



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN**

Jalan H.R. Rasuna Said Blok X5 Kavling 4-9 Jakarta 12950

Telepon : (021) 5201590 (*Hunting*), Faksimile : (021) 5261814, 5203872

Website: [www.yankes.kemkes.go.id](http://www.yankes.kemkes.go.id)



SURAT EDARAN  
NOMOR : HK.02.02/IV.2243/2020  
TENTANG  
PEMANFAATAN OBAT TRADISIONAL UNTUK PEMELIHARAAN KESEHATAN,  
PENCEGAHAN PENYAKIT, DAN PERAWATAN KESEHATAN

**Ramuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh**

**A. ramuan 1**

1) Bahan

- a) Jahe merah : 2 ruas jari
- b) Jeruk nipis : 1 buah
- c) Kayu manis : 3 jari
- d) Gula merah : secukupnya
- e) Air : 3 cangkir

2) Cara pembuatan

Cuci bersih semua bahan, jahe merah dicuci bersih dan digeprek. Rebus air sehingga mengeluarkan banyak uap, kecilkan api dan rebus semua bahan yang sudah disiapkan bersama dengan gula merah selama 15 menit kemudian saring dalam keadaan dingin.

3) Cara pemakaian

Ramuan diminum 1 kali sehari sebanyak 1 ½ cangkir.

**B. Ramuan 2**

1) Bahan

- a) Kunyit : 1 ruas ibu jari
- b) Lengkuas : 1 ruas ibu jari
- c) Jeruk nipis : 1 buah
- d) Air : 3 cangkir
- e) Gula merah : secukupnya

2) Cara pembuatan

Cuci bersih semua bahan, kunyit dan lengkuas digeprek. Kemudian rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan semua bahan, tunggu kira-kira hingga setengahnya dan matikan, saring dalam keadaan dingin.

3) Cara pemakaian

Ramuan diminum 1 kali sehari sebanyak 1 ½ cangkir.

### C. Ramuan 3

1) Bahan

- a) Pegagan : 1 ruas ibu jari
- b) Jahe merah : 1 ruas ibu jari
- c) Temulawak : 1 buah
- d) Air : 1,5 gelas
- e) Gula aren : secukupnya

2) Cara pembuatan

Pegagan dicuci sampai bersih, kemudian rebus air sampai mendidih, setelah mendidih kecilkan api dan masukkan pegagan yang sudah disiapkan. Tunggu sampai air tersisa kira-kira 2 gelas, sesudah dingin disaring, tambah perasan jeruk nipis.

3) Cara pemakaian

Diminum 2 x sehari 1 gelas

### D. Ramuan 4

1) Bahan

- a) Kencur 50 gram yang sudah dikupas
- b) Beras 100 gram
- c) Daun pandan 3 lembar
- d) Gula aren secukupnya
- e) Air 2300 ml

2) Cara pembuatan

Sangrai beras sehingga kekuningan, haluskan beras, kencur dan gula. Masukkan ke dalam air hingga mendidih, tambahkan pandan kemudian disaring.

3) Cara pemakaian

Minum 2 kali sehari

### E. Ramuan 5

1) Bahan

- a) Daun kelor 2 genggam
- b) Air 2 cangkir

2) Cara pembuatan

Rebus air sampai mendidih, masukkan daun kelor lalu matikan api dan saring sesudah dingin

3) Cara pemakaian

- a) Dewasa 2 kali sehari 1 cangkir
- b) Anak 2 kali sehari ½ cangkir

### F. Ramuan 6

1) Bahan

- Bawang putih tunggal (lanang) 2 butir
- Air hangat 1 gelas

Madu secukupnya

2) Cara pembuatan

Bawang putih dicuci bersih dan dimemarkan sampai halus, kemudian campurkan kedalam air hangat dan tambahkan madu, aduk hingga larut.

3) Cara pemakaian

Minum 2 kali sehari sebanyak secukupnya

Demikian Surat Edaran ini untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ditetapkan di Jakarta  
Pada tanggal 19 Mei 2020

DIREKTUR JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN,



**BAMBANG WIBOWO**

Tembusan:

1. Menteri Kesehatan.
2. Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan.
3. Direktur Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan