



# JAHE

24



Jahe mempunyai akar rimpang. Bentuk rimpang jahe mirip jemari yang menggembung dengan ruas-ruas di bagian tengah. Kulit rimpang berwarna cokelat dengan daging berwarna kuning hingga kemerahan. Batang jahe merupakan batang semu dengan tinggi 30–100 cm. Daun jahe menyirip. Tangkai daun berbulu halus. Bunga jahe tumbuh dari dalam tanah berbentuk bulat telur dengan panjang 3,5–5 cm dan lebar 1,5–1,75 cm. Gagang bunga bersisik sebanyak 5–7 sisik. Bunga berwarna hijau kekuningan. Bibir bunga dan kepala putik ungu. Tangkai putiknya berjumlah dua.

Tanaman anggota famili Zingiberaceae mempunyai khasiat bagi tubuh seperti meningkatkan imunitas, memperlancar metabolisme, menambah stamina, meringankan reumatik, dan meredakan kembung. Jahe terbukti berkhasiat sebagai agen karminatif atau merangsang keluarnya gas dari perut. Sifatnya yang hangat di dalam tubuh juga dapat mengurangi mual, batuk, dan gejala flu ringan. Khasiat yang beragam itu berkat kandungan senyawa aktif dalam rimpang jahe. Para ahli menemukan zat aktif jahe yang bernama zingibain juga memiliki khasiat antiinflamasi. Beberapa komponen kimia jahe seperti gingerol, shogaol, dan singeron memberi efek farmakologi dan fisiologi. Senyawa aktif itu berkhasiat sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan antikarsinogenik.

■ **Nama ilmiah:**  
*Zingiber officinale*

■ **Nama famili:**  
Zingiberaceae

## Khasiat Jahe

**Jahe mengandung senyawa gingerol yang menimbulkan sensasi pedas. Senyawa serupa capsaicin pada cabai itulah yang berperan mengurangi rasa mual, meringankan nyeri kepala akibat migrain, mengurangi nyeri sendi akibat reumatik arthritis serta menghambat pertumbuhan sel kanker antara lain payudara, ovarium, dan pankreas.**