesegaran mata serta memperindah pekarangan. Untuk perkembangbiakannya, umumnya dilakukan lewat cara stek batang atau cangkok.

Hampir seluruh bagian bunga sepatu, dari mulai akar, batang, daun, bunga, serta kelopak bunga berguna untuk kesehatan. Bagian bunganya berguna memperlancar peredaran darah, mencegah tekanan darah tinggi, dan berperan penting sebagai tonik (obat kuat). Asam aminonya berperan dalam sistem peremajaan sel tubuh. Sedangkan akar serta daunnya memiliki kandungan Calcium oksalat, peroxidase, lemak serta protein. Kurang lebih 15-30 persen dari tanaman bunga sepatu terdiri dari asam tanaman. Termasuk juga asam sitrat, asam malat, asam tartarat serta allo-hidroksisitat lakton asam, yakni asam kembang sepatu.

Bunga kembang sepatu makin terkenal. Sekarang ini tersedia secara instan di pasaran dalam bentuk rajangan teh yang dibuat dari bunga kembang sepatu. Bila memakainya tinggal diseduh saja.



Tehnya dapat dipakai untuk mengobati demam, membuat hati rileks, menurunkan berat badan sampai mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Untuk dunia kecantikan, ekstrak teh bunga sepatu ini diyakini menjaga kesehatan kulit. Beberapa penyakit lain seperti batuk, sariawan, gondok, bronkhitis, sakit kepala serta gonorrhoe juga bisa disembuhkan dengan bunga kembang sepatu.



Kemunting - Karamunting *Rhodomyrtus tomentosa*

Buah kemunting rasanya manis. Ia bisa dibuat selai maupun jus. Sementara bagian lainnya, bisa digunakan untuk obat. Buah yang satu ini, dikenal orang Minang dengan nama Karamunting atau istilah populernya kemunting. Pohonnnya mudah tumbuh di atas bukit, terutama tanah liat bercampur pasir. Buah kemunting yang sudah masak warnanya ungu tua, dengan permukaan seperti berkabut. Setelah bagian kepalanya dibuang, maka kemunting siap dimakan bersama kulit-kulitnya.

Tidak hanya manusia, burung-burung terkadang juga berebut memakan buah kemunting. Batang kemunting bisa mencapai tinggi dua meter. Kayunya lumayan keras, karenanya banyak dijadikan kayu api. Ia bisa dikembangkan dengan cara biji. Burung-burung menjadi perantara utama yang menyebarkan tumbuhan ini. Sebenarnya kemunting juga bisa dijadikan tumbuhan hias. Bunganya yang berwarna merah muda dengan benang sari menawan, layak dijadikan tanaman di halaman rumah.

Bagian tubuh lainnya seperti akarnya juga dijadikan obat. Orang-orang tua terdahulu sering merebus akarnya, untuk mengobati muntah darah. Air rebusannya (lebih kurang 150 ml) diminum tiga kali sehari selama tiga hari.

Bagi sebagian warga, buah kemunting bisa diolahnya menjadi pai ataupun selai. Dimakan bersama roti atau makanan lainnya. Kemunting juga bisa digunakan untuk mengobati sakit perut. Ambillah pucuk daun, lalu direbus dan airnya diminum. Akar dan daun kemunting juga bisa mengobati keputihan pada wanita. Akar dan daun direbus, kemudian air rebusannya diminum.



Kenanga

Cananga odorata

Kenanga (*Cananga odorata*) adalah nama bagi sejenis bunga dan pohon yang menghasilkannya. Ada 2 kelompok utama kenanga yang dibudidayakan yaitu kelompok *Cananga (forma marcophylla Steeins)* dan Ylang-ylang (*forma genuina Steeins*). Tanaman ini memiliki cabang tegak lurus terhadap batang sedangkan Ylang-ylang memiliki cabang yang terkulai dan daun lebih kecil. Selain itu, masih dikenal pula kenanga perdu (*Cananga odorata fruticosa*), yang banyak ditanam sebagai hiasan di halaman rumah.

Kenanga biasa merupakan tumbuhan asli di Indonesia dan ylang-ylang tumbuhan asli Filipina. Kenanga lazim pula ditanam di Polinesia, Melanesia, dan Mikronesia. Di Indonesia, bunga kenanga banyak menempati peran di dalam upacara-upacara khusus misalnya dalam upacara perkawinan. Kenanga adalah flora identitas Aceh dan Provinsi Sumatra Utara.

Kenanga tumbuh dengan cepat hingga lebih dari 5 meter per tahun dan mampu mencapai tinggi rata-rata 12 meter. Batang pohon kenanga lurus, dengan kayu keras dan cocok untuk bahan peredam suara (akustik). Memerlukan sinar matahari penuh atau sebagian, dan lebih menyukai tanah yang memiliki kandungan asam. Daunnya hijau halus, mengkilap, runcing dengan margin bergelombang. Bunganya terkulai, panjang menguntit dengan 6 kelopak sempit berwarna kuning kehijauan (visualisasi bentuk seperti bintang laut) serta dapat menghasilkan minyak biang, *cananga oil* yang harum.



Kenanga menghasilkan minyak atsiri. Bunga dan minyak esensial yang diperoleh dari bunga kenanga memiliki aktivitas antijamur, antiseptik, antipruritik, penenang, dan dapat menurunkan tekanan darah serta menurunkan demam. Bunga keringnya, dapat digunakan dalam pengobatan malaria dan bunga segar dijadikan pasta untuk mengobati asma. Daun kenanga dapat digunakan dalam pengobatan diare pada bayi serta mengobati gatal dan bisul.



Kenikir

Cosmos caudatus

Kenikir atau yang bernama latin *Cosmos caudatus* adalah sebuah tanaman dengan bentuk daun membujur yang memiliki tangkai cukup panjang. Tanaman ini masuk ke dalam keluarga Asteraceae. *C. caudatus* yang awalnya berasal dari bagian Amerika Latin, hingga kemudian tubuh dan berkembang di Asia Tenggara.

Tanaman kenikir atau ulam raja memiliki tinggi yang bisa mencapai 3 meter, dengan bunga berwarna merah muda atau ungu. Daun merupakan salah satu bagian dari tanaman ini yang biasanya diambil dan diolah sebagai makanan.

Umumnya, sayuran ini lebih sering dijadikan santapan langsung bersama lalapan dan sambal alias dimakan mentah. Akan tetapi, beberapa orang juga menyukainya ketika direbus untuk dimakan sebagai sandingan sayuran lain dalam urap dan pecel.



Beberapa manfaat daun kenikir sebagai obat herbal diantaranya digunakan untuk pengobatan masalah pencernaan, menjaga kesehatan peredaran darah, dan membantu memperkuat tulang. Tingginya nutrisi seperti vitamin A dan antioksidan yang terkandung dalam daun kenikir, sangat berkontribusi untuk memperbaiki penglihatan dan membantu mengurangi efek penuaan.

Daun kenikir juga dapat membantu membersihkan racun dari darah dan memperbaiki keseluruhan fungsi sistem peredaran darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa, penggunaan daun kenikir secara konsisten dapat mengurangi tingkat tekanan darah dan membantu tubuh mengatur gula darah.



Kersen

Muntingia calabura L

Buah kersen atau talok ini sering disebut sebagai buah ceri versi Indonesia. Buah kersen berukuran kecil dan berwarna merah cerah apabila sudah matang. Buah ini memiliki rasa manis. Buah kersen sangat mudah ditemukan di Indonesia karena pohonnya gampang tumbuh di mana saja. Bahkan tak butuh bibit untuk bisa menemukannya tumbuh di suatu tempat.

Buah kersen ini memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, sehingga dapat menjadi sumber antioksidan bagi tubuh. Pada buah kersen memiliki kurang lebih 24 senyawa flavonoid dan fenonil di dalamnya. Hal inilah yang menandakan kalau buah kersen merupakan buah yang kaya akan antioksidan.



Pada daun dan buah kersen memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan jantung. Buah kersen ini memiliki kemampuan untuk melancarkan aliran darah. Jika aliran darah menuju jantung tidak lancar, maka jantung akan berpotensi mengalami kerusakan. Mengonsumsi buah kersen dan daunnya untuk membantu menjaga kesehatan jantung dan terhindar dari berbagai penyakit kardiovaskular.

Manfaat lain dari buah ini adalah bisa mengurangi rasa sakit akibat asam urat dengan mengonsumsi secara rutin. Daunnya juga bisa digunakan untuk meredakan nyerinya. Caranya, rebus daun kersen dengan air selama beberapa menit. Kemudian dinginkan dan saring airnya. Setelah itu minum air tersebut secara rutin setiap hari.

Tidak hanya itu saja, pohon ini bermanfaat untuk obat susah tidur, memperlambat penuaan pada kulit, mengurangi nyeri di otot, menormalkan tekanan darah, mengobati diabetes, menyediakan kalori, mencegah kanker usus besar dan untuk kesehatan rambut.



Ketapang

Terminalia catappa

Tanaman pohon ketapang yang memiliki nama ilmiah *Terminalia catappa* ini sebenarnya merupakan tanaman tepi pantai. Pohon Ketapang memiliki ciri khas yang melebar dan bertajuk-tajuk. Tanaman ini juga termasuk tanaman yang sangat mudah tumbuh dan bertahan hidup di lingkungan apapun, khususnya lingkungan tropis seperti Indonesia.

Tanaman ini memiliki karakter dan ciri khas yang cukup mudah dikenali. Tanaman pohon Ketapang termasuk pohon yang mampu tumbuh hingga mencapai ketinggian 40 meter dengan diameter batang mencapai 1,5 meter.

Tajuk dari pohonnya sangat rindang dengan cabang yang tumbuh secara horizontal dan bertingkat. Pada pohon yang muda, tingkatan-tingkatan ini membuat ketapang terlihat seperti pagoda.

Daun dan kulit pohon digunakan sebagai bahan untuk membuat pewarna hitam dan tinta. Daun dari pohon ketapang juga kerap digunakan oleh penggemar ikan hias untuk menetralkan pH dari air sehingga lebih ideal untuk digunakan memelihara ikan, khususnya ikan Cupang.

Kayu dari pohon ketapang memiliki warna merah bata hingga cokelat keputihan. Meskipun memiliki karakter cukup keras, kayu tersebut tidak memiliki daya tahan sekuat kayu Meranti. Namun, batangnya sering digunakan sebagai bahan bangunan, khususnya untuk material lantai kayu. Selain daun dan kayunya, biji buah ketapang bisa juga dikonsumsi sebagai pengganti biji kenari dan almond.



Pohon ini cukup populer digunakan untuk melengkapi pekarangan dan halaman karena tajuknya yang lebar dan rindang. Rimbunya dedaunan digemari karena mampu membuat lingkungan menjadi lebih teduh.



Kitolod

Isotoma longiflora

Ki Tolod adalah tumbuhan obat yang tingginya mencapai 60 cm. Tumbuhan ini juga disebut daun tolod (Sunda), kendali, sangkobak (Jawa). Mengandung senyawa saponin, alkaloid, polifenol, daun dan bunga kitolod banyak dimanfaatkan masyarakat sebagai penyembuh masalah gangguan kesehatan.

Tumbuhan ini merupakan tumbuhan liar yang biasa ditemukan pada rawa-rawa, semak-semak, pinggir jalan, dan tempat-tempat umum lainnya. Namun keberadaannya, banyak yang menyepelkan, ternyata daun dan bunganya ampuh mengatasi berbagai keluhan kesehatan.

Cukup gunakan daun untuk meredakan sakit gigi. Setidaknya untuk mencegah sekaligus meringkankan asma, tak ada salahnya mencoba daun atau bunganya yang sudah direbus bersama air. Air rebusan daun kitolod tersebut berguna untuk meredakan penyakit asma.

Air rebusan dari daun dan bunga ini dapat mengatasi radang tenggorokan dan panas dalam. Ki Tolod juga mampu mengatasi kulit kusam dan mencegah timbulnya keriput di wajah.

Tak hanya dikonsumsi menjadi ramuan, kitolod juga mampu mempercepat proses penyembuhan luka luar. Apalagi yang aktif berkegiatan, luka luar merupakan salah satu hal yang tentu saja sulit dihindarkan. Walaupun tumbuhan ini memiliki sifat anti-radang, namun sayangnya, getah tumbuhan ini beracun. Untuk itulah, berhati-hatilah bila terkena getah tumbuhan ini.



Krokot *Portulaca*

Krokot (*Portulaca*) adalah genus dari tanaman dari suku *Portulacaceae*. Terdapat sekitar 40-100 spesies yang ditemukan di daerah tropis dan daerah bermusim empat. Salah satu spesies yaitu *Portulaca oleracea* dikenal sebagai tanaman yang dapat dimakan dan dikenal di beberapa daerah sebagai tanaman hama. Beberapa spesies juga menjadi makanan bagi ulat ngengat dan kupu-kupu.

Tanaman krokot mudah ditemui di pekarangan rumah. Biasanya, tanaman ini tumbuh merambat di tanah. Ada beberapa manfaat yang bisa dihasilkan dari tanaman satu ini. Khususnya adalah untuk kesehatan tubuh manusia.

Krokot berguna bagi penderita usus buntu yang tidak ingin menjalani operasi. Caranya siapkan beberapa daun krokot dan kemudian tumbuklah sampai halus hingga ada air yang keluar dari tanaman tersebut. Lalu, campurkan air tersebut dengan gula atau madu supaya rasanya lebih manis. Minumlah ramuan itu sebanyak tiga kali dalam sehari.

Khasiat dari pohon kecil ini mampu untuk menyembuhkan penyakit hati atau hepatitis. Dengan merebus tanaman krokot dan meminum airnya, maka hepatitis akan menghilang dari tubuh. Namun, hal yang perlu diingat adalah mengonsumsi air rebusan tanaman krokot tersebut harus secara teratur. Jika tidak, hepatitis akan semakin lambat proses penyembuhannya.



Tanaman krokot untuk menyembuhkan bisul. Akan tetapi, bisul tidak akan langsung sembuh jika mengonsumsi ramuannya hanya sekali. Harus dikonsumsi secara teratur agar bisul mengering dan kemudian menghilang. Untuk menyembuhkan bisul, bisa merebusnya sama seperti pada saat mengobati hepatitis. Diminum sebanyak tiga kali dalam sehari secara teratur.



Kunyit

Curcuma longa

Kunyit (*Curcuma longa* Linn. syn. *Curcuma domestica* Val.), adalah termasuk salah satu tanaman rempah-rempah dan obat asli dari wilayah Asia Tenggara. Tanaman ini kemudian mengalami penyebaran ke daerah Malaysia, Indonesia, Australia bahkan Afrika. Hampir setiap orang Indonesia dan India serta bangsa Asia umumnya pernah mengonsumsi tanaman rempah ini, baik sebagai pelengkap bumbu masakan, jamu atau untuk menjaga kesehatan dan kecantikan.

Umbi atau rimpang yang berumur lebih dari satu tahun dapat dipakai sebagai obat, umbi (rimpang) kunyit berkhasiat untuk mendinginkan badan, membersihkan, mempengaruhi bagian perut khususnya pada lambung, merangsang, melepaskan lebih gas di usus, menghentikan pendarahan dan mencegah penggumpalan darah, selain dari itu juga digunakan sebagai bahan dalam masakan.

Kunyit juga digunakan sebagai obat anti gatal, anti septik dan anti kejang serta mengurangi pembengkakan selaput lendir mulut. Kunyit dikonsumsi dalam bentuk perasan yang disebut filtrat, juga diminum sebagai ekstrak atau digunakan sebagai salep untuk mengobati bengkak dan terkilir. Kunyit juga berkhasiat untuk menyembuhkan hidung yang tersumbat, caranya dengan membakar kunyit dan menghirupnya.

Kunyit bisa dipakai untuk menyembuhkan beberapa hal yang berkaitan dengan penyimpangan pada kerja ginjal, terutama pada beberapa kasus-kasus yang ditandai dengan bau badan yang tidak sedap dan mata yang tidak tahan terhadap sinar, penggunaan kunyit adalah sangat efektif, yaitu dengan meminum segelas jus kunyit (dibuang ampasnya), selama 2 minggu berturut-turut.

Kandungan utama kunyit adalah kurkumin dan minyak atsiri yang berfungsi untuk pengobatan hepatitis, antioksidan, gangguan pencernaan, anti mikroba, anti kolesterol, anti tumor (menginduksi apoptosis), menghambat perkembangan sel tumor payudara, menghambat proliferasi sel tumor pada usus besar, rematik, diabetes melitus, tifus, usus buntu, disentri, sakit keputihan, haid tidak lancar dan perut mulas saat haid, serta memperlancar air susu ibu pawa wanita yang sedang menyusui.



Lengkuas *Alpinia galanga*

Lengkuas, laos atau kelawas (*Alpinia galanga*) merupakan jenis tumbuhan umbi-umbian yang bisa hidup di daerah dataran tinggi maupun dataran rendah. Umumnya masyarakat memanfaatkannya sebagai campuran bumbu masak dan pengobatan tradisional. Pemanfaatan lengkuas untuk masakan dengan cara mememarkan rimpang kemudian dicelupkan begitu saja ke dalam campuran masakan, sedangkan untuk pengobatan tradisional yang banyak digunakan adalah lengkuas merah *Alpinia purpurata* K Schum.

Tak cuma jadi bumbu masakan, lengkuas pun ternyata menyimpan beragam manfaat buat kesehatan. Khasiatnya disebut bisa melawan leukimia, melanoma, kanker pankreas, kanker payudara, dan kanker hati. Umbi lengkuas pun bisa digunakan sebagai obat arthritis atau radang sendi termasuk reumatik. Di samping itu, lengkuas pun bermanfaat untuk meredakan inflamasi pada perut.



Sebagai obat topikal (oles), lengkuas bisa dimanfaatkan sebagai obat untuk kulit yang terbakar. Cukup dengan cara dihaluskan,

aplikasikan pasta lengkuas pada kulit yang terbakar atau terkena benda panas. Karena memiliki komponen antiinflamasi, lengkuas pun punya potensi untuk melindungi kesehatan otak.

Manfaat lain dapat mengurangi risiko degenerasi kognitif serta membantu melawan depresi. Rasa tidak nyaman pada perut bisa diredakan dengan konsumsi lengkuas. Beberapa masalah pencernaan pun bisa diatasi dengan lengkuas seperti, diare, mual dan cegukan.



Lidah Buaya *Aloe vera*

Lidah buaya (*Aloe vera*) adalah sejenis tumbuhan yang sudah dikenal sejak ribuan tahun silam dan digunakan sebagai penyubur rambut, penyembuh luka, dan untuk perawatan kulit. Tumbuhan ini dapat ditemukan dengan mudah di kawasan kering di Afrika.

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, manfaat tanaman lidah buaya berkembang sebagai bahan baku industri farmasi dan kosmetika, serta sebagai bahan makanan dan minuman kesehatan. Secara umum, lidah buaya merupakan satu dari 10 jenis tanaman terlaris di dunia yang mempunyai potensi untuk dikembangkan sebagai tanaman obat dan bahan baku industri.

Lidah buaya berkhasiat sebagai anti inflamasi, anti jamur, anti bakteri dan membantu proses regenerasi sel. Di samping menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita diabetes, mengontrol tekanan darah, menstimulasi kekebalan tubuh terhadap serangan penyakit kanker, serta dapat digunakan sebagai nutrisi pendukung penyakit kanker, penderita HIV/AIDS.

Batang pohonnya mengandung semua jenis vitamin kecuali vitamin D. Dalam penggunaannya untuk perawatan kulit, tanaman ini dapat menghilangkan jerawat, melembabkan kulit, detoksifikasi kulit, penghapusan bekas luka dan tanda, mengurangi peradangan serta perbaikan dan peremajaan kulit. Juga mengandung asam folik yang melindungi sistem kekebalan tubuh dan kesehatan tubuh yang seringkali terefleksi pada kulit.



Dengan beragam manfaat yang terkandung dalam lidah buaya, pemanfaatannya saat ini kurang optimal oleh masyarakat, karena hanya memanfaatkannya sebagai penyubur rambut.



Lidah Mertua *Sansevieria*

Sansevieria atau lidah mertua adalah marga tanaman hias yang cukup populer sebagai penghias bagian dalam rumah karena tanaman ini dapat tumbuh dalam kondisi yang sedikit air dan cahaya matahari. Memiliki daun keras, sukulen, tegak, dengan ujung meruncing.

Flora yang mampu menyerap gas-gas penyebab polusi udara itu tak hanya sebagai tanaman hias, tapi juga memiliki manfaat untuk menyuburkan rambut, mengobati diabetes, wasir, hingga kanker ganas. Sementara seratnya digunakan sebagai bahan pakaian. Di Jepang, tanaman ini digunakan untuk menghilangkan bau perabotan rumah di ruangan.

Sansevieria dibagi menjadi dua jenis, yaitu jenis yang tumbuh memanjang ke atas dengan ukuran 50–75 cm dan jenis berdaun pendek melingkar dalam bentuk roset dengan panjang



8 cm dan lebar 3–6 cm. Kelompok panjang memiliki daun meruncing seperti mata pedang, dan karena ini ada yang menyebutnya sebagai tanaman pedang-pedangan.

Tumbuhan ini berdaun tebal dan memiliki kandungan air sukulen, sehingga tahan kekeringan. Namun dalam kondisi lembap atau basah, flora ini bisa tumbuh subur.

Warna daunnya sangat beragam, mulai hijau tua, hijau muda, hijau abu-abu, perak, dan warna kombinasi putih kuning atau hijau kuning. Motif alur atau garis-garis yang terdapat pada helai daun juga bervariasi, ada yang mengikuti arah serat daun, tidak beraturan, dan ada juga yang zig-zag. Tanaman ini dapat ditanam di dalam atau luar ruangan. Dapat ditanam langsung di atas tanah pada halaman rumah atau ditempatkan di dalam pot.



Mahang

Macaranga hypoleuca

Pohon mahang (*Macaranga hypoleuca*) memiliki nama daerah di Sumatera dan Kalimantan dengan sebutan mahang. Sedangkan di Kalimantan Barat dengan sebutan purang. Dan juga di negara Malaysia pohon mahang disebut dengan pohon Mahang puteh. Pohon mahang ini tersebar di beberapa daerah seperti Thailand, Semenanjung Malaysia, Sumatera, dan Kalimantan.

Tanaman keras ini merupakan famili dari *Euphorbiaceae* yang tingginya mencapai 30 m dan diameter batangnya mencapai 40 cm. Tumbuh subur di daerah yang memiliki jenis tanah berpasir dan tanah liat. Hebatnya, pohon ini tidak mudah diserang hama dan penyakit, karena pada umumnya tumbuh sebagai jenis pionir di hutan sekunder, pada ketinggian tempat mencapai 3.000 m dpl.

Batang kayu mahang yang dikelupas sering digunakan oleh penduduk untuk bahan bangunan. Kayunya juga digunakan untuk rangka dan atap pembuatan rumah, perlengkapan interior, peti kemas, pelampung, dan sebagai bahan dasar tangkai korek api. Kayunya dapat pula sebagai bahan dasar industri kertas, karena dihasilkan pulp atau bubur kertas berkualitas tinggi dan untuk pembuatan kayu lapis.



Mangga

Mangifera

Mangga merupakan tanaman asli dari India dan Asia Tenggara dan telah dibudidayakan selama lebih dari 4.000 tahun. Ada ratusan jenis mangga dengan rasa, bentuk, ukuran dan warna yang unik. Buah ini tidak hanya memiliki rasa yang lezat tapi juga kalori yang rendah serta nutrisi yang luar biasa. Di balik rasanya yang manis dan lezat, ternyata mangga memiliki beragam manfaat bagi tubuh. Buah mangga kaya akan vitamin, mineral dan antioksidan dan terkait dengan banyak manfaat bagi kesehatan. Selain itu, rasanya lezat dan bervariasi ada manis dan asam.

Mangga bermanfaat untuk meningkatkan imun, mengurangi risiko penyakit hati, kesehatan pencernaan dan penglihatan, mengurangi risiko kanker tertentu, dan secara keseluruhan menurunkan berat badan.

Buah yang matang umum dimakan dalam keadaan segar, sebagai buah meja atau campuran es, dalam bentuk irisan atau diblender. Buah yang muda kerap kali dirujuk, atau diijakan di tepi jalan setelah dikupas, dibelah-belah dan dilengkapi bumbu garam dengan cabai. Buah mangga juga diolah sebagai manisan, irisan buah kering, dikalengkan dan lain-lain. Di berbagai daerah di Indonesia, mangga (tua atau muda) yang masam kerap dijadikan campuran sambal atau masakan ikan dan daging.



Di India, biji mangga dapat dijadikan pakan ternak atau unggas pada masa panceklik. Daun mudanya dilalap atau dijadikan sayuran. Kayu mangga cukup kuat dan keras, namun kurang awet untuk penggunaan di luar. Kayu ini juga dapat dijadikan arang yang baik.



Mangkokan

Polyscias scutellaria

Daun mangkokan tumbuh di daerah tropis. Pohonnya dapat tumbuh tinggi sampai dengan 6 meter. Kebanyakan orang menanamnya menjadi tanaman hias atau tanaman pagar. Batangnya dipangkas supaya tidak terlalu tinggi, sehingga daunnya masih terjangkau tangan untuk dipetik. Tumbuhan ini memang lebih banyak dimanfaatkan bagian daunnya.

Tanaman mangkokan (*Polyscias scutellaria*) adalah tanaman tropis yang sering dijumpai tumbuh liar di pinggir jalan atau pekarangan rumah, biasanya tanaman ini juga ditanam untuk mempercantik pekarangan rumah.

Dapat tumbuh dengan baik di bawah sinar matahari penuh dan teduh, serta mampu beradaptasi dengan berbagai jenis tanah, seperti di ladang, tepian sungai dan di wilayah pulau sekalipun. Sebagian orang awam melihat tanaman ini sekadar tanaman umum tidak lebih dari tanaman penghias halaman rumah.



Namun, tumbuhan ini dapat digunakan sebagai pengobatan herbal, salah satunya adalah untuk mengatasi kerontokan rambut. Beberapa penelitian terhadap tanaman mangkokan menyebutkan bahwa tanaman mangkokan dapat digunakan untuk merangsang pertumbuhan rambut, dimana daun mangkokan mengandung tanin, polifenol, dan saponin. Caranya adalah dengan dipakai sebagai masker rambut.

Mulailah mencari daun mangkokan yang sudah tua tapi masih segar. Setelah dicuci, haluskan daun mangkokan dan campur dengan minyak kelapa hingga rata. Lalu saring dan peras. Hasil perasan inilah yang dioleskan ke kulit kepala sambil dipijat. Biarkan hingga mengering, kemudian cuci sampai bersih. Lakukan metode tersebut secara rutin agar rambut tidak mudah rontok dan rambut bertambah subur.

Selain itu juga daun mangkokan dapat dijadikan sebagai sayur sebagai sumber serat dan vitamin dan digunakan untuk mengobati luka.



Matoa

Pometia pinnata

Buah Matoa merupakan buah dari sebuah tanaman khas Indonesia, khususnya wilayah Indonesia Timur, seperti Papua dan Maluku. Buah manis ini lahir dari tumbuhan berakar tunggang, berbentuk pohon dengan ketinggian 20-40 meter dan diameter maksimum mencapai 100 centimeter. Pohon matoa yang bernama latin *Pometia pinnata* sendiri berbunga sekali dalam setahun, yaitu antara bulan Juli hingga Oktober dengan masa matang sekitar 4 bulan. Tumbuhan ini tumbuh baik di semua wilayah, baik dataran rendah atau tinggi, yang pasti Matoa merupakan tanaman tropis yang hidup di daerah dengan curah hujan tinggi.

Papua memiliki dua jenis Matoa, yaitu Matoa Kelapa dan Matoa Papeda. Hal yang membedakan kedua jenis ini adalah tekstur buahnya, pada Matoa Kelapa buahnya kenyal dan padat seperti rambutan aceh, sedangkan Matoa Papeda memiliki tekstur buah yang berdaging lebih lengket dan lembek. Sepintas, buah Matoa tampak seperti buah pinang yang memiliki kulit keras berwarna hijau, merah, dan hitam, serta berbentuk bulat lonjong dengan panjang sekitar 5-6 centimeter. Namun dalam hal rasa, Matoa memiliki citarasa manis dan wangi layaknya perpaduan antara rambutan, kelengkeng dan leci.

Selain memiliki rasa yang nikmat, buahnya memiliki khasiat yang cukup banyak. Kandungan vitamin C dalam buah mampu meningkatkan daya tahan tubuh yang lemah dan berfungsi meningkatkan antioksidan pencegah kanker. Selain itu, Matoa juga mengandung vitamin E yang berguna sebagai penghilang stress, meningkatkan kesuburan, dan meminimalisir resiko terkena penyakit Jantung. Namun demikian, kandungan glukosa dalam buah juga cukup tinggi, sehingga bila mengkonsumsi dalam jumlah banyak dapat menyebabkan pusing dan mabuk.

Pohon Matoa sudah tersebar luas ke seluruh wilayah Indonesia. Di wilayah Sumatera utara, dikenal dengan nama Pakam, di Minangkabau dikenal sebagai Langsek Anggang, di Jawa Barat dikenal dengan sebutan Leungsir, dan di Pulau Jawa disebut Kayu Sapi. Matoa adalah tanaman asli Indonesia dan sangat cocok untuk dijadikan tanaman penghijauan. Pohon ini sangat direkomendasikan karena dapat tumbuh di segala medan dan memiliki akar serta pangkal batang yang kuat.



Melati

Jasminum sambac

Melati merupakan tanaman bunga hias berupa perdu berbatang tegak yang hidup menahun. Melati merupakan genus dari semak dan tanaman merambat dalam keluarga zaitun (*Oleaceae*). Terdiri dari sekitar 200 spesies tumbuhan asli daerah beriklim tropis dan hangat dari Eurasia, Australasia dan Oseania. Tumbuhan ini secara luas dibudidayakan untuk aroma khas bunganya yang harum. Di Indonesia, salah satu jenis melati telah dipilih menjadi "puspa bangsa" atau bunga simbol nasional yaitu melati putih (*Jasminum sambac*), karena bunga ini melambangkan kesucian dan kemurnian, serta dikaitkan dengan berbagai tradisi dari banyak suku di negara ini.

Bunga melati bermanfaat untuk bahan industri minyak wangi, kosmetika, parfum, farmasi, penghias rangkaian bunga dan bahan campuran atau pengharum teh, seperti teh melati yang populer di Indonesia.

Bunga dan daun-daun dari beberapa spesies melati digunakan untuk mengurangi atau menghentikan keluarnya susu ibu. Caranya dengan meremukkan bunga dan daun yang ditempelkan di atas buah dada.

Tapal daun-daun dari beberapa jenis melati dipakai untuk mengobati bisul dan sakit kulit. Dedaunan ini juga digunakan sebagai obat kumur untuk mengobati seriawan dan pembengkakan gusi. Air rendaman bunga yang telah bermalam digunakan sebagai penyegar untuk mencuci muka.



Ekstrak akar beberapa jenis melati dimanfaatkan sebagai penurun demam. Rebusan akar melati atau rendaman bunganya dipakai untuk mengatasi radang paru-paru, bronkitis, dan juga asma. Akar yang ditumbuk untuk menyembuhkan keseleo atau patah tulang dan penyembuh luka. Beberapa jenis melati juga ditanam sebagai penghias taman.



Pacing - Sawangkak *Costus speciosus*

Pacing, atau pacing tawar, selama ini lebih dikenal sebagai tanaman hias. Pacing yang memiliki nama ilmiah *Cheilocostus speciosus*, tergolong dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*). Dalam bahasa Inggris, tumbuhan ini disebut *wild ginger*, *spiral ginger*, atau *crepe ginger*.

Pacing merupakan tumbuhan tegak dengan tinggi 0,5 m – 3 m, dan menyukai tempat lembap dan teduh, di dataran rendah sampai ketinggian 1.200 m di atas permukaan laut. Batangnya berwarna kuning kecokelatan, sebesar jari orang dewasa dan banyak mengandung air, mudah dipatahkan. Daunnya berwarna hijau, tunggal, tangkainya pendek dan berhelai memanjang sampai bentuk lanset. Bagian bawah daunnya lembut.

Bunganya tersusun dalam bongkol, berwarna merah. Bila mekar, mengutip dari wikipedia.org, daun mahkota yang membentuk bibir berwarna putih dan bergaris kuning di tengah tersembul ke luar menonjol. Buahnya bulat memanjang, merah, berbiji hitam.



Tumbuhan ini mudah diperbanyak dengan biji, dengan cara stek akar rimpang atau stek batang.

Pacing dibudidayakan untuk keperluan bahan obat. Tumbuhan ini juga lazim ditanam sebagai tanaman hias. Namun, sifatnya yang mudah tumbuh, menyebabkan pacing juga dicap sebagai tumbuhan pengganggu.

Umbi pacing banyak mengandung pati dan serat, di samping itu juga terdapat senyawa racun saponin dan sedikit minyak atsiri. Secara tradisional, akar rimpang pacing yang pahit dipakai dalam ramuan jamu untuk obat demam dan kejang. Rimpang pacing dalam tradisi pengobatan Ayurveda juga dimanfaatkan sebagai obat asma, bronkhitis, hingga anemia. Daun dan cabangnya secara tradisional digunakan untuk cuci rambut. Pacing tawar dapat diolah untuk mengobati bengkak pada sakit ginjal (nephtiric edema), perut busung, dan infeksi saluran kemih.



Pakis Giwang *Euphorbia milii*

Tanaman ini di kenal sebagian orang sebagai tanaman hias yang mengandung getah. Biasanya tanaman kaktus giwang ini ditanam juga sebagai tanaman hias dalam pot, pekarangan, serta taman-taman.

Bunganya bermanfaat untuk penghenti pendarahan. Batangnya serta daun bermanfaat meredakan bengkak, anti radang, antiseptik. Kandungan yang ada pada daun, batang serta bunganya memiliki kandungan saponin serta tanin. Bunganya juga memiliki kandungan flavonoid.

Untuk pengobatan dalam kasus mengobati bisul serta radang kulit bernanah, bersihkan daun serta batang pakis giwang sekedarnya. Buang duri-durinya, lalu tumbuk sampai halus. Masukkan sedikit gula merah, tempelkan ramuan itu ke daerah yang sakit. Kemudian oleskan secara merata, ualangi penggunaan ramuan itu 2-3 kali satu hari.

Cara penyembuhan dalam kasus hepatitis , dapat dilakukan dengan membersihkan serta potong tidak tebal batang segar kaktus pakis giwang (9-15 gr). Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Dinginkan serta saring rebusan itu. Berikanlah madu sekedarnya. Minum saat pagi serta sore hari, setengah gelas.



Pada kasus mengobati luka bakar dan tersiram air panas. Bersihkan bersih daun serta batang, lalu potong kecil-kecil. Rendam dalam air, kemudian di rebus hingga mendidih selama 15 menit. Sesudah dingin, pakai air rebusan tersebut untuk bersihkan serta mengompres luka. Lakukan secara teratur, hingga sembuh.



Paku Pedang - Harupat *Nephrolepis*

Paku Harupat (*Nephrolepis*) merupakan sekelompok tumbuhan paku dengan sekitar 40 jenis yang mudah dikenali karena entalnya memanjang berbentuk pedang.

Terna epifit atau setengah epifit, mudah dijumpai tumbuh di tepi-tepi sungai, tebing, atau pada batang palem serta pohon lain. Rimpangnya tipis, menyerupai akar. Dari rimpangnya tumbuh ental yang memanjang, dapat mencapai 1,5m panjang, dengan anak-anak daun tersusun menyirip tunggal, mirip pedang atau mata tombak.

Dalam taksonomi saat ini, *Nephrolepis* dimasukkan dalam suku *Lomariopsidaceae*. Di Indonesia dan daerah Asia tropis lainnya, tanaman ini mudah dijumpai di rumah-rumah atau kebun. Tumbuhan ini mudah beradaptasi karena bersifat epifit dan memiliki rimpang yang tahan kering yang menjalar ke mana-mana. Beberapa jenisnya, seperti *Nephrolepis exaltata*, *N. duffii*, dan *N. cordifolia*, dikenal sebagai tanaman hias populer dan memiliki banyak *kultivar*. *N. biserrata* biasa dijumpai di batang-batang palem di kebun atau hutan.



Palem Waregu *Rhapis excelsa*

Pohon palem jari waregu memiliki nama ilmiah *Rhapis excelsa*, yang mana palem ini bisa dipergunakan untuk komponen taman pada umumnya dan taman dalam ruang atau *indoor plant*. Pohon palem yang berasal dari Asia Timur dan Asia Tenggara ini tumbuh secara merumpun dengan cara hidup secara berkelompok yang dapat digunakan sebagai komponen taman untuk menciptakan kesan tropis.

Meskipun tergolong tanaman hias, tanaman palem ini memiliki jangka waktu hidup yang lebih lama dibandingkan dengan tanaman yang lainnya. Tidak hanya itu, tanaman ini juga bisa tetap bugar dan tidak layu walaupun ada di ruangan ber AC selama 30 hari atau satu bulan nonstop.

Tanaman palem jari waregu ini bisa ditanam dan difungsikan untuk garis pembatas. Fungsi dari garis pembatas itu sendiri adalah untuk menyamarkan pandangan. Bisa digunakan sebagai dekorasi. Tanaman ini adalah tanaman indoor dan tanaman indoor sering sekali digunakan untuk dekorasi sebuah acara.



Tanaman banyak dipakai dalam dekorasi acara pernikahan, yang ditempatkan di sekitar pelaminan. Pohon tersebut mampu menambah nilai estetika dari sebuah seni dekorasi. Tidak hanya ditempatkan di sebelah kursi pengantin, tanaman ini juga bisa difungsikan sebagai sebuah penghias lantai.



Pandan Bali

Cordyline australis

Pandan Bali (*Cordyline australis*) disebut juga *cabbage tree* atau *cabbage palm*, merupakan tanaman yang berasal dari Selandia Baru. Tanaman ini dijadikan sebagai tanaman hias daun eksotis dengan batang tunggal dan tinggi. Daunnya dapat dibuat bercabang dengan cara dipotong namun tumbuh cabang baru agak lama). Daun keluar dari ujung batang, berbentuk runcing-runcing seperti pedang.

Diberi nama Pandan Bali karena daun tanaman ini mirip dengan daun pandan wangi yang biasa digunakan untuk membuat kue. Pohon tersebut umumnya ditanam pada taman bergaya Bali. Bila dilihat dari asal-usulnya, tanaman yang ini bukan berasal dari keluarga pandan, dan bukan pula berasal dari Pulau Bali. Tanaman yang memiliki tajuk panjang sekitar 1,1 sampai 5 meter ini memiliki batang yang kokoh dan daunnya yang menjuntai, dengan maksimal pertumbuhan yang bervariasi mulai dari 1 - 3 meter. Sementara untuk daunnya yang memiliki panjang 40 sampai 80 cm ini memiliki tekstur halus, licin, tipis, dan tidak berduri.

Dilihat dari penampilannya yang menawan, tumbuhan eksonik ini sangat cocok sekali ditempatkan di area pekarangan rumah. Selain berfungsi untuk menambah nilai estetika, tanaman ini mempunyai manfaat sebagai penyaring polusi udara dan menyerap debu.



Pandan Wangi

Pandanus amaryllifolius

Pandan wangi atau biasa disebut pandan saja adalah jenis tumbuhan monokotil dari famili *Pandanaceae* yang memiliki daun beraroma wangi yang khas. Daunnya merupakan komponen penting dalam tradisi masakan Indonesia dan negara-negara Asia Tenggara lainnya.

Tumbuhan ini mudah dijumpai di pekarangan atau tumbuh liar di tepi-tepi selokan yang teduh. Akarnya besar dan memiliki akar tunggang yang menopang tumbuhan ini bila telah cukup besar. Daunnya memanjang seperti daun palem dan tersusun secara roset yang rapat, panjangnya dapat mencapai 60cm. Beberapa varietas memiliki tepi daun yang bergerigi.

Daun tumbuhan merupakan komponen cukup penting dalam tradisi boga Indonesia dan negara-negara Asia Tenggara lainnya sebagai pewangi makanan karena aroma yang dihasilkannya. Daun pandan biasa dipakai dalam pembuatan kue atau masakan lain seperti kolak dan bubur kacang hijau. Sewaktu menanak nasi, daun pandan juga kerap diletakkan di sela-sela nasi dengan maksud supaya nasi menjadi beraroma harum.

Aroma harum yang khas ini terasa kuat ketika daunnya masih cukup segar atau agak kering. Selain sebagai pengharum kue, daun pandan juga dipakai sebagai sumber warna hijau bagi makanan (selain daun suji), sebagai komponen hiasan penyajian makanan, dan juga sebagai bagian dalam rangkaian bunga di pesta perkawinan (dironce) untuk mengharumkan ruangan.



Pare Belut

Trichosanthes anguina

Pare belut atau disebut krai, merupakan jenis sayuran yang mudah ditemui di beberapa negara, seperti Indonesia, Pakistan, Malaysia, China dan negara-negara Asia lainnya. Sayuran murah meriah ini ternyata memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap. Jika dikonsumsi secara teratur bahkan bisa membantu penyembuhan beberapa jenis penyakit, antara lain penyakit kuning dan malaria.

Manfaat krai bagi kesehatan sangat beragam sebab sayuran ini memiliki gizi yang cukup lengkap. Di dalamnya terkandung vitamin, mineral, serat, dan air. Vitamin yang terkandung meliputi vitamin A, vitamin B, dan vitamin C. Sementara mineral yang terdapat di dalamnya adalah zat besi, kalsium, magnesium, yodium, kalium, fosfor, dan mangan. Jenis pare ini diperkaya dengan serat larut dan air yang baik untuk kelancaran pencernaan.

Pare belut atau krai sangat bagus untuk penderita diabetes . Karena rendah kalori dan baik untuk pencernaan, konsumsi sayuran ini bisa membantu penderita diabetes dalam mengontrol berat badan. Selain itu berkhasiat untuk mengobati demam berdarah dan demam akibat malaria, terutama demam tinggi yang disertai muntah, mual, dan diare. Menambahkan sedikit madu pada rebusan krai dipercaya bisa menurunkan demam tinggi. Pare belut yang dicampur dengan jus daun ketumbar juga efektif menurunkan demam tinggi dan penderita malaria.

Manfaat sebagai tanaman obat juga dapat mengatasi penyakit kuning. Dengan mengkonsumsi daun krai yang dicampur dengan daun ketumbar. Minumlah ramuan obat tradisional ini tiga kali sehari dapat membantu mengurangi tingkat bilirubin dan mengobati penyakit kuning.

Dalam meningkatkan kesehatan jantung, ekstrak krai diketahui dapat mengatasi masalah yang berkaitan dengan kesehatan jantung seperti palpitasi. Konsumsi ekstrak krai dapat membantu mengurangi stres dan rasa sakit yang terkait dengan jantung. Setidaknya dua cangkir ekstrak krai per hari akan membantu menyingkirkan masalah terkait jantung. Selain itu, khasiatnya juga dapat mengatasi sembelit, membantu mengeluarkan racun-racun lewat air seni, memperkuat gigi dan tulang



Patah Tulang

Euphorbia tirucalli

Tanaman patah tulang dengan nama ilmiah *Euphorbia tirucalli* (*E. tirucalli*) ini termasuk tumbuhan perdu yang memiliki ketinggian 4-12 m. Umumnya, daun tumbuhan berukuran kecil dengan panjang maksimal 2,5 cm. Tumbuhan yang dikenal pula dengan pencil cactus ini mampu hidup di area dimana tanaman lain tidak bisa atau sulit untuk tumbuh. Misalnya, di kawasan tropis yang kering dengan curah hujan yang rendah, tanah bergaram, serta pada area ketinggian lebih dari 2.000 meter.

Tanaman patah tulang telah banyak digunakan sebagai obat tradisional. Namun bagian yang digunakan bukanlah daun patah tulang, melainkan getah, akar, hingga dahannya. Penggunaan tanaman ini secara tradisional diyakini mampu mengatasi beragam gangguan kesehatan seperti sakit gigi, wasir atau hemoroid, gigitan ular dan kalajenging, kutil, asma, sakit gigi, epilepsi, kolik, tumor, kanker, bisul di hidung dan nyeri tulang.

Di samping manfaat di atas, tanaman patah tulang banyak digunakan di Pulau Jawa untuk menyembuhkan patah tulang. Penduduk setempat menggunakannya dengan cara mengaplikasikan dan menggosokkan getahnya ke area tubuh yang mengalami fraktur. Khasiat didapatkan dari getahnya, bukan daun patah tulang.

Berhati-hatilah dengan tanaman patah tulang ini. Jika mengenai mata, getahnya bisa mengakibatkan kebutaan sementara yang dapat berlangsung sampai beberapa hari hingga kebutaan permanen.



Pegagan

Centella Asiatica

Pegagan (*Centella Asiatica*) merupakan tanaman liar yang banyak tumbuh di perkebunan, ladang, tepi jalan, serta pematang sawah. Tanaman ini berasal dari daerah Asia tropik, tersebar di Asia Tenggara termasuk Indonesia, India, Cina, Jepang dan Australia kemudian menyebar ke berbagai negara-negara lain. Nama yang biasa dikenal untuk tanaman ini selain pegagan adalah daun kaki kuda dan antanan. Sering digunakan sebagai penutup tanah, adakalanya dimakan sebagai sayuran. Berkhasiat sebagai obat tradisional untuk berbagai penyakit.

Sejak zaman dahulu, pegagan telah digunakan untuk obat kulit (misalnya keloid), gangguan saraf dan memperbaiki peredaran darah. Masyarakat Jawa Barat mengenal tanaman ini sebagai salah satu tanaman untuk lalapan.



Pegagan berasa manis, bersifat mendinginkan, memiliki fungsi membersihkan darah, melancarkan peredaran darah, peluruh kencing, penurun panas, menghentikan pendarahan, meningkatkan saraf memori, anti bakteri, tonik, antispasme, antiinflamasi, hipotensif, insektisida, antialergi dan stimulan. Saponin yang ada menghambat produksi jaringan bekas luka yang berlebihan dan menghambat terjadinya keloid.



Pepaya

Carica papaya L.

Pepaya (*Carica papaya L.*), adalah tumbuhan yang berasal dari Meksiko bagian selatan dan bagian utara dari Amerika Selatan, dan kini menyebar luas dan banyak ditanam di seluruh daerah tropis untuk diambil buahnya. Nama pepaya dalam bahasa Indonesia diambil dari bahasa Belanda, "papaja", dalam bahasa Jawa pepaya disebut *katès* dan orang Sunda menyebutnya dengan nama *gedang*.

Buah pepaya dimakan dagingnya, baik ketika muda maupun masak. Daging buah muda dimasak sebagai sayuran. Daging buah masak dimakan segar atau sebagai campuran koktail buah. Pepaya dimanfaatkan pula daunnya sebagai sayuran dan pelunak daging. Daun pepaya muda dimakan sebagai lalapan, setelah dilayukan dengan air panas atau dijadikan pembungkus buntel. Oleh orang Manado, bunga pepaya yang diurap menjadi sayuran yang biasa dimakan. Getah pepaya yang ditemukan pada batang, daun, dan buah mengandung enzim papain, semacam protease, yang dapat melunakkan daging dan mengubah konformasi protein lainnya.

Papain telah diproduksi secara massal dan menjadi komoditas dagang. Untuk memproduksi papain, bahan baku yang perlu dipersiapkan adalah getah pepaya. Sementara bahan penolongnya berupa air dan sulfit. Air digunakan sebagai pengencer getah pepaya, sedangkan sulfit digunakan sebagai pelarut bahan kimia.

Pengambilan getah buah dilakukan pada buah yang sudah berumur 2.5-3 bulan. Buah yang sedang dalam masa penyadapan harus tetap tergantung pada batang pokoknya. Penyadapan dilakukan sampai tujuh kali dengan interval penyadapan empat hari, maka waktu yang diperlukan untuk penyadapan adalah sekitar 28 hari. Waktu yang tepat untuk menyadap adalah pagi hari sebelum matahari terbit atau sore hari sebelum matahari terbenam.

Daun pepaya juga berkhasiat obat dan perasannya digunakan dalam pengobatan tradisional untuk menambah nafsu makan.



Petai

Parkia speciosa

Petai, pete atau mlanding (*Parkia speciosa*) merupakan pohon tahunan tropika dari suku polong-polongan (*Fabaceae*), anak-suku petai-petaian (*Mimosoidae*). Bijinya, yang disebut "petai" juga, dikonsumsi ketika masih muda, baik segar maupun direbus.

Pohon petai tumbuh menahun, dengan tinggi batang mencapai 20m. Daunnya majemuk, tersusun sejajar. Bunga majemuk, tersusun dalam bongkol. Bunganya muncul biasanya di dekat ujung ranting. Buahnya besar, memanjang, betipe buah polong. Dari satu bongkol dapat ditemukan sampai belasan buah. Dalam satu buah terdapat hingga 20 biji, yang berwarna hijau ketika muda dan terbalut oleh selaput agak tebal berwarna coklat terang. Buah petai akan mengering jika masak dan melepaskan biji-bijinya.

Biji petai, yang berbau khas dan agak mirip dengan jengkol, dikonsumsi segar maupun dijadikan bahan campuran sejumlah menu. Sambal goreng hati tidak lengkap tanpa petai. Sambal petai juga merupakan menu dengan petai.



Biji petai biasanya dijual dengan menyertakan polongnya. Namun, pengemasan modern juga dilakukan dengan mengemasnya dalam plastik atau dalam styrofoam yang dibungkus plastik kedap udara.

Petai dapat digunakan sebagai obat seperti anemia, stress, sindroma pramenstruasi, depresi, sakit perut, cacingan dan beberapa gangguan kesehatan lainnya.



Petai Cina

Leucaena leucocephala

Lamtoro, kemlandingan, petai selong atau petai cina (*Leucaena leucocephala*) adalah sejenis perdu dari suku *Fabaceae* (*Leguminosae*, polong-polongan), yang kerap digunakan dalam penghijauan lahan atau pencegahan erosi. Berasal dari Amerika tropis, tumbuhan ini sudah ratusan tahun diperkenalkan ke Jawa untuk kepentingan pertanian dan kehutanan, dan kemudian menyebar pula ke pulau-pulau yang lain di Indonesia.

Sejak lama lamtoro telah dimanfaatkan sebagai pohon peneduh, pencegah erosi, sumber kayu bakar dan pakan ternak. Di tanah-tanah yang cukup subur, tumbuhan ini tumbuh dengan cepat dan dapat mencapai ukuran dewasanya (tinggi 13–18 m) dalam waktu 3 sampai 5 tahun. Biasanya ditanam sebagai pohon pelindung atau peneduh, dan untuk menanggulangi terjangan angin ribut. Tumbuhan ini juga dapat dipakai untuk pupuk hijau - dengan cara membenamkan daun pangkasnya sebagai pupuk dalam tanah.

Kegunaan lainnya adalah sebagai pagar hidup, sekat api, penahan angin, jalur hijau, rambatan hidup bagi tanaman-tanaman yang melilit seperti lada, vanili, markisa dan gadung, serta pohon penayang di perkebunan kopi dan kakao. Daun-daun dan ranting muda lamtoro merupakan pakan ternak dan sumber protein yang baik.

Daun, tunas bunga, dan polong yang muda biasa dilalap mentah atau dimasak terlebih dahulu. Biji-bijinya yang tua disangrai sebagai pengganti kopi, dengan bau harum yang lebih keras dari kopi. Biji-biji yang sudah cukup tua, tetapi belum menghitam, biasa digunakan sebagai campuran pecal dan botok. Buah mudanya juga bisa dimanfaatkan sebagai sayur. Biji lamtoro bisa juga diolah menjadi pengganti kedelai dengan gizi yang hampir menyamai kedelai. Daun-daunnya juga kerap digunakan sebagai mulsa dan pupuk hijau.

Biji lamtoro terasa pahit dan netral. Tumbuhan ini merupakan peluruh air seni (diuretik) dan cacing usus. Untuk pemakaian sebagai obat, biji dan seluruh bagian tumbuhan ini dipakai. Bijinya dikeringkan dan dijadikan bubuk. Sebanyak 1 sendok teh biji yang direbus dalam 1/2 cangkir panas dapat digunakan untuk obat kencing manis. Kunyahan pucuk muda daun lamtoro bisa digunakan untuk ditempelkan pada luka yang disebabkan oleh benda tajam. Buah lamtoro yang dicampur dengan kulit batang talas dapat dipergunakan untuk mengobati luka teriris pisau.



Pinang

Areca catechu

Pinang terutama ditanam untuk dimanfaatkan bijinya. Biji ini dimanfaatkan orang sebagai salah satu campuran ketika mengunyah sirih, selain gambir dan kapur. Bagian utama tanaman pinang yang biasa dimanfaatkan yakni biji dan batangnya. Binya mengandung alkaloid yang sedikit banyak bersifat racun dan adiktif, dapat merangsang otak. Biji pinang di apotek biasa digunakan untuk mengobati cacingan, terutama untuk mengatasi cacing pita.

Secara tradisional, biji pinang digunakan dalam ramuan untuk mengobati sakit disentri, diare berdarah, dan kudisan. Juga dimanfaatkan sebagai penghasil zat pewarna merah dan bahan penyamak. Selain digunakan sebagai ramuan dalam mengobati sakit disentri, biji pinang juga dapat mengobati luka kulit, mengecilkan rahim setelah melahirkan, mengobati mata rabun dan cacingan, menghasilkan zat pewarna merah, penyamak dan masih banyak manfaat lainnya.

Biji dan kulit biji bagian dalam juga dapat digunakan untuk menguatkan gigi rapuh bersama-sama dengan sirih (penyamak). Air rendaman biji pinang muda digunakan untuk obat sakit mata oleh suku Dayak Kendayan di Kalimantan Barat. Zat tannin berkhasiat untuk menguatkan gusi dan menghentikan perdarahan. Selain itu, buah pinang juga mengandung lemak, kanji dan resin. Biji pinang juga dapat diolah menjadi minyak atsiri untuk menjadi bahan dasar pengganti solar.

Sedangkan batang pohonnya kerap diperjual belikan, terutama di kota-kota besar di Jawa menjelang perayaan Proklamasi Kemerdekaan 17 Agustus, sebagai sarana untuk lomba panjat pinang. Meski kurang begitu awet, kayu pinang yang tua juga dimanfaatkan untuk bahan perkakas atau pagar. Selain itu juga dapat dimanfaatkan dalam pembuatan talang atau saluran air.

Selain bagian biji dan batangnya, bagian lain seperti umbut pinang muda dapat digunakan untuk mengobati patah tulang dan sakit pinggang (salah urat) serta dapat dimakan sebagai lalapan atau acar. Daun pinang berguna untuk mengatasi masalah tidak nafsu makan dan sakit pinggang. Selain sebagai obat, pelepah daun digunakan untuk pembungkus makanan dan bahan campuran untuk topi. Sabut pinang yang rasanya hangat dan pahit digunakan untuk mengobati masalah pencernaan serta sembelit .



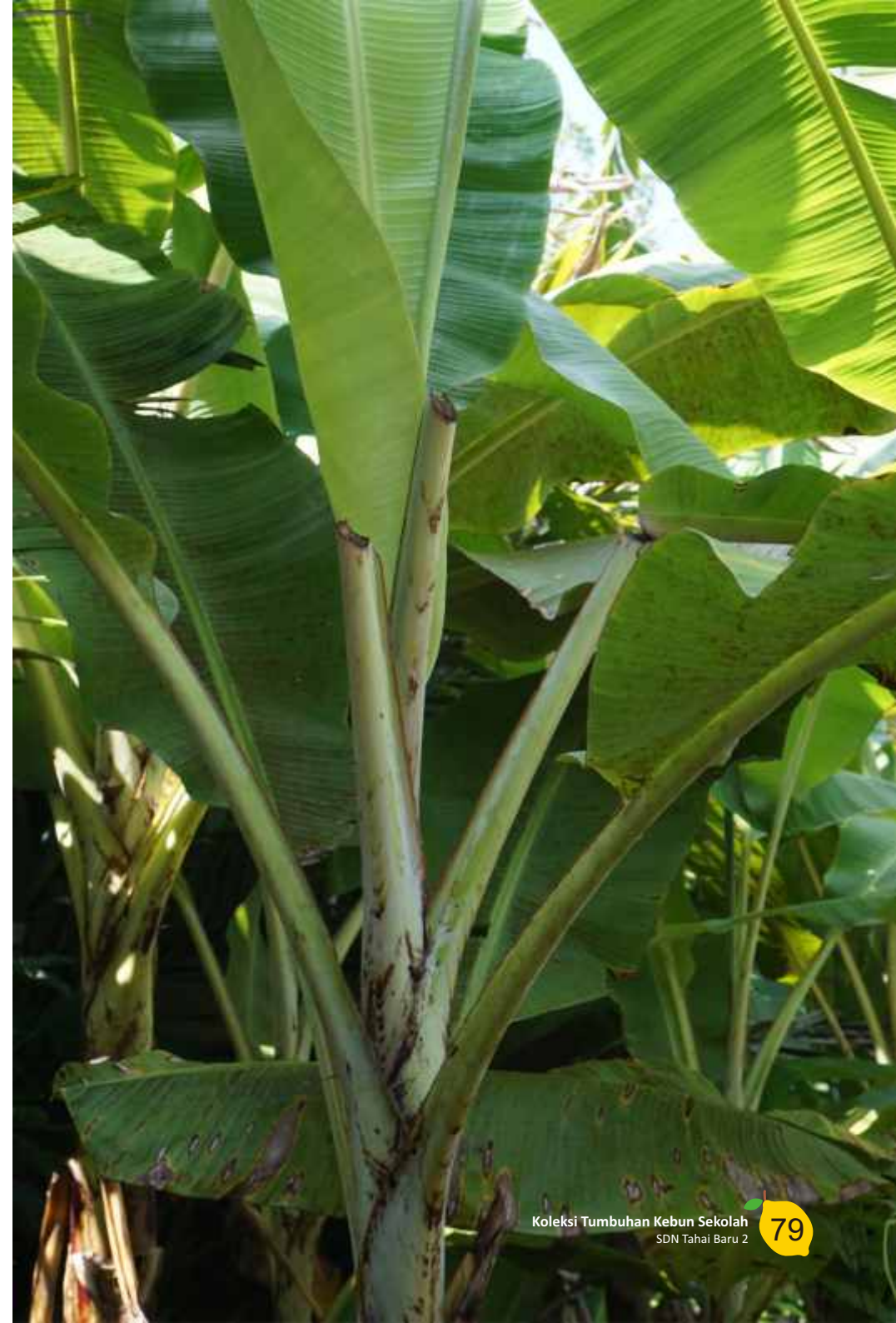
Pisang

Musa sp.

Pisang adalah nama umum yang diberikan pada tumbuhan terna raksasa berdaun besar memanjang dari suku *Musaceae*. Beberapa jenisnya (*Musa acuminata*, *M. balbisiana*, dan *M. Paradisiaca*) menghasilkan buah konsumsi yang dinamakan sama. Buah ini tersusun dalam tandan dengan kelompok-kelompok tersusun menjari yang disebut sisir. Hampir semua buah pisang memiliki kulit berwarna kuning ketika matang, meskipun ada beberapa yang berwarna jingga, merah, hijau, ungu, atau bahkan hampir hitam. Buah pisang sebagai bahan pangan merupakan sumber energi (karbohidrat) dan mineral, terutama kalium.

Berikut manfaat pisang, diantaranya, sebagai sumber energi, baik buat ibu hamil karena mengandung asam folat, yang mudah diserap janin melalui rahim, mengatasi anemia, mengatasi penyakit usus dan perut, menambah nafsu makan dan memperkuat tubuh. Daun pisang dapat digunakan untuk pengobatan kulit yang terbakar dengan cara dioles. Campuran abu daun pisang ditambah minyak kelapa mempunyai pengaruh mendinginkan kulit. Mempercantik kulit dengan mengolah bubur pisang dicampur dengan sedikit susu dan madu, dioleskan pada wajah setiap hari secara teratur selama 30-40 menit. Basuh dengan air hangat kemudian bilas dengan air dingin atau es, diulang selama 15 hari, akan menghasilkan pengaruh yang menakjubkan pada kulit.

Pisang juga mempunyai peranan dalam penurunan berat badan seperti juga untuk menaikkan berat badan, membuat kulit wajah tidak berminyak dan bersih, mengatasi depresi, mencegah kram otot, memperkuat tulang, mengatasi mood, menurunkan hipertensi, menurunkan tekanan darah dan melindungi terhadap serangan jantung dan stroke, membuang racun. Pisang membantu pencernaan dan dengan lembut mengelupas racun dan logam berat dari tubuh, mengatasi sembelit, dan meredakan sakit maag.



Pisang-pisangan *Heliconia Psittacorum*

Heliconia atau bunga pisang-pisangan adalah jenis tanaman hias khas tropis, sering disebut sebagai pisang hias, termasuk golongan *Musaceae* yang mirip dengan keluarga *Strelitzia* berasal dari Amerika Latin. Tumbuhan ini sering digunakan sebagai penghias taman di rumah, perkantoran, hotel, sampai pelengkap rangkaian bunga. Bunga *Heliconia* dipotong pada saat bunga belum sepenuhnya mekar.

Ada beberapa jenis tumbuhan ini, diantaranya *Heliconia Densiflora* adalah bunga pisang-pisangan yang bentuk bunganya seperti cakar kepiting dan berwarna jingga kekuningan dan mudah didapa.

Berikutnya adalah *Heliconia Rostrata* dengan ciri bunga pisang-pisangan berwarna merah dan kuning serta muncul menggantung seperti buah pisang.erbanyakan kedua jenis *Heliconia* ini cukup menggunakan anakan (tunas). Dari penampilan fisiknya seringkali *Heliconia Densiflora* sering disamakan dengan Bunga *Bird of Paradise* (family *Strelitziaceae*). Bunga mengandung warna ungu atau kebiruan, tunggal dan tidak bercabang-cabang.

Pohon ini juga merupakan tanaman yang tidak rewel, cocok ditanam dalam pot maupun tanah, baik di dalam maupun di luar ruangan. Ia bisa tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi sampai ketinggian 2.000 meter dari permukaan laut dengan suhu 13-30 derajat celcius. Sebagai tumbuhan khas tropis, flora hias mudah tumbuh jika langsung terkena sinar matahari.



Pucuk Merah *Syzygium oleana*

Tanaman pucuk merah adalah sejenis tanaman perdu yang memiliki ciri khas pada daunnya. Tanaman ini memiliki daun berwarna merah dan hijau. Diameter tanaman dapat mencapai 30 cm dengan tinggi mencapai 7 meter. Usia tanaman dapat mencapai puluhan tahun. Daunnya yang rimbun dan warna daun yang unik membuatnya cocok dijadikan sebagai penghias rumah dan taman. Pucuk merah memiliki kemampuan menyerap karbon dioksida (CO₂) lebih besar dibandingkan jenis tumbuhan yang lain. Tanaman ini dapat mencegah longsor dan menyimpan cadangan air. Hal ini dikarenakan tanaman ini memiliki struktur akar tunggang yang kokoh.

Tumbuhan ini berkerabat dekat dengan tanaman jambu air, salam, juwet, jambu darsono, jambu batu, dan masih banyak lagi karena diperkirakan terdapat sekitar 1.100 spesies dari genus *Syzygium*. Buahnya berbentuk bulat agak pipih. Pada permukaan bagian atas buah terdapat cekungan di bagian tengah. Diameter buah ± 0,7 cm. Buah yang sudah tua berwarna hitam mengkilat, rasanya manis dengan aroma yang khas sebagaimana buah dari famili jambu-jambuan. Selama ini tanaman pucuk merah dikenal sebagai tanaman hias yang banyak ditanam di halaman rumah, kantor, sekolah, hingga di tepi jalan.



Selain kemampuannya menyerap polusi udara, tanaman ini ternyata bermanfaat bagi kesehatan manusia. Kandungan flavonoid antosianin dalam daun pucuk merah berpotensi untuk dikembangkan menjadi teh kesehatan dan antioksidan yang efektif mengatasi ancaman radikal bebas. Masyarakat di Indonesia banyak menyebut tumbuhan ini dengan istilah pohon *teh-tehan*.



Puring Bor

Codiaeum Variegatum Bi

Tanaman Puring yang memiliki nama latin *Codiaeum Variegatum Bi* adalah jenis tanaman hias yang populer karena keindahan daunnya yang memiliki corak warna yang beragam. Perpaduan warna seperti kuning, orange, hijau, jingga, merah dan ungu hingga biru menambah cantik pekarangan rumah anda, penempatan dalam ruangan pun dapat menambah cantik ruangan.

Semakin beragam warna yang dihasilkan dari daun puring maka semakin mahal pula harga puring dipasaran, jadi mahalnya tanaman puring tergantung dari banyaknya warna dan jenis tanaman yang dihasilkan.

Puring sudah lama dikenal di Indonesia, tanaman ini banyak ditemukan di kawasan pemakaman karena itu tanaman ini dahulu sering dianggap sebagai tanaman gulma dan tidak memiliki nilai ekonomis. Pada tahun 2008 tanaman puring mulai dilirik sebagai tanaman hias, warna-warni daunnya yang beragam membuat tanaman puring menjadi tanaman hias baru dan memiliki banyak penggemar.

Puring bor merupakan jenis puring yang paling umum dijumpai, Daun puring bor memiliki corak serta warna yang beragam seperti kuning emas, hijau, merah, hitam, serta kuning. Dinamakan puring bor karena bentuk daun dari jenis ini melintir menyerupai bor.



Puring Jari *Codiaeum*

Puring jari memiliki ciri daunnya yang kecil memanjang seperti jari manusia, tanaman puring jari merupakan tanaman puring yang jarang ditemui.

Tanaman puring jari merupakan tanaman hias yang memiliki perpaduan warna antara hijau dibagian dalam dan kuning dibagian luarnya.

Tanaman ini banyak dijadikan sebagai tanaman penghias pekarangan rumah, taman, sebagai pagar hidup ataupun sebagai tanaman hias di dalam ruangan. Pembudidayaan dan perawatannya pun sangat mudah. Daun puring juga sangat baik dalam menyerap unsur gas polutan yang banyak bertebaran di udara terbuka.



Puring Worten *Codiaeum Variegatum*

Tanaman hias daun puring worten (*Codiaeum variegatum sipilis*) merupakan tanaman hias daun yang paling populer, karena memiliki tampilan yang sangat menarik dengan warna daun yang sangat bervariasi, yaitu merah, kuning, hijau dan ungu. Bentuk daunnya lancip dan lebar yang menjadi ciri khasnya.

Tanaman ini banyak dijadikan sebagai tanaman penghias pekarangan rumah, taman, sebagai pagar hidup ataupun sebagai tanaman hias di dalam ruangan. Pembudidayaan dan perawatannya pun sangat mudah. Daun puring juga sangat baik dalam menyerap unsur gas polutan yang banyak bertebaran di udara terbuka.



Putri Malu

Mimosa pudica

Putri malu atau *Mimosa pudica* adalah perdu pendek anggota suku polong-polongan yang mudah dikenal karena daun-daunnya yang dapat secara cepat menutup atau layu dengan sendirinya saat disentuh. Walaupun sejumlah anggota polong-polongan dapat melakukan hal yang sama, putri malu bereaksi lebih cepat daripada jenis lainnya. Kelayuan ini bersifat sementara karena setelah beberapa menit keadaannya akan pulih seperti semula.

Keunikan dari tanaman ini adalah bila daunnya disentuh, ditiup, atau dipanaskan akan segera "menutup". Hal ini disebabkan oleh terjadinya perubahan tekanan turgor pada tulang daun. Rangsang tersebut juga bisa dirasakan daun lain yang tidak ikut tersentuh. Tanaman ini juga menguncup saat matahari terbenam dan merekah kembali setelah matahari terbit.

Tanaman putri malu menutup daunnya untuk melindungi diri dari hewan pemakan tumbuhan (herbivora) yang ingin memakannya. Warna daun bagian bawah tanaman putri malu berwarna lebih pucat, dengan menunjukkan warna yang pucat, hewan yang tadinya ingin memakan tumbuhan ini akan berpikir bahwa tumbuhan tersebut telah layu dan menjadi tidak berminat lagi untuk memakannya.

Meskipun sering disangka rumput liar yang tidak bermanfaat, ternyata tumbuhan yang dijuluki "putri malu" ini punya segudang khasiat yang menakjubkan. Tumbuhan ini disinyalir ampuh banget mengobati berbagai penyakit, seperti:

Menyembuhkan luka penderita diabetes, menyembuhkan batuk, menyembuhkan masalah pernafasan lainnya seperti pilek serta penyakit pernapasan atas lainnya. Khasiat lain adalah membantu mempercepat proses penyembuhan luka, membunuh bakteri penyebab infeksi pada kulit, mengobati hepatitis, mengatasi Insomnia atau susah tidur, menghentikan pendarahan dan infeksi, untuk kesehatan kulit, menghentikan pendarahan dan juga menurunkan risiko infeksi serta membantu dalam proses pembentukan jaringan kulit yang lebih sehat. Selain itu juga dapat menurunkan demam dan mengurangi gejala yang ditimbulkan seperti sakit kepala, menggigil dan juga keringat dingin, mengencerkan dahak, menangkal bisa ular dan menyembuhkan rematik.



Rambutan

Nephelium lappaceum

Rambutan adalah tanaman tropis yang tergolong ke dalam suku lerak-lerakan atau Sapindaceae, berasal dari daerah di Asia Tenggara. Kata "rambutan" berasal dari bentuk buahnya yang mempunyai kulit menyerupai rambut. Rambutan memiliki banyak manfaat kesehatan berkat zat-zat yang terkandung dalam daun, kulit, daging hingga bijinya. Berikut ini manfaat rambutan secara keseluruhan kaya manfaat untuk tubuh manusia.

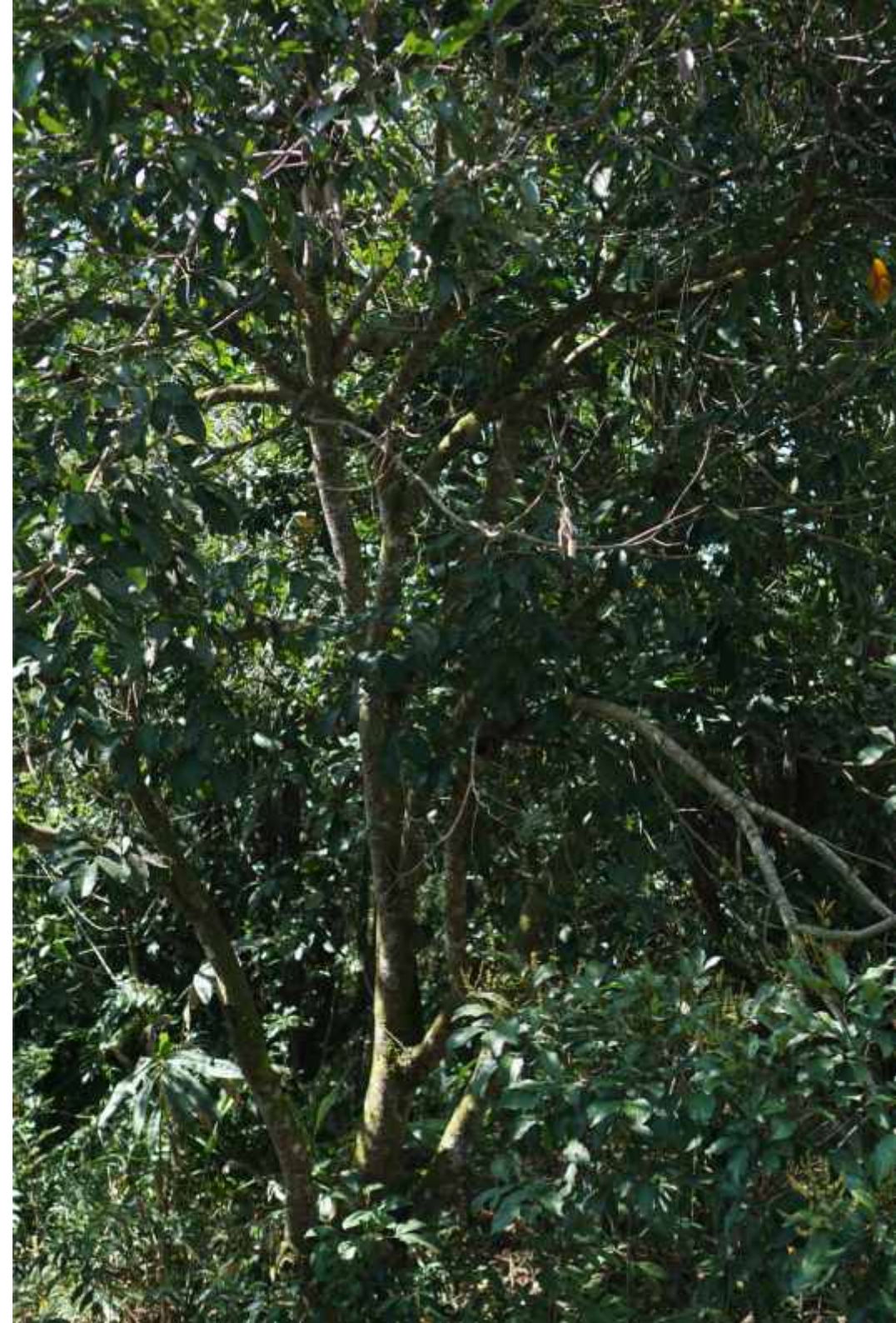
Rambutan membersihkan ginjal berkat kandungan fosfor dalam daging rambutan yang menyaring limbah dari tubuh. Sedangkan mineralnya membantu fungsi ginjal bekerja dengan baik. Rambutan juga menguatkan tulang karena mengonsumsinya dapat memasok sejumlah zat besi, kalsium dan fosfor ke tubuh. Unsur itu berkontribusi meningkatkan kekuatan tulang dengan memperbaiki dan mengembangkan tulang agar lebih kuat serta mengurangi kemungkinan keretakan dan penyakit. Bagian dari tanaman itu dapat mencegah diabetes karena bijinya punya sifat anti-diabetes yang berfungsi menjaga tingkat gula darah tetap stabil. Namun, biji rambutan tidak bisa langsung dikonsumsi, melainkan harus direbus lalu mengeringkannya terlebih dahulu.

Manfaat berikutnya adalah mencegah kanker, sebab kulit rambutan memiliki sifat anti-kanker. Kandungan asam galat dan flavonoid pada kulit buah berfungsi melawan radikal bebas berbahaya dalam sistem tubuh.

Meredakan rasa sakit karena adanya sifat analgesik pada daun yang sudah dikenal dalam pengobatan Cina. Mengonsumsi jus daun rambutan juga berdampak pada pusat saraf sehingga otak berpikir bahwa rasa sakitnya berkurang.



Keunggulan lain yaitu dapat meningkatkan kesehatan jantung berkat kandungan vitamin C yang tinggi pada rambutan. Vitamin C mencegah timbulnya penyakit dan menghilangkan radikal berbahaya, yang juga berfungsi membantu memperkuat dan memperbaiki dinding pembuluh darah yang rusak.



Rumput Perumpung *Phragmites karka*

Perumpung atau prumpung (*Phragmites karka*) atau dalam bahasa dayak “parupuk” adalah sejenis rumput besar dan menahun dari suku *Poaceae*. Rumput yang sering ditemukan tumbuh di tepi air, tanah-tanah yang becek atau di tempat lembab ini menyebar di seluruh wilayah tropika.

Palungpung termasuk golongan rerumputan yang mulai dikembangkan sebagai tanaman hias. Keindahannya terletak pada rumpunnya yang tumbuh tegak dan anakannya yang banyak. Buluh-buluhnya kuat akan tetapi dalamnya berongga. Panjang tiap buluhnya sampai empat meter. Pelepahnya halus dan licin, serta bagian ujungnya berbulu halus. Helaian daunnya berbentuk seperti lidah, ujungnya lancip sekali. Permukaan daunnya halus dan bagian tepinya agak kasar. Kadang-kadang bagian tengah daun hijau dengan kedua tepinya berwarnaputih atau putih kekuningan.

Pembungaannya berupa malai yang kasar. Panjang perbungaannya sampai 75 cm. Malai terdiri atas banyak bunga bagian yang berupa tandan. Buliran yang sudah mekar, bagian pangkalnya berbulu halus dan panjang. Warna bulunya kuning muda keemasan, menjadikan bunga ini sangat menarik sekali. Tak heran tanaman ini sempat menjadi primadona tanaman hias. Musim berbunganya sepanjang tahun. Buliran yang sudah tua mudah lepas dan dengan bulunya yang halus mudah sekali diterbangkan angin kemana-mana. Perbanyakannya melalui rimpang, potongan-potongan buluhnya ataupun melalui bulirannya.

Umumnya tumbuh di sekitar pantai sampai pada ketinggian 1.700 meter. Menyukai tempat-tempat yang agak basah, pada tempat-tempat yang lembab seperti di tepi sungai atau di padang rumput yang basah. Rumput ini banyak ditemukan tumbuh dalam areal yang sangat luas seperti di Papua. Orang-orang suku Papua memanfaatkan buluhnya untuk dibuat tangkai panah dan atap. Daun yang masih muda dapat dipergunakan sebagai makanan ternak.



Salak *Salacca zalacca*

Salak adalah sejenis palma dengan buah yang biasa dimakan. Dalam bahasa Inggris disebut salak atau *snake fruit* karena kulitnya mirip dengan sisik ular. Nama ilmiah dari salak adalah *Salacca zalacca*.

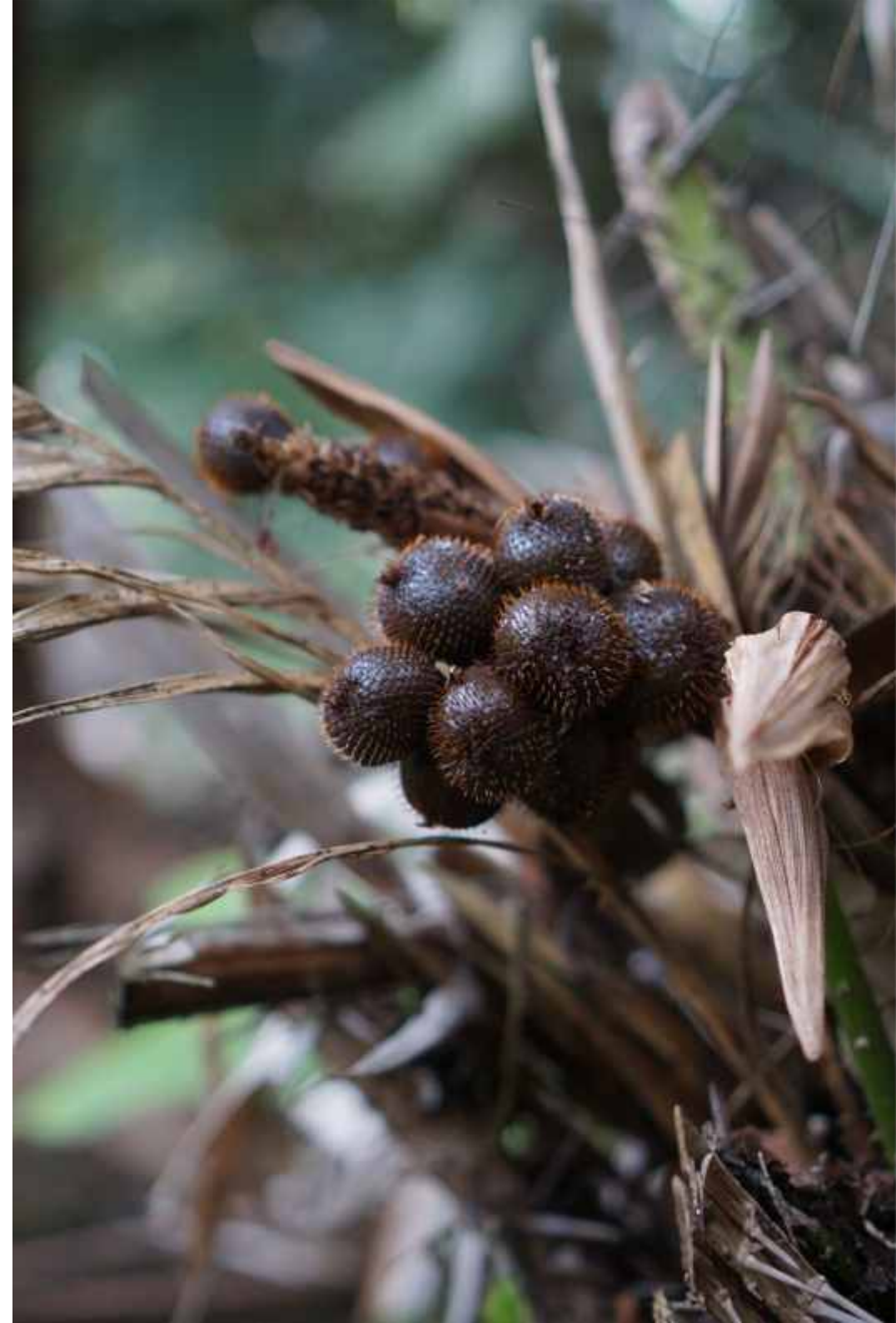
Salak banyak ditanam untuk dimanfaatkan buahnya, yang berbuah secara musiman. Selain dimakan segar, salak juga biasa dibuat manisan, asinan, dikalengkan, atau dikemas sebagai keripik salak. Salak yang muda digunakan untuk bahan rujak. Umbut salak pun dapat dimakan.

Helai-helai anak daun dan kulit tangkai daunnya dapat digunakan sebagai bahan anyaman, meski tentunya sesudah duri-durinya dihilangkan lebih dahulu.

Karena duri-durinya hampir tak tertembus, rumpun salak kerap ditanam sebagai pagar. Demikian pula, potongan-potongan tangkai daunnya yang telah mengering pun kerap digunakan untuk mempersenjatai pagar atau untuk melindungi pohon yang tengah berbuah dari pencuri.



Dalam hal pengobatan penyakit, salak mempunyai manfaat untuk menghentikan diare. Namun, bila kebanyakan makan buah salak akan menyebabkan kesulitan membuang air besar dalam kadar menengah. Dalam pengobatan TCM (*Traditional China Medicine*) kulit buah salak dipakai untuk jamu sebagai bahan obat.



Sawit *Elaeis*

Kelapa sawit merupakan tumbuhan industri sebagai bahan baku penghasil minyak masak, minyak industri, maupun bahan bakar. Kelapa sawit ini memiliki peranan yang penting dalam industri minyak yaitu dapat menggantikan kelapa sebagai sumber bahan bakunya. Sawit digunakan untuk kebutuhan kendaraan bermotor, sebagai campuran bahan bakar biodiesel. Diesel merupakan salah satu jenis mesin yang memiliki keunggulan, terutama untuk kendaraan niaga dan pertambangan. Selain itu, diesel juga sering dimanfaatkan sebagai pembangkit listrik. Bahan bakar utama dari diesel dapat diperoleh dengan menggunakan campuran dari minyak kelapasawit, yang dinilai ramah lingkungan, dibandingkan bahan bakar diesel biasa.

Selain biodiesel, minyak sawit juga dapat menjadi bahan baku untuk minyak pelumas. Kebanyakan digunakan untuk melumasi bagian luar mesin. Bahkan ada beberapa jenis mesin 2 tak, menggunakan minyak goreng kelapa sawit sebagai bahan campuran pada oli sampingnya.

Bukan hanya itu, minyak sawit yang sudah diolah bisa juga menjadi bahan baku pembuatan cat dan pasta gigi. Atau juga bisa jadi dempul. Atau menjadi bahan baku dalam industri baja, khususnya untuk memberikan lapisan pada baja dan besi agar menjadi lebih tahan terhadap karat dan juga korosi

Hasil perkebunan ini juga telah digunakan sebagai bahan kosmetik, khususnya pembuat pomade yang digunakan untuk rambut. Selain itu bahan nabati ini digunakan industri kecantikan sebagai bahan pembuatan lotion dan juga cream kulit. Sementara untuk keperluan yang harus melalui proses. Kegunaan praktis minyak sawit juga ada, yakni untuk mendinginkan kulit yang terbakar. Minyak sawit dapat menetralkan rasa pedas

Minyak kelapa sawit dipakai untuk membantu proses penyamakan kulit binatang, seperti sapi dan kambing. Sebelum diolah menjadi kulit yang siap untuk dijadikan tas dan dompet. Kelapa sawit juga bisa menjadi makanan hewan, khususnya pada bagian ampas. Belum termasuk buah mentahnya yang juga menjadi santapan lezat bagi hewan-hewan liar, seperti babi hutan.



Sempur *Dillenia indica*

Sempur, sempur, atau sempu adalah nama umum bagi tetumbuhan anggota marga *Dillenia*, suku *Dilleniaceae*. Seluruhnya tercatat sekitar 60 spesies tumbuhan berupa pohon, perdu atau semak, yang menyebar luas mulai dari Madagaskar dan Kepulauan Seychelles di barat, ke utara hingga Himalaya dan Cina selatan, melintasi Asia Tenggara dan Australasia, hingga ke Fiji di timur.

Merupakan pohon yang cukup besar dengan tinggi hingga 40m. Banyak jenis sempur yang menghasilkan kayu pertukangan dan bahan bangunan yang baik. Dalam perdagangan internasional kayunya dikenal dengan nama simpoh. Sedangkan menurut daftar kayu komersial di Indonesia tercatat sebagai sempur. Kayu ini cocok digunakan untuk konstruksi bangunan, tiang-tiang, pintu-jendela serta kusennya, lantai kayu, furnitur, rangka dan lantai perahu, serta kayu lapis. Meskipun keawetan kayu ini tergolong rendah hingga sedang, kayu simpoh mudah diawetkan. Namun jenis kayu ini sangat rentan terhadap serangan rayap kayu dan jamur perusak kayu.

Beberapa jenis sempur tertentu menghasilkan bahan pewarna merah dan bahan obat tradisional untuk mengatasi seriawan, seriawan usus, dan peradangan pada gusi.

Buahnya dapat dimakan, baik dalam keadaan segar ataupun setelah diproses. Buahya dapat dijadikan asinan atau dimasukkan dalam masakan. Buah jenis sempur tertentu juga dipakai untuk memebersihkan rambu di kepala, untuk membasmi kutu kepala, serta untuk mencuci pakaian.



Sengon *Albizia chinensis*

Sengon adalah sejenis pohon anggota suku *Fabaceae*. Pohon peneduh dan penghasil kayu ini tersebar secara alami di India, Asia Tenggara, Cina selatan, dan Indonesia.

Sengon menghasilkan kayu yang ringan sampai agak ringan. Agak padat, berserat lurus dan agak kasar, namun mudah dikerjakan. Kayu terasnya kuning mengkilap sampai cokelat-merah-gading. Kayu sengon biasa dimanfaatkan untuk membuat peti, perahu, konstruksi rumah dan jembatan.

Di perkebunan-perkebunan kopi dan teh, sengon banyak ditanam sebagai naungan. Tumbuhan ini sangat disukai sebagai tanaman hias dan peneduh taman, kebun, dan tepi jalan. Berfungsi juga melindungi lahan berlereng serta untuk memperbaiki tanah.

Pada kulit kayu sengon mengandung bahan yang dapat digunakan untuk membius ikan di sungai. Kulit kayu ini pada masa lalu juga dimanfaatkan sebagai pengganti bahan sabun. Meskipun daun-daunnya digunakan sebagai pakan ternak kambing, akan tetapi kulit dan ranting-rantingnya beracun karena mengandung saponin.



Singkong

Manihot utilissima

Tanaman singkong banyak ditemukan di Kawasan Asia Tenggara. Tanaman ini termasuk dalam jenis umbi-umbian, yang menyimpan cadangan makanan mereka di akar.

Cadangan makanan dari pohon inilah yang akhirnya menghasilkan umbi yang disebut singkong. Selain daunnya, umbi tersebut dikonsumsi oleh manusia. Selain cara menanamnya yang mudah, ternyata singkong juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, mulai dari kesehatan tubuh hingga kesehatan kulit dan rambut.

Kulit singkong bisa kita manfaatkan sebagai bahan alami untuk melembutkan dan mencerahkan kulit. Caranya, cukup dengan menghaluskan kulit singkong dan membuatnya menjadi *scrub* atau bubur. Daging singkong yang berwarna putih juga baik digunakan untuk masker wajah. Caranya cukup dengan menghaluskan, kemudian mengoleskannya ke wajah seperti memakai masker. Masker wajah alami ini ampuh untuk membuat kulit lebih bersinar.

Apabila kulit wajah mengalami luka, kita bisa menghilangkannya dengan rutin menggunakan singkong atau masker singkong ke area luka. Pemakaian rutin dua kali sehari, diyakini ampuh menghilangkan luka atau noda di kulit. Dengan pemakaian singkong yang sudah dihaluskan, baik dengan umbi atau daunnya, sebagai masker rambut, sangat baik untuk menumbuhkan rambut. Pemakaian masker rambut dari singkong, mampu mengatasi masalah rambut rontok, dan memperkuat akar rambut.

Singkong mengandung banyak serat yang sulit larut, sehingga mampu menyerap racun dalam sistem pencernaan lebih banyak, dan membuangnya saat buang air besar. Selain baik untuk menjaga kesehatan pencernaan, singkong juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan saraf tubuh, kesehatan mata, menjaga kesehatan otot, menjaga dan menguatkan sistem imunitas tubuh serta meningkatkan fungsi otak. Fungsi lainnya yaitu dapat menurunkan tekanan darah, meredakan sakit kepala, mengobati penyakit rematik, mencegah kanker, mengatasi diare dan meredakan demam.



Sirih

Piper betle

Sirih adalah tanaman asli Indonesia yang tumbuh merambat atau bersandar pada batang pohon lain. Sebagai budaya daun dan buahnya biasa dikunyah bersama gambir, pinang, tembakau dan kapur. Namun mengunyah sirih telah dikaitkan dengan penyakit kanker mulut. Juga kapurnya membuat pengerutan gusi yang dapat membuat gigi tanggal, walaupun daun sirihnya yang mengandung antiseptik pencegah gigi berlubang.

Sirih digunakan sebagai tanaman obat, sangat berperan dalam kehidupan dan berbagai upacara adat rumpun Melayu. Di Indonesia, sirih dijadikan flora khas provinsi Kepulauan Riau. Masyarakat Kepulauan Riau sangat menjunjung tinggi budaya upacara makan sirih khususnya saat upacara penyambutan tamu dan menggunakan sirih sebagai obat berbagai jenis penyakit. Walaupun demikian tanaman sirih banyak dijumpai di seluruh Indonesia, dimanfaatkan atau hanya sebagai tanaman hias.

Minyak atsiri dari daun sirih mengandung minyak terbang (*betlephenol*), *seskuiiterpen*, pati, *diatase*, gula dan zat samak dan kavikol yang memiliki daya mematikan kuman, antioksidasi dan fungisida, anti jamur. Sirih berkhasiat jua menghilangkan bau badan yang ditimbulkan bakteri dan cendawan. Daun sirih juga bersifat menahan perdarahan, menyembuhkan luka pada kulit, dan gangguan saluran pencernaan. Selain itu juga bersifat mengerutkan, mengeluarkan dahak, meluruhkan ludah, hemostatik, dan menghentikan pendarahan. Biasanya untuk obat hidung berdarah, dipakai 2 lembar daun segar, dicuci, digulung kemudian dimasukkan ke dalam lubang hidung. Selain itu, kandungan bahan aktif fenol dan kavikol daun sirih hutan juga dapat dimanfaatkan sebagai pestisida nabati untuk mengendalikan hama penghisap



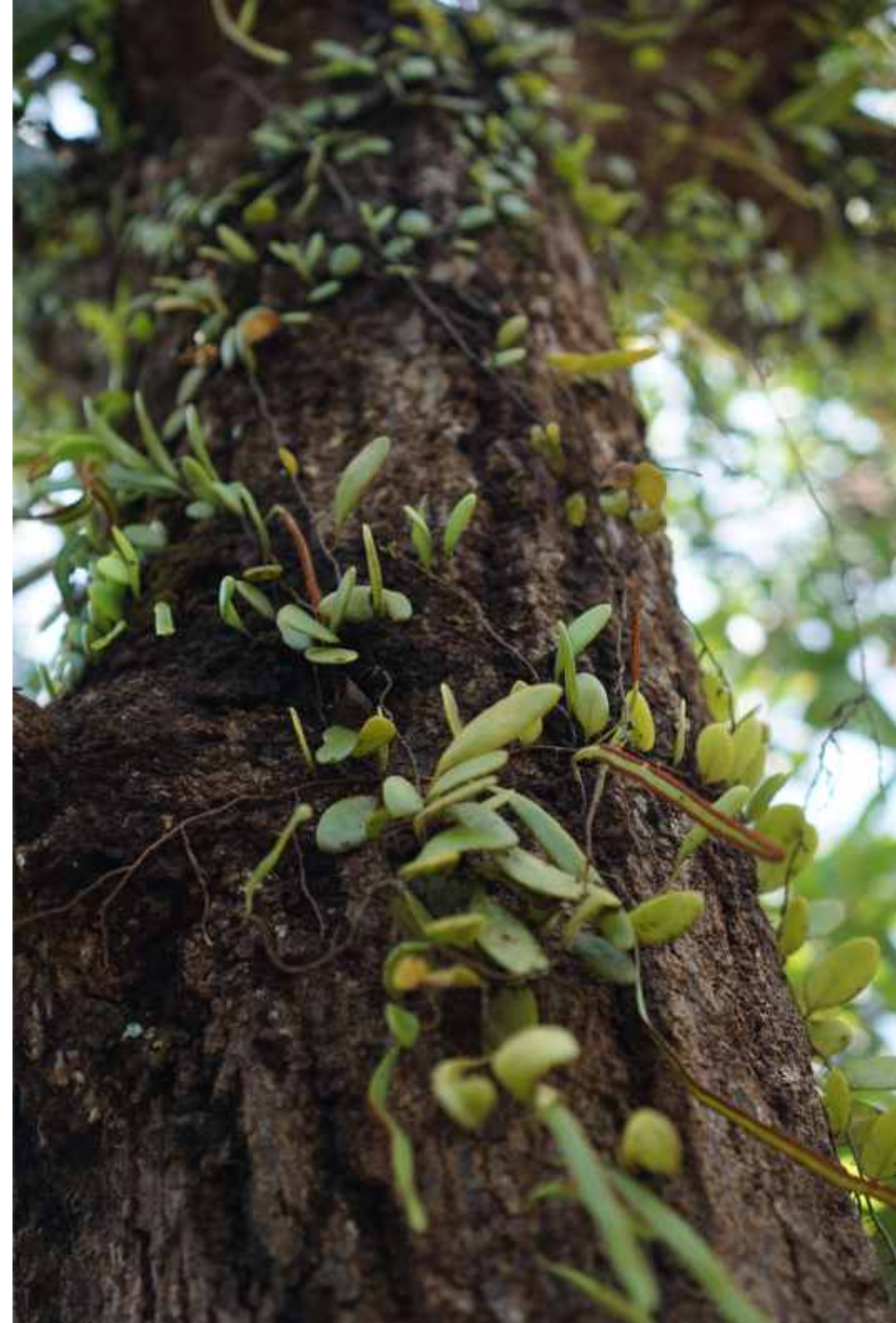
Sisik Naga

Pyrrrosia piloselloides

Orang menyebut tumbuhan ini sisik naga, karena daun-daun tumbuhan epifit ini menempel rapat di batang pohon yang ditumpangnya bagai sisik. Tumbuhan ini ditanam di perkarangan rumah, atau tumbuh liar di ladang maupun hutan pada keadaan agak lembab. Dulu, jenis tumbuhan ini sering dipakai untuk mainan anak-anak, sebagai uang-uangan dalam permainan mereka karena daun yang berbentuk bulat hampir sama dengan uang logam. Daun sisik naga memiliki rasa manis, sedikit pahit, dan dingin.

Tumbuhan sisik naga atau *Pyrrrosia piloselloides* merupakan salah satu dari beberapa jenis paku epifit. Tumbuhan merambat ini hidup dengan cara menempel pada tumbuhan lain, akan tetapi dapat membuat makanan sendiri di batang pohon yang ditumpangnya.

Walaupun tumbuhan liar, setelah banyak ilmuwan mengeksplorasi tumbuhan ini, ternyata sisik naga ini memiliki banyak sekali manfaatnya. Dunia pengobatan Tiongkok menyebut tumbuhan ini dengan nama *baoshu lian*, yang berkhasiat sebagai antiradang, penghilang nyeri (analgesik), pembersih darah, penghenti perdarahan (hemostatis), memperkuat paru-paru, dan sebagai obat batuk (antitusif). Sisik naga juga biasa digunakan untuk mengatasi gangguan luka di sekitar mulut (sariawan). Tumbuhan ini pula berkhasiat untuk luka, sariawan, konstipasi, dan disentri. Daun sisik naga ini berkhasiat sebagai antiradang, penghilang nyeri.



Sangga Langit

Quamoclit pennata

Sangga Langit, tanaman yang memiliki nama ilmiah *Quamoclit pennata* (Desr.) Boj, atau *Ipomoea quamoclit* L. ini di daerah sunda dikenal dengan sebutan rincik bumi, sedangkan di jawa dikenal sebagai tanaman bunga tali - tali atau katilan, sedangkan *jin feng mao* ialah nama yang dikenal oleh orang china untuk tanaman ini.

Kandungan kimia yang ada di tumbuhan ini ini tidak banyak diketahui namun tanaman yang termasuk kedalam famili *Convolvulaceae* ini memiliki sifat antipiretik dan hemostatik diman khasiatnya menjadikan tanaman ini sebagai pengobatan wasir.

Bagian dari tumbuhan hias yang dijadikan sebagai obat ialah daun dimana berkhasiat dalam mengatasi penyakit. Pada kasus untuk penurun panas akibat demam, dapat diambil 8 gram daun segar dan dicuci hingga bersih. Kemudian direbus dengan menggunakan 3 gelas air sampai mendidih dan hingga tersisa 2 gelas. Dinginkan dan minum 2 kali sehari masing - masing 1 gelas.

Untuk mengatasi masalah wasir yang disertai dengan pendarahan, cucilah dengan bersih daun segar sebanyak 8 gram. Rebus dengan 3 gelas air sampai mendidih dan tersisa 2 gelas. Kemudian setelah dingin, hasil dari rebusan itu diminum 2 kali sehari untuk satu gelas.



Sri Rejeki *Aglaonema*

Tanaman yang satu ini merupakan tanaman hias yang populer dari jenis tanaman talas, tanaman ini juga di sebut dengan tanaman *aglaonema*, ada yang menyebut nya juga dengan *chinese evergreen*. Ada banyak spesies *Aglaonema*, yaitu sekitar 30 spesies.

Tanaman ini mempunyai jenis dan sifat yang berbeda-beda, sebagian tanaman ada yang harus terkena sinar matahari. Ada juga yang tumbuh di tempat yang minim sinar matahari, semua itu tergantung dari habitat asal tanaman. *Aglaonema* habitat aslinya adalah hutan hujan tropis, yang akan tumbuh baik pada area intensitas penyiaran yang rendah dan kelembapan tinggi. Namun saat ini tanaman tersebut dijadikan penghias taman di sekitar rumah, karena mempunyai keindahan pada daun nya yang mempunyai warna beragam.

Seperti hal nya tanaman pucuk merah untuk merawat tanaman ini terbilang mudah, karena tanaman sri rejeki bisa cepat beradaptasi dengan lingkungan baru. Oleh karena itu meskipun di tempatkan dalam ruangan dengan sinar matahari yang minim tanaman ini bisa bertahan hidup.

Secara fisik tanaman sri rejeki dapat dikenali dari bentuk daun nya, yaitu menyirip memiliki corak yang menarik dalam berbagai warna. Kelebihan yang menonjol pada tanaman ini berada pada daunnya, yaitu mempunyai bentuk dan warna yang elegan. Tanaman ini mendapat julukan "Ratu Daun", karena tidak berwarna hijau saja, namun tanaman ini juga ada yang berwarna lain seperti kombinasi warna merah, putih, merah muda, dan kuning.



Suji Belut *Variegata*

Suji belut berbeda dengan suji yang memiliki ciri berbentuk panjang dengan tulang daun sejajar. Daun ini hidup di dataran rendah dan berupa perdu dengan ketinggian sampai satu meter diatas tanah.

Suji belut, bentuk fisiknya berbeda, memiliki daun yang lebih kecil, warna lebih pudar dan batang menggelayut atau tidak kokoh. Untuk suji yang satu ini memiliki warna hijau yang awet atau tidak berubah walaupun di tempat yang banyak terkena sinar matahari. Digunakan sebagai tanaman pagar untuk pekarangan, material pembuatan taman dan banyak dipakai untuk dekorasi tata ruang . Selain itu juga tumbuhan ini dikenal sebagai tanaman penyerap gas polutan di ruangan

Berbeda dengan tanaman suji lainnya, yang tidak banyak diminati oleh konsumen, tanaman suji belut ini banyak dicari oleh konsumen, terutama para dekorasi taman. bentuk phisiknya yang unik dan warnanya yang kontras dan menarik merupakan bahan yang baik untuk dekorasi tanaman dalam ruang.



Suji Hijau

Dracaena angustifolia

Suji atau pudak (*Dracaena angustifolia*) merupakan tumbuhan perdu yang daunnya dapat dimanfaatkan sebagai pewarna hijau alami untuk makanan. Daun suji memberi warna hijau yang lebih pekat daripada daun pandan wangi. Merupakan sumber warna hijau alami bagi makanan tradisional di Indonesia, namun daun ini tidak memiliki aroma.

Cara untuk mendapatkan zat warna hijau yaitu dengan menghaluskan sepuluh lembar daun suji atau dilumatkan kemudian mencampur dengan sedikit air. Kemudian diperas dengan menggunakan tangan atau saringan secara perlahan. Warna hijau cair yang dihasilkan siap digunakan untuk memberi warna pada makanan. Daun suji dapat memberikan warna pada kue-kue tradisional misalnya dadar gulung, mata roda, kelepon dan bolu pandan.

khasiat lain dari daun suji adalah sebagai obat tradisional, dikenal sebagai obat tradisional untuk sakit kencing nanah, dan beri beri. Pengobatan tradisional Asia Timur mengenal rimpang dan akar suji sebagai sumber tonikum dan diduga berkhasiat mengobati leukemia.

Selain dimanfaatkan sebagai pewarna, tumbuhan tersebut biasa ditanam di pekarangan. Karena bentuknya yang indah, dengan daunnya yang lebat dan hijau, tumbuhan ini juga menghasilkan bunga. Harum bunganya menyebarkan aroma wangi, terutama pada sore hari. Bunga majemuk tersusun dalam karangan dengan mahkota bunga berwarna putih kekuningan, kadang-kadang dengan semburat ungu.



Suruhan - Tumpang Air *Peperomia pellucida*

Tumpang air, tumpang angin atau suruhan (*Peperomia pellucida*) adalah tanaman liar yang banyak tumbuh di tepi saluran air atau pematang serta pojok taman. Ukurannya antara 15 sampai 45 cm. Batangnya sukulen atau berair, berwarna cerah, berdaging, demikian pula daunnya yang agak tebal tapi lunak.

Tanaman tersebut tumbuh sepanjang waktu yang dijumpai pada tempat-tempat teduh dan lembab. Keberadaannya menyebar luas di daratan Asia dan Amerika. Tumbuhan ini sangat mudah tumbuh dan menghasilkan banyak biji. Seluruh bagiannya dapat dimakan, tetapi kebanyakan dikenal dari manfaat pengobatannya.

Efek farmakologinya atau khasiat obatnya adalah sebagai analgesik (pengurang rasa sakit) dan antiradang (antiinflammatory). Dalam pengobatan tradisional, seluruh bagian pohonya digunakan untuk pengobatan sakit perut, bengkak, jerawat dan pegal-pegal.

Dapat juga dipakai untuk mengobati sakit kepala, gangguan kemih, dan sakit sendi karena reumatik. Di Asia Tenggara, seduhan tumbuhan ini dipakai untuk mengurangi asam urat dan mengobati gangguan kemih.



Tanjung

Mimusops elengi

Tanjung adalah sejenis pohon yang berasal dari India, Sri Lanka dan Burma. Telah masuk ke Nusantara semenjak berabad-abad yang silam. Pohon ini berbunga harum semerbak dan bertajuk rindang, biasa ditanam di taman-taman dan sisi jalan. Bunganya beraroma wangi, mudah rontok dan dikumpulkan di pagi hari untuk mengharumkan pakaian, ruangan atau untuk hiasan. Buahnya dapat dimakan, sedangkan aneka bagian tumbuhan lainnya, juga memiliki khasiat obat.

Kulit akarnya mengandung banyak tanin dan sedikit alkaloid yang tidak beracun. Minyak yang diekstrak dari biji tumbuhan ini mengandung beberapa asam lemak. Akarnya yang dicampur dengan cuka dapat digunakan untuk mengobati sakit tenggorokan.

Kayunya padat, berat, dan keras. Kayu dari varietas parvifolia yang biasa tumbuh dekat pantai dipilih sebagai bahan pembuatan perahu, perkakas, pembuatan lemari dan mebel, serta untuk konstruksi rumah. Batang pohon ini bisa tumbuh setinggi 25m. Kayu tanjung juga baik untuk dijadikan bahan ukiran, patung, penutup lantai, jembatan, dan bantalan rel kereta api.

Kayunya berwarna coklat tua dengan teksturnya halus dan merata. Arah serat lurus, agak bergelombang atau sedikit berpadu. Sayangnya, kayu tanjung tidak mudah dikeringkan dengan hasil baik. Kayu ini cenderung melengkung, pecah ujung dan retak-retak permukaannya apabila dikeringkan. Meskipun relatif mudah dikupas, akan tetapi venir atau lembaran tipis bahan kayu lapis yang dihasilkan cenderung menggelombang. Pengeringan alami harus dilakukan dengan hati-hati dan dalam waktu lama.



Tekokak *Solanum torvum*

Takokak (*Solanum torvum*) atau terung pipit adalah tumbuhan dari suku terung-terungan (*Solanaceae*) yang buah dan bijinya dipakai sebagai sayuran atau bumbu. Pohon takokak dikenal tahan penyakit yang menyerang batang dan biasa dijadikan batang bawah untuk terung, meskipun praktik ini hanya dipakai bagi pertanaman di pekarangan.

Buahnya bisa dimakan, baik yang muda maupun yang tua. Orang Mandailing atau Tapanuli biasanya menggunakan rimbang sebagai campuran sayur daun ubi tumbuk (daun singkong tumbuk). Penggunaan buah takokak umum di dalam masakan Sunda, dan diperlakukan seperti ranti (leunca), yaitu dijadikan lalap atau dimasak sayur. Di Thailand, buah takokak muda menjadi bagian dari kari sayur yang populer. Masyarakat Laos dan Kamboja juga memanfaatkan buahnya.



Takokak dapat dijadikan bahan alami untuk menahan kesuburan pria secara sementara selama kurang lebih 40 hari apabila dimakan. Namun apabila konsumsi takokak dihentikan akan kembali normal, untuk itu buah ini dikenal sebagai alat kontrasepsi yang alami.



Waru - Tambalik Angin *Hibiscus tiliaceus*

Waru atau baru (*Hibiscus tiliaceus*, suku kapas-kapasan atau *Malvaceae*), juga dikenal sebagai waru laut, dan dadap laut telah lama dikenal sebagai pohon peneduh tepi jalan atau tepi sungai dan pematang serta pantai. Walaupun tajuknya tidak terlalu rimbun, pohon disukai karena akarnya tidak dalam sehingga tidak merusak jalan dan bangunan di sekitarnya. Waru dapat diperbanyak dengan distek. Namun, aslinya tumbuhan ini diperbanyak dengan biji. Memakai stek untuk perkembanganbiakan agak sulit, karena tunas akan mudah sekali terpotong.

Tumbuhan ini masih satu marga dengan tanaman kembang sepatu. Kayu waru ini biasa digunakan sebagai bahan bangunan atau perahu, roda pedati, gagang perkakas, ukiran, serta kayu bakar. Dari kulit batangnya, setelah direndam dan dipukul-pukul, dapat diperoleh serat yang disebut lulup waru. Serat ini sangat baik untuk dijadikan tali. Serat ini juga merupakan bahan yang penting, dan berasal dari pepagan waru dan dipakai untuk membuat tali. Tali ini, selanjutnya dipergunakan sebagai bahan dasar membuat jaring dan tas-tas kasar.

Daunnya dapat dijadikan pakan ternak, atau daun yang muda, dapat pula dijadikan sayuran. Bisa juga, untuk menggantikan daun jati untuk pembungkus makanan dan pembungkus ikan segar di pasar. Daun yang diremas dan dilayukan digunakan untuk mempercepat pematangan bisul. Daun muda yang diremas digunakan sebagai bahan penyubur rambut. Daun muda yang direbus dengan gula batu dimanfaatkan untuk melarutkan atau mengencerkan dahak pada sakit batuk yang agak berat.



Kuncup daunnya digunakan untuk mengobati pendarahan saat buang air besar dan berlendir pada anak-anak. Selain itu, akar tanaman waru bisa dipakai untuk obat demam. Bunga waru dapat dijadikan jam biologi atau jam alami. Bunganya mekar di pagi hari dengan mahkota berwarna kuning. Di siang hari warnanya berubah jingga dan sore hari menjadi merah, sebelum akhirnya gugur.



Wijaya Kusuma *Epiphyllum oxypetalum*

Bunga Wijayakusuma, merupakan tanaman langka yang kini menjadi lirikan kolektor-kolektor asing untuk memburunya. Bunga yang mempunyai nama latin *Epiphyllum anguliger* ini ternyata termasuk tanaman jenis kaktus. Tanaman yang tumbuh di daratan Papua dan Jawa ini termasuk tanaman kelas *dicotiledoneae* yang dapat hidup dengan daerah beriklim sedang hingga tropis.

Pasti banyak yang mengira bahwa tanaman ini berasal dari Indonesia, namun faktanya tanaman ini sejatinya berasal dari Venezuela, Amerika Latin. Tanaman Wijayakusuma ini dibawa oleh pedagang-pedagang Tiongkok ke Indonesia pada masa kerajaan Majapahit .

Bunga yang populer dengan julukan “Ratu Malam “ ini termasuk golongan bunga besar, dengan ciri-ciri berwarna seperti gading dengan rona merah muda di sekitar tangkainya, dan terlihat sangat elegan saat mekar dengan bentuk seperti terompet. Tanaman ini memiliki daun yang berwarna hijau, berbentuk terkesan pipih, dan bagian ujung di sekitar daun terdapat lekukan kecil dan keras. Ukuran bunga ini sekitar 17 hingga 19 cm.

Bunga ini bukan termasuk kategori tanaman langka atau dilindungi, tapi yang membuat istimewanya adalah momen saat bunga wijayakusuma ini mekar yang hanya terjadi saat malam hari, bahkan dini hari. Saat mekar, bunga ini hanya mampu bertahan selama beberapa jam saja dan mengeluarkan bau yang sangat wangi. Setelah itu tanaman ini akan layu.



Koleksi Tanaman Kebun Sekolah SDN Tahai Baru 2

NO	INDONESIA	LATIN
1	Anggrek	<i>Orchidaceae</i>
2	Bakung	<i>Lilium</i>
3	Bambu	<i>Bambuseae</i>
4	Bawang Dayak	<i>Eleutherine palmifolia</i>
5	Bayam	<i>Amaranthus spp.</i>
6	Beligo / Labu Besar	<i>Benincasa hispida</i>
7	Beringin	<i>Ficus benjamina</i>
8	Boroco/ Bayam Ekor Belanda	<i>Celosia Argentea L</i>
9	Bougenville	<i>Bougainvillea</i>
10	Bunga Pukul Delapan	<i>Turnera ulmifolia</i>
11	Bunga Taiwan Ungu	<i>Cuphea hyssopifolia purple</i>
12	Bunga Terompet ungu kecil	<i>Ruellia ungu</i>
13	Cabai	<i>Capsicum</i>
14	Cempedak	<i>Artocarpus integer</i>
15	Cikra Cikri	<i>Polyscias filicifolia</i>
16	Ciplukan	<i>Physalis Angulata</i>
17	Cocor bebek	<i>Kalanchoe pinnata</i>
18	Durian	<i>Durio zibethinus</i>
19	Galam	<i>Melaleuca cajuputi</i>
20	Gandarusa	<i>Justicia Gendarussa Burin</i>
21	Gedi	<i>Abelmoschus manihot</i>
22	Ginseng Jawa	<i>Talinum paniculatum</i>
23	Halaban / Kalapapak	<i>Vitex pubescens Vahl</i>
24	Hanjuang Merah / Andong Merah	<i>Cordyline fruticosa</i>
25	Ixora	<i>Ixora coccinea</i>

NO	INDONESIA	LATIN
26	Jambu Biji	<i>Psidium guajava</i>
27	Jarak Merah	<i>Jatropha gossypifolia</i>
28	Jeruk	<i>Citrus sp.</i>
29	Kaca Piring	<i>Gardenia jasminoides</i>
30	Kaktus Centong	<i>Opuntia cochenillifera</i>
31	Kaktus Kobo	<i>Cereus peruvianus</i>
32	Kalakai / Lemedi	<i>Stenochlaena palustris</i>
33	Kangkung	<i>Ipomoea aquatica</i>
34	Kapanpan	
35	Kayu Raja / Sambang Darah	<i>Excoecaria cochinchinensis lour</i>
36	Kecipir	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>
37	Keladi Putih / Talas Putih	<i>Caladium sp</i>
38	Kelapa	<i>Cocos nucifera</i>
39	Kelor	<i>Moringa oleifera</i>
40	Kembang Sepatu	<i>Hibiscus rosa-sinensis L.</i>
41	Kemunting / Karamunting	<i>Rhodomyrtus tomentosa</i>
42	Kenanga	<i>Cananga odorata</i>
43	Kenikir	<i>Cosmos caudatus</i>
44	Kersen	<i>Muntingia calabura L</i>
45	Ketapang	<i>Terminalia catappa</i>
46	Kitolod	<i>Isotoma longiflora</i>
47	Krokot	<i>Portulaca</i>
48	Kunyit	<i>Curcuma longa</i>
49	Lengkuas	<i>Alpinia galanga</i>
50	Lidah Buaya	<i>Aloe vera</i>

Koleksi Tanaman Kebun Sekolah SDN Tahai Baru 2

NO	INDONESIA	LATIN
51	Lidah Mertua / Pedang-pedangan	<i>Sansevieria</i>
52	Mahang	<i>Macaranga hypoleuca</i>
53	Mangga	<i>Mangifera</i>
54	Mangkokan	<i>Polyscias scutellaria</i>
55	Matoa	<i>Pometia pinnata</i>
56	Melati	<i>Jasminum sambac</i>
57	Pacing / Sawangkak	<i>Costus speciosus</i>
58	Pakis Giwang	<i>Euphorbia milii</i>
59	Paku Pedang	<i>Nephrolepis</i>
60	Palem Waregu	<i>Rhapis excelsa</i>
61	Pandan Bali	<i>Cordyline australis</i>
62	Pandan Wangi	<i>Pandanus amaryllifolius</i>
63	Pare Belut	<i>Trichosanthes anguina</i>
64	Patah Tulang	<i>Euphorbia tirucalli</i>
65	Pegagan	<i>Centella Asiatica</i>
66	Pepaya	<i>Carica papaya L.</i>
67	Petai	<i>Parkia speciosa</i>
68	Petai Cina/Lamtoro	<i>Leucaena leucocephala</i>
69	Pinang	<i>Areca catech</i>
70	Pisang	<i>Musa sp.</i>
71	Pisang-pisangan	<i>Heliconia Psittacorum</i>
72	Pucuk Merah	<i>Syzygium oleana</i>
73	Puring Bor	<i>Codiaeum Variegatum Bi</i>
74	Puring Jari	
75	Puring Worten	<i>Codiaeum Variegatum</i>

NO	INDONESIA	LATIN
76	Putri Malu	<i>Mimosa pudica</i>
77	Rambutan	<i>Nephelium lappaceum</i>
78	Rumput Perumpung	<i>Phragmites karka</i>
79	Salak	<i>Salacca zalacca</i>
80	Sangga Langit	<i>Quamoclit pennata</i>
81	Sawit	<i>Elaeis</i>
82	Sempur	<i>Dillenia indica</i>
83	Sengon	<i>Albizia chinensis</i>
84	Singkong	<i>Manihot utilissima</i>
85	Sirih	<i>Piper betle</i>
86	Sisik Naga	<i>Pyrrosia piloselloides</i>
87	Sri Rejeki	<i>Aglaonema</i>
88	Suji Belut	<i>Variegata</i>
89	Suji Hijau	<i>Dracaena angustifolia</i>
90	Suruhan / Tumpang Air	<i>Peperomia pellucida</i>
91	Tanjung	<i>Mimusops elengi</i>
92	Tekokak	<i>Solanum torvum</i>
93	Waru	<i>Hibiscus tiliaceus</i>
94	Wijaya Kusuma	<i>Epiphyllum oxypetalum</i>

DAFTAR PUSTAKA

- <https://helohehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/manfaat-bawang-dayak-kesehatan/>
<http://www.satuharapan.com/read-detail/read/bligo-kaya-khasiat-tapi-tidak-populer>
<http://hkbni.bandaacehkota.go.id/flora-dan-fauna/detail/pohon/beringin>
<https://www.forda-mof.org/index.php/berita/post/3364>
<https://biologinunik.wordpress.com/2013/05/09/bunga-pukul-delapan-turnera-urmifolia-herba-liar-bermanfaat-obat/>
<https://tanaman--herbal.blogspot.com/2015/04/manfaat-dan-khasiat-tanaman-boroco.html>
<https://www.gardener.id/jual/bunga-taiwan-ungu/>
<http://vanarista.com/budidaya-bunga-taiwan-ungu-yang-sangat-mudah-dilakukan.html>
<https://steemit.com/indonesia/@rinosari2/bunga-terompet-ungu-yang-cantik-ruellia-ungu-60d48c0762c41>
<https://www.tokopedia.com/widaynet/daun-cakla-cikli-cakra-cikri-polyscias-filicifolia-100-gram>
<https://www.jawapos.com/kesehatan/18/06/2019/mengenal-manfaat-daun-ciplukan-untuk-obati-7-penyakit/>
<https://www.kompasiana.com/ropingi-pingi/5d9175cc0d8230767a51c582/kayu-galam-sasaran-empuk-karhutla-di-kalimantan>
<https://www.forda-mof.org/index.php/berita/post/6068-galam-tumpuan-hidup-masyarakat-di-marabahan-barito-kuala>
<https://www.antiserangga.com/kenali-kayu-gelam-ciri-kelebihan-dan-pemanfaatannya-1685.html>
<https://www.mediajabar.com/khas/7-manfaat-daun-gedi-untuk-pengobatan-alami-wajib-kamu-ketahui.html>
<https://www.utakatikotak.com/kongkow/detail/5428/-Manfaat-Luar-Biasa-Som-Ginseng-Jawa-Untuk-Kesehatan>
<https://www.metropadang.com/tanaman-pohon-ginseng-jawa-banyak-manfaatnya/>
<https://kalteng.tribunnews.com/2019/09/05/sembuhkan-amandel-dengan-kulit-kayu-halaban-ternyata-kayunya-juga-digunakan-untuk-ini>
<https://www.jitunews.com/read/8601/mengintip-khasiat-tanaman-pelindung-bernama-hanjuang>
<https://www.kompasiana.com/crizkaalifah/5ad4118516835f64e56f55b2/manfaat-jeruk-dari-daun-kulit-hingga-bijinya>
<https://bibitbunga.com/manfaat-kaca-piring-bagi-kesehatan/>
<https://www.kebunpedia.com/threads/kesaktian-kaktus-centong-opuntia-cochenillifera.5900/>
<https://www.malangtimes.com/baca/30795/20180828/211000/mendadak-terkenal-si-kaktus-koboi-dengan-harga-belasan-juta-rupiah>
<https://www.kompasiana.com/mastersangsatriabintang5285/5b9e2f3dc112fe466e0bb155/kelakai-sayur-lokal-dengan-sejuta-khasiat-pengobatan>
<https://www.idntimes.com/food/dining-guide/prila-arofani/10-manfaat-kangkung-bagi-kesehatan-kandungan-gizinya-banyak-banget/full>
<https://jogja.tribunnews.com/2018/05/07/kerap-disepelekan-ini-manfaat-konsumsi-sayur-kecipir?page=3>
<http://www.lolisetriani.web.id/2018/02/jenis-jenis-tanaman-keladi.html>
<https://seruni.id/manfaat-kembang-sepatu/>
<https://www.kaskus.co.id/thread/536da2166907e7da308b45f3/khasiat-buah-kemunting-yang-perlu-anda-tau/>
<https://helohehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/manfaat-daun-kenikir-untuk-kesehatan/>
<https://hot.liputan6.com/read/4080515/manfaat-dan-bahaya-daun-kenikir-konsumsi-secukupnya>
<https://hot.liputan6.com/read/3990155/sering-disepelekan-ini-5-manfaat-menakutkan-buah-kersen-untuk-kesehatan>

<https://www.dekoruma.com/artikel/71640/apa-itu-pohon-ketapang>
<https://www.boombastis.com/manfaat-tanaman-krokot/164641>
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190227145418-255-373138/mengulik-manfaat-lengkuas-untuk-kesehatan>
<http://panehutan.blogspot.com/2019/05/pohon-mahang-makalah-silvikultur.html>
<https://tirto.id/6-manfaat-mangga-untuk-tubuh-salah-satunya-kurangi-risiko-kanker-ejPE>
<https://bobo.grid.id/read/08678365/daun-mangkakan-daun-yang-memiliki-banyak-manfaat?page=all>
<https://www.greeners.co/flora-fauna/tanaman-mangkakan-daun-uniknya-mengatasi-kerontokan-rambut/>
<https://www.indonesiakaya.com/jelajah-indonesia/detail/ikan-asar-khas-jayapura>
<http://www.satuharapan.com/read-detail/read/pacing-tanaman-obat-penting-di-india>
<https://www.indonesiana.id/read/54961/khasiat-bunga-pakis-giwang-untuk-kesehatan>
<https://bibitbunga.com/product/tanaman-pandan-bali-cabbage-palm/>
<https://www.jitunews.com/read/13900/berkenalan-dengan-tanaman-pandan-bali-berikut-cara-jitu-merawatnya>
<https://www.grosirbibittanaman.co.id/alasan-mengapa-harus-membeli-tanaman-palem-jari-waregu/>
<https://www.batamnews.co.id/berita-37188-beberapa-manfaat-krai-atau-pare-belut-apa-saja.html>
<https://www.sehatq.com/artikel/benarkah-daun-patah-tulang-berkhasiat-mengobati-tulang-yang-patah>
<https://doktersehat.com/pisang-dan-manfaatnya/>
https://bungabunga.co.id/tanaman-puring/#Jenis-jenis_Tanaman_Puring_Beserta_Harga_Tanaman_Puring
<https://www.greeners.co/flora-fauna/pucuk-merah-tanaman-andal-penyempap-karbon/>
<https://www.idntimes.com/science/experiment/hasanah-lubis/manfaat-tanaman-putri-malu-c1c2/full>
<https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/11/30/pizytn368-sejuta-manfaat-buah-rambutan>
<http://rerumputan221.blogspot.com/2014/11/palungpung-phragmites-karka-retz-trin.html>
<https://www.kompasiana.com/ardianussiko5390/5ba0738f677ffb690c6b2dd9/manfaat-kelapa-sawit-bagi-kehidupan-manusia?page=all>
<https://www.bpdp.or.id/id/sawit-berkelanjutan/untuk-yang-belum-tahu-ini-beragam-manfaat-dan-kegunaan-minyak-kelapa-sawit/>
<http://www.satuharapan.com/read-detail/read/sisik-naga-berkhasiat-antiradang>
<https://www.dream.co.id/fresh/21-manfaat-singkong-untuk-kesehatan-tubuh-kulit-sampai-rambut-190902i.html>
<https://www.boombastis.com/tanaman-sisik-naga/167493>
https://mangkoko.com/kebun_organik/songgolangit-gulma-berkhasiat-obat
<https://www.kandangkebun.com/tanaman-sri-rejeki/>
<http://adelinefrossard.blogspot.com/2015/12/tumbuhan-obat-sangga-langit-dan.html>
<http://nama-gambar-tanamanbunga.blogspot.com/2013/01/suji-belut.html>
<https://www.goodnewsfromindonesia.id/2019/07/04/bunga-wijayakusuma-si-ratu-malam-yang-langka>
<https://www.idntimes.com/health/fitness/iip-afifullah/5-khasiat-daun-dan-bunga-kitolod-exp-c1c2/full>

Koleksi Tanaman Kebun Sekolah

SDN Tahai Baru 2

Buku ini berisi temuan tentang aneka jenis tanaman buah, tanaman berkhasiat obat, tanaman hias serta tanaman berkayu keras, untuk diperkenalkan kepada khalayak luas. Hingga kini tidak kurang dari 94 aneka jenis tanaman baik yang telah menjadi tanaman budidaya maupun yang tumbuh liar, ditemukan di halaman dan kebun Sekolah SDN Tahai Baru 2. Keanekaragaman flora yang ditemukan merupakan bagian dari proses pembelajaran bagi para pendidik dan siswa didik di sekolah itu. Ekosistem kebun dan halaman sekolah dengan segala isinya menjadi sumber ilmu pengetahuan yang berharga dalam pengenalan serta pengembangan konservasi alam serta pendidikan lingkungan. Bacaan ini berisi tentang khazanah tumbuhan serta manfaatnya yang banyak ditemukan juga di lingkungan sekitar kita. Tujuannya untuk mengenalkan konsep dasar dari Pendidikan Pembangunan Berkelanjutan di sekolah dan di masyarakat setempat dalam upaya pelestarian ekologi dan penyelamatan budaya lokal serta dapat menjadi inspirasi bagi peningkatan ekonomi bagi masyarakat.

