

Studi Etnobotani Minuman Bandrek (Tabbar) Khas Batak Toba

Findi Septiani¹ Anisali Panjaitan² Judika Agnesia Purba³ Yolanda Dealova Sihite⁴ Donna Ariesta Sinaga⁵ Ester Tania Monita Silalahi⁶ Adel Dwi Nita Silalahi⁷ Cicik Suriani⁸

Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

Email: findiseptiani@gmail.com¹ anisapanjaitan16@gmail.com² judikapurba47@gmail.com³ deasihite2@gmail.com⁴ donnasinagauruk31@gmail.com⁵ estertaniamonitasilalahi@gmail.com⁶ adelinasilalahi57@gmail.com⁷ ciciksuriani@unimed.ac.id⁸

Abstrak

Minuman tradisional Tabbar (bandrek khas Batak Toba) merupakan warisan budaya yang masih dikonsumsi secara turun-temurun dan dipercaya memiliki khasiat bagi kesehatan, khususnya sistem ekskresi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan nilai etnobotani Tabbar, proses peracikan tradisional, serta manfaat kesehatannya menurut pengalaman empiris masyarakat Batak Toba. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur kepada peramu dan konsumen Tabbar, serta observasi langsung proses pembuatannya. Data dianalisis secara tematik dengan triangulasi untuk memastikan keabsahan informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tabbar diramu dari jahe merah (*Zingiber officinale*), lada (*Piper ningrum*), kayu manis (*Cinnamomum burmannii*), serai (*Cymbopogon citratus*), lengkuas (*Alpinia galanga*), cengkeh (*Syzygium aromaticum*), dan gula merah. Masyarakat meyakini minuman ini dapat melancarkan peredaran darah, memperbaiki metabolisme, membantu pengeluaran zat sisa melalui urin dan keringat, serta mengurangi keluhan pada saluran kemih. Analisis etnobotani menunjukkan adanya kandungan bioaktif seperti gingerol, alkaloid, flavonoid, dan minyak atsiri yang berpotensi mendukung fungsi ginjal dan kesehatan tubuh. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa Tabbar bukan sekadar minuman tradisional, tetapi juga bagian dari identitas budaya Batak Toba yang menyatukan aspek kesehatan, kearifan lokal, dan nilai sosial. Temuan ini membuka peluang penelitian farmakologis lanjutan serta pengembangan Tabbar sebagai produk herbal tradisional dalam kesehatan modern.

Kata Kunci: Tabbar, Bandrek Batak Toba, Etnobotani, Sistem Ekskresi, Obat Herbal

Abstract

*Tabbar (Batak Toba traditional bandrek) is a cultural heritage beverage that has been consumed across generations and is believed to provide health benefits, particularly for the excretory system. This research aims to describe the ethnobotanical value of Tabbar, its traditional preparation process, and its perceived health benefits based on the empirical experiences of the Batak Toba community. The study employed a descriptive qualitative method, collecting data through semi-structured interviews with local herbalists and consumers, as well as direct observation of the preparation process. Data were analyzed thematically and validated through triangulation. Results indicate that Tabbar is prepared from red ginger (*Zingiber officinale*), pepper (*Piper ningrum*), cinnamon (*Cinnamomum burmannii*), lemongrass (*Cymbopogon citratus*), galangal (*Alpinia galanga*), clove (*Syzygium aromaticum*), and palm sugar. It is traditionally believed to improve blood circulation, enhance metabolism, promote waste elimination through urine and sweat, and relieve urinary discomfort. Ethnobotanical analysis reveals bioactive compounds such as gingerol, alkaloids, flavonoids, and essential oils, which may support kidney function and overall health. In conclusion, Tabbar represents not only a traditional herbal drink but also a symbol of Batak Toba cultural identity that integrates health, local wisdom, and social values. These findings highlight the need for further pharmacological studies and the potential development of Tabbar as a traditional herbal product in modern healthcare.*

Keywords: Tabbar, Batak Toba Bandrek, Ethnobotany, Excretory System, Herbal Medicine



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kaya akan keanekaragaman hayati dan budaya, yang menjadikannya sebagai salah satu pusat etnobotani dunia. Ribuan spesies tumbuhan telah dimanfaatkan oleh masyarakat adat sebagai sumber pangan, bahan bangunan, dan obat-obatan tradisional. Salah satu bentuk pemanfaatan tumbuhan obat yang berkembang di berbagai daerah di Indonesia adalah melalui ramuan herbal yang dikonsumsi sebagai minuman tradisional. Minuman ini tidak hanya berfungsi sebagai penghangat tubuh, tetapi juga dipercaya memiliki khasiat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Dalam konteks masyarakat Batak Toba di Sumatera Utara, dikenal sebuah minuman tradisional bernama bandrek atau tabbar, yang diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Bandrek khas Batak Toba berbeda dari bandrek yang dikenal di daerah Sunda atau Jawa Barat. Tabbar diracik dari berbagai jenis tanaman lokal yang tumbuh di dataran tinggi Tapanuli, seperti jahe merah (*Zingiber officinale*), lada (*Piper nigrum*), kulit manis (*Cinnamomum burmannii*), serai (*Cymbopogon citratus*), dan cengkeh (*Syzygium aromaticum*). Masing-masing bahan ini memiliki senyawa bioaktif yang diketahui memiliki potensi sebagai antioksidan, antiinflamasi, diuretik dan nefroprotektif (pelindung ginjal). Namun, meskipun telah digunakan secara luas oleh masyarakat setempat, masih terbatas studi ilmiah yang mengkaji secara khusus manfaat tabbar terhadap organ-organ tubuh tertentu, terutama ginjal. Sistem ekskresi adalah sekumpulan organ yang bekerja untuk proses pengeluaran bahan-bahan yang tidak berguna yang berasal dari sisa metabolisme atau bahan yang berlebihan dari sel atau suatu organisme. Sistem ekskresi pada manusia melibatkan organ ekskresi berupa ginjal, kulit, paru-paru, dan hati. Ekskresi adalah pengeluaran bahan-bahan yang tidak berguna yang berasal dari sisa metabolisme atau bahan yang berlebihan dari sel atau suatu organisme. Zat sisa yang dikeluarkan dari organ organ tersebut merupakan bahan sisa dari proses metabolisme (Putranadi *et al.*, 2021). Proses ekskresi merupakan mekanisme vital yang menjaga keseimbangan internal tubuh dengan membuang zat-zat sisa metabolisme dan racun melalui organ-organ seperti ginjal. Ginjal merupakan organ vital dalam tubuh manusia yang berfungsi dalam menyaring darah, mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit, serta membuang zat-zat sisa metabolisme melalui urin. Kerusakan pada ginjal dapat menyebabkan gangguan serius seperti gagal ginjal akut maupun kronis, yang berdampak pada kualitas hidup seseorang (Sari *et al.*, 2025). Di era modern, gaya hidup yang tidak sehat, konsumsi makanan tinggi zat aditif, dan paparan bahan kimia turut meningkatkan risiko penyakit ginjal. Oleh karena itu, penggunaan bahan alami dari tumbuhan yang memiliki potensi sebagai pelindung fungsi ginjal menjadi suatu pendekatan yang relevan dan berharga untuk diteliti. Ekskresi bertujuan untuk menjaga homeostasis fisiologis melalui eliminasi atau pengeluaran zat yang tidak dibutuhkan yang dapat membahayakan. Ekskresi adalah proses pengekskresian zat sisa metabolisme dari tubuh yang tidak digunakan lagi, antara CO₂, H₂O, NH₃, zat warna empedu dan asam urat. Ekskresi juga dapat diartikan sebagai proses pembuangan zat sisa metabolisme dan zat sisa lainnya. Pada organisme uniseluler, zat sisa dikeluarkan secara langsung melalui permukaan sel. Sisa metabolisme yang mengandung nitrogen adalah amonia (NH₃), urea dan asam urat. Zat sisa metabolisme yang harus diekskresikan diantaranya adalah karbon dioksida (CO₂), urea, air (H₂O), amonia (NH₃), kelebihan vitamin, dan pigmen empedu. Beberapa alat pengeluaran pada manusia diantaranya berupa ginjal, kulit, paru-paru, dan hati. Ginjal merupakan alat ekskresi utama bagi tubuh. Ginjal berfungsi untuk mengeluarkan air, amonia, dan zat warna pada empedu (Handayani, 2021). Urin merupakan contoh penyaringan oleh ginjal. Kulit berperan sebagai alat yang mengeluarkan air dan garam (Simorangkir, 2020). Paru-paru bertanggung jawab untuk mengeluarkan CO₂ dan H₂O (dalam bentuk uap air) (Utama, 2018). Hati berperan dalam menghasilkan pigmen warna empedu hasil perombakan dari sel.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara mendalam kepada masyarakat Batak Toba yang sudah berpengalaman dalam membuat dan mengonsumsi bandrek (tabbar). Selain itu, peneliti juga langsung melakukan proses pembuatan bandrek untuk memperoleh pemahaman praktis mengenai bahan dan langkah-langkah pembuatannya secara otentik. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling agar data yang diperoleh benar-benar mewakili tradisi dan pengalaman dalam komunitas tersebut. Data yang didapat dari wawancara dan pengalaman langsung dalam pembuatan kemudian dianalisis secara tematik untuk menemukan pola hubungan antara proses pembuatan tradisional dengan manfaat yang dirasakan, khususnya terkait kesehatan ginjal. Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi dengan membandingkan pengalaman langsung peneliti dan penjelasan dari informan, sehingga hasil analisis dapat menggambarkan klaim manfaat kesehatan yang berasal dari pengalaman empiris sekaligus nilai budaya. Pendekatan ini bertujuan memberikan pemahaman yang mendalam terhadap praktik tradisional sekaligus melakukan verifikasi ilmiah atas manfaat yang diklaim masyarakat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabbar (Bandrek Batak) adalah minuman tradisional khas masyarakat Batak Toba yang terbuat dari campuran berbagai rempah alami, seperti jahe merah, lada, kayu manis, sereh, lengkuas (halas), dan gula merah. Minuman ini biasanya disajikan dalam keadaan hangat dengan rasa pedas, segar, dan beraroma khas rempah. Berbeda dengan bandrek dari daerah lain, Tabbar memiliki keunikan pada penggunaan lada yang memberikan pedas yang khas, sesuai dengan ciri rasa kuliner Batak Toba. Bagi masyarakat Batak Toba, Tabbar tidak hanya dikenal sebagai minuman penghangat tubuh, melainkan juga memiliki fungsi pengobatan tradisional. Minuman ini dipercaya dapat melancarkan peredaran darah, memperbaiki metabolisme tubuh, dan memperlancar buang air kecil. Efek hangat dari jahe dan rempah-rempah di dalamnya juga membuat tubuh lebih mudah berkeringat, sehingga dianggap bermanfaat untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Beberapa masyarakat menyebutkan bahwa konsumsi Tabbar secara rutin membantu mengurangi pegal di pinggang dan meringankan rasa tidak nyaman pada saluran kemih.

Dalam pandangan nilai etnis Batak Toba menurut Bapak K Simarmata, Tabbar juga berkaitan dengan filosofi hidup yang menekankan keseimbangan dan keselarasan. Konsep hamoraon (kesejahteraan), hagabeon (keturunan yang sehat), dan hasangapon (kehormatan) sering dikaitkan dengan kondisi tubuh yang sehat dan bertenaga. Dengan demikian, konsumsi Tabbar dianggap sebagai salah satu cara menjaga kesehatan jasmani agar seseorang mampu menjalankan perannya dalam keluarga maupun komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa Tabbar bukan hanya minuman, tetapi juga bagian dari simbol keberlangsungan hidup dan identitas etnis Batak Toba. Selain nilai pengobatan, Tabbar juga memiliki kedudukan penting dalam kehidupan sosial dan budaya Batak Toba. Minuman ini sering disajikan dalam pertemuan keluarga maupun ketika masyarakat berkumpul di malam hari. Minuman ini bukan hanya dirasakan manfaatnya secara fisik, melainkan juga memiliki makna simbolis dalam menjaga kelestarian adat dan identitas Batak Toba. Tabbar dipandang sebagai simbol kehangatan, kebersamaan, dan persaudaraan. Menikmati Tabbar bersama-sama bukan hanya sekedar kegiatan minum, tetapi juga sarana mempererat ikatan sosial, bertukar cerita, serta menjaga keharmonisan hubungan antaranggota keluarga maupun masyarakat.

Proses pembuatan Tabbar berbeda dari bandrek lain di Indonesia yang dimana Jahe merah dan lengkuas sebagai bahan utama terlebih dahulu dipanggang di atas bara api hingga mengeluarkan aroma khas yang lebih tajam. Proses ini tidak hanya memberikan rasa hangus

ringan, tetapi juga memperkuat sensasi pedas dan panas yang membuat tubuh lebih cepat terasa hangat. Setelah itu, jahe ditumbuk lalu direbus bersama rempah-rempah lain seperti kayu manis, kapulaga, sereh, dan cengkeh hingga air berubah warna menjadi cokelat pekat. Gula merah ditambahkan pada tahap akhir untuk menyeimbangkan rasa pedas hangat dengan manis alami. Pengamatan kami menunjukkan bahwa hasil rebusan Tabbar memiliki ciri khas berbeda dari bandrek Sunda atau Jawa. Jika bandrek dari daerah lain umumnya lebih manis, bahkan sering ditambahkan santan atau susu untuk memberi rasa gurih, Tabbar justru menekankan pada cita rasa rempah yang kuat. Warna Tabbar lebih pekat, aromanya lebih menyengat, dan rasa hangatnya lebih lama bertahan di tubuh. Bapak yang kami wawancarai menegaskan bahwa pemanggangan jahe merah sebelum perebusan merupakan kunci utama pembeda Tabbar dengan bandrek lainnya, sekaligus alasan mengapa khasiatnya dipercaya lebih ampuh bagi kesehatan.

Dari sisi etnobotani, Tabbar memperlihatkan bagaimana masyarakat Batak Toba memanfaatkan kekayaan rempah lokal sebagai bagian dari kearifan tradisional. Pengetahuan tentang cara meramu, takaran bahan, dan waktu yang tepat untuk mengonsumsi Tabbar diwariskan turun-temurun, sehingga menjadi bagian dari identitas budaya. Ramuan ini bukan sekadar resep kuliner, tetapi juga representasi dari pengetahuan lokal mengenai kesehatan yang berakar pada pengalaman hidup masyarakat Batak. Secara ilmiah, kandungan bioaktif pada bahan Tabbar memang mendukung klaim masyarakat mengenai manfaatnya. Jahe merah mengandung gingerol yang bersifat antiinflamasi dan diuretik, membantu melancarkan sistem ekskresi melalui urin. Manfaat lada dalam bandrek juga berkaitan dengan sistem ekskresi (Ahnafani et al., 2024). Kandungan piperin pada lada merangsang metabolisme tubuh sehingga meningkatkan produksi keringat (Andini et al., 2023). Hal ini membantu proses ekskresi melalui kulit (ekskresi keringat) untuk membuang zat sisa metabolisme dan racun dari tubuh. Selain itu, lada juga dapat memperlancar peredaran darah sehingga ginjal lebih optimal dalam menyaring darah dan mengeluarkan sisa metabolisme lewat urine. Dengan segala keunikannya, Tabbar menjadi representasi nyata bagaimana masyarakat Batak Toba menyatukan aspek kesehatan, budaya, dan identitas dalam sebuah tradisi minuman. Tabbar tidak hanya menghadirkan kehangatan secara fisik, tetapi juga menguatkan ikatan sosial, menjaga nilai budaya, serta melestarikan pengetahuan tradisional yang berharga. Meski penggunaannya masih didasarkan pada pengalaman empiris, keberadaan Tabbar menunjukkan bahwa masyarakat Batak Toba telah lama memiliki cara sendiri dalam menjaga kesehatan tubuh melalui kearifan lokal yang diwariskan lintas generasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Tabbar (Bandrek khas Batak Toba) merupakan minuman tradisional yang memiliki nilai penting tidak hanya sebagai penghangat tubuh, tetapi juga sebagai ramuan herbal yang bermanfaat bagi kesehatan, khususnya dalam mendukung fungsi sistem ekskresi. Tabbar diramu dari berbagai rempah lokal seperti jahe merah, lada, kayu manis, sereh, lengkuas, dan cengkeh yang kaya akan senyawa bioaktif dengan sifat antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, serta diuretik. Khasiat tersebut sesuai dengan klaim masyarakat Batak Toba yang menyebutkan bahwa konsumsi Tabbar mampu melancarkan peredaran darah, memperbaiki metabolisme tubuh, membantu proses pengeluaran zat sisa melalui urin dan keringat, serta mengurangi rasa tidak nyaman pada saluran kemih. Dari perspektif etnobotani, Tabbar tidak hanya merepresentasikan kearifan lokal dalam pemanfaatan keanekaragaman hayati, tetapi juga menjadi simbol identitas budaya Batak Toba yang erat kaitannya dengan nilai-nilai hamoraon, hagabeon, dan hasangapon. Tabbar berperan penting dalam kehidupan sosial masyarakat, baik sebagai sarana menjaga kesehatan maupun mempererat kebersamaan dalam acara adat, pertemuan keluarga, maupun interaksi sehari-

hari. Dengan demikian, Tabbar merupakan perpaduan harmonis antara fungsi kesehatan dan nilai budaya, yang diwariskan secara turun-temurun sebagai bagian dari pengetahuan tradisional masyarakat Batak Toba. Hasil penelitian ini membuka peluang bagi studi lanjutan yang lebih mendalam mengenai efektivitas farmakologis dari setiap komponen Tabbar terhadap organ ginjal maupun sistem ekskresi lainnya. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengembangkan potensi Tabbar sebagai produk herbal tradisional yang dapat diaplikasikan dalam konteks kesehatan modern, tanpa menghilangkan nilai budaya yang melekat di dalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahnafani, M. N., Nasiroh, N., Aulia, N., Lestari, N. L. M., Ngongo, M., & Hakim, A. R. (2024). Jahe (*Zingiber officinale*): tinjauan fitokimia, farmakologi, dan toksikologi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(10), 1992-1998.
- Andini, S., Yulianita, Y., & Febriani, E. N. K. (2023). Formulasi Sediaan Nanoemulgel Ekstrak Buah Lada Hitam (*Piper ningrum L.*) dengan Variasi Konsentrasi Tween 80 dan PEG 400. *Majalah Farmasetika*, 8(3), 250-266.
- Handayani, S. (2021). *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Bandung. Media Sains Indonesia.
- Putranadi, K., Wahyuni, D. S., & Agustini, K. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Struktur Pernapasan Dan Ekskresi Manusia Untuk Kelas XI IPA DI SMA Negeri 2 Singaraja. *Karmapati (Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika)*, 10(3), 300-310.
- Sari, E. T., Fadilla, N. A. F., Indriansyah, T. A. G., & Arini, L. D. D. (2025). Pengaruh Kesakitan pada Nefron Terhadap Terjadinya Penyakit Gagal Ginjal. *Student Scientific Creativity Journal*, 3(2), 01-14.
- Simorangkir, A., Napitupulu, M. A., & Sinaga, T. (2020). Analisis kesulitan belajar siswa pada materi sistem ekskresi manusia. *Jurnal Pelita Pendidikan*, 8(1), 1-11.
- Utama, S.Y.A. (2018) Keperawatan Medikal Bedah Sistem Respirasi. Yogyakarta. Deepublish