

BOOKLET EDUKASI



TEMULAWAK
sebagai upaya
pemeliharaan kesehatan
selama musim pancaroba

DAFTAR ISI

Daftar Isi	02.
Tentang Temulawak	04.
Karakteristik Temulawak	06.
Morfologi Temulawak	07.
Kandungan & Manfaat Temulawak	12.
Pengolahan Temulawak	14.



DAFTAR ISI

22.

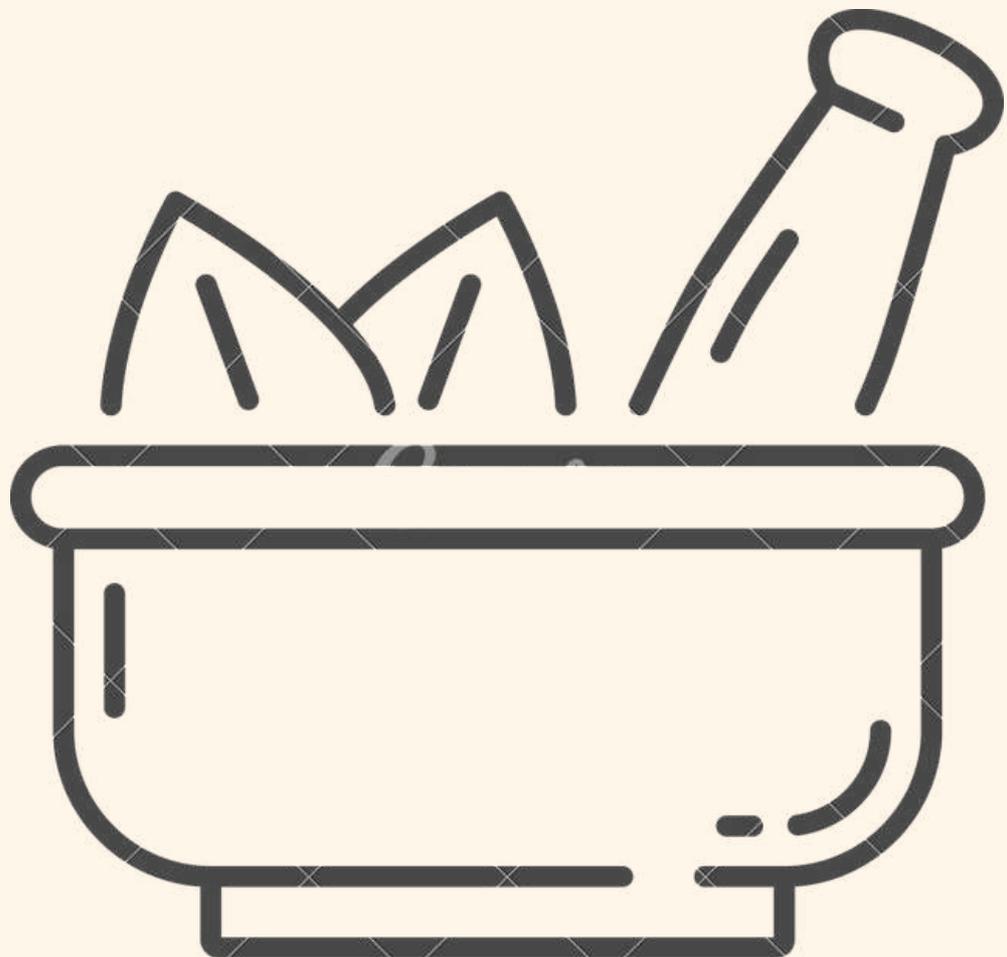
Budidaya Temulawak

28.

Perawatan Tanaman
Temulawak

29.

Tim Penyusun



Tentang Temulawak

Musim pancaroba dapat mengakibatkan imunitas tubuh menurun, akibatnya tubuh kita lemah dan mudah terserang penyakit seperti flu, batuk, alergi, demam berdarah, gatal-gatal dll. Salah satu dampak dari sistem imunitas tubuh menurun adalah salah satunya nafsu makan menurun.



Salah satu cara untuk menjaga imunitas tubuh dan nafsu makan tetap stabil adalah dengan mengonsumsi sediaan temulawak, dimana kandungan curcumin dalam temulawak dapat meningkatkan sistem imun serta nafsu makan.

Temulawak merupakan tanaman obat berupa tumbuhan rumpun berbatang semu. Aroma rimpang ini cukup tajam, rasanya pahit dan agak pedas. Rimpang ini mengandung 48-59,64 % zat tepung, 1,6-2,2 % kurkumin dan 1,48-1,63 % minyak asiri dan dipercaya dapat meningkatkan kerja ginjal. Manfaat lain dari rimpang tanaman ini adalah sebagai obat jerawat, meningkatkan nafsu makan, anti kolesterol, anemia, anti oksidan, pencegah kanker, dan anti mikroba.



Karakteristik Temulawak

Temulawak termasuk tanaman berbatang basah. Tingginya dapat mencapai 2,5m. Bunganya berwarna putih kemerah-merahan atau kuning. Panjang tangkai bunga 1,5-3cm. Kelompok bunga 3-4 buah. Bunganya langsung keluar dari rimpang dan berwarna merah, kelopak hijau muda, sedangkan pangkal bunga bagian atas berwarna ungu. Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza* L.) termasuk ke dalam :

Kingdom : Plantae
Divisi : Spermatophyta
Sub divisi : Angiospermae
Kelas : Monocotyledonae
Ordo : Zingiberales
Familia : Zingiberaceae
Genus : Curcuma
Spesies : *Curcuma zanthorrhiza* L.

Referensi : Penggunaan Filtrat Rimpang Temulawak Sebagai Pewarna
Preparat Maserasi Batang Iler Sebagai Media Pembelajaran Biologi - Retno E.A





Morfologi Temulawak



RIMPANG



Rimpang induk temulawak bentuknya bulat seperti telur, dan berukuran besar, sedangkan rimpang cabang terdapat pada bagian samping yang bentuknya memanjang. Tiap tanaman memiliki rimpang cabang antara 3-4 buah. Warna rimpang cabang umumnya lebih muda dari pada rimpang induk.



Warna kulit rimpang sewaktu masih muda maupun tua adalah kuning kotor, atau coklat kemerahan. Warna daging rimpang adalah kuning atau orange tua, dengan cita rasa yang pahit, atau coklat kemerahan berbau tajam, serta keharumannya sedang. Rimpang terbentuk dalam tanah pada kedalaman ± 16 cm. Tiap rumpun tanaman temulawak umumnya memiliki enam buah rimpang tua dan lima buah rimpang muda.



BATANG & DAUN



Batang temulawak termasuk tanaman tahunan yang tumbuh merumpun. Tanaman ini berbatang semu dan habitusnya dapat mencapai ketinggian 2-2,5 meter. Tiap rumpun tanaman terdiri atas beberapa tanaman (anakan), dan tiap tanaman memiliki 2-9 helai daun.



Daun tanaman temulawak bentuknya panjang dan agak lebar. Lamina daun dan seluruh ibu tulang daun bergaris hitam. Panjang daun sekitar 50-55 cm, lebarnya + 18 cm, dan setiap helai daun melekat pada tangkai daun yang posisinya saling menutupi secara teratur.



Daun berbentuk lanset memanjang berwarna hijau tua dengan garis-garis coklat. Habitus tanaman dapat mencapai lebar 30-90 cm, dengan jumlah anakan perumpun antara 3-9 anak.

BUNGA



Bunga tanaman temulawak dapat berbunga terus-menerus sepanjang tahun secara bergantian yang keluar dari rimpangnya (tipe erantha), atau dari samping batang semuanya setelah tanaman cukup dewasa. Warna bunga umumnya kuning dengan kelopak bunga kuning tua, serta pangkal bunganya berwarna ungu. Panjang tangkai bunga \pm 3 cm dan rangkaian bunga (inflorescentia) mencapai 1,5 cm. Dalam satu ketiak terdapat 3-4 bunga



AKAR



Sistem perakaran tanaman temulawak termasuk akar serabut. Akar-akarnya melekat dan keluar dari rimpang induk. Panjang akar sekitar 25 cm dan letaknya tidak beraturan



Referensi : Penggunaan Filtrat Rimpang Temulawak Sebagai Pewarna Preparat Maserasi Batang Iler Sebagai Media Pembelajaran Biologi - Retno E.A

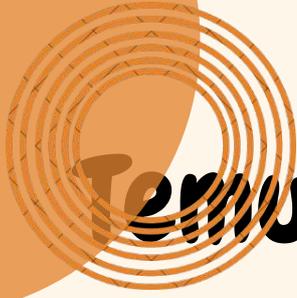


Kandungan & Manfaat Temulawak Untuk Kesehatan

Rimpang temulawak mengandung berbagai komponen kimia seperti kurkumin, pati, dan minyak atsiri. Berdasarkan kandungan aktifnya, temulawak dapat melancarkan air susu ibu (ASI) dan membersihkan darah. Selain itu temulawak dapat memperbaiki fungsi pencernaan, memelihara fungsi hati, pereda nyeri sendi dan tulang, menurunkan lemak darah, dan menghambat penggumpalan darah.

01. **Minyak atsiri** temulawak berfungsi sebagai fungistatik pada beberapa jenis jamur dan bakteristatik pada mikroba *Staphylococcus* sp. dan *Salmonella* sp. Selain itu minyak atsiri dalam temulawak juga dapat meningkatkan pengeluaran cairan empedu yang menyebabkan partikel padat dalam kantong empedu berkurang. Peristiwa ini akan mengurangi kolik empedu, perut kembung karena gangguan metabolisme lemak, dan menurunkan kadar kolesterol darah.



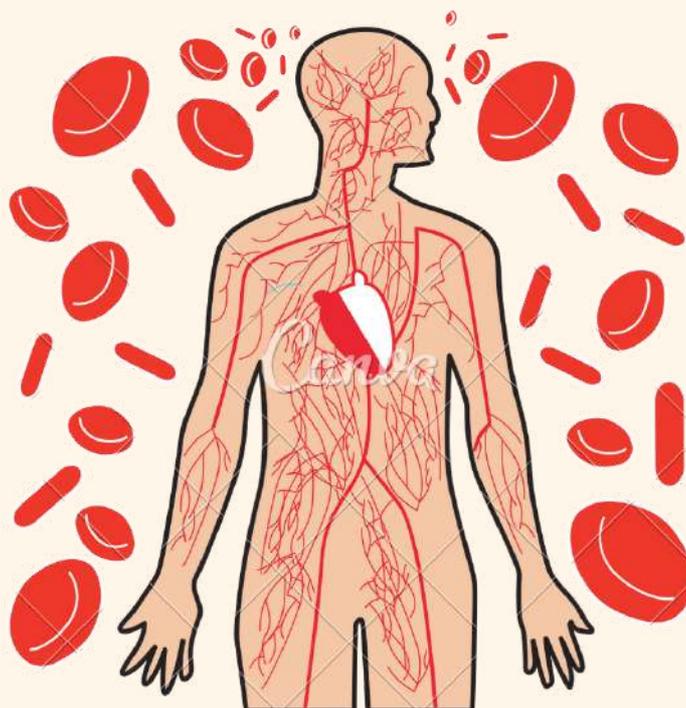


Kandungan & Manfaat Temulawak Untuk Kesehatan

02. Pati temulawak terdiri atas protein, karbohidrat, abu, serat kasar, lemak, kalium, natrium, kalsium, magnesium, besi, kadmium, dan mangan. pati temulawak dapat dikembangkan sebagai sumber karbohidrat dalam berbagai macam makanan seperti bubur bayi dan kue.

Referensi : Jurnal Litbang Pertanian Vol 36 No 1 Juni 2017: 1-12

03. Kurkumin dapat memperkuat imunitas tubuh, meningkatkan nafsu makan, mencegah infeksi serta mengatasi gangguan pencernaan. kurkumin berwarna kuning, dengan bau yang karakteristik, rasa yang tajam, bersifat antiseptik, dan dapat digunakan sebagai pewarna alami pada bahan pangan.





Pengolahan Temulawak Menjadi Sediaan Nutrasetikal dan Kudapan





Serbuk Instan Temulawak



Bahan-bahan :

250 gram	Temulawak segar
500 gram	Gula pasir
500 mL	Air panas
5-7 butir	Kapulaga
5-7 butir	Kayu manis
100 gram	Asam Jawa

Cara Pembuatan :

1. Bersihkan temulawak dari sisa tanah
2. Kupas dan cuci hingga bersih
3. Rajang tipis kemudian jemur dibawah terik matahari sampai benar-benar kering
4. Blender sampai halus kemudian disaring
5. Timbang serbuk temulawak sebanyak 5gram
6. Seduh serbuk dengan air panas, diamkan selama 30 menit
7. Saring air seduhan, sisihkan
8. Seduh asam jawa, kapulaga, dan kayu manis dalam air panas, diamkan selama 30 menit, saring dan sisihkan
9. Satukan di atas wajan seduhan temulawak dan seduhan asam jawa, aduk-aduk sampai mendidih
10. Tambahkan gula pasir sambil terus di aduk
11. Setelah kental dan bergelembung, kecilkan api kemudian aduk dengan cepat
12. setelah muncul kristal matikan api sambil tetap diaduk sampai benar-benar kering
13. setelah dingin, blender sampai halus dan saring
14. Serbuk instan siap digunakan

Referensi : Youtube

Seduhan serbuk temulawak



Kandungan	Dalam 100 gr serbuk temulawak mengandung 10 gr ekstrak temulawak
Takaran minum	2 sdt - 1 sdm dilarutkan kedalam 150 - 200 ml air matang
Aturan pakai	1 - 2 kali sehari





Pudding Temulawak Rasa Jeruk

Bahan-bahan :

10 gram	Serbuk Temulawak
4 Sdm	Gula pasir
1 bungkus	Nutrijel jeruk
500 mL	Air

Cara Pembuatan :

1. Masukkan serbuk temulawak ke dalam panci
2. Tambahkan serbuk Nutrijel dan gula
3. Tambahkan air, aduk hingga rata
4. Panaskan di atas kompor sampai mendidih, matikan api
5. Tunggu hingga uap panas hilang, masukkan ke dalam cetakan
6. Masukkan kulkas sampai dingin dan mengeras
7. Sajikan dalam keadaan dingin

Referensi : Cookpad



Pudding Temulawak Rasa Susu

Bahan-bahan :

10 gram	Serbuk Temulawak
2 sachet	Susu Kental Manis
1 bungkus	Agar-agar
500 mL	Air
1 pot	Vanili bubuk

Cara Pembuatan :

1. Masukkan serbuk temulawak instan ke dalam panci
2. Tambahkan serbuk agar, SKM dan vanili bubuk
3. Tambahkan air, aduk hingga rata
4. Panaskan di atas kompor sampai mendidih, matikan api
5. Tunggu hingga uap panas hilang, masukkan ke dalam cetakan
6. Masukkan kulkas sampai dingin dan mengeras
7. Sajikan dalam keadaan dingin

Referensi : Cookpad

Klepon Temulawak



Bahan-bahan :

125 gram	Tepung Ketan
25 gram	Tepung Beras
100 mL	Air hangat
1 sdt	Temulawak bubuk
1,5 sdm	Air kapur sirih
secukupnya	Pewarna kuning
secukupnya	Gula merah
secukupnya	Kelapa Parut

Cara Pembuatan :

1. Campur tepung ketan, tepung beras, air kapur, dan pewarna, aduk hingga rata, sisihkan
2. Seduh serbuk temulawak dengan air hingga larut
3. Masukkan sedikit demi sedikit kedalam tepung, uleni hingga kalis
4. Bentuk bulat isi dengan gula merah, rebus dalam air mendidih hingga matang
5. Gulingkan klepon yg sudah matang kedalam kelapa
6. Siap disajikan

Referensi : Cookpad

Es Krim Temulawak



Bahan-bahan :

1 liter	Air
100 gr	Rimpang temulawak
250 gr	Gula pasir
250 gr	Gula merah
2 lbr	Daun pandan
2 ruas	Kayu manis
250 ml	Susu cair
15 gr	Maizena
2 sdt	Garam
1 sdm	Ovalet (sudah ditim)

Cara Pembuatan :

1. Panaskan air, masukkan gula pasir, gula merah, daun pandan, temulawak, daun sereh, kayu manis dan garam. Aduk sesekali dan biarkan hingga mendidih dan volume air tinggal separonya.
2. Tambahkan susu cair/UHT ke dalam panci yang berisi rebusan sirup temulawak. Aduk hingga tercampur.
3. Tuang tepung maizena yang sudah diencerkan dengan air lebih dulu. Aduk perlahan dan masak hingga mendidih, angkat dan dinginkan.
4. Tambahkan jambu yang telah diblender, ovalet, lalu mixer hingga tercampur rata.
5. Bekukan adonan ke dalam freezer selama ± 2 jam.
6. Keluarkan dari freezer, diamkan hingga setengah mencair. Lalu mixer lagi hingga adonan mengembang. Bekukan lagi selama ± 4 jam.
7. Keluarkan dari freezer. Es krim temulawak siap disajikan.

Referensi : Cookpad



Budidaya Temulawak



Secara alami temulawak tumbuh dengan baik di lahan-lahan yang teduh dan terlindung dari teriknya sinar matahari. Di habitat alami rumpun tanaman ini tumbuh subur di bawah naungan pohon bambu atau jati. Akan tetapi temulawak juga dapat dengan mudah ditemukan di tempat yang terik seperti tanah tegalan. Secara umum tanaman ini memiliki daya adaptasi yang tinggi terhadap berbagai cuaca di daerah beriklim tropis.



Pembibitan

A

Persyaratan Bibit

Rimpang untuk bibit diambil dari tanaman tua yang sehat berumur 10 -12 bulan.

B

Penyiapan Bibit

Tanaman induk dibongkar dan bersihkan akar dan tanah yang menempel pada rimpang. Pisahkan rimpang induk dari rimpang anak.

Perbanyakan tanaman temulawak dilakukan menggunakan rimpang-rimpangnya baik berupa rimpang induk (rimpang utama) maupun rimpang anakan (rimpang cabang). Keperluan rimpang induk adalah 1.500-2.000 kg/ha dan rimpang cabang sebanyak 500-700 kg/ha.

Bibit rimpang induk dibelah menjadi empat bagian yang mengandung 2-3 mata tunas dan dijemur selama 3-4 jam selama 4-6 hari berturut-turut. Setelah itu rimpang dapat langsung ditanam.

Bibit rimpang anak yang baru diambil, disimpan di tempat lembab dan gelap selama 1-2 bulan sampai keluar tunas baru. Penyiapan bibit dapat pula dilakukan dengan menimbun rimpang di dalam tanah pada tempat teduh, meyiraminya dengan air bersih setiap pagi/sore hari sampai keluar tunas. Rimpang yang telah bertunas segera dipotong-potong menjadi potongan yang memiliki 2-3 mata tunas yang siap ditanam. Bibit yang berasal dari rimpang induk lebih baik daripada rimpang anakan. Sebaiknya bibit disiapkan sesaat sebelum tanam agar mutu bibit tidak berkurang akibat penyimpanan.

Pengolahan Media Tanam

Persiapan Lahan



Lokasi penanaman dapat berupa lahan tegalan, perkebunan atau pekarangan. Penyiapan lahan untuk kebun temulawak sebaiknya dilakukan 30 hari sebelum tanam.

Pembukaan Lahan



Lahan dibersihkan dari tanaman-tanaman lain dan gulma yang dapat mengganggu pertumbuhan kunyit. Lahan dicangkul sedalam 30 cm sampai tanah menjadi gembur.

Pembentukan Bendengan



Lahan dibuat bedengan selebar 120-200 cm, tinggi 30 cm dan jarak antar bedengan 30-40 cm. Lahan dapat juga dibentuk menjadi petakan-petakan agak luas yang dikelilingi parit pemasukkan dan pembuangan air, khususnya jika temulawak akan ditanam di musim hujan.

Pemupukan Organik (Sebelum Ditanam)



Pupuk kandang matang dimasukkan ke dalam lubang tanam sebanyak 1-2 kg. Keperluan pupuk kandang untuk satu hektar kebun adalah 20-25 ton karena pada satu hektar lahan terdapat 20.000-25.000 tanaman.

Cara Perawatan Tanaman Temulawak

- ✓ Penyulaman atau penggantian tanaman yang mati atau mengalami gagal tumbuh
- ✓ Penyiangan untuk memusnahkan gulma-gulma yang mengganggu
- ✓ Pembubunan atau penutupan kembali akar rimpang yang tanahnya terbawa oleh air. Proses ini dapat dilakukan bersamaan dengan penyiangan.
- ✓ Pengairan yang dilakukan secara rutin setiap harinya
- ✓ Pemupukan susulan demi menjaga ketersediaan unsur hara dalam tanah
- ✓ Penyemprotan pestisida untuk mencegah atau menanggulangi hama serta penyakit yang muncul



Referensi : <https://ilmubudidaya.com/cara-menanam-temulawak>

tim penyusun



Apt. Damaranie Dipahayu, M. Farm.



Nur Aini



Sri Hana L



Eko Wahyuni



Novia Nur



Ayu Sukma R



Nanda Puspita

SEMOGA BERMANFAAT

