



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Jamu Gendong

Solusi Sehat Tanpa Obat



Bacaan untuk Remaja
Tingkat SMP

MILIK NEGARA

TIDAK DIPERDAGANGKAN



Jamu Gendong

Solusi Sehat Tanpa Obat

Sukini

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

JAMU GENDONG

SOLUSI SEHAT TANPA OBAT

Penulis : Sukini
Penyunting : Dwi Agus Erinita
Ilustrator : Dawud Achroni
Penata Letak : Dawud Achroni

Diterbitkan pada tahun 2018 oleh

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV
Rawamangun
Jakarta Timur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB

398.209 598 1

SUK

j

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Sukini

Jamu Gendong, Solusi Sehat Tanpa Obat/
Sukini; Penyunting: Dwi Agus Erinita; Jakarta:
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa,
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018
viii; 61 hlm.; 21 cm.

ISBN 978-602-437-525-6

1. CERITA ANAK-INDONESIA
2. KESUSASTRAAN ANAK INDONESIA

SAMBUTAN

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasikan persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan

bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Salah satu rangkaian dalam pembuatan buku ini adalah proses penilaian yang dilakukan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan. Buku nonteks pelajaran

ini telah melalui tahapan tersebut dan ditetapkan berdasarkan surat keterangan dengan nomor 13986/H3.3/PB/2018 yang dikeluarkan pada tanggal 23 Oktober 2018 mengenai Hasil Pemeriksaan Buku Terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2018, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, November 2018

Salam kami,

ttd

Dadang Sunendar

Kepala Badan Pengembangan
dan Pembinaan Bahasa

Sekapur Sirih

Jamu bukan sekadar sebetulnya minuman. Jamu merupakan bagian tidak terpisahkan dari kebudayaan masyarakat Indonesia. Jamu telah menjadi salah satu pilar penjaga kesehatan masyarakat Indonesia sejak ratusan silam. Nusantara memiliki banyak sekali perbendaharaan jamu, antara lain jamu Aceh, jamu Padang, jamu Palembang, jamu Sunda, jamu Jawa, jamu Madura, jamu Bali, dan jamu Papua.

Salah satu jenis jamu yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan digemari masyarakat secara luas adalah jamu gendong. Selain memiliki banyak khasiat untuk kesehatan, jamu gendong juga memiliki sejarah dan makna filosofi yang sangat menarik untuk ditelisik.

Jamu gendong, bahkan sudah sangat populer di mancanegara saat ini. Oleh karena itu, sudah selayaknya generasi penerus memiliki semangat untuk melestarikan warisan budaya yang adiluhung ini agar jangan sampai punah.

Sukoharjo, Oktober 2018

Sukini

Daftar Isi

Sambutan	iii
Sekapur Sirih	vii
Daftar Isi	viii
Sekilas tentang Jamu Gendong	1
Sejarah Jamu Gendong	6
Bahan-Bahan Jamu Gendong	11
Peralatan untuk Membuat Jamu Gendong.....	31
Filosofi Jamu Gendong	37
Macam-Macam Jamu Gendong dan Manfaatnya	40
Daftar Pustaka.....	55
Glosarium	57
Biodata Penulis	59
Biodata Penyunting	61

Sekilas tentang Jamu Gendong

Kesehatan adalah anugerah Tuhan kepada umat manusia yang paling berharga. Hanya dengan raga yang sehat, manusia dapat menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya. Dengan tubuh yang sehat, manusia dapat merasakan segala kebaikan dan kenikmatan dalam kehidupannya. Dengan tubuh yang sehat pula, manusia dapat mempersembahkan karya-karya terbaik yang bermanfaat untuk sesama.



Penjual jamu gendong

Sumber: dokumen penulis

Sedemikian penting arti kesehatan dalam kehidupan umat manusia. Oleh karena itu, kesehatan harus senantiasa dijaga dengan berbagai cara. Kelalaian menjaga kesehatan hanya akan membuahkan sesal berkepanjangan. Seperti kata

pepatah, mencegah jauh lebih mudah daripada mengobati.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Salah satunya adalah mengonsumsi jamu. Jamu adalah warisan leluhur yang sangat

berharga. Jamu telah memegang peranan penting dalam pemeliharaan masyarakat nusantara sejak ratusan tahun silam.

Secara sederhana dapat dipahami bahwa jamu adalah obat herbal dari Indonesia yang dibuat dari bahan-bahan alami berupa berbagai bagian dari tumbuhan, seperti daun, rimpang, batang, buah, bunga, dan kulit batang. Jamu memiliki khasiat untuk kesehatan tubuh. Selain untuk menyembuhkan gangguan kesehatan tertentu, jamu juga berfungsi untuk pencegahan. Jadi, jamu dikonsumsi agar tubuh senantiasa sehat dan bugar.

Jamu ada yang berbentuk cairan. Jamu ini dibuat segar dan langsung diujakan kepada konsumen. Jamu ini dikenal sebagai jamu gendong. Ada pula jamu berbentuk bubuk dalam kemasan *sachet*, tablet, kaplet, dan kapsul. Jamu dalam kemasan *sachet* atau berbentuk tablet, kaplet, dan kapsul, biasanya diproduksi di pabrik-pabrik jamu berskala sedang atau besar. Jamu Air Mancur, Nyonya Meneer, atau Djamu Djago adalah contoh perusahaan-perusahaan besar yang bergerak di bidang produksi jamu.

Di antara berbagai jamu yang dikenal masyarakat, jamu gendong menjadi salah satu jenis jamu yang digemari. Jamu gendong adalah jamu hasil produksi rumahan (*home industry*). Jamu ini dipasarkan dengan cara

memasukkannya ke dalam botol-botol. Kemudian, botol-botol ini disusun di dalam bakul. Selanjutnya, penjual jamu akan menggendong bakul tersebut ketika berjualan. Itulah sebabnya, jamu ini dikenal sebagai jamu gendong.

Penjual jamu gendong menjajakan dagangannya dengan cara berkeliling setiap hari. Penjual jamu gendong kebanyakan adalah perempuan. Hal ini karena dahulu tenaga laki-laki lebih diperlukan untuk bidang pertanian.

Cara berjualan dengan menggendong barang dagangan ini menjadi sesuatu yang menarik. Menggendong dengan kain panjang, baik kain batik maupun lurik merupakan salah satu ciri khas perempuan Jawa ketika membawa sesuatu. Tidak hanya penjual jamu gendong yang membawa dagangannya dengan cara digendong. Dahulu, penjual aneka jajanan, nasi pecel, nasi liwet, dan sebagainya umumnya juga berjualan dengan menggendong dagangannya.

Para perempuan Jawa, khusus pada zaman dahulu atau di daerah pedesaan, juga membawa aneka barang dengan cara menggendongnya, seperti membawa kayu bakar, air di dalam jeriken, bahan-bahan pangan, dan hasil pertanian.

Ternyata ada makna tersendiri di balik membawa sesuatu dengan cara digendong ini. Menggendong identik

dengan seorang ibu yang membuai bayinya dalam gendongan. Oleh karena itu, para perempuan Jawa yang membawa barang dagangannya dengan cara digendong dapat bermakna bahwa mereka membawa barang dagangan seperti mereka membawa anaknya sendiri.

Barang dagangan adalah sarana mencari rezeki. Jadi, harus dibawa dengan baik, ditawarkan dengan baik, dan disajikan dengan baik. Rezeki pun dicari dengan niat dan cara yang baik. Dengan demikian, usaha mencari rezeki dan rezeki yang didapat diharapkan mendapat berkah dari Tuhan.

Jamu gendong banyak digemari masyarakat karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Selain itu, beberapa jenis jamu gendong juga memiliki rasa yang manis, segar, dan hangat di tenggorokan. Cita rasa yang segar ini membuat banyak orang gemar meminum jamu.

Jamu gendong dibuat dari bahan-bahan alami. Untuk memberikan rasa manis pada jamu gendong, digunakan gula asli, baik gula merah, gula pasir, maupun gula batu. Penggunaan gula asli ini merupakan suatu keharusan. Penggunaan pemanis buatan artinya menyalahi aturan pembuatan jamu. Jika bahan yang digunakan tidak benar, tujuan jamu, yaitu untuk menyehatkan dan menjaga kesehatan badan tidak akan tercapai.

Secara umum jamu gendong tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan kesehatan. Namun, konsumsi jamu tidak boleh berlebihan. Sebab, segala sesuatu yang berlebihan selalu membawa dampak negatif, bahkan bisa membahayakan. Konsumsi jamu tidak boleh melebihi takaran yang seharusnya. Konsumsi jamu juga tidak boleh dilakukan bersamaan dengan obat-obatan tertentu karena dapat menimbulkan reaksi negatif yang membahayakan kesehatan.

Sejarah Jamu Gendong

Sampai saat ini, belum dapat dipastikan sejak kapan jamu dikenal masyarakat Indonesia, khususnya Jawa. Namun, diyakini bahwa tradisi meracik dan meminum jamu telah ada sejak ratusan tahun silam. Meracik dan meminum jamu dipercaya sudah menjadi budaya pada masa kerajaan Hindu dan Buddha. Relief yang menggambarkan pembuatan atau penggunaan jamu, terdapat pada beberapa candi di Indonesia, seperti Candi Borobudur, Prambanan, Penataran, Sukuh, dan Tegalwangi.



Salah satu relief Candi Borobudur yang menggambarkan orang minum jamu

Sumber gambar: <http://abahrularzaq.blogspot.com>

Bukti sejarah lainnya adalah Prasasti Madhawapura. Prasasti yang merupakan peninggalan Kerajaan Majapahit ini menyebutkan adanya profesi peracik jamu ketika itu. Peracik jamu ini disebut acaraki. Berdasarkan tradisi yang berlaku pada waktu itu, seorang acaraki harus berdoa lebih dahulu sebelum membuat jamu. Ia juga harus bermeditasi dan berpuasa sebelum meramu jamu. Semua ini harus dilakukan agar ia dapat merasakan energi positif yang bermanfaat bagi kesehatan. Ritual ini dilakukan karena masyarakat Jawa Kuno percaya bahwa sang penyembuh sejati adalah Tuhan.

Selain dari relief candi, sejarah jamu juga dapat diketahui berdasarkan sumber-sumber tertulis. Bukti tertulis penggunaan jamu, antara lain terdapat pada *Serat Centhini* dan *Kawruh Bab Jampi-Jampi Jawi*. *Serat Centhini* ditulis tahun 1814 M. Sementara itu, *Kawruh Bab Jampi-Jampi Jawi* atau tulisan pengetahuan tentang jamu Jawa ditulis tahun 1858. *Kawruh Bab Jampi-Jampi Jawi* memuat 1.734 resep ramuan jamu. *Kawruh Bab Jampi-Jampi* bisa jadi merupakan kitab yang memuat informasi paling sistematis tentang jamu.

Kata *jamu* berasal dari bahasa Jawa Kuno, yaitu *jampi* atau *usodo*. *Jampi* atau *usodo* memiliki arti penyembuhan menggunakan ramuan obat-obatan atau

doa-doa. Istilah *jampi* banyak ditemukan pada naskah kuno, seperti pada naskah *Gatotkacasraya*. Naskah ini ditulis oleh Mpu Panuluh pada zaman Kerajaan Kediri, pada pemerintahan Raja Jayabaya. Sekitar abad 15--16 Masehi, istilah *usodo* jarang digunakan, sedangkan, istilah *jampi* lebih populer.

Dari berbagai catatan sejarah diketahui bahwa awalnya budaya meracik jamu hanya dikenal di kalangan istana. Jamu diracik untuk para raja, permaisuri, pangeran, dan para putri keraton. Keluarga kerajaan menggunakan jamu untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan kecantikan.

Seiring perkembangan zaman, orang-orang keraton mulai mengenalkan jamu kepada masyarakat luas. Pengenalan jamu keluar keraton diperkirakan telah terjadi pada periode akhir Kerajaan Majapahit. Kemudian berlanjut pada masa kerajaan-kerajaan sesudahnya dan terus berjalan hingga pada masa Kesultanan Yogyakarta dan Kasunanan Surakarta.

Dahulu, jamu hanya dibuat oleh orang-orang yang dianggap mempunyai kekuatan spiritual, seperti *wiku* atau dukun. Penjualan jamu dengan cara digendong diperkirakan telah dimulai pada masa Kerajaan Mataram Islam. Pada masa itu, praktik-praktik pengobatan banyak dilakukan

oleh wiku. Para wiku ini umumnya melakukan pengobatan menggunakan ramuan (jamu) dan doa-doa.

Para wiku sering kali mengirimkan jamu racikannya kepada orang-orang yang membutuhkan atau berdasarkan pesanan. Jamu dikirimkan melalui para laki-laki yang menjadi utusan. Seiring berjalannya waktu, permintaan terhadap jamu terus meningkat sehingga pengirimannya ke berbagai tempat pun dilakukan dengan teratur. Hingga akhirnya, penjualan jamu ke desa-desa terus berkembang.

Pada perkembangan selanjutnya, banyak orang berjualan jamu secara berkeliling, baik laki-laki maupun perempuan. Resep pembuatan jamu pun makin tersebar luas. Penjual jamu laki-laki membawa jamu dengan cara memikulnya dan kaum perempuan membawanya dengan cara menggendong. Lambat laun, pekerjaan ini banyak dijalani oleh kaum perempuan. Hal ini karena tenaga laki-laki lebih diperlukan untuk usaha pertanian. Selain itu, keluwesan dan keramahan kaum perempuan juga dirasakan lebih sesuai untuk pekerjaan menjajakan jamu. Kondisi ini terus berlanjut hingga di era modern sekarang ini.

Saat ini, banyak penjual jamu gendong yang tidak lagi berjualan dengan berjalan kaki sambil menggendong

bakul. Mereka berkeliling dengan sepeda, sepeda motor, atau gerobak dorong. Namun, jamu yang mereka jual sama dengan jamu yang dijajakan dengan cara digendong.

Bahan-Bahan Jamu Gendong

Jamu gendong dibuat dari bahan-bahan alami, yaitu dari tanaman yang berkhasiat sebagai obat. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat jamu gendong ada yang berupa tanaman segar, ada pula yang berupa bahan baku kering.

Di antara sekian banyak bahan jamu, ada tujuh bahan yang wajib ada. Ketujuh bahan dasar yang wajib digunakan para peracik jamu gendong tersebut adalah kunyit, kencur, kedawung, cengkih, kayu manis, jahe, dan kapulaga.



Bahan-bahan jamu gendong

Sumber: dokumen penulis

Ketujuh bahan dasar tersebut memiliki manfaat khusus, yaitu menjaga agar jamu yang dibuat bersifat ramah pada saluran pencernaan dan memberikan cita rasa pada jamu. Jika jamu yang diminum mengandung bahan dasar tersebut, kita tidak akan sakit perut walaupun meminumnya sebelum makan.

Selain ketujuh bahan dasar tersebut, masih banyak bahan lain yang digunakan dalam pembuatan jamu gendong. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat jamu gendong, antara lain sebagai berikut.

1. Kunyit

Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) merupakan tumbuhan asli Asia Tenggara. Kunyit dapat tumbuh dengan mudah di mana saja. Biasanya kunyit ditanam di pekarangan rumah, di dalam pot, atau dibudidayakan di lahan pertanian.



Kunyit

Sumber: dokumen penulis

Bagian tanaman yang digunakan adalah rimpang. Rimpang kunyit memiliki warna kuning cerah yang cantik. Oleh karena itu, kunyit banyak dimanfaatkan sebagai pewarna alami makanan.

Makanan yang menggunakan kunyit sebagai bumbu, sekaligus pewarna sehingga tampilannya menarik, antara lain nasi kuning, opor ayam, gulai, soto, rica-rica ayam, dan tongseng.

Kunyit juga dimanfaatkan secara luas untuk pengobatan tradisional. Salah satunya dijadikan bahan untuk membuat jamu gendong. Penggunaan rimpang kunyit sebagai bahan jamu telah dikenal bangsa Indonesia sejak lama. Salah satu jamu berbahan kunyit yang sangat terkenal dan digemari adalah kunyit asam.

Kunyit memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, antara lain sebagai obat luka, obat sakit perut, obat bisul, membersihkan darah, menurunkan kadar lemak dalam tubuh, dan mengurangi rasa nyeri pada penderita asam urat.

2. Kencur

Kencur (*Kaempferia galanga L.*) merupakan salah satu jenis tanaman obat. Tanaman ini diperkirakan berasal dari India. Tumbuhan kencur tumbuh baik pada musim hujan. Kencur dapat ditanam di dalam pot atau di kebun yang cukup sinar matahari, tidak terlalu basah, dan setengah ternaungi.

Bagian tanaman kencur yang dimanfaatkan adalah rimpangnya. Kencur memiliki aroma sedap yang sangat khas. Rasanya sedikit pedas.

Di Indonesia, kencur dimanfaatkan secara luas sebagai bumbu masak. Banyak masakan tradisional Indonesia menggunakan kencur sebagai salah satu bumbunya, seperti sambal pecel dan sambal urap sayur.

Kencur juga menjadi bahan penting dalam pembuatan obat herbal, termasuk jamu gendong. Salah satu jenis jamu berbahan kencur yang sangat terkenal adalah jamu beras kencur.



Kencur
Sumber: dokumen penulis

Kencur dimanfaatkan sebagai bahan obat tradisional atau jamu karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Manfaat kencur untuk kesehatan, antara lain sebagai obat masuk angin, radang lambung, keseleo, perut mulas, batuk, diare, dan menghilangkan darah kotor.

3. Kedawung

Kedawung (*Parkia roxbueghii* G. Don.) merupakan tanaman berbatang kayu. Tumbuhan ini tersebar luas di kawasan Asia dan Afrika. Tinggi tanaman ini dapat mencapai 20–40 meter. Pohon kedawung biasanya terdapat di dalam hutan.

Bagian tumbuhan yang dimanfaatkan adalah bijinya. Biji kedawung biasanya disangrai, kemudian

dimakan. Biji kedawung juga menjadi salah satu bahan untuk membuat obat herbal.

Biji kedawung berbentuk bulat telur dan pipih. Panjang biji 1–2 cm dan bagian tengahnya terdapat bintik-bintik. Biji ini keras, warnanya cokelat sampai hitam. Bagian tepinya halus.



Kedawung

Sumber: dokumen penulis

Pemanfaatan biji kedawung untuk pengobatan, antara lain untuk mengobati penyakit kolik, kolera, nyeri haid, dan penguat lambung. Kedawung juga digunakan sebagai salah satu bahan untuk membuat jamu gendong. Jamu gendong yang menggunakan biji kedawung sebagai salah satu bahannya, antara lain beras kencur, cabe puyang, pahitan, dan uyup-uyup.

4. Cengkih

Cengkih (*Syzygium aromaticum*) merupakan salah satu rempah yang sangat terkenal sejak berabad-abad lalu. Cengkih pernah menjadi komoditas perdagangan yang sangat penting dan berharga mahal di dunia.

Pada akhir abad ke-15, harga 1 kg cengkih di Eropa sama dengan harga 7 gram emas. Bahkan, pada abad ke-17 dan ke-18 di Inggris harga cengkih sama dengan harga

emas. Itulah sebabnya, banyak negara mengirimkan ekspedisi untuk menemukan wilayah asal cengkih dan berbagai jenis rempah-rempah lainnya.

Cengkih merupakan tanaman tahunan. Tinggi tanaman ini dapat mendapai 10–20 meter. Bagian tanaman yang dimanfaatkan adalah bunga dan daun. Bunga cengkih akan dipanen jika sudah mencapai panjang 1,5--2 cm.

Bunga cengkih dimanfaatkan untuk berbagai keperluan, antara lain sebagai bahan pengawet alami makanan, bumbu masak, pengharum ruangan, campuran minuman, dan campuran obat.

Manfaat cengkih untuk kesehatan, antara lain untuk obat kolera, campak, sakit gigi, mual dan muntah, pilek, sinusitis, dan batuk.

Cengkih juga bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meringankan infeksi saluran pernapasan, menyehatkan jantung, mencegah rambut rontok, meningkatkan sistem pencernaan, dan mencegah peradangan.



Cengkih

Sumber: dokumen penulis

5. Kayu manis

Kayu manis (*Cinnamomum cassia* Nees ex Bl.) termasuk dalam jenis rempah-rempah. Tinggi tanaman ini dapat mencapai 20 meter.

Bagian yang dimanfaatkan adalah kulitnya. Kulit kayu manis amat beraroma. Rasanya manis pedas. Dahulu, kayu manis merupakan salah satu jenis rempah yang harganya sangat mahal dalam perdagangan dunia.

Kayu manis merupakan salah satu bumbu makanan tertua yang digunakan manusia. Kayu manis telah digunakan masyarakat Mesir Kuno sekitar 5.000 tahun yang lalu. Selain sebagai bumbu makanan, masyarakat Mesir Kuno juga menggunakan kayu manis sebagai salah satu bahan untuk mengawetkan mumi.



Hingga saat ini, kayu manis dimanfaatkan sebagai bumbu masak. Selain itu, kayu manis juga digunakan untuk pengawet makanan, perasa makanan dan minuman, dan bahan untuk membuat obat herbal.

Manfaat kayu manis untuk kesehatan, antara lain untuk obat radang sendi, kulit, jantung, dan perut kembung. Kayu manis juga berkhasiat untuk mencegah kanker usus, meningkatkan memori, meredakan kram perut pada wanita yang haid, dan efektif membunuh virus yang membahayakan hewan serta manusia.

Kayu manis

Sumber: dokumen penulis

6. Jahe

Jahe (*Zingiber officinale* Rosc) adalah tanaman rimpang yang sangat populer. Tanaman ini sangat dikenal di seluruh dunia. Di Indonesia, jahe juga dikenal seluruh kalangan masyarakat di berbagai wilayah.

Rimpang jahe berbentuk menyerupai jemari, yang ruas-ruas tengahnya menggebung. Jahe memiliki rasa pedas dan hangat. Rasa pedas pada jahe berasal dari kandungan senyawa keton bernama zingeron.



Jahe

Sumber: dokumen penulis

Batang jahe merupakan batang semu. Tinggi tanaman jahe sekitar 30–100 cm. Daging rimpang jahe berwarna kuning hingga kemerahan, dengan

aroma yang menyengat. Jahe dapat tumbuh subur di daerah dengan ketinggian 0–1.500 meter di atas permukaan laut. Permintaan pasar yang tinggi membuat tanaman jahe banyak dibudidayakan. Jahe pun menjadi salah komoditas pertanian unggulan.

Jahe digunakan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai keperluan, antara lain sebagai bumbu masak, pengawet makanan, dan bahan minuman. Jahe juga digunakan sebagai bahan obat-obatan tradisional.

Manfaat jahe untuk kesehatan, antara lain meredakan nyeri dan peradangan, mencegah ketombe dan rambut rontok,

7. Kapulaga

Kapulaga (*Ammpum cardamomum Wild.*) termasuk tanaman rempah. Kapulaga adalah tanaman berbatang semu. Tinggi tanaman ini sekitar 1,5 meter.

Bagian tanaman yang paling banyak digunakan adalah bijinya, baik biji yang masih segar maupun yang telah kering. Kapulaga banyak ditemukan dalam berbagai makanan khas India dan Timur Tengah.

Selain sebagai bumbu masak, kapulaga juga banyak dimanfaatkan sebagai bahan obat tradisional. Manfaat kapulaga untuk kesehatan, antara lain menyegarkan bau mulut, mengobati sesak napas, meredakan radang tenggorokan, dan mencegah pengeroposan tulang.



8. Temulawak

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb.*) adalah tanaman rempah. Tanaman ini berbatang semu. Habitat temulawak adalah hutan tropis

Kapulaga
Sumber: dokumen penulis

dengan tanah yang gembur di daerah dengan ketinggian 5–1.500 meter di atas permukaan laut. Akan tetapi, tanaman ini juga dapat tumbuh di tanah kering, ladang, pekarangan, dan padang alang-alang.

Bagian tanaman yang dimanfaatkan adalah rimpang. Rimpang temulawak memiliki tekstur seperti kunyit putih.

Temulawak hanya dimanfaatkan sebagai bahan jamu atau obat herbal. Hal ini berbeda dengan rimpang kunyit, jahe, dan kencur yang banyak dimanfaatkan sebagai bumbu masak.

Manfaat temulawak untuk kesehatan, antara lain menambah nafsu makan, mengatasi sakit mag, meredakan sariawan, melancarkan air susu ibu (ASI), melancarkan buang air besar, meredakan masuk angin, dan meredakan sakit kepala



Temulawak

Sumber: dokumen penulis

9. Adas

Adas (*Foeniculum vulgare* Mill.) adalah tumbuhan berbentuk herba yang berbau harum. Tinggi tanaman ini sekitar 50 cm–2 m. Warnanya hijau terang.

Karena memiliki banyak manfaat, tanaman ini dibudidayakan di berbagai negara, antara lain Indonesia,

India, Argentina, dan Jepang. Di Indonesia, adas biasanya dibudidayakan di wilayah pegunungan.

Sejak lama, adas dikenal sebagai tanaman sayuran, bumbu, dan obat. Bagian tanaman yang dimanfaatkan sebagai sayur adalah daun. Sementara itu, bagian tanaman yang digunakan sebagai bumbu dan campuran obat adalah buah adas.

Buah tanaman adas berbentuk lonjong kering.



Adas

Sumber: dokumen penulis

Buah berukuran kecil. Panjangnya hanya sekitar 6--10 mm. Buah adas muda berwarna hijau muda, sedangkan buah yang sudah tua berwarna cokelat. Jika sudah matang, buah adas rasanya manis dan aromanya harum.

Manfaat buah adas untuk kesehatan, antara lain untuk mengobati batuk, mulas, kembung, diare, dan ambeien.

Adas juga bermanfaat untuk menurunkan demam, mengatasi bau mulut yang tidak sedap, dan meredakan bidur.

11. Sirih

Sirih (*Piper betle L.*) merupakan tanaman perdu, merambat, dan berbatang kayu. Dahulu, daun sirih digunakan sebagai salah satu bahan untuk menyirih. Beberapa daerah di Indonesia, memiliki upacara adat

makan sirih. Upacara ini biasanya diselenggarakan untuk menyambut tamu penting.

Tinggi tanaman sirih dapat mencapai 15 meter. Daun sirih berbentuk jantung, dengan ujung runcing. Panjang daun sirih sekitar 5–8 cm dan lebar 2–5 cm. Jika diremas, daun sirih mengeluarkan aroma sedap. Daun sirih memiliki rasa pedas yang khas.

Di Indonesia, sirih dikenal sebagai tanaman obat. Penggunaan daun sirih sebagai obat untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan telah dilakukan masyarakat sejak lama.

Manfaat daun sirih untuk kesehatan sangat banyak, antara lain untuk mengobati batuk, sariawan, sakit gigi karena berlubang, bau mulut, mimisan, eksem, luka bakar, bisul, dan radang tenggorokan. Daun sirih juga digunakan untuk membersihkan mata, mengatasi bau ketiak, dan mengobati gatal.



Sirih

Sumber: dokumen penulis

12. Cabai Jawa

Cabai jawa (*Piper retrofractum* L.) dikenal pula dengan sebutan cabai jamu. Cabai jamu berbeda dengan cabai rawit atau cabai merah. Tanaman cabai jamu

berbentuk seperti tanaman sirih. Tanaman ini tumbuh merambat pada kayu penyangga atau tanaman lain.

Cabai jamu berbentuk lonjong, dengan ujung mengecil dan permukaannya kasar seperti berduri pendek. Saat masih muda, cabai jamu berwarna hijau, kemudian menguning dan akhirnya berubah menjadi



Cabai jawa

Sumber: dokumen penulis

merah serta lunak. Cabai jamu memiliki rasa yang pedas. Aromanya tajam.

Beberapa manfaat cabai jamu untuk kesehatan, antara lain sebagai obat sakit perut, masuk angin, beri-beri, rematik, tekanan darah rendah, kolera, influenza, sakit kepala, bronkitis, dan sesak napas. Salah satu jamu gendong yang mengandung cabai jamu adalah jamu cabe puyang.

13. Brotowali

Brotowali (*Tinospora tuberculata* L.) adalah tanaman obat yang selalu dikaitkan dengan rasa pahit. Rebusan batang brotowali memang rasanya sangat pahit. Namun, di balik rasanya yang pahit ini, brotowali memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Di Indonesia, brotowali biasa ditanam di pekarangan atau tumbuh liar di hutan. Tumbuhan ini berupa perdu

memanjat. Tinggi batangnya dapat mencapai 2,5 m. Batang brotowali berukuran sebesar jari kelingking dan berbintil-bintil. Bagian tanaman yang dimanfaatkan adalah batang.

Manfaat batang brotowali untuk kesehatan, antara lain sebagai obat rematik, menurunkan kadar gula darah, menurunkan panas, membantu mengurangi gejala kencing manis, rematik *arthritis*, rematik sendi, serta penyakit luar seperti memar, kudis, dan luka.



Brotowali

Sumber: dokumen penulis

14. Asam jawa

Asam jawa (*Tamarandus indica*) adalah sejenis buah yang rasanya masam. Asam jawa biasa digunakan sebagai campuran bumbu dan penambah rasa asam pada makanan. Asam jawa juga digunakan sebagai salah satu campuran jamu gendong.

Jamu gendong yang menggunakan asam jawa sebagai salah satu bahannya adalah jamu kunyit asam. Jamu ini banyak digemari karena rasanya yang segar dan manfaatnya yang banyak. Untuk pembuatan jamu gendong, digunakan buah asam yang sudah matang.

Pohon asam berukuran besar. Diameter pada pangkal batang dapat mencapai 2 m, sedangkan tingginya

dapat mencapai 30 meter. Pohon ini selalu hijau (tidak mengalami masa gugur daun). Kulit batangnya berwarna



Asem Jawa

Sumber: dokumen penulis

cokelat keabu-abuan. Sementara itu, buah asam berbentuk bulat agak pipih.

Saat masih muda, daging buah asam berwarna putih kehijauan. Ketika sudah matang, buah asam berwarna merah kecokelatan sampai kehitaman.

Biji asam berwarna cokelat kehitaman, mengilap, dan keras. Pohon asam dapat tumbuh dengan baik di daerah dengan ketinggian sekitar 1.000 meter di atas permukaan laut, pada tanah berpasir atau tanah liat. Pohon asam biasa ditanam di tepi jalan sebagai peneduh.

Manfaat buah asam untuk kesehatan, antara lain meredakan sariawan, membantu mengatasi darah rendah, mengobati ambeien, mengatasi bisul, membantu meredakan batuk, dan mengobati rematik.

15. Daun pepaya

Pepaya (*Carica papaya L*) adalah tumbuhan yang banyak dimanfaatkan buah dan daunnya. Buah pepaya dikonsumsi pada saat masih muda atau ketika sudah matang. Saat masih muda, buah pepaya dimasak sebagai sayuran. Sementara itu, buah yang sudah matang dikonsumsi segar.

Daun pepaya biasanya dikonsumsi sebagai sayuran. Daun pepaya juga menjadi salah satu bahan penting dalam pembuatan jamu gendong. Kadang-kadang, getah pepaya juga dimanfaatkan sebagai pelunak daging. Getah pepaya yang digunakan untuk melunakkan daging biasanya yang terdapat pada buah pepaya yang muda.



Daun pepaya

Sumber: dokumen penulis

Pohon pepaya umumnya tidak bercabang atau bercabang sedikit. Tinggi tumbuhan ini dapat mencapai 5–10 m. Daun pepaya menyirip lima, dengan tangkai yang panjang dan berlubang di bagian tengah. Manfaat daun pepaya untuk kesehatan, antara lain untuk mengobati disentri, menambah nafsu makan, dan menurunkan demam.

16. Beras

Tanaman padi (*Oryza sativa*) menghasilkan bulir padi atau gabah. Setelah dipanen, selanjutnya gabah ditumbuk dengan lesung atau digiling sehingga bagian luarnya terlepas dari isinya. Bagian isi inilah yang disebut beras.

Beras yang diolah menjadi nasi merupakan makanan pokok sebagian besar masyarakat Indonesia. Nasi juga menjadi makanan pokok terpenting warga dunia. Selain diolah menjadi nasi, beras juga diolah menjadi tepung



Beras

Sumber: dokumen penulis

yang digunakan sebagai bahan untuk membuat aneka panganan dan kue.

Beras dimanfaatkan pula sebagai bahan baku dalam industri kosmetik. Beras juga dimanfaatkan sebagai bahan campuran dalam pembuatan jamu gendong. Salah satu jamu yang menggunakan beras sebagai bahannya adalah beras kencur.

Manfaat beras untuk kesehatan, antara lain sebagai sumber energi, menghilangkan rasa lelah, menghaluskan kulit, menguatkan jantung, mencegah kram usus, dan mengobati disentri.

17. Garam

Garam digunakan pada hampir semua masakan. Garam juga dimanfaatkan untuk mengawetkan makanan. Hampir semua jenis jamu juga menggunakan garam sebagai salah satu campurannya. Garam pada jamu bermanfaat sebagai penguat rasa dan penambah manfaat dari jamu tersebut.

Manfaat garam untuk kesehatan, antara lain membantu menjaga kesehatan



Garam

Sumber: dokumen penulis

gusi dan gigi, membentuk protein dalam tubuh, dan membantu membentuk sel darah merah. Walaupun memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, garam tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan. Konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit.

18. Gula kelapa

Gula kelapa adalah gula yang dibuat dari nira pohon kelapa. Nira diperoleh dari bunga kelapa yang belum mekar. Bunga kelapa ini diikat kuat atau dipres dengan dua batang kayu pada bagian pangkalnya.



Gula kelapa

Sumber: dokumen penulis

Perlakuan tersebut membuat proses pemekaran bunga menjadi terhambat. Dengan demikian, sari makanan yang seharusnya diperlukan untuk pemekaran bunga menumpuk menjadi cairan gula.

Pengikatan membuat bunga kelapa membengkak. Setelah proses pembengkakan berhenti, batang bunga kelapa diiris-iris agar cairan nira keluar. Cairan nira ditampung di dalam wadah kemudian dimasak sampai mengental.

Setelah benar-benar kental, nira dituang ke dalam cetakan dan dibiarkan hingga membeku. Cetakan yang digunakan biasanya berupa mangkuk-mangkuk dari batok kelapa atau bambu.

Gula kelapa yang sudah membeku dibiarkan satu malam, baru dibungkus. Gula kelapa sebagian besar dipakai sebagai bahan baku kecap manis. Gula ini juga menjadi bahan dalam pembuatan jamu gendong.

Manfaat gula kelapa untuk kesehatan, antara lain menghambat penuaan dini, meredakan batuk, dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Namun, konsumsi gula tidak boleh berlebihan.

19. Gula batu

Gula batu adalah gula yang dibuat dari gula pasir yang dikristalkan dengan bantuan air yang dipanaskan.

Rasa gula batu lebih legit daripada gula pasir, tetapi kandungan kalorinya lebih rendah. Karena dibuat dari gula pasir, gula batu memiliki kandungan nutrisi yang sama dengan tebu, bahan utama gula pasir.

Gula batu dibuat pertama di Iran pada abad ke-9 Masehi. Ketika itu, kristal gula dibuat dengan melarutkan gula dengan air, kemudian dipanaskan hingga menjadi

jenuh, lalu terjadi kristalisasi seiring penurunan temperatur.

Gula batu biasanya ditambahkan ke dalam minuman. Gula ini dipilih sebagai pemanis jamu karena kandungan kalorinya lebih rendah dibandingkan gula pasir dan rasa manisnya pas untuk ramuan jamu. Manfaat gula batu untuk kesehatan, antara lain untuk meredakan batuk dan demam.



Gula batu

Sumber: dokumen penulis

Peralatan untuk Membuat Jamu Gendong

Sebagian besar peralatan yang digunakan untuk membuat jamu gendong adalah peralatan tradisional. Penggunaan alat-alat ini mengandalkan tenaga manusia. Penggunaan alat modern yang dijalankan menggunakan tenaga listrik sangat terbatas.



Lumpang dan alu
Sumber: dokumen penulis

Hal tersebut karena tidak semua jenis jamu gendong dapat diproses menggunakan peralatan modern. Ada jenis-jenis jamu tertentu yang harus dibuat secara manual karena membutuhkan tekstur yang kasar dan kesat.

Peralatan yang digunakan untuk membuat jamu gendong antara lain sebagai berikut.

1. Lumpang dan alu

Lumpang adalah wadah berbentuk bejana yang terbuat dari kayu atau batu. Wadah ini biasanya digunakan untuk menumbuk padi, kopi, atau bahan olahan lainnya. Dahulu, lumpang batu sangat banyak ditemukan di desa-desa di Pulau Jawa. Hal ini karena batu andesit yang menjadi bahan baku alat ini sangat mudah ditemukan di sungai-sungai Pulau Jawa.



Batu Pipisan dan gandik
Sumber: <http://www.idsejarah.net>

Berdasarkan beberapa penggalian purbakala, diyakini bahwa lumpang batu telah ada sejak zaman prasejarah. Namun, kemajuan teknologi membuat lumpang kurang begitu populer saat ini. Pada pembuatan jamu gendong, lumpang batu digunakan bersama alu untuk menumbuk bahan-bahan jamu.

Alu adalah alat penumbuk pendamping lumpang atau lesung yang terbuat dari kayu. Alu memiliki bentuk memanjang seperti tabung. Bagian tengahnya yang mengecil digunakan untuk pegangan. Diameter alu sekitar 7 cm.

2. Batu pipisan dan gandik

Pipisan adalah perkakas berupa batu datar yang cekung melengkung. Sementara itu, gandik adalah semacam silinder batu. Pipisan dan gandik adalah pasangan batu yang biasanya digunakan untuk menghaluskan jamu atau obat tradisional Jawa.

Bahan-bahan yang akan dihaluskan diletakkan di atas pipisan. Bahan-bahan tersebut ditumbuk, lalu digilas menggunakan gandik. Air jamu hasil gilasan ini, ditampung menggunakan wadah di pinggir tengah pipisan. Saat tidak digunakan, pipisan dan gandik disimpang dalam posisi miring.

Saat ini, pipisan dan gandik sudah sangat jarang digunakan. Perkakas ini sudah mulai dilupakan karena kehadiran teknologi modern yang membuat pekerjaan menghaluskan berbagai bahan dapat dilakukan dengan mudah.

3. Panci

Panci digunakan untuk merebus jamu. Panci yang dapat digunakan untuk merebus jamu adalah panci dari tanah liat, kaca, keramik, atau *stainless steel*. Merebus jamu tidak boleh menggunakan panci berbahan besi, baja, kuningan, atau alumunium. Logam pada panci dikhawatirkan akan mencemari jamu.

4. Saringan

Saringan digunakan untuk menyaring jamu sebelum dikemas. Sebaiknya dipilih saringan berbahan *stainless steel* agar saringan tidak berkarat. Karat pada saringan dapat mencemari jamu.

5. Kain katun

Kain katun digunakan untuk menyaring jamu setelah jamu itu disaring menggunakan saringan. Jamu disaring menggunakan kain katun agar benar-benar bening dan segar. Sebaiknya gunakan kain katun berserat kasar agar jamu mudah luruh ketika disaring.

6. Blender

Blender digunakan untuk menghaluskan bahan jamu. Alat modern yang menggunakan tenaga listrik ini dapat digunakan untuk meringankan pekerjaan meracik jamu. Namun, untuk jamu berbentuk boreh atau bobok tentunya harus dihaluskan secara manual karena jamu ini membutuhkan tekstur kasar atau kesat.

7. Cobek dan ulekan

Cobek dan ulekan adalah sepasang alat yang telah digunakan sejak zaman dahulu untuk menumbuk, menggiling, melumat, mengulek, dan mencampur



Layah dan ulekan

Sumber: dokumen penulis

bahan-bahan tertentu. Cobek adalah sejenis mangkuk sebagai alas untuk kegiatan menumbuk atau mengulek. Sementara itu, ulekan adalah benda tumpul memanjang yang digunakan untuk menumbuk atau mengulek suatu bahan. Cobek atau ulekan biasanya dibuat dari bahan yang keras, seperti kayu keras, batu, keramik, atau logam.

8. Talenan

Talenan digunakan sebagai alas untuk memotong bahan baku jamu. Talenan ada yang dibuat dari kayu, ada pula yang dibuat dari plastik. Jika menggunakan talenan berbahan plastik, harus dipastikan bahwa bahan tersebut memiliki label *food grade*.

9. Pisau

Pisau digunakan untuk mengupas dan memotong bahan baku jamu. Sebaiknya dipilih pisau berbahan *stainless steel* agar tidak berkarat.

10. Sendok sayur

Ketika direbus, jamu harus diaduk agar tidak menggumpal. Untuk mengaduk jamu selama perebusan ini, dapat digunakan sendok sayur. Sendok sayur dapat dipilih yang berbahan batok kelapa, kaca, atau *stainless steel*.

Filosofi Jamu Gendong

Pada zaman Kerajaan Majapahit, jamu menjadi minuman kebesaran raja beserta keluarga di upacara-upacara kerajaan. Jamu yang diminum raja dan putra-putri keraton di kerajaan ini ada delapan jenis.



Aneka jamu gendong

Sumber: dokumen penulis

Delapan jenis jamu tersebut adalah kunyit asam, beras kencur, cabe puyang, pahitan, kunci suruh, kudu laos, uyup-uyup atau gepyokan, dan sinom. Kedelapan jenis jamu ini berkhasiat untuk kebugaran dan awet muda.

Delapan jamu yang diminum raja dan keluarga kerajaan tersebut melambangkan delapan arah mata angin, sekaligus lambang Surya Majapahit. Para ahli arkeologi menduga bahwa Surya Majapahit berfungsi sebagai lambang negara Majapahit.

Urutan rasa dari kedelapan jamu ini adalah manis-asam, sedikit pedas-hangat, pedas, pahit, tawar, hingga manis kembali. Urutan rasa jamu ini melambangkan siklus kehidupan manusia.

Kunyit asam memiliki rasa manis asam. Rasa asam-manis merupakan simbol dari kehidupan yang terasa manis ketika bayi hingga praremaja. Sementara itu, beras kencur memiliki rasa sedikit pedas hangat.

Beras kencur melambangkan kehidupan masa remaja. Di masa ini manusia mulai memiliki sikap egoistis. Pada masa remaja pula, seseorang baru sedikit mencicipi kehidupan yang sebenarnya. Hal ini dilambangkan dengan rasa sedikit pedas.

Cabe puyang memiliki rasa pedas-manis. Hal ini melambangkan kehidupan manusia di usia 19--21 tahun yang mulai labil, sedangkan pahitan melambangkan fase kehidupan selanjutnya yang meskipun pahit, harus tetap ditelan atau dijalani.

Kunci sirih merupakan simbol bahwa setelah melewati kepahitan, kehidupan akan menjadi lebih baik. Kunci adalah bumbu penyedap masakan, sedangkan daun sirih memiliki banyak khasiat kesehatan.

Daun sirih dikenal sebagai penyembuh berbagai penyakit. Jadi, kunci sirih memiliki makna bahwa

kesuksesan hidup seseorang diraih setelah melewati perjuangan dan apa yang telah dipelajarinya sejak kecil.

Kudu laos merupakan jamu penghangat. Hal ini melambangkan fase kehidupan manusia ketika harus mampu menjadi penghangat dan pengayom bagi orang di sekelilingnya.

Jamu uyup-uyup/gepyokan bersifat penetral. Makna dari jamu ini adalah pengabdian diri seutuhnya dan kepasrahan tulus seorang hamba kepada Tuhannya.

Terakhir adalah jamu sinom. Sinom dapat diartikan *sirep tanpa nampa*. Dalam bahasa Indonesia, kalimat ini dapat bermakna diam (tidur/meninggal/moksa) tanpa meminta apa-apa. Rasa manis jamu ini melambangkan bahwa jika manusia dilahirkan dengan fitrah, harus kembali kepada Tuhan dengan keadaan fitrah juga.

Jamu gendong tidak hanya kaya manfaat, tetapi juga sarat makna. Pada cita rasa delapan jenis jamu gendong, terkandung ajaran-ajaran luhur kehidupan. Jika direnungkan dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari, filosofi rasa jamu gendong ini dapat membuat kita menjadi manusia yang lebih baik.

Macam-Macam Jamu Gendong dan Manfaatnya

Jamu gendong terdiri atas beragam jenis. Masing-masing dibuat menggunakan bahan-bahan tertentu, memiliki cita rasa yang khas, dan mempunyai manfaat khusus.

Di antara beragam jamu gendong, delapan di antaranya adalah jenis yang kehadirannya seolah menjadi keharusan. Setiap penjual jamu gendong pasti menjualnya. Kedelapan jenis jamu gendong tersebut adalah kunyit asam, beras kencur, cabe puyang, pahitan, kunci suruh, kudu laos, uyup-uyup atau gepyokan, dan sinom.

Penjual jamu gendong dipastikan selalu menjual delapan jenis jamu tersebut. Selain kedelapan jenis jamu ini, masih ada jenis jamu lain, tetapi lebih bersifat sebagai pelengkap. Ada penjual jamu yang menjualnya, ada pula yang tidak.

Jamu jenis lain selain delapan yang seolah menjadi keharusan tersebut, antara lain jamu temulawak, secang, semelak, galian singset, watukan, pegalinu, dan serai. Kadang penjual jamu gendong juga menyediakan jamu bubuk atau pil dan kapsul hasil produksi industri jamu.

1. Kunyit Asam

Bahan

- 1 kg kunyit
- $\frac{1}{4}$ kg asam jawa
- $\frac{1}{2}$ kg gula kelapa
- $\frac{1}{4}$ sendok teh garam dapur
- 20 gelas air



Kunyit asam

Sumber: dokumen penulis

Bahan utama jamu kunyit asam adalah kunyit dan asam jawa, gula kelapa atau gula batu, air, dan sedikit garam. Namun, banyak penjual jamu gendong yang menambahkan bahan lain untuk memperkaya rasa dan manfaat dari jamu.

Bahan lain yang biasa ditambahkan untuk membuat jamu kunyit asam, antara lain daun asam muda, temulawak, biji kedawung, madu, dan air perasan buah jeruk nipis.

Langkah-langkah pembuatan

1. Kupas kunyit, kemudian cuci hingga bersih.
2. Haluskan kunyit, bisa dengan ditumbuk, diblender, atau diparut.
3. Buang isi asam jawa.
4. Didihkan air, kemudian masukkan kunyit yang sudah dihaluskan, asam jawa, dan garam.
5. Tambahkan gula kelapa, kemudian kecilkan api.

6. Aduk rebusan kunyit asam sambil sesekali diaduk hingga matang dan air sedikit menyusut.
7. Matikan api, dan dinginkan kunyit asam.
8. Saring kunyit asam di dalam wadah.
9. Kunyit asam siap diminum.
10. Untuk penyimpanan, jamu kunyit asam dapat dimasukkan ke dalam botol kaca dan disimpan di dalam lemari es. Kunyit asam dapat diminum hangat atau dingin.

Manfaat

Manfaat jamu kunyit asam, antara lain sebagai berikut.

1. Menyegarkan tubuh.
2. Mencegah panas dalam atau sariawan.
3. Melancarkan haid dan mencegah nyeri haid.
4. Mendinginkan perut.

2. Beras Kencur

Bahan

- 200 gram beras organik
- 1.500 ml air
- 50 gram kencur
- 15 gram jahe
- 4 mata asam jawa
- 300 gram gula kelapa



Beras kencur

Sumber: dokumen penulis

- ½ sendok teh garam
- 2 buah jeruk nipis
- 1 lembar daun pandan

Selain bahan-bahan tersebut, terdapat beberapa variasi bahan yang dapat digunakan dalam pembuatan jamu beras kencur. Namun, beras dan kencur menjadi bahan yang wajib ada.

Hal tersebut sesuai dengan nama jamu ini, yaitu jamu beras kencur. Bahan-bahan lain yang biasa dicampurkan ke dalam racikan jamu beras kencur, antara lain biji kedawung, biji kapulaga, dan kayu keningar.

Langkah-langkah pembuatan

1. Cuci beras hingga bersih, kemudian rendam dengan air bersih selama satu malam.
2. Cuci kencur hingga bersih, kemudian blender bersama beras dan air.
3. Cuci kunyit hingga bersih, kemudian haluskan.
4. Tuang jus beras dan kencur ke dalam panci.
5. Tambahkan air, kunyit yang sudah dihaluskan, daun pandan yang sudah dicuci, gula kelapa, garam, dan asam jawa.
6. Rebus larutan jamu dengan api kecil hingga mendidih sambil diaduk.
7. Tambahkan air perasan jeruk nipis.
8. Matikan kompor dan angkat panci.

9. Saring beras kencur.
10. Beras kencur dapat dinikmati hangat atau dingin.

Manfaat

Manfaat beras kencur, antara lain sebagai berikut.

1. Menghilangkan pegal-pegal pada tubuh.
2. Sebagai penyegar tubuh setelah bekerja.
3. Meringankan batuk.
4. Meningkatkan nafsu makan.
5. Meredakan flu.
6. Meredakan radang tenggorokan.
7. Mengencangkan perut setelah melahirkan.
8. Melancarkan peredaran darah.

3. Cabe Puyang

Bahan

- 50 gram cabai jamu
- 100 gram lempuyang
- 5 ruas kunyit
- 1 sendok teh biji kedawung
- 3 ruas jahe
- 5 mata asam jawa
- 250 gram gula kelapa
- $\frac{1}{4}$ sendok teh garam
- 3 liter air



Cabe puyang

Sumber: dokumen penulis

Bahan dasar jamu cabe puyang adalah cabai jamu dan rimpang lempuyang. Bahan lain yang ditambahkan pada jamu ini sangat bervariasi, baik jenis maupun jumlahnya.

Selain sebagaimana yang telah disebutkan di atas, ada bahan-bahan lain yang dapat ditambahkan pada jamu cabe puyang, antara lain adas, pulosari, dan keningar.

Langkah-langkah pembuatan

1. Cuci cabai jamu, lempuyang, kunyit, biji kedawung, dan jahe hingga bersih.
2. Kupas kunyit, kemudian gerus kasar bersama bahan-bahan lain yang sudah dicuci.
3. Didihkan air, kemudian masukkan semua bahan yang sudah digerus.
4. Tambahkan gula dan garam.
5. Masak hingga matang dan air sedikit menyusut sambil sesekali diaduk.
6. Dinginkan rebusan jamu, kemudian saring.
7. Jamu cabe puyang siap untuk diminum. Jamu ini dapat diminum hangat.

Manfaat

Manfaat jamu cabe puyang, antara lain sebagai berikut.

1. Menghilangkan pegal dan linu-linu pada tubuh.
2. Menghilangkan dan menghindarkan kesemutan.
3. Menghilangkan demam.
4. Menambah butiran darah merah bagi penderita kurang darah atau anemia.

5. Meredakan nyeri otot.
6. Menambah nafsu makan.

4. Pahitan

Bahan

- 300 gram daun sambiloto
- 0,5 ons brotowali
- 15 batang serai
- 2 ons laos
- 1 ons babakan pule
- 2 ons daun meniran
- 2 ons lempuyang
- 4 ons temulawak
- 3 ruas temu ireng (temu hitam)
- Garam secukupnya
- 3 liter air



Pahitan

Sumber: dokumen penulis

Bahan dasar jamu pahitan adalah daun sambiloto. Namun, racikan pahitan sangat bervariasi. Ada penjual jamu gendong yang membuat jamu ini dengan bahan dasar sambiloto saja, ada pula yang menambahkan bahan-bahan.

Selain seperti yang disebutkan di atas, bahan lain yang biasanya ditambahkan untuk membuat jamu pahitan, antara lain widoro laut, doro putih, asam jawa, dan adas. Sebaiknya jamu pahitan dicampur dengan

berbagai rempah-rempah agar khasiatnya untuk kesehatan menjadi optimal.

Langkah-langkah pembuatan

1. Cuci semua bahan hingga bersih, kecuali garam.
2. Bahan-bahan yang sudah dicuci, dipotong kecil-kecil, kemudian gerus kasar menggunakan alu dan lumpang atau cobek dan ulekan.
3. Rebus bahan yang sudah digerus sampai mendidih dan matang.
4. Tunggu hingga air rebusan jamu berwarna agak kehitaman dan mengeluarkan aroma harum pahit.
5. Matikan kompor dan angkat panci.
6. Saring ramuan jamu.
7. Jamu pahitan siap disajikan.

Manfaat

Manfaat jamu pahitan, antara lain sebagai berikut.

1. Mengatasi gatal-gatal.
2. Mengatasi kencing manis.
3. Menghilangkan bau badan.
4. Menurunkan kolesterol.
5. Mengatasi perut kembung/sebah.
6. Mengatasi pegal.
7. Meredakan pusing.
8. Melangsingkan tubuh.

5. Kunci Sirih

Bahan

- 100 gram temu kunci
- 50 gram jahe
- 10 lembar sirih
- 15 gram buah majakani
- 25 gram asam jawa
- 50 gram kunyit
- 25 gram buah delima
- 10 butir merica
- 250 gram gula kelapa
- $\frac{1}{4}$ sendok teh garam
- 2 liter air



Kunci sirih

Sumber: dokumen penulis

Bahan baku jamu kunci sirih adalah rimpang kunci dan daun sirih. Namun, ada bahan-bahan lain yang biasanya ditambahkan untuk membuat jamu ini.

Selain sebagaimana disebutkan di atas, ada bahan-bahan lain yang kerap kali digunakan untuk campuran jamu kunci sirih, antara lain, buah pinang, kunci pepet, manis jangan, kayu legi, beluntas, dan kencur.

Langkah-langkah pembuatan

1. Cuci semua bahan hingga bersih, kecuali gula dan garam.
2. Kupas kunyit, temu kunci, dan jahe, lalu iris tipis-tipis.

3. Tumbuk kunyit, temu kunci, dan jahe bersama buah delima, merica, majakani, asam jawa, dan garam.
4. Didihkan air, kemudian masukkan semua bahan yang sudah ditumbuk.
5. Masak jamu hingga matang dan airnya sedikit menyusut sambil diaduk-aduk.
6. Saring jamu.
7. Jamu kunci sirih siap disajikan.

Manfaat

Manfaat jamu kunci sirih, antara lain sebagai berikut.

1. Mengobati keputihan.
2. Menghilangkan bau badan.
3. Mengecilkan perut.
4. Memperkuat tulang dan gigi.

6. Kudu Laos

Bahan

- 100 gram buah mengkudu/pace
- 50 gram lengkuas muda
- 3 siung bawang putih
- 3 buah cabe jamu
- 25 gram asam jawa
- 3 lembar daun pandan
- 1 sendok teh biji kedawung



Kudu laos

Sumber: dokumen penulis

- 5 butir merica
- 250 gram gula batu
- $\frac{1}{4}$ sendoh teh garam
- 3 liter air

Nama jamu ini diambil dari bahan utama yang digunakan untuk membuatnya. Kudu berasal dari kata mengkudu, sedangkan laos merupakan sebutan lain untuk lengkuas.

Sesuai dengan namanya, bahan utama untuk membuat jamu ini adalah buah mengkudu dan rimpang lengkuas. Namun, untuk menambah manfaat jamu kudu laos untuk kesehatan, bahan-bahan lain dapat ditambahkan untuk membuat jamu ini sebagaimana dapat dilihat pada paparan di atas.

Langkah-langkah pembuatan

1. Cuci semua bahan hingga bersih, kecuali gula dan garam.
2. Kupas buah mengkudu dan lengkuas, kemudian iris tipis-tipis.
3. Tumbuk atau gerus buah mengkudu, lengkuas, cabe jamu, bawang putih, asam jawa, biji kedawung, dan garam.
4. Didihkan air, lalu masukkan bahan-bahan yang sudah ditumbuk.

5. Tambahkan daun pandan, gula batu, dan butiran merica.
6. Masak jamu hingga matang dan airnya sedikit menyusut sambil diaduk-aduk pelan.
7. Saring jamu.
8. Jamu kudu laos siap disajikan.

Manfaat

Manfaat jamu kudu laos, antara lain sebagai berikut.

1. Menurunkan tekanan darah.
2. Melancarkan peredaran darah.
3. Menghangatkan badan.
4. Membuat perut terasa nyaman.
5. Menambah nafsu makan.
6. Melancarkan haid.
7. Menyegarkan badan.

7. Uyup-Uyup atau Gepyokan

Bahan

- 100 gram daun katu
- 50 gram kunyit
- 50 gram daun beluntas
- 25 gram kencur
- 25 gram temulawak
- 25 gram asam jawa
- 250 gram gula kelapa



Uyup-uyup atau gepyokan
Sumber: dokumen penulis

- 3 buah jeruk nipis
- $\frac{1}{4}$ sendok teh garam
- 3 liter air

Bahan baku jamu uyup-uyup sangat bervariasi. Bahan yang digunakan antara satu penjual jamu gendong dengan penjual lainnya tidak selalu sama. Namun, beberapa bahan umumnya digunakan para penjual jamu, seperti daun katu dan rempah-rempah.

Langkah-langkah pembuatan

1. Cuci semua bahan hingga bersih, kecuali gula dan garam.
2. Kupas kulit kunyit, kencur, dan temulawak. Iris tipis-tipis, kemudian gerus kasar.
3. Didihkan air, lalu masukkan daun katu dan asam jawa yang sudah diambil bijinya.
4. Tambahkan kulit kunyit, kencur, dan temulawak yang sudah ditumbuk; gula kelapa; dan garam.
5. Masak hingga matang dan air sedikit menyusut sambil sesekali diaduk.
6. Saring jamu.
7. Jamu uyup-uyup siap disajikan

Manfaat

Manfaat jamu uyup-uyup, antara lain sebagai berikut.

1. Meningkatkan produksi air susu ibu.
2. Menghilangkan bau badan yang kurang sedap.

3. Mendinginkan perut.
4. Menyegarkan tubuh.

8. Sinom

Bahan

- 250 gram daun sinom atau daun asam
- 25 gram kunyit
- 250 gram gula batu
- 2 ruas jari kayu manis
- 5 butir kapulaga
- $\frac{1}{4}$ sendok teh garam
- 3 liter air



Sinom

Sumber: dokumen penulis

Hampir semua penjual jamu gendong menggunakan bahan-bahan yang hampir sama untuk membuat jamu sinom. Namun, kadang ada beberapa penjual tidak menambahkan sinom ke dalam jamu sinom yang mereka buat.

Langkah-langkah pembuatan

1. Cuci daun asam, kunyit, kayu manis, dan kapulaga hingga bersih.
2. Kupas kunyit, iris tipis-tipis, kemudian tumbuk kasar.
3. Didihkan air dan masukkan semua bahan.

4. Masak dengan api kecil hingga matang dan air sedikit menyusut.
5. Saring jamu.
6. Jamu sinom siap disajikan.

Manfaat

Manfaat jamu sinom, antara lain sebagai berikut.

1. Menghilangkan rasa pahit setelah minum jamu lain yang rasanya pahit.
2. Meredakan panas dalam.
3. Meredakan sariawan.
4. Melancarkan pencernaan.
5. Menyegarkan tubuh.

Daftar Pustaka

- Dra. Suharmiati,M.Si., Apt.2003. *Menguak Tabir & Potensi Jamu Gendong*. Jakarta: AgroMedia.
- Murtie, Afin. 2015. *Sehat dengan Jamu Gendong Khas Jawa*. Klaten: Cable Book.
- Santoso, Hieronymus. 1998. *Tanaman Obat Keluarga 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Santoso, Hieronymus. 1998. *Tanaman Obat Keluarga 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Santoso, Hieronymus. 1998. *Tanaman Obat Keluarga 3*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tim Penyusun. 2015. *100 Top Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan-Balai Besar Litbang Tanaman Obat dan Obat Tradisional.
- <http://isparmo.web.id/2014/10/18/cara-membuat-gula-merah-kelapa-gula-jawa/>
- <http://jamumbahyah.blogspot.co.id/2012/12/sejarah-jamu.html>
- <http://penulispro.net/2015/08/khasiat-jamu-pahitan-dan-cara-membuatnya/>
- <http://www.sitilatifah.com/2014/09/jamu-menyingkap-sejarah-kesehatan-nenek.html>

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

<https://kebudayaan.kemdikbud.go.id/bkborobudur/jenis-dan-bentuk-pengobatan-pada-relief-candi-borobudur.html>

<https://kumparan.com/potongan-nostalgia/sekilas-sejarah-jamu-gendong-1502377920982>

<https://www.vemale.com/ragam/69243-filosofi-jamu-indonesiaku.html>

https://www.vemale.com/ragam/69243-filosofi-jamu-indonesiaku-2.html?utm_source=Detail-Artikel-Pagging&utm_medium=pagging-number&utm_campaign=vem-annual-report&utm_content=next-pagging-2

https://www.vemale.com/ragam/69243-filosofi-jamu-indonesiaku-3.html?utm_source=Detail-Artikel-Pagging&utm_medium=pagging-number&utm_campaign=vem-annual-report&utm_content=next-pagging-3

<https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kuliner/640794-mengenal-jamu-awet-muda-raja-raja-jawa>

<http://www.idsejarah.net/2017/10/batu-pipisan.html>

Glosarium

Bakul: wadah yang terbuat dari anyaman bambu atau rotan dengan mulut berbentuk lingkaran dan bagian bawahnya berbentuk segi empat. Ukuran bagian bawah lebih kecil daripada ukuran bagian mulutnya.

Batu andesit: batuan keras, biasanya digunakan sebagai bahan bangunan.

Boreh: bedak basah

Biduran: reaksi kulit yang ditandai dengan bilur berwarna merah atau putih yang terasa gatal.

Bermeditasi: memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.

Bobok: daun, umbi-umbian, atau bahan lain yang dilumatkan dengan batu penggiling alat lainnya, yang digunakan sebagai obat luar dengan cara menempelkannya pada bagian yang sakit.

Sangrai: menggoreng tanpa minyak.

Egoistis: bersifat mementingkan diri sendiri.

Ekspedisi: perjalanan penyelidikan ilmiah di suatu daerah yang kurang dikenal. Arti lain dari kata ekspedisi adalah pengiriman tentara untuk menaklukkan musuh di suatu daerah yang jauh letaknya.

Era: masa

Fitrah: kesucian/sifat asal.

Komoditas: barang dagangan utama.

Legit: manis sekali

Leluhur: nenek moyang.

Lurik: kain tenun yang coraknya berjalur-jalur.

Meracik: mencampur bahan-bahan untuk dijadikan jamu (obat).

Mumi: mayat yang diawetkan dng jalan pembalseman.

Nira: air manis sadapan dari mayang enau, nyiur, dan sebagainya.

Nusantara: sebutan bagi seluruh wilayah kepulauan Indonesia.

Pengayom: orang yang mengayomi.

Perkakas: segala yang dapat dipakai sebagai alat, seperti untuk makan, bekerja di dapur, dan perang.

Prasasti: piagam yang tertulis pada batu, tembaga, dan sebagainya.

Rimpang: umbi atau akar yang bercabang-cabang seperti jari.

Sistematis: teratur menurut sistem.

Tradisional: sikap dan cara berpikir serta bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun.

Wiku: pendeta pertapa.

Biodata Penulis



Nama lengkap : Sukini
Ponsel : 08570077399
Pos-el : keen_august@yahoo.com
Akun Facebook : Sukiny Dawud
Bidang keahlian : penulisan dan editing

Riwayat pekerjaan/profesi (10 tahun terakhir):

1. 2011–kini : penulis dan editor lepas
2. 2002–2011: editor di penerbit Tiga Serangkai Solo

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S-1: Komunikasi Universitas Padjdjaran Bandung
(1993—1998)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional (2012)
2. Dahsyatnya Dunia! Kumpulan Fakta Paling Unik dan Asyik dari Seluruh Dunia (2012)
3. Recharge Your Spirit (2014)
4. Mitigasi Bencana Banjir (2015)
5. Don't Say Go But Say Lets's Go (2015)
6. Jokowi Memimpin dengan Hati (2017)
7. Tips Berhemat Ala Emak Kreatif (2017)
8. Kreatif Adalah Koentji (2018)

Informasi Lain:

Lahir di Boyolali, 23 Agustus 1974. Telah aktif menulis sejak masih kuliah. Beberapa tulisannya (cerpen dan artikel) pernah dimuat di tabloid dan majalah di Bandung serta Jakarta. Pernah pula menjadi juara lomba penulisan tingkat Provinsi Jawa Barat dan nasional. Bergelut di bidang perbukuan, telah memacu semangatnya untuk dapat menulis buku. Beberapa bukunya yang telah diterbitkan.

Biodata Penyunting

Nama : Dwi Agus Erinita
Pos-el : nitasugijono2013@gmail.com
Bidang Keahlian : Penyuntingan

Riwayat Pekerjaan

1. Staf Subbidang Revitalisasi, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
2. Penyunting, dan ahli bahasa di Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (2014—sekarang)

Riwayat Pendidikan

1. S-1 Fakultas Sastra Universitas Indonesia, (1991)
2. S-2 Linguistik Program Pascasarjana Universitas Indonesia (2012)

Informasi Lain

Lahir di Jakarta, 20 Agustus 1972. Pernah mengikuti sejumlah pelatihan dan penataran kebahasaan dan kesastraan, seperti penataran penyuluhan, penataran penyuntingan, penataran semantik, dan penataran leksikografi. Selain itu, ia juga aktif mengikuti berbagai seminar dan konferensi, baik nasional maupun internasional.

Masyarakat Nusantara memiliki banyak sekali perbendaharaan jamu. Salah satu jenis jamu yang sangat populer di Indonesia, bahkan hingga mancanegara adalah jamu gendong. Selain memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, fakta-fakta seputar jamu gendong juga sangat menarik untuk ditelisik.

Minuman kesehatan ini telah melewati sejarah panjang dan mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Beberapa jenis jamu gendong juga mengandung ajaran-ajaran luhur yang mencerminkan kearifan lokal masyarakat di masa lalu. Buku ini memaparkan cara pembuatan dan manfaat jamu gendong. Juga pengetahuan-pengetahuan luhur di balik keberadaan jamu gendong.



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur

ISBN 978-602-937-525-6

