

PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

(TIDAK DIPUBLIKASIKAN)

MANFAAT DAN BUDI DAYA DAUN MIANA



Oleh :

Ir. Priyendiswara Agustina Bela

NIK/NIDN 10388023/ 0313086001

Program Studi Perencanaan Wilayah dan Kota konsentrasi Real Estat
Fakultas Teknik – Universitas Tarumanagara

Jakarta 2021

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas perkenanannya, kegiatan penulisan bahan informasi mengenai Manfaat dan Budi Daya Daun Miana dapat diselesaikan pada semester Ganjil Tahun 2020-2021. Adapun maksud kegiatan ini adalah untuk menyusun materi yang dapat dijadikan sebagai suatu informasi kepada masyarakat mengenai Manfaat dan Budi Daya Daun Miana sebagai tanaman obat dan tanaman Hias. Informasi ini akan sangat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya, khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19. Daun Miana dapat dijadikan sebagai pengobatan alternatif, karena dapat digunakan untuk mengobati berbagai jenis penyakit, selain itu juga dapat dijadikan sebagai tanaman Hias yang dapat menambah nuansa yang indah bagi suatu lingkungan. Dalam tulisan ini akan dibahas mengenai manfaat Daun Miana sebagai obat, tanaman Hias dan lauk untuk makanan serta cara membudidayakannya. Selain itu juga akan diperlihatkan upaya yang sudah dilakukan untuk menjadikan Daun Miana sebagai tanaman dipinggir jalan depan rumah yang dapat dikonsumsi oleh siapa saja yang melewati jalan didepan rumah.

Demikian tulisan ini dibuat, semoga dapat bermanfaat dan ditindak lanjuti sebagai bahan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam forum yang lebih luas.

Priyendiswara

Jakarta 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR dan TABEL.....	iii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
BAB II. PROFIL DAUN MIANA.....	3
BAB III. MANFAAT dan EFEK SAMPING DAUN MIANA.....	10
1. Manfaat Daun Miana.....	10
2. Efek Samping Daun Miana.....	15
BAB IV. CARA MEMBUDIDAYAKAN, MENGKONSUMSI TANAMAN MIANA.....	17
1. Cara Membudidayakan Tanaman Miana.....	17
2. Cara Mengonsumsi Daun Miana.....	20
BAB V. UPAYA YANG DILAKUKAN PENULIS UNTUK MASYARAKAT DI LINGKUNGAN PERUMAHAN.....	22
KESIMPULAN.....	23
DAFTAR PUSTAKA.....	24

DAFTAR GAMBAR DAN TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Klasifikasi Tanaman Miana.....	5
Gambar 1 : Bunga Tanaman Miana.....	3
Gambar 2 : Akar, Batang dan Daun Tanaman Miana.....	3
Gambar 3 : Foto Bunga Tanaman Miana.....	4
Gambar 4 : Tanaman Miana Langkah	7
Gambar 5 : Tanaman Miana Batik.....	8
Gambar 6 : Tanaman Miana Premium.....	9
Gambar 7 : Tanaman Miana Hias	13
Gambar 8 : Tanaman Miana Hias	14
Gambar 9 : Tanaman Miana Hias	15
Gambar 10. Cara membuat Stek Tanaman Miana	17
Gambar 11. Tanaman Miana yang baru ditanam dengan umur 1 Minggu	18
Gambar 12 : Tanaman Miana pada umur 1 bulan.....	18
Gambar 13 : Cara Mengolah Masakan Daun Miana dengan Daging Ayam	20
Gambar 14 : Masakan Daun Miana dengan Daging Ayam	21
Gambar 15 : Penanaman Tanaman Miana dipinggir jalan Depan Rumah Sendiri	22

BAB I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang :

Sekarang ini dunia sedang dilanda Pandemi Virus Covid-19 yang belum ada obatnya dan sedang diupayakan untuk melakukan vaksinasi kepada seluruh penduduk dunia oleh masing-masing negara guna mengurangi penularan virus ini. Sementara itu juga muncul berbagai informasi mengenai Covid 19 termasuk berbagai obat-obatan yang digunakan untuk menyembuhkan pasien Covid 19, mulai dari obat-obatan Kimia hingga obat herbal. Setiap Negara, Bangsa, suku, agama dan individu mencoba untuk mengatasi atau mencegah penularan virus ini dengan caranya sendiri yaitu dengan menggunakan obat herbal berdasarkan kearifan lokal masing-masing. Sehingga pada kesempatan ini, khasiat Daun Miana sebagai salah satu tanaman herbal dicoba untuk diungkapkan dalam tulisan ini. Asal tanaman Miana, kurang diketahui dengan pasti. Tanaman Miana adalah tanaman yang berasal dari Afrika ([https://dosenpertanian.com /](https://dosenpertanian.com/)), namun ada juga yang mengatakan daun ini adalah tanaman asli India dan Thailand, kemudian menyebar ke wilayah Asia-Tropis, Australia, Burma, Asia Tenggara, Malenesia, Polynesia, Cina Selatan, Solomon, Amerika Selatan (Sarwindah, 2019). Daunnya disebut dengan berbagai macam nama, yaitu Sigresing (Batak), Adong-adong (Palembang), Jawek Kotok (Sunda), Iler (Jawa Tengah), Ati-ati (Bugis) dan Serewung (Minahasa). Nama ilmiah Daun Miana yaitu *Coleus Scutellarioides*, merupakan jenis tanaman yang tumbuh pada ketinggian 1500 meter diatas permukaan laut. Tetapi saat ini daun miana juga bisa dikembang biakan di dataran rendah, seperti daerah persawahan dan juga pekarangan rumah di daerah perkotaan, sehingga menjadi lebih mudah untuk memanfaatkannya. Daun Miana bermanfaat sebagai obat Herbal dan juga sebagai tanaman Hias, karena terdiri dari beragam jenis. Menurut salah satu sumber, jenis Daun Miana terdiri dari hampir 800 jenis. Menurut perkiraan Badan Kesehatan Dunia (WHO) 80% penduduk dunia masih menggantungkan kesehatannya pada pengobatan tradisional termasuk penggunaan obat yang berasal dari tanaman. Salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai obat selain tanaman jarak dan papaya adalah miana, (Rusniati dkk, 2017). Demikian juga, sebelum menulis laporan Pengabdian pada Masyarakat (PKM), penulis telah melakukan penanaman Miana beberapa bulan yang lalu dirumah baik dipekarangan maupun didalam ruang yang khusus dibuat untuk menanam Miana untuk dikonsumsi sendiri mengingat

kehasiatannya yang begitu banyak, selain penanaman di rumah sendiri, penanaman juga dilakukan dipinggir jalan depan rumah supaya dapat dikonsumsi oleh masyarakat yang melewati jalan didepan rumah. Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, tulisan ini dibuat dengan harapan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber referensi mengenai obat herbal yang dapat menolong meringankan berbagai penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini. Dan juga sebagai tanaman yang dapat dijadikan sebagai tanaman hias, sehingga pada akhirnya tulisan ini dapat diperhitungkan sebagai suatu pengabdian pada masyarakat.

2. Tujuan Pengabdian pada Masyarakat (PKM) :

Adapun tujuan dari PKM ini, yaitu :

- Untuk mengetahui Manfaat dari Daun Miana
- Untuk mengetahui cara membudidayakan Tanaman Miana
- Untuk mengetahui cara mengkonsumsi Daun Miana
- Menjadikan tulisan ini sebagai salah satu referensi untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dan penelitian lanjutan.

BAB II. PROFIL DAUN MIANA

Daun Miana termasuk tanaman semusim berbatang lunak dengan **bentuk** percabangan monopodial. **Daunnya** merupakan **daun** tunggal berbentuk bulat telur. Ujung **daun** meruncing dengan tepian rata dan pangkal yang tumpul. Pertulangannya menyirip dengan panjang 7-11 cm, lebar 5-7 cm, panjang tangkai \pm 3 cm dan berwarna ungu.

Daun Miana atau Mayana, mungkin sebagian besar dari kita belum terlalu familiar mendengarnya. Tumbuhan yang mempunyai julukan latin *Coleus scutellarioides* ini, memanglah lebih sering disebut sebagai daun air liur di Indonesia. Lebih lanjut, Miana tanaman berbunga di keluarga Lamiaceae ini, banyak dibudidayakan sebagai tanaman hias. Miana sangat populer sebagai tanaman kebun, karena dedaunannya yang berwarna-warni dan cerah. Bunga Miana merupakan bunga majemuk berbentuk tandan di ujung batang. Kelopaknya berbentuk corong berwarna hijau muda. Mahkota bunga berbentuk bibir berwarna ungu keputih-putihan. Memiliki dua benang sari berwarna putih dan putik kecil yang berwarna ungu. Buah Miana yang masih muda berwarna hijau dan berubah coklat pada saat matang atau tua. Bentuknya kotak dan bulat dan mengandung biji kecil, pipih, mengkilat serta berwarna hitam. Tanaman berakar tunggang dengan warna kuning keputih-putihan. Miana adalah tanaman semak dengan tinggi dapat mencapai 1,5 m. Foto-foto dibawah ini memperlihatkan tampilan tanaman Miana, sebagai berikut :



Gambar 1. Bunga Tanaman Miana

Sumber : <https://www.google.com>



Gambar 2 : Akar, Batang dan Daun Tanaman Miana

Sumber : Foto Penulis

Gambar 3 : Bunga Tanaman Miana



Gambar 3 : Foto Bunga Tanaman Miana

Sumber : <https://www.google.com>

Daun Miana berkhasiat sebagai obat wasir, obat bisul, obat demam nifas, obat radang telinga dan obat haid tidak teratur. Tanaman ini memiliki nama lain, yaitu Sigresing, Adong-adong, Jawek Kotok, Iler, Ati-ati dan Serewung (Wikipedia) :

Nama ilmiah: *Coleus scutellarioides*

Klasifikasi lebih tinggi: *Coleus*

Ordo: Lamiales

Spesies: *Plectranthus scutellarioides*; R.Br., 1810

Tingkatan takson: Spesies

Famili: Lamiaceae

Divisi: Tracheophyta

Miana adalah tanaman yang termasuk ke dalam tumbuhan terna bukan tanaman berkayu. Tanaman ini memiliki ciri khas aroma sedap yang berasal dari kelenjar atsiri. Tanaman Miana juga dikenal dengan nama lokal yaitu Jawer Kotok.

Tinggi tanaman miana bisa mencapai 1,5 meter. Miana adalah tanaman semusim yang memiliki warna daun berbeda-beda. Tanaman Miana atau Jawer Kotok saat ini banyak dibudidayakan karena perawatannya tidak sulit dan tanaman ini memiliki khasiat untuk kesehatan.

Klasifikasi Tanaman Miana

Berikut adalah klasifikasi ilmiah dari tanaman miana atau jawer kotok yang khususnya berasal dari genus *Coleus*;

Tabel 1 : Klasifikasi Tanaman Miana

Kingdom	Plantae
Kelas	Magnoliopsida
Divisi	Spermatophyta
Sub Divisi	Angiospermae
Famili	Labiatae
Genus	<i>Coleus</i>
Spesies	<i>Coleus Hybridus</i>

Ciri Morfologi Miana

Ciri-ciri dari masing-masing organ tanaman miana yaitu sebagai berikut;

1. Batang

Definisi batang tanaman miana merupakan batang non-kayu atau lunak dengan percabangan yang berbentuk monopodial.

2. Daun

Daun dari tanaman miana umumnya berwarna ungu, bentuk daunnya seperti bulat telur dan tersusun tunggal. Bagian ujung daun miana berbentuk meruncing, sementara tepi dan pangkal daunnya tumpul. Pertulangan daun miana bentuknya menyirip dengan panjang sekitar 7 sampai dengan 11 sm, lebarnya 5 hingga 7 cm, dan panjang tangkai pada daun berukuran kurang lebih 3 cm.

3. Bunga

Bunga miana menjadi bagian reproduksi pada tanaman, bentuknya majemuk bertandan pada ujung jenis batangnya. Warna kelopak seperti pada bunga kebanyakan yaitu berwarna hijau, sedangkan warna makhotanya ungu keputih-putihan.

Bentuk bunga menyerupai bibir, pada bagian tengahnya terdapat dua benang sari yang berwarna putih, dan putik berukuran kecil yang berwarna ungu.

4. Buah dan Biji

Tanaman miana mempunyai buah yang berwarna hijau ketika muda, dan coklat ketika sudah matang. Bentuk buahnya yaitu bulat dan ada juga yang kotak. Di dalam buah terdapat struktur biji berukuran kecil, berbentuk pipih, dan berwarna mengkilap hitam.

5. Akar

Tanaman miana memiliki arti akar yang berbentuk tunggang. Warna dari akar dalam tanaman miana yaitu kuning keputih-putihan.

Kandungan daun miana (<https://www.khasiat.co.id>) :

- Karvakrol
- Eugenol
- Kalsium
- Tannin
- Filosterol
- Etil salisilat

- Oksalat
- Dan masih banyak lagi

Tanaman Miana terdiri dari beberapa jenis, yaitu : Miana Langkah, Miana Batik, Miana Premium.
Berikut ini adalah gambar dari masing-masing jenis Miana tersebut :

Miana Langkah :



Gambar 4 : Tanaman Miana Langkah

Sumber : <https://www.google.com>

Miana Batik



Gambar 5 : Tanaman Miana Batik

Sumber : <https://www.google.com>

Miana Premium



Gambar 6 : Tanaman Miana Premium

Sumber : <https://www.google.com>

BAB III. MANFAAT dan EFEK SAMPING DAUN MIANA

1. Manfaat Daun Miana

Tumbuhan Miana memiliki aroma bau yang khas dan rasa yang agak pahit. Sifatnya dingin, jika seluruh bagian daun diremas, akan mengeluarkan bau yang harum, selain dimanfaatkan sebagai salah satu tanaman hias, Daun Miana juga dikenal sebagai tanaman obat dan mempunyai beraneka ragam manfaat untuk kesehatan serta kecantikan.. Manfaat Daun Miana Untuk Kesehatan, menurut sumber yang diundu dari : <https://nusadaily.co>, <https://www.khasiat.co.id> dan <https://dosenpertanian.com/tanaman-miana> sebagai berikut :

Menyembuhkan Diabetes

Daun Miana dapat menyembuhkan Diabetes dengan mengkomsumsi air rebusan Daun Miana tanpa campuran yang lain. Ataupun dapat dicampur dengan daun semacam ceria tau daun salam yang fungsinya buat mengurangi gula.

Menyembuhkan Ambeien

Penyakit ini sebagai salah satu jenis penyakit pada sistem pencernaan, jadi rasa sakit yang ditimbulkan pada saat BAB. Hal ini disebabkan adanya pembengkakan pada sistem pencernaan. Dengan mengkonsumsi Daun Miana dapat menyurutkan peradangan yang terjadi pada area pencernaan yang terasa sakit, khususnya dibagian dubur.

Menurunkan Demam

Paling tidak minum pada malam hari ataupun menjelang tidur, akan menurunkan demam pada pagi harinya. Sebab kandungan yang terdapat di dalam daun tersebut, berfungsi untuk menurunkan suhu panas yang terdapat di dalam badan.

Menyembuhkan Sakit Perut

Rasa sakit yang terdapat di dalam perut bisa juga ditimbulkan, karena terdapatnya kuman di dalam perut ataupun dapat pula disebabkan masuk angin. Dengan komsumsi air rebusan dari Daun Miana maka akan menyembuhkan rasa nyeri atau pun rasa sakit yang terdapat di dalam perut.

Menyembuhkan Konstipasi

Konstipasi ataupun sembelit dapat diakibatkan oleh berbagai hal, Salah satunya merupakan pola makan yang kurang baik serta konsumsi santapan yang tidak sehat. Dengan meminum air rebusan

Daun Miana secara teratur paling tidak sekali dalam satu hari, maka akan menyurutkan rasa tidak nyaman pada lambung.

Menyembuhkan Flu

Penyakit yang satu ini umumnya akan dibarengi dengan rasa demam ataupun suhu panas yang tinggi. Sebagai pencegahannya dapat meminum air rebusan dari Daun Miana, buat meredakan demam serta juga menyembuhkan flu.

Menyembuhkan Bisul

Selain dengan metode merebus dapat pula dengan metode yang lain buat menyembuhkan penyakit ini, yaitu dengan memanggang Daun Miana diatas kobaran api, ataupun dapat pula dengan memakai kompor namun perlu diperhatikan jangan sampai daun itu hangus. Setelah dirasa hangat, dapat langsung ditempelkan pada bisul. sampai dua kali dalam satu hari sampai bisul itu kering dan mengelupas.

Melancarkan Menstruasi

Daun Miana dapat melancarkan haid dan siklus haid yang tidak teratur. Dengan cara konsumsi air rebusan daun tersebut maka akan melancarkan haid, mengontrol siklus haid, dan juga mencegah terdapatnya nyeri pada saat masa haid.

Menyembuhkan Tifus

Salah satu penyakit yang dapat disebabkan karena, terdapatnya kuman yang terdapat di dalam badan ini dapat disembuhkan dengan konsumsi daun miana. air rebusannya diminum pada malam hari menjelang tidur, atau dapat juga diminum di pagi hari.

Mencegah Radikal Bebas

Salah satu manfaat yang dianggap sangat hebat dari daun ini, yaitu sanggup mencegah radikal bebas yang disebabkan oleh pencemaran udara dan lain-lain. Apalagi radikal bebas juga sebagai salah satu penyebab tumbuhnya sel kanker di dalam badan. Dengan mengkonsumsi daun miana diharapkan dapat membentengi tubuh dari radikal bebas yang dapat menyebabkan tumbuhnya berbagai macam penyakit.

Obat Batuk Berdahak dan Asma

Daun Miana memiliki khasiat yang amat sangat bagus, untuk membantu mengeluarkan lendir yang melekat pada kerongkongan, dan sangat efektif untuk mengatasi gejala batuk berdahak . Daun Miana memiliki khasiat yang amat sangat baik untuk membantu mengeluarkan dahak yang menempel pada tenggorokan, sehingga sangat efektif untuk membantu meringankan gejala batuk.

Cara pemanfaatannya pun sangat mudah, hanya direbus seperti ketika membuat ramuan Daun Miana untuk meredakan demam. Lalu kemudian rebusan dari Daun Miana tersebut diminum secara teratur hingga batuk benar-benar sembuh.

Meningkatkan Nafsu Makan

Kandungan yang ada pada daun miana apabila dikonsumsi juga akan meningkatkan nafsu makan. Nafsu makan bisa hilang atau berkurang karena efek dari penyakit pada tubuh. Untuk mengatasinya Daun Miana dapat dikonsumsi sekaligus untuk mengobati penyakit lain yang ada pada tubuh.

Mengatasi Bibir Pecah-pecah

Daun miana dengan senyawa flavonoid yang ada di dalamnya mampu mengatasi masalah bibir pecah-pecah. Masalah ini biasanya disebabkan karena kurang mengonsumsi vitamin C. Senyawa flavonoid yang ada pada daun miana dapat meningkatkan kerja vitamin C pada tubuh.

Antimalaria

Di Indonesia, penyakit Malaria merupakan salah satu penyakit mematikan. Malaria disebabkan oleh perantara gigitan nyamuk. Daun Miana diketahui mampu mengobati penyakit Malaria, yaitu dengan dibuat ekstrak dan dikonsumsi secara teratur.

Mengatasi Tuberculosis

Penyakit yang disebabkan oleh bakteri ini dapat diatasi dengan mengonsumsi Daun Miana. Daun dari tanaman ini memiliki manfaat mencegah TBC, karena sifatnya yaitu sebagai antibakteri. Kandungan pada Daun Miana mampu menurunkan infeksi bakteri penyebab TBC.

Khasiatnya juga dibantu oleh senyawa flavonoid yang bersifat polar. Melalui sifat ini senyawa tersebut dapat menembus hingga ke bagian dinding sel bakteri. Flavonoid juga berperan sebagai antibakteri yang bekerja dengan cara membentuk senyawa kompleks pada protein ekstraseluler yang mampu mengganggu integritas dari membran sel bakteri.

Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Kandungannya yang bersifat sebagai antibakteri, daun miana juga berperan mengobati alternatif yang disebut *complementary an alternative* (CAM). Pengobatan ini mampu meningkatkan imunitas tubuh dengan beberapa tahapan, diantaranya adalah mempengaruhi pembentukan antibodi, mengubah keseimbangan inflamasi, dan mengatur respon patogen.

Sebagai Tanaman Hias

Manfaat lainnya dari Daun Miana adalah untuk mempercantik taman rumah atau bisa juga sebagai tanaman di dalam pot. Tanaman ini memang memiliki warna yang khas serta bentuk floral yang ada di daunnya terlihat sangat indah. Maka tidak heran banyak ibu-ibu yang menanamnya di rumah untuk menghiasi taman rumah mereka. Lebih lanjut, Miana tanaman berbunga ini, banyak dibudidayakan sebagai tanaman hias. Miana sangat populer sebagai tanaman kebun, karena daunnya yang berwarna-warni dan cerah. Oleh karena itu, banyak warga yang memakainya sebagai tumbuhan hias, sebab bentuk dan warnanya yang menarik. Berikut ini adalah foto dari berbagai bentuk tanaman Hias Miana :



Gambar 7 : Tanaman Miana Hias

Sumber : <https://www.google.com>



Gambar 8: Tanaman Miana Hias

Sumber : <https://www.google.com>



Gambar 9 : Tanaman Miana Hias

Sumber : <https://www.google.com>

2. Efek Samping Daun MIANA menurut pakar Nutrisionist (<https://www.bangisman.com>) :

“Diare (mencret) merupakan gangguan kesehatan yang paling mudah terlihat dampaknya ketika seseorang terlalu banyak mengonsumsi daun miana, apakah sebagai makanan atau sebagai obat herbal untuk penyakit tertentu”. Bahkan efek samping daun miana pada kasus diare ini bisa berujung pada perubahan bentuk feses yang berdarah karena kandungan zat asam-nya yang terlalu berlebihan. Maka dari itu dianjurkan untuk tidak mengonsumsi melebihi takaran yang dianjurkan yaitu dalam kisaran 80-100 gr per harinya”.

Berikut ini adalah beberapa gejala efek samping daun miana menurut penelitian-penelitian dari para pakar medis dan nutrisionist, sebagai berikut :

1. Memicu Penyakit Maag

Salah seorang pakar kesehatan nutrisi dari Biochemistry NUS Medicine, Singapura Prof. Dr. Christiani Jeyakumar Ph.d, M.D, mengemukakan menurut penelitiannya bahwa, Efek samping Daun Miana jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit maag dan asam lambung (gastritis). Hal ini didasari karena Daun Miana memiliki kandungan Asam Askorbat yang kadar jumlahnya sangat tinggi, sehingga jika asupannya terlalu berlebihan maka bisa merusak sel-sel dinding lambung yang berujung pada penyakit maag dan asam lambung (gastritis). Setidak-tidaknya konsumsilah Daun Miana ini tidak lebih dari 100 gr/ per hari-nya supaya menghindari efek samping yang membahayakan tersebut.

2. Menyebabkan Diare (Mencret)

Sedangkan menurut salah seorang ilmuwan dari Department of Food Safety & Food Quality Prof. Dr. Patrick Kolsteren Ph.d, FACS, menyebutkan berdasarkan penelitiannya bahwa, Diare (mencret) merupakan masalah kesehatan yang paling mudah terlihat dampak akibatnya ketika seseorang terlalu banyak mengkonsumsi Daun Miana, apakah sebagai makanan atau sebagai obat herbal untuk penyakit tertentu. Bahkan efek samping daun miana pada kasus diare ini bisa berujung pada perubahan bentuk feses yang berdarah karena kandungan zat asam-nya yang terlalu berlebihan.

3. Menyebabkan Anemia

Dalam sebuah hasil riset ilmiah dinyatakan bahwa, Efek samping Daun Miana bisa memicu penurunan produktifitas sel-sel darah yang berujung pada tidak stabilnya tingkat kadar jumlah darah di dalam tubuh, karena terlalu tingginya kandungan Betaine dan Asam Askorbat di dalamnya sehingga dapat menimbulkan resiko penyakit anemia.

4. Memicu Penyakit Arthritis (Radang Sendi)

Pada hakikatnya, Daun Miana memiliki kandungan senyawa-senyawa yang tinggi dan bersifat asam yang sangat berkhasiat bagi sistem imun tapi dapat juga menjadi sangat berbahaya bagi kesehatan struktur persendian tulang secara keseluruhan. Meskipun memang dampak dari hal tersebut tergantung pada jumlah pengonsumsiannya, oleh karenanya dianjurkan untuk tidak mengonsumsi Daun Miana lebih dari 80-100 gr per harinya

BAB IV. CARA MEMBUDIDAYAKAN, MENGKONSUMSI TANAMAN MIANA

1. Cara Membudidayakan Tanaman Miana

Saat ini tanaman miana banyak dibudidayakan dan juga sudah lebih bervariasi. Variasi tersebut dapat dilihat pada warna daunnya yang berasal dari teknik penyilangan. Tanaman hias Miana juga tergolong tanaman hias dengan perawatan yang cukup mudah. Cara membudidayakan atau memperbanyaknya cukup dengan cara stek batang atau daun. Adapun teknik pembudidayaan Tanaman Miana ini antara lain sebagai berikut :

1. .Membuat Stek dari batang Tanaman Miana dengan menggunting batang tanaman tersebut dengan Panjang atau tinggi minimal 5 cm, agar ketika ditanam kedalam tanah masih ada batang yang muncul dipermukaan tanah. Hal tersebut dapat terlihat pada gambar foto sebagai berikut (lihat gambar 7) :



Gambar 10 : Cara membuat Stek Tanaman Miana

Sumber : Foto Penulis

2. Menanam dalam Pot atau langsung ditanam kedalam tanah. Hal tersebut dapat terlihat pada gambar 8, sebagai berikut :



Gambar 11 : Tanaman Miana yang baru ditanam dengan umur 1 Minggu

Sumber : Foto Penulis



Gambar 12 : Tanaman Miana pada umur 1 bulan

Sumber : Foto Penulis

3. **Perawatan** (<https://dosenpertanian.com/tanaman-miana>);

Perawatan Tanaman Miana dilakukan dengan penyiraman, pemupukan dan penyiangan terhadap gulma. Penyiraman pada tanaman dilakukan hanya pada kondisi tanaman butuh, yaitu ketika terlihat ciri-ciri kekeringan pada tanaman.

Pemberian pupuk pada tanaman miana lebih baik jika jenisnya adalah pupuk daun. Pupuk dapat diberikan dengan cara disemprotkan pada tanaman. Selanjutnya penyiangan gulma, dilakukan ketika banyak gulma dan tanaman liar yang tumbuh di sekitar tanaman miana. Sebaiknya jangan dibiarkan terlalu lama, karena gulma dapat mempengaruhi nutrisi tanaman miana.

Ada 6 Hal Ini Tidak Boleh Dilakukan Pada Tanaman Miana (<https://lingkarmadiun.pikiran-rakyat.com>). Perawatan pada tanaman Miana yang tepat akan membuat tanaman hias Miana semakin tumbuh subur dan berdaun sehat. Namun ada beberapa hal yang biasa orang lakukan pada tanaman hias yang ternyata justru tidak boleh dilakukan, diantaranya:

1. Jangan disiram secara berlebihan.

Penyiraman tanaman Miana dilakukan maksimal 2 kali sehari pada pagi dan sore hari untuk menjaga kelembapannya kecuali pada musim hujan.

2. Jangan Berikan Pupuk pada Miana yang Baru di Stek

Jika ada tanaman Miana yang baru di Stek, sebaiknya jangan berikan pupuk secara langsung, karena akar dari Tanaman Miana yang baru di stek belum terlalu bertumbuh. Pemberian pupuk baru bisa dilakukan minimal satu bulan setelah proses stek pada Miana.

3. Jangan Ditanam Pada Wadah Pot Berukuran Besar sebaiknya ditanam pada pot yang kecil terlebih dahulu sampai akarnya benar-benar tumbuh lebat dan kuat baru dipindahkan ke media tanam lain yang ukurannya lebih besar.

4. Jangan Diletakkan Pada Tempat yang Gelap. Tanaman Miana harus diletakkan pada tempat yang terkena sinar matahari pagi atau sore. Jangan diletakkan ditempat yang gelap yang cenderung kurang sinar matahari, karena akan mengakibatkan warna dari daun Miana pudar dan pucat. Selain itu, daun Miana juga akan mudah dimakan oleh ulat. Hama ulat sangat menyukai tempat yang lembab dan gelap.

5. Jangan Menggunakan Media tanam yang Bersifat Padat. Media tanam yang cocok untuk menanam tanaman Miana adalah media tanam yang bersifat porositas (mudah menyerap air),

hal tersebut dilakukan agar batang dari tanaman Miana tidak mudah membusuk akibat air yang tergenang pada media tanam yang kurang porositas.

6. Jangan Menggunakan Ampas/Bubuk Kayu Sebagai Media Tanam

Banyak yang menggunakan ampas atau bubuk kayu sebagai campuran media tanam. Sebaiknya hindari hal tersebut sebagai pilihan media tanam pada tanaman Miana. Ampas atau serbuk kayu sangat mudah menyimpan air dan dapat menyebabkan pembusukan batang tanaman Miana.

2. Cara Mengonsumsi Tanaman Miana

Ada banyak cara untuk mengonsumsi Tanaman Miana, diantaranya sebagai berikut :

Daun Miana Yang Dimasak Dengan Daging Ayam sebagai lauk nasi (Lihat gambar 10) :



Gambar 13 : Cara Mengolah Masakan Daun Miana dengan Daging Ayam

Sumber : Foto Penulis

Dari tampilan gambar 10 dapat terlihat bahwa :

1. Tanaman Miana, setelah dipetik daunnya, dicuci kemudian diremas-remas dan diperas airnya, supaya rasa pahit berkurang.

2. Daging Ayam yang sudah dicampur dengan berbagai bumbu yaitu : jahe, lengkuas, cabe rawit, daun bawang, daun kemangi dan sedikit minyak dicampur dengan Daun Miana yang sudah diremas.
3. Kemudian setelah itu diaduk aduk hingga menyatu, kemudian dikukus dan hasilnya dapat terlihat pada gambar 11, sebagai berikut :



Gambar 14 : Masakan Daun Miana dengan Daging Ayam
Sumber : Foto Penulis

Daun Miana untuk Obat Batuk Berdahak dan Asma

Cara mengolahnya sangat mudah, hanya diperlukan ramuan Daun Miana, lalu meminumnya secara teratur sampai batu berdahak yang dialami betul- betul membaik.

Cara Mengolah Daun Miana, langkah-langkahnya seperti berikut :

- Ambil 7 lembar daun Miana, dicuci, lalu ditumbuk.
- Kemudian, diberi air panas, lalu diperas atau disaring.
- Selanjutnya, campurkan dengan madu karena daun ini terasa pahit.
- Setelah itu, tambahkan kuning telur bila perlu.
- Lalu, Diminum pagi dan malam.

BAB V. UPAYA YANG SEDANG DILAKUKAN UNTUK MASYARAKAT DILINGKUNGAN PERUMAHAN

Salah satu upaya yang dapat dilakukan supaya Daun Miana ini bermanfaat bagi masyarakat adalah dengan menanam Tanaman tersebut dipinggir jalan depan rumah sendiri. Gambar 12, memperlihatkan upaya yang dilakukan oleh penulis, agar tanaman ini dapat bermanfaat bagi masyarakat. Mereka dapat memetikanya bila memerlukan daun tersebut.



Gambar 15 : Penanaman Tanaman Miana dipinggir jalan Depan Rumah Sendiri
Sumber : Foto Penulis

KESIMPULAN

- Miana merupakan salah satu tanaman yang memiliki banyak manfaat baik sebagai obat Herbal maupun sebagai Tanaman Hias.
- Ada banyak jenis Daun Miana, namun sampai saat ini hanya ada satu jenis Daun Miana yang telah diketahui dapat dijadikan sebagai obat Herbal, yaitu Daun Miana yang berwarna Ungu tua.
- Daun Miana juga dapat berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan obat bagi penyakit TBC atau Paru-paru, sehingga diharapkan tanaman ini juga dapat menjadi obat Herbal untuk menghadapi virus Covid-19 yang saat ini sedang melanda diseluruh dunia.
- Tulisan ini dapat dijadikan bahan penelitian lanjutan, khususnya untuk mengetahui khasiat dari berbagai jenis Daun Miana.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Vivi Lisdawati, Daroham M., Sukmayanti A., Yun A.N. (2008), **Karakteristik Daun Miana (Plectranthus Scutellarioides (L) Bth.) Daun Buah Sirih (Piper betle L.) Secara Fisiko Kimia dari Ramuan Lokal Antimalaria Daerah Sulawesi Utara**, Media Litbang Kesehatan Volume XVIII Nomor 4.

UtaraAnisatu Z. Wakhidah1*, Marina Silalahi2 (2018), **Etnofarmakologi tumbuhan miana (Coleus Scutellarioides(L.) Benth) Pada Masyarakat Halmahera Barat, Maluku** Pascasarjana Program Biologi Tumbuhan, FMIPA, Institut Pertanian Bogor, Jurnal Pro-Life Volume 5 Nomor 2. ISSN e-journal 2579-7557

Marpaung PNS. A.C. Wullur, danP. V.Y.Yamlean. (2014), **Uji efektivitas sediaan salep ekstrak daun miana (Coleus scutellarioides [L] Benth.) untuk pengobatan luka yang terinfeksi bakteri Staphylococcus aureus pada kelinci (Oryctolagus cuniculus)**. Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT3 (3): 170—175

Prosiding :

Sarwindah Sarwindah, Fandhi Adi Wardoyo (2019), **Penurunan Kadar Formalin pada Tahu Putih dengan Larutan Daun Miana (Coleus benth) Berdasarkan Variasi Waktu Perendaman**, Prosiding pada Seminar Nasional Mahasiswa Unimus, E-ISSN: 2654-776X, diunduh dari :<https://prosiding.unimus.ac.id>

Skripsi/ Tesis/ Disertasi :

Tandi Palette (2017), **Disertasi efek Ekstrak Daun Miana Ungu (Coleus Scutellarioides (L) Benth) Terhadap Mycobacteriumtuberculosis Pada Mencit Yang Telah Diinduksi Dengan Mycobacteriumsecara Intraperitonium(Kajian Terhadap Ekspresi Mrna Interleukin6 Dan Mrnainterleukin10)**, Sekolah Pasca Sarjanas-3 Ilmu Kedokteranuniversitas Hasanuddin, diunduh dari:<http://digilib.unhas.ac.id>

Laman :

Ciri-ciri Daun Miana, diunduh dari : <https://www.google.com>

Deskripsi Daun Miana, diunduh dari : <https://id.wikipedia.org>

Efek Samping Daun,Miana, diunduh dari : <https://www.bang-isman.com>

Foto – foto Tanaman Miana, diunduh dari : <https://www.google.com>

Ika Sholekhah Putri (16 November 2020), **6 Hal Ini Tidak Boleh Dilakukan Pada Tanaman Miana**, diunduh dari : <https://lingkarmadiun.pikiran-rakyat.com>

Irvan Yoga Pratama (14 Oktober 2020), **Tanaman Miana, Klasifikasi, Ciri Morfologi, Manfaat, Dan Cara Budidaya**, diunduh dari: <https://dosenpertanian.com/>

Jenis Daun Miana, diunduh dari : <https://www.facebook.com/PondokBungaAvantika/post>

Khasiat Daun Miana, diunduh dari : <https://www.khasiat.co.id>

Khasiat Daun Miana, diunduh dari : <https://nusadaily.com>

Rusniati dkk (2017), **Aktivitas tanaman sebagai antibakteri, Laboratorium Mikrobiologi Farmasi Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar**, diunduh dari : <https://www.slideshare.net>