



Socio Scientific Issues: Bir Pletok

Prepared by: Nanda Dwi Yuniati

Legal Disclaimer: This presentation is for informational purposes only.



Bir Pletok: Warisan Rempah Betawi yang Punya Segudang Manfaat Medis

Bir pletok merupakan minuman tradisional khas Betawi yang dikenal karena kemampuannya menghangatkan tubuh dan kaya akan manfaat medis. Meskipun namanya mengandung kata 'bir', minuman ini tidak mengandung alkohol dan sering disalah pahami. Bir pletok telah menjadi bagian dari budaya Betawi dan sering dinikmati dalam acara keluarga seperti arisan dan Hari Raya Idul Fitri. Minuman ini sangat cocok dikonsumsi saat cuaca dingin, seperti saat hujan di malam hari, untuk memberikan sensasi hangat dan menenangkan tubuh.

Bir pletok terbuat dari berbagai macam rempah-rempah alami yang direbus bersama. Bahan-bahan utama yang memberikan cita rasa dan warna khas meliputi jahe, cengkeh, pala, cabai jawa, serai, kapulaga, kayu manis, daun pandan, daun jeruk, dan kayu secang. Semua bahan rempah tersebut kemudian direbus dan disajikan setelah dingin. Seorang peneliti dan Ketua Umum Perkumpulan Dokter Pengembang Obat Tradisional dan Jamu Indonesia (PDPOTJI), Dr. (Cand.) dr. Ingrid Tania, M.Si., menjelaskan bahwa bir pletok dibuat dari berbagai macam rempah seperti jahe, cengkeh, pala, cabai jawa, serai, kapulaga, kayu manis, daun pandan, daun jeruk, kayu secang yang menampilkan warna merah pada minuman serta memberikan rasa dan aroma khas.

Bir Pletok: Warisan Rempah Betawi yang Punya Segudang Manfaat Medis

PERHATIAN UNTUK PENDERITA DIABETES

Meskipun terbuat dari herbal, individu dengan kondisi medis tertentu, seperti penderita diabetes, disarankan untuk berhati-hati karena kandungan gula dalam bir pletok. Ketua Umum Perkumpulan Dokter Pengembang Obat Tradisional dan Jamu Indonesia (PDPOTJI), Dr. (Cand.) dr. Ingrid Tania, M.Si., menyarankan penggantian gula batu dengan pemanis nol kalori yang berasal dari bahan alami atau menggunakan madu murni sebagai alternatif bagi pasien diabetes yang masih dapat mengonsumsi madu.

STATUS KEHALALAN BIR PLETOK

Meskipun namanya mengandung kata "bir", bir pletok telah dinyatakan halal oleh Lembaga Pengkajian Pangan, Obat-obatan, dan Kosmetika Majelis Ulama Indonesia (LPPOM MUI). Komisi Fatwa MUI memperbolehkan penggunaan nama "bir" untuk produk minuman tradisional non-khamr, mengingat minuman ini sudah dikenal luas di masyarakat sebagai minuman yang tidak memabukkan.