Di balik warnanya yang gelap dan rasanya yang pahit, tersimpan kekuatan herbal yang sudah dipercaya leluhur kita selama berabad-abad — dan sains modern pun mulai membuktikannya!

Prolite – Kalau kamu sudah familiar dengan kunyit, jahe, atau temulawak, coba tanya dirimu sendiri: pernahkah kamu mendengar nama temu ireng? Kalau belum, kamu tidak sendirian. Padahal, herbal satu ini sudah digunakan dalam pengobatan tradisional Indonesia sejak zaman dahulu dan kini mulai dilirik oleh penelitian modern karena kandungannya yang luar biasa.

Di era *wellness* yang makin populer di 2026 ini, banyak orang berburu superfood dan suplemen impor mahal — padahal di kebun dan pasar tradisional kita sendiri ada harta karun herbal yang hampir terlupakan. Salah satunya adalah temu ireng, si herbal “gelap” yang khasiatnya tidak gelap-gelap amat!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Masih Jarang Dikenal, Padahal Sudah Ada Sejak Lama

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

Temu ireng (*Curcuma aeruginosa*) adalah tanaman rimpang dari keluarga Zingiberaceae, satu familia dengan jahe, kunyit, dan temulawak yang sudah jauh lebih terkenal. Ia tumbuh subur di wilayah tropis dan subtropis, terutama di Indonesia. Dan tidak hanya di Nusantara, temu ireng juga dikenal dan dimanfaatkan di berbagai negara seperti India, Myanmar, Thailand, dan Kamboja untuk pengobatan tradisional masing-masing.

Ciri fisiknya cukup mudah dikenali: batangnya berwarna hijau, tingginya bisa mencapai 2 meter, dengan bunga berwarna merah muda hingga ungu yang muncul langsung dari rimpangnya. Rimpangnya sendiri berwarna gelap — keungu-hitaman — itulah kenapa ia dijuluki *temu hitam* di beberapa daerah. Dan rasanya? Pahit. Sangat pahit, malah. Tapi justru di balik kepahitan itulah tersimpan kekuatannya.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Secara tradisional, temu ireng paling dikenal sebagai bahan utama jamu cekok, ramuan tradisional yang diberikan kepada anak-anak yang susah makan, kembung, atau diare. Jamu ini menjadi bagian dari kearifan lokal yang diwariskan turun-temurun oleh para ibu dan nenek di Jawa. Tapi, manfaatnya ternyata jauh melampaui sekadar jamu anak-anak.

Baca Selanjutnya
Pahami Fungsi Lampu Hazard, Hindari Penggunaan yang Tidak Tepat Saat Berkendara