

SEHAT DAN CANTIK DENGAN DAUN PANDAN

Oleh: Eny Yulianti, M. Si

Artikel populer terbit di: <https://harianmalang.com/12-khasiat-daun-pandanuntuk-sehat-dan-cantik/>

Radikal bebas secara alami diproduksi dalam sistem biologis sebagai akibat dari stres oksidatif dalam tubuh. Adanya radikal bebas mendorong perkembangan berbagai penyakit degeneratif, seperti kanker, penyakit kardiovaskular, mutasi gen, dan terutama penuaan. Antioksidan adalah senyawa yang melawan radikal bebas dengan berinteraksi dengan oksidan dan menghentikan reaksi berantai radikal bebas. Antioksidan sangat penting untuk mencegah penyakit yang terkait dengan stres oksidatif dan menjaga kesehatan tubuh. Antioksidan ini dapat diproduksi oleh sistem biologis atau secara alami ditemukan dalam banyak makanan, terutama makanan nabati seperti buah-buahan, sayuran, rempah-rempah, dan herbal.

Pandanus amaryllifolius, atau yang lebih dikenal sebagai pandan, adalah tanaman tropis dari keluarga Pandan yang sering digunakan sebagai pewarna dan penyedap makanan. Daunnya tidak hanya memberikan aroma dan rasa yang khas, tetapi juga kaya akan kandungan minyak esensial, karotenoid, vitamin E, serta berbagai senyawa bioaktif. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa daun pandan mengandung senyawa fenolik dan antioksidan dalam jumlah tinggi, yang bermanfaat bagi kesehatan.

Tanaman pandan tumbuh subur di iklim tropis, terutama di negara-negara Asia Selatan dan Asia Tenggara. Selain karena aromanya yang khas, pandan juga diminati karena kandungan vitamin C dan beta-karoten yang dimilikinya. Pandan biasanya diolah dalam bentuk bubuk, pasta, atau minyak esensial. Meskipun jarang dimakan langsung, daun pandan sering dijual segar atau diawetkan dan banyak ditemukan di pasar-pasar tradisional.

Baru-baru ini, penelitian modern mulai menyoroti manfaat kesehatan dari pandan, yang telah lama menjadi bagian dari kuliner dan obat tradisional di Asia. Bagian-bagian tanaman pandan seperti daun, akar, hingga buahnya dipercaya memiliki beragam manfaat kesehatan yang dapat memberikan dampak positif bagi tubuh. Penelitian lebih lanjut masih diperlukan, tetapi potensi manfaat dari pandan ini menjadikannya sebagai bahan alami yang bernilai dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut beberapa manfaat potensial pandan yang bisa Anda dapatkan:

1. Mencegah Penyakit Jantung

Eny Yulianti, M.Si

Pengajar di Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Alamat website : <https://harianmalang.com/>

Pandan mengandung polifenol, sejenis antioksidan yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Antioksidan ini bekerja dengan mencegah penumpukan plak di arteri, yang dapat menyebabkan aterosklerosis. Dengan begitu, konsumsi pandan bisa membantu menjaga kesehatan jantung.

2. Meredakan Nyeri Sendi dan Radang Sendi

Daun pandan memiliki sifat anti-inflamasi alami yang bisa membantu meredakan nyeri sendi dan gejala arthritis. Anda bisa mengolah daun pandan menjadi pasta atau minyak untuk dioleskan langsung ke area yang sakit, guna meredakan kekakuan sendi. Selain itu, konsumsi pandan secara rutin bisa meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tulang dalam jangka panjang.

3. Mengatur Tekanan Darah

Teh daun pandan diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi, meredakan gejala pusing, serta mencegah stroke. Menambahkan pandan ke dalam pola makan Anda bisa menjadi langkah sederhana untuk menjaga tekanan darah tetap stabil.

4. Meningkatkan Kesehatan Mulut

Aroma pandan yang segar dapat membantu menjaga kebersihan mulut dan mengurangi bau tidak sedap. Selain itu, daun pandan juga dapat digunakan untuk meredakan gusi berdarah.

5. Mengatasi Sakit Kepala

Ekstrak daun pandan mengandung senyawa yang bisa membantu meredakan sakit kepala dan nyeri telinga. Efeknya yang menenangkan membuat pandan cocok digunakan sebagai pengobatan alami untuk keluhan ini.

6. Mengatasi Masalah Pernapasan

Mengonsumsi bubuk atau pasta daun pandan dalam makanan sehari-hari bisa membantu meningkatkan fungsi pernapasan. Jika Anda mengalami flu, demam, atau penyakit pernapasan lainnya, pandan bisa membantu melancarkan pernapasan.

Eny Yulianti, M.Si

Pengajar di Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Alamat website : <https://harianmalang.com/>

7. Menghilangkan Ketombe dan Iritasi Kulit Kepala

Pasta daun pandan yang memiliki sifat antibakteri bisa digunakan sebagai shampo alami untuk mengatasi ketombe. Anda dapat mengaplikasikan pasta pandan ke kulit kepala selama 30 menit sebelum dibilas dengan air hangat untuk hasil terbaik.

8. Mengurangi Gejala Batu Ginjal

Teh pandan mengandung senyawa yang dapat membantu melarutkan beberapa jenis kalsium yang membentuk batu ginjal.

9. Meredakan Kecemasan dan Stres

Teh daun pandan memiliki efek menenangkan yang dapat membantu meredakan kecemasan dan stres. Cukup seduh daun pandan dengan air mendidih, biarkan dingin, lalu nikmati sebagai minuman yang menenangkan.

10. Mengatasi Diabetes

Konsumsi buah atau daun pandan bisa menjadi alternatif alami dalam mengelola kondisi diabetes. Kandungan dalam pandan dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Ada hal mendasar yang patut dicatat bahwa segala kebaikan pandan dapat diperoleh jika pandan dimanfaatkan setiap hari berupa daun segar, kering ataupun dimasak dengan suhu maksimal 90°C, sehingga kandungan senyawa polifenolnya tidak rusak. Menurut **Natthaphon Thatsanasuwan**, dari Institute of Nutrition, Mahidol University, Thailand dalam suatu jurnal yang berjudul “ *Antioxidant activities of Pandanus amaryllifolius leaves extracted under four designed extraction conditions*”, pandan dapat dimanfaatkan dan tidak merusak kandungan antioksidannya hingga suhu maksimal 90°C.

4 Cara Mengolah dan menikmati Pandan dalam makanan dan minuman

Berikut empat cara memanfaatkan dan menikmati daun pandan dalam makanan atau minuman tanpa merusak khasiatnya:

1. Dibuat Air Pandan (Ekstrak Pandan)

Daun pandan dapat diolah menjadi air pandan dengan cara merendam daun dalam air panas/hangat hingga warnanya berubah menjadi hijau. Air pandan ini

Eny Yulianti, M.Si

Pengajar di Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Alamat website : <https://harianmalang.com/>

dapat digunakan sebagai pewarna alami dalam kue, minuman, atau puding. Proses ini tidak merusak khasiat daun pandan, karena nutrisi seperti antioksidan tetap terjaga dalam airnya.

2. Aroma dalam Nasi

Daun pandan sering digunakan untuk memberikan aroma harum pada nasi atau masakan berbahan dasar beras, seperti nasi uduk atau ketan. Cukup dengan memasukkan beberapa lembar daun pandan saat memasak, aroma khasnya akan menyerap tanpa mengubah nutrisi atau manfaatnya.

3. Aroma dalam Minuman Tradisional

Daun pandan bisa dijadikan campuran dalam minuman tradisional seperti es cendol, es dawet, atau teh herbal. Dengan cara direbus bersama bahan-bahan minuman, pandan memberikan aroma yang menyegarkan dan tetap menjaga kandungan senyawa aktifnya, seperti antioksidan.

4. Bahan Dasar dalam Kue dan Puding

Pandan dapat dihaluskan dan digunakan sebagai bahan dasar dalam kue-kue tradisional, seperti kue lapis, klepon, atau pandan chiffon cake. Ekstrak pandan yang dihaluskan secara alami menjaga aroma dan rasanya, serta memberikan manfaat kesehatan seperti meningkatkan daya tahan tubuh.

Dengan berbagai manfaatnya, pandan bisa menjadi tambahan yang bermanfaat dalam gaya hidup sehat Anda.

Sumber:

Natthaphon Thatsanasuwan, Warangkana Srichamnong, Chaowanee Chupeerach, Wantanee Kriengsinyos dan Uthaiwan Suttisansanee, 2015, Antioxidant activities of Pandanus amaryllifolius leaves extracted under four designed extraction conditions, Food and Applied Bioscience Journal, Agro-Industry, Chiang Mai University.

Eny Yulianti, M.Si

Pengajar di Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Alamat website : <https://harianmalang.com/>

Eny Yulianti, M.Si

Pengajar di Prodi Kimia, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang

Alamat website : <https://harianmalang.com/>