

DAUN SENDOK

- Nama ilmiah : *Plantago major L*
- Nama famili : *Plataginaceae*



Daun sendok merupakan tanaman rimpang tegak yang berasal dari daratan Asia dan Eropa. Daun sendok memiliki nama latin *Plantago major L*, yang termasuk pada genus *Plantago*. Saat ini daun sendok dapat ditemukan di kawasan hutan tropis dengan ketinggian 700 mdpl – 3.300 mdpl.

Daun sendok memiliki ciri khas berupa daun tunggal berbentuk bulat seperti sendok. Daun tersebut yang berwarna hijau dengan tekstur kasar dengan tepi daun rata atau bergerigi kasar tidak teratur. Umumnya memiliki ukuran panjang 5 cm - 10 cm, lebar 4 cm - 9 cm.

Manfaat yang dimiliki oleh daun sendok dapat digunakan sebagai anti radang, melancarkan air kemih, peluruh dahak, menghentikan batuk, memperbaiki penglihatan dan menormalkan aktivitas hati yang berlebihan. Selain itu, kandungan tanin pada daun sendok mempunyai efek sebagai astringen sehingga dapat mengurangi diare dengan menciumkan selaput lendir usus. Hal tersebut didasari oleh kandungan kimia daun sendok diantaranya flavonoid dan polifenol, disamping itu daunnya mengandung vitamin C, asam sitrat dan tannin.

