



Manfaat Tanaman Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Obat obatan Tradisional (Traditional Medicine)

Egy Ray Syaputri, Ganda Hijrah Selaras, Siska Alicia Farma
Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171
Email: syaputri391@gmail.com

ABSTRACT

*Indonesia is an agricultural country known for its great biodiversity after Brazil, many plants that grow in Indonesia, one of which is plants that are used as traditional medicines, traditional medicines are ingredients in the form of plant ingredients, animal ingredients, mineral ingredients, herbal preparations. (Galenic) or a mixture of these ingredients, which has been used from generation to generation until now, one of the most widely used plants in traditional medicine is ginger (*Zingiber officinale*) which is a rhizome plant which is very popular as a spice. and medicinal ingredients. The rhizome is shaped like fingers that bulge in the middle sections. The dominant spicy taste is due to a ketone compound called zingeron. Ginger contains Iron, Potassium, Vitamins B3 and B6, Vitamin C, Magnesium, Phosphorus, Zinc, Folate, Riboflavin (vitamin B2), Niacin (vitamin B3). The most important content of ginger is zingiberol which functions as an anti-inflammatory and contains very high antioxidants.*

Kata kunci: Traditional Medicine and Ginger (*Zingiber officinale*)

PENDAHULUAN

Dewasa ini, tak dapat dipungkiri semakin merajalela berbagai penyakit yang menyerang manusia, mulai dari penyakit yang ringan seperti batuk, flu, masuk angin, hidung tersumbat dan lain sebagainya hingga penyakit parah yang semakin hari semakin mudah di temui orang orang yang mengidap penyakit kanker, diabetes, liver, artritis, Hepatitis, serang jantung, tekanan darah tinggi dan lain sebagainya. Hal demikian terjadi karena gaya hidup masyarakat yang semakin tidak sehat, memakan makanan yang mengandung zat kimia, mengandung pengawet, pewarna, dan perisa dengan kadar tinggi, jarang berolahraga, merokok, meminum minuman beralkohol dan minuman bersoda serta keadaan lingkungan yang memang sejatinya sudah tidak sehat; polusi dimana mana, air yang sudah tercemar, tanah yang tak lagi subur, sampah yang menyebabkan lingkungan menjadi kotor, penggunaan pestisida berlebihan dll.

Tak banyak yang dapat dilakukan sebagai individu agar lingkungan kembali membaik, setidaknya untuk kedepannya memang harus ditanamkan lagi sifat dan sikap sadar lingkungan, agar bisa mengaplikasikannya sehingga lingkungan menjadi lebih baik dan lebih sehat, bukan tanpa alasan alam yang sehat akan memberikan dampak yang sehat juga kepada masyarakat yang menempatnya, dapat dilihat dampak buruk dari rusaknya

lingkungan, banyak ditemukannya penyakit yang sekarang ini sudah tak lagi asing dan mudah sekali kita terpapar penyakit.

Indonesia juga Negara agraris yang memiliki areal pertanian dan perkebunan yang luas serta pekarangan yang dapat ditanami tumbuhan obat. Hutan Indonesia yang begitu luas banyak menyimpan kekayaan alam yang demikian besar, diantaranya berpeluang sebagai sumber obat tradisional (Lestari, 2016).

Beruntung nya kita masih berada di negara yang masih kaya akan flora dan fauna nya, setidaknya hal tersebut dapat kita manfaatkan untuk memperoleh obat-obatan tradisional yang masih dipercaya bisa menyembuhkan berbagai macam penyakit, bukan tanpa alasan tanaman tradisional memang sudah digunakan sejak zaman nenek moyang dan sudah terpercaya khasiat nya, sampai saat ini masih banyak masyarakat yang masih menggunakan tanaman obat tradisional untuk menyembuhkan penyakitnya, banyak yang berasumsi bahwa tanaman tradisional lebih sehat dan lebih aman di gunakan di bandingkan harus menggunakan obat-obatan kimia. Memang benar adanya bahwa obat kimia memang memberikan dampak jangka panjang tidak baik bagi tubuh, obat-obatan kimia memiliki dampak buruk jika dikonsumsi dalam jangka panjang seperti : infeksi, komplikasi, kerusakan panca Indra, berkurangnya sistem imun, nekrosis hati, pengeroposan tulang dan lain sebagainya.

Dengan banyaknya dampak jangka panjang yang diakibatkan oleh mengkonsumsi obat-obatan kimia, banyak dari masyarakat beralih menggunakan obat-obatan tradisional (*Traditional Medicine*) meskipun obat-obatan modern sudah banyak ditemui dan berkembang pesat di dunia farmasi saat ini, dikarenakan banyaknya dampak yang diakibatkan oleh obat kimia, alhasil banyak masyarakat yang beralih ke obat nenek moyang atau obat herbal, obat herbal masih banyak ditemui di lingkungan sekitar apalagi di daerah pedesaan pedesaan.

Seperti di daerah pedesaan Lubuk Panjang Kajari Kecamatan Talamau Kabupaten Pasaman Barat, masih banyak ditemui masyarakat yang masih mengkonsumsi dan mempercayai khasiat dari tanaman obat herbal, ditambah lagi dengan masih banyaknya tersedia obat-obatan tradisional tersebut di sekitaran pedesaan.

Mereka sudah menggunakan obat-obatan tradisional sejak zaman dahulu, di tambah lagi di daerah ini masih banyak terdapat tabib yang mengerti banyak tentang jenis-jenis obat-obatan tradisional dan cara mengolah obat-obatan tersebut, banyak juga para orang tua yang memiliki pengetahuan yang lumayan banyak mengenai obat-obatan tradisional, itu diturunkan dari generasi ke generasi.

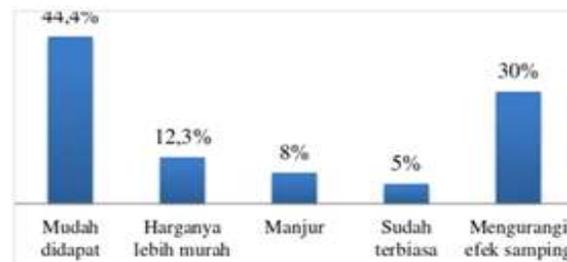
Sebagai tujuan dari artikel ini adalah mengetahui kandungan dari jahe yang dimanfaatkan sebagai obat-obatan tradisional. Penggunaan obat tradisional di Indonesia sudah berlangsung sejak ribuan tahun yang lalu, sebelum obat-obatan modern ditemukan dan dipasarkan. Pemanfaatan berbagai tanaman sebagai obat sudah dijadikan budaya secara turun-temurun oleh sebagian besar masyarakat khususnya di Indonesia. Pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman obat tersebut merupakan warisan budaya bangsa berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang diwariskan secara turun-temurun hingga ke generasi sekarang, sehingga tercipta berbagai ramuan tumbuhan obat yang merupakan ciri khas pengobatan tradisional Indonesia. Peninggalan budaya ini

hendaknya tetap dipelihara dan dilestarikan, sehingga mampu dipergunakan untuk meningkatkan pengetahuan manusia dalam bidang kesehatan Indonesia seutuhnya secara lahir dan batin (Putri, 2014).

Salah satu tanaman obat yang banyak manfaatnya adalah tanaman jahe, seperti yang kita ketahui banyak cara pemanfaatan dari tanaman jahe ini, seperti sebagai bahan bumbu dapur untuk memasak makanan, agar rasa makanan lebih enak, Selain itu ternyata banyak manfaat lain dari tanaman jahe yaitu digunakan sebagai obat-obatan tradisional yang membantu menyembuhkan berbagai macam penyakit.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode kajian pustaka dari beberapa sumber referensi terkait manfaat tanaman jahe sebagai obat-obatan tradisional dan alasan mengapa masyarakat memilih menggunakan obat-obatan tradisional untuk mengatasi maupun mencegah berbagai penyakit, berdasarkan diagram batang mengenai alasan penggunaan obat tradisional oleh responden di RW 005 desa Sindrujan Purworejo berdasarkan penelitian " Gambaran dan tingkat pengetahuan penggunaan obat tradisional sebagai alternatif pengobatan pada masyarakat RW 005 Sindrujan, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo oleh Rima Bunga Merdekawati.



Gambar. Diagram alasan penggunaan obat tradisional oleh responden di RW 005 desa Sindrujan, Purworejo.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tanaman Jahe

Jahe (*Zingiber officinale*), adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggembung di ruas-ruas tengah. Rasa dominan pedas disebabkan senyawa keton bernama zingeron.

Jahe banyak di jumpai di Indonesia, bukan tanpa alasan bahwa memang tanah di Indonesia yang subur membuat pertumbuhan jahe semakin cepat dan buah yang dihasilkan juga dapat dikatakan unggul, tidak hanya di tanam di perkebunan yang luas,

jahe juga di taman di pekarangan rumah agar mudah dipetik hingga bisa langsung digunakan dan yang terpenting lebih terjamin kebersihan dan kandungan pada jahe tersebut dibandingkan harus di beli di pasaran. Dikarenakan merupakan tanaman yang mudah tumbuh, membuat warga Indonesia banyak yang membudidayakan di lahan yang luas maupun di lahan sempit bahkan ada juga yang menanamnya di dalam pot yang tidak memakan banyak lahan dan pastinya bisa di pindahkan jika diraba di tempat tersebut sudah tidak baik bagi pertumbuhan dari jahe tersebut.

Jahe bukan tumbuhan endemik Indonesia karena jahe merupakan tanaman import yang dimaksud bahwa tanaman jahe bukan tanaman yang berasal dari Indonesia, melainkan dari negara India, namun ada juga beberapa orang berpendapat bahwa jahe berasal dari negara China, dikarenakan banyak ditemui petani jahe di negara China dan banyaknya obat herbal China yang menggunakan jahe terlepas dari itu, jahe memiliki rasa yang pedas dan menghangatkan, itulah mengapa banyak juga menambahkan jahe ke minuman di karenakan jahe yang bisa menghangatkan tubuh sekaligus mengandung manfaat yang luar biasa bagus bagi kesehatan tubuh.

Jahe memiliki batang berupa batang yang semu dengan ketinggian atau panjang sekitar 30 - 100 cm. Jahe memiliki bentuk akar rimpang berwarna kuning kehijauan ataupun kemerahan dan memiliki bau khas yang menyengat. Memiliki daun menyirip yang dengan panjangnya sekitar 15 - 23 cm atau lebih dan lebar daun sekitar 8 - 15 nm. Jahe memiliki Bunga yang berada di tanah berbentuk bulat lonjong. Warnanya kuning kehijauan Batang bunga bersisik dengan jumlah 5 - 7 buah. Kepala putik berwarna ungu dengan jumlah tangkai putik 2 buah. Ada dua jenis jahe yang umum dikenal yaitu jahe merah dan jahe biasa (berwarna kuning kecoklatan), seperti namanya jahe merah memiliki rimpang berwarna merah, untuk khasiat jahe merah juga tidak kalah dengan jahe biasa.

Banyaknya manfaat dari jahe sebagai tanaman obat maka jahe dapat digunakan untuk swamedikasi penyakit (Nurlita, 2018). Swamedikasi penyakit, Swamedikasi adalah suatu tindakan untuk melakukan pengobatan terhadap suatu penyakit atau luka secara mandiri dengan menggunakan obat-obatan tertentu yang mudah diperjual-belikan di apotek atau tempat umum baik obat bebas, obat bebas terbatas, ataupun obat keras dan psikotropika.

Selama ini jahe digunakan sebagai pengobatan tradisional untuk berbagai macam penyakit (Ratu, 2021). Dijadikan sebagai obat herbal di karenakan jahe mengandung banyak sekali zat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Kalori: 4,8, Karbohidrat: 1,07 gram, Serat: 0,12 gram, Protein: 0,11 gram, Lemak: 0,05 gram, Gula: 0,1 gram. Kandungan ini tergantung bagaimana cara pengolahan dari jahe, kadungn di atas merupakan kandungan murni dari jahe jika di dimakan secara langsung tanpa diolah

terlebih dahulu, jika diolah misalnya menjadi susu jahe atau wedang jahe, tentunya kandungan tersebut akan berubah tergantung bagaimana kita mengolah jahe tersebut.

Selain itu, jahe juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, seperti: Zat besi, Kalium, Vitamin B3 dan B6, Vitamin C, Magnesium, Fosfor, Zinc, Folat, Riboflavin (vitamin B2), Niacin (vitamin B3). Kandungan yang paling penting dari jahe adalah zingiberol yang berfungsi sebagai anti radang dan mengandung antioksidan yang sangat tinggi.

Banyak sekali manfaat yang diperoleh dari jahe seperti anti peradangan, mencegah permasalahan pada kulit, mencegah agar tidak terjangkit kanker, meningkatkan sistem imun, obat masuk angin, membantu menurunkan berat badan, mengurangi mual, mengurangi rasa sakit, mendetoksifikasi tubuh dari racun, dan lain sebagainya.

Cara penggunaan jahe sebagai obat, biasanya banyak masyarakat yang menjadikan jahe sebagai minuman, seperti minuman sekoteng yang ditambah jahe, ada juga yang membakar jahe tersebut untuk mengeluarkan zat atsiri dari jahe dan menambahkan ke minuman atau sebagai aromatherapy, di China jahe sendiri di keringkan dan di jadikan obat herbal yang nantinya diseduh dan diminum, cara ini merupakan cara yang lumayan banyak digunakan masyarakat Indonesia dalam mengolah jahe sebagai obat-obatan, jahe juga bisa dikeringkan dan dihaluskan dan dimasukkan kedalam kapsul, sebagai alternatif untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari jahe tanpa harus merasakan rasa jahe yang lumayan pedas, dewasa ini banyak juga yang mengolah jahe menjadi minuman sachet seperti kopi jahe, teh jahe, wedang jahe, bandrek dan lain sebagainya.

Tak diragukan lagi perihal manfaat dari jahe, selain manfaat yang tertera di atas, jahe juga berkhasiat menghilangkan stress, sudah banyak sekali produk yang dibuat dengan bahan dasar jahe yang digunakan sebagai aromaterapi healing, dimana kita akan merasa rileks jika menghirup bau yang berasal dari aromaterapi healing dari jahe yang biasanya dapat berupa serbuk, cairan atau penggunaan secara langsung dari jahe. Mengapa jahe dijadikan pereda stress? Ternyata Jahe mengandung antioksidan kuat, gingerol, yang membantu membersihkan bahan kimia berbahaya tubuh yang dihasilkan ketika kita khawatir, sehingga jahe dapat membantu stres psikologis juga," jelas ahli gizi, Alice Mackintosh. Menikmati air panas yang dicampur dengan jahe cincang dan irisan lemon dipercaya dapat memecah asam lambung yang dikeluarkan sistem pencernaan manusia saat sedang stres.

Jahe juga digunakan sebagai alternatif menghilangkan bau badan, karna kandungan gingerol dan minyak atsiri yang tinggi, banyak masyarakat juga memanfaatkan tanaman jahe sebagai obat penghilang bau badan, jahe tidak secara langsung di aplikasikan ke bagian tubuh, melainkan di jadikan bubuk dan ditambah ekstrak lainnya agar tetap aman jika bersentuhan langsung dengan kulit, terlebih lagi bagian kulit yang sensitif seperti daerah tubuh di sekitar ketiak.

Jahe bisa dimanfaatkan secara langsung, dan dapat juga diolah terlebih dahulu, khasiatnya tak banyak berkurang ketika jahe sudah di jadikan sebagai produk olahan pangan atau obat-obatan, pemanfaatan secara tidak langsung biasanya jahe di rebus, di bakar, dikeringkan, di haluskan, di ekstrak dan lain lain.

Tidak hanya itu, jika jahe di kolaborasikan pemanfaatannya dengan tanaman atau ekstrak lainnya, juga tidak kalah manfaatnya seperti :

Jahe dengan bawang putih

Dilansir dari Boldsky, Rabu (22/01/2020), Berikut manfaat jahe jika di tambah bawang putih yang diseduh dengan air hangat dapat menyembuhkan infeksi. Jahe memiliki sifat sebagai antimikroba dan anti inflamasi yang dapat mengatasi flu, pilek, batuk dan penyakit ringan lainnya, sedangkan bawang putih mengandung mampu melindungi tubuh dari infeksi virus dan bakteri, jika kedua ekstrak ini di campur dapat mengobati dan mencegah infeksi bakteri dan virus.

Jahe dengan madu

Jahe dan madu ini sangat cocok untuk melawan penyakit. Bahan tersebut juga membantu kemampuan tubuh untuk mempertahankan diri. Meminum secangkir air jahe dan madu setiap harinya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Caranya cukup mudah dengan mememarkan 2 cm jahe dengan menggunakan bidang pisau, kemudian seduh dengan 2 - 3 sendok makan madu. Kandungan gingerol jahe juga membantu merileks kan pikiran ditambah dengan rasa manis alami dari madu yang membuat minuman yang satu ini memiliki rasa yang unik dan tentunya juga berkhasiat

Jahe dan lemon

Detoks air lemon dan jahe dianggap baik untuk mengisi kembali cairan yang hilang dari dalam tubuh. Selain itu, detoks ini juga dikenal untuk membantu pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan fungsi hati, menghindari kecelakaan kafein dan yang terpenting, menurunkan kelebihan berat badan.

Obat Tradisional (Traditional Medicine)

Indonesia adalah negara agraris, jadi tidak dapat disangkal banyaknya tumbuhan yang terdapat di Indonesia, dari tumbuhan buah buahan, biji bijian, umbi umbian dan tak terkecuali tumbuhan obat obatan, atau dikenal juga dengan sebutan tumbuhan herbal.

Melonjaknya harga obat sintetis dan efek sampingnya bagi kesehatan meningkatkan kembali penggunaan obat tradisional oleh masyarakat dengan memanfaatkan sumberdaya alam yang ada di sekitar (Kuntorini, 2005).

Keadaan ini banyak dimanfaatkan warga negara Indonesia untuk menanam tumbuhan obat obatan kemudian diproduksi dan di jadikan obat baik berbentuk obat obatan kapsul, obat bubuk, maupun dalam bentuk obat yang dikeringkan yang nantinya akan di ekspor ke seluruh Indonesia bahkan sampai ke luar negeri.

Dalam bidang tanaman obat, Indonesia dikenal sebagai salah satu negara yang memiliki keanekaragaman hayati terbesar kedua setelah Brazil, sehingga sangat potensial dalam mengembangkan tanaman obat yang berbasis pada tanaman obat kita sendiri. Indonesia kaya akan aneka ragam tanaman obat. Lebih dari 1000 spesies tumbuhan dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku obat, oleh karena itu budidaya tanaman obat di Indonesia memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan (Nugraha, 2015).

Dengan berdasarkan diagram mengenai alasan penggunaan obat tradisional oleh responden di RW 005 desa Sindrujan Purworejo, dapat diperoleh informasi bahwa masyarakat tentunya memiliki alasan tersendiri mengapa mereka menggunakan atau memakai obat tradisional sebagai alternatif pengobatan, dapat dilihat dari persentase terendah yang diperoleh adalah 5% dengan alasan sudah terbiasa menggunakan obat tradisional sebagai alternatif pengobatan jika mereka terkena beberapa penyakit, kemudian persentase terendah berikutnya adalah 8% dengan alasan manjur, dari beberapa masyarakat berpendapat bahwa khasiat dari obat tradisional ini memang terbukti dan rentang waktu penyembuhannya terhadap penyakit relatif singkat hingga responden beralasan manjur. Persentase berikutnya adalah 12,3% dimana responden beralasan bahwa obat tradisional merupakan obat yang harganya murah, dimana memang terbukti harga dari obat-obatan tradisional yang di jual di pasaran terbilang murah, terlebih lagi dikarenakan banyak obat-obatan tradisional juga memiliki fungsi sebagai bumbu dapur ataupun lainnya, ini dikarenakan juga obat tradisional tumbuh di Indonesia dengan kuantitas yang relatif banyak hingga harganya pun murah. Persentase selanjutnya 30% dimana responden menjawab bahwa obat tradisional mengurangi efek samping, dikarenakan mengandung bahan-bahan alami dan pengolahannya yang cukup sederhana dan jarang sekali ditambahkan bahan kimia, membuat obat tradisional lebih minim efek samping dibandingkan obat kimia. Persentase tertinggi adalah 44.4% responden menjawab bahwa alasan mereka adalah mudah di dapat, mudah di dapat juga bisa di artikan tersedia di alam dan banyak juga terdapat di pasar atau toko. Mudah di dapat karena tersedia di alam juga bisa memiliki arti di tanam sendiri ataupun tumbuh liar dan banyak dijumpai meski tidak ditanam dan dirawat.

PENUTUP

Obat Tradisional adalah ramuan atau bahan baik berupa tumbuhan, bahan hewan bahan mineral, sediaan sarian atau campuran bahan tersebut yang sudah digunakan secara turun temurun dari nenek moyang. Salah satu obat tradisional yang sering digunakan adalah jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tumbuhan berbentuk rimpang yang berada di dalam tanah memiliki tubuh yang bersegmen berwarna kuning kecoklatan dan ada juga yang

berwarna merah. Jahe mengandung zat zinc yang mengandung anti radang dan antioksidan. Alasan mengapa masyarakat memilih obat tradisional dikarenakan obat tradisional mudah di dapat, harganya murah, khasiatnya yang bagus, minim efek samping dan lain sebagainya.

REFERENSI

Kuntorini, Evi Mintowati. 2005. Botani Ekonomi Suku Zingiberaceae Sebagai Obat Tradisional oleh Masyarakat di Kota Madya Banjar Baru. *BIOSCIENTIAE*, 2(1), 25-36.

Lestari, Puji. 2016. Studi Tanaman Khas Sumatera Utara yang Berkhasiat Obat. *Jurnal Farmanesia*, 1(1), 11-21

Nugraha, Sumedi & Wanda Risma Agustiningasih. 2015. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 4(1), 58 -62

Nurlita, Diah & Nuri Handayani dan Lulu Setiyadi. 2018. Pembuatan Serbuk Jahe sebagai Minuman bagi Warga Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasik Malaya. *Journal Of Character Education Society*, 1(1), 67-73.

Putri, Ni Komang & Surya Cahyani, A.A Kompiang Oka Sudana, I Ketut Gede Darma Putra. 2014. *Merpati*, 2(3), 291-300.

Ratu, Belinda D.P.M & Widdhi Bodhi. 2021 Molecular Docking Senyawa Gingerol dan Zingiberol Pada Tanaman Jahe Sebagai Penanganan Covid 19. *eBiomedik*, 9(1), 126-130.