

Ir. H. Suyadi Wongsowijoyo, M.P.

leutika **pr**io

Suyadi

UMBI-UMBI BERKHASIAT OBAT



Editor: Joko Indro Cahyono, B.Sc. SP.

Ir. H. Suyadi Wongsowijoyo, M.P.

 leutikaprio

UMBI-UMBI BERKHASIASAT OBAT



Editor: Joko Indro Cahyono, B.Sc. SP.

Umbi-Umbi Berkhasiat Obat

--Yogyakarta: LeutikaPrio, 2014

vii + 212 hlm ; 14,8x21 cm

Cetakan Pertama, Februari 2014

Penulis : Ir. H. Suyadi Wongsowijoyo, M.P.
Editor : Joko Indro Cahyono, B.Sc. SP.
Desain Sampul : Pram's
Tata Letak : Adjie



leutikaprio

Jl. Wiratama No. 50, Tegalrejo,
Yogyakarta, 55244

Telp. (0274) 625088

www.leutikaprio.com

email: marketing@leutikaprio.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin dari penerbit.

ISBN 978-602-225-800-1

Dicetak oleh PT Leutika Ncuvalitera
Isi di luar tanggung jawab percetakan.

Yan
say
dap
Mar
seba
Bar
Univ

pen
pen
umb
nilai
nasi

baha
kepa
yang
kebe
Nasi

pem

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan limpahan rahmat-Nya, saya telah menyelesaikan menyusun buku ketiga ini dan telah dapat diterbitkan setelah buku *15 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya*, dan sebelumnya telah terbit pula buku *9 Umbi Utama sebagai Pangan Alternatif Nasional* yang saya tulis bersama Ir. HM. Bargumono, M.Si. yang juga dosen senior di Fakultas Pertanian Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta.

Tujuan penyusun menerbitkan buku ini adalah berbagi pengalaman dan memberikan wawasan kepada pembaca dan pengambil kebijakan di kalangan pemerintahan bahwa tanaman umbi-umbian selain sebagai bahan pangan lokal yang mempunyai nilai ekonomis dan strategis untuk memenuhi kebutuhan pangan nasional, ternyata juga berkhasiat sebagai obat.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bahan-bahan tulisan dan membantu terbitnya buku ini. Juga kepada Saudara Joko Indro Cahyono, B.Sc. SP. sahabat lama kami yang kebetulan seorang wartawan senior dan *professional writer* dan kebetulan juga alumni Fakultas Pertanian Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta sebagai editor buku ini.

Harapan kami, semoga buku ini dapat bermanfaat kepada para pembaca dan pengambil keputusan di kalangan pemerintahan

dan pengusaha dalam menentukan kebijakan pangan. Penyusunan buku ini tidak lepas dari kurang dan salah, maka dari itu penyusun mohon dimaafkan. Buku ini saya persembahkan bagi peminat yang ingin memperdalam umbi-umbi Indonesia dan manfaatnya. Bila penyusunan buku ini benar, semoga Allah memberikan hidayah dan berkah-Nya, dan bila penyusunan ini salah maka penyusun berserah diri kepada Sang Pencipta dan mohon ampun ke semua pihak serta perlindungan-Nya.

Yogyakarta, 17 Maret 2014

Hormat kami,

Penyusun

Kata
Daft.
Daft.

Bab
Bab
Bab

Bab
Bab
Bab

Bab
Bab
Bab

Bab
Bab
Bab

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	v
Daftar Gambar.....	vii
Bab I Bengkuang (<i>Pachyrhizus erosus</i>).....	1
Bab II Singkong (<i>Manihot esculenta</i> Crantz)	16
Bab III Ubi Jalar (<i>Ipomoea batatas</i> L.).....	31
Bab IV Talas (<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott).....	47
Bab V Wortel (<i>Daucus carota</i> L.).....	63
Bab VI Lobak (<i>Raphanus sativus</i> var. <i>hortensis</i> L.).....	72
Bab VII Gadung (<i>Dioscorea hispida</i> Dennst.)	86
Bab VIII Temu Lawak (<i>Curcuma xanthorrhiza</i>).....	99
Bab IX Ganyong (<i>Canna edulis</i> Kerr.).....	110
Bab X Temu Hitam (<i>Curcuma aeruginosa</i> Roxb.).....	127
Bab XI Jahe (<i>Zingiber officinale</i>)	137
Bab XII Kencur (<i>Kaempferia galanga</i> L.)	148
Bab XIII Kunyit (<i>Curcuma longa</i> Linn.).....	155
Bab XIV Lengkuas (<i>Alpinia galanga</i> , Linn.).....	168
Bab XV Bidara Upas (<i>Merremia mammosa</i> Chois.).....	176

UMBI-UMBI BERKHASIAT OBAT

Bab XVI Bangle (*Zingiber purpureum* Roxb.).....182
Bab XVII Lempuyang (*Zingiber amaricans* BL).....190
Bab XVIII Suweg (*Amorphophallus campanulatus* Bl.).....197

Daftar Pustaka.....204
Biografi Penyusun.....210

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2009. *Pedoman Umum Percepatan Penganeekaragaman Konsumsi Pangan dan Gizi (P2KPG)*. Jakarta: Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian
- Anonim. 1994. *Menyiasati Lahan dan Iklim dalam Pengusahaan Pertumbuhan Jenis-Jenis Tanaman Terpilih*. Bogor: Prosea
- Anonim. 1977. *Ubi-Ubian*. Lembaga Biologi Nasional – LIPI. Bogor: Balai Pustaka
- Arif Fauzi. 2009. *Aneka Tanaman Obat dan Khasiatnya*. Yogyakarta: Media Pressindo
- A.K. Makarim, Marwoto, M. Muchlish Adie, Agustina Asri Rahmianna, Heriyanto, I Ketut Tastra. 2004. *Kinerja Penelitian Mendukung Agribisnis Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian*. Bogor: Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan
- Bargumono. 2012. *Pemanfaatan Lahan Kritis dengan Tanaman Umbi-Umbian sebagai Salah Satu Alternatif Mewujudkan Ketahanan Pangan Nasional*. Prosiding Seminar Nasional Peran Teknologi untuk Mewujudkan Kedaulatan Pangan dan Peningkatan Perekonomian Bangsa
- Bargumono dan Suyadi Wongsowijaya. 2013. *Umbi Utama sebagai Pangan Alternatif Nasional*. Yogyakarta: LeutikaPrio

- Bargumono. 2013. *33 Tanaman TOKA (Tanaman Obat, Kosmetika, Aromatika) Bermanfaat untuk Sejuta Umat*. Yogyakarta: LeutikaPrio
- Danarti dan Sri Najiyati. 1999. *Palawija, Budidaya dan Analisis Usaha Tani*. Jakarta: Swadaya
- Enung R. 1995. "Prospek Pengembangan Talas (*Colocasia esculenta* [L.] Schott) di Kabupaten Bogor serta Proses Pertumbuhannya pada Media *Casting*". Bogor: Skripsi Jurusan Biologi FMIFA IPB
- Fajar R. 1994. "Teknologi Pembuatan Keripik Simulasi dari Talas Bogor (*Colocasia esculenta* [L.] Schott)". Bogor: Skripsi Fateta IPB
- Gusmaini, Sudiarto, dan H. Nurhayati. 2003. "Pengaruh Macam Bahan Tanaman terhadap Pertumbuhan Produksi Umbi-Umbian dan Pati Garit". *Jurnal Ilmiah Pertanian IX (1)*: 13–21, Gokuryoku, Persada
- Hidayat, S. dan Tim Flona. 2008. *Khasiat Tumbuhan Berdasar Warna, Bentuk, Rasa, Aroma, dan Sifat*. Jakarta: Samindra Utama
- Lilis, H. 1997. "Analisa Rugi Laba dan Marjin Tata Niaga Talas (*Colocasia esculenta* [L.] Schott) Studi Kasus di Desa Sukaharja Kecamatan Cijeruk Kabupaten Bogor. Bogor: Skripsi Jurusan Ilmu-Ilmu Sosial Pertanian, Fakultas Pertanian, IPB
- Mahendra, B. 2005. *13 Jenis Tanaman Obat Ampuh*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Ningsih SU. 2008. "Pengaruh Konsentrasi Ekstrak Temu Lawak (*Curcuma xanthorrhiza*) terhadap Jumlah Nyamuk *Aedes Aegypti* yang Hinggap pada Tangan Manusia". Surakarta: Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nasir Saleh, St. A. Rahayuningsih dan M. Muchlis Adie. *Peningkatan Produksi dan Kualitas Umbi-Umbian*
- Panji KM. 2012. "Pusat Tanaman Umbi di Gunungkidul". Tugas Laporan KKN UPN "Veteran" Yogyakarta

- Prasetyo, Galih. 2010. *Tugas Pangan dan Gizi, Jenis-Jenis Tanaman Umbi*, Surakarta
- Rukmana, R. 1997. *Ubi Kayu Budidaya dan Pascapanen*. Yogyakarta: Kanisius
- Rukmana, R. 2004. *Temu-Temuan*. Yogyakarta: Kanisius
- Setijati D. Sastrapradja dan Elizabeth A. Widjaja. 2010. *Keanekaragaman Hayati Pertanian Menjamin Kedaulatan Pangan*. LIPI Press
- Syukur, C. dan Hernani. 2002. *Budidaya Tanaman Obat Komersial*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Sastrapradja, S., Naiola, BP, Rasmadi, ER, Roemantyo, Soepardjono, EK, Waluyo, EB. 1981. *Tanaman Pekarangan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Tim Penulis Martha Tilaar Innovation Center. 2002. *Budidaya Secara Organik Tanaman Obat Rimpang*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Williams, CN. 1993. *Produksi Sayuran di Daerah Tropika*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Zainal, F. 1995. "Mempelajari Pengaruh Kadar Amilosa pada Pembuatan Ekstrudat Talas (*Colocasia esculenta* [L.] Schott)". Bogor: Skripsi Fateta IPB

Sumber Internet

- <http://id.wikipedia.org/wiki/Bengkuang>
- <http://khasiatdaunalami.blogspot.com/2012/11/khasiat-buah-bengkuang.html>
- <http://artikel-artikelkehatankita.blogspot.com/2013/03/manfaat-buah-bengkuang.html>
- <http://singkonghcs.blogspot.com/>
- <http://manfaatdaunobat.blogspot.com/2013/06/manfaat-khasiat-daun-ubi-jalar-untuk.html>
- <http://bestbudidayatanaman.blogspot.com/2013/02/Budidaya-Ubi-Jalar-dan-Cara-Menanam-Ubi-Jalar.html>

<http://www.alamtani.com/budidaya-ubi-jalar-organik.html>
<http://jaringnews.com/hidup-sehat/alternatif/41785/manfaat-ubi-jalar-ternyata-luar-biasa>
<http://www.iptek.net.id>
<http://www.orinsis.com/khasiat-wortel-bagi-kesehatan/>
<http://id.wikipedia.org/wiki/Wortel>
<http://www.caramenanam.com/2013/06/budidaya-dan-cara-menanam-wortel.htm>
<http://ferisabarna.blogspot.com/2012/01/manfaat-lobak-putih-dapat-menetralsir.html>
<http://www.google.com/#sclient=psy-ab&q=manfaat++tanaman+lobak>
<http://budidayaukm.blogspot.com/2011/11/teknik-budidaya-tanaman-lobak.html>
<http://iwak-pithik.blogspot.com/2013/04/manfaat-temulawak-untuk-kesehatan.html>
http://id.wikipedia.org/wiki/Temu_lawak
<http://obatherbalnusantara.wordpress.com/2012/02/11/khasiat-temu-hitam-atau-temu-ireng-untuk-kesehatan/>
<http://nandagokilz1.wordpress.com/2013/02/08/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-temu-hitam-curcuma-aeruginosa-roxb/>
<http://petunjukbudidaya.blogspot.com/2012/12/budidaya-jahe.htm>
neoazami.blogspot.com
<http://terbaruiterpercaya.blogspot.com/2013/03/manfaat-kencur-untuk-kesehatan.html>
<http://bestbudidayatanaman.blogspot.com/2012/08/cara-budidaya-kencur-secara-intensif.html>
<http://keju.blogspot.com/1970/01/isi-kandungan-gizi-singkong-komposisi-nutrisi-bahan-makanan.html>
<http://d5d.org/manfaat-singkong>

<http://www.indobioethanol.com/>

http://distan.majalengkakab.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=52:ubi-jalar&catid=1:terhangat

<http://nugroho3393.blogspot.com/2012/06/tanaman-umbi-umbian.html>

<http://www.djamilah-najmuddin.com/manfaat-ubi-jalar>

<http://warintek.bantulkab.go.id>

<http://blogku-agroteknologi.blogspot.com/2011/07/serealiala-dan-umbi.html>

<http://id.wikipedia.org/wiki/Uwi>

<http://library.um.ac.id/free-contents/index.php/pub/detail/studi-kekerabatan-berbagai-macam-uwi-di-jawa-timur-berdasarkan-morfologi-vegetatif-novie-ary-priyanti>

<http://id.wikipedia.org/wiki/Singkong>

<http://manfaat.org/search/manfaat-daun-singkong-wikipedia>

<http://www.tanahimpian.org/daun/109-kegunaan-daun-singkong.html>

<http://analisisprofit.blogspot.com/2012/11/budidaya-tanaman-singkong.html>

<http://perlutahu.org/mengenal-tanaman-talas>

<http://jaringnews.com/hidup-sehat/alternatif/41785/manfaat-ubi-jalar-ternyata-luar-biasa>

<http://www.ibudanbalita.com/diskusi/pertanyaan/89945/Manfaat-Singkong-Jaga-Kesehatan-Tulang-Hingga-Jantung>

<http://alfyfee.blogspot.com/2011/07/khasiat-lempuyang.html>

ijemherbal.pasarberingharjo.com

ceputelecenter.wordpress.com

http://www.iptek.net.id/ind/pd_tanobat/view.php?id=235

<https://www.google.com/search?q=gambar+umbi+gadung>

<https://www.google.com/search?q=gambar+ganyong>

http://www.google.com/search?gs_rn=21&gs_ri=psy-ab&pq

<http://www.google.com/imgres?imgurl=http://1.bp.blogspot.com>

<http://indobeta.com/wp-content/uploads/2012/08/Bidara-Upas->

http://www.google.com/search?gs_rn=21&gs_ri=psy-ab&pq=klasifikasi+tanaman+bangle&c

<http://obatherbalnusantara.wordpress.com/2011/12/06/khasiat-manfaat-lempuyang-wangi/>

<http://www.promedia.co.id/p2kp/berita-356-budidaya-suweg.html>

BIOGRAFI PENYUSUN

Penyusun dilahirkan di pelosok Dusun Bendokuluk, Desa Caruban, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Temanggung, 17 Maret 1955. Sekolah di SD Caruban lulus tahun 1967, SMP Negeri 1 Temanggung lulus tahun 1970, SMA Negeri Temanggung lulus tahun 1973, di Akademi Bahasa Asing tahun 1975 tidak diselesaikan, pindah di PTPN (UPN) "Veteran" Yogyakarta lulus tahun 1983. Diwisuda sebagai Insinyur Pertanian tahun 1984.

Tahun 1984 diajak menangani Rehabilitasi Daerah Transmigrasi di Mayoa I, Kecamatan Pendolo, Kabupaten Poso, Provinsi Sulawesi Tengah. Tahun 1985 dalam pekerjaan yang sama di Desa Mayoa III & IV di kecamatan, kabupaten, dan provinsi yang sama. Tahun 1986/1987 melaksanakan Studi Kelayakan untuk Tanaman Cokelat (*Cacao*) dan Karet Rakyat di SP I dan SP II Daerah Transmigrasi di Kecamatan Tenggarong, Kabupaten Tenggarong, Provinsi Kalimantan Timur.

Tahun 1988/1989 ikut menangani Proyek Teknologi Tepat Guna untuk Daerah Transmigrasi Retak Mudik, Kecamatan Sanggau, Kabupaten Banyu Asin, Provinsi Sumatera Selatan. Tahun 1990/1991 menangani Proyek Peningkatan Produksi Lewat Bantuan SKR di Daerah Transmigrasi Permukiman Air Hitam, Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu. Tahun 1991/1992 dengan proyek yang sama di Desa Bungku Selatan, Kecamatan Tompira, Kabupaten Poso.

Pekerjaan yang sama dilakukan pada tahun 1993/1994 di Raimea, Kuluwan, dan Salele, Kabupaten Suae, Provinsi Timor Timur.

Selama itu juga masih sebagai asisten dosen dan menangani praktikum di berbagai laboratorium, antara lain sebagai Kepala Laboratorium Ekologi, Budidaya Tanaman Keras, Budidaya Tanaman Semusim, Hubungan Tanah, Air, dan Tanaman.

Mulai tahun 1994 mendapat kesempatan studi lanjut S2 di UGM dan lulus tahun 1996. Tahun 1997 diberi tugas sebagai Kepala Laboratorium Budidaya Tanaman Tahunan, Budidaya Tanaman Semusim, Mekanisasi Pertanian sampai tahun 2007 dan ditunjuk sebagai Ketua Takmir Masjid Nuruttaqwa (Kampus UPN "Veteran" Yogyakarta) sampai tahun 2001. Tahun 2008 sampai sekarang diberi tugas untuk mengelola KKN. KKN yang paling banyak diikuti mahasiswa adalah KKN yang diadakan pada semester pendek dan semester ganjil, yaitu 1.200 sampai dengan 1.500 mahasiswa. Sedangkan KKN yang diselenggarakan pada semester genap kurang dari 700-an.

Di sela tugas tersebut, menyusun telah meneliti Kemanfaatan Kapur Limbah Las Karbit, antara lain untuk pembungaan tanaman cengkih, peningkatan hasil jagung semi, peningkatan hasil kedelai, peningkatan hasil kacang tanah, peningkatan hasil cabai rawit, peningkatan hasil kacang merah (tolo), dan peningkatan hasil tanaman kacang panjang.

Juga aktif menggeluti seminar dan publikasi lokal, nasional, regional, dan internasional. Sekarang baru menyusun buku "Umbi-Umbi Berkhasiat Obat". Telah terbit buku "15 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya" (buku 1), dan bersama Ir. HM. Bargumono, M.Si. terbit buku "9 Umbi Utama sebagai Pangan Alternatif".


Penyusun berminat menjadi tenaga edukasi karena terdorong oleh kemuliaan seorang pendidik (dosen) dengan pepatah "ilmu yang diberikan tidak akan berkurang, melainkan akan bertambah banyak dan merupakan amal jariah yang tak terputus hingga akhir

zaman dan dengan ilmu kita akan diselamatkan”.

Sejarah penyusun sebagai tenaga pendidik: awal mula terinspirasi “berikanlah ilmu walaupun hanya satu kata”. Penyusun merasa memiliki kemampuan untuk itu, dengan bekal ilmu yang telah didapat di fakultas Pertanian sehingga penyusun ikut membina/menyampaikan ilmu di SMA Muhammadiyah Temanggung, dan di SPP-SPMA, SPbMA Muhammadiyah Magelang. Ini semua dilakukan pada semasa kuliah tingkat akhir. Pada saat itu penyusun mencari pengalaman lain, yaitu beternak lele. Saat itu pula penyusun menerima informasi dari petani cengkih, bahwa tanaman cengkihnya yang sudah umur lima tahun lebih belum pernah berbunga. Penyusun mencoba mengombinasikan kapur limbah las karbit dengan berbagai macam pupuk daun untuk diberikan kepada tanaman cengkihnya (semprot). Ternyata tanaman cengkihnya dapat berbunga lebat. Kemudian penyusun mendokumentasikan dengan foto-foto yang kemudian dipamerkan pada saat ulang tahun UPN “Veteran” Yogyakarta yang ke-25, ternyata mendapat perhatian Bapak Menteri Pertanian RI, Prof. Ir. Soedarsono Hadisapoetro. Kemudian ditanggapi oleh Kepala Biro Administrasi Akademik UPN “Veteran” Yogyakarta, Bapak Drs. Abdul Wahab Sudiro, B.Sc., Bapak Ir. Syahdan BcHk (alm), Bapak Drs. MT. Sutarno, S.U. (alm), Bapak Dr. Ir. H. Subroto PS. M.Sc., Bapak Dr. Ir. H. Suwardie, M.Sc., serta restu dari Bapak Prof. Drs. R.H. Bambang Soeroto, alhamdulillah diterima menjadi dosen di Fakultas Pertanian UPN “Veteran” Yogyakarta sampai sekarang. ***

Ir. H. Suyadi Wongsowijoyo, M.P., lahir di Temanggung, 17 Maret 1955. Lulus SD tahun 1967, SMP tahun 1970, SMA tahun 1973, semuanya di wilayah Temanggung. S1 Jurusan Agronomi Fakultas Pertanian UPN "Veteran" Yogyakarta 1984. S2 Jurusan Agronomi Fakultas Pertanian UGM 1996. Menjadi guru SMA Muhammadiyah Temanggung, menjadi guru SPP-SPMA dan SPbMA di wilayah Magelang mulai 1979 sampai 1984. Mulai 1984 sampai 1994 menjadi anggota penyuluh pada proyek Rehabilitasi Daerah Transmigrasi di Sulawesi, Kalimantan, Sumatera, dan Timor-Timur. Mulai 1985 menjadi dosen di Fakultas Pertanian dan mulai tahun 2008 diberi tugas mengelola KKN mahasiswa UPN "Veteran" Yogyakarta sampai sekarang.***



 leutikaprio

Jl. Wiratama No. 50, Tegalrejo,
Yogyakarta, 55244 Telp. (0274) 625088
e-mail: marketing@leutikaprio.com
www.leutikaprio.com

 leutikaprio.com
 @leutikaprio

ISBN 978-602-225-800-1

