

Jaga Selalu Kesehatanmu (JAMU)



<https://neanisa.files.wordpress.com/2014/09/kunyit-asam.jpg>

copyright by Sidpicky

Terlahir di tengah keluarga yang berdiam di Pulau Jawa bagian timur, di sebuah kota yang katanya adalah kota terbesar kedua setelah ibukota provinsi, sekaligus menjadi kota pendidikan. Dengan garis keturunan ayah dan ibu asli suku Jawa, menjadikan saya terlahir bukan sebagai perempuan blasteran, tetapi berdarah Jawa tulen. Sekalipun begitu, saya tidak menganut dan menjunjung tinggi budaya Eropa, tapi tetap dan akan selalu budaya dan tradisi timur kejawen (Jawa).

Tumbuh, dibesarkan dan dikembangkan dalam lingkungan yang cukup menjunjung tinggi warisan budaya leluhur Jawa menjadikan kepribadian saya tidak jauh berbeda dengan orang tua saya. Bahkan pertumbuhan saya selalu diwarnai dengan tradisi di setiap harinya, tanpa terlewat satu hari pun. Tradisi ini adalah meminum suatu ramuan kesehatan atau lebih dikenal dengan istilah jamu.

Siapa lagi kalau bukan wanita hebat dalam hidup saya yang mengajarkan tradisi ini kepada saya. Setiap harinya, Mama seperti tidak pernah lupa mengingatkan saya untuk meminum jamu. Terhitung sudah lebih dari 21 tahun saya rutin meminum jamu. Pertama kali meminum dengan ketidaktahuan, kemudian berlanjut menjadi kesenangan, berubah menjadi keterpaksaan dan akhirnya menjadi kebiasaan hingga saat ini. Beginilah agenda meminum jamu saya mulai dari lahir sampai saat ini.

Bayi – Gebyok

Saat bayi, tentu saja bukan saya yang meminum langsung jamu ini. Mama yang katanya dipaksa nenek saya untuk meminum jamu yang terbuat dari racikan kencur, jahe, bangle, laos, kunir, daun katu, temulawak, puyang, dan temugiring ini setiap harinya. Tujuannya agar saya tidak sampai kehabisan suplai makanan utama saya, yaitu ASI. Kalau begitu saya secara tidak sengaja dan tanpa pengetahuan meminum saja jamu yang sudah terintegrasi menjadi makanan super lezat, ASI, dengan lahapnya.

Balita – Sinom, Temulawak

Menginjak balita, kata Mama saya mulai susah untuk makan. Entah karena makanannya yang tidak enak atau memang saya yang saat itu tidak memiliki selera makan, yang pasti Mama menyimpulkan kalau saya susah makan. Dan keluarlah jurus andalan dari nenek moyang saya. Melalui petunjuk dari nenek, Mama membuatkan saya jamu temulawak yang berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan. Mama tahu kalau saya tidak akan suka dengan rasa pahit dari jamu temulawak, maka beliau juga membuatkan jamu yang akan saya sukai, Sinom. Ya, sinom memang memiliki rasa segar dan manis yang akan disukai balita. Jadi, setelah mencekoki (meminumkan dengan paksa) temulawak, Mama akan segera memberikan obat penawar yang sangat saya sukai, sinom.

Anak-anak – Beras Kencur, Kunyit Beluntas

Keterpaksaan meminum jamu dimulai ketika masih duduk di bangku sekolah dasar. Di masa itu, sepertinya saya terlalu aktif, jadi mudah sekali terserang capek. Untuk menyalahi anaknya yang super aktif ini, Mama membuatkan jamu perpaduan dari beras dan juga kencur. Menurut resep nenek sih jamu ini akan membantu saya mengurangi pegal karena capek. Rasanya yang nggak begitu manis membuat saya meminumnya dengan keterpaksaan.

Belia – Kunyit Asem

Menginjak usia belia, saya mulai mendapatkan masa menstruasi. Awalnya saya tidak mengerti kenapa bagian bawah perut saya terasa sangat sakit jika saya melakukan kegiatan pada periode tertentu. Waktu saya tanya Mama, beliau berkata, “Berati kamu sudah besar sekarang, sudah mulai menjadi wanita seutuhnya”. Baru beberapa hari kemudian saya mengerti arti ucapan Mama. Untuk mengurangi rasa sakit akibat nyeri haid, Mama membuatkan jamu dari olahan kunyit dan asam jawa. Pertamanya sih saya tidak mau meminumnya karena baunya yang menyengat, tapi ternyata rasanya cukup enak. Yang paling penting bisa membantu mengurangi rasa sakit akibat nyeri haid saya.

Remaja – Kunci Daun Sirih

Masalah kewanitaan ternyata tidak hanya nyeri saat menstruasi, tapi masih ada yang lainnya. Dan saya mengalami saya satunya, yaitu keputihan. Saya yang ketakutan setelah membaca berbagai berita dan mendengar isu tidak sedap seputar penderita keputihan bisa merasakan ketenangan saat Mama bilang, “Ada kok jamunya”. Jamu yang dibuatkan Mama ini adalah ramuan dari kunci dan daun sirih. Memang, setelah membaca beberapa artikel, daun sirih memang bisa membantu mengurangi keputihan pada wanita.

Dewasa – Cabe Puyang

Setelah dewasa pun, Mama masih saja punya ramuan jamu ajaib untuk tetap menjaga kesehatan keluarganya. Setiap saya akan berangkat kuliah, Mama selalu siap sedia dengan jamunya. Kali ini dengan jamu cabe puyangnya. Kata Mama, jamu yang beliau buat dari cabe jamu dan lempuyang ini akan menghilangkan capek-capek dan pegal linu dari tubuh saya.

What a meaningful tradition. It has different ways to show the care, but only have one purpose. Its to keep you healthy. Thanks Mom, for your caring through 'jamu'.

Daftar Pustaka

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

5 SEPTEMBER 2014

TINGGALKAN KOMENTAR

Ikuti

Follow “neanisa”

Ditenagai oleh WordPress.com