

Resep Alam, Warisan Nenek Moyang.

(Jamu untuk Remaja, Dewasa, dan Anak-anak)

Slogan “back to nature” membuat masyarakat berbondong-bondong memanfaatkan produk bersumber alam dalam upaya menjaga kesehatan. Salah satu upaya tersebut yakni mengonsumsi jamu yang telah lama digunakan oleh nenek moyang kita. Bagaimana cara memilih jamu yang aman untuk kesehatan?

Definisi Jamu

Jamu termasuk Obat Tradisional yang dibuat dari bahan atau ramuan dari tumbuhan, hewan atau mineral dan sediaan sarian atau campurannya yang secara turun-temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan norma yang berlaku di masyarakat.

Cara Memperoleh Pengadaan Jamu

- Jamu bisa dibuat sendiri dengan memanfaatkan tanaman obat di sekitar kita atau dibeli dari penjual jamu gendong.
- Untuk jamu dalam kemasan dapat diperoleh dari toko atau penjual jamu gendong.

Manfaat Jamu

- Untuk memelihara kesehatan, contoh: kunyit asam, jahe manis.
- Menambah nafsu makan, contoh: temulawak, beras kencur.

Pembagian Obat Tradisional

Obat Tradisional dibagi menjadi 3 berdasarkan Klaim.

- **Jamu**

Jamu adalah obat tradisional yang disediakan secara tradisional, misalnya dalam bentuk serbuk seduhan, pil, dan cairan yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut serta digunakan secara tradisional. Jamu yang telah digunakan secara turun-menurun selama berpuluh-puluh tahun bahkan mungkin ratusan tahun, telah membuktikan keamanan dan manfaat secara tradisional, misalnya dalam bentuk serbuk seduhan, pil, dan cairan yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut serta digunakan secara tradisional. Jamu yang telah digunakan secara turun-menurun selama berpuluh-puluh tahun bahkan mungkin ratusan tahun, telah membuktikan keamanan dan manfaat secara langsung untuk tujuan kesehatan tertentu.

- **Obat Herbal Terstandar (*Scientific based herbal medicine*)**

Adalah obat tradisional yang disajikan dari ekstrak atau penyarian bahan alam yang dapat berupa tanaman obat, binatang, maupun mineral. Selain proses produksi dengan teknologi maju, jenis ini pada umumnya telah ditunjang dengan pembuktian ilmiah berupa penelitian-penelitian pre-klinik seperti standart kandungan bahan berkhasiat, standart pembuatan ekstrak tanaman obat, standart pembuatan obat tradisional yang higienis, dan uji toksisitas akut maupun kronis.

- **Fitofarmaka (*Clinical based herbal medicine*)**

Merupakan bentuk obat tradisional dari bahan alam yang dapat disejajarkan dengan obat modern karena proses pembuatannya yang telah terstandar, ditunjang dengan bukti ilmiah sampai dengan uji klinik pada manusia. Dengan uji klinik akan lebih meyakinkan para profesi medis untuk menggunakan obat herbal di sarana pelayanan kesehatan.



Penandaan obat tradisional yang baik

Setiap obat tradisional wajib mencantumkan penandaan/ label yang benar, meliputi:

- Nama Produk.
- Nama dan alamat produsen/importir.
- Nomor pendaftaran/nomor izin edar.
- Nomor Bets/kode produksi.
- Tanggal Kedaluwarsa.
- Netto.
- Komposisi.
- Peringatan/Perhatian.
- Cara Penyimpanan.
- Kegunaan dan cara penggunaan dalam Bahasa Indonesia.

Pencegahan untuk menghindari bahaya penggunaan Obat Tradisional

1. Gunakan obat tradisional yang sudah memiliki nomor pendaftaran BPOM. Nomor pendaftaran tersebut terdiri dari kode huruf dan 9 (Sembilan) angka kode, seperti tergambar di bawah ini:

A	B	C	1	2	3	4	5	6	7	8	9
B	T	L	0	2	3	2	0	0	2	3	0

2. Jangan gunakan obat tradisional bersama dengan obat kimia (resep dokter).

3. Jika meminum obat tradisional menimbulkan efek yang cepat, patut dicurigai ada penambahan bahan kimia obat yang memang dilarang penggunaannya dalam obat tradisional.
4. Selalu periksa tanggal Kedaluwarsa.
5. Kunjungi *website* Badan POM (www.pom.go.id) untuk mengetahui obat tradisional yang mengandung bahan kimia obat pada bagian "*public warning*".
6. Perhatikan informasi "Peringatan/Perhatian". Jangan konsumsi obat tradisional jika ada efek samping yang rentan dengan kondisi kesehatan anda.
7. Baca aturan pakai sebelum mengonsumsi jamu.

Karena jamu sudah cukup dikenal oleh berbagai kalangan termasuk anak-anak, untuk itu kita perlu memberikan edukasi kepada anak tentang jamu. Hal tersebut agar anak bisa mendapatkan informasi yang benar tentang jamu serta dapat menarik minat anak untuk terbiasa hidup sehat dengan mengonsumsi bahan yang alami. Informasi untuk anak sebaiknya dikemas menggunakan bahasa yang lebih sederhana dan mudah dipahami oleh anak. Informasi tersebut dapat berupa:

✓ **Pengertian tentang Jamu?**

Jamu salah satu warisan nenek moyang kita yang digunakan secara turun temurun untuk memelihara kesehatan.

- Jamu termasuk obat tradisional.
- Terbuat dari tumbuhan, hewan atau mineral.

✓ **Contoh Manfaat Jamu**

- Membantu memelihara kesehatan, contoh : kunyit asam, jahe manis.
- Membantu menambah nafsu makan, contoh: temulawak, beras kencur.

✓ **Bagaimanakah Cara Memperoleh Jamu?**

- Membuat sendiri dengan memanfaatkan tanaman obat di sekitar kita.
- Membeli dari penjual jamu gendong.
- Untuk jamu dalam kemasan dapat diperoleh dari toko obat atau penjual jamu gendong.

✓ **Apa saja yang perlu diperhatikan apabila membeli jamu dari Penjual Jamu Gendong?**

- Penjual jamu harus sehat dan bersih.
- Belilah jamu yang wadahnya menggunakan botol kaca yang bersih, bukan botol plastik.
- Gelas yang digunakan dan air untuk membilas harus bersih.
- Jangan membeli jamu kemasan yang sudah lewat batas kedaluwarsanya.

Pustaka

1. Badan POM RI. 2015. Pedoman Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman untuk Anak-anak. Badan POM RI, Jakarta.
2. Badan POM RI. 2015. Pedoman Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman untuk Remaja. Badan POM RI, Jakarta.
3. Badan POM RI. 2015. Pedoman Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman untuk Dewasa. Badan POM RI, Jakarta.