

JAHE, RIMPANG DENGAN SEJUTA KHASIAT

Oleh : Sutrisno Koswara

Ebookpangan.com

Tanaman jahe telah lama dikenal dan tumbuh baik di negara kita. Jahe merupakan salah satu rempah-rempah penting. Rimpangnya sangat luas dipakai, antara lain sebagai bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biscuit, kembang gula dan berbagai minuman. Jahe juga digunakan dalam industri obat, minyak wangi dan jamu tradisional. Jahe muda dimakan sebagai lalaban, diolah menjadi asinan dan acar. Disamping itu, karena dapat memberi efek rasa panas dalam perut, maka jahe juga digunakan sebagai bahan minuman seperti bandrek, sekoteng dan sirup.

Jahe yang nama ilmiahnya *Zingiber officinale* sudah tak asing bagi kita, baik sebagai bumbu dapur maupun obat-obatan. Begitu akrabnya kita, sehingga tiap daerah di Indonesia mempunyai sebutan sendiri-sendiri bagi jahe. Nama-nama daerah bagi jahe tersebut antara lain halia (Aceh), bahing (Batak karo), sipadeh atau sipodeh (Sumatera Barat), Jahi (Lampung), jae (Jawa), Jahe (sunda), jhai (Madura), pese (Bugis) lali (Irian)

Jahe tergolong tanaman herba, tegak, dapat mencapai ketinggian 40 – 100 cm dan dapat berumur tahunan. Batangnya berupa batang semu yang tersusun dari helaian daun yang pipih memanjang dengan ujung lancip. Bunganya terdiri dari tandan bunga yang berbentuk kerucut dengan kelopak berwarna putih kekuningan.

Akarnya sering disebut rimpang jahe berbau harum dan berasa pedas. Rimpang bercabang tak teratur, berserat kasar, menjalar mendatar. Bagian dalam berwarna kuning pucat.

Kandungan Rimpang Jahe

Sifat khas jahe disebabkan adanya minyak atsiri dan oleoresin jahe. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan oleoresinnya menyebabkan rasa pedas. Minyak atsiri dapat diperoleh atau diisolasi dengan destilasi uap dari rhizoma jahe kering. Ekstrak minyak jahe berbentuk cairan kental berwarna kehijauan sampai kuning, berbau harum tetapi tidak memiliki komponen pembentuk rasa pedas. Kandungan minyak atsiri dalam jahe kering sekitar 1 – 3 persen. Komponen utama minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah zingiberen dan zingiberol.

Oleoresin jahe banyak mengandung komponen pembentuk rasa pedas yang tidak menguap. Komponen dalam oleoresin jahe terdiri atas gingerol dan zingiberen, shagaol, minyak atsiri dan resin. Pemberi rasa pedas dalam jahe yang utama adalah zingerol.

Khasiat Jahe

Sejak dulu Jahe dipergunakan sebagai obat, atau bumbu dapur dan aneka keperluan lainnya. Jahe dapat merangsang kelenjar pencernaan, baik untuk membangkitkan nafsu makan dan pencernaan.

Jahe yang digunakan sebagai bumbu masak terutama berkhasiat untuk menambah nafsu makan, memperkuat lambung, dan memperbaiki pencernaan. Hal ini dimungkinkan karena terangsangnya selaput lendir perut besar dan usus oleh minyak asiri yang dikeluarkan rimpang jahe.

Minyak jahe berisi gingerol yang berbau harum khas jahe, berkhasiat mencegah dan mengobati mual dan muntah, misalnya karena mabuk kendaraan atau pada wanita yang hamil muda. Juga rasanya yang tajam merangsang nafsu makan, memperkuat otot usus, membantu mengeluarkan gas usus serta membantu fungsi jantung. Dalam pengobatan tradisional Asia, jahe dipakai untuk mengobati selesma, batuk, diare dan penyakit radang sendi tulang seperti artritis. Jahe juga dipakai untuk meningkatkan pembersihan tubuh melalui keringat.

Penelitian modern telah membuktikan secara ilmiah berbagai manfaat jahe, antara lain :

- Menurunkan tekanan darah. Hal ini karena jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan memperingan kerja jantung memompa darah.
- Membantu pencernaan, karena jahe mengandung enzim pencernaan yaitu protease dan lipase, yang masing-masing mencerna protein dan lemak..
- *Gingerol* pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu mencegah penggumpalan darah. Jadi mencegah tersumbatnya pembuluh darah, penyebab utama stroke, dan serangan jantung. Gingerol juga diduga membantu menurunkan kadar kolesterol.

- Mencegah mual, karena jahe mampu memblok *serotonin*, yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Termasuk mual akibat mabok perjalanan.
- Membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin.
- Jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.

Jahe sebagai Obat Praktis

Jahe merupakan pereda rasa sakit yang alami dan dapat meredakan nyeri rematik, sakit kepala, dan migren. Caranya, minum wedang jahe 3 kali sehari. Bisa juga minum wedang ronde, mengulum permen jahe, atau menambahkan jahe saat pada soto, semur, atau rendang.

Dau jahe juga berkhasiat, antara lain dengan ditumbuk dan diberi sedikit air dapat dipergunakan sebagai obat kompres pada sakit kepala dan dapat dipercikan ke wajah orang yang sedang menggigil. Sedangkan rimpangnya ditumbuk dan direbus dalam air mendidih selama lebih kurang $\frac{1}{2}$ jam, kemudian airnya dapat diminum sebagai obat untuk memperkuat pencernaan makanan dan mengusir gas di dalamnya, mengobati hati yang membengkak, batuk dan demam.

Untuk mengobati rematik rematik siapkan 1 atau 2 rimpang jahe. Panaskan rimpang tersebut di atas api atau bara dan kemudian ditumbuk. Tempel tumbukan jahe pada bagian tubuh yang sakit rematik. Cara lain adalah dengan menumbuk bersama cengkeh, dan ditempelkan pada bagian tubuh yang rematik.

Jahe juga dapat digunakan untuk mengobati luka karena lecet, ditikam benda tajam, terkena duri, jatuh, serta gigitan ular. Caranya rimpang jahe merah ditumbuk dan ditambahkan sedikit garam. Letakkan pada bagian tubuh yang terluka.

Rimpang tumbuk juga dapat dipakai sebagai obat gosok pada penyakit gatal karena sengatan serangga.

Rimpang yang ditumbuk, dengan diberi sedikit garam, kemudian ditempelkan pada luka bekas gigitan ular beracun (hanya sebagai pertolongan pertama sebelum penderita dibawa ke dokter).

Dengan dicampur lobak, jahe dapat digunakan untuk mengobati eksim. Parutan lobak dicampur dengan air jahe. Air jahe dapat diperoleh dengan memarut rimpang jahe, lalu diperas. Ramuan ini dioleskan ke bagian kulit yang terkena eksim. Biasanya dalam waktu 2 minggu saja penyakit sudah berkurang.

Untuk mencegah mabuk perjalanan, ada baiknya minum wedang jahe sebelum bepergian. Caranya: pukul-pukul jahe segar sepanjang satu ruas jari. Masukkan ke dalam satu gelas air panas, beri madu secukupnya, lalu diminum. Bisa juga menggunakan sepertiga sendok teh jahe bubuk, atau kalau tahan, makan dua kerat jahe mentah.

0000