

KHASIAT JAHE BAGI KESEHATAN TUBUH MANUSIA

CH. Tri Harwati

ABSTRACT

Ginger (Zingiber officinale), is a rhizome plant that is very popular as a spice and medicinal materials. Institut Pertanian Bogor (IPB), through its center for the study of Biofarma conduct research that giger is very useful for health. According to Prof Ir Dr K Darusman Latifah, Head IPB Biofarma Studies Center, assisted by two of his staff, namely Rudi Heryanto, SSi, MSi (active ingredient separation expert) and Dr Min Rahminiwati (pharmacologists): ginger no harmful effects to be generated by the chemical components in ginger for its use conducted in accordance with the recommendation. Bioactive compounds contained in ginger (gingerol or atsiri oil) is a thermo labile compound gingerol can survive until the temperature of 100 degrees Celsius. In a monograph, mentioned that the use of ginger powder orally at levels of 2 grams per day (in a single dose or divided into several times) can be done in the not-limited. The use of ginger powder at doses of 6 grams per day can cause stomach irritation. In preclinical both in vitro and in vivo, ginger has been shown to have effects Antimicrobial, antifungal, antihelminthic, antioxidant, antiinflamation, anticancer, imunomodulatory, antilipidemic, analgesic, and has a protective effect on the digestive tract. While in the clinical most obvious effect of ginger is to relieve symptoms of nausea in pregnant women. For other effects such as preventing nausea after surgery, preventing carsick, seasick, airsick and osteoarthritis, a clinical study until now is quite effective, ginger is believed to replace aspirin and similar drugs.

Key Word : *Ginger, spice, medicinal materials.*

PENDAHULUAN

Jahe (*Zingiber officinale*), adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Rimpangnya berbentuk jemari yang menggebung di ruas-ruas tengah. Rasa dominan pedas disebabkan senyawa keton bernama zingeron. Jahe termasuk suku Zingiberaceae (temu-temuan). Nama ilmiah

jahe diberikan oleh William Roxburgh dari kata Yunani *zingiberi*, dari bahasa Sanskerta, *singaberi*.

Hingga saat ini, penyakit rematik belum diketahui penyebabnya. Sudah banyak beredar obat-obatan di toko obat dan apotek, namun tidak bisa juga menyembuhkan penyakit ini. Menurut dr. Harry Isbagio, ahli rematologi, obat-obatan rematik yang beredar saat ini hanya berfungsi untuk mengurangi gejala, seperti penghilang radang dan nyeri.

Obat yang sering digunakan untuk menghilangkan radang dan rasa nyeri adalah obat-obatan analgetika atau Obat Antiinflamasi Nonsteroid (OAINS). Meskipun *berkhasiat* menghilangkan radang dan nyeri, obat ini tak boleh digunakan sembarangan. Pasalnya, jika digunakan bertahun-tahun dengan dosis tinggi, bisa menimbulkan adiksi, pengeroposan tulang, dan tulang rawan.

Pada masa lalu, memang obat-obatan nonsteroid berhasil menghambat leukotrin dan prostaglandin. Tetapi, akibatnya berefek samping berupa nyeri lambung dan kerusakan ginjal. Namun, perkembangan obat-obatan terus berjalan. Begitupun obat-obatan tradisional dengan merek dagang zinaxin, produksi Eurovita dari Denmark. Zinaxin terbuat dari jahe dan lengkuas yang telah diekstraksi dengan teknologi LipoCell. Untuk memenuhi kualitas yang diinginkan, kedua bumbu masak ini didatangkan dari Cina, India, dan Afrika.

Sejak dulu jahe dipercaya secara turun-temurun memunyai beberapa khasiat, seperti mengatasi mual, mabuk diperjalanan, gangguan usus dan pencernaan, keracunan makanan serta radang sendi. Untuk mengatasi radang sendi, jahe dipercaya bisa menggantikan aspirin dan obat sejenis lainnya.

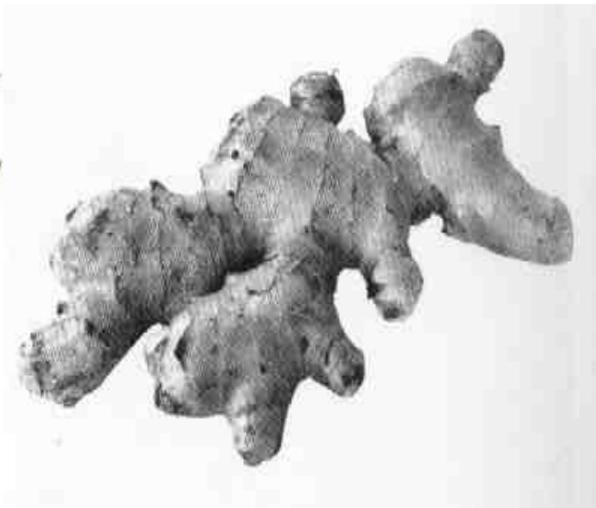
Salah satu hasil penelitian tentang peranan zinaxin untuk mengatasi osteoarthritis (OA) pada lutut, yang dilakukan Prof. R.D. Altman, MD, Ph.D., ahli osteoarthritis dari Miami ditemukan, selama tiga minggu kepada 261 pasien penderita OA lutut, menunjukkan bahwa zinaxin cukup efektif mengatasi rasa nyeri pada OA lutut ringan hingga sedang.

Untuk mengatasi rematik dengan keluhan ringan, sebaiknya gunakan obat tradisional zinaxin. Begitupun dengan penderita rematik yang disebabkan faktor psikologis. Sebenarnya, para penderita ini, tidak memerlukan obat. Jadi, sebaiknya mengonsumsi obat rematik yang relatif tidak memunyai efek samping seperti zinaxin dibandingkan obat-obatan nonsteroid.

Di Indonesia, jamu-jamu ekstrak jahe yang dipromosikan, bisa mengatasi rematik. Namun, ingat! Penggunaannya harus hati-hati. Kerap kali orang berpikir, minum jamu tidak memiliki efek samping. Tetapi, jika terlalu sering minum jamu yang sudah dicampur dengan bahan-bahan yang tidak lagi natural seperti kortikosteroid, efeknya bisa berbahaya bagi tubuh kita.



Tanaman Jahe



Jahe yang berkhasiat

KHASIAT JAHE BAGI KESEHATAN TUBUH

Banyak sekali jenis tumbuhan yang berguna bagi kesehatan tubuh manusia. Diantara sekian banyak jenis tumbuhan yang berkhasiat bagi kesehatan tubuh adalah tumbuhan jahe. Institut Pertanian Bogor (IPB), melalui lembaga Pusat Studi Biofarma mengadakan penelitian tentang jahe yang sangat berguna bagi kesehatan, bahkan jahe merupakan tumbuhan yang menjadi salah satu bahan untuk minuman tradisional jamu.

Menurut Prof Dr Ir Latifah K Darusman, Kepala Pusat Studi Biofarma IPB, jahe merupakan tanaman obat yang telah dikenal sejak lama dan digunakan secara luas. Berikut ini, simak daftar tanya jawab yang dilakukan dengan Prof Dr Ir Latifah K Darusman seputar penelitian jahe yang dilakukan oleh Pusat Studi Biofarma IPB. Dalam memberi keterangannya, Prof Dr Ir Latifah K Darusman dibantu oleh dua orang stafnya, yakni Rudi Heryanto, SSi, MSi (keahlian separasi bahan aktif) dan Dr Min Rahminiwati (keahlian farmakologi). Sejauh mana inovasi yang dilakukan IPB pada jahe Penelitian-penelitian terkait dengan khasiat/kegunaan jahe memang banyak yang sudah melakukannya. Namun, IPB melalui Pusat Studi Biofarmaka mencoba melakukan kajian terkait dengan jahe pada segmen yang belum banyak disentuh yaitu segmen budidaya, potensi pasar dan kontrol kualitas simplisia jahe.

Walaupun begitu beberapa kajian khasiat jahe seperti sifat antioksidannya ataupun cara formulasinya menjadi suatu produk juga tetap dilakukan. Beberapa penelitian terkait dengan jahe yang telah dilakukan oleh Pusat Studi Biofarmaka adalah, pembuatan prosedur operasi standard untuk budidaya jahe, dengan keunggulan sistem budidaya berbasis bahan bioaktif. Pengembangan teknik analisis untuk kontrol kualitas simplisia jahe. Dalam kajian ini telah dicoba dikembangkan metode penentuan bahan aktif jahe secara langsung dari simplisianya. Juga pengkajian strategi untuk menjadikan jahe sebagai komoditas ekspor. Kajian-kajian ini dilakukan baik secara mandiri ataupun dilakukan bekerjasama dengan instansi lain seperti Departemen Pertanian dan Badan Pengawas Obat dan Makanan.

Berdasarkan penelitian, ada berapa macam / jenis jahe? Sampai saat ini, Pusat Studi Biofarmaka tidak melakukan penelitian untuk identifikasi keragaman jenis jahe. Mungkin untuk hal ini Balittro-Deptan, telah melakukannya. Adapun untuk penelitian tentang jahe yang selama ini dilakukan, Pusat Studi Biofarmaka menggunakan tiga jenis jahe yaitu jahe gajah, jahe emprit, dan jahe merah. Untuk aplikasi budidaya yang sedang kami lakukan dalam rangka pemberdayaan masyarakat di sekitar hutan di Kalimantan Timur (kerjasama ITTO-PSB, IPB-Dephut-PT Inhutani), jenis jahe

yang dibudidayakan adalah jahe merah.

Apakah kandungan zat yang berbahaya pada jahe? Tidak ada efek berbahaya yang akan ditimbulkan oleh komponen kimia dalam jahe selama penggunaannya dilakukan sesuai dengan anjuran. Namun yang harus diperhatikan adalah keberadaan bahan kimia lain (misalnya flatoksin) yang disebabkan kontaminasi simplisia jahe oleh misalnya *Aspergillus sp.* Seberapa penting atau besar/dominan jahe dibanding tumbuhan lain untuk kesehatan Jahe merupakan salah satu tanaman obat yang paling sering digunakan untuk komponen jamu. Pusat Studi Biofarmaka bekerjasama dengan Oxford Natural Product telah melakukan studi inventori tumbuhan obat yang digunakan jamu untuk sembilan jenis penyakit.

Hasil studi menunjukkan bahwa jahe tercatat sebagai komponen jamu untuk 7 jenis penyakit dan merupakan tanaman obat yang paling umum digunakan untuk jamu yang berkhasiat sebagai penghilang sakit/antiinflamasi dan penghilang gangguan saluran pencernaan.

Bahan-bahan apa saja yang boleh atau dilarang dicampur dengan jahe? Beberapa studi menunjukkan bahwa pada penggunaan sesuai dosis klinik, jahe tidak berinteraksi dengan pengobatan yang lain.

Lebih baik mana, jahe dimanfaatkan untuk tubuh apakah sesudah makan atau sebelum makan? Terkait dengan kandungan senyawa bioaktif jahe yang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan luka pada lambung maka ada baiknya jahe dikonsumsi sebelum makan.

Bagaimana proses pengolahan jahe yang aman sehingga struktur kandungannya tidak berubah? Senyawa bioaktif yang dikandung jahe (misalnya gingerol atau minyak atsirinya) merupakan senyawa thermolabile. Untuk itu pengolahan yang menggunakan panas yang berlebihan patut untuk dihindari. Walaupun demikian, dalam larutan berair, gingerol dapat bertahan sampai suhu 100 derajat celsius.

Ada kontradiksi yang dialami tubuh bila jahe dikonsumsi setiap hari. Berbahaya atau tidak? Dalam suatu monograf disebutkan bahwa penggunaan serbuk

jahe secara oral pada kadar 2 gram perhari (dalam satu dosis atau dibagi menjadi beberapa kali) dapat dilakukan dalam waktu yang tidak dibatasi.

Ada kontradiksi bila jahe dikonsumsi oleh penderita maag, karena dalam jahe ada zat yang bertolak belakang dengan asam lambung? Belum ada informasi terkait dengan kontradikasi jahe pada dosis yang dianjurkan selama ini. Hanya saja, satu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari India menunjukkan bahwa penggunaan serbuk jahe pada dosis 6 gram perhari dapat menyebabkan iritasi lambung.

Komposisi jahe akan bermanfaat pada kondisi apa saja? Penyakit apa saja yang bisa dicegah oleh kandungan jahe dan dosisnya berapa dan bila dibuat sendiri pengolahannya bagaimana? Untuk penyembuhan? Penyakit apa saja? Secara prekinik baik in vitro maupun in vivo, jahe telah dibuktikan memiliki efek antimikrob, *antifungal*, *antihelminik*, *antioksidatif*, *antiinflamasi*, *antitumor*, *bersifat imunomodulatori*, *antilipidemic*, *bersifat analgesik*, dan *memiliki efek perlindungan terhadap saluran pencernaan*. Sedangkan secara klinik, efek yang paling nyata dari jahe adalah untuk menghilangkan *gejala mual pada perempuan hamil*. Untuk efek yang lainnya misalnya *mencegah mual setelah operasi*, *mencegah mabuk karena perjalanan*, dan *sakit karena osteoarthritis*, secara studi klinik sampai saat ini cukup efektif tapi masih harus dikonfirmasi dengan studi yang lebih jauh. Hingga saat ini, penyakit rematik belum diketahui penyebabnya. Sudah banyak beredar obat-obatan di toko obat dan apotek, namun tidak bisa juga menyembuhkan penyakit ini. Menurut dr. Harry Isbagio, ahli rematologi, obat-obatan rematik yang beredar saat ini hanya berfungsi untuk mengurangi gejala, seperti penghilang radang dan nyeri. Obat yang sering digunakan untuk menghilangkan radang dan rasa nyeri adalah obat-obatan analgetika atau Obat Antiinflamasi Nonsteroid (OAINS). Meskipun *manjur* menghilangkan radang dan nyeri, obat ini tak boleh digunakan sembarangan. Pasalnya, jika digunakan bertahun-tahun dengan dosis tinggi, bisa menimbulkan adiksi, pengeroposan tulang, dan tulang rawan. Pada masa lalu, memang obat-obatan nonsteroid berhasil menghambat leukotrin dan prostaglandin. Tetapi, akibatnya

berefek samping berupa nyeri lambung dan kerusakan ginjal. Namun, perkembangan obat-obatan terus berjalan. Begitupun obat-obatan tradisional dengan merek dagang zinaxin, produksi Eurovita dari Denmark. Zinaxin terbuat dari jahe dan lengkuas yang telah diekstraksi dengan teknologi LipoCell. Untuk memenuhi kualitas yang diinginkan, kedua bumbu masak ini didatangkan dari Cina, India, dan Afrika. Sejak dulu jahe dipercaya secara turun-temurun mempunyai beberapa khasiat, seperti mengatasi mual, mabuk diperjalanan, gangguan usus dan pencernaan, keracunan makanan serta radang sendi. Untuk mengatasi radang sendi, jahe dipercaya bisa menggantikan aspirin dan obat sejenis lainnya. Salah satu hasil penelitian tentang peranan zinaxin untuk mengatasi osteoarthritis (OA) pada lutut, yang dilakukan Prof. R.D. Altman, MD, Ph.D., ahli osteoarthritis dari Miami ditemukan, selama tiga minggu kepada 261 pasien penderita OA lutut, menunjukkan bahwa zinaxin cukup efektif mengatasi rasa nyeri pada OA lutut ringan hingga sedang. Untuk mengatasi rematik dengan keluhan ringan, sebaiknya gunakan obat tradisional zinaxin. Begitupun dengan penderita rematik yang disebabkan faktor psikologis. Sebenarnya, para penderita ini, tidak memerlukan obat. Jadi, sebaiknya mengonsumsi obat rematik yang relatif tidak mempunyai efek samping seperti zinaxin dibandingkan obat-obatan nonsteroid. Di Indonesia, jamu-jamu ekstrak jahe yang dipromosikan, bisa mengatasi rematik. Namun, ingat! Penggunaannya harus hati-hati. Kerap kali orang berpikir, minum jamu tidak memiliki efek samping. Tetapi, jika terlalu sering minum jamu yang sudah dicampur dengan bahan-bahan yang tidak lagi natural seperti kortikosteroid, efeknya bisa berbahaya bagi tubuh kita.

KESIMPULAN

Jahe secara prekinik baik in vitro maupun in vivo, telah dibuktikan memiliki efek antimikrob, antifungal, antihelminik, antioksidatif, antiinflamasi, antitumor, bersifat imunomodulatori, antilipidemic, bersifat analgesik, dan memiliki efek perlindungan terhadap saluran pencernaan. Sedangkan secara klinik, efek yang paling

nyata dari jahe adalah untuk menghilangkan gejala mual pada perempuan hamil. Untuk efek yang lainnya misalnya mencegah mual setelah operasi, mencegah mabuk karena perjalanan, dan sakit karena osteoarthritis, secara studi klinik sampai saat ini cukup efektif pada kadar 2 gram perhari (dalam satu dosis atau dibagi menjadi beberapa kali) dapat dilakukan dalam waktu yang tidak dibatasi. Penggunaan serbuk jahe pada dosis 6 gram perhari dapat menyebabkan iritasi lambung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 1991. **Laboran Kegiatan Pusat Penelitian Obat Tradisional. Jawa Yogyakarta.. Gadjah Mada..**
- Anonim. 1993. **Standard of Asean Herbal Medicine Vol 1 Asean Contraes** Yakarta. Angkasa Buana Printing.
- Buchman, S. 1979. **Herbal Medicine, The Natural Way to Get Well and Sty Well.** New York.Gramercy Publishing Company.
- Cheppy Syukur,2002. **Pembibitan Tanaman Obat.** Penebar Swadaya. Cimanggis Depok.
- Dalimartha, Setiawan, 2000. **Atlas Tumbuhan Obat Indonesia** Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Direktorat Jendral pengawasan obat dan makanan, 1995. **Mareti Medika Indonesia.** Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Hariana, Arief, 2004. **Tumbuhan Obat dan Khasiatnya Seri I.** Jakarta. Penebar Swadaya.
- Meyer C, 1975. **The Herbalist.** USA. 10 th Printing.
- Newal, C.A, Anderson L.A, and Philipson J.D, 1996. **Herbal Medicines A Guide for Health Care Professionals.** London. The Pharmaceutical Press.
- Ronald, 2007. **Obat-Obatan Ramuan Tradisional. Cetakan III.** CV YRAMA WIDYA. Bandung.