

BAWANG MERAH DAN MANFAATNYA BAGI KESEHATAN

I Wayan Redi Aryanta
Program Studi Ayurweda, Fakultas Kesehatan
Universitas Hindu Indonesia

ABSTRAK

Bawang merah (*Allium ascalonicum*, shallot) lazim dikonsumsi sebagai bumbu untuk menambah cita rasa masakan, dan dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Menurut Usada Bali, bawang merah digunakan secara tradisional untuk mengobati berbagai penyakit seperti : pusing (vertigo, pengeng), bisul, batuk, batuk kering (cekehan), batuk sesak (dekah), disentri (mejen), sembelit, susah tidur (insomnia), dan pilek (untuk anak-anak dan bayi). Secara umum, bawang merah memiliki kandungan gizi dan senyawa aktif yang berfungsi preventif yang diperoleh ketika dikonsumsi sebagai bumbu masakan, dan berfungsi kuratif saat dimanfaatkan sebagai obat herbal. Beberapa senyawa kimia aktif (senyawa sulfur) pada bawang merah yang berefek farmakologis terhadap kesehatan antara lain : alliin, allisin, adenosin, dialil-disulfida, dialil-trisulfida, ajoene, prostaglandin A-1, dialil-sulfida, floriglusinol, kaemferol, sikloalliin, dan difenil-amina. Terapi medis dengan bawang merah yang telah lama dilakukan di Indonesia dan di beberapa negara lain ditujukan untuk mencegah atau mengobati berbagai penyakit seperti :ambeien, asma, batuk, bisul, cacangan, demam, diabetes mellitus, disentri, hipertensi, infeksi kulit kepala, kutil (papiloma), kutu air, masuk angin, mata ikan (klavus), gangguan buang air kecil, mimisan, perut kembung, rematik, sakit perut (mulas), sariawan, selesma, sembelit, sengatan serangga, sakit kepala, kelainan prostat, difteri, parotitis (gondong), bronkhitis kronis, radang tonsil, gangguan jantung, kolesterol LDLtinggi, aterosklerosis, tuberkulosis, gangguan pencernaan, obesitas, eksim, luka memar, radang anak telinga, kanker, impotensi, daya tahan tubuh lemah, dan rambut rontok.

Kata kunci : bawang merah, cita rasa, obat herbal, senyawa sulfur, efek farmakologis, terapi medis, penyakit, kesehatan.

ABSTRACT

Shallot (Allium ascalonicum) is consumed as a spice for enhancing the flavor of the dish, and traditionally is used as herbal medicine. According to Usada Bali, shallot is used to treat several diseases, such as dizzy, abscess, cough, dry cough, coughing shortness, dysentery, constipation, insomnia, and cold. In general, shallot is a good spice containing sulfur compounds with medicinal properties, such as alliin, allisin, adenosine, diallyl-disulphide, diallyl-trisulphide, ajoene, prostaglandin A-1, diallyl-sulphide, floriglusinol, kaemferol, sicloalliin, and difenil-amine. Medical treatments by using shallot that have been applied for a long time in Indonesia and in other countries is aimed to prevent or to heal several diseases, such as hemorrhoid, asthma, cough, abscess, intestinal worms, fever, diabetes mellitus, dysentery, hypertension, wart, water bug, get cold, corn, disorders of urination, nosebleed, bloated, rheumatism, stomach ache, sprue, flu, constipation, insect bite, headache, prostatic carcinoma, diphtheria, goiter, chronic bronchitis, tonsillitis, cardiovascular disease, high LDL cholesterol, atherosclerosis, tuberculosis, indigestion, obesity, dermatitis, contusion, child ear inflammation, cancer, impotent, weak immune system, and hair loss.

Key words : shallot, flavor, herbal medicine, sulfur compounds, pharmacological effect, medical treatment, disease, health.

1. Pendahuluan

Bawang merah (*Allium ascalonicum*) adalah tanaman tertua dari silsilah tanaman yang dibudidayakan oleh manusia. Hal ini dapat diketahui dari sejarah bangsa Mesir pada masa dinasti pertama dan kedua (3200-2700 SM), yang melukiskan bawang merah pada patung-patung peninggalan mereka (Jaelani, 2007).

Tanaman bawang merah diperkirakan berasal dari kawasan Asia, kemudian menyebar ke seluruh dunia. Dengan pengembangan dan pembudidayaan yang serius, bawang merah telah menjadi salah satu tanaman komersial di berbagai negara di dunia (Goulart, 1995; Jaelani, 2007).

Di Indonesia, daerah penghasil bawang merah utama adalah Cirebon, Brebes, Tegal, Pekalongan, Solo, dan Wates (Yogyakarta) (Kuswardhani, 2016).

Dewasa ini, sebagian masyarakat mengonsumsi bawang merah mentah dalam rangka menjalani terapi menggunakan makanan, terutama oleh para penderita penyakit degeneratif, seperti : penyakit akibat adanya gangguan kardiovaskuler, hipertensi, stroke, gangguan fungsi ginjal, diabetes mellitus, kanker dan obesitas. Terkait dengan makanan sebagai obat, Hippocrates (Bapak Ilmu Kedokteran) menyampaikan kata-kata yang sangat terkenal '*Let food be your medicine*' (Goulart, 1995 dalam bukunya berjudul '*Super Healing Foods*').

Kandungan zat gizi dalam umbi bawang merah dapat membantu sistem peredaran darah dan sistem pencernaan

tubuh. Hal ini memungkinkan organ-organ dan jaringan tubuh dapat berfungsi dengan baik (Jaelani, 2007; Kuswardhani, 2016).

Senyawa aktif dalam umbi bawang merah turut berperan dalam menetralkan zat-zat toksik yang berbahaya, dan membantu mengeluarkannya dari dalam tubuh. Dalam hal ini, manfaat yang cukup penting dari umbi bawang merah adalah peranannya sebagai antioksidan alami, yang mampu menekan efek karsinogenik dari senyawa radikal bebas (Kuswardhani, 2016).

Sebagai bahan obat tradisional, bawang merah sering digunakan secara tunggal ataupun dipadukan dengan bahan obat herbal lainnya yang memiliki fungsi saling menguatkan dan melengkapi (Nala, 1992; Jaelani, 2007; Swastika, 2014; Kuswardhani, 2016).

Dalam pembahasan, akan diuraikan kandungan gizi, dan senyawa aktif (fitokimia) dalam bawang merah yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, serta berbagai penyakit yang diterapi dengan bawang merah.

2. Pembahasan

a. Kandungan Gizi

Meskipun bawang merah bukan merupakan bahan utama dalam masakan sehari-hari, namun bawang merah memiliki kandungan gizi yang dapat memberi nilai tambah dan melengkapi gizi menu utama yang dihidangkan. Kandungan dan nilai gizi bawang merah mentah disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kandungan gizi dan nilai gizi bawang merah mentah.

| Kandungan gizi | Nilai gizi per 100 g |
|------------------------------|----------------------|
| Energi | 72 kkal |
| Air | 79,80 g |
| Karbohidrat | 16,80 g |
| Gula total | 7,87 g |
| Serat total | 3,2 g |
| Protein | 2,5 g |
| Lemak total | 0,1 g |
| Asam lemak jenuh | 0,089g |
| Asam lemak tak jenuh tunggal | 0,011 g |
| Asam lemak tak jenuh majemuk | 0,249 g |
| Vitamin C | 31,2 mg |
| Vitamin B1 (thiamin) | 0,20 mg |
| Vitamin B2 (riboflavin) | ,11 mg |
| Vitamin B3 (niasin) | 0,7mg |
| Vitamin B6 (piridoksin) | 1,235mg |
| Vitamin B9 (asam folat) | 3 ug |
| Vitamin A | 9 IU |

| | |
|----------------|---------|
| Vitamin E | 0,08mg |
| Vitamin K | 1,7 ug |
| Kalsium | 181 mg |
| Zat besi | 1,7 mg |
| Magnesium | 25 mg |
| Fosfor | 153 mg |
| Kalium | 401 mg |
| Natrium/sodium | 17 mg |
| Seng | 1,16 mg |
| Selenium | 14,2 ug |

Sumber : Kuswardhani (2016).

Tabel 1 menunjukkan bahwa bawang merah memiliki kandungan mineral kalium yang cukup tinggi. Kalium berperan penting dalam proses metabolisme. Mineral ini juga penting dalam menjaga keseimbangan tekanan darah, mencegah pengerasan pembuluh darah, dan membersihkan pembuluh darah dari endapan kolesterol jahat, serta membantu mengatur kontraksi otot rangka dan otot halus, dan berperan penting dalam fungsi kerja saraf dan otak. Mineral kalsium dan fosfor yang terkandung dalam bawang merah penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi.

b. Kandungan senyawa kimia aktif.

Selain memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap, bawang merah juga kaya akan kandungan senyawa kimia aktif (senyawa sulfur). Senyawa tersebut berperan dalam pembentukan aroma dan memberikan efek farmakologis yang positif bagi kesehatan. Kandungan senyawa kimia aktif dalam bawang merah dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kandungan senyawa kimia aktif dalam bawang merah.

| Senyawa kimia aktif dalam bawang merah utuh | Senyawa kimia aktif dalam bawang merah dicincang |
|---|--|
| S-Alil-L-Sistein-Sulfoksida (SAC/Alliin) | Dialilditiosulfinat (Allisin) |
| Prostaglandin A-1 | Ester asam tiosulfinat |
| Adenosin | PropantioI-S-oksida |
| Difenil-amina | Disulfida |
| Sikloaliin | Polisulfida |
| Metil-aliin | Dialil-sulfida |
| Dihidro-aliin | Dialil-disulfida (DDS) |
| Profenil-aliin | Dialil-trisulfida (DTS) |
| Profil-aliin | Sulfenil-disulfida |
| Kaemferol | Ajoene |
| Floroglusinol | Tiofen |
| Quercetin | |

Sumber : Kuswardhani (2016).

c. Efek Farmakologi Senyawa Kimia Aktif

Senyawa kimia aktif yang terkandung dalam bawang merah memiliki efek farmakologi,

yaitu efek terhadap pencegahan, perawatan, dan pengobatan penyakit.

Efek farmakologi senyawa kimia aktif dalam bawang merah dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Efek farmakologi senyawa kimia aktif dalam bawang merah.

| Senyawa kimia aktif | Efek farmakologi |
|---------------------------------|--|
| Alliin (SAC) | Antibakteri, antibiotik, antidiabetes, antihepatotoksik, antioksidan, antiplatelet, antitrombotik, antitumor, hepatoprotektif, hipokolesterolemik, hipoglikemik, imunostimulan, lipolitik |
| Allisin | Alergenik, antiaterosklerotik, antibakteri, antibiotic, antidiabetes, antiflu, antihipertensi, antiinflamasi, antioksidan, antiplatelet, antiseptik, antitrigliserida, antitumor, antiviral, candidisida, fungisida, hipoglikemik, imunostimulan |
| Adenosin | Antiplatelet, antiinflamasi |
| Dialil-disulfida (DDS/garlisin) | Anti-HIV, antibakteri, antioksidan, antitumor, antikanker, hipokolesterol, hipoglikemik, imunostimulan |
| Dialil-trisulfida (DTS) | Antibakteri, antikanker, antioksidan, antiseptik, antiviral, hipokolesterol |
| Ajoene | Antiviral, antitrombosis, antimikroba, antitumor, antifungal, antioksidan, kardioprotektif |
| Prostaglandin A-1 | Antikanker, hipotensif |
| Dialil-sulfida | Antibakteri, antikanker, antioksidan, antiseptik, hipokolesterol |
| Floroglusinol saluranpencernaan | Antiseptik, antitumor, antikanker, fungisida, menjaga fungsi |
| Kaemferol | Antialergi, antibakteri, antikanker, antiinflamasi, antioksidan, antiplak, antiviral, hepatoprotektif, vasodilator, kardioprotektif, neuroprotektif, antidiabetes, antiosteoporosis, analgesic |
| Sikloaliin | Antiagregan, fibrinolitik, efek lakrimatori |
| Difenil-amina | Antidiabetes, hipoglikemik |

Sumber : Kuswardhani (2016).

Senyawa kimia aktif (Tabel 2) dalam bawang merah berkhasiat dan sangat bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit, mencegah dan mengobati berbagai jenis penyakit mulai yang ringan (demam, sakit kepala, sariawan, pilek, masuk angin, perut kembung, disentri, sembelit, batuk, dan lain-lain) sampai yang berat/penyakit degeneratif (hipertensi, diabetes mellitus, gangguan jantung, aterosklerosis, kanker, dan lain-lain).

d. Berbagai Penyakit Yang Diterapi Dengan Bawang Merah

Menurut Nala (1992) dalam bukunya Usada Bali, beberapa penyakit yang diterapi

dengan bawang merah diramu dengan bahan-bahan lainnya adalah: penyakit pusing (vertigo), bisul, batuk kronis, batuk kering, batuk sesak, disentri, sembelit, susah tidur (insomnia), pilek untuk anak-anak dan bayi, dan kencing manis (diabetes mellitus).

Beberapa hasil penelitian terkait dengan pemanfaatan bawang merah untuk terapi penyakit yang telah didokumentasikan dalam bentuk buku (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004; Beliveau dan Gingras, 2007; Jaelani, 2007; Santoso, 2008; Swastika, 2014; Kuswardhani, 2016) menunjukkan bahwa bawang merah sendiri atau dikombinasikan dengan bahan ramuan lainnya cukup efektif untuk mencegah atau mengobati berbagai penyakit.

Penyakit-penyakit yang telah berhasil diterapi dengan bawang merah sebagai ramuan herbal adalah: ambeien, asma, batuk, bisul, cacangan, demam, diabetes mellitus, disentri, hipertensi, infeksi kulit kepala, kutil (papiloma), kutu air, masuk angin, mata ikan (klavus), gangguan buang air kecil, mimisan, perut kembung, rematik, sakit perut (mulas), sariawan, selesma, sembelit, sengatan

serangga, sakit kepala, kelainan prostat, difteri, parotitis (gondongan), bronchitis kronis, radang tonsil, gangguan jantung, kolesterol LDL tinggi, aterosklerosis, tuberculosis, gangguan pencernaan, obesitas, eksim, luka memar, radang anak telinga, kanker, impotensi, daya tahan tubuh lemah, dan rambut rontok.

e. Resep Terapi Bawang Merah

Contoh resep terapi bawang merah untuk beberapa penyakit disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Resep terapi bawang merah untuk beberapa penyakit.

| Nama penyakit | Resep terapi |
|---|---|
| Demam | 30 g bawang merah panggang dihaluskan, ditambah madu sampai terbentuk larutan yang kental, diminum 1-2 sdt untuk 3 x sehari. |
| Disentri | 2 siung bawang merah dan 30 g daun jambu biji direbus dalam air 400 ml hingga tinggal setengahnya, dan air saringannya diminum selagi masih hangat 2 x sehari |
| Diabetes mellitus | 4 g bawang merah, 15 g buncis, dan 10 helai daun salam diiris, direbus dalam 120 ml air hingga mendidih, lalu disaring, airnya diminum 1 x sehari sebanyak 100 ml selama 2 minggu. |
| Hipertensi | 30 g bawang merah dalam 100 ml air matang dingin diblender, lalu ditambahkan 3 sdm madu murni. Jus ini digunakan untuk ekali secara rutin 2-3 x sehari hingga tekanan darah normal. |
| Sembelit | 1/2 cangkir bawang merah diblender hingga halus, ditambahkan 200 ml susu murni, lalu dimasak hingga suhu 80 derajat Celsius. Ramuan ini diminum setiap pagi hingga buang air besar lancar. |
| Kanker (lambung, payudara, paru-paru, usus dan prostat) | Jus bawang merah (5 butir bawang merah, 2 sdm madu, 250 ml air matang), diminum setiap hari. Bisa juga bawang merah mentah dimakan sebagai kudapan sebagai acar. |
| Batuk | 1 gelas bawang merah cincang direndam dalam 1 gelas madu selama 3 jam, lalu disaring. Air saringannya diminum 3 x sehari masing-masing 1 sdm. |
| Gangguan jantung | 2 siung bawang merah kukus dimakan sebagai teman kudapan bersama nasi atau lalapan setiap hari. |
| Kolesterol LDL (Jahat) tinggi | 30 g bawang merah, 30 g jamur kuping hitam dan 7 g daun salam direbus dengan 600 ml air hingga mendidih hingga air tersisa setengahnya, lalu disaring dan diminum selagi hangat. Jamur yang tersisa bisa dimakan. |
| Aterosklerosis | 1 siung bawang merah mentah dimakan setiap hari sebagai Kudapan dalam bentuk acar bersama mentimun. |
| Gangguan pencernaan | 30 g bawang merah beserta kulitnya direbus, setelah matang kulitnya dikupas, ditumbuk hingga halus dan dicampur dengan madu asli, lalu dimakan bersama roti sebagai selai, untuk arapan. |

Tabel 4 (Lanjutan)

| Nama Penyakit | Resep terapi |
|----------------------|--|
| Sakit perut (mulas) | 2-3 siung bawang merah diparut, lalu ditambah 5-10 ml minyak kelapa, dan dioleskan pada perut 1-3 x sehari. |
| Asma | Satu cangkir jus bawang merah dicampur dengan madu, lalu diminum selama 10 hari. |
| Ambeien | beberapa siung bawang merah mentah dikonsumsi 3 x sehari. |
| Bisul | Satu siung bawang merah mentah dikupas, dicuci dan diparut. Parutan ditempelkan menutupi bisul. |
| Infeksi kulit kepala | Air perasan bawang merah dioleskan pada daerah kulit kepala yang mengalami peradangan. |
| Masuk angin | Lima siung bawang merah dikupas, dicuci dan diparut, lalu ditambahkan 1 sdm air rendaman kapur sirih, digosokkan di perut, punggung, tengkuk, dan kaki 1-2 x sehari. |
| Mimisan | Pertolongan pertama, dengan memencet hidung bagian depan selama 3 menit dan bernapas melalui mulut. Selain itu, bisa dengan menghirup aroma bawang merah yang sudah diiris. |
| Perut kembung | 2-3 siung bawang merah dikupas, dibersihkan dan diparut, lalu ditambahkan 2 sdm minyak kelapa, 1/2 sdm minyak kayu putih, dan 1/2 sdm air jeruk nipis ke dalam parutan bawang merah, dan digosokkan ke daerah perut dan sekitarnya. |
| Sengatan serangga | Irisan bawang merah dioleskan pada kulit yang terkena sengatan atau gigitan serangga. |
| Jerawat | Sari bawang merah dicampur dengan madu dan minyak zaitun, lalu dioleskan secara rutin pada jerawat. |
| Ketombe | Air perasan bawang merah dicampur dengan air lemon dan madu lalu dioleskan pada kulit kepala, didiamkan selama 30 menit. Kemudian dibilas dengan air. Ini dilakukan secara rutin 1-2 x seminggu. |
| Rambut rontok | Kulit kepala dipijat dengan minyak kelapa hangat selama 30 menit lalu air perasan bawang merah dioleskan merata ke permukaan kulit kepala. Rambut ditutup dengan handuk hangat selama 30 menit, lalu dibilas dengan air dan sampo. Ini dilakukan secara teratur 2-4 minggu sekali. |

Sumber : Jaelani (2007), Swastika (2014), Kuswardhani (2016).

3. Simpulan dan Saran

Swastika, A. 2014. Khasiat Buah dan Sayur.
Shira Media. Yogyakarta

Simpulan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bawang merah mengandung zat-zat gizi dan senyawa kimia aktif (senyawa sulfur) yang memiliki efek farmakologi, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan.
2. Berbagai penyakit dari yang ringan (masuk angin, batuk, perut mulas, perut kembung, asma, mimisan, sembelit, jerawat, bisul, ketombe, rambut rontok dan lain-lain) sampai yang berat/degeneratif (sakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi, kolesterol jahat, kanker dan lain-lain) dapat dicegah atau diobati dengan ramuan bawang merah.
3. Terapi penyakit dengan bawang merah dapat dilakukan dengan atau tanpa kombinasi dengan bahan-bahan herbal lainnya.

Saran

1. Bawang merah disarankan selalu menjadi salah satu bahan bumbu penyedap alami pada masakan.
2. Bawang merah dapat digunakan sebagai obat herbal dalam pengobatan penyakit secara tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Beliveau, R. and D. Gingras. 2007. Foods to Fight Cancer. Dorling Kindersley Limited. New York.
- Goulart, F. S. 1995. Super Healing Foods. Reward Books a member of Penguin Putnam Inc., New York.
- Jaelani. 2007. Khasiat Bawang Merah. Penerbit Kanisius. Yogyakarta.
- Kuswardhani, D. S. 2016. Sehat Tanpa Obat dengan Bawang Merah-Bawang Putih. Penerbit Rapha Publishing. Yogyakarta.
- Nala, N. 1992. Usada Bali. Penerbit PT Upada Sastra. Denpasar.
- Reader's Digest. 2004. Foods that Harm Foods that Heal. The Reader's Digest Association, Inc., New York.
- Santoso, H. B. 2008. Ragam & Khasiat Tanaman Obat. Penerbit PT Agromedia Pustaka. Jakarta.