

PEMANFAATAN JAHE (*Zingiber officinale*) SEBAGAI PENAMBAH IMUNITAS TUBUH DI MASA PENDEMI COVID-19

Annisa Intan Khairina

Pembimbing : Eka Arif Nugraha,S.Pd

MTs Negeri 1 Jepara

Abstrak

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman sejuta khasiat yang berasal dari India dan Cina yang terkenal sebagai negara yang memanfaatkan jahe sebagai obat. Selain sebagai obat jahe juga dapat dipergunakan sebagai minuman atau campuran pada bahan pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat tumbuhan jahe sebagai penambah imunitas tubuh. Dari data yang di dapat tanaman jahe terbukti bisa meningkatkan imunitas tubuh karena mengandung senyawa yang dapat meningkatkan imunitas tubuh (imunostimulator). 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 merah karena mengandung antioksidan yang tinggi dan berfungsi sebagai zat pencegah radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel tubuh.

Kata kunci : *jahe, imunitas tubuh, covid-19*

Pendahuluan

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang di manfaatkan sebagai minuman atau campuran pada bahan pangan. Rasa jahe yang pedas bila di buat minuman memberikan sensasi sebagai pelega dan penyegar tenggorokan. Nama “Zingiber” merupakan nama latin yang berasal dari bahasa sansekerta yaitu “singibera”, yang mempunyai makna bentuk tanduk rusa. Biasanya tanaman ini tumbuh di pekarangan rumah atau kebun. Tanaman jahe diperkirakan berasal dari India dan Cina yang terkenal sebagai negara yang memanfaatkan jahe sebagai obat. Bangsa Yunani dan Romawi memperoleh jahe dari para pedagang Arab yang memperoleh dari India. Sementara itu orang-orang Jamaica

mulai mengenal jahe sekitar tahun 1952 yang kemudian dikenal juga oleh orang-orang Karibia (C Saparinto, 2013).

Jahe tidak hanya untuk bahan masakan tetapi juga dapat diolah menjadi beberapa produk olahan yang sangat bermanfaat seperti obat herbal, obat tradisional, farmasi dan kosmetik. Biasanya warga Indonesia menggunakan jahe sebagai bahan campuran pembuatan jamu. Salah satu manfaat dari tanaman jahe adalah sebagai penambah imunitas tubuh. Dari pernyataan tersebut, maka perlu dilakukan inovasi pada tanaman jahe agar bisa diolah menjadi produk makanan ataupun minuman. Untuk lebih mudahnya jahe dapat diolah menjadi minuman kesehatan berupa sirup. Olahan dari tanaman jahe tersebut diharapkan dapat meningkatkan

imunitas tubuh untuk mencegah penularan virus Covid-19.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan menganalisis pemanfaatan tumbuhan jahe (*Zingiber officinale*) sebagai penambah imun tubuh.

Pembahasan

Jahe (*Zingiber officinale*) adalah rimpang biasa disebut sebagai rempah-rempah dan bahan obat.Rimpang jahe ada yang berbentuk seperti jemari yang menggebung di ruas-ruas tengah.Ada rasa pedas yang di timbulkan oleh jahe cukup dominan dan di sebabkan senyawa keton ‘zingeron (Saparinto, 2013).

Klasifikasi jahe sebagai berikut :

- Filum : *Plantae*
- Ordo : *Zingiberales*
- Familia : *Zingiberaceae*
- Genus : *Zingiber*
- Spesies : *Zingiber officinale*

Jahe (*Zingiber officinale*) sudah tak asing untuk kita warga Indonesia. Tanaman jahe sudah lama dikenal dan tumbuh dengan baik di negara ini. Begitu akrabnya dengan jahe , sehingga tiap daerah di Indonesia mempunyai sebutan sendiri-sendiri untuk jahe. Jahe merupakan salah satu rempah-rempah penting. Jahe tergolong tanaman herba, tegak, dapat mencapai ketinggian 40 – 100 cm dan umurnya bisa mencapai bertahun-tahun. 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 (Soetrisno, 2006).

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 dibudidayakan 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 bumbu masakan, kandungan zat gizi dalam jahe dapat melengkapi zat-zat gizi pada menu utama dan membantu melancarkan proses pencernaan (Ware, 2017). Sebagai bahan obat tradisional, 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 di manfaatkan

sebagai obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti :zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, zingerol dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Widya Kesehatan, 2019)

Tanaman jahe mengandung senyawa yang dapat meningkatkan imunitas alami tubuh (Dyah M,2016) dalam (Putri,2020).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 merah karena mengandung antioksidan yang tinggi dan berfungsi sebagai zat pencegah radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel tubuh. Untuk itu dalam mengkonsumsi jahe disarankan pada saat tubuh melakukan pekerjaan berat seperti berolahraga (Putri,2020). Hal itu saat berpengaruh untuk meningkatkan imunitas tubuh kita saat pandemi covid ini.

Kesimpulan

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

Di kawasan asia jahe di manfaatkan sebagai bumbu dapur,obat herbal, obat tradisional,farmasi dan kosmetik. Sejak dulu jahe dipergunakan sebagai obat tradisional dan aneka keperluan lainnya.Salah satu manfaat jahe yang penting di saat pandemi covid-19 ini adalah sebagai penambah imunitas tubuh,guna untuk mencegah penyebaran virus covid-19 ini.Untuk mempermudah pengonsumsi tanaman jahe,lebih praktisnya di buat sebagai minuman berkhasiat berupa sirup jahe yang bisa di praktikkan ibu rumah tangga Indonesia di rumah masing-masing untuk meningkatkan daya tubuh keluarganya.

Datar Pustaka

- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat jahe untuk kesehatan. *Widya Kesehatan, 1*(2), 39-43.
- Koswara, S. (2006). Jahe, rimpang dengan sejuta khasiat. *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*.
- Putri, A. A. A., Hidayat, N. A. F., Malna, A., Nikmah, R., & Savitri, N.(2020). Inovasi Pembuatan Sirup Jahe Guna Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Saat Pandemic Covid-19.
- Setyaningrum, H. D., & Saparinto, C. (2013). *Jahe*. Penebar Swadaya Grup.