

REMPAH-REMPAH UNTUK KESEHATAN: OBAT TRADISIONAL DARI DAPUR DESA PAKEMITAN



Lilis Tuslinah
Nandika Achmad Pratama
Mila Marliyani

REMPAH-REMPAH UNTUK KESEHATAN: OBAT TRADISIONAL DARI DAPUR DESA PAKEMITAN

Lilis Tuslinah
Nandika Achmad Pratama
Mila Marliyani



REMPAH-REMPAH UNTUK KESEHATAN: OBAT TRADISIONAL DARI DAPUR DESA PAKEMITAN

Penulis:

Lilis Tuslinah
Nandika Achmad Pratama
Mila Marliyani

Editor:

Meri

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Mei 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 14,8 x 21 cm
ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit
Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga buku berjudul "Rempah-rempah Untuk Kesehatan: Obat Tradisional Dari Dapur Desa Pakemitan" ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai bentuk apresiasi dan pelestarian terhadap kekayaan budaya dan kearifan lokal yang dimiliki oleh masyarakat Desa Pakemitan, khususnya dalam hal pemanfaatan rempah-rempah sebagai obat tradisional.

Gagasan untuk menyusun buku ini berawal dari keinginan untuk memperkenalkan kembali kekayaan alam yang dimiliki bangsa kita, yang selama ini telah dimanfaatkan oleh nenek moyang kita sebagai pengobatan tradisional.

Buku ini disusun dengan harapan dapat menjadi referensi yang berguna bagi para pembaca, baik yang berasal dari kalangan akademisi, praktisi kesehatan, maupun masyarakat umum yang ingin mendalami dan mempraktikkan pengobatan tradisional. Kami menyajikan berbagai jenis rempah-rempah, cara penggunaannya, serta khasiat yang terkandung di dalamnya, dengan harapan dapat menjadi panduan praktis yang mudah diikuti.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penulisan dan penyusunan buku ini. Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya dan menjadi sumbangsih nyata dalam upaya pelestarian dan pengembangan pengobatan tradisional Indonesia.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Tasikmalaya, Juli 2024,

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I PENGANTAR REMPAH-REMPAH SEBAGAI OBAT TRADISIONAL	1
BAB II PENGERTIAN OBAT TRADISIONAL	3
BAB III JENIS REMPAH-REMPAH DAPUR	4
A. Lengkuas (<i>Alpinia galanga</i>)	4
a. Klasifikasi	4
b. Morfologi	4
c. Nama Daerah	5
d. Kandungan Senyawa	5
e. Pemanfaatan	5
f. Cara Penggunaan	6
B. Kencur (<i>Kaemifeia galanga</i>)	6
a. Klasifikasi	6
b. Morfologi	7
c. Nama Daerah	7
d. Kandungan Senyawa	8
e. Pemanfaatan	8
f. Cara Penggunaan	9
C. Kunyit (<i>Curcuma domestica</i> Val.)	10
a. Klasifikasi Tanaman Kunyit	10
b. Morfologi	10
c. Nama Daerah	11
d. Kandungan Senyawa	12
e. Pemanfaatan Kunyit	12
f. Cara Penggunaan Kunyit	13
D. Jahe (<i>Zingiber officinale</i>)	14
a. Klasifikasi	14

b. Morfologi	15
c. Nama Daerah	16
d. Kandungan Senyawa	16
e. Pemanfaatan Jahe	17
f. Cara Penggunaan	19
E. Pala (<i>Myristica fragrans</i> Houtt)	20
a. Klasifikasi	20
b. Morfologi	20
c. Nama Daerah	21
d. Kandungan Senyawa	21
e. Pemanfaatan	21
f. Cara Penggunaan	22
F. Kemiri (<i>Aleurites moluccana</i> L. Willd)	23
a. Klasifikasi	23
b. Morfologi	23
c. Nama Daerah	24
d. Kandungan Senyawa	24
e. Pemanfaatan	24
f. Cara Penggunaan	24
G. Ketumbar (<i>Coriandrum sativum</i> L.)	25
a. Klasifikasi	25
b. Morfologi	25
c. Nama Daerah	26
d. Kandungan Senyawa	26
e. Pemanfaatan Ketumbar	26
f. Cara Penggunaan	27
H. Kapulaga (<i>Amomum cardamomum</i>)	28
a. Klasifikasi	28
b. Morfologi	28
c. Nama Daerah	29
d. Kandungan Senyawa	29
e. Pemanfaatan	29

	f. Cara Penggunaan	30
I.	Lada Putih (<i>Piper nigrum</i> L.)	30
	a. Klasifikasi	30
	b. Morfologi	30
	c. Nama Daerah	31
	d. Kandungan Senyawa	31
	e. Pemanfaatan	31
	f. Cara Penggunaan	32
J.	Lada Hitam (<i>Piper nigrum</i> L.)	32
	a. Klasifikasi dan Morfologi	33
	b. Nama Daerah	33
	c. Kandungan Senyawa	34
	d. Manfaat	34
	e. Cara Penggunaan	35
K.	Bawang Merah (<i>Allium ascalonicum</i> L)	35
	a. Klasifikasi Bawang Merah	35
	b. Morfologi Bawang Merah	36
	c. Nama Daerah	36
	d. Kandungan Senyawa	37
	e. Pemanfaatan Bawang Merah	38
	f. Cara Penggunaan	39
L.	Bawang Putih (<i>Allium sativum</i> Linn)	39
	a. Klasifikasi	39
	b. Morfologi	40
	c. Nama Daerah	41
	d. Kandungan Senyawa	41
	e. Pemanfaatan Bawang Putih	42
	f. Cara Penggunaan	42
M.	Bawang Bombay (<i>Allium cepa</i> L.)	43
	a. Klasifikasi	43
	b. Morfologi	44
	c. Kandungan Senyawa	44

	d. Pemanfaatan Bawang Bombay	45
	e. Cara Penggunaan	45
N.	Cabai Rawit (<i>Capsicum frutencens</i> L.)	46
	a. Klasifikasi	46
	b. Morfologi	47
	c. Nama Daerah	48
	d. Kandungan Senyawa	48
	e. Pemanfaatan	48
	f. Cara Penggunaan	49
O.	Daun Pandan (<i>Pandanus amaryllifolius</i> Roxb)	49
	a. Klasifikasi	49
	b. Morfologi	50
	c. Nama Daerah	50
	d. Kandungan Senyawa	51
	e. Pemanfaatan	51
	f. Cara Penggunaan	51
P.	Kayu Manis (<i>Cinnamomum burmani</i>)	51
	a. Klasifikasi	51
	b. Morfologi	52
	c. Nama Daerah	52
	d. Kandungan Senyawa	52
	e. Pemanfaatan	52
	f. Cara Penggunaan	53
Q.	Serai (<i>Cymbopogon nardus</i> L.)	53
	a. Klasifikasi	53
	b. Morfologi	54
	c. Nama Daerah	54
	d. Kandungan Senyawa	55
	e. Pemanfaatan	55
	f. Cara Penggunaan	55
R.	Daun Salam (<i>Syzygium polyanthum</i>)	55
	a. Klasifikasi	56

b. Morfologi	56
c. Nama Daerah	57
d. Kandungan Senyawa	57
e. Pemanfaatan	57
f. Cara Penggunaan	57
S. Seledri (<i>Apium graveolens</i> L.)	57
a. Klasifikasi	58
b. Morfologi	58
c. Nama Daerah	58
d. Kandungan Senyawa	59
e. Pemanfaatan	59
f. Cara Penggunaan	59
T. Asam Jawa (<i>Tamarindus indica</i>)	59
a. Klasifikasi dan Morfologi	60
b. Nama Daerah	60
c. Pemanfaatan	61
d. Kandungan Senyawa	62
e. Cara Penggunaan	62
U. Daun Mint (<i>Mentha arvensis</i> L.)	62
a. Klasifikasi dan Morfologi	62
b. Nama Daerah	64
c. Kandungan Senyawa	64
d. Pemanfaatan	64
e. Cara Penggunaan	65
V. Daun Kemangi (<i>Ocimum sanctum</i>)	66
a. Klasifikasi	66
b. Morfologi	66
c. Kandungan Senyawa	67
d. Pemanfaatan	67
e. Cara Penggunaan	68
W. Daun Salam (<i>Syzygium polyanthum</i>)	69
a. Klasifikasi	69

b. Morfologi	69
c. Kandungan Senyawa	70
d. Pemanfaatan Daun Salam	71
e. Cara Penggunaan	72
X. Jeruk Nipis (<i>Citrus aurantifolia</i>)	73
a. Klasifikasi	73
b. Morfologi	73
c. Kandungan Senyawa	74
d. Pemanfaatan	74
e. Cara Penggunaan	76
Y. Kecombrang (<i>Etlingera elatior</i>)	77
a. Klasifikasi	77
b. Morfologi	77
c. Kandungan Senyawa	78
d. Pemanfaatan	79
e. Cara Penggunaan	80
Z. Tomat (<i>Solanum lycopersicum</i> L.)	81
a. Klasifikasi	81
b. Morfologi	81
c. Kandungan Senyawa	82
d. Pemanfaatan	83
e. Cara Penggunaan	84
DAFTAR PUSTAKA	86

BAB I

PENGANTAR REMPAH-REMPAH SEBAGAI OBAT TRADISIONAL

Dalam kehidupan sehari-hari, rempah-rempah dapur adalah bahan yang tak terpisahkan dari berbagai masakan. Selain memberikan cita rasa yang khas, juga memiliki sejarah panjang sebagai bahan obat tradisional seperti jahe, kunyit, bawang putih, dan lada hitam.

Seiring dengan perkembangan zaman, pola hidup modern telah membawa berbagai tantangan kesehatan baru. Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung semakin banyak dijumpai. Selain itu, masalah resistensi terhadap obat-obatan modern juga menjadi perhatian serius dalam dunia medis.

Dalam konteks ini, pendekatan pengobatan tradisional menjadi semakin relevan dan penting. Pengobatan tradisional merujuk pada perawatan dan pengobatan yang menggunakan metode, bahan obat, dan praktisi yang berdasarkan pengalaman, keterampilan yang diwariskan dari generasi ke generasi, serta pendidikan atau pelatihan. Pengobatan ini dilaksanakan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2003).

Rempah-rempah dapur mengandung berbagai senyawa bioaktif yang terbukti memiliki manfaat kesehatan. Misalnya, kunyit dikenal memiliki kurkumin yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, jahe memiliki gingerol yang dapat membantu mengatasi mual dan mengurangi peradangan, sementara bawang putih mengandung allicin yang memiliki efek antimikroba dan menurunkan tekanan darah (Bucchireddigari et al., 2023).

Buku ini disusun dengan tujuan memberikan wawasan mendalam mengenai rempah-rempah dapur dalam mendukung kesehatan serta menyediakan panduan praktis tentang cara pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembaca diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan ini untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka.

BAB II

PENGERTIAN OBAT TRADISIONAL

Pengobatan tradisional merupakan metode perawatan dan pengobatan yang menggunakan cara-cara tradisional, baik dari segi ilmu, pengalaman, maupun keterampilan yang diwariskan dari generasi ke generasi berdasarkan tradisi dalam suatu komunitas. Pengobatan tradisional mencakup keseluruhan pengetahuan, keterampilan, dan praktik yang didasarkan pada teori-teori, keyakinan, dan pengalaman masyarakat dengan adat budaya yang beragam. Praktik ini digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, serta dalam pencegahan, diagnosis, perbaikan, atau pengobatan penyakit baik secara fisik maupun mental (Riskesdas, 2010).

Selain itu, pengobatan tradisional juga merupakan salah satu cabang pengobatan alternatif yang dipilih atau dikombinasikan oleh individu ketika pengobatan konvensional tidak memberikan hasil yang efektif dalam terapinya (Yoga, 2021). Pengobatan tradisional melibatkan bahan atau ramuan yang terdiri dari tumbuhan, hewan, mineral, sediaan sari (galenik), atau campuran dari bahan-bahan tersebut, yang telah digunakan secara turun-temurun untuk pengobatan. Pengobatan ini diterapkan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

BAB III

JENIS REMPAH-REMPAH DAPUR

A. Lengkuas (*Alpinia galanga*)



Gambar 1. Lengkuas

Sumber: alodokter.com

a. Klasifikasi

Kingdom	:	Plantae
Divisi	:	Spermatophyta
Kelas	:	Monocotyledoneae
Ordo	:	Zingiberales
Family	:	Zingiberaceae
Genus	:	<i>Alpinia</i>
Spesies	:	<i>Alpinia galanga</i>

(Tjitrosoepomo, 2020)

b. Morfologi

Tanaman ini memiliki ciri morfologi yaitu daun tunggal berbentuk memanjang, ujung daun meruncing, pangkal daun tumpul, tepi rata, permukaan helaian daun licin. Panjang daun dapat mencapai 30 cm dan lebar 9,5 cm. Batang semu, berbentuk bulat, arah tumbuh tegak lurus. Rimpang berwarna merah muda dengan serabut akar berwarna putih (Tjitrosoepomo, 2020).

c. Nama Daerah

Lengkuas banyak tumbuh di Asia Tenggara seperti Indonesia, Filipina, Thailand serta India dan China. Beberapa daerah di Indonesia lengkuas dikenal dengan nama laja (Sunda), laos (Jawa), aliku (Bugis) (Hariana, 2008).

d. Kandungan Senyawa

Lengkuas mengandung senyawa flavonoid, fenol dan terpenoid. Sedangkan minyak atsiri didalam lengkuas mengandung eugenol, sineol dan metil sinamat. Secara kimia, minyak atsiri tersusun dari berbagai macam komponen yang secara garis besar tersusun dari terpenoid dan fenil propanal. Fenil propanal memiliki percabangan rantai berupa gugus-gugus fenol dan eter fenol. Senyawa fenol memiliki efek korosif yang dapat mendenaturasi protein, merusak dinding dan membra sel mikroba serta menonaktifkan enzim-enzim. Senyawa ini termasuk mikrobakteri, fungisid dan menonaktifkan virus-virus lipofilik. Rimpang lengkuas mengandung zat-zat yang dapat menghambat enzim xanthin oksidase sehingga bersifat sebagai antitumor, yaitu trans-p-kumari diasetat, transkoniferil diasetat, asetoksi chavikol asetat, asetoksi eugenol setat, dan 4-hidroksi benzaidehida. Juga mengandung suatu senyawa diarilheptanoid yang dinamakan 1-(4-hidroksifenil)-7-fenilheptan-3,5-diol (Sinaga, 2006).

e. Pemanfaatan

Tanaman lengkuas memiliki kandungan saponin dan asetoxichavikol yang sangat berperan dalam mekanisme ketahanan tanaman terhadap serangan patogen khususnya jamur. Selain itu juga lengkuas memiliki khasiat meningkatkan pencernaan, meningkatkan kekebalan tubuh, dan mengatasi masalah pernapasan. Lengkuas juga dapat di jadikan obatsebagai

anti bakteri, anti tumor, pencegah kanker, melembutkan otot, antioksidan, antifeedant serangga, akarisisida dan membantu penyembuhan penyakit panu, kolera, eksim, dan salah urat. Ekstrak rimpang lengkuas (*A. galanga*) berpotensi sebagai pengawet nabati untuk mengendalikan beberapa mikroba patogen (Suprpta, 1998).

f. Cara Penggunaan

Cara pembuatan minuman dari lengkuas yaitu dengan merebus rimpang lengkuas sebanyak 10 gram di dalam 400 mL atau 2 gelas air. Setelah itu dipanaskan sampai mendidih. Dinginkan rebusan rimpang lengkuas selama beberapa menit, setelah rebusan rimpang lengkuas dingin disaring dengan penyaring dan dipindahkan kedalam wadah yang lain. Dan didapatkan hasil rebusan rimpang lengkuas untuk diberikan kepada penderita diare (Adawiyah, 2018).

B. Kencur (*Kaemifeia galanga*)



Gambar 2. Kencur
Sumber: greeners.co

a. Klasifikasi

Kingdom	: Plantae
Sub Kingdom	: Phanerogamae
Divisi	: Spermatophyta
Sub Divisi	: Angiospermae

Kelas	: Monocotyledone
Ordo	: Scitaminales
Family	: Zingiberaceae
Genus	: Kaempferia
Spesies	: <i>Kaemifeia galanga</i>

(Shetu et al., 2018)

b. Morfologi

Kencur memiliki batang berbentuk basal yang memiliki ukuran kurang lebih 20 cm yang tumbuh dalam rumpun. Kemudian kencur memiliki daun berwarna hijau berbentuk tunggal yang pinggir daunnya berwarna merah kecoklatan. Bentuk dari daun kencur menjorong lebar dan ada juga yang berbentuk bundar, untuk ukurannya daun kencur memiliki panjang 7-15 cm, lebar 2-8 cm, dengan ujung daun runcing, tangkai berkeluk dan tepi daun rata. Untuk permukaan daun bagian atas tidak mempunyai bulu tetapi pada bagian bawah memiliki bulu yang halus. Kemudian untuk tangkai daun sedikit pendek memiliki ukuran berkisar antara 3-10 cm, mempunyai panjang berkisar 2-4 cm yang memiliki warna putih. Jumlah daun pada kencur tidak lebih dari 2-3 lembar dengan susunan yang saling berhadapan (Haryudin & Rostiana, 2016).

c. Nama Daerah

Kencur (*Kaemifeia galanga*) memiliki beberapa nama daerah yaitu diantaranya:

Sumatera	: Ceku
Aceh	: Tekur
Gayo	: Kaciwer
Batak	: Cakue
Jawa	: Kencur
Sunda	: Cikur
Madura	: Kencor
Minahsa	: Watan

Makasar : Cakuru
Bugis : Ceku
Sumba : Cekur
Ambon : Assuli
Buru : One Gai
(Nurhayati, 2008).

d. Kandungan Senyawa

Kencur mempunyai kandungan kimia antara lain minyak atsiri 2,4-2,9% yang terjadi atas etil parametoksi sinamat (30%), kamfer, borneol, sineol, penta dekana. Adanya kandungan etil para meloksi sinamat dalam kencur yang merupakan senyawa turunan sinamat (Prabawati & Pujimulyani, 2018).

e. Pemanfaatan

Tanaman kencur (*Alpinia galanga*) memiliki beberapa khasiat yaitu diantaranya mengatasi batuk pilek, meningkatkan nafsu makan, meredakan nyeri, antiinflamasi, meningkatkan sistem kekebalan. Minyak atsiri yang terkandung dalam kencur mampu menghambat pertumbuhan *Tricophyton rubrum* dengan menggunakan metode difusi agar, media yang digunakan Potato Dekstrosa Agar (PDA) (Lely & Rahmanisah, 2017).

Hasil isolasi dari tanaman kencur salah satunya adalah Etil P-Metoksi Sinamat (EPMS), senyawa tersebut memiliki beberapa manfaat misalnya sebagai anti bakteri. Senyawa kimia Etil p-Metoksi Sinamat mampu menghambat bakteri dengan menggunakan metode Mikrodilusi terhadap bakteri Gram-positif yaitu *B. cereus* ATCC 11778 dan *L. monocytogenes* ATCC 7644 serta tiga bakteri Gram-negatif yaitu *E. coli* ATCC 25922, *S. enterica* sv *Typhimurium* ATCC 14028 dan *E. aerogenes* ATCC 13048 (Farezaa et al., 2017).

f. Cara Penggunaan

Tahap pembuatan minuman beras kencur adalah:

- 1) Rimpang kencur dikupas, dipotong-potong tipis, dimasukkan ke dalam blender dan ditambah air.
- 2) Selanjutnya dilakukan ekstraksi menggunakan alat blender hingga halus, kemudian disaring dengan kain. Mengukur larutan sari kencur yang diperoleh menggunakan gelas ukur, masukkan gula pasir, gula jawa, garam.
- 3) Kemudian tambahkan air hingga mencapai volume 1.000 ml. Rebus sari kencur tersebut hingga mendidih. Selanjutnya didinginkan hingga suhu mencapai 70°C.
- 4) Kemudian masukkan tepung beras yang telah disangrai dan diaduk hingga tercampur merata. Jika volume berkurang kembalikan ke volume semula (1.000 ml) dengan menambahkan air panas.
- 5) Segera lakukan pengemasan ke dalam cup atau botol, minuman siap disajikan (Antarlina et al., 2020).

Rebusan kencur untuk mengatasi batuk pilek:

- 1) Ambil beberapa rimpang kencur, kemudian cuci bersih.
- 2) Potong-potong kencur kemudian rebus dengan menggunakan 2-3 gelas air
- 3) Biarkan mendidih hingga air rebusan berkurang setengahnya
- 4) Saring dan minum air rebusan kencur ini selagi hangat.

C. Kunyit (*Curcuma domestica* Val.)



Gambar 11. Kunyit

Sumber : Merdeka.com

a. Klasifikasi Tanaman Kunyit

Kingdom : Plantae
Divisi : Spermatophyta
Sub divisi : Angiospermae
Kelas : Monocotyledonae
Ordo : Zingiberales
Famili : Zingiberaceae
Genus : *Curcuma*
Spesies : *Curcuma domestica* Val.

b. Morfologi

Kunyit adalah tanaman herbal yang dapat tumbuh hingga setinggi 100 cm. Tanaman ini memiliki batang semu yang tegak dan bulat, membentuk rimpang berwarna hijau kekuningan. Daunnya tunggal, berbentuk lanset memanjang, dengan helai daun berjumlah 3-8, pangkal yang runcing, tepi rata, serta panjang sekitar 20-40 cm dan lebar 8-12,5 cm, dengan tulang daun menyirip dan berwarna hijau pucat (Astuti, 2018). Kunyit (*Curcuma longa* L.) menunjukkan berbagai ciri morfologi yang signifikan. Rimpang kunyit berbentuk bulat dan bercabang-cabang, dengan warna luar cokelat kekuningan dan warna dalam kuning atau oranye terang. Rimpang ini mengandung minyak atsiri dan kurkuminoid yang memberi kunyit warna khasnya,

serta memiliki struktur yang keras dan berlapis, sehingga tahan terhadap kerusakan mekanis (Handayani & Halimatushadyah, 2023).

Daun kunyit berbentuk lanset memanjang dengan ujung meruncing dan pangkal tumpul. Permukaan daun licin dan berwarna hijau dengan garis-garis sejajar. Daun ini tumbuh dari rimpang dengan tangkai daun yang panjang, dan biasanya bisa mencapai panjang hingga 1 meter dan lebar sekitar 8-12 cm (Nurcahyani, Alamsyah, & Purnomo, 2023).

Batang kunyit adalah batang semu yang tumbuh tegak dari rimpang, terdiri dari pelepah daun yang saling membungkus satu sama lain, membentuk batang berwarna hijau yang bisa mencapai ketinggian 1-1,5 meter (Susanto et al., 2023).

Bunga kunyit berwarna kuning muda atau putih kekuningan dan tumbuh dari batang semu. Bunga ini tersusun dalam bentuk tandan dengan braktea berwarna hijau pucat hingga kemerahan. Setiap tandan bunga dapat memiliki beberapa bunga kecil yang menarik serangga penyerbuk (Nidom et al., 2023).

Akar kunyit adalah akar serabut yang tumbuh dari rimpang dan berfungsi untuk menyerap nutrisi dan air dari tanah. Akar ini tidak terlalu panjang dan tumbuh di sekitar rimpang (Nurcahyani, Alamsyah, & Purnomo, 2023).

Buah kunyit jarang terbentuk, tetapi jika ada, buahnya berbentuk kapsul kecil yang berisi biji. Namun, buah ini biasanya tidak dimanfaatkan karena tanaman lebih sering diperbanyak dengan rimpang daripada biji (Handayani & Halimatushadyah, 2023).

c. Nama Daerah

Nama *Curcuma* berasal dari bahasa Arab "kurkum" yang berarti kuning. Di Indonesia, kunyit dikenal dengan berbagai nama lokal sesuai dengan daerahnya. Dalam bahasa Indonesia,

istilah yang baku adalah kunyit, sementara nama lokalnya bisa berbeda-beda, seperti kunir, kunir betis, temu kuning (Jawa), koneng, koneng temen, kunir (Sunda), cahang (Dayak), kuneh (Flores), alawahu (Gorontalo), kone (Buru), rame, yaw, kandeifu, nikwai, mingguai (Irian), guraci (Ternate), kunyet (Aceh), kuning (Gayo), konyet (Madura), huni (Bima), kuni, uni (Toraja), kummino, unim, uminum (Ambon).

d. Kandungan Senyawa

Kunyit (*Curcuma longa* L.) mengandung berbagai senyawa yang bermanfaat. Komponen utama kunyit adalah kurkuminoid, dengan kurkumin sebagai senyawa dominan. Kurkumin memberikan warna kuning pada kunyit dan memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan antikanker (Shary, 2022). Selain kurkumin, kunyit mengandung minyak atsiri yang terdiri dari turmeron, atlanton, dan zingiberen. Minyak atsiri ini memiliki sifat antibakteri dan antijamur, yang membuatnya berguna dalam mengobati berbagai infeksi (Hardiyanti et al., 2022).

Senyawa lain yang terdapat dalam kunyit termasuk demetoksikurkumin dan bisdemetoksikurkumin, yang juga berkontribusi pada aktivitas farmakologis kunyit. Senyawa-senyawa ini telah diteliti dan terbukti memiliki efek positif dalam pengobatan berbagai penyakit, termasuk penyakit degeneratif dan gangguan metabolik (Ningsih et al., 2022).

e. Pemanfaatan Kunyit

Kunyit, atau *Curcuma longa*, merupakan salah satu tanaman rempah yang banyak dimanfaatkan dalam berbagai bidang seperti kesehatan, kuliner, dan kosmetik. Berikut ini adalah beberapa pemanfaatan kunyit:

- 1) Anti-Inflamasi dan Antioksidan: Kurkumin, senyawa utama dalam kunyit, memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa suplementasi

kurkumin dapat mengurangi peradangan dan stres oksidatif yang terkait dengan kondisi seperti artritis, penyakit kardiovaskular, dan sindrom metabolik (Bucchireddigari et al., 2023).

- 2) Anti-Diabetes: Kunyit juga memiliki potensi dalam pengelolaan diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik. Analisis payung terbaru yang mengkaji meta-analisis dari uji coba terkontrol secara acak menunjukkan bahwa preparat kunyit dapat membantu mengontrol parameter glikemik dan metabolik pada pasien dengan diabetes tipe 2, pradiabetes, dan sindrom metabolik (Handayani & Halimatushadyah, 2023).
- 3) Aktivitas Antikanker: Studi kombinasi sinergis dari ekstrak kunyit dan lada hitam telah menunjukkan aktivitas antikanker yang meningkat terhadap sel kanker paru-paru manusia. Penelitian ini menemukan bahwa kombinasi tersebut lebih efektif dalam membunuh sel kanker dibandingkan dengan penggunaan ekstrak kunyit saja (Cho et al., 2023).
- 4) Sistem Pencernaan: Kunyit juga bermanfaat untuk kesehatan pencernaan, membantu mengatasi gangguan pencernaan seperti sindrom iritasi usus besar (IBS) dan dispepsia fungsional. Efek ini sebagian besar disebabkan oleh sifat anti-inflamasi dan modulasi mikrobiota usus yang dimiliki oleh kurkumin (Susanto et al., 2023).

f. Cara Penggunaan Kunyit

- 1) Sebagai Obat Tradisional: Kunyit telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit. Ekstrak kunyit sering digunakan untuk meredakan gangguan pencernaan, mengurangi peradangan, dan mengobati luka. Studi oleh Susanto et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi ekstrak rimpang kunyit

dengan kapur sirih efektif dalam mengurangi peradangan dan mempercepat penyembuhan luka (Susanto et al., 2023).

- 2) Sebagai Suplemen Kesehatan: Kunyit juga dikonsumsi dalam bentuk suplemen untuk mendapatkan manfaat kesehatan tambahan, terutama sebagai antioksidan dan anti-inflamasi. Penelitian oleh Ningsih et al. (2022) mengungkapkan bahwa suplemen kunyit dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Ningsih et al., 2022).
- 3) Sebagai Bahan Kosmetik: Kunyit juga digunakan dalam produk kosmetik karena khasiatnya yang baik untuk kulit. Masker wajah yang mengandung kunyit dapat membantu mencerahkan kulit, mengurangi jerawat, dan memberikan efek anti-penuaan. Penelitian oleh Hardiyanti et al. (2022) membuktikan bahwa produk kosmetik yang mengandung ekstrak kunyit dapat memperbaiki tekstur dan kecerahan kulit (Hardiyanti et al., 2022).

D. Jahe (*Zingiber officinale*)



Gambar 12. Jahe

Sumber : Hallodoc.com

a. Klasifikasi

Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) adalah tanaman rimpang yang dikenal luas karena manfaatnya sebagai bumbu masak dan obat herbal. Tanaman ini termasuk dalam keluarga

Zingiberaceae, yang juga mencakup tanaman lain seperti kunyit, lengkuas, dan kencur. Berikut adalah klasifikasi lengkap jahe:

Kingdom : Plantae
Divisio : Magnoliophyta
Classis : Liliopsida
Ordo : Zingiberales
Familia : Zingiberaceae
Genus : Zingiber
Species : *Zingiber officinale* Roscoe

b. Morfologi

Jahe adalah tanaman herba tahunan yang dapat mencapai ketinggian hingga satu meter. Berikut ini adalah deskripsi morfologi dari berbagai bagian tanaman jahe:

- 1) Rimpang: Rimpang jahe adalah bagian yang paling sering dimanfaatkan. Rimpangnya memiliki bentuk yang tidak teratur dengan tunas yang muncul di permukaannya. Warna rimpang ini cokelat kekuningan di luar dan kuning pucat di dalam. Rimpang jahe mengandung senyawa gingerol yang memberikan rasa pedas dan memiliki sifat anti-inflamasi serta antioksidan (Setiawan et al., 2022).
- 2) Daun: Daun jahe berbentuk lanset dengan panjang sekitar 15-25 cm dan lebar 2-3 cm. Daun ini berwarna hijau tua, dengan permukaan atas yang lebih licin dan permukaan bawah yang sedikit berbulu. Daun tumbuh bergantian sepanjang batang semu (Handayani & Halimatushadyah, 2023).
- 3) Batang: Batang jahe sebenarnya adalah batang semu yang terdiri dari pelepah daun yang saling membungkus. Batang ini dapat tumbuh tegak setinggi 0,5 hingga 1 meter, berwarna hijau dengan sedikit kemerahan di pangkalnya (Susanto et al., 2023).

- 4) Bunga: Bunga jahe tumbuh dari rimpang dan memiliki warna hijau kekuningan dengan ujung merah. Bunga ini berbentuk kerucut dan tumbuh di ujung batang semu. Setiap bunga memiliki kelopak yang terdiri dari tiga helai dan mahkota bunga yang terbagi menjadi tiga bagian (Nurcahyani, Alamsyah, & Purnomo, 2023).
- 5) Akar: Akar jahe adalah akar serabut yang tumbuh dari rimpang. Akar ini berfungsi menyerap air dan nutrisi dari tanah serta memperkuat tanaman dalam tanah. Meskipun tidak panjang, akar ini cukup untuk mendukung pertumbuhan tanaman (Khanifah & Puspitasari, 2021)

c. Nama Daerah

Jawa : Jahe
Sunda : Jahe
Madura : Jae
Bali : Jae
Sumatra: Halia (Melayu), Jhai (Aceh)
Kalimantan : Jahi (Dayak)
Sulawesi : Nggai (Bugis), Layo (Toraja)
Maluku : Laja (Ambon)
Nusa Tenggara : Bue (Sasak), Rahe (Flores)

d. Kandungan Senyawa

Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) mengandung berbagai senyawa aktif yang memberikan banyak manfaat kesehatan. Berikut adalah beberapa senyawa utama dalam jahe dan peranannya:

- 1) Gingerol: Gingerol adalah senyawa fenolik utama dalam jahe segar yang memberikan rasa pedas serta memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan analgesik. Gingerol diketahui dapat menghambat produksi prostaglandin dan leukotrien, yang berperan dalam respon peradangan (Susanto et al., 2023).

- 2) Shogaol: Shogaol terbentuk dari gingerol selama proses pengeringan atau pemanasan jahe. Senyawa ini memiliki aktivitas anti-inflamasi dan antioksidan yang lebih kuat dibandingkan gingerol. Shogaol juga memiliki efek neuroprotektif dan dapat membantu mengurangi gejala neurodegeneratif (Handayani & Halimatushadyah, 2023).
- 3) Zingeron: Zingeron adalah senyawa yang memberikan aroma khas pada jahe. Senyawa ini memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi serta dikenal mampu mengurangi stres oksidatif dan melindungi sel dari kerusakan (Nurchayani, Alamsyah, & Purnomo, 2023).
- 4) Paradol: Paradol adalah senyawa yang berkontribusi pada rasa pedas jahe dan memiliki aktivitas antioksidan serta anti-inflamasi. Paradol telah dipelajari untuk potensi antikankernya, terutama dalam menginduksi apoptosis pada sel kanker (Ningsih, Hanifa, & Hisbiyah, 2022).
- 5) Minyak Atsiri: Jahe mengandung sekitar 1-4% minyak atsiri yang terdiri dari senyawa seperti zingiberene, bisabolene, farnesene, dan seskuiterpen lainnya. Minyak atsiri jahe memiliki berbagai manfaat terapeutik termasuk aktivitas antimikroba, antijamur, dan sebagai stimulan pencernaan (Setiawan, Hardiyanti, & Yusuf, 2022).
- 6) Vitamin dan Mineral: Selain senyawa fenolik, jahe juga mengandung berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin C, vitamin B6, magnesium, dan kalium. Kandungan nutrisi ini berkontribusi terhadap manfaat kesehatan umum jahe, termasuk mendukung sistem kekebalan tubuh dan kesehatan jantung (Hardiyanti et al., 2022).

e. Pemanfaatan Jahe

Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) dikenal luas sebagai tanaman yang memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Selain digunakan sebagai bumbu dalam masakan, jahe juga

dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional dan modern karena kandungan senyawa aktifnya yang berkhasiat. Berikut ini beberapa manfaat jahe yang telah didukung oleh penelitian terbaru:

- 1) Sifat Anti-Inflamasi dan Antioksidan: Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan. Senyawa ini membantu mengurangi peradangan dalam tubuh dan melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan et al. (2022) mengungkapkan bahwa konsumsi jahe secara rutin dapat menurunkan tingkat peradangan dan meningkatkan kapasitas antioksidan tubuh (Setiawan, Hardiyanti, & Yusuf, 2022).
- 2) Mengatasi Masalah Pencernaan: Jahe sering digunakan untuk mengatasi berbagai masalah pencernaan seperti mual, muntah, dan dispepsia. Gingerol yang terdapat dalam jahe diketahui dapat meredakan gejala mual dan mempercepat pengosongan lambung. Susanto et al. (2023) menemukan bahwa ekstrak jahe efektif mengurangi mual pada pasien yang menjalani kemoterapi (Susanto, Solehah, Fadya, & Khaerati, 2023).
- 3) Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh: Jahe dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena sifat antioksidan dan anti-inflamasinya, membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit. Penelitian oleh Handayani dan Halimatushadyah (2023) menunjukkan bahwa jahe dapat meningkatkan respon imun dan mengurangi kejadian infeksi pada individu yang rentan (Handayani & Halimatushadyah, 2023).
- 4) Mengurangi Nyeri dan Ketidak Nyamanan: Jahe memiliki efek analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri,

terutama nyeri otot dan nyeri akibat osteoarthritis. Ningsih et al. (2022) melaporkan bahwa konsumsi jahe dapat mengurangi intensitas nyeri pada penderita osteoarthritis dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Ningsih, Hanifa & Hisbiyah, 2022).

- 5) Manfaat untuk Kesehatan Kulit: Jahe juga dimanfaatkan dalam produk kosmetik untuk kesehatan kulit. Ekstrak jahe dapat membantu mencerahkan kulit, mengurangi jerawat, dan memiliki efek anti-penuaan. Studi oleh Nurcahyani et al. (2023) menunjukkan bahwa produk kosmetik yang mengandung jahe dapat memperbaiki tekstur dan kecerahan kulit (Nurcahyani, Alamsyah, & Purnomo, 2023).

f. Cara Penggunaan

Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) digunakan dengan beragam cara untuk memanfaatkan khasiatnya, baik dalam kuliner maupun medis. Di bidang kuliner, jahe segar sering diparut atau diiris tipis untuk memberikan aroma dan rasa pedas pada masakan. Jahe juga sering digunakan sebagai bumbu dalam berbagai hidangan tradisional Asia, seperti sup, tumisan, dan kari. Di bidang medis, jahe umumnya digunakan dalam bentuk teh, ekstrak, atau suplemen. Teh jahe, yang dibuat dengan merebus irisan jahe dalam air, sering diminum untuk meredakan mual dan masalah pencernaan. Ekstrak jahe, yang diperoleh melalui proses pengeringan dan ekstraksi, digunakan dalam berbagai produk suplemen dan obat herbal untuk mengatasi peradangan dan nyeri.

Penelitian oleh Susanto et al. (2023) menunjukkan bahwa jahe dapat digunakan sebagai bahan dasar salep untuk penyembuhan luka, dengan cara mengombinasikan ekstrak jahe dengan kapur sirih untuk meningkatkan efektivitas anti-inflamasi dan penyembuhan luka. Selain itu, Handayani dan Halimatushadyah (2023) menyatakan bahwa jahe juga