

## MANFAAT SIRIH JEPANG

Mungkin tanaman ini banyak terdapat di tempat yang lembab atau tergenang air dan terdapat juga di sawah dan di parit. Yang menyebut tumbuhan ini sirih cina atau ketumpang air, ada juga bilang sirih bumi, masih banyak nama-nama lokal dari tumbuhan dengan nama latin *Peperomia pellucida* ini.

Tumbuhan ini seringkali dianggap gulma karena kerap tumbuh di sela-sela tanaman budidaya. Ia biasa tumbuh liar di pot, pinggir sungai, pekarangan atau halaman sekitar rumah, terutama di tempat udara lembab ketika musim hujan.

Ketika mengecek lapak-lapak penjualan online, sirih cina mulai diperjualbelikan dengan harga bervariasi, dan lumayan tinggi, per kilogram ada sampai lebih Rp75.000. Satu batang bibit ada seharga Rp500, Rp1.000, dan beberapa batang ada yang Rp3.000 atau lebih.

Sabhana Azmy, sarjana Agronomi dan Hortikultura, Institut Pertanian Bogor mengatakan, sirih cina merupakan tumbuhan herbal dari Amerika Serikat tetapi tumbuh liar dan mudah didapat di Indonesia. Ia biasa muncul di pekarangan, atau tempat lembab.



Sirih bumi atau ketumpang air. Ia tumbuh liar di berbagai tempat termasuk di pagar. Foto: Gafur Abdullah/ Mongabay Indonesia

Daunnya berbentuk seperti daun sirih tetapi lebih kecil dan lebih tebal serta berair dengan tekstur lunak. Juga mempunyai perakaran dangkal dan batang sekulen (berair) berwarna cerah. “Tinggi tumbuhan sekitar 15 cm-45 cm,” katanya, kepada *Mongabay*, baru-baru ini.

Heyne (1987) dalam buku berjudul “Tumbuhan Berguna Indonesia” menjelaskan, tumbuhan ini setinggi 10–20 cm dengan batang tegak, lunak dan berwarna hijau muda. Daun tunggal dengan kedudukan spiral, bentuk lonjong, panjang 1-4 cm, lebar 1,5–2 cm, ujung runcing, pangkal bertoreh, tepi rata, pertulangan melengkung, permukaan licin, lunak, dan berwarna hijau.

Bunga berbentuk bulir, terletak di ujung batang atau di axila daun, panjang bulir 2–3 cm, tangkai lunak, berwarna putih kekuningan. Akar serabut, putih dan perakaran tidak dalam.

Ketumpang air merupakan tumbuhan tidak terlalu berair alias sedikit kering. Bahkan, tumbuhan ini biasa ditemukan menempel pada tembok atau gulma di pot-pot bunga.

### **Manfaat sirih cina?**

Ganiyat Oloyede, Patricia Onocha, dan Bamidele B Olaniran Universitas Ibadan, dalam buku ‘Skrining fitokimia, toksisitas, antimikroba dan antioksidan ekstrak daun sirih cina dari Nigeria’ menyebutkan, tumbuhan ini secara tradisional bermanfaat dalam mengobati beberapa penyakit, seperti abses, bisul, jerawat, radang kulit, penyakit ginjal dan sakit perut. Manfaat lain juga sebagai obat sakit kepala, dan demam.

Hasil penelitian Susie O Sio menyatakan, tumbuhan ini sebagai alternatif pengobatan asam urat.

Menurut Mappa, T., H.J., E. and K.N., 2013, dalam hasil penelitian berjudul “Formulasi Gel Ekstrak Daun Sasaladahan (*Peperomia pellucid L.*) dan Uji Efektivitasnya terhadap Luka Bakar pada Kelinci pada Jurnal Ilmiah Farmasi, memberikan penjelasan sirih cina ini sebagai obat penyembuhan luka.

Lalu, peneliti dari Institut Teknologi California Eric J Fielding Sebastien Leprince, dan Anthony Sladen dari Pusat Penelitian Ilmiah Nasional Prancis dalam penelitiannya menjelaskan, potensi tumbuhan suruhan sebagai senyawa antikanker, antimikroba dan antioksidan.

“Dari kandungan itu, sirih cina memiliki potensi untuk menghambat pertumbuhan bakteri, sebagai antiseptik dan antimikroba,” katanya kepada *Mongabay*, baru-baru ini.

“Nissa Wargadipura, pendiri Pesantren Ekologi Ath Thaariq, Garut, mengenal tumbuhan ini sebagai sirih bumi. Sirih cina atau sirih bumi ini termasuk *wildfood* atau pangan liar. “Sirih bumi ini masuk *superfood*. Meskipun, mungkin di kalangan petani dianggap gulma. Kenapa? Bisa jadi rantai pengetahuan lokal tentang ini sudah hampir terputus. Maka ini tugas kita untuk menginformasikan lewat media apapun, katanya.

Sirih bumi ini, sebenarnya termasuk tanaman obat, seperti buat menurunkan darah tinggi, mendinginkan dingin perut kalau panas. “Kalau panas dalam, obatnya ini. Cara mengkonsumsinya, bisa dimakan langsung atau buat minuman macam teh. Kalau untuk pangan ia satu bahan untuk pecel.”

Nissa dan keluarga biasa jadikan sirih bumi sebagai obat maupun makanan. “Kami biasa untuk bakwan. Bahan bakwan harus dicampur dengan makanan yang lain.”

Tanaman ini, katanya, bisa dikonsumsi semua dari akar, batang daun dan buah. “Jadi bahan pecel sangat enak.”

Manfaat sirih cina yang pertama untuk kesehatan adalah bisa mengatasi arthritis rheumatoid. Untuk mendapatkan manfaat ini, kamu bisa membuatnya menjadi jus batang dan daun sirih cina. Lalu konsumsi secara rutin setiap pagi dan malam hari.

Namun, kamu tetap harus berhati-hati. Karena obat herbal ini bisa memberikan efek secara langsung dalam waktu yang cepat setelah kamu mengonsumsinya.

Kandungan pada Tumbuhan Sirih Cina (*Peperomia pellucida*):

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Septian Kurniasari, Dosen Program Studi D3 Farmasi di Universitas Islam Madura mengungkap beragam kandungan yang dimiliki oleh tumbuhan sirih cina atau *Peperomia pellucida*, yaitu: triterpenoid, alkaloid, saponin, flavonoid, kalsium oksalat. minyak esensial atau minyak atsiri.

Kandungan pada daun sirih cina itulah yang diklaim memberikan khasiat untuk kesehatan serta kesembuhan dari beragam jenis penyakit.

Adapun manfaat Daun Sirih Cina untuk mengobati berbagai penyakit diantaranya :

### **Mengobati Fraktur**

Melalui penelitian yang pernah dilakukan, daun sirih cina mengandung mineral yang berfungsi untuk menyembuhkan tulang secara lebih cepat.

Bagi kamu yang memiliki masalah pada tulang, maka bisa mengonsumsi ekstrak daun sirih cina yang akan mempercepat proses penyembuhan patah tulang dengan lebih efektif.

Di dalam sirih cina juga memiliki sifat antiinflamasi. Di mana dengan mengonsumsi ekstrak daun sirih cina dipercaya mampu untuk meringankan gejala peradangan. Misalnya saja kulit yang mengalami kemerahan, terasa panas, dan bengkak. Tidak hanya itu saja, aktivitas antiinflamasi di dalam daun sirih cina mampu untuk bekerja secara efektif dan signifikan.

### **Mengobati Penyakit Kanker**

Manfaat sirih cina lainnya adalah bisa mengobati penyakit kanker. Tanaman yang dianggap gulma ini ampuh untuk mencegah dan melawan sel kanker melalui daunnya yang kamu konsumsi. Daun ini bisa diandalkan untuk menghambat pertumbuhan berbagai patogen, bakteri, serta senyawa radikal bebas yang merusak sel tubuh.

Setiap orang memiliki potensi untuk terkena depresi. Depresi bisa terjadi karena berbagai hal, misalnya seperti pekerjaan yang menumpuk, masalah keluarga, dan sebagainya. Untuk mengatasi masalah tersebut, kamu bisa memanfaatkan sirih cina.

Hal ini karena ada sebuah studi yang menemukan bahwa daun sirih cina memiliki aktivitas depresan. Jika kamu mengonsumsi ekstrak daun sirih dengan menggunakan dosis yang tepat, maka akan sangat membantu untuk mengobati gangguan rangsangan mental yang berlebih, tidak terkecuali depresi.

### **Memiliki Sifat Anti Jamur**

Manfaat sirih cina juga tidak terlepas dari kandungannya yang memiliki sifat anti jamur. Sifat anti jamur inilah yang mampu untuk melawan pertumbuhan jamur yang menyebabkan berbagai penyakit. Untuk menghindarkan kamu dari berbagai masalah kulit yang disebabkan oleh jamur, kamu bisa mengonsumsi ramuan dari sirih cina ini.

### **Mengobati Gangguan Sistem Kemih**

Di Filipina serta beberapa negara Asia, mereka memanfaatkan daun sirih cina untuk mengobati ginjal atau pun penyakit kencing yang dibuat dalam bentuk teh. Bagi kamu yang mengalami kondisi berupa penyakit kencing, maka bisa mengonsumsi air rebusan daun sirih cina sebagai obat herbal yang bisa diandalkan.

### **Meredakan Asam Urat**

Manfaat sirih cina juga bisa untuk meredakan asam urat. Kondisi ini memang menimbulkan rasa nyeri dan bisa menghambat aktivitasmu. Terkait hal ini pernah dilakukan sebuah penelitian pada tikus yang diberikan ekstrak daun sirih cina dan membuktikan mampu untuk menurunkan kadar asam urat sebanyak 44 persen di dalam darah.

Dari penelitian tersebut, maka senyawa yang ada di dalam sirih cina bisa digunakan untuk mengontrol kadar asam urat secara efektif.

### **Menurunkan Kolesterol**

Bagi kamu yang memiliki kadar kolesterol tinggi, maka akan sangat berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, kamu bisa menurunkannya dengan menggunakan sirih cina. Caranya adalah dengan mengonsumsi air rebusan sirih cina dengan dosis yang tepat.

Dengan begitu, kamu pun akan terhindar dari risiko penyakit stroke, jantung, dan penyakit lainnya yang berhubungan dengan kardiovaskular.

## **Menyehatkan Sistem Pencernaan**

Manfaat sirih cina berikutnya bagi kesehatan adalah bisa menyehatkan sistem pencernaan. Hal ini pun telah dilakukan penelitian dan ditemukan bahwa ekstrak daun sirih cina ampuh untuk menghambat kerusakan mukosa lambung, atau pun lapisan selaput lendir yang isinya kelenjar dan lubang lambung.

Selain penyakit diatas daun cina juga sirih digunakan untuk mengobati nyeri perut, abses, jerawat, bisul, kolik, sakit kepala, gangguan ginjal, dan nyeri rematik, terapi kanker payudara, impotensi, campak, dan cacar air.

Untuk menggunakannya, kamu hanya perlu merebus daun sirih cina dan meminum air rebusannya. Hal ini bisa mengatasi penyakit maag dan penyakit yang berhubungan dengan pencernaan.

## **Mengobati Luka Bakar**

Studi dengan judul “Formulasi Gel Ekstrak Daun Sasaladaha (*Peperomia pellucid L.*) yang dilakukan oleh Mappa, T., H.J., E. and K.N tahun 2013 menjelaskan jika daun sirih cina dapat digunakan untuk membantu menyembuhkan luka bakar.

## **Menurunkan risiko diabetes**

Menurut laman *SehatQ*, manfaat daun sirih cina cukup efektif untuk membantu menurunkan risiko diabetes. Hal ini dibuktikan sebuah penelitian yang mengungkapkan; jika menyuntikkan ekstrak daun sirih cina ke tikus yang menderita diabetes dapat menurunkan kadar gula dalam darahnya.

Di sisi lain, tikus tersebut juga menunjukkan penurunan jumlah kolesterol jahat (LDL), dan peningkatan kolesterol baik (HDL) di dalam darah. Meski begitu, untuk mengoptimalkan efek ini, kita tetap harus mengimbangi dengan mengontrol jenis makanan lainnya.

Cara mengolahnya ada yang dihancurkan, dicampur dengan air, dan dimasak atau dipanaskan.

## **Mengurangi peradangan pada kulit**

Manfaat sirih cina dipercaya dapat mengurangi peradangan yang terjadi pada kulit (ruam). Meski belum ada penelitian secara khusus terkait manfaat ini, namun daun sirih cina telah lama dijadikan alternatif penyembuhan radang kulit.

Cara menggunakan daun sirih cina sebagai obat radang kulit sangat mudah. Cukup rebus daun sirih cina, saring, dan minum air ekstrak rebusan sirih cina tersebut.

## **Efek Samping Daun Sirih Cina**

Sampai saat ini belum ditemukan adanya efek toksikologi daun sirih cina terhadap manusia. Kendati begitu, hati-hati dalam mengonsumsi daun sirih cina dalam jenis atau bentuk apapun. Selalu konsultasikan dengan dokter sebelum menggunakan obat herbal atau tumbuhan daun sirih cina.

Jangan menjadikan artikel ini sebagai pengganti saran dokter! Kunjungi dokter dan mintalah obat resep yang sesuai dengan segala penyakit atau keluhan Anda.

Beberapa risiko efek samping daun sirih cina berikut ini wajib untuk diwaspadai:

Gangguan pencernaan atau konstipasi.

Berbahaya untuk penderita asma karena meningkatkan risiko gejala asma.