

## RAMUAN HERBAL UNTUK

### Sariawan

**Bahan:**

- ❖ Daun sirih segar 1-2 lembar



**Cara pembuatan:**

Daun sirih dibersihkan, dikunyah perlahan-lahan. Dibiarkan sebentar dalam mulut sebelum ditelan, minum air hangat yang sudah dimasak. Sehari dilakukan 3 x

### Sakit gigi

**Bahan:**

- ❖ Cengkeh (yang kering) beberapa biji



**Cara pembuatan:**

Cengkeh disangrai (digoreng tanpa minyak) jangan hangus. Kemudian dihaluskan.

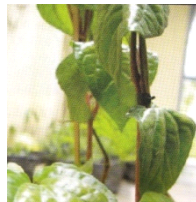
**Cara pemakaian:**

Bubuk cengkeh ini dimasukkan kedalam gigi yang berlubang.

### Mimisan

**Bahan:**

- ❖ Daun sirih secukupnya



**Cara pemakaian:**

Daun sirih dibersihkan, remas-remas// gulung kecil. Masukkan, kelubang hidung yang berdarah (sampai menyumbat), sambil tekan hidung dari luar.

## RAMUAN HERBAL UNTUK

### Sakit kepala

**Bahan:**

- ❖ Jahe 1 ibu jari
- ❖ Gula merah 1 sendok makan



**Cara pembuatan:**

Jahe dibakar sebentar kemudian dikupas dan dimemarkan, masukkan kedalam air mendidih 1 gelas, dan diberi gula merah lalu diaduk.

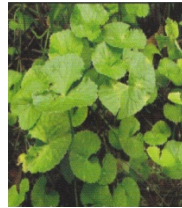
**Cara pemberian:**

Diminum hangat-hangat.

### Sakit kepala sebelah (migreine)

**Bahan:**

- ❖ Temulawak 7 iris
- ❖ Pegagan 1 genggam
- ❖ Air 3 gelas



**Cara pembuatan:**

Semua bahan dicuci bersih lalu direbus



## RAMUAN HERBAL YANG DAPAT MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN RINGAN



**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT  
Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI**

Jl. Inspektur Yazid KM 2,5 No. 7490 Palembang

Telp. (0711) 363582 Fax. (0711) 363582

## RAMUAN HERBAL UNTUK

### Pegal linu

**Bahan:**

- ❖ Daun landep segar ½ genggam
- ❖ Kapur sirih ½ sendok teh
- ❖ Air masak 2 sendok makan

**Cara pembuatan:**

Daun landep dari jenis yang berbunga kuning ditumbuk halus bersama-sama dengan kapur sirih. Kemudian campurkan air, aduk sampai menyerupai pasta encer

**Aturan pakai:**

Campuran dilumurkan pada bagian yang sakit 2 x sehari. Bagi yang kulitnya peka sebaiknya hati-hati, kalau merasa panas atau gatal sebaiknya segera dibersihkan.

### Nyeri dan kaku pada kaki dan tangan

**Bahan:**

- ❖ Jahe 1 jempol
- ❖ Sereh 2 batang
- ❖ Air 2 gelas
- ❖ Gula merah 1 sendok makan
- ❖ Garam seujung sendok

**Cara pembuatan:**

Jahe dibakar dan memarkan, rebus jahe dengan sereh dengan sedikit air, setelah air menyusut tambah sedikit gula merah. Aduk-aduk. Dinginkan.

**Cara pemakaian:**

Minum hangat-hangat pagi dan sore.

Sumber:

- Standar pelayanan medik herbal (Menkes RI no 121/ Menkes/SK/III/2008)
- Formularium obat herbal asli indonesia (Kemenkes RI 2011)
- Pedoman kader pemanfaatan tanaman obat untuk kesehatan (Kemenkes 2011)

## RAMUAN HERBAL UNTUK

### Cacingan (cacing gelang)

**Bahan:**

- ❖ Temu giring 1 jari
- ❖ Temu hitam 1 jari
- ❖ Bawang putih ½ siung
- ❖ Air ½ cangkir

**Cara pembuatan:**

Temu giring dicuci bersih, diparut kemudian diseduh dengan air. Seduhan diperas dan disaring dengan kain bersih dalam cangkir, kemudian ditambahkan garam dan diaduk sampai larut.

**Cara pemakaian:**

- Anak umur 1-2 tahun : 2 x sehari 1 sendok
  - Anak umur 3-5 tahun : 2 x sehari 3 sendok
- Diminum pagi sebelum makan dan malam sebelum tidur. Lakukan 3 hari berturut-turut.

### Cacingan (cacing kremi)

**Bahan:**

- ❖ Akar pohon pepaya 1 jari
- ❖ Bawang putih 1 siung
- ❖ Susu ½ gelas
- ❖ Air kelapa 1 gelas

**Cara pembuatan:**

Akar pepaya dan bawang putih dicuci bersih, kemudian dipotong kecil-kecil. Bahan tersebut dididihkan dengan air hingga diperoleh ½ gelas. Setelah agak dingin disaring ke gelas yang telah diisi susu. Campuran diaduk.

**Cara pemberian:**

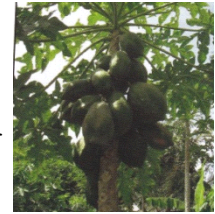
Diminum 2 x 1 ramuan.

## RAMUAN HERBAL UNTUK

### Kurang nafsu makan

**Bahan:**

- ❖ Daun pepaya 1 helai
- ❖ Garam sedikit
- ❖ Air matang ½ cangkir

**Cara pembuatan:**

Campurkan ditumbuk halus dengan bantuan sedikit air. Bila sudah lembut ditambah sisa airnya dan disaring kedalam cangkir.

**Cara pemakaian:**

Diminum 1 x sehari ramuan. Diulang tiap hari selama 3 hari

**Aturan pakai:**

- Anak umur 1-2 tahun : 1 x sehari 1 sdm
- Anak umur 3-5 tahun : 1 x sehari 2 sdm
- Anak umur 6-8 tahun : 1 x sehari ¼ cangkir
- Anak umur 9- 11 tahun : 1 x sehari ½ cangkir