

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis selalu diberi kesehatan dan kesempatan untuk dapat menyelesaikan produk ini dengan baik dan tepat waktu. Seterusnya shalawat beserta salam semoga selalu tercurah untuk baginda Rasulullah SAW.

Terima kasih penulis ucapkan kepada validator ibu Dian Hasfera, M. I. Kom dan Bapak Idal, M. Pd. Yang telah membantu memberikan arahan dan masukan dlm pembuatan produk ini.

Kepada teman-teman yang telah memberikan semangat dan support kepada penulis agar penulis bisa menyelesaikan produk ini dengan baik. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian produk ini.

Produk ini berjudul *Indeks Beranotasi Kegunaan Daun Sirih di Minangkabau*. Produk ini berisi tentang kegunaan dan manfaat dari daun sirih yang tumbuh di sekitar kita. Produk ini bertujuan memberikan gambaran umum bahwasannya begitu banyak kegunaan daun sirih untuk kehidupan kita.

Penulis menyadari bahwa semua yang ada di dunia ini tidak ada yang sempurna begitu juga dengan produk yang telah penulis selesaikan ini, meskipun penulis telah berusaha semaksimal mungkin. Oleh karena itu kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan untuk kebaikan di masa yang akan datang.

Padang, Januari 2018

Penulis

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sirih merupakan tanaman asli Indonesia yang tumbuh merambat atau bersandar pada batang pohon lain. Sirih ini juga memiliki macam-macam jenis. Seperti ada sirih merah, sirih hijau. Masing-masing dari sirih ini memiliki banyak khasiat. Di samping itu sirih adalah tanaman yang biasa digunakan untuk obat-obatan tradisional dan juga sebagai simbol penghormatan orang Minangkabau.

Sirih merupakan tanaman merambat yang mencapai ketinggian hingga 15 m dan mempunyai batang berwarna coklat kehijauan yang beruas-ruas sebagai tempat keluarnya akar. Tanaman ini panjangnya mampu mencapai puluhan meter. Bentuk daun seperti jantung, tangkai daun panjang, tepi daun rata, ujung daun meruncing, pangkal daun berlekuk, tulang daun menyirip, dan daging daun tipis. Permukaan daun berwarna hijau dan licin, sedangkan batang pohonnya berwarna hijau kecoklatan dan permukaan kulit batang kasar serta berkerut-kerut. Daun-daun sirih yang subur berukuran antara 8 cm - 12 cm lebarnya dan 10 cm - 15 cm panjangnya. Tulang daun bagian bawah licin, tebal, berwarna putih. Panjang tulang daun sekitar 5 cm – 18 cm, lebar 2,5 cm – 10,5 cm.

Daun sirih mempunyai aroma yang khas karena mengandung minyak atsiri 1-4,2%, air, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, vitamin A, B, C yodium, gula dan pati. Dari berbagai kandungan tersebut, dalam minyak atsiri terdapat fenol alam (senyawa alami) yang mempunyai daya fungisid yang sangat kuat tetapi tidak sporosid.

Daun sirih merupakan salah satu tanaman yang sering digunakan dalam berbagai pengobatan tradisional dan dalam acara-acara adat di Minangkabau. Tanaman bernama latin *piper batll*, tersebut dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat. Banyak khasiat dari tanaman hijau yang menjalar dan masuk dalam keluarga *piperaceae* ini.

Berdasarkan hasil observasi terhadap masyarakat mengenal daun sirih tapi tidak mengetahui kegunaan daun sirih. Dalam melakukan observasi penulis juga melakukan wawancara dengan seorang masyarakat yang berprofesi sebagai bidan, dia mengatakan bahwa daun sirih tersebut banyak kegunaannya sebagai pengobatan tradisional.

Didalam produk ini penulis hanya mengambil kegunaan daun sirih hijau. Dimana ada 34 buah kegunaan daun sirih sebagai pengobatan tradisional dan 8 buah kegunaan daun sirih dalam sebuah acara adat di Minangkabau. Diungkapkan dalam pengobatan daun sirih tersebut ada 18 penyakit pengobatannya dilakukan di bagian dalam tubuh atau dengan cara meminum air rebusan daun sirih tersebut dan 16 penyakit pengobatannya dilakukan di bagian luar tubuh atau dikulit.

Ada beberapa kegunaan daun sirih untuk kesehatan dan kecantikan seperti sariawan, sakit gigi, asma, gusi bengkak, menghilangkan bau badan, bisul, mimisan, obat penyakit jantung, membersihkan kuman dari mulut, menghilangkan keringat berlebihan, mengobati diare, melancarkan haid, obat asam urat, mencegah munculnya jerawat, mengatasi keputihan, menghilangkan jerawat, menghilangkan dan mengobati gatal pada miss V, mencegah penuaan dini, mengobati gigi berlubang, mengobati alergi yang menimbulkan gatal-gatal,

menghilangkan bau ketiak, dan mengobati batuk. Ada juga daun sirih ini digunakan oleh masyarakat Minangkabau, seperti simbol penghormatan orang Minangkabau, maminang, tari pasambahan, mahanta siriah, manjapuik marapulai, penyambutan di rumah anak daro dan untuk babako. Untuk itu penulis termotivasi membuat indeks beranotasi tentang khasiat daun sirih di Minangkabau.

B. Tujuan Indeks

Pembuatan rancangan indeks ini, mempunyai tujuan sebagai berikut.

1. Membuat indeks beranotasi kegunaan daun sirih di Minangkabau dalam bentuk buku untuk memudahkan pencarian informasi bagi pengguna seperti mahasiswa, dan masyarakat sekitar.
2. Menghimpun data-data yang valid dan tepat dari kegunaan daun sirih di Minangkabau.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
PENDAHULUAN DAN TUJUAN INDEKS	iv
PETUNJUK PENGGUNAAN INDEKS BERANOTASI.....	vi
Batuk.....	1
Bisul (Bisua)	3
Bronkitis	5
Bau Ketiak	6
Bau Mulut	8
Flek Hitam	10
Radang Tenggorokan.....	11
Haid Yang Tak Beraturan.....	13
Jerawat	14
Komedo	15
Koreng	16
Luka Bakar.....	17
Melancarkan Haid.....	19
Melancarkan Pencernaan	20
Mencegah Munculnya Jerawat	21
Mencegah Penuaan Dini	22
Mengatasi Keputihan.....	23
Mengatasi Kulit Berminyak.....	24
Mengatasi Mata Gatal dan Merah.....	25
Menghilangkan Bau Badan.....	26
Mengencangkan Kulit.....	27
Mengobati Diare	28
Mengobati Gatal pada Kewaitaan	29
Mengobati Gigi Berlubang	30
Mengurangi Asi yang Berlebihan.....	31

Obat Asam Urat	32
Obat Gatal-gatal	33
Obat Mimisan	34
Obat Radang Paru-paru	35
Penyakit Asma	36
Pendarahan pada Gusi	37
Radang Tenggorokan	38
Sakit Gigi	39
Sariawan	40
Babako	42
Mahanta Siriah.....	43
Maimbau Baralek.....	44
Maminang	45
Manjampuik Marapulai	46
Penyambutan di Rumah Anak Daro	47
Tari Pasambahan.....	48
Simbol Penghormatan Urang Minang	49

PENUTUP

INDEKS JUDUL

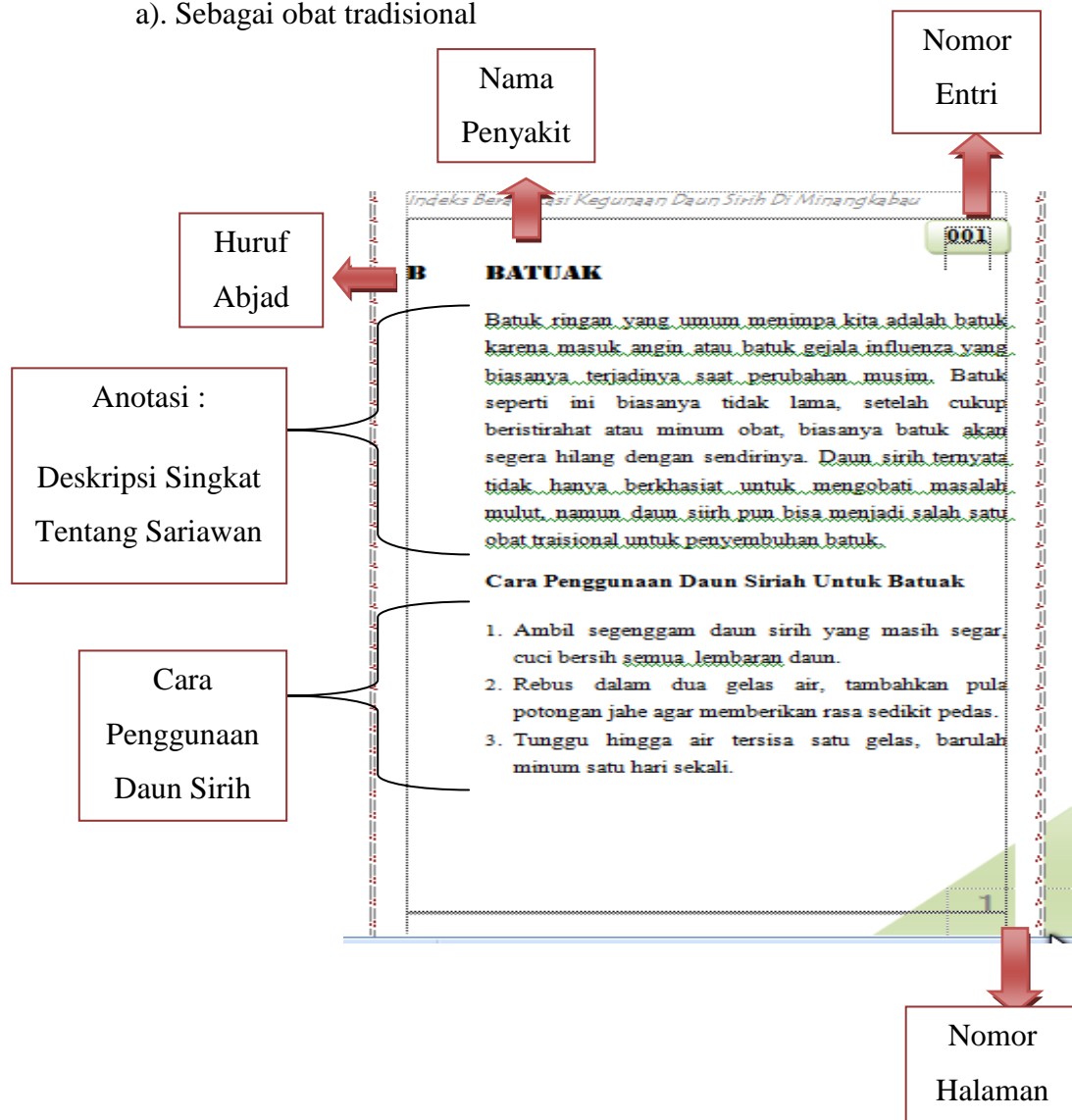
BIBLIOGRAFI PENULIS

Petunjuk Penggunaan Indeks Beranotasi

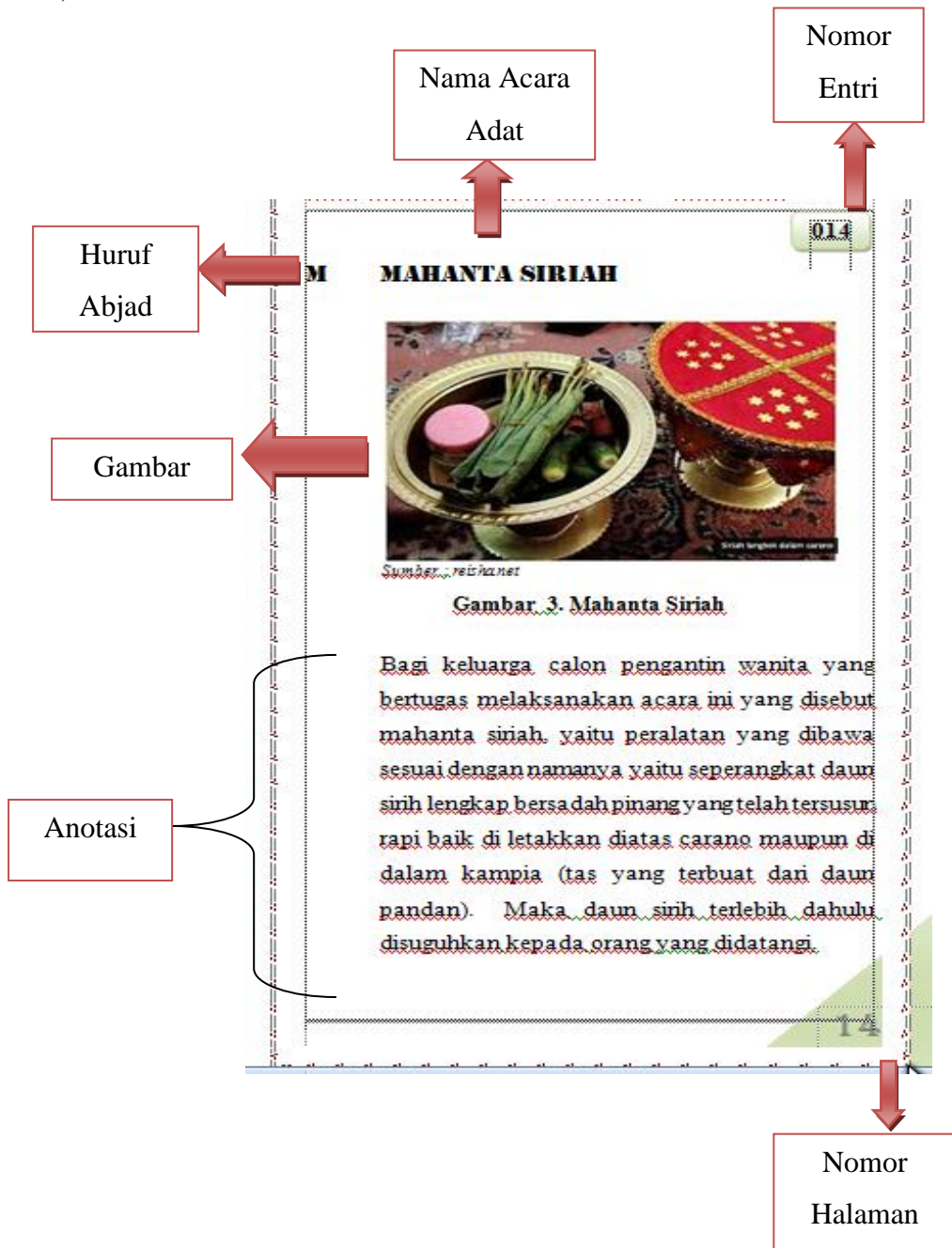
Langkah-langkah menggunakan indeks beranotasi :

1. Tentukan nama penyakit atau acara adat yang akan dicari.
2. Kemudian bukalah daftar indeks.
3. Berdasarkan petunjuk nomor halaman, segeralah mencari ke nomor halaman yang ditunjuk tersebut.
4. Dalam halaman itu, akan ditemukan nama penyakit atau acara adat yang dicari.

a). Sebagai obat tradisional



b). Dalam acara adat



B BATUK (*BATUAK*)



Sumber. Sehatafiat.com

Batuk ringan yang umum menimpa kita adalah batuk karena masuk angin atau batuk gejala influenza yang biasanya terjadinya saat perubahan musim. Batuk seperti ini biasanya tidak lama, setelah cukup beristirahat atau minum obat, biasanya batuk akan segera hilang dengan sendirinya.

Indeks Beranotasi Kegunaan Daun Sirih Di Minangkabau

Daun sirih ternyata tidak hanya berkhasiat untuk mengobati masalah mulut, namun daun sirih pun bisa menjadi salah satu obat tradisional untuk penyembuhan batuk.

Cara Penggunaan Daun Sirih Untuk Batuk

1. Ambil segenggam daun sirih yang masih segar, cuci bersih semua lembaran daun.
2. Rebus dalam dua gelas air, tambahkan pula potongan jahe agar memberikan rasa sedikit pedas.
3. Tunggu hingga air tersisa satu gelas, barulah minum satu hari sekali.

B BISUL (*BISUA*)



Sumber. Tandapagar.com

Kandungan zat zat yang bermanfaat dalam sirih sangat berguna untuk mengeringkan bisul yang meradang. Daun sirih dikenal dengan khasiatnya sebagai antiseptik pembunuh bakteri. Daun ini juga dapat Anda manfaatkan sebagai obat bisul alami.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Bisul

1. Tumbuk 10 lembar daun sirih sampai benar-benar halus.
2. Gunakan dengan cara membalurkannya pada kulit yang terdapat bisul.
3. Balut menggunakan kain dengan erat, biarkan hingga mengering.
4. Jika sudah, lepas balutan dan balurkan dengan bahan baru.

B BRONKITIS

Bronkitis adalah infeksi pada saluran pernapasan utama dari paru-paru atau bronkus yang menyebabkan terjadinya peradangan atau inflamasi pada saluran tersebut. Kondisi ini termasuk sebagai salah satu penyakit pernapasan. Dalam pengobatan tradisional bronchitis dapat di sembuhkan dengan meminum rebusan daun sirih.

Cara Pengolahan Daun Sirih untuk Bronkitis

1. Petik 6 hingga 7 lembar daun sirih yang masih segar, potong halus.
2. Rebus daun sirih ke dalam panci bersama dua gelas air, tambahkan sedikit gula, setelah itu tuang pada gelas setelah air tersisa setengahnya.
3. Saring air rebusan dan minum sehari 3 kali masing-masing tiga sendok makan.

B BAU KETIAK (*BAUN KATIAK*)



Sumber. Fenide.com

Cara mudah menghilangkan bau badan tak sedap secara alami menggunakan ramuan tradisional daun sirih. Daun sirih sangat ampuh bisa mengatasi bau keringat pada ketiak dan juga bagian tubuh lain yang sering berkeringat.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Bau Ketiak

1. Sediakan sekitar 30 lembar daun sirih, masukkan dalam wadah seperti baskom.
2. Tuangkan air secukupnya, lalu rebus hingga mendidih.
3. Tambahkan sedikit air dingin, atau Anda bisa menunggu hingga air tidak terlalu panas.
4. Gunakan air untuk mandi, jangan lupa basuh kedua kulit ketiak secara berulang.
5. Lakukan terus sampai bau ketiak hilang.

B BAU MULUT (*BAUN MUNCUANG*)



Sumber. Ohgitu.id

Daun sirih memiliki manfaat untuk mengatasi bau mulut tidak sedap berkat kandungan minyak esensial di dalam tanaman ini. Masalah tersebut membuat kita tidak nyaman pada saat berinteraksi dengan orang lain. Namun dengan menggunakan bahan alami daun sirih, kita dapat mengatasi bau mulut yang tidak sedap dengan cara yang cukup mudah dan sederhana.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Bau Mulut

1. Bersihkan 1 lembar daun sirih secara.
2. Masukkan kapur dan pinang, kemudian tekuk daun sirih sampai menutup kedua bahan tadi.
3. Gigit, kunyah perlahan dan nikmati proses menyirih selama 5 menit.
4. Buang daun sirih dari mulut, keluarkana air liur yang berwarna kemerahan.
5. Rasakan kesegaran di mulut, dan coba hirup aroma yang dikeluarkan pasti menyejukan.

F FLEK HITAM



Sumber. Vebma.com

Selain jerawat, flek hitam juga sering kali menjadi momok yang menyebalkan pada wajah anda. Apalagi jika semakin diperhatikan, maka flek hitam ini akan semakin jelas terlihat. Namun, kini anda tidak lagi perlu bersedih karena manfaat daun sirih selanjutnya akan menghilangkan masalah ini.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Flek Hitam

1. Ambil beberapa daun sirih
2. Lalu haluskan daun sirih ,tambahkan air jeruk nipis
3. Setelah itu aplikasikan kewajah

G GUSI BENGGAK (GUSI BANGKAK)



Sumber. Sehat-natural.com

Gusi merupakan salah satu bagian dalam mulut yang memiliki peranan yang cukup penting. Gusi yang bengkak tentu sangatlah menyiksa dan membuat merasa tidak nyaman sepanjang hari. Daun sirih dipilih karena kandungan anti bakteri di dalamnya yang akan memberikan perlawanan yang kuat pada bakteri yang bersarang pada gusi.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Gusi Bengkak

1. Ambil 6 helai daun sirih segar, cuci bersih dan didihkan dalam 3 gelas air.
2. Tuang air dalam gelas, saring dan tambahkan sedikit garam.
3. Berikutnya, yaitu menggunakan air rebusan tadi untuk berkumur sebanyak 3 kali dalam sehari.

H HAID YANG TIDAK TERATUR

Menstruasi, haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik. Dimana daun sirih juga bisa digunakan untuk mengatasi haid atau menstruasi yg tidak beraturan.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Haid(Menstruasi)

1. Ambil 5 lembar daun sirih segar, rebus dalam 2 gelas air.
2. Tunggu mendidih dan tersisa 1 gelas air, kemudian minum air rebusan ketika hangat.
3. Lakukan rutin hingga masalah yang Anda alami teratasi.

J JERAWAT (*JIRAWEK*)



Sumber. Hijapedia.com

Jerawat adalah masalah kulit yang ditandai dengan munculnya bintik-bintik pada beberapa bagian tubuh. Daun sirih bisa juga untuk mengempiskan jerawat, menekan dan juga pengobati peradangan yang menyebabkan adanya jerawat.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Jerawat

1. Siapkan daun sirih secukupnya, kemudian bersihkan.
2. Tumbuk hingga halus, kemudian seduh ke dalam satu gelas air panas.
3. Aduk, tunggu air menjadi hangat. Gunakan untuk membasuh muka.
4. Lakukan terus sehari dua kali sampai jerawat hilang, jika belum cobalah alternatif lain yang lebih efektif.

K KOMEDO



Sumber. Produkherbaloriginal.com

Kotoran dan minyak akan mengendap dan menutupi pori-pori. Ini sering terjadi pada seseorang yang malas membersihkan wajahnya. Salah satu cara menghilangkan komedo yang efektif adalah menggunakan daun sirih. mengkonsumsi rebusan daun sirih setidaknya seminggu 3 kali dapat menjaga kesegaran wajah dan mempertahankan kebersihan wajah dari serangan bakteri penyebab jerawat, komedo, dan bisul kecil yang sangat gatal.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Komedo

1. Ambil daun sirih, lalu tumbuk hingga halus
2. Balurkan daun sirih yang sudah halus pada wajah yang berkomedo

K KORENG

Manfaat daun sirih dijadikan obat tradisional untuk berbagai penyakit dengan mengambil khasiat dari kandungan di dalamnya. Salah satu manfaat daun sirih yaitu dapat mengobati koreng serta gatal-gatal yang disebabkan oleh kuman dan jamur. Anda dapat mengobatinya hanya dengan merebus daun sirih.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Koreng

1. 20 lembar daun sirih Anda rebus hingga air mendidih.
2. Gunakan air hasil merebus daun untuk dibasuhkan pada kulit yang koreng.

L LUKA BAKAR RINGAN



Sumber. Hellosehat.com

Luka bakar adalah kerusakan pada kulit yang sering disebabkan oleh panas dan bisa sangat menyakitkan. Manfaat daun sirih juga bisa dibuat untuk menyembuhkan luka bakar. Misalnya sedang melakukan aktivitas memasak lalu tangan terkena api dan terjadi luka bakar, maka daun sirih bisa menjadi obat tradisional untuk menyembuhkan luka tersebut.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Luka Bakar Ringan

1. Bersihkan 5 helai daun sirih, peras sampai keluar airnya.
2. Gunakan sari atau air perasan tadi untuk mengoleskan kulit yang terkena luka bakar.
3. Sebelumnya, pastikan Anda mencampur dengan sedikit madu hutan asli.

M MELANCARKAN HAID (MENTRUASI)

Khasiat rebusan daun sirih lainnya bisa anda minum untuk melancarkan haid. Jadi, bagi para wanita yang sering mengalami haid atau menstruasi kurang lancar, bisa untuk mengonsumsi rebusan dari daun sirih ini. Kandungan dari daun sirih ini sangatlah terbukti sekali.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Melancarkan Haid

1. Ambil 3 lembar daun sirih, 10 gram mahkota dewa, 15 gram umbi dewa dan 2 gelas air putih
2. Rebus semua bahan tadi, hingga tersisa airnya satu gelas saja
3. Minum rebusan air tersebut 2 kali sehari

M MELANCARKAN PENCERNAAN

Daun sirih dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Hal ini memicu sirkulasi dan merangsang usus untuk menyerap mineral penting dan juga nutrisi. Kotoran dalam usus akan dibuang dengan mudah melalui kinerja sfingter yang lebih baik mengunyah daun sirih tidak hanya dapat membantu menjaga kesehatan mulut anda, tetapi juga dapat membantu melancarkan pencernaan.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Melancarkan Pecernaan

1. Ambil daun sirih,lalu dicuci bersih
2. Rebusan daun sirih lebih bagus bila ditambahkan lada.
3. Setelah mendidih, dinginkan airnya lalu minum

M MENCEGAH MUNCULNYA JERAWAT

Banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan munculnya jerawat, baik karena faktor makanan, faktor eksternal maupun faktor internal. Salah satu cara untuk mencegah agar tidak lagi muncul jerawat di wajah adalah dengan cara memanfaatkan daun sirih.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mencegah Munculnya Jerawat

1. Ambil daun sirih lebih kurang lebih 10 lembar daun sirih segar dicampur dengan 200 ml air
2. Kemudian rebus sampai mendidih
3. Kemudian biarkan sampai dingin atau tidak lagi mendidih
4. setelah itu saring air rebusan daun sirih tersebut ke wadah yang lain dan gunakan rebusan tersebut untuk mencuci muka. Lakukan hal ini rutin sebelum tidur.

M MENCEGAH PENUAAN DINI

Kulit keriput memang sudah menjadi faktor alam, namun hal itu bisa kita atasi dengan mudah. Manfaat daun sirih untuk wajah yang paling banyak diketahui ialah untuk mencegah penuaan dini. Penuaan dini terjadi karena sel kulit wajah kita tidak sehat. Sehingga kerutan-kerutan terjadi lebih cepat. Penuaan dini bisa terjadi pada orang yang berumur 25 tahun ke atas.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mencegah Penuan Dini

1. Ambil 6 lembar daun sirih merah, 100 gram kacang hijau, 10 biji kurma, dan 40 gram ginseng talinum
2. Lalu dierebus secara bersamaan dengan 4 gelas air hingga tersisa 2 gelas saja.
3. Tambahkan dengan 2 sendok makan madu dan jeruk, aduk rata.
4. Minum ramuan tersebut 1 kali seminggu sebanyak 1 gelas.

M MENGATASI KEPUTIHAN

Daun sirih merupakan salah satu jenis tanaman yang dipercaya dapat mengatasi masalah keputihan pada daerah organ intim wanita. Kebersihan organ intim wanita merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya keputihan. Cara yang tepat untuk mengatasinya yaitu dengan pembersih alami seperti daun sirih. Daun sirih memiliki manfaat yang banyak sekali yaitu dapat mengatasi masalah keputihan pada organ intim wanita

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Keputihan

1. Hal pertama yang harus anda lakukan yaitu, bersihkan daun sirih terlebih dahulu.
2. Setelah itu rebus, dengan jumlah air yang telah di siapkan, rebus sampai mendidih.
3. Setelah rebusan daun sirih mendidih, diamkan beberapa saat sampai hangatnya cukup.
4. Lalu, bersihkan area miss V(kewanitaan) secara berulang sampai bersih, lakukan perawatan ini secara rutin untuk menjaga kebersihan miss V (kewanitaan).

M MENGATASI KULIT BERMINYAK

Mencuci wajah dengan air rebusan daun sirih telah terbukti berkhasiat untuk mengontrol kulit berminyak pada wajah, sehingga wajah akan tampak lebih bersih, berseri dan tidak mudah berjerawat maupun berkomedo

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mengatasi Kulit Berminyak

1. Sediakan rebus 10 lembar daun sirih yang masih muda dengan 1 liter air
2. Rebus daun sirih sampai mendidih.
3. Diginkan, lalu gunakan untuk mencuci wajah pada pagi dan sore hari dan silahkan buktikan hasilnya dalam beberapa minggu.

M MENGATASI MATA GATAL DAN MERAH

Salah satu manfaat daun sirih merah adalah untuk mengatasi sakit atau iritasi pada mata seperti mata merah, gatal, dan berair. Dengan sifat antiseptik yang dimilikinya penggunaan daun sirih merah pada matadapat membantu membersihkan lendir yang terdapat di dalam mata.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mengatasi Mata Gatal dan Merah

1. Sediakn 2 lembar daun sirih
2. rebus 2 lembar daun sirih dengan 1 cangkir air sampai warna air kemerahan atau tersisa setenhnya.
3. Gunakan air rebusan tersebut untuk mengompres atau sebagai obat tetes.

M MENGHILANGKAN BAU BADAN

Khasiat daun sirih selain menghilangkan bau mulut tak sedap, daun sirih juga bermanfaat untuk menghilangkan bau badan tak sedap. Daun sirih sangat ampuh bisa mengatasi bau keringat pada ketiak dan juga bagian tubuh lain yang sering berkeringat

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Menghilangkan Bau Badan

1. Sediakan 10-15 lembar daun sirih.
2. Rebus 10-15 lembar daun sirih dan 1 sendok teh, garam dalam 4 gelas air, hingga tersisa 2 gelas saja.
3. Minum air rebusan 2 kali sehari. Sampai bau badan dapat teratasi

M MENGENCANGKAN KULIT WAJAH

Masih kurang sempurna rasanya jika anda sudah memiliki kulit yang bebas merawat dan komedo namun masih belum terasa kencang ketika disentuh. Kulit wajah yang kencang juga secara otomatis akan membuat wajah anda menjadi lebih awet muda.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mengencangkan Kulit Wajah

1. Ambil beberapa lembar daun sirih
2. Lalu rebus daun sirih, dan ketika suhunya sudah hangat kuku
3. maka basuhlah wajah anda dengan air tersebut.
4. Lakukan cara ini dengan rutin, sehingga hasilnya akan menjadi lebih optima

M MENGOBATI DIARE

Daun sirih mengandung tannin yang bermanfaat untuk mencegah diare. Sedangkan untuk mengobati sakit diare, sirih dapat digunakan sebagai bahan ramuan oleh yang pemanfaatannya hampir sama dengan kencur.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mengobati Diare

1. Ambil daun sirih 4-6 lembar
2. Tumbuk halus 4-6 lembar daun sirih, 1 sendok makan minyak kelapa, dan 6 biji lada
3. Kemudian gosokkan pada perut biarkan sampai mengering.

M MENGOBATI GATAL PADA KEWANITAAN

Bisa mengobati gatal pada bagian kewanitaan.

Manfaat rebusan daun sirih untuk miss V (daerah kewanitaan) yang selanjutnya ialah untuk menghilangkan gatal. Rasa gatal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya ialah keadaan miss V (daerah kewanitaan) yang terlalu lembab, kurang cocok dengan pembalut yang digunakan, jarang mengganti celana dalam dan lain sebagainya.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mengobati Gatal pada Kewanitaan

1. Sediakan asam kawak dan juga air sebanyak dua gelas.
2. Daun sirih sebanyak 7 buah.
3. Rebuslah air dengan daun sirih dan asam kawak hingga mendidih dan kemudian dinginkan.
4. Bagi ramuan ini menjadi dua bagian, 1 diminum, dan 1 lagi untuk mencuci daerah miss V

M MENGOBATI GIGI BERLUBANG

Kemampuan yang dimiliki minyak atsiri ini mampu mengurangi peradangan gusi yang disebabkan oleh bakteri yang menyebabkan karang gigi. Mengunyah daun sirih merupakan salah satu cara mengobatisakit gigi.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Mengobati Gigi Berlubang

1. Siapkan 10-15 gram daun sirih dan direbus dengan 100 ml air putih
2. kemudian menjadi rebusan sebanyak 75 ml.
3. Berkumur dengan rebusan air daun sirih ini dapat mencegah perlekatan bakteri dan menghambat pertumbuhan bakteri sehingga pembentukan karang gigi tidak terjadi dan keradangan gusi dapat dicegah.

M MENGURANGI ASI YANG BERLEBIHAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu pasca melahirkan, dan berguna sebagai makanan bayi. ASI merupakan cairan alamiah yang mudah didapat dan fleksibel, dapat diminum tanpa persiapan khusus dengan temperatur yang sesuai dengan bayinya serta bebas dari kontaminasi bakteri sehingga mengurangi resiko gangguan intestinal.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk asi yang berlebihan

1. Ambil 4 lembar daun sirih yang diolesi minyak kelapa
2. Lalu dipanggang di atas api, ingat, jangan sampai hangus.
3. Tempelkan di sekitar area payudara dalam keadaan hangat.

O OBAT ASAM URAT (ASAM UREK)

Penyakit asam urat atau gout adalah kondisi yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki. Cara mengobati asam urat dengan daun sirih Merah merupakan pengobatan herbal yang memiliki manfaat cukup baik untuk penurunan asam urat.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Obat Assam Urat

1. Ambil 8 daun sirih
2. Rebus 8 lembar daun sirih muda dalam 500 ml air sampai menyisakan 3 gelas saja.
3. Minumlah dengan teratur 75 ml air rebusan 3 kali sehari.

O OBAT GATAL-GATAL

Gatal adalah sensasi kulit yang memicu refleksi untuk menggaruk area tertentu pada tubuh. Penyebabnya bisa bermacam-macam, dari kulit kering hingga yang diakibatkan dari beberapa penyakit. Sementara kasus gatal-gatal ringan dan menengah dapat dengan mudah diatasi dengan menggunakan krim atau salep penghilang rasa gatal, beberapa kasus yang parah yang melibatkan area luas pada tubuh memerlukan perawatan serius.

Cara Pengolahan Daun Sirih untuk Obat Gatal-Gatal

1. Siapkan 6 lembar daun sirih
2. 1,5 sendok makan minyak kayu putih, dan juga 1 potong jahe.
3. Tumbuk semua bahan.
4. Kemudian oleskan pada area yang gatal.

0 OBAT MIMISAN

Mimisan adalah istilah yang dikenal secara medis sebagai epistaksis atau pendarahan hidung. Epistaksis adalah kondisi yang ditandai dengan keluarnya darah melalui lubang hidung. Kondisi ini relatif umum terjadi sehubungan dengan lokasi hidung yang berada di tengah-tengah wajah serta jumlah pembuluh darah yang ditemukan pada hidung. Mimisan jarang menandakan sesuatu, tetapi dalam kasus tertentu, jika dibiarkan dapat mengancam hidup seseorang.

Cara Pengolahan Daun Sirih untuk Obat Mimisan

Untuk mengobati mimisan, cukup dengan menggulung dan memasukkan daun sirih yang layu ke dalam hidung yang mimisan untuk penyumbat pendarahan.

O OBAT RADANG PARU-PARU

Penyakit radang paru-paru adalah infeksi yang disebabkan oleh bakteri *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*). Saat anda menderita radang paru-paru, daun sirihmerah dapat menjadi salah satu alternatif untuk menyembuhkannya.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Obat Radang Paru-Paru

1. Ambil 5-7 lembar daun sirih, lalu dicuci bersih
2. Rebus 5 – 7 lembar daun sirih merah tua dalam 500 ml air sampai tersisa setengahnya saja.
3. Minum secara rutin 3 kali sehari.

P PENYAKIT ASMA

Asma merupakan penyakit yang cukup berkaitan dengan pernafasan Anda, sehingga bisa dibayangkan bagaimana menyiksanya jika penyakit ini sedang kambuh. Untuk bisa menggunakan daun sirih, anda hanya perlu merebusnya saja

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Penyakit Asma

1. Ambil dua gelas air lalu masukan 4 hingga 5 daun sirih
2. Rebus hingga airnya hanya tersisa separuhnya saja.
3. Lalu minum air rebusannya sebanyak 2 hingga 3 gelas setiap harinya

P PENDARAHAN PADA GUSI

Kesehatan gigi dan mulut mereka terjaga oleh kandungan sirih yang setiap hari mereka kunyah. Begitulah, sejak dulu masyarakat Indonesia biasa menggunakan daun sirih sebagai penguat *gigi*, obat untuk menghentikan pendarahan pada gusi, menghilangkan bau mulut.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Pendarahan Pada Gusi

1. Petik 10 lembar daun sirih, bersihkan dahulu sebelum direbus.
2. Jika sudah, Anda tuang 5 gelas air dalam panci, gunakan untuk merebus daun.
3. Saring dan biarkan dingin, setelah itu gunakan untuk berkumur beberapa menit.

R RADANG TENGGOROKAN

Penyakit ini memang dikenal sebagai salah satu penyakit yang cukup mengganggu, karena bahkan akan mengganggu saat makan atau bahkan berbicara sekalipun. Manfaat dari daun sirih ini bisa menyembuhkan radang tenggorokan.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Radang Tenggorokan

1. Seduh 3 lembar daun sirih dalam 1 gelas air panas.
2. Tunggu beberapa menit sampai agak mendingin, setelahnya gunakan untuk berkumur dengan posisi kepala memandang atap atau langit.
3. Pastikan beberapa debit air seduhan masuk ke dalam tenggorokan (hingga pangkalnya).
4. Terus jalani langkah pengobatan dengan ramuan ini hingga sembuh.

S SAKIT GIGI



Sumber. Lihat.co.id

Sakit gigi memang sangat menyiksa, Anda dapat menggunakan manfaat daun sirih untuk mengatasinya. Permasalahan yang timbul pada gigi yang kurang terawat akan beragam, mulai dari gigi berlubang, sakit gigi hingga permasalahan bau mulut bisa diatasi dengan menggunakan daun sirih.

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Sakit Gigi

1. Ambil beberapa lembar daun sirih, kemudian rebus ke dalam dua gelas air.
2. Rebus sampai mendidih dan menyisakan satu gelas air.
3. Gunakan air rebusan untuk berkumur hingga rasa sakit pada gigi hilang.

S SARIAWAN



Sumber. Sehatfres.com

Sariawan atau dalam bahasa kedokteran disebut dengan stomatitis merupakan radang yang terjadi pada mukosa (pipi bagian dalam) mulut, biasanya berupa bercak putih kekuningan. Bercak itu dapat berupa bercak tunggal maupun berkelompok. Dimana daun sirih bisa membantu untuk menyembuhkan sariawan .

Cara Penggunaan Daun Sirih untuk Sariawan

1. Sediakan tiga lembar daun sirih, cuci bersih dan rebus hingga layu.
2. Lumatkan hasil rebusan daun, setelah itu tempelkan pada bibir atau lidah yang terdapat sariawan.
3. Jika sariawan terasa membaik, lakukan terus hingga sembuh.

B BABAKO



Sumber : marimembaca.com

Gambar 4. Babako

Menurut tradisi di kampung, gadis anak pusako yang akan kawin biasanya dijemput dulu oleh bakonya dan dibawa kerumah keluarga ayahnya itu. Arak-arakan bako menghantar anak pusako ini diiringkan oleh para ninik mamak dan ibu-ibu yang menjunjung berbagai macam hantaran. Barang yang dibawa bako seperti daun sirih dalam carano menandakan sebagai kepala adat, nasi kuning sebagai makanan adat, perangkat busana,perangkat perhiasan emas.

M MAHANTA SIRIAH



Sumber : reisha.net

Gambar 3. Mahanta Siriah

Bagi keluarga calon pengantin wanita yang bertugas melaksanakan acara ini yang disebut mahanta siriah, yaitu peralatan yang dibawa sesuai dengan namanya yaitu seperangkat daun sirih lengkap bersadah pinang yang telah tersusun rapi baik di letakkan diatas carano maupun di dalam kampia (tas yang terbuat dari daun pandan). Maka daun sirih terlebih dahulu disuguhkan kepada orang yang didatangi.

M MAIMBAU BARALEK



Sumber : nagarikamang.wordpress.com

Gambar 8. Maimbau Baralek

Pada dulunya orang Minang menggunakan siriah lengkap yang dibawa dan dimasukkan kedalam kampa (tas yang terbuat dari daun pandan). Dimana setiap salah seorang masyarakat membuat acara hajatan baralek , maka orang yang memiliki hajatan tersebut maimbau masyarakat disekitarnya dengan menyuguhkan daun siriah lengkap, Tapi pada zaman yang modern, seperti saat ini tradisi ini sudah tidak lagi terlihat. Tradisi maimbau yang menggunakan siriah ini diganti dengan permen.

M MAMINANG (BATUKA TANDO)



Sumber : azizarahmi.blogspot.com

Gambar 2. Maminang/Batuka Tando

Memining atau batuka tando maksudnya adalah keluarga calon mempelai wanita mendatangi keluarga calon mempelai pria untuk memining. Dalam tradisi Minangkabau, sirih pinang lengkap menjadi barang bawaan yang wajib hukumnya dibawa saat prosesi maminang. Sirih pinang bukan semata benda belaka, melainkan ada simbolisasi dan makna tersirat di dalamnya. Daun sirih kalau dikunyah menimbulkan dua rasa dilidah, yaitu pahit dan manis. Terkandung simbol kearifan manusia akan kekurangan-kekurangan mereka. Wajar saja bila dalam setiap pertemuan dua pihak terjadi kekhilafan dan kekurangan. Maka dengan menyuguhkan sirih diawal pertemuan, maka segala perkara yang janggal tidak layak jadi gunjingan.

M MANJAMPUIK MARAPULAI



Sumber : bundokanduang.wordpress.com

Gambar 6. Manjampui Marapulai

Manjampui Marapulai adalah acara adat yang paling penting dalam seluruh rangkaian acara perkawinan menurut adat Minangkabau. Ketika keluarga anak daro menjemput marapulai harus membawa siriah lengkap dalam carano, dimana siriah dalam carano ini menandakan datangnya secara adat.

P PENYAMBUTAN DI RUMAH ANAK DARO



Sumber : wensphotography.wordpress.com

Gambar 7. Penyambutan Di Rumah Anak Daro

Diselenggarakan pada waktu menjemput calon mempelai pria ke rumah orang tuanya untuk dibawa kerumah calon pengantin wanita. Hal-hal lain di luar ini, itu tergantung kepada adat istiadat daerah masing-masing yang berbeda-beda. Dalam menjemput calon pengantin pria ini pihak keluarga calon pengantin wanita harus membawa sirih lengkap dalam cerano menandakan datangnya secara beradat.

T TARI PASAMBAHAN



Sumber : takaitu.com

Gambar 5. Tari Pasambahan

Tari Pasambahan adalah salah satu seni tari tradisional Minangkabau yang berkembang di berbagai daerah di provinsi Sumatera Barat, Indonesia. Tarian ini ditampilkan dalam sebuah acara, penyambutan tamu yang dimaksudkan sebagai ucapan selamat datang dan ungkapan rasa hormat kepada tamu kehormatan yang baru saja sampai. Di dalam penyambutan ini tamu akan disuguhkan dengan daun sirih lengkap dicarano. Tamu tersebut akan mengambil sirih itu lalu dikunyah sebagai tanda penghormatan.

S SYMBOL PENGHORMATAN ORANG MINANG



Sumber : saribundo.biz

Gambar 1. Symbol Penghormatan urang Minang

Tradisi mengunyah sirih sudah ada sejak ratusan tahun lalu oleh nenek moyang orang Minang, sejak masuknya ajaran Hindu di Minangkabau. Tradisi mengunyah sirih tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari orang Minang. Tradisi ini tidak hanya dilakukan oleh golongan rakyat jelata tapi juga petinggi adat, petinggi nagari, masyarakat dengan tingkat sosial lebih tinggi, bahkan keluarga kerajaan juga melakukan tradisi ini baik wanita maupun pria.

PENUTUP

Indeks beranotasi kegunaan daun sirih di Minangkabau dibuat untuk kebutuhan dan bahan informasi masyarakat yang membutuhkan. Indeks beranotasi ini dibuat dalam bentuk manual (buku cetak). Di mana masyarakat bisa mengetahui apa saja kegunaan daun sirih di Minangkabau.

Harapan penulis terhadap produk indeks beranotasi kegunaan daun sirih di Minangkabau dapat digunakan sebagaimana mestinya. Di balik kegunaan daun sirih di Minangkabau dimana penulis telah membuat anotasi yang dapat dipahami dengan seksama. Penilaian terhadap produk ini penulis serahkan kepada pembaca, karena penulis jauh dari kata “sempurna”. Semoga bermanfaat.

INDEKS JUDUL

B

Babako, 42
Batuk, 1
Bau Ketiak, 6
Bau Mulut, 8
Bisul, 3
Bronkitis, 5

F

Flek Hitam, 10

G

Gusi Bengkak, 11

H

Haid, 13

J

Jerawat, 14

K

Komedo, 15
Koreng, 16

L

Luka Bakar, 17

M

Melancarkan Haid, 19
melancarkan Pencernaan, 20
Mencegah Munculnya Jerawat, 21
Mencegah Penuaan Dini, 22

Mengatasi Keputihan, 23
Mengatasi Kulit Berminyak, 24
Mengatasi Mata Gatal Dan Merah, 25
Mengencangkan Kulit Wajah, 27
Menghilangkan Bau Badan, 26
Mengobati Diare, 28
Mengobati Gatal Pada Kewanitaan, 29
Mengobati Gigi Berlubang, 30
Mengurangi Asi Yang Berlebihan, 31
Mahanta Siriah, 43
Maimbau Baralek, 44
Maminang, 45
Manjampuk Marapulai, 46

O

Obat Asam Urat, 32
Obat Gatal-Gatal, 33
Obat Mimisan, 34
Obat Radang Paru-Paru, 35

P

Penyakit Asma, 36
Pendarahan Pada Gusi, 37
Penyambutan Di Rumah Anak Daro, 38

R

Radang Tenggorokkan, 39

T

Tari Pasambahan, 48

S

Sakit Gigi, 39

Sariawan. 40

Simbol Penghormatan Orang Minang, 49

BIOGRAFI PENULIS



Nama : Devita Sari

Tempat dan tagl lahir : Padang, 29 Desember 1995.

Alamat : Jl. Sisingamangaraja VIII no. 2 Simp. Haru Padang

Riwayat pendidikan :

1. SDIT Khaira Ummah Ikur Koto Padang dan lulus pada tahun 2008
2. SMPN 33 Padang dan lulus pada tahun 2011
3. SMA Kartika 1- 5 Padang lulus pada tahun 2014.
4. UIN Imam Bonjol Padang Program Studi D3 Ilmu Perpustakaan Fakultas Adab dan Humaniora.

e-mail : devitasari944@gmail.com

