**KARAKTERISTIK JAHE MERAH((Zingiber officinale var.rubrum) TERHADAP KESEHATAN TUBUH**

ALIYA DWI WINDAYANI

Pembimbing: Cindy Nisaul Aulia

MTs Negeri 1 Jepara

1. **PENDAHULUAN**
2. **Latar Belakang**

Indonesia merupakan negara yang kaya dengan sumber daya alam beraneka ragam yang melimpah. Salah satu jenis sumber daya alam yang tersedia melimpah di Indonesia adalah tanaman herbal. Khasiat dan manfaat dari tanaman herbal telah banyak digunakan oleh masyarakat dan kalangan industri.Rempah-rempah merupakan tanaman herbal yang yang memiliki banyak khasiat mulai dari sebagai bumbu masakan maupun obat herbal.salah satu rempah-rampah yang dapat dimanfaatkan adalah Jahe Merah(M Maimunah · 2018)

Jahe merah termasuk tanaman jenis rimpangan-rimpangan yang tumbuh di daerah dataran rendah sampai wilayah pegunungan dengan ketinggian 0 sampai 1.500 meter dari permukaan air laut. Selain sebagai bahan untuk membuat bumbu masak, jahe secara empiris juga digunakan sebagai salah satu komponen penyusun berbagai ramuan obat: seperti ramuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengatasi radang, batuk, luka, dan alergi akibat gigitan serangga (Rahminiwati, 2010).

1. **Rumusan Masalah**

Bagaimana karakteristik Jahe Merah (Zingiber officinale var.rubrum) terhadap kesehatan tubuh.

1. **Tujuan Riset**

Bedasarkan latar belakang di atas penulis memiliki tujuan ingin mengetahui karakteristik Jahe Merah (Zingiber officinale var.rubrum) terhadap kesehatan tubuh.

1. **PEMBAHASAN**

 Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang mengasilkan hasil penelitian yang berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka. Studi pustaka dilakukan dengan mencari referensi dari buku,ensklopedia,artikel penelitian dan situs website yang dapat dipercaya.

Tanaman jahe merahmemiliki nama latin Zingiber officinale.Var.Rubrum(Hutapea, 1991).

Berikut klasifikasi Jahe Merah:

Divisi : *Spermatophyta*

Sub diviso:*Angiospermae*

Kelas : *Monocotyledone*

Ordo : *Zingiberales*

Famili : *Zingiberaceae*

Genus:*Zingiber*

Spesies :*Zingiberofficinale var. Rubrum*

Jahe merah (Zingiber officinale var. Amarum )merupakan tumbuhan suku Zingiberaceae yangsudah digunakan sebagai obat secara turun-temurun sejak dulu karena mempunyai komponen volatile (minyak atsiri) dan nonvolatile (oleoresin)paling tinggi jika dibandingkan dengan jenis jaheyang lain. Rimpang Jahe merah biasa digunakan sebagai obat masuk angin, obat gosok pada pengobatan sakit encok dan sakit kepala, bahan obat, bumbu masak, penghangat tubuh,menghilangkan flu, mengatasi keracunan,gangguan pencernaan, sebagai anti dan lain-lain (Hapsohet al.,2010).

Masyarakat Jawa biasa menyebut jahe merah dengan Jahe untuk daerah Sunda, Jae untuk daerah Jawa Tengah, dan Jhai untuk daerah Madura. Di daerah Bali masyarakat mengenal jahe merah dengan sebutan Cipakan. Di Kalimantan terkenal dengan sebutan Sipadas untuk daerah Kutai, dan sebutan Hai untuk daerah Dayak. Masyarakat Sulawesi lebih mengenal jahe merah dengan sebutan Bawo untuk daerah Sangir, Melito untuk daerah Gorontalo, Yuyo untuk daerah Buol, Kuni untuk daerah Barce, Laia untuk daerah Makassar, dan Pese untuk daerah Bugis (Hutapea, 1991).

Jahe merah merupakan terna berbatang semu tegak yang tidak bercabang dan termasuk famili Zingiberaceae. Batang jahe merah berbentuk bulat kecil berwarna hijau dan agak keras. Daunnya tersusun berselang-selang teratur. Jahe merah tumbuh baik di daerah tropis yang beriklim cukup panas dan curah hujannya sedikit. Jika cahaya matahari mencukupi, tanaman ini dapat menghasilkan rimpang jahe lebih besar daripada biasanya (Sudewo, 2004).

Habitus tumbuhan jahe merah yaitu herba dan semusim. Tumbuh tegak dengan tinggi 40-50 cm. Batang semu, beralur, membentuk rimpang, dan berwarna hijau. Daun tumbuhan jahe berbentuk tunggal, lancet, dengan tepi rata, ujung runcing, pangkal tumpul, dan berwarna hijau tua. Bunga tumbuhan jahe merah biasanya majemuk, bentuk bulir, sempit, ujung runcing, panjang 3,5-5 cm, lebar 1,5-2 cm, tangkai panjang kurang lebih 2 cm, berwarna hijau kemerahan, kelopak bentuk tabung, bergigi 3 dan mahkota bentuk corong panjang 2-2,5 cm. Buah tumbuhan jahe merah kotak, bulat panjang, coklat. Biji berbentuk bulat dan berwarna hitam. Akar berbentuk serabut berwarna putih kotor (Hutapea, 1991). Menurut Koswari (2006), khasiat tanaman Jahe Merah antara lain:

1. Menurunkan tekanan darah. Hal ini karena jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan memperingan kerja jantung memompa darah.
2. Membantu pencernaan, karena jahe mengandung enzim pencernaan yaitu protease dan lipase, yang masing-masing mencerna protein dan lemak..
3. Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu mencegah penggumpalan darah. Jadi mencegah tersumbatnya pembuluh darah, penyebab utama stroke, dan serangan jantung. Gingerol juga diduga membantu menurunkan kadar kolesterol
4. Mencegah mual, karena jahe mampu memblok serotonin, yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Termasuk mual akibat mabok perjalanan.
5. Membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin.
6. Jahe juga mengandung antioksidan yang membantu menetralkan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.
7. **PENUTUP**

**Kesimpulan**

Jahe merah merupakan tanaman yang dapat tumbuh di daerah dataran rendah sampai wilayah pegunungan dengan ketinggian 0 sampai 1.500 meter.Tanaman Jahe Merah yang digunakan untuk memasak juga dapat digunakan untuk obat tradisional yang memiliki banyak manfaat. Jadi tidak heran jika banyak masyarakat yang menggunakan tanaman rimpang ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Rahminiwati dkk. (2010). Bioprospeksi ekstrak jahe gajah sebagai anti-Crd: Kajian aktivitas antibakteri terhadap Mycoplasma galliseptikum dan E.Coli in vitro. Jurnal llmu Pertanian Indonesia, Vol.15.(1) hlm. 7-13
2. Handrianto, P. (2016). Uji antibakteri ekstrak jahe merah Zingiber officinale var. Rubrum terhadap Staphylococcus aureus dan Escherichia coli. *Journal of Research and Technology*, *2*(1), 1-4.
3. Hapsoh, H. Yaya, Dan J Elisa. (2010) Budidaya Dan Teknologi Pascapanen Jehe. Medan: Universitas Sumatera Utara Press
4. Azkiya, Z., Ariyani, H., & Nugraha, T. S. (2017). Evaluasi Sifat Fisik Krim Ekstrak Jahe Merah (Zingiber officinale Rosc. var. rubrum) Sebagai Anti Nyeri. *JCPS (Journal of Current Pharmaceutical Sciences)*, *1*(1), 12-18.
5. Rahayu, F. (2010). *Formulasi Sediaan Chewable Lozenges yang Mengandung Ekstrak Jahe Merah (Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
6. Bisilisin FY, Herdiyeni Y, Silalahi BP. 2014. Optimasi K-Means Clustering Menggunakan Particle Swarm Optimization pada Sistem Identifikasi Tumbuhan Obat Berbasis Citra K-Means Clustering Optimization Using Particle Swarm Optimization on Image Based Medicinal Plant Identification System. Jurnal Ilmu KomputerAgri Informatika.3(1): 38–47
7. Maimunah, M. (2018). Identifikasi Jenis Jahe Berdasarkan Warna Menggunakan Jaringan Syaraf Tiruan. *INFORMATION SYSTEM FOR EDUCATORS AND PROFESSIONALS: Journal of Information System*, *2*(2), 145-154.
8. Anon.2018. Manfaat Super Jahe Merah untuk Kesehatan. https://www.republikaonline. (diakses tanggal 16 September 2019)
9. Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat jahe untuk kesehatan. *Widya Kesehatan*, *1*(2), 39-43.j
10. Koswara, S. (2006). Jahe, rimpang dengan sejuta khasiat. *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*

.