

Coretan Si Tommy

Ceritaku Untuk Inspirasimu

Jamu, Pesan Kesehatan Seorang Ibu

© 30 AGUSTUS 2014

© IWAN TANTOMI



<https://iwantantomi.files.wordpress.com/2014/08/jamu-600x376.jpg>

Seorang Ibu Penjual Jamu (Hak Milik Foto [Jakarta City Life](http://jakartacitylife.com))

<http://jakartacitylife.com/index.php/article/detail/jamu--traditional-herbal-medicine>)

“Habiskan sayurannya, Nak. Biar tubuhmu tetap sehat”

Masih teringat dalam benak saya, ucapan ibu saat masih kecil. Maklum saja, kehidupan desa yang kental dengan makanan tradisional, membuat saya terbiasa menikmati beragam sayuran maupun sumber makanan hasil pertanian. Menariknya, setiap sajian makanan yang diberikan ibu kepada saya kala itu selalu diiringi dengan pesan kesehatan. Meski bukanlah seorang dokter, tetapi ibu mampu memberikan edukasi berupa manfaat makanan bagi kesehatan.

Pada ulasan ini saya akan mencoba membandingkan manfaat makanan yang disampaikan oleh ibu dengan kajian ilmiahnya menurut hasil penelitian Biofarmaka IPB. Lewat sebuah pesan, ibu senantiasa memberitahu saya tentang manfaat makanan yang disajikannya.

Pesan pertama: Kemiri dan Sakit Perut

Dikenal sebagai bumbu dapur, kemiri bukanlah rempah yang asing bagi masyarakat Indonesia. Banyak aneka makanan yang diolah dengan memanfaatkan kemiri ini. Misalnya saja, kuah keruh garangasem (sejenis pepes ayam dari daerah Jawa Tengah) dihasilkan dari kemiri yang telah ditumbuk. Saat menyajikannya, ibu memberikan pesan kemiri bisa membuat perut tidak mudah sakit. Hal itu terbukti dari kajian Biofarmaka IPB, yang menerangkan bahwa campuran kemiri dan santan dapat digunakan untuk mengobati penyakit perut dan gangguan pencernaan lainnya.

Pesan kedua: Belimbing Wuluh dan Batuk

Buah yang satu ini, cukup subur di pekarangan belakang rumah saya. Rasa asamnya yang menyegarkan, membuat belimbing wuluh sering dimanfaatkan untuk memasak. Pernah suatu ketika saya sedang mengalami batuk, tiba-tiba ibu memberikan ikan rebus belimbing wuluh. Ibu berpesan, belimbing wuluh dapat menurunkan batuk. Kabar baiknya, belimbing wuluh memang terbukti berkhasiat sebagai obat batuk menurut Biofarmaka IPB.

Pesan ketiga: Kemangi dan Bau Badan

Ada lalapan ada pula kemangi. Benar, daun kemangi begitu familiar dilihat bersama sajian lalapan. Walau tidak semewah sajian restoran, lalapan sudah menjadi menu yang hampir dimakan setiap hari. Tempe dan tahu panas yang dipenyek di atas cobek dengan sambal terasi dan kemangi, menjadi lauk istimewa di rumah kami. Tak lupa, ibu juga berpesan bahwa kemangi bisa membuat mulut dan badan tidak mudah berbau. Sekali lagi, pesan ibu ternyata benar. Biofarmaka IPB menegaskan, konsumsi daun kemangi dapat mengatasi masalah bau mulut dan badan.

Pesan keempat: Beluntas dan Kekebalan Tubuh

Jika Anda pernah tinggal atau berasal dari desa, pasti pernah merasakan rasanya botok beluntas. Taburan kelapa muda dan rasa pedas dari cabe begitu menggugah selera, hingga akhirnya dapat makan dengan lahap. Terlepas dari kelezatannya, ibu juga tidak lupa berpesan banyak makan beluntas bisa membuat tubuh lebih sehat dan tidak mudah sakit. Secara ilmiah, beluntas memang terbukti bisa membuat daya tahan tubuh lebih kuat. Biofarmaka IPB menjelaskan daun beluntas mengandung alkaloid, flavonoid, tannin dan minyak atsiri yang berfungsi sebagai antioksidan.

Pesan kelima: Singkong dan Nafsu Makan

Siapa yang tak kenal dengan singkong? Label makanan tradisional begitu melekat pada makanan ini. Meski begitu, singkong tetap menjadi idola camilan murah dan enak di pedesaan. Selain umbinya, singkong juga memiliki banyak manfaat. Hal yang paling saya ingat dari pesan ibu, tingkatkan selera makan dengan banyak mengonsumsi olahan daun singkong. Buktinya tentu saja, penelitian Biofarmaka IPB menjelaskan daun singkong banyak digunakan sebagai obat reumatik, demam, sakit kepala hingga meningkatkan nafsu makan.

Luar biasa bukan, hanya bermodalkan pengetahuan turun temurun, ibu dapat menjaga kesehatan buah hatinya. Tanpa pernah tahu bukti ilmiah tentang kandungan bahan-bahan ini, ibu terus berpesan kepada anaknya agar tidak pernah meninggalkan makanan alami. Menurut ibu saya, semua makanan yang tidak enak di lidah, sejatinya adalah jamu (obat) yang banyak faedahnya. Pesan sederhana namun begitu mendunia. Sebab, ada pepatah Inggris yang mengatakan serupa.

'Eat your food as your medicines. Otherwise you have to eat medicines as your food'

Selain kemiri, singkong, beluntas, kemangi dan belimbing wuluh, masih banyak sumber makanan lain yang bisa dijadikan jamu (obat). Kandungan nutrisi dan antioksidannya yang melimpah, membuat makanan ini berpotensi menjadi bahan alami jamu yang patut dilestarikan di Indonesia. Jadi, jangan sungkan untuk hidup sehat ya.

Daftar Pustaka

1. [Kemiri](http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/563-herbal-plants-collection-kemiri) (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/563-herbal-plants-collection-kemiri>)
2. [Belimbing Wuluh](http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/542-herbal-plants-collection-belimbing-wuluh) (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/542-herbal-plants-collection-belimbing-wuluh>)
3. [Kemangi](http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/562-herbal-plants-collection-kemangi) (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/562-herbal-plants-collection-kemangi>)
4. [Beluntas](http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/592-herbal-plants-collection-beluntas) (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/592-herbal-plants-collection-beluntas>)
5. [Singkong](http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/610-herbal-plants-collection-singkong) (<http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-upt/brc-ukbb/bccs-collection/610-herbal-plants-collection-singkong>)

BELIMBING WULUH  **BELUNTAS**  **BIOFARMAKA**
IPB  **JAMU**  **KEMANGI**  **KEMIRI**  **SINGKONG**

BLOG PADA WORDPRESS.COM. | THE FICTIVE THEME.

Ikuti

Follow “Coretan Si Tommy”

Ditenagai oleh WordPress.com