
AGRINOW!

SEPTEMBER

BULETIN PERTANIAN

Vol. 2 No. 9

Your Monthly Agriculture Update



Kremah (*Alternanthera sessilis*) Si Gulma Penambah Stamina

Rumah Tani

www.rumahtani.com

Rumah Tani - Kremah (*Alternanthera sessilis*) mungkin terdengar asing bagi sebagian besar orang, namun, di balik gelarnya sebagai gulma, tumbuhan ini menyimpan kekayaan manfaat yang luar biasa, terutama dalam meningkatkan stamina manusia. Meskipun sering dianggap sebagai tanaman

liar yang tumbuh secara liar di berbagai tempat, kremah sebenarnya memiliki sejarah panjang dalam pengobatan tradisional dan telah menjadi fokus penelitian intensif dalam beberapa tahun terakhir.

Sebagai gulma yang umumnya ditemukan di daerah tropis, Kremah (*Alternanthera sessilis*) telah menjadi bagian integral dari praktik pengobatan tradisional di berbagai budaya. Di Asia, khususnya, tumbuhan ini sering digunakan dalam pengobatan Ayurveda dan pengobatan tradisional Cina sebagai tonik untuk meningkatkan stamina dan ketahanan tubuh. Keunikan kandungan kimia kremah menjadikannya sebuah sumber daya yang potensial untuk memperkuat tubuh dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Selain sebagai bahan obat yang banyak mengandung manfaat, beberapa jenis kremah juga menjadi salah satu makanan favorit yang banyak diolah oleh masyarakat. Kremah umumnya diolah menjadi lalapan sebagai tambahan menu makanan sehari-hari. Selain rasanya enak dan gurih, kremah juga

mengandung segudang manfaat boleh dipandang sebelah mata.

Ekologi Kremah (*Alternanthera sessilis*)

Kremah (*Alternanthera sessilis*), sebuah tanaman yang mungkin terasa asing di telinga banyak orang, sebenarnya berasal dari benua Amerika dan telah merantau ke berbagai daerah tropis dan subtropis di seluruh dunia. Meskipun namanya lebih sering terkait dengan keberadaannya sebagai gulma, tanaman ini memiliki sejarah panjang sebagai bagian dari praktik pengobatan tradisional di Asia Tenggara. Selain itu, kremah juga ditanam sebagai tanaman hias dan memiliki nilai konsumsi karena daun dan pucuknya yang dapat dimasak sebagai sayuran.

Dalam masyarakat Asia Tenggara, kremah telah lama

dikenal dan digunakan sebagai tanaman obat. Beberapa nama lokalnya mencerminkan keberagaman penggunaannya, seperti "Omak" di kalangan suku Batak, "Juruk demah" di Lampung, "Bayem kremah" atau "Matean" di Jawa, dan "Sayor udang" di kalangan suku Melayu. Ini menunjukkan seberapa meluasnya pengetahuan masyarakat setempat akan manfaat tanaman ini dalam konteks kesehatan.

Kremah memiliki toleransi yang tinggi terhadap berbagai kondisi tanah. Meskipun dapat tumbuh pada berbagai jenis tanah, kremah lebih menyukai tanah yang bersifat liat dengan pH antara 5 hingga 7,5. Di Indonesia, tanaman ini dapat ditemukan mulai dari dataran rendah hingga ketinggian 2.650 meter di atas permukaan laut. Keberagaman ini menandakan adaptabilitas kremah terhadap lingkungan sekitarnya. Tidak hanya itu, tanaman ini juga dikenal sebagai tanaman yang toleran terhadap

kondisi kering ekstrim, membuatnya mampu bertahan di berbagai musim tanam. Sifatnya yang menyukai sinar matahari dengan suhu optimal antara 15 hingga 30°C juga menjadikannya cocok untuk tumbuh di daerah tropis.

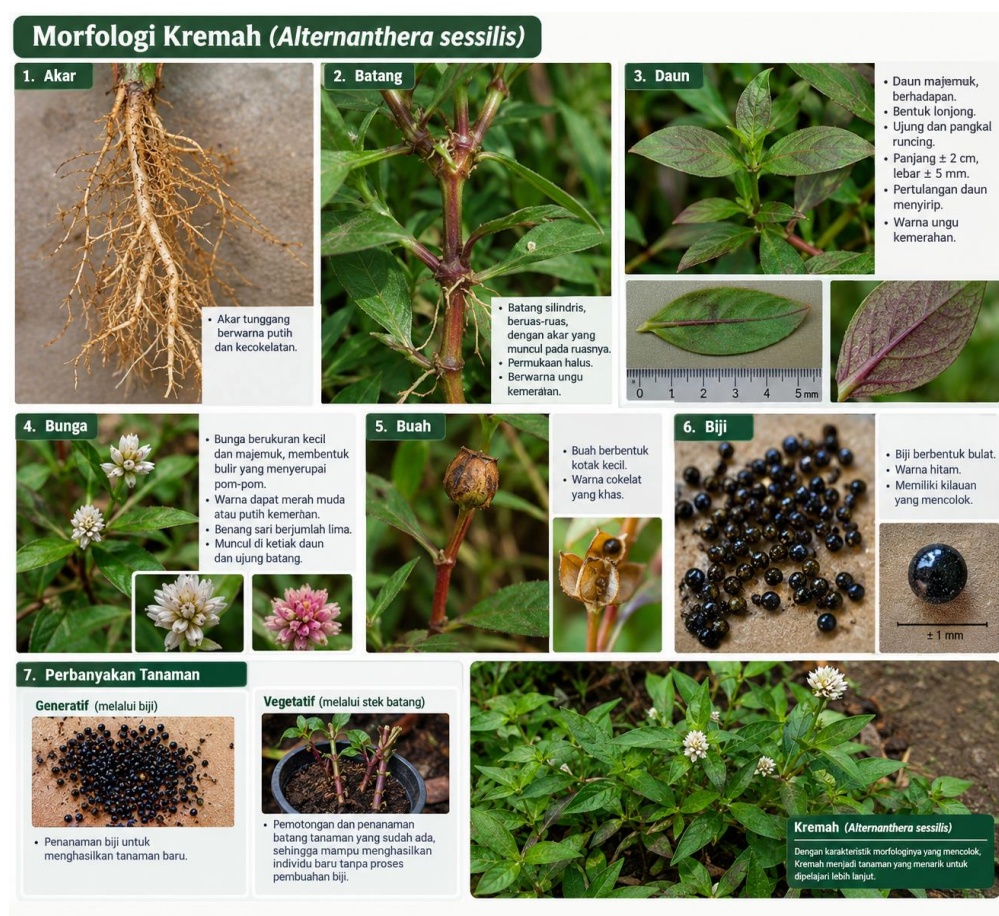
Morfologi Kremah (*Alternanthera sessilis*)

Tanaman Kremah (*Alternanthera sessilis*) mempunyai ciri-ciri morfologi khas yang membedakannya dengan tanaman lain. Tanaman ini memiliki akar tunggang berwarna putih dan kecokelatan. Batangnya silindris, beruas-ruas, dengan akar yang muncul pada ruasnya, memiliki permukaan halus, dan berwarna ungu kemerahan. Daunnya bersifat majemuk, berhadapan, berbentuk lonjong, dengan ujung dan pangkal yang runcing, memiliki panjang sekitar ± 2 cm dan lebar ± 5 mm. Pertulangan daunnya menyirip dan

menunjukkan warna ungu kemerahan.

Bunga tanaman Kremah berukuran kecil dan bersifat majemuk, membentuk bulir yang menyerupai pom-pom. Bunga ini dapat memiliki warna merah jambu atau putih kemerahan, dan benang sari yang berjumlah lima. Bunga-bunga ini muncul di ketiak daun dan

ujung batang tanaman. Buah Kremah berbentuk kotak kecil dengan warna cokelat yang khas. Biji tanaman ini berbentuk bulat, berwarna hitam, dan memiliki kilauan yang mencolok. Dengan karakteristik morfologinya yang mencolok, Kremah menjadi tanaman yang menarik untuk dipelajari lebih lanjut.



Kremah memiliki potensi untuk dibudidayakan dan diperbanyak secara generatif maupun vegetatif. Secara generatif, tanaman ini dapat diperbanyak melalui biji. Proses generatif ini melibatkan penanaman biji Kremah untuk menghasilkan tanaman baru. Di sisi lain, secara vegetatif, Kremah dapat diperbanyak melalui stek batang. Metode vegetatif ini melibatkan pemotongan dan penanaman batang tanaman yang sudah ada, sehingga mampu menghasilkan individu baru tanpa melibatkan proses pembuahan biji. Dengan demikian, kemampuan Kremah untuk tumbuh dan berkembang melalui kedua cara tersebut memberikan fleksibilitas dalam upaya budidayanya, memungkinkan penanam untuk memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka.

Kandungan Bahan Kimia Kremah

Kremah, seperti tanaman obat pada umumnya, kaya akan berbagai zat kimia yang memberikan manfaat bagi kesehatan. Beberapa kandungan utama dalam Kremah antara lain adalah sterol seperti stigmasterol, campesterol, β -sitosterol, α dan β -spinasterol, α -stigmasteanol, palmitat sterol, 24-methylenecycloartanol, flavonoid, cycloeucalenol, alkaloid, saponin, dan polifenol.

Sterol merupakan senyawa yang memiliki peran penting dalam pengaturan kolesterol dalam tubuh. Kandungan sterol dalam Kremah, terutama β -sitosterol, telah dikenal memiliki efek positif pada kesehatan jantung dan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Selain itu, flavonoid dan polifenol, yang juga ditemukan dalam tanaman ini, merupakan antioksidan alami yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Khasiat Kremah untuk Kesehatan

1. Menambah Selera Makan

Salah satu manfaat utama Kremah adalah kemampuannya untuk meningkatkan selera makan. Kandungan zat aktif dalam Kremah, seperti alkaloid dan flavonoid, diyakini memiliki efek positif pada sistem pencernaan dan dapat merangsang selera makan. Bagi mereka yang mengalami penurunan selera makan atau masalah pencernaan, Kremah dapat menjadi solusi alami yang layak untuk dicoba.

2. Menghangatkan Tubuh

Kremah juga dikenal memiliki sifat yang dapat menghangatkan tubuh. Ini membuatnya menjadi pilihan yang baik, terutama di daerah dengan cuaca dingin atau bagi mereka yang sering merasa kedinginan. Sifat ini diyakini terkait dengan kemampuan Kremah dalam meningkatkan peredaran darah, yang akan kita bahas lebih lanjut.

3. Melancarkan Peredaran Darah

Salah satu dampak positif dari mengonsumsi Kremah adalah peningkatan peredaran darah. Kandungan seperti flavonoid dan polifenol dapat membantu melebarkan pembuluh darah, memastikan aliran darah yang lancar ke seluruh tubuh. Ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil tetapi juga dapat mengoptimalkan fungsi organ-organ vital.

4. Meningkatkan Sistem Daya Tahan Tubuh

Khasiat Kremah yang mungkin paling menonjol adalah kemampuannya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Zat aktif dalam Kremah telah diketahui memiliki efek imunomodulator, yang berarti mereka dapat membantu mengatur respons kekebalan tubuh terhadap infeksi dan penyakit. Dengan rutin mengonsumsi Kremah, seseorang dapat memperkuat pertahanan tubuh mereka dan mengurangi risiko penyakit.

5. Mencegah Uban pada Rambut

Bagi yang peduli dengan kesehatan rambut dan ingin mencegah munculnya uban, Kremah dapat menjadi pilihan alami yang menarik. Kandungan seperti β -sitosterol telah dikaitkan dengan kesehatan rambut dan dapat membantu mencegah penuaan dini rambut, termasuk munculnya uban.

6. Mengobati Sakit Perut atau Diare

Kremah juga telah digunakan secara tradisional untuk mengatasi masalah pencernaan seperti sakit perut atau diare. Kandungan alkaloid dalam tanaman ini diyakini memiliki efek antispasmodik yang dapat meredakan kejang otot dalam saluran pencernaan, membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat sakit perut atau diare.

7. Mengatasi Sakit Kepala

Beberapa kelompok masyarakat juga menggunakan Kremah sebagai pengobatan

tradisional untuk mengatasi sakit kepala. Sifat antiinflamasi dari beberapa senyawa dalam Kremah dapat memberikan efek menenangkan dan meredakan sakit kepala.

8. Mencegah Maag

Kremah juga diklaim memiliki efek protektif terhadap lambung, sehingga dapat membantu mencegah masalah maag. Saponin, salah satu kandungan dalam Kremah, diyakini memiliki sifat pelindung pada lapisan lambung, membantu mencegah iritasi dan luka lambung yang dapat menyebabkan maag.

9. Meningkatkan Produksi ASI

Bagi ibu menyusui, meningkatkan produksi ASI adalah hal yang penting. Kremah telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Meskipun mekanisme pastinya belum sepenuhnya dipahami, diyakini bahwa kandungan nutrisi

dan senyawa tertentu dalam Kremah dapat merangsang kelenjar susu.

10. Antipruritik (Penghilang Rasa Gatal)

Kremah juga dapat menjadi solusi alami untuk masalah kulit seperti rasa gatal. Kandungan antipruritik dalam tanaman ini dapat membantu mengurangi sensasi gatal pada kulit, membuatnya cocok digunakan untuk perawatan kulit.

Meskipun kremah belum sepenuhnya diterima dalam pengobatan konvensional, minat

terhadap tumbuhan ini terus berkembang. Banyak peneliti dan ilmuwan sedang melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme kerja kremah dan potensi aplikasinya dalam pengobatan modern. Seiring dengan itu, perlu juga diperhatikan bahwa penggunaan tanaman sebagai suplemen atau obat tambahan tidak boleh menggantikan prinsip-prinsip dasar gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.