



KUNJUNGI KAMI DI :

**JL. YAHIM NO 49, SENTANI -
JAYAPURA**



SCAN ME ON

KONTAK KAMI

fb : BPTP Balitbangtan Papua
ig : bptpbalitbangtanpapua
web : papua.litbang.pertanian.go.id
sumber : halodoc.com

Oleh : Dede Tia Setiawati, S.ST

KUNYIT PUTIH

TETAP SEHAT DI TENGAH PANDEMI

**BALAI PENGKAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN PAPUA
T.A 2022**



MENGENAL KUNYIT PUTIH

Kunyit putih adalah tanaman dengan batang bawah tanah (rimpang) yang digunakan untuk membuat obat. Tanaman ini juga dikenal dengan nama Zedoaria atau Amba Haldi. Memiliki nama ilmiah *Curcuma zedoaria*, kunyit putih merupakan anggota genus *Curcuma* dan famili *Zingiberaceae*. Tanaman kunyit putih berasal dari Bangladesh, Sri Lanka dan India, dan juga dibudidayakan secara luas di Indonesia, Tiongkok, Jepang, Brasil, Nepal, dan Thailand menurut *Indian Materia Medica*. Hal itu karena, manfaat kunyit putih mulai disadari banyak orang.

Kandungan kunyit putih meliputi senyawa kimia seperti kurkuminoid, minyak atsiri, astringensia, flavonoid, sulfur, gum, resin, tepung, dan sedikit lemak.

MANFAAT KUNYIT PUTIH

Selain mengandung antioksidan, kunyit putih juga diketahui memiliki efek antikanker, antiradang, antinyeri, antialergi, dan antimikroba, serta mampu mempercepat proses penyembuhan luka.

Untuk lebih lengkapnya, berikut ini adalah penjelasan mengenai khasiat kunyit putih bagi kesehatan:

1. **Menurunkan kadar kolesterol jahat dan trigliserida.** Konsumsi kunyit putih dapat menurunkan kadar kolesterol jahat dan trigliserida dalam tubuh.
2. **Mencegah gigitan nyamuk,** kandungan minyak dari kunyit putih memiliki efek pembasmi nyamuk alami sehingga Anda bisa memanfaatkannya untuk mencegah gigitan nyamuk, terutama nyamuk *Aedes aegypti* dan *Anopheles* dirus. Pasalnya, gigitan nyamuk tersebut bisa menyebabkan penyakit demam berdarah dan malaria.
3. **Menurunkan demam.** Ekstrak etanol dalam kunyit putih juga bisa digunakan sebagai obat penurun demam layaknya paracetamol.
4. **Melindungi tubuh dari stres oksidatif,** adanya senyawa antioksidan melimpah dalam kunyit putih, seperti flavonoid, phenol, tanin, dan saponin di dalamnya.
5. **Menurunkan risiko penyakit kanker dan tumor.** Salah satu senyawa dalam kunyit putih, yaitu zerumbone, memiliki efek antikanker yang dapat menurunkan risiko terkena penyakit kanker, seperti kanker ovarium, kanker payudara, dan leukemia.

CARA PENGOLAHAN

KONSUMSI LANGSUNG/DIREBUS

Kita bisa mengolah kunyit putih menjadi irisan tipis dan merebus segenggam kecil dan menambahkan 4 gelas air menjadi 2 gelas air

SERBUK KUNYIT PUTIH

- Usai kunyit direbus dan dikeringkan dengan oven a(suhu kurang lebih 65 derajat celcius x 36 jam)/ menjemur hingga kering, dan dihaluskan dengan blender sampai halus
- 1 - 2 sendok teh serbuk kunyit putih dapat dicampurkan ke dalam 1 gelas air
- Penambahan madu, lemon, jeruk nipis dan jahe dapat menambah cita rasa sehingga lebih enak
- Penambahan susu, santan dan minyak kelapa pada larutan kunyit putih dapat meningkatkan penyerapan bahan aktif ke dalam tubuh
- penambahan lada dapat memperkuat cita rasa kunyit

TEH KUNYIT

Kita bisa membuat irisan kunyit, lalu dioven/dijemur. Setelah kering bisa dijadikan teh untuk dikonsumsi layaknya menyeduh teh biasa