

NILAI GUNA SPESIES TUMBUHAN DALAM *OUKUP* (MANDI UAP) MASYARAKAT BATAK KARO

(*Use Value of Plant Species For Steam Bath Oukup, Karo*)

RIMA PRATIWI BATUBARA¹⁾, ERVIZAL A. M. ZUHUD²⁾, RACHMAD HERMAWAN³⁾,
DAN RUSMIN TUMANGGOR⁴⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Manajemen Ekowisata dan Jasa Lingkungan, IPB

^{2,3)} Dosen departemen Konservasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata, IPB

⁴⁾ Guru Besar Antropologi Kesehatan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN

Email: pratiwi.rima7@gmail.com

Diterima 12 Mei 2017 / Disetujui 27 Juli 2017

ABSTRACT

The use of plants in the steam bath oukup longstanding. This traditional knowledge has not been well documented. This study aims to determine the use of plants as traditional medicine through oukup by Karo people in the District Berastagi, Karo. This study uses a structured interview with the determination of respondent snowball sampling. Data were analyzed by calculating the value of plant species or species to the Use Value (SUV). The results of the study identified 69 species used in oukup. SUV plant species that have the highest of Zingiber officinale (ginger) with results of 2,30.

Keywords: *oukup, plant medicine, species use value*

ABSTRAK

Pemanfaatan tumbuhan dalam mandi uap *oukup* sudah berlangsung sejak lama. Hanya saja, saat ini pengetahuan tersebut belum terdokumentasi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional melalui *oukup* oleh masyarakat Batak Karo di Kecamatan Berastagi, Kabupaten Karo. Penelitian ini menggunakan metode wawancara terstruktur dengan penentuan responden secara *snowball sampling*. Data tumbuhan dianalisis dengan perhitungan nilai guna spesies atau *Spesies Use Value* (SUV). Hasil penelitian teridentifikasi 69 spesies yang digunakan dalam *oukup*. Spesies tumbuhan yang memiliki SUV paling tinggi yaitu jahe (*Zingiber officinale Roscoe*) dengan hasil 2,30.

Kata Kunci: nilai manfaat spesies, *oukup*, tumbuhan obat

PENDAHULUAN

Bagi masyarakat Indonesia, sebagian besar masalah kesehatan diatasi secara tradisional salah satunya dengan menggunakan tumbuhan. Beberapa tumbuhan diyakini dapat mencegah, memulihkan bahkan menghilangkan penyakit yang ada dalam tubuh seseorang. Tumbuhan tertentu bahkan dipercaya dapat menjaga kebugaran, kecantikan dan meningkatkan stamina tubuh (Biofarmaka IPB 2013). Penggunaan tumbuhan untuk obat bukan hanya dikonsumsi secara langsung (diminum dan dimakan) namun juga secara tidak langsung seperti dioles dan penguapan. Pada budaya Jawa dan Bali, tumbuhan dijadikan sebagai lulur (dengan melalui proses tertentu) untuk memperhalus dan mengencangkan kulit (kecantikan). Bahkan rangkaian perawatan kecantikan tradisi Jawa dan Bali seolah menjadi perwakilan Indonesia dikancah internasional dalam bidang kesehatan tradisional yang dikenal dengan istilah *Javanese Spa* dan *Balinese Spa*. Penggunaan tumbuhan juga dilakukan dengan proses penguapan. Pada suku Batak, tumbuhan dimanfaatkan dengan diambil uap dari hasil rebusannya

untuk memulihkan kondisi ibu setelah melahirkan (*oukup*).

Oukup adalah spa tradisional masyarakat Batak Karo yang telah dikenal sejak zaman dahulu. Fungsinya sebagai pemulih pasca melahirkan kemudian berkembang pada bidang kecantikan, kebugaran, relaksasi hingga penghilang penyakit tertentu. Nasution (2009) mengungkapkan bahwa setidaknya digunakan 69 jenis tumbuhan untuk *oukup*. Praktik *oukup* telah dijadikan sebagai salah satu mata pencaharian masyarakat baik sebagai pengusaha spa, pedagang ramuan, tabib hingga pembudidaya tumbuhan. Saat ini terapi *oukup* menjamur mulai dari usaha di rumah hingga klinik kecantikan. Hal ini membuat banyaknya persaingan antar pengusaha *oukup*. Di sisi lain banyaknya kegiatan *oukup* yang berkembang menjadikan permasalahan tersendiri baik dari izin usaha, bahkan terapi *oukup* menyimpang (seks komersial) sehingga menurunkan partisipasi masyarakat dalam mempertahankan keberlangsungan *oukup*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keanekaragaman spesies tumbuhan sebagai bahan *oukup*

di Kabupaten Karo. Oleh karenanya, penelitian ini menggunakan perhitungan nilai manfaat (*Use Values; UVs*) setiap jenis berdasarkan rumus Philips dan Gentry (1993). Hasil identifikasi dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan *oukup* pada bidang kesehatan. Hasil identifikasi juga dapat sebagai acuan dalam menjaga kelestarian alam dan keberlangsungan budaya masyarakat Batak Karo.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian dilaksanakan pada Oktober hingga Desember 2016 di Kecamatan Berastagi, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Karo (2015) dijelaskan bahwa Kecamatan Berastagi memiliki luas 3.050 ha dan berada pada ketinggian rata-rata 1.375 mdpl. Suhu kawasan berkisar antara 19°C – 26°C dengan kelembaban udara rata-rata 79%. Topografi Kecamatan Berastagi sampai dengan berombak yaitu 65%, berombak hingga berbukit 22% dan berbukit sampai dengan bergunung 13%. Curah hujan rata-rata yaitu 2.100 – 3.200 mm pertahun.

Strategi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan *phenomenology* (Altinay dan Paraskevas 2008). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mendeskripsikan kegunaan tumbuhan dan metode kuantitatif dengan perhitungan nilai guna tumbuhan. Analisis kualitatif dilakukan dengan mengelompokkan tumbuhan berdasarkan kategori guna yang didapatkan dari hasil wawancara. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung nilai manfaat (*Use Values ; UVs*) dari tumbuhan obat yang digunakan pada ramuan *oukup* berdasarkan Philips dan Gentry (1993). Perhitungan nilai manfaat digunakan untuk mengetahui seberapa penting suatu spesies dalam kehidupan masyarakat (dalam hal ini bidang kesehatan yaitu pengobatan tradisional *oukup*). Rumus nilai manfaat, sebagai berikut :

$$U_{vis} = \frac{\sum U_{is}}{N_{is}}$$

Dimana :

- U_{vis} : Nilai kegunaan (manfaat) suatu spesies tertentu (i) yang disampaikan oleh seorang informan
- $\sum U_{is}$: Jumlah seluruh kegunaan spesies (i) yang dijelaskan setiap kali bertanya
- N_{is} : Jumlah kali bertanya dimana informan memberi informasi tentang suatu spesies

Catatan :

- 0 : UVs : Spesies tidak digunakan
- $0 < UVs < 3$: Spesies kurang penting, spesies tidak prioritas
- $3 \leq UVs \leq 6$: Spesies penting, spesies prioritas
- $6 < UVs \leq 9$: Spesies sangat penting

Teknik wawancara secara terstruktur dilakukan untuk mengetahui dan menggali pengetahuan tradisional terkait dengan spesies tumbuhan yang digunakan dalam

oukup. Informasi hasil wawancara dilanjutkan dengan tahapan observasi lapangan. Tahapan observasi dilakukan untuk mengetahui secara langsung data tumbuhan yang telah didapatkan dari responden.

Tumbuhan yang digunakan untuk *oukup* tersedia pada pasar tradisional. Identifikasi tumbuhan dilakukan dengan menelusuri paket *oukup* (dalam kemasan) yang didapatkan dari pasar tradisional. Data tumbuhan yang digunakan pada *oukup* juga didapatkan dari hasil wawancara dengan pelaku *oukup* (pengobat, pengelola dan penjual ramuan) berupa daftar tumbuhan lokal yang digunakan. Tumbuhan diidentifikasi berdasarkan nama daerah, nama dagang, nama ilmiah, famili, bagian dan jumlah yang digunakan jumlah hingga manfaat tumbuhan pada *oukup*. Penelusuran pustaka dilakukan untuk mengetahui informasi terkait dengan nama ilmiah, manfaat tumbuhan, serta menyesuaikan data berdasarkan hasil yang ditemukan di lapangan.

Penentuan responden berdasarkan *snowball sampling* dilakukan untuk mengetahui tokoh kunci hingga data yang ditemukan seimbang atau jenuh (Nurdiani 2014). Tokoh kunci adalah masyarakat lokal yang mengetahui pengobatan tradisional *oukup* secara turun-temurun. Tokoh kunci didapatkan dari informasi masyarakat lokasi penelitian mengenai masyarakat yang mengetahui pemanfaatan tumbuhan sebagai bahan utama *oukup*. Tokoh kunci dipilih berdasarkan pengetahuannya mengenai *oukup* dilihat mulai dari tata nilai, metode, prosesi, manfaat hingga kebutuhan material dan immaterial pada *oukup*. Tokoh kunci juga mengetahui kegunaan dari penggunaan kebutuhan *material* dan *immaterial* pada *oukup*. Tokoh kunci dalam penelitian adalah asisten pengobat tradisional, pengelola usaha *oukup*, penjual ramuan dan pengguna *oukup* mandiri. Alat yang digunakan diantaranya kamera, peta kawasan, kuesioner, *tallysheet* dan buku panduan lapang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemanfaatan Tumbuhan Obat dalam *Oukup*

Oukup adalah suatu usaha untuk memulihkan dan atau berusaha mendapatkan kondisi sehat dengan cara mandi uap menggunakan bahan baku rempah-rempah tradisional. Awal keberadaan *oukup* tidak diketahui secara pasti namun dikatakan bahwa telah menjadi kebiasaan masyarakat Batak Karo sejak zaman dahulu. *Oukup* diwariskan dari nenek moyang dengan memanfaatkan tumbuhan sekitar sebagai pengobatan tradisional Karo. Simarmata dan Sembiring (2015) mengatakan bahwa masyarakat Karo sudah mengenal pengobatan *oukup* sejak lebih dari seratus tahun yang lalu. *Oukup* diawali dari adanya seorang pengobat yang mempunyai pengetahuan mengenai khasiat tumbuhan hutan sebagai obat. Tumbuhan direbus dan dibiarkan hingga mengeluarkan uap. Panas dari uap mengakibatkan keringat pada tubuh dapat keluar dan memberikan efek rileks bagi pelaku *oukup*.

Bagi masyarakat, manfaat *oukup* dapat dirasakan bukan hanya secara fisik namun juga secara fikiran dan mental. Masyarakat mengungkapkan bahwa setelah melakukan *oukup* tubuh terasa lebih ringan dan wangi,

perasaan menjadi lebih nyaman dan fikiran menjadi lebih rileks. *Oukup* dianggap dapat mengobati dan mencegah penyakit tertentu. Beberapa penyakit yang diobati dengan *oukup* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Manfaat *oukup*

No.	Penyakit	Keterangan
1.	Vertigo – <i>mesui takal</i>	Pusing, kepala terasa berat, pandangan terasa berputar, migrain
2.	Sakit gula/kencing manis	Sering buang air kecil, sudah ada penegasan dari dokter
3.	Asam urat	Sakit dan nyeri pada sendi, panas,
4.	Masuk angin	Perut kembung, badan terasa berat dan dingin, linu
5.	Sakit perut, maag, disentri – <i>mesui beltek</i>	Perut perih, BAB cair,
6.	Sembelit – <i>mesui kuture</i>	Susah BAB, perut tidak nyaman
7.	Sakit kulit – <i>gadam, tambar panau, tambar kulit</i> , bau badan	Kulit gatal, ada koreng atau luka, bercak panu, bisul, bau badan, jerawat, pori-pori hitam di wajah, menghilangkan selulit
8.	Flu, pilek – <i>magin</i>	Ada cairan pada hidung, sulit bernapas, badan dingin, lemas
9.	Insomnia – <i>mesera medem</i>	Susah tidur, pikiran kacau
10.	Lelah, pegal linu, nyeri otot, rematik – <i>pustab, laitih, ngalah</i>	Badan terasa berat, linu
11.	Sakit pasca melahirkan - <i>mesui</i>	Badan lemah, pendarahan setelah melahirkan, asi bermasalah

Masyarakat mengungkapkan bahwa penggunaan tumbuhan obat dan proses penguapan pada *oukup* dapat mencegah penyakit. Tumbuhan obat yang direbus dapat terhirup oleh pasien *oukup* secara tidak langsung bermanfaat sebagai obat bagi tubuh pasien. Pada proses penguapan, tubuh akan mengeluarkan keringat. Masyarakat mempercayai bahwa keringat yang keluar mengandung racun-racun pada tubuh sehingga pasien akan merasa sehat dan tubuh terasa ringan setelah melakukan *oukup*.

Pelaksanaan *oukup* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara tradisional dan modern (Gambar 1). Pada cara tradisional digunakan tikar dan selimut untuk membentuk ruangan dalam *beroukup*. Masyarakat menggunakan tikar dan selimut untuk menahan uap atau panas yang keluar dari rebusan ramuan. Orang yang akan

beroukup duduk di kursi dan berhadapan dengan panci ramuan. Posisi kaki seseorang yang *beroukup* diletakkan di atas kayu penyangga (kayu diletakkan di atas panci). Tikar kemudian dilingkarkan mengelilingi orang yang *beroukup* dan wadah rempah hingga benar-benar tertutupi. Pada bagian atas diletakkan selimut hingga terkesan membentuk ruangan atau gundukan dengan atap selimut. Orang yang *beroukup* dapat memulai pelaksanaan dengan merasakan uap panas yang keluar dari wadah rempah. Pelaksana dipastikan tidak menggunakan pakaian apapun selama *beroukup*. Sendok kayu dibutuhkan untuk mengaduk wadah rempah agar uap panas dapat terus keluar. Pelaksanaan *oukup* secara tradisional biasanya dilaksanakan di daerah belakang rumah seperti dapur atau ruang yang berdekatan dengan kamar mandi.

Gambar 1 Metode *oukup* tradisional dan modern dengan kamar uap

Pada cara modern, *oukup* dilakukan pada ruangan yang terbuat dari kaca, kayu atau terpal sebagaimana bangunan kamar mandi pada rumah. Kamar uap *oukup* biasanya berukuran 1x1,5 meter atau 2x3 meter. Kamar uap memiliki lubang untuk mengaliri uap yang berasal dari ruang perebusan ramuan. Orang yang ber-*oukup* duduk pada kursi plastik hingga seluruh badan merasa panas dan bermandikan keringat.

Kebutuhan dalam ber-*oukup* berbeda bagi tiap orang. Masyarakat mempercayai bahwa untuk ibu setelah melahirkan maka sebaiknya dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Bagi seseorang yang memiliki penyakit tertentu dapat dilakukan sesuai dengan anjuran pengobat atau keinginan dari orang tersebut. Sebagian besar masyarakat menyebutkan bahwa untuk menjaga kesehatan maka *oukup* sebaiknya dilakukan 4 hari berturut-turut setiap bulan atau setidaknya 1-2 kali ber-*oukup* setiap bulan (tidak perlu berturut). Pelaksanaan *oukup* dilakukan dengan tahapan yaitu :

1. Perebusan ramuan (Gambar 2). Penggunaan ramuan yang cukup banyak menyebabkan proses perebusan memerlukan waktu yang cukup lama yaitu antara 20-40 menit. perebusan dilakukan hingga air pada ramuan mendidih, air berubah warna dan bahan terlihat layu. Selama menunggu proses perebusan, orang yang akan ber-*oukup* diharapkan meminum segelas (100 ml) air putih terlebih dahulu.



(a)



(b)

Gambar 2 Perebusan ramuan (a) sebelum pemasakan, (b) setelah pemasakan

2. Pelaksanaan *oukup*. Orang yang ber-*oukup* memasuki kamar uap dan berdoa sesuai dengan tujuan kesehatannya.
3. Pasca *oukup*. Orang yang telah melakukan *oukup* dipastikan mengeringkan badan dari keringat dan melakukan pendinginan dengan duduk atau beristirahat. Pengguna *oukup* tidak diperkenankan untuk mandi dan hanya diperbolehkan mandi keesokan hari dari waktu pelaksanaan *oukup*.

Setelah ber-*oukup*, disarankan untuk meminum air putih atau teh manis untuk mengembalikan cairan yang telah keluar dari dalam tubuh. Selain itu *tawar* (jahe, kunyit, cengkeh) juga dapat dikonsumsi untuk melengkapi upaya pengobatan setelah ber-*oukup*.

Lama waktu ber-*oukup* yaitu 15-30 menit atau sesuai dengan kemampuan dari orang yang ber-*oukup*. Hal ini dikarenakan manusia memiliki kemampuan yang

berbeda-beda. Suhu uap yang digunakan pada *oukup* yaitu 60-80°C. Sejalan dengan pendapat Crinnion (2011) yang mengatakan bahwa suhu yang digunakan untuk mandi uap dan sauna adalah berkisar 80-90 °C (176-194 °F). Durasi ber-*oukup* juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman dari ber-*oukup*. Biasanya seseorang dapat menahan uap panas selama 15 menit setelah melakukan *oukup* 3-5 kali sebelumnya. Pelaksanaan dapat dilakukan pagi, siang atau malam hari. Namun, dianjurkan untuk dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Hal ini agar orang yang ber-*oukup* dapat beristirahat/tidur setelah melakukan *oukup*. Pengidap penyakit jantung, sesak napas, wanita hamil, mabuk atau mempunyai penyakit berat lainnya biasanya diminta untuk berkonsultasi terlebih dahulu pada pengobat tradisional atau dokter. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh alkohol selama *oukup* dapat meningkatkan risiko hipotensi, aritmia, dan kematian mendadak sehingga harus dan sebaiknya dihindari (Ellahham dan Hannuksela 2001).

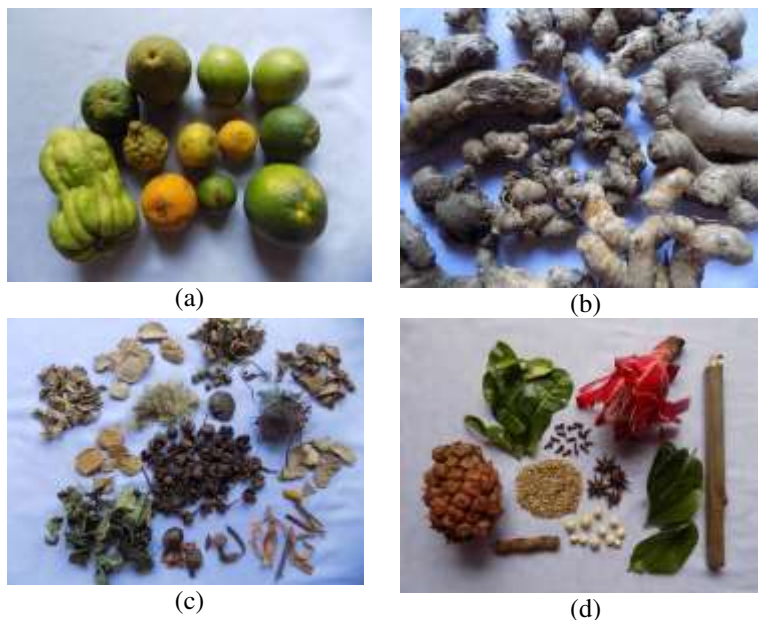
Masyarakat Batak Karo sangat bergantung pada pengobatan yang bersifat tradisional. Masyarakat memperhatikan perawatan wanita pasca melahirkan sehingga memiliki rangkaian perawatan tersendiri bagi ibu pasca melahirkan. Rangkaian perawatan tersebut yaitu ber-*oukup*, penggunaan param, aturan makan dan minuman tawar (semacam jamu) sebagai pelengkap dalam perawatan ibu pasca melahirkan. *Oukup* dilakukan keesokan hari setelah ibu melahirkan selama 4 hari berturut-turut. *Oukup* dipercaya sebagai pengembali stamina, pembersihan darah kotor, memperlancar peredaran darah dan peremajaan kulit bagi ibu pasca melahirkan (Nasution 2009). Saat ini fungsi *oukup* berkembang untuk meredakan atau menghilangkan penyakit, menghaluskan kulit (kecantikan) hingga menyegarkan pikiran setelah menjalani kegiatan sehari-hari.

Hasil observasi menemukan 69 jenis tumbuhan yang digunakan dalam *oukup*. Bagian tumbuhan yang digunakan yaitu rimpang, daun, akar, batang, kulit batang, buah, biji, bunga dan seluruh bagian. Masyarakat mendapatkan tumbuhan dari lingkungan sekitar tempat tinggal yaitu pekarangan rumah maupun hutan yang berada di dekat rumah. Keterbatasan lahan, akses dan kemampuan manusia (dari segi fisik dan pengetahuan) mengakibatkan tumbuhan yang dipakai tidak beragam sehingga bersifat seadanya (sesuai paket ramuan pada pasar tradisional).

Jenis tumbuhan yang ditemukan dalam tulisan ini dan Nasution (2009) tidak jauh berbeda. Nasution (2009) mengidentifikasi pada Kabupaten Karo (Kecamatan Berastagi, Kecamatan Kabanjahe, Kecamatan Simpang Empat dan Kecamatan Tiga Panah), Kabupaten Deli Serdang (Kecamatan Sibolangit dan Kecamatan Deli tua) serta Kota Medan (Kecamatan Simpang Selayang) sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada Kabupaten Karo (Kecamatan Berastagi). Spesies yang ditemukan sama pada kedua penelitian berjumlah 43 spesies dan spesies yang berbeda ditemukan berjumlah 26 spesies.

Pada observasi diketahui bahwa spesies yang berasal dari famili *Zingiberaceae* lebih diminati dan selalu ada pada ramuan *oukup*. Famili *Zingiberaceae* mudah didapatkan pada pasar tradisional dengan harga yang cukup terjangkau oleh masyarakat. Selain itu, efek panas yang dari *Zingiberaceae* membantu menghangatkan tubuh

sehingga memberikan rasa nyaman pengguna *oukup* dari cuaca lokasi penelitian yang tergolong dingin. Masyarakat menyebutkan bahwa setidaknya penggunaan tumbuhan untuk *oukup* terdiri dari bumbu (*kesaya-saya*), dedaunan dan buah (Gambar 3).



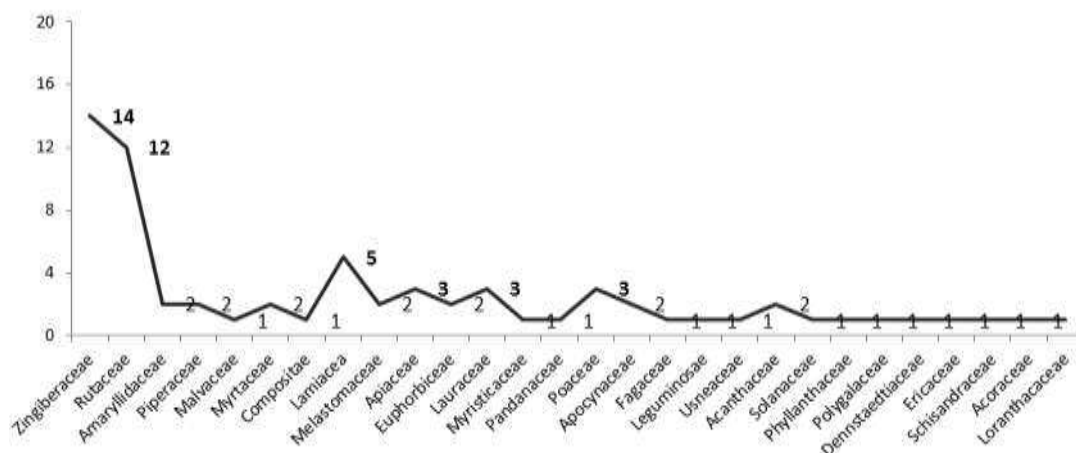
Gambar 3 Bahan-bahan yang digunakan dalam *oukup* (a) buah (jeruk-jerukan), (b) & (c) bumbu, (d) bumbu dan daun

Tumbuhan obat yang kerap dibutuhkan membuat masyarakat mencoba untuk menjadikannya sebagai mata pencaharian. Masyarakat menjual tumbuhan obat baik berupa tumbuhan liar maupun hasil pengolahannya pada toko tumbuhan obat (toko kem-kem). Toko tumbuhan obat memberikan kemudahan bagi masyarakat lain dalam memenuhi kebutuhan obat tradisional. Bahan *oukup* yang tidak dapat ditemukan di sekitar rumah dapat dilengkapi dengan membelinya di toko tumbuhan obat. Harga yang ditawarkan cukup beragam mulai dari Rp. 2.000,00/ikat – Rp.5.000,00/ikat (50-100 gram) untuk jenis dedaunan, Rp. 3000,00 – Rp. 10.000,00 (100-500 gram) untuk rimpang serta Rp. 3.000,00 – 15.000,00 perbuah untuk jenis jeruk. Tumbuhan obat yang ditawarkan terdiri dari tumbuhan yang sudah diolah (biasanya berbentuk param, obat, minyak maupun tawar), dikeringkan dan masih segar. Tumbuhan obat yang dikeringkan biasanya termasuk dalam kategori yang sulit didapatkan karena berasal dari hutan atau daerah lain.

Pada dasarnya, sebagian besar tumbuhan memiliki fungsi untuk pengobatan. Oleh karena itu, masyarakat

memiliki bermacam variasi penggunaan tumbuhan untuk dijadikan sebagai obat. Kelengkapan tumbuhan yang digunakan tergantung dari pemakai yang menginginkannya. Biasanya masyarakat membeli rempah *oukup* di pasar tradisional yaitu toko kem-kem. Paket rempah *oukup* biasanya dijual dengan harga Rp. 50.000 – Rp. 100.000 dilihat dari banyaknya variasi jenis dan jumlah yang diinginkan pembeli. Paket rempah *oukup* terdiri dari rempah ratus, satu set dedaunan, rimpang, jeruk-jerukan dan bebumbuan.

Silalahi *et. al* (2016) menjelaskan bahwa Sub etnis Batak Karo menggunakan spesies dan famili tumbuhan terutama *Zingiberaceae*, *Asteraceae*, *Poaceae*, *Rubiaceae*, *Malvaceae*, *Achantaceae*, *Rutaceae*, *Myrtaceae* dan *Arecaceae*. Pada observasi ditemukan bahwa masyarakat menggunakan tumbuhan yang berasal dari 28 famili tumbuhan. Famili tumbuhan yang mendominasi yaitu berasal dari *Zingiberaceae*, *Rutaceae*, *Lamiaceae*, *Apiaceae*, *Lauraceae*, dan *Poaceae* (Gambar 4).



Gambar 4 Famili tumbuhan dalam oukup

Penggunaan tumbuhan yang memiliki fungsi obat pada oukup memberikan pengaruh tersendiri. Zingiberaceae merupakan jenis tumbuhan yang paling umum digunakan masyarakat Batak Karo untuk mengobati batuk, kelelahan, diabetes, gastritis (Purba et al. 2016). Bahan oukup yang berasal dari famili Zingiberaceae antara lain *Zingiber officinale* Roscoe (jahe), *Kaempferia galanga* L. (kencur), *Curcuma longa* L. (kunyit), *Curcuma zanthorrhiza* Roxb. (temulawak) dan *Alpinia galanga* (L.) Willd (lengkuas). Pada bahan oukup tersebut memiliki kandungan seperti minyak atsiri, pati, kurkumin dan tanin yang bermanfaat untuk peluruh angin pada tubuh (kembung), mengatasi gangguan pencernaan, meredakan batuk, perantara air susu ibu, hingga mengatasi pendarahan setelah melahirkan. Sifatnya yang panas dan aromatik mempercepat keluarnya keringat dan memberikan efek menenangkan pada tubuh.

Simatupang (2009) menjelaskan bahwa Rutaceae (jeruk-jerukan) digunakan untuk mandi uap (oukup) karena memiliki aroma yang khas dari minyak atsiri. Jenis Rutaceae yang digunakan antara lain *Citrus hystrix* DC. (jeruk purut), *Citrus aurantiifolia* (Christm.) Swingle. (jeruk nipis), *Citrus medica* L. (jeruk kayu), *Citrus maxima* (Burm.) Merr. (jeruk malem), *Citrus nobilis* Lour (jeruk kelele). Kandungan minyak atsiri pada jenis Rutaceae akan menguap sehingga merangsang memori dan respons emosional, bagian otak (Hipotalamus) akan memunculkan pesan-pesan pada tubuh yang kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa yang menyebabkan relaks. Relaks dapat meregangkan otot tubuh sehingga produksi hormon adrenalin menurun dan berdampak pada penurunan tekanan darah (Werdyastri et al. 2014).

Kandungan dalam Lamiaceae yang berguna sebagai obat antara lain minyak atsiri, saponin, tanin dan asam organik. Venkateshappa dan Sreenath (2013) memaparkan bahwa kandungan yang terdapat pada jenis Lamiaceae dapat digunakan sebagai pereda nyeri, anti jamur, anti radang, tonik dan penangkal infeksi. Masyarakat Batak Karo memanfaatkan jenis Lamiaceae

umumnya untuk mengobati sakit perut, demam, luka dan purnapasan.

Jenis Apiaceae yang digunakan pada oukup Batak Karo adalah *Coriandrum sativum* L. (ketumbar), *Cuminum cyminum* L. (jintan putih) dan *Centella asiatica* (L.) Urb. (pegagan). Jenis Apiaceae dimanfaatkan sebagai anti oksidan, penurun tekanan darah dan kolesterol, demam hingga nyeri haid pada wanita. Pada jenis Lauraceae antara lain *Cinnamomum burmanii* (Ness&T.Ness) Blume (kayu manis), *Persea americana* Mill. (alpukat) dan *Litsea elliptica* Blume (pirawas) yang bermanfaat untuk penyakit diabetes, flu, sakit punggung, sakit melahirkan (pendarahan dan penguatan tubuh) dan gangguan pencernaan. Jenis Poaceae yaitu *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf (sereh), *Eleusine indica* (L.) Gaertn. (rumput parang tegoh), *Chrysopogon zizanioides* (L.) Roberty (akar wangi) memiliki sifat aromatik sehingga mengeluarkan wangi yang menyegarkan. Aroma tumbuhan yang digunakan memberikan efek menenangkan bagi pengguna oukup. Selain itu jenis Poaceae pada ramuan oukup juga berguna untuk mengurangi gangguan perut, demam, penambah nafsu makan dan insomnia.

Crinionn (2011) menegaskan bahwa proses penguapan pada mandi uap dapat bermanfaat untuk pernapasan, penyakit jantung, hipertensi, depresi, pereda sakit, auto imunitas dan kelelahan. Ellahham dan Hannuksela (2001) juga menyatakan bahwa mandi sauna/uap memiliki nilai terapeutik yaitu dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi paru-paru, meringankan asma dan bronkhitis, meringankan nyeri dan meningkatkan mobilitas sendi pada rematik. Tumbuhan obat yang dijadikan ramuan oukup kemudian memberikan beragam manfaat bagi pengobatan penyakit.

2. Nilai Manfaat Spesies

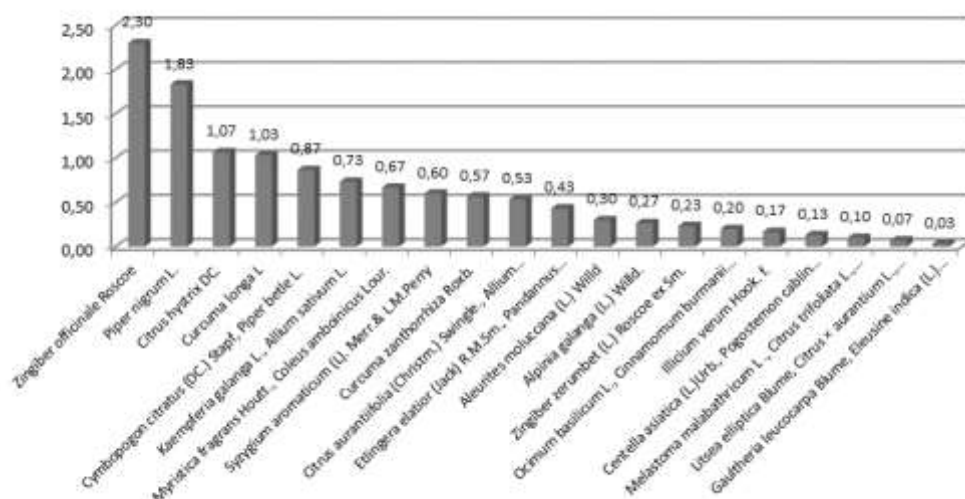
Nilai guna tumbuhan obat yang tertinggi diperoleh pada jenis *Zingiber officinale* Roscoe (jahe) dengan hasil 2,30; *Piper nigrum* L. (lada) dengan SUV 1,83; *Citrus hystrix* DC. (jeruk purut) dengan SUV 1,07; *Curcuma*

longa (kunyit) dengan *SUV* 1,03; *Cymbopogon citratus* (sereh) dan *Piper betle* L. (sirih) dengan *SUV* 0,87 (Gambar 5). Hasil tersebut termasuk dalam kategori tumbuhan sedikit berguna atau spesies yang tidak menjadi prioritas. Banyaknya tumbuhan yang digunakan dalam ramuan *oukup* menjadikan keragaman pilihan bagi konsumen. Kemudahan mendapatkan, manfaat dan harga tumbuhan obat menjadi faktor utama yang mempengaruhi penggunaan jenis tertentu.

Masyarakat mengenal setidaknya dua jenis jahe yaitu jahe putih dan jahe merah. Jahe merah menjadi bahan yang sebaiknya digunakan dalam *oukup*. Namun, keberadaan jahe putih lebih mudah ditemukan di pasar tradisional sehingga penggunaannya lebih sering digunakan dalam *oukup*. Harga jahe yang tidak terlalu mahal dan mudah untuk dibudidayakan juga menjadi pilihan konsumen untuk menyertakannya dalam ramuan *oukup*.

Masyarakat memanfaatkan jahe pada *oukup* untuk mengatasi masalah seperti gangguan pencernaan dan

penyakit kulit. Pasien *oukup* dinyatakan memiliki gangguan pencernaan jika terdapat ciri-ciri pasien yaitu badan terasa lelah, mual, perut membesar (kembung) dan feses cair. Pada pasien penyakit kulit dapat dilihat dari adanya rasa gatal pada kulit dan visual gangguan seperti bisul, jerawat, ketombe atau luka. Pasien yang mengalami gangguan pencernaan mengungkapkan setelah melakukan *oukup* badan terasa lebih ringan (lelah hilang), perut mengecil (tidak kembung) dan rasa mual hilang. Sedangkan pada penyakit kulit, *oukup* mengurangi rasa gatal, menghilangkan ketombe, mengempiskan bisul, mengurangi darah yang keluar pada luka serta mengurangi ruam merah pada jerawat. Hal ini selaras dengan penjelasan Rudjiman *et al.* (2014) dan *Trade Research and Development Agency* (2009) yang menjelaskan bahwa jahe bermanfaat untuk perantara pencernaan, pencegah mual, pereda rasa sakit, pengusir gas dalam perut dan mengatasi luka.



Gambar 5 Nilai guna spesies pada *oukup*

Nilai guna paling rendah terdapat pada 32 jenis tumbuhan dengan nilai *SUV* yaitu 0,03. Jenis yang memiliki nilai rendah diakibatkan karena jarang digunakannya tumbuhan tersebut sebagai bahan *oukup* sehingga tumbuhan tersebut dapat tergantikan dengan tumbuhan lainnya. Ketersediaan tumbuhan seperti dari famili *Rutaceae* yang bermanfaat untuk penyakit kulit dapat digantikan dengan *Zingiber officinale* Roscoe, *Curcuma longa* L atau *Alpinia galanga* (L.) Willd. Meskipun tumbuhan obat masih banyak berasal dari hutan namun sumber daya manusia untuk mengambil tumbuhan tersebut tergolong sangat sedikit. Pengetahuan masyarakat mengenai tumbuhan obat tersebut juga tidak banyak sehingga hanya dapat ditemui di pasar tradisional pada waktu tertentu.

Ketersediaan tumbuhan obat yang memiliki nilai guna rendah tidak selalu terpenuhi. Hal ini dilihat dari

kesanggupan penyedia tumbuhan obat untuk mengakses hutan baik dari kondisi alam maupun kondisi fisik dari pengambil tumbuhan obat sendiri. Tumbuhan obat yang didapatkan dari hutan antara lain *Gaultheria leucocarpa*, beberapa jenis *Rutaceae*, *Ettlingera hemisphaerica* (Blume) R.M.Sm., *Melaleuca leucadendra* (L.) L. Tumbuhan obat mendapat nilai guna rendah juga dikarenakan tumbuhan tersebut berasal dari luar daerah. Jenis *Rutaceae* merupakan tumbuhan obat yang berasal dari perbatasan Aceh, Binjai dan Stabat, Deli Serdang sehingga keberadaannya cukup sulit ditemukan dan cukup mahal di pasar tradisional (Purba *et al.* 2016).

SIMPULAN

Oukup suatu usaha untuk memulihkan dan atau mencari kondisi sehat dengan cara mandi uap di

masyarakat Batak Karo dengan menggunakan bahan baku rempah-rempah tradisional. Keanekaragaman tumbuhan yang digunakan dalam *oukup* berjumlah 69 jenis. Nilai guna spesies tertinggi yaitu terdapat pada *Zingiber officinale*, *Piper nigrum* L., *Citrus hystrix*, *Curcuma longa*, *Cymbopogon citratus* dan *Piper betle* L. Sedangkan pada nilai terendah terdapat 32 jenis dengan dominasi famili *Rutaceae*. Kandungan yang terdapat pada tumbuhan obat memberikan manfaat pada tubuh manusia seperti menurunkan tekanan darah, memberikan efek relaksasi, mengobati batuk, kelelahan, diabetes, gastritis, bau mulut, keputihan, penyakit hati, kelelahan dan penambah nafsu makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Altinay L, Paraskevas A. 2008. *Planning Research in Hospitality and Tourism*. Burlington (US): Butterworth-Heinemann.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karo. 2015. *Kecamatan Berastagi Dalam Angka 2015*. Karo (ID): Badan Pusat Statistik Kabupaten Karo.
- Biofarmaka IPB. 2013. Quality of herbal medicine plants and traditional medicine [Internet]. [diunduh 2015 Nov 11]. Tersedia pada <http://biofarmaka.ipb.ac.id/brc-news/brc-article/587-quality-of-herbal-medicine-plants-and-traditional-medicine-2013>.
- Crinnion WJ. 2011. Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant-induced and other chronic health problems. *Alternative Medicine Review*. 16(3): 215-225.
- Ellahham S, Hannuksela ML. 2001. Benefits and risk of sauna bathing. *The American Journal of Medicine*. 110(2/3): 118-126.
- Nasution J. 2009. *Oukup*, ramuan tradisional Suku Karo untuk kesehatan pasca melahirkan : suatu analisis bioproeksi tumbuh-tumbuhan tropika Indonesia [tesis]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Nurdiani N. 2014. Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *ComTech*. 5(2): 1110-1118.
- Philips O, Gentry AH. 1993. *The Useful Plants of Tambopata, Peru : I. Statistical Hypotheses with a New Quantitative Technique*. New York (US): Springer.
- Purba EC, Nisyawati, Silalahi M. 2016. The ethnomedicine of the Batak Karo people of Merdeka sub-district, North Sumatra, Indonesia. *International Journal of Biological Research*. 4(2): 181-189.
- Rudjiman, Adriyanti DT, Indriyatno, Wiyono, Sukirno DP. 2014. *Buku Acuan Umum Tumbuhan Obat Indonesia Jilid II*. Jakarta (ID): Dian Rakyat.
- Silalahi M, Supriatna J, Walujo EB, Nisyawati. 2016. Pengetahuan lokal dan keanekaragaman tumbuhan obat pada kelompok sub etnis Batak Karo Di Sumatera Utara. Di dalam: Mukhtar E, Syamsuardi, Partomihardjo T, Munir E. *Prosiding Seminar Nasional, Biodiversitas dan Ekologi Tropika Indonesia*. Padang (ID): BioETI. 146-152.
- Simarmata T, Sembiring AF. 2015. *Oukup* sebagai pengobatan tradisional. *Antrophos*. 1(1): 34-41.
- Simatupang S. 2009. Karakterisasi dan pemanfaatan plasma nutfah jeruk in situ oleh masyarakat lokal Sumatera Utara. *Buletin Plasma Nutfah*. 15(2): 70-74.
- [TREDA] Trade Research and Development Agency. 2009. *Indonesia Herbal : The Traditional Therapy*. Jakarta (ID): Ministry of Trade Indonesia.
- Venkateshappa SM, Sreenath KP. 2013. Potential medicinal plants of lamiaceae. *American International Journal of Research in Formal*. 3(1): 82-87.
- Werdyastri A, Armiyati Y, Kusuma MAB. 2014. Perbedaan efektifitas aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang [Internet]. [diunduh pada 2017 Jan 10]. Tersedia pada: <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/257>.