

Etnobotani ke atas Tumbuhan yang digunakan sebagai Ulam di Malaysia

KHAIRANA HUSAIN, MOHD SHAFIE ZABIDI, IBRAHIM JANTAN,
JAMIA AZDINA JAMAL & JURIYATI JALIL

ABSTRAK

Tinjauan etnobotani ini merupakan satu usaha untuk mengumpul, mengenalpasti dan menjanakan maklumat mengenai kepelbagaian tumbuhan yang digunakan sebagai ulam oleh masyarakat Melayu di Malaysia. Kajian ini berdasarkan tinjauan literatur dan temubual yang dijalankan di pasar Kuala Lumpur dan bandar Port Dickson, Negeri Sembilan. Sebanyak 109 spesies tumbuhan daripada 52 famili telah berjaya direkodkan kegunaan mereka sebagai ulam. Daripada jumlah ini, 47 spesies daripada 27 famili adalah ulam popular manakala 62 spesies daripada 38 famili adalah ulam tradisional. Kebanyakan ulaman tersebut dipercayai mengandungi pelbagai khasiat perubatan dan digunakan dalam merawat pelbagai jenis penyakit terutamanya yang ringan seperti penyakit kulit, masalah penghadaman, sakit ringan, luka dan ulser, panas badan, batuk dan sebagai agen melambatkan proses penuaan.

Kata kunci: Tinjauan etnobotani, tumbuhan ubatan, ulam, khasiat perubatan.

ABSTRACT

This ethnobotanical survey is an effort to collect, identify and generate information on the variety of plants which are being utilized as salads by the Malays in Malaysia. The research was based on a literature survey and interviews carried out at the markets of Kuala Lumpur and downtown Port Dickson, Negeri Sembilan. A total of 109 species from 52 families had been successfully recorded to be consumed as salads. Of these, 47 species from 27 families are popular salads while 62 species from 38 families are traditional salads. Most of the salads are believed to possess a variety of medicinal values and are used to treat various diseases especially of a

mild nature such as skin infections, digestion problems, mild pain, cut and ulcer, fever, cough and as anti-aging agents.

Key words: Ethnobotanical survey, medicinal plants, salads, medicinal values.

PENDAHULUAN

Di antara 8000 spesies tumbuhan yang telah direkodkan di Malaysia, sebanyak 100 spesies daripada pelbagai famili telah dilaporkan digunakan sebagai ulam (Soepadmo 1983; Mustafa 1994). Kebanyakan ulam ini biasanya mudah ditemui dan tumbuh melata secara semula jadi di semak-samun, belukar, pinggir hutan, kampung, jalanan dan juga ditanam di rumah-rumah. Sebahagian besar ulam adalah tumbuhan renek dan melata seperti pegaga (*Centella asiatica*), ulam raja (*Cosmos caudatus*) dan selom (*Oenanthe javanica*). Namun begitu terdapat juga ulam dari jenis pokok-pokok besar seperti petai (*Parkia speciosa*), mengkudu (*Morinda citrifolia*) dan kerdas (*Pithecellobium bubalinum*), dan biasanya ia tumbuh meliar di kawasan pendalaman, di dusun atau pun di hutan belantara.

Ulam digunakan oleh masyarakat Melayu dalam pelbagai cara, antaranya ialah dimakan mentah, dicelur terlebih dahulu, direbus, dalam bentuk hidangan kerabu atau sebagai nasi ulam. Kebiasaannya, bahagian tumbuhan yang matang seperti daun atau batang dicelur atau direbus terlebih dahulu bagi tujuan menghilangkan rasa kelat pada bahagian tersebut, juga untuk melarutkan bahan kimia yang beracun. Bahagian tumbuhan yang sering digunakan sebagai ulam pula adalah bahagian daun, pucuk, batang, bunga, umbisi (rizom), umbut, mumbang, buah atau keseluruhan tumbuhan tersebut. Ulam dikategorikan kepada dua kumpulan utama, iaitu ulam popular dan ulam tradisional (Noorsiha 2000). Ulam popular ditakrifkan sebagai kumpulan tumbuhan tempatan yang dikenali ramai dan turut dipasarkan secara komersial tetapi kurang meluas. Contohnya pegaga, mengkudu dan petai. Manakala ulam tradisional pula ditakrifkan sebagai kumpulan tumbuhan tempatan yang ditanam atau tumbuh liar, kurang dikenali dan jarang dipasarkan secara komersial. Contohnya serai kayu, cemamar dan keredas.

Ulam mempunyai perbagai khasiat nutrien yang berguna kepada kesihatan seperti sumber mineral/zat galian (kalsium, fosforus, besi, natrium dan kalsium) dan vitamin (C, A, E dan lain-lain) yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan penjagaan kesihatan serta merangsang minda yang sihat (Mustapa 1994; Tee et al. 1997). Penggunaan ulam bukan sekadar sebagai bahan makanan malah dipercayai berguna sebagai bahan ubatan sama ada sebagai pencegah atau penyembuh penyakit seperti ulam raja (*Cosmos caudatus*) untuk membersihkan darah dan memperkuat tulang, pegaga (*Centella asiatica*) mempunyai khasiat dalam proses awet muda, memperbaiki peredaran darah,

menguncupkan rahim dan untuk kecergasan otak, pucuk mengkudu (*Morinda citrifolia*) berupaya mencegah penyakit buasir dan sakit kepala serta meguncupkan rahim manakala petai (*Parkia speciosa*) pula dipercayai boleh mengurangkan komplikasi dan risiko penyakit kencing manis serta mampu mengurangkan tekanan darah tinggi (Burkill 1935; Dharma 1987; Abd. Rahman 1998; Muhamad & Mustapha Ali 1992; Ismail 2000).

Tinjauan etnobotani ini merupakan satu usaha untuk mengumpul, mengenalpasti dan menjanakan maklumat mengenai kepelbagaian tumbuhan yang digunakan sebagai ulam oleh masyarakat Melayu di Malaysia serta khasiat perubatannya.

KAEDAH

LOKASI KAJIAN

Tinjauan literatur dilakukan di beberapa buah perpustakaan tempatan iaitu Perpustakaan Tun Sri Lanang, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi, Selangor; Perpustakaan Kampus Kuala Lumpur, UKM; Perpustakaan Maya Tan Sri Lim Goh Tong, Hospital UKM, Perpustakaan Negara, Perpustakaan Institut Penyelidikan Perubatan (IMR) dan Perpustakaan Negeri, Kuala Lumpur. Kajiselidik dijalankan di Kuala Lumpur dan Port Dickson, Negeri Sembilan. Lokasi yang dipilih adalah pasar besar, pasar tani atau pasar malam yang terdapat di Jalan Chow Kit dan Jalan Tunku Abdul Rahman, Kuala Lumpur manakala di Port Dickson adalah di Batu 4 dan bandarnya.

SAMPEL

Pengumpulan maklumat daripada literatur dilakukan ke atas buku-buku dan jurnal-jurnal yang terpilih yang diterbitkan dari tahun 1930 sehingga 2000. Pengumpulan maklumat melalui kaedah kajiselidik adalah dengan menggunakan borang selidik dan temubual yang dijalankan terhadap orang perseorangan dan para peniaga yang arif tentang tumbuhan ulam sama ada yang dikomersilkan di pasar, pasar malam dan pasar tani ataupun yang mengamalkan pemakanannya kerana mempercayai khasiat perubatan yang terkandung dalam tumbuhan tersebut. Sebanyak 14 sampel telah berjaya dikumpulkan melalui kaedah ini dan dikenalpasti oleh ahli botani dari UKM serta disimpan sebagai baucer spesimen di Jabatan Farmasi, UKM.

PENGUMPULAN DATA

Maklumat tumbuhan ulam yang direkodkan daripada buku-buku dan jurnal meliputi nama botani, nama tempatan, famili, bahagian tumbuhan yang digunakan dan khasiat perubatan. Maklumat tumbuhan yang direkodkan

daripada orang perseorangan dan peniaga adalah nama tempatan, bahagian tumbuhan yang digunakan dan khasiat perubatan. Berdasarkan kepada nama tempatan, nama saintifik tumbuhan ulam telah diperolehi.

HASIL DAN PERBINCANGAN

Pengumpulan maklumat daripada literatur (Gimlette et al. 1930; Burkill 1935 ; Perry 1980; Abdul Aziz 1986; Dharma 1987; Muhamad & Mustapha Ali 1992; Abdul Rahman 1998; Halimathul 1998; Chin 1999; Indu Bala & Ng 1999; Ismail 2000) dan soal selidik yang dijalankan telah berjaya merekodkan sebanyak 109 spesies daripada 52 famili yang digunakan sebagai ulam. Sebanyak 95 spesies diperolehi hasil daripada tinjauan literatur dan 14 spesies hasil daripada temubual. Daripada jumlah ini, ulam popular merangkumi sebanyak 47 spesies daripada 27 famili (Jadual 1) manakala 62 spesies daripada 38 famili adalah ulam tradisional (Jadual 2).

Daripada 52 jumlah famili ulam yang didokumenkan, hanya spesies daripada 14 famili (Anacardiaceae, Caricaceae, Convolvulaceae, Dennstaedtiaceae, Guttiferae, Liliaceae, Moringaceae, Musaceae, Opiliaceae, Oxalidaceae, Polygonaceae, Umbelliferae, Urticaceae dan Zingiberaceae) terdiri daripada ulam popular. Manakala spesies daripada 25 famili (Apocynaceae, Araliaceae, Asclepiadaceae, Basellaceae, Bignoniaceae, Blenchnaceae, Butomaceae, Capparidaceae, Commelinaceae, Gnetaceae, Gramineae, Lecythidaceae, Malpighiaceae, Meliaceae, Moraceae, Myrsianaceae, Nyctaginaceae, Olacaceae, Palmaceae, Passifloraceae, Portulacaceae, Rhamaaceae, Sapindaceae, Scrophulariaceae dan Verbenaceae) terdiri daripada ulam tradisional. Terdapat beberapa spesies daripada 13 famili (Amaranthaceae, Aracea, Compositae, Cruciferae, Cucurbitaceae, Eupohbiaceae, Labiatae, Leguminosae, Myrtaceae, Piperaceae, Rubiaceae, Rutaceae dan Solanaceae) boleh dikategorikan sebagai ulam popular dan ulam tradisional.

Perangkaan ini menunjukkan bahawa hanya 47 spesies tumbuhan ulam digunakan secara meluas oleh masyarakat Melayu pada ketika ini manakala sebanyak 62 spesies tumbuhan ulam yang lain jarang digunakan malah ada di antaranya masih tidak diketahui kegunaannya sebagai ulam oleh masyarakat umum. Dalam kajian ini juga, mendapati spesies tumbuhan dari famili Leguminosae (12.8%), Compositae (7.3%), Verbenaceae (4.6%) dan Zingiberaceae (4.6%) paling banyak digunakan jika dibandingkan dengan spesies daripada famili-famili yang lain. Bahagian pucuk dan daun tumbuhan pula adalah bahagian yang paling kerap digunakan dalam cara pemakanan ulaman.

Melalui perangkaan yang diperolehi daripada kajian ini, peratusan spesies ulam yang digunakan dalam perubatan tradisional, banyak menunjukkan bahawa ulam tradisional berpotensi untuk merawat perbagai jenis penyakit

JADUAL 1. Senarai tumbuhan ulam popular dan khasiatnya

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Amaranthaceae			
<i>Amaranthus gangeticus</i> L.	Bayam	Daun, pucuk	Sebagai diuretik dalam rawatan gonorrhoea (Burkill 1935; Perry 1980; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Anacardiaceae			
<i>Anarcadium occidentale</i>	Gajus, janggus, ketereh, jambu golok	Pucuk, daun muda	- (Mustapa 1994; Halimathul 1998)
<i>Bouea macrophylla</i> Griff	Kundang	Pucuk, daun muda	Rawat sakit kepala (Burkill 1935; Rukayah 1992; Mustafa 1994).
<i>Mangifera indica</i> L.	Mempelam, mangga, pauh	Pucuk, buah muda	- (Ismail 2000)
Aracea			
<i>Colocasia esculenta</i> L. Schott.	Keladi, talas	Sulur, rizom	- (Perry 1980; Mustafa 1994; Ismail 2000).
Caricaceae			
<i>Carica papaya</i> Linn.	Betik, papaya, ketela	Bunga, pucuk	Merawat asma, batuk & laksatif, mengeluarkan kahak, menguruskan badan, melancarkan haid, turunkan tekanan tinggi, rangsang pengeluaran susu ibu dan tonik untuk melancarkan penghadamam (Mustapa 1994; Goh et al. 1995; Abd. Rahman 1998; Ismail 2000).
Compositae			
<i>Commos caudatus</i> Kunth	Ulam raja	Daun, pucuk	Menguatkan tulang, membersihkan darah (Mustafa 1994; Halimathul 1998; Ismail 2000).
<i>Lactuca sativa</i> L.	Selada butat, selada	Daun	- (Halimathul 1998)
Convolvulaceae			
<i>Ipomea aquatica</i> Forssk	Kangkung	Daun muda, pucuk	Laksatif, merawat buasir (Mustafa 1994; Ismail 2000).
<i>Ipomea batatas</i> (L.) Lamk	Keledek, ubi jalar	Pucuk, daun muda	Merawat demam (Burkill 1935; Halimathul 1998).

(bersambung)

JADUAL 1. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Cruciferae			
<i>Rorippa masturtium</i> . <i>Oaquaticum</i>	Selada air, Semanggi	Pucuk, daun muda	Bisul, mulut pecah, kayap, sembelit, gusi bengkak, kerosakan gigi, meredakan anemia, mulut berbau, ekzema, dermatitis, kulit bersisik & hilangkan keletihan (Wendy et al. 1995; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Cucurbitaceae			
<i>Cucumis sativus</i> L.	Timun, mentimun	Buah	- (Mustafa 1994; Chin 1999; Ismail 2000)
<i>Cucurbita moschata</i> (Duch. Ex Lam) Duch. Ex. Poir	Labu merah, labu tukai	Pucuk, daun muda	- (Goh et al. 1995; Halimathul 1998)
<i>Lagenaria vulgaris</i> Ser.	Labu air, Labu manis	Pucuk	- (Perry 1980; Mustafa 1994; Ismail 2000)
<i>Momordica charantia</i> L.	Peria, Peria katak, Periok, Paria	Buah	Merawat sakit perut, cirit-birit, penyakit kulit dan terbakar, mengurangkan asma, sakit sendi tulang dan mengawal metabolisme glukosa darah (Perry 1980; Goh et al. 1995; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Dennstaedtiaceae			
<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw	Pucuk paku, paku benar, paku sungai	Pucuk, daun muda	Merawat demam & selepas bersalin (Burkill 1935; Perry 1980; Abdul Aziz 1986; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Euphorbiaceae			
<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Ubi kayu	Pucuk, daun muda	- (Mustafa 1994; Wendy et al. 1995; Chin 1999)
<i>Sauropus androgynus</i>	Cekur/ Cekup/ Tarok manis	Daun	Rawatan selepas bersalin & menambah pengeluaran susu ibu (Goh et al. 1995; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Guttiferae			
<i>Garcinia atroviridis</i> griff Ew. T. Andes	Asam gelugur	Daun muda	- (Mustafa 1994)

(bersambung)

JADUAL I. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Labiatae			
<i>Ocimum basilicum</i> Linn	Ruku hitam, kemangi, selasih	Pucuk, daun muda	Merawat batuk, sakit tekak, sakit gigi, kurap, asma, angin dalam perut, tonik, menstabilkan gula dalam darah, rawat kelumumur, mengurangkan tekanan darah tinggi dan tahap kolesterol dalam darah (Muhammad & Mustafa 1994; Mustafa 1994; Abd. Rahman 1998; Indu et al. 2000).
Leguminosae			
<i>Parkia speciosa</i> Hassk	Petai	Biji	Merawat kencing manis (Muhammad & Mustafa Ali 1994; Mustafa 1994).
<i>Archidendron jiringa</i> (Jack) Nielsen	Jering, Jengkol	Biji, pucuk, daun muda	Merawat batu karang & kencing manis (Mustafa 1994; Halimathul 1998; Ismail 2000).
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L) DC.	Kacang botol/ botor/kelisa	Buah/ Lengai	- (Mustafa 1994; Wendy et al. 1997; Halimathul 1998; Ismail 2000).
<i>Tamarindus indica</i> Linn	Asam jawa	Daun, pucuk	Merawat panas badan, sakit tekak, bengkak & batuk, ubati luka (Mustafa 1994; Ross 1999).
<i>Vigna radiata</i> (L.) Wilezek	Kacang hijau	Taugeh	- (Mustafa 1994; Chin 1999; Ismail 2000).
<i>Vigna unguiculata</i> (L)	Kacang panjang, kacang perut ayam	Lengai/buah	- (Mustafa 1994; Chin 1999; Ismail 2000).
Liliaceae			
<i>Allium cepa</i> L.	Bawang kecil/merah	Bawang	Mengurangkan demam, menyembuhkan luka dan merawat diabetes (Perry 1980; Ismail 2000).
Moringaceae			
<i>Moringa oleifera</i> Lamk	Kacang kelo, merungai, remungai	Daun, Lengai	Pembersih darah, merawat diabetes & hipertensi, merawat luka, meningkatkan pengeluaran susu ibu, sebagai laksatif, meningkatkan tenaga batin (Perry 1980; Mustafa 1994; Halimathul 1998; Indu et al. 2000).
Musaceae			
<i>Musa acuminata</i> Colla	Pisang	Jantung	Mengurangkan ulser dan cirit-birit (Halimathul 1998; Ismail 2000).

(bersambung)

JADUAL 1. Sambungan

Famili/Species	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Myrtaceae			
<i>Syzygium aromaticum</i> L. Merr & Perry.	Cengkih	Pucuk	Merawat malaria, antiseptik, rawatan selepas bersalin, cirit-birit, nafas berbau, sakit gigi, sakit perut (Perry 1980; Mustafa 1994; Ismail 2000).
Opiliaceae			
<i>Champereria manillana</i> (Bl.) Merr	Cemperai	Pucuk, daun	Mengubati ulser mulut, mengatasi masalah lemah anggota badan/ sengal-sengal tulang (Ismail 2000).
Oxalidaceae			
<i>Averrhoa bilimbi</i> Linn	Belimbing buluh/asam/wuluh	Pucuk	Merawat darah tinggi & diabetes, pening, demam panas, gatal-gatal & batuk (Mustafa 1994; Muhammad & Mustafa Ali 1994; Goh et al. 1995).
Piperaceae			
<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	Kaduk, kadok, kampung	Pucuk, daun	Merawat malaria, batuk, selesema, sakit pinggang, sakit gigi, sengal-sengal sendi & penyakit cacing (Abdul Rahman 1998; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Polygonaceae			
<i>Polygonum minus</i> Huds. Ssp. Micranthum Dans	Kesum	Daun, pucuk	Merawat kecacingan (Burkill 1935; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Rubiaceae			
<i>Morinda citrifolia</i> Linn	Mengkudu, bengkudu	Pucuk, buah	Rawatan selepas bersalin, senggugut, demam, ulser, salah urat, terseliuh, kencing manis, hilang selera makan, bengkak, kecacingan, meningkat kesuburan lelaki, rawatan kembung perut & ulser perut, batuk, rawatan rambut gugur (Perry 1980; Muhammad & Mustafa Ali 1994; Mustafa 1994; Goh et al. 1995; Indu et al. 2000; Ismail 2000).
Rutaceae			
<i>Murraya koenigii</i> L. Spreng	Kari	Pucuk	- (Ismail 2000)

(bersambung)

JADUAL 1. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Solanaceae			
<i>Capsicum frutescens</i> L.	Cabai/lada burung, cili api	Buah	Perangsang, karminatif dan ubat sakit sengal tulang (Perry 1980; Ismail 2000).
<i>Solanum nigrum</i> L.	Terung telunjuk/meranti/ranti/perat	Buah, pucuk	Sebagai laksatif, mengurangkan bengkak, batuk, asma, bronkitis, luka, ulser, muntah, busung (Perry 1980; Abd Rahman 1998; Halimathul 1998; Ismail 2000).
<i>Solanum torvum</i> Swartz	Terung pipit/rajab wang/belanda, Terung mangas/belah/pipit putih/rembang/mangon	Buah	Menambahkan selera makan, mengurangkan tekanan darah tinggi, kecacingan, merawat pitam, kayap & resdung (Muhammad & Mustafa Ali 1994; Abd Rahman 1998; Halimathul 1998).
Umbelliferae			
<i>Centella asiatica</i> L. Urban	Pegaga, pegaga kerinting/nyonya, pegaga biasa/ubi, pegaga embun, daun kaki kuda	Keseluruhan tumbuhan	Rawatan masalah penghadaman, merawat buasir, demam, cirit berdarah, lelah, masalah buah pinggang, masalah kulit, kudis, ulser, luka, tonik, otak, melicinkan peredaran darah, rheumatik, sakit tekak & batuk, menurunkan tekanan darah tinggi, sakit mata, meningkatkan selera makan dan awet muda (Muhammad & Mustafa Ali 1994; Mustafa 1994; Abd Rahman 1998; Goh et al. 1995; Indu et al. 2000; Ismail 2000).
<i>Oenanthe stolonifera</i> DC	Selom	Batang muda, daun	-(Halimathul 1998)
Urticaceae			
<i>Artocarpus heterophyllus</i> Linn	Nangka	Pucuk	-(Mustafa 1994)

(bersambung)

JADUAL 1. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
<i>Zingiberaceae</i>			
<i>Alpinia galanga</i> Swartz	Lengkuas, langkuas	Rizom, bunga	Hilangkan mulut berbau busuk, cirit-birit, sejuk badan & merawat penyakit berkaitan dengan penghadaman (Mustafa 1994; Abdul Rahman 1998; smail 2000).
<i>Curcuma domestica</i> Val.	Kunyit	Rizom, daun muda, bunga kunyit	Merangsang pengeluaran jus hempedu, mengurangkan sakit perut, antibakteria & menahan bengkak (Mustafa 1994; Abd Rahman 1998; Ross 1999; Ismail 2000).
<i>Kaemferia galanga</i> Linn	Cekur, kencur	Rizom, daun	Menghilangkan gatal tekak, rawatan selepas bersalin, mengurangkan sakit kepala, mual perut & gastrik (Abd Rahman 1998; Halimathul 1998; Ismail 2000).
<i>Etilingera elattior</i> Hassk	Kantan	Putik bunga, daun, batang, buah, biji	Awet muda, meningkatkan selera makan, rawat sakit telinga, darah tinggi dan kencing manis (Muhammad & Mustafa Ali 1994; Abd Rahman 1998).

(-) : Tidak dilaporkan dalam rujukan tersebut.

iaitu sebanyak 56% berbanding dengan 44% sahaja bagi ulam popular. Hasil kajian juga menunjukkan bahawa kebanyakan ulam digunakan sebagai bahan ubatan dalam perubatan tradisional hanya untuk merawat penyakit-penyakit yang ringan seperti penyakit kulit (kurap, panau, gatal-gatal), masalah penghadaman (sembelit, cirit-birit, kembung perut dan mual), penahan sakit (sakit kepala, sakit gigi, bengkak, terseliuh), merawat luka dan ulser, meredakan panas badan (demam) dan batuk, melambatkan proses penuaan serta menjadikan seseorang itu awet muda. Walau bagaimanapun terdapat juga ulam yang dipercayai boleh merawat penyakit-penyakit yang kronik seperti hipertensi (berupaya menurunkan tekanan darah tinggi) dan diabetes (mengawal paras glukosa darah) manakala asma, rawatan wanita selepas bersalin dan untuk meningkat tenaga batin juga, malah turut juga direkodkan (Jadual 1 dan Jadual 2).

JADUAL 2. Tumbuhan ulam tradisional dan khasiatnya

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Amaranthaceae			
<i>Altenanthera sensilis</i> Linn	Keremek, daun tolod, keramak, kermak bayam, kremak	Pucuk, daun muda	Menyembuhkan demam, antiulser, antiinflamatori, rawatan darah tinggi & diuretik (Perry 1980, Goh et al. 1995, Ismail 2000).
Apocynaceae			
<i>Carissa carandas</i> L	Kerandang	Pucuk, daun muda	- (Mustafa 1994)
Araceae			
<i>Homalomena pendula</i> (Bl.) Bakh. F.	Kemoyang, keladi moyang, kemeloyang	Pucuk, daun muda	Rawatan wanita selepas bersalin (Ismail 2000).
Araliaceae			
<i>Polyscias scutellaria</i> (Burm. f.) Fosberg	Semangkok, tadah embun	Pucuk, daun	Rawatan ulser (Burkill 1935; Perry 1980; Mustafa 1994; Shafie 2001).
<i>Polyscias fruticosa</i>	Teh pagar	Pucuk	- (Shafie 2001)
Asclepiadaceae			
<i>Telosma cordata</i> (Burm. f.) Merr	Bunga tonking/siam	Pucuk, bunga	Aromaterapi (Perry 1980; Ismail 2000).
Basellaseae			
<i>Basella rubra</i> L.	Remayung, remajong, lembayung, gendola, gandula	Daun muda	Mengurangkan ulser, bisul & melawaskan perut (Perry 1980; Goh et al. 1995; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Bignoniaceae			
<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz	Beka, kulai, bonglai kayu	Pucuk, daun muda	Merangsangkan selera, mengurangkan demam, sakit sendi tulang dan rawatan wanita selepas bersalin (Perry 1980; Ismail 2000).
Blennaceae			
<i>Stenochlaena palustris</i> (Burm.) Bedd.	Paku miding/ naga/merah, lembiding	Pucuk, daun muda	Mencuci perut, merawat demam & sakit kulit (Abd Rahman 1998; Halimathul 1998; Ismail 2000).
Butomaceae			
<i>Limnocharis flava</i> (L.) Buchenau	Paku rawan, keladi itik, jinjir	Pucuk, daun muda	- (Halimathul 1998; Ismail 2000)

(bersambung)

JADUAL 2. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Capparidaceae			
<i>Gynandropsis gynandra</i> (L.) Briq	Maman hantu	Pucuk, daun muda	Merawat sakit kepala & rheumatism (Burkill & Haniff 1930; Perry 1980; Mustafa 1994).
Commelinaceae			
<i>Commelina benghalensis</i> L.	Rumput mayam	Pucuk	- (Ismail 2000)
Compositae			
<i>Enydra fluctians</i> Lour	Cengeru, kangkung, kerbau	Pucuk	Laksatif (Burkill 1935; Ismail 2000).
<i>Erechtites hieraciifolia</i> L. Raf. Ex DC	Sawi rusa	Pucuk, daun muda, bunga	Menambahkan susu ibu selepas (Ismail 2000).
<i>Pluchea indica</i> L. Less	Beluntas	Pucuk, daun muda	Mengubati demam, merangsangkan perpeluhan, mengubati ulser atau digunakan sebagai poltis utk bengkak (Ismail 2000).
<i>Spilanthes paniculata</i> Wall. Ex. D.C	Getang, getang kerabu	Pucuk, bunga	Dapat mengurangkan sakit gigi (Perry 1980; Ismail 2000).
<i>Emilia sonshifolia</i> (L.) DC.	Ketumbit jantan, setumbak merah, patah kemudi	Keseluruhan tumbuhan	Mengubati demam, batuk dan cirit-birit (Ismail 2000)
<i>Gynura procumbeus</i>	Daun Sambung nyawa	Pucuk, daun	- (Shafie 2001)
Cruciferae			
<i>Rorippa heterophylla</i> (Bl.) Williams	Sesawi tanah, sesawi langit	Daun	Sebagai stimulan dan laksatif (Ismail 2000)
Cucurbitaceae			
<i>Benincasa cerifera</i>	Kundur	Pucuk, buah muda, bunga	- (Shafie 2001)
Euphorbiaceae			
<i>Phyllanthus acidus</i>	Cermai	Pucuk	- (Shafie 2001)
Gnetaceae			
<i>Gnetum gnemon</i>	Belinjau	Pucuk, daun muda	- (Mustafa 1994)
Gramineae			
<i>Saccharum edule</i> Hassk.	Tebu telur	Jantung	- (Ismail 2000)

(bersambung)

JADUAL 2. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Labiatae			
<i>Solenostemon scutellaroides</i> (L.) Codd.	Ati-ati	Pucuk, daun muda	Mengurangkan mual perut, sebagai politis bengkak atau sakit kepala (Perry 1980; Ismail 2000).
Lecythidaceae			
<i>Barringtonia acutangula</i> (L.) Gaert. Ssp. <i>Spicata</i> (Bl.) Pay.	Putat nasi	Pucuk, daun muda	- (Perry 1980; Ismail 2000)
<i>Barringtonia racemosa</i> Roxb	Putat kampung	Pucuk, buah muda	Mengubati demam campak, gatal-gatal & resdung (Perry 1980, Halimathul 1998; Muhammad & Mustafa Ali 1994; Ismail 2000)
Leguminosae			
<i>Senna alata</i> L.	Gelenggang besar	Daun	Merawat penyakit kulit : kurap & panau, kelumumur, kudis, kecacingan, sembelit, ulser mulut & rawatan wanita selepas bersalin (Perry 1980; Muhammad & Mustafa Ali 1994; Abd. Rahman 1998; Ross 1999).
<i>Senna tora</i> Linn	Gelenggang kecil	Daun	Rawatan wanita selepas bersalin, melawaskan sembelit, rawatan wanita selepas bersalin, merawat masalah kulit (Perry 1980; Muhammad & Mustafa Ali 1994; Abd Rahman 1998).
<i>Dendrolobium umbellatum</i> (L.) Benth	Serangan, petai laut, lemak ketam	Pucuk, daun muda	Rawatan wanita selepas bersalin (Ismail 2000).
<i>Leucaena leucocephala</i> (L.) de Wit.	Petai belalang/jawa	Buah, pucuk	Merawat kudis, bisul, batuk, campak, kelumumur, kayap dan kulit bersisik (Muhammad & Mustafa Ali 1994; Ismail 2000)
<i>Neptunia oleracea</i> Lour	Keman air, tangki	Pucuk	- (Perry 1980; Ismail 2000)
<i>Ardidendron microcarpum</i>	Keredas	Buah/biji, pucuk	Merawat kencing manis & tekanan darah tinggi, melegakan sakit cacar air, merawat kudis buta/cengkering, melancarkan peredaran darah & hilangkan rasa gatal (Halimathul 1998).
<i>Sesbania grandiflora</i> Pers.	Geti, turi	Pucuk, daun muda	Demahan ukt terseliuh & bengkak (Holmes 1892; Perry 1980; Mustafa 1994; Halimathul 1998).

(bersambung)

JADUAL 2. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
<i>Deris trifoliata</i>	Cermai	Pucuk	- (Shafie 2001)
Malpighiaceae			
<i>Hiptage sericea</i>	Pepina	Pucuk	- (Shafie 2001)
Meliaceae			
<i>Azadirinta azadirachta</i> Excelsa (jack) Jacobs	Sentang, kayu bawang	Pucuk muda	Menyembuhkan demam (Halimathul 1998, Ismail 2000)
Moraceae			
<i>Ficus variegata</i> Bl.	Kelepong	Buah, pucuk	- (Perry 1980, Ismail 2000)
Myrsianaceae			
<i>Ardisia crenata</i> Roxb	Mata ayam, mata pelanduk	Pucuk	Mehilangkan kelumumur, ubati cirit- birit dan demam (Perry 1980; Muhammad & Mustafa Ali 1994)
Myrtaceae			
<i>Syzygium malaccense</i> (L.) Merr. & Perry	Jambo bol	Pucuk, daun muda	Rawatan gatal-gatal (Perry 1980; Mustafa 1994)
<i>Syzygium polyanthum</i> (Wight) Walp	Serai kayu, salam	Pucuk, daun muda	Merawat cirit-birit & gatal-gatal (Perry 1980; Ismail 2000)
Nyctaginaceae			
<i>Pisonia grandis</i> R. Br.	Mengkudu siam	Daun muda	- (Ismail 2000)
Olacaceae			
<i>Scorodocarpus borneesis</i> (Bail) Becc.	Kulim, bawang hutan	Pucuk	- (Ismail 2000)
Palmaceae			
<i>Iguanura geonomaeformis</i> Mart	Palas tikus, pinang burung	Umbut, buah	Merawat wanita keguguran, bertindak sebagai perancang keluarga (Burkill 1935; Perry 1980; Abd Rahman 1998)
Passifloraceae			
<i>Passiflora foetida</i> Linn	Leletup	Pucuk	- (Mustafa 1994)
Piperaceae			
<i>Peperomia pellucida</i>	Ketumpang air	Daun, pucuk	- (Shafie 2001)

(bersambung)

JADUAL 2. Sambungan

Famili/Spesies	Nama tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Portulacaceae			
<i>Portulaca oleraceae</i> L.	Gelang pasir	Pucuk, daun muda	Melawaskan pembuangan air kecil, mengubati sengal tulang, bersifat sedatif, analgetik, kardiotonik, mengawal demam, mengubati ulser, ekzema, dermatitis, kulit melecur & menurunkan aras glukosa dalam darah (Ismail 2000; Shafie 2001)
Rhamaaceae			
<i>Colubrina asiatica</i>	Peria laut	Daun, pucuk	- (Shafie 2001)
Rubiaceae			
<i>Paederia foetida</i> L.	Sekentut	Pucuk, daun muda	Mengubati sakit perut, melawas angin dan sakit tulang (Ismail 2000)
Rutaceae			
<i>Melicope lunu ankenda</i> (Gaetn) Hartley	Kiandang, tapak itik, tenggek burung	Pucuk, daun muda	- (Perry 1980; Ismail 2000)
<i>Micromelum pubescens</i>	Cemamar	Daun	Melegakan kembung perut & merawat wanita selepas bersalin (Mohammad & Mustafa Ali 1994)
<i>Paedria foetida</i>	Sekentut	Daun, pucuk	- (Shafie 2001)
Sapindaceae			
<i>Cardiospermum halicabum</i>	Peria bulan	Daun, pucuk, buah muda	- (Shafie 2001)
Scrophulariaceae			
<i>Herpestis inoniera</i>	Beremi	Daun, pucuk	- (Shafie 2001)
<i>Pereskia saecnarosa</i>	Jarum tujuh bilah	Daun	- (Shafie 2001)
<i>Alocasia sp.</i>	Lombok	Pucuk	- (Shafie 2001)
-	Rusa-rusa	Pucuk, daun	- (Shafie 2001)
Solanaceae			
<i>Solanum macrocarpon</i> L.	Terung daun/santan/kelambur	Daun muda	- (Ismail 2000)

(bersambung)

JADUAL 2. Sambungan

Famili/Spesies	Nama Tempatan	Bahagian yang digunakan	Khasiat perubatan tradisional/Rujukan
Verbenaceae			
<i>Premna cardifolia</i> Roxb.	Buas-buas	Pucuk	Merangsang pengaliran susu, merawat asma & demam (Ismail 2000).
<i>Vitex negundo</i> L.	Lengundi	Pucuk, daun muda	Menambah selera, mengurang batuk, demam, mengeluarkan kahak, mencuci luka & ulser (Perry 1980; Ismail 2000).
<i>Vitex trifolia</i> L.	Lemuning, lengundi	Pucuk, daun muda	Merawat rheumatism (Rodger 1936; Perry 1980; Ismail 2000).
<i>Clerodendrum serratum</i> L. Moon	Timba tasik, lampin budak	Pucuk, daun muda	Memudahkan kelahiran, rawatan selepas bersalin, sebagai poltis bagi mengurangkan demam dan sakit kepala (Ismail 2000).
<i>Vitex pubescens</i> Vahl	Halban	Daun	Merawat demam, luka, sakit perut, kembung perut & selepas kelahiran (Burkill 1935; Perry 1980; Muhammad & Mustafa Ali 1994).

(-) : Tidak dilaporkan dalam rujukan tersebut.

KESIMPULAN

Kajian ini telah berjaya merekodkan sebanyak 52 famili yang terdiri daripada 109 spesies ulaman semuanya, yang mana 95 spesies diperolehi hasil daripada tinjauan literatur dan 14 spesies hasil daripada temu bual. Didapati, kebanyakan ulaman tersebut mengandungi perbagai khasiat perubatan terutamanya dalam merawat perbagai jenis penyakit yang tidak begitu kronik seperti masalah penghadaman, penyakit kulit dan lain lain. Diharap maklumat-maklumat yang telah dijanakan ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk kajian selanjutnya terhadap pengesahan kesan terapeutiknya serta mempunyai potensi untuk membangunkan sumber dadah yang baru dari sayuran ulaman masyarakat Melayu di Malaysia khususnya.

PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada Universiti Kebangsaan Malaysia yang telah membiayai kajian ini (Geran NTGF/10/2001).

RUJUKAN

- Abd. Rahman, M. D. 1998. *Pengenalan dan Penggunaan: Herba Ubatan*. Kuala Lumpur: Multi Triple Visison Sdn Bhd., Malaysia.
- Abdul Aziz, B. 1986. *Paku Pakis Di Sekeliling Kita*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka, Malaysia.
- Burkill, I. H. 1935. *A Dictionary of the Economic Products of Malay Peninsula*, Vol. 1. Kuala Lumpur: Ministry of Agriculture and Cooperative, Malaysia.
- Chin, H.F. 1999. *Malaysian Vegetables in Colour: A. Complete Guide*. Kuala Lumpur: A Tropical Press Book.
- Dharma, A. P. 1987. *Indonesian Medicinal Plants*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gimlette, J. D, Burkill, I. H. & Inche Ismail, M. 1930. *The Medical Book of Malayan Medicine*. Gard. Bull. Strait Settle.
- Goh, S. H., Chuah, C.H., Mok, J.S.L. & Soepadmo, E. 1995. *Malaysian Medicinal Plants For the Treatment of Cardiovascular Disease*. Kuala Lumpur: Institute of Advanced Studies, University Malaya, Malaysia.
- Halimathul, S. A. S. 1998. *Sayur-sayuran Semenanjung Malaysia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka, Malaysia.
- Holmes, E. M. 1892. Malay Materia Medica. *Bull. Pharm.* 6: 108-117.
- Indu, B. J., Ng, L.T., Muthuvelu, C. & Razali, A.R. 2000. *Herbs: The Green Pharmacy of Malaysia*. Kuala Lumpur: Vinpress Sdn. Bhd.
- Ismail, S. 2000. *Sayuran Tradisional Ulam dan Penyedap Rasa*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Kamus Dewan Edisi Ke-tiga. 2001. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Muhamad, Z. & Mustapha Ali, M. 1992. *Tumbuhan dan Perubatan Tradisional*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti.
- Mustafa, A. M. 1994. *Siri Kenali Alam FRIM-PFB: Ulam*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti Sdn. Bhd-Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia.
- Norhayati, I. Zhari, I. & Mazlifah, A.M. 1999. *Indeks Tumbuhan Ubatan Malaysia*. Vinctus Semulajadi Sdn. Bhd.
- Norsiha, A. 2000. Kajian ke atas Tumbuhan Sumber Makanan Tradisional di Semenanjung Malaysia. Pembentangan seminar di Seminar on medicinal and aromatic plants, Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia.
- Perry, L. M. 1980. *Medicinal Plants of East and Southeast Asia: Attributed Properties and Uses*. London: MIT Press Cambridge.
- Rodger, A. 1936. *A Handbook of the Forest Products of Burma Prepared in the Office of the Conservator of Forest*. Utilization circle, Burma and Based on the original handbook of 1921.
- Ross, I.A. 1999. *Medicinal Plants of the World: Chemical Constituents, Traditional and Modern Medicinal Uses*. Totowa: Humana Press, New Jersey.
- Rukayah, A. 1992. *Buah-buahan Nadir Semenanjung Malaysia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka, Malaysia.
- Setiawan, D. 1996. *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Diabetes Melitus*. Ed. 1. Indonesia: Penebar Swadaya.
- Soepadmo, E. 1983. *Forest and Man: An Ecological Appraisal*. Kuala Lumpur: University of Malaya.

- Tee, E. S., Mohd Ismail, N., Mohd Nasir, A & Khatijah, I. 1997. *Nutrient Composition of Malaysian Foods*. Kuala Lumpur: Institut Penyelidikan Perubatan.
- Wendy, H., Peter, M. 1995. *Tropical Vegetables of Malaysia & Singapore*. Singapore: Periplus Edition.
- Zulfarida, S. 1998. Rawatan Kencing manis (Diabetes). Malaysian Tradisional Medicine. In *Proceedings of the Seminar on Malaysian Traditional Medicine: Malaysian Traditional Medicine*, Soepadmo et al. (Eds.), 245-249. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Khairana Husain
Mohd Shafie Zabidi
Ibrahim Jantan
Jamia Azdina Jamal
Juriyati Jalil
Jabatan Farmasi
Fakulti Sains Kesihatan Bersekutu
Universiti Kebangsaan Malaysia
Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur