

Menganalisa Manfaat Jamu Herbal dari Mengkudu

Oleh : Afifatul Azkia

Pembimbing : Cindy Nisaul Aulia, S. Pd

MTs Negeri 1 Jepara

Abstrak

Jamu (empirical baset herbal medicine) adalah obat tradisional yang disediakan secara tradisional yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut higienis (bebas cemaran) serta digunakan secara tradisional. Dengan melimpahnya khasiat dari buah mengkudu banyak orang yang mengolahnya menjadi jamu herbal.

kata kunci : Mungkudu, Jamu Herbal

LATAR BELAKANG

Indonesia sebagai negara tropis, sangat kaya dengan keanekaragaman hayati yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bentuk. Tumbuhan merupakan sumber daya alam yang dapat terus diperbarui, jika bisa digunakan terus menerus asal masih dalam kadar yang sewajarnya. Obat tradisional adalah salah satu cara pemanfaatan sumber daya alam hayati tersebut.

Di Indonesia, obat tradisional lebih dikenal dengan sebutan jamu. Jamu adalah ramuan dari tumbuh-tumbuhan, hewan dan mineral yang mempunyai khasiat sebagai obat herbal selama ini didasarkan pada pengalaman empirik yang telah berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama.

Sampai saat ini jamu herbal masih menjadi alternatif untuk obat modern yang cukup digemari dikalangan masyarakat luas. Dengan adanya tren "*Back to Nature*", jamu herbal menjadi semakin populer.

Jamu (*empirical baset herbal medicine*) adalah obat tradisional yang disediakan secara tradisional yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut higienis (bebas cemaran) serta digunakan secara tradisional. Bagi masyarakat Indonesia jamu adalah resep turun temurun dari leluhurnya agar dapat dipertahankan dan dikembangkan. Bahan-bahan jamu sendiri diambil dari tumbuh-tumbuhan yang ada di Indonesia baik dari akar, daun, bunga, maupun kulit kayu. Jamu memegang peranan penting dalam

pemerintahan kesehatan secara tradisional akan terus berlangsung di tengah berkembangnya pengobatan modern. Bahan-bahan yang digunakan tidak mengandung bahan kimia sintetik melainkan menggunakan bermacam-macam tumbuhan yang diambil langsung dari alam dan efek sampingnya relative lebih kecil (Hermanto, 2007).

Buah mengkudu atau yang juga disebut dengan buah pace (*morinda citrifolia*) berasal dari daerah Asia Tenggara, dan tergolong dalam famili *Rubiaceae*. Tanaman ini tumbuh di dataran rendah hingga pada ketinggian 1.500m. Buah ini telah lama digunakan sebagai obat tradisional untuk jamu herbal. Buah mengkudu kaya akan anti oksidan kuat seperti vitamin C, A, B3 (niasin) dan zat besi.

RUMUSAN MASALAH

Sesuai dengan latar belakang masalah, rumusan masalah dari penelitian ini adalah;

1. Apa saja manfaat dari buah mengkudu?

TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Mengetahui manfaat dari buah mengkudu.

KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI

Mengkudu atau pace (*Morinda citrifolia* L.) merupakan salah satu tanaman

obat yang dalam beberapa tahun terakhir banyak peminatnya. Merupakan tanaman tropis dan liar, mengkudu dapat tumbuh di tepi pantai hingga ketinggian 1500 m dpl (di atas permukaan laut), baik di lahan subur maupun marginal. Penyebarannya cukup luas, meliputi seluruh kepulauan Pasifik Selatan, Malaysia, Indonesia, Taiwan, Filipina, Vietnam, India, Afrika, dan Hindia Barat (Solomon 1999).

Jamu (empirical baset herbal medicine) adalah obat tradisional yang disediakan secara tradisional yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut higienis (bebas cemaran) serta digunakan secara tradisional. Bagi masyarakat Indonesia jamu adalah resep turun temurun dari leluhurnya agar dapat dipertahankan dan dikembangkan. Bahan-bahan jamu sendiri diambil dari tumbuh-tumbuhan yang ada di Indonesia baik dari akar, daun, bunga, maupun kulit kayu. Jamu memegang peranan penting dalam pemerintahan kesehatan secara tradisional akan terus berlangsung di tengah berkembangnya pengobatan modern. Bahan-bahan yang digunakan tidak mengandung bahan kimia sintetis melainkan menggunakan bermacam-macam tumbuhan yang diambil langsung dari alam dan efek sampingnya relative lebih kecil (Hermanto, 2007).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif bersifat deskriptif. Teknik pengumpulan penelitian ini menggunakan cara observasi dan wawancara.

Pembahasan

Buah mengkudu masih dianggap sebagai suatu komoditas pinggiran. Pinggiran ini dalam arti masih disepelekan, belum dilirik untuk diusahakan secara intensif, padahal buah mengkudu memiliki khasiat-khasiat yang telah terbukti secara ilmiah yaitu:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Menormalkan tekanan darah
3. Melawan tumor dan kanker
4. Menghilangkan rasa sakit

5. Sebagai anti peradangan dan anti alergi
6. Anti bakteri
7. Mengatur siklus suasana hati dan energi tubuh.

Berikut adalah tahap-tahap pembuatan jamu herbal dari buah mengkudu.

Langkah pertama adalah memetik buah mengkudu yang akan digunakan. Kemudian memilah buah mengkudu yang bagus. Selanjutnya adalah mencuci buah mengkudu yang telah dipilah sampai benar-benar bersih. Letakkan buah mengkudu kedalam keranjang, didiamkan selama 2 malam dan ditutupi dengan plastik. Langkah berikutnya adalah proses penyelepan (tujuan dari langkah ini adalah untuk mendapatkan sari-sari air dari buah mengkudu). Sari air dari buah mengkudu yang telah kita peroleh dari proses sebelumnya dimasukkan kedalam drim, lalu ditutup rapat untuk proses fermentasi dan didiamkan selama 3 bulan - 6 bulan (lebih lama lebih baik, minimal 3 bulan). Setelah selesai proses fermentasi, masukkan gula merah yang sudah dihancurkan kedalam drim yang berisi sari air mengkudu yang telah difermentasi. Sari air mengkudu yang sudah dicampur gula tadi lalu dimasukkan kedalam mesin pengaduk dan diaduk selama 1 jam. Kemudian direbus sampai mendidih. Saat rebusan sari air mengkudu masih dalam keadaan panas langsung disedot menggunakan mesin dan dikemas.

KESIMPULAN

Sejak dulu jamu sudah ada dari leluhur kita sebagai resep turun temurun. Dengan melimpahnya khasiat dari buah mengkudu salah satu cara untuk memanfaatkannya adalah dengan membuat jamu herbal dari mengkudu.

DAFTAR PUSTAKA

- Susana Sudrajat (2016). Mengenal berbagai obat herbal dan penggunaannya. Universitas Kristen Krida Wacana.
- Hasna Nanifatan (2012). Proses pembuatan jamu sediaan kapsul dan analisis pemanfaatan metabolit sekunder daun

jati belanda (Guazima Ulmifalia Lamk) di CV.herba nirmala. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Djauhariya Endjo dan Mono Rahardjo (2016). Karakteristik morfologi dan mengkudu.



