

Dosen Battra Imbau Pentingnya Tanaman Toga untuk Kesehatan

Achmad Sarjono - SURABAYA.INDONESIASATU.ID

Sep 14, 2022 - 00:17



DOSEN Prodi Pengobatan Tradisional (Batra) Fakultas Vokasi (FV) UNAIR Maya Septriana SSi Apt Msi. (Foto: Dokumentasi Pribadi)

SURABAYA – Meningkatkan daya tahan tubuh atau menjaga stamina agar tetap baik adalah hal yang penting. Maya Septriana SSi Apt Msi, dosen prodi sarjana terapan pengobatan tradisional Universitas Airlangga (UNAIR) menjelaskan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh yang

dilakukan secara mandiri di rumah.

Ia menjelaskan salah satu caranya adalah dengan konsumsi jamu atau tanaman herbal. Menurutnya, jamu merupakan kategori obat tradisional yang memiliki data empiris, yakni yang dilandasi dengan bukti akan manfaat yang berdasar dari pengalaman masyarakat yang telah mengonsumsi jamu secara turun-temurun.

“Pengobatan tradisional lebih terkenal pada sifat warisan turun temurun namun sekarang sudah berkembang pada pembuktian ilmiah,” terangnya, Selasa (13/9/2022).

Ia menerangkan beberapa contoh herbal yang mudah ditemukan. Di antaranya seperti kunyit, temulawak, jahe, serai, kelor, kencur dan sambiloto.

Tanaman herbal tersebut memiliki kandungan zat aktif yang bermanfaat seperti, kurkuminoid dan ukanon jenis A, B, C dan D pada kunyit (*Curcuma domestica*) yang dapat bantu meningkatkan daya tahan tubuh, fenandrian, fumerol, kurkumindan desmetoksikurkumin pada temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*). Kandungan dalam tanaman herbal itu berkhasiat sebagai antioksidan dan imunostimulan, jahe (*Zingiber officinale*) mengandung gingerol, oleoresin dan shogaol memiliki efek imunomodulator.

“Tidak hanya itu, ada juga yang bersifat sebagai antiviral seperti serai (*Cymbopogon Nardus*) dan cengkeh (*Syzygium Aromaticum*),” ungkapnya.

Tanaman tersebut sangat mudah didapatkan atau kerap disebut sebagai tanaman obat keluarga (Toga). Mengingat manfaatnya yang luar biasa bagi tubuh dan mudah untuk diolah sendiri, Maya menyarankan agar masyarakat dapat menanam tanaman-tanaman berikut.

“Kita bisa menanam sendiri di pekarangan, nanti bisa kita manfaatkan, seperti membuat rebusan dari tanaman tersebut untuk dijadikan jamu,” ujar dosen Battra tersebut.

Selain itu, ada juga contoh jamu yang sering kali mudah ditemukan di masyarakat. Misalnya, kunyit asam, beras kencur dan wedang-wedangan seperti wedang uwuh, wedang pokak, dan sebagainya bisa dijadikan jamu untuk pendukung ketahanan tubuh karena mengandung beberapa herbal yang memiliki zat aktif untuk memperkuat stamina.

Masyarakat juga bisa mengolah tanaman herbal seperti yang disebutkan di atas menjadi infusa atau dekokta, yaitu proses perebusan dengan teknik khusus. Panci dalam pembuatannya juga perlu diperhatikan, seperti panci yang digunakan sebaiknya berbahan gerabah atau panci stainless steel dan bukan aluminium.

Terakhir, Maya juga mengingatkan meski herbal termasuk dalam bahan alami namun bukan berarti tidak memiliki kontraindikasi. Maka sebaiknya perlu diperhatikan dosis penggunaan dan aturan pakainya.

Penulis: Jihan Aura

Editor: Khefti Al Mawalia