

SEHAT & KAYA  
DENGAN  
**toga**



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian

Jl. Ir. Juanda No. 20 Bogor 16122

Telp. 0251 8321 746

Fax. 0251 8326 561

Email: [pustaka@litbang.deptan.go.id](mailto:pustaka@litbang.deptan.go.id)

[www.pustaka.litbang.deptan.go.id](http://www.pustaka.litbang.deptan.go.id)

SEHAT & KAYA  
DENGAN  
**toga**



Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian

Kementerian Pertanian

2010



## SEHAT DAN KAYA DENGAN toga (tanaman obat keluarga)

Pembudidayaan tanaman obat sesungguhnya tidak memerlukan lahan luas dan biaya mahal. Bahkan, dapat dilakukan di setiap rumah tangga, yakni dengan membuat kebun TOGA, baik itu di teras rumah, halaman, atau pekarangan.

Kebun TOGA selain dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan pemiliknya juga bisa dijadikan sarana untuk mendapatkan keuntungan. Jadi, selain pemiliknya menjadi sehat juga bisa kaya.



## MACAM-MACAM tanaman obat

Berikut beberapa jenis tanaman obat yang direkomendasikan untuk dibudidayakan secara intensif (komersial) beserta kandungan kimia dan khasiatnya bagi kesehatan.

### 1. Adas (*Foeniculum vulgare* Mill.)



- a. Kandungan kimia dan efek farmakologis  
Kandungan kimia adas, antara lain minyak atsiri (0,3-6%) dengan anethol tinggi, zat pahit, fanhom, kamfenr (tonik), metil chavikol, dan anis keton. Adas sebagai aprodisiak (obat perangsang), antihepatotoksik, dan estrogenik.
- b. Khasiat  
Seluruh bagian tanaman adas dapat dimanfaatkan sebagai obat. Khasiat adas, antara lain mengobati lemah syahwat, hepatitis, batuk, dan osteoporosis.

### 2. Beluntas (*Pluchea indica* (L.) Lees.)



- a. Kandungan kimia  
Beluntas memiliki kandungan alkaloid dan minyak atsiri tinggi.

### b. Khasiat

Bagian tanaman beluntas yang dimanfaatkan adalah daun, batang, dan akar. Khasiatnya, antara lain mengobati TBC dan rematik, menghilangkan bau badan, dan menurunkan panas.

## 3. Brotowali (*Tinospora crispa* (L.) Miers.)



a. Kandungan kimia dan efek farmakologis  
Beberapa kandungan kimia brotowali adalah senyawa alkaloid, glikosida pikoretosid, zat pahit pikroretin, harsa, berberin, palmatin, dan kolumbin. Efek farmakologis brotowali, antara lain sebagai analgesik (penghilang rasa sakit) dan antipiretik (penurun panas).

### b. Khasiat

Bagian tanaman brotowali yang dimanfaatkan sebagai obat adalah batang dan daun. Khasiat brotowali, antara lain mengobati rematik, demam kuning, kencing manis, dan penyakit kulit.

## 4. Bunga pukul empat (*Mirabilis jalapa* L.)



a. Kandungan kimia dan efek farmakologis  
Akar tanaman bunga pukul empat mengandung etaxantins, sedangkan buahnya mengandung zat tepung, lemak, dan zat asam minyak. Efek farmakologis tanaman ini adalah sebagai antiradang dan diuretik (peluruh urine).

### b. Khasiat

Akar, daun, dan buah tanaman bunga pukul empat dimanfaatkan untuk menyembuhkan artritis akut, bisul, radang amandel, infeksi saluran kencing, kencing manis, dan keputihan.

## 5. Kencur (*Kaemferia galanga* Linn.)



### a. Kandungan kimia

Kencur mengandung beberapa minyak atsiri, yakni borneol, kamfer, sineol, dan etilalkohol.

### b. Khasiat

Rimpang dan daun tanaman kencur berkhasiat menyembuhkan gatal tenggorokan, perut kembung, mual, bengkak, masuk angin, dan pegal-pegal.

# BUDI DAYA tanaman obat DI HALAMAN RUMAH

## 1. Persiapan dan pengolahan lahan

Jika Anda ingin menanam tanaman langsung di lahan maka lahan harus dibersihkan dari rumput, semak, dan tanaman pengganggu lainnya.

## 2. Bibit

### a. Jenis bibit

Bibit tanaman obat dapat diperoleh dari pembiaakan generatif maupun vegetatif. Bibit generatif diperoleh dari penyemaian biji, misalnya mimba, sambiloto, mahkota dewa, dan kemuning.

Adapun bibit vegetatif diperoleh melalui cangkok, enten, tunas, stolon, atau stek. Contoh tanamannya, antara lain brotowali, cabai jawa, temu-temuan, jahe-jahean, dan beluntas.

Bibit generatif memerlukan waktu lama, tapi hasilnya maksimal. Adapun bibit vegetatif dapat segera dipanen, namun produksinya kurang.

b. Penyemaian

Penyemaian biji dapat dilakukan pada wadah plastik atau polybag dengan media serbuk gergaji, tanah, dan pasir dengan perbandingan 1 : 1 : 1.

1. Sebarkan biji yang berkualitas baik dalam wadah yang telah diberi media. Atur posisinya jangan terlalu rapat.

2. Tutup dengan tisu basah dan simpan di tempat aman serta cukup mendapat cahaya matahari.

3. Siram setiap hari untuk menjaga kelembapan. Jika tisu masih basah, jangan disiram karena bisa menyebabkan biji busuk.

4. Ketika muncul tunas, pindahkan ke polybag berisi campuran tanah, pupuk kandang, dan pasir dengan perbandingan 1 : 2 : 1, lalu letakkan di tempat teduh.

5. Setelah 2—3 minggu, tanam bibit di lahan atau pindahkan ke pot yang lebih besar. Untuk jenis temu dan jahe-jahean dapat langsung ditanam/dipindahkan, tanpa melalui tahap penanaman dalam polybag.

c. Perawatan bibit

Rawat bibit dengan baik dengan cara menyiram, menyiangi, dan mengontrolnya secara rutin. Siram bibit 1—2 hari sekali. Siangi tanaman pengganggu.

d. Pemindahan bibit ke kebun

Bibit yang sudah siap ditanam di lahan harus segera dipindahkan. Sebelumnya, siapkan bedengan minimal 1 minggu sebelum pemindahan.

1. Gali tanah dengan kedalaman 20—30 cm. Balik tanah hasil galian tersebut.

2. Buat bedengan dengan lebar 1 m dan jarak antarbedengan 50—60 cm. Bedengan dapat disesuaikan dengan ukuran lahan.

3. Campur tanah bedengan dengan kompos atau pupuk kandang.

4. Buatlah lubang tanam dan biarkan 1 minggu.

### 3. Penanaman

Penanaman tanaman obat sebaiknya secara tumpang sari. Lakukan penanaman saat musim hujan agar tumbuh subur.

a. Buka polybag, keluarkan bibit dengan tetap menyertakan tanah pada bagian akarnya.

b. Masukkan bibit pada lubang tanam yang telah diberi campuran tanah dan kompos atau pupuk kandang dengan perbandingan 1 : 2 hingga separo lubang.

c. Masukkan sisa campuran tanah dan kompos atau pupuk kandang untuk menimbun bibit.

d. Siram bibit hingga tanahnya basah.

### 4. Pemeliharaan tanaman

a. Pemupukan

Pupuk tanaman agar unsur hara yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangannya terpenuhi.

Gunakan pupuk kandang atau kompos dan hindari penggunaan pupuk kimia karena dapat mengubah efek farmakologis tanaman obat dan residunya membahayakan kesehatan serta mencemari lingkungan.

b. Penyulaman

Penyulaman dilakukan jika ada tanaman mati atau pertumbuhannya terhambat. Tanaman pengganti harus seumuran agar dapat dipanen bersamaan.

c. Penyiraman

Penyiraman dilakukan saat bibit ditanam dan saat tanaman masih kecil, terutama saat tidak hujan. Jika tanaman sudah besar, penyiraman dapat dikurangi bahkan tidak perlu dilakukan. Jika perlu disiram maka dapat ditempuh dengan merendam parit bedengan, menggunakan *sprayer*, atau menggunakan gembor.

d. Penyiangan

Penyiangan dilakukan terhadap tanaman pengganggu karena menjadi pesaing dalam memperoleh air dan zat hara.

### 5. Penanggulangan hama dan penyakit

Hama dan penyakit dapat menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, tanaman harus benar-benar dijaga dan diperhatikan.

a. Gunakan bibit yang berkualitas baik.

b. Penuhi kebutuhan hara dengan memupuk.

c. Pisahkan dan bakar tanaman yang berpenyakit agar tidak menular.

d. Jangan menyiram tanaman berlebihan agar kondisinya tidak terlalu lembap karena disukai jamur yang dapat menyebabkan penyakit.

e. Lakukan pengontrolan sehingga jika terjadi serangan hama dan penyakit dapat segera diatasi.