

EKSTRAK JAHE EMPRIT (*Zingiber officinale var amarum*) SEBAGAI PENAMPAH IMUNITAS TUBUH

Alya Maulida Naziihah

Pembimbing : Eka Arif Nugraha, S.Pd

MTs Negeri 1 Jepara

Abstrak

Jahe emprit (*Zingiber officinale var amarum*) bisa dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, bahan obat tradisional, atau dibuat minuman. Menurut Usada Bali, rimpang jahe digunakan sebagai ramuan obat luar (*boreh*) untuk mengobati penyakit rematik (*tuju*), dan ramuan membuat minuman untuk mengobati penyakit impoten (*wandu*). Secara umum, jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang berfungsi preventif dan kuratif. Dari segi nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin. Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain: minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonim, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit lainnya.

Kata kunci : *jahe emprit, imunitas tubuh*

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki sumber kekayaan alam yang melimpah, termasuk jenis tanaman-tanaman herbal. Dari berbagai macam tanaman rimpang-rimpangan, beberapa jenis yang telah diketahui manfaatnya bagi kesehatan karena terbatasnya pengetahuan masyarakat dalam mengolah tanaman rimpang-rimpangan tersebut menjadi minuman fungsional memerlukan pengetahuan tentang kandungan senyawa aktif dan tektik formulasi agar cita rasa yang dihasilkan dapat diterima masyarakat, serta fungsinya bagi kesehatan dapat

dipertanggungjawabkan (Anonim, 2012).

Minuman instan adalah minuman yang dapat langsung diminum dengan cara diseduh dengan air matang, baik dingin maupun panas. Minuman serbuk instan adalah yang berupa serbuk yang terbuat dari bahan buah-buahan, rempah-rempah, biji-bijian dan daun yang dapat langsung diminum dengan cara diseduh dengan air matang baik dingin maupun panas (Prasetyo, 2003 : 7). Produk instan sekarang banyak dijumpai di pasaran dan diproduksi untuk menganekaragaman jenis produk makanan sehingga siap untuk

dikonsumsi. Produk instan lebih disukai karena lebih mudah dalam penyajian (Hartono dan Wydiatmoko, 1993).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang banyak digunakan sebagai bahan minuman, bumbu penyedap makanan, ramuan obat-obatan dan lain-lain. Jahe memiliki beberapa kerabat yang termasuk kedalam famili *zingiberaceae*, seperti lempuyang wangi, bengle, benglai hantu, lempuyang dan lengkuas (Farry dan Murhananto, 1995). Jahe emprit (*Zingiber officinale var amarum*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Cina, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Masyarakat Cina selanjutnya dikenalkan ke Eropa berupa buku-buku resep masakan yang menggunakan berbagai rempah-rempah. Di Yunani, jahe digunakan pertamakali sebagai obat herbal untuk penyakit vertigo, mual-mual, dan mabuk perjalanan (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan menganalisis pemanfaatan tumbuhan jahe emprit

(*Zingiber officinale var amarum*) sebagai penambah imunitas tubuh.

PEMBAHASAN

Jahe emprit (*zingiber officinale var amarum*) pada awalnya berasal dari Asia Pasifik yang kemudian tersebar dari India sampai Cina. Jahe merupakan rempah-rempah dan tanaman obat yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam bidang kesehatan.

Kalsifikasi tanaman jahe emprit (*zingiber officinale var amarum*) dalam dunia tanaman sebagai berikut:

Divisi : *Spermatophyta*
Subdivisi : *Angiospermae*
Kelas : *Monocotyledoneae*
Ordo : *Zingiberales*
Famili : *Zingiberceae*
Genus : *Zingiber*
Species : *Zingiber officinale rosca*
Varietas : *Zingiber officinale var amarum (jahe emprit)*

Jahe emprit merupakan rimpang jahe yang putih kecil, lebih besar daripada jahe merah, akan tetapi lebih kecil daripada jahe gajah. Bentuknya agak pipih, berwarna putih, seratnya lebut dan aromanya tidak tajam. Jahe ini mengandung minyak atsiri 1,5-3,3% dari berat keringnya, Jahe emprit digunakan

sebagai bahan baku minuman, rempah-rempah dan penyedap makanan.

Di kawasan Asia, jahe telah dimanfaatkan sebagai bahan bumbu masakan dan bahan obat tradisional sejak ribuan tahun yang lalu (Ware, 2017). Di Indonesia, tiga jenis jahe (jahe sunti, jahe gajah dan jahe emprit) banyak dibudayakan secara intensif di daerah Rejang Lebong (Bengkulu), Bogor, Magelang, Yogyakarta, dan Malang, dan dimanfaatkan untuk bumbu masakan, bahan obat herbal dan untuk minuman (Santoso, 2008). Sebagai obat tradisional jahe merupakan ahan alami yang banyak mengandung komponen fenolik aktif seperti sogaol, gingerol, dan gingerone yang memiliki efek antioksidan di atas Vitamin E dan sebagai anti kanker hingga atasi nyeri, efek anti bakteri dan jamur, mengurangi nyeri otot (Ani Mardani, 2020).

Jahe dapat digunakan secara tunggal ataupun dipadukan dengan bahan obat herbal lainnya yang mempunyai fungsi saling menguatkan dan melengkapi (Nala,1992;Santoso, 2008). Khasiat jahe untuk kesehatan, jahe

dimanfaatkan sebagai herbal karena mengandung minyak astiri dengan senyawa kimia aktif. Sebagai bumbu masakan, kandungan zat gizi dalam jahe dapat melengkapi zat-zat gizi pada menu utama dan membantu melancarkan proses pencernaan (Ware, 2017).

Tanaman jahe juga mengandung senyawa yang dapat meningkatkan imunitas alami tubuh. Jahe memiliki manfaat untuk menjaga daya tahan tubuh tetap terjaga, anti-inflamasi yang dapat meredakan nyeri otot. Jenis jahe yang baik untuk dikonsumsi adalah jahe emprit karena mengandung antioksidan yang tinggi yang berfungsi sebagai zat pencegah radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel tubuh. Untuk itu dalam mengkomsumsi jahe disarankan pada saat tubuh melakukan pekerjaan berat seperti berolahraga.

KESIMPULAN

Jahe emprit adalah tanaman sejuta khasiat yang sudah tidak asing untuk warga negara Indonesia ini. Di tiap daerah Indonesia mempunyai sebutan tersendiri untuk jahe emprit. Di kawasan asia jahe emprit di

manfaatkan sebagai bumbu dapur, obat herbal, obat tradisional, farmasi dan kosmetik. Sejak dulu jahe emprit dipergunakan sebagai obat tradisional dan aneka keperluan lainnya. Salah satu manfaat jahe emprit di Indonesia yang tidak lazim adalah sebagai obat herbal dan obat tradisional, contohnya adalah sebagai wedang jahe anget. Untuk mempermudah penyajian obat herbal atau obat tradisional jahe emprit, lebih praktisnya adalah di buat terlebih dahulu sebagai sirup atau bubuk jahe emprit, yang bisa di praktikkan oleh kita semua dirumah masing-masing untuk meningkatkan imun tubuh keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I. W. R. 2019. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. Widya Kesehatan.
- Dwiyati Pujimulyani, Agus Setiawan. 2018. *Pengaruh Penambahan Ektsk Jahe Terhadap Aktivitas Antioksidan dan Tingkat Kesukaan Minuman Instan Kunir Putih*. Dalam jurna Universitas Mercu Buono, Yogyakarta.
- Ginancar, dkk. 2018. *Optimalisasi Pemanfaatan Jahe (Zingiber officinale) Dan Rosella*

Sebagai Minuman Kesehatan Di Madrasah UMY. Dalam Jurnal Pemberdayaan Masyarakat. Vol 2, No. 2. Yogyakarta.

Widiyanti RF. 2009. *Analisis Kandungan Jahe*. Universitas Indonesia, Jakarta.