



Keistimewaan Daun Pegaga

Dahulu, pegaga atau tapak kuda (Indonesia), Indian Pennywort, Gotu Kola (India) hanya dimakan oleh penduduk kampung. Oleh sebab itu, kegunaan pegaga amat terhad. Pegaga dikatakan berasal dari India tetapi mudah didapati tumbuh liar di negara ASEAN.

Pegaga mudah tumbuh di kawasan tanah yang subur, agak lembap dan bersaliran baik. Pokok pegaga membiak menerusi pecahan anak. Pada peringkat awal, pegaga dimakan oleh penduduk India setelah melihat gajah yang dikenali kerana umurnya yang panjang didapati selalu mengunyah tumbuhan ini. Oleh sebab itu, tumbuhan ini dimakan pada asalnya untuk memanjangkan umur.

Kini, pegaga dimakan sebagai ulam dan dijadikan sebagai jus pegaga kerana rasa dan baunya yang menambahkan selera. Selain dimakan mentah sebagai ulam, pegaga juga dimasak lemak dan dijadikan sebagai kerabu.

Selain dimasak untuk dijadikan sebagai gulai, sayur, ulam bersama-sama dengan sambal dan dimakan bersama-sama nasi yang panas untuk menambahkan selera makan kerana daunnya yang wangi, daun pegaga juga digunakan dalam perubatan. Di Sri Lanka, pegaga dijadikan sebagai bubur dan diberi kepada kanak-kanak prasekolah untuk mengatasi masalah kekurangan nutrien.

Pokok pegaga terkenal di kebanyakan negara di Asia, khususnya Asia Timur dan Asia

Tenggara, sebagai wira ajaib hutan tropika. Tumbuhan ini mudah beradaptasi dengan sekitaran yang luas, lapang, panas dan lembap. Pokok pegaga ini dapat ditemukan dari Iran di bahagian Barat hingga di Australia di bahagian Timur.

Kadangkala, pegaga dapat ditemukan di Afrika Timur dan Timur Madagaskar. Pegaga tumbuh di kawasan tropika yang terbuka dan tumbuh melata di padang rumput biasa, kebun, ladang dan tepi jalan. Di Indonesia, jenis pegaga yang ada ialah daun kaki kuda, tikusan, pani gowang dan pegagan.

Pegaga mengandungi bahan aktif, seperti triterpenoid glikosida (terutamanya asiatikosida, asid asiatik, asid madekassik, madikassosida), flavanoid (kaemferol dan kuersetin), minyak meruap (vallerin, kampur, sineole dan sterols tumbuhan, seperti kampesterol, stigmasterol, sitosterol), pektin, asid amino, alkaloid hidrokotilin, miositol, asid bramik, asid sentelik, asid isobrahmik dan asid betulik.

Antara jenis daun pegaga yang ada di Malaysia termasuklah pegaga cina atau pegaga nyonya, pegaga daun lebar, pegaga kelantan, pegaga renek, pegaga salad, pegaga gajah,





pegaga brunei dan pegaga embun (*Hydrocotyle Sibthorpioides*).

Secara biasanya, saiz daun pegaga cina atau pegaga nyonya, kecil. Namun begitu, bagi pegaga daun lebar, daunnya bersaiz besar dan lebar, dan kebanyakannya berbentuk bulat seperti payung.

Pokok ini tumbuh meliar di tanah pamah. Pokok ini juga hidup menjalar dalam rumpun yang banyak dan dapat membesar hingga saiz lapan inci dan diameter daunnya mampu mencecah 2.5 inci. Pokok ini kurang berbau pegaga, berwarna hijau gelap dan berkilat apabila terkena pantulan cahaya matahari.



Contoh pegaga embun.



Contoh pegaga cina.

Yang seterusnya, pegaga embun atau *Hydrocotyle Sibthorpioides* ialah pegaga daripada keluarga Umbelliferae yang digunakan sebagai ulam dan tanaman untuk tujuan kesihatan dan perubatan. Tumbuhan ini dipercayai berasal dari kawasan tropika dan subtropika, terutamanya kawasan Asia Tenggara.

Tumbuhan ini juga dikenali sebagai Lawn Pennywort (Inggeris), tikin dan antanan leutik andem (Indonesia), pegaga embun dan ulam gunung (Malaysia), tomtomon, enit dan kanapa (Filipina) dan ya-kleithoi (Thailand).

Pegaga embun sejenis herba yang menjalar sepanjang 50 cm. Batangnya ialah stolon yang mempunyai ruas dan nodus yang agak lembut dan mengeluarkan akar di antara ruas. Daun tumbuhan ini berwarna hijau dengan susunan bersilang berukuran 0.3 cm x 2.5 cm panjang dan berbentuk bulat serta segi lima.

Tanaman pegaga gunung dapat dibiakkan menerusi kaedah keratan stolon atau biji benih. Pegaga gajah pula sejenis pokok renek dalam keluarga pegaga yang sering dijadikan sebagai ulam. Saiz pokok ini lebih

besar berbanding dengan pokok pegaga lain. Daun pegaga gajah jarang-jarang ada dijual di pasar.

Daun pegaga mempunyai khasiat yang tersendiri, terutamanya untuk kesihatan manusia. Antara khasiat daun pegaga termasuklah menghilangkan bintik hitam pada muka.

Selain jerawat, bintik hitam pada wajah turut menjadi musuh utama bagi orang yang sering menjaga kecantikan muka, terutamanya wanita. Ada kalanya, bintik hitam lebih sukar dihilangkan berbanding dengan jerawat. Hal ini menggusarkan orang yang mengalami masalah bintik hitam pada muka atau hidung. Sebagai penyelesaian bagi masalah ini khasiat yang ada pada pegaga digunakan bagi mengatasi masalah bintik hitam pada muka.

Selain itu, pegaga juga dapat mengubati penyakit kencing manis. Pucuk pegaga mampu mengurangkan paras gula pesakit kencing manis. Amalan meminum air rebusan akar pegaga ini dipercayai dapat membantu mengawal paras gula dalam darah dalam kalangan pesakit kencing manis. Malah, ada yang menjadikan pegaga sebagai minuman untuk menguruskan badan. Yang seterusnya, daun pegaga dapat merawat masalah keputihan. Masalah ini dialami oleh kebanyakan wanita, terutamanya yang berumah tangga.

Di samping itu, masalah keputihan ini turut dialami oleh gadis seawal umur 18 tahun. Dalam hal ini, ada beberapa cara untuk merawat masalah keputihan. Antaranya termasuklah menerusi penggunaan daun pegaga.

Pegaga juga dapat menyerikan wajah. Pegaga memiliki kebaikan dari segi kesihatan dalaman dan memberikan impak yang besar terhadap kecantikan seseorang.

Amalan meminum air pegaga mampu menjadikan wajah kelihatan awet muda kerana membantu menyuburkan kulit, rambut dan kuku. Hal ini dikatakan demikian kerana

pegaga menyokong pembentukan kolagen, seterusnya mengelakkan kulit daripada kendur atau kehilangan lembapan semula jadi.

Pegaga dikatakan mampu merawat kerosakan kulit secara tradisi, selain meningkatkan peredaran darah untuk menjadikan wajah lebih berseri bagi orang yang rajin mengamalkan makan daun pegaga atau minum air rebusannya.

Selain itu, pegaga juga dapat mencegah kelemumur. Masalah rambut berkelemumur sering dihadapi oleh lelaki dan wanita tanpa mengira peringkat umur. Kelemumur ialah pengelupasan sel kulit mati daripada kulit secara berlebihan. Kelemumur bukan organisma, seperti kutu, tetapi hanya kulit mati yang terkumpul pada kulit kepala.

Ada beberapa punca bagi masalah kelemumur. Antaranya termasuklah kulit kering, kulit kepala berminyak, keadaan berpeluh apabila bersenam dan mengeluarkan peluh. Bagi orang yang mengalami masalah kelemumur, daun pegaga dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini.

Pegaga memberikan manfaat kepada kecantikan rambut, terutamanya masalah keguguran rambut, kerana kandungan nutriennya mampu menyuburkan rambut yang tidak bermaya. Tumbuhan ini juga mampu menguatkan akar rambut, menyuburkan kulit kepala, menguatkan salur darah dan akar rambut serta mengelakkan masalah rambut yang lain.

Oleh sebab itu, peredaran darah yang baik pada kulit kepala membantu meningkatkan aliran oksigen, seterusnya mengelakkan masalah rambut gugur dan menggalakkan pertumbuhan anak rambut.

Bagi orang yang mengalami masalah keguguran rambut, sama ada lelaki atau wanita, petua tradisional ini perlu dicuba, iaitu menggunakan pegaga sebagai rawatan alternatif yang murah untuk mengatasi masalah keguguran rambut. Walau bagaimanapun, bagi orang yang

mengalami masalah kesihatan yang serius, penggunaan herba untuk rawatan perlu dirujuk kepada doktor.

Dengan khasiat pegaga, proses penuaan dapat dilambatkan. Bagi orang yang bimbang dengan kemunculan tanda penuaan, pegaga dapat dijadikan sebagai alternatif bagi rawatan wajah kerana memiliki sifat yang mampu menegangkan kulit apabila disapu dan dibiarkan dalam tempoh beberapa minit.

Yang istimewa, pegaga mengandungi pelbagai nutrien. Antaranya termasuklah asid asiatik, kalsium, kalium, fosforus, beta karotena, vitamin C, tiamina, niasin dan riboflavin. Bukan sekadar pencuci wajah, pegaga juga dapat dijadikan sebagai penyegar yang disapu bagi menegangkan kulit.

Tambahan pula, pegaga berkhasiat untuk merawat luka dan parut. Apabila disapu pada kulit, sifat antibakteria, antikuman dan antiradang yang ada pada pegaga dilihat dapat mempercepat pemulihan luka dengan merawat tisu yang rosak dan dapat mengurangkan parut luka.

Bahan aktif dalam pegaga merangsang peredaran darah, mempercepat proses pemulihan luka atau terbakar, selain menggalakkan pembentukan kolagen, sekali gus mengurangkan masalah, seperti parut dan regangan kulit. Yang lebih menarik, dalam perubatan tradisional, pegaga turut digunakan untuk merawat parut dan masalah selulit yang sering dialami oleh wanita.

Bagi wanita yang mengalami masalah peranakan kembang atau lepas kedatangan haid, amalan makan pucuk pegaga dengan menjadikannya sebagai ulam atau dimasak gulai dapat diamalkan. Jika amalan ini diamalkan pada setiap hari, khasiat pegaga ini mampu mengecutkan peranakan. Tambahan pula, khasiat pegaga dipercayai dapat digunakan sebagai rawatan selepas bersalin. Hal ini menyebabkan tumbuhan ini dijadikan sebagai makanan wajib bagi wanita yang

berpantang supaya luka bersalin cepat sembuh.

Dengan mengamalkan meminum jus pegaga, daya ingatan dapat ditingkatkan. Di samping itu, pegaga dipercayai dapat meningkatkan prestasi kanak-kanak yang mengalami kecacatan akal. Herba ini amat mujarab untuk membaiki fungsi minda, seperti meningkatkan daya ingatan dan penumpuan. Selain itu, air perahan daun pegaga dikatakan dapat menyejukkan badan. Jika demam, air perahan daun pegaga cuba diminum untuk menyembuhkan demam.

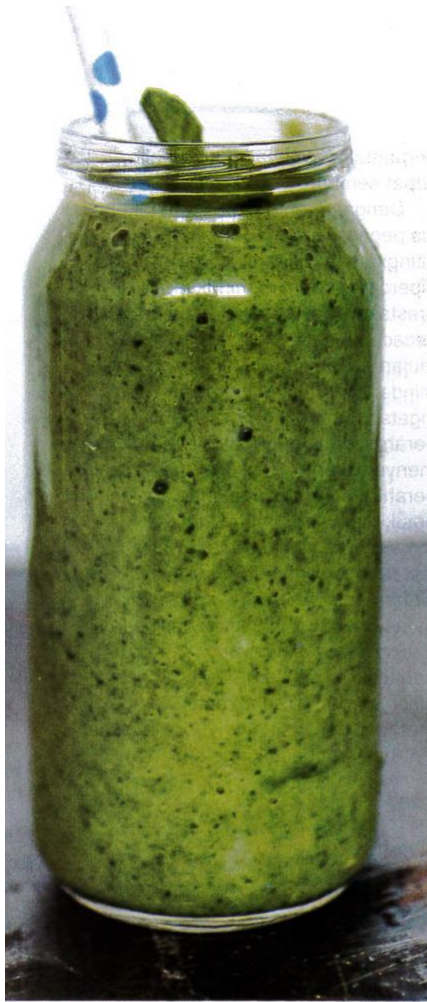
Antara khasiat pegaga yang lain termasuklah sebagai penawar alahan, merawat asma dan sesak nafas, merawat jangkitan paru-paru, antikanser, penawar batu karang, penawar kencing berdarah, penawar ulser, menurunkan tekanan darah, merawat penyakit nyanyuk, merawat cirit-birit dan gastrik, melancarkan



Contoh pegaga daun lebar.



Contoh pegaga gajah.



Amalan meminum jus pegaga dapat meningkatkan daya ingatan.

suara, melawaskan air kencing, membantu mengawal kesihatan buah pinggang dan membantu mengatasi masalah tidur.

Bahagian dalam daun pegaga yang digunakan sebagai herba ialah seluruh bahagian tanaman kecuali akar. Dalam bidang perubatan tradisional daun pegaga digunakan untuk merawat kulit, luka,

Di India, pegaga ialah satu daripada bahagian dalam minuman thandaayyee, iaitu minuman khas pada musim panas.

kusta, berborok, kecacatan, gangguan mental dan saraf, hipertensi, masalah mental dalam kalangan kanak-kanak terencat akal, serta sebagai penenang dan antioksidan.

Di samping itu, daun pegaga digunakan sebagai tonik otak. Keberkesanannya dalam rawatan batuk kering, sifilis, disentri amoebik dan selesema pula biasa didokumenkan dalam naskah kesusasteraan lama.

Selain itu, pegaga digunakan sebagai masakan berdaun hijau di Sri Lanka dan dikenali sebagai gotu kola. Dalam bahasa Sinhalese, gotu bermaksud bentuk kon dan coca bermaksud daun. Hidangan ini sering disediakan sebagai malluma, iaitu makanan dalam acara keramaian tradisional, selain nasi dan kari.

Tambahan pula, hidangan ini disediakan bagi orang yang tidak makan daging. Di Indonesia pula, daun pegaga dimakan bersama-sama dengan sambal (sambal oi peuga-ga), ulaman salad Aceh dan dicampurkan ke dalam asinan di Bogor.

Yang sebaliknya, di Vietnam dan Thailand, daun pegaga digunakan dalam penyediaan minuman atau dimakan secara mentah dalam salad atau secara gulungan sejuk. Di

Bangkok, penjual di Pasar Jatujak menjualnya bersama-sama dengan kelapa, roselle, krisantemum, oren dan minuman kesihatan yang lain. Bagi masyarakat Melayu, daun pegaga digunakan sebagai ulam.

Di India, pegaga ialah satu daripada bahagian dalam minuman thandaayyee, iaitu minuman khas pada musim panas. Herba ini rasanya manis, sifatnya sejuk, berkhasiat tonik,

antijangkitan, antitoksin, antireumatik, penghenti perdarahan (hemostasis), peluruh kencing (diuretik ringan), pembersih darah, memperbanyak pengeluaran empedu, pereda demam (antipiretik), penenang (sedatif), mempercepat penyembuhan luka dan dapat melebarkan pembuluh darah (vasodilator periferi).

Secara umumnya, pegaga sangat berkhasiat sebagai hepatopelindung, iaitu melindungi sel hati daripada pelbagai kerosakan yang disebabkan oleh racun dan zat berbahaya. Dalam bidang perubatan, *Centella* ialah adaptogen yang ringan. Begitu juga dengan antibakteria, antivirus, antiradang, antiulserogenik, anxiolitik, sejenis ubat penenang saraf dan pengubat luka dan bertindak sebagai tonik serebrum, perangsang peredaran darah dan diuretik.

Centella asiatica sangat berguna dalam rawatan kebimbangan dan mampu menjadi agen anxiolitik pada masa akan datang. Oleh sebab itu, di Thailand, ekstrak rendaman daun (tisanes) pegaga digunakan sebagai perangsang. Ekstrak rebusan jus daun pegaga pula dapat melegakan hipertensi. Malah, daun pegaga juga dijadikan sebagai bahan tuam (pultis).

Centella asiatica dapat membantu penyembuhan luka penyakit kusta. Selepas dirawat dengan pegaga, kematangan parut dirangsang menerusi pengeluaran kolagen jenis I.

Rawatan ini menyebabkan penurunan ketara dalam tindak balas keradangan dan pengeluaran miofibroblas. Steroid terencil daripada tumbuhan juga digunakan untuk merawat penyakit kusta. Selain itu, bukti awalan menunjukkan bahawa tumbuhan ini mungkin mempunyai kesan nutropik.

Pegaga digunakan untuk mencergaskan otak dan sistem saraf, meningkatkan perhatian dan tumpuan, dan mencegah tanda penuaan. Pegaga juga memiliki sifat antioksidan. Di Thailand, tumbuhan ini digunakan untuk menghilangkan ketagihan (detoksifikasi) candu. ❏