

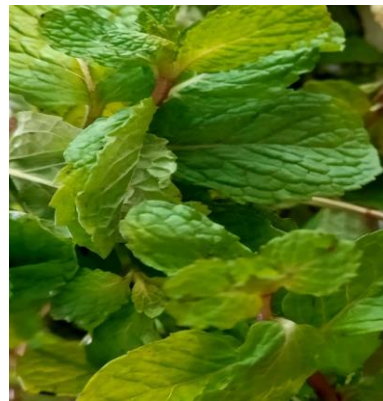
# KHASIAT DAN POTENSI HERBA PUDINA DI MALAYSIA

Disediakan oleh: Prof Madya ChM Dr Nor Aziyah Bakhari

Secara amnya, tumbuhan herba bermaksud tumbuhan yang mempunyai nilai perubatan dan digunakan sebagai ramuan untuk makanan tambahan dan kesihatan, produk kosmetik, bau-bauan dan peralatan mandian. Terdapat lebih kurang 1,300 spesies iaitu lebih 8% daripada tumbuhan di Malaysia disenaraikan sebagai tumbuhan herba dan telah digunakan sejak turun-temurun dalam perubatan Tradisional Melayu. Tanaman herba terdiri daripada tumbuhan ulam-ulaman, tumbuhan hiasan dan tumbuhan liar. Antara tumbuhan herba di Malaysia adalah pokok Kacip Fatimah, Belalai Gajah, Hempedu Bumi, Akar Seruntum, Sambung Nyawa, Misai Kucing, cekur, pegaga dan pudina.

Daun pudina (*mint*) merupakan sejenis tumbuhan dari genus *Mentha* dan tergolong dalam keluarga *Lamiaceae* yang merangkumi lebih kurang 20 spesies herba berbau. Spesies dari genus *Mentha* ini merupakan salah satu tumbuhan herba yang paling tua dan paling popular. Terdapat pelbagai spesies pudina yang ditanam secara meluas di seluruh dunia,

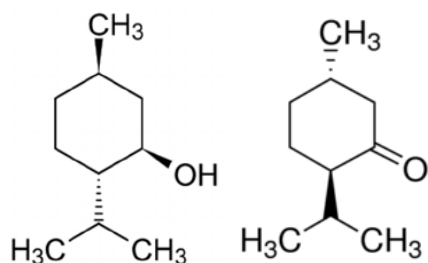
antaranya *Mentha spicata* (*spearmint*), *Mentha piperita* (*peppermint*) dan *Mentha arvensis* (*wild mint*). Tumbuhan herba ini hidup dalam jangka masa yang lama dengan aroma yang istimewa dan kuat. Pokok pudina tumbuh setinggi 10 cm hingga 120 cm dan membiak melalui keratan batang dan anak yang tumbuh dari akarnya. Herba ini tumbuh subur di tanah yang lembap dan di kawasan yang agak teduh. Ia juga boleh ditanam di dalam rumah dan diletak berhampiran tingkap untuk mendapat sinaran matahari.



Daun pudina

Daun pudina sudah tidak asing lagi bagi rakyat negara ini dan digunakan secara meluas dalam masakan, kosmetik dan farmaseutik. Daun pudina dimakan

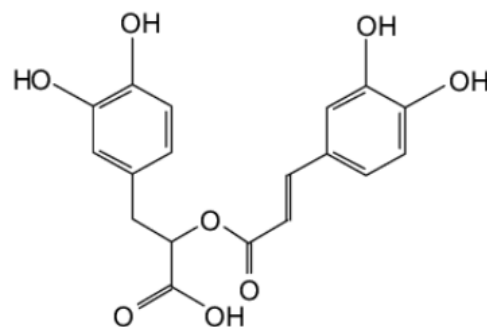
sebagai ulam-ulaman dan dijadikan ramuan penyedap makanan seperti di dalam laksa, minuman seperti teh, ais krim, kek dan puding serta dalam penghasilan gula-gula. Pudina juga digunakan sebagai ramuan penyegar nafas, ubat gigi dan cecair kumur (*mouthwash*). Ini adalah kerana bau pudina yang unik dan menyegarkan di mana kandungan sebatian kimia utamanya adalah minyak pati *menthol* dan *menthone* yang mempunyai banyak kebaikan.



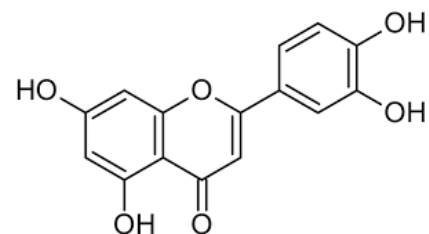
Struktur sebatian minyak pati *Menthol* dan *Menthone*

Di dalam bidang perubatan, pudina telah lama digunakan di Eropah sebagai penawar batuk. Kajian menunjukkan bahawa spesies *Mentha* secara meluas digunakan untuk merawat pelbagai penyakit seperti gangguan gastrousus, kembung perut, masalah pencernaan, anoreksia, kolitis ulseratif serta loya dan muntah. Sebatian *menthol* dan *menthone* yang terdapat di dalam daun pudina bersifat anti radang terhadap kulit dan mampu mencegah pembiakan bakteria. Justeru, tumbuhan ini sesuai digunakan

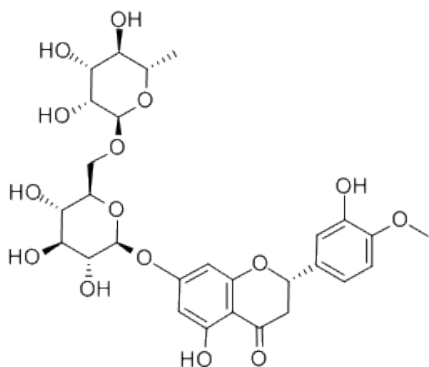
sebagai ramuan untuk losen bagi mengubati gatal-gatal. Kandungan sebatian polifenol iaitu asid Rosmarinik dalam pudina pula mempunyai kesan antidepresi dan anti penuaan, selain bersifat antimikrob dan anti radang. Sebatian kimia semulajadi lain yang hadir dalam daun pudina adalah flavonoid, yang juga bersifat anti radang dan antioksidan. Salah satu sebatian flavonoid yang terdapat di dalam pudina adalah *Luteolin* yang merupakan antara komponen kimia yang berupaya merencat pembiakan sel-sel kanser. Kandungan flavonoid lain adalah *Eriocitrin* dan *Hesperidin*, yang juga bersifat anti radang dan antioksidan.



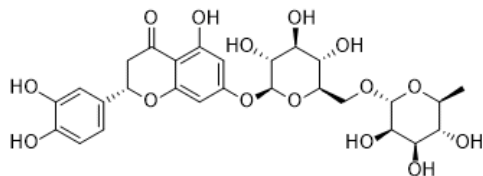
Sebatian polifenol asid Rosmarinik



Struktur sebatian flavonoid *Luteolin*



Struktur sebatian flavonoid *Hesperidin*



Struktur sebatian *Eriocitrin*

Pudina banyak ditanam secara kecil-kecilan di Malaysia. Berdasarkan Laporan Statistik Jabatan Pertanian Malaysia, terdapat seluas 12.80 hektar sahaja yang ditanam dengan pudina pada tahun 2010, dengan anggaran penghasilan sebanyak 88,100kg. Hanya dua negeri yang merekodkan tanaman pudina secara rasmi iaitu di Pahang seluas 9.3 hektar terutama di *Cameron Highland*,

selebihnya 3.5 hektar di Pulau Pinang. Manakala, negeri-negeri lain tidak melaporkan sebarang penanaman pudina secara komersil untuk pasaran tempatan. Statistik pada tahun 2019 bagaimana pun menunjukkan keluasan tanaman pudina di negara ini meningkat sedikit kepada 15.47 hektar.

Keadaan cuaca seperti di utara negara Vietnam dan utara Thailand didapati sangat sesuai bagi penanaman berskala besar pokok pudina dan berpotensi menghasilkan minyak pudina yang berkualiti tinggi. Melihat kepada permintaan yang tinggi, maka lebih banyak usaha patut dilaksanakan bagi menggalakan tanaman pudina secara komersil di Malaysia. Faktor cuaca yang kurang sesuai mungkin menjadi cabaran utama menyebabkan herba ini tidak ditanam secara komersil di negara ini. Selain itu, lebih banyak penyelidikan dan inovasi perlu dilaksanakan bagi menghasilkan produk berasaskan pudina yang bermutu tinggi bukan hanya untuk pasaran tempatan, malah untuk pasaran luar negara.