Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Jamu

Ramuan Tradisional Kaya Manfaat

Rifqa Army

Bacaan untuk Anak
Tingkat SD Kelas 4, 5, dan 6

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

Jamu

Ramuan Tradisional
Kaya Manfaat

Rifqa Army

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

JAMU RAMUAN TRADISIONAL KAYA MANFAAT

Penulis : Rifqa Army
Penyunting : Meity Taqdir Qodratillah
Penata Letak : Rifqa Army

Diterbitkan pada tahun 2018 oleh
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV,
Rawamangun
Jakarta Timur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB
398.209 598
ARM
j

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Army, Rifqa
Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat/Rifqa Army; Penyunting: Meity Takdir Qodratillah; Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018
x; 53 hlm.; 21 cm.

ISBN 978-602-437-461-7

1. CERITA ANAK-INDONESIA
2. KESUSASTRAAN ANAK-INDONESIA

Sambutan

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasi persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras,

kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Salah satu rangkaian dalam pembuatan buku ini adalah proses penilaian yang dilakukan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuaan. Buku nonteks pelajaran ini telah melalui tahapan tersebut dan ditetapkan berdasarkan surat keterangan dengan nomor 13986/H3.3/PB/2018 yang dikeluarkan pada tanggal 23 Oktober 2018 mengenai Hasil Pemeriksaan Buku Terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2018, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, November 2018
Salam kami,

ttd

Dadang Sunendar
Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Sekapur Sirih

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya penyusunan buku *Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat* dapat diselesaikan. Pemilihan tema kuliner Indonesia yang difokuskan pada jamu berangkat dari fakta bahwa di Indonesia kaya akan tanaman herbal yang mengandung khasiat.

Buku *Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat* memuat konten berupa sejarah jamu dan manfaat jamu untuk kesehatan dan kecantikan.

Semoga kehadiran buku ini dapat memberikan wawasan kepada anak-anak tentang jamu yang memiliki banyak manfaat. Harapannya anak-anak sebagai generasi penerus bangsa akan turut melestarikan salah satu kearifan lokal ini.

Yogyakarta, Oktober 2018

Rifqa Army

Sumber: www.pixabay.com

Daftar Isi

Sambutan iii
Sekapur Sirih v
Daftar Isi vii
Pendahuluan viii
Jamu 1
Sejarah Jamu 5
Ramuan dan Manfaat Jamu 13
Daftar Pustaka 50
Biodata Penulis 51
Biodata Penyunting 52

Pendahuluan

Masyarakat Indonesia telah mengenal jamu sejak lama. Jamu sudah digunakan dari generasi ke generasi sejak masa nenek moyang. Pengolahan jamu dilakukan secara turun-temurun berdasarkan resep dari leluhur. Jamu merupakan resep yang memanfaatkan bahan yang diambil dari alam. Tanah Indonesia menghasilkan berbagai jenis keanekaragaman hayati yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.

Seiring waktu, eksistensi jamu sudah mulai menurun karena tergantikan dengan obat-obatan modern. Padahal, bagi masyarakat Indonesia jamu tidak hanya sekadar obat tradisional, tetapi merupakan salah satu langkah untuk tetap menjaga keanekaragaman hayati yang dimiliki oleh bangsa Indonesia.

Sebagai salah satu kearifan lokal, jamu mulai tergerus arus modern. Biasanya, zaman dahulu anak-anak di perdesaan diberikan jamu untuk kesehatan. Akan tetapi, saat ini tradisi semacam itu sudah mulai hilang. Beberapa anak juga tidak mengenal tentang jamu sehingga penting kiranya menghadirkan bahasan tentang jamu untuk anak-anak agar eksistensi jamu tetap terjaga dan dapat terus dikembangkan.

Summer: www.pixabay.com

Sumber: www.pixabay.com

1

Jamu

Jamu di Indonesia biasa digunakan sebagai obat herbal atau hasil meramu bahan-bahan yang berasal dari alam dan memiliki khasiat untuk kesehatan. Jamu tidak hanya berfungsi sebagai obat, tetapi juga untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah dari penyakit. Jamu juga biasa digunakan untuk membantu meningkatkan nafsu makan bagi anak-anak.

Jamu juga dapat disebut obat rumahan karena biasanya dibuat sendiri di rumah dari bahan-bahan yang ada di sekitar, yaitu kunyit, kencur, jahe, lengkuas, dan jenis rimpang atau tanaman lainnya.

Sampai saat ini jamu masih menjadi ramuan yang dijaga kelestariannya sebagai kekayaan kearifan lokal, terutama di lingkungan keraton, seperti di Keraton Yogyakarta dan Surakarta. Seiring dengan kemajuan teknologi, jamu juga sudah dikembangkan menjadi bentuk kapsul, bubuk, dan minuman cair. Namun, jamu yang biasa disajikan di rumah atau di lingkungan keraton lebih segar karena tanpa pengawet dan sekali konsumsi.

Jamu di Indonesia bukan sekadar ramuan tradisional yang berkhasiat. Akan tetapi, orang-orang terdahulu memiliki upaya untuk tetap menjaga kelestarian alam. Jamu yang memanfaatkan bahan-bahan alam akan mendorong upaya menanam kembali tanaman-tanaman yang digunakan sebagai bahan.

Selain diolah di rumah atau lingkungan keraton, di beberapa daerah jamu segar dijual keliling dengan digendong atau biasa disebut jamu gendong. Jamu gendong yang biasa dijual keliling biasanya menyediakan jamu dalam bentuk minuman, seperti kunir asem dan beras kencur.

Sumber: https://id.m.wikipedia.org/wiki/Berkas:Jamu_Gendong.JPG

Gambar 1. Penjual jamu gendong

Sumber: www.pixabay.com

2

Sejarah Jamu

Jamu telah ada sejak zaman nenek moyang, tetapi tidak banyak data yang didokumentasikan secara tertulis. Selama ini jamu hanya diwariskan secara lisan. Dalam buku *The Power of Jamu* proses dokumentasi jamu dibagi dalam lima periode, yaitu:

1. Periode Prasejarah

Berdasarkan penelitian, ditemukan fosil manusia tertua di Ethiopia pada tahun 1967. Penemu fosil terbut adalah Arambourg dan Coppens. Fosil manusia tertua tersebut diberi nama sementara *Paraustralopithecus aethopicus*. Diperkirakan manusia jenis ini juga pernah tinggal di Indonesia.

Pada masa selanjutnya ada genus manusia lebih modern yang pernah mendiami Indonesia, yaitu *Pithecantropus*. Di Indonesia jenis manusia ini diwakili oleh *Pithecantropus erectus* yang terdiri atas empat laki-laki dan dua perempuan serta *Pithecantropus soloensis* yang terdiri atas lima laki-laki dan tujuh perempuan.

Pithecantropus di Indonesia jumlahnya terlalu sedikit untuk dapat mengetahui penggunaan biomedisin sebagai terapi pengobatan.

Manusia purba pada masanya juga dijangkiti oleh penyakit yang beraneka ragam. Saat penelitian ditemukan bahwa *Pithecantropus erectus* menderita

exostosis pada femurnya yang mungkin didahului oleh inflamasi. Hal itu dapat disimpulkan bahwa berbagai golongan penyakit juga sudah ada buktinya sejak zaman Neolitik. Penyakit-penyakit tersebut ,antara lain, ialah penyakit genetik dan konginetal, penyakit neoplastis, penyakit infeksi dan parasit, penyakit traumatis, penyakit metabolisme dan penyakit degeneratif.

2. Periode Sebelum Kolonial (Sebelum Tahun 1600)

Pada abad ke-8 ditemukan bukti mengenai penggunaan tanaman secara internal (oral) dan eksternal (topikal). Tahun 825M pada dinding candi Borobudur terdapat relief pohon Kalpataru, yakni pohon mitologis yang melambangkan 'kehidupan abadi'. Pada relief tersebut di bawah pohon Kalpataru terdapat orang sedang menghancurkan bahan-bahan untuk pembuatan jamu. Selain itu, pada dinding candi Borobudur juga ditemukan relief perempuan yang sedang mencampur tanaman untuk pemulihan dan perawatan tubuh.

Dokumen lama atau naskah kuno lain ditemukan di Bali yang ditulis pada daun lontar kering. Pada umumnya ditulis dalam bahasa Sanskerta atau bahasa Jawa kuno. Sebagai contoh istilah *usada* atau *usadi* yang berarti 'obat',

ditemukan dalam kitab *Kakawin Ramayana, sarga 1–9* tahun 898–910 M. Pada tahun 1460–1550M, Dan Hyang Dwijendara, seorang yang memiliki pengetahuan tentang pengobatan tradisional, telah mengembangkan sistem pengobatan yang disebut *Agen Balian Sakti.*

3. Periode Kolonial (Tahun 1600--1942)

Masyarakat suku Jawa menulis resep jamu obat tradisional dari tanaman dan dikenal sebagai Serat atau Primbon . Salah satu yang terkenal adalah Serat Centhini yang didokumentasikan oleh Kanjeng Gusti Pangeran Adipati Anom Amengkunegara III, Pangeran Sunan Pakubuwono IV (1788—1820).

Selain itu, ada naskah-naskah kuno lain yang menceritakan tanaman obat Jawa, seperti Serat Kawruh Bab "Jampi-Jampi" yang diterbitkan tahun 1831, Serat Wulang Wanita (Paku Buwono IX), Candra Rini (Mangku Negara IV, 1792), buku Nawaruci Paraton, dll.

4. Periode Jepang (Tahun 1942--1945)

Seminar pertama tentang jamu diselenggarakan di Solo pada tahun 1940. Setelah itu dilanjutkan dengan pembentukan Panitia Jamu Indonesia yang dipimpin oleh Prof. Dr. Sato, Kepala Jawatan

Kesehatan Rakyat. Panitia ini bertugas untuk mengimbau para pengusaha jamu secara sukarela mendaftarkan resep pribadi mereka untuk diperiksa dan dinilai oleh Jawatan Kesehatan Rakyat. Pada akhir tahun 1944, diumumkan beberapa tanaman obat terpilih pada harian *Asia Raya*, antara lain biji kopi dan daun pepaya untuk disentri, daun ketepeng, kulit batang pule, daun sirih, bunga belimbing wuluh, dan cengkih untuk penyakit TBC.

5. Periode Kemerdekaan

Bung Karno memberikan perhatian yang cukup besar dalam pengembangan obat tradisional. Tahun 1965 ketika berpidato pada Dies Natalis Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, presiden memperkenalkan enam orang sinse dari Cina yang khusus didatangkan untuk mengobati penyakit ginjal yang dideritanya.

Pada tahun 1949, seorang staf pengajar farmakologi di Universitas Indonesia membuat laporan daftar tanaman berkhasiat pengganti obat impor, antara lain johar, kecubung, upas raja, kolkisin, dan lidah buaya. Kemudian pada tahun 1950, Werkgroep voor Minidinale Plante didirikan untuk memfasilitasi penelitian-penelitian tanaman obat di Indonesia.

Sumber: www.pixabay.com

Sumber: www.pixabay.com

3

Ramuan dan Manfaat Jamu

Indonesia memiliki kekayaan hayati melimpah yang biasa dijadikan bahan-bahan untuk mengolah jamu. Akan tetapi, ada jenis tanaman yang merupakan bahan utama untuk membuat jamu yang biasa dikonsumsi. Tanaman tersebut merupakan anggota keluarga *Zingerberaceae*. Beberapa jenis tanaman yang termasuk dalam keluarga ini adalah jahe, kunyit, kencur, dan lengkuas. Tanaman ini memiliki khasiat masing-masing dan diolah menjadi beberapa jenis jamu yang berbeda.

Tanaman keluarga *Zingerberaceae* merupakan jenis tanaman yang mudah ditemukan di sekitar. Beberapa kalangan membudidayakan jenis-jenis tanaman ini dan disebut sebagai tanaman obat keluarga (TOGA). Jenis tanaman keluarga *Zingerberaceae* mudah tumbuh dan perawatannya tidak sulit. Penanamannya dapat langsung di tanah atau memanfaatkan wadah seperti pot atau *polybag* (jenis plastik untuk menanam tanaman).

Keberadaan tanaman obat keluarga yang mencakup jahe, kunyit, kencur, dan lengkuas menjadikan jamu disebut juga obat rumahan. Tanaman-tanaman obat tersebut dicampur dengan bahan-bahan yang tersedia di dalam rumah, seperti garam, gula, dan berbagai jenis rempah-rempah.

Sumber: www.pixabay.com

Jahe

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan anggota keluarga *Zingerberaceae* yang paling terkenal. Sejak lama jahe telah digunakan untuk menghangatkan tubuh. Masyarakat Indonesia juga menggunakan jahe untuk meningkatkan nafsu makan, mencegah mual, dan membantu meringankan reumatisme. Jahe yang ditumbuk juga dapat digunakan untuk meringankan rasa gatal dan mengobati luka.

Campuran jahe dengan garam dapat digunakan untuk penangkal racun dari gigitan ular. Jahe untuk menghangatkan tubuh, di antaranya dibuat minuman. Salah satunya adalah *wedang* jahe. *Wedang* dalam bahasa Jawa berarti 'minuman'. Mengonsumsi wedang jahe selain untuk menghangatkan tubuh, juga dapat bermanfaat untuk meredakan masuk angin.

Saat ini *wedang* jahe atau dalam bahasa Inggris disebut *ginger tea* menjadi popular untuk mencegah rasa mual. Jahe masuk dalam buku pengobatan herbal di negara Barat sebagai ramuan untuk mencegah *morning sickness* atau rasa mual yang dialami oleh wanita pada triwulan awal kehamilan.

Sumber: www.pixabay.com

Sumber: www.pixabay.com

Kunyit

Kunyit (*Curcuma domestica*) merupakan jenis tanaman yang telah digunakan sejak lama di Indonesia. Ribuan tahun yang lalu masyarakat telah menggunakan kunyit sebagai bahan memasak. Kunyit memiliki fungsi sebagai pewarna alami, yaitu warna kuning.

Sebagai salah satu bahan untuk membuat jamu, kunyit memiliki khasiat antibakteri, antijamur, dan antivirus. Kunyit memiliki kandungan senyawa kimia *curcumin* yang memiliki khasiat untuk meredakan inflamasi, seperti bengkak dan nyeri.

Pengolahan kunyit yang paling terkenal adalah jamu kunyit asam. Ramuan kunyit asam terdiri atas kunyit, asam, dan gula jawa. Masyarakat mengonsumsi kunyit asam dalam kehidupan sehari-hari meskipun tidak sedang sakit. Jamu ini dipercaya memiliki khasiat untuk menjaga kesehatan lambung.

Jamu kunyit asam juga biasa dikonsumsi oleh perempuan saat masa menstruasi. Kandungan *curcumin* membantu meredakan nyeri.

Kencur

Kencur (*Kaempferia galanga*) merupakan tanaman yang juga memiliki fungsi untuk menghangatkan tubuh. Selain itu, kencur bermanfaat untuk meredakan demam, encok, sakit perut, dan bengkak.

Ramuan yang terdiri atas kencur, serai, dan garam dapat digunakan untuk mengobati bengkak. Kencur juga digunakan masyarakat Indonesia untuk meredakan batuk. Ramuan yang terdiri atas kencur, beras, gula, garam, dan buah asam merupakan salah

Sumber: www.pixabay.com

satu jamu yang populer seperti kunyit asam. Jamu ini biasa disebut beras kencur. Selain untuk meredakan batuk, jamu beras kencur juga memiliki fungsi untuk menambah nafsu makan sehingga jamu ini juga sering dikonsumsi oleh anak-anak.

Saat ini para ilmuan juga sedang meneliti kencur sebagai insektisida untuk membasmi nyamuk *Aedes aegypti* yang menularkan penyakit demam berdarah dengue (DBD). Penyakit ini menjadi salah satu penyakit yang mematikan di Indonesia karena banyak penderitanya yang akhirnya meninggal dunia.

Sumber: www.masakapaya.com

Lengkuas

Lengkuas (*Languas galanga*) merupakan salah satu tanaman yang telah digunakan di dunia pengobatan sejak sekitar abad ke-6. Tanaman ini masuk ke Indonesia pertama kali di daerah Palembang, Sumatra Selatan. Menurut penjelasan Marco Pollo, orang-orang Jawa baru menanam dan memperjualbelikan lengkuas pada abad ke-13.

Lengkuas diolah dalam bentuk jamu yang disebut kudu laos. Jamu ini memiliki fungsi untuk masalah lambung, masuk angin, dan untuk meningkatkan nafsu makan. Ramuan kudu laos terdiri atas bawang putih, mengkudu, merica putih, buah asam, gula pasir, gula jawa, dan garam. Bawang putih memiliki fungsi sebagai antiseptik, antibakteri, dan antiinflamasi. Mengkudu direkomendasikan untuk masalah hati. Sementara itu, merica putih digunakan untuk menghangatkan tubuh, dan buah asam, yang mengandung vitamin B, baik digunakan untuk masuk angin dan diare.

Selain itu, terdapat juga ramuan yang terdiri atas lengkuas, daun lengkuas, dan merica putih. Manfaat dari ramuan ini baik digunakan untuk orang yang memiliki masalah kulit seperti herpes.

Sumber: www.pixabay.com

Sumber: www.pixabay.com

Kekayaan hayati lain yang dimiliki Indonesia adalah rempah-rempah. Ramuan jamu pun tidak terlepas dari bahan-bahan tersebut.

Selain memanfaatkan kekayaan hayati Indonesia, penggunaan rempah-rempah juga mempertimbangkan khasiat setiap jenis tanaman tersebut.

Rempah-rempah yang biasa digunakan dalam ramuan jamu adalah biji pala, merica putih dan hitam, ketumbar, kayu manis, cengkih, dan biji adas. Bahan-bahan itu dalam kehidupan sehar-hari juga biasa digunakan sebagai bumbu masak atau bahan untuk makanan dan minuman.

Masyarakat Indonesia biasa memanfaatkan rempah-rempah dengan cara ditumbuk untuk dibuat pasta yang dioleskan ke bagian tubuh yang membutuhkan perawatan. Selain itu, rempah-rempah juga dibuat minuman. Itu dapat terdiri atas satu jenis rempah atau dicampur dengan rempah yang lain.

Tanaman obat dapat ditanam sendiri di rumah, berbeda dengan rempah-rempah yang merupakan hasil perkebunan. Sebagian besar rempah-rempah di Indonesia merupakan komoditas yang diproduksi dalam jumlah yang besar. Akan tetapi, tidak perlu khawatir karena rempah-rempah masih dapat diperoleh dengan mudah di pasar tradisional, pasar swalayan, atau warung-warung terdekat.

Biji Pala

Biji pala (*Myristica fragrans*) merupakan tanaman yang bermanfaat untuk menambah cita rasa. Selain itu, biji pala juga dapat membantu meredakan masuk angin, gangguan percernaan, dan sakit perut. Biji pala juga dapat digunakan untuk membantu menghentikan diare.

Terdapat senyawa bernama *myristicin* di dalam biji pala yang dapat membantu memperbaiki daya ingat dengan cara merangsang saraf di dalam otak. Selain itu, senyawa yang terkandung dalam biji pala dapat membantu memperbaiki kemampuan konsentrasi.

Biji pala juga memiliki khasiat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Sifat antibakteri yang dimiliki biji pala dapat membantu untuk membunuh bakteri berbahaya di dalam mulut sehingga mencegah kerusakan pada gigi serta mencegah dan mengatasi bau mulut. Ramuan yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah parutan biji pala yang dicampur dengan minyak oregano.

Sumber: www.pixabay.com

Sumber: www.pixabay.com

Merica Hitam dan Putih

Merica (*Piper* sp.) memiliki khasiat utama untuk menghangatkan. Selain itu dapat membunuh parasit dan membantu membuang gas dalam tubuh.

Terdapat dua jenis merica, yaitu merica putih dan merica hitam. Khasiat dari merica putih adalah membantu memperlancar keluarnya urine. Merica putih juga dapat mengatasi gangguan penyakit kulit, seperti kusta dan eksem. Sementara itu, merica hitam memiliki fungsi untuk mengeluarkan dahak, memperlancar peredaran darah, dan menangani reumatisme atau encok.

Merica juga memiliki manfaat bagi otak. Mengonsumsi merica hitam dapat membantu untuk menurunkan risiko penyakit Alzheimer (penyakit yang ditandai oleh penurunan daya ingat, kemampuan berpikir dan berbicara, serta perubahan perilaku yang disebabkan oleh gangguan di dalam otak).

Ketumbar

Ketumbar (*Coriandrum sativum*) merupakan tanaman yang memiliki aroma menenangkan. Manfaat ketumbar yang terkenal adalah untuk mengatasi masalah pencernaan, termasuk sakit perut, mual, diare, kejang usus, dan perut kembung.

Herbal ini juga bermanfaat untuk meredakan gejala campak, wasir, sakit gigi, cacingan, nyeri sendi, dan infeksi yang disebabkan oleh bakteri dan jamur. Beberapa wanita menyusui juga menggunakan tanaman herbal ini untuk meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Di samping itu, ketumbar juga kaya akan zat besi yang dapat membantu menambah dan melancarkan peredaran darah dalam tubuh.

Sumber: www.pixabay.com

Sumber: www.pixabay.com

Kayu Manis

Kayu manis (*Cinnamomum zeylanicum*) memiliki fungsi untuk menambah cita rasa dan kesegaran pada minuman. Kayu manis juga dapat membantu menyembuhkan berbagai penyakit kulit dan infeksi. Aroma wangi pada kayu manis dapat menghilangkan bau badan serta mengangkat sel kulit mati dan merangsang pertumbuhan sel kulit baru. Efek dari aroma kayu manis dapat menenangkan dan meredakan rasa lelah.

Manfaat lain dari kayu manis adalah sebagai antijamur, antiradang, dan antiseptik. Kayu manis dapat meredakan diare, pilek dan flu, sakit perut, hipertensi, kehilangan nafsu makan, dan bronkitis.

Cengkih

Cengkih (*Syzgium aromatica*) memiliki khasiat untuk membantu menghentikan diare, meredakan sakit perut, dan rasa mual. Terdapat ramuan yang memiliki banyak manfaat, yaitu campuran antara cengkih dan air lemon. Cengkih memiliki sifat sebagai antioksidan, antiseptik, bius lokal, dan antiinflamasi. Cengkih mengandung minyak esensial seperti *eugenol* yang memiliki sifat anestesi dan antiseptik.

Campuran antara air jeruk lemon dan cengkih memiliki khasiat untuk menyembuhkan sakit gigi, mengurangi nyeri otot dan reumatik. Selain itu, campuran tersebut juga dapat meregenerasi tubuh saat mengalami kelelahan.

Jika mengonsumsi cengkih atau campuran cengkih dan air lemon, ramuan itu dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan tubuh.

Sumber: www.pixabay.com

Sumber: www.pixabay.com

Biji Adas

Biji adas atau *fennel* (*Foeniculum vulgare*) merupakan tanaman yang memiliki khasiat untuk mengatur tekanan darah. Biji adas dapat meningkatkan kandungan produksi nitrit dalam air liur sehingga dapat membantu menjaga tingkat tekanan darah tetap stabil. Selain itu, biji adas juga kaya akan sumber potasium yang berkhasiat untuk menjaga keseimbangan kadar air dalam tubuh.

Apabila biji adas dikonsumsi setelah makan, itu berkhasiat mencegah gangguan pencernaan dan beragam masalah perut. Kandungan serat, asam amino, dan histidin yang dimilikinya juga dapat membantu mengobati diare, sembelit, ambeien, dan sebagainya.

Kandungan serat yang terkandung dalam biji adas juga bermanfaat untuk membantu menjaga kadar kolesterol dalam darah. Selain itu, biji adas juga berkhasiat menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik dalam aliran darah sehingga dapat membantu mencegah risiko penyakit jantung dan *stroke*.

Sumber: www.pixabay.com

Jenis jamu yang masih memiliki popularitas tinggi di masyarakat Indonesia adalah kunyit asam dan beras kencur. Dua jenis jamu ini memiliki bahan pendukung lain selain tanaman dari keluarga *Zingerberaceae,* yaitu kunyit dan jahe. Bahan pendukung tersebut adalah beras (*Oryza sativa*), buah asam, dan gula merah atau gula jawa.

Sumber: www.pixabay.com

Gambar 2. Beras

Ketiga bahan tersebut selain digunakan untuk ramuan jamu kunyit asam dan beras kencur, juga digunakan dalam kebutuhan sehari-hari. Beras bagi masyarakat Indonesia merupakan makanan pokok.

Sumber: www.pixabay.com

Gambar 3. Asam

Buah asam dan gula jawa banyak digunakan untuk bumbu dan olahan berbagai jenis makanan atau minuman di Indonesia.

Sumber: www.pixabay.com

Gambar 4. Gula Jawa

Sumber: www.pixabay.com

Selain dari tanaman obat, jamu di Indonesia juga memanfaatkan bahan-bahan dari jenis tanaman buah. Jenis buah yang digunakan, salah satunya adalah pepaya. Tanaman ini di Indonesia dikenal sebagai pohon obat karena hampir seluruh bagian tubuhnya dapat dimanfaatkan.

Pepaya (*Carica papaya)* merupakan jenis tanaman yang biasa digunakan masyarakat Indonesia, baik untuk dikonsumsi sebagai buah, dibuat olahan makanan, jamu, maupun obat. Pepaya mengandung enzim *papain* yang dapat membantu proses pencernaan.

Pepaya juga berkhasiat untuk meringankan masuk angin, membantu mengeluarkan gas dalam perut, meringankan rasa panas dalam perut, mengurangi bau mulut, dan sakit kepala.

Daun pepaya juga biasa dibuat jamu oleh sebagian masyarakat Indonesia. Rebusan daun pepaya dapat memperlancar peredaran darah. Daun pepaya juga sering dimanfaatkan oleh ibu yang sedang dalam masa menyusui agar membantu memperlancar air susu dan memberikan rasa yang lebih nikmat.

Selain direbus, cara mengonsumsi daun pepaya adalah ditumbuk, kemudian diperas dan diminum langsung saat masih segar. Masyarakat Indonesia biasa menyebutnya jamu daun pepaya.

Sumber: www.kotaksehat.com

Daftar Pustaka

Martha Tilaar dan Bernard T. Widjaja. 2014. *The Power of Jamu, Kekayaan dan Kearifan Lokal Indonesia.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Jane Beers, Susan. 2001. *Jamu, The Ancient Indonesian Art of Herbal Healing.* Singapore: Periplus Edition (HK) Ltd.

Sumber foto :

http://stetoskoop.com/assets/img/journal/9426/201806041031_13315.jp

http://www.masakapaya.com/Uploads/istilah%20memasak/Bahan/angga/stock%20foto/kencur.jpg?width=960&quality=80

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e4/Lesser_galangal_Kencur_Luc_Viatour.jpg

http://santhiserad.com/wp-content/uploads/2012/08/Temulawak-Curcuma-xanthorrhiza_L1222196.jpg

https://pixabay.com/en/cinnamon-cinnamon-sticks-dried-73778/

https://pixabay.com/en/nutmeg-grater-fresh-spice-nut-2427844/

https://pixabay.com/en/clove-spice-pink-food-ingredient-1326474/

https://pixabay.com/en/fennel-seeds-herb-food-eat-307555/

https://pixabay.com/en/pepper-pepper-mill-pfefferkorn-630294/

https://pixabay.com/en/tamarind-fruits-food-fresh-natural-636962/

https://pixabay.com/en/rice-grain-grass-species-2061877/

https://pixabay.com/en/papaya-yellow-papaya-green-papaya-3450214/

https://pixabay.com/en/cashew-nuts-fruit-tree-322560/

https://www.thespruceeats.com/thmb/5gnkkU0fxoYF7B5hlKKsgJupovg=/960x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/palm-sugar-lombok-indonesia-610326074-5812aa593df78c2c73ede5f6.jpg

https://kotaksehat.com/wp-content/uploads/2017/10/Manfaat-Daun-Pepaya-Sebagai-Obat-Tradisional-untuk-Kesehatan.jpg

https://pixabay.com/en/herbs-spices-ingredients-kitchen-923496/

https://pixabay.com/en/ginger-root-spice-herb-ingredient-1388002/

Biodata Penulis

Nama : Rifqa Army
Alamat : Karangnongko, RT 08, Panggungharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta
No. Telepon : 085600392217
Pos-el : army.dkv1@gmail.com

Riwayat Pekerjaan:

1. *Freelance layouter* dan ilustrator Bentang Pustaka (2013–2014).
2. Pengajar handskill/art untuk anak penyandang autisme (2018).
3. Edukator di Sekolah Citaloka (2018–sekarang)

Riwayat Pendidikan:
S-1 Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia, Yogyakarta.

Informasi Lain:
Tinggal di Yogyakarta sudah lebih dari delapan tahun. Penikmat kopi, menyukai dunia desain buku, dan memiliki hobi membuat *ink illustration*.

Biodata Penyunting

Nama lengkap : Meity Taqdir Qodratillah
Pos-el : mqodratillah@yahoo.com
Bidang Keahlian: penerjemahan (Inggris-Indonesia; Prancis-Indonesia), penyuntingan, penyuluhan bahasa Indonesia, peristilahan, dan perkamusan

Riwayat Pekerjaan:
1. Tahun 1986–1989: Pengajar lepas (*freelance*) bahasa Indonesia untuk orang asing
2. Tahun 1988–1989: Sekretaris pada Indonesian-French Association (IFA)
3. Tahun 1997–sekarang: Penyuluh dan Penyunting Kebahasaan
4. 2004–2006: Dosen Bahasa Prancis, (Hubungan Internasional, FISIP Universitas Jayabaya)
5. 2007–sekarang: Penerjemah Inggris-Indonesia; Prancis-Indonesia

Riwayat Pendidikan:
1. Tamat S-1 Bahasa Prancis, Fakultas Sastra, Universitas Indonesia (1988)
2. Tamat S-2 Linguistik, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Indonesia (2004)

Informasi Lain:
1. Anggota tim penyusun *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBB)I Edisi ke-2 dan ke-3; Ketua redaksi pelaksana *KBBI* Edisi ke-4
2. Ketua redaksi pelaksana *Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia* dan *Tesaurus Tematis Bahasa Indonesia*
3. Ketua redaksi pelaksana *Ensiklopedia Bahasa Indonesia*
4. Penyunting: *Glosarium Kimia, Kamus Kimia, Kamus Perbankan, Kamus Penataan Ruang*
5. Penulis Buku Seri Penyuluhan: *Tata Istilah*

Pemilihan tema kuliner Indonesia yang difokuskan pada jamu berangkat dari fakta bahwa di Indonesia kaya akan tanaman herbal yang mengandung khasiat.

Buku *Jamu, Ramuan Tradisional Kaya Manfaat* memuat konten berupa sejarah jamu dan manfaat jamu untuk kesehatan dan kecantikan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur

ISBN 978-602-437-461-7