

## JAHE (*Zingiber officinale*) DAN MANFAATNYA

Oleh : Drs. Edy Yani, M S

### PENDAHULUAN

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rimpang yang termasuk dalam familia Zingiberaceae, sangatt populer sebagai remph-rempah dan bahan obat, banyak dijumpai di daerah pedesaan. Jahe sering digunakan oleh ibu –ibu rumah tangga sebagai bumbu untuk memasak dan juga sebagai penghangat tubuh. Kandungan jahe sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, kareana kandungan senyawa phenol yang terbukti memiliki efek anti radang dan diketahui ampuh mengusir penyakit sendi juga ketegangan yang dialami oleh otot. Jahe juga mengandung zingiberene dan shogol yang berfungsi sebagai anti oksidan, juga efektif melawan penyakit kanker maupun jantung, serta manfaat –manfaat lainnya.

Banyak sekali manfaat dari jahe, dibawah ini manfaat dari jahe :

1. **Menurunkan tekanan darah tinggi/hipertensi**, jahe merangsang pelepasan hormoon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah yang mengakibatkan darah mengalir lebih cepat dan lancar serta meringankan kerja jantung dalam memompa darah.
2. **Membantu pencernaan**, karena jahe mengandung enzim pencernaan yaitu protease dan lipase yang masing-masing mencerna protein dan lemak.
3. **Melancarkan peredaran darah**, gingerol yang terdapat pada jahe bersifat anti koagulan akan mencegahpenggumpalan darah, jadi mencegah tersumbatnya pembuluh darah yang juga menjadi penyebab utama stroke dan serangan jantung.
4. **Obat masuk angin dan mual**, jahe mampu memblok serotomin yaitu senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga timbul rasa mual, termasuk mual akibat mabuk perjalanan , membuat lambung menjadi nyaman, meringankan kram perut dan membantu mengeluarkan angin.
5. **Menangkal radikal bebas**, jahe mangandung antioksidan yang mendorong penetralan efek merusak yang disebabkan oleh radikal bebas di dalam tubuh.

6. **Meredakan rasa sakit**, jahe merupakan pereda rasa sakit yang alami dan dapat meredakan rasa nyeri rematik, sakit kepala dan migren, caranya dengan minum wedang jahe sehari 3 kali, bisa juga dengan minum wedang ronde, atau mengulum permen jahe atau bisa juga dengan menambahkan jahe pada masakan seperti soto, semur atau rendang.
7. **Obat kompres**, jahe berkasiat sebagai obat kompres pada sakit kepala dan dapat juga dipercikkan kewajah orang yang sedang menggigil, caranya dengan ditumbuk dan diberi sedikit air, dapat dipergunakan sebagai obat kompres pada sakit kepala dan dapat dipercikkan ke wajah orang yang sedang menggigil kedinginan.
8. **Melancarkan pencernaan**, jahe memperkuat pencernaan makanan dan mengusir gas di dalam nya, caranya dengan menumbuk rimpang jahe lalu direbus dengan air mendidih selama kurang lebih  $\frac{1}{2}$  jam kemudian diminum airnya.
9. **Mengobati rematik**.
10. **Obat luka**, karena lecet, ditikam benda tajam, terkena duri, jatuh serta gigitan ular (sebagai pertolongan pertama sebelum dibawa ke dokter). Caranya rimpang jahe merah ditumbuk tambah sedikit garam lalu letakkan pada bagian yang luka.
11. **Obat digigit serangga**, jahe bisa digunakan untuk mengobati gatal-gatal karena sengatan serangga, tumbuk rimpang jahe lalu gunakan sebagai obat gosok.
12. **Mengobati sakit perut**, jahe merupakan obat mujarab untuk penderita sakit perut, diare, jahe bersifat analgesik dan menenangkan.
13. **Menghambat pertumbuhan sel kanker**, jahe yang diekstrak ampuh untuk menghambat pertumbuhan beberapa jenis sel kanker.
14. **Menyembuhkan migren**, hasil studi/penelitian jahe dapat menghentikan prestaglandun/ faktor penyebab rasa sakit pada kepala dengan demikian jahe mengurangi migren/sakit kepala sebelah.
15. **Mencegah siklus menstruasi yang tidak teratur**, jahe memberi manfaat pada ketidak teraturan siklus mens pada wanita, di China jahe dengan gula merah yang

dicampur dalam teh banyak dikonsumsi untuk mengurangi kram perut saat datang bulan.

16. **Mengobati morning sickness**, rasa mual, perut kembung dan masuk angin muntah di pagi hari termasuk pada wanita hamil, dapat disembuhkan dengan ramuan jahe.
17. **Mengobati sakit gigi**, nyeri gusi dan sakit gigi ternyata juga dapat dicegah dengan kebiasaan minum air jahe, karena jahe memiliki sifat anti jamur dan anti bakteri.
18. **Menurunkan kadar kolesterol**, jahe selain bersifat membersihkan darah jahe juga dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh sehingga dengan demikian serangan jantung dan pembekuan darah dapat dicegah.
19. **Sebagai obat jerawat**, penelitian di Universitas maryland medical Center, menyatakan bahwa jahe berkasiat untuk mencegah timbulnya jerawat dan dianjurkan untuk mengkonsumsi jahe 4 gram perhari.
20. **Sebagai pembakar lemak**, minum jahe secara rutin akan membantu membakar lemak di perut, setelah minum jahe perut akan hangat dan merasa lapar, itu adalah proses pengurasan lemak sehingga tubuh merespon dan memberikan rasa lapar.

## KESIMPULAN

Jahe (*Zingiber officinale*) ternyata mempunyai banyak sekali manfaatnya, selain tidak mempunyai efek samping jahe merupakan obat yang murah dan mudah diperoleh dimana-mana baik di super markat maupun di pasar-pasar tradisional.

## PUSTAKA

Wahyu, W., 2010. Manfaat dan kegunaan jahe.