



# **buku saku**

obat tradisional untuk

*daya tahan tubuh*

**era covid-19**

**Apt. Rakhmadani Gadis A., M.Farm.**

# kata pengantar

puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat karunia-Nya, penyusunan "buku saku obat tradisional untuk daya tahan tubuh era covid-19" dapat diterbitkan guna memberikan informasi yang relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia saat ini.

maraknya informasi yang tidak benar (*hoax*) di masyarakat terkait obat, telah menimbulkan keresahan bahkan mengganggu pasokan bahan baku dan beberapa jenis produk obat tradisional yang dibutuhkan.

dalam hal ini kami perlu memberikan informasi yang tepat, cepat dan mudah dipahami masyarakat, agar kondisi tetap kondusif dan berjalan sebagaimana mestinya.

buku saku ini meliputi informasi umum tentang pengertian sistem daya tahan tubuh, sistem imun, covid-19, obat tradisional, golongan obat tradisional serta khasiat golongannya, pengelolaan obat tradisional dalam rumah tangga, dan daftar bahan alami untuk daya tahan tubuh dari dosis penggunaan hingga efek sampingnya.

kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku saku ini, kami sampaikan terima kasih atas kontribusi yang telah diberikan. diharapkan buku saku ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menggunakan obat tradisional secara bijak dan sesuai dengan kebutuhan.

Malang, Juli 2021  
ketua tim

Apt. Rakhmadani Gadis A., M.Farm.

# tim penyusun



ketua : Apt. Rakhmadani Gadis A., M.Farm.

anggota : Bella Anita

Tsaniaturrizqiah Permataningtyas

Yanti Irawati

# daftar isi

**kata pengantar**

i

**tim penyusun**

ii

**daftar isi**

iii

**informasi umum**

sistem daya tahan tubuh

1

sistem imun

1

covid-19

1

penularan covid-19

2

pencegahan covid-19

2

obat tradisional

3

pembuktian khasiat obat tradisional

3

golongan obat tradisional

3

khasiat golongan obat tradisional

4

pemanfaatan obat tradisional

4

langkah aman mengelola obat tradisional dalam rumah tangga

5

**bahan alami untuk daya tahan tubuh**

jahe merah - bawang putih

7

mengkudu - serih

8

jahe - kencur

9

temulawak

10

kunyit

11

**obat modern asli indonesia (OMAI)**

12

**daftar pustaka**

21

# informasi umum

## sistem daya tahan tubuh

**sistem daya tahan tubuh** adalah sistem kompleks yang terintegrasi dari sel, jaringan, organ, & mediator terlarut yang terlibat dalam mempertahankan tubuh terhadap serangan asing yang mengancam integritasnya [2].



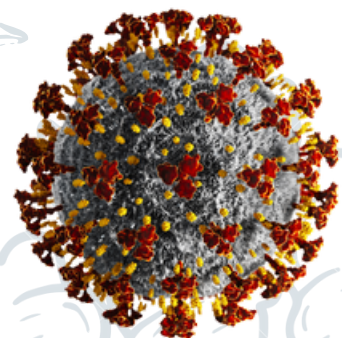
## sistem imun

**sistem imun** adalah **sistem daya tahan tubuh** terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita. **contoh substansi asing** : bakteri, virus, parasit, jamur, debu, serbuk sari, sel-sel mati/ sel-sel yang berubah bentuk & fungsinya. substansi asing tersebut disebut dengan **imunogen/antigen** [1].



## covid-19

**coronavirus** termasuk virus yang menyerang saluran pernapasan [7]. virus yang berhubungan dengan infeksi pada saluran pernapasan akan menggunakan sel epitel dan mukosa saluran napas sebagai target awal dan menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan atau kerusakan organ [7]. secara resmi, WHO menamakan penyakit ini **covid-19** (*corona virus disease 2019*) dan nama virus tersebut adalah **sars-cov-2** (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*) [4].



# informasi umum

## penularan covid-19

covid-19 ditularkan melalui **droplet** (percikan ketika orang batuk/berbicara) dengan orang yang terjangkit covid-19 serta hindari untuk kontak erat seperti berjabat tangan dan berpelukan [8].



# 1

## pencegahan covid-19

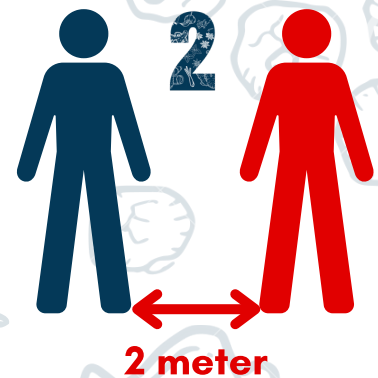
### 1. tetap tinggal dirumah

hindari kerumunan meskipun hanya di depan rumah. anak-anak dihibau untuk tetap berada di dalam rumah dan jangan bermain di luar rumah [6].



### 2. social distancing/ jaga jarak minimal 2m

jika terpaksa harus keluar rumah, jangan berdekatan dengan orang lain dan hindari kerumunan, seperti pasar dan acara kondangan [10].



# 3

### 3. pakai masker dan jaga kebersihan

dalam keadaan sehat maupun sakit selalu pakai masker ketika berpergian, dianjurkan menggunakan masker kain yang diganti 4 jam sekali. dan selalu jaga kebersihan lingkungan maupun diri serta rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir [9].



# 2

# informasi umum

## obat tradisional

**obat tradisional** 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, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat [2].



data empiris



## pembuktian khasiat OT

**data empiris** adalah penggunaan turun-temurun oleh masyarakat [2].

**data ilmiah** adalah data uji in-vitro (skala laboratorium), in-vivo (uji ke hewan coba/ uji praklinik) dan uji klinik (uji ke manusia) [2].



data ilmiah

## golongan obat tradisional



**jamu**, dibuktikan keamanan dan khasiatnya dengan data empiris [2].



**obat herbal terstandar**, dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan uji praklinik/uji in-vivo dan bahan bakunya telah distandardisasi [2].



**fitofarmaka**, dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan uji praklinik dan uji klinik serta bahan baku dan produk jadinya telah distandardisasi [2].

# informasi umum

## kehasiat golongan obat tradisional



**jamu dan obat herbal terstandar**, untuk pemeliharaan kesehatan secara tradisional (*traditional health use*) dan/atau pengobatan tradisional (*traditional treatment*) untuk gangguan kesehatan terbatas [2].



**fitofarmaka**, untuk pengobatan terbukti secara ilmiah (*scientifically established treatment*) sampai ke klaim khasiat dapat mengobati tergantung hasil uji [2].



## pemanfaatan obat tradisional

**1) menggunakan produk jadi**, konsumen dapat mengkonsumsi produk jadi obat tradisional yang diproduksi oleh industri/ usaha obat tradisional [2].



**2) meracik dan mengolah sendiri**, konsumen dapat mengolah tumbuhan menjadi simplisia nabati segar/ kering. **simplisia nabati segar** adalah tumbuhan segar yang belum dikeringkan. **simplisia nabati kering** adalah tumbuhan yang telah dikeringkan yang digunakan untuk pengobatan dan belum mengalami pengolahan, kecuali dinyatakan lain suhu pengeringan tidak lebih dari 60°C dan bisa dijadikan bentuk serbuk simplisia [2].





# informasi umum

## langkah aman mengolah OT dalam RT

### 1 alat dan tempat

pastikan peralatan yang digunakan dan tempat dalam kondisi bersih. gunakan peralatan dari stainless steel [2].

1



### 2 kebersihan diri

gunakan pakaian bersih, cuci tangan sebelum pengolahan, dan bila perlu gunakan masker serta sarung tangan [2].

2



### 3 sortasi

memisahkan kotoran-kotoran atau bahan-bahan asing lainnya seperti tanah, kerikil, bagian simplisia nabati yang rusak, simplisia nabati dari tumbuhan lain yang tercampur [2].

3



### 4 pencucian

simplisia nabati yang tidak banyak tercemar tanah dilakukan beberapa kali pencucian dengan air bersih mengalir. sedangkan jika kotorannya melekat kuat pemisahannya dapat dilakukan dengan penyemprotan air bersih dibantu tangan atau sikat yang lembut [2].

4



### 5 penirisan

dilakukan setelah pencucian untuk mengurangi atau menghilangkan air sisa pencucian yang ada dipermukaan simplisia nabati [2].

5



5

# informasi umum

## langkah aman mengolah OT dalam RT

### perajangan

dilakukan untuk memperkecil ukuran dengan cara pemotongan atau pengirisan menggunakan pisau yang tajam dan terbuat dari logam nirkarat terhadap simplisia nabati yang masih utuh sehingga dapat memberikan hasil penyarian lebih optimal pada tahap perebusan [2].



6

### konsumsi dan penyimpanan

larutan hasil rebusan yang diperoleh kemudian disaring dan diminum pada kondisi hangat. simpan dalam wadah yang sesuai (hindari botol bekas, kondisi suhu sejuk dan tidak terlalu lama. pastikan sebelum dikonsumsi tidak terjadi perubahan organoleptik (bau, rasa dan warna) dari obat tradisional yang disimpan [2].



8

### perebusan

merebus atau menyeduh bahan dengan air bersih secukupnya menggunakan wadah yang berbahan logam nirkarat atau keramik dengan air mendidih dengan lama pendiaman disesuaikan dengan simplisia nabati yang digunakan. untuk akar, rimpang, kayu, kulit batang, buah atau biji dapat dilakukan pendiaman yang lebih lama untuk menyari zat berkhasiatnya dibandingkan jika yang digunakan bunga dan daun [2].

- simplisia nabati segar/kering direbus dalam air mendidih suhu 100 derajat C selama 15 sampai 30 menit tergantung kemudahan penyarian [2].
- serbuk kering dapat diseduh dalam satu gelas air mendidih selama 5 menit [2].



7

6

# bahan alami

# u n t u k

## daya tahan tubuh

### jahe merah [5]

**nama latin**

*zingiber officinale* rosc. var. rubrum

**dosis**

3 x 1 sendok teh sehari, minimal selama 3 hari

**cara pembuatan**

kupas 3 rimpang diperas

**efek samping**

meningkatkan asam lambung

**perhatian**

- dikonsumsi saat kehamilan dapat menggugurkan kandungan
- dosis besar >6 g dapat menimbulkan borok lambung



### bawang putih [5]

**nama latin**

*allium sativum* linn.

**dosis**

2 x 1 siung/hari

**cara pembuatan**

bahan tanpa kulit dikunyah lalu dimakan

**efek samping**

tukak lambung

**perhatian**

meningkatkan resiko pendarahan pascaoperasi, kehamilan dan menyusui



**bahan alami**

**u n t u k**

**daya tahan tubuh**

**mengkudu [5]**

**nama latin**

*morinda citrifolia* (L)

**dosis**

2 x 2-3 buah (100 ml)/hari

**cara pembuatan**

buah yang sudah menguning tapi belum menjadi lembut dihaluskan, peras, saring, dan diminum sekaligus

**efek samping**

mengantuk, mual, muntah, alergi, peningkatan kadar kalium darah

**perhatian**

- gangguan lambung karena berasa asam
- buang air kecil dapat berwarna merah muda sampai merah kecoklatan



**sereh [5]**

**nama latin**

*cymbopogon nardus* (L) rendle

**dosis**

2 x 2 g bonggol/hari

**cara pembuatan**

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

**efek samping**

alergi kulit

**perhatian**

belum dilaporkan



# bahan alami

# u n t u k

## daya tahan tubuh

### jahe [5]

**nama latin**

*zingiber officinale rosc.*

**dosis**

3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan

**cara pembuatan**

bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum sebelum makan

**efek samping**

sedikit nyeri lambung, rasa terbakar di ulu hati

**perhatian**

tidak boleh diberikan dengan dosis >6 g, karna dapat menimbulkan borok lambung



### kencur [5]

**nama latin**

*kaempferia galanga L*

**dosis**

3 x 5 g rimpang/hari, sebelum makan

**cara pembuatan**

bahan dihaluskan sampai menjadi serbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat sebelum makan

**efek samping**

rasa terbakar di perut

**perhatian**

belum dilaporkan



# bahan alami

# u n t u k

# daya tahan tubuh

## temulawak [5]



### nama latin

*curcuma xanthorriza roxb.*

### dosis

- 2 x 25 g rimpang segar/hari, 1 jam sebelum makan
- 3 x 5 g serbuk/hari

### cara pembuatan

- bahan dihaluskan atau diiris, direbus dengan 3 gelas air hingga menjadi 1 gelas, dinginkan, saring dan diminum
- serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, kemudian disaring dan diminum

### efek samping

dosis besar atau pemakaian jangka panjang dapat merangsang lambung

### perhatian

gangguan saluran empedu dan batuempedu

**bahan alami**

**u n t u k**

**daya tahan tubuh**

**kunyit [5]**

**nama latin**

*curcuma domestica* Val

**dosis**

- 3 x 1-3 g serbuk rimpang/hari
- rimpang segar 20 g

**cara pembuatan**

- bahan diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum selagi hangat
- bahan dibuang kulitnya, dihaluskan. tambahkan 2 sdm air panas, peras dan saring. boleh ditambahkan 1 sdm madu, diminum sekaligus

**efek samping**

bersifat ringan yaitu mulut kering, kembung, nyeri perut, dosis tinggi menimbulkan mual, alergi kulit

**perhatian**

kehamilan, menyusui, anak



# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk OHT untuk menghadapi covid-19  
memelihara daya tahan tubuh

HI-Stimuno | PJ. Tradimun Gresik [3]

### komposisi

- kaempferia rotunda rhizoma ekstrak 66,5 mg
- morinda fructus ekstrak 66,5 mg

### bentuk sediaan

kapsul

### klaim yang disetujui

membantu memelihara daya tahan tubuh

### aturan pakai

3 kali sehari 1 kapsul, dapat diberikan selama 30 hari atau lebih

### kemasan

botol @ 100 kapsul @ 250 mg

### peringatan/perhatian

-

### penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C





# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk OHT untuk menghadapi covid-19  
memelihara daya tahan tubuh

Niran | PT. Industri Jamu Borobudur [3]

### **komposisi**

phyllanthus niruri herba ekstrak 550 mg

### **bentuk sediaan**

kapsul

### **klaim yang disetujui**

membantu memelihara daya tahan tubuh

### **aturan pakai**

sehari 2 kali @ 2 kapsul

### **kemasan**

- dus, 10 strip @ 5 & 10 kapsul
- dus, strip @ 12 kapsul
- botol @ 30, 60 & 100 kapsul

### **peringatan/perhatian**

-

### **penyimpanan**

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C



# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk OHT untuk menghadapi covid-19  
memelihara daya tahan tubuh

Sehat Segar (Wild Ling Xian Cao) | PT. Phytochemindo Reksa [3]

### komposisi

- ganoderma japonicum fructus 72 mg
- ligusticum wallichii rhizoma 24 mg
- gymnostema pentaphyllum herba 18 mg
- panax pseudoginseng radix 6 mg

### bentuk sediaan

kapsul

### klaim yang disetujui

- membantu memelihara daya tahan tubuh
- membantu memelihara kondisi kesehatan pada penderita kanker

### aturan pakai

2 kapsul 3 kali sehari

### kemasan

dus, botol @ 30 kapsul

### peringatan/perhatian

- bila terjadi efek yang tidak diinginkan, maka penggunaan produk ini harus segera dihentikan dan hubungi dokter
- konsultasikan dengan dokter jika digunakan bersama obat lain
- tidak boleh digunakan pada anak-anak, wanita hamil dan menyusui

### penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C



# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk OHT untuk menghadapi covid-19  
membantu memelihara kesehatan badan

Mastin | PT. Industri Jamu Borobudur [3]

### komposisi

garcinia mangostana pericarpium 550 mg

### bentuk sediaan

kapsul

### klaim yang disetujui

membantu memelihara kesehatan badan

### aturan pakai

2 kali sehari 2 kapsul

### kemasan

- botol @ 30, 60 & 100 kapsul
- dus, 10 strip @ 5 & 10 kapsul
- dus, Strip @ 12 kapsul

### peringatan/perhatian

-

### penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C



# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk OHT untuk menghadapi covid-19

membantu meredakan batuk & membantu melegakan tenggorokan

OB Herbal | PT. Deltomed Laboratories [3]

### komposisi

- zingiberis officinale rhizome 4,5 gr
- kaempferiae galanga rhizome 1,5 gr
- citrus aurantii fructus 1,5 gr
- thymi herba 1,5 gr
- menthae arvensis folium 0,75 gr
- myristicae fragrans semen 0,75 gr
- glycyrrhizae glabra radix 0,25 gr
- mel depuratum ad 15 mL

### bentuk sediaan

cairan obat dalam

### klaim yang disetujui

- membantu meredakan batuk
- membantu melegakan tenggorokan

### aturan pakai

dewasa : 3 kali sehari 1 sdm (15 ml)

### kemasan

- dus, 10 sachet @ 15 ml
- botol @ 60 ml dan 100 ml

### penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C



# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk OHT untuk menghadapi covid-19

membantu meringankan gejala pilek yang disertai sakit tenggorokan

HerbaCold | PT. DEXA MEDICA [3]

### komposisi

tiap tablet mengandung ekstrak yang setara dengan :

- nigella sativa semen 1125 mg
- phalleria macrocarpa pericarpium 375 mg

### bentuk sediaan

tablet salut selaput

### klaim yang disetujui

membantu meringankan gejala pilek yang disertai sakit tenggorokan

### aturan pakai

4 x 1 tablet salut selaput

### kemasan

- dus, 10 catch cover @ 1 strip @ 4 tablet salut selaput
- dus, 5 strip @ 6 tablet salut selaput

### peringatan/perhatian

-

### penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C



# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk OHT untuk menghadapi covid-19

membantu meringankan gejala pilek yang disertai sakit tenggorokan

HerbaCold | PT. Dexa Medica [3]

### komposisi

tiap 10 ml mengandung sebanding dengan :

bahan aktif : mengandung siflamin 75 mg yang setara dengan :

- nigella sativa semen 562,5 mg
- phaleria macrocarpa pericarpium 187,5 mg

### bentuk sediaan

cairan obat dalam

### klaim yang disetujui

membantu meringankan gejala pilek yang disertai sakit tenggorokan

### aturan pakai

dewasa : 2 kali 10 ml sirup , 4 kali sehari

### kemasan

dus, botol @ 60 & 100 ml

### peringatan/perhatian

kocok dahulu sebelum digunakan

### penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C

# obat modern asli indonesia

O M A I

produk FF untuk menghadapi covid-19

memelihara/memperbaiki sistem imun  
(immunomodulator)

New Divens | PT. Ferron Par Pharmaceuticals [3]

## komposisi

tiap kapsul mengandung :

- phyllanthus niruri herba 50 mg

## bentuk sediaan

kapsul

## klaim yang disetujui

memperbaiki sistem imun (immunomodulator)

## aturan pakai

- dewasa (>12 th) : 3 x 1 kapsul
- dikonsumsi usia di atas 12 tahun

## kemasan

dus, 6 blister @ 10 kapsul

## peringatan/perhatian

data keamanan penggunaan pada wanita hamil dan menyusui belum tersedia, obat hanya diberikan apabila keuntungan yang didapatkan melebihi resiko yang dapat terjadi pada janin

## penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C



19

# obat modern asli indonesia

## O M A I

produk FF untuk menghadapi covid-19

memelihara/memperbaiki sistem imun  
(immunomodulator)

Stimuno Forte | PT. DEXA Medica [3]

### komposisi

tiap kapsul mengandung :

- phyllanthus niruri herba 50 mg

### bentuk sediaan

kapsul

### klaim yang disetujui

memperbaiki sistem imun (immunomodulator)

### aturan pakai

- dewasa (>12 th) : 3 x 1 kapsul
- dikonsumsi usia di atas 12 tahun

### kemasan

- dus, botol @ 30 kapsul
- dus, 3 dan 5 blister @ 10 kapsul
- box, 10 dus @ 1 blister @ 10 kapsul

### peringatan/perhatian

data keamanan penggunaan pada wanita hamil dan menyusui belum tersedia, obat hanya diberikan apabila keuntungan yang didapatkan melebihi resiko yang dapat terjadi pada janin

### penyimpanan

- simpan pada tempat kering dan terlindung dari sinar matahari langsung
- simpan pada suhu dibawah 30°C



20



# daftar pustaka

- [1] **Abbas, A., et al. 2018.** *Cellular and molecular immunology.* Saunders Elsevier.
- [2] **BPOM. 2020.** *Buku Saku Obat Tradisional untuk Daya Tahan Tubuh.* Cetakan Pertama. Jakarta.
- [3] **BPOM. 2020.** *Informatorium Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) di Masa Pandemi Covid-19.* Cetakan Pertama. Jakarta.
- [4] **Irani Thevarajan, et al. 2020.** *Breadth of Concomitant Immune Responses Prior to Patient Recovery: A Case Report of Non-severe COVID-19.* Nat Med. 26:453-5.
- [5] **Kemendes. 2017.** *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia.* Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] **National Emergency Response Center, Epidemiology and Case Management Team, Korea Centers for Disease Control and Prevention. 2020.** *Coronavirus Disease-19: Summary of 2,370 Contact Investigations of the First 30 Cases in the Republic of Korea.* Osong Public Health Research Perspectives. 11:81-4.
- [7] **Susilo A., et al. 2020.** *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini.* J Penyakit Dalam Indonesia. 7(1):45.
- [8] **WHO. 2014.** *Infection Prevention and Control of Epidemic-and Pandemic-prone Acute Respiratory Infections in Health Care.* Jenewa: World Health Organization.
- [9] **WHO. 2020.** *Advice on the Use of Masks in the Context of COVID-19.* Interim Guidance. Jenewa: World Health Organization.
- [10] **WHO. 2020.** *Considerations for Quarantine of Individuals in the Context of Containment for Coronavirus Disease (COVID-19).* Interim Guidance. Jenewa: World Health Organization

