



Indonesia memiliki berbagai tumbuhan atau tanaman yang kaya akan manfaat, baik untuk kesehatan maupun kecantikan. Produk *wellness* atau produk kesehatan tidak harus identik dengan bahan kimia, namun dapat memanfaatkan kandungan yang ada pada tanaman.

Produk *wellness* ini juga harapannya dapat memiliki nilai jual, sehingga dapat memperbaiki perekonomian masyarakat. Masyarakat sering sekali memanfaatkan tanaman atau tumbuhan sebagai obat untuk dikonsumsi sendiri dan hanya diproses melalui perebusan saja. Sedangkan berbagai tumbuhan atau tanaman yang tumbuh liar di sekitar tempat tinggal masyarakat dapat dirubah menjadi produk kesehatan yang meiliki nilai jual.

Apa itu TOGA, apa itu jamu, apa itu lulur akan dibahas dalam buku ini secara detail. Selain itu buku ini juga menjelaskan bagaimana meneglola TOGA menjadi produk *wellness*, sehingga pembaca dapat mengetahui bagaimana prosedur dalam membuat berbagai produk *wellness* seperti, jamu dan lulur.

Semoga buku ini dapat memberikan inspirasi untuk pembaca untuk dapat melestarikan tanaman dan memanfaatkan tanaman dalam berbagai bentuk inovasi obat tradisional maupun jenis kosmetik yang berbahan

Mengenal Produk Wellness (Toga, Jamu dan Lulur Alamai)



# Mengenal Produk Wellness

(Toga, Jamu dan Lulur Herbal)

Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep.  
apt. Devi Ristian Octavia, M.Si  
Abdul Majid, S.E., M.M



**PENERBIT**  
CV RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA  
Jl. Batara Ugi/Griya Astra Blok C. No.18  
(Yogyakarta/Makassar)  
Telp/Wa:085242065812  
Email: rizmediapustaka@gmail.com  
Website: rizmediapustakaindonesia.com



9 786238 605570



035/SSL/2022



# **MENGENAL PRODUK *WELLNESS* (TOGA, JAMU, DAN LULUR HERBAL)**

**Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep.  
apt. Devi Ristian Octavia, M.Si  
Abdul Majid, S.E., M.M**

**PENERBIT**



# **MENGENAL PRODUK *WELLNESS* (TOGA, JAMU, DAN LULUR HERBAL)**

Penulis : Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep.  
apt. Devi Ristian Octavia, M.Si  
Abdul Majid, S.E., M.M

Kontributor : Nurdin Chalid, Ayu Fermia Sari, Sultan Adam  
Tazuri, Laela Novitasari, Dimas Prayogo  
Pangestu

Editor : Risnawati

Layout & Desain Cover : Tim creative Rizmedia

Ukuran unesco : (15,5 x 23 cm )

Halaman : v + 64

Isbn : 978-623-88055-7-0

Rizmedia Pustaka Indonesia

Redaksi :

Jl. Batara Ugi Blok/Griya Astra  
Blok C. No.18 (Yogyakarta/Makassar)

IKAPI : 035/SSL/2022

Telp/Wa:085242065812

Email:[rizmediapustaka@gmail.com](mailto:rizmediapustaka@gmail.com)

Cetakan Pertama, Agustus 2022 Hak Cipta 2022 @Rizmedia  
Pustaka Indonesia *Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang  
keras*

*menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau  
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit atau Penulis.*

# PRAKATA

Indonesia memiliki berbagai tumbuhan atau tanaman yang kaya akan manfaat, baik untuk kesehatan maupun kecantikan. Produk *wellness* atau produk kesehatan tidak harus identik dengan bahan kimia, namun dapat memanfaatkan kandungan yang ada pada tanaman.

Produk *wellness* ini juga harapannya dapat memiliki nilai jual, sehingga dapat memperbaiki perekonomian masyarakat. Masyarakat sering sekali memanfaatkan tanaman atau tumbuhan sebagai obat untuk dikonsumsi sendiri dan hanya diproses melalui perebusan saja. Sedangkan berbagai tumbuhan atau tanaman yang tumbuh liar di sekitar tempat tinggal masyarakat dapat dirubah menjadi produk kesehatan yang memiliki nilai jual.

Apa itu TOGA, apa itu jamu, apa itu lulur akan dibahas dalam buku ini secara detail. Selain itu buku ini juga menjelaskan bagaimana mengelola TOGA menjadi produk *wellness*, sehingga pembaca dapat mengetahui bagaimana prosedur dalam membuat berbagai produk *wellness* seperti, jamu dan lulur.

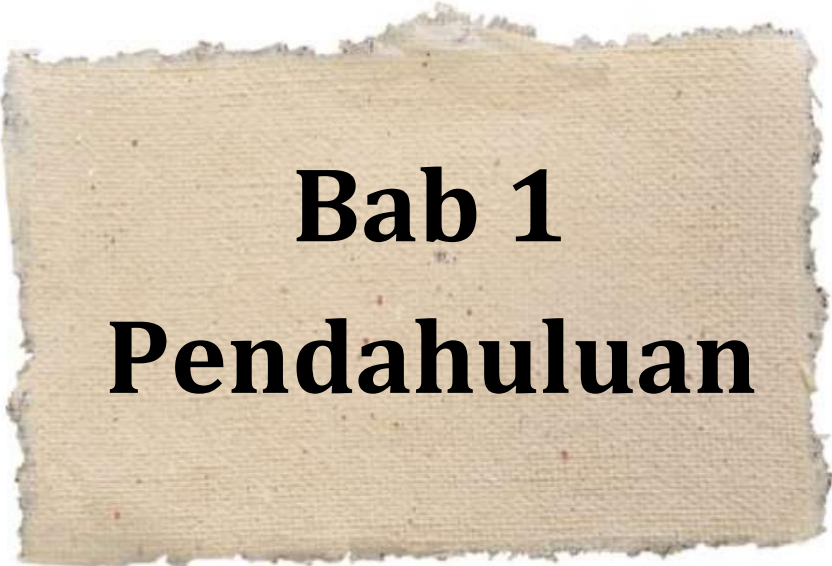
Buku ini merupakan salah satu luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat skema Program Kemitraan Masyarakat yang didanai oleh Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPRTM). Semoga buku ini dapat memberikan inspirasi untuk pembaca untuk dapat melestarikan tanaman dan memanfaatkan tanaman dalam berbagai bentuk inovasi obat tradisional maupun jenis kosmetik yang berbahan herbal.

# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. PROBLEMATIKA.....	2
B. MENGAPA BUKU INI DITULIS.....	3
<b>BAB 2 PRODUK <i>WELLNESS</i></b> .....	<b>5</b>
A. PENGERTIAN PRODUK <i>WELLNEESS</i> .....	6
B. PENGEMBANGAN BAHAN ALAM MENJADI PRODUK <i>WELLNESS</i> (OBAT TRADISIONAL).....	6
C. PENGEMBANGAN BAHAN ALAM MENJADI PRODUK <i>WELLNESS</i> (KOSMETIK HERBAL).....	7
<b>BAB 3 MENGENAL TOGA</b> .....	<b>10</b>
A. PENGERTIAN TOGA.....	11
B. MANFAAT TOGA.....	12
C. JENIS TANAMAN TOGA.....	13
<b>BAB 4 MENGENAL JAMU</b> .....	<b>28</b>
A. PENGERTIAN JAMU .....	29
B. PRINSIP JAMU.....	31
C. SYARAT PENTING OBAT HERBAL .....	31
D. PROSES PRODUKSI JAMU .....	32

<b>BAB 5 MENGENAL LULUR.....</b>	<b>36</b>
A. LULUR.....	38
B. BAHAN DASAR LULUR.....	38
C. MANFAAT LULUR .....	40
D. BENTUK SEDIAN LULUR.....	42
<b>BAB 6 PROSEDUR PEMBUATAN JAMU DAN LULUR.....</b>	<b>44</b>
A. PROSEDUR PEMBUATAN JAHE WANGI INSTAN .....	46
B. PROSEDUR PEMBUATAN TEH ROSELA.....	49
C. PROSEDUR PEMBUATAN TEH UWUH.....	50
D. PROSEDUR PEMBUATAN LULUR KETAN HITAM. ....	51
<b>PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>GLOSARIUM .....</b>	<b>57</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS.....</b>	<b>61</b>





# **Bab 1**

# **Pendahuluan**



## A. PROBLEMATIKA

Penggunaan bahan alam sebagai pengobatan saat ini menjadi pilihan. Masyarakat Indonesia sudah sejak ratusan tahun lalu sudah memiliki tradisi memanfaatkan tumbuhan dari lingkungan sekitarnya sebagai upaya dalam memelihara kesehatan dan pengobatan. Kecenderungan masyarakat untuk kembali ke alam sebagai upaya pemeliharaan kesehatan tubuh dengan memanfaatkan tanaman sebagai obat membuat industri di bidang obat tradisional berusaha meningkatkan kapasitas produksinya. Kecenderungan ini juga terjadi karena obat alam diyakini lebih aman digunakan tanpa efek samping.

Indonesia menjadi peringkat kedua di dunia setelah Brazil yang dikenal kaya akan jenis tanaman obat. Saat ini diperkirakan di dunia terdapat 40.000 species tanaman, 30.000 species tumbuh di kepulauan Indonesia dan sekitar 950 spesies telah diidentifikasi memiliki kasihat obat (Darmawan, 2013). Tanaman obat merupakan warisan budaya bangsa yang kerap kali digunakan oleh masyarakat dalam usaha pengobatan sendiri sehingga perlu dilestarikan, diteliti manfaatnya dan dikembangkan (Dewoto, 2007).

Berbagai tanaman yang ada di Indonesia dapat memberikan manfaat bagi kesehatan melalui pengujian kandungan dari tanaman tersebut. Setiap kandungan dari tanaman tersebutlah yang nantinya akan dapat dijadikan berbagai produk kesehatan, baik berupa obat tradisional

seperti jamu, maupun kosmetika berbahan alam seperti lulur herbal. Obat bahan alam yang terdiri dari produk jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmaka sudah terdaftar di Badan Pengan Obat dan Makanan Republik Indonesia sampai pada tahun 2018 sudah mencapai 2329 produk (BPOM, 2017)

Kurang pemahamnya masyarakat dalam mengelola tanaman obat secara tepat dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Sehingga perlunya pengetahuan masyarakat terkait jenis tanaman yang dapat digunakan, manfaat tanaman tersebut dan pengelolaan yang tepat. Badan POM selaku badan yang memiliki otoritas dalam pengawasan obat dan makanan di Indonesia, terus berupaya untuk melindungi masyarakat dari oeredaran obat tradisional yang tidak memenuhi syarat mutu dan keamanan. Selain itu BPOM juga membina pelaku usaha secara komprehensif mulai dari pembuatan, peredaran serta distribusi, agar masyarakat terhindar dari penggunaan obat tradisional yang beresiko bagi pemeliharaan kesehatan (BPOM, 2017).

## **B. MENGAPA BUKU INI DITULIS**

Buku ini ditulis sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, menjawab pertanyaan masyarakat tentang tanaman obat keluarga (TOGA) dan mengelolanya. Penulisan buku ini dengan tujuan untuk menambah wawasan bagi masyarakat terkait berbagai jenis tanaman obat dan manfaatnya, selain itu juga mengelola bahan alam tersebut menjadi produk kesehatan atau obat alam yang terstandar dan memiliki nilai jual, serta mengenalkan berbagai jenis produk kesehatan yang dapat dibuat dari tanaman yang ada dan bagaimana proses pembuatannya.



**Bab 2**  
**Produk *Wellness***

## **A. PENGERTIAN PRODUK *WELLNESS***

Produk *wellness* adalah berbagai produk yang berasal dari alam atau tanaman yang dikelola dan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan. Produk *wellness* merupakan suatu gagasan produk untuk mengembangkan pariwisata ekonomi kreatif di Desa Wisata Bumi Ganjaran, Sukodadi, Kabupaten Lamongan. Produk *wellness* dapat berupa minuman ataupun kosmetik. Contoh produk *wellness* yang digagas oleh Universitas Muhammadiyah Lamongan dan diproduksi oleh masyarakat sekitar desa wisata Bumi Ganjaran antara lain obat tradisional seperti jahe wangi instan, teh rosela, dan teh uwuh, serta kosmetik herbal seperti lulur ketan hitam.

## **B. PENGEMBANGAN BAHAN ALAM / TUMBUHAN MENJADI PRODUK *WELLNESS* (OBAT TRADISIONAL)**

Tumbuhan herbal dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional terhadap penyakit . Sejak zaman dahulu, tumbuhan herbal berkhasiat obat telah digunakan oleh masyarakat. Pengobatan tradisional terhadap penyakit menggunakan ramuan-ramuan dengan bahan dasar tumbuhan dan juga segala sesuatu yang berasal dari alam (Suparmi & Wulandari, 2012). Pengobatan tradisional dengan tumbuhan herbal sering disebut fitoterapi atau pengobatan dengan jamu merupakan pengobatan tradisional khas Jawa (Rahimsyah & Hartatik). Bagian

tumbuhan herbal yang dapat dimanfaatkan mulai dari akar, rimpang, umbi, kulit kayu, batang, daun, bunga, buah, dan biji. Selain itu dalam mengelola bahan-bahan jamu juga memerlukan bahan pelengkap, yaitu garam, inggu, tembakau, air jeuk nipis, air jeruk purut, perasan daun iler, air tawar, dan cuka (Mulyani, H et.al, 2016). Saat ini jau telah dikelola menjadi pengobatan tradisional yang lebih menarik dan praktis untuk dikonsumsi.

### **C. PENGEMBANGAN BAHAN ALAM MENJADI PRODUK *WELLNESS* (KOSMETIK HERBAL)**

Kosmetik merupakan bagian penting dari kebutuhan wanita dan digunakan secara berulang diseluruh tubuh setiap harinya (Pradana, 2018). Perawatan kecantikan secara tradisional menjadi salah satu manifestasi budaya yang diturunkan secara turun temurun dan sudah menjadi bagian budaya Indonesia. Kosmetik tradisional secara umum menggunakan tumbuhan, baik perawatan kecantikan untuk wajah maupun badan (Trigan, 2008).

Kosmetik tradisional merupakan kosmetik yang bahan-bahannya berasal dari alam dan diolah dengan cara tradisional. Sedangkan kosmetik senmi tradisional adalah kosmetik tradisional yang diolah secara modern dengan menambahkan zat kimia sintetik didalamnya (Prihhatin, 2010).

## **1. Definisi Kosmetik**

Kosmetik adalah bahan atau sediaan yang dimaksudkan untuk digunakan pada bagian luar tubuh manusia (epidermis, rambut, kuku, bibir, dan organ genital bagian luar), atau gigi dan membran mukosa mulut, terutama untuk membersihkan, mewangikan, mengubah penampilan, dan/atau memperbaiki bau badan atau melindungi atau memelihara tubuh pada kondisi baik. (Peraturan Kepala Badan POM RI Nomor 19 Tahun 2015).

Kosmetika merupakan bahan-bahan yang digunakan dengan tujuan untuk memberikan dampak kecantikan dan kesehatan bagi tubuh. Kosmetika sudah dikenal sejak beberapa abad yang lalu. Pada abad ke-19, pemakaian kosmetika mulai mendapat perhatian, yaitu selain untuk kecantikan juga untuk kesehatan (Tranggono, dalam Utami, 2013).

Sekarang ini kosmetik merupakan kebutuhan utama dalam hidup manusia. Contohnya adalah penggunaan sabun mandi dan sikat gigi. Kedua produk tersebut juga termasuk dalam kosmetika. Kosmetika bukan hanya digunakan oleh wanita sekarang ini dengan tuntutan penampilan yang lebih, Pria juga menggunakan kosmetik untuk meningkatkan kepercayaan diri.

## **2. Tujuan Penggunaan Kosmetik**

Penggunaan kosmetik memiliki berbagai tujuan, antara lain:


- 1) Kebersihan diri
- 2) Meningkatkan daya tarik melalui make-up
- 3) Meningkatkan rasa percaya diri
- 4) Melindungi kulit dan rambut dari paparan sinar Ultra Violet
- 5) Mencegah penuaan

## **3. Penggolongan Kosmetik**

Berikut ini penggolongan kosmetik Menurut Tranggono (dalam Suhartini, dkk., 2013) berdasarkan kegunaannya pada kulit (*skin care cosmetic*)

- 1) Kosmetik untuk membersihkan kulit (cleanser): sabun, cleansing cream, cleansing milk, dan penyegar kulit (freshener)
- 2) Kosmetik untuk melembabkan kulit (moisturizer), misalnya moisturizer cream, night cream, anti wrinkle cream.
- 3) Kosmetik pelindung kulit, misalnya sunscreen cream dan sunscreen foundation, sun block cream/lotion.
- 4) Kosmetik untuk menipiskan atau mengamplas kulit (peeling), misalnya scrub cream yang berisi butiran-butiran halus yang berfungsi sebagai pengamplas.





**Bab 3**  
**Mengenai TOGA**

## **A. PENGERTIAN TOGA**

TOGA merupakan singkatan dari tanaman obat keluarga. Tanaman obat keluarga biasa disebut dengan apotek hidup. Tanaman obat keluarga merupakan beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam dipekarangan rumah atau lingkungan rumah. Tanaman obat keluarga pada hakekatnya adalah sebidang tanah baik di halaman rumah, kebun, ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan, dan selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat (Tukiman, 2004).

Suatu tanaman disebut sebagai tanaman obat apabila sebagian tanaman, seluruh tanaman atau eksudat tanaman tersebut dapat digunakan sebagai obat, bahan, atau ramuan obat-obatan (Ridwan, 2007). Tanaman obat yang dipilih biasanya tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau obat-obatan ringan seperti demam dan batuk. Tanaman obat-obatan dapat ditanam dalam pot-pot atau lahan sekitar rumah. Dengan memahami manfaat dan khasiat dan jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Savitri A., 2016).

Indonesia memiliki berbagai ragam hayati, diantaranya ratusan jenis tanaman obat. Tanaman tersebut

banyak dimanfaatkan untuk penyembuhan dan juga pencegahan penyakit, serta sebagai imun booster dan pengembalian kesegaran yang pada akhirnya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pada umumnya tanaman obat lebih banyak tumbuh sebagai tanaman liar, akan tetapi saat ini tanam obat banyak ditanam di kebun dan dilahan perkarangan (Susi M & Bebet N, 2015).

Taman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat sebagai obat yang ditanam di lahan perkarangan yang dikelola oleh keluarga yang dilakukan dengan tujuan dapat memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri.

## **B. MANFAAT TOGA**

Tanaman obat keluarga digunakan untuk memenuhi keperluan alam bagi kehidupan, termasuk keperluan untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan secara tradisional (obat). Tumbuhan obat merupakan komponen penting dalam pengobatan tradisional yang telah digunakan sejak lama di Indonesia. Beberapa bukti yang menunjukkan hal tersebut adalah ditemukannya beberapa naskah yang berisi pengetahuan mengenai pengobatan tradisional menggunakan tumbuhan obat, antara lain naskah pada daun lontar “Husodo” (Jawa), “Usada” (Bali), “Lontarak Pabbuara”

(Sulawesi Selatan) dan sebagainya (Aliadi & Roemantyo, 1994). Salah satu fungsi tanaman obat keluarga adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat antara lain meliputi (Susi M & Bebet N, 2015):

- 1) Upaya preventif (pencegahan)
- 2) Upaya promotif (meningkatkan/menjaga kesehatan)
- 3) Upaya kuratif (penyembuhan penyakit)

### **C. JENIS TANAMAN TOGA**

Penentuan jenis tanaman yang dapat ditanam sebagai TOGA di perkarangan antara lain berdasarkan berbagai pertimbangan antara lain luas perkarangan, bentuk tanaman, sifat dan warna bunga, dan manfaatnya. Berdasarkan pertimbangan tersebut TOGA dapat dikelompokkan menjadi 6, antara lain kelompok tanaman liar, umbi-umbian, tanaman pagar hidup, tanaman hias merambat, tanaman hias perdu, tanaman pohon peneduh. Berikut ini beberapa jenis tanaman toga :

#### **1. Kencur**



Nama : Kencur  
Nama latin : *Kaempferia galanga* L.  
Manfaat : sakit kepala sebelah  
Bagian yang digunakan : daun segar  
Larangan : alergi, kehamilan, gangguan  
                        usus menahun  
Cara penggunaan : bahan dihaluskan.  
                        Ditempelkan pada pelipis (sisi  
                        yang sakit) biarkan sampai kering

## 2. Jahe merah



Nama : jahe merah  
Nama latin : *Zingiber officinale* Rosc. var.  
                        rubrum  
Manfaat : selesma  
Bagian yang digunakan: rimpang segar  
Larangan : kehamilan dan anak usia  
                        dibawah 2 tahun  
Cara penggunaan : kupas 3 rimpang diperas

### 3. Sirih



- Nama : sirih
- Nama latin : *pipper bettle* (L)
- Manfaat : mimisan
- Bagian yang digunakan : daun segar
- Larangan : belum dilaporkan
- Cara penggunaan : bahan ditumbuk, peras dengan sepotong kasa, sumbat hidung yang mimisan dengan kain kasa yang telah dibasahi dengan air perasan daun sirih.

### 4. Kemangi



- Nama : kemangi
- Nama latin : *ocimum canum sims* (L.)
- Manfaat : bau mulut
- Bagian yang digunakan : herba

Larangan : anak, kehamilan dan menyusui  
Cara penggunaan : bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, didiamkan, saring, dapat ditambahkan gula merah atau madu secukupnya.

## 5. Jahe



Nama : jahe  
Nama latin : *zingiber officinale rosc*  
Manfaat : leher kaku  
Bagian yang digunakan : rimpang  
Larangan : radang empedu akut dan gangguan pembekuan darah  
Cara penggunaan : bahan diserbuk kemudian diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan. Saring dan diminum selagi hangat.

## 6. Lengkuas



- Nama : lengkuas  
Nama latin : *alpinia galangal* L.  
Manfaat : terkilir  
Bagian yang digunakan: rimpang segar  
Larangan : belum di laporkan  
Cara penggunaan : bahan dihaluskan, tambahkan air secukupnya dan oleskan pada bagian yang sakit

## 7. Kunyit





Nama : kunyit  
Nama latin : *curcuma domestica* Val  
Manfaat : pegel linu  
Bagian yang di gunakan: rimpang  
Larangan : batu empedu, alergi  
Cara penggunaan : Bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dn diminum selagi hangat  
Bahan dibuang kulitnya, dihaluskan.  
Tambahkan 2 sdm air panas, peras dan saring, boleh ditambahkan 1 sdm madu, diminum sekaligus

## 8. Sereh



Nama : sereh  
Nama latin : *cymbopogon nardus* (L) Rendle  
Manfaat : pegel linu  
Bagian yang digunakan : herba  
Larangan : alergi

Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum selagi hangat

## 9. Kelor



Nama : kelor

Nama latin : *moringa oleifera* Lam

Manfaat : mengatasi kurang darah

Bagian yang digunakan : daun segar

Larangan : jangan mengonsumsi akar, batang atau bunga kelor

Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air hingga tinggal 1 gelas, saring, dan diminum selagi hangat

## 10. Salam



- Nama : salam
- Nama latin : *Syzgium polyanthum* (wight) walp
- Manfaat : kencing manis
- Bagian yang digunakan : daun
- Larangan : belum dilaporkan
- Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi separuhnya

## 11. Lidah buaya



- Nama : lidah buaya
- Nama latin : *Aloe vera* Lamk
- Manfaat : luka bakar ringan

Bagian yang digunakan : daun yang segar

Larangan : luka bakar terbuka

Cara penggunaan : bahan dikupas, daging dihaluskan dan oleskan pada bagian yang sakit

## 12. Kumis kucing



Nama : kumis kucing

Nama latin : *orthosiphon stamineus* Benth

Manfaat : melancarkan air seni

Bagian yang digunakan : daun segar

Larangan : edema karena gangguan ginjal dan jantung

Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai setengahny, dibagi 2 bagian, diminum pagi dan sore

### 13. Daun iler



- Nama : daun iler
- Nama latin : *coleus scutellarioides* (I) benth
- Manfaat : wasir
- Bagian yang digunakan : daun segar
- Larangan : kehamilan, menyusui, dan anak
- Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus

### 14. Daun wungu



- Nama : daun wungu
- Nama latin : *graptophyllum pictum* (L) Griff
- Manfaat : wasir
- Bagian yang digunakan: daun

Larangan : kehamilan, menyusui, anak, dan kencing manis

Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi setengahnya, dinginkan, saring dan diminum sekaligus

### 15. Temu hitam



Nama : temu hitam

Nama latin : *curcuma aeruginosa* Roxb

Manfaat : masa nifas

Bagian yang digunakan : rimpang segar

Larangan : belum dilaporkan

Cara penggunaan : bahan dihluskan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, dinginkan dan diminum sekaligus

## 16. Saga



- Nama : saga
- Nama latin : *Abrus precatorius* L.
- Manfaat : batuk berdahak
- Bagian yang digunakan: daun
- Larangan : belum dilaporkan
- Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi setengahnya, dinginkan dan diminum sekaligus

## 17. Pipermin



- Nama : pipermin
- Nama latin : *menthe piperita* (L)

- Manfaat : mengatasi sakit tenggorokan, dan sebai antiseptic dapat melawan bau mulut dan kuman di gigi dan gusi dibuat dalam pembuatan pasta gigi
- Bagian yang digunakan : daun
- Larangan : untuk wanita hamil, bayi, anak-anak, penderita jantung, batu empedu, alergi
- Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air menjadi 1 gelas air dinginkan, disaring dan diminum sekaligus

### 18. Daun cincau



- Nama : daun cincau
- Nama latin : *cyclea barbata* L.Miers
- Manfaat : panas dalam
- Bagian yang digunakan : daun segar
- Larangan : belum dilaporkan
- Cara penggunaan : bahan ditumbuk atau diremas-remas degan air secukupnya, peras, saring, tampung dalam Loyang, diamkan hingga terbentuk gel. Potong sesuai



selera, dapat ditambahkan santan dan gula merah secukupnya

## 19. Andong




- Nama : andong  
Nama latin : *cordyline fruticosa (linn)*  
Manfaat : haid tidak teratur  
Bagian yang digunakan : daun segar  
Larangan : belum dilaporkan  
Cara penggunaan : bahan direbus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas, dinginkan, saringlah diminum sekaligus

## 20. Jeruk nipis



Nama : jeruk nipis  
Nama latin : citrus aurantifolia  
Manfaat : nyeri haid  
Bagian yang digunakan : buah segar  
Larangan : belum dilaporkan  
Cara penggunaan : bahan ditambahkan minyak kayu putih  
2 sdm dan kapur sirih sebesar biji  
asam. Aduk sampai rata. Balurkan pada  
bagian perut dan punggung dan  
biarkan sampai kering.



# **Bab 4**

# **Mengenai Jamu**

## **A. PENGERTIAN JAMU**

Jamu adalah 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 dari jaman nenek moyang. Ditinjau dari Keputusan Kepala Badan POM RI No HK.00.05.4.2411, bahwasannya penggolongan obat tradisional dibagi menjadi 3 bagian, yaitu (BPOM, 2004):

### **1. Jamu**

Jamu ialah ramuan obat tradisional yang diwariskan secara turun temurun oleh nenek moyang kita dari zaman dahulu. Jamu juga telah diyakini manfaatnya untuk menyembuhkan suatu penyakit dengan tingkat keamanan yang tinggi.



Gambar 1.1 Logo Jamu

## 2. Obat Herbal Terstandar

Obat Herbal Terstandar ialah sediaan obat dari bahan alam yang telah terbukti khasiatnya dan terbukti keamanannya, hal tersebut dibuktikan secara ilmiah melalui serangkaian uji praklinik dan bahan baku yang digunakan telah tersetandarisasi.



Gambar 1.2 Logo obat herbal

## terstandar 3. Fitofarmaka

Fitofarmaka merupakan sediaan obat dari bahan alam yang memiliki tingkat kesetaraan dengan obat moderen. Proses pembuatan fitofarmaka sendiri telah terstandar yang didukung dengan pengujian uji klinik pada manusia.



Gambar 1.3 Logo fitofarmaka

## **B. PRINSIP JAMU**

Dalam pembuatan jamu, harus memegang 3 prinsip yaitu aman, mutu dan bermanfaat.

### **1. Aman**

Aman berarti telah digunakan secara turun temurun, menggunakan bahan tumbuhan obat dan tidak ditambahkan bahan kimia

### **2. Mutu**

Prinsip jamu yang bermutu adalah diolah sesuai dengan kaidah cara pembuatan jamu segar yang baik, dan layak dikonsumsi atau tidak tercemar (fisik, kimia, mikrobiologi), tidak rusak (berubah warna, rasa, dan bau).

### **3. Bermanfaat**

Jamu bermanfaat jika digunakan secara teratur dan sesuai dengan tujuan penggunaan. Pada jamu efek penyembuhan tidak dapat dirasakan secara langsung (Cespleng, Tokcer).

## **C. SYARAT PENTING OBAT HERBAL**

Dalam pembuatan obat herbal, terdapat 4 syarat penting yang harus dilakukan, yaitu

1. Benar, misalkan kalau berbahan temulawak harus benar-benar pakai temulawak
2. Bersih, tidak terkontaminasi mikroba maupun bakteri
3. Aman terhadap liver dan ginjal
4. Tidak bersifat karsinogenik, bahan yang digunakan tidak

boleh memiliki efek samping yang berbahaya.

5. Bermanfaat, bahan yang digunakan harus memiliki manfaat farmakologi bagi tubuh

#### **D. PROSES PRODUKSI JAMU**

Proses produksi jamu dibagi menjadi meliputi pemilihan bahan baku dan pengelolaan jamu.

##### **1. Pemilihan Bahan Baku**

Kegiatan pemilihan bahan baku meliputi sortasi, pencucian, perajangan dan pengeringan.

##### **Sortasi**

Sortasi yaitu proses pemisahan bahan mentah untuk mendapatkan kualitas yang sangat baik. Sortasi dibedakan menjadi 2 yaitu sortasi basah dan sortasi kering. Sortasi basah dilakukan saat bahan dalam kondisi masih segar dengan tujuan untuk memisahkan bahan dari kotoran seperti tanah, gulma, rumput atau bahan yang mencemari. Sedangkan sortasi kering dilakukan setelah pengeringan untuk menjaga kualitas simplisia, seperti membersihkan dari kotoran yang masih tertinggal, misal pasir, rambut, dan krikil (Widiyastuti, 2004).



Gambar 2.1 Sortasi Bahan

## **Pencucian**

Pencucian bertujuan untuk membersihkan kotoran yang melekat, terutama bahan-bahan yang berasal dari dalam tanah dan juga bahan yang tercemar pestisida. Pencucian dapat dilakukan dengan melakukan perendaman menggunakan sumber air, air sumur, atau air PAM (Gunawan dan Sri, 2004).



Gambar 2.2 Pencucian Bahan

## **Perajangan**

Pengecilan ukuran atau perajangan dilakukan untuk mempermudah proses selanjutnya, seperti pengeringan, pengemasan dan penyimpanan. Perajangan biasanya dilakukan pada simplisia yang tebal dan tidak lunak seperti rimpang. Tebal perajangan yang baik adalah 3-5mm (Tilaar, 2002).

## **Pengeringan**

Pengeringan dapat dilakukan langsung dibawah terik sinar matahari, diangin-anginkan atau dipanaskan pada suhu tertentu dalam ruang pengeringan. Pengeringan



dilakukan dengan tujuan mengurangi kadar air sehingga dapat mencegah terjadinya reaksi enzimatik dan pertumbuhan bakteri dan cendawan. Pegeringan dengan sinar matahari dapat dilakukan pada bahan yang berasal dari akar, rimpang, kulit batang dan biji-bijian. Sedangkan bahan seperti bunga dan daun yang mengandung minyak atsiri tidak baik bila dikeringkan dengan sinar matahari langsung (Widyastuti, 2004).

## **2. Pengelolaan Jamu**

Kegiatan pengelolaan jamu meliputi penggilingan, pengayakan, pencampuran, pengemasan, dan penyimpanan.

### **Penggilingan**

Penggilingan bertujuan untuk memecah simplisia menjadi bagian-bagian kecil yang diinginkan. Ada tiga tipe mesin yang biasa digunakan yaitu *platemill*, *hammermill*, dan *rollermill*.

### **Pengayakan**

Pengayakan adalah suatu cara pemisahan partikel yang berdasarkan ukuran partikel. Terutama adalah proses pemisahan badan keadaan kering dan dikenakan terhadap bahan-bahan yang bersifat heterogen padat.

### **Pencampuran**

Pencampuran merupakan proses untuk mendapatkan campuran yang seragam dari dua atau lebih


komponen. Pencampuran biasanya diaplikasikan pada industry makanan untuk mengombinasikan bahan sehingga dapat menghasilkan karakteristik yang berbeda. Tingkat pencampuran yang didapat bergantung pada ukuran relatif partikel, bentuk dan desitas masing-masing komponen, efisiensi alat pencampuran terhadap komponen, tendensi bahan untuk bercampur, kelembaban, karakteristik permukaan dan karakteristik untuk mengurai dari masing-masing komponen.

### **Pengemasan**

Pegemasan merupakan proses akhir yang menentukan kelancaran proses distribusi atau pemasaran produk. Pengemasan bertujuan untuk melindungi produk agar tidak mengalami hal yang tidak diinginkan saat produk utama mencapai konsumen. Pengemasan berfungsi sebagai tempat / wadah, pelindung, memperpanjang daya simpan produk.

### **Penyimpanan**

Penyimpanan simplisia dalam gudang harus diatur sedemikianrupa sehingga tidak menyulitkan dan pengeluaran bahan yang disimpan. Untuk jenis simplisia yang sama harus menerapkan prinsip “pertama masuk pertama keluar”. Ini bertujuan agar tidak banyak simplisia yang mengalami masa kadaluarsa.



# **Bab 5**

# **Mengenal Lulur**

## **A. DEFINISI LULUR**

Lulur adalah sediaan kosmetik tradisional yang diresepkan dari turun-tenurun yang digunakan untuk mengangkat sel kulit mati, kotoran dan membuka pori-pori sehingga pertukaran udara bebas dan kulit menjadi lebih cerah dan putih (Ningsi.,dkk 2015). Perawatan kulit tubuh seperti lulur digunakan untuk tujuan memelihara dan merawat kehalusan kulit serta mencerahkan kulit agar tidak kusam. Manfaat lulur, selain mengangkat sel kulit mati juga akan membuat tubuh makin rileks karena aliran darah semakin lancar, dan juga membuat kulit tubuh menjadi halus, dan bersih (Arbarini, 2015).

Lulur terbagi menjadi 2 jenis yaitu lulur tradisional dan lulur modern. Lulur tradisional terbuat dari rempah-rempah dan tepung yang teksturnya kasar yang digunakan dengan cara dioleskan dan digosok perlahan-lahan ke seluruh tubuh untuk membersihkan badan dari kotoran serta mengangkat sel-sel kulit mati pada tubuh sehingga kulit terlihat bersih dan halus. Sedangkan yang modern, terbuat dari butiran scrub yang dilengkapi lotion yang rata-rata terbuat dari susu. Lulur modern menggunakan campuran bahan alami yang berupa ekstrak agar lulur lebih tahan lama dan penggunaannya dirancang lebih praktis sehingga mudah dalam penggunaannya (Arbarini, 2015).

## B. BAHAN DASAR LULUR

Salah satu bahan dasar dalam pembuatan invasi lulur tradisional sebagai produk *wellness* adalah tepung ketan hitam. Beras ketan gelap mempunyai isi yang kaya hendak Serat, Asam amino, Mineral, serta Anti oksidan.



Sumber : <https://www.bukalapak.com/p/food/bahan-mentah/diwwnl-jual-beras-ketan-hitam-bandung-asli-50kg>

Isi protein peptida pada beras ketan gelap berperan selaku antioksidan sehingga bila digunakan selaku lulur badan membuat kulit badan kamu tampak lebih terang serta kurangi garis halus wajah kamu bila digunakan selaku masker wajah. Bahan dasar lulur tradisional selain tepung beras ketan dapat diperkaya dengan bahan-bahan yang mengandung senyawa fungsional. Salah satu contoh bahan yang mengandung senyawa fungsional tersebut adalah kunyit, kencur, bengkoang dan sebagainya.

Sesuai fungsi utama lulur yang mengangkat sel-sel kulit mati, lulur yang baik mempunyai butiran sehingga ketika dipegang dan dioleskan terasa kasar sehingga semua kotoran yang menempel pada kulit dapat terangkat. Lulur mempunyai

aroma yang tidak terlalu wangi dan warna tidak mencolok, sebab jika terlalu wangi dan terlalu mencolok dikhawatirkan pewangi dan pewarna itu berasal dari pewangi dan pewarna buatan, seperti pewarna tekstil. Untuk aroma dan warna lulur dipengaruhi oleh bahan-bahan yang digunakan saat pembuatan lulur.

### **C. MANFAAT LULUR**

Luluran adalah aktivitas menghilangkan kotoran, minyak atau sel kulit mati yang dilakukan dengan pijatan diseluruh badan. Hasilnya dapat langsung terlihat, kulit lebih halus, kencang, harum, dan sehat bercahaya (Fauzi dan Nuralina, 2012). Berikut beberapa manfaat luluran untuk tubuh (Pramudhita, 2016).

#### **1. Membuang sel kulit mati**

Setiap hari kulit mengalami regenerasi. Mandi adalah usaha membersihkan kulit dan membuang sel kulit mati. Namun mandi saja tak cukup membersihkan semua sel kulit mati, yang akhirnya menumpuk dan menyebabkan kulit kusam. Lulur membantu pengelupasan kulit dengan lebih sempurna.

#### **2. Menyehatkan kulit**

Dengan membersihkan lapisan sel kulit mati, berarti kulit menjadi lebih sehat. Kulit yang bersih akan merangsang tumbuhnya sel kulit baru, yang akan menampilkan kulit yang lebih halus dan bersih.

### **3. Menghaluskan kulit**

Lulur bekerja seperti mengampelas kulit, sehingga kulit kasar akan hilang. 11 Sesudah memakai lulur, kulit tubuh akan terasa lebih licin dan halus. Manjakan kulit dengan melakukan luluran minimal 2 minggu sekali, dan hal ini bisa dilakukan sendiri tanpa harus memboroskan uang untuk datang ke salon.

### **4. Menghilangkan penyakit kulit**

Bahan-bahan lulur yang didominasi oleh rempah-rempah memiliki khasiat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit kulit. Luluran merupakan salah satu alternatif selain obat kimia untuk terapi penyembuhan. Biasanya lulur seperti ini mengandung jenis bahan seperti daun sirih dan kunyit.

### **5. Menghilangkan bau badan**

Dapat mengatasi bau badan dengan membalurkan lulur di daerah sekitar ketiak dan payudara. Selain itu anda dapat membalurkan lulur di daerah paha dan selangkangan. Hal tersebut dapat membantu anda mengurangi produksi keringat dan menghilangkan aroma tidak sedap pada tubuh. Pilih jenis lulur yang mengandung daun sirih atau daun pandan untuk menghilangkan bau badan.

### **6. Mengencangkan kulit**

Lulur juga memiliki manfaat untuk mengencangkan kulit. Kandungan protein dan kolagen alami dalam bahan-bahan lulur dapat meningkatkan elastisitas dan melindungi

kulit dari pengaruh buruk radiasi di luar. Kebanyakan wanita yang rutin melakukan perawatan luluran akan tampak lebih segar dan awet muda.

#### **D. BENTUK SEDIAAN LULUR**

Bentuk sediaan lulur dapat berupa bubuk, krim dan lulur cair / kocok (Pramudhita,2016).

##### **1. Sediaan Lulur Bubuk**

Lulur bubuk merupakan sediaan lulur dalam bentuk kering, dimana semua bahan diolah menjadi serbuk halus. Manfaat lulur bubuk sama halnya dengan manfaat dari lulur secara umum yaitu mempercantik kulit dengan cara mengangkat kulit mati, menghaluskan kulit, melembabkan kulit, memutihkan dan mencerahkan kulit serta memberikan efek relaksasi dari aroma bahan-bahan yang digunakan untuk lulur. Selain untuk kecantikan kulit, lulur bubuk juga dapat dijadikan pengobatan seperti kelelahan ataupun masuk angin (Pramudhita,2016).

Formula lulur bubuk mengandung beberapa bahan herbal seperti biji, bunga, buah, kulit buah, batang, kulit batang dan daun. Lulur juga dapat terbuat dari bahan karbohidrat seperti coklat dan beras (Putra, 2016). Bahan dasar lulur berupa tepung beras maupun ketan hitam dapat berfungsi sebagai scrub untuk mengeluarkan kulit mati pada permukaan tubuh. Berbagai macam bahan yang pernah digunakan sebagai butiran pada lulur bubuk adalah butiran



pasir, biji keras tanaman, sampai butiran abrasiver sintetis. Penggunaan butiran harus diperhatikan, butiran tidak boleh terlalu kasar supaya tidak melukai kulit, dan juga tidak boleh terlalu halus, runcing, dan bulat karena menurunkan fungsi sebagai pengamplas (Pramuditha, 2016).

Formula dalam pembuatan lulur bubuk sangat sederhana antara lain bahan alami (bagian tanaman) yang dapat memberikan manfaat. Semua bahan dikeringkan kemudian ditumbuh menjadi serbuk dengan sediaan agak kasar. Bahan untuk lulur bubuk terbagi atas bahan scrub, bahan fungsional (pelembab, pemutih, emolien, antioksidan, antikerut, melembutkan, menghaluskan), dan bahan pengharum (yang didapatkan dari bahan alam).

Formula dalam pembuatan lulur bubuk sangat sederhana antara lain bahan alami (bagian tanaman) yang dapat memberikan manfaat. Semua bahan dikeringkan kemudian ditumbuh menjadi serbuk dengan sediaan agak kasar. Bahan untuk lulur bubuk terbagi atas bahan scrub, bahan fungsional (pelembab, pemutih, emolien, antioksidan, antikerut, melembutkan, menghaluskan), dan bahan pengharum (yang didapatkan dari bahan alam). Formula dalam pembuatan lulur bubuk sangat sederhana antara lain bahan alami (bagian tanaman) yang dapat memberikan manfaat. Semua bahan dikeringkan kemudian ditumbuh menjadi serbuk dengan sediaan agak kasar. Bahan untuk lulur

bubuk terbagi atas bahan scrub, bahan fungsional (pelembab, pemutih, emolien, antioksidan, antikerut, melembutkan, menghaluskan), dan bahan pengharum (yang didapatkan dari bahan alam).

## **2. Sediaan Lulur Krim**

Lulur krim adalah bentuk sediaan setengah padat dengan kandungan bahan minyak dan air yang kemudian membentuk emulsi. Formula emulsi dapat mempermudah mengangka6 kotoran dari permukaan tubuh. Lulur krim memiliki ukuran partikel scrub lebih kecil dan lebu6 halus sehingga lebih aman digunakan pada semua jenis kulit, terutama kulit sensitif. Bahan dasar lulur krim sama dengan krim pembersih kulit pada umumnya, teradapat kandungan lemak dan penyegar (Ningsih, S dkk., 2015).

Pembuatan lulur krim dimulai dengan menyiapkan formulasi dasar krim pembawa lulur. Krim dasar dapat berupa bahan minya dan bahan air yang disatukan oleh emulgator. Dalam pencampuran krim dasar dengan bahan alam membutuhkan pengawet dan bahan antioksidan untuk menjaga kestabilan bahan alami dalam krim akhir (Ningsih, S dkk., 2015).

**Bab 6**  
**Prosedur**  
**Pembuatan Jamu**  
**dan Lulur**

## **A. PROSEDUR PEMBUATAN JAHE WANGI**

**INSTAN** Alat :

- a. Pisau
- b. Telenan
- c. Blender
- d. Oven
- e. Timbangan
- f. Baskom

Bahan :

1. Jahe 500g
2. Batang sereh 7 siung
3. Air 500ml
4. Madu secukupnya

Cara membuat :

1. Bersihkan jahe dari tanah maupun tunas yang masih menempel pada rimpang jahe.



2. Kupas kulit jahe sampai benar-benar bersih
3. Rajang (potong) jahe dengan ukuran kecil-kecil

4. Timbang jahe sebanyak 500 g
5. Tambahkan dengan 500ml air matang. Saring dan peras air jahe tersebut dengan menggunakan kain
6. Endapkan hasil saringan tersebut selama 2 jam
7. Ambil bagian air dan buang endapan air jahe tersebut.
8. Panaskan air jahe tersebut dengan 5 buah bungan cengkeh dan 7 batang serai diatas kompor dengan api kecil selama 5 menit. Tambahkan madu seckupnya



9. Saring air yang telah dipanaskan tadi menggunakan saringan (tunggu hingga dingin)
10. Panaskan lagi air jahe tersebut dengan 1 kg gula pasir dengan menggunakan api kecil
11. Aduk terus menerus hingga mendidih dan sedikit menjadi karamel



12. Setelah mendidih dan menjadi karamel matikan kompor

13. kemudian aduk hingga menjadi serbuk



## B. PROSEDUR PEMBUATAN TEH

### ROSELA Alat :

1. Blender
2. Pisau
3. Telenan
4. Oven
5. Timbangan

### Bahan:

- 1) Jahe merah
- 2) Kelopak bunga rosella

### Cara Kerja :

1. Siapkan bahan jahe dan juga bunga rosella



2. Bersihkan jahe dari tanah maupun tunas yang masih menempel pada rimpang jahe.
3. Kupas kulit jahe sampai benar-benar bersih
4. Rajang (potong) jahe dengan ukuran kecil-kecil
5. rajangan jahe kecil-kecil
6. panaskan rajangan jahe dan juga bungga rosella dengan oven atau dibawah terik matahari dengan ditutupi kain hitam
7. blender jahe yang sudah kering sampai halus

- blender kelopak bunga rosella yang sudah kering sampai halus



- timbang serbuk bunga simplisia 1,5 gram dan serbuk jahe 3,5g
- Masukan pada *tea bag* untuk penyajiannya

### C. PROSEDUR PEMBUATAN TEH UWUH

#### **Alat :**

- Pisau
- Telenan
- Blender
- Oven
- Timbangan
- Baskom

#### **Bahan :**

- Jahe
- Batang sereh
- Jeruk nipis
- Kunir
- Temulawak



### **Cara Membuat :**

1. siapkan alat dan bahan yang akan digunakan
2. bersihkan kunir, temulawak, jahe, sereh, dan jeruk nipis menggunakan air yang mengalir.
3. Rajang kunir, temulawak, jahe dengan mengiris secara menjajar
4. Panaskan atau oven hasil rajangan selama 3 hari
5. Untuk sereh cukup diangin-anginkan saja selama 3 hari di suhu ruangan
6. Masukkan simplisia kering kedalam *tea bag* kemudian beri label.

### **D. PROSEDUR PEMBUATAN LULUR KETAN HITAM**

#### **a. Alat**

1. Oven
2. Timbangan
3. Belender
4. Baskom
5. Sendok

#### **b. Bahan**

Untuk membuat 10 pcs

1. Daun kelor muda 40g
2. Kulit jeruk nipis 195g
3. Beras ketan hitam 65g

### **c. Cara kerja**

1. Daun kelor dipetik dari tangkai daun
2. Siapkan kulit jeruk nipis dan beras ketan hitam
3. Kemudian ketiga bahan dicuci dengan air bersih
4. Beras ketan direndam selama 24 jam
5. Keringkan ketiga bahan tersebut dibawah sinar matahari
6. Belender satu persatu bahan tersebut, kemudian diayak dengan mesh 100
7. Selanjutnya lakukan susut pengeringan daun kelor dan kulit jeruk nipis dengan tujuan untuk mengetahui kadar air dari simplisia daun kelor dan kulit jeruk nipis memenuhi syarat atau tidak
8. Setelah memenuhi persyaratan simplisia kemudian lulur bubuk daun kelor, kulit jeruk nipis dan beras ketan hitam dilakukan proses percampuran semua bahan sampai homogen
9. Kemudian lulur bubuk tersebut disimpan pada suhu dingin dan suhu kamar. Dilakukan penyimpanan yang berbeda karena untuk mengetahui ada atau tidaknya kestabilan pada sediaan lulur bubuk yang disimpan selama 3 minggu.



# **PENUTUP**

TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dalam mencukupi ketahanan pangan masyarakat dengan memanfaatkan tanah pekarangan dengan tumbuhan yang berkhasiat sebagai sumber gizi, misalnya sayur-sayuran, buah-buahan dan umbi-umbian. Selain itu TOGA juga dapat dimanfaatkan sebagai Apotek hidup sebagai sumber pengobatan untuk keluhan kesehatan yang sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Banyak tanaman berkhasiat obat yang telah dimanfaatkan oleh masyarakat dan terbukti secara empiris mampu menyembuhkan keluhan kesehatan ringan, misalnya diare yang diobati dengan daun jambu biji.

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) perlu senantiasa disosialisasikan kepada masyarakat supaya masyarakat mampu memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia dengan baik. Tanaman Obat Keluarga dapat diolah menjadi produk-produk inovatif yang memiliki nilai jual lebih baik. Salah satu produk inovatif hasil olahan tanaman obat antara lain tel celup herbal yang terbukti memberikan manfaat kesehatan. Selain itu olahan lulur herbal juga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan nilai jual dari produk olahan herbal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliadi, A. dan H.S. Roemantyo. (1994). Pelestarian Pemanfaatan Keanekaragaman Tumbuhan Obat Hutan Tropika Indonesia Bogor Fakultas Kehutanan Institut Pertanian Bogor dan Lembaga Alam Tropika Indonesia (LATIN)
- Arbarini, A. (2015). 'Pengaruh Penambahan Ekstrak Rimpang Kencur Pada Tepung Beras Terhadap Sifat Fisik Kosmetik Lulur Tradisional', 4, pp. 9-15.
- Astrid Savitri; Nur Aisyah. (2016). Tanaman ajaib! basmi penyakit dengan TOGA: (tanaman obat keluarga)/ Astrid Savitri; penyunting, Nur Aisyah. Jakarta:: Bibit Publisher,.
- Badan POM RI. (2004). Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor HK. 00.05.4.2411 Tahun 2004 tentang Ketentuan Pokok Pengelompokan dan Penandaan Obat Bahan Alam Indonesia. Jakarta : Badan Pengawas Obat dan Makanan RI
- Fauzi, A.R.; Nurmalina, R. (2012). Merawat Kulit dan Wajah. Gramedia, Jakarta, 16-18
- Gunawan, Didik dan Sri mulyani. (2004). Ilmu Obat Alam (Farmakognosi) Jilid I. Penerbit Swadaya. Jakarta.
- Martha Tilaar. (2002). Budidaya Secara Organik Tanaman Obat Rimpang. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Mulyani, H et al. (2016). Tumbuhan Herbal Sebagai Jamu Pengobatan Tradisional Terhadap Penyakit Dalam Serat Primbon Jampi Jawi Jilid I. Jurnal Penelitian Humaniora. 21 (2): 73-91
- Ningsi S, Nonci FY, Sam R, 2015. formulasi sediaan lulur krim ampas kedelai putih dan ampas kopi arabika. Jurusan farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Jurnal Farmasi FIK UINAM Vol.3 No.1, 2015

- Ningsih, N. N., Rahmiati, dan L. Rosalina. (2015). Pengaruh Pemanfaatan Lulur Seruni terhadap Perawatan Kulit Tubuh, 1-23.
- Pradana, D.L.C dan Wulandari, A.A. (2018). Pelatihan Pembuatan Body Scrub dari Bahan Alam dan Penyuluhan Deteksi Kosmetik yang Berbahaya di Kampung Utan Depok. Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, vol.1, no. 1, E-ISBN : 978-602-73114-5-9
- Pramuditha, 2016, Uji stabilitas fisik lulur krim dari ampas kelapa (*cocos nucifera* L.) dengan menggunakan emulgator anionik dan nonionic, skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Makassar.
- Pramuditha, N. (2016). 'Uji Stabilitas Fisik Lulur Krim Dari Ampas Kelapa (*cocos nucifera* L.) dengan Menggunakan Emulgator dan Nonionik
- Prihatin, P.T (2010). Konsep Dasar Kosmetologi. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung Jawa Barat.
- Putra AAMM, Parining N, Yudhari IDAS. 2016. Bauran Pemasaran Lulur di UD. Sekar Jagat Denpasar.. E-Jurnal Agribisnis dan Agrowisata ISSN: 2301-6523 Vol.5, No.1, Januari 2016
- Rahimsyah, M. B, & Hartatik, A. S. 2006. Aneka Resep Obat Kuno yang Mujarab. Surabaya: Penerbit Karya Gemilang.
- Suhartini, Dkk. (2013) Analisis Asam Retinoat Pada Kosmetik Krim Pemutih Yang Beredar Dipasar Kota Manado. Jurnal Ilmiah Farmasi-UnsRAT. 2013. Manado. Vol 2 No 01.
- Suparmi, & Wulandari, A. 2012. Herbal Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia. Yogyakarta: Andi Offset
- Susi, M & Bebet N. (2015). Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Jawa Barat :Balai Pengkajian Teknologi (BTPY)
- Tarigan, Juliati Br. 2008. Skrining Fitokimia Tumbuhan yang

digunakan oleh Pedagang Jamu Gendong untuk Merawat Kulit Wajah di Kecamatan Medan Baru, Jurnal Biologi Sumatera. 1(3).

Tukiman. (2004). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Kesehatan Keluarga. Universitas Sumatra Utara: Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Utami, P dan Puspaningtyas, D. S. (2013). The Miracle of Herbs. Jakarta: AgroMedia Pustaka.

Widyastuti, S. (2004). Penanganan Hasil Panen Tanaman Obat Komersial. Cetakan II Edisi Revisi Penerbit Swadaya. Jakarta.

# GLOSARIUM

- ALTERNATIF** : Pilihan di antara dua atau beberapa kemungkinan
- APOTEK HIDUP** : Memanfaatkan sebagian tanah untuk ditanami tanaman obat-obatan / tanaman yang berkhasiat obat untuk sehari-hari
- EKSTRAK** :Sediaan kering, kental atau cair dibuat dengan menyari simplisia menurut cara yang cocok, di luar pengaruh cahaya matahari langsung. Ekstrak harus mudah digerus menjadi serbuk.
- EMPIRIS** : Berdasarkan pengalaman (terutama yang diperoleh dari penemuan, percobaan, pengamatan yang telah dilakukan)
- FARMAKOLOGI** :Ilmu tentang interaksi obat, sistem dan proses hidup sebagai kepentingan diagnosis, pencegahan, perawatan dan pengobatan penyakit
- FITOFARMAKA** :Sediaan obat bahan alam yang telah distandardisasi, status keamanan dan khasiatnya telah dibuktikan secara ilmiah melalui uji klinik
- FORMULA** :Susunan atau bentuk tetap, rumus



**FORMULASI** : Perumusan : larutan bahan kimia / bahan lain yang digunakan dengan .... dan cara pemakaian yang tepat

**HERBA** : Tumbuhan terna

**HERBAL ASLI INDONESIA** : Tanaman obat yang tumbuh dan dibudidayakan di Indonesia dan digunakan secara turun temurun untuk tujuan Kesehatan

**HOMOGEN** : Terdiri atas jenis, macam dan sebagainya yang sama (pencampuran menjadi satu jenis yang sama)

**INOVATIF** : Bersifat memperkenalkan sesuatu yang baru, pembaruan (kreasi baru)

**KOMPREHENSIF**: Mampu menerima dengan baik secara luas dan lengkap, memperlihatkan wawasan yang luas

**KOSMETIK** : Berhubungan dengan kecantikan, obat (bahan) untuk mempercantik wajah, kulit, rambut dan sebagainya

**OBAT HERBAL TERSTANDAR** : Sediaan bahan yang telah distandardisasi bahan baku yang digunakan dalam produk jadi, harus memenuhi persyaratan aman dan mutu sesuai dengan persyaratan yang berlaku serta klaim khasiat dibuktikan secara ilmiah/praklinik Jamu : sediaan obat bahan alam, status keamanan dan khasiatnya dibuktikan secara empiris

**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.

**OTORITAS** :Kekuasaan atau kewenangan yang sah yang diberikan kepada Lembaga

**PEKARANGAN** : Tanah sekitar rumah, halaman rumah

**POT** :Tempat yang terbuat dari tanah, plastik, semen dan sebagainya untuk menanam pohon (bunga)

**PRODUK** *WELLNESS* :Berbagai produk berbahan dasar tanaman yang dikelola dan dapat memberikan manfaat bagi Kesehatan

**RAJAN, MERAJANG** : Mengiris (menyayat) tipis-tipis atau kecil-kecil

**REAKSI** :Perubahan yang terjadi karena bekerjanya suatu unsur (obat)

**RIMPANG** : Umbi (akar) yang bercabang-cabang seperti jari (contoh kunyit, kencur)

**SCRUB** : Mengandung pertikel kecil atau butiran kecil yang memiliki manfaat untuk mengangkat sel kuli mati

**SIMPLISIA** :Bahan alamiah yang digunakan sebagai obat, belum mengalami pengolahan apapun (bahan yang dikeringkan)

**SIMPLISIA NABATI** :Bahan yang dikeringkan berupa tanaman atau eksudat tanaman

**SPECIES TANAMAN** :Jenis tanaman

**TEA BAG** :Cara penyajian yang dilakukan dengan memasukkan tea bag ke dalam cangkir yang berisi air mendidih dan didiamkan selama 5 menit

**TEH (CELUP)** :Teh yang dikemas dalam kantong (kertas saringan) untuk sekali hidangan dengan mencelupkannya dalam air panas di gelas atau cangkir

**UMBI-UMBIAN** :Berbagai jenis umbi (sejenis keladi, dan sebagainya)

**WARISAN BUDAYA** :Benda, atribut tak berwujud kebiasaan yang menjadi jati diri suatu masyarakat yang diwariskan dari generasi-generasi sebelumnya

## PROFIL PENULIS

### **Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep**

Lahir di Lamongan, 28 Mei 1992. Riwayat pendidikan menyelesaikan S1 Keperawatan dan Profesi Ners pada PSIK UB tahun 2015. Kemudian tahun 2016 melanjutkan studi Magister Keperawatan dengan minat bidang Keperawatan Medikal Bedah di FKp UNAIR.



Sebelumnya penulis bekerja di AKPER Pemkab Lamongan selama 2 tahun. Saat ini menjadi dosen Keperawatan Medikal Bedah di Universitas Muhammadiyah Lamongan (2018-sekarang). Penulis memiliki konsentrasi dalam bidang pengajaran keperawatan medikal bedah dan keperawatan komplementer. Selain pengajaran, penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. Penulis sudah memiliki 3 karya book chapter, beberapa penelitian yang sudah terpublikasi SINTA dan scopus, serta beberapa kali berhasil mendapatkan pendanaan hibah penelitian dan pengabdian masyarakat, baik dari asosiasi pendidikan maupun dari Menristek. Penulis berfokus pada pengembangan aplikasi pembelajaran berbasis SDKI, SLKI dan SIKI.

Email Penulis: [pipid.puspita@gmail.com](mailto:pipid.puspita@gmail.com); [trijati\\_puspita\\_lestari@umla.ac.id](mailto:trijati_puspita_lestari@umla.ac.id)

## PROFIL PENULIS

### **Apt. Devi Ristian Octavia, M. Si.**

Penulis lahir pada 03 Oktober 1986 di Lamongan. Riwayat Pendidikan penulis mendapatkan gelar Sarjana Farmasi pada tahun 2009 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian pada tahun 2010 penulis

menyelesaikan Pendidikan Profesi Apoteker dan Magister Ilmu Farmasi pada tahun yang sama di Universitas Setia Budi Surakarta. Riwayat pekerjaan penulis pernah bekerja di Rumah Sakit Islam Nashrul Ummah sebagai Kepala Instalasi Farmasi pada tahun 2011-2012. Saat ini penulis aktif mengelola apotek di Lamongan. Selain itu, penulis bekerja di Universitas Muhammadiyah Lamongan sejak tahun 2016 hingga saat ini sebagai Dosen tetap Yayasan. Penulis memiliki konsentrasi dalam beberapa bidang ilmunya diantaranya Farmasi Komunitas, Farmasi Rumah Sakit, Telefarmasi, Ilmu Resep dan Swamedikasi. Selain berfokus dalam kegiatan pengajaran peneliti juga aktif melakukan kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat.



Email Penulis: [devioctavia1987@gmail.com](mailto:devioctavia1987@gmail.com); [devioctavia1987@umla.ac.id](mailto:devioctavia1987@umla.ac.id)

## PROFIL PENULIS

### **Abdul Majid, S.E., M.M**

Lahir di Lamongan, 06 Februari 1986, menyelesaikan pendidikan S1 Akutansi di STIE Ahmad Dahlan Lamongan pada tahun 2007 dan pendidikan S2 Manajemen di STIE Artha Bodhi Iswara Surabaya pada tahun 2010.



Sebelumnya penulis sebagai Staf Tata Usaha di SMK dan di STIE Ahmad Dahlan Lamongan. Mulai tahun 2011 hingga sekarang penulis menjadi dosen di program studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Lamongan. Selain itu saat ini penulis juga menjabat sebagai Kepala BAAK. Sebagai dosen yang memiliki tugas tridharma perguruan tinggi, penulis mengembangkan keilmuannya dengan aktif mengikuti berbagai kegiatan seminar, pelatihan dan mempublikasikan beberapa penelitiannya, baik pada jurnal nasional maupun internasional. Penulis juga memiliki usaha jamu siap minum yang dikemas dalam botol dan sudah dipasarkan ke beberapa mini market.

Email Penulis: majidumla1@gmail.com