9 Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan: Obat Herbal Alami Atasi Batuk, Nyeri, hingga Gula Darah



Jahe merupakan salah satu tanaman herbal yang banyak digunakan sebagai obat maupun bumbu tradisional. Bahkan jahe juga digunakan dalam industri parfum karena aromanya yang cukup kuat, jahe merah termasuk salah satu jenis rempah-rempah yang sudah dikenal luas karena khasiatnya dalam menjaga kesehatan tubuh dan mengatasi berbagai penyakit. Dengan kandungan senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan minyak atsiri yang tinggi, jahe merah memiliki berbagai manfaat luar biasa untuk kesehatan.

Berikut ini adalah beragam manfaat jahe merah yang sudah terbukti secara ilmiah dan bisa Anda jadikan referensi untuk menjaga kesehatan secara alami:

1. Meredakan Batuk Secara Alami

Jahe merah mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang bersifat anti inflamasi, sehingga efektif membantu meredakan batuk. Senyawa tersebut dapat mengurangi peradangan di tenggorokan, yang merupakan salah satu pemicu utama batuk kering maupun berdahak. Minum air rebusan jahe merah hangat secara rutin dapat menjadi solusi herbal alami untuk batuk.

2. Menurunkan Berat Badan Secara Alami dengan Jahe Merah

Jahe merah dapat menjadi pilihan herbal yang efektif untuk membantu menurunkan berat badan secara alami. Kandungan aktif di dalamnya mampu meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga proses pembakaran kalori menjadi lebih optimal. Selain itu, jahe merah memiliki efek termogenik yang dapat meningkatkan suhu tubuh dan mempercepat pembakaran lemak. Tak hanya itu, konsumsi jahe merah secara rutin juga dapat menekan nafsu makan, membantu mengontrol asupan

kalori harian, dan mendukung program diet sehat Anda.

3. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Manfaat jahe merah dalam menjaga sistem imun berasal dari kandungan antioksidan dan senyawa antiinflamasi alaminya. Jahe merah dapat membantu tubuh melawan infeksi virus dan bakteri, serta mempercepat pemulihan saat sakit, seperti saat flu atau demam.Jahe merah mengandung antioksidan seperti vitamin C dan selenium, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Antioksidan ini melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh dan melemahkan sistem kekebalan. Dengan memperkuat sistem kekebalan, tubuh lebih mampu melawan infeksi dan penyakit.

4. Membantu Mencegah Pertumbuhan Sel Kanker

Senyawa antioksidan dan antikanker dalam jahe merah, seperti gingerol dan paradol, diketahui dapat menghambat pertumbuhan berbagai jenis sel kanker, termasuk kanker usus besar, kanker lambung, kanker prostat, dan kanker payudara. Meski begitu, jahe merah bukan pengganti terapi medis, melainkan pendukung gaya hidup sehat yang bisa dikombinasikan dengan pengobatan konvensional.

5. Mengontrol Kadar Gula Darah

Jahe merah bermanfaat untuk membantu mengatur kadar gula darah, terutama bagi penderita diabetes tipe 2. Kandungan bioaktif di dalamnya membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan mengoptimalkan penggunaan glukosa dalam tubuh, sehingga mencegah lonjakan kadar gula darah.

6. Mengurangi Nyeri Haid

Bagi wanita yang sering mengalami nyeri menstruasi, konsumsi jahe merah dapat menjadi alternatif alami selain obat pereda nyeri seperti ibuprofen. Jahe merah terbukti dapat mengurangi kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri, terutama jika dikonsumsi selama 3 hari pertama masa haid.

7. Meredakan Nyeri Sendi dan Otot

Jahe merah mengandung senyawa anti inflamasi yang dapat membantu meredakan berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri sendi, otot, sakit kepala, dan sakit gigi. Penelitian menunjukkan bahwa jahe merah dapat mengurangi nyeri pada penderita osteoartritis secara signifikan.

8. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Gingerol dalam jahe merah memiliki sifat antibakteri, antijamur, dan antivirus yang bermanfaat untuk kesehatan mulut. Senyawa ini efektif membasmi mikroorganisme penyebab penyakit gusi seperti periodontitis dan gingivitis. Mengonsumsi teh jahe merah secara rutin juga bisa membantu menjaga kesegaran nafas secara alami.

9. Mengobati Perut Kembung dan Masalah Pencernaan

Kandungan aktif dalam jahe merah mampu merangsang produksi enzim pencernaan yang mempercepat proses pengosongan lambung. Ini membantu mengatasi perut kembung akibat penumpukan gas dan membuat sistem pencernaan bekerja lebih efisien. Konsumsi jahe merah juga dapat mencegah gangguan pencernaan seperti dispepsia.

Manfaat jahe merah memang telah didukung oleh banyak penelitian, tetapi masih perlu ditinjau

lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya. Namun, tidak ada salahnya jika Anda menjadikan rempah ini sebagai salah satu makanan atau minuman sehat sehari-hari. Jahe merah bisa diolah sebagai jamu atau teh herbal. Jika Anda ingin mengkonsumsi jahe merah yang sudah dikemas dalam bentuk bubuk atau suplemen herbal, pilihlah produk yang telah teruji keamanannya dan mendapatkan izin edar dari BPOM.

Referensi:

Nurdyansyah, F., & Widyastuti, D. A. (2022). JAHE MERAH Senyawa Bioaktif, Manfaat, dan Metode Analisisnya.

Ciputrahospital. (2024). manfaat jahe merah Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh.

White, A. Healthline (2020). How-Does-Ginger-Help-a-Sore-Throat?

Zhu, W. et al. (2021). Efficacy of Ginger in Preventing Postoperative Nausea and Vomiting: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Nursing Scholarship, 53(6), pp. 671–679.