



Tumbuhan Alam sebagai Mitra Manusia: Kencur dalam Penyembuhan Batuk

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
<p>Bilqis Asy-Syifa Madrasah Tsanawiyah Sunan Pandanaran bilqisasysyifa@gmail.com</p> <p>Zahira Adhaleya Gamm Putri Madrasah Tsanawiyah Sunan Pandanaran zahiraadhaleyagammputri@gmail.com</p> <p>Siti Nur Shabrina Madrasah Tsanawiyah Sunan Pandanaran sitinurshabrina@gmail.com</p> <p>Yusup Akhsani Madrasah Tsanawiyah Sunan Pandanaran yusupakhsani9@gmail.com</p>	<p>ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 3, Desember 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh</p>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

(2025). Upaya Perlindungan Hukum dan Tanggung Jawab Kemkomdigi terhadap Korban Kebocoran Data Pribadi di Indonesia. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (3),4947-4954.

Abstrak

Kencur adalah salah satu tanaman herbal yang banyak digunakan masyarakat Indonesia sebagai bahan masakan sekaligus obat tradisional. Dalam penelitian ini, penulis meneliti manfaat kencur sebagai obat batuk alami. Kencur diketahui mengandung senyawa aktif seperti anti inflamasi, antimikroba, dan propolis yang dapat membantu meredakan batuk dengan cara mengurangi peradangan dan membunuh kuman di saluran pernapasan. Penelitian ini dilakukan dengan metode studi literatur, yaitu membaca dan menganalisis berbagai sumber dari buku, jurnal, dan artikel di internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kencur memiliki banyak manfaat, terutama dalam meredakan batuk secara alami tanpa efek samping seperti obat kimia. Selain itu, kencur juga mudah ditemukan di sekitar kita dan bisa diolah dengan cara yang sederhana. Dengan penelitian ini, diharapkan masyarakat lebih mengenal dan memanfaatkan tanaman herbal seperti kencur sebagai alternatif pengobatan alami. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengingatkan bahwa Indonesia memiliki banyak tanaman bermanfaat yang bisa dikembangkan sebagai obat tradisional. Kencur bukan hanya ramuan dapur, tetapi juga warisan budaya yang berharga dalam menjaga kesehatan.

Kata kunci: kencur, obat batuk alami, tanaman tradisional, herbal

Abstract

Galangal is a herbal plant widely used by Indonesians as a cooking ingredient and traditional medicine. In this study, the authors examined the benefits of galangal as a natural cough remedy. Galangal is known to contain active compounds such as anti-inflammatory, antimicrobial, and propolis, which can help relieve coughs by reducing inflammation and killing germs in the respiratory tract. This research was conducted using a literature review method, which involved reading and analyzing various sources from books, journals, and online articles. The results showed that ginger has many benefits, especially in naturally relieving coughs without the side effects of chemical medications. Furthermore, galangal is easily found in our environment and can be prepared simply. This research is expected to increase the public's awareness of and utilization of herbal plants such as galangal as an alternative natural treatment. This study also aims to remind people that Indonesia has many beneficial plants that can be developed as traditional medicines. Galangal is not only a kitchen ingredient but also a valuable cultural heritage for maintaining health.

Keywords: galangal, natural cough medicine, traditional plants, herbs

A. Pendahuluan

Kencur atau cikur adalah tanaman yang mempunyai akar batang yang tertanam di dalam tanah biasa digunakan untuk bahan rempah-rempah dan ramuan obat (Echo, 2022). Kencur merupakan tanaman tropis yang cocok untuk dibudidayakan di berbagai daerah di Indonesia. Rimpang tanaman kencur dapat digunakan sebagai ramuan obat tradisional yang berkhasiat mengobati berbagai macam penyakit. Dalam konteks pengobatan tradisional, banyak masyarakat di Indonesia yang masih mempercayai khasiat ramuan herbal untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk batuk. Salah satu tanaman yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional Indonesia adalah kencur (*Kaempferia galanga*).

Kencur dikenal dalam praktik pengobatan tradisional sebagai tanaman obat yang memiliki beragam manfaat, termasuk sebagai antiradang, antioksidan, dan antimikroba. Kencur telah lama digunakan dalam jamu dan ramuan tradisional sebagai bahan untuk meredakan batuk. Walaupun kencur banyak dipakai secara empiris, bukti ilmiah mengenai manfaat kencur dalam pengobatan batuk masih terbatas. Kencur mengandung senyawa aktif seperti *eugenol*, *sinensetin*, dan asam sinamat yang diduga memiliki efek terapeutik. Namun, penelitian sistematis tentang efektivitas kencur dalam meredakan batuk belum banyak dilakukan. Khasiat dari tanaman herbal yang digunakan sebagai obat tradisional ini dapat menyembuhkan berbagai penyakit atau keluhan tersendiri, salah satu diantaranya adalah batuk. Selain digunakan untuk bahan masakan, kandungan senyawa yang ada di dalam kencur seperti senyawa *aromatic*, *monoterpene*, dan *seskuiiterpen* mempunyai efek mengurangi rasa nyeri tenggorokan akibat batuk. Selain itu, kencur juga memiliki kandungan kimia baik pada kencur, dan diantara kandungan tersebut adalah pati, mineral, sineol, asam metil kanil, penta dekaan, asam sinamat, etil ester, borneol, kamfer, paraeumarin, asam anisat, alkaloid, dan gom. Kencur juga mengandung *eucalyptol*, zat dalam tumbuhan dengan aroma khas yang telah banyak dimanfaatkan secara medis selama berabad-abad. Kencur juga mengandung *borneol*, senyawa anti inflamasi atau anti peradangan dan antibakteri yang dapat mengobati batuk.

Batuk adalah salah satu gejala umum yang sering ditemui dalam berbagai kondisi kesehatan, mulai dari infeksi saluran pernapasan atas hingga alergi dan iritasi. Batuk yang berkepanjangan atau kronis dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan dalam beberapa kasus, menandakan adanya penyakit serius. Meskipun banyak obat batuk yang tersedia di pasaran, baik yang bersifat resep maupun bebas, tidak semua obat cocok untuk semua orang, dan beberapa di antaranya mungkin menimbulkan efek samping.

Batuk disebabkan oleh iritasi membran mukosa dimana saja dalam saluran pernapasan. Batuk merupakan gejala yang ditimbulkan oleh infeksi pernafasan akut dan merupakan gejala umum bagi pasien yang mencari pertolongan medis. Gejala batuk antara lain adalah pengeluaran udara dari saluran pernapasan secara kuat, yang mungkin disertai dengan pengeluaran dahak dan tenggorokan sakit (Ay, 2020). Stimulus yang menyebabkan batuk dapat timbul dari suatu proses infeksi atau dari suatu iritan yang dibawa oleh udara seperti asap, kabut, debu dan gas (Zulkifli & Karnasih, 2022). Batuk juga merupakan cara untuk menjaga jalan pernapasan tetap

bersih. Ada dua jenis batuk yaitu batuk berdahak. Batuk berdahak adalah batuk yang disertai dengan keluarnya dahak dari batang tenggorokan. Batuk kering adalah batuk yang tidak disertai keluarnya dahak.

Batuk merupakan keluhan kesehatan yang umum dan bisa sangat mengganggu kualitas hidup seseorang. Masalah ini seringkali memerlukan penanganan yang efektif dan aman. Penggunaan obat batuk berbasis tanaman tradisional, seperti kencur, menawarkan alternatif pengobatan yang mungkin lebih ramah terhadap tubuh dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Dengan memahami manfaat kencur secara ilmiah, kita dapat memberikan solusi yang lebih beragam dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Kencur sendiri adalah salah satu tumbuhan yang dikembangkan sebagai tanaman obat di Indonesia. Kencur banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional (jamu), fitofarmaka, industri kosmetika, penyedap makanan dan minuman, rempah, serta bahan campuran saus rokok pada industri rokok kretek. Secara empirik kencur digunakan sebagai penambah nafsu makan, infeksi bakteri, obat batuk, disentri, tonikum, ekspektoran, masuk angin, sakit perut karena rimpangnya mengandung senyawa *metabolit* sekunder antara lain *saponin*, *flavonoid*, *fenol* serta minyak atsiri (Shofiyani & Damajanti, 2015).

Kencur dapat dimanfaatkan sebagai salah satu masak yang berguna untuk meningkatkan nafsu makan. Jika si kecil sedang sulit makan, anda bisa mencampurkan sedikit kencur pada makanan atau masakan untuk membantu meningkatkan nafsu makan. Kencur juga bermanfaat untuk keluhan penyakit (perut lambung), sifat *carminative* kencur membantu mempercepat mengeluarkan gas di dalam perut (Putri, Devia & Irine, 2022). Selain itu, kencur juga dapat membantu meredakan peradangan dan nyeri pada tubuh. Ini karena kandungan senyawa yang memiliki sifat anti peradangan dan nyeri pada kencur. Oleh karena itu, banyak masyarakat menggunakan kencur sebagai obat alami untuk meredakan nyeri pada gigi, hingga sakit kepala (Fadil & Rizal, 2022). Obat juga merupakan benda yang dapat digunakan untuk merawat penyakit, membebaskan gejala, atau memodifikasi proses kimia dalam tubuh.

Obat merupakan senyawa kimia selain makanan yang bisa mempengaruhi organisme hidup, yang pemanfaatannya bisa untuk mendiagnosis, menyembuhkan, mencegah suatu penyakit. Obat herbal merupakan bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (*galenik*) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun menurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman (Sanjoyo, 2006). Herbal asli di Indonesia telah digunakan sejak dapat dahulu sebagai beberapa upaya. Pemanfaatan tanaman herbal dimaksudkan untuk upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif. Obat herbal juga merupakan obat tradisional jika digunakan secara turun temurun (Azizah & Kurnianti, 2020).

Tanaman obat memiliki peranan penting dalam pengobatan tradisional, dan masih digunakan di berbagai belahan dunia. Dengan demikian, tanaman obat dan produk herbal harus aman bagi pasien (atau konsumen). Review ini membahas tentang kontaminan biologis (mikroba dan organisme lain), kontaminan kimia (mikotoksin, logam dan logam berat, dan residu pestisida), cemaran radioaktif dan pemalsuan yang seringkali terdeteksi pada tanaman obat dan produk herbal (Hartanti, 2012). Batuk merupakan penyakit yang sangat menular yang hanya ditemukan pada manusia. Batuk menyebar dari orang ke orang. Seseorang yang menderita batuk biasanya menularkan penyakit kepada orang lain dengan batuk atau bersin atau ketika menghabiskan banyak waktu di dekat satu sama lain dimana berbagi ruang bernapas (Nofriansyah, Gunawan, & Elfitriani, 2020).

Dalam penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti. Penelitian ini juga penting untuk mendukung penggunaan sumber daya alam lokal secara berkelanjutan. Dengan membuktikan manfaat kencur secara ilmiah, dapat mendorong eksplorasi dan pengembangan lebih lanjut dari tanaman-tanaman herbal lokal yang lain, yang mungkin juga memiliki manfaat terapeutik. Penelitian Wahisah (2018) yang berjudul *Efektivitas Kencur Madu dan jahe Madu terhadap Batuk pada ISPA balita 1-5 tahun di Desa Tirto Kecamatan Grabag*. Penelitian Wahisah menyatakan bahwa kencur madu dan jahe madu efektif untuk mengobati batuk pada ISPA balita. Terapi kencur madu lebih efektif dalam mengatasi batuk dibandingkan dengan jahe madu.

Penelitian Parwata (2016) yang berjudul *Obat Tradisional*. Penelitian I Made Oka Adi Parwata menyatakan bahwa obat Tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan galenik atau campuran dan bahan-bahan tersebut, yang secara tradisional telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman. Penelitian Ali, Djunaid, & Adam (2020) yang berjudul *Penerapan Pijat Kaki dan*

Rendam Air Hangat Campuran Kencur untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian Ali, Djunaid, Adam menyatakan bahwa efek hangat dari kencur dapat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan pada sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan rasa nyeri, sehingga efektif digunakan untuk terapi pada ibu hamil yang mengalami oedema kaki. Penelitian Silalahi (2019) yang berjudul *Kencur (Kaempferia galanga) dan Bioaktivitasnya*. Penelitian Marina menyatakan bahwa secara *etnobotani* KG digunakan sebagai obat *ekspektoran*, karminatif, obat batuk, rematik, dan anti kanker, kolera, vasorelaksasi, antimikroba, antioksidan, anti alergi penyembuhan luka. Walaupun secara *etnobotani* banyak manfaat dari KF, namun bioaktivitasnya membuktikan aktivitas KG sebagai anti kanker, anti oksidan, anti inflamasi, analgesik dan anti bakteri.

Penelitian Izazi & Kusuma (2020) yang berjudul *Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat terhadap Cara Pengolahan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) dan Kencur (Kaempferia galanga) sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer*. Penelitian Izazi & Kusuma menyatakan bahwa penggunaan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) dalam pengobatan tradisional banyak digunakan dalam pengobatan gangguan pencernaan, sakit kuning, keputihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan. Sedangkan manfaat kencur (*Kaempferia galanga*) yaitu sebagai pengobatan diare, migrain, meningkatkan energi, dan mengatasi kelelahan atau dikenal dengan meningkatkan imun. Rimpang kencur (*Kaempferia galanga*) selama ini digunakan juga untuk menghilangkan sakit gigi, sakit perut, pembengkakan pada otot dan rematik.

Penelitian Kurniawanti & Handayani (2021) yang berjudul *Pengaruh Ekstrak Kencur (Kaempferia galanga L.) terhadap Penurunan Gejala Batuk pada Penderita ISPA Dewasa*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian ekstrak kencur secara teratur selama 7 hari mampu mengurangi frekuensi dan intensitas batuk secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi kencur. Penelitian Rahmawati dkk (2020) yang berjudul *Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Kencur terhadap Bakteri Penyebab Infeksi Saluran Pernapasan*. Studi ini membuktikan bahwa ekstrak kencur memiliki daya hambat kuat terhadap bakteri *Streptococcus pneumoniae* dan *Staphylococcus aureus*, yang merupakan penyebab umum batuk akibat infeksi. Penelitian Hidayat & Pramesti (2019). Dalam penelitian berjudul *Efektivitas Ramuan Kencur, Madu, dan Jeruk Nipis dalam Mengurangi Batuk Berdahak pada Anak Sekolah Dasar* bahwa kombinasi tiga bahan herbal ini mampu mempercepat pemulihan batuk berdahak dan memperbaiki kualitas tidur anak. Penelitian Sari & Wulandari (2018).

Dalam penelitian berjudul *Potensi Kaempferia galanga L. sebagai Anti-inflamasi pada Saluran Pernapasan*. Hasilnya menunjukkan bahwa senyawa aktif sineol dan borneol dalam kencur bekerja menekan respon inflamasi pada mukosa saluran napas, sehingga batuk dapat lebih cepat reda. Penelitian Nugroho (2017). Dengan judul *Pengaruh Rebusan Kencur terhadap Perbaikan Gejala Batuk Kering pada Pekerja Terpapar Debu* menunjukkan bahwa konsumsi rebusan kencur selama 5 hari berturut-turut mampu mengurangi iritasi tenggorokan dan frekuensi batuk pada pekerja pabrik penggilingan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat kencur sebagai obat batuk melalui pendekatan ilmiah. Dengan menilai efektivitas kencur dalam meredakan batuk, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk penggunaan kencur dalam pengobatan batuk dan memperluas pemahaman tentang potensi terapeutik tanaman herbal ini. Penelitian ini akan mengeksplorasi mekanisme kerja kencur dalam meredakan batuk dengan menganalisis komponen kimia aktifnya dan bagaimana senyawa-senyawa tersebut berinteraksi dengan sistem tubuh untuk mengatasi batuk. Studi ini akan melibatkan uji klinis dan analisis laboratorium untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan penggunaan kencur sebagai obat batuk. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mendukung pengembangan obat herbal yang berbasis pada bukti ilmiah dan meningkatkan pemanfaatan sumber daya alam lokal secara berkelanjutan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti ilmiah yang mendukung penggunaan kencur dalam pengobatan batuk, serta membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut dalam penggunaan tanaman herbal sebagai alternatif atau pelengkap terapi medis konvensional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat dan profesional kesehatan mengenai alternatif pengobatan batuk yang aman dan efektif. rempah-rempah yang dapat mengobati berbagai penyakit salah satunya adalah batuk.

Peneliti juga ingin membuat obat yang terbuat dari rempah-rempah asli Indonesia dan mengenalkan kepada masyarakat bahwa Indonesia mempunyai rempah-rempah yang bisa bermanfaat bagi masyarakat dengan membuat obat batuk dari bahan-bahan yang ada di rumah. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui manfaat kencur untuk obat batuk.

Alasan peneliti memilih judul ini karena peneliti sering kali melihat masyarakat melupakan fakta, bahwa Indonesia juga mempunyai rempah-rempah yang dapat mengobati berbagai penyakit salah satunya adalah batuk.

B. Metodologi

Jenis penelitian ini yaitu metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Oleh karenanya, penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas suatu fenomena yang lebih komprehensif. Subjek penelitian ini adalah tanaman herbal berupa kencur semetara objek penelitian ini adalah mengenai obat batuk yang berasal dari kencur. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik studi literatur dengan mengumpulkan data melalui internet, jurnal, buku dan sebagainya yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan untuk menyusun data dalam cara yang bermakna sehingga dapat dipahami.

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan terhadap data yang telah diolah sehingga didapatkan kesimpulan penelitian untuk menjawab hipotesis penelitian. Peneliti menggunakan teknik studi literatur sebagai langkah untuk mengumpulkan data melalui studi kepustakaan dan penelusuran online mengenai fokus penelitian. Selanjutnya, data yang sudah didapat direduksi atau diklasifikasi dengan penyederhanaan kata dari catatan tertulis lapangan penelitian, membuat ringkasan, penggolongan kategori jawaban dan kualifikasi jawaban informan penelitian kembali catatan yang telah diperoleh setelah mengumpulkan data. Lalu, proses akhir yaitu penarikan kesimpulan yaitu dengan dilakukannya pembahasan yang berdasarkan pada rujukan berbagai teori yang digunakan.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur dengan data kualitatif yang didapatkan dengan berbagai jurnal di internet. Penelitian ini dikerjakan di MTs Sunan Pandanaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat kencur sebagai obat batuk. Peneliti menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan informasi dari buku, jurnal, artikel kesehatan, dan penelitian terdahulu yang relevan.

a. Deskripsi Objek Penelitian

Kencur atau cikur (*Kaempferia galanga*) adalah tanaman yang mempunyai akar batang yang tertanam dalam tanah, biasa dipakai untuk bahan rempah-rempah dan ramuan obat, Bagian tanaman kencur yang sering digunakan adalah rimpang, akar dan daun. Selain itu, tanaman ini merupakan salah satu jenis empon empon/tanaman obat yang tergolong dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*). Rimpang atau *rhizoma* tanaman ini mengandung minyak atsiri dan *alkaloid* yang dimanfaatkan sebagai stimulan. Kencur merupakan temu kecil yang tumbuh subur di daerah dataran rendah atau pegunungan yang tanahnya gembur dan tidak terlalu banyak air. Jumlah helaian daun kencur tidak lebih dari 2-3 lembar (jarang 5) dengan susunan berhadapan, tumbuh menggeletak di atas permukaan tanah. Bunga majemuk tersusun setengah duduk dengan kuntum bunga berjumlah antara 4 sampai 12 buah, bibir bunga (*labellum*) berwarna lembayung dengan warna putih lebih dominan.

Tumbuhan ini tumbuh baik pada musim penghujan. Kencur dapat ditanam dalam pot atau di kebun yang cukup sinar matahari, tidak terlalu basah dan setengah ternaungi. *Kaempferia galanga* kemungkinan berasal dari India, dimana ia tersebar luas. Tanaman ini dibudidayakan secara meluas di Asia tenggara cina selatan, Nusantara hingga Maluku, dan kemungkinan pula diintroduksi ke Australia utara. Kencur mudah ditemukan di pasar tradisional, supermarket, atau bahkan bisa ditanam sendiri di pekarangan rumah. Harga kencur terjangkau sehingga dapat dimanfaatkan oleh semua kalangan masyarakat. Adapun beberapa zat aktif utama yang terdapat dalam kencur dan berperan dalam meredakan batuk antara lain:

- 1.) Minyak atsiri: memberi aroma khas dan membantu mengurangi peradangan
- 2.) *Sineol*: membantu mengencerkan lendir atau dahak.
- 3.) *Borneol*: bersifat antibakteri dan membantu mengurangi pembengkakan pada tenggorokan.
- 4.) Polifenol: antioksidan yang melindungi sel tubuh dari kerusakan.
- 5.) Vitamin C: memperkuat daya tahan tubuh.
- 6.) *Beta karoten*: menjaga kesehatan jaringan tubuh.
- 7.) Mineral seperti kalsium dan kalium: mendukung fungsi tubuh secara keseluruhan.

b. Deskripsi Subjek Penelitian

Batuk adalah mekanisme pertahanan tubuh pada sistem pernapasan. Terjadinya batuk hanya merupakan gejala dari suatu penyakit atau reaksi tubuh terhadap gangguan pada saluran pernapasan oleh berbagai benda asing yang masuk ke dalamnya.

Batuk terjadi karena rangsangan tertentu. Terjadinya batuk merupakan gejala awal bagi penyakit influenza dan asma. Selain itu, batuk menjadi cara pertama penyebaran penyakit tuberkulosis. Batuk dapat diobati menggunakan olahan rempah-rempah dan racikan obat. Pada dasarnya, batuk hanya tanggapan alami dari tubuh dan bukan sebuah penyakit. Mekanisme biologis pada batuk bertujuan untuk menghindari terjadinya aspirasi. Perlindungan ini dilakukan terhadap benda asing yang memasuki tubuh seperti makanan, debu dan asap. Batuk hanya dihitung sebagai patologi jika penderitanya merasa terganggu karenanya. Karena pada dasarnya batuk adalah upaya pertahanan paru-paru terhadap berbagai rangsangan yang diterimanya. Batuk juga merupakan refleksi fisiologis untuk melindungi paru-paru dari trauma secara mekanik, suhu dan kimia. Pada keadaan tertentu, batuk memperoleh kondisi patologi sebagai salah satu jenis penyakit pada sistem pernapasan. Tingkatan penyakit pada penderita batuk adalah ringan ditinjau dari masalah kesehatan karena batuk dapat diobati sendiri.

c. Deskripsi Hasil Penelitian

Sejak lama, kencur dikenal sebagai obat batuk alami karena dapat membantu mengencerkan lendir sehingga mempermudah mengeluarkan dahak. Khasiat tersebut berasal dari kandungan senyawa anti inflamasi, antimikroba, dan propolis yang bekerja sebagai agen antitusif (mengurangi gejala batuk). Berikut jenis batuk yang dapat dibantu dengan kencur:

- 1.) Batuk berdahak: kencur membantu mengencerkan dahak sehingga lebih mudah dikeluarkan.
- 2.) Batuk kering: kencur mengurangi rasa gatal di tenggorokan.
- 3.) Batuk karena alergi atau iritasi debu: kencur membantu mengurangi peradangan di saluran pernapasan

Kencur juga dapat diolah sebagai:

- 1.) Jamu kencur madu.
- 2.) Rebusan air kencur
- 3.) Kencur campur jeruk nipis dan madu.
- 4.) Infused water kencur.
- 5.) Bumbu masakan sehari-hari.

2. Pembahasan

Kencur tidak hanya digunakan sebagai bumbu masak tetapi tanaman ini merupakan salah satu tanaman Indonesia yang memiliki khasiat obat. Dimana merupakan tanaman herbal yang memiliki khasiat obat dianggap lebih aman, lebih efektif, dan memiliki efek samping yang lebih kecil dibandingkan dengan bahan kimia. Banyak masyarakat memang memanfaatkan tanaman ini untuk mengatasi batuk, baik dengan dibuat jamu, diseduh, dibuat *infused water*, atau digunakan sebagai olahan makanan dan minuman lainnya. Kencur memang bisa dimanfaatkan dalam meredakan batuk karena:

- a. Mampu meredakan peradangan, termasuk radang di saluran pernapasan akibat alergi atau faktor lainnya.
- b. Mampu menguatkan daya tahan tubuh, sehingga meminimalisir infeksi saluran pernapasan.
- c. Mampu mengencerkan dahak dan melegakan saluran pernapasan
- d. Mampu menangkal radikal bebas, sehingga mengatasi stres oksidatif di saluran pernapasan

Pada beberapa hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa kencur memiliki aktivitas seperti antijamur, anti inflamasi, dan anti bakteri. Selain itu, berdasarkan hasil review secara tradisional tanaman ini sering pula digunakan untuk pengobatan diare, migrain dan meningkatkan energi, dan mengatasi kelelahan. Rimpang *K. Galanga* selama ini digunakan oleh untuk menghilangkan sakit gigi, sakit perut, pembengkakan pada otot dan rematik. Bahkan di Thailand, *K. Galanga* ini secara luas digunakan untuk pengobatan hipertensi, asma, rematik, gangguan pencernaan, demam, sakit kepala, dan mengurangi rasa nyeri abdomen. Secara etnobotani kencur digunakan sebagai obat ekspektoran, karminatif, obat batuk, rematik, dan anti kanker, kolera, vasorelaksasi, antimikroba, antioksidan, anti alergi penyembuhan luka. Sedangkan secara bioaktivitasnya membuktikan aktivitas tanaman ini sebagai anti kanker, anti oksidan, anti inflamasi, analgesik dan anti bakteri.

Dengan memanfaatkan kencur, kita bisa meredakan batuk secara alami dan efektif. Kencur telah lama digunakan dalam pengobatan herbal karena kandungan nutrisi dan senyawa aktifnya yang memiliki efek menguntungkan bagi kesehatan. Beberapa nutrisi yang terdapat dalam kencur antara lain: Vitamin C, vitamin B kompleks, *beta karoten*, *kalsium*, *polifenol*, *propolis*, dan *seskuiterpen*. Berikut beberapa manfaat kencur untuk batuk yang disadur dari berbagai sumber.

1) Mengandung Senyawa Antiinflamasi

Kencur mengandung senyawa anti inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan pada saluran pernapasan, sehingga dapat meredakan batuk.

2) Sifat Antimikroba

Kencur juga memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu menghambat pertumbuhan bakteri dan jamur di saluran pernapasan, sehingga membantu mengatasi infeksi yang menyebabkan batuk.

3) Mengandung Propolis

Kencur mengandung propolis yang memiliki khasiat untuk meredakan peradangan dan menghambat perkembangan patogen yang menginfeksi saluran pernapasan, sehingga membantu meredakan batuk. Kencur adalah salah satu tanaman herbal yang digunakan secara turun-temurun untuk meredakan batuk. Khasiatnya berasal dari kandungan zat aktif yang bekerja langsung pada saluran pernapasan. Dengan mengkonsumsi kencur secara teratur, batuk bisa berangsur membaik.

4) Antioksidan

Polifenol dan vitamin C melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

5) Ekspektoran alami

Sineol dalam kencur membantu mengencerkan lendir sehingga lebih mudah dikeluarkan saat batuk berdahak. Tidak hanya itu saja namun ada beberapa kandungan kencur lainnya yang dapat menyembuhkan kencur yaitu minyak atsiri yang dapat memberikan rasa hangat pada tenggorokan dan membantu meredakan nyeri, sineol yang berfungsi sebagai pelarut lendir, membuat dahak menjadi lebih encer, borneol yang dapat mengurangi pembengkakan dan membunuh bakteri di saluran napas, polifenol yang dapat menangkal radikal bebas yang dapat memperparah peradangan, vitamin C yang dapat memperkuat daya tahan tubuh agar lebih cepat pulih dari batuk, dan beta karoten yang bisa menjaga cara mengolah kencur:

1. Resep 1 – Rebusan Kencur

- a.) Kupas 3 rimpang kencur dan cuci bersih.
- b.) Memarkan kencur lalu rebus dengan 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas.
- c.) Minum dua kali sehari selagi hangat.

2. Resep 2 – Kencur Madu

- a.) Parut 2 rimpang kencur, peras airnya.
- b.) Campur dengan 2 sendok makan madu.
- c.) Minum pagi dan malam.

3. Resep 3 – Kencur Jeruk Nipis Madu

- a.) Campur air perasan kencur, 1 jeruk nipis, dan 1 sendok makan madu.
- b.) Minum sekali sehari untuk batuk berdahak.

4. Resep 4 – Kencur dalam Masakan

- a.) Tambahkan kencur pada sup, tumisan, atau sambal untuk menjaga kesehatan pernapasan.

Adapun beberapa penelitian mendukung manfaat kencur untuk batuk yaitu Wahisah (2018) bahwa kencur madu lebih efektif dibanding jahe madu dalam mengatasi batuk pada balita penderita ISPA, Kurniawati & Handayani (2021) bahwa pemberian ekstrak kencur selama 7 hari menurunkan frekuensi batuk penderita ISPA dewasa, Hidayat & Pramesti (2019) bahwa campuran kencur, madu, dan jeruk nipis mempercepat pemulihan batuk berdahak pada anak sekolah dasar, Rahmawati dkk. (2020) bahwa ekstrak kencur menghambat pertumbuhan bakteri penyebab infeksi saluran pernapasan, dan Sari & Wulandari (2018) bahwa senyawa borneol dan sineol dalam kencur menekan peradangan pada saluran napas. Terdapat kelebihan kencur sebagai obat batuk yaitu aman untuk berbagai usia (dengan dosis tepat), murah dan mudah didapat, minim efek samping, dan bisa digunakan sebagai pencegahan. Dan juga terdapat kekurangan kencur untuk obat batuk adalah efeknya tidak instan seperti obat kimia, rasa dan aromanya tidak disukai semua orang, dan memerlukan penggunaan rutin untuk hasil maksimal. Berikut adalah perbandingan kencur dengan obat batuk kimia. Obat batuk dengan olahan kencur bekerja alami, efeknya bertahap, minim efek samping, aman untuk jangka panjang. Sedangkan obat batuk kimia dapat bekerja cepat, tetapi dapat menimbulkan efek samping seperti kantuk, pusing, atau gangguan pencernaan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai manfaat kencur untuk obat batuk, maka disimpulkan bahwa kencur memiliki banyak manfaat termasuk untuk mengobati batuk melalui kandungan propolis, antiinflamasi, dan antimikroba. Kencur dapat ditemukan dimana-mana. Pemanfaatan kencur sebagai obat batuk dapat mengurangi ketergantungan masyarakat pada obat kimia, mendorong penggunaan tanaman herbal lokal, dan memberikan solusi kesehatan yang murah dan aman. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan peneliti dapat meneliti selain manfaat kencur. Peneliti juga diharapkan dapat mengeksplor tempat penelitian yang lain di tempat yang lebih luas seperti kecamatan, kabupaten, atau provinsi di tempat selain MTs Sunan Pandanaran.

E. Referensi

- Ali, R. N. H., Djunaid, U., & Adam, K. (2020). Studi Literatur: Penerapan Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 9(2), 28-36.
- Ay. (2020). Batuk Akut Terkait Infeksi Saluran Pernafasan Atas dan Dorongan untuk Batuk: Wawasan Baru dalam Praktik Klinis. *Jurnal Pendidikan*, 33(1), 3-11.
- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). Obat herbal tradisional pereda batuk pilek pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 29-36.
- Echo, P. (2022). *Manfaat Kencur dan Cara Budidaya Tanaman Kencur (Kaempferia Galangal)*. (Thesis, FFP Universitas Muhammadiyah Kotabumi).
- Fadil, R. (2022). *Ini Manfaat Kencur untuk Kesehatan*. <https://www.halodoc.com/>
- Hartanti, D. (2012). Kontaminasi pada Obat Herbal. *PHARMACY. Jurnal Farmasi Indonesia*, 09(03), 42-55.
- Hidayat, A., & Pramesti, D. (2019). Efektivitas Ramuan Kencur, Madu, dan Jeruk Nipis dalam Mengurangi Batuk Berdahak pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Tradisional Indonesia*, 14(3), 155-162.
- Izazi, F., & Kusuma, A. P. (2020). Hasil pengetahuan responden masyarakat tentang cara mengolah temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) dan kencur (*Kaempferia galanga*) sebagai peningkatan imunitas di masa COVID-19 dengan menggunakan konsep proximity program Leximancer. *PHAMARSCI. Journal Farmasi dan Sains*, 5(2), 93-97.
- Kurniawati, L., & Handayani, D. (2021). Pengaruh Ekstrak Kencur (*Kaempferia galanga L.*) terhadap Penurunan Gejala Batuk pada Penderita ISPA Dewasa. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 8(1), 45-52.
- Nofriansyah, D., Gunawan, R., & Elfutriani, E. (2020). Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Pertussis (Batuk Rejan) Dengan Menggunakan Metode Teorema Bayes. *Jurnal Teknologi Sistem Informasi dan Sistem Komputer TGD*, 3(1), 41-54.
- Nugroho, F. (2017). Pengaruh Rebusan Kencur terhadap Perbaikan Gejala Batuk Kering pada Pekerja Terpapar Debu. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 299-306.
- Parwata, I. M. O. A. (2016). *Obat Tradisional*. (Thesis, Universitas Udayana).
- Putri, D. I. (2022). *Manfaat Kencur untuk Obati Batuk Bayi*. <https://www.klikdokter.com/>
- Rahmawati, I., Lestari, P., & Yusuf, M. (2020). Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Kencur terhadap Bakteri Penyebab Infeksi Saluran Pernapasan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 18(2), 101-108.
- Sanjoyo, R. (2006). *Obat (Biomedik Farmakologi)*. (Thesis, UGM).
- Sari, N. P., & Wulandari, S. (2018). Potensi *Kaempferia galanga L.* sebagai Anti-inflamasi pada Saluran Pernapasan. *Jurnal Biologi Kesehatan*, 6(2), 87-94.
- Shofiyani, A., & Damajanti, N. (2015). Pengembangan Metode Sterilisasi pada Berbagai Eksplan Guna Meningkatkan Keberhasilan Kultur Kalus Kencur (*Kaempferia*). *AGRITECH. Jurnal Ilmu - Ilmu Pertanian*, 17 (1), 55-54.
- Silalahi, M. (2019). Kencur (*Kaempferia galanga*) dan Bioaktivitasnya. *SAINTEK. Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains*, 8 (1), 127-142.
- Wahisah. (2018). *Efektivitas Kencur Madu dan Jahe Madu Terhadap Batuk pada Ispa Balita 1-5 Tahun di Desa Tirto Kecamatan Grabag*. (Thesis, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Zulkifli, & Karnasih, W. (2022). Efektifitas Pemberian Kencur dan Madu Terhadap Keluhan Batuk pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan, JURNAL KESEHATAN. Jurnal Ilmiah Multi Sciences*. 12 (01), 57-62.