8 Manfaat Daun Kumis Kucing yang Perlu Diketahui



Kumis kucing merupakan salah satu tanaman herbal yang cukup populer di Indonesia. Selain dikenal sebagai tanaman hias dengan bentuk unik menyerupai kumis, bunga kumis kucing juga sering dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk membantu menjaga kesehatan tubuh.

Daun kumis kucing atau *Orthosiphon stamineus* mengandung berbagai senyawa aktif, seperti flavonoid, fenolik, saponin, sinensetin, dan triterpenoid. Kandungan tersebut dipercaya memiliki efek antioksidan, antiradang, antibakteri, hingga antidiabetes. Tidak heran jika manfaat daun kumis kucing banyak dimanfaatkan sebagai pengobatan alami untuk berbagai keluhan kesehatan.

8 Manfaat Kumis Kucing untuk Kesehatan

Berikut beberapa manfaat kumis kucing yang paling dikenal dan sering dimanfaatkan masyarakat:

1. Membantu Mengatasi Asam Urat

Salah satu manfaat daun kumis kucing yang paling populer adalah membantu menurunkan kadar asam urat. Kandungan flavonoid dan fenolik di dalamnya dipercaya dapat membantu menghambat pembentukan asam urat sekaligus meningkatkan pembuangannya melalui urine.

Selain itu, daun kumis kucing juga diyakini dapat membantu menjaga fungsi ginjal agar tetap optimal pada penderita asam urat.

2. Membantu Menurunkan Tekanan Darah

Kumis kucing memiliki efek diuretik alami yang dapat membantu tubuh membuang kelebihan garam dan cairan melalui urine. Khasiat ini membuat manfaat kumis kucing cukup baik untuk membantu

menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kandungan sinensetin di dalam daun kumis kucing juga berperan sebagai antioksidan yang membantu menjaga kesehatan pembuluh darah.

3. Membantu Menjaga Kadar Gula Darah

Manfaat daun kumis kucing berikutnya adalah membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Tanaman herbal ini dipercaya mampu mendukung kerja hormon insulin sehingga kadar gula darah lebih terkontrol.

Karena itu, kumis kucing sering dimanfaatkan sebagai pendamping pola hidup sehat bagi penderita diabetes.

4. Menjaga Kesehatan Ginjal

Daun kumis kucing dikenal baik untuk kesehatan ginjal karena memiliki efek diuretik alami. Konsumsi herbal ini dipercaya dapat membantu melancarkan buang air kecil sekaligus membantu membersihkan saluran kemih.

Tidak hanya itu, manfaat kumis kucing juga sering dikaitkan dengan pencegahan gangguan ginjal ringan.

5. Membantu Mengatasi Infeksi Saluran Kemih

Kandungan antibakteri pada bunga kumis kucing dan daunnya dipercaya dapat membantu melawan bakteri penyebab infeksi saluran kemih (ISK). Efek diuretiknya juga membantu meningkatkan produksi urine sehingga bakteri lebih cepat keluar dari tubuh.

6. Membantu Mengatasi Batu Ginjal

Kumis kucing juga cukup dikenal sebagai herbal alami untuk membantu mengatasi batu ginjal berukuran kecil. Kandungan antiradang dan efek diuretiknya dipercaya membantu mengurangi risiko pembentukan batu ginjal baru.

Meski begitu, manfaat ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut agar hasilnya lebih pasti.

7. Menjaga Kesehatan Jantung

Manfaat kumis kucing lainnya adalah membantu menjaga kesehatan jantung. Ekstrak daun kumis kucing diketahui dapat membantu meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan membantu menurunkan kadar trigliserida.

Kombinasi efek tersebut dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung bila diimbangi dengan gaya hidup sehat.

8. Membantu Menjaga Kesehatan Hati

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun kumis kucing berpotensi membantu mengurangi peradangan dan penumpukan lemak pada hati. Kandungan flavonoid di dalamnya berperan sebagai antioksidan yang membantu melindungi organ hati dari kerusakan.

Namun, manfaat daun kumis kucing untuk kesehatan hati masih membutuhkan penelitian lebih lanjut.

Cara Mengonsumsi Daun Kumis Kucing

Untuk mendapatkan manfaat kumis kucing, tanaman herbal ini dapat dikonsumsi dalam bentuk teh herbal, rebusan, maupun suplemen. Pastikan produk yang digunakan telah memiliki izin edar dan terjamin keamanannya.

Meski tergolong herbal alami, konsumsi daun kumis kucing tetap perlu diperhatikan. Ibu hamail, ibu menyusui, serta orang yang sedang menjalani pengobatan tertentu sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter guna menghindari efek samping maupun interaksi obat.

Dengan penggunaan yang tepat, manfaat daun kumis kucing dapat menjadi pilihan alami untuk membantu menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Referensi

WebMD. 2025. Java Tea - Uses, Side Effects, and More.

RXList (2025). Java Tea.

science.web.id/. 2025. Mengungkap Potensi Diuretik dan Antidiabetik dari Tanaman Kumis Kucing.

National Institutes of Health. 2018. Orthosiphon stamineus Benth. is an Outstanding Food Medicine