

# Jengkol yang Berbahaya

Kontribusi Dari Rumah Cerdas Kreatif  
Tuesday, 23 March 2010

Jering atau jengkol (*Archidendron pauciflorum*, sinonim: *A. jiringa*, *Pithecellobium jiringa*, dan *P. lobatum*) adalah tumbuhan khas di wilayah Asia Tenggara. Bijinya digemari di Malaysia, Thailand, dan Indonesia sebagai bahan pangan. Jengkol termasuk suku polong-polongan (*Fabaceae*). Buahnya berupa polong dan bentuknya gepeng berbelit membentuk spiral, berwarna lembayung tua. Biji buah berkulit ari tipis dengan warna coklat mengilap. Jengkol dapat menimbulkan bau tidak sedap pada urin setelah diolah dan diproses oleh pencernaan, terutama bila dimakan segar sebagai lalap.

Jengkol diketahui dapat mencegah diabetes dan bersifat diuretik dan baik untuk kesehatan jantung. Tanaman jengkol diperkirakan juga mempunyai kemampuan menyerap air tanah yang tinggi sehingga bermanfaat dalam konservasi air di suatu tempat.

## Pemanfaatan

Biji jengkol dapat dimakan segar ataupun diolah. Olahan paling umum adalah disemur, dan dikenal oleh orang Sunda sebagai ati maung atau "hati macan". Secara berkelakar orang juga menyebutnya sebagai "kancing levis" karena bentuknya yang bundar diasosiasikan dengan kancing pada jins Levi's. Bijinya lunak dan empuk. Tekstur inilah yang membuatnya disukai. Aromanya agak menyerupai petai tetapi lebih lemah. Namun demikian tidak demikian bila sudah dibuang dari urin.

Selain disemur, biji jengkol juga dapat dibuat menjadi keripik seperti halnya emping dari melinjo, dengan cara ditumbuk/digencet hingga pipih, dikeringkan dan digoreng dengan minyak panas.

Efek negatif bau sebenarnya dapat dikurangi dengan perendaman atau perebusan. Bau pada waktu kencing dapat dikurangi apabila pembilasan dilakukan sebelum dan sesudah kencing dengan jumlah air yang cukup.

Bahwa jengkol menghasilkan aroma yang luar biasa, sudah bukan barang baru lagi. Tetapi ternyata mudharat jengkol tidak berhenti pada sebatas bau saja. Kandungan asam jengkolatnya juga berpotensi menyebabkan penyumbatan saluran air seni. Peringatan bagi para penggemar jengkol.

Dalam satu banyolan, orang menanyakan bagaimana caranya menghilangkan bau mulut sehabis makan pete. Bukan dengan gosok gigi, atau penyegar mulut, tetapi dengan makan jengkol. Alasannya, bau pete akan hilang, kalah oleh bau jengkol. Itu sekedar gambaran, bagaimana bau jengkol yang sangat tajam, bahkan mampu mengalahkan pete yang sudah bau.

Tetapi di kalangan masyarakat, khususnya orang sunda, jengkol merupakan makanan populer yang banyak penggemarnya. Saya sendiri heran, dari segi apa mereka menyukai makanan yang satu ini. Kebetulan memang saya kurang suka jengkol. Tetapi bagi yang suka, konon, jengkol itu nikmat. Ditambah dengan aromanya yang khas, jengkol dianggap mampu mendatangkan selera makan, sehingga makan tanpa jengkol ibarat saur tak bergaram.

Bau itu tidak hanya berhenti di mulut saja. Beberapa saat setelah makan, maka air seninya juga akan mencerminkan aroma jengkol, bahkan lebih gawat lagi. Maka di daerah perkampungan yang rakyatnya sangat gemar makan jengkol akan mudah dikenali dari bau selokannya. Bau selokan dari penggemar jengkol itu sangat tajam dan khas, menusuk

hidung dan rasanya tidak enak.

## Bau Menusuk

Penyebab bau itu sebenarnya adalah asam-asam amino yang terkandung di dalam biji jengkol. Asam amino itu didominasi oleh asam amino yang mengandung unsur Sulfur (S). Ketika terdegradasi atau terpecah-pecah menjadi komponen yang lebih kecil, asam amino itu akan menghasilkan berbagai komponen flavor yang sangat bau, karena pengaruh sulfur tersebut. Salah satu gas yang terbentuk dengan unsur itu adalah gas H<sub>2</sub>S yang terkenal sangat bau.

Bau yang ditimbulkan dari jengkol itu sebenarnya cukup mengganggu, terutama bagi orang lain yang tidak ikut makan. Kalau yang makan, meskipun bau, setidaknya sudah menikmati kelezatan jengkol. Tetapi bagi orang lain yang tidak ikut merasakan, tetapi cuma kebagian baunya, akan merasa sangat terganggu. Apalagi dengan air seni yang dikeluarkannya. Jika pemakan jengkol ini buang air di WC dan kurang sempurna membilasnya, maka WC akan bau tidak enak dan mengganggu ketenangan orang lain.

Dari berbagai akibat yang ditimbulkan itu, sebenarnya jengkol sudah dapat dikiaskan sebagai bawang. Seperti diketahui bahwa Rasulullah memakruhkan bawang, karena makanan itu dianggap sebagai makanan yang menyebabkan bau mulut. Padahal kalau dinilai intensitas baunya, jengkol jauh lebih bau dibandingkan bawang. Lalu kalau bawang saja dihukumi makruh, maka bagaimana dengan jengkol? Ya minimal sama dengan bawang, alias makruh.

## Asam Jengkolat

Asam jengkolat merupakan salah satu komponen yang terdapat pada biji jengkol. Strukturnya mirip dengan asam amino (pembentuk protein), tetapi tidak dapat dicerna. Oleh karena itu tidak dapat memberikan manfaat apa-apa pada tubuh. Bahkan pada berbagai buku kimia pangan, asam jengkolat dianggap sebagai salah satu racun yang dapat mengganggu tubuh manusia.

Kandungan asam jengkolat pada biji jengkol bervariasi, tergantung pada varietas dan umur biji jengkol. Jumlahnya antara 1 - 2 % dari berat biji jengkol. Tetapi yang jelas asam jengkolat ini dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Penyebabnya adalah terbentuknya kristal asam jengkolat yang akan dapat menyumbat saluran air seni. Jika kristal yang terbentuk tersebut semakin banyak, maka kelama-lamaan dapat menimbulkan gangguan pada saat mengeluarkan air seni. Bahkan jika terbentuknya infeksi yang dapat menimbulkan gangguan-gangguan lebih lanjut.

Asam jengkolat mempunyai struktur molekul yang menyerupai asam amino sistein yang mengandung unsur sulfur, sehingga ikut berpartisipasi dalam pembentukan bau. Molekul itu terdapat dalam bentuk bebas dan sukar larut ke dalam air. Karena itu dalam jumlah tertentu asam jengkolat dapat membentuk kristal.

Dalam kenyataannya memang tidak semua pemakan jengkol secara otomatis menderita penyakit saluran air seni sebagai akibat dari asam jengkolat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, jumlah minimal asam jengkolat yang dapat menyebabkan gangguan. Kalau makan jengkolnya tidak terlalu banyak, memang gangguan tersebut masih belum kelihatan. Kedua adalah disebabkan karena daya tahan dari tubuh manusia. Secara alami, tubuh melakukan reaksi terhadap gangguan-gangguan yang muncul dari luar. Dalam hal asam jengkolat, pH atau keasaman urin manusia berbeda-beda. Ada yang bersifat asam, ada yang netral. Pada urin yang relatif netral, gangguan itu lebih kecil risikonya. Sedangkan pada urin yang lebih asam, pembentukan kristal itu relatif lebih cepat. Bahkan pada urin yang asam, ada kemungkinan terjadi pembentukan kristal pada ginjal manusia. Pada kondisi demikian akibat-akibat yang akan ditimbulkan lebih gawat lagi.

Oleh karena itu menyukai suatu makanan sebenarnya boleh-boleh saja. Akan tetapi pada batas-batas kewajaran, jangan berlebih-lebihan. Nah, dalam hal jengkol, sebaiknya memang kita lebih berhati-hati. Sebab kalau sudah terjadi gangguan kesehatan, biayanya akan lebih tinggi lagi. Apalagi pada masa krisis seperti ini. Pencegahan jauh lebih baik daripada pengobatan.

Dikutip dari wikipedia dan <http://www.halalguide.info>

