

evRina shinOda

TULIS-TULIS, CORET-CORET, UNEG-UNEG

KONTES

Jamu, Warisan Budaya Kaya Manfaat

POSTED BY [EVRINASP](#) · SEPTEMBER 1, 2013 · [12 COMMENTS](#)

FILED UNDER [BIOFARMAKA IPB](#), [HERBAL](#), [JAMU](#), [KESEHATAN](#), [TANAMAN](#)

Si Mbok menuangkan kunyit asam

Hari minggu pagi, selepas olahraga pasti aku melihatnya duduk di sana. Si Mbok jamu, dengan berbalut kain jarik dan bakul jamu di hadapan, si Mbok dengan sigap melayani kami yang ingin minum jamu racikannya. Meskipun kami memanggilnya si Mbok bukan berarti beliau sudah tua, usia si Mbok masih muda, sekitar 35 tahun. Memang tidak setiap hari si Mbok datang untuk menjajakan jamunya, dia lebih sering datang ketika hari minggu tiba karena saat itu kebanyakan orang berada di rumah. Kunyit asam ditambah sirih adalah jamu yang sering ku minum. Kunyit asam dan sirih bermanfaat untuk menjaga kesehatan kewanitaan, seperti mengatasi nyeri haid, keputihan, mengecilkan pori, menghilangkan bau serta banyak manfaat lainnya. Si mbok dengan sigap meracik jamu yang ku pesan. Dituangnya jamu berwarna kuning kecoklatan, ditambah sedikit air sirih berwarna kehitaman. Bagian terakhir adalah yang aku suka, si mbok selalu memberikan air jahe yang rasanya manis setelah minum jamu pahit. Jahe bermanfaat untuk menghangatkan tubuh. Minum jamunya si mbok murah meriah serta menyehatkan, kita cukup membayar satu gelas jamu sebesar Rp. 2000 saja untuk mendapatkan minuman yang sangat menyehatkan.

Sejak kecil Ibu sudah mengenalkan jamu kepada ku, dengan alasan agar aku terbiasa dengan rasa pahit. Jamu yang ku minum ketika aku masih kecil adalah beras kencur yang bermanfaat untuk menambah nafsu makan. Aku jadi ingat lagu tentang jamu ketika aku duduk di bangku sekolah dasar (SD), begini lagunya:

Mbok jamu mbok jamu

Lenggang luwes dan kemayu

Mbok jamu mbok jamu

Ada apa di bakul mu?

Mbok jamu, jasa mu sangat luar biasa. Tidak terbayang oleh ku bagaimana perjuangan mu, berjalan kaki sambil menggendong beratnya botol jamu. Mbok jamu.... Bagaimana riwayat mu kini?

Jamu, Bahan Alami Untuk Kesehatan

Jamu gendong

Jamu gendong merupakan salah satu bentuk jamu yang sering kita temukan. Keberadaannya tetap terjaga seiring dengan perubahan jaman, terlebih pada jaman yang serba praktis dan modern ini. Tidak hanya dikonsumsi oleh kalangan menengah ke bawah, jamu gendong kini juga mulai dinikmati oleh kalangan menengah ke atas. Oleh karena itu jamu gendong tidak hanya ditemukan di desa-desa tetapi sudah mulai merambah pada kota-kota besar. Data yang dihimpun oleh Departemen Kesehatan RI menunjukkan adanya peningkatan penjual jamu gendong yaitu mulai dari 13.128 orang pada 1989 menjadi 25.077 pada 1995, data tersebut didapat dan belum keseluruhan di tahun 2012 lalu. Angka itu masih belum mencakup jumlah keseluruhan penjual jamu gendong, mengingat mobilitas mereka yang sangat tinggi dan akan terus meningkat [1].

Jamu sebagai obat tradisional merupakan sediaan farmasi yang berasal dari tumbuhan maupun hewan. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang Kesehatan No.36 Tahun 2009, bahwa *obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.* Umumnya jamu yang beredar di masyarakat menggunakan bahan alami yang berasal dari tumbuhan.

Jamu menjadi pilihan sebagian orang untuk menjaga kesehatan karena harganya murah, tidak memberikan efek samping pada tubuh serta bahan bakunya mudah ditemukan dimana-mana. Meskipun begitu sebagian masyarakat masih meragukan khasiat jamu, belum lagi dengan adanya kekhawatiran akan bahan kimia obat (BKO) yang terdapat pada sebagian jamu. Di pasaran memang banyak ditemukan jamu-jamu berbahaya yang sebenarnya tidak boleh beredar lantaran mengandung zat kimia yang merugikan kesehatan. Tetapi kita tidak perlu khawatir karena pada dasarnya jamu yang mengandung BKO dengan jamu alami sangat berbeda. **Umumnya jamu yang mengandung BKO** memiliki *nama yang aneh* dan memiliki *kemasan dengan gambar-gambar organ* yang sebenarnya tidak diizinkan. Selain itu, jamu yang *tidak menggunakan bahasa Indonesia* juga patut dicurigai karena sudah dapat dipastikan jamu tadi tidak melewati pengawasan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Jamu berasal dari herbal alami sehingga efeknya tidak mungkin dirasakan secara langsung seperti jamu dengan BKO [2].

Jamu Ilegal, Gambar diambil dari [Sini](#)

Jamu (*empirical based herbal medicine*) yang diracik secara alami adalah obat bahan alam yang disediakan secara tradisional yang *tidak memerlukan pembuktian ilmiah sampai dengan klinis, tetapi cukup dengan bukti empiri saja* [3]. Walaupun demikian pemerintah tetap melakukan upaya untuk membuktikan khasiat jamu guna menjamin bahwa jamu tersebut aman dikonsumsi serta bermanfaat bagi kesehatan. Upaya tersebut dinamakan **Saintifikasi Jamu** yang merupakan salah satu program terobosan Kementerian Kesehatan. Saintifikasi jamu adalah upaya *preventif* dan *promotif* pemanfaatan jamu untuk kesehatan. Sesuai dengan perkembangan pelaksanaan program Saintifikasi Jamu, untuk program jangka pendek, tahun 2011 telah ditetapkan 15 jenis tanaman obat yang sangat dibutuhkan, yakni **temulawak, kunyit, pegagan, tempuyung, secang, kumis kucing, seledri, sembung, meniran, timi, adas, brotowali, sambiloto, jati belanda dan kepel.** Dalam program

jangka panjang, bahkan telah ditentukan ada 55 jenis tanaman obat yang akan dipergunakan dalam layanan kesehatan Saintifikasi Jamu [4]. Dengan ditemukannya khasiat bahan baku tanaman obat sebagai bahan dasar jamu diharapkan dapat mengedukasi masyarakat akan manfaat dari jamu tersebut sehingga jamu tidak lagi dipandang sebelah mata dan dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia.

Meracik Jamu Sendiri

Trend yang serba *back to nature*, membuat semua hal yang dilakukan orang kini berdasarkan hal-hal yang alami. Tidak hanya mengkonsumsi pangan organik, untuk menjaga kesehatanpun saat ini kebanyakan orang lebih memilih mengkonsumsi bahan alami. Jamu menjadi pilihan sebagian orang untuk mengurangi ketergantungan pemakaian obat kimia dalam mengobati atau mencegah penyakit. Survey dilakukan untuk melihat seberapa populer jamu pada masyarakat Indonesia. Hasilnya adalah hampir 50% penduduk Indonesia pernah mengkonsumsi jamu untuk mengobati dirinya. Survey ini memperlihatkan walaupun pengobatan konvensional masih menjadi pilihan utama, namun masyarakat Indonesia juga mencari alternatif lain untuk pengobatannya, baik itu untuk menggantikan obat konvensional atau mendampingi terapi dengan obat konvensional [5].

Bahan Baku Jamu, Gambar Diambil dari [Sini](#)

Agar lebih aman, ada baiknya apabila kita meracik jamu sendiri. Tidak sulit untuk meracik jamu sendiri karena pada dasarnya bahan baku jamu mudah ditemukan mengingat Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki beragam flora. Ketersediaan bahan baku untuk pembuatan jamu tradisional di Indonesia cukup melimpah. Hasil riset Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) menyebutkan bahwa **Indonesia memiliki 30.000 spesies tanaman obat** dari total 40.000 spesies yang ada di seluruh dunia. Walaupun Indonesia baru memanfaatkan sekitar 180 spesies sebagai bahan baku obat bahan alam dari sekitar 950 spesies yang berkhasiat sebagai obat [3].

Di desa kami, jamu dibuat dari herbal yang banyak tumbuh di sekitar perkarangan rumah baik herbal yang dibudidayakan ataupun yang tumbuh liar. Sebagian herbal ini merupakan warisan turun-menurun dari masyarakat sekitar. Beberapa herbal yang sering kami manfaatkan adalah:

1. Saga

Daun dari tanaman merambat ini biasanya kami gunakan untuk mengobati sariawan dengan meminum air rebusannya, caranya adalah dengan merebus setengah gelas air (± 110 ml) dengan satu genggam daun saga

Tanaman Saga

2. Babadotan

Daun babadotan sering kami gunakan untuk mengobati luka, caranya dengan meremas/menumbuk daun hingga keluar airnya kemudian ditempelkan pada luka tersebut

Babadotan

3. Binahong

Daun binahong ini dipercaya untuk mengobati segala penyakit. Biasanya rebusan daun binahong diminum untuk memulihkan kesehatan setelah jatuh sakit. Cara mengkonsumsinya adalah dengan meminum air rebusan daun binahong. Sebelumnya 10 lembar daun binahong dijemur selama satu hari. Kemudian direbus dengan dua gelas air hingga matang. Minumlah air rebusannya. Rasanya agak sepat namun tidak pahit. Menurut Pusat Studi Biofarmaka (PSB-LPPM IPB) daun Binahong dilaporkan mengandung **saponin, alkaloid, dan polifenol**. Karena kandungan saponinnya daun binahong berkhasiat sebagai antibakteri sehingga sering digunakan untuk menyembuhkan berbagai luka termasuk luka setelah operasi. Penelitian menunjukkan bahwa binahong memiliki aktivitas antioksidan, juga aktivitas anti kejang. Disamping itu binahong juga dapat menyembuhkan batuk juga sakit paru-paru. Tanaman ini secara empiris dilaporkan dapat mengembalikan vitalitas daya tahan tubuh [6].

Tanaman Binahong

4. Kunyit

Selain bermanfaat untuk mengatasi masalah kewanitaan, rimpang kunyit juga bermanfaat untuk untuk mengobati diabetes mellitus, tifus, usus buntu, disentri, sakit keputihan, haid tidak lancar, perut mulas saat haid, memperlancar ASI, penyakit cangkrang, buang air besar berlendir, amandel dan morbili [7]. Kalau si mbok jamu tidak datang ke rumah, aku cukup minum parutan kunyit yang diseduh dengan air panas.

Kunyit

5. Kembang telang

Kebiasaan di desa ku, kembang telang lebih banyak digunakan untuk membersihkan kotoran pada mata bayi. Caranya dengan merendam kembang telang pada air biasa, kemudian airnya diteteskan pada mata bayi. Namun cara ini belum tentu aman untuk bayi, perlu dikonsultasikan oleh dokter atau bidan setempat. Pusat Studi Biofarmaka IPB menjelaskan tanaman ini berguna sebagai tonik otak yang baik, selain itu juga dapat mengobati sakit tenggorokan, infeksi mata, penyakit kulit, absea, bisul, radang mata merah, sakit telinga. Ekstrak kembang telang nyata menimbulkan aktivitas sitotoksik pada sel. Ekstrak etanol dari kembang telang memiliki potensi nephroprotective. Kembang telang berpotensi sebagai antioksidan alami [8]

6. Jeruk nipis

Jeruk nipis adalah salah satu dari sekian tanaman herbal yang kaya akan manfaat. Kami biasanya menggunakan jeruk nipis untuk mengobati batuk berdahak. Caranya adalah dengan meminum satu sendok perasan jeruk nipis dengan kecap manis. Menurut studi yang dilakukan oleh PSB IPB, jeruk nipis memiliki banyak manfaat antara lain minyak volatile yang dihasilkannya dapat mencegah terjadinya kanker kolon, mencegah kanker pancreas, mencegah tumor, serta mengobati penyakit amandel, malaria, ambeien, sesak napas, influenza, batuk, sakit panas, sembelit, disentri, sakit perut, masalah datang bulan, bau badan dan menangani keriput pada wajah [9].

7. Sirih

Selain berguna untuk mengobati keputihan, sirih juga bermanfaat untuk menghentikan pendarahan gusi dengan merebus empat lembar daun sirih bersama dua gelas air hingga mendidih dan dikumur-kumur. Jika gigi sedang sakit, sirih juga dapat digunakan untuk mengobatinya dengan cara merebus satu lembar daun dengan dua gelas air mendidih kemudian kumur-kumur.

Tanaman Sirih

8. Bunga Pukul Empat

Bunga pukul empat dapat mengobati penyakit bisul, infeksi saluran kencing, diabetes dan keputihan [10]. Bagian akar bunga pukul empat ini berguna untuk mengobati amandel

Bunga Pukul Empat

9. Daun Jambu Biji Merah

Daun jambu biji biasanya digunakan untuk mengobati diare. Caranya adalah dengan merebus daun jambu biji muda sebanyak 10 lembar dengan satu dua gelas air. Minum segera setelah sari-sarinya keluar.

10. Serai Dapur

Bermanfaat untuk meringankan sakit gigi, peluruh haid dan meringankan masuk angin. Akar segar serai direbus dengan satu gelas air, kemudian diminum dua kali sehari, masing-masing setengah gelas.

Serai Dapur

11. Anting-Anting

Anting-anting banyak ditemukan pada lingkungan kami. Tanaman ini tumbuh sebagai tanaman liar di sekitar rumah. Belum semua orang mengetahui manfaat tanaman yang bermanfaat untuk meringankan gejala batuk dan mimisan ini. Cara mengkonsumsinya adalah dengan meminum rebusan daun yang telah dikeringkan (sekitar 30-60 gram) dengan satu gelas air. Menurut PSB IPB, tanaman ini memiliki aktivitas antibakteri dan efektif menghambat pertumbuhan bakteri *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*, dan *Staphylococcus aureus*. Anting-anting secara empiris digunakan untuk mengobati disentri, diare, batuk, dermatitis, dan diabetes [11].

Herbal sebagai bahan dasar Jamu memiliki sifat menyeluruh dalam menyembuhkan penyakit dan tidak terpaku pada satu penyakit saja. Herbal bermanfaat sebagai pendamping untuk proses penyembuhan suatu penyakit. Dr Prapti Utami, seorang dokter dan juga herbalist, menuturkan bahwa setiap herbal memiliki efek simunostimulan herbal mampu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sel dan merangsang antibody. Bila daya tahan tubuh baik maka antibody yang terbentuk dalam tubuh mampu bekerja dengan baik pula untuk menangkal setiap gangguan yang datang pada tubuh termasuk virus [12].

Sebenarnya masih banyak herbal lainnya yang dapat digunakan, baik yang berasal dari tanaman budidaya atau tanaman yang tumbuh secara liar. Berbagai upaya yang dilakukan oleh pemerintah yang salah satunya melalui uji saintifikasi diharapkan kedepannya akan lebih banyak lagi tanaman selain tanaman obat yang dapat teridentifikasi sebagai tanaman yang berkhasiat untuk kesehatan mengingat Indonesia memiliki beragam flora yang tentunya bermanfaat bagi kehidupan. Dengan limpahan aneka flora sebagai sumber obat tradisional serta pengetahuan yang telah diwariskan secara turun menurun maka sudah sepantasnya kita menjaga apa yang telah diwariskan oleh leluhur kita karena:

Jamu adalah warisan budaya Indonesia.

Tulisan ini diikuti sertakan pada lomba blog yang diselenggarakan oleh Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB dengan tema "Lestarkan Jamu Sebagai Budaya Indonesia"

Daftar Pustaka:

- [1] JPPN. 2012. Jamu Rambah Masyarakat Elit. Edisi Jumat 1 Juni 2012. <http://www.jpnn.com/read/2012/06/01/129195/Jamu-Rambah-Masyarakat-Elit->
- [2] Kartika, U. 2013. Kiat Mengenali Jamu Berbahaya. Edisi Kamis 31 Januari 2013. <http://health.kompas.com/read/2013/01/31/09021466/Kiat.Mengenali.Jamu.Berbahaya>
- [3] Bank Indonesia. 2013. Pola Pembiayaan Usaha Kecil (PPUK) Industri Jamu Tradisional (Pola Pembiayaan Syariah). Direktorat Kredit BPR dan UMKM Bank Indonesia. 43 hal.
- [4] Januwati, M. 2013. Sainifikasi Jamu: Membangun Kesejahteraan dan Kesehatan Masyarakat. <http://balittro.litbang.deptan.go.id/ind/index.php/en/informasi-terkini/112-sainifikasi-jamu-membangun-kesejahteraan-dan-kesehatan-masyarakat>
- [5] IAI. 2012. Sainifikasi Jamu. Edisi 11 Oktober 2012. <http://www.ikatanapotekerindonesia.net/articles/pharma-update/national-pharmacy/1978-sainifikasi-jamu.html>
- [6] Biofarmaka IPB. 2013. Binahong. <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/593-herbal-plants-collection-binahong> (Diakses tanggal 1 September 2013)
- [7] Biofarmaka IPB. 2013. Kunyit. <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/564-herbal-plants-collection-kunyit> (Diakses tanggal 1 September 2013)
- [8] Biofarmaka IPB. 2013. Kembang Telang. <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/601-herbal-plants-collection-kembang-telang> (Diakses tanggal 1 September 2013)
- [9] Biofarmaka IPB. 2013. Jeruk Nipis. <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/599-herbal-plants-collection-jeruk-nipis> (Diakses tanggal 1 September 2013)
- [10] Biofarmaka IPB. 2013. Bunga Pukul Empat. <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/547-herbal-plants-collection-bunga-pukul-empat> (Diakses tanggal 1 September 2013)

[11] Biofarmaka IPB. 2013. Anting-Anting. <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/589-herbal-plants-collection-anting-anting> (Diakses tanggal 1 September 2013)

[12] Titisari, A. 2012. Mengusir Perontok Janin. Trubus 06-januari 2012/XLIII hal 30

Discussion

12 Responses to “Jamu, Warisan Budaya Kaya Manfaat”

1. Bagus kak... lengkap..semoga menang ya!
tapi pembukanya mirip sama tulisannya mba hana.. hehee

POSTED BY **ARMITA FIBRIYANTI** | **SEPTEMBER 1, 2013, 2:41 PM**

REPLY TO THIS COMMENT

- o hah masa? aq ga blog walking ke yg lain lho. yaw sud lah. emang ada daftar link peserta ya? aq malah blm daftar coz ga bisa2

POSTED BY **EVRIASP** | **SEPTEMBER 1, 2013, 9:58 PM**

REPLY TO THIS COMMENT

- o mirip dikit kok kak.. cuma 1-2 kalimat.. aku follow mboknya mba hana.. kalau dia post sesuatu keliatan, hehe..semangat ya..

POSTED BY **ARMITA FIBRIYANTI** | **SEPTEMBER 2, 2013, 12:10 AM**

- o yo tetep ae nek sama rek. udah ku ganti mudah2an ndak mirip. mita ga ikutan? aq jd kangen kampus. suasana dies natalisnya itu

POSTED BY **EVRIASP** | **SEPTEMBER 2, 2013, 12:13 AM**

- o bagus kak tulisannya yg baru.. sip.. aku gak ikutan kak, kemarin2 busy banget.. lagi banyak deadline tulisan translate + ngasuh akmal.. skrg alhamdulillah lagi agak renggang meskipun masih ada jadwal nulis modul, jadinya bisa sedikit2 BW + nulis yg ringan2 hehe insya allah ikutan kalau ke kejar..

POSTED BY **ARMITA FIBRIYANTI** | **SEPTEMBER 2, 2013, 3:46 AM**

- o siiip mit. trims udah bw. ini jg aq bs ngepost pas d lembang. bebas kerjaan n lg ga ngasuh alfi. klo d bogor blm tentu bisa #eh kok jadi curhat. suwun yo

POSTED BY **EVRIASP** | **SEPTEMBER 2, 2013, 3:55 AM**

- o oh gitu.. iya kak, manfaatin aja waktunya.. ^^

POSTED BY [ARMITA FIBRIYANTI](#) | [SEPTEMBER 2, 2013, 7:56 AM](#)

- o wes tak ganti mit, masih sama ndak? aku baru bisa daftar pagi ini, sinyal syusah banget

POSTED BY [EVRINASP](#) | [SEPTEMBER 1, 2013, 10:26 PM](#)

[REPLY TO THIS COMMENT](#)

2. indonesia itu kayak bgt sm tumbuh2an utk jamu, ya

POSTED BY [MYRA ANASTASIA](#) | [SEPTEMBER 3, 2013, 2:51 PM](#)

[REPLY TO THIS COMMENT](#)

- o Iya mak. Asal kita tau manfaatny insyaAllah berguna.semua

POSTED BY [EVRINASP](#) | [SEPTEMBER 3, 2013, 9:38 PM](#)

[REPLY TO THIS COMMENT](#)

3. Selalu komplit, plit..plit..tulisananya. Pasti suka minum jamu komplit hehe

POSTED BY [MURTIYARINI](#) | [SEPTEMBER 17, 2013, 12:48 AM](#)

[REPLY TO THIS COMMENT](#)

- o ah jadi malu klo di komen sama bu arin hehe. pasti lebih bagoooeessss punya ibu hehe

POSTED BY [EVRINASP](#) | [SEPTEMBER 17, 2013, 1:22 AM](#)

[REPLY TO THIS COMMENT](#)

[evRina shinOda](#)

[Blog at WordPress.com.](#) [The Morning After Theme.](#)