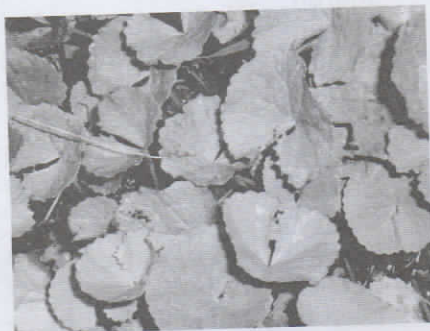


MANFAAT PEGAGAN SEBAGAI HERBAL AWET MUDA, PANJANG UMUR DAN MENCEGAH PIKUN

Tri Eko Wahyono

Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik



Pegagan (*Centella Asiatica*)

Pegagan (*Centella asiatica* (L) Urban) atau *Hydrocotyle asiatica* L. merupakan herba tropis kosmopolit, termasuk suku Umbelliferae (Apiaceae). Di pulau Jawa tumbuhan ini terdapat di daerah dataran rendah sampai daerah pegunungan dengan ketinggian sampai lebih kurang 2.500 dpl., pada tanah yang lembab di bawah sinar matahari langsung atau agak terlindung (Heyne., 1950 dalam Agil M., 1992). Penggunaan pegagan sebagai obat tradisional di Jawa diperkirakan sudah sejak jaman dulu dan ramuan jamu dengan daun pegagan sebagai salah satu komponennya untuk diuretikum dapat ditemukan dalam buku "Serat Kawruh Bab Jampi-jampi Jawi" yang di tulis sekitar tahun 1831. (Notonagoro., 1960 dan Anonim., 1985. dalam Agil M., 1992).

Pegagan merupakan komoditas tanaman obat yang akhir-akhir ini cukup mendapat perhatian masyarakat karena secara empiris dikenal memiliki khasiat yang cukup banyak, antara lain meningkatkan kemampuan kognitif, mencegah penurunan kemampuan kognitif serta stres oksidatif, memberikan kontribusi utama pada aktifitas anti-oksidatif, disamping dapat dimanfaatkan untuk kosmetik dan perawatan kulit (Anissa, 2006: Kumar dan

Gupta, 2002, 2003, Zainol et al., 2003 dan Winarto dan Surbakti, 2003 dalam Hartoyo B dkk. 2011), sehingga pegagan merupakan salah satu tanaman obat yang potensial untuk dikembangkan.

Kalau di Cina terkenal dengan ginsengnya, maka di India herbalist menggunakan pegagan sebagai tonikum otak dan tonikum untuk panjang usia. Di Indonesia sendiri, pegagan selain dipakai sebagai herbal obat, juga dimakan sebagai lalap. Di Jawa disebut pacul gowang, rendeng, gagan-gagan, di Riau: pegago, kaki kuda, bahasa Sunda: antanan, Aceh: pegaga, Batak: ampagaga, Bali: taidah, Irian: sandanan, Minang: pigago.

Manfaat Pegagan

Di India, pegagan telah lama dipakai sebagai obat untuk banyak penyakit misalnya: lepra, psoriasis, sipilis, kanker, hemaroid, artritis, TBC, melancarkan sirkulasi darah ke otak sehingga pegagan dipercayai juga sebagai tonikum otak dan menguatkan memori, menurunkan demam, panas dalam dan konstipasi. Pegagan juga membantu kelelahan mental dan fisik, jadi menenangkan sekaligus menaikkan stamina dan energi.

Herbalist di Cina menggunakan pegagan untuk masalah emosi: depresi, insomnia, gelisah, stress, dan kecemasan. Pegagan mempunyai kandungan yang bisa merevitalisasi syaraf dan sel otak, dan disebut 'makanan untuk otak' karena berpengaruh langsung pada pusat syaraf di otak. Pegagan sering dipakai untuk memperkuat daya ingat, terutama ketika akan menghadapi ujian. Selain itu mereka menganggap

pegagan mampu memperpanjang usia, sehingga disebut "the miracle elixirs of life", dengan legenda seorang herbalist berasal dari Cina yang hidup sampai lebih dari 200 tahun dan mempunyai 23 istri karena tiap hari makan pegagan.

Akhir-akhir ini di Eropa dan Amerika, pegagan dipakai oleh herbalist untuk masalah yang berhubungan dengan pembengkakan jaringan misalnya scleroderma, psoriasis arthritis (arthritis yang berhubungan dengan psoriasis), anklylosing spondylitis (arthritis pada tulang belakang), dan rheumatoid arthritis. Penelitian terakhir menyatakan bahwa pegagan bisa dipakai untuk menurunkan hipertensi, mempercepat penyembuhan luka, meningkatkan daya ingat dan kecerdasan, menurunkan kadar keceemasan, dan melancarkan peredaran darah pada varises. (HealthandAge.com).

Kandungan

Pegagan mengandung triterpenoids, beberapa macam vitamin yaitu A, B, E, G, and K, dan mengandung nutrisi yang membantu vitalitas tubuh dan berfungsi sedatif. Penelitian oleh K. Nalini di Kasturba Medical College: 'Brain Function A', 1992, menunjukkan bahwa pegagan menunjang kesehatan memori. Pegagan mampu memberikan efek relaksasi dan menenangkan terhadap sistem syaraf yang terlalu aktif serta memberi stimulasi otak sehingga menaikkan kemampuan anak-anak ADD (*Attention Deficit Disorder*) lebih fokus, dan membantu orang yang sedang mengalami insomnia karena kandungannya yang mempengaruhi langsung ke sistem syaraf di otak. Di Korea melalui

penelitian, ditemukan bahwa pegagan juga bisa menolong pasien Alzheimer. Pegagan juga baik untuk kesehatan jantung dan mengurangi cairan di tubuh (edema), menaikkan daya imun tubuh, dan bisa juga dipakai sebagai anti viral. Menurut penelitian yang dilakukan di Medical Center University of Maryland, kandungannya yang disebut triterpenoids menurunkan kadar kecemasan dan menaikkan fungsi mental.

(<http://www.pembelajar.com/pegagan-herbal-awet-muda-dan-panjang-mur>)

Varietas Unggul

Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik (Balitro) melepas varietas unggul pegagan dengan nama Castina-1 dan Castina-2 yang memiliki keunggulan antara lain kandungan asiticosidanya yang tinggi.

Varietas	Hasil Panen (t/ha)		Kandungan Asiaticoside (%)
	Segar	Kering	
Castina-1	2.63	0.42	1.49
Castina-2	2.10	0.34	1.43

Sumber : Balitro

Selain itu produk-produk unggulan yang telah dihasilkan Balitro adalah berupa sediaan dalam bentuk simplisia yang dikemas dalam bentuk kapsul. Produk ini lebih dikenal dengan nama Asiaticab. Pemanfaatan diversifikasi produk yang dikembangkan Balitro sudah banyak dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar sebagai obat herbal yang banyak diminati.



Produk Pegagan

Pegagan dipakai dalam bentuk herba segar, herba kering, bubuk, tincture, maupun salep. Di Eropa dan Amerika, pegagan tidak dianjurkan untuk dipakai oleh usia di bawah 19 tahun. Akan tetapi di beberapa negara di Asia (termasuk di Indonesia), anak-anak sejak kecil sudah biasa lalapan daun pegagan.

Dosis yang direkomendasikan dalam pemakaian pegagan:

- Herba kering: 1/4-1/2 sendok teh pegagan kering diseduh dengan 150 ml air mendidih selama 10 menit, 3 kali/hari.
- Bubuk: 1,000 - 4,000 mg, 3 kali/ hari (biasanya dalam kapsul) Tincture: (1:2, 30% alcohol) 30 - 60 tetes (sama dengan 1,5 sampai 3 ml-5 ml ukuran sendok teh obat), 3 kali/hari
- Ekstrak: 60 - 120 mg/hari; atau tergantung masalah penyakit. Herba segar: 30 - 60 gram direbus dengan 3 gelas air menjadi 1 gelas

air. Untuk pemakaian luar: pegagan segar digiling halus dan ditempelkan di bagian yang akan diobati (herpes zoster, eksim).

Cara pemakaian:

1. Demam : Tumbuk pegagan segar satu genggam (30 - 60 gr), tambahkan air lalu diperas dan disaring. Boleh ditambah garam sedikit. Minum dalam keadaan perut kosong, 3 kali/hari.
2. Rejuvenasi dan insomnia: Minum campuran jus pegagan dari 30 - 60 gram daun segar yang ditumbuk, diperas, dan dicampur dengan susu.
3. Kesehatan umum: Rebus pegagan kering 1/2 sendok teh atau segar: 30 - 60 gram dengan beberapa iris jahe, tambahkan gula

merah atau madu secukupnya.

4. Wasir dan konstipasi: Minum air rebusan 30 - 60 gram pegagan segar pegagan yang dicampur dengan beberapa siung bawang merah.
5. Kesehatan otak, menangkal masalah mental dan epilepsi: Minum campuran bubuk pegagan dengan susu.
6. Sariawan di mulut: Tumbuk daun pegagan sampai halus, lalu tempelkan di tempat yang luka. Bisa juga bisa minum rebusan daun pegagan.
7. Menjernihkan suara: Kunyah pegagan dan telan saringnya.
8. Cacingan: Seduh 1/2 sdt. pegagan kering dengan air mendidih selama 20 menit, minum teh pegagan hangat-hangat.
9. Menaikkan stamina dan panjang umur: Tumbuk se-genggam daun pegagan bersama kunyit. Peras dan saring airnya, kemudian dicampur madu dan kuning telur ayam kampung
10. Anti batuk dan asma: Sering makan lalapan daun pegagan sebagai sayur lalap.
11. Eksim, kurap: Tumbuk daun pegagan dan tempelkan di tempat yang kena eksim.
12. Flu : Minum air rebusan pegagan segar (30 - 60 gr segar) yang telah dicampur dengan beberapa iris jahe.
13. Menetralkan kadar gula dan tekanan darah: Rebus 30 - 60 gram herba pegagan segar atau 1/2 sendok teh pegagan kering dan minum air rebusannya.
14. Sinusitis: Minum air rebusan 30 - 60 gr pegagan segar yang direbus dengan tiga gelas hingga menjadi satu gelas, serta ditambah sedikit merica.

Perlu diperhatikan: Pemakaian pegagan (maupun umumnya pemakaian herba lainnya

juga) tidak dianjurkan lebih dari 6 minggu. Bila ingin melanjutkan lebih dari 6 minggu, dibutuhkan waktu 2 minggu jeda. Kandungan Asiaticoside pada pegagan pada sebuah penelitian ilmiah telah menyebabkan terjangkitnya tumor pada tikus, tapi hal ini masih perlu diteliti lebih lanjut. Orang yang mempunyai sel tumor atau kanker dianjurkan lebih baik tidak mengasup pegagan.

Efek samping: Jarang ditemukan efek sampingan setelah mengasup pegagan, akan tetapi ada beberapa keluhan sebagai berikut: alergi pada kulit dan kulit terasa panas seperti terbakar (pada pemakaian luar), pusing, perut terasa kurang enak, mual, sakit kepala, dan rasa mengantuk berat pada pemakaian dosis tinggi.

Wanita hamil tidak dianjurkan mengasup pegagan karena

bisa terjadi keguguran spontan. Pegagan tidak direkomendasikan untuk bayi, maka wanita yang sedang menyusui dianjurkan untuk tidak mengasup pegagan. Sedangkan manula, 65 tahun ke atas dianjurkan memakan dosis setengah takaran standar. Untuk pemakaian yang serius, perlu dikonsultasikan dengan ahli herbal.

Daun pegagan kering yang telah dicampur dengan teh hijau dan pegagan bubuk telah dimasukkan dalam kapsul. Pegagan segar dapat diperoleh gratis di sawah, tempat lembab yang banyak airnya dan merebusnya sebagai teh herbal maupun melalapnya sebagai teman makan nasi.:

(<http://www.pembelajar.com/pegagan-herbal-awet-muda-dan-panjang-mur>)

BAHAN BACAAN

Agil Mangestuti, B. Prajogo E.W. dan Sutarjadi. 1992. Pegagan Herba Multimanfaat Yang Hampir Terlupakan. Warta Tumbuhan Obat Indonesia. 1:44-45

Balittro. 2011. Varietas Unggul Pegagan, Castina 1 dan Castina 2.

Hartoyo, B, M. Ghulamahdi, LK. Darusman, S.A. Aziz dan I. Mansur. 2011. Keanekaragaman Fungsi Mikoriza Arbuskula (FMA) pada Rizosfer Tanaman Pegagan (*Centella asiatica* (L) Urban). Jurnal Littri 2011. 32-40.

<http://www.pembelajar.com/pegagan-herbal-awet-muda-dan-panjang-mur>