



Jahe

1. Nama

Jahe memiliki nama yang beragam di seluruh Indonesia. Daerah yang berada di Pulau [Sumatra](#) mengenalnya dengan nama *halia* ([Aceh](#)), *beuing* ([Gayo](#)), *bahing* ([Karo](#)), *alia* ([Melayu](#)), *pege* ([Toba](#)), *sipode* ([Mandailing](#)), *lahya* ([Komerling](#)) *lahia* ([Nias](#)), *sipodeh* ([Minangkabau](#)), *page* ([Lubu](#)), dan *jahi* ([Lampung](#)). Nama jahe mungkin berasal dari [pulau Jawa](#) karena memiliki kemiripan seperti *jahe* dalam [bahasa Sunda](#), *jae* ([Jawa](#)), *jhai* ([Madura](#)), dan *jae* ([Kangean](#)). Daerah [Indonesia timur](#) seperti [Pulau Sulawesi](#) mengenal jahe dengan nama *layu* ([Mongondow](#)), *moyuman* (Poros), *melito* ([Gorontalo](#)), *yuyo* ([Buol](#)), *siwei* (Baree), *laia* atau *leya* ([Makassar](#)), dan *pace* ([Bugis](#)). Di [Maluku](#), jahe dikenal dengan nama *hairalo* ([Amahai](#)), *pusu*, *seeia*, *sehi*, *siwe* ([Ambon](#)), *sehi* ([Hila](#)), *sehil* ([Nusa Laut](#)), *siwew* (Buns), *garaka* atau *woraka* ([Ternate](#)), *gora* ([Tidore](#)), *sohi* ([Banda](#)) dan *laian* ([Aru](#)). Daerah di [Pulau Papua](#) menyebutnya dengan nama *tali* dalam bahasa Kalanapat dan *marman* dalam bahasa Kapaur. Wilayah Nusa Tenggara dan sekitarnya menyebutnya dengan nama *jae* atau *jahi* ([Bali](#)), *reja* ([Bima](#)), *alia* ([Sumba](#)), dan *lea* (Flores). [Bahasa dayak](#) di Kalimantan (Dayak) mengenal jahe dengan sebutan *lai*, sedangkan dalam [bahasa banjar](#) disebut *tipakan*.

2. Klasifikasi

suku : [Zingiberaceae](#)

Marga / genus : Zingiber

Jenis / spesies : ***Zingiber officinale***

3. Morfologi

Batang jahe merupakan batang semu dengan tinggi 30 hingga 100 cm. Akarnya berbentuk rimpang dengan daging akar berwarna kuning hingga kemerahan dengan bau menyengat. Daun menyirip dengan panjang 15 hingga 23 mm dan panjang 8 hingga 15 mm. Tangkai daun berbulu halus. Bunga jahe tumbuh dari dalam tanah berbentuk bulat telur dengan panjang 3,5 hingga 5 cm dan lebar 1,5 hingga 1,75 cm. Gagang bunga bersisik sebanyak 5 hingga 7 buah. Bunga berwarna hijau kekuningan. Bibir bunga dan kepala putik ungu. Tangkai putik berjumlah dua.

4. Kandungan kimia

Rasa dominan pedas yang dirasakan dari jahe disebabkan oleh senyawa [keton](#) bernama [zingeron](#).

5. Kegunaan dan Manfaat

Bermanfaat untuk Anti penuaan dan kanker, meredakan nyeri haid menurunkan glukosa darah sampai kolesterol, memperkuat system imun, menangkal infeksi bakteri dan virus meredakan sakit otot, meredakan morning sickness, dan mengatasi masalah pencernaan,

Sumber`:

<https://id.wikipedia.org/wiki/Jahe>

<https://www.halodoc.com/artikel/rutin-mengonsumsi-jahe-ini-8-manfaat-yang-bisa-didapat>