

TANAMAN SALAM (*SYZYGIUM POLYANTHUM*) SEBAGAI OBAT ALTERNATIF PENYEMBUHAN DIARE

Indonesia merupakan salah satu negara yang jumlah penderita penyakit pada sistem pencernaannya terbilang cukup tinggi. Penyakit yang menyerang sistem pencernaan biasanya disebabkan oleh bakteri patogen yaitu *Escherichia coli*. Keadaan higienis makanan, minuman dan air serta higienis lingkungan sekitar yang kurang baik menjadi faktor penyebab tingginya angka kejadian ini.

Salah satu penyakit yang menyerang sistem pencernaan yaitu *diare*. Diare merupakan gangguan pencernaan yang ditandai dengan buang air besar encer tiga kali atau lebih dalam sehari. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan kondisi ini, mulai dari infeksi bakteri, efek obat-obatan, hingga penyakit pada saluran pencernaan, kondisi ini bisa saja menyebabkan dehidrasi atau komplikasi lain bila tidak ditangani. Beberapa metode penyembuhan sudah banyak dilakukan, salah satunya dengan penggunaan bahan kimiawi namun cara tersebut dirasa masih kurang efektif karena penggunaan bahan kimiawi pun kurang baik bagi kesehatan, maka salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan alami sebagai alternatif penyembuhan.

Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki potensi tumbuhan yang beragam, diketahui Indonesia memiliki hutan tropis sebanyak 143 juta hektar yang menjadi rumah bagi 80 persen tanaman obat di dunia. Diperkirakan ada sekitar 25.000 sampai 30.000 tanaman yang berpotensi dijadikan sebagai tanaman obat. Salah satunya yaitu *Syzygium polyanthum* atau sering disebut tanaman salam yang dapat dimanfaatkan dalam pengobatan penyakit sistem pencernaan.



Air rebusan daun salam ternyata bisa menjadi salah satu alternatif obat tradisional untuk meredakan diare. Tumbuhan salam diketahui memiliki kandungan metabolit sekunder berupa tanin dan flavonoid yang diduga berkaitan dengan aktivitas antidiare. Tanin mempunyai sifat adstringensia, dimana tanin ini dapat menciutkan selaput lendir usus sehingga akan mengurangi pengeluaran cairan. Sementara flavonoid mampu menghambat motilitas usus sehingga akan mengurangi sekresi cairan dan elektrolit (Melialaetal.,2020).

Alih-alih dikonsumsi secara langsung, tumbuhan salam dapat diolah sebagai teh daun salam murni. Untuk membuatnya, cukup siapkan 2-3 lembar daun salam yang masih segar, rebus

daun salam dengan segelas air hingga mendidih, saring air rebusan tersebut lalu tambahkan sedikit garam. Konsumsi secara rutin untuk mendapatkan khasiat yang optimal.