

# BAWANG PUTIH SEBAGAI OBAT PALING MUJARAB BAGI KESEHATAN

**Ida Untari**

Dosen Akper Pku Muhammadiyah Surakarta

***Intisari** : Upaya kesehatan untuk menanggulangi berbagai macam penyakit yang harus didahulukan adalah upaya promotif (meningkatkan kesehatan), preventif (mencegah datangnya penyakit) baru kemudian disusul dengan tindakan kuratif (pengobatan) maupun rehabilitatif (pemulihan). Bawang putih atau *Allium sativum* di kenal sebagai bumbu dapur di semua masakan dapat sebagai pilihan alternatif untuk suatu penyakit. Setiap masakan pasti menggunakan bawang putih sebagai penyedap rasa. Masyarakat Indonesia belum mengetahui banyak tentang khasiat bawang putih. Dunia kesehatan luar negeri, bawang putih merupakan obat alternatif yang sangat mujarab dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Penyakit yang dapat disembuhkan maupun dicegah oleh bawang putih adalah penyakit menular, sedangkan beberapa penyakit tidak enular atau penyakit degeneratif diantaranya adalah hipertensi, hiperkolesterol, aterosklerosis dan banyak yang lainnya. Bawang putih yang dikenal tidak hanya sebagai bumbu dapur memasak, namun dapat bermanfaat bagi kesehatan dimana dapat digunakan sebagai obat penyembuh berbagai penyakit manusia.*

Kata kunci : *Bawang putih, penyakit*

## PENDAHULUAN

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam hal ini departemen kesehatan untuk menanggulangi penyakit yang timbul di negara Indonesia. Mulai dari program yang paling sederhana dan mudah yaitu PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) sampai dengan program yang melibatkan instansi lain atau lintas sektoral untuk mengatasi bersama. Program yang dicanangkan meliputi upaya promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif.

Dari berita maupun informasi perkembangan kesehatan yang ada tersebut, tidak salah bila upaya yang dilakukan berupa preventif maupun kuratif dapat dilaksanakan dengan tindakan dengan istilah *Back too nature* atau kembali ke alam karena Indonesia masih kaya dengan tanaman yang dapat digunakan untuk pencegahan dan pengobatan, salah satunya adalah “bawang putih”.

Bawang putih dalam bahasa Inggris disebut dengan nama Garlic. Indonesia mengenal bawang putih dengan nama yang bervariasi. Nama lokal yang sering digunakan adalah daerah Madura

menyebutnya sebagai bhabang pote. Sunda menyebutnya bawang bodas, bawang pulak di daerah Tarakan, lasuna moputih daerah Minahasa, pia moputi daerah Gorontalo, lasuna kebo daerah Makassar, bawa de are daerah Halmahera, bawa bodudo daerah Ternate, bawa fiufer daerah Papua, lasuna daerah Karo, kasuna daerah Bali, Lasuna pute daerah Bugis, Bawang handak daerah Lampung, Kalfeo foleu untuk daerah Timor dan sebutan bawang di daerah Jawa.

Jenis bawang putih unggul yang dibudidayakan di Indonesia adalah lumbu hijau dan lumbu kuning yang tumbuh di dataran tinggi, dan lumbu putih untuk di dataran rendah. Varietas lain yang merupakan hasil modifikasi ketiga varietas itu juga berkembang di berbagai daerah dengan mengusung nama lain, seperti bawang jenis Cirebon, tawangmangu, santong, sumbawa, jatibarang, bogor, obleg, idocos (Filipina), dan thailand.

## MENGENAL TANAMAN BAWANG PUTIH

**Nama binomial** *Allium sativum*, Linn. **Klasifikasi ilmiah**. Kerajaan: Plantae. Divisi: Magnoliophyta. Kelas: Liliopsida. Ordo: Asparagales. Famili: Alliaceae. Upafamili: Allioideae. Bangsa: Allieae. Genus: Allium. Spesies: *A. sativum*

Tanaman dengan nama latin "Allium sativum" ini termasuk bumbu dapur yang sangat populer di Asia. Ia memberikan rasa harum yang khas pada masakan, sekaligus menurunkan kadar kolesterol yang terkandung dalam bahan makanan yang mengandung lemak. Maka jangan heran jika pada masakan Cina, Korea dan Jepang banyak menggunakan bawang sebagai bumbu utamanya (Tim Redaksi, 2007 : 15-16)

Bawang putih (*allium sativum*) termasuk genus *allium* atau di Indonesia lazim disebut bawang putih. Bawang putih termasuk klasifikasi tumbuhan terna berumbi lapis atau siung yang bersusun. Bawang putih tumbuh secara berrumpun dan berdiri tegak sampai setinggi 30 -75 cm, mempunyai batang semu yang terbentuk dari pelepah-pelepah daun. Helaiannya daunnya mirip pita, berbentuk pipih dan memanjang. Akar bawang putih terdiri dari serabut-serabut kecil yang berjumlah banyak. Dan setiap umbi bawang putih terdiri dari sejumlah anak bawang (siung) yang setiap siungnya terbungkus kulit tipis berwarna putih.

Bawang putih yang semula merupakan tumbuhan daerah dataran tinggi, sekarang di Indonesia, jenis tertentu dibudidayakan di dataran rendah. Bawang putih berkembang baik pada ketinggian tanah berkisar 200-250 meter di atas permukaan laut.

Ada lagi varietas bawang putih yang disebut bawang lanang. Ini adalah bawang yang hanya terdiri dari satu siung. Sesungguhnya, bawang lanang ini merupakan bawang putih biasa yang tumbuh di

lingkungan yang tak sesuai. Alhasil, bawang ini tak berkembang dengan baik, dan hanya berkembang satu siung.

### **KOMPOSISI BAWANG PUTIH**

Menurut Yuhua & Eddy (Hal 7-8), kandungan kimia dari umbi bawang putih per 100 gram adalah: Alisin 1,5% merupakan komponen penting dengan efek antibiotik, Protein sebesar 4,5 gram, Lemak 0,20 gram, Hidrat arang 23,10 gram, Vitamin B 1 0,22 miligram, Vitamin C 15 miligram, Kalori 95 kalori, Posfor 134 miligram, Kalsium 42 miligram, Zat besi 1 miligram, Air 71 gram.

Di samping itu dari beberapa penelitian umbi bawang putih mengandung zat aktif alicin, awn, enzim alinase, germanium, sativine, sinistrine, selenium, scordinin, nicotinic acid

### **EFEK-EFEK FARMAKOLOGIS (Yuhua & Eddy, hal 7-8),**

Efek antibiotik, minyak yang mudah menguap dari bawang putih bisa menghasilkan efek bakterisidal yang kuat. Dalam larutan air 0,5%, bawang putih dapat mematikan basilus tipus dalam 5 menit. Getah bawang putih, ekstrak bawang putih dan alisin semuanya tampaknya memiliki efek bakteriostatik dan bakterisidal terhadap staphilococcus, meningococcus, basilus difteri, basilus tuberculosis dan vibrioklerae. Dalam medium cair, bawang [putih dapat menghambat pertumbuhan basilus tuberculosis tetapi efek bakteriostatik bisa berkurang dengan adanya serum.

Efek antiprotozoal dan antitrikromonal, Amuba menjadi tidak aktif setelah bersenuhan dengan larutan bawang putih berkadar 5-15%. Sebagaimana dibuktikan oleh eksperimen-eksperimen dengan persentuhan langsung atau penggandaan metode penyulingan, getah bawang putih bisa membunuh semua trikomonas dalam tabung-tabung percobaan dalam waktu 15-25 menit dan komponen yang mudah menguap bisa membunuh mereka dalam waktu 90-180 menit. Filtrat bawang putih 0,5% bisa mencegah motilitas (spontanitas dan kebebasan bergerak) Trikomonas vaginalis dalam 5 menit.

Peningkatan Pencernaan, penggunaan bawang putih secara oral dapat memperbaiki nafsu makan dan meningkatkan sekresi perut dan motilitas perut dan usus melalui perangsangan langsung dan reaksi refleksi.

Efek terhadap sistem kardiovaskuler, Menurut observasi klinis pada 114 kasus hipertensi dan aterosklerosis (penebalan dan pengerasan dinding arteri), bawang putih secara mencolok mengurangi tekanan darah sistolik sebanyak 0,5 sampai 2,7 kPa dan efek hipotensi ini tidak bisa dihentikan dengan vagotomi bilateral atau dengan injeksi atropina.

Pencegahan penggumpalan platelet darah, penggunaan minyak bawang putih secara oral dapat menghambat penggumpalan platelet yang ditimbulkan oleh ADP dan adrenalin. Digunakannya bawang putih secara oral untuk kurun waktu yang lama dapat mencegah aterosklerosis.

Menghasilkan efek anti peradangan, anti tumor, hipoglisemik dan pengurangan lipid (zat organik yang tidak larut dalam air tetapi larut dalam alkohol)

## **PEMANFAATAN BAWANG PUTIH BAGI MANUSIA**

Pemanfaatan bawang putih di masyarakat masih belum maksimal. Pada kenyataannya bawang putih hanya diambil manfaat sebagai bumbu dapur yang hanya digunakan untuk memberikan rasa sedap dan mantap di setiap masakan. Sehingga bawang putih atau *Allium sativum* sudah menjadi bahan dapur wajib saat memasak karena aroma dan rasa yang dihasilkannya menambah sedap setiap resep masakan (Tim Redaksi, 2007:15-16)

Bila menengok ke beberapa abad lalu, manfaat bawang putih bagi masakan dan kesehatan ini ternyata sudah digunakan sejak zaman Yunani dan Romawi kuno, untuk dikonsumsi dan pengobatan. Sedangkan di dalam resep makanan Libanon, bawang putih sejak dulu digunakan sebagai resep untuk diet. Seiring dengan berjalannya waktu, semakin banyak ditemukan khasiat bawang putih bagi kesehatan yang kemudian diuji melalui serangkaian penelitian baik dalam maupun luar negeri.

Di Negara Asia, seperti Jepang atau Cina, bawang putih bisa dikonsumsi tanpa harus ditumbuk halus atau dirajang seperti kebanyakan bumbu di Indonesia. Di mana satu siung bawang putih tinggal dibakar diatas api atau langsung dikudap tanpa racikan lain, untuk menambah rasa masakan.

Manfaat bawang putih antara lain sebagai pembantu penurun kadar kolesterol. Hal ini disebabkan karena adanya zat ajoene yang terkandung di dalamnya, yaitu suatu senyawa yang bersifat antikolesterol dan membantu mencegah penggumpalan darah. Ada pula penelitian yang menemukan bahwa mengkonsumsi bawang putih secara teratur sekitar 2 – 3 siung setiap hari dapat membantu mencegah serangan jantung. Pasalnya bawang putih ini bermanfaat membantu mengecilkan sumbatan pada arteri jantung sehingga meminimalkan terjadinya serangan.

Bawang putih juga dapat membantu menghindari kanker yang dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh University of Minnesota. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiko terkena kanker di usia tua berkurang sebanyak 50% bila mengkonsumsi bawang putih secara rutin.

## PENYAKIT YANG DAPAT DIOBATI OLEH BAWANG PUTIH

Dari beberapa penelitian yang dipaparkan diatas, dapat diuraikan berbagai penyakit yang dapat diobati, diantaranya adalah penyakit menular maupun penyakit tidak menular, berikut penggunaan medis untuk pengolahan bawang putih (Stephen F. *At all*, hal : 96-97) =

Bagian-bagian Tubuh	Penggunaan Umum	Penggunaan terbatas
Dada dan Kepala	Bronchitis Katarak Radang tenggorokan Gangguan tenggorokan Radang Amandel	Demam, batuk-batuk, infeksi telinga, radang dalam selaput lendir (dilubang rongga hidung)
Mulut	Infeksi pada gusi Bengkak bernanah pada mulut	
Sistem pencernaan	Diare Disentri keracunan makana Gangguan pencernaan	Radang lambung perut Radang usus besar Sembelit/ bawasir
Penyakit kelamin	Candidiasis Cystitis Sariawan Penyakit Vagina	
Kulit	Bisul dan bengkak bernanah Penyakit kaki karena kutu air Infrksi seperti ragi	Jerawat Penyakit kurap/kadas Luka bernanah Borok / bisul
Sirkulasi darah dan metabolisme	Atherosclerosis Kolesterol tinggi Lemak darah tinggi Kecendrungan trombosa pembuluh darah	Tekanan darah tinggi Gula darah tinggi
Lain-lain	Kerasunan akibat loga, berat serta beberapa racun lainnya Keracunan bakteri dan jamur Masalah gigi secara umum Cacing pita Gigitan yang tidak berbisa/mematikan	Sengatan lebah Kelelahan Rasa sakit pada waktu bangun pagi akibat terlalu banyak minuman keras Kutu rambut Cacing gelang Mengatasi masalah rambut dan kulit

Di samping itu, menurut penelitian Memorial Sloan Kettering Cancer Center, bahan kimia SAMC yang terdapat pada bawang putih dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. Dengan mengkonsumsi bawang putih, resiko terkena kanker dapat dikurangi

Kadar kolesterol yang tinggi biasanya menjadi pertanda proses penuaan. Bawang putih yang dikonsumsi secara rutin dalam jangka waktu tertentu dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Zat anti-kolesterol dalam bawang putih yang bernama ajoene menolong mencegah penggumpalan darah (Udi & Ahmad, 2003 : 73)

Dr. Gilles Fillion dari Institute Pasteur di Perancis menduga, bawang putih dapat membantu meredakan stress, kecemasan, dan depresi. Tentunya dengan efek yang lebih lembut. Ia menemukan bahwa bawang putih bermanfaat untuk membantu melepaskan serotonin, yakni bahan kimia yang terlibat dalam pengaturan serangkaian luas suasana hati dan tingkah laku termasuk kecemasan, murung, rasa sakit, agresi, stress, kurang tidur dan ingatan. Kadar serotonin yang tinggi dalam otak cenderung berfungsi sebagai obat penenang yang menenangkan tubuh, memudahkan tidur, dan meringankan kemurungan. Selain itu semua bawang putih menolong menormalkan sistem serotonin tersebut. Dan masih banyak lagi penyakit menular maupun tidak menular yang dapat disembuhkan oleh bawang putih.

## **PEMANFAATAN BAWANG PUTIH UNTUK PENGOBATAN**

Dari manfaat bawang putih yang telah terbukti mampu menyembuhkan berbagai penyakit yang ada, sekarang akan kita bicarakan bagaimana memanfaatkan bawang putih secara tepat untuk dapat menyembuhkan berbagai penyakit tersebut, berikut beberapa contoh uraian untuk dapat memanfaatkan bawang putih sebagai obat penyembuh atau mencegah berbagai macam penyakit menurut Yuhua & Eddy S: 15-68 dan Stephen F., At all., : 27-80.

Penyakit Hipertensi, Bahan yang digunakan 3 siung bawang putih. Cara membuat: bawang putih ditumbuk halus dan diperas dengan air secukupnya, lalu disaring Cara menggunakan: diminum secara teratur setiap hari. Bahan : 2 siung bawang putih. Cara membuat : bawang putih dipanggang dengan api. Cara menggunakan: dimakan setiap pagi selama 7 hari.

Penyakit Asma, batuk (Infeksi Saluran Pernafasan Akut / ISPA) dan masuk angin. Bahan yang digunakan 3 siung bawang putih, 1 sendok makan madu dan Gula batu secukupnya. Cara membuat: bawang putih ditumbuk halus, kemudian dioplos bersama bahan lainnya sampai merata dan diperas/ disaring. Cara menggunakan: diminum setiap pagi sampai sembuh.

Sakit kepala, Bahan yang digunakan umbi bawang putih 1 siung. Cara membuat yaitu umbi bawang putih ditumbuk halus. Cara menggunakan: untuk kompres pada dahi.

Sakit kuning (jaundice pada hepatitis), busung air dan sesak nafas (penyakit saluran pernafasan). Bahan yaitu 1 umbi bawang putih, 1 potong gula batu sebesar telur ayam. Cara membuat yaitu umbi bawang putih ditumbuk halus, kemudian kedua bahan tersebut direbus bersama dengan 3 gelas air

sampai mendidih dan diaduk sampai merata, dan disaring. Cara menggunakan: diminum 2 kali sehari 2 sendok makan, pagi dan sore.

Ambeien, Bahan yaitu umbi bawang putih. Cara membuat: umbi bawang putih ditumbuk halus, kemudian diperas untuk diambil airnya. Cara menggunakan: dioleskan di sekitar dubur setiap hari.

Sembelit, Bahan yang digunakan yoghurt bawang putih dan bawang merah secukupnya. Cara membuat: kedua bahan tersebut ditumbuk halus, diperas untuk diambil airnya, kemudian dicampur sampai merata dan disaring. Cara menggunakan: diminum biasa.

Luka memar karena tikaman atau pukulan. Bahan yang digunakan bawang putih dan 1 sendok madu. Cara membuat: bawang putih ditumbuk halus, kemudian diberi 1 sendok madu dan dicampur sampai merata. Cara menggunakan: dioleskan pada bagian yang luka.

Luka kena benda tajam berkarat. Bahan yaitu umbi bawang putih dan minyak kelapa secukupnya. Cara membuat yaitu umbi bawang putih dibakar, kemudian dicelupkan ke dalam minyak kelapa dan ditumbuk halus. Cara menggunakan: dioleskan pada bagian yang luka.

Mempercepat matangnya bengkak abses atau bisul. Bahan yang digunakan umbi bawang putih. Cara membuat yaitu umbi bawang putih dipanasi dengan minyak cat, kemudian ditumbuk halus. Cara menggunakan : ditempelkan pada bagian yang bengkak.

Untuk mengeluarkan serpihan kaca, kayu atau duri. Bahan yang digunakan umbi bawang putih. Cara membuat umbi bawang putih ditumbuk halus. Cara menggunakan yaitu ditempelkan pada bagian yang kemasukan serpihan kaca, kayu atau duri.

Sengatan serangga, Bahan yang digunakan umbi bawang putih, sendowo dan garam secukupnya. Cara membuat: yaitu umbi bawang putih ditumbuk halus, kemudian dicampur dengan bahan lainnya sampai merata. Cara menggunakan: dioleskan ada bagian tubuh yang disengat serangga.

Mengusir cacing kremi dan cacing perut. Bahan yang digunakan beberapa siung bawang putih. Cara membuat yaitu dikupas dan dicuci bersih. Cara menggunakan: dimakan langsung.

Sulit tidur (insomnia), Bahan yang digunakan beberapa siung bawang putih. Cara membuat yaitu dikupas dan dicuci bersih. Cara menggunakan: dimakan langsung sebelum tidur.

Diare, Bahan yang digunakan 2 buah bawang putih. Cara membuat yaitu Bawang dipanggang sampai kulitnya menjadi hitam. Kemudian bawang tersebut direbus dengan air secukupnya untuk membuat air ramuan. Cara menggunakan yaitu air ramuan yang sudah dibuat setelah dingin / hangat-hangat kuku dapat langsung diminum.

Paralisis (Kelumpuhan), Bahan yang digunakan 1 buah bawang putih dan seladri segar 50 gram. Cara membuat yaitu Bahan yang sudah disiapkan ditumpuk sehingga menjadi pasta. Cara menggunakan yaitu pasta dilumurkan pada sisi wajah sekali sehari.

Neurosis Seksual, Bahan yang digunakan bawang putih dalam jumlah yang memadai. Cara menggunakan yaitu Tiga siung bawang putih bersih dimakan ketika makan nasi atau dimakan begitu saja.

Pada intinya, mengkonsumsi dalam keadaan utuh, dimasak atau dicampurkan dengan bahan lain secara rutin akan sangat mempengaruhi kesehatan tubuh manusia. Sehingga tidak salah kita selalu menyediakan bawang putih untuk kita konsumsi ataupun sebagai bahan bumbu dapur wajib lebih diperbanyak untuk memasak.

## SIMPULAN

Dari paparan tentang bawang putih, ternyata Selain sebagai penyedap masakan, bawang putih juga dapat mengurangi dampak buruk dari lemak. Jangan dianggap entheng tentang bawang putih, seperti kita menganggap obat-obatan modern. Apabila kita mengkonsumsi biarkan bawang putih, biarkan ia membakar tubuh kita dan akan kita rasakan setelah mengkonsumsinya. Tidak ada efek samping pada konsumsi bawang putih namun konsumsi bawang putih tentu saja harus diimbangi dengan gaya hidup yang sehat seperti mengurangi makanan yang mengandung lemak atau kolesterol tinggi, banyak olahraga, beristirahat serta mengkonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas D. Susila, 2006, *Panduan Budidaya Tanaman Sayuran*, Sanrem CRSP-USAID, IPB Press, Bogor
- Stephen F., John B., Eddy S., *Buku Pintar: Terapi Bawang Putih Obat Asli Alami (terjemahan)*, Inovasi, Jakarta
- Udi E. H, Ahmad D S, 2003, *Senyawa Organosulfur bawang putih dan aktivitas biologinya*, jurusan Biologi FMIPA, UNS
- Yuhua, W.F.D, Eddy S., *Buku Pintar : Terapi Jahe Dan Bawang Putih*, Tarmedia & Restu Agung, Jakarta
- Tim Redaksi, 2007. Manfaat bawang putih umbi seribu khasiat. *Majalah Nikah* Vol 5 No 17: 15-16
- Astawan made, 2006. Bawang Putih Pencegah Kanker. <http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1074829761,821>,