



Ramuan untuk membantu mengatasi Sefalgia



- dr. Febrika Wediasari, M.Si.
(herb)

Pendahuluan

- Obat tradisional: bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.
- Jamu adalah Obat Tradisional Indonesia.
- Ramuan Obat Tradisional merupakan satu jenis tanaman atau lebih dengan zat tambahan lainnya yang bersifat inert/netral.



Filosofi Pengobatan Tradisional

- Alam adalah sumber kehidupan, alam itu juga sumber pengobatan.
- Alam ciptaan Yang Maha Kuasa, pengobatan tetap dibarengi doa pada-Nya.

Karakteristik Obat Tradisional

- Jamu/Obat herbal → efek yang lebih lemah dibandingkan obat sintetik
- Perlu diperhatikan tingkat keparahan penyakit
- Jamu/Obat Herbal → keluhan ringan



Cara penggunaan obat tradisional

- Diminum (*digodhog*)
 - Jumlah Tanaman yang digunakan:
 - 1 tanaman
 - > 1 tanaman
- Tidak diminum (*dipilis, tapel, palem, direndhem, diuapkan*)

Contoh

- Terapi Aroma : perawatan tubuh menggunakan minyak atsiri (essential oil) dan senyawa aromatik lainnya yang diekstrak dari bunga, kulit kayu, batang, daun, akar atau bagian lain dari tanaman untuk tujuan mempengaruhi psikis (kejiwaan) dan fisik seseorang.



Hal yang perlu diperhatikan

- Bagian tanaman yang digunakan: akar, rimpang, batang, daun, buah dan bunga.
- Perlu diperhatikan:
 - Kebenaran bahan (banyak tanaman yang mirip)
 - Cara penanganan
 - Interaksi dengan obat, makanan atau antar herbal
 - Dosis



Cara Pemanfaatan Tanaman Obat



SYARAT BAHAN

- Bahan segar
- Warna cerah
- Telah tua/matang/masak sempurna
- Masih dalam keadaan utuh
- Tidak rusak oleh serangan ulat atau hama dan penyakit tanaman lainnya, tidak bercendawan berjamur atau akar yang bertumut
- Buah segar, tidak keriput, kulit batang tidak retak.
- Daun, bunga, kulit, umbi yang tidak berubah warna/layu.



MERAMU

- Periuk/kuali dari tanah liat, gelas/kaca atau *stainless*
- Pengaduk terbuat dari bahan kayu
- Saringan dari bahan kain, plastik/nilon
- Pisau *Stainless*



HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- **JANGAN MENGGUNAKAN** peralatan dari aluminium, timah, tembaga karena mudah bereaksi dengan tanaman obat
- Pembuatan ramuan obat tradisional dari bahan segar dengan mendidihkan air terlebih dahulu → masukan bahan → biarkan **10-15 mnt diatas api kecil**
- Urutan memasukan bahan obat dalam merebus **didahulukan yang berbahan keras**, setelah itu masukan bahan yang lebih lunak



Regulasi Obat Herbal

- BPOM membagi menjadi 3 kelompok:
 - Jamu
 - Sediaan yang dibuat menggunakan teknologi sederhana dengan tingkat pembuktian keamanan dan khasiat empirik
 - Obat Herbal Terstandar (OHT)
 - Sediaan yang terbukti aman dan telah mengalami uji khasiat (praklinik), bahan baku telah distandarisasi
 - Fitofarmaka
 - Sediaan yang dibuat dengan teknologi yang baik dan khasiat telah dibuktikan secara praklinik dan klinik.
- Produk herbal yang dipasaran dapat dicek pada situs BPOM: cekbpom.pom.go.id





Jamu



Obat Herbal
Terstandar



Fitofarmaka



POM TR. 133 372 551

TRADITIONAL MEDICINE

POM TI.094 540 631

2 TABLET SEHARI



POM HT. 122 300 201

CPOTB/GMP Class 1

POM SI. 114 502 681

1 TABLET SEHARI



Ramuan Sefalgia



Teh (*Camelia sinensis* L.)

- Nama daerah:
 - teh (Jawa), nteh (Sunda), rambega (Bugis)
- Bagian yang digunakan: pucuk daun, 8 gr pucuk daun/hari
- Dosis: 3 x 8 g pucuk daun/hari
- Cara pembuatan:
 - Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan dapat ditambahkan dengan sedikit air jeruk nipis dan/atau madu kemudian diaduk rata dan diminum.



- **Komponen kimiawi**

- polifenol (katekin dan flavonoid), alkaloid (kafein, teobromin, teofilin, dll.), minyak atsiri, polisakarida, asam amino, lipid, vitamin (misalnya, vitamin C), elemen anorganik (misalnya, aluminium, fluor dan mangan), dll.
- Polifenol (katekin) → khasiat teh yang menyehatkan.
- Flavonoid → antioksidan, anti-inflamasi, anti alergi dan efek anti mikroba.
- Kadar katekin paling tinggi terdapat pada teh hijau, selanjutnya teh oolong dan teh hitam.
- Teh hijau mengandung enam katekin utama
 - senyawa yaitu katekin, gallokatekin, epikatekin, epigallokatekin, epikatekin gallate dan epigallokatekin gallate (EGCG).

- **Perhatian!!!**

- Pada orang dengan iritasi lambung, sulit tidur, jantung berdebar dan kecemasan.
- Kandungan kafein
- Jika konsumsi > 5 cangkir perhari dapat menyebabkan gangguan pencernaan, sulit tidur, jantung berdebar gelisah dll.



Ramuan

- Bahan
 - 1 siung Bawang Putih
 - 1 jumput Pegagan
 - 1,5 gelas Air
- Cara Pembuatan
 - Bawang putih dimemarkan, campurkan semua bahan kemudian direbus dalam air mendidih selama 10-15 menit dengan api kecil.
- Cara Pemakaian
 - Diminum 3 kali sehari, masing-masing 1/3 gelas



Bawang Putih (*Allium sativum* L.)

- Bawang putih mempunyai rasa unik dan fungsi bawang putih untuk kesehatan dikaitkan dengan kandungan sulfur.
- Senyawa: alliin, g-glutamylcysteine, dan turunannya.
- Untuk mengaktifkan komponen kimia dalam bawang putih segar dan utuh → cara digeprek.
 - Enzim allinase → alliin menjadi allicin
- Zat aktif dalam bawang putih berperan sebagai:
 - Antibakteri, Antijamur, Antiparasit, Antivirus, Antihipertensi, Antiarterosklerotik, Antihiperlipidemia, Hipokolesterolemia, Antiinflamasi



Bawang Putih (*Allium sativum* L.)

- Peringatan!!!
 - Hindari takaran yang berlebihan.
 - Hati-hati penggunaan pada ibu hamil dan yang sensitif terhadap bawang putih
 - Tidak diperkenankan bagi yang sedang mengkonsumsi obat pengencer.
 - Bawang putih dapat meningkatkan efektivitas warfarin; dapat meningkatkan kemungkinan memar dan pendarahan.



Pegagan (*Centella asiatica*)



- Nama lain: pegaga, gotu cola, daun kaki kuda, antanan
- Kandungan kimia: asiaticoside, madecoside, madasiatic acid, centelloside carotenoids.
- Ada kalanya sebagai sayuran, berkhasiat membantu pengobatan berbagai penyakit.
- Bagian yang dipakai : herba
- Beragam manfaat pegagan antara lain:
 - memperbaiki jaringan saraf akibat cedera tulang belakang, gangguan neuromuskuler, dan untuk meningkatkan fungsi otak dan memori.
 - Sering digunakan dalam perawatan kulit.

Pegagan (*Centella asiatica*)

- Senyawa bioaktif utama : asam madekasik, asam asiatic, triterpene.
- Turunan: madecassoside, asiaticoside dan triterpen ester glikosida.
- Akarnya kaya akan asam amino, khususnya glutamat, serin, alanin, treonin, asam aspartat, histidin dan lisin.
- Kaya vitamin A (retinol), vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin C (asam askorbat), vitamin B5 (niasin) dan karoten.



Ramuan Topikal



Kencur (*Kaempferia galanga* L.)

- Bahan:
 - Daun segar 3 lembar
- Cara Pembuatan:
 - Bahan dihaluskan, ditempelkan pada pelipis (sisi yang sakit dan dibiarkan sampai kering)
- Cara Pemakaian:
 - Dosis: 1 x 3 daun/hari



Kencur (*Kaempferia galanga* L.)

- Nama lain:
 - Ceuku, kencor, cikur, kaciwer, cakuru
- Rimpang mengandung minyak atsiri, alkaloid, pati, protein, asam amino, mineral dan materi lemak.
- Konstituen utama adalah etil-trans p-metoksi, sinamat, pentadekan, 1,8 – sineol, dan borneol.
- Mempunyai aktivitas antikanker, antihipertensi, antinyamuk (repellent), antinosiseptif dan anti-inflamasi.



Bengle (*Zingiber purpureum* Roxb)

- Nama lain: mungle, bungle, pangle, pandiang, banggele
- Bagian yang digunakan rimpang segar
- Dosis 2 x 5 g rimpang/hari
- Cara Pembuatan:
 - Bahan dihaluskan, tambahkan sedikit air sampai menjadi adonan seperti bubur, dipakai dipelipis dan biarkan sampai kering.



Kencur (*Kaempferia galanga* L.)

- Kandungan kimia: senyawa flavonoid, saponin, tanin, triterpenoid, minyak atsiri, serta glikosida.
- Secara tradisional digunakan untuk
 - Membantu meredakan asma kronis, mual, mengobati demam, sakit kepala, sakit perut, rematik, dan obesitas dan sebagai herbal postpartum.
- Berperan sebagai
 - antivirus, antiseptik, analgesik dan antibakteri.





THANKY
OBRIGADO
NGIYABONGA
DANKE
ARIGAI
GRACIAS
DHANYAVAD
TAK
KÖSZÖNÖM
감사합니
ARIGATŌ
ευχαριστώ
спасибо
THANK YOU
DÉKUJJI
GRACIES
TEŠEKKÜR
MERCIE
OBRIGADO
SHUKRAN
XIEXIE
GRACIE
הודות
DANKE
TAK
감사합니다
GRAZIE
TERIMA KASIH
HVALA
DÉKUJJI