

## Manfaat Adas (*Foeniculum vulgare* Mill.)



**Pdpersi, Jakarta - Suku : Apiaceae (umbelliferae)**

Nama

- Sinonim : *F. officinale* All., *Anethum foeniculum* L.
- Nama daerah : das pedas (Aceh), adas, adas pedas (Melayu), adeh, manih (Minangkabau); hades (Sunda), adas, adas londa, adas landi (Jawa), adhas (Madura); paapang, paampas (Menado), adasa, rempasu (Makasar), adase (Bugis); adas (Bali), wala wunga (Sumba).
- Nama asing : phong karee, mellet karee (Thai), jintan manis (Malaysia).
- Nama simplisia : *Foeniculi Fructus* (buah adas).

### Uraian Tumbuhan

Di Indonesia, Adas telah dibudidayakan dan kadang sebagai tanaman bumbu atau tanaman obat. Tumbuhan ini dapat hidup dari dataran rendah sampai ketinggian 1.800 m di atas permukaan laut, namun akan tumbuh lebih baik pada dataran tinggi. Asalnya dari Eropa Selatan dan Asia, dan karena manfaatnya, tumbuhan ini banyak pula ditanam di Indonesia, India, Argentina, Eropa, dan Jepang.

Terna berumur panjang, tinggi 50 cm-2 m, tumbuh merumpun. Satu rumpun biasanya terdiri dari 3-5 batang. batang jau kebiru-biruan, beralur, beruas, berlubang, bila memar baunya wangi. Letak daun berseling, majemuk menyirip ganda dua dengan sirip-sirip yang sempit, bentuk jarum, ujung dan pangkal runcing, tepi rata berseludang warna putih, seludang berselaput dengan bagian atasnya berbentuk topi. Perbungaan tersusun sebagai bunga payung majemuk dengan 6-40 gagang bunga, panjang ibu gagang bunga 5-10 cm, panjang gagang bunga 2-5 mm, mahkota berwarna kuning, keluar dari ujung batang. Buah lonjong, berusuk, panjang 6-10 mm, lebar 3-4 mm, masih muda hijau setelah tua cokelat agak hijau atau cokelat agak kuning sampai sepenuhnya cokelat. Namun, warna buahnya ini berbeda-beda, tergantung negara asalnya. Buah masak mempunyai bau khas aromatik, bila dicicipi rasanya mirip kanfer.

Adas menghasilkan minyak adas, yang merupakan hasil sulingan serbuk buah adas yang masak dan kering. Ada dua macam minyak adas, manis dan pahit. Keduanya digunakan dalam industri obat-obatan. Adas juga dipakai untuk bumbu, atau sebagai bahan yang memperbaiki rasa (*corrigentia saporis*) dan mengharumkan ramuan obat. Biasanya adas digunakan bersama-sama dengan kulit batang pulosari. daunnya bisa dimakan sebagai sayuran. Perbanyakkan dengan biji atau dengan memisahkan anak tanaman.

### **Sifat dan Khasiat**

Buah masak mengandung bau aromatik, rasa sedikit manis, pedas, hangat, masuk meridian hati, ginjal, limpa, dan lambung. Berkhasiat menghilangkan dingin, melancarkan peredaran darah, penghilang nyeri (analgesik), menyetatkan lambung, meningkatkan nafsu makan (stomakik), peluruh dahak, peluruh kentut (karminatif), dan merangsang produksi ASI (laktagoga).

Daun berbau aromatik dan berkhasiat sebagai stimulan, peluruh kencing (diuretik), laktagoga, stomakik, dan menerangkan penglihatan.

Herba berkhasiat sebagai anti-emetik. Akar sebagai pencahar dan diuretik. Sedangkan minyak dari buah (minyak adas, fennel oil) berkhasiat sebagai stimulan, karminatif, antibakteri, dan antelmintik.

### **Kandungan Kimia**

Adas mengandung minyak asiri (Oleum Foeniculi) 1-6 persen, mengandung 50-60 persen anetol, lebih kurang 20 persen fenkon, pinen, limonen, dipenten, felandren, metilchavikol, anisaldehyd, asam anisat, dan 12 persen minyak lemak. Kandungan anetol yang menyebabkan adas mengeluarkan aroma yang khas dan berkhasiat karminatif. Akar mengandung bergapten. Akar dan biji mengandung stigmasterin (serposterin).

### **Indikasi**

Buah bermanfaat untuk mengatasi:

sakit perut (mulas), perut kembung, rasa penuh di lambung, mual, muntah, diare, sakit kuning (jaundice), kurang nafsu makan, batuk berdahak, sesak napas (asma), nyeri haid, haid tidak teratur, air susu ibu (ASI) sedikit, putih telur dalam kencing (proteinuria), susah tidur (insomnia), buah pelir turun (orchidoptosis), usus turun ke lipat paha (hernia inguinalis), pembengkakan saluran sperma (epididimis), penimbunan cairan di dalam kantung buah zakar (hidrokel testis), mengurangi rasa sakit akibat batu dan membantu menghancurkannya, rematik gout, keracunan tumbuhan obat atau jamur.

Daun berkhasiat mengatasi: batuk, perut kembung, kolik, rasa haus, meningkatkan penglihatan.

### **Cara Pemakaian**

Buah adas sebanyak 3-9 g direbus, atau buah adas digiling halus, lalu diseduh dengan air mendidih untuk diminum sewaktu hangat. Daun dimakan sebagai sayuran atau direbus, lalu diminum. Pemakaian luar, buah kering digiling halus lalu digunakan untuk pemakaian lokal pada sariawan, sakit gigi, sakit telinga dan luka. Minyak adas juga dapat digunakan untuk menggosok tubuh anak yang masuk angin.

### **Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian**

Komponen aktifnya, anisaldehyda, meningkatkan khasiat streptomycin untuk pengobatan TBC pada tikus percobaan. Meningkatkan peristaltik saluran cerna dan merangsang pengeluaran kentut (flatus). Menghilangkan dingin dan dahak. Minyak adas yang mengandung anetol, fenkon, chavicol, dan anisaldehyd berkhasiat menyejukkan saluran cerna dan bekerja menyerupai perangsang napsu makan. Dari satu penelitian pada manusia dewasa, ditemukan bahwa adas mempunyai efek menghancurkan batu ginjal. Pada percobaan binatang, ekstrak dari rebusan daun adas dapat menurunkan tekanan darah. Namun, pengolahan cara lain tidak menunjukkan khasiat ini.

### **Contoh Pemakaian**

#### **Batuk**

Serbuk buah adas sebanyak 5 g diseduh dengan  $\frac{1}{2}$  cangkir air mendidik. Setelah dingin disaring, tambahkan 1 sendok teh madu. Aduk sampai merata, minum sekaligus. Lakukan 2 kali sehari, sampai sembuh. Daun saga  $\frac{1}{4}$  genggam, bunga kembang sepatu 2 kuntum, daun poko  $\frac{1}{5}$  genggam, bunga tembelean 10 kuntum, bawang merah 2 butir, adas 1 sendok the, pulosari 1 jari, rimpang jahe 1 jari, gula merah 3 jari, dicuci dan dipotong-potong seperlunya. Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa setengahnya. Setelah dingin disaring, lalu diminum. Lakukan 3 kali sehari, masing-masing  $\frac{1}{2}$  gelas.

#### **Sesak napas**

Minyak adas sebanyak 10 tetes, diseduh dengan 1 sendok makan air panas. Minum selagi hangat. Lakukan 3 kali sehari, sampai sembuh. Adas  $\frac{1}{2}$  sendok teh, pulosari  $\frac{1}{4}$  jari, rimpang kencur 2 jari, rimpang temulawak 1 jari, jintan hitam  $\frac{1}{4}$  sendok the, daun poncosudo (*Jasminum pubescens*)  $\frac{1}{4}$  genggam, gula merah 3 jari, dicuci dan dipotong-potong seperlunya. Bahan-bahan tadi lalu direbus dengan  $4\frac{1}{2}$  gelas air bersih sampai tersisa kira-kira separuhnya. Setelah dingin disaring, dan siap untuk diminum. Sehari 3 kali, masing-masing  $\frac{3}{4}$  gelas.

#### **Sariawan**

Adas  $\frac{3}{4}$  sendok teh, ketumbar  $\frac{3}{4}$  sendok the, daun iler  $\frac{1}{5}$  genggam, daun saga  $\frac{1}{4}$  genggam, pegagan  $\frac{1}{4}$  genggam, daun kentut  $\frac{1}{6}$  genggam, pulosari  $\frac{3}{4}$  jari, rimpang lempuyang wangi  $\frac{1}{2}$  jari, rimpang kunyit  $\frac{1}{2}$  jari, kayu manis  $\frac{3}{4}$  jari, gula merah 3 jari, dicuci dan dipotong-potong seperlunya. Bahan-bahan tadi lalu direbus dengan  $4\frac{1}{2}$  gelas air bersih sampai tersisa separuhnya. Setelah dingin disaring, siap untuk diminum. Sehari 3 kali, setiap kali cukup  $\frac{3}{4}$  gelas.

#### **Haid tidak teratur**

Daun dan bunga srigading masing-masing  $\frac{1}{5}$  genggam, jintan hitam  $\frac{3}{4}$  sendok the, adas  $\frac{1}{2}$  sendok the, pulosari  $\frac{1}{2}$  jari, bunga kesumba keling 2 kuntum, jeruk nipis 2 buah, gula batu sebesar telur ayam, dicuci lalu dipotong-potong seperlunya. Bahan-bahan tadi lalu direbus

dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 2 ¼ gelas. Setelah dingin disaring, minum 3 kali sehari, masing-masing ¾ gelas.

**Keracunan tumbuhan obat atau jamur**

Serbuk buah adas sebanyak 5 g, diseduh dengan ½ cangkir arak. Minum selagi hangat.

**Batu empedu**

Serbuk buah adas sebanyak 5 g diseduh dengan 1 cangkir air panas. Minum setelah dingin, lakukan setiap hari.

**Catatan**

Pengobatan hernia tetap dengan cara operasi, yaitu menutup lubang saluran yang ada. Adas hanya menaikkan sementara usus yang turun ke lipat paha. Hindari penggunaan adas dalam dosis besar. Pemakaian buah adas kadang menyebabkan sering kentut dan bersendawa. Buah adas efektif untuk mengusir serangga (insect repellent).

Sumber :

Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 1, dr Setiawan Dalimartha, Trubus Agriwidya, Anggota Ikapi, Jakarta, 1999.