



Bangun-bangun



Rosel



Senduduk

# **BUKU PANDUAN TUMBUHAN HERBA UNTUK KOMUNITI TEMPATAN**



# ISI KANDUNGAN

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.0 PENGENALAN PROJEK:</b><br>MENGARUSPERDANAKAN PEMULIHARAAN BIODIVERSITI<br>DALAM PENGURUSAN SUNGAI | <b>2</b>  |
| <b>2.0 PENGENALAN KEPADA BUKU PANDUAN</b><br>TUMBUHAN HERBA                                              | <b>2</b>  |
| <b>3.0 TUMBUHAN PERUBATAN DAN HERBA</b>                                                                  | <b>3</b>  |
| <b>4.0 RUJUKAN</b>                                                                                       | <b>34</b> |
| <b>5.0 PENGHARGAAN</b>                                                                                   | <b>36</b> |

# 1.0 PENGENALAN PROJEK: MENGARUSPERDANAKAN KEPELBAGAIAN BIODIVERSITI KE DALAM PENGURUSAN SUNGAI

Projek Mengarusperdanakan Pemuliharaan Kepelbagaian Biodiversiti ke dalam Pengurusan Sungai adalah projek di bawah Jabatan Pengairan dan Saliran Malaysia (JPS), yang disokong oleh United Nation Development Programme (UNDP) Malaysia dan dibiayai oleh Global Environment Facility (GEF) dan dilaksanakan oleh Global Environment Centre (GEC).

**Objektif projek adalah untuk memulihara biodiversiti dalam lanskap sungai menerusi amalan perancangan sungai dan pengurusan yang lebih baik di Malaysia.**

**Objektif 1:** Untuk meningkatkan keupayaan institusi dan teknikal untuk pemuliharaan biodiversiti sungai di kalangan pihak berkepentingan utama.

**Objektif 2:** Menubuhkan tapak perintis dan demonstrasi untuk mempromosikan penyepaduan pemuliharaan biodiversiti sungai ke dalam pengurusan sungai.

**Output 2.2:** Persepaduan/ Integrasi pengurusan biodiversiti dan habitat sungai dalam perancangan dan pelaksanaan program pengurusan sungai bandar di Hulu Lembangan Sungai Klang, Selangor.

**Fokus:** Perlindungan habitat riparian, penyertaan komuniti dan peningkatan kesedaran mengenai kawalan spesies ikan invasif.

## 2.0 PENGENALAN KEPADA BUKU PANDUAN TUMBUHAN HERBA

Herba adalah tumbuh-tumbuhan yang mempunyai nilai dari segi perubatan dan khasiat makanan. Ianya juga digunakan untuk tujuan masakan dan biasanya dimakan dalam jumlah kecil dan digabungkan dengan makanan lain. Semua bahagian pokok herba iaitu, daun, akar, kulit kayu, buah, biji, bahagian-bahagian lain boleh digunakan (Opora dan Chohan, 2014). Namun, ia juga boleh memudaratkan jika diproses atau digunakan secara salah.

Buku panduan ini boleh menjadi rujukan untuk komuniti serta orang ramai yang berminat dengan tumbuhan herba. Buku panduan ini merangkumi 64 jenis spesies pokok herba yang dijumpai di 5 kebun komuniti sepanjang Lembangan Sungai Klang. Walaubagaimana pun, **buku ini hanya berfungsi sebagai rujukan am dan tidak sesuai untuk dijadikan rujukan berunsur perubatan / saintifik.**

# 3.0 TUMBUHAN PERUBATAN DAN HERBA UMUM

## ATI-ATI

*Plectranthus scutellarioides*

### Tempatan

Bunga mempunyai kombinasi warna daun hijau, kuning kemerahan dan keputihan manakala batang dan daunnya bersifat lembut

### KEGUNAAN:

**Daun:** dapat merawat sakit pedih hati, kencing manis, gastrik dan dapat menjarakkan tempoh kehamilan (Petua, 2011, 202 Khasiat Herba, Alaf 21).



©Zuredisham

## BANGUN-BANGUN

**Variegated Indian Borage**  
*Plectranthus amboinicus*  
'Variegatus'

### Tempatan

Bangun-bangun merupakan tumbuhan memanjat dan mempunyai aroma yang kuat. Ketebalan daunnya bersederhana tebal dan mempunyai bunga berwarna ungu.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat merawat sakit pedih hati, kencing manis, gastrik dan dapat menjarakkan tempoh kehamilan (Petua, 2011, 202 Khasiat Herba, Alaf 21).



©Zuredisham

## BELALAI GAJAH

**Sabah Snake Grass**  
*Clinacanthus nutans*

### Tempatan



©Zubaidah

Batangnya berwarna hijau, berkayu tegak dan silinder. Daunnya berwarna hijau, sederhana, berbentuk pisau dengan hujung tajam dan pangkal bulat. Bunganya berwarna merah.

### KEGUNAAN:

- **Daun dan batang:** Digunakan secara tradisional sebagai ubat untuk merawat pelbagai penyakit termasuk jangkitan kulit, gigitan haiwan, kerosakan kulit yang disebabkan oleh herpes virus simplex, penyakit metabolic, demam, bengkak dan bisul (Baharuddin et al., 2017).
- **Daun:** Merawat ruam kulit, serangga, gigitan ular, luka, diabetes dan gout. Pokok Belalai Gajah digunakan untuk pencegahan dan rawatan barah (Yong et al., 2013).

## BELIMBING BULUH

**Cucumber Tree**  
*Averrhoa bilimbi*

### Tempatan



©Zulailha



©Dalia

Daun bujur dan bulat pada dasar. Warna daun adalah hijau lembut. Bunganya mempunyai rerambut dan tumbuh dari batang, bunga kecil dan berwarna ungu kekuningan. Buah sangat licin dan lembut.

### KEGUNAAN:

- **Buah dan bunga:** Dapat mengubati batuk dan usus.
- **Daun :** Merawat keradangan halkum
- **Buah :** Boleh diletakkan di badan pesakit yang sembuh dari demam bagi menguatkan kembali sistem badan (Samy et al., 2015).

## BESARAM

**Mulberry**  
*Morus alba*

### Tempatan



©Zubaidah

Besaram mempunyai daun yang disusun berganti-gantian di sepanjang batang. Setiap buah berkembang dari bunga dan buah menyerupai buah blackberry, berwarna putih, merah jambu, merah atau ungu.

### KEGUNAAN:

- **Daun:** Boleh dibuat detoks atau jus.
- **Buah:** Baik untuk kesihatan dalaman dan mata (Komuniti Tempatan). Kajian menunjukkan pokok besaram ini mempunyai manfaat kesihatan seperti anti-kolestrol dan anti obesiti (Zhang et al., 2018).

## BUNGA BUTANG

**Globe Amaranth**  
*Gompherena globosa*

### Tempatan



©Zubaidah

Bunga butang mempunyai warna bunga yang sangat terang. Bunganya boleh menjadi warna ungu, merah, putih dan merah jambu. Daun muda berwarna putih sehingga hijau lembut.

### KEGUNAAN:

**Bunga:** Boleh direbus dan dapat dijadikan teh. Teh ini mempunyai aroma bunga segar dengan rasa yang manis dan lembut. Boleh mengurangkan keletihan dan mengurangkan penuaan (Flora & Fauna, nparks.gov.sg).

## BUNGA KANTAN

**Torch Ginger**  
*Etlingera elatior*

### Tempatan

Tumbuhan ini tumbuh tegak daripada tanah dan mempunyai lapisan kelopak merah jambu, merah atau putih terang.

### KEGUNAAN:

**Bunga:** secara tradisional digunakan untuk merawat sakit telinga (Ghasemzadeh et al., 2015).



©Zuredisham



©Dailia

## CEKUR

**Aromatic Ginger**  
*Kaempferia galanga*

### Bukan Tempatan

Daun berwarna hijau kekuningan dan mempunyai aroma. Bunga pula tumbuh secara berasingan. Ia tidak mempunyai batang dan mempunyai rhizom yang kecil dan harum. Bunga berwarna putih dan tumbuh dari bahagian tengah daun (Herba, forestry.gov.my).

### KEGUNAAN:

- **Rizom:** Digunakan untuk membantu memperbaiki bahagian dalaman wanita selepas bersalin dan dapat mengurangkan toksin dalam badan (Komuniti Tempatan).
- **Daun:** Dapat merawat beberapa penyakit, seperti demam, lebam, kelemumur, sakit kepala, sakit gigi, sakit perut dan sakit dada (Srivastava et al., 2019).



©Dailia



©Rahawait

## CINCAU

*Chinese mesona*  
*Platostoma palustre*

### Tempatan

Daun yang panjang dan batang pokok yang berbulu. Tumbuhan ini berbatang lembut dan pembiakan yang cepat.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Digunakan untuk mengurangkan suhu badan manusia (Komuniti Tempatan) dan untuk merawat serangan jantung, darah tinggi, kencing manis dan sakit otot (Yang et al., 2008).



©Dailia

## DAUN KARI

*Curry leaf*  
*Murraya koenigii*

### Tempatan

Pokok Kari berwarna hijau dan rendah, menghasilkan bunga yang putih wangi, dan mempunyai buah hitam kecil. Bentuk dedaun bergantian pada batang dan mempunyai banyak daun. Pokok kari menawarkan aroma yang pedas (Curry Plants Profile, The Spruces, 2020, September).

### KEGUNAAN:

**Daun:** Mempunyai kalsium yang tinggi untuk membantu memperbaiki tulang, serta dapat mengawal penyakit jantung dan jangkitan (Curry Plants Profile, The Spruces, 2020, September).



©Zubaidah

## DAUN RERAMA

*Mariposa christia vespertilionis*

Bukan Tempatan



©Dailia

Daun Rerama ini merupakan tumbuhan herba yang mempunyai 3 kelopak daun yang berwarna merah jalur. Tumbuhan ini mempunyai kekacang yang mempunyai 4 atau 5 biji. Biji matang berwarna coklat kehitaman.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Mempunyai potensi untuk menyembuhkan barah mengubati tuberculosis dan gigitan ular (Flora & Fauna web, nparks.gov.sg). Merebus daun ini sebagai ubat atau ubat tradisional. Boleh disapukan terus ke tubuh untuk menyembuhkan tulang yang patah (Flora & Fauna web, nparks.gov.sg).

## DAUN SUP

**Leaf Celery**

*Apium graveolens var. secalinum*

Bukan Tempatan



©Rahawati

Pokok Daun Sup mempunyai bau daun yang harum dan lembut. Daunnya lebar serta jarang. Batang lebih panjang.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Pencegahan penyakit kardiovaskular, menurunkan darah, glukosa, penurunan tekanan darah dan menguatkan jantung (Kooti et al, 2015)

## DILL

*Anethum graveolens*

### Tempatan



©Zubaidah

Pokok dill mempunyai batang yang tegak dan daunnya dibahagi tiga atau empat kali menjadi bahagian yang sedikit lebih lebar. Buah berbentuk bujur, rasa buah agak menyerupai jintan dan mempunyai bau aromatik yang menyenangkan.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat menyembuhkan ulser, sakit perut, penyakit mata, sakit rahim dan pembengkakan sendi (Jana et al., 2010).

## DUKUNG ANAK

*Gale of The Wind*

*Phyllanthus niruri*

### Tempatan



©Zubaidah

Buahnya kecil dan memanjang di sepanjang sisi daunnya. Daun yang bujur, berwarna hijau atau merah. Manakala buah terbentuk dibawah daun, berwarna hijau, kecil dan berbentuk bulat (Medication and You, MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia).

### KEGUNAAN:

- **Daun:** membantu meningkatkan proses pencernaan. Tumbuk halus daunnya untuk merawat kudis. Merebus daun juga berguna untuk merawat batuk (Medication and You, Kementerian Kesihatan Malaysia).
- **Ekstrak akar / daun:** digunakan untuk menguatkan limpa.
- **Daun dan akar:** Dapat mengurangkan penyakit kuning untuk bayi baru lahir dan Hepatitis B. Daun digunakan untuk merawat masalah kencing tak lawas (Komuniti Tempatan).

## GANDA RUSA

*Willow-Leaved Justicia*  
*Justicia gendarussa*

### Tempatan

Daunnya berwarna hijau dan menghasilkan bunga putih. Daunnya panjang dan berkilau di kedua-dua sisi. Bunganya berwarna hijau dan keputihan (Flora & Fauna Web, nparks.gov.sg).

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat membantu untuk mengurangkan sakit patah tulang, sakit belakang, sakit lutut dan sendi (Komuniti Tempatan). Digunakan untuk merawat penyakit kronik, sakit kepala, demam, batuk, bronchitis, radang dan lebam (Flora & Fauna Web, nparks.gov.sg).



©M Anem

## HALBAN

*Vitex pubescens*

### Bukan tempatan

Daun berwarna merah kehitaman dan mempunyai bunga berwarna kuning muda.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Rebusan daun digunakan untuk membantu masalah usus dan mengatasi masalah limfa. Selain itu, dapat digunakan untuk penyembuhan demam, luka dan sakit kulit (Anwar et al., 2017).

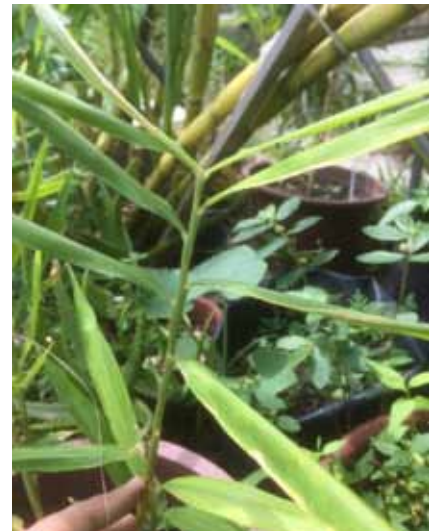


©Uforest.org

## HALIA

**Ginger**  
*Zingiber officinale*

**Bukan Tempatan**



©Dailia

Halia merupakan tumbuhan tidak berkayu, tumbuh menegak, berumpun. Rizom tumbuh mendatar di dalam tanah bersaiz besar, isi berwarna kuning, kulit berwarna coklat muda. Bunga sederhana besar dan putih kekuningan.

### KEGUNAAN:

**Rizom:** Membantu menghadamkan makanan, menguatkan tenaga batin dan membuang angin yang terdapat di dalam usus. Boleh mengawal beberapa penyakit seperti demam, batuk, migraine, sakit gigi, sakit tulang, sengugut dan sesak dada (Tumbuhan Herba dan Ubatan, Taman Etnobotani & Pusat Interaktif Sains IPGKTAR).

## HEMPUDI BUMI

**Green Chiretta**  
*Andrographis paniculata*

**Tempatan**



©Dailia

Batangnya berwarna hijau tua dan berbentuk segi empat dengan alur membujur. Daunnya berwarna hijau sederhana, berkilau dan berbentuk pisau pembedah. Bunga mempunyai lima sepal hijau dengan warna bintik ungu.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Membantu mengawal gula darah dan tekanan darah tinggi, demam, jangkitan cacing, bronkitis kronik, penyakit kulit dan merawat gigitan ular (Tumbuhan Herba, forestry.gov.my). Membantu menyembuhkan luka (Komuniti Tempatan). Digunakan sebagai pelawas pembuangan air besar, menghapuskan cacing dalam sistem pencernaan dan mempercepatkan pembekuan darah (Tumbuhan Herba dan Ubatan, Taman Etnobotani & Pusat Interaktif Sains IPGKTAR).

## JARUM TUJUH BILAH

*Rose Cactus*  
*Pereskia sacharosa*

**Bukan Tempatan**



©Zubaidah

Bunga Jarum Tujuh Bilah berwarna kuning kemerahan. Pokok Jarum Tujuh Bilah mempunyai 8 sehingga 12 kelopak dengan stigma putih.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Merawat penyakit sel barah usus, payudara dan serviks (Asma et al., 2014).

## KADUK

*Wild Betel*  
*Piper sarmentosum*

**Tempatan**



©Dailia



©Zureidsham

Daunnya adalah berbentuk mudah dan mempunyai bentuk hati. Permukaan daun muda adalah licin. Bunganya adalah kecil dan berwarna putih. Buahnya kecil, hitam, kering dan hujungnya agak bulat (Tumbuhan ubat, forestry.gov.my).

### KEGUNAAN:

- **Daun:** membantu memperbaiki bahagian dalaman wanita selepas bersalin, membantu mempercepatkan proses pencernaan dan merawat demam (Tumbuhan ubat, forestry.gov.my). Boleh membantu merawat batuk dan asma yang berterusan, akarnya dicampurkan dengan pinang/sirih. Mereka juga dikunyah dengan halia untuk sakit gigi dan dengan halia dan pala serta direbus dalam air dan diambil sebagai diuretik (Samy et al., 2015)
- **Buah:** Digunakan untuk merawat sakit gigi, batuk, asma, radang paru-paru serta dermatitis kulat pada kaki (Tumbuhan ubat, forestry.gov.my).

## KAPUR BARUS

*Indian Borage*  
*Plectranthus amboinicus*

### Bukan Tempatan

Pudina merupakan tumbuhan herba yang mempunyai bau yang aromatik dan agak lebat daunnya. Daunnya berwarna hijau gelap, berbentuk bulat dan melengkung di bahagian pangkal. Bunganya berwarna merah jambu atau pucat dalam pusaran (Invasive Species Compendium, cabi.org).

### KEGUNAAN:

**Daun:** Berkesan untuk membantu rawatan gastrik, perut kembung, pening, muntah dan penyembuhan pelbagai keradangan badan termasuk bronchitis (Invasive Species Compendium, cabi.org).



©Zuredisham



©Rahawati

## KELADI TIKUS

*Rodent Tuber*  
*Typhonium flagelliforme*

### Tempatan

Tanaman semak ini tumbuh dengan ketinggian 20cm ke 30cm sahaja dan memilih tempat lembat berpayau untuk tumbuh. Daunnya berbentuk seperti jantung dan berwarna hijau segar.

### KEGUNAAN:

- **Daun:** Digunakan untuk mengurangkan bengkak, batuk dan barah (Faridah et al., 2012).
- **Rizom:** Mengandungi flavoid untuk mengubati penyakit kanser rahim, kanser payudara dan sakit kulit (Widowati dan Mudahar, 2009).



©Zuredisham

## KELOR/ MERUNGA

*Moringa / Drumstick tree*  
*Moringa oleifera*

**Bukan Tempatan**



©Dailia

Terdapat dua jenis kemangi iaitu kemangi hitam atau kemangi hijau. Kemangi hitam mempunyai warna daun hijau gelap berbanding kemangi hijau yang mempunyai warna lebih cerah. Daunnya berbentuk oval.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Digunakan untuk asma, membuang kekotoran darah, bronchitis, kesesakan dada, kolestrol dan banyak penyakit lain. Daunnya digunakan sebagai anti-ulser, anti-epilepsy, diuretik, menurunkan kolestrol, ginjal, anti-diabetes (Abdull et al., 2014).

## KESUM

*Knotweed*  
*Persicaria hydropiper*

**Tempatan**



©Dailia



©Zuredisham

Daun Kesum mempunyai bau aromatik dan daunnya panjang. Daun Kesum mempunyai penampilan hijau yang menyegarkan dengan batang berwarna kemerahan. Buah pokok kesum kecil dan kekacang yang keras. Bunganya di hujung pucuk, berbentuk kecil dan berwarna putih keungu-unguan.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Membantu mengurangkan sakit lutut, mengurangkan demam, bengkak, merawat jerawat, membantu pencernaan dan sakit perut (Komuniti Tempatan). Air rebusan daun kesum digunakan untuk mengubati masalah penghadaman, menghilangkan kelemumur di kepala dan sebagai minuman selepas bersalin (Tumbuhan Herba dan Ubatan, Taman Etnobotani & Pusat Interaktif Sains IPGKTAR).

## KUCING GALAK/ CEKA EMAS

*Indian Copperleaf*  
*Acalypha indica*

### Tempatan



©Zubaidah

Daun berbentuk oval, tumbuh secara menegak dan memanjang. Mempunyai bunga yang banyak dan lembut (Herba, [www.forestry.gov.my](http://www.forestry.gov.my)).

### KEGUNAAN:

**Daun:** Digunakan untuk menyembuhkan kucing yang sakit. Daun boleh direbus dan diminum untuk mengubati sakit perut dan baik untuk mengeluarkan cacing di perut kanak-kanak. Ia juga berkesan untuk merawat buasir. Daun yang dihancurkan dengan kunyit boleh digunakan untuk merawat jerawat di wajah (Herba, [www.forestry.gov.my](http://www.forestry.gov.my)).

## KUNYIT

*Turmeric*  
*Curcuma longa*

### Tempatan



©Zubaidah

Daun kunyit adalah licin dan mempunyai tepi daun yang halus. Rhizom berwarna coklat dan kekuningan di bahagian dalam dan mempunyai aroma. Pelepah daun kunyit berbentuk elip, tumbuh lembut dan berwarna putih (Tumbuhan ubatan, [forestry.gov.my](http://forestry.gov.my)).

### KEGUNAAN:

- **Daun:** Digunakan untuk skrub badan, anti-radang, anti malaria, pencegahan bakteria, pencegahan kulat dan juga rawatan untuk cacing pita, kudis dan sakit saraf di kepala dan sakit sendi. Ia juga dapat membantu pencernaan, merawat jangkitan sistem genital, masalah perut dan sakit di bahagian belakang dan dada (Samy et al., 2015).
- **Rizom:** Boleh dimasak bersama susu dan gula untuk melegakan selsema atau dengan cara mengambil kuning daun dan calit di bahagian hidung kanak-kanak (Komuniti Tempatan).

## LADA HITAM

**Black Pepper**  
*Piper nigrum*

**Bukan Tempatan**



Lada hitam merupakan species yang terkenal kerana merupakan “raja rempah” kerana popularitinya digunakan untuk perasa makanan di seluruh dunia.

### KEGUNAAN:

**Biji:** Digunakan untuk perubatan seperti antibakteria, antikulat, antidepresan, anti-radang, antioksidan, meningkatkan selera makan, daya pencernaan, anti-selsema, anti-batuk, menyembuhkan penyakit tekak, menyingkirkan cacing dan buasir (Abdallah & Abdalla, 2018).

## LEMPOYANG

**Bitter Ginger**  
*Zingiber zerumbet*

**Tempatan**



©Dalia



Lempoyang biasanya tumbuh di kawasan semak. Tumbuhan ini merupakan sejenis halia dan juga dikenali sebagai halia hutan. Pokok Lempoyang menyerupai bunga kantan. Ia memiliki bunga yang indah sekitar 30-50 cm dari tanah.

### KEGUNAAN:

- **Rizom:** Membantu memperbaiki masalah dalaman wanita selepas bersalin dan melancarkan saluran darah, meningkatkan selera makan, membantu mengurangkan bau badan dan menghilangkan toksin (Komuniti Tempatan).
- **Daun:** Digunakan untuk mandian wanita selepas bersalin (Komuniti Tempatan).

## LEMUNI HIJAU/ LEGGUNDI

*Vitex trifolia*

### Tempatan



©Zubairah

Lemuni Hijau adalah tumbuhan aromatik yang mempunyai bau. Daunnya yang agak pahit. Daun muda adalah berwarna ungu dan berubah menjadi hijau ketika matang.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Digunakan untuk mandian wanita selepas bersalin kerana ia membantu penjagaan dalaman wanita. Mengubati selesema, cirit-birit, sakit asma dan sakit kepala. Digunakan sebagai sifat perubatan seperti farmasi juga menyediakan produk seperti krim pergigian dan melegakan simptom pramenstruasi (Mohd et al., 2017).

## LENGKUAS

*Siamese Ginger*  
*Alpinia galanga*

### Tempatan



Tumbuh secara menegak dancan mencapai ketinggian hingga 3m. Daunnya berwarna hijau muda dan lembut. Daun memanjang dan tepi daun rata. Rhizom adalah tebal, wangi dan berbau harum (Tumbuhan ubat, forestry.gov.my).

### KEGUNAAN:

- **Daun:** Digunakan untuk penyakit rahim wanita selepas bersalin (Komuniti Tempatan).
- **Akar:** Kaya dengan antioksidan yang dapat melawan sel-sel penyakit dan melindungi dari radikal bebas, meningkatkan kesuburan lelaki, melawan keradangan dan melawan jangkitan (Alina P., 2019, November, Akar Galangal: Manfaat, Kegunaan dan Kesan Sampingan)

## LETUP LETUP/ LETUP KELAMBU

*Physalis minima*

Tempatan



©Zubaidah



©Rahawati

Batang utama bercabang menjadi dua arah pada jarak kira-kira 10 cm dari tanah. Setiap cabang sekali lagi akan terbahagi kepada dua cabang yang lebih kecil.

### KEGUNAAN:

- **Daun:** Mempunyai rasa pahit manis yang digunakan sebagai tonik, diuretik, pencahar, digunakan dalam keradangan, pembesaran limpa, juga digunakan secara meluas untuk rawatan barah dan daun dihancurkan diletakkan pada gigitan ular (Khan et al., 2009).
- **Daun dan akar:** Direbus dan membantu untuk masalah jantung dan hidung tersumbat (Komuniti Tempatan)

## LIMAU KASTURI

*Calamansi*  
*Citrus madurensis*

Tempatan



©Zubaidah

Limau Kasturi daun berbentuk bulat hingga berbentuk oval. Limau kasturi adalah harum, berair dan kurang padat daripada limau biasa. Apabila limau dewasa ianya akan menjadi kuning, mirip dengan warna lemon (Kasturi Limes, [specialityproduce.com](http://specialityproduce.com))

### KEGUNAAN:

- **Buah:** digunakan untuk menyejukkan badan dan juga digunakan untuk detoks.
- **Kulit buah:** dapat membantu mencegah bau badan. Sedangkan ekstrak kulit mempunyai pembunuhan antibakteria atau menghalang pertumbuhan bakteria patogen (Rubiatal et al, 2015).

## LIMAU PURUT

**Kaffir Lime**  
*Citrus hystrix*

### Tempatan



©Dailia

Limau purut mempunyai kulit buah yang berkedut, tebal dan isinya tidak berapa berair. Daunnya yang bersayap memberi gambaran dua helai daun yang dicantumkan hujung ke hujung.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Merupakan penggalak untuk antitumor atau pencegah kanser. Digunakan juga untuk merawat luka, lebam dan gigitan serangga berbisa serta merangsang perjalanan darah (Tumbuhan Herba dan Ubatan, Taman Etnobotani & Pusat Interaktif Sains IPGKTAR).

## LIDAH BUAYA

*Aloe vera*

### Bukan Tempatan



©Zuredisham



©Rahawati

Tumbuhan tanpa batang dan pendek. Garis daun bergerigi dan gigi berwarna putih. Bunga dihasilkan pada bulan panas.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Digunakan untuk rambut kerinting atau kabur. Digunakan untuk merawat penyakit radang usus. Pengubat ubat batuk, luka, gastritis, barah, sakit kepala, kekurangan imun dan menyejukkan badan (Rajeswari et al., 2012)

## MAHKOTA DEWA

*God's crown*

*Phaleria macrocarpa*

### Tempatan



©Zulaikha



©Dailia

Mahkota Dewa merupakan tumbuhan perubatan yang sering digunakan sepanjang masa. Secara tradisional sebagai ubat yang sangat diperlukan di tanaman di Malaysia dan Indonesia.

### KEGUNAAN:

- **Buah:** Dapat mengubati beberapa penyakit seperti barah, mati pucuk, buasir, diabetes mellitus, alahan, hati dan jantung, buah pinggang, migraine, strok, penyakit kulit dan jerawat.
- **Batang:** Digunakan untuk merawat barah tulang (Fiana & Oktaria, 2016).

## MENGKUDU

*Noni*

*Morinda citrifolia*

### Tempatan



©Dailia

Mengkudu merupakan tumbuhan yang berbatang lurus. Daunnya hijau terang dan besar, bunga putih dan buah berwarna kuning.

### KEGUNAAN:

**Buah:** Dapat membantu menyembuhkan pelbagai jenis penyakit untuk barah, jangkitan, radang sendi, diabetes, asma dan darah tinggi (Wang et al., 2002). Juga membantu merawat jantung, tulang, kemurungan, pernafasan, masalah penghadaman dan buah pinggang (Tumbuhan Herba dan Ubatan, Taman Etnobotani & Pusat Interaktif Sains IPGKTAR).

## MISAI KUCING

*Cat's Whiskers*  
*Orthosiphon stamineus*

### Tempatan

Pokok Misai Kucing mempunyai bentuk segi empat berbulu pendek, berwarna kemerahan, tumbuh menegak dan bercabang-cabang. Daun misai kucing tersusun dalam pasangan yang bertentangan, licin, berwarna hijau, berbentuk tirus di hujung dan tepi daun pula berjeriji.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Digunakan untuk melawaskan pembuangan air kecil, rawatan batu ginjal, sakit pinggang, masuk angin, kencing manis dan demam (Tumbuhan Herba dan Ubatan, Taman Etnobotani & Pusat Interaktif Sains IPGKTAR).



©Dailla



©Rahawati

## PANDAN

*Pandanus amaryllifolius*

### Tempatan

Pandan berukuran sederhana hingga besar dan bentuknya memanjang. Tanaman pandan tidak berbunga. Pandan mempunyai daun yang panjang, hijau terang, langsing dan runcing. Tumbuhan ini juga mempunyai aroma yang wangi.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Boleh direbus dapat membantu mengurangkan sakit urat. Ia juga digunakan oleh wanita untuk mandian setelah melahirkan anak untuk meningkatkan penjagaan dalaman wanita (Pandan, specialityproduce.com).



©Zubaidah

## PATAWALI

*Tinospora crispa*

### Tempatan



©Dailia

Patawali merupakan pokok memanjat. Batangnya mengandungi getah susu pahit. Ia menghasilkan akar udara dan pucuk berdaun yang sangat panjang. Bunganya wangi, uniseksual dan mempunyai tiga kelopak. Buahnya berbentuk elips dan berwarna oren.

### KEGUNAAN:

**Batang:** Digunakan untuk mengubati malaria, bakteria dan tekanan darah tinggi. Merebus dari batang telah digunakan dalam rawatan keradangan dalaman, mengurangkan dahaga, meningkatkan rasa lapar, menyejukkan suhu badan, dan untuk menjaga kesihatan yang baik (Dweck & Cavin, 2006).

## PECAH KACA/ PECAH BELING

*Strobilanthes crispus*

### Tempatan



©Zuredissham

Daunnya berbentuk lonjong dan mempunyai permukaan kasar serta mempunyai bulu rambut yang pendek. Tumbuhan ini merupakan tumbuhan yang pendek, rimbun dan padat. Bunganya berwarna kuning.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat merawat batu karang dengan meletakkan daun yang dipanaskan daun di pinggul (Nurraihana dan Norfarizan, 2013). Juga boleh digunakan untuk mandian orang bersalin (Komuniti Tempatan).

## POKOK BISMILLAH

**Bitter leaf**

*Vernonia amygdalina*

### Tempatan



©Zubaidah

Pokok Bismillah adalah pokok renek dari kumpulan Asteraceae (juga dalam kumpulan yang sama dengan bunga Daisy)/ yang tumbuh di Afrika tropika.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat membantu mengurangkan glukosa darah, tekanan darah, masalah sistem kelembapan malaria. Daun juga boleh meletakkan kulit kepala kudis sehingga cepat kering (Ijeh dan Ejike, 2011). Daun juga boleh meletakkan kulit kepala kudis sehingga cepat kering (Ijeh dan Ejike, 2011). Daunnya boleh digunakan untuk merawat penyakit darah tinggi dan kencing manis (Komuniti Tempatan).

## POKOK INAI

**Henna tree**

*Lawsonia inermis*

### Tempatan



©Zulaikha



©Zubaidah

Daun yang masak berwarna hijau gelap dengan bintik-bintik hitam. Dikatakan bahawa bintik-bintik ini menentukan kemerahan warna inai kompilasi yang digunakan untuk mewarnai kuku (Tumbuhan, Inai, melur.com)

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat membantu mengurangkan keguguran rambut, memberi warna dan perlindungan yang baik pada kuku (komuniti tempatan). Boleh direbus untuk menambahkan warna merah kepada darah dan dijadikan bahan mandi untuk wanita setelah bersalin kerana membantu meningkatkan perawatan dalaman (Komuniti Tempatan)

## POKOK MATA ITIK

*Ardisia teysmanniana*

### Tempatan



©Zubaidah

Pokok mata adalah tumbuhan spesies ardisia yang biasanya tumbuh liar di dalam semak, kebun getah dan kawasan terbiar. Pokok mata ayam boleh mebesar dengan ketinggian mencecah 3m.

### KEGUNAAN:

**Daun:** digunakan untuk rawatan sakit di tekak dan dada, bengkak, sakit telinga, batuk, demam, cirit-birit, patah tulang dan sengugut (De Meija dan Ramirez, 2011).

## POKOK SAMBUNG NYAWA

*Longevity Spinach*  
*Gynura procumbens*

### Tempatan



©Zubaidah

Pokok Sambung Nyawa ini tumbuh hingga ketinggian 3m, dengan warna batang ungu. Daun berbentuk oval atau berbentuk pisau pembedah. Berbunga kuning dan panjang (Mou dan Dash, 2016).

### KEGUNAAN:

**Daun:** Digunakan secara tradisional untuk rawatan demam, ruam, penyakit buah pinggang, sembelit, darah tinggi, diabetes mellitus, migrain, jangkitan saluran kencing, rematik, penyakit kulit pada kulit (Mou dan Dash, 2016).

## ROSEL/ASAM SUSUR

*Roselle*

*Hibiscus sabdariffa*

### Tempatan



©Dailia

Batang dan daun rosel berwarna hijau gelap hingga warna kemerahan. Bunga berwarna putih berkrim atau kuning pucat serta berbentuk bujur (Roselle, Britania.com).

### KEGUNAAN:

**Kelopak Bunga:** kaya dengan Vitamin A dan C serta zat mineral. Dapat membantu untuk menyejukkan suhu badan, mata dan membantu untuk membuang air besar, meningkatkan kencing dan merawat luka (Roselle, Britania.com). Juga boleh dijadikan ubatan, mempercepatkan peredaran darah dan memberi kesan awet muda (Komuniti Tempatan).

## SELASIH/ KEMANGI

*Thai Basil*

*Ocimum basilicum thyrsifolium*

### Tempatan



©Zubaidah



©Rahawati

Selasih mempunyai daun panjang, tegak, berbentuk oval, berwarna hijau muda dan wangi. Bunga terdapat dihujung batang dan dahan pokok. Keseluruhan bahagian tumbuhan ini mempunyai bau yang sangat beraroma.

### KEGUNAAN:

- **Daun dan bunga:** Dapat merawat batuk.
- **Daun:** Boleh merawat masalah ginjal, ketidakteraturan haid, artritis, anoreksia, rawatan selesema dan malaria. Menunjukkan kesan positif terhadap jangkitan virus, kulat dan bakteria (Shahrajabian et al, 2020).
- **Biji:** Biji kering direndam dalam air sehingga kembang boleh diminum untuk menyejukkan badan (Komuniti Tempatan).

## SELOM

*Oenanthe javanica*

### Tempatan



©Zuredisham

Daun Selom boleh mencapai ketinggian sehingga 1meter. Daun pokok ini menyerupai daun saderi. Daun selom mempunyai hujung daun yang kasar dan bergigi di hujung.

### KEGUNAAN:

**Daun:** dimakan mentah sebagai ulam-ulaman bersama makanan utama. Daun selom ini dapat membantu melambatkan penuaan dan meningkatkan kesihatan keseluruhan. Daun selom ini dapat merawat penyakit kuning, darah tinggi, demam, selsema, bengkak, sakit perut, keputihan dan sukar membuang air kecil (Chan et al., 2017).

## SEMAMBU

**Neem Tree**  
*Azadirachta indica*

### Tempatan



©Dalia

Pokok semambu adalah malar hijau yang berkembang pesat dan mempunyai dahan yang lebar sehingga dapat membentuk mahkota yang cukup padat dan berkeliling yang berdiameter lebih dari 80 kaki.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat membantu mengurangkan demam dan cacar air (chicken pox) , minyak untuk urut, membantu mengurangkan luka, merawat jerawat, ekzema dan psoriasis (Neem Pokok Information and Uses, Pokok Removal Services, medium.com)

## SENDUDUK

**Singapore rhododendron**  
*Melastoma malabathricum*

### Tempatan



©Zubaidah

Senduduk adalah pokok renek yang bercabang tegak dan tumbuh hingga ketinggian 3 m. Daunnya berwarna hijau gelap, tekstur kasar, ditutupi dengan bulu halus. Bunga senduduk besar dan berwarna ungu (Tumbuhan Ubatan, <https://www.forestry.gov.my>).

### KEGUNAAN:

- **Akar:** Boleh menghasilkan minyak untuk membantu urat dan patah tulang.
- **Daun:** digunakan untuk mandi untuk wanita setelah melahirkan, digunakan untuk mencegah parut dan keracunan. Daun dan pucuk secara tradisinya dimakan untuk memulihkan cirit-birit. Di Malaysia, daun senduduk dibuat ubat pupuk digunakan untuk mencegah parut-parut luka kesan daripada kelemumur atau cacar (Tumbuhan Ubatan, <https://www.forestry.gov.my>). Rebusan daun, digunakan untuk melegakan sakit gigi, melembutkan kaki dan mengurangkan kembung perut (Tumbuhan Ubatan, <https://www.forestry.gov.my>).

## SERAI

**Lemongrass**  
*Cymbopogon citratus*

### Tempatan



©Zubaidah

Serai merupakan sejenis rumput dan mempunyai aroma yang kuat. Rimbunan daun yang lebat. Batangnya berwarna putih keunguan atau kemerahan. Daunnya tirus, lampai, berwarna hijau muda, kesat dengan urat selari.

### KEGUNAAN:

**Batang:** Digunakan untuk merawat gangguan pencernaan, sakit perut, gastritis dan muntah. Ianya juga berfungsi sebagai minyak untuk merawat sakit sendi, melawas kencing dan merangsang pengeluaran peluh. Meminum air rebusan serai, boleh merawat buah pinggang (Herba, [forestry.gov.my](https://www.forestry.gov.my)).

## SERAI KAYU/ DAUN SALAM

*Indonesian Bay Leaf*  
*Syzygium polyanthum*

### Tempatan

Serai Kayu adalah pokok yang dapat tumbuh tinggi hingga 30 m. Ia memiliki daun yang berlawanan, bertangkai yang berkulit tipis, berbentuk elip, dan mempunyai hujung daun runcing dan berdaun selari.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Boleh membantu untuk mengurangkan gula dalam darah dan boleh membuang angin di dalam badan (Komuniti Tempatan).



©Zubaidah

## SERAI WANGI

*Citronella Grass*  
*Cymbopogon nardus*

### Tempatan

Daun Serai Wangi berbentuk sesil yang tidak mempunyai tangkai daun, sederhana, hijau dan lurus berlapis. Daun licin, urat daun selari dengan pangkal dan hujung daun meruncing (Herba, forestry.gov.my).

### KEGUNAAN:

- **Daun:** Digunakan untuk mandian wanita selepas bersalin untuk memperbaiki bahagian dalaman wanita. Caranya dengan menggunakan air rebusannya sebagai mandian atau dibasahkan di kepala dan dilapkan di seluruh badan (Komuniti Tempatan).
- **Akar dan rizom:** Boleh menghasilkan minyak untuk sakit urat. Minyak ekstrak juga boleh digunakan untuk mengubati sakit perut dan gangguan pencernaan (Herba, forestry.gov.my).



©Zubaidah

## SETAWAR

*Bryophyllum pinnatum*

### Tempatan

Tumbuhan adalah tanaman tahunan yang berukuran tinggi dan batangnya berongga empat bersudut dan bercabang. Daun adalah bertentangan dan berwarna hijau gelap yang berlapis-lapis dan berwarna merah.

### KEGUNAAN:

**Daun:** membantu menurunkan demam, membantu suhu penyejukan badan, melawan jangkitan kulat, ulser perut dan flu (Pal et al. 1999).



©Zuredisham

## SIKU KELUANG/ KUKU GARUDA

**Fern-leaf aralia**  
*Polyscias fruticosa*

### Tempatan

Pokok Siku Keluang merupakan pokok renek yang malar hijau yang tumbuh perlahan dan bercabang. Ia mempunyai dahan yang menyebar dan daun hijau gelap dan berkilat yang berkumpul di hujungnya. Daun pokok Siku Keluang ini mempunyai bentuk tajam dan bergerigi di bahagian tepi daun.

### KEGUNAAN:

**Daun:** Dapat membantu meningkatkan kecerdasan fizikal. Selain itu juga ia membantu dalam mengawal penyakit seperti kegelisahan dan sistem saraf otak (Lay et al., 2019)



©Zuredisham

## SIREH

**Betel Leaf**  
*Piper betle*

### Tempatan

Sireh merupakan tumbuhan menjalar dan mempunyai bentuk menyerupai daun kaduk.

### KEGUNAAN:

- **Daun:** Boleh dimakan di sepanjang hidangan utama seperti ulam-ulaman dan boleh digunakan untuk bungkus makanan. Boleh direbus dan boleh menyembuhkan luka, luka kesan terbakar dan ezema. Daun mempunyai air rebusan yang baik untuk menyembuhkan sakit perut dan sakit tekak (Dwivedi dan Tripathi, 2014).
- **Akar dan buah:** Boleh merawat penyakit malaria dan asma (Dwivedi dan Tripathi, 2014). Daun sireh boleh direbus diminum untuk menghilangkan keputihan wanita dan juga boleh menghilangkan bau badan (Komuniti Tempatan).



©Zubaidah

## TELANG

**Blue pea flower**  
*Clitoria ternatea*

### Tempatan

*Clitoria ternatea* adalah tumbuhan herba dengan daun berbentuk elip. Warna bunganya berwarna biru tua yang terang dengan tanda kuning muda. Buahnya panjang, polong rata dengan enam hingga sepuluh biji di setiap batang (Patel et al., 2018).

### KEGUNAAN:

**Bunga:** Digunakan dalam minuman detoks dan membantu menyejukkan badan (Komuniti Tempatan).



©Dailia

## TEMU LAWAK

*Java Ginger*

*Curcuma zanthorrhiza*

### Tempatan

Rizom Temu Lawak mempunyai penampilan yang besar bulat, panjang dan berbentuk bujur. Di bawah permukaannya berwarna jingga gelap hingga emas dan padat. (Temu lawak, Specialityproduce.com)

### KEGUNAAN:

- **Rizom:** Dikisar dan dijadikan minuman dan juga boleh dijadikan sayur-sayuran.
- **Daun:** Digunakan oleh wanita selepas bersalin bagi melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan susu badan wanita serta boleh membuang angin di dalam badan (Komuniti tempatan).



©Zubaidah

©Zubaidah

## TENGGEK BURUNG

*Euodia ridleyi*

### Bukan Tempatan

Pokok ini rimbun dan banyak berus dan daun berwarna kuning dengan daun bujur dan diakuminasi hingga akhir. Batangnya berwarna hijau ketika dan daun muda menjadi coklat kecoklatan ketika kayu menjadi keras. Pokok ini mampu mencapai ketinggian hingga 4-5m (Buletin Teknologi MARDI, 2014).

### KEGUNAAN:

**Daun:** dapat memberi tenaga batin untuk lelaki. Dalam kajian ini, daun boleh mengubati demam malaria dan demam panas (Prathibha et al., 2010).

## TONGKAT ALI

*Eurycoma longifolia*

Tempatan



©Dailia

Pokok tongkat ali boleh tumbuh sehingga mencapai 10 meter, dengan daun panjangnya berwarna hijau muda dan berbentuk pinat (berpasangan). Buah-buahannya berbentuk ovoid akan berubah menjadi warna coklat tua ketika sudah matang.

### KEGUNAAN:

**Akar:** Secara tradisi, akar tongkat ali dapat menguatkan batin lelaki. Akar juga dapat merawat pening kepala, luka-luka, kurap, bengkak, kelenjar, antitumor, antimalaria dan antiradang (Mohd et al., 2012).

## UBI GARUT/ UBI BEMBAN

**Arrowroot**

*Maranta arundinacea*

Bukan Tempatan



©Zubaidah



©Dailia

Ubi Garut merupakan tumbuhan tegak, licin dan bercabang. Tumbuhan ini tumbuh 1-2 meter. Batang ubi garut kecil. Daunnya berbentuk pisau pembedah, panjangnya 10 hingga ke 20 cm, kelopak nipis, hijau dan mengelilingi pangkal. Bunganya berwarna putih dan panjangnya sekitar 2cm.

### KEGUNAAN:

**Rizom:** Kaya dengan pati dan digunakan sebagai gula untuk penyediaan biskut (Jayakumar et al., 2017). Ubi Garut juga digunakan untuk merawat orang yang merasa mual. Boleh digunakan untuk mengubati sakit kayap, mengecilkan jerawat dan menyejukkan badan (Komuniti Tempatan).

## ULAM RAJA

*King's Salad*

*Cosmos caudatus*

**Bukan Tempatan**



©Zulaikha



©Zubaidah

Tinggi tumbuhan ini adalah hingga 3m dan berwarna merah jambu dan bunga berwarna ungu. Pucuk daun Ulam Raja boleh dimakan mentah. Rasanya unik menjadikan ulam-ulaman yang disukai dan sedap (Cheng et al., 2015).

### **KEGUNAAN:**

**Daun:** Digunakan untuk dimakan bersama ulam-ulaman. Pokok Ulam Raja juga bertindak sebagai antioksidan, untuk menstabilkan warna darah, berkesan untuk membantu mengurangkan tekanan darah, membantu pembentukan tulang yang sihat, anti-radang dan anti-mikrobakteria (Cheng et al., 2015).

# 4.0 RUJUKAN

Abdallah, E. M., & Abdalla, W. E. (2018). Black pepper fruit (*Piper nigrum* L.) as antibacterial agent: a mini-review. *Journal of Bacteriology & Mycology: Open Access*, 6(2), 141-145.

Abdull Razis, A. F., Ibrahim, M. D., & Kntayya, S. B. (2014). Health benefits of *Moringa oleifera*. *Asian pacific journal of cancer prevention*, 15(20), 8571-8576.

Alina P., 2019, November, Galangal Roots: Benefits, Uses and Side Effects, <https://www.healthline.com/nutrition/galangal-root>

Anwar, L., Efdi, M., Ninomiya, M., Ibrahim, S., Putra, D. P., Tanaka, K., & Koketsu, M. (2017). Labdane diterpene lactones of *Vitex pubescens* and their antileukemic properties. *Medicinal Chemistry Research*, 26(10), 2357-2362.

Mint- Vietnamese Mint, [Herbcottage.com](http://Herbcottage.com)

Arumugam, P., Priya, N. G., Subathra, M., & Ramesh, A. (2008). Anti-inflammatory activity of four solvent fractions of ethanol extract of *Mentha spicata* L. investigated on acute and chronic inflammation induced rats. *Environmental toxicology and pharmacology*, 26(1), 92-95.

Asmaa, M. J. S., Al-Jamal, H. A. N., Ang, C. Y., Asan, J. M., Seeni, A., & Johan, M. F. (2014). Apoptosis induction in MV4-11 and K562 human leukemic cells by *Pereskia sacharosa* (Cactaceae) leaf crude extract. *Asian Pacific journal of cancer prevention*, 15(1), 475-481.

Baharuddin, N., Nordin, M. F. M., Morad, N. A., & Rasidek, N. A. (2017). Pressurized hot water extraction of phenolic and antioxidant activity of *Clinacanthus nutan* leaves using accelerated solvent extractor. *J Aust Basic*, 11, 56-63.

Buddhika, W. M. C., Srikrishnah, S., & Sutharsan, S. (2020). Effects of Different Levels of Shade on the Growth and Quality Characters of *Coleus* (*Plectranthus scutellarioides*) var. "Chocolate Covered Cherry". *J Agric Sci Crop Res*, 1(1), 101.

Bulletin Teknologi MARDI, Bil.5 (2014): 17-23. *Flora & Fauna Web*, [nparks.gov.sg](http://nparks.gov.sg)

Chan, E. W. C., Wong, S. K., & Chan, H. T. (2017). Ulam herbs of *Oenanthe javanica* and *Cosmos caudatus*: An overview on their medicinal properties. *J. Nat. Remedies*, 16, 137-147.

Cheng, S. H., Barakatun-Nisak, M. Y., Anthony, J., & Ismail, A. (2015). Potential medicinal benefits of *Cosmos caudatus* (Ulam Raja): A scoping review. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 20(10), 1000.

Curry Tree Plant Profile, *The Spruces*, 2020, September

De Mejía, E. G., & Ramírez-Mares, M. V. (2011). *Ardisia*: health-promoting properties and toxicity of phytochemicals and extracts. *Toxicology mechanisms and methods*, 21(9), 667-674.

Dwivedi, V., & Tripathi, S. (2014). Review study on potential activity of *Piper betle*. *J Pharmacogn Phytochem*, 3(4), 93-98.

Dweck, A. C., and Cavin, J. P. (2006). *Andawali* (*Tinospora crispa*): a review. *Pers. Care Mag.* 7, 33-39.

Encyclopedia, Mulberry, [Britannica.com](http://Britannica.com)

Farida, Y., Wahyudi, P. S., Wahono, S., & Hanafi, M. (2012). Flavonoid glycoside from the ethyl acetate extract of keladi tikus *Typhonium flagelliforme* (Lodd) Blume leaves. *Asian Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(4), 16-21.

Fiana, N., & Oktaria, D. (2016). Pengaruh kandungan saponin dalam daging buah mahkota dewa (*Phaleria macrocarpa*) terhadap penurunan kadar glukosa darah. *Jurnal Majority*, 5(4), 128-132.

Ghasemzadeh, A., Jaafar, H. Z., Rahmat, A., & Ashkani, S. (2015). Secondary metabolites constituents and antioxidant, anticancer and antibacterial activities of *Etlingera elatior* (Jack) RM Sm grown in different locations of Malaysia. *BMC complementary and alternative medicine*, 15(1), 1-10.

Hamrmayani E, Kumalasari ID, Marsono Y. Effect of arrowroot (*Maranta arundinacea* L.) diet on the selected bacterial population and chemical properties of caeca digesta of Sprague dawley rats. *Int Res J Microbiol*. 2011; 2:278-284.

Herba, [forestry.gov.my](http://forestry.gov.my)

Ijeh, I. I., & Ejike, C. E. (2011). Current perspectives on the medicinal potentials of *Vernonia amygdalina* Del. *Journal of medicinal plants research*, 5(7), 1051-1061.

*Invasive Species Compendium*, [cabi.org](http://cabi.org)

Jana, S., & Shekhawat, G. S. (2010). *Anethum graveolens*: An Indian traditional medicinal herb and spice. *Pharmacognosy reviews*, 4(8), 179.

Jayakumar, Amrutha, and A. Suganthi. "Biochemical and phytochemical analysis of *Maranta arundinacea* (L.) rhizome." *Int J Pharm Pharm Sci* 2.3 (2017): 26-30.

Kasturi Limes, [specialtyproduce.com](http://specialtyproduce.com)

Khan, M. A., Khan, H., Khan, S., Mahmood, T., Khan, P. M., & Jabar, A. (2009). Anti-inflammatory, analgesic and antipyretic activities of *Physalis minima* Linn. *Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry*, 24(3), 632-637.

Kooti, W., Ali-Akbari, S., Asadi-Samani, M., Ghadery, H., & Ashtary-Larky, D. (2015). A review on medicinal plant of *Apium graveolens*. *Advanced Herbal Medicine*, 1(1), 48-59.

Lay, H. L., & Le, T. T. (2019). A Science Opinion on *Polyscias Fruticosa* And *Morus Alba* L. Combination: Better Anti-Diabetic and Late Complication Inhibitory Properties?. *Current Research in Diabetes & Obesity Journal*, 10(5), 1-2.

Medication & You, MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia

Mohd Ali, A., Jahidin, A. H., Abdul Wahab, I., Mohsin, H. F., & Hazizul Hasan, M. (2017). Uncang Lemuni sebagai produk Herba Warisan Tradisional. *Journal of Tourism, Hospitality & Culinary Arts (JTHCA)*, 9, 33-40.

Mohd E., N., Mohamed, N., Muhammad, N., Naina Mohamad, I., & Shuid, A. N. (2012). *Eurycoma longifolia*: medicinal plant in the prevention and treatment of male osteoporosis due to androgen deficiency. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2012.

Mou, K. M., & Dash, P. R. (2016). A comprehensive review on *Gynura procumbens* leaves. *International Journal of Pharmacognosy*, 3(4), 167-174.

Mustarichie, R., Moektiwardojo, M., & Dewi, W. A. (2017). Isolation, Identification, and Characteristic of Essential Oil of Iler (*Plectranthus scutellarioides* (L.) R. Br leaves. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(11), 2218-2223.

Nurraihana, H., & Norfarizan-Hanoon, N. A. (2013). Phytochemistry, pharmacology and toxicology properties of *Strobilanthes crispus*. *International Food Research Journal*, 20(5), 2045.

Pal, S., Sen, T., & Chaudhuri, A. K. (1999). Neuropsychopharmacological profile of the methanolic fraction of *Bryophyllum pinnatum* leaf extract. *The Journal of pharmacy and pharmacology*, 51(3), 313-318.

Pandan, [specialityproduce.com](http://specialityproduce.com)

Patel, R. S., Riya, K., Bhatt, V., & Patel, V. (2018). *Study of Ornamental Plants Found from Butterfly Park and One Tree Hill Garden of Kankariya, Ahmedabad, Gujarat, India*

Petua, A. (2011). 202 khasiat herba. Alaf 21.

Prathibha, K. P., Raghavendra, B. S., & Vijayan, V. A. (2010). Evaluation of larvicidal effect of *Euodia ridleyi* Hochr. leaf extract against three mosquito species at Mysore. *Research Journal of Biological Sciences*, 5(6), 452-455.

Rajeswari, R., Umadevi, M., Rahale, C. S., Pushpa, R., Selvavenkadesh, S., Kumar, K. S., & Bhowmik, D. (2012). Aloe vera: the miracle plant its medicinal and traditional uses in India. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 1(4), 118-124.

Rubiatul, A. S., Helya, I. N., Zarina, Z., Dachyar, A., & NurulAin, H. A. (2015). Antibacterial properties of limau kasturi (*C. microcarpa*) peels extract. *Advances in Environmental Biology*, 9(19 S4), 5-10.

Samy, J., Sugumaran, M., & Lee, K. L. (2015). *100 useful herbs of Malaysia and Singapore: an introduction to their medicinal, culinary, aromatic and cosmetic uses*. Marshall Cavendish Editions.

Shahrajabian, M. H., Sun, W., & Cheng, Q. (2020). Chemical components and pharmacological benefits of Basil (*Ocimum Basilicum*): a review. *International Journal of Food Properties*, 23(1), 1961-1970.

Singletary, K. (2010). Oregano: Overview of the literature on health benefits. *Nutrition Today*, 45(3), 129-138.

Srivastava, N., Singh, S., Gupta, A. C., Shanker, K., Bawankule, D. U., & Luqman, S. (2019). Aromatic ginger (*Kaempferia galanga* L.) extracts with ameliorative and protective potential as a functional food, beyond its flavor and nutritional benefits. *Toxicology reports*, 6, 521-528.

Temulawak, [Specialityproduce.com](http://Specialityproduce.com)

Tumbuhan, Inai, [melur.com](http://melur.com)

Tumbuhan ubatan, [forestry.gov.my](http://forestry.gov.my)

*Tumbuhan Herba dan Ubatan*, Taman Etnobotani & Pusat Interaktif Sains IPGKTAR.

Wang, M. Y., West, B. J., Jensen, C. J., Nowicki, D., Su, C., Palu, A. K., & Anderson, G. (2002). *Morinda citrifolia* (Noni): a literature review and recent advances in Noni research. *Acta Pharmacologica Sinica*, 23(12), 1127-1141.

Yang, M., Ping XU, Z., XU, C.J., Meng, J., Ding, G.Q., Zhang, X.M., Weng, Y. (2008). Renal Protective Activity of Hsian-tsao Extracts in Diabetic Rats. *Biomedical and Environmental Sciences* 21, 222-227.

Yong, Y. K., Tan, J. J., Teh, S. S., Mah, S. H., Ee, G. C. L., Chiong, H. S., & Ahmad, Z. (2013). *Clinacanthus nutans* extracts are antioxidant with antiproliferative effect on cultured human cancer cell lines. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

Weschenfelder, C., dos Santos, J. L., de Souza, P. A. L., de Campos, V. P., & Marcadenti, A. (2015). Avocado and cardiovascular health. *Open Journal of Endocrine and Metabolic Diseases*, 5(07), 77.

Widowati, L., & Mudahar, H. (2009). Uji Aktivitas Ekstrak Etanol 50/o Umbi Keladi Tikus (*Typhonium Flagelliforme* (Lood) Bl) Terhadap Sel Kanker Payudara Mcf-7 in Vitro. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 19(1 Mar).

Zhang, H., Ma, Z. F., Luo, X., & Li, X. (2018). Effects of mulberry fruit (*Morus alba* L.) consumption on health outcomes: A mini-review. *Antioxidants*, 7(5), 69.

## 5.0 PENGHARGAAN

Buku Panduan Tumbuhan Herba serta Manfaat Penggunaannya ini bertujuan untuk memberi sokongan kepada masyarakat dalam pemeliharaan mengekalkan nilai dan pengetahuan tradisi komuniti dan tanaman herba. Buku panduan ini dilaksanakan dibawah Projek Mengarusperdakan Kepelbagaian Biologi ke dalam Pengurusan Sungai di Lembangan Sungai Klang oleh Jabatan Pengairan dan Saliran, Malaysia (JPS), disokong oleh United Nation Development Programme (UNDP), dibiayai oleh Global Environment Facility (GEF5) dan Global Environment Centre (GEC) sebagai rakan pelaksana.

- Jabatan Pengairan dan Saliran, Malaysia (JPS)
- United Nation Development Programme (UNDP)
- Global Environment Facility (GEF5)
- Global Environment Centre (GEC)
- Komuniti terlibat: P.A Seri Terengganu, Mutiara Magna, Taman Warisan, Taman Keramat AU2 dan RR Sg Pinang.

HAK CIPTA @ 2021 April

Hak cipta terpelihara. Semua gambar adalah hak cipta kepada pemiliknya masing-masing atau / dan di bawah projek Mengarusperdakan Kepelbagaian Biologi dalam Pengurusan Sungai di Lembangan Sungai Klang.

Penafian (*Disclaimer*): Buku Panduan Tumbuhan Herba Serta Manfaat Penggunaannya Kepada Manusia hanya merupakan bahan rujukan kepada komuniti. Maklumat yang diberikan di dalam ini merupakan maklumat yang diperolehi melalui buku dan jurnal tentang kepentingan tumbuhan herba dalam penggunaan harian. **Perundingan daripada pakar herba dan doktor perubatan diperlukan sebelum menggunakan tumbuhan herba untuk tujuan perubatan dan kesihatan.**





Mengkudu (*Morinda citrifolia*)

