

## PEMANFAATAN SIRIH MERAH UNTUK MENURUNKAN KOLESTEROL

Oleh : **Rajif Faishal Habibi**  
Pembimbing : **Cindy Nisaul Aulia, S.Pd**

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### **Abstrak**

*Daun sirih merah termasuk tanaman yang masih sering kita temui karena memiliki banyak manfaat dan khasiat. Kolesterol merupakan senyawa lemak yang diproduksi oleh berbagai sel dalam tubuh, dan sekitar seperempat kolesterol yang dihasilkan dalam tubuh diproduksi oleh sel-sel hati. Daun sirih merah merupakan tumbuhan merambat yang ditanam karena khasiat pengobatan dan juga keindahan daunnya. Selain memiliki daun berbentuk hati berujung runcing, ciri khas lain dari sirih merah, yakni berbatang bulat, berwarna hijau keunguan, dan tidak berbunga. Daunnya berlendir, berasa pahit, dan memiliki aroma khas sirih.*

**Kata kunci: sirih merah, Kolesterol**

### **Latar Belakang**

Menurut data WHO pada tahun 2011, sebesar 35,1 % penduduk Indonesia mengalami peningkatan kadar kolesterol darah. Penelitian yang dilakukan pada tiga kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Yogyakarta). Tahun 2004 menunjukkan keadaan dislipidemia berat pada masyarakat yang berusia rata-rata 55 tahun dengan jumlah 56 % di kota Jakarta, 52,2 % di Bandung, dan 27,7 % di Yogyakarta.

Sirih merah yang kini menjadi fenomena selain cantik di pandang mata sebagai tanaman hias yang eksotis, juga bermanfaat

sebagai tanaman obat pembasmi berbagai jenis penyakit diantaranya diabetes mellitus, kolesterol, asam urat, dan hipertensi(Sudewo, 2010). Tanaman ini memiliki manfaat beragam, daun ini mengandung protein iodin, sodium, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, asam nikotinat, flavonoid, fenol, tanin, saponin, polifenolat, dan minyak atsiri. Aroma khas daun sirih merah ini ternyata disebabkan oleh minyak esensial yang ada dalam daun sirih yaitu fenol dan terpen. Minyak esensial ini juga memiliki manfaat sebagai antiseptik yang bersifat antibakteri.

Daun sirih merah dimanfaatkan sebagai obat herbal menjadi alternative untuk mengobati sejumlah penyakit. Diantaranya adalah menurunkan kolesterol tinggi.

Kolesterol merupakan senyawa lemak yang diproduksi oleh berbagai sel dalam tubuh, dan sekitar seperempat kolesterol yang dihasilkan dalam tubuh diproduksi oleh sel-sel hati.

### **Rumusan Masalah**

2. Bagaimana cara mengolah sirih merah untuk mengatasi kolesterol?
3. Bagaimana karakteristik tanaman daun sirih merah?

### **Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui cara pengolahan sirih merah untuk mengatasi kolesterol.
2. Mengetahui karakteristik tanaman daun sirih merah.

### **Metode Penelitian**

Metode yang saya gunakan pada penelitian kali ini adalah metode studi literasi dan eksperimen membuat obat herbal dari tanaman daun sirih merah. Metode ini sangat

mudah dilakukan karena menggunakan bahan dan alat yang sangat simple dan mudah didapat.

### **Pembahasan**

Daun sirih merah memiliki bentuk hati berujung runcing, ciri khas lain dari sirih merah, yakni berbatang bulat, berwarna hijau keunguan, dan tidak berbunga. Daunnya berlendir, berasa pahit, dan memiliki aroma khas sirih. Sehingga harus berhati-hati saat memetikanya agar tidak kena lendirnya. Daun sirih ternyata bisa meningkatkan produksi lendir yang berfungsi menjaga kesehatan organ pencernaan (hellosehat.com). Lendir juga bisa mencegah luka pada usus. Dikutip dari, (Nani Parfati dan Tri Windono, 2016). Klasifikasi tanaman daun sirih merah adalah sebagai berikut:

- Kelas: Magnoliopsida
- Anak kelas: Magnoliidae
- Bangsa: Piperales
- Suku: Piperaceae (sirih-sirihan)
- Marga: Piper
- Jenis: Piper crocatum Ruiz & Pav.

Bahan dan alat yang dibutuhkan dalam percobaan praktek kali ini adalah:

1. Daun sirih 3-4 lembar
2. Gelas
3. Kompor
4. Panci
5. Madu

Langkah-langkah dari eksperimen ini dimulai dari:

1. Siapkan 3-5 daun sirih merah, lalu cuci hingga bersih.
2. Siapkan air di dalam panci
3. Rebus air tersebut dan, Masukkan sirih merah yang sudah di cuci tadi
4. Jika air sudah mendidih dan berubah warna, masukkan air rebusan ke dalam gelas
5. kemudian tambahkan madu agar tidak terlalu pahit

Minum obat herbal tersebut sebanyak 2 kali dalam sehari. Lakukan hal ini secara rutin agar kadar kolesterol cepat turun.

### **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa daun sirih dapat memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh manusia seperti dapat menurunkan kolesterol, dan sebagai tumbuhan antiinflamasi anti septic, dan antidiabetik. Daun sirih dapat memberikan manfaat banyak dan besar dikarenakan tumbuhan sirih mengandung Zat (Flavonoid polivenol). Daun sirih juga ternyata bisa meningkatkan produksi lendir yang berfungsi menjaga kesehatan organ pencernaan. Lendir juga bisa mencegah luka pada usus dan lambung.

### **Daftar Pustaka**

- Sudewo, B. 2010. Basmi Penyakit dengan Sirih Merah: Sirih Merah Pembasmi Aneka Penyakit. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Manoi, F. 2007, Sirih Merah Sebagai Tanaman Multi Fungsi, Warta Puslitbangbun Vol.13 (2).
- Haviva, A. B. 2011. Sirih Merah Itu Obat Dahsyat. Yogyakarta :Laksana

Bahan dan alat :





Langkah-lanngkah :

