

POTENSI DAN STATUS MINUMAN TRADISIONAL SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL

S. WIDOWATI¹

Abstrak

Saat ini telah terjadi pergeseran filosofi makan. Tujuan makan tidak hanya sekedar menyenangkan perut, tetapi lebih utama untuk mencapai tingkat kesehatan dan kebugaran yang optimal. Hal ini dipengaruhi oleh hasil-hasil riset mutakhir tentang khasiat berbagai komponen bahan pangan, yang kemudian menjadi fungsi ketiga dari makanan. Makanan yang mempunyai tiga fungsi, yaitu: memenuhi kebutuhan gizi, mempunyai cita rasa dan penampilan menarik, serta mempunyai efek fisiologi yang menguntungkan bagi tubuh, dikenal dengan pangan fungsional. Jepang merupakan negara pelopor dalam riset dan industri produk pangan fungsional sejak tiga dasa warsa yang lalu. Di Indonesia, konsep pangan fungsional baru populer dalam 10 tahun terakhir ini. Namun, sesungguhnya banyak makanan tradisional yang memenuhi persyaratan sebagai pangan fungsional. Pada makalah ini akan dibahas potensi dan status makanan tradisional, khususnya jenis minuman, sebagai pangan fungsional. Berbagai jenis minuman nusantara yang dapat digolongkan sebagai pangan fungsional antara lain: wedang jaje, wedang secang, wedang jeruk, beras kencur, kunyit asam, bir temulawak, bir plethok, ronde, sekoteng, bandrek, sebat dan dadih. Khasiat minuman tradisional antara lain, dapat menghancurkan tubuh, mencegah masuk angin, batuk, influenza, reumatik, meningkatkan stamina tubuh, melancarkan pencernaan dan anti diare. Kendala yang dihadapi dalam pengembangan minuman tradisional ialah sifat inferior, keterbatasan pengetahuan dan teknologi, serta prasarana dan promosi. Oleh sebab itu perlu upaya untuk mengembangkan minuman tradisional sebagai pangan fungsional agar disukai konsumen dan dapat disejahtarkan dengan minuman impor yang sekarang marak di negeri ini.

Kata kunci: potensi, minuman tradisional, pangan fungsional

PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan hidup manusia yang hakiki. Untuk kelangsungan hidup, manusia mulai membutuhkan pangan. Sering dengan kesadaran akan pentingnya kesehatan yang semakin meningkat, maka masyarakat semakin kritis dalam memilih pangan. Mereka menginginkan pangan yang dapat meningkatkan kesehatan, meningkatkan penampilan fisik atau mental, dan mengandung lebih banyak bahan-bahan alami. Saat ini telah terjadi pergeseran filosofi makan. Tujuan makan tidak lagi sekedar menyenangkan perut dan memuaskan selera mulut, namun lebih ditujukan untuk mencapai tingkat kesehatan dan kebugaran yang optimal.

Pergeseran filosofi makan tersebut dipengaruhi oleh hasil-hasil penelitian di bidang sains akhir-akhir ini yang menunjukkan adanya keterkaitan antara makanan yang dikonsumsi dengan tingkat kesehatan atau kecenderungan terjadinya suatu penyakit (Block, 1991). Nampak bahwa pola makan yang benar dapat membantu manusia agar kondisi kesehatannya lebih terjaga. Hal ini merupakan hasil kerja atau khasiat berbagai komponen yang secara alami terdapat dalam bahan pangan tertentu ataupun yang ditambahkan selama proses pengolahan.



Pada awal munculnya pangan yang mempunyai tiga fungsi ini, berbagai istilah sempat digunakan untuk menyebut pangan berkehasiat tsb, antara lain *healthy food* (makanan kesehatan), *designer food* (makanan yang dirancang) dan *nutraceutical* atau *pharmafood* (makanan farmasi) (Goldberg, 1994 di dalam Wijaya, 1998). Secara umum pangan berkehasiat fungsional bila mengandung komponen zat gizi atau non gizi yang dapat mempengaruhi secara positif satu atau sejumlah fungsi

Pangan fungsional merupakan generasi ketiga dari *healthy foods*. Pada era 1970an di kenal istilah *healthy eating*, saat itu marak dikonsumsi aneka saripuah, yogurt, sereal dan *whole meal bread*. Pada era 1980an, banyak dikonsumsi makanan rendah lemak (kolesterol), rendah gula dan rendah garam, dan pada era 1990an mulai diperkenalkan pangan fungsional. Menurut konsensus pada *the First International Conference on East-West Perspective on Functional Foods* tahun 1996, pangan fungsional didefinisikan sebagai pangan yang mengandung komponen aktif yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, diluar manfaat yang diberikan oleh zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya. Sedangkan Badan Pengawasan Obat dan Makanan mendefinisikan pangan fungsional sebagai pangan yang secara alamiah maupun telah melalui proses, mengandung satu atau lebih senyawa yang berdasarkan kajian-kajian ilmiah dianggap mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu yang bermanfaat bagi kesehatan.

Istilah pangan fungsional mulai marak dibicarakan sejak tahun 1990an. Jepang merupakan negara pelopor pengembangan pangan fungsional. Pada tahun 1984 pemerintah Jepang telah menyusun alternatif pengembangan pangan fungsional dengan tujuan untuk memperbaiki fungsi-fungsi fisiologis agar dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit, khususnya penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes, hipertensi, osteoporosis dan kanker.

PANGAN FUNGSIONAL

Dengan bergesernya filosofi makan, maka fungsi pangan tidak lagi dua, tetapi menjadi tiga. Fungsi yang ketiga yaitu mempunyai efek fisiologis yang menguntungkan bagi tubuh.

Fungsi pangan (makanan dan minuman) yang utama bagi manusia ialah 1) Memenuhi kebutuhan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Jumlah yang diperlukan tubuh tidaklah sama untuk setiap orang. Hal ini dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, aktivitas fisik dan berat badan. 2) Memiliki penampakan dan cita rasa yang baik. Bagaimanapun tingginya kandungan gizi bahan/produk pangan akan tidak disukai konsumen, bila citarasanya rendah dan penampakan tidak menarik. Oleh sebab itu sifat sensor bahan/produk pangan yang meliputi warna, cita rasa, tekstur, aroma dan penampakan secara umum, akan sangat mempengaruhi apakah bahan tersebut dapat diterima konsumen atau tidak (Meilgaard, et. al., 1999)

FUNGSI PANGAN

Masyarakat awam sering mengartikan bahwa pangan yang menyehatkan identik dengan harga mahal dan proses pengolahan moderen. Padahal banyak hasil olahan tradisional yang memiliki khasiat kesehatan, namun kurang diminati masyarakat. Hal ini karena keterbatasan pengetahuan masyarakat dan adanya pandangan yang rendah terhadap produk tradisional. Sebaliknya dampak promosi yang gencar, banyak produk moderen yang nilai gizinya rendah, tidak berkehasiat kesehatan namun diminati masyarakat.



Brown (1999) mengkatagorikan minuman fungsional, sebagai berikut: (a) *Sport or isotonic beverages*: meningkatkan performen fisik dan mengganti elektrolit penting yang hilang selama melakukan aktivitas berat; (b) *Herbal beverages*: penambahan herbal pada minuman seperti ginseng untuk meningkatkan stamina, ginkgo untuk mempertajam kemampuan berpikir, echinacea untuk meningkatkan

kebangkitan pangan fungsional diawali dengan keberhasilan suatu produk minuman bersepat yang diproduksi oleh perusahaan Jepang. Minuman tersebut berisi suplemen *dietary fiber*, mineral dan vitamin.

TREND PRODUK MINUMAN FUNGSIONAL

Block, et al., 1992 me *review* dari 200 studi epidemiologi menunjukkan bahwa orang yang banyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran mempunyai resiko terkena penyakit kanker setengah dari orang yang sedikit mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Senyawa yang berfungsi menurunkan kejadian kanker tersebut ialah komponen bioaktif tanaman, yang dikenal dengan fitokimia. Golongan senyawa yang dianggap mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu di dalam pangan fungsional merupakan senyawa-senyawa alami yang di luar zat gizi dasar yang terkandung dalam pangan tersebut. Senyawa yang dimaksud antara lain, serat pangan (*dietary fiber*), oligosakarida, gula alkohol (polyol), asam lemak tidak jenuh jamak (*polyunsaturated fatty acids = PUFA*), peptida dan protein tertentu, glikosida dan isoprenoid, polifenol dan isoflavon, kolin dan lesitin, vitamin dan mineral tertentu, bakteri asam laktat serta fitosterol (Rimbawan, 2003)

Senyawa yang Mempunyai Fungsi Fisiologis

Meskipun pangan fungsional bermanfaat bagi kesehatan, tetapi bukan obat Pangan fungsional dibedakan dengan suplemen makanan dan obat berdasarkan penampakan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Obat bersifat kuratif terhadap penyakit, sedangkan pangan fungsional membantu mencegah timbulnya penyakit. Pangan fungsional dapat dikonsumsi tanpa dosis tertentu, dapat dinikmati sebagaimana makanan pada umumnya (Astawan, 2003).

Produk makanan atau minuman dapat disebut pangan fungsional apabila memenuhi tiga persyaratan berikut ini: 1) Produk tersebut harus berupa suatu produk pangan (bukan tablet, kapsul, bubuk); 2) Berasal dari bahan atau ingredien yang terdapat secara alami; 3) Produk tersebut dapat dan selayaknya dikonsumsi sebagai bagian dari diet atau menu sehari-hari; dan 4) Produk tersebut mempunyai fungsi tertentu pada waktu dicerna, memberikan peran dalam proses tubuh tertentu, misalnya: (a) Memperkuat pertahanan tubuh; (b) Mencegah penyakit tertentu; (c) Menjaga kondisi fisik dan mental; (d) Memperlambat proses penuaan; dan (e) Membantu proses penyembuhan dari sakit.

Katagorikan sebagai Pangan Fungsional

atau non gizi yang dapat mempengaruhi secara positif satu atau sejumlah fungsi terbatas dalam tubuh. Selain memiliki citarasa yang enak, pangan fungsional juga memiliki warna dan penampilan menarik, bergizi, dan member pengaruh fisiologis positif. Di Indonesia, konsep pangan fungsional ini baru populer dalam dasa warsa terakhir.



Wedang secang dicirikan dengan serutan kayu secang, yang apabila diseduh menghasilkan warna merah. Selain itu, minuman ini mengandung serih, jahe, lada, cengkeh, cabe jawa, dan gula merah. Salah satu minuman khas Betawi ialah bir plethok. Meskipun namanya bir, namun minuman ini sebenarnya bukan produk fermentasi. Kegunaan bir plethok ialah untuk meningkatkan stamina dan membantu mencegah reumatik. Sedangkan beras kencur biasa digunakan untuk mencegah

Secara empiris, minuman tradisional dipercaya mempunyai khasiat tertentu. Sebagai contoh, wedang jahe, bandrek, sekoteng mempunyai khasiat menghancurkan badan dan mencegah masuk angin. Wedang ronde mempunyai komposisi sama dengan wedang jahe, ditambah sedikit lada putih. Bedanya, ronde dicirikan dengan adanya bola-bola yang terbuat dari tepung ketan berisi grit kacang tanah, kolang-kaling, dan kacang tanah sangrai.

Khasiat Berbagai Minuman Tradisional

Berbagai minuman tradisional khas daerah berkhasiat untuk kesehatan dan kebugaran. Berikut ini adalah berbagai minuman tradisional yang dapat digolongkan sebagai pangan fungsional *indigenous* nusantara: wedang (jw: minuman) jahe, wedang ronde, sekoteng, wedang secang, bandrek, bajigur, bir temulawak, bir plethok, beras kencur, kunyit asam, serbat, dadih, dali, dan wedang jeruk

Indonesia merupakan negara yang mempunyai keragaman hayati terbesar kedua setelah Brasil. Sebagai negara kepulauan, Indonesia juga mempunyai keragaman budaya, termasuk keragaman produk olahan khas daerah. Nenek moyang kita telah menggali kekayaan alam secara empiris, bahan pangan yang mengandung khasiat untuk kesehatan dan kebugaran, yang kini dikenal dengan pangan fungsional.

Potensi Minuman Tradisional

Walaupun pangan fungsional di Indonesia baru populer satu dasawarsa terakhir ini, namun sesungguhnya banyak jenis minuman tradisional yang memenuhi persyaratan untuk disebut pangan fungsional. Pada umumnya proses pengolahan minuman tradisional sangat sederhana, dengan resep yang diperoleh secara turun-temurun. Mitu bervariasi karena umumnya belum ada standar mutu untuk masing-masing jenis produk dan masih terkesan untuk konsumsi kalangan masyarakat tertentu saja. Sifat inferior ini merupakan salah satu penyebab minuman tradisional kurang berkembang

STATUS MINUMAN TRADISIONAL

Produk pangan fungsional jenis minuman menunjukkan perkembangan pesat. Saat ini, produk pangan fungsional tersebut membanjiri pasaran. Di toko swalayan dengan mudah dapat dijumpai berbagai jenis minuman fungsional seperti: *sport drink* yang diperkaya protein, *energy drink*, minuman isotonik dengan keseimbangan mineral, minuman untuk pencernaan, teh yang diperkaya Ca, Fe serta susu diperkaya vitamin, EPA dan DHA. Dengan fakta tersebut pangan fungsional sering diidentikkan dengan pangan moderen.

sistem kekebalan tubuh; dan (c) *Energy beverages*: minuman energi, (linggi karbohidrat atau dilakukan penambahan stimulan seperti cafein).



Pergeseran filosofi makan telah berpengaruh pada budaya makan. Saat ini terjadi kecenderungan masyarakat untuk mengkonsumsi makanan siap saji atau siap

Balai-Balai penelitian lingkup Departemen Pertanian telah melakukan banyak upaya untuk meningkatkan produksi tanaman pangan dan rempah-rempah. Namun perkembangan pangan tradisional yang dapat digolongkan sebagai pangan fungsional masih terbatas. Hal ini karena sifat inferior produk tradisional serta budaya produk impor telah merambah kaki lima. Hal ini karena keterbatasan pengetahuan dari masyarakat dan keterbatasan teknologi. Minimnya prasarana dan promosi berpengaruh terhadap tingkat penerimaan konsumen.

KENDALA DAN PROSPEK PENGEMBANGAN

Berbagai jenis bunga sering dimanfaatkan flavournya dalam produksi minuman tertentu. Sebagai contoh teh ditambah melati/yasmin agar wangi, dan ternyata aroma bunga tersebut dapat menenangkan syarat. Sari bunga krisan mempunyai efek menurunkan panas dalam, sedangkan dalam bentuk kering digunakan untuk campuran masakan Cina. Masyarakat Jawa mempunyai kebiasaan memanfaatkan sari bunga mawar dengan madu untuk menyembuhkan sariawan dan bisa menurunkan panas. Komponen volatil bunga kenanga juga sering digunakan dalam minuman karena mempunyai efek menenangkan dan dapat membantu menimbulkan rasa ngantuk, hal ini sangat membantu bagi orang yang susah tidur.

Komponen Volatil Bunga

Berdasarkan pengamatan di pasaran, rempah-rempah yang digunakan dalam ramuan jamu kebanyakan berasal dari tanaman suku *Zingiberaceae* seperti kunyit, jahe, temulawak, kencur, lempuyang dan lengkuas. Sesungguhnya jamu yang disajikan dalam bentuk minuman dapat dikategorikan sebagai minuman fungsional asal karakteristik sensorinya diatur sedemikian rupa sehingga dapat diterima oleh masyarakat luas. Bahan baku untuk minuman tradisional mempunyai khasiat kesehatan yang beragam. Misalnya, minyak atsiri kunyit dan temulawak dapat meningkatkan produksi cairan empedu, antijamur dan antibakteri. Jahe mempunyai sifat analgetik dan antiradang. Bahkan hasil penelitian terakhir menunjukkan bahwa ekstrak jahe segar mempunyai khasiat dapat membantu menekan *proliferasi* sel kanjer. Azima (2004) melaporkan bahwa ekstrak komponen aktif kayu manis dapat berperan sebagai antioksidan, anti-agregasi platelet dan berpotensi dalam membantu pencegahan aterosklerosis. Sedangkan buah jeruk (jeruk peras, jeruk nipis) merupakan sumber vitamin C, folat, dan serat (Hasler, 1998). Buah jeruk kaya akan komponen bioaktif yang disebut limonoid dan berpotensi membantu mencegah terjadinya kanjer.

Dadih merupakan susu asam khas Sumatera Barat, sedangkan dadi adalah fermentasi susu kerbau khas Sumatera Utara, mirip dengan yogurt, atau minuman pencemaran. Sedangkan wedang jeruk bermanfaat untuk mencegah masuk angin, mengobati flu ringan, dan batuk. Apabila dikaji lebih lanjut, bahan baku minuman tradisional mempunyai khasiat yang jauh lebih luas dari yang telah diketahui secara masuk angin dan pegal linu. Para wanita yang sedang mendapatkan haid dianjurkan untuk mengkonsumsi kunyit asam untuk melancarkan haid dan mengurangi rasa sakit.



olah. Hal ini karena lebih praktis, lebih awet dan mempunyai *image* moderen. Oleh sebab itu bila produk tradisional ingin disejajarkan dengan produk impor, maka perlu dilakukan perbaikan prosesing dan penampilan/kemasan. Saat ini mulai populer minuman tradisional yang telah dikemas dengan bahan pengemas yang baik, untuk meningkatkan citra dan agar awet dan mutu tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. 2003. Pangan Fungsional untuk Kesehatan yang Optimal. Kompas tanggal 22 Maret 2003.
- Azima, F. 2004. Aktivitas Antioksidan dan Anti-Agregasi Platelet Ekstrak Cassia Vera (*Cinnamomum burmanni*) serta Potensinya dalam Pencegahan Aterosklerosis pada Kelinci. Desertasi. Sekolah Pasca Sarjana, IPB, Bogor.
- Block, G. 1991. Vitamin C and Cancer Prevention: The Epidemiological Evidence. *Am. J. Clin. Nutr.* 53: 2705 – 2835.
- Block, G., B. Patterson, and A. Subar. 1992. Fruits, Vegetables and Cancer Prevention: A Review of the Epidemiological Evidence. *Nutr. Cancer* 18: 1-29.
- Brown, A. 1999. Understanding Food: Principle and Preparation. Wadsworth/Thomson Learning, Belmont, CA, USA. Pp 517.
- Haster, C. M. 1998. Functional Foods: Their Role in Disease prevention and Health Promotion. *Food Technology*, Vol 52 (11): 63-69.
- Meilgaard, M., G. C. Civille, and B. T. Carr. 1999. Sensory Evaluation Techniques. 3rd edition. CRC Press, Boca Raton, Florida. Pp 1-21.
- Rimbawan. 2003. Functional Food Dipandang dari Segi Biokimia. Makalah pada Seminar Nasional Pangan dan Gizi. Bogor, 28 Sept. 2003.
- Wijaya, H. 1998. Makanan Fungsional Tak Sekedar Memuaskan Mulut dan Perut. *Buletin Teknol. dan Industri Pangan*, Vol. IX, No 1: 55 – 58.