

Sehat dengan Binahong



Manusia modern dengan mobilitas tinggi cenderung menganut gaya hidup instan. Efeknya berimbas kepada pemilihan makanan. Gerai makanan cepat saji selalu berjubel dipenuhi orang yang ingin memenuhi kebutuhan perut maupun sekadar untuk gaya hidup.

Padahal, konsumsi jangka panjang makanan cepat saji menurunkan kinerja otak. Menurut Professor Kieran Clarke, peneliti bidang *Physiological*

Biochemistry dari *Oxford University*, Amerika Serikat, makanan cepat saji tinggi kalori seperti kari, kebab, burger dan sejenisnya mengurangi cara kerja otak. Professor Kieran Clarke dan tim melakukan percobaan pada 21 ekor tikus, yang diberi makanan cepat saji tinggi kalori sebanyak 55% selama lima hari. Sebagai kontrol, ia menggunakan 21 ekor tikus sejenis yang diberi asupan pakan biasa, yaitu 7,5% kalori.

Hasilnya, kelompok perlakuan menunjukkan penurunan kemampuan bergerak dan kewaspadaan akibat kerusakan memori jangka pendek. Itu menunjukkan asupan makanan berkalori tinggi berefek terhadap cara berpikir dan cara kerja tubuh. “Penurunan kinerja otak akibat konsumsi makanan cepat saji menimbulkan penyakit degeneratif seperti kolesterol, obesitas, maupun diabetes mellitus”, tutur Dr Andrew Murray, salah satu anggota peneliti *Oxford University*.

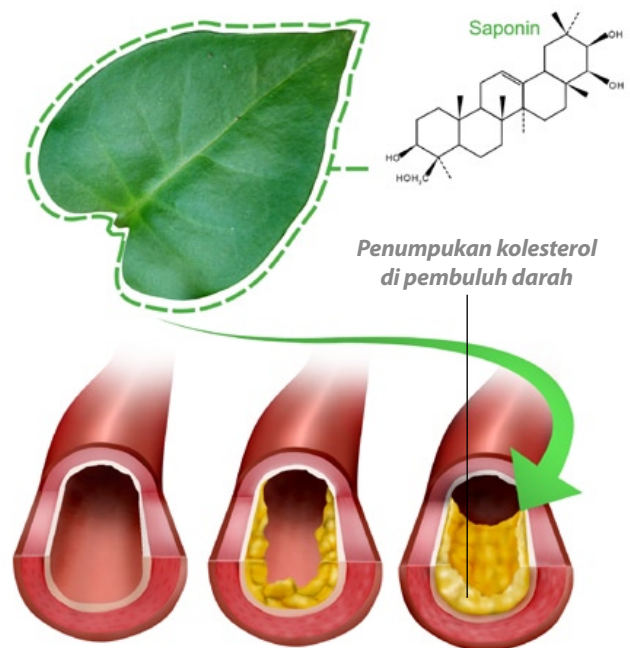
Toh, penggemar makanan cepat saji tidak perlu khawatir akan bernasib sama dengan tikus pada kelompok perlakuan. Binahong *Anredera cordifolia*, yang semula sohor sebagai tanaman pergola atau pagar halaman, ternyata mampu menghambat penurunan kinerja otak. Itu lantaran binahong mengandung zat saponin yang tergolong kelompok triterpenoid.

Melawan kolesterol

Dheng san chi—sebutan binahong di negeri China, tempat asalnya—juga andal mengatasi penyakit degeneratif. Prof Dr Elin Yulinah Sukandar Apt, dari Sekolah Farmasi Institut Teknologi Bandung membuktikan potensi binahong untuk mengatasi diabetes mellitus dan menurunkan kolesterol darah. Sayangnya, hasilnya belum dipublikasikan secara umum, masih sebatas di jurnal kedokteran. Prof Dr Sumali Wiryowidagdo MSI Apt, farmakolog di Pusat Studi Obat Alam Universitas Indonesia, menduga kemampuan binahong menurunkan kadar kolesterol dan gula darah lantaran kandungan triterpenoid saponin.

Saponin berjenis bousingide A1 atau lareagenin A itu mampu menghambat pembentukan kolesterol dengan menghambat enzim hidroksi metilglutaril koasetat reduktase pada tahap fosforilasi sel. Enzim itu berperan “memungut” molekul asetat aktif alias asetil KoA untuk menyambung rantai lemak.

Sejatinya kolesterol dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hormon-hormon seperti testosteron,



Saponin daun binahong hambat pembentukan kolesterol

estrogen, dan progesteron. Tanpa itu, proses pembentukan hormon akan terganggu. Kolesterol ada 2 macam: *high density lipoprotein* (HDL) alias kolesterol “baik” dan *low density lipoprotein* (LDL) alias kolesterol “jahat”. Konsumsi jangka panjang makanan tinggi LDL menimbulkan endapan dalam darah.

Efeknya, aliran darah tersumbat sehingga tensi melonjak. Gejala awal umumnya berupa sakit kepala seperti ditusuk-tusuk jarum dan terasa berat saat ditegakkan. Secara empiris, daun binahong ampuh menurunkan kolesterol. Bahkan banyak orang yang merasakan kepalanya lebih “ringan” usai mengonsumsi binahong.



Daun menyerupai jantung dan batang berwarna merah, ciri binahong

Setara obat standar

Dr Farida Hayati MSi Apt dan Mir A Kemila, periset di Jurusan Farmasi Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, membuktikan kemampuan daun anggota famili Basellaceae itu untuk menurunkan gula darah. Mereka memberikan 125 mg aloksan/kg bobot badan (BB) kepada tikus sehingga terkena diabetes. Selanjutnya mereka membagi menjadi 5 kelompok. Kelompok I—sebagai kontrol—hanya diberi air, sedangkan kelompok II diberi obat penurun gula darah golongan sulfonilurea. Adapun kelompok III—V, diberi infus air rebusan daun binahong kering masing-masing dengan dosis 0,2 g, 0,41 g, dan 0,81 g per 200 g bobot badan (BB) tikus.

Setelah 16 hari, kelompok II menunjukkan penurunan glukosa darah sebanyak 24,75%, sedangkan glukosa darah kelompok V turun hingga 24,29%. Artinya, kemampuan air rebusan daun binahong setara obat penurun gula darah. Menurut Farida, zat yang berperan menurunkan kadar gula darah adalah kandungan flavonoid. Flavonoid memiliki cincin benzena dan gugus gula yang reaktif terhadap radikal bebas. Gugus gula itulah yang menangkap radikal bebas penyebab diabetes.

Binahong juga terbukti mampu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes. Pada penderita diabetes mellitus, kadar gula darah melebihi 300 mg/dl, normal adalah 200 mg/dl. Menurut dr Eliya MARS di Kabupaten

Serang, Provinsi Banten, diabetes mellitus merupakan kelainan metabolisme tubuh akibat kekurangan hormon insulin. Hormon yang diproduksi pankreas itu mengurai glukosa menjadi glikogen alias gula otot untuk aktivitas sel. Kekurangan insulin menyebabkan glukosa tidak terurai sehingga memasuki darah dan urine. “Komplikasi jangka panjang diabetes antara lain gangguan penglihatan atau pendengaran, penyakit jantung koroner, gangguan ginjal, sampai impotensi,” tutur Eliya.

Ampuh

Selain kolesterol dan diabetes, binahong juga ampuh mengatasi bronkitis, tifus, asma, stroke, tumor, kanker, sampai pembengkakan tiroid. Untuk memetik manfaat daun jantung itu, gunakan resep berikut.

1. Ambil 9 lembar daun binahong (pilih daun yang tidak terlalu muda juga tidak terlalu tua), cuci bersih dengan air.
2. Rebus dengan 2 gelas air hingga tersisa menjadi satu gelas.
3. Minum 2 kali sehari pagi dan malam.



Binahong tak cuma ampuh untuk penyakit berat. Penyakit ringan yang mengganggu seperti jerawat, luka memar, luka pascaoperasi, mimisan, luka bakar, seriawan, atau diare pun enyah dengan binahong. Selain meminum rebusan, daun binahong juga bisa diborehkan. Ambil 3–5 daun, haluskan, lalu borehkan pada luka ringan. Jika permukaan luka cukup lebar, tutup dulu dengan selapis perban. Tambahkan daun secukupnya, haluskan, lalu tempelkan diatas perban. Palsalnya, daun akan mengering dan menempel pada luka dan bisa mengoyak lapisan kulit yang baru terbentuk saat dilepas.

Binahong bersifat perennial (berumur panjang), berbatang lunak dan silindris. Batang berwarna merah itu saling membelit dengan panjang mencapai 5 m. Daun hijau sepanjang 5–10 cm dengan lebar 3–7 cm menyerupai jantung (cordata).

Binahong memiliki bunga majemuk beraroma harum, berbentuk tandan, dan bertangkai panjang. Petal bunga krem hingga putih sebanyak 5 helai sepanjang 0,5–1 cm dan muncul di ketiak daun. Akarnya berbentuk rimpang lunak dengan umbi putih kehitaman. Kenali si daun jantung dan dapatkan khasiatnya***