

Khasiat dan Manfaat Temulawak diketahui memiliki banyak kebaikan untuk kesehatan, terutama untuk fungsi hati, ginjal dan jantung. Tapi, siapa sangka ternyata mengkonsumsi air rebusan temulawak juga berguna untuk melancarkan ASI bagi ibu menyusui.

Manfaat dan khasiat temulawak biasanya di kenal sebagai salah satu bahan baku pembuatan jamu. Namun tak sedikit yang mengetahui, ternyata bahan alami yang satu ini juga memiliki banyak khasiat yang istimewa untuk kesehatan. Dan berikut adalah penuturan selengkapnya seputar khasiat temulawak menurut para ahli.

Pada saat mendengar kata temulawak, apa yang ada di pikiran anda? bumbu masakan, jamu atau bahkan obat herbal? Jika anda menebak ketiganya, maka tebakan anda sangatlah tepat.

Nama Latin

Temulawak memiliki nama latin *Curcuma xanthorrhiza* adalah salah satu tanaman temu-temuan, berbentuk akar dan rimpang (batang di bawah tanah). Temulawak ini biasanya hidup di daerah dengan ketinggian 5-750 meter di atas permukaan laut.

Adapun selain sering kali di jadikan sebagai bumbu masakan ataupun jamu, Tak jarang bahan alami yang satu ini juga sering kali di jadikan sebagai salah satu bahan baku pembuatan obat herbal untuk mengatasi berbagai permasalahan kesehatan.

Baca Juga : [Bahaya Makanan Pedas Bagi Kesehatan Anda](#)

Khasiat dan Manfaat Temulawak untuk Kesehatan

Banyak para ahli yang menuturkan dalam penelitiannya, bahwa rimpang alami yang satu ini memiliki khasiat yang luar biasa bagi kesehatan. Dan berikut adalah rincian beragam

manfaat yang di miliki temulawak untuk kesehatan tubuh dan juga pengobatan alternatif beragam penyakit.

1. Mengatasi nyeri sendi

Manfaat lainnya dari temulawak adalah dapat mengurangi hingga meredakan nyeri sendi. Hal tersebut di karenakan kandungan curcumin yang terdapat di dalam rimpang alami ini di ketahui setara dengan 100 mgh fenibutazon, yang mana merupakan sejenis senyawa yang dapat mengurangi radang dan nyeri sendi.

Hal tersebut di buktikan dalam pengobatan herbal India yang telah di gunakan selama ribuan tahun lalu salah satunya untuk mengobati dan mencegah radang sendi. Sebuah studi pun di terbitkan pada tahun 2009 dalam *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, yang mana pasien yang di periksa bermasalah pada radang sendi lutut meminum ekstrak temulawak dan ibuprofen selama 6 minggu. Dan pada akhir penelitian di dapat bahwa ekstrak temulawak bekerja sama dengan baik oleh ibuprofen untuk mengurangi rasa sakit yang di sebabkan oleh arthritis tanpa menggali efek samping yang merugikan.

2. Menjaga kesehatan lambung dan mengatasi masalah pencernaan

Zat yang terdapat di dalam temulawak di ketahui mampu merangsang produksi empedu di kantong empedu, sehingga membantu meningkatkan pencernaan. Adapun khasiat temulawak lainnya memberikan dukungan terhadap berbagai masalah pencernaan termasuk gangguan lambung, kembung, gas (*dispepsia*) dan masalah pencernaan lainnya.

Sebuah studi pada tahun 2006 yang di terbitkan dalam sebuah jurnal *Clinical Gastroenterology dan Hepatology*, para pasien yang memakai suplemen temulawak setiap hari memiliki tingkat kekambuhan yang jauh lebih rendah di banding dengan pasien yang memakai plasebo selama 6 bulan.



3. Memelihara fungsi hati

Katagoga yang terdapat di dalam temulawak memiliki khasiat istimewa untuk menjaga kesehatan fungsi hati. Kandungan tersebut sendiri di ketahui mampu merangsang produksi hati dan merangsang pengosongan kantung empedu. Dalam sebuah uji klinik pada temulawak, di ketahui memberikan hasil enzim yang dapat berguna untuk menurunkan kadar SGOT dan SPGT dalam dosis 15-30 mg kurkumin.

4. Menurunkan lemak darah

Manfaat temulawak juga di ketahui menghasilkan fraksi kurkuminoid yang mana merupakan ekstrak temulawak. Ekstrak tersebut di ketahui mampu menurunkan kadar kolesterol total dan juga memberikan peningkatan pada kadar kolesterol HDL. Zat kurkuminoid di duga memiliki peranan penting dalam menurunkan lemak darah, yang tentu saja berdampak baik pada kesehatan jantung dan juga berdampak baik pada sistem kardiovaskuler dalam tubuh.

Baca juga : [Sejarah Kopi](#)

5. Mencegah kanker

Menurut sebuah studi yang di terbitkan pada tahun 2001 dalam Jurnal ilmiah "The Prostat" menemukan bahwasannya curcumin secara signifikan dapat menghambat pertumbuhan kanker prostat dan berpotensi untuk mencegah perkembangan kanker hormon lainnya. Meskipun begitu, percobaan lanjutan terhadap manusia masih di perlukan, sebelum dokter dapat merekomendasikan temulawak ini.

University of Maryland Medical Center juga menjelaskan bahwa tanaman herbal dapat bekerja menghentikan pertumbuhan pembuluh darah yang memasok pertumbuhan kanker dan merupakan efek pencegahan yang mungkin berasal dari aktivitas antioksidan yang melindungi sel dari keruksakan.

Selain dari pada itu, masih banyak lagi khasiat dan manfaat temulawak lainnya menurut para ahli. Seperti halnya untuk penyembuhan hepatitis, meredakan gejala asam lambung, pengobatan untuk sakit ginjal, menyembuhkan bisul, mengatasi morning sickness, meningkatkan nafsu makan, mencegah darah kotor, obat alami jerawat dan komedo, sebagai antioksidan dan masih banyak lagi yang lainnya. [berkahwalatra]

Cara Mengonsumsi Temulawak

Untuk mendapatkan khasiat dan manfaat temulawak sebaiknya, konsumsi temulawak dengan cara tradisional, yaitu merebus temulawak dalam panci berisi air. Nantinya, air

yang sudah bercampur dengan ekstrak temulawak dapat langsung diminum.

Namun, perlu diperhatikan agar tidak merebus temulawak menggunakan panci alumunium. Pasalnya, unsur dalam alumunium dapat bereaksi dengan senyawa aktif dalam temulawak sehingga dapat mengakibatkan keracunan pada tubuh.

Batasi konsumsi temulawak yang sudah dikemas dalam kapsul atau bentuk obat jadi lainnya, terutama jika produsen obat kurang dikenal, karena Anda tidak dapat mengetahui persis kandungan zat apa saja yang terdapat dalam obat tersebut. Jika salah satu kandungan zat dalam obat memiliki efek samping berbahaya, bisa jadi akan berakibat fatal bagi yang mengonsumsinya. [akuinginsukses]

Itulah Khasiat dan Manfaat Temulawak serta Cara Mengonsumsi Temulawak. Semoga Bermanfaat.