



PEMANFAATAN DAUN PANDAN WANGI, JAHE, DAN BIJI KAPULAGA SEBAGAI MINUMAN TEH UNTUK OBAT HERBAL ANTIDIABETES

UTILIZATION OF PANDANUS AMARYLLIFOLIUS LEAVES, GINGER, AND CARDAMON SEEDS AS TEA DRINKS FOR ANTIDIABETIC HERBAL MEDICINE

Norainny Yunitasari

STIKES Delima Persada Gresik

E-mail: yunitasari060688@gmail.com

INFO ARTIKEL

Koresponden

Norainny Yunitasari

yunitasari060688@gmail.com

Kata kunci:

pandan wangi, jahe, biji kapulaga, obat herbal antidiabetes

hal: 197 - 203

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman warga tentang obat herbal, khususnya tentang antidiabetes dari tanaman pandan wangi, serta untuk berbagi pengetahuan tentang obat herbal antidiabetes. Tanaman pandan wangi dapat digunakan untuk obat herbal antidiabetes. Obat herbal antidiabetes memiliki makna yaitu obat untuk pengobatan penyakit diabetes dari tanaman. Daun pandan wangi dapat disajikan sebagai minuman teh dengan menambahkan beberapa bahan herbal lain, seperti: jahe dan biji kapulaga. Setelah dilakukan survey di lapangan, yaitu tepatnya di RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik, ternyata 62% responden yang mengetahui tentang obat herbal. Dan dari 62% responden tersebut, 24% nya yang mengetahui bahwa daun pandan wangi dapat dijadikan sebagai obat herbal antidiabetes. Alasan kami memilih daerah ini yang dijadikan tempat survey adalah karena daerah ini sangat berpotensi untuk dikembangkan menjadi lebih baik lagi. RT ini sering mengikuti perlombaan lingkungan hidup dan di sekitar mereka banyak terdapat tanaman TOGA. Namun pengetahuan mereka terkait manfaat dari tanaman TOGA belum terlalu mendalam. Pada umumnya responden yang disurvei menganggap bahwa daun pandan wangi hanya berfungsi sebagai pewangi makanan dan mereka sering memanfaatkan pandan wangi tersebut untuk membuat kolak. Namun sebenarnya daun pandan wangi memiliki khasiat lain yaitu dapat menjaga kadar gula dalam darah. Teh daun pandan wangi ini tidak hanya bermanfaat bagi yang sudah memiliki penyakit diabetes saja, tetapi juga dapat bermanfaat bagi mereka yang tidak memiliki penyakit diabetes, yaitu untuk mengatur kadar gula dalam darah.

ARTICLE INFO

Correspondent:

Norainny Yunitasari

yunitasari060688@gmail.com

Keywords:

*fragrant pandanus,
ginger, cardamom seeds,
antidiabetic herbal
medicine*

page: 197- 203

ABSTRACT

This study aims to determine people's understanding of herbal medicines, especially about antidiabetic from fragrant pandanus plants, and to share knowledge about antidiabetic herbal medicines. Fragrant pandanus plants can be used for antidiabetic herbal medicines. Antidiabetic herbal medicine has a meaning, namely medicine for the treatment of diabetes from plants. Fragrant pandan leaves can be served as a tea drink by adding several other herbal ingredients, such as: ginger and cardamom seeds. After conducting a survey in the field, which was precisely in RT 2 RW 3 of Kebonrejo Village, Singosari Village, Kebomas District, Gresik District, it turned out that 62% of respondents knew about herbal medicines. And of the 62% of respondents, 24% knew that fragrant pandan leaves could be used as antidiabetic herbal medicines. The reason we chose this area that was used as a survey site was because this area had the potential to be developed better. This RT often participates in environmental competitions and there are many TOGA plants around them. But their knowledge regarding the benefits of TOGA plants is not too deep. In general, respondents surveyed thought that fragrant pandan leaves only function as food fragrances and they often use the fragrant pandanus to make compote. But actually fragrant pandan leaves have other properties that are able to maintain blood sugar levels. Fragrant pandan leaf tea is not only beneficial for those who already have diabetes, but also can be beneficial for those who do not have diabetes, which is to regulate blood sugar levels.

Copyright © 2018 U JSR. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Sekarang banyak orang memilih produk-produk di pasaran yang berlabel herbal, baik obat maupun kosmetik. Mereka lebih memilih produk-produk herbal dikarenakan lebih aman untuk kesehatan dan juga ada yang beranggapan lebih murah atau terjangkau dari segi ekonomi. Saat ini sudah banyak dilakukan penelitian yang dapat menganalisis tanaman-tanaman yang ada di sekitar kita untuk dijadikan sebagai obat herbal dan kosmetik herbal.

Obat herbal memiliki istilah lain yaitu *herbal medicine*. Menurut WHO dalam Hidayat, M. A. (2006) obat herbal didefinisikan sebagai bahan baku atau sediaan yang berasal dari tanaman yang memiliki efek terapi atau efek lain yang bermanfaat bagi kesehatan manusia; komposisinya dapat berupa bahan mentah atau bahan yang telah mengalami proses lebih lanjut yang berasal dari satu jenis tanaman atau lebih. Begitu juga dengan kosmetik herbal, istilah ini memiliki arti yaitu bahan baku atau sediaan yang berasal dari tanaman yang memiliki efek terapi atau efek lain yang bermanfaat bagi kecantikan manusia.

Pandan Wangi adalah salah satu tanaman yang sudah banyak diteliti terkait dengan kandungan senyawa kimia apa saja yang ada di dalamnya beserta khasiatnya untuk kesehatan manusia. Pandan wangi memiliki nama latin yaitu *Pandanus amaryllifolius*

Roxb.. Pandan wangi telah digunakan di beberapa negara Asia Tenggara termasuk Indonesia sebagai pewangi alami, pewarna alami, dan juga sebagai obat tradisional (Ningrum, & Schreiner, 2014). Menurut Wakte, dkk dalam Jimtaison & Krisdaphong (2013) daun pandan wangi selain memiliki nilai kuliner, juga digunakan dalam industri parfum dan juga secara kesehatan sebagai diuretik, kardio-tonik, dan antidiabetes. Adanya potensi pandan wangi sebagai antidiabetes menyebabkan pandan wangi dapat dijadikan sebagai salah satu obat herbal.

Pandan wangi yang berpotensi mengandung senyawa antidiabetes dan dapat dijadikan sebagai salah satu obat herbal untuk penyakit diabetes didukung juga oleh penelitian dari Chiabchalard, A. & Nooron, N. (Hidayat, 2006). Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa teh pandan wangi dapat secara efektif menurunkan gula darah setelah makan siang. Uji coba ini dikenakan kepada 30 partisipan dan diamati selama 15 menit. Senyawa antidiabetes memiliki makna yaitu senyawa kimia yang memiliki fungsi untuk pengontrol kadar gula dalam darah. Beberapa senyawa kimia yang terkandung dalam daun pandan wangi diantaranya adalah senyawa fenolik, flavanoid, vitamin E, dan asam askorbat (Ningrum, & Schreiner, 2014). Menurut Sukandar, dkk (2010) dalam analisa GCMS dalam ekstrak etil asetat daun pandan wangi terdapat beberapa senyawa kimia yang berpotensi sebagai obat herbal antidiabetes. Senyawa kimia tersebut diantaranya adalah neofitadiena, asam pentadekanoat, 2-heksadeken-1-ol, etil lenoleat, asam oktadekanoat, asam 9,12,15-oktadekatrienoat, tridekanadial, asam-1-2-benzedekarboksilat, skualena, skualen, vitamin E, sitosterol, dll.

Sebagai obat herbal, pandan wangi dapat disajikan sebagai minuman teh. Proses pembuatannya dengan cara merebusnya dengan air mineral. Dalam pembuatan teh ini, selain menggunakan daun pandan wangi, juga menambahkan dua bahan tambahan herbal lain, yaitu kapulaga dan jahe. Hal ini dikarenakan ada kandungan senyawa kimia dalam kapulaga dan jahe yang mendukung khasiat daun pandan wangi sebagai antidiabetes.

Adapaun khasiat jahe menurut Djama'an, dkk (2012) adalah mampu menurunkan kadar gula dalam darah. Senyawa aktif yang terkandung dalam perasan jahe diantaranya adalah gingerol dan shogaol, dimana senyawa tersebut turunan dari senyawa fenol dan flavanoid. Senyawa aktif tersebut dapat berperan sebagai antidiabetes. Dua senyawa tersebut dapat merangsang pengeluaran insulin dan dapat memperbaiki metabolisme karbohidrat dan lemak tubuh.

Penambahan biji kapulaga juga dimaksudkan agar dapat membantu menurunkan kadar gula dalam darah. Hal ini dikarenakan dalam biji kapulaga juga terdapat senyawa kimia yang berpotensi sebagai antidiabetes, yaitu diantaranya senyawa fenolik dan flavanoid. Dalam kapulaga (cardamon) terdapat 50-100 mg kandungan senyawa tersebut (Nair, dkk., 1998).

Pentingnya pengetahuan tentang obat herbal antidiabetes dari daun pandan wangi, jahe, dan biji kapulaga dalam minuman teh menginspirasi untuk dilakukannya penelitian kepada masyarakat, khususnya Kabupaten Gresik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman warga tentang obat herbal, khususnya tentang antidiabetes dari tanaman pandan wangi, serta untuk berbagi pengetahuan tentang obat herbal antidiabetes. Sebagai sasaran dari penelitian, kami memilih salah satu RT di Kabupaten Gresik, yaitu RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. Alasan kami memilih daerah ini adalah

karena daerah ini sangat berpotensi untuk dikembangkan menjadi lebih baik lagi. RT ini sering mengikuti perlombaan lingkungan hidup dan di sekitar mereka banyak terdapat tanaman TOGA. Namun pengetahuan mereka terkait manfaat dari tanaman TOGA nya belum terlalu mendalam.

METODE PENELITIAN

Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data primer. Data ini berisi pemahaman warga tentang obat herbal dan pandan wangi sebagai obat herbal. Warga yang menjadi sasaran penelitian diwakili oleh ibu-ibu PKK dari RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. Hal ini dikarenakan ibu-ibu PKK ini yang erat hubungannya dengan pemanfaatan tanaman yang ada di sekitar untuk obat herbal.

Teknik Pengumpulan Data

Data diperoleh melalui angket yang dibagikan kepada warga dari RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. Angket yang disusun berisi 9 pertanyaan dengan memilih jawaban “Ya” atau “Tidak” dan jika bersedia memberikan alasan dari jawaban yang sudah dipilih. Dari 9 pertanyaan ini intinya berisi tentang:

1. Pengetahuan warga tentang perbedaan Pandan Wangi dengan Pandan Betawi.
2. Keberadaan Pandan Wangi di pekarangan rumah mereka.
3. Manfaat Pandan Wangi.
4. Kebiasaan penggunaan Pandan Wangi dalam kehidupan sehari-hari.
5. Makna obat herbal.
6. Pandan Wangi sebagai obat herbal.
7. Cara memanfaatkan Pandan Wangi sebagai obat herbal.
8. Kesiediaan membudidayakan Pandan Wangi di pekarangan rumah mereka.

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif-deskriptif. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif.

Alur Penelitian

Alur penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Survey tempat penelitian
2. Mengurus ijin penelitian
3. Menyiapkan instrumen penelitian
4. Melakukan penelitian
 - Menyebarkan angket
 - Melakukan penyuluhan
 - Melakukan demonstrasi pembuatan minuman teh dari daun pandan, jahe, dan biji kapulaga. Adapun resep dan langkah pembuatan minuman teh tersebut adalah sebagai berikut:

Bahan yang harus disiapkan:

- 3 gelas air
- 4 lembar daun pandan wangi
- 5 biji kapulaga
- 1 potong jahe
- 2 sendok makan gula.

Cara pembuatannya:

- Dididihkan 3 gelas air
- Setelah air mendidih, masukkan semua bahan, kecuali gula
- Dididihkan dengan api sedang selama 10 menit
- Tuangkan dalam gelas
- Tambahkan gula
- Siap disajikan.

Teh daun pandan wangi ini berfungsi sebagai pengontrol kadar gula dalam darah. Sebaiknya teh daun pandan wangi ini dikonsumsi setelah makan.

5. Menyusun laporan penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman Warga RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik Terhadap Tanaman Pandan Wangi.

Warga RT 2 Keborejo sudah mengetahui perbedaan antara pandan wangi dengan pandan betawi. Biasanya mereka menggunakan pandan wangi untuk penambah aroma pada makanan, seperti untuk membuat kolak. Sedangkan pandan betawi biasanya digunakan sebagai pewarna alami untuk makanan, seperti dalam pembuatan kue. Dari 30 responden yang diberikan angket, 97% dari mereka hanya mengetahui manfaat pandan wangi sebagai penambah aroma makanan. Kebiasaan yang sering mereka lakukan adalah menggunakan daun dari pandan wangi untuk menambah aroma wangi dalam membuat kolak. Sebagian dari mereka juga menggunakan daun pandan wangi sebagai penambah aroma wangi saat menanak nasi.

Pemahaman Warga RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik Terhadap Obat Herbal.

Berdasarkan data angket ada 62% dari 30 responden yang mengetahui tentang obat herbal. Pemahaman tentang obat herbal menurut warga setempat adalah obat dari tanaman. Hal ini wajar saja kalau sudah banyak dari peserta yang mengetahui tentang obat herbal. Mengingat sekarang sudah ada kemajuan di bidang teknologi. Informasi semakin mudah untuk diperoleh melalui telepon genggam. Sebagian dari mereka yang mengetahui tentang obat herbal, menganggap obat herbal itu adalah jamu. Kalau terkait dengan jamu, mereka sudah biasa mengkonsumsi jamu dalam kehidupan keseharian mereka.

Pemahaman Warga RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik Terhadap Tanaman Pandan Wangi Sebagai Obat Herbal

Terkait dengan daun pandan wangi dapat dijadikan sebagai obat herbal, masih ada 24% dari 30 responden atau sekitar 8 orang yang mengetahui bahwa daun pandan wangi dapat dijadikan sebagai bahan dari obat herbal. Namun hanya 18% dari 30 reponden atau sekitar 6 orang yang mengetahui cara membuat obat herbal dari daun pandan wangi. Menurut pengetahuan warga, cara membuat obat herbal dari daun pandan wangi adalah dengan merebusnya. Hal ini memang benar dikarenakan merebus adalah salah satu cara mudah dalam membuat obat herbal.

Terkait dengan cara pembuatan obat herbal dari daun pandan wangi, penelitian ini memberikan resep cara membuat teh pandan wangi. Istilah "teh" banyak dari responden yang mengikuti penyuluhan menganggap kalau teh itu yang biasanya berwarna coklat, seperti yang mereka konsumsi setiap harinya. Namun sebenarnya

makna “teh” itu berarti daun kering dari semak-semak, yang berasa agak pahit dan beraroma serta penyajiannya dengan dimasukkan ke dalam air panas. Jadi dari teori ini terinspirasi untuk membuat teh dari bahan daun pandan wangi. Di samping itu, pemanfaatan air panas itu dalam rangka mengekstrak kandungan kimia yang ada di dalam daun pandan wangi, jahe, dan biji kapulaga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Warga RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik sudah memahami perbedaan antara pandan wangi dan pandan betawi. Selain itu mereka mengetahui bahwa pandan wangi berfungsi sebagai penambah aroma makanan (ditunjukkan ada 97% peserta yang mengisi “Ya” pada angket). Kebanyakan dari mereka memanfaatkan daun pandan wangi sebagai bahan membuat kolak.
2. Warga RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik sudah mengetahui tentang obat herbal, meskipun hanya 62% dari 30 responden. Hal ini karena dukungan perkembangan teknologi.
3. Warga RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik hanya sedikit yang mengetahui bahwa daun dari pandan wangi dapat dijadikan sebagai obat herbal, yaitu hanya 24% atau 8 orang saja yang sudah mengetahui. Namun dari 8 orang tersebut, hanya 6 orang saja yang mengetahui cara membuatnya. Terkait dengan pemanfaatan daun pandan wangi dibuat dalam bentuk teh, banyak dari responden yang sangat antusias untuk mengetahui dan menerapkan caranya.

Saran

Dari penelitian ini, ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan bagi instansi terkait, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi RT 2 RW 3 Desa Kebonrejo Kelurahan Singosari Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik.
 - Sebaiknya bersedia untuk memberikan ijin dalam kegiatan pengembangan diri warga semacam ini agar potensi yang ada di lingkungan sekitar dapat digali.
 - Sebaiknya welcome terhadap perkembangan ilmu pengetahuan demi kepentingan warga setempat sendiri.
2. Bagi Perguruan Tinggi
 - Bersedia menularkan ilmu pengetahuan untuk kepentingan masyarakat.
 - Bersedia mengembangkan ilmu pengetahuan demi kepentingan masyarakat.
 - Sebaiknya perlu dilakukan penelitian serupa pada daerah lain, khususnya dalam wilayah Kabupaten Gresik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ningrum, A. & Schreiner, M. 2014. *Pandan Leaves: "Vanilla of the East" as Potential Natural Food Ingredient*; Vol. 25, No. 3: Agro FOOD Industry Hi Tech.
- Jimtaisong, A. & Krisdaphong, P. 2013. *Antioxidant Activity of Pandanus amaryllifolius Leaf and Root Extract and its Application in Topical Emulsion*; Vol. 12, No. 3, pp. 425-431: Tropical Journal of Pharmaceutical Research.

- Hidayat, M.A. 2006. *Obat Herbal (Herbal Medicine): Apa yang perlu Disampaikan pada Mahasiswa Farmasi dan Mahasiswa Kedokteran?*; Vol. 3, No. 1, pp. 141-147: Pengembangan Pendidikan, (Online), (<https://jurnal.unej.ac.id>).
- Chiabchalard, A. & Nooron, N. Tanpa Tahun. *Antihyperglycemic Effects of Pandanus amaryllifolius Roxb. Leaf Extract*, (Online), (www.ncbi.nlm.nih.gov).
- Sukandar, D., dkk. 2010. *Aktivitas Antidiabetes Ekstrak Etil Asetat Daun Pandan Wangi (Pandanus Amaryllifolius Roxb.)*. Vol. 12, No. 2, pp: 66: Journal Valensi UIN Syarif Hidayatullah.
- Djama'an, Q., dkk. 2012. *Pengaruh Air Perasan Jahe Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Gambaran Histopatologi Sel Beta Pankreas*, Vol. 4, No. 2, pp. 165-173: Jurnal Sains Medika.
- Nair, S., dkk. 1998. *Antioxidant Phenolics and Flavanoids in Common Indian Foods*. Vol. 46, No.8, pp. 708: J Assoc Physicians India, (Online), (www.ncbi.nlm.nih.gov).

=====