



Senduduk, Akar Som

M3675/08

OLEH ADNAN ABD JAMIL
FOTO: MUHAMMAD RIDZUAN ISMAIL

Senduduk merupakan pokok renek yang biasa dijumpai di kawasan belukar dan semak. Nama lain bagi pokok ini ialah keduduk, senggani dan *straits rhododendron*. Nama saintifiknya ialah *Melastoma malabathricum* dan tergolong dalam keluarga *Melastomataceae*. Terdapat dua jenis pokok senduduk iaitu senduduk putih dan senduduk ungu. Tinggi pokok senduduk adalah antara satu meter hingga tiga meter.

Daun pokok senduduk lurus dan panjang. Terdapat bulu halus berwarna putih pada keseluruhan bahagian daun, batang dan buah pokok senduduk. Batang pokok berwarna kemerah-merahan. Isi buahnya yang masak berwarna ungu kehitaman dan boleh dimakan. Pada zaman dahulu, buahnya yang masak digunakan untuk mewarnakan kain. Pucuk senduduk yang masak dan kelat boleh dijadikan ulam.

Dalam bidang perubatan tradisional, pokok senduduk digunakan sebagai bahan untuk mengembalikan kecergasan badan, terutamanya selepas bersalin. Air rebusan daun senduduk yang dicampurkan daun mengkudu, serai wangi, daun pandan dan limau purut dijadikan air mandian wanita selepas bersalin. Meminum air rebusan daun senduduk tua yang gugur dapat menyembuhkan luka dalaman selepas bersalin. Air ini juga mujarab untuk merawat cirit-birit, berak berdarah dan buasir. Daunnya yang dilumatkan dapat menghilangkan parut akibat demam campak, menghentikan darah akibat luka dan menjadi penawar bisa gigitan binatang.



Senduduk berbunga ungu.



Batang, daun dan buah senduduk berbulu halus berwarna putih.

Akar som dikenali juga dengan nama akar ginseng, akar songsong, ulam ginseng, som jawa, kelesom, turen shen, *panicled fameflower root*, dan *talini paniculati radix*. Nama saintifik bagi akar som ialah *Talinum paniculatum gaertn* dan tergolong dalam keluarga *Portulacaceae*.

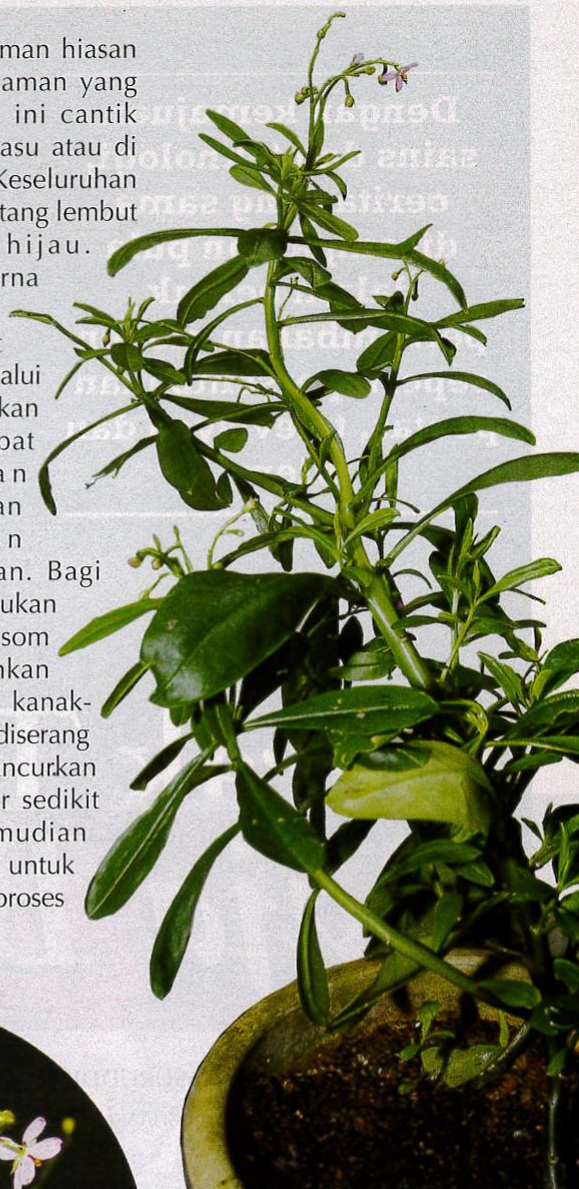
Pada asalnya, pokok ini tumbuh meliar dan mula dijumpai di kawasan beriklim tropika. Kesedaran tentang kebaikan memakan ulam dan khasiat perubatan tradisional menjadikan akar

som sebagai tanaman hiasan dan tanaman halaman yang digemari. Pokok ini cantik ditanam dalam pasu atau di halaman rumah. Keseluruhan pokok yang berbatang lembut ini berwarna hijau. Bunganya berwarna ungu.

Antara khasiat yang diperoleh melalui daun yang dijadikan ulam adalah dapat menambahkan selera makan dan meningkatkan kecerdasan badan. Bagi ibu yang menyusukan anak, daun akar som dapat menambahkan susu badan. Bagi kanak-kanak yang sering diserang penyakit bisul, hancurkan daun dan campur sedikit gula merah, kemudian tampal pada bisul untuk mempercepatkan proses penyembuhan.



Bunga akar som.



Pokok akar som.

Meminum air rebusan pokok ini berkesan bagi melegakan penyakit batuk, asma, kencing manis dan darah tinggi. Masyarakat Melayu di negeri Kelantan menjadikan akar pokok sebagai ulam. Cara ini dikatakan lebih berkesan bagi proses penyembuhan penyakit yang dialami. **DB**