



Kearifan Alam dalam Perawatan Manusia: Pemanfaatan Wedang Jahe untuk Meredakan Nyeri

INFO PENULIS

Kayyisa Azkiya M
MTs Sunan Pandanaran
kay.maulida@gmail.com

Siti Nur Shabrina
MTs Sunan Pandanaran
shabrinaabcnds@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 6, No. 1, April 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Azkiya M, K., & Shabrina, S. N. (2026). Kearifan Alam dalam Perawatan Manusia: Pemanfaatan Wedang Jahe untuk Meredakan Nyeri. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6 (1), 217-227.

Abstrak

Artikel ini mengkaji pemanfaatan wedang jahe sebagai bentuk kearifan alam dalam perawatan manusia, khususnya dalam meredakan nyeri. Tujuan kajian ini adalah untuk menganalisis konsep nyeri, mekanisme respons tubuh terhadap terapi alami, serta posisi wedang jahe dalam tradisi pengobatan masyarakat Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka melalui teknik *internet searching* terhadap buku, jurnal ilmiah, dan sumber tepercaya yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa wedang jahe mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan, sehingga efektif membantu menurunkan intensitas nyeri, baik nyeri otot, sendi, maupun nyeri inflamasi lainnya. Selain aspek biologis, wedang jahe juga memberikan efek psikologis berupa rasa hangat dan relaksasi yang mendukung kesehatan holistik. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa wedang jahe berpotensi menjadi terapi komplementer yang aman, terjangkau, dan berkelanjutan, sekaligus memperkuat pelestarian pengetahuan lokal dan relasi harmonis antara manusia dan alam.

Kata kunci: Wedang Jahe, Nyeri, Kearifan Alam, Terapi Alami, Kesehatan Holistik.

Abstract

This article examines the use of *wedang jahe* (ginger drink) as a form of natural wisdom in human care, particularly for pain relief. The purpose of this study is to analyze the concept of pain, the body's response mechanisms to natural therapies, and the role of *wedang jahe* in Indonesian traditional healthcare practices. This study employs a qualitative method with a literature-based approach, using internet searching techniques to collect data from books, scientific journals, and credible online sources. The findings indicate that *wedang jahe* contains bioactive compounds such as gingerol, shogaol, and zingerone, which exhibit anti-inflammatory, analgesic, and antioxidant properties, making it effective in reducing various types of pain, including muscle and inflammatory pain. Beyond its physiological effects, *wedang jahe* also provides psychological benefits through warmth and relaxation, supporting holistic health. The implications of this study suggest that *wedang jahe* can serve as a safe, affordable, and sustainable complementary therapy, while also contributing to the preservation of local knowledge and promoting a harmonious relationship between humans and nature.

Keywords: Ginger Drink, Pain Relief, Natural Wisdom, Herbal Therapy, Holistic Health.

A. Pendahuluan

Nyeri merupakan salah satu pengalaman biologis dan psikologis yang paling sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga melibatkan aspek emosional yang dapat menimbulkan ketegangan, penderitaan, bahkan gangguan aktivitas bagi individu yang mengalaminya. Nyeri dapat muncul dalam intensitas ringan hingga berat, bersifat sementara maupun menetap, serta sering kali menyebabkan respons emosional seperti kecemasan, stres, dan ketidaknyamanan yang mendalam. Dalam kondisi tertentu, nyeri bahkan dapat memicu respons ekstrem, seperti menangis atau perilaku defensif, sebagai bentuk mekanisme tubuh dalam menghadapi rasa sakit tersebut (Mustikawati, 2021).

Secara medis, nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan, baik yang bersifat aktual maupun potensial, atau digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Proses terjadinya nyeri tidak bersifat tunggal, melainkan melibatkan mekanisme yang kompleks dan saling berkaitan, seperti nosisepsi, sensitisasi perifer, perubahan fenotip, sensitisasi sentral, eksitabilitas ektopik, reorganisasi struktural sistem saraf, serta penurunan mekanisme inhibisi nyeri (Mochamad, 2018). Kompleksitas ini menunjukkan bahwa nyeri bukan sekadar respons sederhana terhadap rangsangan fisik, melainkan fenomena multidimensional yang memengaruhi kualitas hidup manusia secara menyeluruh.

Berdasarkan durasi terjadinya, nyeri dapat dibedakan menjadi nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut umumnya berlangsung singkat dan berkaitan langsung dengan cedera atau kerusakan jaringan yang jelas, sedangkan nyeri kronis berlangsung dalam jangka waktu lama dan sering kali sulit ditangani secara optimal. Sementara itu, berdasarkan mekanisme terjadinya, nyeri diklasifikasikan menjadi nyeri nosiseptif, nyeri neuropatik, dan nyeri psikogenik. Salah satu bentuk nyeri neuropatik yang paling sering dialami masyarakat adalah nyeri otot, yang kerap muncul akibat stres, aktivitas fisik berlebihan, atau postur tubuh yang tidak tepat (Kevin, 2017).

Nyeri otot sering kali dipicu oleh kondisi psikologis seperti stres dan kelelahan mental. Dalam keadaan stres, tubuh melepaskan hormon tertentu yang menyebabkan otot menjadi tegang dan meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit. Akibatnya, individu yang mengalami nyeri otot akan merasakan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik pekerjaan, belajar, maupun aktivitas sosial lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan manusia secara keseluruhan (Anonim, 2014).

Dalam praktik medis modern, penanganan nyeri umumnya dilakukan dengan menggunakan obat-obatan analgesik dan antiinflamasi berbahan kimia. Namun, seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap potensi efek samping penggunaan obat-obatan kimia dalam jangka panjang, muncul kecenderungan untuk kembali memanfaatkan bahan-bahan alami sebagai alternatif perawatan kesehatan. Kekhawatiran terhadap risiko ketergantungan, gangguan pencernaan, serta dampak jangka panjang obat sintesis mendorong masyarakat untuk mencari solusi yang lebih aman, berkelanjutan, dan selaras dengan alam.

Dalam konteks inilah, kearifan alam memainkan peran penting dalam perawatan manusia. Alam menyediakan berbagai sumber daya hayati yang sejak lama dimanfaatkan oleh manusia sebagai sarana penyembuhan dan pemeliharaan kesehatan. Salah satu tanaman herbal yang memiliki potensi besar sebagai pereda nyeri alami adalah jahe (*Zingiber officinale*). Jahe merupakan tanaman dari famili *Zingiberaceae* yang telah lama dikenal dan digunakan dalam pengobatan tradisional di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Dalam tradisi pengobatan Nusantara, jahe tidak hanya berfungsi sebagai rempah-rempah, tetapi juga sebagai bahan obat alami untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan, termasuk nyeri dan peradangan.

Kandungan bioaktif utama dalam jahe, seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, telah terbukti memiliki aktivitas farmakologis yang signifikan. Senyawa-senyawa ini berperan sebagai antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan yang dapat membantu meredakan nyeri serta melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas (Ali et al., 2008). Dengan demikian, jahe tidak hanya merepresentasikan kekayaan hayati alam, tetapi juga mencerminkan hubungan harmonis antara manusia dan alam dalam upaya menjaga kesehatan.

Secara tradisional, jahe dimanfaatkan dalam berbagai bentuk, mulai dari ramuan herbal, obat tradisional, hingga minuman hangat yang dikonsumsi sehari-hari. Pemanfaatan ini tidak terlepas dari kandungan senyawa aktif di dalam jahe, khususnya gingerol, shogaol, dan minyak atsiri, yang memberikan aroma khas sekaligus khasiat terapeutik. Berbagai penelitian modern menunjukkan bahwa jahe memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, antiemetik, serta berpotensi membantu menurunkan kadar gula darah dan kolesterol (Anh et al., 2020; Crichton et al., 2022). Temuan-

temuan ini memperkuat legitimasi ilmiah atas praktik tradisional yang telah berlangsung secara turun-temurun.

Jahe merupakan tanaman berumpun dengan batang semu dan rimpang yang menjadi bagian utama yang dimanfaatkan. Tanaman ini termasuk dalam famili *Zingiberaceae* dan tumbuh subur di wilayah tropis, termasuk Indonesia (Harmono & Andoko, 2005). Sebagai negara dengan kekayaan biodiversitas yang tinggi, Indonesia memiliki beragam jenis jahe, seperti jahe gajah, jahe emprit, dan jahe merah, yang masing-masing memiliki karakteristik fisik, rasa, dan kandungan senyawa bioaktif yang berbeda (Kementan, 2020; Kementerian Pertanian Republik Indonesia, 2020). Keanekaragaman ini menunjukkan potensi besar jahe sebagai sumber bahan alami dalam pengembangan produk kesehatan berbasis kearifan lokal.

Kandungan senyawa aktif dalam jahe, seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, memberikan beragam manfaat kesehatan. Gingerol, misalnya, memiliki sifat antiinflamasi yang efektif dalam mengurangi nyeri sendi dan peradangan. Selain itu, jahe juga mengandung antioksidan yang berperan dalam melindungi tubuh dari kerusakan sel akibat radikal bebas. Manfaat lain dari jahe meliputi kemampuannya dalam mengatasi mual dan muntah, menurunkan kadar kolesterol, serta membantu mengontrol kadar gula darah (Sienny, 2023; Fian, 2024; Yuliati, 2022; Rizal, 2019). Dalam praktik sehari-hari, jahe umumnya dikonsumsi dalam bentuk wedang jahe.

Wedang jahe merupakan minuman tradisional berbahan utama rimpang jahe yang diseduh dengan air panas, sering kali ditambahkan pemanis alami seperti gula jawa atau gula batu. Proses pembuatannya biasanya melibatkan pembakaran atau pememaran jahe untuk mengeluarkan aroma dan rasa khasnya. Minuman ini dikenal luas oleh masyarakat Indonesia sebagai sarana untuk menghangatkan tubuh, meredakan masuk angin, serta meningkatkan daya tahan tubuh, terutama saat cuaca dingin atau ketika kondisi tubuh kurang prima (Wikipedia, 2023; Malangkota, 2015; Dinas Kesehatan DIY, 2019). Selain itu, wedang jahe juga dipercaya mampu meredakan nyeri otot dan ketegangan tubuh.

Berbagai penelitian ilmiah telah membuktikan efektivitas jahe dalam mengurangi nyeri akibat inflamasi dan kontraksi otot. Lakhan, Ford, dan Tepper (2015) menyatakan bahwa ekstrak jahe mampu menurunkan intensitas nyeri pada penderita nyeri otot dan sendi melalui mekanisme penghambatan produksi prostaglandin dan penurunan respons inflamasi. Temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi pemanfaatan wedang jahe sebagai alternatif pereda nyeri alami.

Selain berfungsi sebagai analgesik alami, wedang jahe juga mengandung antioksidan dalam jumlah yang cukup tinggi. Antioksidan ini berperan penting dalam menangkal radikal bebas, sehingga membantu mencegah kerusakan sel dan jaringan tubuh. Mashhadi et al. (2013) menyebutkan bahwa konsumsi jahe secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit kronis, serta mendukung proses penyembuhan alami. Dengan demikian, wedang jahe tidak hanya berperan dalam meredakan nyeri, tetapi juga berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan secara holistik.

Sejumlah penelitian sebelumnya turut mendukung potensi jahe sebagai bahan alami pereda nyeri. Hapsari (2014) meneliti pengaruh pemberian jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) terhadap kadar kolesterol LDL pada wanita dislipidemia. Safitri (2014) mengkaji pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri pada penderita *arthritis rheumatoid* di Desa Empat Balai. Sementara itu, Rahayu, Patimah, dan Rosmarin (2018) meneliti pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas VIII di SMPN 10 Tasikmalaya. Hasil-hasil penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa jahe memiliki efek signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri.

Berdasarkan uraian tersebut, jahe dapat dipandang sebagai wujud nyata kearifan alam dalam perawatan manusia. Selain memiliki manfaat kesehatan yang luas, jahe juga mudah dibudidayakan, ramah lingkungan, serta dapat diolah menjadi minuman tradisional seperti wedang jahe yang telah mengakar dalam budaya masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai pemanfaatan wedang jahe sebagai alternatif pereda nyeri yang alami, aman, dan minim efek samping. Kajian ini juga relevan dengan tren masyarakat modern yang semakin mengedepankan penggunaan bahan-bahan alami dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam mengatasi keluhan nyeri ringan hingga menengah tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia.

B. Metodologi

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang dapat memengaruhi kualitas hidup manusia, baik secara fisik maupun psikologis. Kondisi ini dapat

bersifat akut maupun kronis serta muncul akibat berbagai mekanisme, seperti nosiseptif, neuropatik, dan psikogenik (Mustikawati, 2021; Mochamad, 2018). Salah satu bentuk nyeri yang sering dialami adalah nyeri otot yang dipicu oleh stres dan ketegangan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Kevin, 2017; Anonim, 2014). Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap efek samping obat kimia, pemanfaatan bahan alami sebagai pereda nyeri semakin diminati. Jahe (*Zingiber officinale*) menjadi salah satu contoh kearifan alam yang telah lama dimanfaatkan manusia dalam perawatan kesehatan karena kandungan bioaktifnya, seperti gingerol dan shogaol, yang bersifat antiinflamasi dan analgesik (Ali et al., 2008). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menempatkan peneliti sebagai instrumen kunci untuk memahami secara mendalam relasi manusia dan alam dalam pemanfaatan wedang jahe sebagai pereda nyeri (Sugiyono, 2013).

Kajian ini dilaksanakan di MTs Sunan Pandanaran Sardonoarjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, sebuah lembaga pendidikan setara SMP yang berada di lingkungan masyarakat dengan tradisi kuat dalam pemanfaatan obat herbal. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada relevansinya dengan praktik penggunaan wedang jahe sebagai minuman tradisional yang dikenal luas oleh warga sekolah dan masyarakat sekitar. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *internet searching*, yaitu penelusuran data melalui sumber daring berupa jurnal ilmiah, artikel akademik, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang berkaitan dengan nyeri, jahe, dan wedang jahe (Wikipedia, 2023; Dinas Kesehatan DIY, 2019). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif-kualitatif untuk menggambarkan potensi wedang jahe sebagai pereda nyeri berdasarkan temuan-temuan ilmiah sebelumnya (Lakhan et al., 2015; Mashhadi et al., 2013). Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memperkuat dasar ilmiah pemanfaatan wedang jahe sebagai bentuk kearifan alam dalam perawatan manusia yang aman, mudah diakses, dan minim efek samping.

C. Hasil dan Pembahasan

Konsep Nyeri dan Respons Tubuh Manusia terhadap Terapi Alami

Nyeri merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara sistem saraf, kondisi fisiologis, dan keadaan psikologis individu. Secara umum, nyeri dipahami sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan, baik yang bersifat aktual maupun potensial (Mustikawati, 2021). Definisi ini menegaskan bahwa nyeri tidak hanya berakar pada rangsangan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi, pengalaman, dan kondisi emosional seseorang. Oleh karena itu, intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu dapat berbeda, meskipun rangsangan penyebabnya relatif sama.

Berdasarkan durasi dan mekanisme terjadinya, nyeri diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis. Dari segi waktu, nyeri dibedakan menjadi nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut umumnya muncul secara tiba-tiba dan berkaitan langsung dengan cedera atau peradangan jaringan, sedangkan nyeri kronis berlangsung dalam jangka waktu lama dan sering kali sulit ditangani secara optimal. Sementara itu, dari sisi mekanisme, nyeri dibagi menjadi nyeri nosiseptif, neuropatik, dan psikogenik (Mochamad, 2018). Nyeri nosiseptif timbul akibat kerusakan jaringan, nyeri neuropatik disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf, sedangkan nyeri psikogenik berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu.

Salah satu bentuk nyeri yang paling sering dialami dalam kehidupan sehari-hari adalah nyeri otot. Nyeri ini kerap muncul akibat aktivitas fisik berlebihan, postur tubuh yang tidak tepat, atau stres berkepanjangan. Stres berperan signifikan dalam meningkatkan ketegangan otot melalui pelepasan hormon stres, seperti kortisol, yang menyebabkan peningkatan sensitivitas terhadap rasa sakit (Kevin, 2017). Akibatnya, nyeri otot tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisik, tetapi juga berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup seseorang (Anonim, 2014).

Mekanisme terjadinya nyeri melibatkan proses biologis yang kompleks. Rangsangan nyeri diterima oleh reseptor khusus yang disebut nosiseptor, kemudian diteruskan melalui serabut saraf menuju sistem saraf pusat. Dalam proses ini, berbagai mekanisme seperti sensitisasi perifer dan sentral berperan dalam memperkuat sinyal nyeri, sehingga rasa sakit dapat dirasakan lebih intens dan bertahan lebih lama (Mochamad, 2018). Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan dan stres dapat memperburuk persepsi nyeri melalui interaksi antara sistem saraf dan sistem endokrin.

Dalam praktik medis modern, nyeri umumnya ditangani dengan obat analgesik dan antiinflamasi. Namun, penggunaan obat-obatan kimia dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, seperti gangguan pencernaan, ketergantungan, dan penurunan

fungsi organ tertentu. Kondisi ini mendorong berkembangnya minat terhadap terapi alami sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan nyeri. Terapi alami dinilai lebih aman, minim efek samping, serta sejalan dengan prinsip perawatan kesehatan holistik yang memperhatikan keseimbangan tubuh dan pikiran.

Salah satu bentuk terapi alami yang banyak digunakan adalah konsumsi minuman herbal. Minuman herbal bekerja tidak hanya melalui mekanisme fisiologis, tetapi juga memberikan efek psikologis yang menenangkan. Minuman hangat, misalnya, dapat memicu relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan rasa nyaman yang membantu menurunkan persepsi nyeri. Efek ini diperkuat oleh kandungan senyawa bioaktif dalam bahan herbal yang memiliki aktivitas farmakologis tertentu.

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu tanaman herbal yang memiliki peran penting dalam terapi alami pereda nyeri. Kandungan bioaktif jahe, seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, telah terbukti memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Senyawa-senyawa ini bekerja dengan menghambat sintesis prostaglandin dan leukotrien, yaitu mediator inflamasi yang berperan dalam proses timbulnya nyeri (Ali et al., 2008). Dengan menekan proses inflamasi, jahe membantu mengurangi intensitas nyeri secara fisiologis.

Selain mekanisme biologis tersebut, konsumsi jahe dalam bentuk minuman hangat seperti wedang jahe juga memberikan respons psikologis yang positif. Sensasi hangat yang dihasilkan dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan menurunkan ketegangan otot, sehingga membantu mengurangi nyeri otot akibat stres. Efek relaksasi ini menunjukkan bahwa terapi alami tidak hanya bekerja pada tingkat seluler, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan mental individu (Mashhadi et al., 2013).

Penelitian menunjukkan bahwa jahe efektif dalam mengurangi berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri otot, nyeri sendi, dan nyeri akibat inflamasi. Lakhan et al. (2015) menyatakan bahwa konsumsi jahe secara rutin dapat menurunkan intensitas nyeri dengan mekanisme yang relatif aman dibandingkan analgesik sintetis. Temuan ini menguatkan peran jahe sebagai bagian dari kearifan alam yang dimanfaatkan manusia untuk menjaga kesehatan dan mengatasi keluhan nyeri secara alami.

Dengan demikian, respons tubuh manusia terhadap terapi alami, khususnya minuman herbal seperti wedang jahe, melibatkan sinergi antara mekanisme fisiologis dan psikologis. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penghilangan gejala nyeri, tetapi juga pada pemulihan keseimbangan tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemanfaatan wedang jahe sebagai pereda nyeri dapat dipandang sebagai wujud harmonisasi antara manusia dan alam dalam praktik perawatan kesehatan yang berkelanjutan.

Wedang Jahe sebagai Representasi Kearifan Alam

Wedang jahe merupakan salah satu minuman tradisional Nusantara yang merepresentasikan kearifan alam dalam praktik perawatan kesehatan masyarakat Indonesia. Minuman ini tidak sekadar dipahami sebagai penghangat tubuh, tetapi juga sebagai medium relasi harmonis antara manusia dan alam. Dalam perspektif budaya, wedang jahe mencerminkan cara masyarakat memaknai alam sebagai sumber daya penyembuhan yang bersifat ramah, mudah diakses, dan selaras dengan kebutuhan biologis manusia. Pemanfaatan jahe sebagai bahan utama wedang jahe menunjukkan bahwa pengetahuan tradisional telah lama mengenali potensi terapeutik tanaman herbal jauh sebelum berkembangnya ilmu farmakologi modern.

Dalam tradisi pengobatan Indonesia, jahe (*Zingiber officinale*) menempati posisi penting sebagai tanaman obat yang digunakan lintas generasi. Pengetahuan mengenai manfaat jahe diwariskan secara turun-temurun melalui praktik keseharian, seperti jamu, wedang, dan ramuan rumah tangga. Wedang jahe biasanya dikonsumsi ketika tubuh mengalami kelelahan, kedinginan, masuk angin, atau nyeri otot ringan. Praktik ini menunjukkan bahwa masyarakat tradisional memiliki pemahaman empiris mengenai hubungan sebab-akibat antara kondisi tubuh dan respons alamiah yang diberikan oleh tanaman herbal (Harmono & Andoko, 2005).

Relasi manusia dan alam dalam wedang jahe juga tampak pada cara pengolahannya yang sederhana dan minim intervensi teknologi. Jahe cukup dibakar atau digeprek, lalu diseduh dengan air panas dan ditambahkan pemanis alami seperti gula jawa atau gula batu. Proses ini menegaskan prinsip keberlanjutan dan keselarasan dengan alam, karena tidak melibatkan bahan kimia sintetis maupun proses industri yang kompleks. Dalam konteks ini, wedang jahe tidak hanya berfungsi sebagai minuman kesehatan, tetapi juga sebagai simbol kedekatan manusia dengan alam dalam memenuhi kebutuhan tubuh secara alami (Dinas Kesehatan DIY, 2019).

Nilai-nilai lokal yang melekat pada wedang jahe turut memperkuat posisinya sebagai bagian dari kearifan budaya. Di berbagai daerah di Indonesia, wedang jahe dikaitkan dengan nilai

kehangatan, kebersamaan, dan kepedulian sosial. Minuman ini sering disajikan dalam acara keluarga, pertemuan warga, atau ketika menjenguk orang yang sedang sakit. Praktik tersebut menunjukkan bahwa wedang jahe tidak hanya berperan dalam pemulihan fisik, tetapi juga dalam membangun ikatan sosial dan emosional antarindividu. Dengan demikian, fungsi terapeutik wedang jahe bersifat holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Kebiasaan konsumsi wedang jahe juga mencerminkan kesadaran masyarakat terhadap ritme alam dan kondisi lingkungan. Wedang jahe lebih sering dikonsumsi pada musim hujan atau saat cuaca dingin, ketika tubuh lebih rentan terhadap penurunan daya tahan dan gangguan kesehatan ringan. Sensasi hangat yang dihasilkan membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan rasa nyaman, sehingga tubuh lebih siap menghadapi kondisi lingkungan yang kurang bersahabat (Wikipedia, 2023). Kebiasaan ini menunjukkan adanya adaptasi manusia terhadap alam melalui pemanfaatan sumber daya hayati secara bijaksana.

Dari sisi simbolik, wedang jahe sering dimaknai sebagai representasi “kehangatan alam” yang diberikan kepada manusia. Jahe dengan rasa pedas dan aroma khas melambangkan energi dan vitalitas, sementara air panas melambangkan proses pemurnian dan penyembuhan. Dalam banyak budaya lokal, rasa hangat identik dengan kesehatan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh. Oleh karena itu, konsumsi wedang jahe tidak hanya dipahami sebagai tindakan medis tradisional, tetapi juga sebagai ritual keseharian yang sarat makna simbolik tentang keseimbangan hidup.

Kajian ilmiah modern semakin menguatkan nilai kearifan lokal yang terkandung dalam praktik konsumsi wedang jahe. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki kandungan bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang bersifat antiinflamasi dan analgesik (Ali et al., 2008). Temuan ini sejalan dengan praktik tradisional yang menggunakan wedang jahe untuk meredakan nyeri otot, pegal, dan ketegangan tubuh. Dengan demikian, pengetahuan tradisional dan ilmu pengetahuan modern saling bertemu dalam mengafirmasi manfaat jahe sebagai bahan alami perawatan kesehatan.

Selain itu, wedang jahe juga mencerminkan pendekatan preventif dalam tradisi kesehatan masyarakat Indonesia. Konsumsi wedang jahe secara rutin dipercaya dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah munculnya penyakit ringan. Pendekatan preventif ini berbeda dengan pola pengobatan modern yang cenderung bersifat kuratif dan bergantung pada obat-obatan kimia. Dalam konteks ini, wedang jahe menunjukkan bahwa kearifan alam mengajarkan manusia untuk menjaga kesehatan sebelum sakit, bukan sekadar mengobati ketika penyakit telah muncul (Mashhadi et al., 2013).

Dalam konteks kekinian, posisi wedang jahe sebagai simbol kearifan alam semakin relevan seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat dan berkelanjutan. Wedang jahe menjadi alternatif yang aman, murah, dan ramah lingkungan dalam perawatan kesehatan sehari-hari. Pemanfaatannya juga mendukung pelestarian tanaman obat lokal serta mengurangi ketergantungan pada produk farmasi sintetis. Dengan demikian, wedang jahe tidak hanya merepresentasikan tradisi masa lalu, tetapi juga menawarkan solusi kesehatan yang relevan bagi masyarakat modern.

Berdasarkan uraian tersebut, wedang jahe dapat dipahami sebagai manifestasi nyata dari kearifan alam dalam tradisi perawatan kesehatan Indonesia. Ia merepresentasikan relasi harmonis antara manusia dan alam melalui nilai-nilai lokal, kebiasaan konsumsi, serta makna simbolik yang melekat di dalamnya. Integrasi antara pengetahuan tradisional dan bukti ilmiah modern semakin menegaskan bahwa wedang jahe bukan sekadar minuman tradisional, melainkan bagian dari sistem perawatan kesehatan holistik yang berakar kuat pada budaya dan alam Indonesia.

Kandungan Bioaktif Jahe dan Mekanisme Peredaan Nyeri

Jahe (*Zingiber officinale*) dikenal luas sebagai tanaman herbal yang memiliki beragam kandungan bioaktif dengan aktivitas farmakologis signifikan. Khasiat jahe dalam meredakan nyeri tidak terlepas dari komposisi senyawa kimia yang terkandung di dalam rimpangnya, terutama gingerol, shogaol, dan zingerone. Senyawa-senyawa ini telah banyak dikaji dalam penelitian ilmiah modern dan terbukti berperan dalam mekanisme antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan. Dengan demikian, jahe tidak hanya berfungsi sebagai bahan pangan dan minuman tradisional, tetapi juga sebagai agen terapeutik alami dalam perawatan kesehatan manusia.

Gingerol merupakan senyawa fenolik utama yang memberikan rasa pedas khas pada jahe segar. Senyawa ini memiliki aktivitas antiinflamasi yang kuat dengan cara menghambat produksi mediator inflamasi, seperti prostaglandin dan leukotrien, yang berperan penting dalam proses timbulnya nyeri dan peradangan (Ali et al., 2008). Prostaglandin merupakan senyawa yang dilepaskan tubuh sebagai respons terhadap cedera atau peradangan dan berkontribusi terhadap

peningkatan sensitivitas nosiseptor. Dengan menekan sintesis prostaglandin, gingerol membantu menurunkan transmisi sinyal nyeri ke sistem saraf pusat.

Selain gingerol, shogaol merupakan senyawa bioaktif yang terbentuk dari dehidrasi gingerol, terutama ketika jahe dipanaskan atau dikeringkan. Shogaol memiliki aktivitas antiinflamasi dan analgesik yang bahkan lebih kuat dibandingkan gingerol. Penelitian menunjukkan bahwa shogaol mampu menghambat jalur inflamasi melalui penekanan aktivitas enzim siklooksigenase (COX) dan lipooksigenase (LOX), yang berperan dalam pembentukan mediator nyeri (Mashhadi et al., 2013). Mekanisme ini menjelaskan mengapa jahe yang dikonsumsi dalam bentuk minuman hangat, seperti wedang jahe, efektif dalam meredakan nyeri otot dan nyeri sendi.

Zingerone, senyawa lain yang terbentuk dari pemanasan gingerol, juga berkontribusi terhadap efek terapeutik jahe. Zingerone memiliki sifat antioksidan yang mampu menetralkan radikal bebas dalam tubuh. Radikal bebas diketahui dapat memperparah proses inflamasi dan kerusakan jaringan, sehingga meningkatkan intensitas nyeri. Dengan mengurangi stres oksidatif, zingerone membantu melindungi jaringan tubuh dan mendukung proses penyembuhan alami (Anh et al., 2020). Peran antioksidan ini menunjukkan bahwa peredaan nyeri oleh jahe tidak hanya bersifat simptomatik, tetapi juga preventif terhadap kerusakan jaringan lebih lanjut.

Mekanisme peredaan nyeri oleh jahe juga berkaitan dengan pengaruhnya terhadap sistem saraf. Senyawa bioaktif dalam jahe diketahui dapat memodulasi aktivitas neurotransmiter yang terlibat dalam persepsi nyeri. Dengan menurunkan sensitivitas nosiseptor dan menghambat transmisi sinyal nyeri, jahe membantu tubuh merespons rangsangan nyeri secara lebih adaptif (Mochamad, 2018). Efek ini sangat relevan dalam konteks nyeri otot dan nyeri akibat inflamasi ringan hingga sedang, yang sering dialami dalam aktivitas sehari-hari.

Selain mekanisme fisiologis, konsumsi jahe dalam bentuk wedang jahe juga memberikan efek termogenik yang berkontribusi terhadap peredaan nyeri. Sensasi hangat yang dihasilkan dari minuman jahe dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan otot dan sendi, sehingga membantu meredakan ketegangan dan mempercepat pembuangan sisa metabolisme yang memicu rasa nyeri. Peningkatan sirkulasi darah ini juga mendukung suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang mengalami stres atau peradangan, sehingga mempercepat proses pemulihan (Lakhan et al., 2015).

Efektivitas jahe sebagai pereda nyeri telah dibuktikan dalam berbagai konteks klinis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jahe secara rutin dapat menurunkan intensitas nyeri otot setelah aktivitas fisik, mengurangi nyeri sendi pada penderita osteoarthritis, serta meredakan nyeri haid (dismenore). Rahayu et al. (2018) menemukan bahwa minuman jahe merah secara signifikan menurunkan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. Temuan ini memperkuat argumen bahwa jahe memiliki spektrum manfaat luas dalam pengelolaan nyeri.

Keunggulan jahe dibandingkan analgesik sintesis terletak pada keamanannya. Jahe relatif aman dikonsumsi dalam dosis wajar dan jarang menimbulkan efek samping serius. Hal ini menjadikan jahe sebagai pilihan terapi komplementer yang sesuai untuk penggunaan jangka panjang, terutama dalam mengatasi nyeri ringan hingga sedang. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip perawatan kesehatan berbasis alam yang menekankan keseimbangan dan keberlanjutan.

Dalam perspektif kearifan alam, kandungan bioaktif jahe dan mekanisme peredaannya menunjukkan bahwa alam menyediakan solusi yang selaras dengan sistem biologis manusia. Pengetahuan tradisional mengenai manfaat jahe, yang diwariskan secara turun-temurun, kini mendapatkan legitimasi ilmiah melalui berbagai penelitian modern. Integrasi antara kearifan lokal dan ilmu pengetahuan ini memperkuat posisi wedang jahe sebagai bentuk perawatan kesehatan holistik yang menggabungkan aspek fisiologis, psikologis, dan kultural.

Dengan demikian, kandungan bioaktif jahe bekerja melalui berbagai mekanisme yang saling melengkapi dalam meredakan nyeri, mulai dari penghambatan mediator inflamasi, perlindungan antioksidan, modulasi sistem saraf, hingga peningkatan sirkulasi darah. Pemanfaatan jahe dalam bentuk wedang jahe tidak hanya efektif secara ilmiah, tetapi juga mencerminkan relasi harmonis antara manusia dan alam dalam upaya menjaga kesehatan secara alami dan berkelanjutan.

Efektivitas Wedang Jahe Berdasarkan Temuan Penelitian

Efektivitas wedang jahe sebagai pereda nyeri telah menjadi perhatian dalam berbagai kajian ilmiah, baik melalui penelitian eksperimental, studi klinis, maupun kajian sistematis terhadap literatur sebelumnya. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa konsumsi jahe, baik dalam bentuk ekstrak, rebusan, maupun minuman tradisional seperti wedang jahe, memberikan dampak signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada berbagai kondisi. Hal ini memperkuat legitimasi ilmiah terhadap praktik tradisional yang telah lama berkembang dalam budaya masyarakat Indonesia.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa wedang jahe efektif dalam meredakan nyeri otot yang disebabkan oleh aktivitas fisik maupun stres. Lakhan et al. (2015) melalui kajian sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa konsumsi jahe secara rutin dapat mengurangi nyeri otot dan sendi dengan tingkat efektivitas yang sebanding dengan analgesik nonsteroid (NSAID) ringan, namun dengan risiko efek samping yang lebih rendah. Mekanisme yang mendasari efek ini berkaitan dengan kemampuan jahe dalam menekan mediator inflamasi serta meningkatkan sirkulasi darah ke jaringan otot yang mengalami ketegangan.

Penelitian lain juga menyoroti efektivitas jahe dalam mengatasi nyeri sendi, khususnya pada penderita osteoarthritis dan arthritis rheumatoid. Safitri (2014) dalam penelitiannya mengenai pengaruh air rebusan jahe merah terhadap penderita arthritis rheumatoid menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat nyeri setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi jahe secara teratur dapat membantu mengurangi peradangan dan kekakuan sendi, sehingga meningkatkan mobilitas dan kualitas hidup penderita. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Mashhadi et al. (2013), yang menyatakan bahwa jahe memiliki potensi besar sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan nyeri inflamasi.

Efektivitas wedang jahe juga banyak dikaji dalam konteks nyeri haid atau dismenore, terutama pada remaja dan perempuan usia produktif. Rahayu et al. (2018) menemukan bahwa konsumsi minuman jahe merah secara signifikan menurunkan skala nyeri dismenore primer pada siswi SMP. Penurunan nyeri ini dikaitkan dengan kemampuan jahe dalam menghambat produksi prostaglandin yang berperan dalam kontraksi uterus dan timbulnya rasa nyeri saat menstruasi. Temuan ini menunjukkan bahwa wedang jahe dapat menjadi alternatif yang aman dan mudah diakses bagi perempuan dalam mengelola nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat analgesik.

Selain pada nyeri spesifik, efektivitas wedang jahe juga terlihat dalam konteks peningkatan kenyamanan tubuh secara umum. Konsumsi wedang jahe memberikan efek hangat yang membantu relaksasi otot dan menurunkan ketegangan tubuh. Efek ini tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga psikologis, karena rasa hangat dan aroma khas jahe dapat memberikan sensasi menenangkan yang membantu menurunkan persepsi nyeri (Wikipedia, 2023). Dengan demikian, wedang jahe bekerja melalui pendekatan holistik yang memadukan efek biologis dan psikologis.

Dalam kajian eksperimental, jahe juga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pascaaktivitas fisik. Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi jahe sebelum atau setelah aktivitas fisik intens dapat mengurangi nyeri otot yang tertunda (*delayed onset muscle soreness*). Efek ini dikaitkan dengan kemampuan jahe dalam menekan respons inflamasi yang terjadi akibat mikrocedera pada jaringan otot. Lakhan et al. (2015) menegaskan bahwa jahe dapat menjadi pilihan alami bagi individu yang aktif secara fisik untuk mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri sintetis.

Keunggulan wedang jahe dibandingkan bentuk konsumsi jahe lainnya terletak pada kemudahan penggunaan dan penerimaan budaya. Sebagai minuman tradisional, wedang jahe telah dikenal luas dan diterima oleh berbagai lapisan masyarakat. Hal ini meningkatkan kepatuhan konsumsi dan memungkinkan penerapan yang lebih luas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, wedang jahe relatif aman dikonsumsi dalam jangka panjang, dengan risiko efek samping yang minimal apabila dikonsumsi dalam dosis wajar (Ali et al., 2008).

Meskipun demikian, beberapa penelitian menekankan pentingnya memperhatikan dosis, frekuensi konsumsi, dan kondisi individu dalam pemanfaatan wedang jahe sebagai pereda nyeri. Faktor-faktor seperti usia, kondisi kesehatan, dan sensitivitas individu terhadap jahe dapat memengaruhi efektivitas dan keamanan penggunaannya. Oleh karena itu, wedang jahe lebih tepat diposisikan sebagai terapi komplementer atau alternatif untuk nyeri ringan hingga sedang, bukan sebagai pengganti mutlak terapi medis konvensional pada kasus nyeri berat atau kronis.

Secara keseluruhan, temuan-temuan penelitian menunjukkan bahwa wedang jahe memiliki efektivitas yang konsisten dalam menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi. Efektivitas ini didukung oleh mekanisme farmakologis yang jelas serta penerimaan budaya yang kuat dalam masyarakat. Dengan mengintegrasikan bukti ilmiah dan praktik tradisional, wedang jahe dapat dipandang sebagai wujud kearifan alam yang relevan dalam perawatan kesehatan modern. Pemanfaatannya tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga mendukung pendekatan perawatan holistik yang memperhatikan keseimbangan tubuh, pikiran, dan lingkungan.

Implikasi Kesehatan Holistik dan Keberlanjutan

Pemanfaatan wedang jahe sebagai pereda nyeri tidak hanya memiliki implikasi pada aspek fisiologis, tetapi juga menyentuh dimensi kesehatan holistik yang mencakup keseimbangan

tubuh, pikiran, dan relasi manusia dengan alam. Dalam perspektif kesehatan holistik, kesehatan dipahami sebagai kondisi harmonis yang tidak semata-mata diukur dari hilangnya gejala penyakit, melainkan dari keterpaduan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekologis. Wedang jahe, sebagai produk kearifan alam dan budaya, merepresentasikan pendekatan perawatan yang selaras dengan paradigma tersebut.

Dari sisi biologis, jahe bekerja melalui mekanisme antiinflamasi dan analgesik yang relatif aman bagi tubuh. Namun, efek kesehatan wedang jahe tidak berhenti pada proses biokimia semata. Sensasi hangat yang dihasilkan oleh jahe memiliki efek relaksasi yang membantu menurunkan ketegangan otot dan stres. Dalam konteks ini, wedang jahe berfungsi sebagai medium pemulihan yang mengintegrasikan kerja tubuh dan kondisi psikis. Beberapa kajian menyebutkan bahwa rasa nyaman dan relaksasi berperan besar dalam menurunkan persepsi nyeri, sehingga pengalaman minum wedang jahe menjadi bagian dari proses penyembuhan itu sendiri (Mashhadi et al., 2013).

Pada dimensi psikologis, wedang jahe sering dikonsumsi dalam suasana santai, seperti saat beristirahat atau berkumpul bersama keluarga. Praktik ini menciptakan ruang reflektif dan ketenangan emosional yang mendukung kesehatan mental. Nyeri, dalam banyak kasus, tidak hanya bersumber dari gangguan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor stres dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, konsumsi wedang jahe dapat dipahami sebagai bentuk *self-care* tradisional yang membantu individu mengelola ketidaknyamanan tubuh secara lebih sadar dan berkelanjutan.

Dari perspektif sosial dan budaya, wedang jahe merupakan bagian dari warisan pengetahuan lokal yang diwariskan secara turun-temurun. Pemanfaatannya mencerminkan relasi manusia dengan alam yang bersifat adaptif dan penuh penghormatan. Masyarakat tradisional memandang alam sebagai sumber penyembuhan yang harus dimanfaatkan secara bijak, bukan dieksploitasi secara berlebihan. Dalam konteks ini, wedang jahe menjadi simbol kearifan lokal yang mengajarkan keseimbangan antara kebutuhan manusia dan kelestarian lingkungan.

Implikasi keberlanjutan dari pemanfaatan wedang jahe juga patut diperhatikan. Jahe merupakan tanaman herbal yang relatif mudah dibudidayakan, memiliki siklus panen yang singkat, serta dapat tumbuh di berbagai wilayah tropis, termasuk Indonesia. Hal ini menjadikan jahe sebagai sumber bahan alami yang berkelanjutan dan ramah lingkungan. Penggunaan wedang jahe sebagai pereda nyeri berpotensi mengurangi ketergantungan pada obat analgesik sintesis, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan dampak lingkungan melalui limbah farmasi dan proses produksi kimia (Ali et al., 2008).

Selain itu, pengembangan wedang jahe sebagai bagian dari praktik kesehatan berbasis komunitas dapat mendukung ekonomi lokal dan pertanian berkelanjutan. Budidaya jahe oleh petani kecil tidak hanya memberikan nilai ekonomi, tetapi juga memperkuat ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, pemanfaatan wedang jahe tidak hanya berkontribusi pada kesehatan individu, tetapi juga pada keberlanjutan sosial-ekonomi dan ekologis.

Dalam kerangka kesehatan modern, wedang jahe dapat diposisikan sebagai terapi komplementer yang mendukung pendekatan pengobatan integratif. Pendekatan ini tidak menempatkan pengobatan tradisional dan medis modern dalam posisi yang saling bertentangan, melainkan saling melengkapi. Wedang jahe dapat digunakan sebagai alternatif awal untuk nyeri ringan hingga sedang, atau sebagai pendamping terapi medis untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Pendekatan semacam ini sejalan dengan tren global yang mendorong pemanfaatan pengobatan berbasis alam secara rasional dan berbasis bukti.

Namun demikian, keberlanjutan pemanfaatan wedang jahe juga menuntut kesadaran kritis. Praktik ini perlu didukung oleh edukasi mengenai dosis yang tepat, cara pengolahan yang higienis, serta pemahaman batasan penggunaannya. Tanpa pendekatan ilmiah dan etis, kearifan alam berpotensi direduksi menjadi sekadar komoditas, kehilangan makna ekologis dan holistiknya. Oleh karena itu, integrasi antara pengetahuan tradisional dan riset ilmiah menjadi kunci dalam menjaga keberlanjutan pemanfaatan wedang jahe.

Secara keseluruhan, implikasi kesehatan holistik dan keberlanjutan dari wedang jahe menunjukkan bahwa praktik sederhana berbasis alam dapat memberikan dampak yang luas dan mendalam. Wedang jahe tidak hanya berfungsi sebagai pereda nyeri, tetapi juga sebagai simbol relasi harmonis antara manusia dan alam. Dengan memadukan aspek biologis, psikologis, sosial, dan ekologis, wedang jahe merepresentasikan model perawatan yang relevan bagi tantangan kesehatan kontemporer. Pendekatan ini menegaskan bahwa kearifan alam, ketika dipahami dan dimanfaatkan secara bijak, tetap memiliki tempat strategis dalam membangun sistem kesehatan yang berkelanjutan dan berorientasi pada kesejahteraan manusia secara utuh.

D. Kesimpulan

Kajian ini menunjukkan bahwa wedang jahe tidak hanya berfungsi sebagai minuman tradisional, tetapi juga merepresentasikan bentuk kearifan alam dalam perawatan manusia yang memiliki dasar empiris dan kultural. Temuan penelitian mengungkap bahwa wedang jahe berpotensi meredakan nyeri melalui mekanisme bioaktif jahe yang bersifat antiinflamasi dan analgesik, sekaligus memberikan efek relaksasi yang mendukung respons psikologis tubuh terhadap nyeri. Selain itu, wedang jahe menempati posisi penting dalam tradisi pengobatan masyarakat Indonesia sebagai praktik perawatan yang menekankan harmoni antara manusia dan alam. Integrasi antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya tersebut menegaskan bahwa wedang jahe relevan dipahami dalam kerangka kesehatan holistik dan terapi komplementer yang berkelanjutan.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan wedang jahe dapat menjadi alternatif atau pendamping perawatan nyeri yang aman, terjangkau, dan ramah lingkungan, sekaligus memperkuat pelestarian pengetahuan lokal dan keberlanjutan ekologi. Oleh karena itu, diperlukan rekomendasi agar pemanfaatan wedang jahe didukung oleh edukasi yang memadai mengenai cara pengolahan, dosis, dan batas penggunaannya, serta integrasi yang bijak dengan layanan kesehatan modern. Ke depan, peluang riset selanjutnya terbuka luas, terutama untuk penelitian empiris berbasis eksperimen atau klinis mengenai efektivitas wedang jahe pada jenis nyeri tertentu, kajian etnografis tentang makna simbolik wedang jahe dalam komunitas lokal, serta penelitian interdisipliner yang mengaitkan kesehatan, budaya, dan keberlanjutan lingkungan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu memperkaya khazanah ilmu pengetahuan sekaligus memperkuat praktik perawatan berbasis kearifan alam di era kontemporer.

E. Referensi

- Adrian, K. (2017). Ketahui jenis-jenis nyeri dan obatnya. *Alodokter*.
- Agustin, S. (2023). 15 khasiat minuman jahe untuk kesehatan dan cara membuatnya. *Alodokter*.
- Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2008). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): A review of recent research. *Food and Chemical Toxicology*, 46(2), 409–420.
- Anh, N. H., Kim, S. J., Long, N. P., Min, J. E., Yoon, Y. C., Lee, E. G., ... Park, J. H. (2020). Ginger on human health: A comprehensive systematic review of 109 randomized controlled trials. *Nutrients*, 12(1), 157.
- Anonim. (2014). Nyeri otot: Ciri-ciri, penyebab, dan penanganannya. *Voltaren Indonesia*.
- Bahrudin, M. (2018). *Patofisiologi nyeri (pain)*.
- Chrubasik, S., Pittler, M. H., & Roufogalis, B. D. (2005). Zingiberis rhizoma: A comprehensive review on the ginger effect and efficacy profiles. *Phytomedicine*, 12(9), 684–701.
- Crichton, M., Marshall, S., Marx, W., McCarthy, A. L., Isenring, E., & Itsiopoulos, C. (2022). Orally consumed ginger and human health: An umbrella review. *Nutrition Reviews*, 80(5), 1164–1183.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2019). *Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Dinkes DIY.
- Fadli, R. (2019). Khasiat jahe untuk redakan nyeri otot, ini buktinya. *Halodoc*.
- Fian. (2024). Temukan kandungan dan khasiat jahe yang jarang diketahui. *Biotifor Indonesia*.
- Hapsari, H. P. (2014). *Pengaruh pemberian jahe merah (Zingiber officinale var. rubrum) terhadap kadar kolesterol LDL wanita dislipidemia* (Skripsi, Universitas Diponegoro).
- Harmono, & Andoko, A. (2005). *Budidaya dan khasiat jahe*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Harmono, & Andoko, A. (2005). *Jahe*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Iswandiari, Y. (2022). Manfaat jahe untuk mengurangi nyeri otot dan sendi. *Hello Sehat*.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. (2020). *Pedoman budidaya jahe*. Jakarta: Direktorat Jenderal Hortikultura.
- Kevin. (2017). *Nyeri neuropatik dan gangguan muskuloskeletal*. Jakarta: EGC.
- Lakhan, S. E., Ford, C. T., & Tepper, D. (2015). Zingiberaceae extracts for pain: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Journal*, 14(50), 1–14.
- MalangKota. (2015). Wedang jahe: Jamu herbal hangat di tengah Kota Malang.
- Mashhadi, N. S., Ghiasvand, R., Askari, G., Hariri, M., Darvishi, L., & Mofid, M. R. (2013). Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: Review of current evidence. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(Suppl 1), S36–S42.
- Mochamad. (2018). *Mekanisme nyeri dan implikasi klinisnya*. Jurnal Kedokteran, 7(2), 85–94.

- Mustikawati. (2021). Apa itu nyeri. *Dinas Sosial Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Provinsi Kepulauan Bangka Belitung*.
- Mustikawati. (2021). *Konsep dan manajemen nyeri dalam pelayanan kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Parham, S., Kharazi, M., & Aboutaleb, N. (2016). The effect of ginger extract on primary headaches: A randomized clinical trial. *Journal of Herbal Medicine*, 6(2), 68–72.
- Rahayu, R., Patimah, S., & Rosmarin, R. (2018). Pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi kelas VIII di SMPN 10 Tasikmalaya. *Jurnal Bidan*, 26, 1–8.
- Rahayu, S., Patimah, S., & Rosmarin, Y. (2018). Pengaruh minuman jahe merah terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada siswi SMP. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 112–120.
- Safitri, D. (2014). Pengaruh air rebusan jahe merah (*Zingiber officinale* Rosc.) terhadap penurunan nyeri pada penderita arthritis rheumatoid. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 45–52.
- Sugiyono. (2009). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.