

## BAYAM SEBAGAI TANAMAN OBAT

Kompas, 25 Agustus 1996, Halaman XV)

---

Anda tentulah sudah mengenal bayam sebagai tanaman sayuran. Dari kecil kita semua sudah menyantap sayur bening bayam, pecel, atau tumis bayam. Tetapi tak banyak yang tahu, bahwa bayam bukanlah sekadar sayur sebagai unsur pemenuh gizi empat sehat lima sempurna. Beberapa penelitian menunjukkan, bayam ternyata juga berfungsi sebagai obat.

Dengan fungsinya yang meluas sementara pembudidayaannya amat sederhana, membuat bayam amat cocok sebagai tanaman rakyat. Tanaman yang satu ini, memang cocok ditanam di dataran rendah hingga dataran tinggi sekitar 2.000 m di atas permukaan laut.

Waktu tanamnya pun relatif singkat, sekitar satu bulan, sementara pengelolaannya tidaklah rumit. Ibaratnya hanya bermodal pot dan benih (terutama untuk yang berlahan sempit), seluruh keluarga bisa ikut menikmati hasilnya.

Bayam di Indonesia ada bermacam-macam. Di antaranya yang banyak dimanfaatkan adalah *Amaranthus cruentus*, *A hypochondricus*, *A caudatus*, dan *A spinosis*. Bayam-bayam itu kandungan gizinya cukup tinggi dan menjadi sumber protein nabati yang sangat diperlukan tubuh.

Menurut Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI, dalam setiap 100 (seratus) gram bahan didapatkan vitamin A 6,09 SI (satuan standar internasional), vitamin B1 0,10 mg dan vitamin C 80 mg. Selain itu juga tercatat kalori 86,9 gram, mineral kalsium 267,0 mg, fosfor 66,8 mg, lemak 0,5 gram, zat besi 3,9 mg, karbohidrat 6,5 gram, dan protein 3,5 gram.

Tentang bayam sebagai tanaman obat itu sendiri, merupakan hasil penelitian yang dilaku-kan oleh Guzman Ladion dari Sanitarium & Hosfital di Manila bekerjasama dengan Physical Therapy Departement Filipina. Penelitian ini berhasil membuktikan manfaat bayam sebagai tanaman obat.

\*\*\*

BANYAK hal yang ternyata bisa diobati dengan bayam ini. Ladion merekomendasikannya untuk mengobati asma, penyakit kulit seperti eksim, serta untuk memelihara kecantikan kulit dan menghambat keriput.

Anda yang membutuhkan pengobatan alternatif, tentu tak ada salahnya memanfaatkan khasiat ini. Sebagai obat asma misalnya, bisa menggunakan jenis bayam *Amaranthus spinosus* yang juga dikenal sebagai bayam duri. Potong- potonglah lima batang bayam muda (termasuk daun dan kembangnya) dan kemudian rebus dalam lima gelas air selama 7-10 menit.

Air rebusan bayam tersebut diminum tiga kali sehari. Takaran untuk anak-anak sebanyak 1/2 gelas, dewasa 1 gelas, dan bayi sebanyak 2 sendok makan.

Untuk pengobatan eksem caranya lain lagi. Cukup dengan mengompres dan atau membalut daerah sekitar kulit yang terkena penyakit eksim. Tetapi sebelumnya kain pengompresnya sudah direndam dalam air panas rebusan bayam. Pengompresan bisa dilakukan selama 20-30 menit, cukup sekali sehari.

Bayam juga bisa untuk merawat kulit muka, kulit kepala, maupun rambut. Sari air bayam cukup dioleskan merata pada kulit kepala dan rambut secara teratur. Ini akan merangsang pertumbuhan rambut yang sehat.

Sementara sari air bayam segar yang dicampur sedikit kunyit bisa dioleskan ke wajah. Dikatakan bahwa upaya ini dapat menghasilkan kulit bersih bercahaya, mencegah jerawat dan kekeringan, serta menghambat penuaan kulit.

Bayam juga bisa menjadi penyegar kulit bila dioleskan ke kulit muka dan leher, setelah dicampur dengan susu murni dan sari jeruk sitrun. Setelah 30 menit baru dicuci dengan air hangat. Cara tersebut dapat dilakukan sebelum tidur secara teratur, hingga diperoleh wajah yang segar, halus dan bercahaya.

\*\*\*

BAYAM segar yang tidak diolah, jika air sarinya dicampur madu berkhasiat untuk mengobati penyakit saluran pernafasan, dan bronkhitis, anemia atau kurang darah, demam, juga untuk melindungi kesehatan mata.

Bayam muda yang dimasak juga bisa dicampur madu dengan khasiat pengobatan keputihan pada wanita, gangguan lever, saluran pencernaan, sabelit dan tukak lambung.

Dan bila segelas sari bayam segar dicampur satu sendok makan madu dan satu sendok teh bubuk kapulaga diminum ibu hamil, bisa sangat bermanfaat untuk menjaga kondisi tubuh ibu dan sekaligus memperbaiki pertumbuhan bayi yang dikandungnya. Obat ini juga dipercaya melenturkan otot-otot rahim serta mencegah kekurangan kalium dan kalsium di dalam tubuh.

Yang jelas, di tengah maraknya buah dan sayuran impor, potensi bayam yang biasa tumbuh lokal tentulah amat menggembirakan. Harganya murah dan bisa diperoleh di mana saja. Kalau perlu bahkan bisa menanam sendiri. Jadi, mengapa tidak mulai memanfaatkan khasiat bayam?.

(Muhtadi Puradinata, alumnus bioteknologi dari Fachhochshule Giessen, Jerman)

*Burung yang terbang pagi yang akan memperoleh cacing*

W. Camden