



TINUKTUK MAKANAN TRADISIONAL ETNIS SIMALUNGUN UNTUK KESEHATAN IBU PASCA MELAHIRKAN

TINUKTUK SIMALUNGUN TRADITIONAL ETHNIC FOOD FOR POSTPARTUM HEALTH

Jamilah Nasution, Rahmiati, & Juni Eva Florida Damanik

Program Studi Biologi, Fak. Sains dan Teknologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Email : Jamilah.nasution83@gmail.com

ABSTRAK

Tinuktuk adalah salah satu ramuan etnis Simalungun yang dikonsumsi untuk ibu pasca melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis tumbuhan yang terdapat pada ramuan tinuktuk dan manfaatnya bagi ibu pasca melahirkan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan metode wawancara yang bersifat semi struktur yang berpedoman pada daftar pertanyaan yang diajukan kepada responden, dan dilakukan secara terbuka (*open-ended*). Selanjutnya data jenis tumbuhan yang menjadi ramuan tinuktuk dilakukan skrining fitokimia untuk mengetahui senyawa bioaktif yang terdapat pada ramuan tersebut. Hasil penelitian diperoleh 8 jenis tumbuhan dari 4 famili yang terdapat dalam ramuan tinuktuk, yaitu *Aleurites moluccanus*, *Allium sativum*, *Allium cepa*, *Piper nigrum*, *Etlingera elatior*, *Kaempferia galanga*, *Zingiber officinale* var *rubrum*, dan *Zingiber officinale* var *amarum*. Berdasarkan hasil skrining fitokimia, ramuan tinuktuk mengandung senyawa alkaloid dan steroid.

Kata kunci : *Tinuktuk; Pasca Melahirkan; Kesehatan; Etnis Simalungun*

PENDAHULUAN

Pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan obat-obatan dalam penanggulangan masalah kesehatan masyarakat sudah ada jauh sebelum pelayanan kesehatan modern dikenal. Penggunaan obat tradisional memiliki berbagai kelebihan diantaranya efek samping yang cukup rendah dibandingkan dengan obat-obatan sintetis pada umumnya, hal inilah yang menyebabkan masyarakat lebih memilih menggunakan obat tradisional (Purba & Silalahi, 2016).

Pengobatan tradisional merupakan sistem perawatan kesehatan yang dianggap sebagai suatu sistem budaya. Pengobatan tradisional dilakukan secara tradisional, begitu pula

dengan bahan-bahan yang digunakan dan cara pengolahannya juga masih tradisional. Pengobatan tradisional yang digunakan secara turun temurun bukan hanya mengobati penyakit-penyakit tertentu, tetapi juga digunakan untuk pemulihan kesehatan ibu pasca melahirkan (Simanjuntak, 2016).

Etnis Simalungun merupakan salah satu etnis yang masih kental dengan kebudayaan dan pengobatannya. Hal ini dipercaya bahwa masyarakat Simalungun masih memanfaatkan tumbuh-tumbuhan sebagai bahan obat untuk mengobati penyakit-penyakit tertentu. Selain itu, masyarakat Simalungun juga memanfaatkan tumbuhan yang berpotensi sebagai obat untuk pemulihan kesehatan ibu pasca melahirkan (Simanjuntak, 2018). Pemulihan terhadap ibu pasca melahirkan membutuhkan waktu yang cukup lama, karena proses pemulihannya bertahap mulai dari memulihkan bekas luka pasca melahirkan, perawatan stamina atau pemulihan kondisi fisik ibu untuk menghindari adanya gangguan pasca melahirkan seperti pendarahan, infeksi dan keluhan-keluhan yang terkait dengan kondisi ibu pasca melahirkan. Untuk pemulihan pasca persalinan normal membutuhkan waktu selama 6 minggu (Saragih, 2016).

Obat tradisional yang digunakan untuk ibu pasca melahirkan berfungsi membantu memperbaiki organ-organ reproduksi agar pulih kembali seperti sebelum hamil. Dengan menggunakan obat tradisional ibu pasca melahirkan dapat pulih dengan baik tanpa efek samping yang dapat berakibat terhadap bayi. Dengan mengonsumsi ramuan obat tradisional, bukan hanya proses pemulihan luka saja yang diobati tetapi juga dapat menambah nafsu makan dan memperlancar ASI.

Tinuktuk merupakan salah satu makanan yang dipercayai oleh etnis Simalungun memiliki khasiat untuk menyembuhkan berbagai penyakit dalam, khususnya membantu pemulihan ibu pasca melahirkan dan menghangatkan tubuh. Pada umumnya setiap perempuan yang habis melahirkan selalu dianjurkan untuk mengonsumsi tinuktuk, karena memiliki khasiat dapat memulihkan dan menghilangkan rasa lelah dan dingin pasca melahirkan. Mengonsumsi tinuktuk dipercaya dapat mempercepat penyembuhan luka rahim, menyegarkan tubuh, memperlancar peredaran darah, dan memperbanyak produksi ASI. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan jenis tumbuhan yang terdapat dalam ramuan tinuktuk dan manfaatnya untuk ibu pasca melahirkan oleh etnis Simalungun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai dengan September 2020 di Desa Purba Sinombah, Sinar baru, Sibangun Mariah dan Purbatua Etek, Kecamatan Simalungun, Sumatera Utara dan Laboratorium Fitokimia Universitas Tjut Nyak Dhien, untuk skrining fitokimia ramuan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode wawancara. Wawancara dilakukan dengan 2 informan kunci (dukun beranak dan tokoh

masyarakat) dan 20 responden dengan ketentuan masa pasca melahirkan maksimal 1 tahun.

Data penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan masyarakat dan hasil skrining fitokimia ramuan, dan data sekunder diperoleh dari buku sebagai referensi terkait dengan proses identifikasi jenis tumbuhan. Hasil tabulasi data primer yang diperoleh dari wawancara di tabulasi dan dianalisis secara deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari wawancara dengan responden, terdapat 8 jenis dari 4 famili tumbuhan yang menjadi bahan ramuan tinuktuk. Adapun jenis tumbuhannya dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Jenis tumbuhan ramuan tinuktuk

No	Famili	Nama Jenis	
		Nama Lokal	Nama Latin
1	Euphorbiaceae	Kemiri	<i>Aleurites moluccanus</i>
2	Amaryllidiaceae	Bawang Putih	<i>Allium sativum</i>
3	Amaryllidiaceae	Bawang Merah	<i>Allium cepa</i>
4	Piperaceae	Lada Hitam	<i>Piper nigrum</i>
5	Zingiberaceae	Kecombrang	<i>Etlingera elatior</i>
6	Zingiberaceae	Kencur	<i>Kaempferia galanga</i>
7	Zingiberaceae	Jahe Merah	<i>Zingiber officinale var rubrum</i>
8	Zingiberaceae	Jahe Emprit	<i>Zingiber officinale var amarum</i>

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa famili Zingiberaceae mendominasi jenis dari ramuan tinuktuk yaitu 4 jenis (*Etlingera elatior*, *Kaempferia galanga*, *Zingiber officinale var rubrum*, dan *Zingiber officinale var amarum*).

Jenis-jenis yang terdapat dalam ramuan tinuktuk merupakan jenis tumbuhan yang juga merupakan rempah-rempah yang sering digunakan sebagai bumbu masak, dan digunakan untuk kebutuhan sehari-hari.

Kecombrang (*Etlingera elatior*) mengandung antioksidan yang cukup tinggi yang terdapat pada organ tumbuhan bagian batang, rimpang, dan daun. Antioksidan yang terdapat didalamnya berfungsi mencegah kerusakan sel dalam tubuh. Sedangkan buah kecombrang berfungsi sebagai antibakteri, Kencur (*Kaempferia galanga*) memiliki aroma dan cita rasa yang unik. Kencur mengandung zat yang bersifat anti nyeri dan anti radang (Nasution dkk, 2020; Silalahi, 2020). Jenis jahe merah (*Zingiber officinale var rubrum*) dan jahe emprit (*Zingiber officinale var amarum*) berfungsi menghangatkan tubuh, meningkatkan nafsu makan, menambah tenaga dan meredakan kelelahan pada ibu pasca melahirkan (Putri, 2020).

Dalam ramuan tinuktuk terdapat bawang merah (*Allium cepa*) dan bawang putih (*Allium sativum*) yang berkhasiat sebagai antibakteri (Simamere, 2017). Campuran bawang merah dan bawang putih dalam tinuktuk menambah cita rasa dalam ramuannya. Secara umum Lada hitam (*Piper nigrum*) berpotensi mengurangi peradangan dalam kondisi terluka, selain dapat menghangatkan, lada hitam juga mampu mempercepat pemulihan ibu pasca melahirkan (Hartanto & Sofiyanti, 2014). Menurut informasi dari responden lada hitam yang menjadi campuran dalam ramuan tinuktuk bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, dapat membersihkan darah nifas pasca melahirkan, dan memperbanyak produksi ASI. Kemiri (*Aleurites mollucanus*) merupakan bumbu dapur yang juga sering digunakan masyarakat sebagai penyedap rasa makanan. Kandungan minyak atsiri yang terkandung dalam kemiri dapat membuat cita rasa pada makanan (Arlene, 2013). Pada ramuan tinuktuk kemiri berperan sebagai penambah cita rasa dan untuk memperkuat kekebalan tubuh, khususnya ibu pasca melahirkan.

Berdasarkan hasil skrining fitokimia, ramuan tinuktuk mengandung alkaloid dan steroid. Diketahui bahwa dari 8 jenis tumbuhan yang menjadi ramuan tinuktuk. Senyawa bioaktif diperoleh dari ramuan tinuktuk secara keseluruhan. Alkaloid merupakan senyawa metabolit sekunder terbanyak yang memiliki atom nitrogen, yang sebagian besar senyawa alkaloid bersumber dari tumbuh-tumbuhan (Ayuni & Sukarta, 2013). Senyawa alkaloid berperan penghilang rasa sakit dalam operasi. Senyawa steroid yang terdapat pada tumbuhan berperan mengendalikan metabolisme dan meningkatkan fungsi organ seksual (Suryelita dkk, 2017). Dalam hal ini peran steroid pada ibu pasca melahirkan adalah dapat memperlancar peredaran darah.

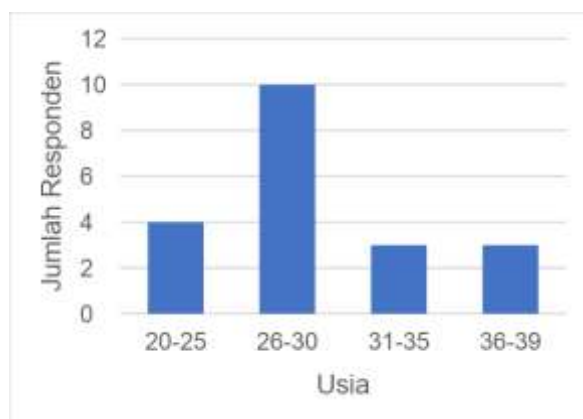
Pengobatan tradisional dengan menggunakan *tinuktuk* ini masih digunakan oleh etnis simalungun hingga saat ini, karena masyarakat etnis Simalungun masih mempercayai khasiat yang didapatkan dari tinuktuk baik untuk kesehatan, khususnya untuk perempuan pasca melahirkan. Oleh karena itu orang tua sangat menganjurkan anak-anaknya yang baru selesai melahirkan untuk mengonsumsi *tinuktuk*, agar kondisi fisik mereka kembali pulih seperti semula. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden menyebutkan beberapa manfaat yang dirasakan setelah menggunakan tinuktuk yakni: a) dapat membantu mengeluarkan *sigunja* (Simalungun)/darah kotor bagi yang melahirkan normal, b) menambah selera makan, c) menghangatkan badan, d) mengurangi pusing, e) melancarkan ASI.



Gambar 1. Bagian tumbuhan yang dimanfaatkan

Berdasarkan gambar 1 diatas, bagian tumbuhan yang paling banyak dimanfaatkan adalah rimpang (3 jenis) yaitu *Kaempferia galanga*, *Zingiber officinale var rubrum*, dan *Zingiber officinale var amarum*. Jenis yang dimanfaatkan umbinya ada 2 jenis yaitu *Allium sativum* dan *Allium cepa*, jenis tumbuhan yang dimanfaatkan bijinya ada 2 jenis yaitu *Aleurites mollucanus* dan *Piper nigrum*. Sedangkan bagian buah dan batang yang dimanfaatkan terdapat pada jenis *Etlingera elatior*.

Tinuktuk merupakan salah satu jenis makanan yang diyakini oleh etnis Simalungun dapat memulihkan kesehatan ibu pasca melahirkan. Selain proses peramuannya mudah, tinuktuk juga memiliki cita rasa yang khas dengan campuran rempah-rempahnya. Pengetahuan masyarakat tentang pembuatan *tinuktuk* tidak dipengaruhi oleh usia karena masih umum digunakan oleh masyarakat sehingga ibu pasca melahirkan yang berusia sekitar 20 tahun ke atas masih mengetahui bahan dan cara pembuatan *tinuktuk* ini. Hal ini terlihat pada gambar 2 berikut ini :



Gambar 2. Jumlah responden yang memanfaatkan tinuktuk berdasarkan usia

Berdasarkan hasil wawancara dari responden (Gambar 2), rentang usia responden yang memanfaatkan tinuktuk yang paling banyak yaitu di usia 26-30 tahun. Kelompok usia

yang digunakan berdasarkan 20 responden yang diwawancarai secara langsung dengan kriteria ibu pasca melahirkan maksimal 1 tahun. Usia 20-25 tahun sebanyak 4 orang, usia 26-30 tahun berjumlah 10 orang, usia 31-35 dan 36-39 tahun masing-masing berjumlah 3 orang responden. Hal ini menunjukkan bahwa di usia 26-30 tahun ini merupakan usia produktif perempuan secara umum.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat 8 jenis dari 4 famili tumbuhan yang menjadi ramuan tinuktuk yaitu *Aleurites moluccanus*, *Allium sativum*, *Allium cepa*, *Piper nigrum*, *Etlingera elatior*, *Kaempferia galanga*, *Zingiber officinale var rubrum*, dan *Zingiber officinale var amarum*. Bagian tumbuhan yang digunakan adalah rimpang (3 jenis), umbi (2 jenis), biji (2 jenis), batang (1 jenis), dan buah (1 jenis). Senyawa bioaktif yang terkandung dalam tinuktuk adalah alkaloid dan steroid yang bermanfaat untuk menghilangkan rasa sakit ibu pasca melahirkan, memperlancar peredaran darah, sebagai antimikroba, menambah selera makan, dan dapat memperlancar ASI.

REFERENSI

- Ayuni, N. P. S., & Sukarta, I. N. (2013, December). Isolasi dan Identifikasi Senyawa Alkaloid pada Biji Mahoni (*Swietenia mahagoni* Jacq). In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Hartanto, S., & Sofiyanti, N. (2014). Studi Etnobotani Famili Zingiberaceae dalam Kehidupan Masyarakat Lokal di Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi, Riau. *Biosaintifika: Journal of Biology & Biology Education*, 6(2), 98-108.
- Nasution, J., Riyanto, R., & Chandra, R. H. (2020). Kajian etnobotani Zingiberaceae sebagai bahan pengobatan tradisional Etnis Batak Toba Di Sumatera Utara. *Media Konservasi*, 25(1), 98-102.
- Purba, E. C., & Silalahi, M. (2016). The ethnomedicine of the Batak Karo people of Merdeka sub-district, North Sumatra, Indonesia. *International Journal of Biological Research*, 4(2), 181-189.
- Putri, M. (2020). *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah*. Alprin.

Saragih, S. N. (2016). *TINUKTUK SEBAGAI PENGobatan TRADISIONAL PASCA MELAHIRKAN DI NAGORI AMBOROKAN PANAI RAYA, KECAMATAN RAYA KAHEAN, KABUPATEN SIMALUNGUN* (Doctoral dissertation, UNIMED).

Silalahi, M. (2020). *Kaempferia galanga* L. Zingiberaceae. *Ethnobotany of the Mountain Regions of Southeast Asia*, 1-7.

Simanjuntak, H. A. (2016). Etnobotani Tumbuhan Obat di Masyarakat Etnis Simalungun Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *BIOLINK (Jurnal Biologi Lingkungan Industri Kesehatan)*, 3(1), 75-80.

Simanjuntak, H. A. (2018). Pemanfaatan Tumbuhan Obat Diabetes Mellitus Di Masyarakat Etnis Simalungun Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *BIOLINK (Jurnal Biologi Lingkungan Industri Kesehatan)*, 5(1), 59-70.

Simaremare, A. P. R. (2017). Perbedaan Aktivitas Antibakteri Ekstrak Tanaman Obat Bawang Merah Dan Bawang Putih Terhadap Bakteri *Staphylococcus Aureus*. *Nommensen Journal of Medicine*, 14-19.

Suryelita, S., Etika, S. B., & Kurnia, N. S. (2017). Isolasi Dan Karakterisasi Senyawa Steroid Dari Daun Cemara Natal (*Cupressus funebris* Endl.). *Eksakta: Berkala Ilmiah Bidang MIPA (E-ISSN: 2549-7464)*, 18(01), 86-94.