

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Tentang jamu

Jamu merupakan sebutan obat tradisional dari Indonesia. Jamu merupakan suatu ramuan dari berbagai bahan alam yang merupakan formula empiris di masyarakat. Menurut Permenkes No 36 tahun 2009, obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Berdasarkan sumber pembuatannya obat tradisional dapat dikelompokkan sebagai obat tradisional buatan sendiri, obat tradisional buatan penjual jamu dan obat tradisional buatan pabrik. Obat tradisional buatan sendiri banyak digunakan masyarakat dalam upaya pengobatan sendiri menggunakan bahan baku dari lingkungan sekitarnya. Obat tradisional buatan penjual jamu salah satunya adalah jamu gendong, yaitu suatu bentuk minuman yang sangat digemari masyarakat di Jawa dan diberbagai pulau lain di Indonesia. Obat tradisional buatan pabrik merupakan produk dari industri kecil obat tradisional (IKOT) dan industri obat tradisional (IOT). IKOT lebih banyak memproduksi jamu dalam bentuk pil, serbuk, rajangan dan pilis, sedangkan IOT banyak memproduksi jamu dalam bentuk tablet, kapsul atau sirup (Supardi, 2011).

Masyarakat saat ini masih banyak yang menggunakan obat tradisional buatan sendiri atau buatan penjual jamu untuk pengobatan. Hal ini dikarenakan masyarakat lebih percaya dengan khasiat empiris dari jamu tersebut, selain itu

masyarakat menghindari efek samping dari pengobatan menggunakan obat kimia. Namun penelitian yang dilakukan pada jamu buatan sendiri masih jarang dilakukan. Menurut penelitian yang dilakukan Supardi 2011, sebanyak 9,53 % masyarakat yang sering minum jamu memilih jamu dengan buatan sendiri atau penjual jamu. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh wulandari, 2014, sebanyak 93,3 % masyarakat lebih memilih menggunakan jamu gendong dalam pengobatan dikarenakan jamu gendong lebih aman.

2.2 Tinjauan Tentang Jamu Beras Kencur

Jamu beras kencur merupakan salah satu jamu yang sering dijual oleh penjual jamu. Jamu beras kencur umumnya disajikan dalam bentuk cair. Jamu beras kencur juga merupakan jamu yang disukai oleh berbagai kalangan, dikarenakan rasa dari jamu ini manis dan menyegarkan. Jamu beras kencur menurut empiris dapat berkhasiat menghilangkan rasa kelelahan, mencegah batuk, menyaringkan suara, dan meningkatkan nafsu makan (Wulandari, 2014).

Jamu beras kencur terbuat dari bahan utama yaitu beras (*Oryza sativa*) dan rimpang kencur (*Kaempferia galanga* L) (wulandari, 2014). Selain itu pada beberapa masyarakat sering ditambahkan rempah rempah lainnya seperti asam jawa (*Tamarindus indica* L), jahe (*Zingiber officinale*), dan kedawung (*Parkia timoriana*). Sebagai pemanis biasanya penjual jamu menambahkan gula jawa dan gula pasir. Formula dari jamu beras kencur setiap penjual jamu berbeda, namun hampir semua penjual jamu menggunakan komponen bahan yang sama namun kadarnya yang berbeda.

2.2.1 Kencur (*Kaempferia galanga* L)



Gambar 2.1 Kencur (*Kaempferia galanga* L)

Kencur merupakan tanaman jenis rempah rempah yang memiliki daging buah yang lunak dan tidak berserat. Rimpang kencur memiliki aroma yang spesifik, daging buah berwarna putih dan kulit luar berwarna coklat. (Nurhayati, 2008).

Rimpang Kencur mengandung minyak atsiri dan etil-p metoksisinamat. Selain itu rimpang kencur juga mengandung alkaloid dan fenol. Secara empiris rimpang kencur biasa digunakan sebagai pereda batuk, mengurangi peradangan dan penambah nafsu makan. Dalam jamu beras kencur, kencur sebagai komponen utama yang digunakan. Adanya kencur ini merupakan salah satu bahan yang dapat menambah nafsu makan sehingga jamu beras kencur dapat sebagai penambah nafsu makan.

2.2.2 Beras (*Oryza sativa*)



Gambar 2.2 Beras (*Oryza sativa*)

Beras merupakan daging biji dari buah padi yang tersusun dalam setangkai tanaman padi. Beras merupakan hasil proses pasca panen dari tanaman padi yaitu

setelah tangkai dan kulit malainya dilepaskan dan digiling atau ditumbuk. Pada saat panen akan diperoleh biji padi atau biasa juga disebut gabah.

Beras adalah salah satu jenis sereal yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk dunia sebagai sumber karbohidrat. Karbohidrat adalah zat gizi paling banyak terkandung dalam beras. Dalam jamu beras kencur, beras merupakan komponen utama dalam membuat jamu. beras yang biasa digunakan adalah beras putih.

2.2.3 Jahe (*Zingiber officinale*)



Gambar 2.3 Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe merupakan salah satu rimpang yang memiliki aroma harum dan rasa pedas. Rimpang jahe berserat kasar, menjalar dan mendatar. Bagian dalam berwarna kuning pucat. Jahe umum digunakan dalam ramuan jamu di Indonesia dikarenakan rasanya yang khas. Jahe pada jamu beras kencur digunakan untuk menambah cita rasa pedas sehingga mengurangi rasa khas dari rempah-rempah lainnya.

Kandungan utama dalam jahe adalah oleoresin gingerol yang menghasilkan rasa pedas dan minyak atsiri. Selain itu jahe mengandung alkaloid, borneol, dan fenol. Secara empiris jahe dapat sebagai karminativa, mengurangi peradangan dan mencegah mual muntah, jahe juga biasa digunakan untuk meredakan batuk dan mengurangi hidung tersumbat.

2.2.4 Asam Jawa (*Tamarindus indica* L)



Gambar 2.4 Asam Jawa (*Tamarindus indica* L)

Buah asam jawa termasuk buah yang mengandung lebih dari 1 biji. Buah agak melengkung dan membungkus biji. Kulit cangkang luar asam jawa lunak dan daging buahnya asam. Pada setiap polong terdapat 1 – 10 biji yang dibungkus oleh daging buah yang lengket.

Asam jawa mengandung asam tartarat, asam sitrat, dan asam malat. Secara empiris asam jawa digunakan untuk mengurangi nyeri, memperlancar peredaran darah, dan memperlancar buang air besar.

2.2.5 Kedawung (*Parkia timoriana*)



Gambar 2.5 Kedawung (*Parkia timoriana*)

kedawung merupakan tumbuhan keluarga polong polongan. Biji kedawung biasanya dimanfaatkan setelah dikeringkan. Biji kedawung banyak mengandung asam lemak berupa asam arahidrat, asam stearat dan asam lemak lainnya. Biji kedawung banyak digunakan dalam pengobatan tradisional.

Secara empiris biji kedawung tua digunakan untuk mengobati penyakit kolik, kejang dan nyeri haid. Dalam jamu beras kencur kedawung digunakan sebagai penambah cita rasa pahit dan mengurangi efek kembung pada perut.

2.3 Tinjauan tentang Jenis Beras

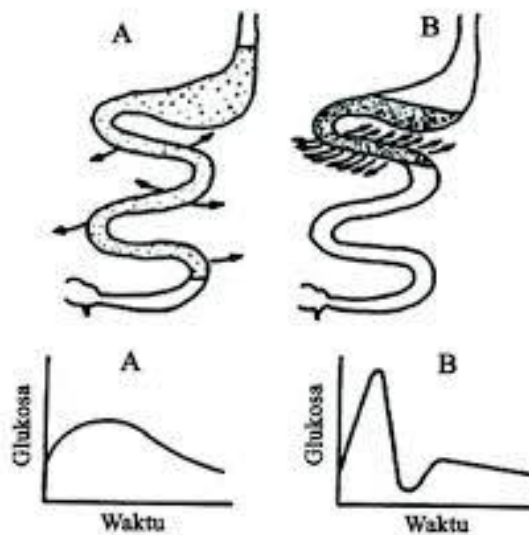
Beras merupakan bahan makanan pokok sebagian penduduk Indonesia. Beras merupakan daging biji dari buah padi yang tersusun dalam setangkai tanaman padi. Beras merupakan hasil proses pasca panen, pada saat panen akan diperoleh biji padi atau biasa disebut gabah. Gabah akan dipisahkan kulitnya dengan beras dengan cara digiling atau ditumbuk (Setyaningsih, 2008). Beras secara biologi memiliki bagian biji padi yang terdiri atas aleuron (lapis terluar yang sering ikut terbang saat proses pemisahan kulit), endosperma (tempat bagian besar pati dan protein beras), dan embrio (yang merupakan calon tanaman baru) (Wanti, 2008).

Menurut sifat fisiknya beras dibedakan menjadi beras putih, beras merah dan beras hitam (Wanti, 2008). Beras putih merupakan beras yang telah digiling bersih tanpa kulit ari. Pengelupasan ini membuat beras menjadi pulen saat dimasak, namun menghilangkan sebagian gizi dan kandungan di dalam beras (Ide, 2012).

Beras merah atau *brown rice* merupakan beras yang tidak digiling atau setengah digiling, sehingga masih terdapat lapisan aleuron yang mengandung gen yang memproduksi antosianin yang merupakan sumber warna merah. Hal tersebut membuat beras merah memiliki serat dan asam lemak tinggi, selain itu mengandung asam amino dan GABA yang merupakan sumber mineral mangan (Wanti, 2008). Beras hitam merupakan jenis beras langka yang masih jarang dibudidayakan. Beras hitam memiliki kadar antosianin tinggi sehingga warnanya ungu pekat mendekati hitam. Beras ini juga memiliki serat yang tinggi dan kandungan flavonoid 5 kali lebih tinggi daripada beras putih. Namun beras jenis ini harganya relatif mahal (Wanti, 2008).

2.4 Hubungan Indeks Glikemik Beras dengan Nafsu Makan

Indeks glikemik adalah kecepatan terjadinya kenaikan gula darah setelah mengkonsumsi suatu bahan pangan karbohidrat (Setyaningsih, 2008). Suatu bahan makanan akan cepat menaikkan kadar gula darah tinggi disebut memiliki nilai IG tinggi, sedangkan bahan makanan yang lambat menaikkan gula darah makan memiliki nilai IG rendah (Arif dkk, 2013). Indeks glikemik berhubungan dengan kecepatan pencernaan dan penyerapan glukosa dan kadarnya dalam darah.



Gambar 2.6 Skema penyerapan glukosa dari pangan yang memiliki Indeks glikemik rendah (A) atau tinggi (B) pada saluran pencernaan (Arif dkk, 2013).

Pada gambar A merupakan pangan dengan indeks glikemik rendah, mengalami proses pencernaan lambat sehingga pengosongan lambung juga berlangsung lambat. Hal ini juga menyebabkan suspensi pangan lebih lambat mencapai usus kecil sehingga penyerapan pada usus kecil juga lambat. Sebaliknya pangan dengan indeks glikemik tinggi (Garmbar B) memiliki laju pengosongan lambung yang berlangsung cepat dikarenakan penyerapan hanya terjadi pada usus

kecil bagian atas. Oleh karena itu makanan dengan indeks glikemik rendah dapat membantu mengendalikan rasa lapar, nafsu makan dan kadar glukosa darah.

Beras memiliki berbagai jenis dan varietas. Perbedaan tersebut membuat Indeks Glikemik dari beras juga berbeda beda. Hal tersebut dipengaruhi oleh sifat fisik dari beras tersebut. Beras merah dan Beras hitam memiliki lapisan aleuron yang memiliki serat tinggi, sedangkan pada beras putih lapisan aleuron sudah terkelupas saat proses pemanenan. Serat dapat memperlambat laju makanan pada saluran pencernaan dan menghambat aktivitas enzim sehingga proses pencernaan menjadi lebih lambat. Dengan demikian beras merah dan beras hitam memiliki nilai IG yang cenderung lebih rendah.

Tabel 2.1 Kandungan Serat dan Nilai IG pada Beras

Beras	Serat (%)	Nilai IG
Beras Putih	2,8	70 - 90
Beras Merah	7,4	53
Beras Hitam	9	50 - 55

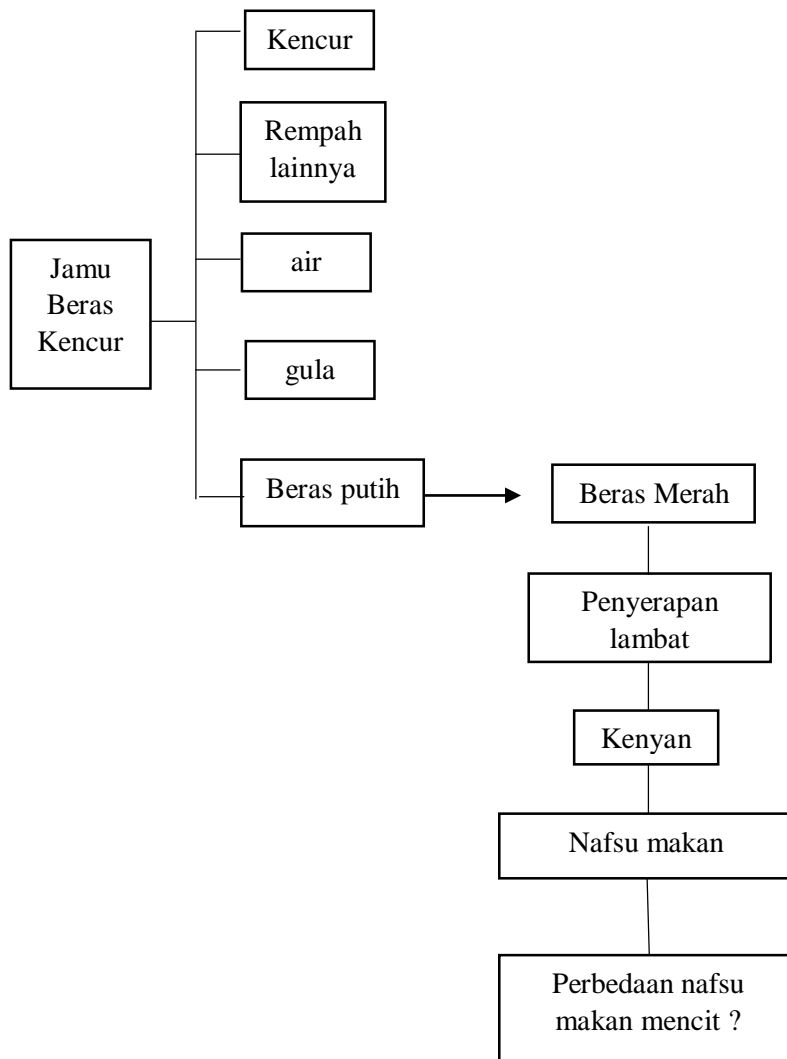
Nafsu makan merupakan suatu respon tubuh untuk memperoleh asupan makanan atau suatu keinginan untuk makan. Nafsu makan diatur oleh kelenjar pada otak yaitu kelenjar hipotalamus.. Sejumlah neuropeptida sentral telah diketahui terlibat didalamnya. Peptida anabolik seperti neuropeptida Y (NPY) dan *Agouti-related protein* (AgRP) meningkatkan nafsu makan sehingga meningkatkan asupan makanan. Sedangkan peptida katabolik seperti α -MSH dan CART memiliki efek sebaliknya (Meutia, 2005).

Pengaturan nafsu makan berlangsung pada nukleus arkuatus, yang terletak pada sekeliling dasar ventrikel III. Nukleus arkuatus memiliki 2 populasi neuron

yang berbeda untuk mengatur asupan makanan. Neuron yang memproduksi NPY bertindak sebagai akselerator, yang bekerja untuk menstimulasi makan. Sedangkan populasi neuron lain didekatnya yang memproduksi *propiomelanocortin* (POMC), bekerja pada area otak yang sama dengan NPY untuk menyebabkan inhibisi makan. Ketika salah satu neuron teraktivasi makan populasi yang lain mengalami inhibisi (Meutia, 2005).

Penurunan kadar glukosa darah menyebabkan aktivasi kadar NPY di nukleus arkuatus dan menyebabkan timbulnya keinginan untuk makan (Meutia, 2005). Oleh karena itu makanan dengan indeks glikemik tinggi akan mudah merasa lapar karena penyerapan glukosa cepat, sehingga kadar glukosa dalam darah akan cepat naik dan juga cepat turun karena adanya penyerapan. Sebaliknya makanan dengan indeks glikemik rendah akan tidak mudah lapar dikarenakan glukosa dalam darah yang lebih stabil dalam waktu yang lebih lama.

Selain itu pengisian lambung juga mempengaruhi nafsu makan. Ketika lambung masih terisi oleh makanan, maka akan ada sinyal kenyang yang ditransmisikan melalui n.vagus dan serat simpatis ke nukleus traktus solitarius (NTS). Kemudian akan berinteraksi dengan input dari hipotalamus untuk mengakhiri makan (Meutia 2005). Oleh karena itu makanan dengan indeks glikemik rendah yang mengalami penyerapan lambat akan mengendalikan nafsu makan daripada dengan indeks glikemik tinggi.



Gambar 2.7 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. H_0 = Tidak terdapat perbedaan nafsu makan mencit yang diberikan jamu beras kencur dengan variasi beras merah dan beras putih.
2. H_1 = Terdapat pengaruh perbedaan nafsu makan mencit yang diberikan jamu beras kencur dengan variasi beras merah dan beras putih.