

*Kenalan dengan Cabai Jawa, si rempah kuno yang sudah ada sejak zaman kerajaan, hampir terlupakan, tapi ternyata lebih bermanfaat dari yang kita kira!*

Prolite - Coba bayangkan dapur orang Jawa di era Kerajaan Majapahit. Tidak ada cabai merah menyala, tidak ada cabai rawit yang bikin mata berair. Lalu, bagaimana mereka membuat masakan terasa pedas dan menghangatkan tubuh? Jawabannya tersembunyi dalam satu nama yang mungkin asing di telingamu: Cabai Jawa.

Di era modern yang serba praktis ini, cabai rawit dan cabai merah sudah mendominasi dapur Indonesia tanpa tersaingi. Tapi tahukah kamu bahwa ada rempah asli Nusantara yang jauh lebih tua, jauh lebih kaya khasiat, dan justru lebih sering ditemukan di apotek dan toko jamu daripada di pasar sayur? Namanya Cabai Jawa, dan ia layak mendapat spotlight-nya kembali!

Baca Juga: Yuk Kenalan dengan Temu Ireng! Herbal Lokal yang Lebih Kuat dari yang Kamu Kira!

## **Cabai Jawa: Rempah Kuno yang Hampir Terlupakan**

## Kenalan Yuk Sama Cabai Jawa, Si Rempah Kuno yang Diam-Diam Super Powerful!



Cabai Jawa (*Piper retrofractum*) bukan kerabat dari cabai yang kamu kenal sehari-hari. Ia sebenarnya satu keluarga dengan lada hitam dan sirih (*Piperaceae*), bukan dengan cabai merah atau cabai rawit dari keluarga *Capsicum*. Bentuknya unik: bulat panjang meruncing seperti tongkat kecil sepanjang 3-5 cm, dengan butiran biji yang berjejer rapi di sepanjang tubuhnya.

Di berbagai daerah, ia dikenal dengan banyak nama: cabe jamu di Jawa, cabe jharno di Madura, cabian di Sulawesi, hingga *Javanese pepper* atau *Indian long pepper* di dunia internasional. Dan menariknya, orang Romawi kuno pun sudah mengenalnya, produk ini telah dikenal sejak lama dan sering disangka sebagai lada oleh pedagang Eropa zaman dahulu.

Baca Juga: Gratis! The Stone of Madness di Epic Games Store, Game Stealth Unik Wajib Klaim Sekarang!

Sensasi pedasnya pun berbeda dari cabai modern. Kalau cabai rawit memberikan pedas yang menusuk dan langsung, Cabai Jawa menghadirkan pedas yang disebut “slow release”, perlahan menyebar dan memberikan efek hangat yang merasuk ke seluruh tubuh, mirip dengan lada hitam. Itulah sebabnya ia sangat cocok untuk ramuan yang menghangatkan tubuh dari dalam.

## **Sudah Ada Sejak Zaman Kerajaan: Rempah Asli Nusantara yang Bersejarah**

Fakta yang mungkin bikin kamu tercengang: sebelum cabai dari Amerika tiba di Indonesia pada abad ke-16, seluruh kuliner Nusantara bertumpu pada rempah lokal, dan Cabai Jawa adalah salah satu primadona pedas kala itu.

Pada masa Kerajaan Majapahit (1293–1527 M), masyarakat Nusantara belum mengenal *Capsicum* sama sekali. Cabai yang kita kenal hari ini dibawa oleh bangsa Spanyol dan Portugis dari Amerika, setelah Christopher Columbus membawanya ke Eropa pada 1493. Sebelum itu, Cabai Jawa bersama lada hitam, jahe, dan andaliman adalah andalan utama untuk cita rasa pedas dan hangat di berbagai masakan tradisional.

Pergeseran besar terjadi setelah abad ke-18, ketika cabai impor dari keluarga *Capsicum* mulai dibudidayakan luas dan mendominasi pasar. Kepraktisannya untuk dibuat sambal segar membuatnya langsung disukai masyarakat luas. Cabai Jawa pun perlahan tersingkir dari dapur, walau ia tetap bertahan kuat di satu ranah yang jauh lebih penting: dunia pengobatan tradisional.

Hingga kini, Cabai Jawa masih dibudidayakan secara terbatas di Jawa, Madura, Bali, dan Sumatera, dengan sebagian besar produksinya diserap oleh industri jamu dan farmasi. Bahkan, data menunjukkan volume ekspor Cabai Jawa Indonesia pernah melonjak dari 48,3 ton pada 2019 menjadi 405,4 ton dengan nilai Rp19,9 miliar pada 2020 — diekspor ke negara-negara seperti Jepang, Jerman, India, hingga Uni Emirat Arab.

## Lebih Sering ke Jamu daripada ke Dapur: Ini Alasannya



Kalau kamu pernah minum Jamu Cabe Puyang — campuran cabai jamu dan lempuyang yang menjadi salah satu jamu paling ikonik di Indonesia — berarti kamu sudah merasakan manfaat Cabai Jawa tanpa sadar. Ini adalah salah satu jamu tradisional paling populer yang dipercaya masyarakat untuk mengatasi pegal-pegal, kelelahan, dan masuk angin.

Dominasi Cabai Jawa di dunia jamu bukan tanpa alasan. Kandungan piperin — senyawa yang bertanggung jawab atas rasa pedas dan efek hangat — menjadikannya bahan aktif yang sangat berharga. Selain piperin, Cabai Jawa juga mengandung alkaloid, eugenol, minyak atsiri, glikosida, dan berbagai senyawa bioaktif lainnya yang membuatnya jauh lebih dari sekadar penyedap.

Berdasarkan informasi dari Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, jamu cabai jawa dikenal mampu membantu mengatasi: kelelahan dan kekakuan otot, masuk angin, perut kembung, beri-beri, reumatik, tekanan darah rendah, influenza, sakit kepala, bronkitis, hingga sesak napas. Daftar yang sangat panjang untuk satu rempah!

## **Manfaat Jamu Tradisional Berbasis Cabai Jawa yang Patut Dicoba**

Khasiat Cabai Jawa sudah banyak diteliti dan diakui, baik dalam dunia pengobatan tradisional maupun riset modern. Berikut beberapa manfaat utamanya:

Melancarkan sirkulasi darah. Kandungan senyawa vasodilator dalam Cabai Jawa membantu memperlebar pembuluh darah, melancarkan aliran darah, menurunkan tekanan darah tinggi, dan mengurangi risiko penyakit jantung. Ini alasan mengapa jamu berbasis Cabai Jawa sering dikonsumsi untuk mengatasi pegal linu dan badan yang terasa berat.

Menjaga kesehatan pencernaan. Sifat karminatif Cabai Jawa efektif mengatasi kembung, sembelit, dan nyeri perut. Ia juga merangsang produksi enzim pencernaan, menjadikannya cocok dikonsumsi setelah makan besar.

Meningkatkan imunitas. Kandungan antioksidan seperti vitamin C dan flavonoid membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dari serangan bakteri dan virus. Sifat antibakteri dan antijamurnya juga membuatnya efektif untuk meredakan batuk, pilek, dan radang tenggorokan.

Membantu mengatasi diabetes. Cabai Jawa dipercaya membantu mengatur kadar glukosa dalam darah dan merangsang produksi insulin, sehingga menjadi salah satu rekomendasi herbal untuk penderita diabetes.

Meningkatkan vitalitas. Kandungan minyak atsiri, piperin, dan piperidin dalam Cabai Jawa dikaitkan dengan peningkatan hormon testosteron secara alami, menjadikannya bahan andalan dalam berbagai jamu vitalitas pria tradisional.

## Sudah Saatnya Kita Kembali ke Akar!



Cabai Jawa adalah bukti nyata bahwa leluhur kita sudah jauh lebih bijak dari yang kita kira dalam memanfaatkan alam. Rempah kuno ini sudah menemani peradaban Nusantara jauh sebelum cabai rawit pun ada, dan khasiatnya justru terus terbukti dari masa ke masa.

Di tengah tren gaya hidup sehat dan kembali ke bahan-bahan alami yang makin populer di 2026 ini, Cabai Jawa layak mendapat tempat di daftar rempah wajib yang kamu kenali. Mulai dari secangkir jamu hangat di pagi hari, hingga mengeksplorasi berbagai ramuan tradisional, Cabai Jawa bisa menjadi teman setia perjalanan hidup sehatmu.

Jadi, tertarik untuk mencoba jamu berbasis Cabai Jawa? Bagikan artikel ini ke keluarga dan teman-temanmu, karena pengetahuan tentang warisan rempah lokal ini terlalu berharga

## Kenalan Yuk Sama Cabai Jawa, Si Rempah Kuno yang Diam-Diam Super Powerful!

untuk dibiarkan terlupakan! ☐☐



Baca Selanjutnya  
[Avatar The Last Airbender Movie 2026: Aang Kembali ke Layar Lebar!](#)