

# MANFAAT JAHE UNTUK KESEHATAN

I Wayan Redi Aryanta

Program Studi Ayurveda, Fakultas Kesehatan  
Universitas Hindu Indonesia

## ABSTRAK

Jahe (*Zingiber officinale*) bisa dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, bahan obat tradisional, atau dibuat minuman. Menurut Usada Bali, rimpang jahe digunakan sebagai ramuan obat luar (*boreh*) untuk mengobati penyakit rematik (*tuju*), dan ramuan membuat minuman untuk mengobati penyakit impoten (*wandu*). Secara umum, jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang berfungsi preventif dan kuratif. Dari segi nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin. Beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain: minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah.

Kata Kunci: jahe, senyawa kimia aktif, efek farmakologis, obat tradisional, penyakit, kesehatan.

## ABSTRACT

Ginger (*Zingiber officinale*) can be used as spices, traditional medicine or ginger tea. According to Usada Bali, ginger is used as external medicine (*boreh*) for rheumatism (*tuju*) and used as tea for impotence (*wandu*). In general, ginger has nutrients and active chemical compounds with medicinal properties for preventive and curative treatments. Nutritionally, ginger contains calories, carbohydrate, dietary fiber, protein, sodium, iron, potassium, magnesium, phosphorus, zinc, folate, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin and niacin. Active chemical compounds in ginger with pharmacological effects, are essential oil with zingiberine, camfena, lemonine, borneol, shogaol, sineol, fellandrene, zingiberol, and gingerol. As traditional medicine, ginger has efficacy to prevent and overcome some diseases, such as impotence, cough, achy-achy, headache, rheumatism, hip ache, colds, bronchitis, stomach ache, muscle ache, vertigo, nausea while pregnant, osteoarthritis, digestive system disorders, menstrual discomfort, high bad cholesterol and triglyceride in blood, cancer, heart disease, brain function disorders, Alzheimer, infectious diseases, asthma, mother milk production disorders, low sexual arousal, and low body endurance.

Key Words: ginger, active chemical compounds, pharmacological effects, traditional medicine, diseases, health.

## PENDAHULUAN

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Masyarakat China

telah memanfaatkan jahe sebagai penyedap makanan sejak abad ke 6 S.M., dan para pedagang Arab telah mengenalkan jahe dan rempah-rempah lainnya sebagai bumbu masakan ke kawasan Mediterania sebelum abad pertama Sesudah Masehi, dan

selanjutnya dikenalkan ke Eropah berupa buku-buku resep masakan yang menggunakan berbagai rempah-rempah. Di Yunani, jahe digunakan pertama kali sebagai obat herbal untuk mengatasi penyakit vertigo, mual-mual, dan mabuk perjalanan (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004). Pada abad ke 16, di Inggris Raja Hendry ke VIII merekomendasikan jahe untuk mengatasi wabah penyakit (*Plague*), sedangkan Ratu Elizabeth I menganjurkan jahe untuk meningkatkan gairah seksual (Goulart, 1995).

Di kawasan Asia, jahe telah dimanfaatkan sebagai bahan bumbu masakan dan bahan obat tradisional sejak ribuan tahun yang lalu (Ware, 2017).

Di Indonesia, tiga jenis jahe (jahe sunti, jahe gajah dan jahe emprit) banyak dibudidayakan secara intensif di daerah Rejang Lebong (Bengkulu), Bogor, Magelang, Yogyakarta, dan Malang, dan dimanfaatkan untuk bumbu masakan, bahan obat herbal dan untuk minuman (Santoso, 2008).

Sebagai bumbu masakan, kandungan zat gizi dalam jahe dapat melengkapi zat-zat gizi pada menu utama dan membantu melancarkan proses pencernaan (Ware, 2017).

## PEMBAHASAN

### Kandungan Zat Gizi

Dalam menu sehari-hari, jahe dan rempah-rempah lainnya merupakan bahan penyedap rasa alami dengan kandungan zat gizi yang dapat melengkapi nilai gizi menu utama. Jenis zat gizi dan nilai gizi rimpang jahe mentah dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jenis zat gizi dan nilai gizi rimpang jahe mentah

Jenis zat gizi	Nilai gizi per 100 g
Energi	79 kkal
Karbohidrat	17,86 g
Serat	3,60 g
Protein	3,57 g
Sodium	14 mg
Zat besi	1,15 g
Potasium	33 mg
Vitamin C	7,7 mg

Sumber : Ware (2017).

Jenis zat gizi lainnya dalam rimpang jahe dengan kuantitas rendah, adalah magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin B6, vitamin A, riboflavin, dan niacin (Ware, 2017).

### Khasiat Jahe untuk kesehatan

Jahe Sunti (jahe merah) dengan kandungan minyak atsiri 2,58 - 2,72%, paling banyak digunakan untuk industri obat – obatan, menyusul Jahe gajah dengan kandungan minyak atsiri 0,82 - 1,68% , dan jahe emprit dengan 1,5 – 3,3% minyak atsiri (Santoso, 2008). Zat-zat aktif dalam minyak atsiri, antara lain: shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan alami lainnya memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit dari yang ringan sampai berat, seperti: masuk angin, batuk, kepala pusing, pegal-pegal, rematik, mual-mual, mabuk perjalanan, impoten, Alzheimer, kanker, dan penyakit jantung.

Sebagai bahan obat tradisional, jahe dapat digunakan secara tunggal ataupun dipadukan dengan bahan obat herbal lainnya yang mempunyai fungsi saling menguatkan dan melengkapi (Nala, 1992; Santoso, 2008).

Dalam pembahasan, akan diuraikan kandungan gizi, senyawa kimia aktif yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, dan berbagai penyakit yang diterapi dengan jahe atau ramuan jahe dengan bahan obat herbal lainnya.

Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti: zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008). Senyawa kimia aktif yang juga terkandung

dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salicylat (Ware, 2017).

Menurut Goulart (1995), jahe dapat dimanfaatkan untuk mengobati penyakit vertigo, mual-mual, mabuk perjalanan, demam, batuk, gangguan saat menstruasi, kanker, dan penyakit jantung.

Dalam bukunya berjudul 'Ragam dan Khasiat Tanaman Obat', Santoso (2008) menyatakan bahwa Jahe berkhasiat untuk mengobati penyakit impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, dan masuk angin.

Jahe sebagai bahan obat herbal tradisional Bali (dalam buku Usada Bali) biasa digunakan untuk mengobati penyakit rematik dan impoten (Nala, 1992).

Reader's Digest (2004) menyatakan bahwa jahe dapat dimanfaatkan untuk mencegah mabuk perjalanan, membantu mengatasi mual-mual, dan membantu meredakan rasa sakit ketika menstruasi.

Menurut Ware (2017), jahe berkhasiat untuk mengatasi gangguan pencernaan yang berisiko terhadap kanker usus besar dan sembelit, menyembuhkan penyakit flu, meredakan mual-mual pada wanita yang sedang hamil, mengurangi rasa sakit saat siklus menstruasi, mengurangi risiko serangan kanker colorectal, dan membantu meningkatkan kesehatan jantung.

Dari berbagai hasil penelitian, Leach (2017) menyimpulkan bahwa jahe sangat efektif untuk mencegah atau menyembuhkan berbagai penyakit karena mengandung gingerol yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Lebih lanjut dinyatakan bahwa jahe berkhasiat untuk mengatasi berbagai penyakit, seperti mual-mual pada saat wanita sedang hamil, mengurangi rasa sakit dan nyeri otot, membantu menyembuhkan penyakit osteoarthritis, menurunkan kadar gula darah pada pasien yang menderita diabetes tipe 2 yang sekaligus menurunkan risiko penyakit jantung, membantu mengatasi gangguan pencernaan kronis, mengurangi rasa sakit saat wanita sedang menstruasi, menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah, membantu mencegah penyakit kanker (karena aktivitas 6-gingerol) terutama kanker pancreas, payudara dan kanker ovarium, meningkatkan fungsi otak dan mengatasi penyakit Alzheimer, dan membantu mengatasi risiko serangan berbagai penyakit infeksi.

Dalam artikelnya berjudul 'Manfaat rempah rempah untuk kesehatan', Suparyo (2014) menyatakan bahwa jahe memiliki sifat anti-histamin yang biasa dimanfaatkan untuk menyembuhkan stres, alergi, kelelahan, dan sakit kepala, mengatasi gangguan tenggorokan, rasa mual saat mabuk laut, dan mengobati efek samping dari kemoterapi. Di samping itu, jahe juga mempunyai sifat anti-inflamasi sehingga baik untuk mengobati radang sendi dan berbagai gangguan otot, menurunkan kadar kolesterol jahat, dan menjaga kesehatan jantung.

Sebagai bahan baku obat tradisional, jahe Sunti (jahe merah) banyak dipilih karena kandungan minyak atsiri dengan zat gingerol dalam persentase yang tinggi dan oleoresin yang memberikan rasa pahit dan pedas lebih tinggi daripada jahe gajah dan jahe emprit. Jahe merah ini dimanfaatkan sebagai pencakar, anthelmintik, dan peluruh masuk angin. Rimpang jahe merah berkhasiat menghangatkan badan, penambah nafsu makan, peluruh keringat, serta mencegah dan mengobati masuk angin. Di samping itu, jahe juga berkhasiat mengatasi radang tenggorokan (bronchitis), rematik, sakit pinggang, lemah syahwat, nyeri lambung, meningkatkan stamina tubuh, meredakan asma, mengobati kepala pusing, nyeri otot, ejakulasi dini, dan melancarkan air susu ibu (ASI) (Sudewo, 2006).

Khusus tentang manfaat jahe merah sebagai bahan obat herbal, Swari (2017), Anon.(2018), dan Hafida (2019) menyatakan bahwa jahe merah merupakan bahan obat herbal yang aman, efektif dan memiliki khasiat yang tinggi untuk kesehatan.

Menurut Swari (2017), jahe merah berkhasiat untuk: mencegah gangguan pencernaan, mengurangi nyeri otot dan sendi (karena aktivitas gingerol, gingerdione, zingeron dan oleoresin, meningkatkan kesuburan pria (karena efek afrodisiak/ merangsang daya seksual), dan mengobati penyakit arthritis.

Kandungan senyawa kimia aktif gingerol, zingeron, shogaol, gingerin dan zingerberin dalam jahe merah menyebabkan jahe merah memiliki khasiat yang besar untuk kesehatan (Anon., 2018), seperti: menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mabuk kendaraan, mengatasi masalah pencernaan, meredakan penyakit mual dan muntah pada wanita yang sedang hamil, mencegah kanker usus, mengobati sakit kepala dan alergi, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan mengatasi penyakit terkait dengan gangguan tenggorokan.

Hafida (2019) menyatakan bahwa jahe merah merupakan bahan obat herbal yang berkhasiat untuk meredakan batuk dan radang tenggorokan, menurunkan kadar kolesterol jahat, meredakan sakit kepala, mengatasi rematik, menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mual dan masalah pencernaan, mencegah radang usus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menyembuhkan penyakit asma.

### Resep Terapi Jahe

Secara umum, **sirup jahe** yang alami tanpa bahan pengawet dan pemanis buatan memiliki khasiat yang besar untuk mencegah atau mengobati berbagai penyakit, antara lain mencegah impoten, mengobati rematik dan encok, mengobati sakit pinggang dan keseleo, menghilangkan pegal-pegal dan lelah, mengobati sakit kepala dan batuk, serta mencegah diare dan muntah-muntah. Menurut Santoso (2008), untuk membuat 30 botol (masing-masing 630 ml) sirup jahe diperlukan 6 kg rimpang jahe, 13 kg gula pasir, 5 butir putih telur, 250 g kayu manis, 1 kg serai, 100 g garam, dan 12 l air bersih, dengan tahapan pembuatan: persiapan sari jahe, perebusan bumbu dan pemasakan, dan pengemasan.

Menurut Usada Bali (Nala, 1992), ada 2 jenis penyakit yang biasa diterapi dengan jahe, yaitu rematik (*tuju*) dan impoten (*wandu*).

#### . Rematik.

Rimpang jahe, rimpang lengkuas, rimpang kunyit, dan rimpang bangle dinyanyah, ditambah rempah-rempah (*sindrong jangkep*), lalu digerus, ditambah air dan diaduk sampai merata. Ramuan tersebut dipakai *boreh* (obat juar).

#### . Impoten.

Rimpang jahe merah (pahit) ditambah merica putih dan daun sirih tua (*kakap*) digerus, lalu ditambah madu dan kuning telur. Ramuan siap untuk dihidangkan.

Santoso (2008) memberikan resep terapi jahe untuk beberapa penyakit sebagai berikut:

#### . Impoten.

Disiapkan 2 rimpang jahe sebesar ibu jari, 1 buah jeruk nipis, 1 butir telur ayam kampung, 1 sdm bubuk kopi, 1 sdm kecap, 1 sdm madu, dan sedikit bubuk merica. Jahe dicuci, diparut, ditambahkan segelas air masak, lalu diperas, ditambahkan air jeruk nipis, kuning telur, dan dioplos dengan semua bahan lainnya. Ramuan diminum seminggu sekali.

#### . Batuk.

Diambil 3 rimpang jahe sebesar ibu jari, dicuci bersih, dan direbus dengan 2 gelas air, Dididihkan

hingga tinggal 1 gelas. Air rebusan jahe diminum 2 kali sehari, pagi dan sore hari.

#### . Pegal-pegal.

Diambil 2 rimpang jahe sebesar ibu jari dan 2 gelas susu segar. Rimpang jahe dicuci bersih, dibakar, lalu dikuliti. Rimpang itu dimemarkan, lalu direbus bersama susu segar. Ramuan ini diminum 2 kali sehari, pagi dan sore hari, masing-masing 1 gelas.

#### . Kepala Pusing.

Diambil 3 rimpang jahe sebesar ibu jari, dicuci bersih, dibakar, dan dimemarkan. Diseduh dengan 1 gelas air dan ditambahkan sedikit madu atau gula aren, lalu diminum.

#### . Rematik.

Diambil 3 rimpang jahe sebesar ibu jari, dibakar, dicuci bersih, lalu diparut. Parutan jahe bakar ditempelkan di bagian tubuh yang terserang rematik.

Diambil 3 rimpang jahe sebesar ibu jari dan 2 buah asam jawa yang sudah masak. Jahe dicuci, diparut dan dicampur dengan asam jawa sampai merata. Ramuan dioleskan pada pinggang yang sedang sakit.

#### . Masuk Angin.

Diambil 3 rimpang jahe sebesar ibu jari dan dimemarkan, lalu dimasukkan ke dalam 2 gelas air bersih dan diberi sedikit gula aren. Dididihkan selama 15 menit hingga airnya tinggal separuh, lalu disaring. Ramuan diminum ketika masih hangat 2 kali sehari.

Produk olahan **jahe merah** yang bermanfaat untuk terapi berbagai penyakit yang telah dijual di pasaran, adalah : rajangan kering atau simplisia, jahe instan, serbuk jahe, sirup jahe, dan permen jahe (Sudewo, 2006).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Jahe bermanfaat untuk bahan bumbu masakan, bahan obat herbal dan bahan minuman.
2. Sebagai bahan obat herbal, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti : rematik, mual-mual, mabuk perjalanan, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, sakit saat menstruasi, nyeri lambung, asma, nyeri otot, impoten, kanker, diabetes, penyakit jantung, bronchitis, osteoarthritis, flu, demam, gangguan pencernaan, Alzheimer dan lain-lain. Khasiat ini disebabkan oleh kandungan minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif

dalam jahe, terutama zat gingerol dan oleoresin.

3. Penggunaan jahe untuk terapi berbagai penyakit, bisa digunakan tersendiri atau dikombinasikan dengan bahan lainnya.

#### Saran

1. Jahe disarankan selalu digunakan sebagai salah satu bahan bumbu masakan alami.
2. Jahe, terutama jahe merah baik digunakan sebagai obat herbal dalam terapi berbagai penyakit secara tradisional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anon.2018. Manfaat Super Jahe Merah untuk Kesehatan. <https://www.republikaonline>. (diakses tanggal 16 September 2019).
- Goulart, F.S. 1995. Super Healing Foods. Reward Books, a member of Penguin Putnam Inc. New York.
- Hafida, N. 2019. Bukan Jahe Biasa, ini 10 Khasiat Jahe Merah yang lebih Nendang Manjuranya. <https://www.hipwee.com>. (diakses tanggal 12 September 2019).
- Leach, J. 2017. 11 Proven Health Benefits of Ginger. <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-ginger>. (diakses tanggal 17 September 2019).
- Nala, N. 1992. Usada Bali. Penerbit PT Upada Sastra. Denpasar.
- Reader's Digest. 2004. Foods that Harm Foods that Heal. The Reader's Digest Association Inc. New York.
- Santoso, H.B. 2008. Ragam & Khasiat Tanaman Obat. PT Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Sudewo, B. 2006. Tanaman Obat Populer. Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Suparyo. 2014. Manfaat Rempah Rempah Untuk Kesehatan. <http://daunbuah.com/manfaat-rempah-rempah-untuk-kesehatan>. (diakses tanggal 20 September 2019).
- Swari, R.C. 2017. Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan, dari Pencernaan hingga Kesuburan. [helosehat.com](http://helosehat.com). (diakses tanggal 19 September 2019).
- Ware, M. 2017. Ginger: Health Benefits and Dietary Tips. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/265990.php>. (diakses tanggal 15 September 2019).