

## RAMUAN HERBAL UNTUK SAKIT PERUT

### Sakit perut

#### Bahan:

- ❖ Temu kunci 5 umbi
- ❖ Air 2 gelas
- ❖ Gula aren secukupnya



#### Cara pembuatan:

Temu kunci dikupas dan dibersihkan. Ramuan dididihkan hingga diperoleh 1 gelas.

#### Cara pemakaian:

Diminum 2 x sehari 1 ramuan.  
Pagi hari sebelum makan dan malam hari sebelum tidur.

### Untuk anak/bayi Sakit perut pada anak

#### Bahan:

- ❖ Kunyit 1 jari
- ❖ Kulit batang pulosari 1 jari
- ❖ Seluruh tanaman patikan cina segar 1 genggam
- ❖ Air matang 2 cangkir



#### Cara pembuatan:

Kunyit diiris-iris, tambahkan pulosari, dicampur dengan patikan cina yang telah ditumbuk sebelumnya. Kemudian tambahkan air, didihkan sampai diperoleh 1 cangkir saring dengan kain bersih.

#### Cara pemakaian:

- Anak 1 tahun : 3 x sehari 1 sendok makan
- Anak 2 tahun : 3 x sehari 4 sendok makan
- Anak lebih dari 2 tahun : 3 x sehari ½ cangkir

## RAMUAN HERBAL UNTUK SAKIT PERUT

### Perut kembung

#### Bahan:

- ❖ Daun mengkudu (pace) atau daun jarak Pagar beberapa lembar



#### Cara pembuatan:

Daun dilayukan diatas nyala api, beri minyak kelapa, remas-remas. Boleh juga sebelum daun dipanasi diolesi dulu dengan minyak kelapa.

#### Cara pemakaian:

Daun yang sudah diremas-remas, ditempelkan kepada perut bayi, dibungkus lagi dengan gurita/ sehelai kain

### Sakit maag

#### Bahan:

- ❖ Kunyit (yang tua) 1 jari tangan
- ❖ Air matang ½ cangkir



#### Cara pembuatan:

Kunyit dikupas dan dibersihkan. Kemudian dikukur (diparut) dan ditambah air matang tersebut. Setelah itu peras melalui kain bersih. Diamkan, hanya beningnya yang diambil

#### Cara pemberian:

Dewasa 2 x sehari ½ cangkir, pagi sebelum makan dan malam hari sebelum tidur  
Sebaiknya ramuan tersebut ditambah dengan madu sebanyak 1 sendok makan sekali minum.



## 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 SAKIT PERUT

### Mencret + muntah Berikan ramuan mencret ditambah dengan ramuan muntah yaitu:

#### Bahan:

- ❖ Biji pala 1 biji
- ❖ Garam sedikit
- ❖ Madu 2 sendok teh
- ❖ Air ½ cangkir



#### Cara pembuatan:

Biji buah pala ditumbuk halus, diseduh dengan air panas ½ cangkir dan ditambah madu 2 sendok teh.

#### Cara pemakaian:

Diminum suam-suam kuku.

### Mencret + tinja bercampur darah dan lendir (disentri)

#### Bahan:

- ❖ Daun sambiloto 7 lembar
- ❖ Air 1 gelas



#### Cara pembuatan:

Direbus sampai mendidih selama ¼ jam. Saring, air rebusan yang digunakan.

#### Cara pemakaian:

Minum 2 x sehari ½ gelas

## RAMUAN HERBAL UNTUK SAKIT PERUT

### Mules karena masuk angin, terlambat makan

#### Bahan:

- ❖ Daun sembung segar 4 lembar
- ❖ Minyak kayu putih 2 tetes
- ❖ Air 1 gelas



#### Cara pembuatan:

Daun sembung dididihkan dengan air sehingga tinggal ½ gelas, kemudian dicampur dengan 2-3 tetes minyak kayu putih

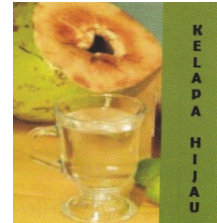
#### Cara pemakaian:

Dewasa : diminum seperti air teh.

### Muntah berak

#### Bahan:

- ❖ Air kelapa muda ½ gelas
- ❖ Garam ½ sendok teh
- ❖ Air matang ½ gelas



#### Cara pembuatan:

Dicampur semua bahan, aduk sampai garamnya larut.

#### Cara pemakaian:

Minum ramuan diatas setiap 2 jam sekali sampai buang air besar berkurang. Apabila telah berkurang berak-beraknya dapat dilanjutkan setiap 4 jam sekali.

## RAMUAN HERBAL UNTUK SAKIT PERUT

### Mencret (diare)

#### Bahan:

- ❖ Daun jambu biji (pucuknya) 1 genggam
- ❖ Adas 5 butir
- ❖ Pulosari 2 jari tangan
- ❖ Air 2 cangkir



#### Cara pembuatan:

Semua bahan setelah dicuci, dipotong kecil-kecil kemudian dididihkan sampai diperoleh 1 cangkir.

#### Cara pemberian:

Diminum 2 x sehari ½ cangkir.



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)