

**LITERATURE REVIEW: EKSTRAKSI TANAMAN OBAT KELUARGA TEMU HITAM
(*Curcuma aeruginosa* Roxb.) SEBAGAI UPAYA PENAMBAH NAFSU MAKAN ANAK**

Yauwan Tobing Lukiyono¹, Ersalina Nidianti², Salfa Salsabilah Zain³

^{1,2,3} Prodi DIV Analis Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya

ABSTRACT

*Indonesia is one of the countries in the world that has very diverse and very large amounts of wealth, such as a wealth of plants and animals. As for the wealth of plants in question, such as the existence of plants that have properties for body health and growth and development. Many mothers and caregivers complain about decreased appetite because if energy and nutritional needs are not met there will be a slowdown in physical growth, mental development and mental retardation. One of the plants that can be used to increase appetite is black temu (*Curcuma aeruginosa* Roxb). Black rhizome belongs to the Zingiberaceae family, contains black compounds including essential oils, tanin, curikumol, kurkumenol, isokurkumelon, kurzerenon, kurdion, kurkumolactone, germakron and curcumin. The purpose of conducting this research is to find out further benefits and prove whether the content of black rhizome can increase appetite in children. This study uses the literature method by seeking various sources from previous researchers which are then used as reference material for this article. The results obtained show that the content of essential oils has the potential to reduce fat so that it can trigger appetite, while the content of curcuminoids can cause relaxation of the intestine in the gastrointestinal tract which can help digestion of food and absorption of food ingredients by increasing the work of the stomach so that the stomach feels empty. The conclusion obtained is that these two ingredients can increase appetite in children so that they can get their appetite back and the energy and nutritional needs of their ody will be fulfilled perfectly.*

Keyword : Black temu (*Curcuma aeruginosa* Roxb.), Essential oil, Curcuminoids, Appetite enhancer

ABSTRAK

Indonesia adalah salah satu negara di dunia yang mempunyai hasil kekayaan yang sangat beragam dengan jumlah yang sangat besar, seperti kekayaan tumbuhan dan hewan. Adapun kekayaan tumbuhan yang dimaksud seperti adanya tumbuhan yang memiliki khasiat untuk kesehatan tubuh serta tumbuh kembang. Para ibu dan pengasuh anak banyak mengeluhkan tentang penurunan nafsu makan karena jika kebutuhan energi dan nutrisi tidak terpenuhi, maka akan terjadi perlambatan pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan keterbelakangan mental. Salah satu tanaman yang dapat digunakan untuk menambah nafsu makan adalah tanaman temu hitam (*Curcuma aeruginosa* Roxb.). Temu hitam termasuk famili Zingiberaceae, yang mengandung senyawa antara lain minyak atsiri, tanin, kurikumol, kurkumenol, isokurkumelon, kurzerenon, kurdion, kurkumolactone, germakron, dan curcumin. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui manfaat serta membuktikan apakah kandungan dari temu hitam bisa untuk penambah nafsu makan pada anak. Penelitian ini menggunakan metode literatur dengan mencari berbagai sumber dari penelitian terdahulu yang kemudian dijadikan bahan acuan untuk membuat artikel ini. Hasil yang didapatkan yaitu kandungan minyak atsiri berpotensi menurunkan lemak sehingga dapat meningkatkan nafsu makan, sedangkan kandungan kurkuminoid dapat menyebabkan relaksasi usus, dapat membantu pencernaan makanan dan penyerapan bahan makanan dengan cara meningkatkan kerja lambung, sehingga lambung terasa kosong. Kesimpulan yang didapatkan yaitu kedua kandungan tersebut dapat meningkatkan nafsu makan pada anak sehingga membuat anak mendapatkan nafsu makannya kembali serta kebutuhan energi dan nutrisi pada tubuh anak akan terpenuhi dengan sempurna.

Kata Kunci : Temu hitam (*Curcuma aeruginosa* Roxb.), Minyak atsiri, Kurkuminoid, Penambah nafsu makan

Corresponding author: Yauwan Tobing Lukiyono, Prodi DIV Analis Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. **E-mail:** tobing@unusa.ac.id. No. HP 085755309474

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang memiliki hasil kekayaan alam yang sangat beragam dengan jumlah yang terhitung besar. Kekayaan yang ada di Indonesia meliputi kekayaan tumbuhan serta kekayaan hewan. Adapun kekayaan tumbuhan yang dimaksud seperti adanya tumbuhan-tumbuhan yang berkhasiat baik bagi kesehatan tubuh serta tumbuh kembang. Kekayaan hewan di perairan indonesia yaitu terdapat lebih dari 4000 spesies ikan yang hidup dan berkembang di wilayah Indonesia [1].

Adapun tumbuhan-tumbuhan yang memiliki khasiat tinggi seperti contohnya tanaman obat keluarga. Tanaman obat keluarga menjadi salah satu obat tradisional yang telah hadir sejak zaman dahulu.

Obat-obatan tradisional tentunya memiliki manfaat bagi tubuh karena di dalam obat-obatan tradisional memiliki kandungan yang lebih alami dibandingkan dengan obat-obatan yang diproduksi dari bahan kimia, sehingga obat-obatan tradisional memiliki pengaruh yang lebih kecil dan membantu tubuh untuk tetap

sehat.[2] Perkembangan produksi tanaman obat semakin pesat karena masyarakat mulai sadar akan manfaat dari tanaman obat. Masyarakat menyadari akan pentingnya kembali ke alam dengan memanfaatkan bahan alam tersebut sebagai obat [3].

Nafsu makan diartikan sebagai keinginan psikologis untuk makan. Terdapat beberapa gangguan pola makan yang sering dialami oleh anak-anak, seperti anak menolak makan dan meminta jenis makanan tertentu [1]. Para ibu dan pengasuh anak banyak mengeluhkan tentang penurunan nafsu makan.

Hal ini disebabkan karena pada usia anak yang aktif bergerak, mengakibatkan aktivitas fisik yang dilakukan akan bertambah. Dengan begitu, kebutuhan energi anak harus mencukupi dengan jumlah kebutuhan energi dan nutrisi yang ada dalam tubuhnya. Berdasarkan hal tersebut, apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan mengakibatkan perlambatan pertumbuhan fisik, perkembangan otak serta keterbelakangan mental [2].

Salah satu jenis tanaman obat yang dapat digunakan untuk menambah nafsu makan adalah temu hitam atau dalam bahasa latin disebut *Curcuma aeruginosa Roxb*. Temu Hitam (*Curcuma aeruginosa Roxb*) adalah salah satu rempah asli Indonesia yang biasa digunakan sebagai bahan campuran obat atau jamu [4]. Temu hitam (*Curcuma aeruginosa Roxb*) termasuk ke dalam famili *Zingiberaceae* yang mengandung beberapa senyawa, seperti minyak atsiri, tanin, curikumol, kurkumenol, isokurkumelon, kurzerenon, kurdion, kurkumolactone, germakron, dan curcumin.

Temu hitam (*Curcuma aeruginosa Roxb*) memiliki rasa pahit. Tumbuhan ini memiliki khasiat sebagai penambah nafsu makan, dikarenakan dalam temu hitam mengandung minyak atsiri yang berpotensi menurunkan lemak, sehingga dapat menambah nafsu makan (Adiant dkk, 2020). Selain itu, kandungan kurkuminoid yang terdapat di temu hitam dapat menyebabkan relaksasi usus di saluran cerna, sehingga membantu mencerna makanan dan menyerap bahan makanan dengan cara meningkatkan kinerja lambung yang menyebabkan lambung terasa kosong, kemudian akan mengirimkan sinyal ke otak yang berdampak terhadap peningkatan atau menimbulkan rasa lapar [5].

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat lebih jauh tentang tanaman obat keluarga temu hitam (*Curcuma aeruginosa roxb*) serta membuktikan apakah kandungan dari temu hitam dapat digunakan untuk menambah nafsu makan pada anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literatur dengan mencari berbagai sumber yang berhubungan dengan temu hitam (*Curcuma aeruginosa roxb*) dari penelitian terdahulu yang kemudian dijadikan sebagai bahan acuan dalam pembuatan artikel ekstraksi tanaman obat keluarga temu hitam (*Curcuma aeruginosa roxb*) sebagai upaya penambah nafsu makan pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kandungan yang telah dijelaskan pada pendahuluan di atas, temu hitam banyak mengandung minyak atsiri dan juga kurkuminoid yang dapat membantu dalam meningkatkan nafsu makan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [1], mengatakan bahwa terapi herbal yang diberikan kepada anak-anak untuk menambah nafsu makan, yaitu rebusan temu hitam dengan dosis 125 ml yang diperoleh dari merebus 40gram temu hitam. Dianjurkan untuk mengkonsumsi rebusan sesaat sebelum makan karena rebusan temu hitam akan langsung bekerja di lambung. Rebusan temu hitam tidak diberikan setiap hari, karena penggunaan berulang selama 30 hari dapat menyebabkan nekrosis sel.

Minyak atsiri yang terdapat di temu hitam berkhasiat sebagai tokinum yang berfungsi untuk menambah nafsu makan. Kurkumin dalam temu hitam dapat digunakan untuk memperbaiki kelainan pada kantong empedu. Selain itu, temu hitam memiliki sifat hangat yang dapat menambah nafsu makan. Dikarenakan rebusan temu hitam ditujukan untuk anak-anak, maka untuk mengurangi rasa pahit dapat ditambahkan gula merah saat merebus temu hitam. Hal ini akan memberikan rasa yang lebih manis sehingga anak tidak menolak untuk meminumnya [5,6].

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kandungan dari temu hitam yaitu minyak atsiri dan kurkuminoid dapat membantu meningkatkan nafsu makan pada anak. Kandungan minyak atsiri berpotensi menurunkan lemak, sehingga dapat memicu nafsu makan, sedangkan kandungan kurkuminoid dapat menyebabkan relaksasi usus, membantu mencerna makanan, dan menyerap bahan makanan dengan meningkatkan kinerja lambung sehingga lambung terasa kosong. Konsumsi rebusan temu hitam membuat anak mendapatkan nafsu makannya kembali sehingga kebutuhan energi dan nutrisi pada tubuh anak akan terpenuhi dengan sempurna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini.

Semoga dengan adanya artikel ini dapat dipergunakan sebagai bahan acuan untuk peneliti-peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adiant, M., Pramesti Ella, R. dan Puruhito Frederik, E. (2020). Combination therapy of massage and temu ireng. *Journal of Vocational Health Studies*, 4(1):1–4
2. Amaliah, D. (2018). Uji Fitokimia Dan Aktivitas Antioksida Ekstrak Metanol Rimpang Temu Hitam (*Curcuma aeruginosa Roxb.*) *Prosiding Seminar Nasional Kimia 2018 Kimia FMIPA UNMUL*:23–26.
3. Baharun, K. et al. (2013). Daya antibakteri berbagai konsentrasi minyak atsiririmpang temu hitam (*Curcuma aeruginosa roxb.*) terhadap *bacillus subtilis* dan *staphylooccus aureus* secara in vitro. *Jurnal Biologi*, 2(4):16-24
4. Hestianah, E., Hidayat, N. dan Koesdarto, S. (2010). Addition time interval effect of temu ireng (*Curcuma aeruginosa Roxb.*) extract to male mice (*Mus musculus*) liver histopathological description 1. *Veterinaria Medika*, 3(1):41–44.
5. Kusumawati, D. H. dan Putri, W. D. R. (2013) Karakteristik fisik dan kimia edible film patijagung yang diinkorporasi dengan perasan temu hitam. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 1(1):90–100.
6. Sekarini, A. A. A. D., Krissanti, I., & Syamsunarno, M. R. A. (2020). Efektivitas antibakteri senyawa kurkumin terhadap foodborne bacteria: tinjauan curcuma longa untuk mengatasi resistensi antibiotik. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 2(4): 538-547.
7. Septiani, P. E. (2019). edukasi gizi penanganan kesulitan makan anak usia 3- 6 tahun Di Kelurahan Dasan Cermen. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1):105–111.