

## EFEKTIFITAS LIDAH BUAYA (*Aloe vera*) UNTUK MEREDAKAN ASAM LAMBUNG

Aura Ramadhani Efendi

Pembimbing: Eka Arif Nugraha, S.Pd

MTs Negeri 1 Jepara

### ABSTRAK

Tanaman lidah buaya banyak memberikan manfaat salah satunya sebagai obat alami yang bisa digunakan untuk memberikan keindahan pada rambut. Lidah buaya yang disebut juga dengan *Aloevera* merupakan salah satu tanaman obat yang berkhasiat juga untuk menyembuhkan berbagai penyakit, disebut-sebut bisa menjadi obat herbal yang bisa mengobati asam lambung. Lidah buaya juga dipercaya memiliki peran dalam proses penyembuhan karena gel lidah buaya dapat membantu proses metabolisme, mengurangi mikroorganisme, menetralkan keasaman dan dapat menghilangkan sembelit. Mengonsumsi lidah buaya yang sudah diproses dengan aman, memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh terutama meredakan asam lambung.

*Kata kunci : lidah buaya, obat, asam lambung*

### PENDAHULUAN

Lidah buaya atau sering disebut dengan *aloe vera* memang lazim dijadikan obat alami untuk memperindah rambut. Lidah buaya atau *Aloevera* adalah salah satu tanaman obat yang berkhasiat menyembuhkan berbagai penyakit. Lidah buaya disebut-sebut jadi obat herbal yg bisa mengobati asam lambung.

Banyak orang yang menderita gastritis salah satunya karena makan tidak teratur. Menurut Sujono Hadi (1999:181), . Menurut Syam (2006) secara umum 80 persen penyakit tukak lambung termasuk jenis fungsional, yaitu tidak diakibatkan kelainan pada

saluran pencernaan melainkan disebabkan oleh stres, kurang tidur, dan beban pekerjaan. Alasan mengapa lidah buaya dipercaya memiliki peran dalam proses penyembuhan gastritis diantaranya *enzim aliase, alkalline phosphatase, amylase, carboxypeptidase, catalase, cellulase, lipase*, dan *peroxidase* yang terkandung dalam gel lidah buaya dapat membantu proses metabolisme, mengurangi mikroorganisme dalam perut, menetralkan keasaman perut dan dapat menghilangkan sembelit. Kemudian mengandung vitamin B1, B2, B6, C, mineral, asam amino, asam folat, dan zat-zat lainnya yang penting dalam

proses penyembuhan gastritis (Purbaya, 2003). Berdasarkan analisis diatas maka peneliti akan menganalisis lidah buaya untuk meredakan asam lambung.

## PEMBAHASAN

Aloe vera atau yang disebut lidah buaya, adalah tanaman yang dikenal untuk mengurangi peradangan dan umumnya digunakan untuk mengobati luka bakar dan luka kulit lainnya. Ini menghasilkan gel obat dari dalam, berdaging kaktus seperti daun dan lateks kuning ditemukan di bawah kulit. Ini dapat dimasukkan ke dalam bentuk kapsul, bubuk, gel, krim atau minuman. Cukup ada bukti lidah buaya oral untuk dianggap sebagai ukuran pengobatan yang efektif untuk gastritis. Di dalam gel *aloe vera* ini dipercaya mengandung berbagai zat aktif dan enzim yang sangat berguna untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Karena kandungan zat aktif dan enzim inilah maka sifat gel ini sangat sensitif terhadap suhu, udara dan cahaya, serta sangat mudah teroksidasi gel akan mudah berubah warna menjadi kuning hingga coklat (Furnawanthi, 2002).

Bukti perintis menunjukkan bahwa manfaat dari mengambil 25 sampai 50 ml gel lidah buaya dua kali per hari dan menunjukkan pengurangan sakit maag. Tahun 2004 hewan penelitian yang diterbitkan dalam "Journal of Ethnopharmacology" ditemukan lidah buaya dapat menghambat sekresi asam lambung dan melindungi lambung terhadap lesi mukosa. Sebuah studi tahun 2006 diterbitkan dalam "World Journal of Gastroenterology" menemukan bahwa lidah buaya benar-benar bisa membantu penyembuhan penyakit maag. Temuan ini memberikan kesempatan untuk penelitian lebih lanjut dan kemungkinan pengobatan.

Karena lidah buaya yang bersifat pahit, maka dianjurkan untuk mengolahnya menjadi minuman yang lebih menarik dan mudah untuk di konsumsi seperti jamu.

Aloe vera mengandung penyembuhan alami dan efek antibakteri yang memberikan penyembuhan bagi penyakit maag. Lapisan perut dan area lain dari saluran pencernaan terdiri dari sel-sel epitel yang jauh seperti sel-sel kulit

Anda. Jamu lidah buaya maka dapat membantu mengurangi peradangan dan iritasi untuk mengobati sakit maag. Sifat menenangkan membantu meringankan rasa sakit dan iritasi, sedangkan efek antibakteri yang menargetkan ulkus-inducing bakteri *H. pylori*. "The British Journal of General Practice" melaporkan bahwa beberapa studi penelitian telah menunjukkan efektivitas lidah buaya untuk mengobati sakit maag. Lidah buaya mengandung pulp dan digunakan untuk penggunaan internal, laporan sebuah studi yang diterbitkan pada tahun 2007 dalam "Journal of Environmental Science and Health." Sama seperti lidah buaya memudahkan peradangan dan kecepatan penyembuhan pada tubuh, menelan sebagai tonik kesehatan dapat membantu meringankan luka dan peradangan pada lambung dan saluran pencernaan. Hanya lidah buaya diproduksi untuk penggunaan internal harus dikonsumsi.

Berikut adalah cara mengolah lidah buaya agar menjadi jus yang enak untuk dinikmati, sekaligus akan bermanfaat bagi kesehatan tubuh :

1. Bahan-bahan:

- Lidah buaya ukura besar 1 batang.

- Asam kawak setengah jari.

- Gula aren  $\frac{1}{4}$ .

- Garam 1 sendok teh.

2. Langkah-Langkah:

- Kupas kulit lidah buaya, ambil dagingnya. Lalu, potong sesuai dadu.

- Cuci hingga bersih, rendam 1 kali 24 jam (agar tidak berlendir) dan tiriskan.

- Masukkan Gula aren, Asam kawak, Garam, dan Lidah buaya ke dalam panci serta masukan 2 air gelas besar.

- Lalu masak sampai mendidih, kemudian saring.

- Masukkan ke dalam wadah

Peran dalam gula aren sebagai pemanis, peran dalam asam kawak untuk merangsang asam lambung untuk mempercepat pencernaan, dan Peran dalam garam untuk bisa menyeimbangkan kadar keasaman di lambung (KOMPAS.com). Maka jamu lidah buaya dapat membantu meringankan rasa sakit maag.

## **KESIMPULAN**

Lidah buaya adalah tanaman yang memiliki banyak manfaat, bisa untuk memperindah rambut, selain itu lidah buaya juga disebut-sebut bisa

mengobati asam lambung serta yang terkandung dalam gel lidah dapat membantu proses metabolisme, dan mengurangi mikroorganisme dalam perut.

garam-untuk-penderita-asam-lambung-bagaimana-baiknya-  
?page=all

## DAFTAR PUSTAKA

Subekti, T., & Utami, M. S. (2011).

Metode relaksasi untuk menurunkan stres dan keluhan tukak lambung pada penderita tukak lambung kronis. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 147-163.

Hadi, Sujono, 1999, *Gastroenterology*, Penerbit Alumni, Jakarta

Fumawanthi, I. 2004. *Manfaat dan Khasiat Lidah Buaya Si Tanaman Ajaib*. Agro Media Pustaka. Jakarta.

Beland, F. 2007. *Journal of Environmental Science and Healty* : Evaluasi Sifat Biologi dan Toksikologi dari Barbadensis Aloe (Miller), Aloe Vera. <http://www.livestrong.com/article/495917-aloe-vera-juice-for-a-stomach-ulcer/#ixzz2H6SwNN1G> Accesed 19 Juli 2011.

<https://health.kompas.com/read/2020/08/28/163300668/konsumsi->