

*Pegagan : Dari pinggir sawah ke serum premium skincare dan suplemen brain health — ini adalah perjalanan luar biasa tanaman yang selama ini kita lewati begitu saja!*

Prolite - Pernah nggak, kamu melewati tanaman kecil merambat di pinggir sawah atau pekarangan dan sama sekali tidak memberi perhatian? Nah, boleh jadi yang kamu lewatkan itu adalah salah satu tanaman herbal paling powerful yang sedang jadi bintang di dunia *wellness* dan *skincare* global saat ini.

Namanya pegagan — atau dalam bahasa ilmiah dikenal sebagai *Centella asiatica* — dan ia sedang naik daun besar-besaran!

Baca Juga: Guru Wajib Tahu! 4 Tools Canggih yang Bikin Ngajar Lebih Mudah, Cepat, dan Nggak Ribet!

Di tengah tren *brain health* dan *clean beauty* yang semakin kencang di 2026 ini, pegagan hadir sebagai jawaban dari alam yang sudah ada di depan mata kita jauh sebelum tren itu lahir. Dari jamu nenek di kampung, sekarang pegagan sudah menghiasi label produk skincare premium dan suplemen kognitif kelas dunia. Penasaran kenapa? Mari kita bedah tuntas!

## **Tren Brain Health & Skincare: Mengapa Pegagan Tiba-tiba Jadi Bintang?**

## Bukan Sekadar Rumput Liar, Pegagan Ternyata Rahasia Kulit Glowing dan Otak Tajam!



Belakangan ini, dua tren besar mendominasi dunia *wellness* global: brain health (menjaga kesehatan dan fungsi otak) dan skincare berbasis bahan alami. Dan pegagan, diam-diam, sudah memenuhi keduanya sejak lama.

Baca Juga: Problem Tree: Cara Sempel Ngulik Akar Masalah Biar Nggak Salah Solusi!

Dalam dunia skincare, nama *Centella asiatica* atau “Cica” sudah hampir semisterius namun sepopuler retinol dan niacinamide. Produk-produk dengan bahan aktif Cica bermunculan di mana-mana mulai dari serum, ampoule, pelembab, hingga masker. Sementara di dunia kesehatan, pegagan mulai banyak diformulasikan ke dalam suplemen kognitif, teh herbal

premium, dan kapsul *brain booster* yang diklaim membantu fokus dan daya ingat.

Keduanya bukan hype semata. Manfaat pegagan sudah didukung penelitian ilmiah yang semakin berkembang, dan ini yang membuat tanaman liar kecil ini punya nilai yang jauh melampaui penampilannya.

## **Pegagan untuk Fokus & Daya Ingat: Bukti yang Bikin Kaget**

Ini adalah bagian yang mungkin paling mengejutkan banyak orang. Pegagan bukan hanya baik untuk kulit, ia adalah herbal yang secara ilmiah terbukti mendukung kesehatan otak.

Pada April 2024, Guru Besar FK-KMK Universitas Gadjah Mada, Prof. Dr. dr. Dwi Cahyani Ratna Sari, dalam pidato pengukuhan jabatannya menyampaikan bahwa *Centella asiatica* sedang dikembangkan sebagai terapi untuk mengatasi defisit memori di hipokampus, bagian otak yang menjadi pusat pembelajaran dan konsolidasi memori.

Senyawa aktifnya seperti asam asiatik dan asiatikosida diyakini mampu menembus sawar darah-otak, memengaruhi permeabilitas glukokortikoid, dan meningkatkan influx ion kalsium yang mengoptimalkan fungsi neuron.

“Secara umum, pegagan memperbaiki memori spasial pasca stres melalui efek ansiolitik dan kemampuannya meningkatkan sintesis neurotransmitter, terutama dopamin, yang mendukung proses konsolidasi memori,” demikian ia sampaikan.

Sebuah studi pada 2016 juga membuktikan bahwa peserta yang mengonsumsi 1.000 mg ekstrak pegagan per hari menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek memori — bahkan mengalahkan efektivitas asam folat yang selama ini dipercaya efektif untuk memulihkan daya ingat pasca stroke.

Selain itu, senyawa asiaticoside dalam pegagan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan mengingat, serta memberikan efek menenangkan pada sistem saraf.

Lebih dari itu, pegagan juga memiliki sifat adaptogenik — membantu tubuh dan pikiran

beradaptasi lebih baik terhadap stres. Kandungan triterpenoidnya menstabilkan hormon kortisol dan mendukung keseimbangan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, menjadikannya herbal yang cocok untuk mengatasi kecemasan ringan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi kelelahan mental.

Tidak heran kalau dalam pengobatan Ayurveda dan Traditional Chinese Medicine (TCM), pegagan sudah sejak lama dikenal sebagai “makanan otak”.

## **Dari Jamu ke Skincare Modern: Perjalanan yang Menakjubkan**



Selama berabad-abad, masyarakat Asia Tenggara — termasuk Indonesia — sudah mengonsumsi pegagan sebagai lalapan, jamu, atau obat luka tradisional. Ini bukan kebetulan. Kandungan aktif pegagan, terutama madecassoside dan asiaticoside, memang punya mekanisme yang sangat relevan untuk kulit.

Madecassoside terbukti membantu melembapkan kulit kering, meredakan iritasi dan kemerahan, serta memiliki sifat anti-aging yang memperlambat penuaan kulit. Sementara sifat anti-inflamasi dan antioksidan dari flavonoid dan senyawa fenoliknya membantu mengurangi peradangan, mempercepat pemulihan kulit, dan memperkecil risiko bekas luka atau keloid.

Itulah mengapa ekstrak pegagan dalam bentuk gel atau krim topikal terbukti efektif untuk berbagai kondisi kulit: mulai dari mempercepat penyembuhan luka dan luka bakar, mengatasi jerawat dan peradangan, hingga meratakan tekstur kulit dan menjaga elastisitasnya. Produk-produk skincare Korea yang berbasis *Cica* meledak popularitasnya justru karena klaim-klaim ini memang terbukti di laboratorium.

Sekarang, pegagan tidak hanya hadir dalam bentuk daun rebus atau jamu tradisional. Ia sudah berevolusi menjadi serum canggih, ampoule premium, suplemen kapsul, teh herbal modern, bahkan permen jelly untuk anak-anak, semua memanfaatkan kandungan aktif yang sama yang sudah dikenal nenek moyang kita sejak lama.

## Cara Mudah Menikmati Manfaat Pegagan

Ada banyak cara yang bisa kamu sesuaikan dengan gaya hidupmu:

Cara paling sederhana adalah mengonsumsi daun pegagan segar sebagai lalapan atau ditumis, tradisi lama yang masih relevan hingga kini. Kalau mau yang lebih praktis, teh herbal pegagan bisa jadi rutinitas baru yang menenangkan sebelum tidur.

Untuk manfaat kognitif yang lebih terukur, suplemen atau kapsul ekstrak pegagan bisa menjadi pilihan, tapi selalu perhatikan dosis dan konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

Satu catatan penting: pegagan sebaiknya tidak dikonsumsi berturut-turut lebih dari 6 minggu

Bukan Sekadar Rumput Liar, Pegagan Ternyata Rahasia Kulit Glowing dan Otak Tajam!

tanpa jeda, dan tidak dianjurkan untuk ibu hamil atau menyusui.

## **Kekayaan Herbal Ada di Depan Mata, Yuk Manfaatkan!**



Pegagan adalah bukti nyata bahwa kekayaan alam Indonesia tidak kalah dengan produk impor manapun. Herbal yang dulu hanya tumbuh liar di pinggir sawah kini menghiasi produk skincare premium dan suplemen brain health kelas dunia, dan tanaman itu ada di negeri kita sendiri!

## Bukan Sekadar Rumput Liar, Pegagan Ternyata Rahasia Kulit Glowing dan Otak Tajam!

Di era di mana orang semakin sadar akan pentingnya *brain health*, stres yang makin tinggi, dan kebutuhan akan skincare yang efektif tapi aman, pegagan hadir sebagai solusi alami yang lengkap dan terbukti secara ilmiah.

Jadi, mulai sekarang, yuk mulai mengenal herbal lokal Indonesia lebih dalam. Coba tambahkan pegagan dalam rutinitas harianmu, entah itu sebagai lalapan, teh herbal, atau produk skincare berbasis Cica. Dan bagikan artikel ini kepada orang-orang yang kamu sayangi, karena informasi tentang warisan herbal lokal seperti ini terlalu berharga untuk disimpan sendiri! ☐



Baca Selanjutnya  
GREENGREEN Belum Rilis, CORTIS Sudah Cetak 2 Juta Pre-Order!