

dianesuryaman

Life Story, Idea, Experience

12SEP2014

Jamu = Gaya Hidup Sehat

posted in Ideas by Dian E. Suryaman

Opo ora eman duite,
Gawe tuku banyu setan,
Opo ora mikir yen mendem,
Iku biso ngrusak pikiran

Ojo diteruske mendeme,
Mergo ora ono untunge,
Yo cepet marenono mendemmu,
Ben dowo umurmu

Reff, *Oplosan, oplosan, oplosan*

Coba sawangen kae konco kancamu,
Akeh sing podo gelempangan,
Ugo akeh sing kelesetan,
Ditumpakke ambulan

Yo wis cukupno anggonmu mendem,
Yo wis cukup anggonmu gendeng,
Yo mari-mario, yo leren lereno
Ojo diterus-terusno

Tutupen botolmu, tutupen oplosanmu,
Emanen nyawamu,
Ojo mbok terus-teruske
Mergane, ora ono gunane

Tutupen botolmu, tutupen oplosanmu,
Emanen nyawamu,
Ojo mbok terus-teruske
Mergane, ora ono gunane

Reff, *Oplosan, oplosan, oplosan*

<https://dianesuryaman.files.wordpress.com/2014/09/oplosan-lirik.jpg>

Lirik lagu 'Oplosan'

Lagu yang sebenarnya mengajak orang untuk berhenti minum miras oplosan populer banget ya... Tapi rasanya korban massal oplosan tetep ada. Minum miras saja sudah merusak tubuh, apalagi dioplos dengan bahan-bahan yang jelas bukan untuk diminum atau dimakan. Konyol atau apes? Dua-duanya bukan pilihan yang menyenangkan.

Apa alasan orang minum miras? menghilangkan stress, ngangetin badan, menyegarkan badan, atau sebagai tradisi. Waduh..mending minum jamu kaleeee.... Emang jamu bisa menghilangkan stress...??Bisa donk. Emang jamu bisa menyegarkan badan?Ya bisa lah...Jamu apa? Banyak....Asal pinter pilih-pilih jamu, terutama komposisi bahan. Bukan cuma sekedar untuk penyegar badan seperti vitamin atau makanan suplemen, jamu juga bisa menjadi obat-obatan untuk mengatasi berbagai penyakit. Penyakit yang bisa diatasi dengan jamu mulai dari penyakit ringan sampai penyakit berat. Penyakit ringan misalnya masuk angin sedangkan penyakit berat misalnya kanker.

Untuk penyakit ringan, jamu bisa menjadi pertolongan pertama sebelum mendapat penanganan medis. Untuk masuk angin, obat tradisional bisa dibuat sendiri di rumah. Misalnya membuat minuman pokak. Hmm..ini minuman tradisional Madura. Komposisinya gula jawa, jahe, sereh, kayu manis, dan cengkeh. Rebus air sekitar 500 ml bersama sekitar 100 gram gula jawa. Kompisisi gula jawa bisa ditambah atau dikurangi..karena selera manis tiap orang kan beda-beda.. 😊 Setelah gula larut, tambahkan sereh yang sudah dimemarkan, cengkeh, dan kayu manis. Parutan jahe dimasukkan terakhir dan langsung matikan api. Parutan jahe juga bisa dimasukkan saat rebusan air gula tadi sudah agak berkurang panasnya. Karena jahe mengandung senyawa yang mudah menguap bila terkena panas. Nah..pokak sudah siap....sebaiknya minum pokak saat masih panas..Kalau ingin dibuat dingin, ya bisa saja..tinggal masukkan kulkas..tapi bukan untuk mengatasi masuk angin lagi ya...lebih tepat untuk menghilangkan haus..hehehe.

Upaya Pelestarian Jamu

Jamu sudah menjadi identitas bagi Indonesia. Bahkan sejak jaman bangsa kita ini dijajah Londo (Belanda)..bahan-bahan jamu yang juga dipakai untuk bahan bumbu masak alias rempah-rempah menjadi primadona. Rempah-rempah menjadi salah satu alasan utama kenapa Belanda menginginkan Indonesia. Karena kita kaya sodaraaa....

Jamu mestinya sama dengan batik. Dunia mengakuinya sebagai identitas bangsa Indonesia. Batik..ya Indonesia...Jamu ya Indonesia..Indonesia..ya jamu...ya batik.. Berkaca pada perjalanan batik, jamu harus digemari orang Indonesia sebelum akhirnya juga digemari orang luar. Bagaimana caranya agar berbagai kalangan di Indonesia menyukai jamu?Jamu harus menjadi gaya hidup bagi masyarakat Indonesia. Hmmmm...gaya hidup?How...how...?

4 Sehat 5 Sempurna

Slogan 4 sehat 5 sempurna sudah dianggap tidak relevan lagi saat ini, karena susu sebagai penyempurna bisa digantikan oleh bahan lain yang mengandung protein dan kalsium yang setara dengan segelas susu. Ditambah lagi banyak kejadian alergi susu sapi terutama pada anak-anak. Pernahkah terpikir untuk menjadikan jamu sebagai penyempurna keseimbangan gizi? Seberapa penting menjadikannya sebagai penyempurna gizi?

Menurut saya penting donk...Karena berbeda dengan susu, jamu sangat bisa disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan tubuh. Untuk yang nafsu makannya kurang dan butuh energi untuk aktifitas sehari-hari, maka jamu temulawak bisa menjadi penyempurna keseimbangan gizi harian. Minum jamu temulawak setiap hari dalam porsi yang pas akan memberikan manfaat bagi tubuh. Temulawak juga bisa diberikan kepada anak-anak. Untuk perempuan, mengkonsumsi jamu kunyit sirih setiap hari tentu sangat baik untuk kesehatan. Bukan hanya untuk organ kewanitaan, tapi jamu kunyit siri juga menyegarkan tubuh, menghilangkan bau badan dan bau mulut. Banyak ya...manfaatnya..

Untuk minum jamu sehari sekali tentu tidak sulit, karena jamu banyak dijual dalam keadaan segar (minuman) atau dalam bentuk kemasan (serbuk). Membuat sendiri lalu disimpan di lemari pendingin adalah salah satu cara agar jamu bisa tersedia setiap hari untuk keluarga. Ribet?Ngga sih sebenarnya...tinggal merebus air saja..lalu bahannya dimasukkan, dinginkan. As simple as

that. Bahan juga tersedia supermarket kan..?Hehehe karena biasanya malas kalau harus beli bahan ke pasar tradisional. Tetep malas bikin sendiri?Bisa pesan 1-2 botol di tukang jamu lalu menyimpannya di lemari pendingin. Jadi bisa minum jamu kapan saja..

Penelitian dan Pelestarian Jamu



<http://balitro.litbang.deptan.go.id/ind/index.php/en/latest-news/234-inovasi-budidaya-tanaman-jahe-sistem-bag-culture-budidaya-dalam-karung>

Tanaman Obat

Ketika jamu sudah menjadi gaya hidup dan kebutuhan utama, maka inovasi dibutuhkan untuk terus mengembangkan jamu. Disinilah peran berbagai institusi dan lembaga pendidikan atau penelitian dibutuhkan. Lembaga seperti Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/>), LIPI, Balitro Deptan dan lembaga lainnya didorong untuk menjadi bank data keberadaan tanaman obat dan rempah. Dilanjutkan dengan upaya penelitian-penelitian yang menunjang terhadap pengembangan tanaman obat dan rempah. Penelitian meliputi aspek budidaya, penanggulangan hama penyakit, penanganan pasca panen, sampai pemasaran. Dan yang tak kalah penting adalah hasil-hasil penelitian lembaga-lembaga itu menjadi rujukan para pelaku industri jamu dalam mengembangkan produknya. Karena hasil penelitian tidak akan bermanfaat apa-apa bila tidak diterapkan, bukan begitu?



<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-news/brc-article/778-application-of-agroforestry-practice-at-sub-district-nanggung-of-district-bogor-2013>

Agroforestry Tanaman Obat

Dimana peran pemerintah? Banyak peran yang bisa diambil oleh pemerintah, yang paling utama adalah kebijakan. Pemerintah mulai dari tingkat daerah sampai tingkat pusat perlu membuat kebijakan agar upaya pelestarian jamu dan kampanye terhadap pemanfaatan jamu bisa sinergi dan bergerak lebih cepat. Pada sektor hulu, pemerintah bisa membuat kebijakan dengan gerakan-gerakan penanaman tanaman obat dan rempah. Gerakan ini tidak akan sulit karena bisa dilakukan bersamaan dengan gerakan menanam pohon. Tanaman obat dan rempah sangat memungkinkan ditanam di sela-sela tanaman tinggi sehingga memberikan nilai tambah. Pemerintah punya lahan khusus untuk tanaman obat seperti lahan untuk tanaman pangan? Sangat bisa. Pemerintah juga berperan dalam memberikan berbagai kemudahan industri kecil yang bergerak di bidang pengolahan jamu. Di sektor hilir, duta besar Indonesia di berbagai negara mendapat tugas untuk mempromosikan jamu bersamaan dengan promosi wisata dan produk lainnya. Suguahkan jamu dalam setiap acara-acara berskala nasional dan internasional.



<http://photo.sindonews.com/view/7210/jokowi-jk-minum-jamu-gendong-setelah-jalani-tes-kesehatan-di-rspad>
Presien Terpilih Penggemar Jamu

Kalau semua sektor sudah memegang peranan dan dijalankan dengan keseriusan tingkat dewa.. :p, maka jamu sebagai identitas bangsa Indonesia akan semakin kuat. Tidak ada celah untuk membuat jamu punah. Serbuan produk-produk perawatan dan obat herbal dari luar tidak akan mengalahkan jamu Indonesia. Karena semuanya memang harus diupayakan oleh kita sendiri dulu. Kalu bukan kita yang melestarikan jamu, siapa lagi?

Sumber :

<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection> (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection>)

<http://biofarmaka.ipb.ac.id/publication/journal> (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/publication/journal>)

<http://balittro.litbang.deptan.go.id/ind/index.php/en>
(<http://balittro.litbang.deptan.go.id/ind/index.php/en>)

◆ [Biofarmaka IPB](#), [dianesuryaman](#), [jamumadura](#) 🗨️ [2 Comments](#)

2 thoughts on “Jamu = Gaya Hidup Sehat”

Susanti Dewi

September 13, 2014 at 1:12 am

iya saya baru ingat, pak Jokowi juga suka sama jamu hehehe... sukses ya ngontesnya 😊

Reply

Dian E. Suryaman

September 13, 2014 at 12:06 pm

Hehehe iya Mak...Aminnn..semoga Sukses juga ya...:)

Reply

[Blog at WordPress.com.](#) | [The Adelle Theme.](#)

Follow

Follow “dianesuryaman”

Powered by [WordPress.com](#)