



Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) dalam Pengobatan Tradisional dan Kehidupan Masyarakat Indonesia: Tinjauan Etnobotani

Ros Mardiah¹, Tri Harsono², Widia Azhari Saputri³, Serly Kusnia⁴, Widya Rahayu⁵, Dinda Lestari Hasibuan⁶, Yuyun Amalia Caniago⁷, Risdah Mahyuni Br. Marbun⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi Tadris Biologi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: ¹rosnardiah2004@gmail.com, ²triharsonounimed@gmail.com, ³widiaazhari8898@gmail.com, ⁴serlyhandayani121@gmail.com, ⁵wdry09@gmail.com, ⁶dindalestari3325@gmail.com, ⁷yuyunamalia39@gmail.com, ⁸risdahmahyuni17@gmail.com

Abstrak

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman obat yang telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia dalam pengobatan tradisional. Kajian ini bertujuan untuk menelaah pemanfaatan jahe dari perspektif etnobotani dan etnobiologi, meliputi aspek kesehatan, budaya, ekonomi, dan konservasi. Metode yang digunakan adalah studi literatur dari berbagai sumber ilmiah terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa jahe mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator, sehingga efektif untuk mengatasi masuk angin, batuk, gangguan pencernaan, dan diabetes melitus tipe 2. Dari sisi etnobotani, pengetahuan tentang jahe diwariskan secara turun-temurun dan digunakan oleh 462 pengobat tradisional dari 254 etnis di Indonesia untuk menangani 69 jenis penyakit. Selain itu, jahe juga menjadi bagian dari budaya melalui minuman tradisional seperti wedang jahe, bandrek, dan sarabba, serta memiliki nilai ekonomi melalui budidaya dan produk olahan. Simpulan dari kajian ini menegaskan bahwa jahe merupakan tanaman obat yang berhasil menjembatani kearifan lokal dengan ilmu pengetahuan modern, sehingga pelestarian pengetahuan tradisional tentang jahe sangat penting untuk menjaga warisan budaya dan keanekaragaman hayati Indonesia.

Kata Kunci: Jahe, *Zingiber officinale*, etnobotani, pengobatan tradisional, Indonesia

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai salah satu negara *megabiodiversity* di dunia, tidak hanya kaya akan keanekaragaman flora, fauna, dan ekosistemnya, tetapi juga memiliki keragaman suku dan etnis dengan pengetahuan tradisional yang unik dan berbeda-beda (Sahil et al., 2023). Spesies tumbuhan di negara ini mencakup sekitar 30.000 spesies dari total 40.000 spesies tumbuhan obat di dunia, dan jumlah tersebut mewakili sekitar 90% tanaman obat yang ada di kawasan Asia (Sahil et al., 2023). Dari jumlah tersebut, sekitar 9.000 spesies di antaranya diduga memiliki khasiat sebagai obat dan telah digunakan secara empiris oleh masyarakat lokal dari generasi ke generasi (Sahil et al., 2023). Besarnya jumlah spesies berkhasiat ini menjadikan tumbuhan obat sebagai sumber penting dalam pengembangan jamu, obat tradisional terstandar, dan fitofarmaka berbasis bahan alam Indonesia (Syam et al., 2026).

Pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan pengobatan merupakan salah satu kajian utama dalam ilmu etnobotani, dan praktik tersebut merupakan warisan budaya bangsa yang perlu dilestarikan serta dikembangkan guna menunjang kesehatan masyarakat (Anti et al., 2023). Penelitian etnobotani menjadi sangat penting karena mampu mengungkap pengetahuan tradisional tentang penggunaan tumbuhan untuk pengobatan yang diwariskan dari generasi ke generasi sebagai bagian penting dari budaya suatu masyarakat (Saroinsong et al., 2024). Namun demikian, pengetahuan tradisional tentang pemanfaatan tumbuhan obat berisiko hilang akibat minimnya dokumentasi sistematis serta ancaman kerusakan habitat yang semakin mengkhawatirkan (Syam et al., 2026). Transmisi pengetahuan yang masih bertumpu pada tradisi lisan dan

praktisi senior menjadikannya semakin rentan terhadap kepunahan akibat perubahan sosial dan lingkungan (Adlhiyati et al., 2026).

Di antara sekian banyak tumbuhan obat yang dimanfaatkan masyarakat Indonesia, jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) menempati posisi yang sangat menonjol. Jahe merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan dan telah tersebar luas ke seluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia (Sari & Nasuha, 2021). Tanaman ini terdiri dari tiga varietas utama, yaitu jahe sunti atau jahe merah (*Z. officinale* var. *rubrum*), jahe gajah (*Z. officinale* var. *officinarum*), dan jahe empurit (*Z. officinale* var. *amarum*) (Sari & Nasuha, 2021). Hasil kajian literatur sistematis menunjukkan bahwa famili Zingiberaceae, khususnya jahe (*Zingiber officinale*), ditemukan secara konsisten sebagai tanaman yang paling dominan dimanfaatkan di berbagai wilayah Indonesia (Adlhiyati et al., 2026).

Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) merupakan salah satu tanaman obat yang paling banyak dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia dalam praktik pengobatan tradisional. Rimpang jahe secara turun-temurun digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan, seperti masuk angin, batuk, mual, gangguan pencernaan, serta untuk menjaga daya tahan tubuh. Pemanfaatan jahe biasanya dilakukan dalam bentuk minuman tradisional, jamu, maupun sebagai campuran berbagai ramuan herbal lainnya. Tingginya tingkat penggunaan jahe dalam kehidupan masyarakat menunjukkan bahwa tanaman ini memiliki nilai budaya dan kesehatan yang penting dalam sistem pengobatan tradisional Indonesia (Aryanta, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jahe mengandung senyawa bioaktif utama seperti gingerol, shogaol, zingeron, dan minyak atsiri yang berperan dalam aktivitas farmakologisnya. Senyawa-senyawa tersebut diketahui memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, dan antiemetik yang berpotensi membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa konsumsi jahe dapat memberikan manfaat dalam mengurangi mual dan muntah, meredakan nyeri, serta membantu meningkatkan kualitas kesehatan secara umum. Temuan ini memperkuat kesesuaian antara pemanfaatan jahe secara empiris oleh masyarakat dengan hasil penelitian ilmiah modern (Antara & Istanti, 2022).

Selain berperan sebagai tanaman obat, jahe juga memiliki nilai ekonomi yang tinggi bagi masyarakat Indonesia. Meningkatnya permintaan terhadap produk herbal berbahan dasar jahe telah mendorong berkembangnya berbagai produk olahan seperti minuman instan, sirup jahe, dan produk kesehatan lainnya. Pengembangan produk berbasis jahe tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pendapatan masyarakat, tetapi juga menjadi salah satu upaya pelestarian pengetahuan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun. Oleh karena itu, dokumentasi dan pengembangan pemanfaatan jahe perlu terus dilakukan sebagai bagian dari pelestarian kearifan lokal dan pengembangan obat tradisional Indonesia (Puarada, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literaturereview) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan pemanfaatan jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) dalam pengobatan tradisional dan kehidupan masyarakat Indonesia. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

Penelusuran literatur dilakukan secara daring melalui berbagai basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, dan ResearchGate, menggunakan kata kunci “jahe”, “*Zingiber officinale*”, “etnobotani”, “pengobatan tradisional”, dan “tanaman obat”. Literatur yang dipilih merupakan publikasi yang terbit pada rentang tahun 2020–2026 serta memiliki relevansi dengan tujuan penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahap pengumpulan, seleksi, identifikasi, pengelompokan, dan sintesis informasi. Analisis dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai bentuk pemanfaatan jahe, kandungan senyawa bioaktif, manfaat kesehatan, serta peran sosial dan ekonomi jahe dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian naratif

yang sistematis untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pemanfaatan jahe dari perspektif etnobotani.

Penelitian yang dilakukan oleh Antara dan Istanti (2022) menunjukkan bahwa jahe (*Zingiber officinale*) memiliki berbagai manfaat kesehatan yang didukung oleh hasil penelitian ilmiah. Berdasarkan kajian terhadap 12 jurnal nasional dan internasional, jahe diketahui mampu membantu mengurangi nyeri pada penderita osteoarthritis dan nyeri punggung bawah kronis, menurunkan mual dan muntah pascaoperasi, serta berpotensi membantu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Selain itu, jahe juga dilaporkan memiliki efek antiinflamasi yang berkontribusi terhadap penurunan rasa nyeri dan peningkatan kualitas hidup pasien. Temuan tersebut memperkuat penggunaan jahe sebagai obat tradisional yang telah lama diterapkan oleh masyarakat Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu tanaman obat yang memiliki sejarah pemanfaatan yang sangat panjang dalam kehidupan manusia, terutama di kawasan Asia. Tanaman yang termasuk dalam famili Zingiberaceae ini telah digunakan selama ribuan tahun sebagai bahan pangan, rempah-rempah, serta obat tradisional untuk berbagai penyakit. Di Indonesia, jahe menjadi bagian penting dari budaya pengobatan tradisional karena mudah ditemukan, mudah dibudidayakan, dan memiliki berbagai manfaat kesehatan. Berbagai suku di Indonesia memanfaatkan jahe dalam bentuk rebusan, seduhan, maupun campuran jamu untuk menjaga kesehatan dan mengobati berbagai gangguan tubuh. Pengetahuan mengenai penggunaan jahe tersebut diwariskan secara turun-temurun melalui pengalaman empiris masyarakat yang telah berlangsung selama beberapa generasi. Keberadaan jahe dalam kehidupan masyarakat tidak hanya menunjukkan nilai ekonominya sebagai komoditas pertanian, tetapi juga mencerminkan kekayaan pengetahuan lokal yang berkembang melalui interaksi manusia dengan lingkungan sekitarnya (Edo et al., 2025; Mao et al., 2020; Baliga et al., 2021).

Dalam praktik pengobatan tradisional Indonesia, jahe digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, mulai dari penyakit ringan hingga gangguan kesehatan yang lebih kompleks. Masyarakat secara tradisional menggunakan jahe untuk mengobati masuk angin, batuk, pilek, mual, muntah, nyeri otot, sakit kepala, demam ringan, dan gangguan pencernaan. Pengolahan jahe umumnya dilakukan dengan cara direbus atau diseduh menggunakan air panas sehingga senyawa aktif yang terkandung di dalamnya dapat larut dan dikonsumsi dengan mudah. Selain itu, jahe juga sering dikombinasikan dengan bahan herbal lain seperti serai, kunyit, kayu manis, dan madu untuk meningkatkan efektivitasnya. Penggunaan yang luas ini menunjukkan bahwa masyarakat telah lama mengenali manfaat jahe berdasarkan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari sebelum manfaat tersebut dibuktikan melalui penelitian ilmiah modern (Zhang et al., 2024; Ahmad et al., 2021).

Dari perspektif etnobotani, pemanfaatan jahe merupakan contoh nyata hubungan erat antara manusia dan tumbuhan yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Etnobotani mempelajari bagaimana masyarakat mengenali, mengelola, dan memanfaatkan tumbuhan berdasarkan sistem pengetahuan lokal yang berkembang secara turun-temurun. Dalam konteks ini, jahe menjadi salah satu tumbuhan yang memiliki nilai budaya sekaligus nilai kesehatan yang tinggi. Pengetahuan tentang manfaat jahe diperoleh melalui proses observasi yang panjang, di mana masyarakat mengamati dampak konsumsi jahe terhadap kondisi kesehatan mereka. Hasil pengamatan tersebut kemudian diwariskan kepada generasi berikutnya sehingga membentuk suatu sistem pengetahuan tradisional yang masih bertahan hingga saat ini. Oleh karena itu, pemanfaatan jahe dapat dianggap sebagai bagian dari warisan budaya yang penting untuk dilestarikan dan dikaji lebih lanjut melalui pendekatan ilmiah (Kaur et al., 2024; Rahmani et al., 2022).

Khasiat jahe sebagai tanaman obat tidak terlepas dari kandungan senyawa bioaktif yang terdapat pada rimpangnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jahe mengandung sejumlah senyawa penting seperti gingerol, shogaol, zingeron, paradol, flavonoid, polifenol, dan minyak atsiri. Gingerol merupakan komponen utama yang memberikan rasa pedas khas pada jahe segar dan berkontribusi terhadap sebagian besar aktivitas biologisnya. Ketika jahe mengalami proses pengeringan atau pemanasan, sebagian gingerol akan berubah menjadi shogaol yang memiliki aktivitas farmakologis lebih kuat. Selain itu, jahe juga mengandung berbagai vitamin dan mineral penting yang mendukung kesehatan tubuh. Kombinasi senyawa-senyawa tersebut menjadikan jahe memiliki berbagai aktivitas biologis seperti antioksidan, antiinflamasi,

antimikroba, antidiabetik, dan imunomodulator yang bermanfaat bagi kesehatan manusia (Wang et al., 2024; Zhang et al., 2024; Liu et al., 2025; Almatroodi et al., 2023).

Salah satu manfaat jahe yang paling dikenal masyarakat adalah kemampuannya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan. Sejak dahulu, jahe digunakan untuk mengatasi gangguan seperti perut kembung, mual, muntah, dan gangguan pencernaan lainnya. Penelitian modern menunjukkan bahwa jahe mampu meningkatkan motilitas saluran pencernaan sehingga mempercepat pengosongan lambung dan membantu proses pencernaan makanan. Selain itu, jahe memiliki efek karminatif yang dapat membantu mengurangi akumulasi gas dalam saluran cerna sehingga mengurangi rasa kembung dan tidak nyaman pada perut. Aktivitas ini menjelaskan mengapa jahe sering digunakan sebagai obat tradisional untuk mengatasi masuk angin dan gangguan pencernaan yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Yang et al., 2024; Nikkha Bodagh et al., 2022).

Manfaat jahe dalam mengurangi mual dan muntah merupakan salah satu khasiat yang paling banyak mendapatkan dukungan ilmiah. Berbagai penelitian klinis menunjukkan bahwa konsumsi jahe efektif membantu mengurangi mual yang terjadi pada ibu hamil, pasien yang menjalani kemoterapi, maupun individu yang mengalami mabuk perjalanan. Mekanisme kerja jahe dalam mengatasi mual berkaitan dengan kemampuannya memengaruhi sistem saraf dan saluran pencernaan sehingga mengurangi rangsangan yang memicu refleksi muntah. Oleh karena itu, jahe sering direkomendasikan sebagai alternatif alami yang relatif aman untuk membantu mengatasi mual tanpa menimbulkan efek samping yang berat. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik tradisional yang telah lama dilakukan masyarakat ternyata memiliki dasar ilmiah yang kuat (Forman & Paudel, 2026; Choroszevska et al., 2026; Nikkha Bodagh et al., 2022).

Selain bermanfaat untuk sistem pencernaan, jahe juga dikenal memiliki aktivitas antiinflamasi yang sangat baik. Peradangan merupakan respons alami tubuh terhadap cedera atau infeksi, tetapi jika terjadi secara berlebihan dapat memicu berbagai penyakit kronis. Senyawa gingerol dan shogaol diketahui mampu menghambat produksi mediator inflamasi seperti prostaglandin dan sitokin proinflamasi. Oleh karena itu, konsumsi jahe dapat membantu mengurangi nyeri otot, nyeri sendi, serta berbagai gejala yang berkaitan dengan proses peradangan. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa jahe dapat membantu meningkatkan kualitas hidup penderita osteoarthritis dengan mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan mobilitas sendi (Ayustaningwarno et al., 2024; Munteanu et al., 2023).

Jahe juga memiliki aktivitas antioksidan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Antioksidan berfungsi melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas yang terbentuk selama proses metabolisme maupun akibat paparan lingkungan. Jika jumlah radikal bebas berlebihan, maka dapat terjadi stres oksidatif yang berkontribusi terhadap perkembangan berbagai penyakit degeneratif. Kandungan flavonoid, polifenol, gingerol, dan shogaol dalam jahe mampu menetralkan radikal bebas sehingga membantu melindungi sel dan jaringan tubuh dari kerusakan. Dengan demikian, konsumsi jahe secara teratur berpotensi membantu menurunkan risiko berbagai penyakit kronis serta memperlambat proses penuaan seluler (Wang et al., 2024; Ayustaningwarno et al., 2024; Khan et al., 2023).

Dalam pengobatan tradisional, jahe juga sering digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kebiasaan mengonsumsi minuman jahe hangat ketika cuaca dingin atau saat tubuh mulai terasa tidak sehat telah lama dilakukan oleh masyarakat Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki aktivitas imunomodulator yang membantu mengatur respons sistem kekebalan tubuh. Selain itu, kandungan antioksidan dan antiinflamasi dalam jahe turut mendukung fungsi sistem imun dalam melawan berbagai agen penyebab penyakit. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa senyawa aktif dalam jahe memiliki aktivitas antimikroba terhadap beberapa jenis bakteri dan jamur sehingga berpotensi membantu mencegah infeksi (Ayustaningwarno et al., 2024; Almatroodi et al., 2023).

Perkembangan penelitian modern menunjukkan bahwa manfaat jahe tidak hanya terbatas pada pengobatan tradisional, tetapi juga berpotensi mendukung kesehatan metabolik. Berbagai penelitian menemukan bahwa konsumsi jahe dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan mengontrol kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa

kandungan gingerol, shogaol, paradol, dan zingeron pada jahe berpotensi membantu mengontrol kadar glukosa darah melalui peningkatan sensitivitas insulin, peningkatan transportasi glukosa ke dalam sel, serta penghambatan aktivitas enzim α -glukosidase dan α -amilase yang berperan dalam proses penyerapan karbohidrat. Selain itu, jahe juga diketahui mampu membantu menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, dan trigliserida yang merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Efek tersebut berkaitan dengan aktivitas antioksidan dan antiinflamasi yang dimiliki oleh berbagai senyawa aktif dalam jahe. Aktivitas antioksidan tersebut juga berperan dalam menekan stres oksidatif yang sering terjadi pada penderita diabetes melitus. Oleh karena itu, jahe memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bahan alami pendukung terapi penyakit metabolik serta sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 (Shareef et al., 2024; Khan et al., 2023; Riaz et al., 2025; Rembet & Wowor, 2024)

Meskipun memiliki banyak manfaat kesehatan, penggunaan jahe tetap perlu memperhatikan aspek keamanan dan dosis konsumsi. Secara umum, jahe aman dikonsumsi dalam jumlah yang wajar, baik sebagai bahan makanan maupun minuman herbal. Namun, konsumsi dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan efek samping seperti iritasi lambung, rasa panas pada saluran pencernaan, diare, atau ketidaknyamanan pada perut. Selain itu, individu yang sedang mengonsumsi obat pengencer darah atau memiliki kondisi kesehatan tertentu perlu berhati-hati karena jahe dapat memengaruhi proses pembekuan darah. Oleh karena itu, penggunaan jahe sebagai obat tradisional sebaiknya dilakukan secara bijaksana dengan memperhatikan kondisi kesehatan masing-masing individu (Forman & Paudel, 2026; Kumar et al., 2026).

Selain dimanfaatkan sebagai obat tradisional, jahe memiliki peranan penting dalam bidang kuliner. Masyarakat Indonesia menggunakan jahe sebagai bumbu penyedap pada berbagai jenis masakan tradisional seperti rendang, gulai, kari, soto, semur, serta berbagai olahan ikan dan daging. Penggunaan jahe dalam masakan bertujuan untuk memberikan aroma khas, meningkatkan cita rasa, serta mengurangi bau amis pada bahan pangan tertentu. Kandungan minyak atsiri dalam jahe memberikan sensasi hangat yang khas sehingga banyak digunakan dalam masakan yang berasal dari daerah beriklim dingin maupun dataran tinggi. Pemanfaatan jahe dalam kuliner menunjukkan bahwa tanaman ini tidak hanya berfungsi sebagai penyedap alami, tetapi juga sebagai bahan pangan fungsional yang mendukung kesehatan masyarakat (Rembet & Wowor, 2024).

Pemanfaatan jahe sebagai bahan minuman tradisional merupakan salah satu bentuk penggunaan yang paling populer di Indonesia. Berbagai daerah memiliki minuman khas berbahan dasar jahe, seperti wedang jahe di Jawa, bandrek di Jawa Barat, sekoteng di Jawa Tengah, sarabba di Sulawesi Selatan, serta teh jahe yang tersebar hampir di seluruh wilayah Indonesia. Minuman tersebut dipercaya mampu menghangatkan tubuh, meningkatkan stamina, menjaga daya tahan tubuh, serta membantu meredakan gejala masuk angin dan flu. Kepercayaan tersebut didukung oleh kandungan senyawa bioaktif dalam jahe yang memiliki aktivitas imunomodulator dan antioksidan sehingga mampu membantu menjaga kesehatan tubuh (Hadiq et al., 2024).

Salah satu contoh pemanfaatan jahe dalam minuman tradisional adalah Sarabba yang berasal dari Sulawesi Selatan. Sarabba merupakan minuman tradisional masyarakat Bugis yang dibuat dari campuran jahe, santan, gula aren, merica, dan rempah-rempah lainnya. Minuman ini umumnya dikonsumsi pada malam hari atau saat cuaca dingin karena memberikan sensasi hangat pada tubuh. Menurut Hadiq et al. (2024), Sarabba tidak hanya berfungsi sebagai minuman kesehatan tetapi juga menjadi bagian dari identitas budaya masyarakat Sulawesi Selatan. Seiring perkembangan teknologi pangan, Sarabba kini telah dikembangkan menjadi produk instan berbentuk serbuk yang lebih praktis dan mudah dipasarkan kepada masyarakat luas.

Dalam aspek budaya, jahe memiliki nilai simbolis dan sosial yang cukup kuat di berbagai daerah Indonesia. Jahe sering digunakan dalam ritual adat, upacara tradisional, perawatan ibu setelah melahirkan, serta berbagai praktik pengobatan tradisional yang dilakukan oleh tabib atau dukun lokal. Di beberapa daerah, minuman jahe disajikan sebagai simbol penghormatan kepada tamu dan sebagai sarana mempererat hubungan sosial antaranggota masyarakat. Pemanfaatan tersebut menunjukkan bahwa jahe tidak hanya

memiliki nilai ekonomi dan kesehatan, tetapi juga menjadi bagian dari identitas budaya yang mencerminkan kearifan lokal masyarakat Indonesia.

Pengetahuan mengenai pemanfaatan jahe dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu bentuk kearifan lokal yang perlu dilestarikan. Modernisasi dan perubahan gaya hidup menyebabkan sebagian generasi muda mulai meninggalkan penggunaan tanaman obat tradisional. Oleh karena itu, kajian etnobotani memiliki peran penting dalam mendokumentasikan dan melestarikan pengetahuan lokal terkait pemanfaatan jahe agar tidak hilang seiring perkembangan zaman. Dokumentasi pengetahuan tersebut juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan produk kesehatan dan pangan berbasis sumber daya lokal yang berkelanjutan.

Selain memberikan manfaat kesehatan dan budaya, jahe juga memiliki nilai ekonomi yang tinggi bagi masyarakat Indonesia. Jahe merupakan salah satu komoditas rempah yang memiliki permintaan pasar cukup besar, baik untuk kebutuhan rumah tangga maupun industri. Berbagai produk olahan berbahan dasar jahe seperti minuman instan, serbuk jahe, permen jahe, minyak atsiri, ekstrak herbal, serta produk farmasi telah berkembang menjadi usaha ekonomi yang menjanjikan. Banyak kelompok masyarakat dan usaha mikro kecil menengah (UMKM) yang menjadikan jahe sebagai bahan baku utama dalam kegiatan produksi mereka.

Pengembangan produk Sarabba Instan di Desa Marawi, Kabupaten Pinrang, menjadi contoh nyata bagaimana pemanfaatan jahe dapat meningkatkan perekonomian masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk tersebut mendapatkan tingkat penerimaan yang tinggi dari masyarakat serta berpotensi menciptakan peluang usaha baru. Inovasi pengolahan jahe menjadi produk instan tidak hanya meningkatkan nilai tambah komoditas lokal, tetapi juga membuka peluang pemasaran yang lebih luas sehingga mampu mendukung pembangunan ekonomi berbasis potensi daerah.

Berdasarkan hasil sintesis literatur, jahe merupakan salah satu tumbuhan obat yang memiliki tingkat pemanfaatan tinggi pada berbagai kelompok etnis di Indonesia karena dianggap efektif untuk mengatasi beragam gangguan kesehatan, mulai dari penyakit ringan hingga perawatan kesehatan ibu. Rahmawati et al. (2024) melaporkan bahwa jahe dimanfaatkan oleh 462 pengobat tradisional dari 254 kelompok etnis yang tersebar di 34 provinsi di Indonesia untuk menangani 69 jenis penyakit. Temuan tersebut menunjukkan bahwa jahe memiliki posisi penting dalam sistem pengobatan tradisional masyarakat Indonesia.

Pemanfaatan jahe oleh masyarakat umumnya berfokus pada bagian rimpang karena bagian tersebut dipercaya memiliki khasiat pengobatan yang paling tinggi. Hasil penelitian etnobotani di Desa Bulupayung, Kabupaten Cilacap, menunjukkan bahwa seluruh responden menggunakan rimpang sebagai bahan utama pengobatan tradisional. Pengolahan yang paling sering dilakukan adalah dengan cara diiris, diseduh, kemudian diminum untuk mengatasi batuk dan sakit tenggorokan. Selain digunakan sebagai bahan tunggal, jahe juga sering dikombinasikan dengan madu, gula merah, jeruk nipis, lemon, dan berbagai tanaman obat lainnya. Variasi formula tersebut menunjukkan adanya pengetahuan lokal yang berkembang melalui pengalaman empiris masyarakat dalam meningkatkan efektivitas pengobatan (Supriani et al., 2023).

Keberagaman ramuan berbasis jahe yang ditemukan dalam berbagai daerah menunjukkan bahwa pemanfaatan tumbuhan obat tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh kondisi sosial budaya masyarakat setempat. Dalam masyarakat Tarutung, Sumatera Utara, jahe diolah menjadi minuman tradisional bandrek yang dipercaya dapat meredakan batuk, pilek, radang tenggorokan, serta memberikan efek hangat bagi tubuh. Tradisi mengonsumsi bandrek tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan, tetapi juga menjadi bagian dari identitas budaya masyarakat. Dengan demikian, pemanfaatan jahe mencerminkan fungsi ganda tumbuhan dalam kehidupan masyarakat, yaitu sebagai sarana pengobatan sekaligus sebagai unsur budaya yang memperkuat identitas lokal. Simanjuntak (2024) menegaskan bahwa pengetahuan mengenai pengolahan dan penggunaan jahe di Tarutung diwariskan secara turun-temurun sebagai bagian dari warisan budaya masyarakat setempat.

Selain berperan dalam aspek kesehatan, pemanfaatan jahe juga memiliki implikasi terhadap konservasi sumber daya hayati. Sebagian besar jahe yang digunakan masyarakat diperoleh melalui budidaya di pekarangan maupun lahan pertanian sehingga ketersediaannya relatif terjaga. Praktik budidaya tersebut berkontribusi pada pelestarian plasma nutfah tanaman obat sekaligus menjaga keberlangsungan pengetahuan lokal mengenai pengobatan tradisional. Oleh karena itu, pemanfaatan jahe tidak hanya mencerminkan hubungan manusia dengan tumbuhan sebagai sumber obat, tetapi juga menunjukkan adanya upaya masyarakat dalam mempertahankan keberlanjutan sumber daya alam yang mendukung kehidupan mereka (Rahmawati et al., 2024).

KESIMPULAN

Kajian etnobotani dan etnobiologi terhadap pemanfaatan jahe (*Zingiber officinale*) dalam kehidupan masyarakat Indonesia menunjukkan bahwa tumbuhan ini memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, meliputi kesehatan, budaya, ekonomi, dan konservasi. Jahe terbukti mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator, sehingga pemanfaatannya sebagai obat tradisional memiliki dasar ilmiah yang kuat. Pengetahuan tentang jahe diwariskan secara turun-temurun oleh berbagai etnis di Indonesia dan terintegrasi dalam sistem pengobatan tradisional nasional. Dalam aspek budaya, jahe menjadi bagian dari identitas kuliner dan minuman tradisional seperti wedang jahe, bandrek, dan sarabba. Selain itu, jahe memiliki nilai ekonomi melalui budidaya berkelanjutan dan pengembangan produk olahan yang mendukung perekonomian lokal. Dengan demikian, pelestarian pengetahuan tradisional tentang jahe sangat penting untuk menjaga warisan budaya dan keanekaragaman hayati Indonesia serta mendukung pengembangan kesehatan dan ekonomi berbasis kearifan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhhiyati, Z., Nugroho, R. A., & Pratiwi, D. (2026). Pola pemanfaatan tumbuhan obat dalam praktik pengobatan tradisional etnobotani di Indonesia: Systematic literature review 2021–2026. *Jurnal Media Akademik*, 4(5). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/5923>
- Ahmad, B., Rehman, M. U., Amin, I., Arif, A., Rasool, S., Bhat, S. A., & Afzal, I. (2021). A review on pharmacological properties of *Zingiber officinale* Roscoe. *Molecules*, 26(23), 1–25.
- Almatroodi, S. A., Almatroudi, A., Alsahli, M. A., Khan, A. A., & Rahmani, A. H. (2023). Ginger and its active compounds: Therapeutic potential in human health. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 158, 114111.
- Antara, A. N., & Istanti, N. (2022). Literature review: Manfaat jahe (ginger) untuk kesehatan terkait masalah nyeri dan mual muntah. *Gorontalo Journal of Public Health*, 5(2), 67–75. <https://doi.org/10.32662/gjph.v5i2.2106>
- Anti, S., Dewi, I. R., Supriani, S., Kholid, R., Miranti, I. P., & Muhammad. (2023). Studi etnobotani tanaman jahe (*Zingiber officinale* Roscoe.) sebagai pengobatan tradisional. *Jurnal Farmasetis*, 12(4). <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/far/article/view/1823>
- Aryanta, I. W. R. (2020). Manfaat jahe untuk kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Ayu, A. M., & Fogliano, V. (2024). A critical review of Ginger's (*Zingiber officinale*) antioxidant, anti-inflammatory, and immunomodulatory activities. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1364836.
- Baliga, M. S., Haniadka, R., Pereira, M. M., & Dsouza, J. J. (2021). Update on the chemopreventive effects of ginger and its phytochemicals. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 61(4), 1–18.
- Edo, G. I., Igbuku, U. A., Makia, R. S., Isoje, E. F., Gaaz, T. S., & Yousif, E. (2025). Phytochemical profile, therapeutic potentials, nutritional composition, and food applications of ginger: A comprehensive review. *Discover Food*, 5(25), 1–24.
- Hadiq, S., Sirajuddin, W., Lidiawati, D., Rahmasiah, Bunyanis, F., Ode, W. L., & Hakim, R. A. (2024). Pemanfaatan Rimpang Jahe (*Zingiber officinale*) sebagai Sarabba Instan di Desa Marawi Kabupaten Pinrang. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 6–12.

- Hughes, S., Kolsters, N., Van De Klashorst, D., Kreuter, E., & Berger Büter, K. (2022). An Extract of Rosaceae, Solanaceae and Zingiberaceae Increases Health Span and Mobility in *Caenorhabditis elegans*. *BMC Nutrition*, 8(1), 1–12.
- Kaur, R., Zhang, S., Berwal, B., Ray, S., Kumar, R., & Varshney, L. R. (2024). From phytochemicals to recipes: Health indications and culinary uses of herbs and spices. *arXiv Preprint arXiv:2410.17286*.
- Khan, S., Ahmad, M., & colleagues. (2023). Comparative study of antioxidant, antidiabetic, cytotoxic potentials, and phytochemicals of fenugreek and ginger. *Journal of Chemistry*, 2023, 3469727.
- Kumar, P., Singh, R., Sharma, V., & Gupta, A. (2026). Recent advances in the medicinal applications of ginger and its bioactive compounds. *Journal of Herbal Medicine*, 42, 100689.
- Liu, Y., Zhang, H., & Chen, X. (2025). Biological mechanisms, pharmacological and pathological activities, and quality optimization of gingerols and shogaols. *Journal of Functional Foods*, 127, 106773.
- Mao, Q. Q., Xu, X. Y., Cao, S. Y., Gan, R. Y., Corke, H., Beta, T., & Li, H. B. (2020). Bioactive compounds and bioactivities of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe). *Foods*, 9(3), 1–21.
- Munteanu, I. G., Popescu, C., & colleagues. (2023). Ginger (*Zingiber officinale*) root capsules enhance analgesic and antioxidant efficacy of diclofenac sodium in experimental acute inflammation. *Antioxidants*, 12(3), 745.
- Nikkhah Bodagh, M., Maleki, I., & Hekmatdoost, A. (2022). Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials. *Food Science & Nutrition*, 10(2), 1–15.
- Paudel, K., & Forman, J. (2026). The science behind an herbal remedy that has worked for thousands of years. *The Washington Post*.
- Puarada, A. (2022). Mekanisme pembuatan sirup jahe (*Zingiber officinale*) yang berguna untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga dalam suasana COVID-19. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 617–623.
- Rahmani, A. H., Shabrmi, F. M., & Aly, S. M. (2022). Active ingredients of ginger as potential candidates in the prevention and treatment of diseases. *International Journal of Physiology, Pathophysiology and Pharmacology*, 14(2), 1–12.
- Rahmawati, N., Sholikhah, I. Y. M., Subositi, D., Mustofa, F. I., Haryanti, S., Widodo, H., ... & Widiyastuti, Y. (2024). Traditional uses of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) based on ethno-medicine study in 254 Indonesia ethnic groups. *Indian Journal of Traditional Knowledge (IJTK)*, 23(5), 464–472.
- Rembet, I. Y., & Wowor, M. D. (2024). Manfaat Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. *Watson Journal of Nursing*, 2(2), 51–65.
- Riaz, H., Begum, A., & Ahmad, T. (2025). Emerging therapeutic applications of ginger phytochemicals in chronic disease management. *Phytotherapy Research*, 39(2), 450–472.
- Sahil, I., & Juniartin. (2023). Etnobotani: Pengetahuan masyarakat Desa Tabangame dalam pemanfaatan tumbuhan obat. *Jurnal Al-Nafis*, 3(1). <https://www.researchgate.net/publication/374791539>
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan zat gizi, fitokimia, dan aktivitas farmakologis pada jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/tropicalbiosci/article/view/5246>
- Saroinsong, F., Koneri, R., & Nangoy, M. (2024). Etnobotani tumbuhan obat oleh masyarakat Bolaang Mongondow. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/388822928>
- Shareef, T. H. M. A., Navabshan, I., Masood, M. M. D., Yuvaraj, T. E., & Sherif, A. (2024). Investigation of phytochemicals, spectral properties, anticancer, antidiabetic, and antimicrobial activities of chosen Ayurvedic remedies. *arXiv Preprint arXiv:2412.17005*.
- Simanjuntak, A. (2024). Ginger (*Zingiber officinale*) in traditional heritage: Exploring local knowledge and usage practices in the community of Tarutung, Tapanuli Utara. *Indonesian Journal of Medical Anthropology*, 5(2), 48–51. <https://doi.org/10.32734/ijma.v5i2.17629>

- Supriani, Ramadhan, M. F., Aminah, R. P., & Marfu'ah, L. (2023). Studi etnobotani tanaman jahe (*Zingiber officinale* Roscoe.) sebagai pengobatan tradisional. *Jurnal Farmasetis*, 12(4), 485–490.
- Syam, A. S., Ramadhani, N. O., Inayah, I., & Nuraeni, E. (2026). Kajian literatur: Inventarisasi dan penggunaan tumbuhan obat tradisional di Indonesia. *Jurnal Biosense*, 9(1), 109–122. <https://doi.org/10.36526/biosense.v9i1.6814>
- Syamswisna, S., Rahayu, N., & Supriatin. (2025). Kajian Etnobotani Famili Zingiberaceae yang Dimanfaatkan oleh Masyarakat Desa Raut Muara Kabupaten Sanggau Kalimantan Barat. *Jurnal Penelitian Sains dan Pendidikan (JPSP)*, 5(1), 106–117.
- Verywell Health Editorial Team. (2024). How a daily ginger shot could be the natural boost you need. Verywell Health.
- Wang, X., Li, Y., Chen, J., & Zhang, H. (2024). Nutritional components, phytochemical compositions, biological properties, and potential food applications of ginger (*Zingiber officinale*): A comprehensive review. *Journal of Food Composition and Analysis*, 128, 106057.
- Yang, C., Chen, W., Ye, B., & Nie, K. (2024). An overview of 6-shogaol: New insights into its pharmacological properties and potential therapeutic activities. *Food & Function*, 15, 7252–7270.
- Zhang, C., Rao, A., Chen, C., Li, Y., Tan, X., Long, J., Wang, X., & Cai, J. (2024). Pharmacological activity and clinical application analysis of traditional Chinese medicine ginger from the perspective of one source and multiple substances. *Chinese Medicine*, 19(97), 1–25.